



## शिक्षक प्रशिक्षणार्थीचे मानसिक आरोग्य—एक चिंतन

श्रीमती अनिता म. शेळके  
अॅड. विठ्ठलराव हांडे शिक्षणशास्त्र  
महाविद्यालय, नाशिक.

डॉ. एन एम कडू  
सहसंचालक, उच्च शिक्षण,  
महाराष्ट्र राज्य, पुणे

शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयात प्रवेश घेतलेले प्रशिक्षणार्थी हे शारिरीक दृष्ट्या परिपक्व अवस्थेत असल्यामुळे एक जबाबदार व्यक्ती या दृष्टिकोनातून पाहिले जाते. सामाजिक, कौटुंबिक, व्यावसायिक, शैक्षणिक पातळीवर ते स्वतःचे स्थान निर्माण करण्याच्या दृष्टिने प्रयत्न करित असतात. स्वतःला सिध्द करण्याचा प्रयत्न करित असतात. सामाजिक, कौटुंबिक घटकांचा त्यांच्याकडून काही अपेक्षा असतात. या कालावधीत सर्वच स्तरावरील बदलत्या परिस्थितीला तोंड देणे कमप्राप्त होते त्यामुळे ताणतणाव व चिंता निर्माण होउन मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो या दृष्टिकोनातून भावी शिक्षक म्हणून अनेक विद्यार्थ्यांचे भवितव्य घडविण्याची जबाबदारी पार पाडण्यासाठी प्रशिक्षण घेणा-या शिक्षक प्रशिक्षणार्थीचे मानसिक आरोग्याचा विचार या लेखातून केला आहे.

मानवाला जीवन जगत असतांना आरोग्य हा प्रमुख घटक महत्वपूर्ण ठरतो. आरोग्य म्हटले की, शरिराची निरोगी अवस्था हा सर्वसामान्यपणे अर्थ घेतला जातो, परंतु आरोग्य ही संकल्पना अधिक व्यापक आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने आरोग्य हया संकल्पनेची व्याख्या इ.स. 1948 मध्ये दिलेली आहे. आरोग्य म्हणजे शारिरीक, मानसिक आणि सामाजिक दृष्टिकोनातून सुस्थित अशी अवस्था होय न की रोग वा दुबळेपणा यांचा अभाव होय.

व्यक्तीचे शरिर हेच तिच्या अस्तित्वाचा महत्वाचा घटक होय म्हणून शरीर निरोगी व आरोग्य संपन्न राखणे स्वतःचे अस्तित्त्व टिकविण्याच्या दृष्टिने महत्वाचे ठरते. शरीरातील सर्व अवयव संस्था, इंद्रिये यांचे कार्य सुरळीत विनातकार व एकजिनसीपणे चालले यावरून शारिरीक आरोग्य ठरते. जिवाचा आस्वाद घेतांना शारीरिक स्वास्थ्य जसे आवश्यक असते तसे या आरोग्यातील महत्वपूर्ण असणारा मानसिक घटक दुर्लक्षून चालणार नाही- Sound mind in a sound Body सुदृढ शरीरात सुदृढ मन वास करते.

जीवनाला सामोरे जातांना शारीरिक तसेच मानसिक दोन्ही प्रकारचे स्वास्थ्य आवश्यक असते म्हणून प्रत्येकाने मानसिक स्वास्थ्य याबाबत जागरूक राहण्याची गरज आहे.

**मानसिक आरोग्य :**

**हॅडफिल्ड**— मानसिक आरोग्य म्हणजे संपूर्ण व्यक्तीमत्वाचे सुसंवादी कार्य होय.

**स्मिथ** — इष्टतम मानवी कार्यक्षमता म्हणजे मानसिक आरोग्य होय.

मानसिक आरोग्य ही व्यापक संकल्पना आहे. मानसिक आरोग्य हे जैविक आणि सामाजिक घटक या दोन्हीमुळे प्रभावित होते ही स्थिती स्थिर नसून बदल किंवा चढउताराची स्थिती आहे या स्थितीमध्ये व्यक्तीचा स्वतःशी इतर व्यक्तींशी, बाह्यपरिस्थितीशी सुसंवाद घडून येत असतो.

मन आणि शरीर हे परस्परावलंबी घटक आहेत त्यांचा परस्परांवर परिणाम होत असतो. मानवी मन हेच अनेक अशा आकांक्षांचे उगमस्थान आहे. या आशा आकांक्षा पूर्ण झाल्या नाहीत तर मानसिक ताणतणाव, संघर्ष निर्माण होतात.

मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीची संघर्षापासून, ताणतणावापासून मुक्ता होय. मानसिक आरोग्याची लक्षणे — मानसिकदृष्ट्या आरोग्य संपन्न व्यक्तीमध्ये पुढील लक्षणे आढळून येतात.

1. समायोजनशीलता
2. अनुकूलता
3. समाधानी वृत्ती
4. सकारात्मक दृष्टीकोन

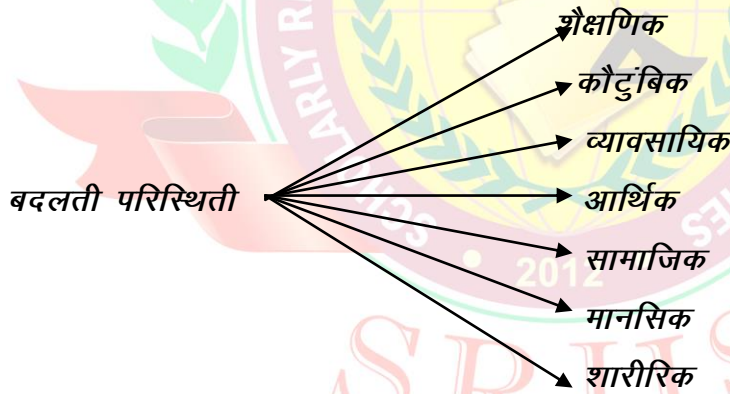
परंतु शिक्षक प्रशिक्षण देतांना, बी.एड. महाविद्यालयातील प्रशिक्षणार्थींमध्ये सर्वसाधारणपणे शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, सामाजिक व व्यावसायिक, शैक्षणिक इ. कारणांमुळे परिस्थितीशी समायोजन साधण्यात समस्या असल्याचे दिसून आले. त्या दृष्टीकोनातून भावी शिक्षक असणा-या शिक्षक प्रशिक्षणार्थींच्या मानसिक स्वास्थ्याचा अभ्यास करणे गरजेचे ठरते.

**शिक्षक प्रशिक्षणार्थींचे मानसिक आरोग्य —**

ज्ञानाच्या प्रस्फोटाच्या या युगात ज्ञान प्रचंड प्रमाणात वाढत चालले आहे. त्यामुळे विविध प्रकारचे बदलही सर्वच क्षेत्रात घडून येत आहेत. शिक्षण ही प्रकिया देखील या बदलांमधून जात आहे. त्यामुळे शिक्षण प्रकियेच्या बदलत्या स्वरूपाचा परिणामदेखील शिक्षणाशी संबंधित 1. शिक्षक प्रशिक्षक व 2. शिक्षक प्रशिक्षणार्थी यांचेवर झाला आहे. शिक्षण प्रकिया ही प्रामुख्याने शिक्षक प्रशिक्षणार्थींसाठी आहे. शिक्षणप्रकिया ही विद्यार्थी केंद्री आहे. उदयाचा शिक्षक म्हणून सक्षमपणे कार्य

करण्याच्या दृष्टीने शिक्षक प्रशिक्षणार्थींना प्रशिक्षित करणे एक चांगला शिक्षक घडविणे हे शिक्षक प्रशिक्षणाचे उद्दिष्ट आहे.

शिक्षक प्रशिक्षण घेण्यासाठी येणारे शिक्षक प्रशिक्षणार्थी आहेत त्यांचे स्वतःचे काही इष्टअनिष्ट असे श्रद्धा व विश्वास आहेत. विविध दृष्टीकोन, श्रद्धा, विश्वास यांची शिदोरी घेवून ते शिक्षणशास्त्र प्रशिक्षणासाठी आलेले असतात त्यांचे काही दृष्टीकोन, श्रद्धा, विश्वास हे प्रशिक्षणाशी विसंगत करणारे असू शकतात. ह्या विसंगत ठरणा-या किंवा बाधा आणणा-या बाबी दूर करून नवीन दृष्टीकोन, तंत्रे व कौशल्ये रूजविणे आवश्यक असते. परंतु कोणतेही नवीन बदल हे सहजासहजी घडून येत नाहीत. त्यासाठी शारीरिक व मानसिक तयारी असणे गरजेचे असते. हे बदल घडून येत असतांना नवीन परिस्थितीशी जुळवून घेणे आवश्यक असते. अशावेळी शिक्षक प्रशिक्षणार्थींच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतांना दिसतो. या दृष्टीकोनातून वि. शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्याचा विचार करणे आवश्यक ठरते. शिक्षणशास्त्र पदवीसाठी प्रवेश घेतलेल्या शिक्षक प्रशिक्षणार्थींवर बदलत्या परिस्थिती, स्पर्धा व त्यामुळे निर्माण होणारे असमायोजन यांचा परिणाम होतो. त्यामुळे त्यांच्यावर ताणतणाव चिंतात्मक अस्वस्थता, मानसिक संघर्ष निर्माण होतांना दिसतात.



### शैक्षणिक परिस्थिती :

शिक्षक प्रशिक्षणार्थींच्या बदलती शैक्षणिक परिस्थिती यामध्ये शिक्षणशास्त्र पदवीसाठी प्रवेश घेतलेल्या शिक्षक प्रशिक्षणार्थींना कर्तव्य दक्ष व योग्य शिक्षक दृष्टीने महाविद्यालयात प्रशिक्षण दिले जाते. त्यामुळे आजपर्यंतची शैक्षणिक परिस्थितीचे स्वरूप बदलते बी.एड्. अभ्यासक्रमातील सैध्दांतिक विषय आधीच्या विषयांहून वेगळे असतात. सूक्ष्मअध्यापन कौशल्ये, अध्यापन पध्दतीनुसार घ्यावयाचे पाठ, विविध अभ्यासक्रम व अभ्यासेत्तर उपक्रम, महाविद्यालयातील उपस्थितीचा कालावधी याबात बदलत्या स्वरूपाला सामोरे जावे लागते.

**कौटुंबिक परिस्थिती –**

शिक्षक प्रशिक्षणार्थी कुटुंबातील एक सदस्य म्हणून आजवर राहत असला तरी पदवी प्राप्त केल्यानंतर कुटुंबातील एक जबाबदार घटक म्हणून काही कौटुंबिक जबाबदारी पार पाडण्याची अपेक्षा पालकांकडून व्यक्त केली जाते. उदा. पालकांना व्यवसाय व कौटुंबिक कामांमध्ये सहकार्य, कुटुंबासाठी वेळ देणे त्यातच प्रशिक्षणार्थी ही महिला असेल तर घरकामात सहकार्य, स्त्री प्रशिक्षणार्थी विवाहित असल्यास कुटुंबातील गृहिणी म्हणून असणा-या जबाबदा-या अनिवार्य ठरतात.

**व्यावसायिक परिस्थिती –**

सर्वसामान्य आर्थिक स्थिती असल्यास शिक्षक प्रशिक्षणार्थीकडून कुटुंबासाठी आर्थिक सहाय मिळेल अशा स्वरूपाची नोकरी किंवा व्यवसाय करण्याची अनिवार्यता निर्माण होणे प्रशिक्षणार्थीला प्रशिक्षण पूर्ण करण्याची इच्छा असा संघर्ष निर्माण होवू लागतो. त्याचप्रमाणे व्यवसायाची संधी उपलब्ध न होणे अशीही समस्या निर्माण होते.

**आर्थिक परिस्थिती –**

कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती योग्य नसल्यास कुटुंबाच्या स्वतःच्या गरजा पूर्ण न होणे यामुळे चिंता तसेच शैक्षणिक मूल्य भरण्यात येणा-या अडचणी त्यामुळे निर्माण होणारा ताणतणाव आर्थिक मिळकतीसाठी महाविद्यालयातील व्यतिरिक्त वेळेत काम करणे इ. कारणे असतात.

**सामाजिक परिस्थिती –**

शिक्षक प्रशिक्षणार्थी अशा सामाजिक समूहातून आला आहे जेथे शिक्षणाचे महत्त्व पोहचलेले नाही. अशा वेळी बदलत्या परिस्थितीचा परिणाम होतो. शिक्षक प्रशिक्षणार्थी हा प्रौढावस्थेतील व्यक्ती आहे. समाजातील तो एक जबाबदार नागरिक असल्याने समाजात स्वतःचे स्थान निर्माण करण्याची चिंता निर्माण होते. इतर व्यक्तींसोबत निकोप आंतरक्रिया करण्याची प्रवृत्ती असणे गरजेचे आहे.

**मानसिक परिस्थिती –**

प्रशिक्षणार्थी आजुबाजूचे पर्यावरण व व्यक्ती यांचेशी समायोजन साधण्याच्या दृष्टीने मानसिकदृष्ट्या तत्पर व निरोगी असणे आवश्यक आहे. मानसिकदृष्ट्या निकोप व्यक्ती प्रसन्न राहते.

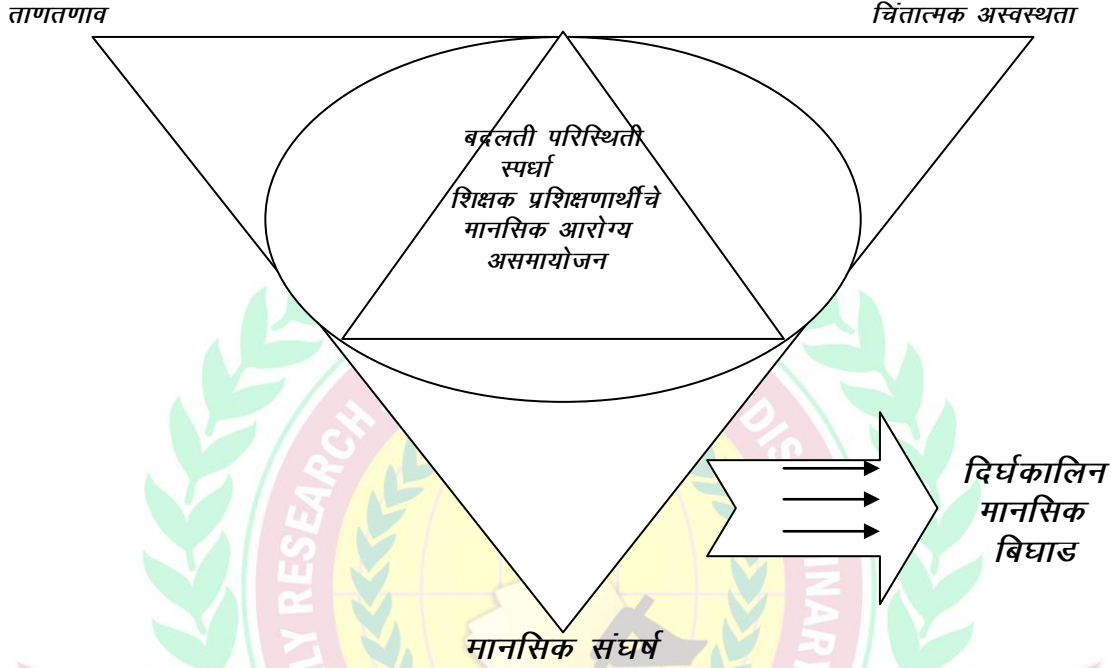
**शारीरिक परिस्थिती –**

शरीर सुदृढ असेल तरच मन सुदृढ राहू शकेल आजारी व्यक्तीला इतर व्यक्तीशी तसेच परिसरातील इतर घटकांशी जुळवून होणे जड जाते. शारीरिक

दृष्ट्या स्वस्थ व्यक्ती विविध प्रकारचे परिश्रम घेवून कौशल्य व यश प्राप्त करून व्यावसायिकदृष्ट्या समाधानी राहू शकतो.

व्यक्तीचा शारीरिक बांधा, उंची रंग यांचा व्यक्तींवर सकारात्मक व नकारात्मक परिणाम करू शकतात. शारीरिक व्यंग असल्यास न्यूनगंड निर्माण होवू शकतो.

दिलेल्या विविध बाबींचा व्यक्तींवर परिणाम होतो तो पुढीलप्रमाणे –



शिक्षणशास्त्र बी.एड. पदवीसाठी प्रवेश घेतलेल्या प्रशिक्षणार्थींवर बदलती परिस्थिती, स्पर्धा व असमायोजन यांचा परिणाम म्हणून ताणतणाव निर्माण होतो. केवळ शैक्षणिक परिस्थितीमध्ये बदल होत नाही तर सामाजिक, व्यावसायिक दृष्टीने देखील स्वतःचे अनिश्चित स्थान यामुळे चिंता निर्माण होते अस्वस्थता निर्माण होते. स्पर्धेमुळे स्वतःचे स्थान निर्माण करणे तसेच स्थान निर्माण केले असेल तर ते टिकविणे या दृष्टीकोनातून प्रयत्न करावे लागतात. प्रयत्न करूनही अपेक्षा पूर्ण होत नाहीत. तेव्हा त्याला असमाधान वाटू लागते. अशावेळी आपण नेमके काय करावे? आपण करित असलेली कृती योग्य की अयोग्य? यासारखे प्रश्न निर्माण होतात प्रश्नांची उकल करता आली नाही, तसेच एकाच वेळी एकापेक्षा अधिक गरजा आकर्षित करित असतील तर मानसिक संघर्ष निर्माण होतो. मानसिक संघर्ष, ताणतणाव व चिंता यामुळे शारीरिक, मानसिक, थकवा येतो. व्यक्तीची शक्ती कमी होते हेतू गरजा पूर्ण न झाल्यामुळे वैफल्य येते. हीच अवस्था अधिक काळ राहिल्यास व्यक्तीमुळे मानसिक बिघाड निर्माण होते म्हणून या संपूर्ण चक्रातून लवकर बाहेर पडणे आवश्यक असते.

**शिक्षक प्रशिक्षणार्थीचे मानसिक आरोग्य रक्षणासाठी उपाययोजन :-**



**कुटुंब** – व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्य रक्षणात कुटुंबाची अतिशय महत्वाची भूमिका आहे. आई-वडील, पालक यांच्याकडून व्यक्तीस भावनिक व मानसिक सुरक्षिततेची गरज पूर्ण होणे आवश्यक असते. पालक, आई-वडिलांनी पाल्याकडून त्याच्या क्षमतेपेक्षा अधिक अपेक्षा करू नये. पालकांबद्दल आदर वाटेल भिती नव्हे असे वातावरण घरात ठेवावे. समस्या असल्यास चर्चा करून सामंजस्याने सोडविण्याचा प्रयत्न करावा.

**महाविद्यालयीन वातावरण** – निरोगी सामाजिक वातावरण राहिल याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. महाविद्यालयाचा परिसर शांत व अभ्यासासाठी पोषक व प्रसन्न राहिल याकडे लक्ष पुरवावे. परस्पर मानवी संबंध सलोख्याचे असावेत. शारीरिक थकवा येणार नाही यादृष्टीने वर्गरचना, बसण्याची व्यवस्था असावी. शैक्षणिक उपकरणांचे आयोजन नियोजनपूर्वक करून ताणतणाव येणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.

**शिक्षक प्रशिक्षक** – शिक्षक प्रशिक्षकाने विद्यार्थी शिक्षकामध्ये आपुलकी, विश्वास निर्माण होईल याप्रकारचे विद्यार्थी शिक्षक संबंध निर्माण करावेत म्हणजे विद्यार्थी शिक्षक आपल्या अडचणी प्रशिक्षकांना मोकळेपणाने सांगू शकतील. प्रशिक्षणार्थी सतत मानसिक तणावाखाली राहणार नाही याची काळजी घ्यावी. पालक सभा ठेवून महाविद्यालयाच्या कामकाजाविषयी, उपस्थितीच्या अनिवार्यतेविषयी कल्पना द्यावी. प्रशिक्षणार्थीमध्ये काही न्यूनगंड असल्यास तो दूर करण्याचा प्रयत्न करावा त्यांची इतरांशी तुलना करू नये. प्रोत्साहन व शिक्षा यांचा वापर नियोजनपूर्वक करावा. शिक्षक प्रशिक्षणार्थीच्या भावनाविष्काराला सतत संधी मिळेल यासाठी क्रीडा, नाट्य, योगासने इ. चे आयोजन करावे.

**स्वतः शिक्षक प्रशिक्षणार्थी** – उच्च ध्येय ठेवून सतत प्रयत्न करावे परंतु तरीही अपयश आल्यास निराश न होता स्वतःला जमतील अशा क्षेत्रात प्रगती करावी.

आयुष्य जगत असतांना अनेक सुख-दुःखांना तोंड द्यावे लागणार आहे याची जाणीव ठेवावी. धैर्याने परिस्थितीतून मार्ग काढावा. यश, अपयश यानंतर भावनांच्या

अधिक आहारी जावू नये. स्वतःवर नियंत्रण ठेवावे. स्वतःचे शारीरिक आरोग्य चांगले राहिल यादृष्टीने आहार व व्यायाम याकडे लक्ष द्यावे.

समुपदेशन – स्वतःमध्ये अधिक प्रमाणात नैराश्य, वैफल्य, नकारात्मकता, न्यूनगंड असल्यास समुपदेशनाद्वारे तज्ञांचा सल्ला व उपचार घ्यावेत.

संदर्भसूची –

1. आफळे रा.रा. बापट बा.वि. ;1990द्व शिक्षणाचे मानसशास्त्रीय अधिष्ठान-श्रीविद्याप्रकाशन, पुणे.
2. बरकले पिचड ;2010द्व शैक्षणिक मानसशास्त्र इनसाइट पब्लिकेशन, नाशिक.
3. करकरे ;1972द्व शैक्षणिक मानसशास्त्र, व्हिनस प्रकाशन, पुणे.
4. चव्हाण किशोर ;2010द्व विकास आणि अध्ययनाचे मानसशास्त्र, इनसाइट पब्लिकेशन, नाशिक.
5. शेवतेकर शारदा बडवे ;2004द्व विकासाचे व अध्ययनाचे मानसशास्त्र, विद्याप्रकाशन, नागपूर.

