

PURSUIT

A Half Yearly International Multi Disciplinary
Peer Reviewed Research Journal
Vol.III, Issue – II, January 2016

A Special Issue
Published on the occasion

NATIONAL CONFERENCE
On
**RECENT TRENDS AND INNOVATIVE IDEAS
IN GROWTH OF COMMERCE AND ECONOMICS**

18th & 19th January, 2016

Prin. Dr. D.B.Shinde
Editor-in-Chief
K.K.W.Arts, Commerce & Science College,
Pimpalgaon (B) Nashik

Prin. Dr. J.D.Sonkhaskar
Guest Editor
S.V.K.T.Arts, Science & Commerce College,
Deolali Camp, Nashik



INDEX

Sr. No.	Topic	Researcher	Page No.
1	Consumer Behaviour	Prof.V.B.Saidpatil	1 ✓
2	Food Security	Dr.S.R.Nikam	5 ✓
3	Marketing Key to Development with special reference to rural marketing in India.	Dr. Bhavsar Mangesh Ramesh	8
4	Tourism and Indian Economy	Dr. D.R. Bachhav	14
5	The Role of Academic Leadership	Prof. Dhiraj C. Zalte.	16
6	New Aspects of Rural Development in India	Dr. Pagar Sudhakar K.	18 ✓
7	भारतातील विदेशी व्यापाराची वृद्धी व विविध निर्यात क्षेत्रे	प्रा. वृषाली उगले	23
8	The Role of Agricultural Marketing in Rural Development (A Case Study of Niphad Tahasil)	Smt. Pakdhane Smita N. Dr.Smt. Kushare Karuna D.	26
9	भारतातील शेतमाल विपणनातील समस्या व उपाययोजना	प्रा. विनायक तुकाराम खातळे प्रा. डॉ. अबांदास कापडी	36
10	Recent Trends in E-Commerce	Shweta S. Sonawane	38
11	तणावाचे व्यवस्थापन : व्यवस्थापकीय पातळीवरील तणावांचे व्यवस्थापन	प्रा.श्रीमती जाधव एल.डी.	40 ✓
12	Behavioural Model of Human Resource Management in Shopping Malls	Dr. Urmila Yogesh Gite	44 ✓
13	भारताची राज्यांनुसार वृद्धी व विकास अर्थव्यवस्था	प्रा.श्रीमती अश्विनी पी.निसाळ	48 ✓
14	कृषि विपणन / शेतमालाचे विपणन	कु.जाधव रोहिणी देवराम	51
15	India Agricultural Marketing; The Challenges	Dr. Krishna Shankar Shahane	54
16	Leadership Styles	Dr.Rupali R. Shinde	57
17	भारतीय शेतीचा विकास - अडथळे व उपाययोजना	ज्योती बाबासाहेब चव्हाण	62
18	Agricultural – Onion Marketing in Nashik District	Prof. Dr. Thore Shivaji Dattatraya	66
19	E-Commerce in India – A General View	Shri. Mayur Krishna Dashpute	77
20	Agricultural Marketing – An Overview	Asst. Prof. Rekha S. Jadhav	81
21	Corporate social responsibility India : Indian Corporate Practice	Dr.Jayesh K. Pandya	85
22	Consumer Behaviour : Nature, Problems and Factors	Prof. Sontakke Naresh Damaji	92
23	Recent Developments in Indian Capital Market	Dr. S. K. More	97

ATTESTED

PRINCIPAL

Recent Trends and Innovative Ideas in Growth of Commerce and Economics

Science & Commerce College
Deolali-Camp (Nashik)

Sr. No.	Topic	Researcher	Page No.
24	Knowledge Management in Organizational Behavior	Prof.Mundhe Tejasweeta Sunil	106
25	Business Process outstanding (BPO) In India : Success and Challenges	Prof. Bhagure Dnyaneshwar H.	110
26	Indian Floriculture Industry : Opportunities and Challenges	Asso.Prof. N.B.Pagar	114 ✓
27	ताण-तणाव व्यवस्थापन (Stress Management) काळाची गरज	प्रा.राशिकांत लक्ष्मणराव भोज	118 ✓
28	The Role of Foreign Direct Investment (FDI) in Economic Development of India.	Prof.Dr.Smt.B.D.Patil	123
29	Green Human Resource Management	Patil Ajinkya Pradeep Urmeet Singh Kohli	129
30	CSR in Public Sector Banks with Special Reference to State Bank of India	Mr.Shingade B.N.	132
31	GST : Way Forward !	Pankaj Aher	139
32	International Trade of Wine : An Opportunity	Mr.Rajendra Shankar Shahane	142
33	Strategic Management	Miss. Komal Phadol	145
34	वृद्धी आणि विकास	अनिता सुरेश भोर	149
35	टॉमॅटो उत्पादनातून उद्योग व रोजगार निर्मितो	प्रा.साहेबराव दौलत निकम	152
36	भारतीय फुलांची विक्री व्यवस्था	प्रा.आर.के.दातीर प्रा.काकडे मनिषा परमेश्वर	156

ATTESTED
Madhu
PRINCIPAL
Smt. Vimalben Kishori Tapaswaya, Arts,
Science & Commerce College
Deolali Camp (Nashik)



प्रा.शशिकांत लक्ष्मणराव भोज

वाणिज्य विभाग

एस.व्ही.के.टी.कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय,
देवळाली कॅम्प**ताण-तणाव व्यवस्थापन (Stress Management) काळाची गरज****➤ प्रास्ताविक :**

जन्म घेणाऱ्या प्रत्येक जीवाला ताणतणावाचा सामोरा जावेच लागते. ताण ही व्यक्तीच्या जीवनातील गतीशील अवस्था असून जी समावोजनाच्या (Adjustment) गरजा पूर्ण न झाल्यास उद्भवते, त्यामुळे प्रत्येक प्राणी हा कमी-अधिक प्रमाणात ताण-तणावात असतो. आपली स्वप्न, इच्छा, अपेक्षा आणि वास्तव परिस्थिती यांच्यात जुळवणी न झाल्यास ताण-तणावाची निर्मिती होते. ताण-तणावाच्या दाहाचा उद्रेक होऊ नये, हसते, खेळते जीवन उद्ध्वस्त होऊ नये म्हणून ताण-तणावाचे व्यवस्थापन ही एक काळाची गरज आहे. शोध निबंधाचे उद्देश :

- १) ताण-तणावाचा अर्थ स्पष्ट करणे.
- २) ताण-तणावाच्या महत्त्वाच्या कारणांचा आढावा घेणे.
- ३) ताण-तणावा संदर्भात संशोधकांनी मांडलेल्या विचारांना लक्षात घेणे.
- ४) ताण-तणावांची उगमस्थाने लक्षात घेणे.
- ५) ताण-तणावाची लक्षणे विचारात घेणे.
- ६) ताण-तणाव कमी करण्यासाठीच्या उपाययोजनांचा अभ्यास करणे.

१) ताण-तणावाचा अर्थ / व्याख्या :

ताण-तणाव हा शब्द, मानसिक ताण (Tension), चिंता (Anxiety) व काळजी (Worry) यांच्या फारच जवळचा आहे. कित्येकदा मानसिक ताण, चिंता व काळजी या तीनही भावना मानसिक ताणतणावात (Mental stress) आढळून येतात आणि त्यामुळेच मानसिक ताणतणाव ही एक समिश्र भावना किंवा समिश्र मानसिक स्थिती आहे असे मानण्यात येते. ताणतणाव हळूहळू शरीरावर नव, रात्मक परिणाम घडवतात.

व्याख्या : "पर्यावरण (जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, भाऊबंदकी, घटस्फोट, जवळच्या व्यक्तीचे बदलेली वतनइ.) किंवा शरीरांतर्गत (रासायनिक बदल, भांडण, मानसिक संघर्ष इ.) आघातामुळे व्यक्तीला येणारे असह्य व क्लेषदायी असे मानसिक अनुभव म्हणजे ताणतणाव होय.

२) ताणतणावांची कारणे :

१	अतिकार्यभार	१०	आवश्यक गरजापूर्तीतील अपयश
२	कार्यस्थळावरील धोकादायक वातावरण	११	कार्यपूर्तीत चरिष्ठांच्या पाठोप्याचा अभाव
३	बरीष्ठ-कनिष्ठांमधील वैचारिक मतभेद	१२	वाजवीपेक्षा अधिक काम
४	वेळचे व्यवस्थापन नसणे	१३	आळशी प्रकृती जोपासणे
५	कामकरण्यातील चाल ढकलपणा	१४	नको त्या जीवन शैलीच्या आहारा जाण
६	घरगुती वाद-किवाद	१५	शारीरिक व्याधीकडे दुर्लक्ष करणे
७	जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू, आजारापण, अशिष्ट वतन	१६	क्रयशक्तीचा विचार न करता आर्थिक जबाबदाऱ्या वाढविणे

८	जबाबदारी स्विकारण्यातील भय	१७	गैरवर्तनातून स्वतःला व इतरांना ताणतणावात आणणे
९	वरिष्ठांबाबत नकारात्मक दृष्टीकोन	१८	नितीमुल्यांची पायमल्ली करणे

३) ताण-तणावा संदर्भात संशोधकांनी मांडलेले विचार :

- १) विद्यार्थ्यांमध्ये परीक्षेच्या अगोदर ताणतणाव निर्माण होतो, परिणामी अनेक विद्यार्थ्यांमध्ये रक्तासोशवासाचे आणि घश्याचे रोग बळावतात असे अरे डेरियन (१९८२) यांना आढळून आले.
- २) ताणतणावामुळे व्यक्तीच्या प्रतिकार शक्तीवर हळूहळू परिणाम होऊन तीचा न्हास होत जातो. स्टोन (१९८७) यांनी हा निष्कर्ष काढला.
- ३) ताणतणावामुळे विद्यार्थ्यांच्या लळेतील रसायनात बदल होतो असे जेमोट व मॅग्लोरी (१९८८) यांना लक्षात आले.
- ४) व्हीसमन व रोन (१९९३) यांनी दोन घटक स्पष्ट केले. १) ताणतणाव सुरू झाला की, त्यामुळे चिंता, काळजी, अस्वस्थता निर्माण होते त्यामुळे व्यक्तीच्या खाण्यापिण्यावर, व्यायामावर, झोपेवर परिणाम होतो. २) ताणतणावामुळे व्यक्तीची प्रतिकार शक्ती कमी होत जाते.
- ५) सटा आणि वॅंग १९९१ यांच्या संशोधनानुसार बरेचदा काही माणसांच्या बाबतीत एका विशिष्ट काळात अनेक दुःखद घटना घडल्यास त्याचा व्यक्तीवर परिणाम होऊन व्यक्ती विकाराला बळी पडते.

ताणतणावाचा परिणाम काही व्यक्तीवर मोठ्या प्रमाणात होतो तर काहीच्या बाबतीत तो फारसा झालेला आढळत नाही. यास एकमेव कारण म्हणजे व्यक्तीभिन्नता किंवा व्यक्तीमत्त्व भिन्नता हे आहे.

४) ताणतणावांची उगमस्थाने : ताणाचे स्रोत

- १) **कंपन (Vibration) :** कंपनामुळे कॅटेकोलॅमाइनची शरीरातील पातळी कमी होऊन त्याचा विपरीत परिणाम मानसशास्त्रीय व मज्जासंस्थेच्या फांवांवर होतो. त्यातून थकवा जाणवतो, मळमळ होणे, चक्कर येणे असे परिणाम जाणवतात. मशिनवर काम करणाऱ्या कामगारांना कंपनातून ३७ टक्के ताण निर्माण झाला असे अभ्यासाअंती लक्षात आले.
- २) **सदोष प्रकाश योजना :** हॉर्बॉर्न अभ्यासांमध्ये उत्पादकता आणि प्रकाश व्यवस्था यांचा जवळचा संबंध दिसून आला. सुरक्षित कामासाठी प्रकाश योजना उत्तम असावी अपुण्या प्रकाशामुळे डोळ्यावर ताण येतो, दृष्टीदोष निर्माण होतात, बेफल्याची भावना निर्माण होऊन डॉक्रेट्टोचे आजार बळावतात.
- ३) **गोंगाट (Noise) :** अनपेक्षित गोंगाटामुळे असमाधान वाढून, सहनशिलता कमी होते त्यामुळे कार्य प्रेरणेत व श्रवण क्षमतेत घट होते.
- ४) **हवेतील आर्द्रता व खेळती हवा (Humidity and Ventilation) :** खेळती स्वच्छ हवा असल्यास व्यक्तीची कार्यक्षमता अधिक असते. अति थंड व अतिउष्ण हवेमुळे व्यक्तीच्या दिनचर्यात बदल घडतात. त्याचा परिणाम स्वभावावर होत जातो पुढे ताणवृद्धीत पर्यायसन होते.

ATTESTED

PRINCIPAL

Smt. Valshee Kharji Tojokaya, Arts,
Science & Commerce College
Dadlab Camp (Nashik)

- ५) **हवामान (Climate) :** कार्यस्थळावर असुखद हवामान असल्यास कर्मचाऱ्यांचे लक्ष विचलित होऊन मनोधैर्य कमी होते त्यातून अपघात वाढतात.
- ६) **नवीन तंत्रज्ञान (New Technology) :** नवनवीन तंत्रज्ञानाशी समरस होत असतांना अनेक कर्मचाऱ्यांना, प्रशिक्षणाविना ताणतणावास सामोरे जावे लागते.
- ७) **कामातील पुनरावृत्ती :** सतत एकच काम करावे लागल्याने कंटाळवाणे वातावरण निर्माण होऊन निराशेची भावना निर्माण होते. त्याचा शरीर व मन या दोघांवर परिणाम होतो.
- ८) **जोखमीची कामे :** काम करतांना त्यात जोखीम किती मोठी आहे यावर देखील ताण-तणावाची तिघता अवलंबून असते.

५) **ताणतणावाची लक्षणे**

अ) मानसिक लक्षणे (Mental symptoms)	ब) शारिरीक लक्षणे (Physiological symptom)
१) आक्रमकपणात वाढ होणे	१) थकवा (शारिरीक) येणे
२) उताळपणा वाढणे	२) कमी झोप किंवा झोप न येणे
३) भिती व चिंतेत वाढ होणे	३) मळमळ होणे
४) अपयशाची भावना जागृत होणे	४) मलाशयाच्या तक्रारी (उदा.बद्धकोष्ठता)
५) एकलकोंडेपणाची जीवनशैली	५) स्नायूंचे ताण येणे (उदा.पाठ,मान दुखणे)
६) आत्मविश्वास कमी होणे	६) अपचन होणे
७) स्मरणशक्ती कमी होणे	७) छातीत जळजळ होणे
८) एकाग्रतेचा अभाव अथवा लक्ष केंद्रित न होणे	८) सौम्य डोकेदुखीचा त्रास
९) निर्णय क्षमता खालावणे	९) श्वास घेण्यास त्रासदायक वाटणे
	१०) आहारात वाढ/घट होणे
	११) मद्यपान/धूमपानात वाढ होणे

६) **ताणतणाव कमी करण्यासाठी उपाययोजना :**

- १) वेळेचे व्यवस्थापन करण्याचे तंत्र आत्मसात करा, कार्यस्थळावर या तंत्राचा वापर करा.
- २) योग्य वेळी आराम किंवा विश्रांती घ्या.
- ३) कुटुंबातील व्यक्तींना काळी वेळ द्या, त्यांच्याशी दुहेरी संज्ञापन (विचार विनिमय) करा "मात्र माझा वेळ फुकट गेला" अशी भावना मनात ठेवू नका.
- ४) आवश्यकता असेल तेव्हा सहकाऱ्यांची मदत जरूर घ्या.
- ५) ताण-तणाव वाढविणाऱ्या व स्वतःला लावून घेतलेल्या सवयीतून मुक्त व्हा.
- ६) आपल्या घाईगदीचे व उताळपणाचे मूळ शोधा.
- ७) तणाव निर्माण करणाऱ्या समस्यांचे मूळ शोधा व त्यावर उपाय शोधा.
- ८) अनावश्यक बंधने स्वतःवर लादू नका.

ATTESTED

Mohini

PRINCIPAL

Smt. Madaben Khimji Tejnar
Science & Commerce C
Deolali-Campinas

१) क्षमतेनुसार चालण्याची सवय अंगी वाणवा.

१०) योगासने किंवा योगासनाचे व्यायाम वक्तविरपणे करा.

११) जनसंपर्क वाढवा, त्यातून अलिप्त राहण्याची भावना कमी होईल.

१२) समोरच्या व्यक्तीचे ऐकूण घेण्याची सवय किंवा संयम विकसित करा.



१३) कामाचे अंगक्रम ठरवा.

१४) वाचन, संगीत श्रवण, पोंहणे वगैरे क्रियांमधून कंटाळवाण्या जीवनाला नवसंजीवनी मिळेल.

१५) संघटनात्मक पातळीवर औद्योगिक, शैक्षणिक सहलींचे आयोजन करणे व त्यात सहभागी होणे.

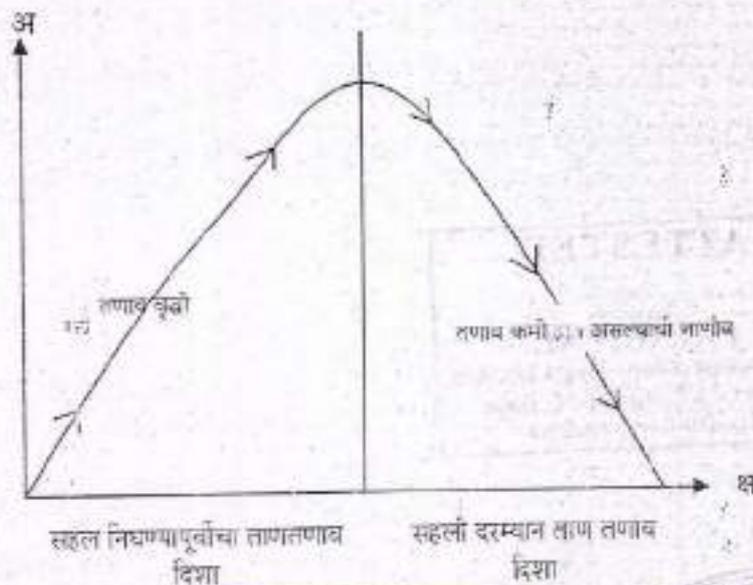
➤ गांधीतिर्थ - एक अविस्मरणीय सहल :

"ताण-तणाव कमी झाल्याचा अनुभव" गांधी तिर्थास भेट देण्यासाठी म.वि.प्र. समाजाच्या एस.व्ही.के.टी. महाविद्यालय (देवळाली कॅम्प) ची शैक्षणिक सहल रविवार दिनांक १०.१.२०१६ रोजी सकाळी ठिक ६.३० वा. निघाली. सकाळी ११.४५ ते दु.४.१५ पर्यंत गांधीतिर्थ परिसर, महात्मा गांधींच्या जीवन यात्रेशी संबंधित क्षणचित्र, चलचित्र पाहिली, त्यांचे विचार, देशाप्रती असलेली निष्ठा यांनी आम्ही सर्व भारावून गेलो. महात्मा गांधींच्या पुतळ्याखाली असलेल्या संदेशामुळे देशाभिमानाची सकारात्मक स्फूर्ती मिळत राहिली तो संदेश म्हणजे "माझे जीवन हाच माझा संदेश आहे" गांधीतिर्थाने वैचारिक दृष्ट्या न्हाऊन निघाल्यानंतर सहलीचे प्रसान नाशिकच्या दिशेने झाले. रात्री ११.३० वा. सर्व सहकाऱ्यांनी एकमेकांना अभिवादन करून सहलीचा समारोप केला.

सहलीदरम्यान, क्षण मांडणे शक्य आहे. ताणतणाव व्यवस्थापनाची ती पोहचपावती म्हटल्यास वाचणे होणार नाही.

- १) अत्यंत मैत्रीपूर्ण वातावरणात सहलीचे मार्गक्रमण झाले.
- २) प्रवासात औपचारिकतेपेक्षा अनौपचारिकतेत वाढ झाली.
- ३) आपापसातील आपुलकीने वातावरण सहकार्यात्मक बनले होते.
- ४) सहल संयोजक काही कमी पडू नये, कोणाची गैरसोय होऊ नये म्हणून प्रयत्नशील होते.
- ५) सर्वांसाठी एक व एकासाठी सर्व या भावनेने संपूर्ण वातावरण, दैनंदिन अडचणी, ताणतणाव, चिंता, भिती क्लेश यांना अंतकरणात शिरकाव करू देत नव्हत. सर्वांच्या चेहऱ्यावर नव्या जोमाने काम करून दाखविण्याची चमक सांमवारी सकाळी दृष्टीस पडली आणि सहल सार्थक लागल्याचे समाधान झाले.

सहल आणि ताणतणाव व्यवस्थापन खालील आलेखाद्वारे मांडले आहे.



ATTESTED

➤ निष्कर्ष :

जन्म आणि ताणतणाव यांचा जवळचा संबंध आहे. ताणरहीत व्यक्ती आज दुर्मिळ झाली आहे. ताणतणावाचा आणि मानसिक रोगांचा जवळचा संबंध आहे. मानसिक रोगांमुळे शारीरिक व्याधी, आजार निर्माण होतात. पुढे पुढे मानसिक रोगांमुळे शारीरिक आजार वाढतात व शारीरिक आजारांमुळे मानसिक रोग वाढायतात असे दुष्टचक्र सुरू होते आणि हेच दुष्टचक्र जीवन यात्रा संपविण्यास कारणीभूत ठरते.

या दुष्टचक्राची चाहुल देखील लागू नये यासाठी प्रत्येकाने सावध राहाणे ही काळाची गरज आहे. यासाठी शोषनिबंधातील ताणतणावाची कारणे, लक्षणे व उपयोजना सांचे चिंतन होणे आवश्यक आहे. औद्योगिक, शैक्षणिक सहलींमुळे माणसं एकत्र येतात, अनौपचारिक संज्ञापन होते, मित्रत्वाची भावना वर्द्धिंगत होते, एकमेकां सहाय्य करू या सद्प्रवृत्तीची जोपासना होते, ज्ञानवृद्धी होते, अनुभव संपन्न होतात. दुःखाच्या गर्भात सुखाची ज्योत तेवत असल्याची जाणीव होते व माणसं नव्या जोपाने, कार्यक्षमतेने काम करण्यास तयार होतात.

महात्मा गांधींनी आध्यात्म, अहिंसा विचार चिंतन या माध्यमातून आपल्या ताणतणावांवर मात केली. नाथे नेक आहेत पण देवमात्र एकच आहे मग तो राम असेल, रहीम असेल, येशू असेल, बुद्ध असेल त्याच्या प्रती शुद्ध भाव विकसित झाल्यास, चिंतन व विचार मंथन झाल्यास स्वास्थरूपी नवनिताचा अनुभव येईल. थोडक्यात आध्यात्म व चिंता रहित जीवनाचा जवळचा संबंध आहे याचा वैयक्तिक अनुभव हाच दुसऱ्याला सांगण्यासाठी पुरावा ठरू शकतो.

➤ संदर्भ :

- १) डॉ.बी.एन.बर्वे, ताण आणि आरोग्य विषयक मानसशास्त्र, विद्या प्रकाशन, नागपूर.
- २) Dr.R.K.Chopra, Office Organisation and Management, Himalaya Publishing House, Girgaon, Mumbai.
- ३) डॉ.चंद्रशेखर देशपांडे व इतर, सामाजिक मानसशास्त्र, उमा प्रकाशन, पुणे.
- ४) प्रा.वि.द.ताडसरे व इतर, सामाजिक मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.

