

# सुस्वागतम्

प्राचार्य, डॉ. प्रविण लक्ष्मण कोठावडे

बी.एस्सी., एम.ए., एम.एड., पीएच.डी.

श्री जैन विद्या प्रसारक मंडळ  
(बी.एड्.) कॉलेज

भ्रमणध्वनी : ९४०४८ ९५३६८



**WELCOME  
TO A SESSION ON  
STRESS-MANAGEMENT**

# ताण संकल्पना

जनक : हॅन्स सेले

जैवशास्त्र : (Life Science):

१९३६ मध्ये प्रथम ताण संकल्पना

नैसर्गिक शास्त्र ( Naturel Science )

**Stress** : Force, Pressure or Strain

ताण संबंध : कार्यसंघटनांशी संबंध

## ताण म्हणजे काय?

2

ताण-तणाव म्हणजे ज्यामध्ये व्यक्तीला तिच्या इच्छा-आकांक्षा पूर्ण करण्यामध्ये अनेक मानसिक व शारिरीक अडथळे जाणवतात.



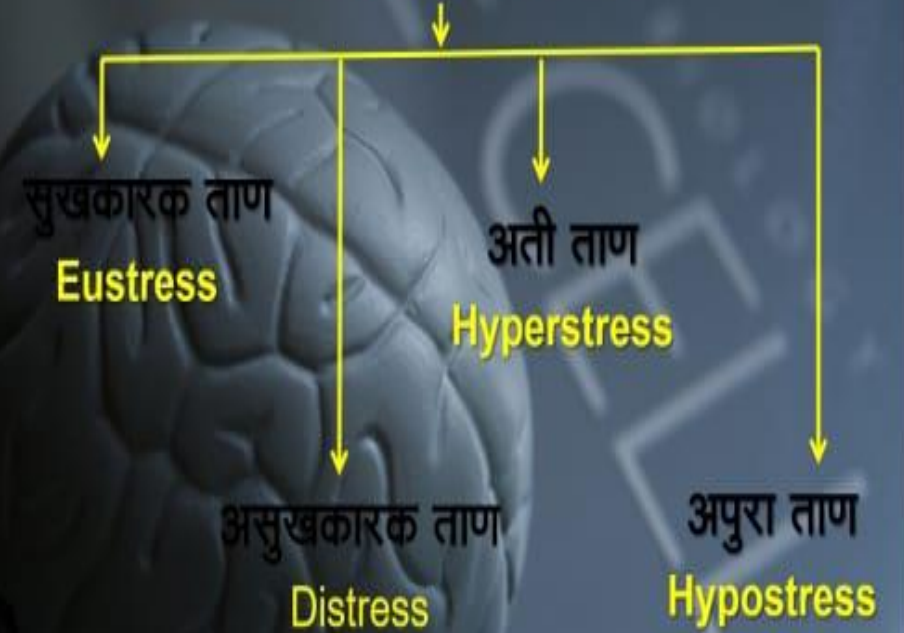
## व्याख्या

१) झिंबार्डो - (१९८८) :- व्यक्तिमध्ये असंतुलन निर्माण करणाऱ्या किंवा तिच्या जुळवून घेण्याच्या क्षमतेवर भार टाकणाऱ्या घटनांना व्यक्तिने दिलेल्या सामान्य किंवा विशिष्ट प्रतिक्रिया म्हणजे ताण.

२) स्मिथ :- (१९९८) :- शारीरिक व मानसिक सुस्थिती विस्कळीत होवून धोका निर्माण झालेल्या परिस्थितीत व्हाऊत होणाऱ्या सामान्य, जैविक आणि वर्तनात्मक प्रतिक्रिया म्हणजे ताण.

३) वायटन व लॉर्ड :- ताण म्हणजे कोणत्याही व्यक्तीच्या सुस्थितीला संवेदीत धोका निर्माण करणारी परिस्थिती ज्यामुळे व्यक्तीच्या प्रतियोजन क्षमतेवर भार येतो.

## ताणाचे प्रकार



1) सुखकारक ताण : जेव्हा काही घटनांना किंवा उद्दिष्टांना प्रतिक्रिया देतांना शारीरिक अथवा मानसिक ताण जाणवत असला तरी, त्याचा परिणाम किंवा फलनिष्पत्ती लाभत आहे/सुखकारक असते. तेव्हा त्या ताणांना सुखकारक ताण असे म्हटले जाते.

उदा.: नवीन व्यवसायिक कारकीर्द सुरु करणे, विवाहबंध होणे, मातेला अपत्य प्राप्त होणे, घरी लग्न कार्य असणे.



२) असुखकारक ताण : ज्यावेळेला घटनांचे ऋणात्मक म्हणजेच अपायकारक परिणाम होतात तेव्हा त्याला असुखकारक ताण असे म्हणतात. आधुनिक काळातील ताणाचे स्वरूप दुर्दैवाने अधिक प्रमाणात असुखकारक असेच आहे

उदा.-

- नोकरीच्या ठिकाणी दररोज वेळेवर पोहचण्यासाठी मुंबई-पुणे शहरातील लोकांना करावी लागणारी कसरत.
- ग्रामीण भागात १२ तास तर शहरी भागात ८ तास लोडशेडींगमुळे अनेक महत्वांच्या कामांत होणारी दिरंगाई.
- मुंबई सारख्या शहरात रोज लोकलमधून प्रवास करणे.
- अर्धाजनासाठी रोज जास्तवेळ काम करणे.
- १० वी व १२ वी परीक्षेचा काळ अशा अनेक प्रकारच्या ताणांचा समावेश असुखकारक ताण यात केला जातो.

**3) अती ताण :** ज्यावेळेला सर्व घटना मग त्यापैकी काही धनात्मक वा सकारात्मक असल्या तरी एकत्र साचून येतात व आपल्या प्रतियोजन क्षमतेची मर्यादा ताणून त्यापलीकडे जाते तेव्हा त्या ताणास अती ताण असे म्हणतात.



ज्या

- मुख्याध्यापक किंवा प्राचार्य पदा- मानाचे स्थान -सुखकारक अनुभव- जबाबदारीचे प्रमाणही मोठे ताणाचे प्रमाण काहीवेळा मर्यादितपणे जाते.
  - संघात खेळाडू -सहसा ताण नसतो, मात्र, कप्तान पदाची स्वीकारतांना सर्व खेळाडूंमध्ये सांघिक भावना जागृत ठेवतानाच स्वतःच्या खेळाकडेही लक्ष ठेवावे लागते आणि विजयाचा ध्यासही सांभाळावा लागतो.
- अतीताणात सुख आणि दुःख दोन्हीही काहीवेळेस पेलवत नाही.

**4) अपुरा ताण :**

**An Empty mind is devils house**



कारण काहीतरी अघाट साहस ही गोष्ट करू पाहण्याचा प्रयत्न यात असतो. आजकाल सर्व सुखे ज्यांच्या पायांशी लोळण घेत असतात अशा काही श्रीमंत मुलांच्या घरी काहीच काम नसणाऱ्या सुखासीन स्त्रियांच्या बाबतीत अपुरा ताण जाणवतो

जेव्हा व्यक्तीस काहीच काम नसणे मन जणू काही सैतानाच्या घरासारखे

□ज्यावेळेस व्यक्तीला गरजेपुरतेही उद्दिपन लाभत नाही, उद्दिपनाचा अभाव जाणवतो किंवा घटनेमध्ये उद्दिपने निर्माण करण्याची क्षमता नसते, तेव्हा त्या ताणास अपुरा ताण असे म्हणतात.

□अशावेळेस मुद्दामहून उद्दिपन लाभेल. अशा वर्तनाचा शोध घेतला जातो..

# Causes of Stress

## ताणतणावाची कारणे

## १) अती महत्त्वाकांक्षा



$$\text{DISAPPOINTMENT} = \frac{\text{EXPECTATION}}{\text{REALITY}}$$

EXPECTATIONS



डॉ. शहाणे MD.  
तुमच्या मिसेसला काहीही क्षालेलं नाही, थोडं टेंशन आहे, नवीन साड्या, फ्रिज, टीव्ही, वॉशिंग मशीन इ. घेऊन दिले की ते पण दूर होईल!

## १) अती महत्त्वाकांक्षा

शका/वम

२) **समायोजनचा  
अभाव**



3) **वाढती गर्दी  
व  
प्रदूषण**





# 4) दैनंदिन कटकटी



# ४ - दैनंदिन कटकटी

## Top 10 Daily Hassles

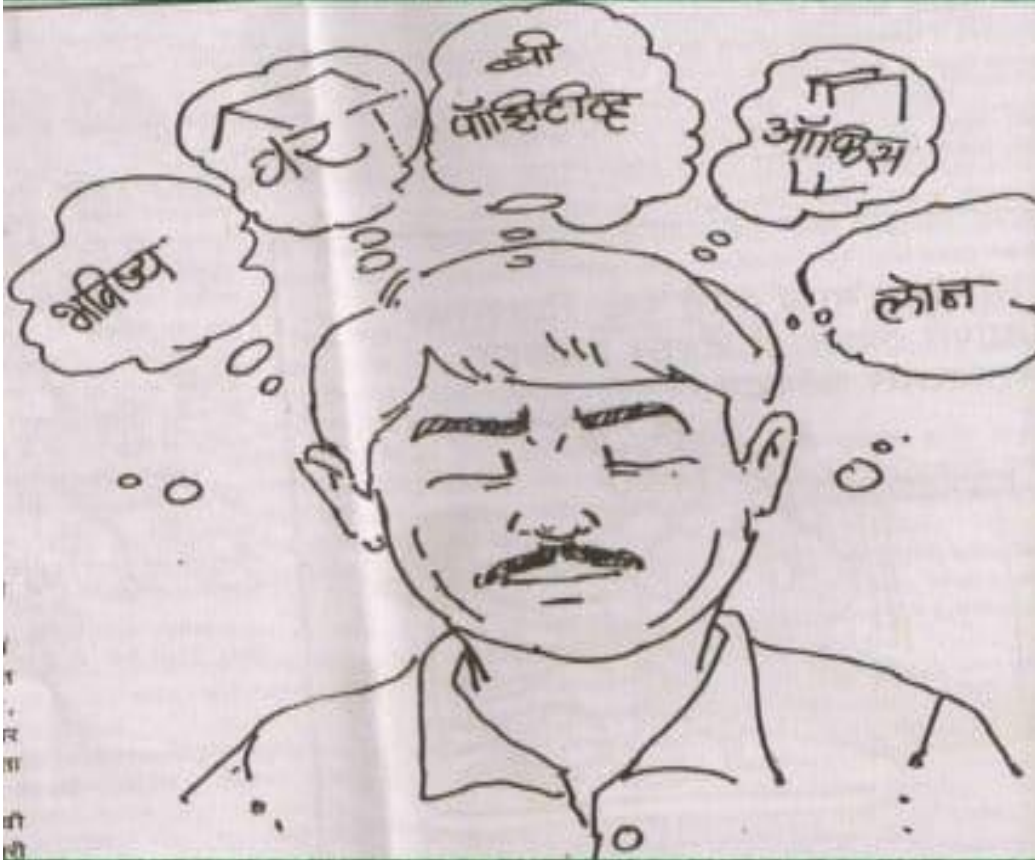
A survey of middle-aged adults revealed the top ten daily hassles:

1. Concerns about weight
2. Health of a family member
3. Rising prices
4. Home maintenance
5. Too many things to do
6. Misplacing or losing things
7. Yard work or outside home maintenance
8. Property, investments, or taxes
9. Crime
10. Physical appearance



#### ५) बहुविध उद्दिष्टे

अनेक उद्दीपकामधून जेव्हा एकाची निवड  
करण्याची वेळ येते



#### ६) अभ्यास विषयक ताण



#### ७) कालमर्यादा न पाळणे



8) अतीभार



9) कार्यस्थळी  
असणारे  
परस्पर  
संबंध



9) अल्पभार



# Physical Symtoms of Stress

## शारीरिक लक्षण

१) झोपेच्या आकृतीबंध बदलणे :  
झोप न लागणे,



झोपेतून लवकर जागे होणे.



२) सुस्त वाटणे

३) श्वास घेण्यास त्रास  
होणे



४) सौम्य डोकेदुखीचा त्रास  
सतत जाणवणे



## शारीरिक लक्षण



6) स्नायुंवर ताण येणे :-  
पाठ व मान दुखणे

५) अपचन, मळमळ, छातीमध्ये  
जळजळ होणे



७) आहारात घट किंवा वाढ होणे



## शारीरिक लक्षण

कसं करणार वजन कमी? मी डाइटिंग करते, पण तुझ्यासारख्या प्रिय मैत्रिणीचा आग्रह मोडता येत ना?



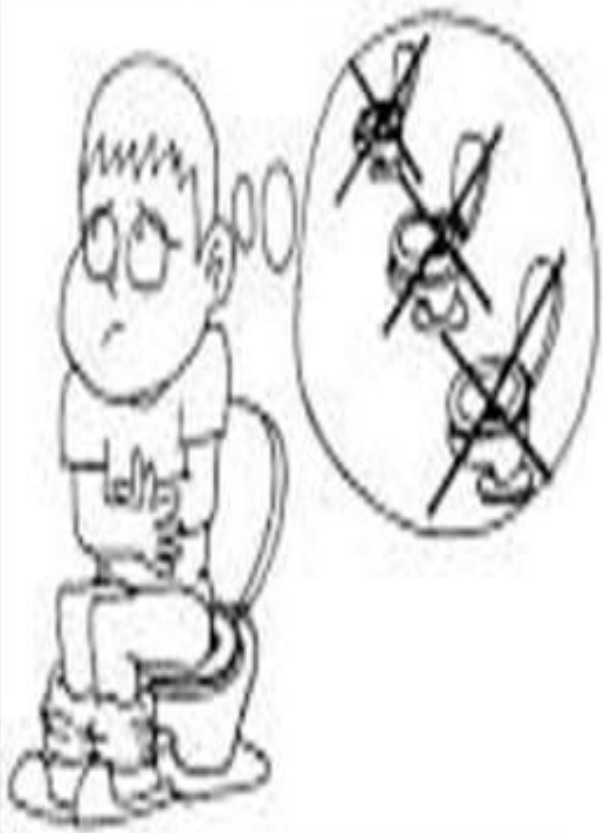
दिलखुब स्नॅक सेंटर



सिकारिदम  
9960571701

8) बद्धकोष्ठता जाणवणे

शारीरिक लक्षण



9) धूम्रपान, मद्यपानात वाढ होणे.



१०) लैंगिक क्षमता व गरजा कमी होणे





## ॥ शारीरिक लक्षणे :-

### १) झोपेचा आकृतीबंधात बदल :-

झोप न लागणे, झोपेतून लवकर जागे होणे.

### २) सुस्त वाटणे

### ३) श्वास घेण्यास त्रास

### ४) सौम्य डोकेदुखीचा त्रास सतत

### ५) अपचन, मळमळ, छातीमध्ये जळजळ

### ६) स्नायूंचेर ताण येणे :- पाठ व मान दुखी

### ७) आहारात घट किंवा वाढ

### ८) बद्धकोष्ठता

### ९) धुम्रपान, मद्यपानात वाढ

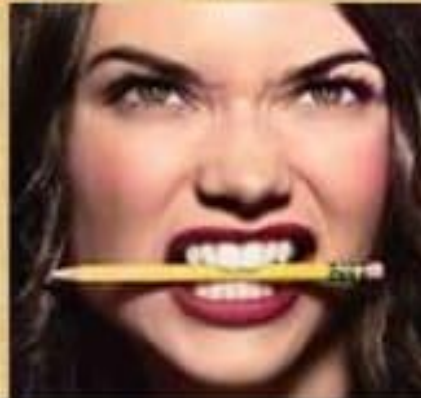
### १०) लैंगिक क्षमता व गरजा कमी

# Psychological Symtoms of Stress

Copyrighted Material - PowerPoint

## मानसिक लक्षणे

1) उताविळपणा व आक्रमकपणात  
वाढ



Copyrighted Material - PowerPoint

• २) वेळेवर महत्वाच्या गोष्टी न आठवणे

वेळेवर  
महत्वाच्या  
गोष्टी न  
आठवणे



३) निर्णय क्षमता खालावणे



४) कामावरची एकाग्रता कमी होणे



५) अपयशाची भीती वाटणे

६) एकाकी पणाची भावना वाढीस लागणे.



६) एकाकी पणाची भावना वाढीस लागणे.



॥ मानसिक लक्षणे :-

- १) उताविल्लपणा व आक्रमकपणात वाढ
- २) निर्णय क्षमता खालावणे
- ३) कामावरची एकाग्रता कमी होणे
- ४) वेळेवर महत्वाच्या बाबी न आठवणे
- ५) अपयशाची भिती वाटणे
- ६) एकाकी पणाची भावना वाढीस लागणे.

# ताणाचे दीर्घकालीन परिणाम



छातीत दुखणे



अस्वस्थ पोट



उच्च रक्तदाब



मधुमेह



# ताणाचे अल्पकालीन परिणाम



डोकं दुखणे



ताण आणि थकवा



भीती वाटणे



चिंता



चिडचिड

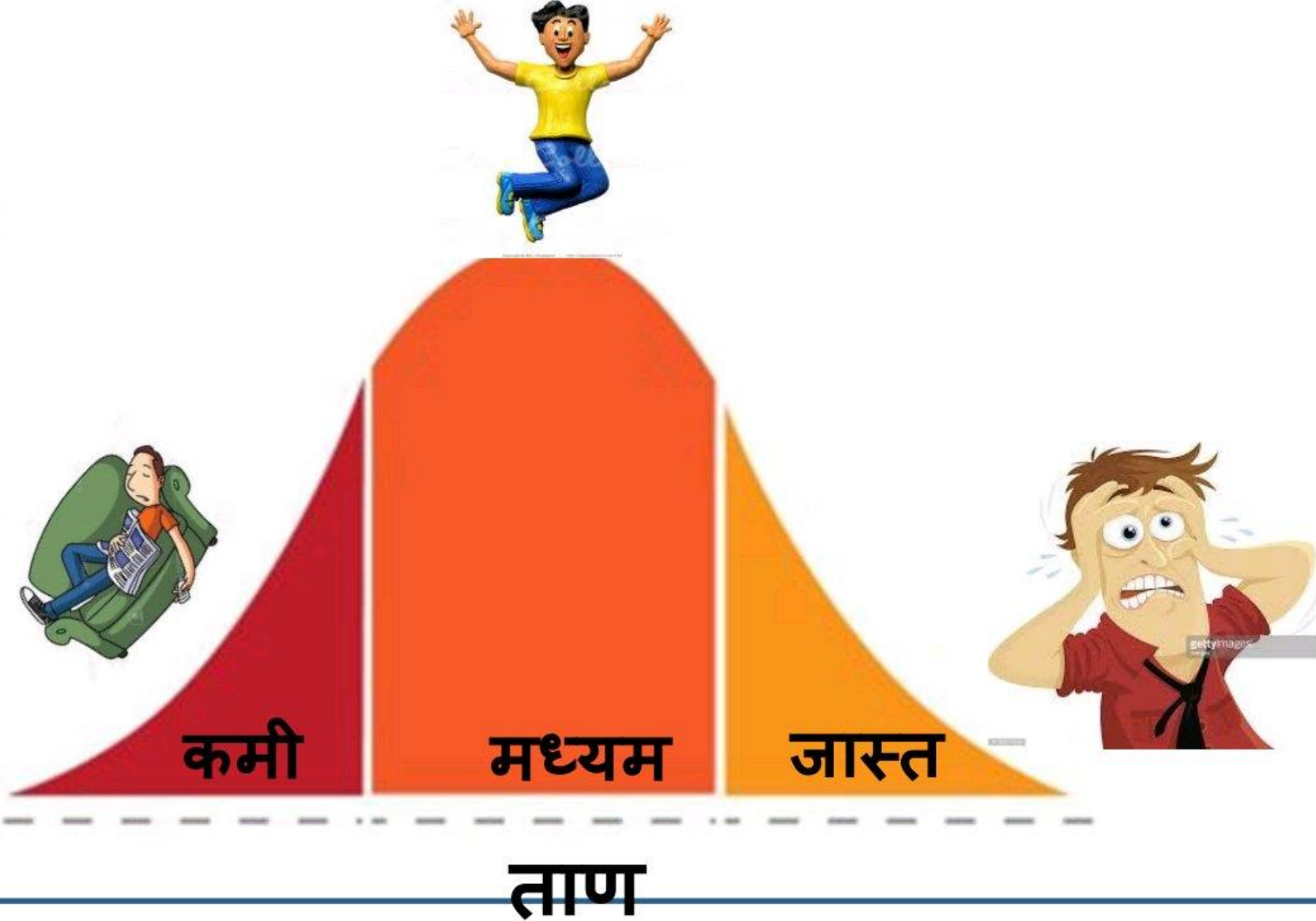


झोप न लागणे



# ताणाचा कामगिरीवर परिणाम

का  
म  
गि  
री



# ताण व्यवस्थापनाचे तंत्र

साधक वर्तन

अन्य तंत्रे

समस्याकेंद्रीत

भावनाकेंद्रीत

(अ) परिस्थितीमध्ये सुधारणा घडविणे

- १) स्व-मताग्रह
- २) माघार
- ३) तडजोड

(ब) जीवनशैलीत बदल घडविणे

- १) व्यायाम
- २) ताणाबाबत सहनशिलता वाढविणे
- ३) आहार व पोषण
- ४) असुखकारक विचारांवर नियंत्रण
- ५) वजन नियंत्रण
- ६) तणावसूचक इशान्यांबाबत सतर्कता

- (१) सामाजिक आधार
- (२) संरक्षण यंत्रणांचा वापर

- (अ) शिथिलन प्रशिक्षण
- (ब) जैव प्रतिभरण
- (क) वेळेचे व्यवस्थापन



# साधक वर्तन

## समस्याकेंद्रीत

१) स्व-मताग्रह - दुसऱ्यांच्या हक्कांची पायमल्ली न करता आपले अधिकार, विचार व भावना व्यक्त करणे

२) माघार - तणावग्रस्त परिस्थितीत स्वमताग्रहाचा वापर करून तसेच जुळवून घेवूनही सुधारणा होत नसेल तर, माघार घेणे उत्तम ठरते. परिस्थितीनुसार माघार अल्पकालिन किंवा कायमस्वरूपी असावी.

३) तडजोड - माघार वृत्तीच्या तुलनेमध्ये ताणाला सामोरे जाण्याच्या मार्गात तणावात्मक परिस्थिती सोडून न जाता व स्वमताग्रहापेक्षा कमी सक्रिय राहून ताणाशी मुकाबला करण्याचा प्रयत्न करणे.

अ) वाटाघाटी :- ताणाला सामोरे जाण्याचा तडजोडीचा हा एक आश्वासक मार्ग. तणावग्रस्त परिस्थितीत दोन्ही पक्ष एकमेकांना थोडे देतात आणि घेतात.

उदा. १) सहकारी, वैवाहिक जोडीदार, मित्र - आंतर्व्यक्तीक संबंधांमध्ये येणारा ताण टाळण्यासाठी.

२) कामगार संघटनेचे पदाधिकारी व औद्योगिक कंपनीचे संचालक - कंपनी व कामगार दोघांचे हित लक्षात घेऊन वाटाघाटी करतात.

ब) अनुरूपता - बदल स्विकारताना रोजच्यापेक्षा जास्त ताण - मिळणारे परिणाम - हितकारक - ताण सहन करण्याबाबत तडजोड स्वीकारावीच लागते.

उदा. नवीन अभ्यासक्रम - विद्यार्थी हितास पूरक, शिक्षकांना अभ्यासक्रम राबविण्यासाठी तडजोड स्वीकारावी लागते.

**क) प्रतिस्थापन** - तडजोडीचे वरील दोन्ही मार्ग असफल - उद्दिष्टे, प्रत्यक्षपणे असाध्य - अन्य पर्यायी मार्गाने साध्य करण्याचा प्रयत्न.  
**उदा.** विद्यार्थी-उच्चशिक्षण इच्छा - उदरनिर्वाहासाठी रोजगार आवश्यक.- रात्रीचे कॉलेज करण्याचा पर्याय.

**ब) जीवनशैलीत बदल -**

परिस्थिती बदलणे अशक्य - ताणके नियंत्रणाबाहेर -

परिस्थितीतील बाह्य घटकात बदल करण्यापेक्षा व्यक्ती आपल्या भावना व विचारात बदल करणे पसंद करणे.

**स्वतःवर नियंत्रण आपल्या हातात - वर्तनात बदल करून ताण तणावग्रस्त परिस्थितीला सामोरे जाण्याचा प्रयत्न.**

१) व्यायाम -



२) ताणाबाबत सहनशिलता  
वाढविणे

३) आहार व  
पोषण



४) असुखकारक  
विचारांवर नियंत्रण -

५) वजन नियंत्रण -



६) तणावसूचक इशान्यांबाबत सतर्कता

# भावनाकेंद्रीत

(१) सामाजिक आधार

(२) संरक्षण यंत्रणांचा वापर



# अन्य तंत्रे



(अ) शिथिलन प्रशिक्षण - व्यक्ती स्वतःचे स्नायू शिथिल व विचार

संथ करून त्यावर लक्ष केंद्रीत करते. - चिकित्साविषक तंत्र

शिथिलन निर्माण करून शारीरिक उत्तेजन कमी करण्यासाठी ध्यान व चिंतन उपयुक्त तंत्र

(ब) जैव प्रतिभरण - आपल्या स्वायत्त कार्यावर काही प्रमाणात नियंत्रण ठेवता येणे.

-व्यक्तीला विशिष्ट शारीरिक प्रक्रिया चालू अवस्थेत कशी आहे ? याबाबत माहिती दिली जाते. अपेक्षित दिशेने बदल त्या प्रक्रियेत बदल होण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न केले जातात.

-- व्यक्तीच्या कपाळाला इलेक्ट्रोड - कपाळातील स्नायूंची हालचाल इलेक्ट्रॉनिक यंत्राच्या

सहाय्याने नोंदवली जाते. त्याचे विस्तृतीकरण आणि श्राव्य इशान्यांमार्फत व्यक्तीला

प्रतिभरण मिळते.

(क) वेळेचे

व्यवस्थापन

All things don't need great attention .  
Some need only marginal attention.  
Only a few things need your full attention.

वेळ व्यवस्थापनासाठी उपयुक्त मुद्दे -

- लवकर उठावे लवकर झोपावे.
- घाईगर्दी टाळावी
- वेळेवर नास्ता घ्या.
- दिनचर्येची यादी करा. महत्त्वाच्या कामाचा क्रम ठरवा.



A man with dark hair and glasses is looking towards the camera with a slight smile. He is holding a white rectangular sign with blue text. His hands are visible, with fingers gripping the edges of the sign. The background is a plain, light-colored wall. The entire image is framed by a dark brown border.

Stop Stressing,  
Start Living.