

अरिहंत शैक्षणिक प्रतिष्ठान पुणे
आयोजित दोन दिवशीय राष्ट्रीय चर्चासत्र
(११ व १२ जानेवारी २०१४)

विषय :- बदलत्या युगातील शिक्षण

उपघटक :- शिक्षणातील सद्यपरिस्थितीतील समस्या सोडविण्यासाठी शिक्षकांची समर्पक भूमिका

शीर्षक :- किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमधील ताणतणाव : शिक्षकाची भूमिका

सौ. संज्योत संतोष चव्हाण

प्रियदर्शिनी माध्यमिक विद्यामंदीर पुणे

१.१ प्रस्तावना :

तणाव! आज जगभर भरून राहिलेला शब्द! शिक्षणात, कामात, व्यवसायात, मैत्रीमध्ये—प्रेमामध्ये अशा सा—या प्रकारच्या नात्यांमध्ये घुसलेला हा तणाव देवासारखा सर्वसंचारी बनला आहे. आजच्या भाषेत बोलायचे झाले तर “वैश्विक समस्या” बनली आहे. माणूस जन्माला येण्याच्या क्षणापासून शेवटच्या श्वासापर्यंत हा तणाव त्याचा पिच्छा सोडत नाही. वेगवेगळी रूपे घेउन तो आपल्या मागे—मागे सावली सारखा फिरत असतो. आयुष्याच्या विविध टप्प्यांवर तणावांचे स्वरूप बदलत असते. त्याची तीव्रता कमी—अधिक होते बालपण, किशोरवस्था, कुमारवस्था, प्रौढावस्था इ.

विविध तणाव हे आपल्या आयुष्याचा अविभाज्य भाग आहेत. आपल्या आयुष्याचा केंद्रबिंदू आहेत. हे जरी आपण शहाणपणाने मान्य केले तरी, तणाव जो पर्यंत आपल्या काबूत आहे तो वरच सर्व ठीक असतं. नाहीतर तणावाचे अनेक परिणाम आपल्याला भोगावे लागतात.

मुलांच सर्व काही सुरळीत चाललय, असं पालकांना वाटत असतानाच अचानक एखादया दिवशी शालेय समुपदेशकाचा किंवा शाळेतून पालकांना कळतं की, मुलाला तणावांनी ग्रासलं आहे, तेव्हा त्यांना मोठा धक्का बसतो. या अवस्थेत मुलं खूपच एकलकोंडी, आत्मकेंद्री, अकाली प्रौढ होत आहेत असं दिसतं. पण त्यामुळे वयानुसार अनुभवांमधून येणारी परिपक्वता अभावानेच आढळते. जसं जसं वय वाढत जाईल, तसतशी मुलं वाढणं हे स्वाभाविक असतं खेळणारी, बागडणारी, गाणी, गोष्टी, गंमती सांगणारी राहिली नाहीत. हल्ली त्यांनी सकाळपासून रात्रीपर्यंत शाळा, क्लास खेळ, छंदवर्ग हया सगळ्यातून पालकांनी जणू जखडूनच टाकलं आहे.

हॅरिस पॉल यांच्या मते 'प्रत्यक्ष आजारपण किंवा अपघात यामुळे दरवर्षी जेवढ्या व्यक्ती मृत्यूमुखी पडतात त्यापेक्षाही ताणाला यशस्वीपणे सामोरे न जाता आल्यामुळे मृत्यूमुखी पडणा-याची संख्या अधिक आहे.

सध्या वाढलेला रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार चिडचिडेपणा, मारामा-या नैराश्य असे विकार मानसिक ताणातून तयार होतात. सर्वसामान्यपणे आज सर्वच क्षेत्रातील लोकांना ताणाला सामोरे जावे लागते. त्याप्रमाणे राष्ट्राच्या अस्तित्वाची आणि भविष्याची जबाबदारी शिक्षणक्षेत्रावर आली आहे. शिक्षण प्रक्रियेतील नवनवीन बदलांना सामोरे जावे लागत आहे. त्यामुळे शिक्षकांना सुद्धा विविध तणावाला सामोरे जावे लागते. शिक्षकांबरोबर विद्यार्थी वर्गासही. मोठ्या प्रमाणात तणावाला सामोरे जावे लागत आहे.

परीक्षेत अपेक्षेप्रमाणे यश न मिळाल्यामुळे, आर्थिक परिस्थिती, आरोग्य, विस्मरण, शाळेतील अतिरिक्त गृहपाठ, योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव. अशिक्षित आई-वडिल, वर्गातील भितीचे वातावरण अध्ययनातील समस्या, सतत गैरहजर राहणे, शालेय परिसर, विद्यार्थ्यांची एकमेकांशी होणारी तुलना, पालकांच्या शैक्षणिक अपेक्षा, पालक व शिक्षकांचा रागीट स्वभाव यासारख्या घटकामुळे विद्यार्थ्यांना शालेय ताण येतो.

उद्दिष्टे :

- 1) किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताण ताणावाचा शोध घेणे.
- 2) किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताण ताणाव कमी करण्यासाठी उपाय सुचविणे.

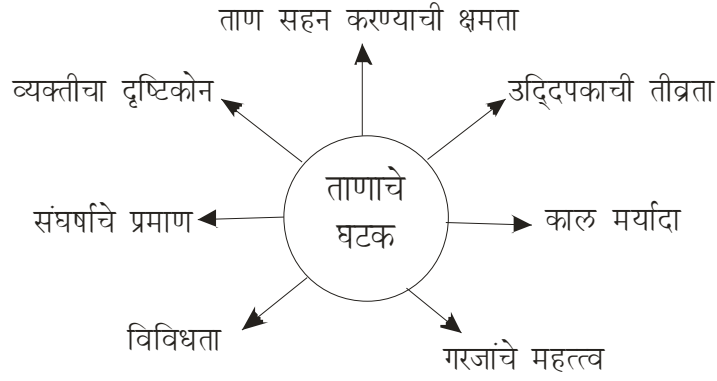
१.२ संकल्पना :

सन १९३६ मध्ये ताणाची संकल्पना प्रथमतः हॅन्स सेले यांनी मांडली. नैसर्गिक शास्त्रामधून ही संकल्पना घेतली गेली आहे. त्याठिकाणी ताण Force, Pressure, Strain या अर्थाने वापरली गेली. परंतु काही वर्षांनंतर कार्य संघटनामध्ये ताणाच्या संदर्भात या संकल्पनेचा वापर करण्यात येऊ लागला.

- व्यक्तीवर आघात करणारी आणि त्याला समायोजनास प्रवृत्त करणारी कोणतीही बाब म्हणजे ताण.
- कोणत्याही खऱ्या किंवा काल्पनिक समस्या बदल किंवा प्रश्नांना दिलेली मानसिक किंवा शारीरिक प्रतिक्रिया किंवा प्रतिसाद म्हणजे ताणतणाव होय.
- ताण म्हणजे उद्दीपक, त्यास दिलेली प्रतिक्रिया.

- व्यक्तीला विशिष्ट दबावाची जाणिव होणे किंवा व्यक्तीवर विशिष्ट दाब येणे म्हणजे ताण होय.
- प्राप्त परिस्थितीशी समायोजन न करता येणे म्हणजे ताण होय.
- व्यक्तीच्या अपेक्षा व वास्तवता यांच्यामध्ये जुळवणी न झाल्यास ताणाची निर्मिती होते.
- शरीराचे नैसर्गिक संतुलन बिघडवणारा कोणताही प्रभाव म्हणजे ताण होय.
- व्यक्ती आणि त्यांच्या कार्यामधील परस्पर प्रतिक्रिया म्हणजे ताण होय.

१.२.१ ताणाची परिस्थिती पुढील घटकांवर अवलंबून असते.



ताणाचे प्रमाण वय, लिंग, व्यवसाय, आर्थिक दर्जा आणि व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण यानुसार वेगवेगळा असतो.

१.२.२ ताणाचे प्रकार

१. बाह्य (External) – जेव्हा ताणतणावांची कारणे व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिकतेशी संबंधित नसून बाहेरची असतात.
२. अंतर्गत (Internal)– जेव्हा कारण बाह्य नसून व्यक्तीच्या शरीराशी, मनाशी संबंधित असतात.

अ) ताणाच्या व्यक्ती कार्यावर होणाऱ्या परिणामानुसार दोन प्रकार

१. Enstress (चांगला ताण) – कमी व अल्पशा ताणामुळे व्यक्तीची कार्यक्षमता वाढते. त्यास चांगला ताण म्हणतात.
२. Disstress (हानिकारक ताण) – प्रतिकूल परिणाम करणारा ताण म्हणजे हानिकारक ताण होय. त्यामुळे व्यक्तीची कार्यक्षमता कमी होते. उदा. परीक्षा चालू असताना बाह्यपरीक्षका येणे.

ब) ताणाच्या उपयुक्ततेनुसार ताणाचे प्रकार

१. उपकारक ताण:- ज्या ताणाचा व्यक्तीला उपयोग होतो म्हणजेच फायदेशीर ठरतो त्याला उपकारक ताण म्हणतात.

२.अपकारक ताण:- ज्या ताणामुळे व्यक्तीला त्रास होतो. त्यामुळे नुकसान होते. त्याला अपकारक ताण असे म्हणतात.

३.अतिरिक्त ताण:- ताणकारक प्रसंग वाढत जावून त्या प्रसंगांना सामोरी जाण्याची क्षमता कमी पडते अशा वेळी जे ताण येतात त्यांना अतिरिक्त ताण असे म्हणतात.

४.निम्न ताण: - कधी कधी वेळ भरपूर असतो पण काय करावे असा प्रश्न पडतो. अशावेळी जो ताण येतो त्याला निम्न ताण असे म्हणतात.

क) ताणाच्या कालावधीनुसार प्रकार-

१.अल्प मुदतीचा ताण: - काही ताण थोड्या किंवा अल्प कालावधीसाठी येतो त्यांना अल्प मुदतीचे ताण असे म्हणतात.

२.दीर्घ मुदतीचा ताण:- काही ताण जास्त कालावधीसाठी येतात त्यातून रोग निर्माण होतात. त्यांना दीर्घ मुदतीचा ताण म्हणतात.

ड) व्यक्तीवर होणाऱ्या परिणामानुसार प्रकार

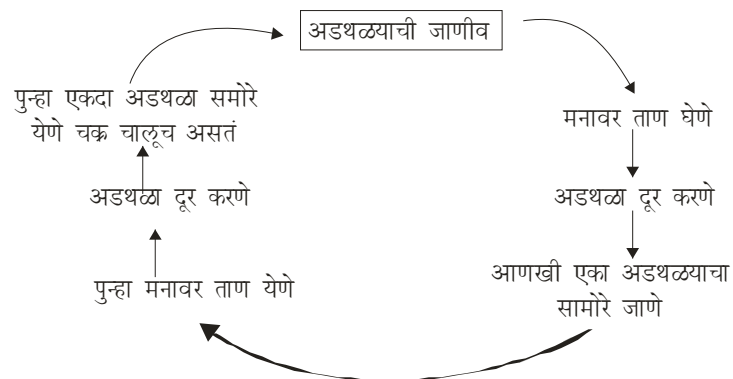
१.सर्वसामान्य ताण

ज्या ताणामुळे व्यक्तीचे विचार, भावना, वर्तन, वृत्ती यावर परिणाम होतो. त्यास सर्वसामान्य ताण म्हणतात.

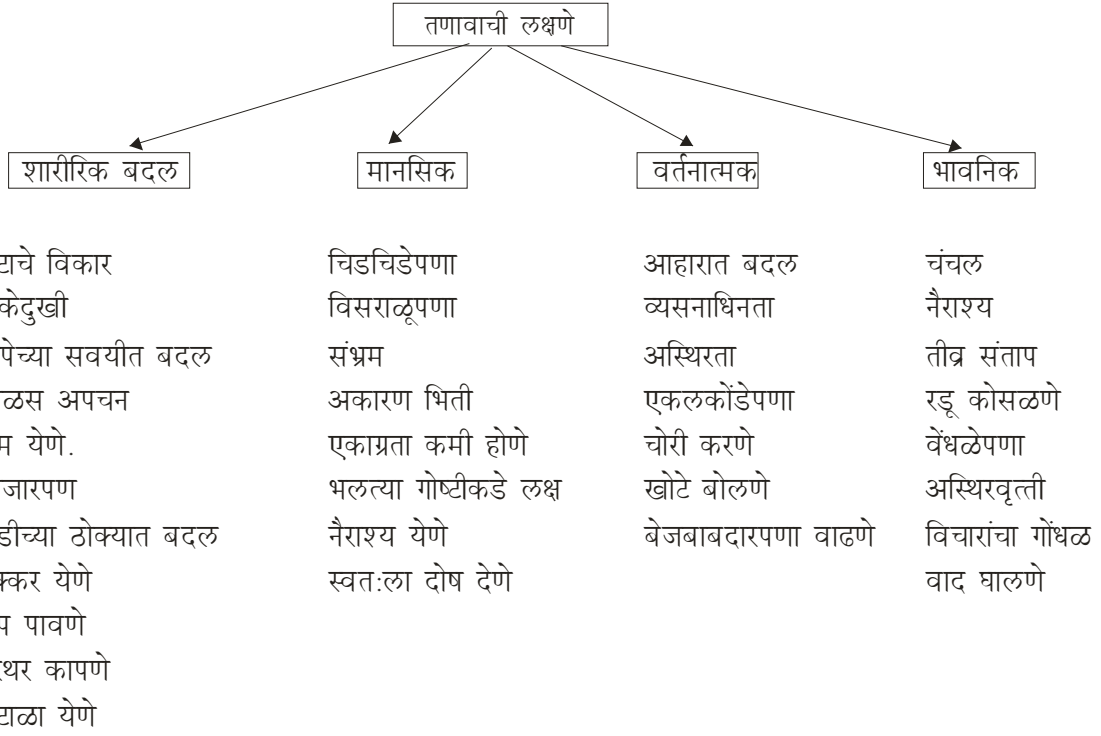
२.रोग निर्माण करणारे ताण

ज्या ताणामुळे व्यक्तीमध्ये रोग निर्माण होतात त्यांना रोग निर्माण करणारे ताण म्हणतात.

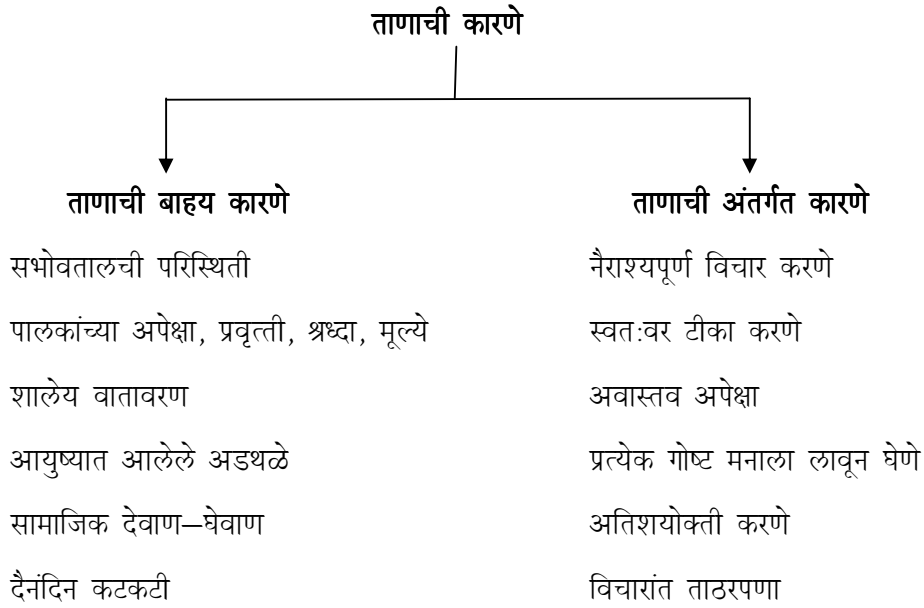
१.२.३ तणावाचे चक्र



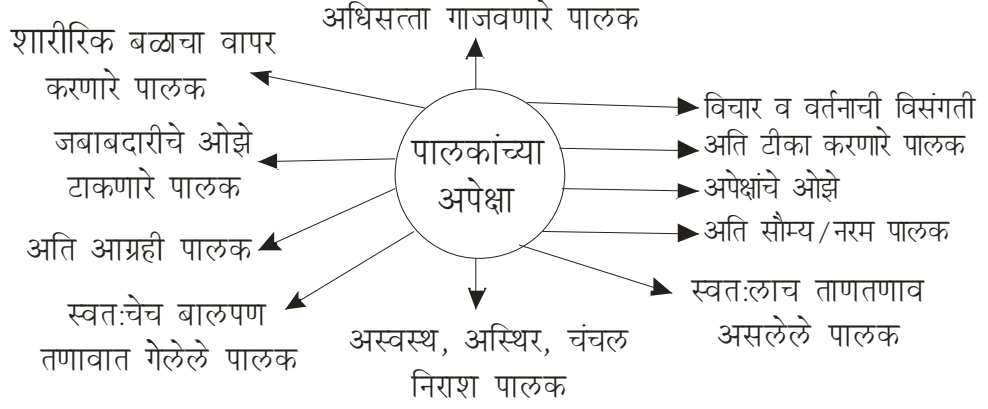
१.३ तणावाची लक्षणे



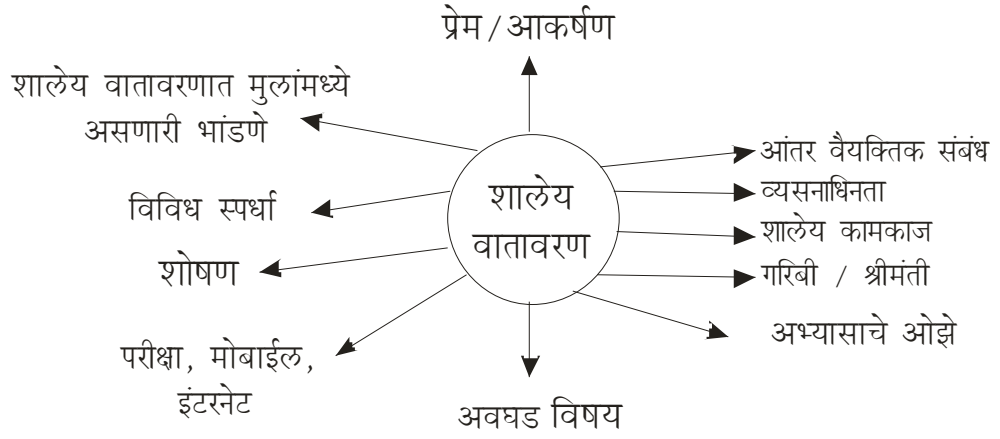
१.४ तणावाची कारणे



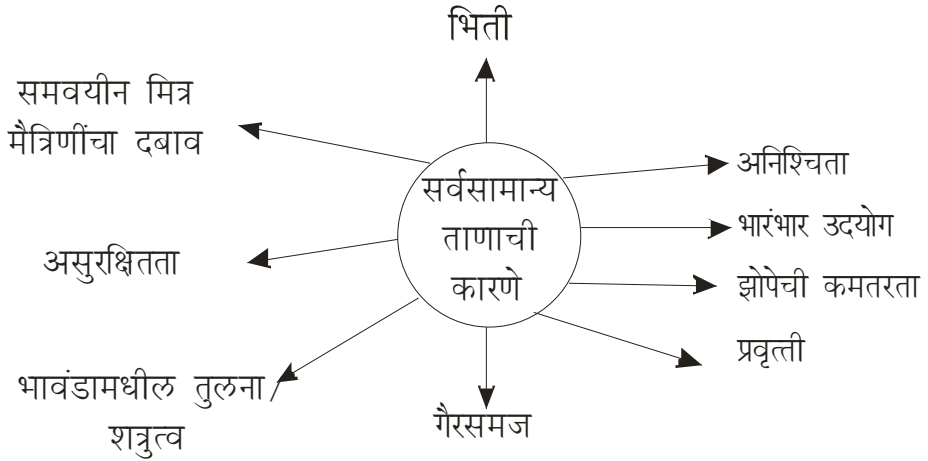
- पालकांच्या अपेक्षा



- शालेय वातावरण

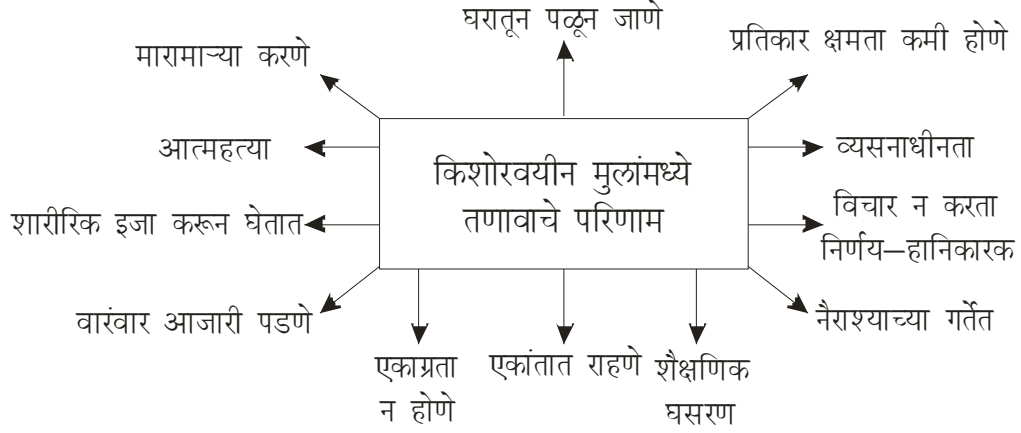


- सर्वसामान्य ताणाची कारणे



१.५ तणावाचे परिणाम

फार कमी किंवा फार जास्त तणाव असतो तेव्हा हातून फारसे काम होत नाही.



१. तणावामुळे शरीरातील कार्टिझॉल नावाच्या संप्रेरकात वाढ होते व त्यामुळे प्रतिकार क्षमता कमी होते.
२. अॅडिनेलिन, नॉरअॅडिनेलिन व इन्सुलिन याचा परिणाम पचनसंस्था, चयापचय क्रिया, मज्जासंस्था तसेच हृदयरोग उद्भवू शकतात.

१.६ किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमधील ताणतणावासाठी उपाय

आपल्याला त्रासदायक ठरणारे ताण आपल्या विचारामुळेच येतात. मन प्रसन्न असेल तर ताण येत नाही. “मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे कारण” याप्रमाणे मनात सतत सकारात्मक विचार असायला हवेत. परिस्थिती कशीही असेल तरी त्याला सामोरे जाण्याची क्षमता आपल्यात फक्त सकारात्मक विचारामुळेच येते.

ताण तणाव कमी करण्यासाठी काही उपाय

१. व्यायाम व खेळ
२. वाचन
३. गायन किंवा वादय शिकणे
४. नृत्यकला
५. मार्शल आर्ट्स

- ६.योग, ध्यान, प्राणायाम
- ७.मनाचे व्यवहार, वर्तन शिकणे
- ८.दूरचित्रवाणी सिनेमा, गाणी
- ९.ट्रेक व सहलींना जाणे
- १०.धार्मिक कार्यक्रम
- ११.घरात पाळीव प्राणी पाळणे
- १२.मुलांच्या सर्जनशीलतेचा विकास
- १३.वेळेचे नियोजन
- १४.समुपदेशनाची सोय
- १५.विश्रांती, निवांतपणा, योग्य झोप
- १६.सहशालेय उपक्रम

- सकारात्मक राहण्याची इच्छाशक्ती असणं त्यासाठी प्रयोगशील व संभाषण कौशल्य आवश्यक असल्यास सुधारण या बाबी आयुष्य जगण्यासाठी आवश्यक

१. इच्छाशक्ती
२. खरखुरं राहा
३. प्रयोगशीलता गरजेची
४. संभाषण कौशल्य आणि देहबोली
५. सहवास
६. उपक्रमशीलता
७. परिस्थिती समजून घ्या
८. दैनंदिन लिहा
९. धन्यवाद म्हणायला शिका.

१.७ ताणाच्या व्यवस्थापनाची वेगवेगळी तंत्रे मानसशास्त्रज्ञांनी विकसित केली आहेत.

अ) स्व:जाणीव :

स्वतःची क्षमता पाहून एखादी गोष्ट केल्यास व्यक्तीला ताण येत नाही. त्यासाठी स्व:जाणीव फार महत्त्वाची आहे. कारण

१. ताण का निर्माण झाला ?
२. त्याची कारणे कोणती ?
३. व्यक्तिगत संघर्षातून की नियंत्रणाबाहेरील गोष्टीतून झाला.
४. तो कसा कमी करता येईल.

यासाठी स्व:जाणीव फार उपयुक्त आहे.

ब) आत्मपरीक्षण :

१. स्वतःच्या मर्यादा ओळखणे.
२. अवास्तव ध्येय न ठेवणे.
३. वास्तव विचाराची कास धरणे.
४. व्यक्तिगत व सामाजिक जीवनात सीमारेषा आखणे.
५. व्यसनाच्या आहारी न जाणे.

क) सामाजिकता :

१. इतरांशी चांगले संबंध ठेवणे
२. इतरांशी तुलना न करणे.
३. इतरांचा व्देष न करणे.
४. स्वतःच्या चूका मान्य करणे.
५. इतरांना मदत करणे.
६. इतरांचे ऐकून घेणे.

ड) जीवनपद्धती :

- बिनधास्त जगणे
- सकारात्मक वृत्ती ठेवणे
- वास्तवाचा स्वीकार करणे
- चांगल्याची संगत धरणे
- संतुलित आहार घेणे
- ताणाचे मूल्यमापन करणे

तीन A ची व्यूहरचना

A - Awareness सावधानता / जागरूकता

B - Balance समतोल

C – Control नियंत्रण

इ) जीवनशैलीचे व्यवस्थापन :

जीवनशैली व्यवस्थापनामध्ये आग्रही प्रतिपादन शीलतेचा अवलंब करणे.

कामाच्या ठिकाणी त्या व्यक्तीला ज्या समस्यांना सामोरे जावे लागते. व्यक्तीने कामाच्या ठिकाणी अधिकाऱ्यांशी आणि सहकाऱ्यांशी आग्रहीपणाची भूमिका घेणे. यासाठी आग्रही प्रतिपादन प्रशिक्षण उपलब्ध आहे. त्याची कार्यपद्धती समजून घेवून त्याचा वापर करणे ही आग्रहाची प्रतिपादनशीलता विकासासाठी १९८१ साली लॅंग्रीस यांनी प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार केला आहे.

• योगिक ध्यान :

स्व-जाणीवेचा व्यापक विस्तार आणि मानसिक ताण तणाव कमी करण्याच्या तंत्रालाच योगिक ध्यान म्हटले आहे.

१) योग्य जागेची निवड

२) ध्यान धारणा

३) मंत्राची निवड

आजच्या काळात ध्यान धारणेचा उपयोग तणावविरहित शांत शिथिल स्थिती प्राप्त करण्यासाठी व निरोगी शरीर प्रकृतीसाठी होतो.

फ) वेळेचे व्यवस्थापन :

वेळेचे व्यवस्थापन आणि उपयुक्त समायोजनासाठी

१. दिनचर्येची यादी

२. प्राधान्यक्रम

३. आहार, विहार, व्यायाम

४. चार डी लक्षात ठेवणे

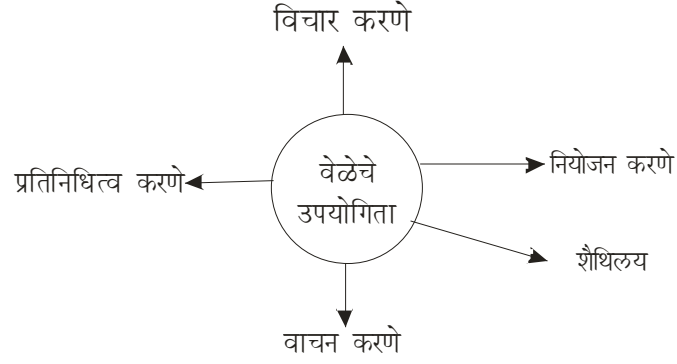
रिकामे करणे (Dunip)

विलंब टाळणे(Delay)

प्रतिनिधित्व (Delegat)

वेळच्या वेळी करणे. (Do)

ग) कामाचे नियोजन



ह) विपश्यना

विपश्यना म्हणजे विशिष्टरित्या पाहणे होय शारीरिक व मानसिक व्याधीवर उपचार म्हणून विपश्यना प्रभावीपणे कार्य करणे विपश्यनेमुळे पुढील फायदे होतात.

१. ताणतणाव व चिंता कमी होते.
२. शारीरिक व्याधीवर नियंत्रण ठेवता येते.
३. शारीरिक व मानसिक शिथिलता प्राप्त होते.
४. दुःखापासून मुक्तता होते.
५. शरीराची व मनाची शुध्दता होते.
६. संवेदना जाणीव व तटस्थवृत्ती विकसित होते.

● जैव प्रत्याभरण

व्यक्तीच्या अंतर्गत शारीरिक प्रक्रिया बदलण्याच्या व त्या अधिक समायोजनानुकूल करण्याचा प्रयत्न होय. जैव प्रत्याभरण तंत्राद्वारे हृदय स्पंदन, तोतरेपणा, जुनाट डोके दुखी, पाठ दुखी घालविता येते.

१.८ शैक्षणिक उपक्रम

१. सजूनशीलता विकसित करणे
२. वाचन वर्ग
३. विविध स्पर्धांचे आयोजन
४. सहल /ट्रेक
५. विविध सहशालेय उपक्रम
६. परिपाठ कार, बोधकथा, सुवचने
७. शैक्षणिक चित्रपट

समारोप

आजच्या धकाधकीच्या आणि धावपळीच्या जीवनात ताणतणाव सवयीला झाला आहे. लहानांपासून थोरपर्यंत कोणतीही व्यक्ती ताणाच्या अनुभवातून सुटलेली नाही. व्यक्तीला आलेला ताण कधी उपयुक्त असतो तर कधी त्रासदायक असतो. व्यक्तीच्या प्रवृत्ती स्वभावानुसार ताणतणावाची तीव्रता ठरते. कमी तीव्रतेचा ताण सहसा सहनशील असतो. मात्र अतितीव्र ताणामुळे व्यक्ती कायमची निराश होऊ शकते.

प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात ताणतणावाचे प्रसंग कमी—अधिक प्रमाणात येतात. यासाठी ताणतणावाचे नियोजन करणे गरजेचे असते. ताणाच्या प्रकारावरून व्यक्ती आजारालाही बळी पडते. विद्यार्थ्यांना आपल्या मनावरच्या ताणतणावाची तीव्रता आपल्या शिक्षकांच्या माध्यमातून कमी करता येऊ शकते. त्याच दृष्टीने या विचारमंथन करण्यात आले आहे. विद्यार्थीदशेत अतिस्पर्धा, अतिअपेक्षा, अपयश, गरिबी, प्रेमाचा अभाव, आजारपण या सारख्या समस्यायुक्त वर्तनामागे त्यांच्या मनावरील अतिताण हेच मुख्य कारण असते. ही मुले संवेदनक्षम शिक्षकांच्या सहज लक्षात येतात. अशा विद्यार्थ्यांच्या ताणाची कारणे शोधणे आणि तो कमी करण्याचे उपाय योजने यात शिक्षकांची महत्वाची भूमिका आहे.

सारांश

प्रस्तुत प्रबंधात किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या ताण तणावाची चर्चा करण्यात आली. प्राप्त परिस्थितीशी समायोजन न करणे म्हणजे ताण होय. व्यक्तीच्या अपेक्षा व वास्तवता यांच्यात तफावत आल्यास व्यक्तीला ताण जाणवतो. ताण कशाप्रकारचा असतो तो अंतर्गत व बाह्य स्वरूपाचा असतो चांगला व वाईट तसेच वेळेवर अवलंबून असतो. व्यक्तीवर ताण आल्यास त्याच्यात शारीरिक, मानसिक वर्तनात व भावनिकतेमध्ये बदल दिसून येतो. ताण येण्यासाठी काही कारणे आहेत. कुटुंबातील, समाजातील तसेच शालेय वातावरणातील घडामोडी मुळे व्यक्तीला ताण येतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांवर त्याचा परिणाम झालेला दिसतो. परिणामावर उपाय सुचविणे हे शिक्षकांचे काम आहे. या प्रबंधाचा उपयोग विद्यार्थ्यांचा ताण तणाव कमी करण्यासाठी उपयोगी होईल. तसेच विद्यार्थ्यांवर ताण येऊ नये म्हणून आपण त्यांना व्यवस्थापन कसे करायचे शिकवणे आवश्यक आहे. शालेय स्तरावर जर शिक्षकांनी वेगवेगळे उपक्रम राबविले तर किशोरवयीन मुलांमधील ताण कमी होण्यास मदत होईल. यातूनच शिक्षक चांगल्या समाजाची निर्मिती करतील अशी अपेक्षा ठेवूयात. असे घडले तर शिक्षक हा भावी पीढीचा शिल्पकार असतो ही उक्ती योग्य ठरेल.

● **संदर्भग्रंथ**

१. वैद्यनाथन पी.व्ही (२०१०) मुलांवरील ताणतणाव कमी कसा करावा, पुणे, अमेय प्रकाशन (अनुवाद – अश्विनी लाटकर).
२. श्रायनर ख्रिश्चन (२०१३) तणावमुक्त जगण्यासाठी, मुंबई, रोहन प्रकाशन (अनुवाद – अरूण मांडे).
३. पटेल गिरीश, (२०१३) स्ट्रेस मॅनेजमेंट तणावातून मनःशांतीकडे, औरंगाबाद, साकेत प्रकाशन (अनुवाद – राजश्री खाडीलकर).
४. पंडित संजय (२०१३) मनाचे व्यवस्थापन, मुंबई, ध्रुव मीडिया पब्लिकेशन्स.
५. नानकर प्र. ल. शिरोडे संगिता (२००९) वर्तमान शिक्षणातील विचारप्रवाह, पुणे, नित्य नुतन प्रकाशन.
६. भोसले सुषमा जयंत (२०१०) ऑडिट मनाचे, पुणे, अनुश्री प्रकाशन.
७. ह. ना. जगताप (१९९७) शैक्षणिक मानसशास्त्र, पुणे, अनमोल प्रकाशन.
८. आ. पा. खरात (१९८८) प्रगत मानसशास्त्र, पुणे, श्री विद्या प्रकाशन.
९. शिक्षण प्रशिक्षण (२०१२-१३) यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी, पुणे. तज्ज्ञ मार्गदर्शकांसाठी मार्गदर्शिका.
१०. शिक्षण प्रशिक्षण (२०१२-१३) यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी, पुणे. तज्ज्ञ मार्गदर्शकांसाठी अभ्यास साहित्य.
११. अभ्यासपुस्तिका व्यक्तिमत्व विकास (२०१२) महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षक मंडळ इयत्ता ९ वी.