



किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमधील ताणतणाव : शिक्षकांची समर्पक भूमिका

Prof. Patil Ishwar Popat

**Head of Dept. Psychology , Jijamata College Of Science And Arts
Bhenda bk. Tal. Newasa, Dist. Ahmednagar.**

सारांश :-

मानसशास्त्रीय दृष्ट्या शालेय वय सुसंस्करक्षम असते कारण या बालवयात विद्यार्थ्यांवर केले जाणारे संस्कार हे कायम स्वरूपी चिरकान टिकणारे असतात. म्हणूनच जर आपण विद्यार्थ्यांमधील स्वतःविषयीचा आदरभाव समायोजन क्षमतेचा अभ्यास केला तर शक्य ती उपाययोजना सूचविता येतील व विद्यार्थ्यांचे भावी जीवन सुसंस्कारक्षम होण्यासाठी व त्यांच्या वर्तनात, विचारात अपेक्षित बदल घडणे गरजेचे आहे. माणसां माणसांमधील संबंध चांगले व परस्पर सामंजस्याचे असतील तर काम अधिक चांगल्या प्रकारे पूर्ण होते. त्यामुळे विद्यार्थीदशेपासूनच व्यक्ती विकासासाठी स्व आदर व समायोजन क्षमतांचा विचार केला गेला तर आत्महत्या, कुरता, विध्वंस, अविचारी वृत्ती, एकतर्फी प्रेम यासारख्या समाजविघातक प्रवृत्तींचा वेळीच शैक्षणिक व मानसिकदृष्ट्या बंदोबस्त करता येईल

1.1 प्रस्तावना :

तणाव ! आज जगभर भरून राहिलेला शब्द! शिक्षणात, कामात, व्यवसायात, मैत्रीमध्ये – प्रेमामध्ये अशा सऱ्या प्रकारच्या नात्यांमध्ये घुसलेला हा तणाव देवासारखा 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 समुपदेशकांचा किंवा शाळेतून पालकांना कळतं की, मुलाला तणावांनी ग्रासलं आहे, तेव्हा त्यांना मोठा धक्का बसतो. या अवस्थेत मुलं खुपच 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 जेवढया व्यक्ती मृत्यूमुखी पडतात त्यापेक्षाही ताणाला यशस्वीपणे सामोरे न जाता आल्यामुळे मृत्यूमुखी पडणाऱ्याची संख्या अधिक आहे.

सध्या वाढलेला रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार चिडचिडेपणा, मारामा – या नैराश्य असे विकार मानसिक ताणातून तयार होतात.



सर्वसामान्यपणे आज सर्वत्र क्षेत्रातील लोकांना ताणाला सामोरे जावे लागते. त्याचप्रमाणे राष्ट्राच्या अस्तित्वाची आणि भविष्याची जबाबदारी शिक्षण प्रक्रियेतील नवनवीन बदलांना सामोरे जावे लागत आहे. त्यामुळे शिक्षकांना सुद्धा विविध तणावाला सामोरे जावे लागते. शिक्षकांबरोबर विद्यार्थी वर्गासही मोठया 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.

संकल्पना :

सन 1936 मध्ये ताणांची संकल्पना प्रथमतः हॅन्स सेले यांनी मांडली. नैसर्गिक शास्त्रामधून ही संकल्पना घेतली गेली आहे. त्याठिकाणी ताण थ्वतबमए च्त्मेनतमए जतंपद या अर्थाने वापरली गेली. परंतू 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

ताणाची परिस्थिती पुढील घटकांवर अवलंबून असते.

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

ताणाचे प्रकार

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

अ) ताणाच्या व्यक्ती कार्यावर होणाऱ्या परिणामानुसार दोन प्रकार

1. Enstress (चांगला ताण) – कमी व अल्पशा ताणामुळे व्यक्तीची कार्यक्षमता वाढते. त्यास चांगला ताण म्हणतात.
2. 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

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

2. **अपकारक ताण** :- ज्या ताणामूळे व्यक्तीला त्रास होतो. त्यामुळे नुकसान होते. त्याला अपकारक ताण असे म्हणतात.

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

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

ब) ताणाच्या कालावधीनुसार प्रकार -

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

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

ड) व्यक्तींवर होणाऱ्या परिणामानुसार प्रकार

1. सर्वसामान्य ताण

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

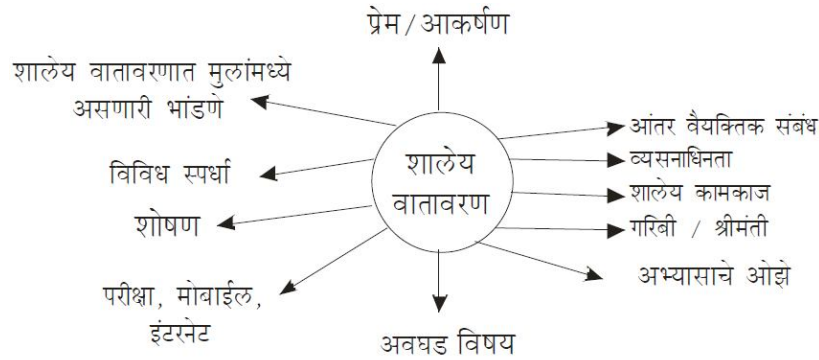
2. रोग निर्माण करणारे ताण

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

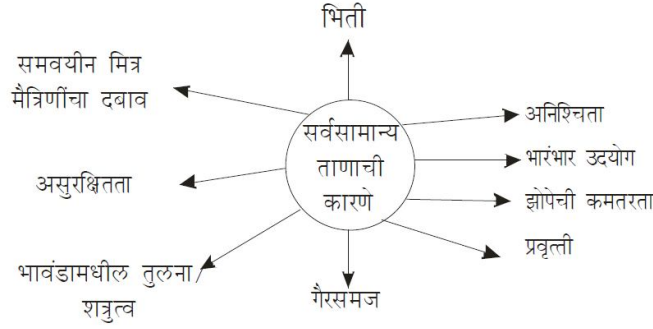
आज समाजात वावरताना, पहायला गेलं तर असमायोजित व्यक्तींची संख्या वाढतच चालली आहे. त्यामुळे त्याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही तर वेळीच असमायोजनाची कारणे लक्षात आली तर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन समुपदेशन करून भविष्यातील धोके टाळता येतील. किशोरावस्था म्हणजे संक्रमणावस्थेचा आयुष्यातील अतिशय महत्त्वाचा असा कालखंड होय. बाल्यावस्था व प्रौढावस्था यांना जोडणारा तो दुवा आहे. या वयात जैविक, शारीरिक, मानसिक व सामाजिक बदल तीव्रतेने घडत असतात. या अवस्थेला वादळ व तणावाची अवस्था म्हटले जाते. अशा स्थितीत व्यक्तिमत्त्वातील तसेच सामाजिक बदलांना सामोरे जावे लागते.

मानसशास्त्रीय दृष्ट्या शालेय वय सुसंस्कारक्षम असते कारण या बालवयात विद्यार्थ्यांवर केले जाणारे संस्कार हे कायम स्वरूपी चिरकान टिकणारे असतात. म्हणूनच जर आपण विद्यार्थ्यांमधील स्वतःविषयीचा आदरभाव समायोजन क्षमतेचा अभ्यास केला तर शक्य ती उपाययोजना सूचविता येतील व विद्यार्थ्यांचे भावी जीवन सुसंस्कारक्षम होण्यासाठी व त्यांच्या वर्तनात, विचारात अपेक्षित बदल घडणे गरजेचे आहे. माणसां माणसांमधील संबंध चांगले व परस्पर सामंजस्याचे असतील तर काम अधिक चांगल्या प्रकारे पूर्ण होते. त्यामुळे विद्यार्थीदशेपासूनच व्यक्ती विकासासाठी स्व आदर व समायोजन क्षमतांचा विचार केला गेला तर आत्महत्या, कुरता, विध्वंस, अविचारी वृत्ती, एकतर्फी प्रेम यासारख्या समाजविघातक प्रवृत्तींचा वेळीच शैक्षणिक व मानसिकदृष्ट्या बंदोबस्त करता येईल

● शालेय वातावरण

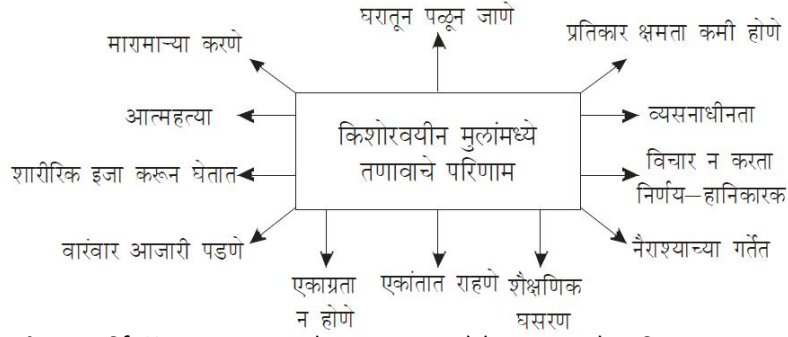


• सर्वसामान्य ताणाची कारणे



तणावाचे परिणाम

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



1. तणावामुळे शरीरातील कार्टिझॉल नावाच्या संप्रेरकात वाढ होते व त्यामुळे प्रतिकार क्षमता कमी होते.
2. अॅडिर्नॅलिन, नॉरअॅडिर्नॅलिन व इन्सुलिन याचा परिणाम पचनसंस्था, चयापचय क्रिया, मज्जासंस्था तसेच हृदयरोग उद्भवू शकतात.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमधील ताणतणावासाठी उपाय

आपल्या त्रासकायक ठारणारे ताण आपल्या विचारामुळेच येतात. मान प्रसन्न असेल तर ताण येत नाही. "मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे कारण" याप्रमाणे मनात सतत सकारात्मक विचार असायला हवेत. परिस्थिती कशाही असेल तरी त्याल सामोरे जाण्याची क्षमता आपल्यात फक्त सकारात्मक विचारामुळेच येते.

ताण तणाव कमी करण्यासाठी काही उपाय योजना

- घरात पाळीव प्राणी पाळणे
- मुलांच्या सर्जनशीलतेचा विकास
- वेळेच नियोजन
- समुपदेशाची सोय
- विश्रांती. निवांतपणा, योग झोप
- मार्शल आर्ट्स
- योग, ध्यान, प्राणायाम
- मनाचे व्यवहार, वर्तन शिकणे
- दूरचित्रवाणी सिनेमा, गाणी

- ट्रेक व सहलींना जाणे
- धार्मिक कार्यक्रम
- व्यायम व खेळ
- वाचन
- गायन किंवा वादय शिकणे
- नृत्यकला

16. सहशालेय उपक्रम

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

1. इच्छाशक्ती
2. खरखुरं राहा
3. प्रयोगशीलता गरजेची
4. संभाषण कौशल्य आणि देहबोली
5. सहवास
6. उपक्रमशीलता
7. परिस्थिती समजून घ्या
8. दैनंदिन लिहा
9. धन्यावाद म्हणायला शिका.

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

1. ताण का निर्माण झाला ?
 2. त्याची कारणे कोणती ?
 3. व्यक्तीगत संघर्षातून की नियंत्रणाबाहेरील गोष्टीतून झाला.
 4. तो कसा कमी करता येईल.
- यासाठी स्व:जाणीव फार उपयुक्त आहे.

ब) आत्मरिक्षण :

1. स्वतःच्या मर्यादा ओळखणे.
2. अवास्तव ध्येय न ठेवणे.
3. वास्तव विचाराची कास धरणे.
4. व्यक्तीगत व सामाजिक जीवनात सीमारेषा आखणे.
5. व्यसनाच्या आहारी न जाणे.

क) सामाजिकता :

1. इतरांशी चांगले संबंध ठेवणे
2. इतरांशी तुलना न करणे.
3. इतरांचा द्वेष न करणे.
4. स्वतःचा चूका मान्य करणे.
5. इतरांना मदत करणे.

6. इतरांचे ऐकून घेणे.

ड) जीवनपद्धती :

- बिनधास्त जगणे तीन A ची व्यहरचना
- सकारात्मक वृत्ती ठेवणे A-Awareness सावधानता ध्यागरूकता
- वास्तवाचा स्वीकार करणे B- Balance समतोल
- चांगल्याची संगत धरणे C- Control नियंत्रण
- संतुलित आहार घेणे
- ताणाचे मूल्यमापन करणे

इ) जीवनशैलीचे व्यवस्थापनामध्ये

जीवनशैलीचे व्यवस्थापनामध्ये आग्रही प्रतिदिन शीलतेचा अवलंब करणे.

कामाच्या ठिकाणी त्या व्यक्तीला ज्या समस्यांना सामोरे जावे लागते. व्यक्तीने कामाच्या ठिकाणी आधिकाऱ्यांशी आणि सहकाऱ्यांशी आग्रहीपणाची भूमिका घेणे. यासाठी आग्रही प्रतिदिन प्रशिक्षण उपलब्ध आहे. त्याची कार्यपद्धती समजून घेवून त्याचा वापर आग्रहाची प्रतिपादनशीलता विकासाठी 1981 साली लॅंग्रीस यांनी प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार केला आहे.

• योगिका ध्यान :

स्व-जीणवेचा व्यापक विस्तार आणि मानसिक ताण कमी करण्याची तंत्रालाच योगिक ध्यान म्हटले आहे.

- 1) योग जागेची निवड
- 2) ध्यान धारणा
- 3) मंत्राची निवड

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

फ) वेळेचे व्यवस्थापन आणि उपयुक्त समयोतनासाठी

1. दिनचर्येची यादी
2. प्राधान्यक्रम
3. आहार, विहार , व्यायम
4. चार डी लक्षात ठेवणे
 - रिकामे करणे (Dunip)
 - विलंब टाळणे (Delay)
 - प्रतिनिधित्व (Delegt)
 - वेळच्या वेळी करणे. (Do)

ह) विपश्यना

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

1. ताणतणाव व चिंता कमी होते.
2. शारिरिक व्याधीवर नियंत्रण ठेवता येते.
3. शारिरिक व मानसिक शिथिलता प्राप्त होते.
4. दुःखापासून मुक्तता होते.
5. शरीराची व मनाची शुध्दता होते.

6. संवेदना जाणीव व तटस्थवृत्ती विकसित होते.

- जैव प्रत्याभारण

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

समारोप

जागतिक मानसिक आरोग्य सर्वेक्षणाच्या 17 देशांमधील केल्या गेलेल्या अभ्यास संशोधनात सर्वसाधारणपणे दर 20 जणांमध्ये एक जण नैराश्याच्या आजाराने ग्रस्त आढळला आहे. यामध्ये सतत उदासपणा जाणवणे, मूड नसणे, कुठल्याही गोष्टीत रस नसणे, लक्ष केंद्रित करता न येणे, आत्मसम्मान कमी होणे, नकारात्मक विचारसरणी, अपराधीपणाची भावना, आत्महत्येचे विचार येणे यांसारखी लक्षणे आढळतात. (महाराष्ट्र टाईम्स 14 ऑगस्ट 2012)

‘प्रत्येक मूल हे एक स्वतंत्र व्यक्तीमत्त्व असते’. त्याच्या स्वतःच्या काही भावभावना, आकांक्षा आवडी-निवडी असतात. परंतु त्याला जर योग्य न्याय नाही मिळाला किंवा पुरेसा वाव आणि प्रोत्साहन नाही मिळाले तर ते व्यक्तीमत्त्व फुलण्याअगोदरच कोमेजले जाते. व्यक्तीमत्त्वाला आकार देण्यासाठी आवश्यक असते ती कौटुंबिक शालेय परिस्थिती आणि आसपासचे वातावरण. व्यक्तीवर प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे प्रभाव पडत असतो. (नानकर आणि शिरोडे, जुलै 2007, सुबोध शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र). आजच्या स्पर्धेच्या काळात किशोरवयीन मुलांमध्ये असमंजसपणा, अस्वस्थता, एकलकोंडेपणा, मानसिक बदल, भावनिक अस्थैर्य अशा अनेक समस्यांचे निराकरण करणे गरजेचे आहे.

- **संदर्भग्रंथ**

1. वैद्यनाथन पी.व्ही. (2010) मुलांवरील ताणतणाव कमी कसा करावा, पुणे अमेय प्रकाशन (अनुवाद – अश्विनी लाटकर)
2. श्रायनर खिश्चन (2013) तणावमुक्त जगण्यासाठी, मुंबई, रोहन प्रकाशन (अनुवाद – अरूण मांडे)
3. पटेल गिरीश, (2013) स्टेस मॅनेजमेंट तणावातून मन : शांतीकडे, औरंगाबाद, साकेत प्रकाशन (अनुवाद – राजश्री खाडीलकर).
4. पंडित संजय (2013) मनाचे व्यवस्थापन, मुंबई, ध्रुव मीडिया पब्लिकेशन्स.
5. नानकर प्र. ल. शिरोडे संगिता (2009) वर्तमान शिक्षणातील विचारप्रवाह, पुणे, नित्य नुतन प्रकाशन.
6. भोसले सुषमा जयंत (2010) ऑडिट मनाचे, पुणे अनुश्री प्रकाशन.
7. ह. ना. जगताप (1997) शैक्षणिक मानसशास्त्र, पुणे अनमोल प्रकाशन.
8. आ. पा. खरात (1988) प्रगत मानसशास्त्र, पुणे श्री विद्या प्रकाशन.
9. शिक्षण प्रशिक्षण (2012-13) यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी, पुणे तज्ज्ञ मार्गदर्शकांसाठी मार्गदर्शिका.
10. शिक्षण प्रशिक्षण (2012-13) यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी, पुणे तज्ज्ञ मार्गदर्शकांसाठी अभ्यास साहित्य.
11. अभ्यासपुस्तिका व्यक्तित्व विकास (2012) महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षक मंडळ इयत्ता 9 वी.