



शिक्षकांच्या उत्तम विकासासाठी मनशक्ती प्रयोगकेंद्राच्या कार्याचा अभ्यास

सौ.कविता व्रदीप तोटे^१ & डॉ. शोभा कागदे^२

^१सहा. प्राध्यापक, अध्यापक महाविद्यालय, वडगाव मावळ पुणे.

^२प्राचार्यअध्यापक महाविद्यालय, कुरुंद.

Abstract

ताण हा कोणत्या ना कोणत्या कारणांनी प्रत्येक व्यक्तीस येत असतो. आजची शिक्षण पद्धती व पालक हे विद्यार्थ्यांना गुणात्मक नव्हे, तर संख्यात्मक विकासासाठी प्रेरित करताना दिसून येते. शाळा व शासनाच्या अपेक्षा यामुळे शिक्षकांना ताण निर्माण होतो व अनेक प्रश्न तयार होतात. प्रश्नांची उत्तरे न उलगडल्यास शिक्षकांना ताण येतो व या ताणामुळे अनेक प्रश्न निर्माण होतात. वर्तमानपत्रातील रोजच्या बातम्यांमध्ये शिक्षक या घटकाविषयी देखील बातम्या दिसून येऊ लागल्या आहेत. शिक्षकांनी विद्यार्थी विकासासाठी कोणते कार्य करणे आवश्यक आहे, याविषयी वर्तमान पत्रातील बातम्या रंगलेल्या दिसून येतात. परंतु ज्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांच्या विकासासाठी कार्य होताना दिसून येते, त्याप्रमाणे शिक्षकांच्या विकासासाठी कार्य होताना दिसून येत नाही. यासाठी प्रामुख्याने शाळेची व तसेच शासनाची भूमिका सकारात्मक असणे आवश्यक आहे. शिक्षण प्रशिक्षण पूर्ण करणारा छात्राध्यापक हा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यावर शिक्षकी पेशा स्विकारतो व विद्यार्थ्यांच्या विकासासाठी कार्यरत असतो. विद्यार्थ्यांच्या विकासातील अडथळे यासाठी शिक्षक कायम कार्यरत असतो. विद्यार्थ्यांना कोणत्याही प्रकारचा ताण येऊ नये यासाठी शिक्षक वेगवेगळ्या पद्धतीने विद्यार्थ्यांना हाताळत असतो. यात पालक, मुख्यध्यापक व शासन यांचा दबाव कायम शिक्षकांना सहन करावा लागतो. आपला पाल्य अथवा विद्यार्थी ह्यांच्या विकासाची जबाबदारी संपूर्णता शिक्षकाचीच आहे, असे गृहीतक मांडलेले दिसून येते. परंतु एक चांगला व उत्तम शिक्षक होण्यासाठी एक व्यक्ती/मानव म्हणून शिक्षकाचाही विचार होणे तेवढेच महत्त्वाचे आहे. शिक्षकांना कामामुळे येणारा ताण याविषयी आपल्या शिक्षण पद्धतीमध्ये कोणत्याही प्रकारची सोय करण्यात आलेली दिसून येत नाही. मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे विद्यार्थ्यांसाठी ताणमुक्त यश कशा प्रकारे प्राप्त करावे याबाबत मार्गदर्शन केले जाते. मनशक्ती प्रयोगकेंद्र केवळ विद्यार्थ्यांचाच नव्हे तर शिक्षकांच्या उत्तम विकासासाठीही ताणमुक्त यश, विद्यार्थी समस्या, मत्संघातमुक्ती, इत्यादी कार्याबाबत शिक्षकांना मार्गदर्शन व समुपदेशन करण्याचे कार्य करते. विद्यार्थी व शिक्षकांचा विकास सकारात्मक दिशेनी होताना मनशक्ती प्रयोगकेंद्राचे कार्य हे उल्लेखनीय आहे, हा हेतू समोर ठेवून सदर विषयाची निवड करून अभ्यास करण्यात आला.

Keywords:- शिक्षक, उत्तम विकास, मनशक्ती प्रयोगकेंद्र.



प्रस्तावना :-

आजच्या आधुनिक युगात वेगाने बदल होत आहे. आज प्रत्येक क्षेत्रात स्पर्धा आहे. स्पर्धेच्या युगात आपल्याला कधी यश प्राप्त होते, तर कधी अपयशाची चव घ्यावी लागते. यश आपल्याला आनंद मिळवून देते, तर अपयश हे ताणाचे उगम स्थान आहे. स्पर्धा व आधुनिक जीवनातील अनिश्चितता इत्यादी प्रकारच्या अनेक घटकांमुळे जीवन अधिकच तणावग्रस्त होत आहे.

व्यक्ती सतत तणावग्रस्त असलेले आढळून येतात. या ताणामुळे चिंता, भिती, वैफल्य, नैराश्य, क्रोध इत्यादी मानसिक आजार नकळत कधी प्रवेश करतात हे कळत नाही. केवळ किरकोळ समस्यांमुळे जर व्यक्ती तणावग्रस्त होत असेल व अपयशाला बळी पडत असेल तर यांना तणाव मुक्त केले पाहिजे व तणाव मुक्तीसाठी तणावाचे व्यवस्थापन करण्याचे तंत्र दिले पाहिजे.

ताणाची संकल्पना प्रथमतः हॅन्स सेले यांनी १९३६ मध्ये मांडली. ताण ही जीवनातील गतीशील अवस्था असून जी समायोजनाच्या गरजा पूर्ण न झाल्याने उद्भवते. मॅसॉन ने १९७७ ला असा निष्कर्ष काढला की एखाद्या व्यक्तीवर तिच्या मनाविरुद्धचा दाब म्हणजे ताण होय. उदा. जसे रिप्रागला ओढल्यावर ती लांबते व सोडल्यावर पूर्ववत होते. हा पदार्थाचा नियम आहे. दाबामुळे ताण निर्माण होतो आणि त्या व्यक्तिस पूर्वस्थितीत येण्यासाठी तो त्या दाबास प्रतिकार करतो.

शिक्षकांना दैनंदिन जीवनात शैक्षणिक, व्यावसायिक व इतर कामे करावी लागतात. प्रत्येक हाती घेतलेले काम वेळेत व सुव्यवस्थित पूर्ण होईलच असे नाही. कामात अपयश आल्यास व्यक्तीला ताण येतो व हाच ताण पुढील कामे पूर्ण न होण्यासाठी जबाबदार असतो. म्हणजेच प्रत्येकाला ताणाला सामोरे जाणे आवश्यक आहे. आजच्या स्पर्धेच्या युगात प्रत्येक व्यक्तीला कोणत्या न कोणत्या स्वरूपाचा ताण येत असतो. पण प्रत्येक व्यक्ती या ताणाला न भिता पुढे जाऊ शकत नाही. व यातून उद्भवते ते म्हणजे हृदयविकार, कॅन्सर, अपघात व आत्महत्या सारखे कृत्य. जीवनाच्या प्रत्येक स्तरावर ताण येतच राहणार, पण त्याचे प्रत्येक शिक्षकान योग्य पध्दतीने व्यवस्थापन केले तर शैक्षणिक, व्यावसायिक व दैनंदिन जीवन सुयोग्य प्रकारे जगणे सोपे जाईल.

संशोधनाची गरज :

शैक्षणिक कार्य करतांना शिक्षकांना अनेक कार्य करावे लागतात. यात विद्यार्थी हा घटक महत्त्वाचा असतो. विद्यार्थ्यांच्या विकासासाठी शिक्षक कायम प्रयत्नशील असतात. परंतु बदललेली शिक्षण पद्धती व ताण यामुळे शिक्षकांच्या कार्यात अडथळे निर्माण होताना दिसून येत आहे. उत्तम शिक्षकच उत्तम

विद्यार्थी घडवू शकतो. पण उत्तम शिक्षक ही संकल्पना पूर्णपणे समजून घेण्यासाठी शिक्षकाची भूमिका व त्यांना दिलेले कार्य याविषयी याविषयी शाळा व शासनाची भूमिका सकारात्मक असणे महत्त्वाचे आहे. विद्यार्थ्यांसाठी अध्यापनाचे कार्य करतांना शिक्षकांना शिक्षण अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. यश व अपयश हे दोन्ही घटक ताणासाठी कारणीभूत असतात. शिक्षकांना एकदा ताण निर्माण झाला की याचा परिणाम त्यांच्या शिक्षण विषयक कार्यावर पडतोच पण इतरही कामे योग्य प्रकारे करता येत नाही. ताणाचे ओझे घेऊन शिक्षक अध्ययन-अध्यापनाचे कार्य पूर्ण करू शकत नाही. म्हणूनच शिक्षकांच्या विकासासाठी ताणाचे व्यवस्थापन कसे करावे याबाबत माहिती प्राप्त होणे गरजेचे आहे.

आज समाजामध्ये अनेक शासकीय व अशासकीय संस्था समाजपयोगी कार्य करताना दिसून येते. या संस्था विशिष्ट उद्दिष्ट ठेवून कार्य करते. परंतु मनशक्ती प्रयोगकेंद्र हे समाजहितदक्षपर कार्याबरोबरच मुलांच्या, पालकांच्या व शिक्षकांच्या विकासासाठी कार्यरत आहे. शिक्षक शिक्षण हे विद्यार्थ्यांशी संबंधित असा अभ्यासकम आहे. या अभ्यासकमाद्वारे शिक्षकांना प्रशिक्षणाच्या माध्यमाने विद्यार्थी विकास, शाळा विकास व समाज विकास या तिन्ही घटकांवर केंद्रित असे कार्य कसे करावे याबाबत प्रशिक्षण देण्यात येते.

शिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासकम पूर्ण झाल्यावर छात्राध्यापक शिक्षक म्हणून कार्यरत होतो. शिक्षक प्रशिक्षण पूर्ण झालेल्या प्रत्येक व्यक्तीला आपण एक उत्तम शिक्षक होऊन सकारात्मक दिशेनी आपली शैक्षणिक व व्यावसायिक वाटचाल सुरु व्हावी अशी इच्छा असते व त्यासाठी व्यक्ती प्रयत्नशील असतात. शालेय कार्य करताना शिक्षकांना विद्यार्थ्यांसंबंधित व शालेय प्रशासना संदर्भात अनेक समस्या येतात. यात 'ताण' ही समस्या मोठ्या प्रमाणावर दिसून येते. शिक्षकांना ताणमुक्ती, मत्सराचे दुष्परिणाम, मनोधैर्य, विद्यार्थी समस्या व उपाय या उपक्रमाविषयी सविस्तर माहिती उपलब्ध झाल्यास, त्यांना त्यांच्या विद्यार्थ्यांसंदर्भात, व स्वतःच्या विकासासंदर्भात येणा-या समस्या सोडविणे सोपे जाईल, या गरजेतून सदर विषयाची निवड करण्यात आली.

महत्त्व :

ताणाचे रूपांतर पुढे मानसिक आजारात व्हायला वेळ लागत नाही. शिक्षक प्रशिक्षण कालावधी पूर्ण करतांना ताण व ताणाच्या इतर घटकांचा अभ्यास झाल्यास उद्भवणा-या ताणाचे व्यवस्थापन कसे करावे हे कळेल, नेमका ताण कशा मुळे येतो व निर्माण होणा-या ताणाचे व्यवस्थापन कशा प्रकारे करावे याची माहिती मिळेल व अध्ययनाचे कार्य योग्य प्रकारे पूर्ण होईल. शिक्षक प्रशिक्षण पूर्ण

करणा-या छात्रअध्यापकांना ताण व त्यावर उपचार या संबंधित माहिती ही महत्त्वपूर्ण आहे. केवळ विद्यार्थ्यांना येणारा ताण नव्हे तर आपण स्वतः एक शिक्षक व व्यक्ती म्हणून ताणमुक्त होऊन विद्यार्थ्यांची ताणरहीत प्रगती कशी साध्य करता येईल यासाठी प्रयत्नशील असणे महत्त्वाचे आहे.

मनशक्ती प्रयोग केंद्राच्या अभ्यास संशोधनातून ताणमुक्त अभ्यासासाठी विविध प्रयोग निर्माण केले आहेत. या प्रयोगांचा शाळेतील विद्यार्थ्यांना व शिक्षकांना लाभ व्हावा, यासाठी मनशक्ती केंद्राच्या वतीने महाराष्ट्रातील विविध शाळांमध्ये ताणमुक्त अभ्यासयश पाठमाला विनामूल्य घेतल्या जातात. या पाठमालेत विद्यार्थी व शिक्षक हे दोन घटक महत्त्वाचे असतात. केवळ विद्यार्थ्यांचा विकास नव्हे, तर शिक्षकांचा विकासही महत्त्वाचा आहे, यानुसार पाठमालेतील विषयांची रचना करण्यात आलेली आहे. हे महत्त्व लक्षात घेऊन संशोधकाने सदर विषयाची निवड केली.

शीर्षक :

शिक्षकांच्या उत्तम विकासासाठी मनशक्ती प्रयोगकेंद्राच्या कार्याचा अभ्यास

संशोधनाचे उद्दिष्टे :

1. मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे विद्यार्थ्यांसाठी 'ताणमुक्त अभ्यासयश' संबंधित राबविण्यात येणा-या उपकरणांचा शोध घेणे.
2. मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे शिक्षकांच्या विकासासाठी राबविण्यात येणा-या कार्याचा शोध घेणे.

संशोधनाची गृहितके :

1. पालक विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासाबाबत जास्त अपेक्षा करतात.
2. शिक्षकांना अतिरिक्त कामामुळे ताण निर्माण होतो.

संशोधनाची व्याप्ती , मर्यादा व परिमर्यादा :

व्याप्ती :-

प्रस्तुत संशोधन हे मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे राबविण्यात येणा-या विद्यार्थी व शिक्षक यांच्यासाठी ताणमुक्त यश या उपकरणाशी संबंधित आहे.

मर्यादा :-

1. प्रस्तुत संशोधन हे मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे शिक्षक, शाळा व विद्यार्थ्यांसाठी राबविण्यात येणा-या ताणमुक्त यश या उपकरणापुरते मर्यादित आहे.

संशोधन पध्दती :

सदर संशोधन चिकित्सक विश्लेषण पध्दतीने करण्यात आले.

माहिती संकलनाची साधने :

प्रस्तुत संशोधनामध्ये माहिती प्राप्त करण्यासाठी मुलाखत व निरीक्षण या साधनाचा वापर केला.

माहिती विश्लेषणाची साधने :

प्रस्तुत संशोधनात माहितीचे विश्लेषण गुणात्मक पध्दतीने करण्यात आले.

अर्थनिर्वचन :

सदर संशोधनात संशोधकाने निरीक्षण, मुलाखत व मनशक्ती प्रयोगकेंद्रातील साहित्याच्या माध्यमाने माहिती प्राप्त केली. यात मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे विद्यार्थी व शिक्षक यांच्या विकासासाठी राबविण्यात येणा-या ताणमुक्त यश या उपक्रमाची सविस्तर माहिती प्राप्त केली.

निष्कर्ष :

शिक्षकांना अनेक वेळ शालेय कार्यासंदर्भात ताण निर्माण होतो. आणि ताण निर्माण झाल्यास त्याचा परिणाम शिक्षकांच्या व्यक्तिमत्व विकास व दैनंदिन कार्यावर होताना दिसून येते. आज आपणास ज्या ताणाची तीव्रता जाणवते, त्या ताणाची जाणीव स्वामी विज्ञानानंद यांना सन १९८१-८२ ला झाली. आणि म्हणूनच त्यांनी ताण मुक्त अभ्यास व कार्य ही संकल्पना अस्तित्वात आणली.

मुलांना ताण कशामुळे येतो व त्याचे निवारण कसे करता येईल याविषयी संशोधन करून साहित्य व साधन निर्मिती केली. आजही मनशक्ती प्रयोगकेंद्रात विद्यार्थ्यांना व शिक्षकांना येणा-या ताणाबाबत अनेक कार्यशाळा आयोजित करण्यात येते. संस्था मार्गदर्शन व समुपदेश कार्य यशस्विरित्या पार पाडतांना दिसून येते.

देशाच्या विकासासाठी उत्तम नागरिकांची निर्मिती होणे आवश्यक आहे. व उत्तम नागरिक तयार करण्याचे कार्य कुटुंबातून होत असतांना शाळेची भूमिका महत्त्वाची ठरते. शाळा या घटकामध्ये शिक्षकाची भूमिका महत्त्वाची आहे. शिक्षकांचा उत्तम विकास झाल्यास उत्तम नागरिक तयार होतील. कारण सकारात्मक भूमिका सकारात्मक कार्याकडे कार्यरत होत असते. शिक्षकांना त्यांच्या कामामुळे ताण येत असतो व यामुळे त्यांचे कार्य योग्य प्रकारे होत नाही अथवा कामात अडथळे निर्माण होतात. शिक्षकांच्या समस्या व त्यांचा विकास हा उदात्त हेतू समोर ठेवून मनशक्ती प्रयोगकेंद्रात शिक्षकांच्या विकासासाठी व उत्तम शिक्षक म्हणून कार्यरत होण्यासाठी शिक्षकांना मार्गदर्शन व समुपदेशन याचे कार्य करण्यात येते.

मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे दर वर्षी ज्ञानप्रकाश यात्रा याचे आयोजन करण्यात येते. यात विद्यार्थी, पालक, समाजातील इतर घटक व शिक्षक यांच्या साठी विशेष मार्गदर्शनपर विषयांवर व्याख्यानांचे आयोजन करण्यात येते. प्रत्येक शाळेत मनशक्ती प्रयोगकेंद्राचे साधक जावून विद्यार्थी व शिक्षक यांचा ताणविरहीत अभ्यास व जीवन, मत्सरघातमुक्ती, अभ्यासामुळे यश, ध्यान, विद्यार्थी समस्या व उपाय अशा विविध विषयांवर मार्गदर्शन केले जाते. शिक्षकांना नव चेतना देण्याचे कार्य या मार्फत होत असते. शिक्षक नव्या जोमाने व नव्या उमेदिने कार्यरत होण्यासाठी मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे प्रेरणा देण्याचे कार्य केले जाते. उत्तम शिक्षक कसे होता येईल व त्यासाठी कोणती भूमिका असणे महत्त्वाचे आहे याचे सर्वोत्तरी मार्गदर्शन देण्यात येते.

मुलांचा सर्वांगीण विकास ही शासनाची योजना आहे. भारत देशाचा विकास साध्य करण्यासाठी आजच्या पिढीतील मुलांचा सर्वांगीण विकास आवश्यक आहे, यासाठी शासन EQSQ (Emotional Quotient & Sustainable Quotient) ही योजना राबवित आहे. स्वामी विज्ञानानंद यांनी सन १९८२ साली EQSQ ची संकल्पना मांडली. प्रत्येक बालकातील १२ गुणांचा विकास या संकल्पनेच्या माध्यमाने साहित्यनिर्मिती, साधने व उपाययोजना यांचा विकास केला. मानवाच्या मेंदूचे डावा मेंदू व उजवा मेंदू असे दोन विभाग असतात. मेंदूतील दोन्ही विभागाचा विकास म्हणजे सर्वांगीण विकास होय व यासाठी स्वामी विज्ञानानंद यांनी संशोधनाच्या माध्यमाने विविध साहित्य निर्मिती करून मुलांचा विकास साध्य करण्यात मोलाचा सहभाग नोंदविला आहे.

१२ ते १८ या वयोगटातील विद्यार्थी अथवा व्यक्ती म्हणजे अतिशय संवेदनशील अशी असतात. या कालावधीत बालक बुद्धिमांडय काळतून जाताना दिसून येतात म्हणजेच बालकांसमोर नकळतपणे अनेक नविन गोष्टी येतात, शरिरामध्ये होणारा बदल, विचारप्रक्रीयांमध्ये बदल, कौटुंबिक व सामाजिक समायोजनांमध्ये समाविष्ट होण्यात अडचण, भावनिक अस्थिरता इ. अशा अनेक गोष्टी विद्यार्थ्यांना हैराण करतात. अशा वेळेस पालक, शिक्षक महत्त्वाची भूमिका स्विकारून विद्यार्थ्यांना स्थिरता प्रदान करू शकतात. परंतु प्रत्येक वेळेस बालकांमध्ये होणारा बदल लक्षात यावयास शिक्षक व पालकांना वेळ लागतो व त्याचा परिणाम म्हणजे बालकांमध्ये निर्माण झालेला न्यूनगंड.

स्वामी विज्ञानानंद यांनी बालकांच्या या अवस्थेचा अभ्यास केला, प्रयोग केले व यातून निर्मिती झाली Intellectual Fatigue Test (IFT) ची. या चाचणीच्या माध्यमाने बालक नेमका कोणत्या

अवस्थेतून जातोय याचा शोध घेण्यात येतो, त्याची समस्या समजून विविध उपचार व दिलासा या माध्यमाने बालकाचा उपचार करण्यात येतो.

प्रत्येक बालकास लहानपणापासूनच संस्कार देण्याचे कार्य कुटुंबव्यवस्था करते. संस्कारित बालक समाजाच्या व देशाच्या प्रगतीमध्ये महत्त्वाचा हातभार लावतो. स्वामी विज्ञानानंद यांनी संस्काराला विज्ञानाची जोड दिली. संस्काराला प्रात्यक्षिक व कृती संशोधनाची जोड देऊन कृतज्ञता व्यक्त करण्याचे कार्य केले. प्रत्येक संस्कार हा कशा प्रकारे विज्ञानावर आधारित आहे हे साध्य करून दाखविले.

शिक्षकांना त्यांच्या विकासात येणारे अडथळे कोणते याचा अभ्यास मनशक्ती प्रयोगकेंद्राने केला. यात शिक्षकांचा विकास करण्यासाठी कोणत्या महत्त्वाच्या घटकाचा समावेश असावा या अनुषंगाने मनशक्ती प्रयोगकेंद्राद्वारे ताणमुक्त यश अशा मार्गदर्शकपूरक व्याख्यान व समूपदेशनाचा समावेश आहे.

मानवाजवळ एक विशिष्ट शक्ती असते व या शक्तीच्या बळवर मानव आपला विकास साध्य करित असतो. प्रत्येक बालकास आर्शिवादाच्या रुपाने पालक व शिक्षक शक्ती प्रदान करत असतात. पालक व शिक्षकांकडून प्राप्त झालेली शक्ती बालकांनी आत्मसात करून सर्वप्रथम स्व विकास साधायचा. बालकांनी पालक व शिक्षकांकडून मिळविलेल्या शक्तीचा उपयोग स्व विकसनंतर समाजहितासाठी करावा. युवक वर्गाने स्वतःला घडवित असताना देशभक्ती व राष्ट्रकल्याण कसा साधता येईल याचा विचार स्वामी विज्ञानानंद यांनी दिला. मनशक्ती प्रयोगकेंद्रात युवक वर्गासाठी विशेष वर्गाची रचना करण्यात आली आहे. यात विद्यार्थ्यांना त्यांचा विकास साधण्यासाठीचे उपाय, समूपदेशन, मार्गदर्शन असे अनेकविध कार्य करण्यात येते.

छोट्या गटातील मुलांसाठी संस्कारशील व मूल्यांवर आधारित गोष्टींची पुस्तके, सी.डी स्वामीजींनी तयार केली आहेत. गोष्टींच्या माध्यमाने आचार, विचार, आहार व विकास कसा करावा याचे मार्मिक मार्गदर्शन याचा समावेश यात आहे.

संशोधनावर आधारीत विविध प्रकारच्या चाचण्या, विविध पुस्तके, साहित्य याची निर्मिती स्वामी विज्ञानानंद यांनी प्रत्येक वयोगटाच्या मुलांसाठी केली.

‘शाळा व कॉलेजच्या विद्यार्थ्यांसाठी व शिक्षकांसाठी ताणमुक्त यश’ या सामाजिक उपक्रमाला महाराष्ट्र शासनाच्या शालेय शिक्षण व क्रीडा विभागाची पुनर्मान्यता प्राप्त आहे. (शासन निर्णय क. टिसीएम २०१३/(१९२/१३)/ प्रशिक्षण दि. ३/१२/२०१३). कॉलेजमधील विद्यार्थी, शिक्षक व पालक

यांच्यासाठी असे उपक्रम घेण्यास महाराष्ट्र शासनाच्या उच्च व तंत्र शिक्षण विभागाची मान्यता प्राप्त आहे. (शासन निर्णय क. संकीर्ण - २०११/(१२७/११)/ समन्वय दि. १३/७/२०११).

मनशक्ती केंद्राच्या वतीने महाराष्ट्रातील विविध शाळांमध्ये विद्यार्थी व शिक्षकांसाठी ताणमुक्त अभ्यासयश पाठमाला विनामूल्य घेतल्या जातात. तसेच कॉलेजमधील विद्यार्थ्यांसाठी वरील प्रमाणेच अभ्यासयश प्रयोगांबरोबरच व्यक्तिमत्त्व विकासाचे उपक्रम घेतले जातात. शाळांनी व महाविद्यालयांनी मनशक्ती केंद्राशी किंवा स्थानिक केंद्राशी संपर्क साधण्यासाठी

मनशक्ती प्रयोगकेंद्र लोणावळ

संपर्क क. :

E-mail : uma.chandane@gmail.com

Mobile NO. 9850053733.

Website :- <http://www.manashakti.org>

संदर्भसूची :

भिंताडे वि. र., *शैक्षणिक संशोधन पध्दती*, नूतन प्रकाशन, पुणे २००५.

पंडित, ब.वि., *शिक्षणातील संशोधन*, नूतन प्रकाशन, पुणे १९९७.

पारसनिस हेमलता, (२००६) *शैक्षणिक संशोधन माहिती संकलन तंत्रे व साधने*, नूतन प्रकाशन, पुणे.

बर्वे, बी.एन., (२००६) *ताण आणि आरोग्य*, विद्या प्रकाशन, नागपूर.

करंदीकर, सुरेश आणि मंगरुळकर, मिना. (२००६), *उदयोन्मुख भारतीय समाजातील शिक्षण*. फडके प्रकाशन, कोल्हापूर

गुळवणी, मेघा. (२००९), *मार्गदर्शन व समुपदेशन*, नित्यनूतन प्रकाशन, पुणे.

दुनाखे, अरविंद. (२०१०), *शैक्षणिक व व्यावसायिक मार्गदर्शन आणि समुपदेशन*, नित्यनूतन प्रकाशन, पुणे.

Best, J.M. & Kahn J.V., (2009) *Research in Education*, PHI Pvt. Ltd., New Delhi.

Websites :

<http://www.helpguide.org/mental/stress management.html>

www.umass.edu/schoolcounseling

www.ncert.nic.in/sites/variable/examination-stress

<http://www.mcmaster.ca/health/hwc/students and stress>

<http://www.lifepositive.com/mind/psychology/stress/anxiety- in.child>