

६.१ सुसमायोजित असणे-एक गतिशील संतुलन

६.१.१ मानसिक ताण - व्याख्या

६.२ ताणाचे प्रकार

६.३ ताणके व त्याचे प्रकार

६.३.१ अंतर्गत ताणके

६.३.१ बाह्य ताणके

६.४ ताणाला प्रतिकार कसा करावा. - धोरण

६.४.१ समस्या केंद्रीत धोरण

६.४.२ भावना केंद्रीत धोरण

६.४.३ सिगमंड फ्रॉईड यांचा मनोविश्लेषणाचा सिद्धांत

६.४.४ संरक्षण यंत्रणा

अध्ययन उद्दिष्टे :

या पाठाचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे समजून घेणे सोयीस्कर व्हावे हे आहे.

१. ताणाची संकल्पना समजून घेणे.
२. ताणाच्या वेगवेगळ्या प्रकाराची माहिती घेणे.
३. ताणाच्या वेगवेगळ्या स्रोत व परिणामांची माहिती घेणे.
४. दारोजच्या जीवनात ताणाचे स्रोत ओळखणे.
५. ताणाचा प्रतिकार करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या धोरणांची माहिती घेणे.

६.१ सुसमायोजित असणे - एक गतिशील संतुलन

या प्रकरणामध्ये मानसिक आरोग्य आणि सामान्यत्वाचा अभ्यास करताना आपण हे पाहिलेच आहे की, प्रत्येक वेळी आणि प्रत्येक प्रसंगी व्यक्तीचे वर्तन सुसमायोजित असतेच असे नाही. काही प्रसंगात / परिस्थितीत व्यक्ती अस्वस्थता व बेचैनी अनुभवते. वेळ आणि परिस्थितीनुसार व्यक्तीची समायोजनाची पातळी बदलते. सामान्य माणसाच्या अनुभवातील अस्वस्थतेचे एक उदा. पाहू.

कृती १ :

पुढील उदाहरणांचा विचार करा. अशा व्यक्ती आपल्या भोवताली असतात. अशा अस्वस्थ वर्तनाला आपण काय म्हणतो ?

- १) मितालीला कधीतरी परीक्षेच्या वेळी आपल्याला पेपर कसा जाईल याची इतकी काळजी वाटते की, अचानक तिला काहीच आठवेनासे होते. आपण म्हणतो मितालीला.....

- २) जेव्हा फैजलच्या व्यवसायात खूप वाईट काळ आला होता तेव्हा तो आजूबाजूच्या सर्वांशी खूप भांडत होता. त्याच्या कुटुंबातील व्यक्ती म्हणत होत्या की फैजलला.....

- ३) सोमवारी रॉबर्टची ऑडिशन होती. आपली ऑडिशन चांगली होईल की नाही या विचाराने त्याचा आत्मविश्वास इतका कमी झाला की, त्याने ऑडिशन द्यायचे रद्द केले. तेव्हा त्या स्पर्धेचे व्यवस्थापक म्हणाले की, कदाचित रॉबर्टला.....

ह्या उदाहरणांमध्ये तुम्ही बहुतेक ताण आला ; काळजी वाटली ; तो दबावाखाली होता ; चिंतामग्न होता असे शब्द वापराल. जेव्हा व्यक्तीकडून जास्त अपेक्षा असतात तेव्हा व्यक्ती अशा पद्धतीची अस्वस्थता अनुभवते. मानसशास्त्राच्या भाषेत वरील अस्वस्थता दर्शविणाऱ्या शब्दांचे अर्थ वेगळे आहेत. अवाजवी अपेक्षांचा सामना करताना व्यक्तीला जी अस्वस्थता अनुभवाला येते त्याला मानसशास्त्रात 'मानसिक ताण तणाव' म्हणतात.

तुम्ही अकरावीच्या विद्यार्थ्यांनी अशा अवास्तव अपेक्षांचे प्रसंग वारंवार अनुभवले असतील, तेव्हा केवळ अकरावीच्या मानसशास्त्राचे विद्यार्थी, अभ्यास म्हणून नाही तर एक व्यक्ती म्हणून तुमच्या मानसिक आरोग्यासाठी हा विषय समजून घेणे उपयुक्त आहे.

६.१.१ मानसिक ताण – माझी व्याख्या

कृती २ :

मानसिक ताणाची पुढील उदाहरणे पहा. मानसिक ताणाची व्याख्या करण्याच्या दृष्टीने त्यात काही साम्य आढळते का याचा विचार करा.

- मीनाला तिच्या उच्च शिक्षणाची फी भरायची गरज आहे. तिच्या वडिलांकडे निम्मी रक्कम आहे. त्यामुळे त्यांना फार मानसिक ताण जाणवतो.
- रशीदला ५ मिनिटात ठरलेल्या भेटायच्या जागी पोहोचायचे आहे. पण तो रहदारीच्या गर्दीत अडकला आहे. आपण वेळेत पोहोचू की नाही याचा त्याला मानसिक ताण आला आहे.
- परमिंदरला शास्त्र विषयाच्या परीक्षेसाठी एक प्रतिकृती बनवायची आहे. पण तिने केलेली प्रतिकृती योग्य प्रकारे काम करत नाही. तिला वाटते की, हा प्रकल्प यशस्वी करण्याचे कौशल्य (क्षमता) तिच्यात नाही. त्यामुळे परमिंदरला मानसिक ताण आला आहे.

मानसिक ताणाची व्याख्या –

Stress हा शब्द 'Stringi' या मूळ लॅटीन शब्दापासून तयार झाला आहे. त्याचा इंग्रजीत अर्थ 'to be drawn tight' म्हणजे घट्ट ताणून ओढणे. रिचर्ड लॅझरस (Richard Lazarus) (१९२२ – २००२) यांनी मानसिक ताणाची व्याख्या अशी केली.

“जेव्हा मागण्या त्या परिस्थितीत उपलब्ध असलेल्या वैयक्तिक आणि सामाजिक साधनांपेक्षा जास्त असतात तेव्हा ताण निर्माण होतो.”

वरील कृती २ मधील उदाहरणातील मीनाला शिक्षणासाठी तिच्याकडे असलेल्या पैशांपेक्षा खूप जास्त पैशांची गरज आहे. रशीदला त्याच्या भेटीच्या जागी ५

मिनिटात पोहोचायला हवे पण त्याला त्यापेक्षा जास्त वेळ लागणार आहे. परमिंदरला शास्त्राचा प्रकल्प करण्यासाठी तिच्या योग्यतेपेक्षा जास्त कौशल्य आवश्यक आहे. या सर्व उदाहरणात व्यक्तीकडून परिस्थितीची जी मागणी आहे ती तिच्या उपलब्ध साधनांपेक्षा आणि तिच्या योग्यतेपेक्षा खूप जास्त आहे.

वैद्यकशास्त्रानुसार मानसिक ताण म्हणजे एखादा शारीरिक किंवा मानसिक उद्दीपक जो व्यक्तीत मानसिक ताण किंवा शारीरिक प्रतिक्रिया निर्माण करतो की, ज्यामुळे व्यक्ती आजारी होऊ शकते.

भारतीय तत्त्वज्ञानानुसार मानवाच्या भौतिक वृत्तीमुळे त्याला वस्तू, पैसा यांची फार हाव असते. त्यामुळे मानसिक तणाव निर्माण होतात. ज्याला ते 'क्लेश होणे' म्हणतात. तत्त्वज्ञानात असे पाच क्लेश सांगितले आहेत. जसे अविद्या (अज्ञान), अस्मिता (अहंकार), रागा (आकर्षण), द्वेष (तिरस्कार) आणि अभिनिवेश (जगण्याची लालसा) यापैकी अविद्या हे इतर चार क्लेशांना कारणीभूत आहे. अविद्येला नियंत्रित करण्यासाठी आपण वस्तुस्थितीचे ज्ञान वाढविले पाहिजे.

संस्कृतमध्ये आरोग्य म्हणजे फक्त रोगाचा अभाव नाही, तर स्वास्थ्य चांगले असणे असा अर्थ आहे. मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्ती समाधानी असणे आणि तिला मनःशांती मिळणे.

मानसिक तणाव चांगला का वाईट?

तीन वेगळे प्रसंग पाहू.

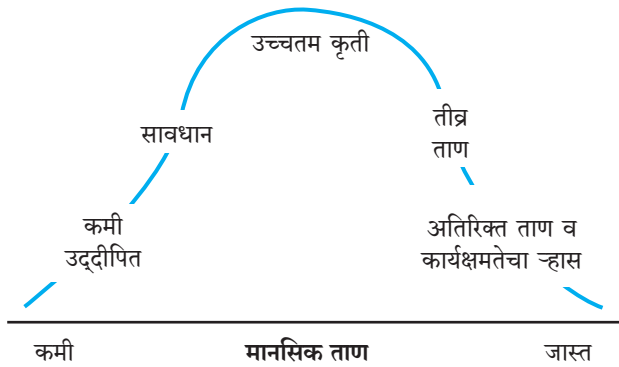
- जय सत्र परीक्षेची तयारी करत होता. त्याने मर्यादित ताण घेतला म्हणून त्याने जोरदार अभ्यास केला आणि चांगल्या तयारीने परीक्षा दिली.
- त्याचवेळी स्पृहाला परीक्षेत पहिले येण्याची इच्छा आहे. तिला परीक्षेचा खूप ताण आला आहे. त्यामुळे चांगला अभ्यास करून ऐन परीक्षेच्या वेळी तिला उत्तरे लिहिताना काहीच आठवले नाही.
- अझरला परीक्षेचा अजिबात ताण येत नाही. तो कॉलेजचे तास बुडवतो. त्याला वाटते की, ऐन परीक्षेच्या वेळी अभ्यास करून सहज पास होता येईल पण पुरेशी तयारी न केल्यामुळे त्याला पेपर्स चांगले लिहीता आले नाहीत.

या तीनही उदाहरणातील मुलांचे परीक्षेचा मानसिक ताण निर्माण झालेल्या परिस्थितीतील वर्तन भिन्न आहे. प्रत्येक व्यक्ती त्याची जैविक प्रवणता आणि परिस्थितीजन्य घटक यानुसार ताणाचा (प्रतिक्रिया देते) सामना करते.

हॅन्स सेलये ताणावरील संशोधनाचा पिता मानला जातो. त्याच्या मते सर्जनात्मक आणि यशस्वी कामाचा ताण हा उपयुक्त असतो. तर अयशस्वी व दुःखी घटनांचा ताण हा क्लेशकारक असतो. खालील आलेख वेगवेगळ्या प्रकारचे ताण दर्शवतो.

वरील आकृतीच्या आधारे हा मुद्दा समजून घ्या.

मानसिक ताण हा किल्ली फिरवल्यावर चालू होणाऱ्या खेळण्याच्या किल्लीसारखा असतो. किल्ली जास्त जोरात फिरवली तर खेळणे मोडते आणि किल्ली फारच कमी फिरवली तर खेळणे सुरूच होत नाही. त्याचप्रमाणे तीव्र मानसिक आणि खूप कमी मानसिक ताण व्यक्तीच्या कामाचा दर्जा घसरवतो त्यामुळे निकृष्ट काम होते. माफक (मर्यादित) प्रमाणातील मानसिक ताणामुळे व्यक्ती कार्याची इष्टतम पातळी गाठते.



चित्र ६.१

कृती ३ :

तुमच्या आयुष्यातील काही परिस्थिती आठवा जेव्हा

- (१) मानसिक ताण होता
- (२) अति ताण होता

या दोन्ही परिस्थितीत काय झाले ते आठवा. कोणती परिस्थिती जास्त चांगली होती. तुमचे वागणे वरील आलेखाला अनुसरून घडले की नाही?

(ब) ताणाचे प्रकार

अमितला सुट्ट्यांमध्ये काहीच करण्यासारखे नाही. किंवा स्मिता ही एक अतिशय हुशार विद्यार्थिनी आहे. तिला तिचा अभ्यासक्रम अजिबात आव्हानात्मक वाटत नाही. हे दोघे कमी ताण (Hypostress) अनुभवतात. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला करण्यासारखे काहीच नसते तेव्हा कमी ताण (Hypostress) जाणवतो. हा एक अपुऱ्या प्रमाणातील ताण आहे. जेव्हा व्यक्तींना करण्यासारखे काहीच नसते तेव्हा ती कंटाळते आणि जर ही भावना प्रदीर्घकाळापर्यंत राहिली तर त्याचा परिणाम कमी ताण (Hypostress) मध्ये होतो.

सामान्यपणे ज्या व्यक्ती कमी ताण (Hypostress) अनुभवतात. त्यांना आव्हान देणारी कामे नसतात. परिणामतः ते निरुत्साही व अस्वस्थ होतात. कमी ताण (Hypostress) हा अपुऱ्या कामामुळे जाणवतो. कमी ताण (Hypostress) हा फुरसतीच्या वेळापेक्षा (Leisure) वेगळा आहे. Leisure म्हणजे कामाच्या किंवा घरातील जबाबदाऱ्यांच्या किंवा अभ्यासाच्या व्यतिरिक्त घालवलेला अर्जित मोकळा वेळ. ह्यामुळे आपण निवांतपणा अनुभवतो व नवनिर्मिती करतो. तसेच आपल्याला आपला अर्जित वेळ निवडण्याचे स्वातंत्र्य असते.

जेसन रहदारीत अडकला आहे. त्याचे हॉल तिकीट हरवलंय आणि त्याला परीक्षेस पोहोचण्यासाठी सुद्धा उशीर झाला आहे. तो अति ताण (Hyperstress) अनुभवे. अति ताणाच्या परिस्थितीमध्ये या प्रकारच्या ताणाची निर्मिती होते. अतिताणामुळे एखाद्या व्यक्तीला खूप जास्त भीती वाटू शकते. अशी व्यक्ती टोकाची भूमिका घेऊ शकते. जसे आक्रस्ताळेपणा, ह्या प्रकारच्या ताणामुळे नैराश्याचा झटका येऊ शकतो.

बऱ्याच तयारीनंतर अनघा तिचा रंगमंचावरील कार्यक्रम करण्यास सज्ज झाली आहे. तिला सुखावह ताणाचा अनुभव येत आहे.

ग्रीक उपसर्गा नुसार "Eu" म्हणजे सुखावह व त्यामुळे त्याला सुखावह ताण म्हणतात. मेरिअम वेबस्टरच्या मते (१९७५), सुखावह ताण हा धनात्मक ताण असून, त्याचा आपल्या आरोग्यावर, प्रेरणेवर, सादरीकरणावर

व भावनिक स्वास्थावर चांगला परिणाम होतो. ह्या मानसिक अवस्थेत मनुष्य उत्तेजित, दृढनिश्चयी, प्रेरित, आत्मविश्वासू व काम करण्याच्या तयारीत असतो आणि त्यामुळे तो सुखावह ताण अनुभवतो, सुखावह ताणात आपल्या शरीरात तात्पुरते डोपामाईन आणि ओक्सीटोसिन ही संप्रेरके तीव्रपणे प्रवाहीत होतात. ही दोन्ही संप्रेरके धनात्मक आवेगाशी जोडलेली आहेत.

सुजयचा अपघात झाला आणि तो अंशतः अपंग झाला. आता त्याला सर्व गोष्टींसाठी इतरांवर अवलंबून रहावं लागतं. ह्या अशा अप्रिय परिस्थितीत सुजय ऋणात्मक ताण (distress) अनुभवेला. ऋणात्मक ताण (distress) हा नकारात्मक प्रकारचा ताण आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला आपल्या रोजच्या जीवनशैलीत सतत बदल करावा लागतो व त्याच्याशी सतत जुळवून घ्यावे लागते तेव्हा ती व्यक्ती ह्या ताणाचा अनुभव करते. ह्या प्रकारचा ताण अनुभवताना त्या व्यक्तीच्या शरीरात अॅड्रेनलीन, कोर्टिझोल ही आपत्कालीन संप्रेरके प्रवाहीत होतात. अॅड्रेनलीनमुळे हृदयाचे ठोके वाढतात. रक्तदाब वाढतो आणि ऊर्जा प्रवाहीत होते. कोर्टिझोल हे एक प्राथमिक ताण - संप्रेरक आहे. ते रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढवते. कोष दुरुस्ती करणाऱ्या घटकांना मदत करते.

ऋणात्मक ताण (distress) दोन प्रकारचे असतात. Acute (तात्पुरता) आणि Chronic (कायम)

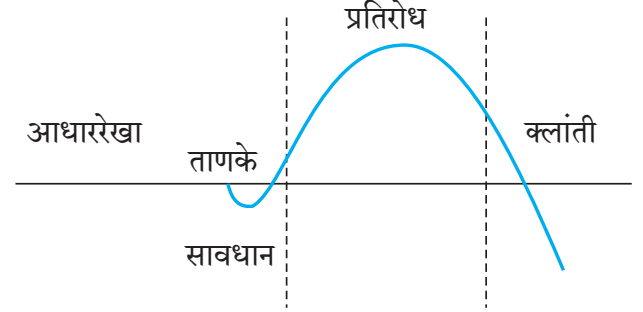
तात्पुरता ऋणात्मक ताण (Acute distress) हा एक तीव्र, तात्पुरता आणि नकारात्मक ताण आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीच्या दैनंदिन जीवनात अचानक बदल होतो किंवा एखादे संकट अनुभवतो, तेव्हा तात्पुरता ऋणात्मक ताण (Acute distress) निर्माण होतो.

कायमस्वरूपी येणारा ऋणात्मक ताण (chronic distress) आहे. दैनंदिन जीवनात सतत बदल करायला हा ताण भाग पाडतो. हा आपल्या आयुष्यातील अतिशय वाईट प्रकारचा ताण आहे. आयुष्यातील सर्व तक्रारींचे मूळ बहुतांश ह्या ताणांत आहे. उदाहरण - आपल्या परिवारातील सदस्यांचे आजारपण किंवा आपण स्वतः कुठल्यातरी कायमस्वरूपी आजाराने ग्रस्त असणे.

सामान्य प्रतियोजन संलक्षण (GAS) :

हॅन्स सेलये (१९०७-१९८२) यांनी सामान्य प्रतियोजन संलक्षण प्रारूप १९३६ ला मांडले. आपले शरीर सभोतालच्या उद्दीपकांना वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया देत असते. जेव्हा असुखकारक उद्दीपक निर्माण होतात तेव्हा त्यांचा प्रतिकूल परिणाम व्यक्तीवर होतो आणि तेव्हा प्रतिक्रिया देत असताना व्यक्तीचा ताण वाढत राहतो.

सामान्य प्रतियोजन संलक्षण (GAS)



चित्र ६.२

हान्स सेले यांनी सामान्य प्रतियोजन संलक्षणाच्या प्रमुख तीन अवस्था मांडल्या.

(१) सावधान अवस्था (Alarm stage) :

सावधान अवस्था ही ताणाची पहिली अवस्था असून यामध्ये ताणकाला तत्काळ दिलेली प्रतिक्रिया असते, ज्याद्वारे व्यक्ती सावध होते.

या अवस्थेमध्ये व्यक्ती प्रसंगाला तोंड देते किंवा प्रसंग टाळून पळून जाते. या अवस्थेत शारीरिक पातळीवर प्रथम मज्जासंस्था उत्तेजित होते. असे बऱ्याच काळ राहिल्यास रक्ताभिसरण, पचनसंस्था इ. कार्यांमध्ये बिघाड होतो.

(२) प्रतिरोध अवस्था (Resistance stage) :

या अवस्थेमध्ये शरीराची प्रतिकार यंत्रणा ताणकांना तोंड देण्यास तयार होते. यामध्ये व्यक्ती विविध मार्गांनी ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करते. अतिरिक्त ताणामुळे जागरण, अपुरी झोप, चिंता इ. गोष्टी निर्माण होतात.

(३) क्लांती अवस्था (Exhaustion stage) :

जर प्रतिरोध अवस्थेतील ताण कमी झाला नाही, तर क्लांती अवस्थेमध्ये व्यक्तीचा ताण पोहोचतो.

या अवस्थेमध्ये दैनंदिन जीवनातील कामकाजावर प्रतिकूल परिणाम होतो. त्यामुळे दैनंदिन जीवनदेखील त्रासदायक, थकवा असणारे वाटू लागते. या अवस्थेमुळे व्यक्तीच्या जीवनामध्ये गंभीर परिणाम होऊ शकतात.

कृती ४ :

करून पहा

पूर्वस्नातक ताण चाचणी

हे पूर्वस्नातक ताण चाचणी मधून काही नमुना प्रश्न दिले आहेत. ज्यानुसार विद्यार्थ्यांना त्यांना ताण देणारे उद्दीपक नमूद करायला सांगण्यात आले होते. (Crandall, Preisler and Assauprungrung 1992) विद्यार्थ्यांना सांगण्यात आले की, तुम्ही तुम्हाला लागू होणाऱ्या घटनांवर खुणा करा व तुम्हाला जास्त ताण देणाऱ्या घटनांची एक यादी बनवा. हे ताणदायक उद्दीपक आठवून ह्या पाठाचा उर्वरित भाग वाचा. तुम्हाला यापैकी कोणत्या शारीरिक व मानसिक प्रक्रिया जाणवल्या त्याचे वर्णन करा.

- वेगवेगळ्या विषयांचा गृहपाठ एकाच दिवशी द्यायला लागणे.
- जोडीदाराबरोबर विसंवाद.
- पैशांचा अभाव.
- 'मुख्य' विषय निवडण्याचा ताण.
- व्याख्यात्याचे भाषण समजायला कठीण जाणे.
- रात्री उशिरापर्यंत पेपर लिहीत बसणे.
- नावडत्या विषयाच्या तासाला बसणे.
- तयारी न करताच परीक्षेला बसणे.
- आईवडिलांचा घटस्फोट.
- Problems at the registrar's office

६.३ ताणके व त्यांचे प्रकार

ताणके हे पर्यावरणीय घटक हे बाह्य उद्दीपक किंवा घटना ज्यामुळे व्यक्तीमध्ये ताण निर्माण होतात. ताणके म्हणजे ताण निर्माण करणारे घटक.

ताणकांचे दोन प्रकार आहेत. अंतर्गत आणि बाह्य ताणके.

६.३.१ अंतर्गत ताणके :

एखाद्या मुलाला भूक लागली आहे किंवा त्याला बरं वाटत नाही किंवा त्याची बुद्धिमत्ता कमी आहे. तेव्हा त्यांना अंतर्गत ताणके असे म्हणतात. व्यक्तीला अंतर्गत ताणकांचा सामना स्वतः करावा लागतो.

६.३.२ बाह्य ताणके :

गोंगाट, गर्दी, कठोर पालक किंवा शिक्षक, गरीब परिस्थिती किंवा जागेचा अभाव ही बाह्य ताणके आहेत. बाह्य ताणके ही बाह्य वातावरणातून निर्माण होतात. बाह्य ताणकामुळे वैफल्य निर्माण होते.

उदा. विद्यार्थ्याने परीक्षेची तयारी केली आहे आणि त्याला उत्तर आठवत नाही किंवा पैसे काढण्याच्या यंत्रापाशी गेल्यानंतर पिन न आठवणे, किंवा महत्त्वाचा मेल करायचा असताना परवलीचा शब्द (password) न आठवणे. जेव्हा तुमच्या ध्येयप्रेरित वर्तनात एखादा अडथळा येतो, तेव्हा तुम्हाला वैफल्य येऊ शकते. त्यामुळे राग व नैराश्य निर्माण होते.

प्रेरणा संघर्ष :

जेव्हा व्यक्तींना एकापेक्षा जास्त ध्येये मिळवायची असतात तेव्हा 'प्रेरणांचा संघर्ष' निर्माण होतो. कॉम्प्लिक्ट हा लॅटिन शब्द आहे ज्याचा अर्थ एकाच वेळी दोन गोष्टी मिळवण्याचा प्रयत्न करणे.

प्रेरणा संघर्षामध्ये दोन किंवा जास्त ध्येये असतात, ज्यामध्ये व्यक्तीला एका ध्येयाची निवड करावी लागते. लेविनने असे संघर्षाचे तीन प्रकार दिले आहेत. ज्यामध्ये ही ध्येये आकर्षक किंवा अनाकर्षक असतात आणि व्यक्ती ती ध्येये मिळवण्याचा किंवा टाळण्याचा प्रयत्न करतात.

<http://www.psychologydiscussion.net/conflicts/conflictsnotes-on-3-types-of-conflicts psychology/688>

कृती ५ :

खाली दिलेल्या उदाहरणाचे विश्लेषण करा आणि प्रेरणा संघर्षाचे चार प्रकार तुम्ही खालील उदाहरणावरून ओळखू शकता का?

१. रेशमाला स्केटिंग आणि गाण्याच्या स्पर्धेत भाग घ्यायचा आहे आणि दोन्ही स्पर्धा एकाच वेळी आहेत.
२. मेहमूदला फरशी साफ करायची आहे आणि भांडी धुवायची आहेत. त्याला दोन्ही कामे करणे आवडत नाही.
३. सिंकदरला चित्रपट पाहणे आवडते पण त्याला हेही माहीत आहे की तो सारखा चित्रपट पाहत बसला तर परीक्षेत नापास होईल.
४. कुलवंतला सायकल आणि मोटरसायकल यामधील एक वाहन दररोजच्या प्रवासासाठी निवडायचे आहे. त्याला सायकल चालवणे आवडते कारण ते पर्यावरणाला हानी पोचवत नाही, पण सायकल चालवणे खूप वेळ खाऊ आहे. आणि मोटरसायकल वेळ वाचवते पण खर्च जास्त होतो आणि ते पर्यावरणास हानीकारक आहे.

प्रेरणा संघर्ष प्रकार :

आता आपण प्रेरणा संघर्षाची माहिती घेऊया.

१. प्रगमन - प्रगमन संघर्ष :

रेशमाच्या उदाहरणात तिला आवडणाऱ्या ध्येयामधले एक ध्येय निवडावे लागेल. उदा. एका तरुण व्यक्तीला मेजवानी व सहल यामध्ये एक गोष्ट निवडायची आहे याला प्रगमन प्रगमन संघर्षाचा सामना करावा लागेल. हे दोन धनात्मक आणि आकर्षक ध्येयामधला संघर्ष आहे.

२. व्यक्तीला वाटणाऱ्या ध्येयाच्या आकर्षकतेनुसार जे ध्येय व्यक्तीला आकर्षक वाटेल त्या प्रमाणे ध्येयाचे मूल्य ठरेल आणि त्याप्रमाणे व्यक्ती निर्णय घेईल. समजा व्यक्तीला मेजवानीला मित्रांबरोबर जायचे असेल आणि सहलीला पालकांबरोबर जायचे असेल तर व्यक्तीला जे महत्त्वाचे वाटेल, व्यक्ती त्याप्रमाणे निर्णय घेईल.



चित्र ६.३ प्रगमन - प्रगमन संघर्ष

२. वर्जन - वर्जन संघर्ष :

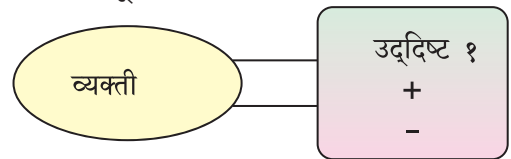
मेहमूदच्या उदाहरणात दोन्ही ध्येये अनाकर्षक आहेत. त्याला दोन्ही गोष्टी करायच्या नाहीत. एखाद्या विद्यार्थ्याला अभ्यास करायचा नाही आणि नापास व्हायचे नाही. पण त्याला कोणतीतरी एक गोष्ट स्वीकारावी लागेल. वर्जन - वर्जन संघर्षामध्ये दोन ध्येये असतात जी अनाकर्षक आणि ऋणात्मक आहेत. इथे विद्यार्थ्याच्या उदाहरणात त्याला एक गोष्ट टाळण्याचे समाधान मिळेल.



चित्र ६.४ वर्जन - वर्जन संघर्ष

३. प्रगमन - वर्जन संघर्ष :

सिंकदरला चित्रपट पाहणे आवडते आणि त्याच वेळेला त्याच्या अभ्यासावर या गोष्टीचा वाईट परिणाम होतो हेसुद्धा कळते. म्हणजे एकच ध्येय त्याला आकर्षक आणि अनाकर्षक वाटते. हा प्रगमन वर्जन संघर्ष आहे. एखाद्या तरुण मुलीला पिझ्झा, केक खाणे आवडते पण तिला वजन वाढू द्यायचे नाही अश्या वेळी तिला प्रगमन - वर्जन संघर्षाचा सामना करावा लागतो. हा संघर्ष सोडविण्यास अतिशय कठीण असतो कारण व्यक्ती एकाच ध्येयाकडे आकर्षित होते आणि तिला तेच ध्येय नावडू शकते. अश्यावेळी तीन प्रतिक्रिया शक्य आहेत ती धनात्मक बाजूवर भर देईल आणि केक खाईल. किंवा ती ऋणात्मक बाजूवर भर देईल आणि केक खाणार नाही. किंवा ते ध्येय पूर्णपणे टाळेल.

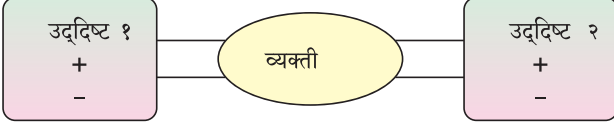


चित्र ६.५ प्रगमन - वर्जन संघर्ष

४. द्विविधा प्रगमन - वर्जन संघर्ष :

कुलवंतला सायकल आणि मोटरसायकलमधून एक वाहन निवडावे लागेल पण दोन्ही ध्येयांना धनात्मक आणि ऋणात्मक बाजू आहेत. उदा. एखाद्या मुलीला तिच्या पसंतीच्या मुलाशी लग्न करायचे आहे पण तिच्या पालकांना तो पसंत नाही. जर ती तिच्या पालकांचे मत मानेल तर ती त्या मुलाला नाराज करेल आणि तर तिने त्या मुलाशी लग्न केलं, तर तिला तिच्या पालकांची नाराजी

स्वीकारावी लागेल. कोणताही निर्णय घेण्याने तिला एक नातं गमवावं लागेल. याला द्विधा प्रगमन- वर्जन संघर्ष म्हणतात. ज्यामध्ये व्यक्तीला दोन किंवा जास्त ध्येयामध्ये निर्णय घ्यावा लागेल. आणि जो निर्णय व्यक्तीला घेता येणार नाही त्याबद्दल व्यक्ती नाराज होईल.



चित्र ६.६ द्विधा प्रगमन – वर्जन संघर्ष

कृती ६ :

तुमच्या आजूबाजूला आढळणारी प्रेरणा संघर्षाची उदाहरणे लिहा. त्यांनी हे संघर्ष कसे सोडविले? त्या व्यक्तींना ताणाचा सामना करावा लागला का?

कृती ७ :

कागद पेन घेऊन तुम्हाला सामना कराव्या लागलेल्या दोन संघर्षांची किंवा दोन वैफल्य निर्माण करणाऱ्या घटनांबद्दल माहिती लिहा.

१. तुम्ही या घटनांचा कसा सामना केलात त्या बद्दल लिहा.

२. तुम्ही अशा संघर्षाचा सामना कसा कराल या बद्दल लिहा.

पुढच्या धड्यात या प्रश्नांची उत्तरे शोधू या.

६.४ ताणाला प्रतिकार कसा करावा – धोरणे

प्रत्येक व्यक्तीला वैयक्तिक आणि बाह्य ताणकांचा सामना करावा लागतो. संघर्षाला सामोरे जावे लागते आणि त्यांना तोंडही द्यावे लागते, अन्यथा ताण येऊ शकतो.

ताणाचा सामना करण्याचे दोन मार्ग आहेत.

६.४.१ समस्या केंद्रित धोरण :

समस्या केंद्रित धोरण हे ताणकांना तोंड देण्याचा प्रत्यक्ष मार्ग किंवा संघर्ष सोडविण्याचा प्रत्यक्ष मार्ग आहे.

यानुसार ताणाला तोंड देण्यासाठी व्यक्तीला समोर आलेल्या परिस्थितीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी काम करावे लागते. समस्या केंद्रित धोरण वापरणाऱ्या व्यक्ती विविध पर्याय वापरून समस्येतून मार्ग काढतात.

१. सुमी, एक फुटबॉल खेळाडू, तिला राज्य स्पर्धेत उतरण्याची इच्छा आहे. पण सराव सामन्यात तिला चांगली प्रतिक्रिया मिळाली नाही. मग ती पोषक आहार, सराव आणि खेळण्याच्या उत्तम पद्धती शिकण्यावर भर देते. सुमी संघर्ष सोडविण्याचा प्रत्यक्ष मार्ग वापरते. या मार्गाला **आक्रमण करणे** असे म्हणतात.

२. सुमीची जेव्हा राज्य स्पर्धेसाठी निवड होत नाही, तेव्हा ती सामन्याची मार्गदर्शक किंवा समालोचक म्हणून काम स्वीकारते. इथे ती संघर्ष सोडविण्याचा **तडजोड करणे** हा मार्ग स्वीकारते. यानुसार, व्यक्ती जेव्हा तिच्याकडे पात्रता नसल्यामुळे एखादे ध्येय गाठू शकत नाही, तेव्हा ती व्यक्ती त्यासारखेच एखादे शक्य असलेले ध्येय गाठण्याचा प्रयत्न करते.

३. सुमी कदाचित फुटबॉल खेळणे पूर्णपणे सोडून देईल आणि स्वतःला एखाद्या पूर्णपणे वेगळ्या व तिला आवडणाऱ्या गोष्टीत गुंतवून घेईल. इथे ती संघर्ष सोडविण्याचा **माघार घेणे** हा मार्ग वापरते.

६.४.२ भावना केंद्रित धोरण :

काही वेळा एखादी व्यक्ती ध्येय गाठण्याचा प्रयत्न करण्या ऐवजी, ताणामधून निर्माण होणाऱ्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यावर लक्ष केंद्रित करते. उदा. सुमी ताणाचा सामना करताता खादाड बनेल, ध्यान धारणा करेल, कविता लिहिल किंवा लेखांची मालिका लिहिल किंवा तिचा मार्गदर्शक पक्षपात करून तिला संधी देत नाही म्हणून तक्रार करेल. म्हणजेच ती भावनाकेंद्रित धोरणांचा वापर करेल.

यात व्यक्ती ताणाशी संबंधित ऋणात्मक, भावनात्मक प्रतिक्रिया नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करते. इथे व्यक्ती ताणके कमी करण्याचा किंवा संघर्षातून मार्ग काढण्याचा प्रयत्न करित नाही, तर स्वतःच्या ऋणात्मक प्रतिक्रिया नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करते. उदा. अपर्णा ध्यान – धारणा करून किंवा अन्न जास्त खाऊन ऋणात्मक भावनांवर नियंत्रण देण्याचा प्रयत्न करते.

कृती ८ :

स्नेहाच्या वर्गात तास चालू आहे आणि तिला भूक लागली आहे. तिच्याकडे तीन पर्याय उपलब्ध आहेत. ती तास चालू असताना, शिक्षकांपासून लपवून डबा खाईल. ती तास संपण्याची वाट पाहील आणि नंतर डबा खाईल. ती तास चालू असताना खाणार नाही कारण वर्गात शिक्षक तास घेत असताना खाणे गैर आहे.

स्नेहाने काय करणे हे योग्य आहे असे तुम्हाला वाटते, कारणासहित लिहा.

स्नेहासमोर उपलब्ध असलेल्या पर्यायांमधून ती कोणता पर्याय निवडेल हे समजून घेण्यासाठी डॉ. सिगमंड फ्रॉइड यांचा मनोविश्लेषण सिद्धांत समजून घेणे गरजेचे आहे.

६.४.३ सिगमंड फ्रॉइड यांचा मनोविश्लेषणाचा सिद्धांत

या सिद्धांतानुसार आपले व्यक्तिमत्त्व तीन घटकांनी नियंत्रित होते.

इदम्, अहम् आणि पराहम्

१. इदम् -

स्नेहा जेव्हा तास चालू असताना डबा खाते, तेव्हा इदम्च्या प्रभावामुळे ती असा निर्णय घेते. इदम् ही मानसिक शक्ती, आपल्या जैविक शक्तीचे आदिम भांडार आहे. इदम् हे सुखतत्त्वावर चालते आणि इच्छांची तत्काळ पूर्ती करून समाधान मिळवण्याचा प्रयत्न करते. इदम् प्राथमिक विचार प्रक्रियेनुसार चालते तिथे तर्कशुद्ध विचारांचा अभाव असतो. उदा. जर तुम्हाला कोणी आवडत असेल तर त्याला किंवा तिला तुम्ही आवडायलाच हवं. इदम्चे कार्य दोन शक्तीवर आधारित आहे. लीबीडो (libido) जी लैंगिक शक्ती आहे आणि थॅनटोस (thanatos) जी विनाशकारी शक्ती आहे.

एखादा मुलगा जर इदम्च्या प्रभावाखाली असेल, तर त्याला जी मुलगी आवडते तो तिच्यावर जबरदस्ती करेल की तिला पण तो आवडलाच पाहिजे. (लिबीडो) किंवा त्याचे एकतर्फी प्रेम असेल, किंवा तिने नाकारले तर तो तिला त्रास देईल (thanatos).

२. अहम् -

जेव्हा स्नेहा तास चालू असताना कोणाचेही लक्ष नाही याची खात्री करून पटकन काहीतरी खाते तेव्हा अहम् कार्य करत असतो. अहम्चे कार्य वास्तव तत्त्वानुसार चालते. अहम्नुसार इदम्च्या गरजांची तत्काळ पूर्ती करण्याच्या प्रवृत्तीवर नियंत्रण ठेवणे गरजेचे असते. कारण त्या अयोग्य असतात. उदा. चांगले गुण मिळवण्यासाठी गैरमार्ग वापरणे आयोग्य असते आणि हे टाळले गेले पाहिजे कारण जर विद्यार्थी पकडला गेला, तर त्याला निलंबित केल्यामुळे त्याचे वर्ष वाया जाऊ शकते. जर तो पकडला गेला नाही, तर पुढच्या वर्षी त्याचा पाया कच्चा असल्यामुळे तो परीक्षेत अयशस्वी ठरण्याची शक्यता वाढते. अहम्चे कार्य **दुय्यम विचार प्रक्रियेनुसार** चालते कारण आपल्या गरजांची पूर्ती केव्हा व कशी करायची हे ठरवण्यासाठी अहम् सक्षम आहे.

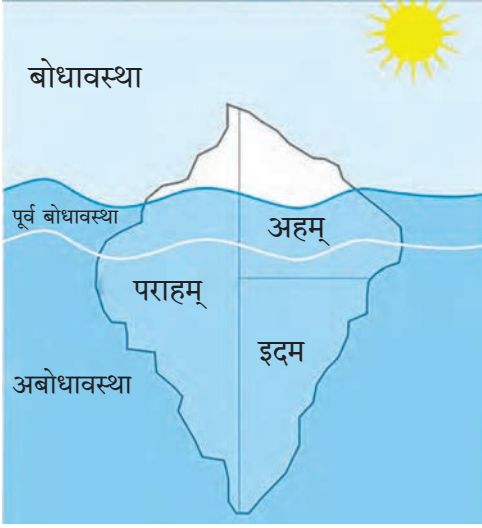
३. पराहम् -

स्नेहा समोर उपलब्ध असलेल्या पर्यायांमधून ती कोणता पर्याय निवडेल हे समजून घेण्यासाठी डॉ. फ्रॉइड यांचा मनोविश्लेषण सिद्धांत समजून घेणे गरजेचे आहे.

स्नेहा जेव्हा वर्गात डबा खात नाही कारण हे नैतिक दृष्ट्या चूक आहे व असे वागण्यामुळे शिक्षकांना वाईट वाटेल असा निर्णय घेते आणि केवळ मधल्या सुट्टीत डबा खाते तेव्हा ती पराहम्च्या प्रभावाखाली निर्णय घेत असते. पराहम् म्हणजे समाजातील नीतितत्त्व आणि मूल्ये, जी आपण पालक, मित्रमैत्रिणी आणि शाळेकडून नकळत आत्मसात करतो. हे समाजाचे 'काय करावे किंवा करू नये' या बदललेले अलिखित नियम असतात.

पराहम् हे नैतिकतेवर आधारित असून त्यातून बरोबर काय आणि चूकीचे काय हे आदर्श संकल्पनेवर आधारित असते.

या सिद्धांतानुसार, आपल्या प्रतिक्रिया या तीन यंत्रणांच्या आंतरक्रियांवर अवलंबून असतात. उदा. अपेक्षाने अहम् जर तिच्या परीक्षेत गैरमार्ग करण्याच्या प्रवृत्तीवर नियंत्रण करण्याचा प्रयत्न केला तर तिला चिंतेचा अनुभव येईल, एखाद्यावेळी जेव्हा व्यक्तीला काहीतरी चुकत आहे अशी भावना निर्माण होते तेव्हा तिच्या मनात चिंतेची भावना दाटून येते व अशावेळी नाडीचे ठोके वाढणे, छातीत धडधडणे, हाताला घाम येणे, घसा कोरडा पडणे अशी लक्षणे दिसून येतात.



चित्र ६.७ मनोविश्लेषणाचा सिद्धांत

जर अपेक्षाने परीक्षेत गैरमार्ग वापरण्याचा प्रयत्न केला, तर तिच्या इदम् व अहम्मध्ये संघर्ष निर्माण होईल. तिला परिणामाची काळजी वाटू लागेल आणि तिला चेतापदेशी चिंतेचा (neurotic anxiety) अनुभव येईल.

जर अपेक्षाच्या पराहम् व अहम् मध्ये संघर्ष झाला तर तिला नैतिक चिंतेचा अनुभव येईल, तिला वाटेल ती तिच्या कुटुंबाला फसवत आहे आणि तिला या पापाची शिक्षा मिळणार आहे.

इथे संरक्षण यंत्रणांची भूमिका महत्त्वाची ठरते. जर एखादी घटना व्यक्तीसाठी त्रासदायक असेल, तर त्यामुळे चिंता निर्माण होते आणि व्यक्तीला ताणाचा सामना करावा लागतो. इथे ती संरक्षण यंत्रणांचा वापर करून कठोर वास्तवापासून स्वतःचे संरक्षण करेल.

आता आपण संरक्षण यंत्रणा म्हणजे काय ते पाहू.

६.४.४ संरक्षण यंत्रणा (Defense Mechanisms) :

कृती ९ :

खालील उदाहरणे वेगवेगळ्या संरक्षण यंत्रणांची आहेत, वाचून पहा.

१. अझहर लहान असताना वडिलांच्या मर्जीविरुद्ध जत्रेत गेला आणि हरवला. तीन दिवस त्याला रस्त्यावर राहावे लागले व विविध संकटांचा सामना करावा लागला. पण त्याला ही घटना अजिबात आठवत नाही.
२. रॉबर्टला कार्यालयात वरिष्ठ अधिकाऱ्याने ओरडा दिला. घरी येऊन त्याने क्षुल्लक चुकीसाठी बायकोला ओरडा दिला.
३. प्रीतमला त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याबद्दल राग आहे पण प्रीतम हे नाकारतो आणि म्हणतो की त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला त्याच्याबद्दल राग आहे.
४. मितालीला एक मुलगा आवडतो पण त्या मुलाला मिताली आवडत नाही. मितालीला कविता लिहिणे आवडते. तिने तिचे सर्व लक्ष कविता लिहिण्यावर केंद्रित केले.
५. राधिकाची आई खूप तापट स्वभावाची आहे. राधिका आईला घाबरते आणि ती तिच्या वागण्याची नक्कल करते.
६. परमिंदर गरीब आहे आणि तिच्या इच्छा ती पूर्ण करू शकत नाही. परमिंदर चैनीचे आयुष्य जगण्याचे दिवास्वप्न पाहते.
७. झुबिनला गाडी घेणे परवडत नाही. तो म्हणतो की गाड्या पर्यावरणाची हानी करतात.

संघर्ष सोडविण्यात अपयश आले, तर मनावर ताण येतो. परिणामी व्यक्तीमध्ये पराभवाची भावना निर्माण होते. त्यामुळे त्याच्या अहम्ला (Ego) धक्का बसतो. अहम्ला धक्का पोहचतो म्हणजे व्यक्तीच्या अस्तित्वालाच धक्का पोहचल्यासारखे असते. म्हणून व्यक्ती हा ताण, धक्का कमी करण्यासाठी ज्या अप्रत्यक्ष मार्गांचा अवलंब करते त्याला 'संरक्षण यंत्रणा' असे म्हणतात.

आता आपण प्रमुख संरक्षण यंत्रणांची माहिती घेऊ

१. दमन

अझहरच्या उदाहरणात तो अजाणतेपणी दुःखदायक आठवणी विसरून गेला आहे किंवा त्या आठवणींचे दमन झाले आहे. या संरक्षण यंत्रणेला दमन करणे असे म्हणतात. 'दमन करणे' या यंत्रणेत व्यक्तीला त्रासदायक किंवा भीतिदायक वाटणाऱ्या घटना व्यक्ती अजाणतेपणी विसरून जाते. ज्या आठवणींमध्ये पराहममध्ये अपराधीपणाची भावना जागृत होते अशा आठवणींचे दमन होऊ शकते. ही यंत्रणा 'विसरणे' यापेक्षा वेगळी आहे, कारण विसरलेली गोष्ट कधीतरी आठवू शकते मात्र दमन झालेल्या आठवणी पूर्णपणे विसरल्या जातात आणि व्यक्तीला त्या कधीही आठवू शकत नाहीत.



चित्र ६.८ दमन

२. भावविस्थापन -

रॉबर्टच्या उदाहरणात रॉबर्ट त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याचा राग त्याच्या बायकोवर काढतो. याला भावविस्थापन असे म्हणतात. भावविस्थापन म्हणजे एका व्यक्तीचा राग दुसऱ्या दुर्बल व्यक्तीवर किंवा वस्तूवर काढणे. इथे व्यक्ती ज्या व्यक्तीचा राग आला आहे

त्याच्यावर राग व्यक्त करू शकत नाही. म्हणून मग ती तो राग स्वतःपेक्षा दुर्बल असलेल्या व्यक्तीवर काढते किंवा वस्तूवर न काढता दुसऱ्यावर व्यक्त करते. कार्यालयात अंकिताला अधिकारी ओरडले. घरी जाऊन अंकिता नवऱ्यावर ओरडली.



चित्र ६.९ भावविस्थापन

३. प्रक्षेपण -

प्रीतमच्या उदाहरणात त्याला त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याचा राग आला होता पण तो म्हणतो की त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याला त्याचा राग आला आहे. याला प्रक्षेपण असे म्हणतात. यात व्यक्ती स्वतःच्या अस्वीकृत भावना या त्याच्या स्वतःच्या नाहीत, तर इतरांच्या आहेत असे भासवते. उदा. राकेशला जर अभ्यास न केल्यामुळे पेपर जड गेला, तर तो म्हणेल की बरेच प्रश्न अभ्यासक्रमाबाहेरचे होते. तो स्वतःवर दोष घेणार नाही - प्रीतमच्या उदाहरणात त्याला त्याच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्याचा राग आला आहे. पण तो म्हणतो की वरिष्ठ अधिकाऱ्याला प्रीतमचा राग आला आहे. याला प्रक्षेपण असे म्हणतात. आहेत असे भासवणे.



मी नापास झालो

कारण माझे शिक्षक

माझा तिरस्कार करतात.

चित्र ६.१० प्रक्षेपण

४. उदात्तीकरण -

मितालीच्या उदाहरणात तिने तिची वेदना आणि ऊर्जा ही एका विधायक आणि सर्जनशील कारणासाठी खर्च केली. याला उदात्तीकरण असे म्हणतात. उदात्तीकरण ही समायोजनास मदत करणारी संरक्षण यंत्रणा आहे कारण यात ऋणात्मक चिंतेचे धनात्मक ऊर्जेत रूपांतर होते. स्वतःची ऊर्जा सामाजिकदृष्ट्या अमान्य वर्तनात वापरण्याऐवजी व्यक्ती तीच ऊर्जा जास्त स्वीकृत आणि निर्मितीक्षम कामासाठी वापरते.

सामाजिक दृष्ट्या अस्वीकृत भावनांना समाजदृष्ट्या स्वीकृत भावनांमध्ये रूपांतर करणे.



चित्र ६.११ उदात्तीकरण

५. तादात्मीकरण -

राधिकाच्या उदाहरणात राधिका नकळत ज्या आईला ती घाबरते तिच्यासारखी वागते, त्याला तादात्मीकरण असे म्हणतात. इथे व्यक्ती इतर व्यक्तीच्या वागण्याची, बोलण्याची पद्धत, त्यांचे व्यक्तित्वगुण स्वीकारते व येणारा ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करते.

६. दिवास्वप्न -

परमिंदरच्या उदाहरणात ती वास्तवापासून पळून जाण्यासाठी दिवास्वप्न पाहते. जेव्हा आयुष्यात अतिताण निर्माण होतो तेव्हा नकळतपणे त्याला तोंड देण्यासाठी लोक दिवास्वप्नात रममाण होतात. तरुणवयीन व्यक्ती वर्गात पहिले येण्याचे दिवास्वप्न पाहू शकते किंवा एखादी लोकप्रिय व्यक्ती त्यांचे मित्र असण्याचे दिवास्वप्न पाहू शकते. पण दिवास्वप्न पाहण्याचा अतिरेक झाल्यास व्यक्ती वास्तवापासून दूर जाऊ शकते व हे मानसिकदृष्ट्या धोकादायक आहे.



चित्र ६.१२ दिवास्वप्न

७. वृथा समर्थन -

झुबिनच्या उदाहरणात वृथा समर्थन या संरक्षण यंत्रणेचा वापर झाला आहे. वृथा समर्थनात व्यक्ती स्वतःच्या अपयशाबद्दल किंवा कमतरतेबद्दल खोटी कारणे देते. या परिस्थितीत व्यक्ती स्वतःच्या वर्तनाची खोटी कारणे देते किंवा खरी कारणे स्वीकारत नाही.

मी नापास झालो कारण शिक्षकांना मी आवडत नाही.

<https://psychologenie.com/common-psychological-defese-mechanisms>

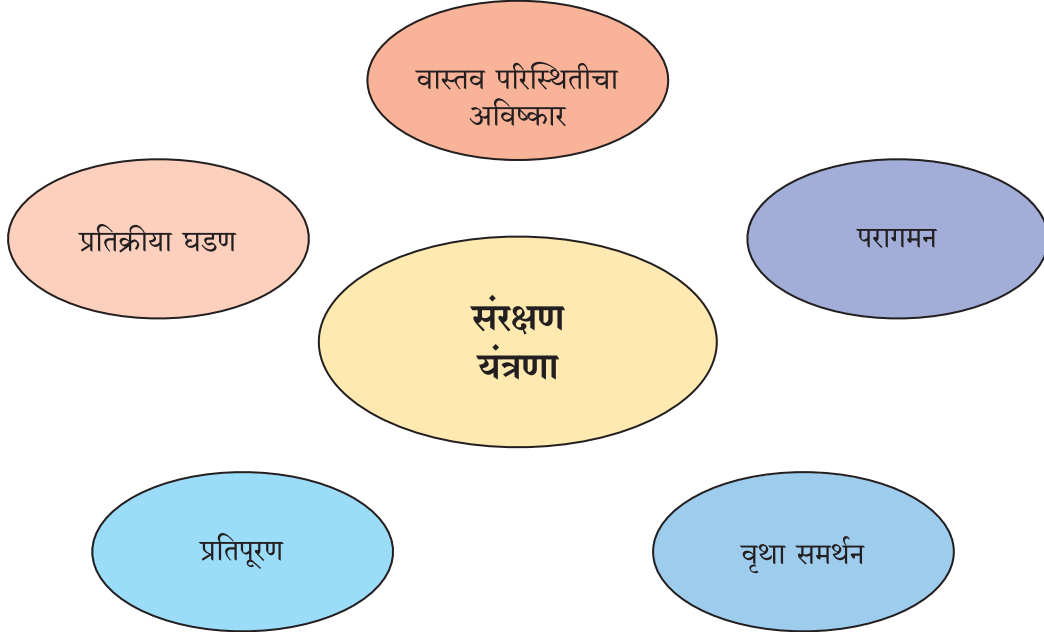
<https://www.psychologistworld.com/freud/defece-mechanisms-list>

आपण माहिती करून घेतलेल्या संरक्षण यंत्रणां-व्यतिरिक्त इतर संरक्षण यंत्रणांची ओळख पुढील आकृतीत करून घेऊ या.

कृती १० :

तुमच्या आयुष्यातील तणावपूर्ण घटना आठवा. तुम्ही या घटनांना कसे सामोरे गेला होतात? तुम्ही समस्या केंद्रित की भावना केंद्रित धोरण वापरलेत? तुम्ही संरक्षण यंत्रणांचा वापर केला होतात का? केव्हा आणि कसा याबद्दल मत नोंदवा.

या पाठात आपण, काही पद्धतींची माहिती घेतली की जी ताण कमी करण्यासाठी उपयोगी पडते. आम्हांला अशी आशा वाटते की, तुम्हांला यातून ताण निर्माण होण्याची कारणे समजायला मदत होईल.



चित्र ६.१३ संरक्षण यंत्रणा



सारांश :

- जेव्हा उपलब्ध असलेल्या वैयक्तिक किंवा सामाजिक साधनांपेक्षा एखाद्या व्यक्तीच्या अपेक्षा जास्त असतात तेव्हा त्याला ताणाचा अनुभव येतो. प्रत्येक व्यक्तीच्या ताणाला येणाऱ्या प्रतिक्रिया वेगळ्या असतात आणि याच प्रतिक्रिया ताणाचे परिणामदेखील ठरवतात. खूप जास्त किंवा खूप कमी ताण या दोन्हीचा व्यक्तीच्या कार्यक्षमतेवर ऋणात्मक परिणाम होतो. मध्यम स्वरूपाचा ताण असताना सर्वोत्कृष्ट कार्य घडणे शक्य असते.
- ताणाचे चार प्रकार असतात - कमी ताण, जास्त ताण, सुखावह ताण आणि दुःखद ताण.
- ताणके ही अंतर्गत व बाह्य स्वरूपाची असतात. प्रेरणा संघर्षांमुळे अंतर्गत स्वरूपाचा ताण निर्माण होऊ शकतो. प्रेरणा संघर्षांचे प्रकार - प्रगमन-प्रगमन, प्रगमन-वर्जन, वर्जन-वर्जन, द्विधा प्रगमन वर्जन संघर्ष.
- प्रत्येक व्यक्ती ताणाचा सामना करण्याचा प्रयत्न करत असते. ताणातून मार्ग काढण्याचे दोन मार्ग आहेत - समस्या केंद्रित धोरण आणि भावना केंद्रित धोरण.

महत्त्वाच्या संज्ञा :

- ताण
- कमी ताण
- जास्त ताण
- सुखावह ताण
- दुःखद ताण
- प्रेरणा संघर्ष
- प्रगमन-प्रगमन
- प्रगमन-वर्जन
- वर्जन-वर्जन
- द्विविधा प्रगमन वर्जन संघर्ष
- दमन
- भावविस्थापन
- प्रक्षेपण
- उदात्तीकरण
- तादात्मीकरण
- दिवास्वप्न
- वृथा समर्थन

महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ :

रिचर्ड लाझारस : व्यक्ती ज्या रीतीने घटनेचे मूल्यमापन करते त्यावर ताणाचे परिणाम अवलंबून असतात असे यांनी सांगितले.

सिगमंड फ्रॉइड : हे ऑस्ट्रियन मेंदू तज्ज्ञ व मनोविश्लेषणाचे जनक होत. यांनी रुग्ण व मनोविश्लेषक यांच्यातल्या संवादांमधून मनोविकृतींवर उपचार करण्यासाठी चिकित्सालयीन पद्धत विकसित केली.

कर्ट लेविन : हे जर्मन अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ आहेत, ज्यांना सामाजिक, औद्योगिक व उपयोजित मानसशास्त्राचे जनक मानले जाते.

हान्स सेली : हे हंगेरीयन इन्डोक्राइनोलॉजिस्ट आहेत, ज्यांनी ताण या संकल्पनेवर मूलभूत संशोधन केले आहे.

प्र.१. (अ) योग्य पर्याय निवडून खालील वाक्ये पूर्ण करा.

- १) जेव्हा एखाद्या परिस्थितीच्या मागण्या उपलब्ध असलेल्या वैयक्तिक आणि सामाजिक साधनांपेक्षा जास्त असतात तेव्हा त्यामुळे निर्माण होतो.
(चिंता, ताण, नैराश्य)
- २) मुळे कंटाळा येतो.
(सुखावह ताण, कमी ताण, दुःखद ताण)
- ३) हा चांगल्या कार्यासाठी आवश्यक असतो.
(अतिताण, मध्यम ताण, कमी ताण)
- ४) कठीण परीक्षा देताना कमी बुद्धिमत्ता हा ताणाचा घटक ठरतो.
(अंतर्गत, बाह्य, लादलेला)
- ५) ध्येय पूर्तीच्या मार्गात अडथळा निर्माण झाल्यास येते.
(वैफल्य, राग, संघर्ष)

(ब) खालील विधाने चूक की बरोबर ते लिहा, चूक वाटल्यास दुरुस्त करा, बरोबर वाटल्यास स्पष्टीकरण द्या.

- १) सुसमायोजित व्यक्तीला कधीही ताण येत नाही.
- २) काहीवेळा ताण येणे चांगले असते.
- ३) अति ताणामुळे चांगले कार्य घडते.
- ४) कमी ताण म्हणजेच आनंद होय.
- ५) अतिताणामुळे कमालीची भीती वाटते आणि अतिशयोक्तीपूर्ण प्रतिक्रिया दिल्या जातात.
- ६) प्रेरणाचा संघर्ष हा अंतर्गत ताणक आहे.
- ७) प्रगमन वर्जन संघर्ष हा सोडवण्यास अतिशय कठीण असतो.
- ८) तडजोड करणे ही ताणाचा सामना करण्याचे भावना केंद्रित धोरण आहे.

(क) खाली दिलेल्या मुद्द्यांवरून वेगळा घटक ओळखा.

- १) आव्हानात्मक नसलेले काम, बेरोजगारी, फुरसतीचा वेळ, महत्त्वाच्या उपक्रमाची कमतरता.
- २) सुखावह ताण, अति ताण, वैफल्य, दुःखद ताण, कमी ताण.
- ३) आक्रमण, माघार घेणे, संरक्षण यंत्रणा, तडजोड
- ४) तडजोड, प्रक्षेपण, उदात्तीकरण, वृथा समर्थन, भाव विस्थापन.

(ड) जोड्या जुळवा.

अ	ब
१. दोन ऋणात्मक ध्येये	अ) संरक्षण यंत्रणा
२. समस्या केंद्रित धोरणे	ब) कमी ताण
३. भरपूर कामानंतर घेतलेली सुट्टी	क) वर्जन - वर्जन संघर्ष
४. आव्हानात्मक कामाची कमतरता	ड) ताणाचा सामना करण्याचा प्रत्यक्ष मार्ग
५. भावना केंद्रित धोरण	इ) प्रगमन - वर्जन संघर्ष
	ग) फुरसतीचा वेळ

प्र.२. ३५ ते ४० शब्दांत उत्तरे लिहा.

- १) दुःखद ताणाचे परिणाम सांगा.
- २) आलेखाच्या मदतीने ताण आणि कार्य यातील संबंध स्पष्ट करा.
- ३) बाह्य व अंतर्गत ताणके उदाहरणाच्या मदतीने स्पष्ट करा.
- ४) कमी ताणाचे परिणाम लिहा.
- ५) प्रगमन वर्जन संघर्ष हा सोडवण्यास कठीण असतो.

प्र.३. तुलना आणि फरक स्पष्ट करा.

- १) सुखावह ताण - दुःखद ताण
- २) कमी ताण - अति ताण
- ३) भावना केंद्रित धोरण - समस्या केंद्रित धोरण
- ४) आक्रमण - माघार घेणे
- ५) तडजोड करणे - माघार घेणे
- ६) प्रक्षेपण - वृथा समर्थन

प्र.४. (१) परिणाम लिहा.

- अ. मेहुलची परिक्षा देण्याची तयारी होती पण त्याला खूप जास्त ताण आला.
- ब. सुजाताचा नवरा करोडपती होता, तिला कोणताही छंद नव्हता त्यामुळे तिच्याकडे भरपूर रिकामा वेळ असायचा.
- क. कल्पेशने स्वतःच्या क्षमतांचा विचार न करता त्याच्या हुशार भावासारखे जास्त गुण मिळविण्याचे ध्येय ठेवले होते.
- ड. मोहसिन नापास झाल्यावर इतरांना दोष देतो.

(२) खालील उदाहरणात वापरलेल्या संरक्षण यंत्रणांची नावे ओळखा.

१. राहुलला फुटबॉल खेळण्यात रस होता पण महाविद्यालयाच्या फुटबॉल संघात त्याची निवड झाली नाही. तो म्हणतो की महाविद्यालयाच्या फुटबॉल संघात निवडले जाण्याची त्याची इच्छा नव्हती.
२. बिपाशा गरीब घरात जन्मलेली मुलगी आहे, ती स्वतःची गाडी चालवत असल्याचे दिवास्वप्न पहाते.
३. अर्णवला त्याचे शिक्षक ओरडले. घरी येऊन त्याने त्याच्या भावाला मारले.
४. अजयला आवडलेल्या मुलीने नकार दिला. तो एक मोठा संगीतकार बनला.

(३) खालील उदाहरणात व्यक्तीने अनुभवलेल्या प्रेरणा संघर्षाचे प्रकार ओळखा.

१. रश्मीला कार्यालयातर्फे बढती मिळाली व परदेश-गमनाची संधी मिळाली. तिला परदेशात जायचे

आहे पण त्याचवेळी तिला तिच्या पालकांनासुद्धा एकटे सोडायचे नाही.

२. योगेशला दोन प्रसिद्ध कंपन्यांनी काम करायची संधी दिली आणि दोन्ही कंपन्यात काम करणे हे त्याचे स्वप्न होते.
३. ज्युलियसला लग्न समारंभासाठी हजार राहणे कंटाळवाणे वाटते, त्याच वेळी त्याला एकट्याला घरी राहायला आवडत नाही.
४. शनायाला बारीक दिसणे आवडते, त्याच वेळी तिला गोड खायला पण आवडते.
५. विशाल या शाळेच्या जुन्या मित्रांच्या पार्टीला जायचं आहे त्याच वेळी त्यांच्या महाविद्यालयात नवीन विद्यार्थ्यांसाठी पार्टी ठेवली आहे.

प्र.५. ३५ - ४० शब्दांत टिपा लिहा.

१. ताणाचे प्रकार
२. ताण आणि कार्यातील संबंध
३. ताणाचा सामना करण्याचे प्रत्यक्ष मार्ग
४. संरक्षण यंत्रणा

प्र.६. १५० - २०० शब्दांत खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

१. ताणाची व्याख्या लिहा आणि ताणाच्या प्रकाराचे वर्णन करा.
२. प्रेरणा संघर्ष म्हणजे काय? प्रेरणा संघर्ष सोदाहरण व आकृतीसहित स्पष्ट करा.