



“ताण व्यवस्थापन व मानसिक आरोग्य”

डॉ. सागडे सविता शिवाजी
अधिव्याख्याता
सौ. निर्मलाताई थोपटे शिक्षणशास्त्र
महाविद्यालय, भोसरी, पुणे.

प्रस्तावना

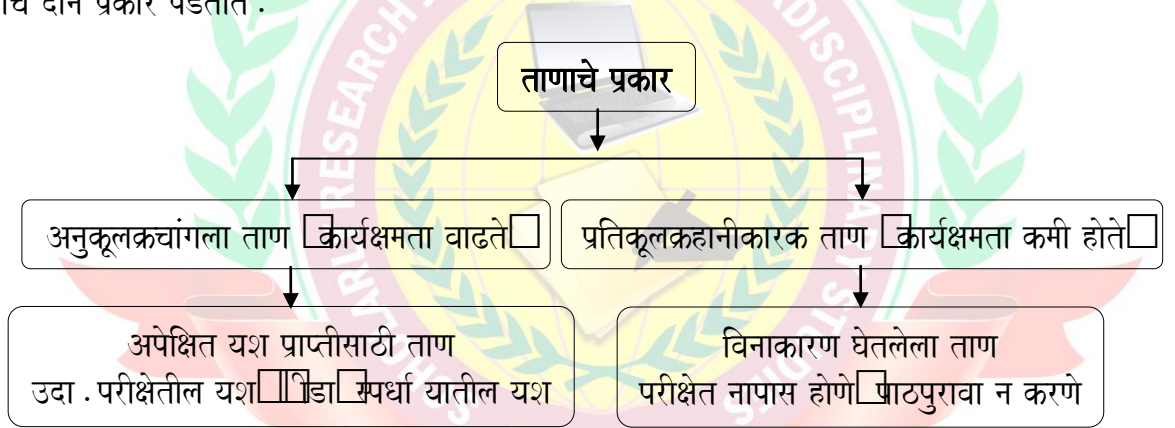
सध्याचे युग हे स्पर्धेचे युग आहे . या स्पर्धेच्या युगात टिकायचे असेल तर विद्यार्थ्यांनी स्थितीशील न राहता गतिशील बनले पाहिजे . थांबला तो संपला अशी गत आपली होऊ नये म्हणून विद्यार्थ्यांनी गतिशीलता बाळगणे धैर्याने परिस्थितीला सामोरे जाणे आज गरजेचे आहे . जर आपण बदलत्या सामाजिक प्रवाहामध्ये पुढे सरकलो नाही तर स्थितप्रज्ञ अशी अवस्था निर्माण होईल . जुन्याची कास आणि नव्याचा ध्यास याची सांगड घालता आली पाहिजे . पण खरंच असे ठरविले तर वागले तर जीवन किती सुसह्य होईल . परंतू असे होत नाही . आजच्या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या स्पर्धेच्या गतिमान युगात धावता धावता दमछाक होत आहे . कारण आपल्याला अनेक प्रश्नांची उत्तरे शोधायची असतात . चांगले शिक्षण चांगली नोकरी मिळवण्यासाठी चांगली प्रतिष्ठा मानसन्मान प्राप्त करायचे असतात . त्याचा पाठलाग करता करता शारिरीक मानसिक भावनिक आर्थिक सर्वच बाजूंनी ओढताण होत असते आणि त्यामुळे नकळत हळूहळू ताण निर्माण होऊ लागतो व ताणाचा परिणाम मानसिक आरोग्यावर होत असतो . आजचा विद्यार्थीही याला अपवाद नाही .

शिक्षण क्षेत्रात विद्यार्थ हा घटक महत्त्वाचा आहे . या विद्यार्थ्यांचे दैनंदिन जीवन खूप ताणतणावाचे बनलेले आहे . यामागे अतिरिक्त अभ्यास कौटुंबिक पार्श्वभूमी शिक्षकांची भिती अभ्यासातील नावड परीक्षेची भिती इत्यादींमुळे आजचा विद्यार्थी अस्थिर ज्ञानयुक्त बनत चालले आहेत .

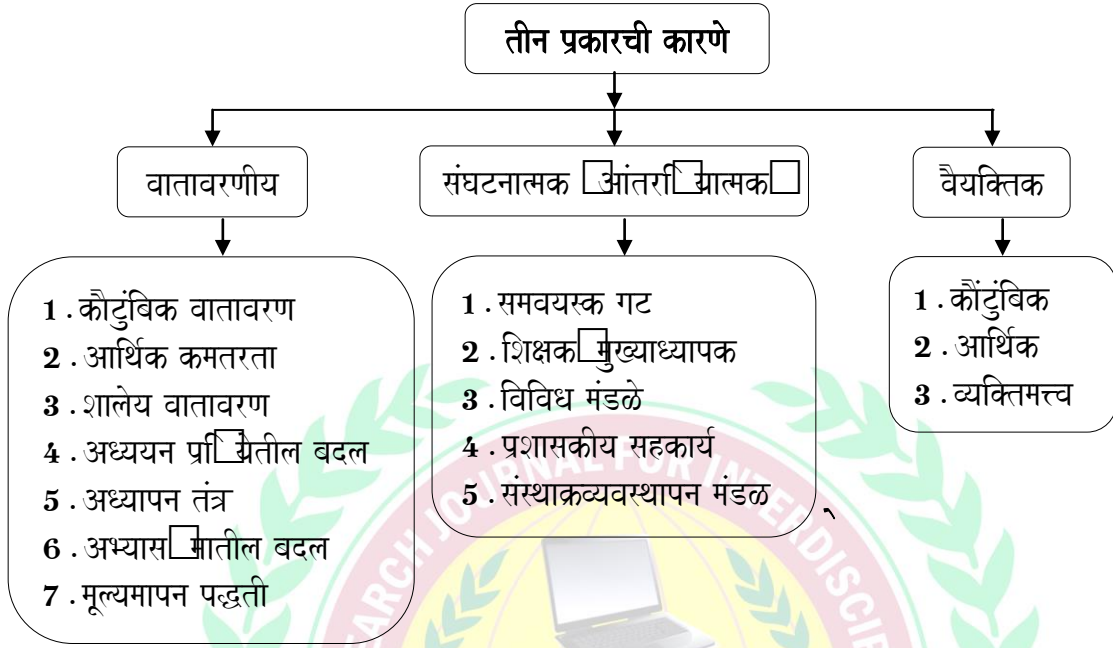
ताण म्हणजे काय□

इंग्रजीत ताण म्हणजे Stress दाबकजोर→ताण . हा ताण कार्यासाठी लागणाऱ्या क्षमतेच्या अभावामुळे निर्माण होतो . उदा . आईवडिलांची इच्छा माझ्या मुलाने डॉक्टर□इंजिनिअर व्हावे पण मुलाची क्षमता जेमतेम . आईवडिलांच्या अवास्तव अपेक्षा आणि मुलांच्या मर्यादित क्षमता यांचा मेळ घालणे म्हणजे विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने ताणाला नियंत्रण देणेच होय . ते एक न पेलवणारे आव्हान असते . परंतू काही वेळा ताण विनाकारण ओढवून घेतला जातो . उदा . वर्षभर अभ्यास करायचा नाही आणि परीक्षा जवळ आली की□अभ्यासाचा वाऊ करायचा आणि मग त्याचा परिणाम गुणांवर झाला की मानसिक अस्वस्थता निर्माण करायची .

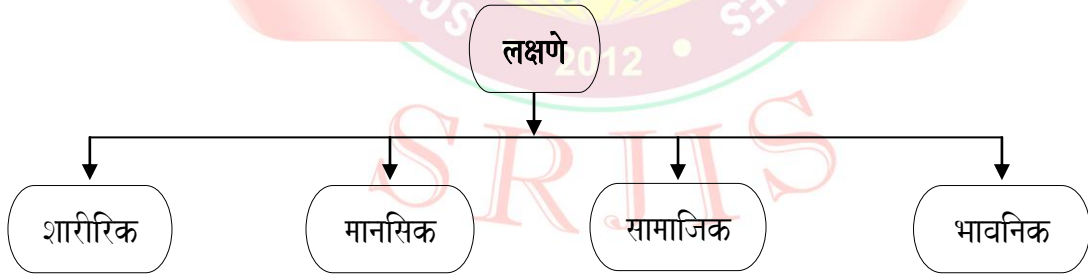
कधी□कधी ताणांमुळे चांगल्या गोष्टीही घडू शकतात तर कधी वाईटही गोष्टी घडतात . यावरून ताणाचे दोन प्रकार पडतात .



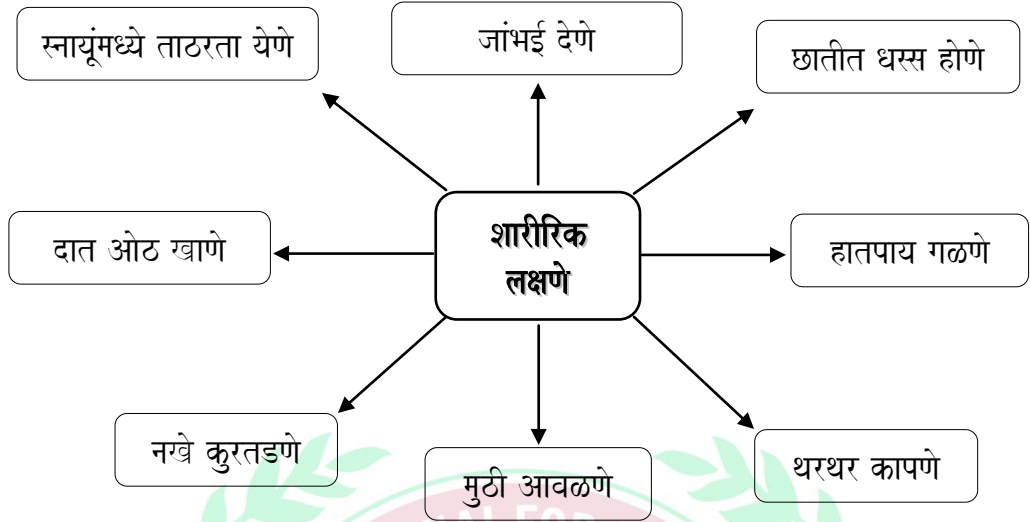
ताण निर्माण होण्याची कारणे [विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीकोनातून]



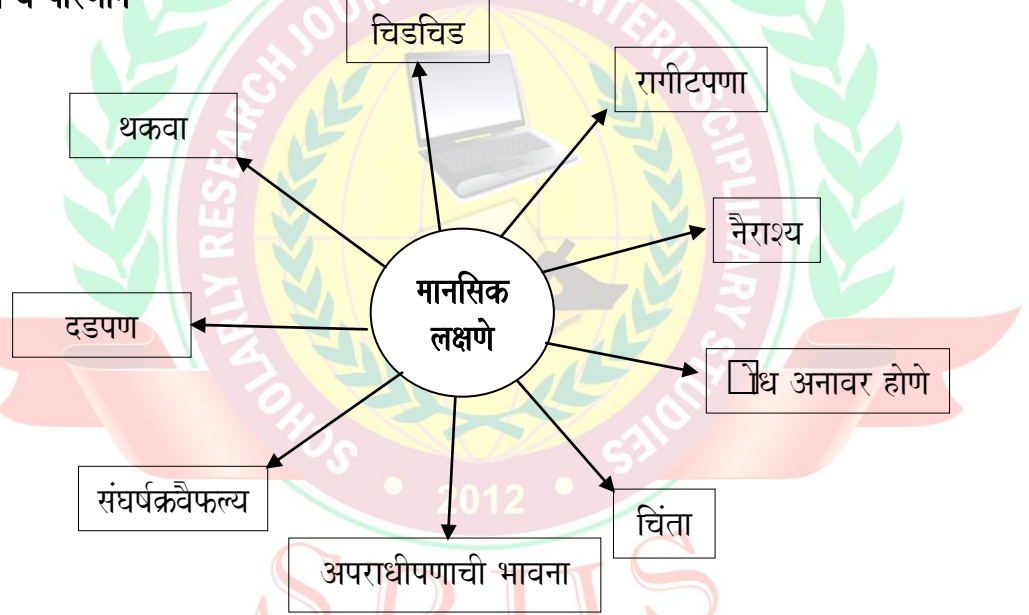
तणावग्रस्त विद्यार्थ्यांची लक्षणे



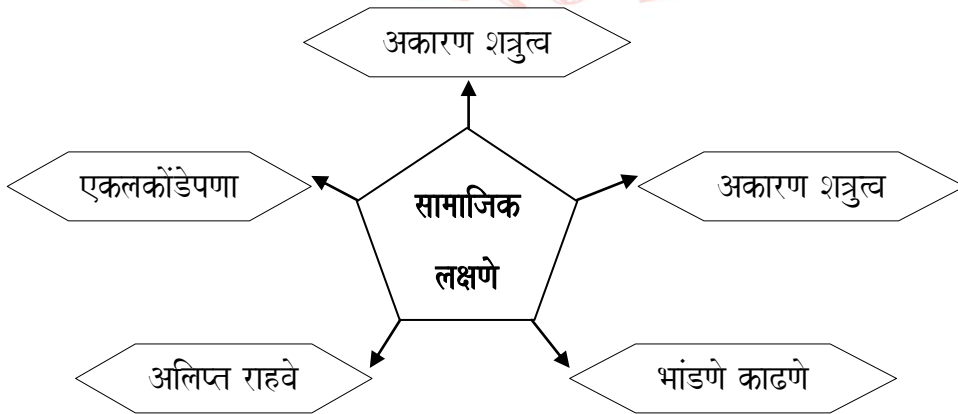
शारीरिक लक्षणे व परिणाम



शारीरिक लक्षणे व परिणाम



सामाजिक लक्षणे

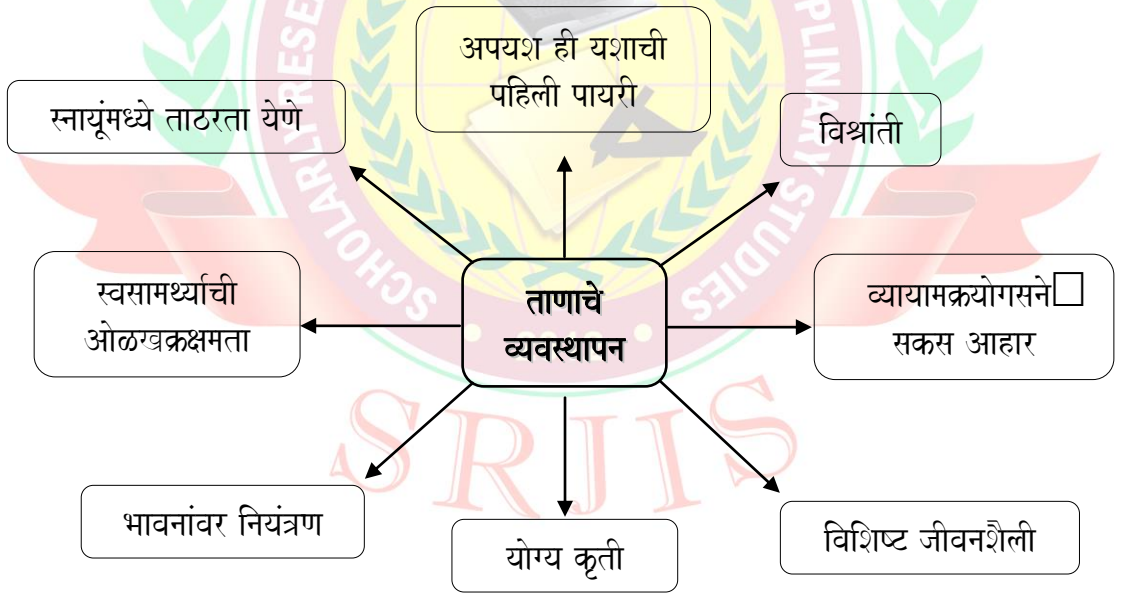


एकूणच शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्यावर ताणाचा विपरित परिणाम होतो असे विद्यार्थी आपले आयुष्य सामान्यपणे जगू शकत नाही . विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासावर प्रतिकूल परिणाम होतो . प्रगतीत अडथळा निर्माण होतो, अशावेळी विद्यार्थ्यांना पालकांनी, शिक्षकांनी व समाजाने समजून घ्यावे .

ताणाचे व्यवस्थापन

मुल उदराबाहेर येताना पहिला शब्द घेते त्यावेळी बाहेरच्या वातावरणाशी जुळवून घ्यायला त्याला काही काळ लागतो . म्हणजे पहिल्या श्वासापासून ते संपूर्ण जीवनभर ताणाची परिस्थिती सातत्याने निर्माण घेत असते . आजच्या धकाधकीच्या जीवनात तर ही परिस्थिती अधिक्य विकट होत चालली आहे . त्याचा परिणाम आयुर्मानावर होत आहे . ताण चांगल्या गोष्टींचा घेतला तर जीवन निश्चितच यशस्वी, सुखी, समाधानी होऊ शकेल . त्यासाठी आहार, व्यायाम, मनोरंजनक्रविंरंगुळा याची जोड देणेही आवश्यक आहे .

पालक पाल्य संघर्ष टाळणे, शिक्षक, विद्यार्थी आंतरांगीय निकोप ठेवणे यामधूनही काही प्रमाणात विद्यार्थ्यांचा ताण कमी घेण्यास मदत होते .



जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून पहायला शिकले पाहिजे . मानसिक आणि भावनिक दृष्टीकोनातून पाहण्याच्या सवयीमुळे आपल्यावर पडणाऱ्या ताण, तणावाचा सामना करण्याची शक्ती निर्माण होते . त्यासाठी आत्मविश्वास निर्माण होणे गरजेचे आहे . स्वकर्तृत्वावर विश्वास असणे, अहमी आशावादी राहणे, संयम राखणे . यामुळे ताणावर विजय मिळविता येतो .

अवास्तव अपेक्षा कृच्छ्रा बाळगल्यास अपयश येऊ शकते . त्यासाठी जीवनाची दैनंदिन व्यवहाराची निश्चित दिशा कृद्दिष्टे ठरविताना आपली क्षमता कुवत कृपलब्ध साधने यांचा मेळ घालता आला पाहिजे . तरच तणावमुक्त जीवन जगू शकतो . त्यासाठी वेळेचे योग्य नियोजन करता येणे आवश्यक आहे . मानसिक ताण तणाव हा जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे पण ह्या मानसिक ताण तणावाला सामोरे जाण्याचे सामर्थ्यही आपण निर्माण केले पाहिजे .

शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांवरील ताणाचे निर्मुलन करण्यासाठी वर्गामध्ये योग्य वातावरणाची निर्मिती करावी . व्यक्तिगणिक ताण निर्माण करणारी परिस्थिती वेगळी असू शकेल . शिक्षकाचे काम ऐवढेच की मनावर ताण असलेल्या अवस्थेत शिक्षक आणि विद्यार्थी दोघेही अध्यापन अध्ययनाचे काम व्यवस्थित करू शकत नाही . कधी कधी विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या बैद्धिक श्रमामुळे ताण निर्माण होत असेल काही तासिकांनंतर कामात किंवा कृतीत बदल करावा . एखादा हलका व्यायाम प्रकार करण्यास सांगावा . तसेच मनोरंजनात्मक कृतीमध्ये मन रमविण्याचा प्रयत्न करावा . त्यामध्ये फिरायला जावे कृविल खेळणे कृंगीत एकणे कृाप्या मारणे यासारख्या गोष्टींमध्ये रस घेऊन ताण कमी करता येतो . मानसिक स्वास्थ्य चांगले असेल तर काम उत्तम चांगले होते . त्यासाठी तणावमुक्त मन असणे गरजेचे आहे . कारण निरोगी शरीरातच निरोगी मन वास करित असते .

संदर्भ ग्रंथ

- 1 . शिक्षण संकृषण डिसेंबर 2011 महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ पुणे .
- 2 . वासंती फडके 1994 अध्यापनाची प्रतिमाने नूतन प्रकाशन पुणे .
- 3 . जगताप ह . ना . 2005 शैक्षणिक मानसशास्त्र नित्यनूतन प्रकाशन पुणे .