

तणाव व्यवस्थापनात शिक्षकाची भूमिका

डॉ. संध्या लक्ष्मण भंगाळे

प्राचार्य

श्रीबानेश्वर शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय

बुन्हाननगर, ता.नगर, जि.अहमदनगर

॥ एक धागा सुखाचा । शंभर धागे दुःखाचे

जर तारी वस्त्र मानवा तुझीया आयुष्याचे ॥

प्राचीन काळापासून मानवसमुहात राहात होता मानव हा समाजप्रिय प्राणी असल्याने समाजात वावरतांना अनेक चांगले वाईट अनुभव येत असतात. या अनुभवाचा सुखद दुःखत् परिणाम मानवावर होत असतो.

सध्याच्या गतीमान जीवना आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी लहानपासून वृद्धापयंत सर्वांना अनेक प्रसंगातून जावे लागते काही प्रसंग सुखद असतात तर काही प्रसंग दुःखत् असतात अशा वातावरणामुळे शारीरिक व मानसिक ताण निर्माण होतात.

व्याख्या व स्वरूप :-

ताण :- “व्यक्तीचा समायोजनावर मानसिक, भावनिक व शारीरिक होणारा परिणाम”

आयुष्यात झालेल्या नकारात्मक बदलांना शरिराने किंवा मनाने दिलेला प्रतिसाद.

सर्वसाधारण ताण म्हणजे शारीरिक मानसिक दबाव ताण ही असुखकारक थकवा व चिंता निर्माण करणारी अवस्था आहे.

हॅन्स सेले “या मानसशास्त्रज्ञाने १९३६ मध्ये तापाची संकल्पना मांडली ताण म्हणजे इंग्रजीमध्ये Stress स्वास्थाला हानी पोहचविणारा विकृत वर्तन निर्माण करणारा घटक” झिंबार्डो १९८८ “ व्यक्तीमध्ये असंतुलन निर्माण करणाऱ्या किंवा तिचा जुळवून घेण्याच्या क्षमतेवर भार टाकणाऱ्या घटनांना व्यक्तीने दिलेला सामान्य किंवा विशिष्ट प्रतिक्रिया म्हणजे ताण”

ताण व व्यवस्थापना :-

व्यवस्थापन – हे असे तंत्र आहे की ज्याच्या साहय्याने विविध व्यक्तीसमुहाचे हेतु निश्चित केले जाता त्याचे स्पष्टीकरण केले जाते व ते साध्य करून घेण्यासाठी प्रयत्न केले.

ताण व्यवस्थापन म्हणजे काय ?

शहरातील आणि समाजातील वातावरणामुळे मनावर व शरीरावर कोणतेही वाईट परिणाम होऊ न देता मनाचे व शरीराचे संतुलन राखावे म्हणजे तणाव व्यवस्थापन होय.

तणाव व्यवस्थापन म्हणजे तणाव संबंधी प्रतिक्रियावर मात करणे त्याच्यावर नियंत्रण ठेवणे व तपावामुळे निर्माण होणाऱ्या प्रतिक्रियांवर दिशा देणे ज्यामुळे ताणात बदल होऊन तो कमी होईल.

ताण कमी करण्यासाठी तपावाचे व्यवस्थापन करणे गरजेचे आहे परिस्थितीत बदल करून व जीवनशैली मध्ये बचाव करून तणाव व्यवस्थापन करता येते.

ताप व्यवस्थापनात शिक्षकाची भूमिका :-

आज माहिती व तंत्रज्ञानाचा झपाट्याचे प्रगती होत आहे. नवनवीन संशोधन होत आहे स्पर्धा वाढत आहे. या स्पर्धेच्या युगामध्ये प्रत्येक व्यक्तीच्या समायोजन करणे ताप कमी करणे कठीण जाते त्यामुळे

ताप निर्माण झाला आहे त्यातल्या त्यात विद्यार्थी वर्गाचा जरा जास्तच ताण आहे तर ताणाचे व्यवस्थापन आजच्या शिक्षकाला करणे अत्यंत गरजेचे आहे त पुढील प्रमाणे :

१) **विद्यार्थ्यांना अपयश पचविण्यास शिकविले :-**

विद्यार्थ्यांना प्रत्येक स्पर्धा आपणच जिंकायला पाहिजे असे वाटते पलकांचीही अशीच अपेक्षा असते त्यामुळे विद्यार्थ्यांना ताण निर्माण होतो तर शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना यश अपयश हे प्रत्येकाला जीवनात येत असते. यश आले म्हणजे हरवून जावू नका अपयश आले तर चिंतामग्न होऊ नका.

२) **विविध छंद जोपासण्यासाठी विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन द्यावे :-**

विद्यार्थ्यांना ताण निर्माण होऊ नये म्हणून शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना विविध छंदांची जोपासना करण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे उदा : संगीत ऐकणे, विविध पुस्तके वाचणे, चित्र काढणे प्रदर्शनाला भेट देणे फोटोग्राफी विविध वस्तुचासंग्रह नाणी, संग्रह करणे यामध्ये विद्यार्थ्यांनी मन गुंतले म्हणजे विद्यार्थ्यांचे ताण आपोआप कमी होतो. रिकामे मन सैतानाचे घर म्हणतात ती परिस्थिती कमी होईल.

३) **अवाजवी, अपेक्षाना मुळ घालायला शिकविणे :** भविष्याबद्दल विद्यार्थ्यांनी स्वतःला न ओळखता स्वतःच्या क्षमता न ओळखता मोठमोठ्या अपेक्षा करतात. शिक्षकांनी वास्तवतेशी सुसंगत अशा अपेक्षा विद्यार्थ्यांवर मनावर बिंबवून अपेक्षा भंगापासून त्यांची सुटका करावी व समोपदेशन करावे.

४) **परिपाठात नैतिक मुल्यांचे शिक्षण देणे :** शाळेमध्ये परिपाठात दररोज एक एक मुल्यांचे शिक्षण देणे व बोधपर गोष्ट सांगणे, सुविचार सांगणे, संध्याच्या धकाधिकाच्या काळात मुल्यांचे शिक्षण विद्यार्थ्यांना देणे गरजेचे आहे कारण प्रत्येक क्षेत्रात वाढलेल्या स्पर्धा आईवडीलांच्या अपेक्षा विभक्त कुटूंब पध्दतीमुळे मुलांना आलेला एकलकोडेपणा घरात सर्व कामाना नौकरचाकर इत्यादीमुळे विद्यार्थ्यांना ताण येतो. महाराष्ट्र शासनेने जि दहा मुल्ये सांगितली त्याचे शिक्षण दिलेतर ताण कमी होऊन मानसिक आरोग्य चांगले होईल.

५) **योगसाधना व ध्यानधारणा करणे :** विद्यार्थ्यांकडून रोज योगसाधना करून घ्यावी योग साधने मुळे शरीर व मननिरोगी राहते. तेच म्हणजे ध्यानधारणा शांत ठिकाणी बसून बगीच्यात बसून डोळे मिटून एखाद्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रीत करायला लावा त्यामुळे कमी होऊन ताजे जवाने वाटते. एकाग्रता वाढली की मानसिक आरोग्य चांगले राहते.

६) **विद्यार्थ्यांना कृतीशील बनविणे :** विविध प्रकारच्या कामामध्ये रस उत्पन्न करावा शारिरीक शिक्षणाच्या तासाचा कवायत घ्यावी खेळ घ्यावे कार्यानुभवाच्या तासाला विविध प्रतिकृती तयार करणे विज्ञानाच्या तासाला विविध प्रयोग करून त्याची माहिती घ्यावी त्यामुळे विद्यार्थी कृतीशील राहतील वर्गात समुह भावना वृद्धीगत करणे आपण सारे बहिणभाऊ घासघास वाटून खाऊ याविचाराप्रमाणे विद्यार्थ्यांमध्ये सहकार्याची भावना निर्माण करणे.

७) **ऐतिहासिक भौगोलिक स्थळांना भेटीचे आयोजन करणे :** मन ताजेतवाने व्हाव मनाला बिरंगुळा मिळावा दैनंदिन तणाव कमी व्हावा यासाठी शाळेत विविध सहलीचे आयोजन करावे यामुळे विद्यार्थ्यांना दैनंदिन जिवनापेक्षा वेगळा आनंद निसर्गाच्या सानिध्यात मिळेल ऐतिहासिक स्थळांना भेटी दिल्यामुळे एकप्रकारचे मानसिक समाधान मिळेल व विद्यार्थी आनंदी होतील सहलीमुळे त्यांच्यात समुह भावना निर्माण होऊन ताण तणाव कमी करण्यासाठी तिचा उपयोग होईल.

ज्यावेळी मानवी जीवनात तमोगुणाचा अधार दाटू लागला तेव्हा प्रकाश दुत म्हणून शिक्षणच होता यावरून असे म्हणता येईल की, शिक्षकांची भुमिका ही ताण व्यवस्थापना अत्यंत महत्वाची आहे. कारण शिक्षकाची भुमिका कधी माळ्याची कधी प्रकाश दुत म्हणून काही वेळा ताणतणावाच्या मार्गावरून विद्यार्थ्यांना

जीवनरूपी रथ योग्य रस्त्यावर चालना म्हणून श्रीकृष्णा सारखा सारथ्याची भूमिका पार पाडावी लागते या सर्व भूमिका जर वर्तमान कलीन शिक्षकाने सानेगुरूजींच्या वात्सल्य भावाने कल्यातर विद्यार्थ्यांचा सर्वांगिन विकासाला नैतिकतेची पवित्र प्रसन्नतेची साथ मिळेल ॥

संदर्भ सुची :

१. बरकलेक रामदास आणि पिचड, नलिनी, (२०१०), शैक्षणिक मानसशास्त्र, नाशिक : इनसाईट प्रकाशन.
२. तापकीर, दत्तोत्रय आणि ताकीर, निर्मला, मोरे उषा (२०१०), प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र, नागपूर : विसा-बुक्स.
३. स्वामी गोकुलानंद (२०११), मानसिक ताणपणावातून मुक्ती, नागपूर : रामकृष्ण मठ