



कामाच्या ठिकाणी असलेल्या तणावाचे व्यवस्थापन

डॉ.भारती जगन्नाथ यादव
महात्मा फुले महाविद्यालय,पिंपरी पुणे-१७

प्रास्ताविक :

माणसाच्या दैनंदिन आयुष्यात स्पर्धा, बेकारी, बदललेली जीवनशैली, पर्यावरणाचा ऱ्हास, वाढते प्रदूषण, शहरात वाढणारे बकालीकरण, आणि बदलत चाललेली सामाजिक नितीमुळे यामुळे माणसाचे जीवन तणावपूर्ण झाले आहे. प्रत्येक व्यक्ती सुखी, आनंदी आणि समाधानी जीवन जगण्यासाठी प्रयत्न करत असते. सुख, आनंद आणि समाधान मिळवण्याचा प्रत्येकाचा मार्ग वेगळा असू शकतो. तसेच या शब्दांच्या व्याख्या वेगवेगळ्या असू शकतात. जसे कोणाला काम करण्यात आनंद वाटू शकतो, तसेच कोणाला दिवसभर झोपून राहण्यात आनंद वाटेल. मी आणि माझे कुटुंब सुखी, आनंदी कसे होईल, माझ्या कुटुंबात स्वास्थ कसे निर्माण होईल, मी जिथे काम करतो तिथे स्वास्थ असले पाहिजे. अशा माफक गोष्टींची अपेक्षा असते. पण आजच्या स्पर्धेच्या आणि धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाला रोज अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. सकाळी वेळेवर गाडी पकडणे, कामावर वेळत पोहोचणे, कामाचा व्याप, सहकार्यांशी असणारे संबंध, पाहिजे त्या शाळेत मुलांना प्रवेश मिळवणे, मुलांच्या शिक्षणाचा खर्च, मुलांचा अभ्यास, मुलांचे करियर, घराचे हसे, कर्जाचा बोजा, निवृत्तीनंतरचे जीवन ... अशा असंख्य समस्यांमुळे आपल्या मनावर कळत नकळत ताण निर्माण होतो. सतत ताणतणावात राहिल्याने त्याचे मनावर आणि शरीरावर अनिष्ट परिणाम होतात. The health and safety executive या संस्थेने ONS लेबर फोर्स सर्वेक्षणाचा डाटा वापरून काही माहिती सादर केली आहे. त्यानुसार २०१६-१७ या वर्षात ब्रिटन मध्ये ५,२६,००० कर्मचारी कामाचा ताण नैराश्य आणि चिंता याने ग्रसले होते. २०१७-१८ या वर्षात हे प्रमाण ५,९५,००० पर्यंत वाढल्याचे दिसून आले आहे. या कारणांमुळे कामाचे ५७ % दिवस वाया गेल्याचे The health and safety executive या संस्थेने म्हंटले आहे. तणावातून कायमचे मुक्त होऊन आनंदी व्हायचे असेल तर आपल्याला तणाव रहित व आनंदी असलेली गोष्ट मिळवली पाहिजे. कामाच्या ठिकाणचे आरोग्य हा महत्त्वाचा मुद्दा आहे का? याविषयी उत्तर देणाऱ्या ६३ % कंपन्यांपैकी निम्म्याहून अधिक कंपन्यांनीच्या मालकांनी या समस्येवर उपाय करणे पुरेसे नसून त्या उद्ध्वच नये म्हणून यासाठी प्रयत्न करण्याची गरज आहे. असे मत व्यक्त केले.

ताणतणावाची एक विशिष्ट अशी व्याख्या करता येत नाही. तणावाच्या अनेक मानस शास्त्रज्ञांनी विविध व्याख्या केल्या आहेत.

व्याख्या :

“कोणत्याही प्रसंगी किंवा प्रासंगिक बदलला दिलेला नकारात्मक शारीरिक व भावनिक प्रतिसाद म्हणजे तणाव होय.”

मनातील अनावश्यक व नकारात्मक विचारांच्या गर्दीमुळे मनाची जी स्थिती होते तिला तणाव असे म्हणतात. तणाव ही एक मानसिक व्याधी आहे.

ताणतणावाच्या व्यवस्थापनाची व्याख्या :

“विशिष्ट तणावांचे विश्लेषण करून त्यांच्या प्रभावांना कमी करण्यासाठी सकारात्मक कृती केल्याने लोकांना त्यांच्या आयुष्यात तणावामुळे अधिक प्रभावीपणे हाताळण्यास मदत करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या तंत्रज्ञानाचा आणि कार्यक्रमाचा संच म्हणजे ताणतणावांचे व्यवस्थापन होय.” (गॅल एन्सायोक्लोपीडीया ऑफ मेडिसिन, २००६)

संशोधनाची उद्दिष्टे :

१. कामाच्या ठिकाणी असलेल्या ताण-ताणावाच्या कारणांचा शोध घेणे.
२. ताण-ताणावाचे परिणाम शोधणे.
३. ताण-ताणावाच्या व्यवस्थापनाविषयी उपाय सुचविणे.