

मानसिक ताण व त्याच्या व्यवस्थापनाबद्दल समाजकार्य महाविद्यालयातील

विद्यार्थ्यांच्या माहितीचे अध्ययन

(परिक्षेत्र : समाजकार्य महाविद्यालय, नाशिक.)

प्रा. सुनिता काशिनाथ जगताप

म.वि.प्र समाजाचे, समाजकार्य महाविद्यालय, नाशिक.



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तावना:

आज आपण एकाच वेळी अनेक विविध क्षेत्रात आघाडीच्या कार्यकर्ता म्हणून काम करत आहोत. स्वतःच्या आयुष्यात आपल्याला हवी तशी प्रगती करत आहोत. आपली महत्त्वाकांक्षा विचार आणि मेहनतीची कक्षा खूप खूप वाढलेल्या आहेत. हे सर्व करीत असताना काही त्रास देखील आपण सहन करत असतो. जो त्रास वैयक्तिक आयुष्यावर, कौटुंबिक आयुष्यावर, सामाजिकतेवर परिणाम करणारा असतो. हा परिणाम सकारात्मक आणि नकारात्मक या दोन्ही स्वरूपाचा असतो. हा परिणाम जास्त प्रमाणात व्यक्तीच्या शरीरावर व मनावर होतो. आपण शारीरिक आरोग्याच्या बाबतीत खूप जागृत झालेली आहोत. बहुपर्यायी कार्य करणे व विभक्त कुटुंब पद्धतीमुळे आपण शारीरिक व मानसिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष करीत आहोत. याची जाणीव वेळोवेळी आपणास होत आहे. कारण सगळी व्यवस्थित काळजी घेऊन व योग्य आहार, व्यायाम असून ही काही ना काही तक्रारी सारख्या आपणास उद्भवलेल्या दिसतात प्रसन्न वाटत

नाही चिडचिड वाढली, आळस वाढला आहे. सामाजिक व सांस्कृतिक सहभाग कमी झाला आहे .या सर्व गोष्टींचा विचार करण्याची वेळ आली आहे.

व्यक्तीला स्वतःला काय आवडते, काय पाहिजे, काय हवे आहे. अशा बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे शोधा येत नसल्या कारणाने व्यक्तीला त्याच्या आयुष्यातील प्रश्न सोडविता येत नाही म्हणूनच स्वतःच्या मनाशी मैत्री करा, मनाशी संवाद करा, मनाला ओळखण्यासाठी वेळ द्यावा मनाशी संवाद साधून मनाला बोलतो करा त्याला व्यक्त करण्यास शिकवावे. व्यक्तीने स्वतःला व्यक्त करण्याची ठिकाण निश्चित करून घ्यावी, स्वतःला व्यक्त होता येतील अशा घटकांची यादी करावी आपण शारीरिक आरोग्यासोबत मानसिक आरोग्यासाठीही रोज थोडा तरी वेळ द्या यासाठी आपण काही गोष्टी करू शकतो का याचा विचार प्रत्येकाने करावा म्हणून समाजकार्य महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना क्षेत्रकार्य करत असताना या प्रकारच्या समस्यांना सामोरे जावे लागते म्हणून अध्ययन साठी हा विषय घेतला .

विषयाचे महत्व:

तणाव ही संकल्पना मनाच्या आरोग्याशी संबंधित आहे. कोणत्याही प्रसंगी अथवा, कोणत्याही गोष्टीला दिलेला नकारात्मक शारीरिक व भावनिक प्रतिसाद म्हणजेच तणाव होय. ज्या वेळेला भोवतालच्या परिस्थितीशी व्यक्तीला जुळवून घेत असताना किंवा परिस्थितीतील मागण्या व उपलब्ध साधन सामग्री यामध्ये असमतोल निर्माण न करता आलेल्या शरीराची जी अवस्था निर्माण होते तिला तणाव असे म्हटले गेले आहे. एकविसावे युगात या तणावामुळे जागतिक आरोग्य संघटनेने शारीरिक

आरोग्य पेक्षा मानसिक आरोग्यावर अधिक लक्ष केंद्रित केले आहे. तणाव हा शरीरिक अथवा मानसिक असतो या तणावाचे व्यवस्थापन व्यक्तीच्या विकासासाठी होणे गरजेचे आहे.

अध्ययन विषयाची व्याप्ती:

सदर विषयात मानसिक तणाव व त्याच्या व्यवस्थापनाबद्दल समाजकार्य महाविद्यालयातील द्वितीय वर्षाच्या [२०१८-१९] विद्यार्थ्यांच्या माहिती चे अध्ययन केले आहे.

अध्ययनाचा उद्देश:

- 1] मानसिक तणाव व त्याच्या व्यवस्थापन संकल्पना अभ्यासणे.
- 2] मानसिक तणाव व त्याच्या व्यवस्थापनाबद्दल समाजकार्य महाविद्यालयातील विद्यार्थिना किती माहिती आहे हे जाणून घेणे.

नमुना निवड आराखडा:

सदर अध्ययनासाठी समाजकार्य विद्यालयातील द्वितीय वर्षातील कुटुंब व बालकल्याण विभागातील १६ विद्यार्थिनींची निवड केली आहे थोडक्यात नमुना विश्वातील सर्व घटकांचा समावेश असल्यामुळे जनगणना पद्धतीचा वापर केला आहे

संशोधन पद्धती व तथ्य संकलन:

सदर अध्ययनासाठी प्राथमिक पद्धत मुलाखत अनुसुची तयार करून ती विद्यार्थ्यांकडून भरून घेतली व दुय्यमतथ्य संकलनात पुस्तके, लेख, इंटरनेटचा वापर विषय विश्लेषणासाठी केला आहे. सदर अध्ययनासाठी सामाजिक सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर

केल्या आहे तर संकलित केलेल्या माहितीचे विश्लेषण करून त्याची मांडणी वर्णनात्मक स्वरूपात केली आहे थोडक्यात वर्णनात्मक आराखड्याचा वापर या ठिकाणी केला आहे.

विश्लेषण:

सारणीक्रमांक:1 तणाव निर्माण होण्याची मुख्यतः दोन कारणे कोणती

अ.क्र.	ताणाची कारणे	वारंवारिता	टक्केवारी
1	बाह्य कारणे	२	१२.५
2	आंतरिक कारणे	१४	८७.५
एकूण		१६	१००

विश्लेषण: तणाव निर्माण होण्याची दोन प्रमुख कारणे आहेत ती म्हणजे बाह्य व आंतरिक कारणे होय . अंतरी घटकांमुळे जास्त तणाव निर्माण होतो असे निदर्शनास आले

सारणी क्रमांक:2 बाह्य ताण कशाने निर्माण होतो याची कारणे

अ.क्र.	बाह्य ताण कशाने निर्माण होतं याची कारणे	वारंवारिता	टक्केवारी
१	कामाच्या ठिकाणचे	२	१००
२	घरातील वातावरण	२	१००
३	आर्थिक स्थिती	२	१००
४	सामाजिक समस्या	२	१००
५	आरोग्याचे प्रश्न	२	१००

विश्लेषण: बाह्य कारणांनी तणाव निर्माण होत होतो असे म्हणणारे कामाच्या ठिकाणी घरातील वातावरण ,आर्थिक स्थिती ,सामाजिक समस्या ,आरोग्य चे प्रश्न यातून होतो असे म्हणणारे कमी आहेत.

सारणी क्रमांक:3 आंतरिक ताणाची कारणे

1अ.क्र.	आंतरिक ताणाचे कारणे	वारंवारिता	टक्केवारी
१	मानवी स्वभाव	१६	१००
२	आत्म वश्वास	१६	१००
३	हळवेपणा	१६	१००
४	लाजरे बुजरेपणा	१६	१००
५	न्यूनगंड असणे	१६	१००

विश्लेषण: सदर आंतरिक ताणाची कारणेदर्शवले आहे ज्यात बहु पर्यायांची निवड केलेली दिसून आली मानवी स्वभाव, आत्मविश्वास ,हळवेपणा, लाजरे बुजरेपणा,न्यूनगंड या अशा प्रकारे अंतरीक कारणे आढळून आली.

सारणी क्रमांक:4 तणावाच्या दुष्परिणाम सर्वाधिक कशावर होतो

अ.क्र.	तणावाच्या दुष्परिणामांची कोणत्या गटात होतो	तणावाच्या दुष्परिणाम सर्वा धक कशावर होतो	वारंवारिता	टक्केवारी
१	शारीरिक	पत्ताचा वकार	१५	९४
		भूक न लागणे	१६	१००
		वजन कमी होणे	१६	१००
		हृदयरोग, दमा, रक्तदाब,	१६	१००

		मधुमेह, यकृत मूत्र पंड आदींचे विकार,		
२	मानिक	लगेच दमणे	१४	८७
		अतिरिक्त राग येणे	१५	९४
		विकृत व्यक्तीमत्त्व	१६	१००
		निरुत्साह, उदासीनता, निद्रानाश	१६	१००
		वस्मरण, भावना ववशता	१६	१००

विश्लेषण :तणावाचा सर्वात जास्त परिणाम व्यक्तीच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होतो हे लक्षात आले त्याचबरोबर व्यक्तीचा शारीरिक विविध आजार जडतात जसे पित्ताचे विकार, भूक न लागणे ,वजन कमी होणे ,हृदयरोग, दमा, रक्तदाब, मधुमेह इत्यादी तर मानसिक आरोग्य व्यक्तीला थकवा येणे ,अतिरिक्त राग वाढणे ,व्यक्तिमत्त्व विकृतीच्या समस्या निर्माण होणे निरुत्साही वाटणे उदासीनता वाटते.

सारणी क्रमांक:5 तणावावर सर्वसाधारण पणे दोन स्तरावर उपाययोजना केल्या जातात

अ.क्र.	स्तर	उपाययोजना	वारंवारिता	टक्केवारी
१	शारीरिक स्तरावर उपाय	झोपी जाणे	१५	९४
		कामावरून सुी घेणे	१४	८७
		सहलीला जाणे	१५	९४
		मसाज घेणे	१३	८९
		व्यायाम करणे	१३	८९
२	मानिक स्तरावर उपाय	मानसोपचार	०७	४४

	उपचार		
	समुपदेशन	०५	३१
	मार्गदर्शन	०९	५६

विश्लेषण:तणावावर सर्वसाधारण दोन स्तरावर काम केले जाते ज्यात शारीरिक स्तरावर झोपणे कामावरून सुट्टी घेणे, थोडक्यात कामाला विश्रांती घेणे ,आवडते काम करणे जसे सहलीला जाणे थकवा घालवण्यासाठी व्यायाम करणे अथवा मसाज करून घेणे त्याचबरोबर मानसिक स्तरावर माणूस उपचार घेणे समुपदेशन घेणे व प्रश्नांबाबत योग्य व्यक्तीचे मार्गदर्शन घेणे. सर्वसाधारणपणे काम होताना दिसते व्यक्ती सर्वात जास्त शारीरिक स्तरावर काम करतो हे लक्षात आले कारण मानसिक स्तरावर काम करणे म्हणजे प्रतिष्ठेचे नाही असे ते समजले जाते.

सारांश:एकंदरीत आपण आज एका धकाधकीच्या जीवनात विकासाच्या दिशेने मार्गक्रमण करत आहोत.एकाबाजूला आपण विविध क्षेत्रात विकास करत आहोत. पण त्याचवेळी या विकास प्रक्रियेचे काही परिणाम आपण बघत आहोत. सर्वात जास्त परिणाम हा मानसिकआरोग्यावर होत आहे. व्यक्तीच्या मानसिक, शारीरिक व सामाजिक,भावनिक आरोग्यावर याचा जास्त परिणाम होत आहे.

समाजकार्य हा एक व्यवसाय आहे.जो व्यक्ती,कुटुंब,गट,समुदाय यांना त्यांचे वैयक्तिक आणि सामूहिक कौशल्यवाढविण्यासाठी मदत करण्याचे संबंधित आहे. लोकांना त्यांचे कौशल्य त्यांच्या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी त्याचबरोबर समुदायाची क्षमता विकसित करण्यास मदत करतात.म्हणूनच तनाव निवारण्यासाठी महिलांनी पुढे काही

गोष्ठी कराव्यात अशा सूचना मुलाखत अनुसुची भरून घेताना मांडण्यात आल्या त्या पुढील प्रमाणे.

1] डायरी लिहावी: डायरी लिहिताना आपण आपल्या आयुष्यातील ठळक घडामोडी महत्त्वाचे मुद्दे येतो पण आपल्या मनात एखादी गोष्ट भावना निर्माण झालेली असते. म्हणून आपण आपले मन मोकळे करून करावे यातून आपल्या मनात नवनवीन विचार व सुचतात. थोडक्यात नवीन विचारांना चालना मिळते.

2] आवडते व्यक्तीबरोबर गप्पा मारणे: आवडते कुटुंब सदस्य मैत्रिणीशी मनमोकळ्या गप्पा मारल्या नवीन भरपूर मित्र मैत्रिणी बनवा जे आपल्या वयोगटातील असले पाहिजे असं असे नसावे.

3] मनाचे करावे: आपल्याला जे आवडते ते करावे, सारखे दुसऱ्याच्या विचार करण्यापेक्षा जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा आपल्याला जे आवडते ते मनापासून करा.

4] विविध उपक्रम सहभागी व्हावे: प्रत्येक व्यक्ती समुदायाच्या सभासद समुदाय विविध प्रकारचे उपक्रम व कार्यक्रम होत असतात आवडत असेल तर तर त्यांनी या उपक्रमात सक्रिय सहभाग नोंदवा जेणेकरून समाजव्यवस्थेत प्रचलित असलेल्या गोष्टींची आपणास ओळख होईल.

5] मानवी मनात दररोज साधारण 60 हजार पेक्षा जास्त विचार येतात त्यातील काही विचार वैयक्तिक कौटुंबिक व सामाजिक इत्यादी स्वरूपाचे असतात हे विचार व्यक्तीला सकारात्मक ते कडून व नकारात्मक तिकडे नेणारे असतात. सकारात्मक विचार हे व्यक्तीला विकासाकडे नेता म्हणून अशा विचारांच्या उपाययोजना करून त्यांची मांडणी

करावी उदाहरणादाखल मैत्रिणी आपल्या घरी आल्या अशावेळी आपण एखाद्या प्रश्नाबाबत केलेले वैयक्तिक प्रयत्न यांच्यासमोर सादर करावे सादर सादर करणे म्हणजे थोडक्यातशेअरिंग करावे.जर या विचारांचे प्रकटीकरण वेगवेगळ्या माध्यमातून प्रकट नाही झाले तर मन विचारांचे माहेरघर होते व नकारात्मक विचार व्यक्तीला विकासापासून दूर करते थोडक्यात आपल्या मनाला बुद्धीला आपण कचराकुंडी करतो यातून व्यक्तीचे शारीरिक व मानसिक भावनिक व सामाजिक आरोग्य थोडक्यात येते म्हणून व्यक्तीने विचारांची मांडणी केली पाहिजे अथवा लिखित स्वरूपाची असावी योग्य त्या जागी योग्य त्या ठिकाणी योग्य त्या व्यक्तींसोबत त्यांची मांडणी करणे गरजेचे आहे

6] छंद जोपासावे: बहुतेक लोक वेगवेगळे छंद जोपासतात त्यांचा वापर स्वतः ह पुरता मर्यादित ठेवतात त्यातून मानसिक समाधान मिळते पण मानसिक समाधान ची पातळी वाढवण्यासाठी जोपासलेल्या छंदांनी चे छोट्या पातळीवरती सादरीकरण करावे अथवा इतरांपर्यंत विविध माध्यमातून त्यांची मांडणी करावी.

7] वाचन वाढवावे: मानवी मनाच्या बुद्धीच्या पोषणासाठी व्यक्तीचे वाचन असणे गरजेचे आहे ज्याद्वारे व्यक्तीला सामाजिक व्यवहारांचे व प्रचलित व्यवस्थेचे ज्ञान मिळते

8]निसर्गाच्या जवळ जावे: थोडक्यात जैविक अजैविक घटकांवर भरपूर प्रेम करावे जेणेकरून सकारात्मक वातावरण अंतर्गत बाह्य परिसरात निर्माण होऊन त्याचे सकारात्मक प्रतिबिंब आपल्या विकासाला सहकार्य करतील उदाहरणादाखल आपल्या

घरात परिसर व बाग विकसित करा एवढेच नव्हे तर जवळ असलेल्या सार्वजनिक बाकीच्यांची स्वच्छता इतरांच्या सहकार्याने व स्वतःचा सहभागाने करून घ्यावी.

9] पूरक व पोषक आहार: आनंदी वातावरण व्यक्तीने पूरक व पोषक संतुलित व जीवनसत्त्वयुक्त आहार घेणे गरजेचे आहे आहाराच्या बाबत व्यक्तीने योग्य वेळा पाळल्या पाहिजे.

10] मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्यासाठी योगा, प्राणायाम, ध्यान, धारणा साधं रोजच्यारोज वेळी वेळ काढून केले पाहिजे.

11] आनंदी वातावरण निर्माण करून त्या वातावरणात आपण काम केले पाहिजे.

12] व्यक्ती उपयोग व घरगुती उपयोगाच्या गोष्टी चा व्हिडिओ बघून ते अनोपचारिक शिक्षण घेऊन लघु उद्योग सुरू करावेत .उदा. मेहंदी काढणे रांगोळी काही पाककला शिकविणे इत्यादी.

13] आवडते व्यक्ती सोबत एकत्र वेळघालवावा, उदा. मुलांसोबत.

14] तिने स्वतःला समजून घेण्याची गरज आहे. जेणेकरून आपल्याला ताणाचे कारण समजले व त्यावर उपयोजना शोधता येतील.

15] तान निर्माण करणाऱ्या साधनांचा शोध घ्यावा.

16] तान देणाऱ्या घटकांची ची ओळख करता आली पाहिजे.

17] 'एबीसी' ए-अवरेनेस, बि-बॅलेन्स सी-कंट्रोल या सूत्राचा अवलंब व्यक्तीला करता यायला हवा,

संदर्भसूची:

तणाव म्हणजे काय, त्याची विविध कारणे, दुष्परिणाम, त्यावरील कायमस्वरूपी उपाय।

mr.upakram.org". mr.upakram.org (mr मजकूर). 2018-03-22 रोजी पाहिले.

<https://mr.wikipedia.org/s/6r6>

छाजेड, विमल. ताण व्यवस्थापन, साकेत प्रकाशन.