



ताण- तणावाचे व्यवस्थापन

Dr. Pratima Balasaheb Kadam
 Assistant Professor
 Mahatma Phule Mahavidyalaya, Pimpri, Pune17

प्रास्ताविक:

माणसाचे मन हि एक अद्भुत गोष्ट आहे. मन नावाचे असे अद्भुत अवयव आपल्या शरीरात नाही तरी सुद्धा या मनाचे अस्तित्व आपल्यात- आपल्या सगळ्या जगण्यावर अधिराज्य गाजवत असते. आपल्या मनात सतत एक विचारशृंखला चालू असते. काही भावनांचे खेळ चालू असतात. या भावना आपण एका विशिष्ट पातळीपर्यंत पेलवू शकतो. आपल्या मनाचे आरोग्य या भावनांच्या उत्कटतेच्या पातळीपर्यंत अबाधित राहते. परंतु कोणतीही भावना आनंद, राग, लोभ, तिरस्कार, ईर्ष्या, प्रेम, घृणा, चिंता, काळजी इ. कोणतीही भावना उत्कटतेच्या एका ठराविक पातळीच्या पुढे गेली कि मनाचे आरोग्य धोक्यात येते आणि यातूनच ताण-तणावाची निर्मिती होते.

तणाव एक सार्वत्रिक समस्या आहे. आजच्या स्पर्धेच्या युगात तणाव हि अदृश्य टांगती तलवार प्रत्येकाच्या डोक्यावर आहे, प्रत्येकाला आपल्या आयुष्यात तणावाचा अनुभव येतो. तणाव आपल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतो. त्याचप्रमाणे समाजातील अनेक समस्या व विकृतींचे ते मूळ असते. थोडक्यात, आपल्याला असे म्हणता येईल कि, तणाव म्हणजे संधगतीने मृत्यूकडे नेणारी एक व्याधी आहे.

संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत शोधनिबंधाच्या अभ्यास पद्धतीचे स्वरूप पुढील प्रमाणे आहे. प्रस्तुत शोधनिबंधाचा विषय स्थूलदर्शी स्वरूपाचा असल्याने ताण-तणावाची कारणे, परिणाम व उपाय योजना यांचे विवेचन करण्यासाठी मुख्यतः दुय्यम सामग्रीचा वापर केला आहे. विविध संदर्भ ग्रंथ, संशोधनपर लेख आणि संकेतस्थळे यावरील माहितीचा देखील शोधनिबंधाच्या लिखाणासाठी वापर करण्यात आला आहे.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :

- 1) तणावाचा परिणाम वैयक्तिक जीवनावर होतो.
- 2) तणाव व्यवस्थापित करण्यासाठी तणाव व्यवस्थापनाचे तंत्र यशस्वी ठरते.
- 3) ताण तणाव व्यवस्थापनाचे महत्व.

तणाव म्हणजे काय?

“कोणत्याही प्रसंगाला किंवा प्रासंगिक बदलाला आपण दिलेला नकारात्मक शारीरिक व भावनिक प्रतिसाद म्हणजे तणाव होय.”

तणावाचे प्रकार :

तणाव दोन प्रकारचे असतात. सगळेच ताण त्रासदायक नसतात. काही ताण सुखकारक हि असतात. ताणाचे मुख्य दोन प्रकार पुढील प्रमाणे सांगता येतील.