

प्रकरण - ३

ताण (Stress)

२) - ताणास समजून घेणे (Understanding stress) -

दैनंदिन जीवनातील घटनांचा (उदा. कामावर उशीरा जाणे/ झुट्टी पडणे). व्यक्तीच्या जीवनावर ताणाच्या स्वरूपात परिणाम होतो. निर्मिती क्षमतेत -ह्रास होतो व वैयक्तिक खर्च वाढतो. ताण अनेक मार्गांनी व्यक्त होतो, अस्वस्थता, चिंता आणि तणाव वाढणे ही ताणाची सामान्य लक्षणे आहेत. बरेचजण डोकेंदुखी, थकवा, अपसाद, राग आणि चिडचिड इ. लक्षणे सुद्धा अनुभवतात (मोनरो & रिड, २००९). इतर लक्षणांचा विचार केल्यास, स्नायूविक वेदना, पोटादुखी, नैराश्य, निद्रानाश, ओपेचा अभाव, अति खोणे किंवा झूठ म लागणे, वैकल्याची भावना, रडणे, ओरडणे, आणि चिडचिड इ. लक्षणे दिसतात. यातील बरेच लक्षणे अशिराब्दरे दिल्या झालेल्या स्वयंचलित प्रतिक्रिया आहेत. ज्यांच्यावर व्यक्तीचे श्रुप कमी नियंत्रण असते. तसेच व्यक्तीला जगाच्या होणाऱ्या संवेदनास अनुसरून दिल्या जाणाऱ्या मानसिक (मानसशास्त्रीय) प्रतिक्रियांमधूनही ताणाची लक्षणे निर्माण होतात.

याव्यतिरिक्त ताणाचे आशेच्यावरही गंभीर परिणाम होतात, जसे -हृदयविकार, कर्करोग, फुफ्फुसांचा आजार, अपघातात्मक दुष्घटना, यकृताचा -ह्रास आणि आत्महत्या (मोनरो, २००९). काहीजण आठवड्या -तून एखादा/दोन वेळा उच्च ताण अनुभवतात, तर काहीजण नेहमी उच्च ताण अनुभवतात. अगदी स्वच्छपणे सांगायचे झाल्यास वाढ, आणि समन्वयनातील, ताण हा श्रुप मोठा अडथळा आहे. या प्रकरणा -मध्ये आपण ताणाची कारणे व परिणाम, ताणास प्रतिक्रिया दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रिया आणि ताणाचे व्यवस्थापन कसे करणे याविषयी जाणून घेणार आहोत.

अ) ताणाची व्याख्या करणे (Conceptualizing stress)

\* ताणाचे घटक (The components of stress).

आपण ताणाचा अनुभव नेहमी घेत असलो तरी, व्यक्तीपर्यंत ताणाचा अर्थ वेगळा लागतो. त्यामुळे ताणाची व्याख्या करणे थोडे कठीण आहे. तरी सुद्धा ताणाचे तीन घटक दिसून येतात.

1) ताणाचे (Stressors) -

वातावरणातील प्रसंग/घटना, आपले शरीर किंवा मन ज्यामुळे ताण जाणवू शकते, यांचाच ताणाचे स्रोत म्हणतात. उदा. स्वर्गात्मिक वातावरण, महाविद्यालयीन जेडिदाराशी संघर्ष किंवा स्वतःच्या दिशेच्या बाबतची काळजी इ.

2) घटना किंवा प्रसंगाचे संवेदन (Perception of the event) -

बरेच प्रसंग चांगले किंवा वाईट नसतात, बरेचदा त्यांना आपण तणावपूर्ण दृष्टिकोनातून पाहतो त्यामुळे ते आपणास तणावपूर्ण वाटतात. उदा. एखाद्या विद्यार्थ्यास होणारे घातेलेली परीक्षा खुप कठीण वाटते, तर तीच परीक्षा दुसऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये कोणतही ताण निर्माण करत नाही.

3) ताण (Stress) -

शरीराचे संतुलन बिघडविणाऱ्या किंवा साह्यक क्षमतांमध्ये वाढ करणाऱ्या प्रसंगास व्यक्तीद्वारे दिलेली प्रतिक्रिया म्हणजे ताण होय.

त्यामुळे, जेव्हा एखाद्या प्रसंगामुळे आपल्या दैनंदिन कार्यात्मिकतेत व्यत्यय निर्माण होतो आणि शरीराचा समतोल राखण्यासाठी व्यक्तीला ज्याद्वारे प्रयत्न करावे लागतात, तेव्हा याचा अर्थ व्यक्तीला ताण अनुभवेत असा होतो.

\* ताणाचे प्रकार (Types of Stress) -

ताण द्योकादायक असला तरी, बरेचदा लाभदायक शुद्ध असतो (Reynolds & Turner, 2008). ताणाचे मुख्य चार प्रकारचे करून दिसतात.

1) द्योकादायक ताण (Distress) -

जेव्हा एखाद्या प्रसंगाचे/घटनेचे परिणाम अधिक हानिकारक असतात, तेव्हा या प्रकारच्या ताणास द्योकादायक ताण असे म्हणतात. बरेचदा, पैसा, अशिक्षिता, नोकरी, नातेसंबंध, व्यक्तीगत जबाबदाऱ्या, आरोग्याच्या समस्या आणि घरबऱ्या इ. कारणे द्योकादायक ताणाची असतात (अमेरिकन मानसशास्त्रीय संघर्ष).

2) अतिताण (Hyperstress) -

शालाच अधिकच्या ताण असेही म्हणतात.

जेव्हा एखाद्या प्रसंगामुळे व्यक्ती समोर समस्येचा डोंगर उभा राहतो आणि व्यक्तीची परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता अधिक ताणली जाते तेव्हा या प्रकारचा ताण निर्माण होतो. उदा. एखादी व्यक्ती मुळातच खुप तणावाखाली असते आणि त्यातच गाडीचा अपघात होणे.

3) उपयुक्त ताण (Eudress) -

जेव्हा एखादा प्रसंग उच्चिपन देणारा, प्रेरित करणारा आणि व्यक्तीगत विकासासाठी उपयुक्त असतो, अशा प्रसंगामधून निर्माण होणाऱ्या ताणास उपयुक्त ताण असे म्हणतात. उदा. नवीन नोकरीची सुरवात, विवाहबध्द होणे इ. उदाहरणे उपयुक्त ताणाची आहेत.

4) अपुर्ण ताण (Hypodress) -

आलाय ताणाचा अभाव असणे असे म्हणतात. हाती घेतलेल्या कामी कोणत्याही प्रकारचे उच्चिपन व प्रेरणा नसल्यामुळे ही अपुर्णता निर्माण होते. उदा. नोकरीमध्ये, शिक्षणामध्ये रस नसणे इ. याच बरोबर ताण किती काळ आणि किती वारंवारितेने राहतो यावरून ताणाचे दोन प्रकार पडतात.

1) ताण (Acute Stress) - सुस्वप्न जोखीमपूर्ण प्रसंगास दिली गेलेली क्षणिक प्रतिक्रिया जी तो प्रसंग निवळल्या नंतर नशिवाी होते त्याला ताण असे म्हणतात. या प्रकारचा ताण अधिक काळ रिक्त नाही.

2) जुनाट ताण (Chronic Stress) - दीर्घकाळ आणि चालू परिस्थितीत ही ताण अनुभवेण आला जुनाट ताण असे म्हणतात. या प्रकारचा ताण अधिक जुनाट स्वरूपाचा असतो. उदा. मुलीचा विवाह होत नसल्याने बरोच वर्षे चिंतातूर असणारे पालक.

ब) ताणाची कारणे (Major causes of stress) -

आपण सर्वजण वेगवेगळ्या पध्तीने ताण अनुभवतो. मात्र असे असले तरी ताणाची काही सामान्य कारणे दिसून येतात.

1) जीवनातील बदल (Life changes) -

व्यक्तीच्या जीवनात होणाऱ्या लक्षणीय बदलांगाने जीवन बदल असे म्हणतात. गगते सकारात्मक असोत वा नसोत. जसे, लग्न होणे, नोकरी गमावणे, पालकांची मृत्यु

होवे किंवा महाविद्यालयीन जीवनाची सुरवात होणे इ. संपूर्ण —  
जीवनभरात हे बदल कधीही होवू शकतात, पुढीलचर्चेत असतात  
(शांखशुद्धा शाल्यानंतर विवाह होणे), आणि बरेचदा अनेकपेक्षा ही  
असतात (जसे, जवळच्या प्रिय व्यक्तीचा अचानक मृत्यू होणे).

वारंवार नसेना, पण जीवन बदलांमुळे ताण निर्माण होवू शकतो.

जीवनातील एखाद्या बदलास आपण प्रभाविपणे सामोरे जाऊ  
शकतो, पण एकाचवेळी होणाऱ्या अनेक बदलांना सामोरे जाणे व्यक्तीस  
कठीण जाते. परिणामतः व्यक्तीमध्ये आरोग्य आणि सुस्थितीची समस्या  
निर्माण होते. अशा प्रकारच्या अनेक प्रकारच्या बदलांमुळे व्यक्तीच्या  
एकत्रीत ताणामुळे व्यक्तीमध्ये ताणाशी-संबंधित आजारापण निर्माण  
होते, जसे, अचानक हृदय विकाराने मृत्यू येणे, मेंदूचा झरका, मधुमेह,  
अवसाद, गर्भधारणा आणि जन्माशी संबंधित गुंतागुंत इ. समस्या.  
(कॉनड्राडा आणि ब्रूम, 2011).

तथापि, या दृष्टिकोनाच्या उपयुक्तेपेक्षा सर्वदा अधिक दिसून —  
येतात. 1) विशिष्ट घटना/प्रसंग सर्वांसाठीच तणावपूर्ण असेलच  
असे नाही. उदा. दारुस्फोट हा प्रसंग कहींसाठी प्रासदायक तर कहीं  
व्यक्तींसाठी जीवनाचा नवा प्रवास असू शकते. 2) तसेच जीवनातील  
बदलांचे व्यक्तीला संवेदन कसे होते आणि त्यांच्याशी व्यक्ती कशी —  
जुळवून घेते याचे स्वस्थीकरण या दृष्टिकोनातून होत नाही. 3) आणि  
तिसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे जुनाट/दीर्घकालीन परिस्थितीमुळे  
निर्माण होणाऱ्या ताणाचा समावेश या दृष्टिकोनात पिसत नाही. जसे  
कंटाळवाणी नोकरी, दीर्घकालीन वैवाहिक असमाधान इ.

2) दैनंदिन समस्या (Daily hassles) —

ख-याच व्यक्तींसाठी दैनंदिन  
जीवनातील समस्या, तीव्र ताण निर्माण करणाऱ्या नसल्या तरी, —  
छिडछिड निर्माण करणाऱ्या असू शकतात. जसे, आंघोळ न करणारा  
घागेरडा सवंगडी, घागेरडे स्वच्छतागृह, घागेरडी कपडे इ. अशा  
प्रकारच्या समस्या, ज्यामुळे ताण निर्माण होतो त्यांना दैनंदिन समस्या  
असे म्हणतात. व्यक्ती परतचे ही प्रस्तता भिन्न असू शकते. जसे,  
महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना परीक्षेची आणि गुणांची भीती असते  
तर प्रौढांना आरोग्याची आणि पैशाची चिंता असते. व्यायवसथि  
- क व नोकरीदाराना पुरेश्या वेळेची आणि विभ्रंतीची समस्या  
असते, तसेच वस्तु हरवणे किंवा गमावणे, दिसव्या दिवशी चिंतीत  
असणे आणि अनेक कामे असणे इ. सामान्य समस्याही दिसतात.  
तथापि, यांचा एकत्रित परिणाम पाहिल्यास, नेहमीच सातत्याने

दैनंदिन समस्यांना सामोरे जावे लागणाऱ्या व्यक्तींना शारीरिक (निकृष्ट आरोग्य) आणि मानसिक (अवसाह) समस्यांना सामोरे जावे लागते.

3) आपत्तीमय प्रसंग/घटना (Catastrophic Events) -

एकाच वेळी घडते, जेव्हा एकच प्रसंग/घटना अनेकांच्या जीवनात/व्यत्यय निर्माण करते आणि मृत्यू व विनाशासाठी कारणीभूत ठरते अशा प्रसंगास आपत्तीमय प्रसंग असे म्हणतात. उदा. पुर, भूकंप, साथीचे रोग, आतंकी हल्ले इ. सामुहिक हिंसेच व्यक्तीच्या शारीरिकतेवर, भावनिकतेवर आणि मानसिकतेवर विपरीत परिणाम होतो. ज्यामुळे व्यक्तीमध्ये शोक, शंका, विध्यामन्स्थिती, चिंता थकवा आणि अपराधी पणाची भावना निर्माण होते. सध्याच्या आपत्तीमय प्रसंगांमंतर काही व्यक्ती मरण पावतात तर काही व्यक्तींमध्ये जीवंतपणाची अंत राहून जाते ज्यामध्ये इतर दुरावले पण आपण का जीवंत राहिलो याचे दुःख राहते. तसेच हे प्रसार माध्यमांचे युग असल्यामुळे या प्रकारच्या घटना तात्काळ आणि शांतपणे प्रसार माध्यमांवर पळवल्या जातात ज्याच्या विपरीत परिणाम ही लोकांच्या मानसिकतेवर होतो. उदा. 26/11 (2008) चा ताज हॉटेल, मुंबई वरील आतंकी हल्ला. तथापि अशा घटना अनुभवलेल्या असोत किंवा प्रसार माध्यमांवर पाहिलेल्या असोत याच्या नकारात्मक परिणाम लोकांच्या मानसिकतेवर होतोच, पण कालांतराने असे प्रसंग कोमेगून ही जातात. तथापि, काही व्यक्तींच्या मनावरील या भावनांच्या परिणाम कमी होत नाही. परिणामतः अशा व्यक्ती मद्यपान आणि मादक पदार्थांच्या अहारी जातात. काही जगांच्या बाबत तर हा ताण अवसादाचे स्वरूप घेतो. तसेच काही वर्षांनी अशा आपत्तीच्या दिवस (सामान्य) पुन्हा आला असता व्यक्ती पुन्हा अस्वस्थता व भीतीची भावना अनुभवते ज्याला स्मृतिदिन प्रतिक्रिया असे म्हणतात. ज्यामध्ये घडून गेलेल्या घटने बाबत व्यक्ती, काही दिवस किंवा आठवडाभर चिंता, शोक, भीतीद्वयक स्वप्ने, वरिष्ट आठवणींचा उजाळा, उदासीनता व भीती अनुभवते. तसेच अशा प्रसंगातून बचावलेल्या सर्वच व्यक्ती या प्रकारची प्रतिक्रिया देतात असे नाही. पण सकारात्मक दृष्टिने पाहिल्यास अशा प्रकारच्या आठवणींचा उजाळा भावनिक मूलमपरी शुद्धा करतो. ज्यामध्ये, आपण अशा प्रसंगातून बचावलो ही आपल्यासाठी नव्या जीवनाची सुरुवात आहे अशी सकारात्मक भावनाही निर्माण होते.

#### 4) आर्थिक-सामाजिक परिस्थिती (Economic and social conditions)

भारत असो किंवा अमेरिका सध्याची आर्थिक परिस्थिती इतकी चांगली नाही. अमेरिकेचा विचार केल्यास 4 करोड 6 लाख व्यक्ती गरिबी खाली जगतात (यु.एस. जनगणना विभाग, 2012).

Worldwide web (2012) या संकेतस्थळाने पुशविलेच्या मॉडेलीचा विचार केल्यास, जगभर 140 करोड व्यक्ती गरिबी खाली असून प्रतिदिन 86 रुपये 17 पैसे किंवा त्यापेक्षा कमी खर्चत स्वतःची उपनिष्ठा करतात. परिणामतः कुपोषणाची समस्या उदभवते. तथापि गरिबीचे नकारात्मक परिणाम दुर्लक्षित करता येणार नाहीत. लहान मुले असोत किंवा प्रौढ गरिबीच्या ताणाचा वाढत्या चिंतेची आविष्काराद्वारे संबंध दिसतो. पालकांचा विचार केल्यास पालकांमधील - आंतर-वैयक्तिक संबंध प्रामुख्याने वाढतो. तसेच गरिबीच्या पलीकडे जाऊन सामाजिक परिस्थितीचा विचार केल्यास, सामाजिक भेदभाव व पुत्रांच्या मोठा प्रभाव ताणाच्या स्वरूपात होतो (ग्रॉसमन, 2002). उदा. पारंपारिक हळूथी अल्पसंख्यांक असणाऱ्या समुदायांना सामाजिक - भेदभावामुळे तीव्र ताणास आणि आत्महत्ते सारख्या समस्यांस सामोरे जावे लागते. ज्याला सांस्कृतिक ताण असे म्हणतात. प्रस्थापित (वर्चस्व) संस्कृतीच्या समजूती, भाषा, सराव आणि मूल्यांशी जुळवून घेण्याच्या प्रक्रियेत असफलता आल्यामुळे निर्माण होणारा ताण. उदा. कॅनडातील मराठी आणि किंवा महाराष्ट्रातील परंपरांचा होणारा भास/समस्या हे ग्रीचे उदाहरण होता येईल. तथापि प्रथम स्थलांतरीत होणाऱ्या पिढीमध्ये आणि त्यांच्या मुलांमध्ये हा परिणाम दिसतो. त्यामुळे महाराष्ट्रीयन लोकांपेक्षा ही स्थितीत असणारे परंपरांमिथ पहायला मिळतातच.

#### 5) इतर (जादाने) धरक - (Additional factors) -

असेही काही

धरक आहेत जे स्वतंत्रपणे किंवा एकत्रितपणे आपल्या ताणासोबत कारणीभूत ठरतात (स्कॉट, जॅक्सन & बर्गमन, 2011).

1) शारीरिक ताण - अति शारीरिक प्रयत्न.

2) नियंत्रणाचा अभाव - आपले व्यक्तिगत जीवन आणि कामाच्या ठिकाणाचे नियंत्रण आणि मात्रांवर नियंत्रण नसणे.

3) आकस्मिकता - अनपेक्षित धरना घडणे, ज्यासोबत पुढीलप्रमाणे नसणे.

4) सामाजिक आघाटाचा अभाव - मित्र आणि कुटुंबाकडून नसणे.

5) निकृष्ट आंतरवैयक्तिक संबंध - कुटुंबातील सदस्य, मित्रपरिवार आणि सहकाऱ्यांशी निकृष्ट नातेसंबंध असणे.

- ६) भूमिका संघर्ष - नोकरी आणि कुटुंबामध्ये एकाने वेळ वेळ न देता येणे.
- ७) नोकरीविषयक चिंता - नोकरी सोडणे, बदली मिळविणे/बरेचतर असणे.
- ८) अप्रिय आणि दौलदायक शारीरिक स्थिती - जसे गोंगाटयुक्त नोकरीचे वातावरण.

तथापि वरील यदी ही परिपूर्ण यदी नसून इतर घटक सुध्दा आहेत. त्यामुळे ताण हा सर्वत्र आहे, महाविद्यालयात सुध्दा.

क) महाविद्यालयातील ताण (Stress in college) -

आपणा सर्वांना माहित आहे की उच्च शिक्षणा बरोबरच ताण सुध्दा येतो. महाविद्यालयीन विद्यार्थी, विशेषतः प्रथम वर्षातील विद्यार्थ्यांच्या संक्रमण कालावधी असल्यामुळे या मुलांना नवीन सामाजिक मानदंड व परंपरा, वेगवेगळे जेडिदारांचे समुह, अभ्यासाचे ओझे, बदलेलेली जिवनशैली आणि वेळ काळानुसारच्या अपेक्षा व त्यावेळी त्यांचे नियंत्रण इ. प्रकारच्या बदलांना सामोरे जावे लागते. परिणामतः या प्रकारच्या बदलांमुळे नवीन विद्यार्थ्यांमध्ये कमालीचा ताण निर्माण होतो. तथापि विद्यार्थी कोणत्याही वर्गात शिकत असो, नोकरी - शी संबंधित जबाबदारी असल्यास, मुलांमध्ये अतिरिक्त, जादाचा ताण निर्माण होतो (प्रिचर्ड व विल्सन, २००६). सध्दा परिस्थितीत ३७% महाविद्यालयीन विद्यार्थी नोकरी करून शिकतात, दहा वर्षांपूर्वी हेच प्रमाण २५% इतके होते. परिणामतः मागील १० वर्षांत ताणाची पातळी सुध्दा वाढल्याची दिसेते (हुवंग, २०११). त्याचबरोबर ही सुध्दा बाब लक्षात घेण्यासारखी आहे की, महाविद्यालयीन मुलांपेक्षा मुलींमध्ये ताणाचे प्रमाण अधिक दिसेते.

त्यामुळे कारणांचा विचार केल्यास आर्थिक, सामाजिक व वैयक्तिक पक्षांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये ताण वाढतो ज्यामुळे शितपेचे व फास्ट फूडचे अतिसेवन, धूमपान, मद्यपान, मादक द्रव्यांचा उपयोग इ. नकारात्मक वर्तन विद्यार्थ्यांमध्ये दिसेते. तसेच सकस आहार घेणे, निरोजी/तंदूरुस्त राहणे इ. गोष्टींमध्ये सुध्दा - हास दिसेतो. त्याच बरोबर तणावपूर्ण विद्यार्थी त्यांच्या गुणांबाबत व आरोग्या बाबत ही निराशा दिसतात. मात्र हे स्वप्न नाही की, उच्च स्वरूपाच्या ताणामुळे परिस्थितीत गुण आणि आरोग्य हायकोते की, निष्फळ शैक्षणिक कामगिरीमुळे आरोग्याच्या समस्या व ताण वाढतो. तथापि उच्च स्वरूपाच्या ताणामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये चिंता, अवसाद, बुधा विकृती आणि आत्महत्या इ. मानसिक आरोग्याच्या समस्याही उद्भवतात. तसेच वास्तविकतः विद्यार्थी नेमका किती ताण आला आहे हे समजणे कठीण असते त्यामुळे शिक्षकांनी सर्वप्रथम, - आपल्या विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक ताण किती आहे हे ओळखून तो कमी करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. तसेच दुसऱ्या बाजूस बऱ्याच महाविद्या

- लक्षांमध्ये समुपदेशन श्रुविद्या आणि तागाचे निरक्षण करण्यासाठी कार्यशाळांचे आयोजन केले जाते ज्याचा उपयोग विद्यार्थ्यांनी करून घेणे आवश्यक आहे.

## 2.2 - तागास प्रतिक्रिया देणे (Reactions to stress)

प्राथमिकतः तागास आपण विविध स्वरूपात प्रतिक्रिया देतो. ज्यामध्ये भावनिक (उत्साह/चिंता), शारीरिक (खूप अडव्यास करणे, मानसोपचारासाठी जाणे), बौद्धिक (आपण तागाविषयी किती विचार करतो) इ. तर भावनिक, शारीरिक आणि बौद्धिक प्रतिक्रियांना एकत्रित करून प्रतिक्रिया देणे म्हणजे मानसशास्त्रीय प्रतिक्रिया.

### अ) शारीरिक प्रतिक्रिया (Physiological stress reaction) -

तागास दिल्या जाणाऱ्या शारीरिक प्रतिक्रियांमध्ये संप्रेरकांमधील बदल (अॅड्रीनलीन), मेंदूच्या हालचाली आणि -हृदय स्वंदने, श्वासोच्छ्वास आणि रक्तदाब इ. गोष्टींचा समावेश होतो.

\* सामान्य प्रतिभोजन संलक्षण (General adaptation syndrome)

हॅन्स सेले (1936) यांनी ही संकल्पना मांडली. तागाचा मानवी शरीरावर कसा परिणाम होतो आणि विशिष्ट परिस्थितीस अनुसरून समाभोजन करण्याच्या दृष्टीने शरीर कशी प्रतिक्रिया देते (उदा. उष्णता वाढताच धाम घेणे) याचा अभ्यास सेलेनी केला. तसेच तागावपुर्ण परिस्थितीशी जुळवून घेत असताना शरीराची एक यंत्रणा सक्रिय होते ज्याला सेलेने सामान्य प्रतिभोजन संलक्षण (GAS) असे म्हणले आहे. ज्यामध्ये पुढील तीन अवस्थांचा समावेश होतो.

1) सावधानतेची/सतर्कतेची प्रतिक्रिया (अवस्था) (Alarm reaction)

तागा प्रत्येक परिस्थितीस दिली जाणारी प्राथमिक तात्काळ प्रतिक्रिया म्हणजे सावधानतेची/सतर्कतेची प्रतिक्रिया. या अवस्थेत तागान्वय परिस्थितीस सामोरे जाण्यासाठी शरीरास सतर्क केले जाते. त्यासाठी तागा कोणत्या प्रकारचा आहे न पाहता त्याला सामोरे जाण्यासाठी शरीराद्वारे प्राथमिक संसाधनांची बांधणी/जमवानमव केली जाते. ती लक्षणे शारीरिक स्वरूपाची (हल्ला करण्यासाठी

चंड वस्तू अन्वणणे), व मागजिक स्वरूपाची (आपला देखासिती स्वतःची चान्चणी होणे) असतात. चांगुळेच या अवस्थेमध्ये व्यक्ती डोकडुची, रोगाविक ताण, गूळ गमावणे आणि चकवा इ. लक्षणे अनुभवते.

सतर्कतेच्या अवस्थेमध्ये, व्यक्तीमध्ये लढा - अथवा - पळ या प्रतिक्रिया गिगिणी होते. साहजिकच लढा म्हणजे तणावपूर्ण परिस्थितीस सामोरे जाणे तर पळ म्हणजे तणावपूर्ण परिस्थिती पासून पळ काढणे. जेव्हा उद्दिष्टाक राळ्यासारखा नसतो तेव्हा व्यक्ती पळ काढते तर, जेव्हा पराभूत करव्या सारखा असतो तेव्हा त्याला सामोरे जाते. ताणजन्य उद्दिष्टाकचे संवेदन होताच या प्रतिक्रियेची सुरवात मेंदूमध्ये होते ज्यानंतर मेंदू शरिरास अशा परिस्थितीची लढव्यासिती किंवा पळ काढव्यासिती संज्ञ करतो. उदा. श्वेतप्रवाह वाहणे, धाम सुरणे, न्हव्याची स्वदने व श्वासोश्वासे वाहणे इ. तथापि, ताणजन्य परिस्थिती गिगिताच हे शारिरिक बदल व लढा अथवा पळची प्रतिक्रिया नहिशी होते, शरिर शिथिल होते.

२) प्रतिकार किंवा प्रतिरोध (Resistance) -

तणावपूर्ण स्थिती जर तशीच राहिली तर सतर्कतेची प्रतिक्रिया (अवस्था) प्रतिकारामध्ये बदलते. या अवस्थेत व्यक्तीचा तणावपूर्ण उद्दिष्टाक विषयीचा प्रतिकार वाढतो व विकसित होतो. सतर्कतेच्या अवस्थेतील लक्षणे याठिकाणी नहिशी होतात आणि ताणाशी सामना करव्यासिती शरिराची बचाव पातळी वाढते. मुळ स्थितीत शरिराला आणणे हा एकमेव हेतू या अवस्थेचा असतो. तथापि, या अवस्थेत जर शरिराला ताणाशी प्रभावीपणे सामना करता आला तर, शरिर मुळ स्थितीत येते किंवा नव्याने काम करायला सुरवात करते. मात्र ताणजन्य प्रतिक्रिया सध्या आणि दीर्घकाळ राहिली तर ताणाशी सामना करव्याचे मार्ग नहिसे होतात आणि व्यक्ती अकल्याच्या अवस्थे पर्यंत पोहचते.

३) क्लान्ती / अकल्याची अवस्था (Exhaustion) -

या अवस्थे दशम्यान शरिराची बचाव क्षमता कोसळते आणि शरिराची समायोजन क्षमताही नहिशी होते व शरिर आजारापासिती संवेदनशील बनेते. ताण आणि आरोग्य या संदर्भात झालेल्या संशोधना मधून हे स्पष्ट झाले आहे की, दीर्घकाळीन ताणागुळे, सर्वा व लच. आय. व्ही (एडस) या आजारा प्रतिक्रिया व्यक्तीची संवेदनशीलता अधिक वाढते, तसेच जखमा असून येणे आणि शरिराची प्रतिकार क्षमता ही कमी होते (जलेशर, २००५). तसेच अकल्याच्या अवस्थेमुळे आजारांप्रतिकी समायोजनीशिला सुध्दा वाढते. जसे, अल्सर आणि उच्च शक्तदाब (सिगरस्त्रोम & गिनर, २००५)

\* ऑलोस्टॅरीक लोड (Allostatic load) / ग्रंथी व ग्रंथीरसांची भूमिका

कधी शास्त्रज्ञांच्या मते लढा-अथवा-पळ प्रतिक्रियेतून ताणास दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रियांचे पुरेपुर स्वछीकरण होत नसते. यामध्ये भूमिका बनावणाऱ्या ग्रंथी, ग्रंथीरस इ. इतर घटकांचे स्वछीकरण होत नसते. त्यामुळे ताणास दिल्या जाणाऱ्या शारीरिक प्रतिक्रियांचे ऑलोस्टॅरीस व ऑलोस्टॅरीक लोड या संकल्पनांद्वारे अधिक चांगले स्वछीकरण करता येते.

\* ऑलोस्टॅरीस - शिराचे संतुलन राखणाऱ्या घटकांमध्ये (ग्रंथीरस आणि प्रतिकार यंत्रणा) बदल करून शिराची स्थिरता/पुर्वस्थिती प्राप्त करणे म्हणजे ऑलोस्टॅरीस.

\* ऑलोस्टॅरीक लोड - वेळेवेळी बदलत्या परिस्थिती नुसार शिराला त्रुळवून घेण्यासही झालेला एकत्रित बदल म्हणजे ऑलोस्टॅरीक लोड. सातत्यपूर्ण बदल.

तथापि ऑलोस्टॅरीसी शारीरिक कार्ये जोडली असल्यास, ताणाशी लढव्यासही शिराला सुरक्षात्मक कवच मिळते, पण विघ्नकाळ ताण सहिल्याने घातकादायक परिणाम वाढून स्वास्थ्य बिघडते हे सुद्धा तितकेच खरे.

उदा. ताणजन्य परिस्थितीस सामोरे जाण्यासाठी वृक्कस्थ ग्रंथी मधून कॉर्टिसॉल हाORMON सत्रवते त्यामुळे ताणजन्य परिस्थितीस शिरा प्रतिक्रिया देते. पण कॉर्टिसॉल हे एक प्रकारचे विष आहे ज्यामुळे मज्जापेशी व स्नायूंना पुष्कटपण होते. प्रमाण वाढल्यामुळे. तथापि असे मानले जाते की, कॉर्टिसॉलच्या निर्मितीमुळे ताण कमी करव्यासही शिरा प्रेरित होते. वास्तविकतः ताणाशी प्रभाविपणे सामना झाल्यानंतर कॉर्टिसॉलचे प्रमाणही कमी होते. पण जर ताण निवळला नसित तर शिरातील उपस्थित कॉर्टिसॉल त्रासदायक ठरू शकते. त्यामुळे ऑलोस्टॅरी मुळे शारीरिकदृष्ट्या ताणाचे व्यवस्थापन करण्यास मदत होते पण ऑलोस्टॅरीक अतिताण वाढल्यास व्यक्ती भरत होते. ऑलोस्टॅरीमुळे ताण निवळतो तर ऑलोस्टॅरी लोड (अतिताणामुळे) ताण वाढतो.

ब) मानसिक किंवा मानसशास्त्रीय प्रतिक्रिया

(Psychological stress reception) -

मानसिक प्रतिक्रिया

अध्ययनातून आकार घेताना आणि मोठ्या प्रमाणात, जगाच्या होणाऱ्या आपल्या संवेदनावर आधारित असतात.

## १ संरक्षण यंत्रणा (Defense Mechanism)

ज्या व्यक्तीला जागतिकान्या चिंतने मुळे त्राण मिळविणे होते, (कधीतरी वारं वार हाडतार आहे नाविपरीती असू शकते, अप्रिय भावना म्हणजे चिंता). होकादायक वेळी पासून निर्मूलक होणाऱ्या मानसिक वेदना/करणांच्या अनुषंगाने मानसिक प्रतिक्रिया दिल्या जातात. अशा कधी मानसिक प्रतिक्रियांना संरक्षण यंत्रणा असे म्हणले जाते. संरक्षण यंत्रणा म्हणजे, अशा स्वयंचलित, अयोध यंत्रणा जी व्यक्तीला चिंतेच्या त्राणाचे पासून सुरक्षा देते आणि होकादायक परिस्थितीस सामोरे जाताना स्व-मूल्य संतुलित राखण्यास मदत करते. अशा कधी संरक्षण यंत्रणा पुढील प्रमाणे.

संरक्षण यंत्रणा	व्याख्या	उदाहरण
१) दमन (Repression)	अहोदावस्थेतील अस्वीकार्य कल्पना किंवा भावना वेगळे	ज्या विवाहान्या खोवट घटस्फोरागे झाला आहे अशा विवाहान्या आठवणी विसरणे.
२) नकार (Denial)	वेदनादायी व लाभीरवाळ्या प्रसंगांचे वास्तव नाकारणे.	मधपानामुळे आपली नोळखी गेली आहे हे मानित असून सुध्दा हि वारं वार सतय आहे हे न स्विकारणे.
३) परागमन (Regression)	तयाला म होओनेल अशा अवस्थेत पुन्हा परतणे.	प्रौढपणी लहान मुलांसारखे वागणे.
४) प्रक्षेपण (Projection)	स्वतःमधील अस्वीकार्य कल्पना व भावना इतरांवर प्रक्षेपित करणे.	स्वतःच्या सौंदर्याबाबत उर्विळ असणाऱ्या व्यक्तीने इतरांना उर्विळ म्हणवणे
५) आविश्चयन (Displacement)	भीतीदायक कल्पना/आवेग कमी भीतीदायक वस्तूकडे वळविणे.	वॉशने सुट्टी न दिल्याने यान्या राग बायको व मुलांवर काढणे.
६) उदात्तीकरण (Sublimation)	सामाजिक हल्ल्या अस्वीकार्य प्रेरणांना स्वीकार्य तनिनातून आकार देणे/ पुतीता करणे.	निष्ठाण मधून किशोरांच्या प्रेमाने वीरिण करणे.

शरक्षण यंत्रणा	व्याख्या	उदाहरण
7) प्रतिपक्षभावना (Reaction formation)	अबोध, चिंताप्रवण भावने - च्या विरोधी बोलण्यातून भावना व वर्तनाची निर्मिती करणे.	एखाद्याच्या स्वभाव आवडत नसतानाही भोक्तीपोटी तोडावर त्याची स्तुती करणे.
8) मिथ्यासमर्थन (Rationalizati- on)	स्वतःच्या अस्विकारार्थ वर्तनाचे (बोव्या) समर्थन करणे.	परिचित नापास झालेला विद्यार्थ्याने, मला ही परीक्षा घातकीच नव्हती असे बोवते समर्थन करणे.

वरील शरक्षण यंत्रणांचा स्वतःमधील चिंता कमी करण्यासाठी  
उपयोग केला जातो. त्यामुळे, शरक्षण यंत्रणांचा वापर म्हणजे इतरांना  
नसून स्वतःला कसविणे आहे. आणखीही चिंता परिस्थिती निर्भवल्या  
- आणि शरक्षण यंत्रणा उपयुक्त ठरता त्यामुळे चिंता कमी होते व  
तात्कालिक स्वरूपात परिस्थितीशी जमवून घेता येते. शरक्षण -  
यंत्रणांचा उपयोग म्हणजे स्वतःची कसवणी व सामाजिक वास्तविकते  
- चे विरुद्ध करणे आहे ज्यामुळे व्यक्तीमध्ये कुसमयोजन दिसते  
व व्यक्तीगत विकास खुंटतो/ गुणवत्ता.

४) ताणाची संवेदित पातळी (Perceived level of stress) -

ताणास कशी सामोरे जाते हे तिला ताणाच्या लेव्हलचा संवेदनावर  
अवलंबून असते. ताण तीन प्रकारचा दिसतो, १) सोम्य ताण (Low  
stress) - या प्रकारचा ताण व्यक्तीला उत्साही, सक्रिय  
आणि संसाधनयुक्त बनवितो. त्यामुळेच कोणतेही कार्य करण्याची  
प्रेरणा आपल्यामध्ये निर्माण होते. २) मध्यम ताण (Medium stress) -  
या प्रकारचा ताण व्यत्ययजन्य असतो ज्याच्या विपरीत परिणाम व्यक्ती  
- च्या जीवनावर होतो. जसे सहा महिने परीक्षा देणे. ३) अतिउच्च ताण  
(Very high stress) - या प्रकारचा ताण अतिशय त्रासदायक असतो.  
अशा ताणा अखी असणारी व्यक्ती, कमी संवेदनशील, सहज चिडणारी,  
आणि अधिक मद्यपान करणे, शत्रुभर ये. ही पाहणे अशा अनारोग्य  
- वधी गेल्यांना सहज आढरि जाते. ताणामुळे आनंदा शारख्या सकारा  
- त्मक भावने पासून चिंता, शत्रु, भोक्ती, मत्सर आणि नाउमेद या  
प्रकारच्या नकारात्मक भावनांची निर्मिती खुद्दा होते. सोम्य ताण

व्यक्तीमध्ये मानसिक विकृतीस शुद्धा कारणीभूत होते. तथापि, बलात्कार, युद्ध अशा कडू प्रसंगातून सावरलेल्या व्यक्तीमध्ये अशा प्रसंगांचे परिणाम काही महिन्यां नंतर दिसतात. ज्याला आघातानंतर ताण असे म्हणतात. तीव्र चिंता विकृतीचा असा प्रकार ज्यामध्ये अनियमित भासदायक घटनांमुळे व्यक्तीमध्ये चिंता आणि दुर्लक्षित वर्तनाची लक्षणे निर्माण होतात. तीव्र आघातानंतर प्रसंग घडल्यामुळे व्यक्तीमध्ये ही विकृती विकसित होते. ज्यामुळे व्यक्तीच्या जीवनात दुःख आणि शोक निर्माण होतो. उदा. विमान कोसळणे, भूकंप, पूर, बलात्कार, हत्या, आतंकवादी हल्ले इ.

क) व्यक्ती ताणास कशी प्रतिक्रिया देते

(How do you (person) react to the stress) -

कल्पना करा तुम्ही परिक्षेत नापास झाला आहात आणि अवेळी तुम्ही कधी प्रतिक्रिया द्याल, हे सर्वस्वी तुम्ही कोण आहात यावर अवलंबून आहे (टेलर, मंगामीलो, ली, आणि रिस, 2000). जर तुम्ही स्त्री असाल तर तुमच्या भावना व तणावपूर्ण अनुभव व्यक्त करून सामाजिक आधार मिळवून ताणाशी जुळवून घ्याल. आणि जर पुरुष असाल तर शगावाल, आक्रमक व्हान किंवा ती परिस्थिती टाळल्याचा प्रयत्न कराल. त्यामुळे व्यक्तीपरतचे ताणास वेगवेगळ्या पद्धतीने प्रतिक्रिया दिली जाते.

प) व्यक्तीमत्त्व प्रकारावर आधारित प्रतिक्रिया

(Reactions based on personality type) -

“सुंदरता पाहणाऱ्यांच्या नजरेत असते” त्याचप्रमाणे ताण शुद्धा पाहणाऱ्यांच्या नजरेत असतो (मोनरोई, 2008). काही व्यक्ती स्वतःच्या कामावरील शिकांना हल्लाच्या स्वरूपात पाहतात व स्वतःचे स्पष्टीकरण करण्याचा प्रयत्न करतात ज्यामुळे ताण अधिक वाढतो. तर काही लोक अशाच शिकांना आह्वान आणि शुद्धारोनाच्या दृष्टीने पाहतात त्यामुळे ताणही कमी अनुभवतात. तसेच व्यक्तीचा चिंतातूर स्वभाव, आवधिक अस्थिरता यांचा ही ताण अनुभवण्याबाधत परिणाम होतो. या दोन घटनांमुळे व्यक्तीमध्ये शूपा/ उच्च ताण निर्माण होतो. व्यक्तीमत्त्व प्रकारा नुसार विचार केलास...

\* अ) व्यक्तीमत्त्व प्रकार (Type A personality) - या प्रकारच्या व्यक्ती, स्पर्धात्मक, धार्मिक-गडबडीत असणाऱ्या, महत्वाकांक्षी, उताळीळ आणि वैश्राव प्रकृतीच्या असतात.

\* व' व्यक्तिमत्त्व प्रकार (B-type personality) - या प्रकाराच्या व्यक्ती, शांत, संयमी, आरामशीर आणि सरळस्वभावी असतात. दोन्ही प्रकारच्या व्यक्तींचा विचार केल्यास 'अ' प्रकारच्या व्यक्ती इतरांशी तागाताना विशिष्ट मानंद तयार करतात, आणि त्याला अनुसरून वागणे नसता अंताप व्यक्त करतात. परिणामतः 'अ' प्रकारच्या व्यक्ती सातत्याने तणावपूर्ण राहतात (मोहन, 2006). 'अ' प्रकारचे व्यक्तीमत्त्व म्हणजे विकारांशी आणि तागाशी-संबंधित इतर आजारांशी संबंधित विशेष, वैरगावी स्वभावा मुळेच अशा व्यक्तींमध्ये आरोग्याशी संबंधित समस्या उदभवतात (केंट व शापीरो, 2009).

तसेच तागा आणि इतर व्यक्तिमत्त्व गुणांविषयींमधील संबंध अभ्यासाच्या सुश्रुत शास्त्रशांती केली आहे. जसे सातत्यता (Persistence). कठीण परिस्थितीतही छेद्या पर्यंत पोहचण्यासाठीचे सातत्यपूर्ण प्रयत्न म्हणजे सातत्यता. उदा. वणित सुटे पर्यंत ते सोडीवेण्याचा प्रयत्न करणे. आनंद आणि प्रशासकी सातत्यता हा गुण आवश्यक आहे. मात्र अशक्यप्राय छेच प्राप्ती पासून आपणास दूर जाता नआल्यास हाच गुण हानिकारक ठरतो. कोणाच्या क्षणी माझार ध्यायची हे आपणास महित असणे गरजेचे आहे अन्यथा सातत्यपूर्ण अपथशाच्या स्वरूपात तागा रिफून राहते. परिणामतः प्रमाणापेक्षा अधिकच्या सातत्यमुळे तागाशी-संबंधित आजारपण विकसित होतात (मिलर आणि रोच, 2007)

३) तागायुक्त कवच (High job stress profile) -

काही व्यक्ती तागाला अधिक चांगल्या प्रकारे हाताळतात. अशा व्यक्तींमध्ये मानसशास्त्रीय कठोरता (psychological hardiness) विशेष, परिस्थितीचा अधिक - अधिक फायदा करून घेण्याची प्रवृत्ती म्हणजे मानसशास्त्रीय कठोरता. अशा व्यक्तींमध्ये आव्हान (घोक्याच्या ऐवजी), बांधिलकी (अलिप्ततेच्या ऐवजी) आणि नियंत्रण (शक्तीहिन राहण्या ऐवजी) हे तीन गुण दिसतात. अशा व्यक्ती बदल आणि तागामुळे प्रेरित होतात (आव्हान), हातातिल कामात हेतुपूर्वक गुंतून राहतात (बांधिलकी) आणि कठीण परिस्थितीतही असहाय्यतेच्या आवेगेने पराभूत होत नसित (नियंत्रण). अशील तिसरा गुण अधिक महत्त्वपूर्ण आहे. कारण तागामुळे मिमणि होणारे आजारपण, मानसिक - आजारपण आमधून बाहेर पडल्यासाठी व्यक्तीगत नियंत्रण अधिक श्रुमिका वजावेत.

कणखरनेस समांतर असोशी संकल्पना म्हणजे स्थितिस्थापकत्व (Resilience), कठीण, आपत्तीमय परिस्थितीतूनही सकारात्मक वृद्धी किंवा सकारात्मक समायोजन करणे म्हणजे स्थितिस्थापकत्व, अर्थात सोप्या शब्दात, मुळ पदावर येणे. ताण आणि आघातानुषंग व्यक्तीमध्ये सामान्य - पणे दिसून येवारी हि गोष्ट आहे. ज्यामध्ये, इतरांच्या तुलनेत तणावपूर्ण अनुभवातून व्यक्ती अधिक जलद व प्रभाविपणे मुळ पदावर येते. यासाठी व्यक्ती विनोद, सकारात्मक भावना, नकारात्मक विचारांशी सकारात्मक विचारांची अदलाबदल, सामाजिक आधार आणि आशावादाचा उपेोग कठीण प्रसंगाशी जुळवून देण्यासाठी करते. यान्चा अर्थ कठीण परिस्थितीतही व्यक्ती स्वतःचा विकास साधू शकते.

2.3 ताण व्यवस्थापन (Managing Stress) -

दैनंदिन जीवनात प्रत्येकाला ताणास सामोरे जावे लागते. आदरम्यान कधीतना अधिक ताण अनुभवतात, तर कधीतना कमी. जीवनातील मस्तता राळता येते पण साठा राळता येत नाही. तथापि, तणावपूर्ण स्थितीत शरीराचा ताबा घेणे, तणावाच्या दिशेने प्रतिक्रियांना दिशा देणे व नियंत्रित करणे आणि एकूण तणावपूर्ण अनुभवात बदल करणे म्हणजे ताणाचे व्यवस्थापन करणे होय. तथापि ताणाशी जुळवून देण्याचे अनेक मार्ग आहेत, पण यातील बरेच प्रकार पुढील दोन वर्गीकरणात मोडतात.

अ) सभोवतालच्या वातावरणात बदल करणे

(Modifying your environment) -

कल्पना करा, तुम्ही दुकानातून एखादी वस्तू घेतली आहे जी धरी येताच खराब सारली आहे. अशा प्रसंगाी तुम्ही काय कराल? तुम्ही दुकानात जाऊन, त्या दुकानदाराला मित्रभाचा, तुमच्या अधिकारांचा धाक दाखवून दुसरी बदली वस्तू मागाल? किंवा दुकानाल परत येथे नाही म्हणून ती वस्तू घेवून माघार घ्याल? कि, त्या दुकानदाराला समजावून ती दुरुस्त करून अथवा बदलून घ्याल? या प्रतिक्रियांमधून तुम्ही तुमच्या सभोवतालच्या वातावरणात कसे बदल कराल असे शपथीकरण होते. हे मार्ग वातावरणीय - धरणांमध्ये मोडतात. कारण यातून एकतर तुमच्या सभोवतालचे वातावरण बदलेते, किंवा ताण मिमण करणाऱ्या व्यक्तीच्या प्रतिक्रियांमधे बदल होतो. नवला या युक्त्या समजून घेवू.

### 1) आग्रहीपणा/ खंबीरपणा - (Assertiveness) -

इतरांच्या अधिकारांचे उल्लंघन मंजूरता स्वतःचे अधिकार आणि भावना सरळ मार्गाने व्यक्त करणे म्हणजे आग्रहीपणा होय. यशस्वी होण्याची शस्त - संभाव्यता असताना, ताण व्यवस्थापनासाठी प्राधान्येने वापरली जाणारी पध्दती आहे ही. आग्रहीपणात व्यक्ती सरळ-सरळ तणावपूर्ण परिस्थितीत स्वतः बदल करवण्याचा प्रयत्न करते. उदा. खोदण वस्तू दुकानदारास परत करणे इ. सांगास हाताळण्याचा हा एक तांत्रिक आणि रचनात्मक मार्ग आहे ज्यामुळे ताणाची तीव्रता कमी होते.

### २) माधार घेणे (Win/loss/loss/win) -

तणावपूर्ण परिस्थितीत, व्यक्ती, व्यवस्था आणि क्षेत्रातून स्वतःला शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या बागूला करणे म्हणजे माधार घेणे. जेव्हा आग्रहीपणा आणि तडजोडीच्या माध्यमातून तणावपूर्ण परिस्थितीत यशस्वीपणे बदल करता येत नसेल, अशा वेळी माधार घेणे ही प्रतिक्रिया योग्य ठरू शकते. उदा. नेहमीच्या दुकानातून समाधानकारक सेवा न मिळाल्यामुळे, खरेदीसाठी दुसऱ्या दुकानातून खिच करणे. माधार घेणे ही चांगली किंवा वाईट गोष्ट नही, याचा उपयोग तुम्ही कसे करता आला अधिक महत्त्व आहे. जसे, स्वाभाविक माधार घेणाऱ्या व्यक्ती स्वाभाविकपणे समायोगनाश व व्यक्तिगत वृद्धीस बाधक ठरणाऱ्या परिस्थितीतून बाहेर पडतात. तर, तात्कालिक माधारीतून आरोग्यास हाजिकारक तीव्र ताणातून बाहेर पडल्यास जुळवून घेण्यास मदत होते. उदा. अस्मास क्षलिला नसता परीक्षा न देणे ज्यामुळे मापास होण्याने वेगळे व वैकल्पिक राहता येते. तथापि काही गोष्टींवर कोणताच पर्याय नसतो अशा प्रसंगी कायमस्वरूपी माधार घेवून प्रतिक्रिया देणे अधिक योग्य ठरते.

### ३) तडजोड (Compromise) -

ताणाशी जुळवून घेण्याचा आणखी एक मार्ग म्हणजे तडजोड, तणावपूर्ण परिस्थितीतील विरोधी विचार/ वर्तमान बदल केल्याने या प्रकारचे समायोजन होते. माधार घेण्याएवजी - तणावपूर्ण परिस्थितीत कमी सक्रिय पण आग्रही मार्गाने रिक्त राहण्यास तडजोडीमुळे मदत होते. जेव्हा एक व्यक्ती इतर पदस्त/ अधिकार - अथवा शि असते किंवा वेगळी व्यक्ती स्वतःच्या मनावर ठाम असताना अशा परिस्थितीत तडजोडीच्या मार्ग काम करते. तडजोडीचे तीन -

सामान्य प्रकार.

3-1 - अनुरूपता (Conformity) -

परिस्थितीनुरूप स्वतःच्या वर्तनामध्ये बदल करून तळावपुर्ण परिस्थितीस प्रतिक्रिया देणे म्हणजे अनुरूपता. शांततापूर्ण संघर्ष आणि शंताप अधिक तात निमीन करतो. त्यामुळे प्राप्त परिस्थितीतील अनुसरण प्रतिक्रिया देण्यासाठी, स्वभावाना गुरड धालावी लागते. ज्यामुळे तावास प्रभावितपणे प्रतिक्रिया घाली लागते. उदा. नोकरीचा ठिकाणी गतीन अधिकाारी येताच त्यांच्या कार्यपद्धती प्रमाणे कामान्ये स्वरूप बदलणे हे अनुरूपतेचे एक उदाहरण आहे.

3-2 - वाटाघाटी (Negotiation) -

संघर्ष तळावपुर्ण परिस्थितीत तडजोड करल्याचा अधिक प्रभावी व आशाजनक विचार म्हणजे वाटाघाटी करणे. इतरांचेवर सांगतस्वरूप मध्यस्थी करणे म्हणजेच वाटाघाटी. सर्वांमधील कामकाजाची ठिकाणे, शक्य क्षेत्रांमध्ये ही संकल्पना जास्त करून वापरली जाई. आज, सहकारी नोकरीदार, विवाहित जोडपी आणि गिन आंच्यामध्ये सर्रास वापरली जाते. अनुरूपतेला अनुसरून ही संकल्पना वापरली जाते कारण दोन्ही व्यक्तींनी आमचे सामंजस्यपणा राखावेणे गरजेचे असते.

3-3 - पर्याय (Substitution) -

इतरांना पर्याय म्हणून पर्याय घेणे मिळविण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजेच पर्याय. जेव्हा तडजोडीसाठी अनुरूपता व वाटाघाटी शक्य नसते अशा परिस्थितीतील तडजोडीचा प्रभावित मार्ग म्हणजे, त्याला पर्याय शोधणे. उदा. एखाद्या महिलेस वैवाहिक जबाबदाऱ्या - मुळे पुढील शिक्षण घेता येत नसेल तर अर्धवेळ शिक्षणाचा पर्याय निवडणे. या ठिकाणी पर्यायाच्या स्वरूपात तेच क्षेत्र साध्य होतानाचे दिसते. पण इतर काही उदाहरणात पुढील क्षेत्र मिळविण्याचा प्रयत्न केला जातो.

तडजोड ही सुद्धा चांगली किंवा वाईट जाऊ शकते. तात कामी करल्यासाठी मोठावी लागणारी किंमत व त्यातून मिळणारे समाधान यावर तडजोड चांगली कि वाईट हे ठरते. स्वाभाविक तडजोडीमुळे व्यक्ती अधिक संघर्षितून व नैराश्यतून जाते. नसेल गिरस नोकरी करणे किंवा गिरस नानेसंबंधी सांगणे. तथापि गिच्छिन्न जीवन जगून तात कामी करल्या वेळी आग्रही किंवा माघाशुक्त जीवन जगणे अधिक फायदेशीर ठरू शकते.

ब) जीवनशैलीत बदल करणे (Alterance your lifestyle) -

आपण वातावरणापेक्षा आपल्या स्वतावर अधिक चांगले नियंत्रण ठेवू शकतो त्यामुळे ताणाचे उल्लम व्यवस्थापन करव्याच्या अनुषंगाने आपण आपल्या तनिगमध्ये बदल करव्यावर अधिक भर दिवता पाहिजे. तथ्याचे, जीवशैलीतील हलकेसे बदल ताण व्यवस्थापनात अधिक प्रभावी भूमिका खेळाू शकतात.

D— ताण सहिष्णुता (सहनशीलता) वाढवा (Increase your stress tolerance) -

ताणाशी लढा देणे, बरेचदा ताणासाठीची सहनशीलता वाढविण्यासाठी उपयुक्त ठरते. व्यक्ती किती प्रमाणात ताण सहन करू शकते किंवा तणावपूर्व परिस्थितीत किती तळसंगतपणे व संव्येतपणे वागू शकते यातूनच ताण सहिष्णुता/सहनशीलता म्हणतात. कामाची मुदत, स्पर्धा, इतरांकडून होणाऱ्या रिळा इ. प्रकारच्या दबावां-  
- साठी व्यक्तीने दाखविलेली सहनशीलता प्रदीर्घ अनुभवानून व उल्लम कौशल्यातून येते. उद्योगपती, पोलिस, शल्यचिकित्सक, आणि अग्निशामक दलातील कर्मचाऱ्यांनी वर्षानुवर्षे त्यांच्या कामातील अनुभवानून ताणास कोसे सामोरे जावेचे हेच शिकलेले असतात (व्हॅडरस्टर, 2011). तात्काळीक परिस्थितीनुसार आपल्या अपेक्षांना जुळवून घेणे व रास्त घेयाच्या निपडीतून ताणा विषयीची सहनशीलता वाढते. तसेच स्वताविषयी अधिक अपेक्षा ठेवणे हे ताणाचे एक कारणच आहे. आपण पैकी प्रत्येकजण कोठला गाकोठल्या गोष्टीने नाराज झालेले असतो. त्यामुळे प्राप्त परिस्थितीवर पर्याय काढून, अशा परिस्थितीस अविष्यात कोसे प्रतिसाद द्यावे हे शिकले पाहिजे.

घ) जीवनाची गतिशीलता कमी करा (Slow down your pace of life)

संशोवतालची धाईगर्दि आणि छेयप्राप्तीसाठी वेळेच्या मथदिमुळे अनेक व्यक्तींना ताण येतो. गतिशील जीवनामुळे व्यक्तीला चालणे, खोलणे, व्यवसाय इ. व इतर सर्व गोष्टी गतिशीलपणे करव्या लागतात. आणि नियोजना प्रमाणे कामे न झाल्यास ताण व परिणा-  
- मतः आरोग्याच्या समस्या उदभवतात. उदा. ज्या व्यक्ती वेळेच्या मथदिच्या लागू अनुभवतात अशा व्यक्तींमध्ये, इतरांच्या तुलनेत उच्च रक्तदाबाची समस्या अधिक असते (गुप्ता, 2002). काहींच्या मते तंत्रज्ञानामुळे मानवी जीवनातील दगदग वाढल्याचे दिसते,

संयुक्त जगभर (वॉजमन, 2008). जैसे, ई-मेल, टेक्स्ट मेसेज, इंटरनेटचा वापर इ. च्या वापरानुन त्वरित समाधान (प्रतिक्रिया) व्यक्ती मिळव्याची अपेक्षा धरते व असे नशाखास विकल होते. त्यामुळे तांाचि - व्यवस्थापन करव्यासाठी आजच्या गतिशील, तंतुशानाच्या युगात व्यक्ती - ने संयमीपणा व कामाची गती कशी कमी करती हे शिकले पडिजे.

प्रस्तनापुर्ण

अ) त्रासदायक/विचारांवर नियंत्रण ठेवव्यास शिकले (Learn to control distressful thoughts) -

स्वतःमधील नकारात्मक

विचारांचा व्यक्तीच्या कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम होतो. ज्यामुळे व्यक्ती मधील तांाची पातळी वाढते. त्यामुळे पुढील दोन युक्त्यांचा वापर करून व्यक्ती स्वतःमधील त्रासदायक/विधातक विचारांवर नियंत्रण ठेवू शकते. 1) स्वतःमधील नकारात्मक, विधातक विचारांना ओळखणे कारण असे विचार आपलास सकारात्मक गोष्टीं पासून दूर नेतात. 2) सकारात्मक विचारांची निर्मिती करा. विधातक विचारांच्या विरुद्ध सकारात्मक विचारांची निर्मिती करा. उदा. मी हे करू शकते, फक्त एक पाऊल उचलव्याची गरज आहे इ. यानुन व्यक्तीला प्रेरणा मिळते व मी हे करू शकलो अचे समाधान मिळते.

4) विमोदाचा अधिक अनुभव घ्या (Experience more humor) -

तांा कमी करव्याचा प्रभावी मार्ग म्हणजे विमोद! विधातक विचारांचे व्यवस्थापन करव्यासाठी त्यांना विमोदाशी बदलून पहा (कॅम & हट्सेल, 2008). विधातक विचारांची थरथर नकरता, विमोदान्चा स्वरूपान तांच्या आनंद घेवून तांा कमी करव्याचा प्रयत्न करा. त्यासाठी विमोदाी कार्यक्रम पहा, ओजना दरम्यान विमोद करा, तुमच्या जीवनातील विमोदाी प्रसंगांना आढवा. तांाशी जुळवून घेव्याचा विमोद एक उत्तम पर्याय आहे ज्ञाचे तांावपुर्ण व्यक्तीसाठी शारीरिक व मानसिक फायदे आहेत. जेव्हा व्यक्ती हसते, तेव्हा तांाशी संबंधीत रसायनांमध्ये बदल होते आंठा प्रतिकार यंत्रणेची क्रियाशीलता वाढते. आघात आंठा - चिंतैस दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रियांमध्येही विमोदानुळे बदल होत. तथापि तांाचि व्यवस्थापन करव्याचा उत्तम मार्ग म्हणून विमोदा - फेड पाहता येईल.

5) समस्या - परिहार कौशल्ये विकसित करा

(Improve your problem - solving skills) -

ब-याच

महाविद्यालयांमध्ये व सामाजिक संस्थांमध्ये विविध कार्यशाळांचे आयोजन केले जाते. ज्यामध्ये आग्रहीपणाचे प्रशिक्षण, व्यवसाय विकास कौशल्ये आणि ताण व्यवस्थापनाचे प्रशिक्षण दिले जाते. काही व्यक्ती स्वतःच्या सामाजिक कौशल्यांचा विकास करण्यासाठी या कौशल्यांचा उपयोग करून घेतात, तर काहीजण फक्त समस्या उद्भवताच याचा उपयोग करतात. एका का ही, समस्या - परिहार कौशल्ये विकसित केली, व्यक्ती सहजरित्या दैनंदिन जीवनात याचा उपयोग करू शकते. तणावपूर्ण परिस्थिती हाताळण्याच्या अनुभवांमध्ये, वातावरणांमध्ये बदल आणि समस्यांना प्रथि शोधण्याचा व्यक्तीने केलेला प्रयत्न म्हणजे समस्या - केंद्रित साद्यक होय. उदा. एखादी नोकरी भरती - ची परिक्षा तुम्ही प्रथम देत आहात ज्यामुळे वेपर कसा लिहायचा याची कल्पना नसते. आकारिता संबंधीत शिक्षकांकडे मार्गदर्शनासाठी जाणे हे समस्या - केंद्रित साद्यक प्रक्रियेचे उदाहरण आहे. कारण, वेपर कसा लिहायचा या तुमच्या समस्यांसाठी प्रथि शोधत आहात.

6) ताणाशी प्रभाविपणे जुळवून घेण्यास शिका

(Learn to effectively cope with stress) -

वरती सांगितल्या

- प्रमाणे, ताणाला प्रभाविपणे हाताळण्यासाठी समस्या - केंद्रित साद्यक - प्रक्रियेचा उपयोग करा. पण काही समस्या आपल्या नियंत्रणा बाहेर असतात ज्यासाठी कोवताही पथि/ उपाय नसतो. उदा. प्रिय व्यक्ती - चा मृत्यू होणे इ. तेव्हा अशा प्रकारच्या समस्यांसाठी भावना - केंद्रित साद्यक प्रक्रियेचा वापर करा. तणावपूर्ण परिस्थितीस दिल्या जाणाऱ्या भावनात्मक प्रतिक्रियांमध्ये बदल करणे म्हणजे भावना केंद्रित - साद्यक उदा. समस्येकडे दुर्लक्ष करणे किंवा तिचे अस्तित्त्वच नाकारणे, भावनांना बाट करून देवून सकारात्मकतेच्या आधारे तिचे स्वरूप बदलणे. जसे किंबुचे किंबुसरबत बनवणे. यामुळे नकारात्मक भावना कमी होतात. पुर्वच्या शास्त्रज्ञांच्या मते समस्या - केंद्रित साद्यक मिमन समाभोजित प्रक्रिया आहे. पण आजच्या शास्त्रज्ञांच्या मते किंबुना समाभोजित तरी आहे. कारण, विमान कोसळणे, आतंकी हल्ले अशा कडू प्रसंगां - मध्ये कृतसता आणि प्रेमा सारख्या सकारात्मक भावना उपयुक्त ठरल्या आहेत.

ग) विश्रान्ती व पुरेशा व्यायाम करा (Relax, but get plenty of exercise)

ताण निर्मनीत करव्याच्या आठवणी एक उत्तम मार्ग म्हणजे, विश्रान्ती करा व पुरेशी व्यायाम शुद्ध करा (नक्की एकाचवेळी नही). व्यायामाचे सर्व प्रकार ताणाशी लढा देण्यास उपयुक्त ठरतात. नसे, धावणे, वजन उचलणे, पोहणे इ. याचबरोबर व्यायामामुळे शरीरातील एंडॉर्फिन चे तहाने शुद्ध होते ज्यामुळे आपला स्वभाव आनंदी राहतो. तसेच गकारात्मक - मानसिकतेशी लढव्याची बळकटी ही व्यायामामुळे मिळते. मात्र शाश्वतिक दुःखःपत शक्यवासाही व्यायामाची शुरुवात सावकाश करा. विश्रान्तीतूनही ताण कमी होतो. मग ते सौम्य संगीत ऐकणे, गप्पान घेणे, ध्यानधारणा करणे, दीर्घ श्वास घेणे किंवा पुस्तक वाचणे इ. असो. या गोष्टी युक्त आणि प्रौढांसाठी उपयुक्त आहेत. शेवटी काय, ताण कमी करव्यासाठी लुम्ही व्यायाम व विश्रान्ती, वेळीचा उपयोग करू शकता.

घ) सामाजिक आधार शोधणे (Seek out social support)

विविध अभ्यासातून हे दिसून आले आहे की, जोडदार, नवकचे/ धमिष्ट मित्र, सामाजिक समुह इ. आधाराद्वारे व्यक्ती ताण आणि कडू प्रसंगांचे प्रशस्वीरित्या व्यवस्थापन करू शकते (स्काप, हेडेन & हर्ली, २००६). सामाजिक आधार अनेक मार्गाने ताण कमी करव्यास उपयुक्त ठरतो. १) धमिष्ट नालेसंबंधामुळे, वाचून ठेवलेल्या वेदनादायक भावना - व्यक्त करता येतात. २) मित्रांची काळजी आणि प्रेमामधून भावनिक आधार मिळतो. ३) मित्रांच्या समतून घेव्याच्या स्वभावामुळे आपला - स्व- आदर वाढतो, जो कठिण काळात खुप गरजेचा असतो. ४) मित्र आणि कुटुंबाद्वारे दिलेली माहिती व सल्ल्याच्या आधारे आपल्या समस्या - साठी उत्तम उपाय मिळू शकतो, जोडो वाराचा मूल्य होणे इ. प्रसंगी हा सल्ला खुप उपयुक्त ठरतो. ५) मित्रांमुळे आपल्या जीवनातील सकारात्मक अनुभवांमध्ये वाढ होते. तथापि क्वत अडचणीच्या वेळी सामाजिक आधार शोधव्याचा प्रयत्न करू नये, पैर्नदीग जीवनातही याचा उपयोग आनंद वाढवेल्यासाठी करावा.

क) व्यक्तीगत वृद्धिसाठी/ वाढीसाठी ताणाचा उपयोग करणे:

(Using stress for personal growth)

आपला जीवनामध्ये किंवा सभोवतालच्या वातावरणामध्ये कसा बदल करतो हे सर्वस्वी स्वतःवर अवलंबून असते. त्यामुळे ताण व्यवस्थापन

किंवा ताण ही व्यक्तीगत बाब आहे. पण महत्त्वाची बाब म्हणजे ताणाचे प्रभावितपणे व्यवस्थापन करणाऱ्यांशी आपण बरेच काही करू शकतो. आपल्यापैकी आपण बरेच जण कुटुंबामध्ये आणि जोकरीच्या ठिकाणी संमित्त ताणाचा अनुभव घेतो. आपण निष्क्रियपणे ताणास बळी पडू शकत नाही, लोचनी सक्रियपणे स्वतःकडे पाहून स्वतःचा जिवनाचा ताळा घेणे गरजेचे आहे. परिस्थिती किती तणावपूर्ण आहे हे महत्त्वाचे नाही, कारण प्रत्येक परिस्थितीत ताण कमी करणाऱ्यांशी आपण कधीतरी करू शकतो. स्वतःला समजून घ्यावे एक मौल्यवान साधन म्हणजे ताण आहे. तोपर्यंत आपण काही करणार नाही तोपर्यंत आपण काय करू शकतो याची आपणास जाणीव होणार नाही. प्रत्येक वेळी आत्मविश्वासाच्या बळाने आपण तणावपूर्ण परिस्थितीतून मार्ग काढलेला आहे, जसे अवघड — अभ्यासक्रम पूर्ण करणे, इ.. बरेचदा आपण हातातील कामांशी तयार नसतो किंवा चुकीच्या क्षेत्राच्या दिशेने वाटचाल करत असतो. त्यामुळे काही प्रसंगी आलेले तात्पुरते अपयश आविष्टातील मोठे अपयश राहू शकत. शेवटी काय ताणाचा स्वतःसाठी उपयोग केला पाहिजे. लक्षात घ्या, तणाव आठि दुःखा शिवाय समानांशी संकल्पना ताण नाही. कमी त्रास आपणास करावयाचे किंवा आठशी बनवितो तर अधिक ताण चिंतीत बनवितो, चुका घडवितो आणि आपण सहजपणे आजारी पडतो. त्यामुळे आपण ताणाची अनुकूल पातळी कोवती आहे आणि कोवत्या प्रकारचा ताण आपण हाताळू शकतो (चांगल्या प्रकारे) हे आपणास माहित असणे गरजेचे आहे. ताणाचे योग्य व्यवस्थापन जीवनात उत्साह मिळाने करतो. आव्हानात्मक तणावपूर्ण परिस्थिती व्यक्तीस कठोर बनविते व व्यक्तीचा विकास साधते. त्यामुळे ताणाचा व्यक्तीगत वृद्धीसाठी उपयोग करता आला पाहिजे.