

भय आणि अस्वस्थतेसाठी मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन तंत्राचे उपयोजन

तुबे दिव्या रामदास

सहाय्यक प्राध्यापक मानसशास्त्र विभाग

रा.ब. नारायणराव बोरावके महाविद्यालय श्रीरामपूर(स्वायत्त)

Article Info	ABSTRACT
Article History: Received: 20th February 2026 Accepted: 01st March 2026 Published: 07th March 2026 Keywords: भय आणि अस्वस्थता	मनोरोगी ज्या भय संकल्पनेविषयी विषयी बोलतात ते भय कधी-कधी फारच भयंकर स्वरूप धारण करू शकते, वेडेपणा वाटावा इतकी सतर्कता या रुग्णांमध्ये आढळते खरं तर म्हणजे भय आणि अस्वस्थता या दोन्ही ही गोष्टींना बहुदा सारखंच मानलं गेलेलं आहे. पण ते उचित नाही काही व्यक्ति भयग्रस्त असतात पण अस्वस्थ असतात असं नाही, पण भय हा अनेक महत्वाचा प्रश्न यांना एकत्र बांधणारा केंद्रबिंदू आहे. ही एक अशी समस्या आहे ज्याच्यावर उपचार केल्याने आपल्या जीवनातील अनेक प्रश्न सुटू शकतात. पूर्णपणे प्रश्न सुटेल असा दावा करता येणार नाही. चिकित्सा मानसशास्त्रामध्ये भयाची निर्मिती काही शारीरिक कारणांमुळे होती, मस्तिष्कपुच्छ उद्दिपित झाल्यावर होते. हा विचार आपल्याला बदलावा लागणार की वस्तुनिष्ठ भय हे बुद्धीसंगत आणि योग्य असते. धोका जवळच आहे हे पाहून योग्य हावभाव तर हीच असेल की शांत डोक्याने विचार करणे की येणाऱ्या संकटाला तोंड देण्यासाठी आपल्या जवळ किती शक्ति आहे आणि मग निर्णय घेतला जाईल की सगळ्यात मोठी आशा कश्याकडून आहे, म्हणजे पळून जाणे, प्रतिकार करणे किंवा सरळ हल्ला चडवणे. पण या मध्ये भयाला कोठेही स्थान नाही. जर भय वाटले नाही तर प्रत्येक कृती अगदी चांगल्या पद्धतीने, अगदी उत्तम पद्धतीने करता येईल जेव्हा भय अधिक असते तेव्हा फारच वाईट अवस्था होते. साऱ्या कृती, अगदी पळून जाणे ही अशक्य होते. संकटाची प्रतिक्रिया खरं तर दोन गोष्टींच्या संमिश्रणातून व्यक्त होते एक भय आणि दुसरी गोष्ट प्रतिरोध घाबरलेला पशु भयभीत होतो आणि पळतो, पण यामध्ये त्रासदायक प्रयोजन पळून जाणे हे दिसते घाबरणे नाही.

Plagiarism Check Report:

Date of Report: March 01, 2026

Similarity Index: 4%

Remarks: No significant matching text. All citations and matches are properly referenced. The manuscript is considered original.

Copyright © 2026 The Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

How to Cite: Thube, D. R. (2026). भय आणि अस्वस्थतेसाठी मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन तंत्राचे उपयोजन. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS)*, 2(1), 1077-1080.

➤ प्रस्तावना

भय आणि अस्वस्थता यामध्ये फरक आहे. जेव्हा भय म्हणतात तेव्हा त्याला वस्तूनिष्ठ भय असेच समजावे लागते आणि ते या मस्तीष्कपुच्छ दाह भयापेक्षा वेगळे आहे. खरे भय अगदी स्वाभाविक आणि बुद्धीसंगत असे वाटते. बाह्य धोका, संभाव्य आघात किंवा पूर्व कल्पनेवरची प्रतिक्रिया समजावे, ही प्रतिक्रियात्मक किंवा आत्मसंरक्षण यासाठी अभिव्यक्ति मानण्यास हरकत नाही. ज्या वस्तूची भीती वाटते आणि त्याची स्थिती याविषयी असलेल्या माहितीवर भय आधारित असते. हा भाषिक गोंधळ नको की भय आणि चिंता अस्वस्थता यामध्ये काय फरक आहे. चिंता ही गोष्ट स्थिती किंवा अस्वस्थतेशी संबंधित असते आणि ती प्रत्यक्ष वस्तु अवलंबनावर अजिबात अवलंबून नसते, पण भय या शब्दामध्ये वस्तु किंवा अवलंबनावर कडे लक्ष जातं चिंता ही भयापासून सुटका किंवा सुटण्याची एक पूर्वतयारी आहे.

चिंता या शब्दामध्ये काहीशी अस्पष्टता दिसून येते. सहसा असं समजले जाते की ज्याला आपण विकसित भय म्हटलेलं आहे त्याच्या ज्ञानातून उत्पन्न होणारी व्यक्तिनिष्ठ किंवा आशयनिष्ठ अशी ही अवस्था आहे. ही अवस्था एक भाव किंवा मनोविकार आहे पण गतिकीय अर्थाच्या दृष्टिकोनातून हा मनोविकार काय आहे तर निश्चितपणे एक संकीर्ण, गुंतगुंतीची बाब आहे भावामध्ये प्रथमता काही कर्म इंद्रियाचे स्नायू उद्दीपित किंवा विसर्जित होत असतात. आणि निश्चित अश्या दोन प्रकारच्या संवेदना असतात, एक कर्म इंद्रियाच्या स्नायूंनी केलेल्या क्रियेचे ज्ञान आणि दोन प्रत्यक्ष स्वरूपामध्ये सुखद किंवा दुखद अनुभव, याचा परिणाम म्हणून भावभिव्यक्तीसाठी स्वर प्रकट होतात. पण हे वर्णन भावनांचे सार तत्व व्यक्त करण्यात यशस्वी झाले आहे, असे आपल्याला वाटत नाही. काही भावनामध्ये अधिक सखोल जाता येऊ शकते या संकीर्ण, गुंतागुंतीच्या संरचनेला बांधणारी गाठ ही त्या अर्थपूर्ण पुर्वानुभवांची पुनरावृत्ती असते हा अनुभव म्हणजे सार्वत्रिक स्वरूपाचा असा पुर्वानुभवही. असू शकतो, जी कुणा एका व्यक्तीचा असण्यापेक्षा त्या प्रजातीच्या पूर्व इतिहासामधील असू शकतो. या भावाच्या अवस्थेची रचना ही हिस्टेरियाच्या झटक्याप्रमाणे असते अर्थात एखाद्या स्मरणाच्या सारतत्वाप्रमाणे असते म्हणून हिस्टेरियाच्या झटक्याची तुलना ही एखाद्या व्यक्तिगत भावणेशीही केली जाऊ शकते आणि प्राकृत भावांची तुलनाही सार्वजनिक हिस्टेरिया सोबत केली जाऊ शकते, ज्याला आपण परंपरा म्हणतो.

मानवी जीवनात भावना या अत्यंत महत्त्वाच्या भूमिका बजावतात. आनंद, दुःख, राग, प्रेम यांसारख्या भावनांबरोबरच भय आणि अस्वस्थता या भावना देखील प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहेत. दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या समस्या, अनिश्चितता, स्पर्धा, सामाजिक अपेक्षा, कौटुंबिक ताणतणाव, शैक्षणिक व व्यावसायिक दबाव यांमुळे आजच्या आधुनिक समाजात भय व अस्वस्थतेचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या वाढलेले दिसून येते.

भय ही भावना प्रामुख्याने एखाद्या प्रत्यक्ष किंवा संभाव्य धोक्याच्या जाणिवेतून निर्माण होते, तर अस्वस्थता ही भविष्यात काहीतरी वाईट घडेल या कल्पनेतून उत्पन्न होते. मर्यादित प्रमाणात भय व अस्वस्थता व्यक्तीला सावध राहण्यास, योग्य निर्णय घेण्यास आणि स्वतःचे संरक्षण करण्यास मदत करतात. मात्र, या भावना अतिप्रमाणात, दीर्घकाळ टिकणाऱ्या किंवा अवास्तव स्वरूपाच्या झाल्यास त्या व्यक्तीच्या मानसिक, शारीरिक व सामाजिक कार्यक्षमतेवर नकारात्मक परिणाम करतात.

अतिभय व अस्वस्थतेमुळे व्यक्तीमध्ये निद्रानाश, एकाग्रतेचा अभाव, चिडचिडेपणा, आत्मविश्वासाचा अभाव, नकारात्मक विचारसरणी, टाळाटाळीचे वर्तन तसेच शारीरिक लक्षणे आढळून येतात. अशा परिस्थितीत व्यक्तीचे दैनंदिन जीवन विस्कळीत होते आणि मानसिक आरोग्य धोक्यात येते. याच पार्श्वभूमीवर मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन तंत्रांचे महत्त्व अधोरेखित होते. मानसशास्त्राने विकसित केलेली विविध उपचार व व्यवस्थापन तंत्रे जसे की संज्ञानात्मक वर्तन उपचार, शिथिलीकरण तंत्र, ध्यान-धारणा, माइंडफुलनेस, एक्सपोजर थेरेपी, समुपदेशन इत्यादी भय व अस्वस्थतेचे योग्य व्यवस्थापन करण्यास प्रभावी ठरतात. या तंत्रांच्या सहाय्याने व्यक्ती आपले नकारात्मक विचार ओळखू शकते, भावनांचे नियमन करू शकते आणि अधिक सकारात्मक व संतुलित जीवन जगू शकते. सध्याच्या काळात विद्यार्थ्यांमध्ये, कामकाज करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये तसेच गृहिणी व वृद्धव्यक्तींमध्येही भय व अस्वस्थतेचे प्रमाण वाढताना दिसत असल्याने, या भावनांचे शास्त्रीय पद्धतीने व्यवस्थापन करणे अत्यावश्यक बनले आहे. म्हणूनच भय व अस्वस्थतेच्या मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन तंत्रांचा अभ्यास व उपयोग हा विषय मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचा व उपयुक्त ठरतो.

➤ संशोधनाचे उद्दिष्टे:-

- 1) भय आणि अस्वस्थता संकल्पना समजावून घेणे.
- 2) भय आणि अस्वस्थता नियंत्रणातील मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन तंत्रांचे उपयोजन जाणून घेणे.

➤ संशोधनाचे महत्त्व:-

प्रस्तुत संशोधन भय आणि अस्वस्थतेसाठी मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन तंत्रांचे उपयोजन या विषयावर आधारित आहे.

प्रत्येक व्यक्ति आपल्या जीवनात कधीतरी भय अनुभवतात त्याच्याचदल माहिती असल्यावरही भय निर्माण होते कारण तो धोका काय आहे, याची माहिती असते. एखाद्या अनुभवी नावाडी आकाशामध्ये ढग पाहुण चिंतित होऊ शकतो पण नावेतल्या प्रवाश्याना ते काहीही कळत नाही. अश्याप्रकारे व्यक्तीला भय आणि अस्वस्थता याबद्दल माहिती झाल्यावर त्याच्या मानसिक, शारिरीक, भावनिक, आरोग्यावर काय व कसे परिणाम होतात हे थांबवण्यासाठी किंवा त्यांचे व्यवस्थापन करण्यास मदत होईल. प्रस्तुत संशोधनाचा फायदा शिक्षक, विद्यार्थी, संशोधक व्यावसायिक, नोकरदार पत्रकार या सर्वांनाच होईल.

➤ संशोधन पद्धती:-

प्रस्तुत संशोधन भय आणि अस्वस्थतेसाठी मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन तंत्राचे उपयोजन या विषयावर आधारित आहे. प्रस्तुत संशोधनासाठी कोणत्याही प्राथमिक साधनांचा वापर केलेला नसून दुय्यम माहिती संकलन साधनांचा वापर केला आहे. त्यासाठी विविध संदर्भ ग्रंथ, प्रकाशित साहित्य, इंटरनेट या साहित्याचा आधार घेऊन तर्कसंगत स्पष्ट केले आहे.

➤ उद्दिष्टे क्रमांक १ - भय आणि अस्वस्थता या संकल्पना जाणून घेणे.

भय निर्माण होणे कधीही प्रयोजनपूर्ण किंवा सहेतुक नाही कदाचित भय निर्माण करणारी स्थिती पाहून आपण यांच निरीक्षण करू शकतो. याविषयी पहिली बाब संकटासाठीची तयारी आहे. जी ज्ञानेंद्रियाची अधिक दक्ष राहण्यातून आणि कर्म इंद्रिय तणावाच्या स्वरूपामध्ये स्पष्ट होते. असे साशंक होऊन तयार असणं हे केव्हाही चांगल असतं. खर सांगायचं तर हे नसेल तर अनेक गंभीर परिणाम होऊ शकतात, त्यानंतर एकतर कर्मेंद्रियाची क्रिया होते म्हणजे प्रथमता पळून जाणे किंवा संरक्षणासाठी प्रतिरोध किंवा बचाव करण्यासाठी कारवाई आणि दुसरीकडे यानंतर ती अवस्था निर्माण होते, त्याला आपण भय म्हणतो. भयाच्या या स्वरूपासोबतच अजूनही एकरूप आहे. जे मनामध्ये मोठ्या परीघामध्ये सामावलेले असते आणि काही ठरावीक वस्तु किंवा स्थितीशी त्याचा संबंध असतो त्याला 'फोबिया' असे म्हणतात. प्रसिद्ध अमेरिकन शास्त्रज्ञ स्टन्ती हॉल यांनी विविध प्रकारच्या फोबियांना वेगवेगळी नावे दिली आहेत यामध्ये भीतीची आवलंबन किती असतात हे पाहू अंधार, गर्दी, प्राणी, एकांतपणा, प्रवास, पाणी, ऊंची, इ भय निर्माण करणाऱ्या बऱ्याचशा वस्तु, स्थिती साधारण व्यक्तींना भयानक वाटू शकते.

भय व अस्वस्थता अनुभवांना कसे वाटते आपले शरीर आणि मेंदू काय प्रतिक्रिया देतात त्यापैकी काही हृदयस्पंदने वाढणे, स्वसन क्रिया जोरात होणे, घाम फुटणे, चक्कर येणे, झोप न येणे, जेवन न जाणे, शरीर शक्ति गमावणे, पोटात आळे पडणे, तोंड कोरडे पडणे, अवधान न होणे, ई. हे सर्व क्रिया आपण जेव्हा भय आणि अस्वस्थता अनुभवतो तेव्हा, आपले शरीर संकटासाठी तयारी करते. रक्तदाब वाढते त्यामुळे लक्ष केंद्रित होण्यासाठी मदत होते. एखाद्या वेळी व्यक्ति कोणत्याही प्रकारे धोक्यात नसतानाही देखील काही भीती भयाची लक्षणे अनुभवतो याचे कारण तो काल्पनिक स्थितीचा विचार करतो किंवा वाईट स्थिती निर्माण करून त्यावर विचार करतो, व्यक्ति काय होईल, काय होते, काय होणार, बाबींचा विचार करतो. बेतापदशी भयामध्ये कोणकोणती वैशिष्ट्ये आणि अवस्था असतात? सुरुवातीला त्यामध्ये एक व्यापक असा भयाचा भाव दिसून येतो, ज्याला आपण भवाची मुक्त भावना असे म्हणू शकतो, जी किंचितही फायद्याच्या वाटणाऱ्या कुठल्याही विषयाशी स्वताला जोडून घेते आणि निर्णयावर एक परिणाम घडून आणते, भविष्याविषयी चिंता निर्माण करते आणि या गोष्टीची वाट पाहते जी त्याच ऑऑचित्य सिद्ध करण्यासाठी एखादी संधि मिळेल, या अवस्थेला आपण अपेक्षित भय किंवा भयाची अपेक्षा असही म्हणू शकतो. अशा प्रकारच्या भयाने पीडित लोक सहसा सगळ्या संभाव्य परिणामातून वाईट परिणामाची कल्पना करतात, प्रत्येक अपेक्षित पटनांना आपणकुनच समजतात, प्रत्येक अनिश्चित गोष्टींचा वाईटच अर्थ काळत राहतात. वाईट होणार या शंकेची प्रवृत्ती ही काही लोकांच्या व्यक्तिमत्वातला एक गुणच असते, ज्याना निराशाबादी असे म्हणू शकतो. पण वाला आपण 'अस्वस्थ मनोविकृती' असं म्हणतो. त्याच सोबतच साशंक भय अतिमात्रेमध्ये असते.

➤ उद्दिष्टे क्रमांक २ - भय आणि अस्वस्थता नियंत्रणातील मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन तंत्र जाणून घेणे.

१. वर्तनोपचार पद्धती:-

प्रस्तुत उपचार पद्धतीचा वापर सर्वप्रथम स्कीनर आणि लिंगडो यांनी १९५४ मध्ये केला वर्तनवाद्यांच्या मते, बहुतांशी वर्तन हे अभिसंधीत, संपादन शिकलेले असते. हे वर्तन अनुकूल किंवा प्रतिकूल या दोन्ही पैकी कोणतेही असून परिस्थितीतून त्याला कळत नकळत प्रबलन मिळते. त्यामुळे हे वर्तन दृढ होऊन कालांतराने सवय बनते. तसेच वर्तनवाद्यांचे असे मत आहे. की अभिसंधीत, संपादित असलेले वर्तन आपण विलोपित देखील करू शकतो यासाठी अध्यनाच्या तत्वांचा प्रती अभिसंधान मध्ये आधार घेतला जातो.

२. शिथिलकरण पद्धत-

शिथिलीकरण अतिशय महत्वाचे तंत्र आहे याचा उपयोग ताण आणि उत्तेजन कमी करण्यासाठी केला जातो. यामुळे केंद्रीय मज्जासंस्था आणि स्वायत्त मज्जासंस्था उत्तेजन कमी होते आणि ऋणात्मक परिणाम कमी होतात. या पद्धतीमुळे भय आणि

अस्वस्थता याचे तिब्रता कमी करता येते.

३. व्यायाम-

व्यायाम करताना लक्ष केंद्रीत करावे लागते यामुळे आपल्या मनातील वाईट विचार कमी करण्यास मदत होते. व्यायामामुळे आपले स्वास्थ ही चांगले राहते.

४. निरोगी आहार-

संतुलित आहार यामुळे स्वास्थ चांगले राहते. जास्त पाल्या भाज्या व फळे खाणे, जास्त साखर खाणे टाळणे यामुळे ब्लड शुगर वाढते ते काळजी च्या भावना वाढते त्यामुळे भय आणि अस्वस्थता वाढते.

५) मद्यपान टाळणे-

व्यक्ति जेव्हा भय, चिंता, अस्वस्थता अश्या परिस्थितिस सामोरे जाते तेव्हा ते मद्यपान करतात त्यामुळे त्यांना थोड्या वेळेसाठी आधार किंवा ध्येय मिळते, परंतु हे भाव जास्त वेळ टिकत नाही आणि जास्त वाईट परिणाम उद्भवतात.

६) अध्यापन पद्धती -

धार्मिक विधी, उपाय, सण उत्सव देवाची प्राथना उपासना यामुळे व्यक्तीला मनावरील ताण चिंता कमी जाणतो यामुळे देखील भय आणि अस्वस्थता कमी होते. वरील तंत्राच्या आधारे आपण भय आणि अस्वस्थता याचे व्यवस्थापन करू शकतो.

➤ निष्कर्ष:-

१) भय संकल्पना समजावून घेत असतांना आपल्याला लक्षात येते की, भयाची निर्मिती ही काही शारीरिक कारणांमुळे होते त्यात अस्वस्थता हे एक कारण सांगता येते. भयाची निर्मिती ही अस्वस्थता आणि धोकादायक घटनातून देखील निर्माण होऊ शकते, यामुळे भय आणि अस्वस्थता निर्माण करणारे शारीरिक कारणे व घटना समजावून घेणे गरजेचे आहे.

२) भयाला सामोरे जातांना मानसशास्त्रीय व्यवस्थापन जाणणे गरजेचे आहे भयमुक्त जीवन जगणे अशक्य आहे यामुळे भय कसे निर्माण होते हे जाणणे आवश्यक आहे. शारीरिक प्रतिक्रियांचे व्यवस्थापन वर्तनोपचार पद्धती, शिथिलीकरण, व्यायाम, निरोगी आहार, मद्यपान टाळणे, अध्यापन पद्धती, इ. मानसशास्त्रीय तंत्रांचे व्यवस्थापन जाणून घेणे आवश्यक आहे.

➤ संदर्भ ग्रंथ-

१. बर्वे बी. एन. (२०१०) *चिकित्सा मानसशास्त्र* प्रथमावृत्ती, नागपूर, विद्या प्रकाशन.
२. पवार बी. एस. चौधरी जी. बी. (२००४) *समुपदेशन मानसशास्त्र*, प्रथमावृत्ती, पुणे, प्रशांत पब्लिकेशन.