

Unit 3

Coping Process

ताणाशी सामना करण्याची प्रक्रिया

- : PRESENTED BY : -

Dr. PRAKASH B. DARURE

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

MAHILA MAHAVIDYALAYA, KARAD

Unit 3

Coping Process

ताणाशी सामना करण्याची प्रक्रिया

- ३.१ : The concept of coping - ताणाशी सामना करण्याची संकल्पना
- ३.२ : Appraisal- Focused Constructive coping
मूल्यांकन – केंद्रित विधायक (रचनात्मक) ताणाशी सामना करणे.
- ३.३ : Problem Focused Constructive Coping
समस्या केंद्रित विधायक ताणाशी सामना करणे
- ३.४ : Emotion Focused constructive coping
भावना केंद्रित विधायक (रचनात्मक) सामोरे जाणे

3.1 The concept of coping

ताणाशी सामना करण्याची संकल्पना

Meaning - Coping refers to efforts to master, reduce or tolerate the demand created by stress.

अर्थ – साधक प्रक्रियेचा संबंध ताणाने निर्माण केलेल्या मागण्या पूर्ण करणे, कमी करणे अथवा सहन करणे यांच्याशी येतो.

1. ताणाशी लोक विविध मार्गाने सामना करतात.

People cope with stress in many way's

मॅककेअर-२८ तंत्रे शोधून काढली

कार्हर, श्चेइट, वेंडटराव यांनी १४ प्रकारात वर्गीकरण

२. प्रत्येक व्यक्तीची जीवनातील ताणाशी सामना करण्याची पद्धती वेगवेगळी असते.

Individuals have their own styles of coping

३. ताणाशी सामना करण्याचा मार्ग त्याच्या अनुकूल मूल्यानुसार भिन्न असतो.

Coping strategies vary in their adaptive value

मूल्याकांन - केंद्रित विधायक (रचनात्मक) ताणाशी सामना करणे.

Appraisal – Focused Constructive Coping

- ताणाच्या प्रक्रियेमध्ये व्यक्ती स्वतःला कमी लेखतात.
- सभोवतालच्या घटनांकड भीतीने पाहतात.
- त्यादृष्टीने सभोवतालच्या घटनेचे विधायक मूल्यमापन करणे व ताणाला सामोरे जाते.

अ) एलिसची तर्कसंगत विचार प्रक्रिया Ellis's Rational Thinking

- तर्कसंगत भावनिक उपचार पद्धतीमध्ये अतार्किक विचार कमी करते व विषयायोजित भावना व वर्तन कमी करणे.
- तुम्हांला जसे वाटते तसे विचार करता.
- समस्यादायक जाणीवेत भावनिक प्रतिक्रियेचे कारणे – स्वतः बद्दल नकारात्मक बोलणे, अपत्यमय विचार
- सकारात्मक विचारांची मांडणी – आनंदाने सामोरे जाणे

A - Activating Event

ताण एखाद्या व्यक्तीचा पुढच्या दिवसाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन , गाडीचा अपघात झाला / भेट रद्द झाली / बँकेत प्रतिकेची रांग मोठी असली / बढती मिळाली नाही.

B - Belief System

अतार्किक मूल्याकांन
हे खूप भयानक आहे. कारण पुढचा आठवडा त्रासदायक, कंटाळवाणा जाणार आहे. माझ्या बरोबर कोणीही नसणार आहे. कारण मी बिनकामी आहे.

तार्किक मूल्याकांन

हे अनपेक्षित आहे. मात्र मी सोडवू शकतो. एके दिवशी मला असे कोणीतरी मिळेल जे परिपक्व असेल आणि माझ्यावर अवलंबून असेल

C - Consequence

भावनिक प्रतिक्रिया ,
राग, कंटाळापणे वगळेलेली भावना, नकारात्मक भावना

तुम्ही आशावादी राहाल

The Roots of Catastrophic Thinking

आपत्तीमय विचार प्रक्रियेचे मार्ग

१) सदैव प्रेम / आपुलकी सर्व लोकांकडून मिळावे.

२) सर्व क्षेत्रात चांगली कार्यक्षमता

३) सर्व लोकांकडून मान्यता मिळाली पाहिजे

४) मला पाहिजे तसेच झाले पाहिजे.

ब) सकारात्मक पुनरविश्लेषण

Positive Reinter predations

3.3 समस्या - केंद्रित विधायक ताणाशी सामना करणे

Problem - Focused constructive coping

अ) पद्धतशीर समस्या परिहार : -

Using Systematic Problem Solving

१)समस्या स्पष्ट करणे Explain the problem

२) पर्यायी कृतीची निर्मिती करणे Generate Alternative course of Action.

३) पर्यायांचे मूल्यमापन करणे, कृतीची निवड करणे

४) लवचिकता ठेवून कृती करणे.

ब) मदत मिळविणे : -

सामाजिक आधार मिळविणे.

सामाजिक आधार मिळविणे व्यक्तिगत गुणवैशिष्ट्यावर अवलंबून असते.

इतरांची मदत घेता येत नाही ते ताणाखाली राहतात.

क) वेळेचा अधिक परिणामकारक उपयोग करा.

वेळेचा उपव्यय करण्यामुळे ताण निर्माण होतो.

१) वेळेचा अपव्यय होण्याची कारणे

अ) प्राधान्यक्रम ठरविण्यामधील असमर्थता

ब) नाही म्हणण्याची असमर्थता

क) जबाबदारी इतरांकड सोपविण्याची असमर्थता

ड) वस्तु (अनावश्यक गोष्टी) दूर फेकून देण्याची असमर्थता

इ) अपरिपूर्ण गोष्टी स्विकारण्याची असमर्थता

२) दिरंगाई करण्याची समस्या

कामात विलंब करण्याची प्रवृत्ती

ड) वेळेच्या व्यवस्थापनाची तंत्रे:

अ) वेळेच्या वापरावर लक्ष ठेवा

ब) तुमचे ध्येय स्पष्ट करा.

क) वेळापत्रकाचा वापर करून कार्यक्रमाचे नियोजन करा.

ड) तुमची महत्त्वाची वेळ राखून ठेवा

इ) तुमची कार्यक्षमता वाढवा :

फ) स्व नियंत्रणात सुधारणा

३.४ : भावना – केंद्रित विधायक (रचनात्मक) ताणास सामोरे जाणे

Emotion- Focused constructive coping

भावनांशी संबंधीत समस्या आणि मार्गाची चर्चा

- अ) भावनिक बुद्धिमत्ता वाढविणे
- ब) भावना मुक्त करणे किंवा वाट करून देणे
- क) शत्रुत्व/वैरत्व आणि क्षमाशीलता :
- ड) ध्यान किंवा चिंतन
- इ) शिथिलीकरण पद्धतीचा उपयोग

अ) योग्य पर्याय निवडा.

१) ----- यांनी ताणाशी सामना करण्याची २८ तंत्रे शोधून काढली.

(मॅककेअर/कार्व्हर/सेहिग्मन)

२) भावनिक अस्वस्थता व ताण -तणावाला मोकळी वाट करून देण्याची प्रक्रिया म्हणजे ----
- होय. (भावनिक समायोजन/ भावनिक विरेचन / भावनिक विस्फोट)

३) ----- यांनी तर्कसंगत भावनिक उपचार पद्धती मांडली. (एलिसा/बेक/ सेले)

४) भावनिक बुद्धिमत्तेची मूळ संकल्पना ----- आणि ----- यांनी मांडली.
(साल्स्कि आणि कोर्टराईट/ पीटर सोल्लोवृरी आणि जॉन मेयर / विल्यम्स आणि विल्यस्क)

५) ताणाला सामोरे जाण्यासाठी ----- व्यवस्थापन महत्त्वाचे आहे.

(वैरत्व/सद्नभूतीचे/सहानभूतीचे)

६) भावनिक कोंडमारा कमी करणे हा ताण व्यवस्थापनासंदर्भातील ----- विधायक
व्यवस्थापन पद्धतीचा एक मार्ग आहे.

७) ----- या संशोधकाने सर्व प्रथम तणावमुक्तीसाठी स्नायूंच्या शिथिलीकरणाचे तत्त्व कसे
वापरता येईल ते स्पष्ट केले.

(विलियम्स / एडमंड जेकबसन / मॅकेन्झी)

८) वेळेचा परिणामकारक वापर व नियोजन याबाबत -----यांनी सूचना केलेल्या आहेत.

ब) टीपा लिहा.

१. ताणाशी सामना करण्याची संकल्पना
२. पद्धतशीर समस्या परिहाराचा वापर करणे
३. वेळ वाया जाण्याची कारणे
४. भावनिक बुद्धिमत्ता वाढविणे
५. ध्यानधारणा

दीर्घोत्तरी प्रश्न :

१. मूल्याकांन -केंद्रित विधायक ताणाशी सामना करणे याविषयी माहिती लिहा.
२. समस्या केंद्रित विधायक साधक संकल्पना स्पष्ट करा.
३. भावना केंद्रित विधायक साधक संकल्पनेविषयी माहिती लिहा.



THANK YOU

