

शालेय वातावरण, विद्यार्थी आणि मानसिक आरोग्य

गौरी खैरे

संशोधिका टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

आजच्या एकविसाव्या शतकातील तरुणांपुढे विविध समस्या, आव्हाने उभी आहेत. आधीच्या पिढ्यांपेक्षा व्यवधान खेचणारी जास्त साधने त्यांच्यापुढे आहेत. जसे की इंटरनेट, मोबाईल, टि.व्ही. इत्यादी. या सर्वांमुळे त्यांना स्वतःसाठी विचार करायला जास्त वेळही मिळत नाही. सतत माझ्या मित्राने मला लाईक केले /केले नाही, व्हॉट्सअप मधील फोटोज सतत पहात राहणे. यामध्ये मुले तासनतास गुंतून राहतात. पूर्वी असे प्रकार महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये दिसून यायचे परंतु अलीकडे असे दिसून येते की हा प्रकार शाळकरी विद्यार्थ्यांमध्येही वाढत चालला आहे. यामुळे मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य बिघडल्याचे दिसून येते.

वर्तमानपत्रात किशोरवयीन मुलांमध्ये मानसिक आजारांच्या लक्षणांची वाढ झाल्याचे दिसून आल्याचे सर्वेक्षणा विषयी लिहून येते. यामध्ये काही प्रमुख कारणे दिसून येतात. यामध्ये पालकांच्या अपेक्षांचे ओझे, विभक्त कुटुंबपध्दती, आईवडिलांच्या नोकरीमुळे आलेले एकटेपण, अभ्यासाचा ताण, खेळ वाचन अशा इतर छंदाची आवड नसणे अशी अनेक कारणे मानसिक आजार वाढविण्यास कारणीभूत ठरतात. पालकांनी एखादी गोष्ट विकत घेऊन देण्यास नकार दिला तरी मुलाने आत्महत्या केल्याचे आपण वर्तमानपत्रात वातो. हा ताण मुलांना एका दिवसात आलेला नसतो. याची सुरुवात किशोरवयापासून झालेली असते. सुरुवातीला घरातील, शाळेतील छोट्या छोट्या गोष्टींचा ताण येतो आणि नंतर त्याचे दृष्य परिणाम शारिरिकदृष्ट्या दिसू लागतात.

यामधे किशोरवय हे विद्यार्थ्यांचे असे वय आहे की ज्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदल फार झपाट्याने होत असतात. फ्रॉईडच्या मते किशोरवय हा वाढीचा पाचवा टप्पा आहे. या पाचव्या टप्प्याला फ्रॉईडने “वादळी टप्पा” असे म्हटले आहे.या टप्प्यामध्ये वजन, उंची, स्नायू, आकारमान व

बाहय इंद्रिये आणि सर्व ग्रंथी याबाबत पूर्णत्व प्राप्त होते. शारिरिक संबंधांबाबत आकर्षण तयार होते. त्यामुळे १३ ते १९ वर्षे हे किशोरवय व्यक्तिच्या व्यतिमत्व विकासातील मैलाचा दगड उरते.

एरिकसनच्या मते किशोरवयीन मुलांना 'स्व' ओळख म्हणजे 'मी कोण' हा प्रश्न पडतो. हळूहळू वाढत्या परिपक्वतेनुसार मुलांना सकारात्मक दिशेने याचे उत्तर मिळत जाते. बाहेरील परिस्थितीचा स्वतःच्या अनुभवातून अर्थ लावत असतात. अशा परिस्थितीत मुलांचे स्व - अनुभव फार महत्वाचे ठरतात. या मध्ये शाळा आणि कुटुंब यांचा फार मोठा वाटा असतो. कारण पालक, मित्र, आईवडिल, नातेवाईक यांच्या एकमेकांतील आंतरक्रियेतून मुलांचे स्वतःचे विचार तयार होत असतात. स्व - प्रतिमाविषयी मुले अतिशय जागरूक असतात. कारण ती मुलांचे स्वतःची ओळख असते.

प्रत्येक व्यक्तीमध्ये किशोरवय सुरू व्हायची व संपायची वेळ ही वेगळी असते. स्त्री आणि पुरुष यांच्यातील शारिरिक बदल याच वयामध्ये घडून येत असतात. अँगोल्ड, कॉस्टेलो, वर्थमॅन (Angold, Costell & worthman 1988) यांच्या संशोधनातून असे दिसून आले की, किशोरवय मुलींमधील इस्ट्रोजेनच्या वाढलेल्या पातळीचा संबंध उदासिनतेशी (depression) असतो. परंतू ब्रुक, गन, वॅरन (Brooks, Gunn, Rewarren 1989) यांच्या मते किशोरवयीन मुले, मुली यांच्या वर्तनाला फक्त हार्मोन बदल जबाबदार नाही तर सामाजिक घटकांचा ताण, परिक्षेतील कमी गुण, नातेसंबंध अशा अनेक घटकांचा ताण किशोरवयीन मुले मुली यांच्या वर्तनावर परिणाम होतो.

टोलन, मिलर व थॉमस (Tolan, Miller & Thomas 1988) यांच्या संशोधनातून असे दिसून आले की ज्या व्यक्तींना रोजच्या जीवनात तोच तोच ताण परत अनुभवयाला येतो त्या व्यक्तींच्या मनात नकारात्मक स्वप्रतिमा तयार होते. समस्या वाईट मानसिक परिस्थिती निर्माण करत नसतात. वाईट मूड समस्या दर्शवितात.

आजकाल बहुतेक आईवडिल नोकरीनिमित्त घराबाहेर असतात. घरी आल्यानंतर पालकांचा आणि मुलांचा बहुतेक वेळ हा टी.व्ही. मोबाईल, संगणक यावर जातो. अशा वेळेस पालकांजवळ मुले आपले विचार मांडतीलच याची खात्री देता येत नाही. यामुळे दिवसभर मुले /मुली शाळांमध्ये असतात तेव्हा त्यांच्या विचारांना योग्य वळण लावायची जबाबदारी ही शाळेवर येते.

रुटर (Rutter 1980) यांनी शाळेचे महत्व सांगतात अस सांगितले आहे की विद्यार्थ्यांच्या वागण्यातील वेगळेपणा शैक्षणिक संपादनूक आणि नियमितता ही शाळेच्या वैशिष्ट्यांशी निगडीत आहे. किशोरवयीन व्यक्तिमत्व आणि त्यांचे सामाजिक गुणधर्म यांचा शाळेचे वातावरणाशी संबंधित किशोरवयीन वर्तन समस्येशी संबंध संशोधनाअंती दिसून आलेला आहे. यामध्ये शिक्षकांमधील कमी आत्मविश्वास, मित्रांची संगती, भांडणे, शाळेची शिस्त, नियम, विद्यार्थ्यांची स्वाययत्ता या सर्व घटकांचा समावेश होतो. या सर्वांचा परिणाम अभ्यासाची आवड नसणे, अभ्यासात लक्ष न लागणे, चंचलपणा, शिस्तपालन न करणे, आरडाओरडा करणे अशाप्रकारे होतो. यामुळे स्वप्रतिमेवर नकारात्मक परिणाम होतो.

यामुळे विद्यार्थ्यांच्या आयुष्यात कुटुंबाबरोबरच शाळेचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. शालेय वातावरण ही अशी संकल्पना आहे ज्यामध्ये सुरक्षितता, आदर, आधार, आव्हान हे शब्द शारिरिक, भावनिक, सामाजिक, बोधनिक अशा सर्व घटकांशी निगडीत असतात. विद्यार्थ्यांच्या बोधनिक, भावनिक निष्पत्ती विद्यार्थ्यांची मूल्य, विद्यार्थ्यांचा व्यक्तिमत्वविकास ह्या सर्वांमध्ये शाळेचा महत्वाचा वाटा असतो.

बॅटिस्टीच एट अल (Battistich et al. 1995) यांनी शालेय वातावरण दोन स्तरावर विभागले आहे. एक म्हणजे शाळेमधील विद्यार्थीस्तर आणि शाळांमधील शालेय स्तर. शाळेतील विद्यार्थी स्तर हा विद्यार्थ्यांचा दृष्टिकोन, आत्मविश्वास, वर्तन आणि थोडाफार शैक्षणिक संपादनूक यावर अवलंबून असतो. विद्यार्थ्यांचे शालेय समायोजन आणि शैक्षणिक संपादनूक हे शिक्षक-विद्यार्थी यांच्यातील संबंध, शाळेतील सुरक्षितता, पालक आणि शाळेतील संबंध यावर अवलंबून असते असे दिसून आलेले आहे. जॉन ड्युई (१९५८) यांनी असे निरीक्षण नोंदविले आहे की An effective school is realized to the degree in which individual form a group.

यावरून विद्यार्थ्यांना आवड निर्माण करणारे शालेय वातावरण निर्माण करण्याची जबाबदारी शाळेतील प्रत्येक घटकाची आहे. शाळेतील विविध स्पर्धा, प्रकल्प, उपक्रम, सण समारंभ साजरे करणे अशा गोष्टींमध्ये विद्यार्थ्यांना गुंतविणे त्यांना मार्गदर्शन करणे, प्रोत्साहन देणे ही जबाबदारी शाळेची आहे.

किशोरवयामध्ये हार्मोन्समध्ये बदल होत असतो. या हार्मोन बदलामुळे उदासिनता येते असे वाटते. परंतू त्याच बरोबर शाळेतील ताण, जसे मित्रांबरोबरील संबंध, शिक्षकांशी असलेले संबंध, परीक्षेपूर्वीचा

ताण, परिक्षेत अपयश मिळण्याची भीती कमी गुण मिळाल्यामुळे पालकांबरोबर होणारा विसंवाद अशा सर्व गोष्टी किशोरवयापासून सुरू झालेल्या दिसून येतात. सुरुवातीला छोट्या वाटणाऱ्या गोष्टी पुढे महाविद्यालयीन जीवनात अक्राळविक्राळ रूप केव्हा धारण करतात हे कळतच नाही.

पुढे गोष्टी मोठ्या होण्याआधीच आपण सर्वांनी विचार करण्याचशी वेळ आली आहे. कुटुंब आणि शाळा मिळून आपण आपल्या मुलांना सावरण्याची गरज आहे. कौटुंबिक वातावरणा बरोबरच शालेय वातावरण चांगले ठेवण्याची जबाबदारी शाळेतील प्रत्येक घटकावर आहे. मग ते संस्थाचालक, मुख्याध्यापक, शिक्षक, शिपाई इतर कर्मचारी कोणीही असो. विद्यार्थी जेव्हा शाळेत येतो तेव्हा तो त्याच्या शिक्षकांचा मुलगा असतो असे वातावरण शाळेत निर्माण केल्यास विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य सुधारण्यास निश्चितच मदत होईल असे आपण निश्चित म्हणू शकतो.