



माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण तसेच ताण तणाव व्यवस्थापनाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास

बाबाजान मुसाभाई शेख

पीएच. डी. संशोधक विद्यार्थी, एच. जी. एम आझम कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, रिसर्च सेंटर पुणे-१,

(Email Id: baba_19jshaikh@rediffmail.com)

प्राचार्य, डॉ. मिलिंद सुर्यवंशी

पीएच. डी. संशोधन मार्गदर्शक, एच. जी. एम आझम कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, रिसर्च सेंटर पुणे-१,

(Email Id: rana_474@rediffmail.com)

Paper Received On: 21 JUNE 2026

Peer Reviewed On: 25 JULY 2026

Published On: 01 AUG 2026

Abstract

विविध शाळांचा उद्देश विद्यार्थ्यांना विविध शैक्षणिक कौशल्यांचे शिक्षण देणे हा आहे, याबाबत बहुतेकांचे एकमत आहे. मात्र, विद्यार्थ्यांनी जीवनात यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असलेली सामाजिक व भावनिक कौशल्ये आत्मसात करणेही तितकेच महत्वाचे आहे. ही अत्यावश्यक सामाजिक-भावनिक कौशल्ये विकसित करण्यासाठी शाळांना एक विशेष स्थान प्राप्त झाले आहे. विशेषतः तरुण विद्यार्थ्यांनी अशी कौशल्ये विकसित करणे आवश्यक आहे, जी त्यांना त्यांच्या भावनांचे नियमन करण्यास, विविध आव्हानात्मक सामाजिक परिस्थितींना सामोरे जाण्यास आणि इतरांशी समायोजन साधण्यास मदत करतील. आधुनिक काळामध्ये शिक्षणव्यवस्था ही केवळ ज्ञानप्राप्तीची प्रक्रिया राहिलेली नसून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाचे प्रभावी माध्यम बनली आहे. बदलत्या सामाजिक, आर्थिक, तांत्रिक आणि सांस्कृतिक परिस्थितीमुळे विद्यार्थ्यांच्या जीवनामध्ये मोठ्या प्रमाणावर बदल होत आहेत. या बदलांचा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्यावर मोठा परिणाम होत आहे. शिक्षण क्षेत्रातील वाढती स्पर्धा, परीक्षांचे दडपण, पालकांच्या अपेक्षा, करिअरविषयक चिंता, तंत्रज्ञानाचा अतिरेक, सामाजिक माध्यमांचा प्रभाव तसेच वैयक्तिक आणि कौटुंबिक समस्या यांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये ताणतणावाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. शालेय विद्यार्थ्यांच्या जीवनामध्ये ताणतणाव ही एक गंभीर समस्या बनत चालली आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण होणारा ताण त्यांच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक विकासावर प्रतिकूल परिणाम करतो. तणावामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये अस्वस्थता, चिंता, भीती, नैराश्य, चिडचिड, आत्मविश्वासाचा अभाव, एकाग्रतेची कमतरता, आक्रमकता तसेच शैक्षणिक कामगिरीत घट अशा समस्या निर्माण होतात. अनेक वेळा विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक समायोजनाच्या समस्या, वर्तनातील बदल आणि मानसिक आरोग्याशी संबंधित गंभीर अडचणीही निर्माण होतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनाचा प्रश्न आज शिक्षणक्षेत्रातील एक महत्वाचा विषय बनला आहे. म्हणून माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण तसेच ताण तणाव व्यवस्थापनाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास महत्त्वपूर्ण आहे.

प्रस्तावना

काळात विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी केवळ बौद्धिक विकास पुरेसा नसून सामाजिक आणि भावनिक विकासासाठीही तितकेच महत्त्व प्राप्त झाले आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक स्थैर्य, आत्मनियंत्रण, आत्मजागरूकता, सकारात्मक सामाजिक संबंध, सहानुभूती, जबाबदारीची भावना आणि योग्य निर्णयक्षमता विकसित होणे आवश्यक आहे. या सर्व कौशल्यांचा विकास सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (Social and Emotional Learning – SEL) या प्रक्रियेद्वारे साध्य होऊ शकतो.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण ही अशी शैक्षणिक प्रक्रिया आहे ज्यामध्ये विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या भावना समजून घेणे, भावनांचे योग्य व्यवस्थापन करणे, इतरांशी सकारात्मक संबंध निर्माण करणे, सहकार्य करणे, समस्या सोडविणे, जबाबदार निर्णय घेणे आणि सामाजिक परिस्थितींमध्ये समायोजन साधणे यांसारखी कौशल्ये विकसित करण्यास मदत केली जाते. SEL कार्यक्रम विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी तसेच तणाव व्यवस्थापनासाठी प्रभावी साधन म्हणून कार्य करतात.

विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या शैक्षणिक, वैयक्तिक आणि सामाजिक जीवनात यशस्वी व्हावे, अशी शिक्षक आणि पालकांची अपेक्षा असते. तसेच विद्यार्थ्यांनी अशी सामाजिक-भावनिक कौशल्ये विकसित करावीत, जी त्यांना यशाच्या दिशेने प्रेरित करतील, अशीही त्यांची इच्छा असते. सामाजिक-भावनिक शिक्षण (Social Emotional Learning – SEL) हे विद्यार्थी, पालक आणि शिक्षक या सर्वांचा समावेश असलेल्या प्रत्येक शैक्षणिक समुदायाचा अविभाज्य घटक बनले आहे. SEL विविध कारणांनी महत्त्वपूर्ण ठरते आणि ते मुलांना पूर्वप्राथमिक स्तरापासून शिकवले जाऊ शकते. सामाजिक-भावनिक क्षमता कमी असलेल्या किशोरवयीन मुलांमध्ये लठ्ठपणा, मादक द्रव्यांचा गैरवापर, हिंसाचार यांसारख्या सार्वजनिक आरोग्यविषयक समस्यांचा धोका अधिक आढळतो. याशिवाय अशा विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक प्रेरणा, स्वयंशिस्त आणि परस्पर संबंध कौशल्यांचा अभाव दिसून येतो. परिणामी, शिक्षक आपल्या अध्यापन प्रक्रियेत सामाजिक-भावनिक कौशल्यांचा समावेश करू लागले आहेत.

आधुनिक शिक्षणपद्धती केवळ शैक्षणिक प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करत नाही, तर विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकास आणि मानसिक आरोग्यावरही भर देते. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) हा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि कल्याणासाठी एक प्रभावी व आशादायक दृष्टिकोन म्हणून उदयास आला आहे. SEL ही अशी शैक्षणिक चौकट आहे, जी विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मजागरूकता, सामाजिक जाणीव, स्वयंव्यवस्थापन, नातेसंबंध कौशल्ये आणि जबाबदार निर्णयक्षमता विकसित करण्यास प्रोत्साहन देते. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावना समजून घेणे, त्यांचे नियमन करणे, सकारात्मक संबंध प्रस्थापित करणे आणि योग्य निर्णय घेणे यासाठी आवश्यक कौशल्ये प्रदान करणे हे SEL चे मुख्य उद्दिष्ट आहे. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या सामाजिक-भावनिक कल्याणाची जाणीव करून देऊन त्यांचे योग्य व्यवस्थापन करण्याची कौशल्ये शिकविल्यास, त्यांना केवळ वर्गातच नव्हे तर शाळा, घर आणि दैनंदिन जीवनातील विविध सामाजिक परिस्थितींमध्येही यश मिळू शकते.

माध्यमिक शिक्षण हे पुढील शिक्षणाचा भक्कम पाया मानले जाते. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थी प्रामुख्याने पौगंडावस्थेत असतात. या अवस्थेत विद्यार्थ्यांमध्ये अनेक शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक बदल घडत असतात. या बदलांशी जुळवून घेत असताना त्यांना विविध ताणतणावांना सामोरे जावे लागते. याशिवाय अपेक्षित यश न मिळणे, आर्थिक परिस्थिती, आरोग्यविषयक समस्या, शाळेतील अतिरिक्त गृहपाठ, योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव, व्यस्त दिनचर्या आणि अध्ययनातील अडचणी अशा अनेक कारणांमुळे शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव निर्माण होतो.

आजच्या स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थी शैक्षणिक तसेच वैयक्तिक कारणांमुळे अनेकदा तणावग्रस्त होतात. विविध आव्हाने, अडचणी आणि वाढता दबाव यांचा त्यांच्यावर परिणाम होत असतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना तणावाचा सामना करण्यासाठी आणि त्यावर प्रभावीपणे मात करण्यासाठी प्रशिक्षण देणे आवश्यक ठरते. तणाव ही अशी प्रक्रिया आहे, ज्यामध्ये व्यक्ती बाह्य किंवा अंतर्गत समस्या व आव्हानांना प्रतिसाद देत असते. तणावाच्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्यासाठी मानवी शरीरातील विविध जैविक आणि मानसिक प्रणाली समन्वयाने कार्य करतात. तणावाचा थेट परिणाम मेंदूवर तसेच संपूर्ण शरीराच्या कार्यप्रणालीवर होतो. तणावपूर्ण परिस्थितींशी योग्य प्रकारे जुळवून घेण्यात अपयश आल्यास मेंदूच्या कार्यक्षमतेवर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतो.

माध्यमिक शिक्षण हे पुढील शिक्षणाचा भक्कम पाया मानले जाते. माध्यमिक शिक्षण घेणारे विद्यार्थी सामान्यतः पौगंडावस्थेतील असतात. कुमारावस्थेतील, म्हणजेच पौगंडावस्थेतील मुलांमध्ये अनेक शारीरिक व भावनिक बदल घडत असतात. या बदलांशी जुळवून घेत असताना त्यांना विविध ताणतणावांना सामोरे जावे लागते. याबरोबरच अपेक्षित यश न मिळणे, आर्थिक परिस्थिती, आरोग्यविषयक समस्या, शाळेतील अतिरिक्त गृहपाठ, योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव, व्यस्त दिनचर्या, अध्ययनातील अडचणी इत्यादी अनेक कारणांमुळे शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव निर्माण होतो.

विद्यार्थी त्यांच्या शैक्षणिक आणि वैयक्तिक जीवनातील विविध कारणांमुळे अनेकदा तणावग्रस्त होतात. आजच्या स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थ्यांना विविध आव्हाने, अडचणी आणि एकूणच वाढत्या दबावाचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना तणावाचा सामना करण्यासाठी आणि त्यावर मात करण्यासाठी योग्य प्रशिक्षण देणे आवश्यक ठरते. तणाव ही अशी प्रक्रिया आहे, ज्याद्वारे एखादी व्यक्ती बाह्य किंवा अंतर्गत समस्या व आव्हानांना सामोरे जात असताना प्रतिक्रिया व्यक्त करते. जीवशास्त्रीय आणि वैयक्तिक अशा दोन्ही स्तरांवर शरीरातील विविध प्रणाली अनुकूल प्रतिसादांचे समन्वयन करतात. त्यामुळे तणावाचा थेट परिणाम मेंदूवर तसेच शरीराच्या संपूर्ण कार्यप्रणालीवर होतो. तणावपूर्ण परिस्थितींशी योग्य प्रकारे जुळवून घेण्यात अयशस्वी झाल्यास मेंदूच्या कार्यक्षमतेवर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतो.

तणावामुळे शारीरिक समस्या, नैराश्य, चिंता आणि मानसिक वेदना निर्माण होऊ शकतात. शारीरिकदृष्ट्या तणावाशी संबंधित पुनरुत्पादक, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी, चयापचय आणि जठरांत्रविषयक विकार हे अनुवांशिक आणि विकासात्मक घटकांवर अवलंबून असतात. हे घटक प्रत्येक व्यक्तीनुसार भिन्न असले तरी, या रोगांची लक्षणे अनेकदा समान स्वरूपाची दिसून येतात. 'तणाव' हा मूलतः भौतिकशास्त्रातील शब्द असून, एखाद्या वस्तूवर लावल्या जाणाऱ्या दाब किंवा शक्तीच्या प्रमाणाशी संबंधित आहे. मानवी जीवनातही विविध परिस्थितींमुळे निर्माण होणाऱ्या दबावाला तणाव असे संबोधले जाते. उदाहरणार्थ, आर्थिक अडचणी, आरोग्यविषयक समस्या, मित्रांशी होणारे संघर्ष इत्यादी गोष्टी व्यक्तीच्या शरीरावर, मनावर आणि भावनांवर ताण

निर्माण करतात. जेव्हा एखादी व्यक्ती एखादे आव्हान किंवा समस्या प्रभावीपणे हाताळू शकत नाही, तेव्हा तणाव निर्माण होतो. काही व्यक्ती दबावाचा प्रभावीपणे सामना करू शकतात, तर काहींवर त्याचा प्रतिकूल परिणाम होतो.

अनेक संशोधनांमधून असे स्पष्ट झाले आहे की, सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) कार्यक्रम विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक-भावनिक क्षमता, शैक्षणिक यश आणि मानसिक आरोग्यामध्ये लक्षणीय सुधारणा घडवून आणू शकतात. याशिवाय, SEL कार्यक्रम विद्यार्थ्यांमधील तणावाची पातळी कमी करण्यासही सकारात्मकरीत्या सहाय्य करतात. शाळांमध्ये तणाव ही एक गंभीर आणि व्यापक समस्या असल्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी प्रभावी SEL कार्यक्रम विकसित करणे अत्यंत महत्वाचे ठरते.

विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक-भावनिक क्षमतांच्या विकासामध्ये शाळा आणि शिक्षकांची भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण असते. सामाजिक-भावनिक क्षमता वाढवण्यासाठी आणि वर्गात सकारात्मक वातावरण निर्माण करण्यासाठी शिक्षक विविध अध्यापन धोरणांचा वापर करू शकतात. शिक्षक वर्गात उबदार व सहकार्यपूर्ण शिक्षण वातावरण तयार करून, विद्यार्थ्यांशी सकारात्मक संबंध प्रस्थापित करून, प्रभावी प्रशंसा करून आणि अभ्यासक्रमात सामाजिक-भावनिक कौशल्यांचा समावेश करून विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक-भावनिक विकासास चालना देऊ शकतात.

तणाव व्यवस्थापनाच्या संदर्भात शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) कार्यक्रमाचा विकास करणे व त्याची परिणामकारकता तपासणे हा आहे. या संशोधन प्रश्नांचे निराकरण करण्यासाठी मिश्र संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात येणार आहे. या पद्धतीमध्ये परिमाणात्मक आणि गुणात्मक अशा दोन्ही संशोधन पद्धतींचा समावेश असेल. परिमाणात्मक घटकांतर्गत तणाव व्यवस्थापन आणि मानसिक आरोग्यावर SEL कार्यक्रमाचा परिणाम मोजण्यासाठी पूर्व-परीक्षण आणि हस्तक्षेपानंतरच्या सर्वेक्षणांचा वापर केला जाईल. गुणात्मक घटकांतर्गत SEL कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणी व परिणामांविषयी सखोल माहिती मिळविण्यासाठी विद्यार्थी, शिक्षक आणि शाळा प्रशासक यांच्या मुलाखती घेतल्या जातील.

शालेय विद्यार्थ्यांमधील सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण तसेच तणाव व्यवस्थापन या विषयांवरील विद्यमान साहित्यामध्ये महत्त्वपूर्ण योगदान देतील. हा अभ्यास विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी प्रभावी SEL कार्यक्रम विकसित करण्यासंदर्भात शिक्षक आणि धोरणकर्त्यांना व्यावहारिक शिफारसी प्रदान करेल. संशोधनाचे निष्कर्ष शालेय प्रशासक, धोरणनिर्माते आणि मानसिक आरोग्य व्यावसायिक यांच्यासाठी उपयुक्त ठरतील, जे विद्यार्थ्यांसाठी सुरक्षित, सकारात्मक आणि सहकार्यपूर्ण शैक्षणिक वातावरण निर्माण करण्यासाठी कार्यरत आहेत.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (Social and Emotional Learning – SEL) हा शिक्षण आणि मानवी विकासाचा अविभाज्य भाग आहे. SEL ही अशी प्रक्रिया आहे, ज्याद्वारे सर्व तरुण आणि प्रौढ व्यक्ती निरोगी ओळख विकसित करण्यासाठी, भावनांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी, वैयक्तिक आणि सामूहिक उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी, इतरांबद्दल सहानुभूती अनुभवण्यासाठी व व्यक्त करण्यासाठी, सकारात्मक आणि आश्वासक संबंध प्रस्थापित करण्यासाठी व टिकवून ठेवण्यासाठी आवश्यक ज्ञान, कौशल्ये आणि दृष्टिकोन आत्मसात करतात व त्यांचा वापर करतात.

मुख्य सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) क्षमता

आत्म-जागरूकता (Self-Awareness): याचा अर्थ स्वतःच्या भावना, मूल्ये, बलस्थाने आणि मर्यादा समजून घेण्याची; तसेच विविध संदर्भांमध्ये या गोष्टी आपल्या वर्तनावर कसा प्रभाव टाकतात, हे समजून घेण्याची क्षमता होय.

आत्म-व्यवस्थापन (Self-Management): याचा अर्थ विविध परिस्थितींमध्ये स्वतःच्या भावना, आवेग आणि वर्तन नियंत्रित करण्याची; तसेच सकारात्मक दिशेने आपली वाढ होण्यास पूरक ठरतील अशा कृती करण्याची क्षमता होय.

सामाजिक-जागरूकता (Social-Awareness): याचा अर्थ इतरांच्या भावना समजून घेण्याची, त्यांच्याशी सहानुभूती बाळगण्याची आणि विविध संस्कृती व संदर्भाबाबत सर्वसमावेशक वृत्ती दर्शविण्याची क्षमता होय.

संबंध कौशल्ये (Relationship Skills): यामध्ये निरोगी नातेसंबंध निर्माण करण्यासाठी व ते टिकवून ठेवण्यासाठी, तसेच विविध सामाजिक परिस्थिती प्रभावीपणे हाताळण्यासाठी आवश्यक असलेल्या क्षमतांचा समावेश होतो. यामध्ये संवाद कौशल्ये आणि सहकार्य कौशल्ये या दोन्हीचा समावेश आहे.

जबाबदार निर्णय-क्षमता (Responsible Decision-Making Skills): याचा अर्थ विविध संदर्भांमध्ये स्वतःच्या कृती आणि सामाजिक आंतरक्रियांबाबत जाणीवपूर्वक, संवेदनशील आणि विधायक निवडी करण्याची क्षमता होय.

SEL (सामाजिक आणि भावनिक अध्ययन) कौशल्ये पद्धतशीरपणे आणि टप्प्याटप्प्याने विकसित करण्यापलीकडे जाऊन, ही रूपरेखा एका सकारात्मक अध्ययन वातावरणाच्या निर्मितीलाही प्राधान्य देते असे वातावरण, ज्यामध्ये विद्यार्थ्यांना आपलेपणाची जाणीव होते; त्यांना त्यांचे सहकारी आणि शिक्षकांबद्दल परस्पर विश्वास वाटतो; आणि ते अध्ययन प्रक्रियेत सक्रिय सहभागी होण्यासाठी उत्सुक असतात.

आजच्या शैक्षणिक परिदृश्यात SEL चे महत्त्व तपासण्यापूर्वी, या दृष्टिकोनाचे अधिक व्यापक आणि सखोल आकलन करून घेण्यासाठी, त्याच्या ऐतिहासिक मुळांचा वेध घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

ताण-तणाव व्यवस्थापन

माध्यमिक शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी तणाव व्यवस्थापन ही एक अत्यंत महत्वाची संकल्पना आहे, कारण विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक, सामाजिक आणि वैयक्तिक जीवनाशी संबंधित विविध प्रकारच्या तणावांचा सामना करावा लागतो. प्रभावी तणाव व्यवस्थापन धोरणांमुळे विद्यार्थ्यांना तणावाचा सामना करण्यास मदत होते आणि त्यांच्या सर्वांगीण कल्याणाला प्रोत्साहन मिळते.

माध्यमिक शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांमधील तणाव व्यवस्थापनाशी संबंधित काही महत्त्वपूर्ण संकल्पना पुढीलप्रमाणे आहेत :

तणावाचे स्रोत ओळखणे

तणाव व्यवस्थापनातील पहिली पायरी म्हणजे तणाव निर्माण करणाऱ्या घटकांची ओळख करणे. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक दबाव, सामाजिक अपेक्षा, कौटुंबिक समस्या आणि वैयक्तिक अडचणी अशा विविध तणावांना सामोरे जावे लागते. तणावाचे स्रोत ओळखल्याने विद्यार्थी त्या तणावांवर प्रभावीपणे मात करण्यासाठी आणि त्यांचे योग्य व्यवस्थापन करण्यासाठी आवश्यक धोरणे विकसित करू शकतात.

लवचिकता विकसित करणे

लवचिकता म्हणजे तणावपूर्ण किंवा प्रतिकूल परिस्थितीतून सावरण्याची क्षमता होय. विद्यार्थी सकारात्मक मानसिकता विकसित करून, स्व-देखभाल (Self-care) कौशल्ये आत्मसात करून, सामाजिक आधारव्यवस्था निर्माण करून आणि समस्या सोडविण्याची कौशल्ये विकसित करून लवचिकता वाढवू शकतात. लवचिकता विद्यार्थ्यांना आव्हानात्मक परिस्थितींना अधिक आत्मविश्वासाने सामोरे जाण्यास मदत करते.

विश्रांती तंत्रांचा सराव करणे

विश्रांती तंत्रांचा सराव केल्याने विद्यार्थ्यांना तणावाचे व्यवस्थापन करण्यास आणि चिंता कमी करण्यास मदत होते. खोल श्वसनाचे व्यायाम, ध्यान, योग आणि क्रमिक स्नायू शिथिलीकरण (Progressive Muscle Relaxation) ही काही प्रभावी विश्रांती तंत्रे आहेत. विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या दैनंदिन जीवनात या तंत्रांचा समावेश केल्यास तणावाचा त्यांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होणारा प्रतिकूल परिणाम कमी होऊ शकतो.

वेळेचे व्यवस्थापन

माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांमधील तणाव कमी करण्यासाठी प्रभावी वेळ व्यवस्थापन हा अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. कार्यांना प्राधान्य देणे, साध्य करता येण्याजोगी उद्दिष्टे निश्चित करणे आणि वेळेचा योग्य नियोजनपूर्वक वापर करणे यामुळे विद्यार्थी अंतिम मुदती (Deadlines) आणि शैक्षणिक कामांच्या दबावावर नियंत्रण मिळवू शकतात. प्रभावी वेळ व्यवस्थापन कौशल्यांमुळे विद्यार्थ्यांना अध्ययन आणि वैयक्तिक जीवनामध्ये संतुलन राखता येते, ज्यामुळे तणाव कमी होऊन सर्वांगीण कल्याणास प्रोत्साहन मिळते.

मदत घेणे

विद्यार्थ्यांनी तणाव किंवा मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांचा सामना करत असल्यास आवश्यक मदत घेण्यास प्रोत्साहित केले पाहिजे. शाळेतील समुपदेशक, शिक्षक आणि इतर सहाय्यक कर्मचारी विद्यार्थ्यांना तणाव व्यवस्थापनासाठी आवश्यक मार्गदर्शन, संसाधने आणि भावनिक आधार देऊ शकतात. याशिवाय पालक, कुटुंबातील सदस्य आणि मित्र यांच्याकडून मिळणारे सहकार्य आणि प्रोत्साहन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण ठरते.

निरोगी सवयी विकसित करणे

निरोगी सवयी अंगीकारल्याने विद्यार्थ्यांना तणावाचे व्यवस्थापन करण्यास आणि एकूणच आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पुरेशी झोप आणि व्यसनांपासून दूर राहणे या गोष्टी शरीर आणि मनावरील ताण कमी करण्यास सहाय्य करतात. निरोगी जीवनशैलीला प्राधान्य दिल्यास विद्यार्थी अधिक लवचिक बनतात आणि तणावाचा प्रभावीपणे सामना करू शकतात.

तणाव व्यवस्थापन ही विद्यार्थ्यांनी समजून घेण्यास आणि प्रत्यक्ष जीवनात अंगीकारण्यास आवश्यक अशी अत्यंत महत्त्वपूर्ण संकल्पना आहे. तणावाचे स्रोत ओळखणे, लवचिकता विकसित करणे, विश्रांती तंत्रांचा सराव करणे, वेळेचे प्रभावी व्यवस्थापन करणे, आवश्यकतेनुसार मदत घेणे आणि निरोगी सवयी विकसित करणे या माध्यमातून विद्यार्थी तणावाचे प्रभावी व्यवस्थापन करू शकतात आणि त्यांच्या सर्वांगीण शारीरिक, मानसिक व सामाजिक कल्याणाला प्रोत्साहन देऊ शकतात.

विविध आयोगांच्या शिक्षण विषयक शिफारशी

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण 1986

(राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण १९८६) मध्ये विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासावर विशेष भर देण्यात आला आहे. अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया प्रभावी होण्यासाठी विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य, भावनिक संतुलन आणि ताण-तणाव

व्यवस्थापन यांना महत्त्व देण्यात आले आहे. या धोरणामध्ये शिक्षण हे केवळ ज्ञानप्राप्तीचे साधन नसून विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचे माध्यम मानले गेले आहे. त्यामुळे शाळांमध्ये आनंददायी, तणावरहित आणि विद्यार्थी-केंद्रित वातावरण निर्माण करण्याची आवश्यकता अधोरेखित करण्यात आली आहे.

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण १९८६ नुसार विद्यार्थ्यांवरील शैक्षणिक दडपण कमी करण्यासाठी अध्यापन पद्धती अधिक सुलभ, अनुभवाधारित आणि क्रियाशील असाव्यात अशी शिफारस करण्यात आली. विद्यार्थ्यांमध्ये वाढणारा मानसिक ताण कमी करण्यासाठी शिक्षकांनी सहानुभूतीपूर्ण व समुपदेशनात्मक भूमिका पार पाडावी, असेही नमूद केले आहे. विद्यार्थ्यांच्या भावनिक गरजा समजून घेऊन त्यांना सकारात्मक प्रोत्साहन देणे, आत्मविश्वास वाढवणे आणि निरोगी मानसिक वातावरण निर्माण करणे आवश्यक असल्याचे धोरणात स्पष्ट केले आहे. सहशालेय उपक्रम, क्रीडा, योग, सांस्कृतिक कार्यक्रम आणि जीवनकौशल्य शिक्षण यांचा समावेश करून विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनाला मदत करण्यावर भर देण्यात आला आहे. तसेच मूल्यशिक्षण, नैतिक शिक्षण आणि सामाजिक जाणीवा विकसित करण्याच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक स्थैर्य निर्माण करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्येही विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याची जाणीव आणि ताण-तणाव व्यवस्थापन कौशल्यांचा समावेश असावा अशी अपेक्षा व्यक्त करण्यात आली आहे.

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण १९८६ हे अध्ययन-अध्यापन अधिक परिणामकारक करण्यासाठी तणावमुक्त, आनंददायी आणि समुपदेशनाधारित शैक्षणिक वातावरण निर्माण करण्यास प्राधान्य देणारे धोरण मानले जाते.

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 1968

भारताचे पहिले राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 1968 मध्ये प्रसिद्ध झाले ज्याच्या मध्ये ताण-तणाव व्यवस्थापना विचार शिक्षणामध्ये अविभाज्य भाग बनला असून शिक्षणामध्ये शिक्षकांना ताण-तणाव व्यवस्थापना विषयी प्रशिक्षण द्यावे या विषयी शिफारशी केलेल्या आहेत.

राष्ट्रीय शिक्षक आयोग 1985

National Policy on Education हे भारताचे पहिले राष्ट्रीय शिक्षण धोरण असून ते १९६८ मध्ये प्रसिद्ध करण्यात आले. या धोरणामध्ये शिक्षणाचा उद्देश केवळ बौद्धिक विकासापुरता मर्यादित नसून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासाशी संबंधित असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक विकासासाठी शिक्षण प्रक्रियेत सकारात्मक वातावरण निर्माण करण्यावर भर देण्यात आला होता. त्यामुळे ताण-तणाव व्यवस्थापनाचा विचार शिक्षण प्रक्रियेचा महत्त्वपूर्ण आणि अविभाज्य भाग मानला गेला.

शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण व ताण-तणाव व्यवस्थापनाचा अभ्यास केल्याने अध्ययन प्रभावी होण्यासाठी मदत होईल तसेच अध्ययन अधिक सुकर व सुलभ होऊन उच्च यश प्राप्त करण्यासाठी सहाय्यभूत ठरेल म्हणून शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण व ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सध्यास्थितीचा अभ्यास केला आहे.

संशोधनाची गरज

शिक्षण प्रक्रियेत व शैक्षणिक परिस्थितीत आवश्यक सकारात्मक बदल करणे तसेच शैक्षणिक गुणवत्ता सुधारण्यासाठी संशोधन करणे गरजेचे आहे.

सद्यस्थितीत शालेय विद्यार्थी तणावाचे व्यवस्थापन कशा प्रकारे करतात तसेच त्यांच्या तणावाची पातळी काय आहे, हे जाणून घेण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन आवश्यक आहे.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनासाठी कितपत उपयुक्त ठरते, हे समजून घेण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनाची आवश्यकता आहे.

शालेय विद्यार्थ्यांच्या मनामध्ये निर्माण होणाऱ्या नकारात्मक आणि विध्वंसक भावनांचे सकारात्मक भावनांमध्ये रूपांतर करण्यासाठी कोणते प्रयत्न करणे आवश्यक आहे, हे जाणून घेण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन महत्त्वपूर्ण आहे.

भारतामध्ये विविध समित्यांनी शिक्षणाच्या सर्वांगीण दृष्टिकोनामध्ये सामाजिक आणि भावनिक शिक्षणाचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० मध्येही तर्कसंगत विचार करणारा, कृतीक्षम, करुणामय आणि समानुभूतीशील विद्यार्थी घडविण्यासाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण महत्त्वपूर्ण असल्याचे नमूद करण्यात आले आहे. अशा प्रकारचा विचारक्षम, संवेदनशील आणि जबाबदार विद्यार्थी घडविण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनाची आवश्यकता आहे.

कोविड-१९ कालावधीत अचानक झालेल्या लॉकडाऊन आणि विलगीकरणामुळे विद्यार्थ्यांना विविध प्रकारच्या तणावांना सामोरे जावे लागले. महामारीच्या काळात विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याकडे सातत्याने लक्ष देणे आवश्यक ठरले, कारण ते भीती, शैक्षणिक अनिश्चितता आणि भविष्यातील करिअरविषयीच्या चिंतेमुळे तणावग्रस्त झाले होते (B. Chhetri, 2021). अशा आकस्मिक तणावपूर्ण परिस्थितीचे व्यवस्थापन करण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन विषय महत्त्वपूर्ण ठरतो.

पौगंडावस्थेतील मुलांमध्ये तणाव ही एक गंभीर आणि सामान्य समस्या बनली आहे. अनेक विद्यार्थी शैक्षणिक दबाव, सोशल मीडियाचा प्रभाव, कौटुंबिक समस्या आणि इतर सामाजिक आव्हानांचा सामना करत आहेत. या तणावामुळे चिंता, नैराश्य आणि इतर मानसिक आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होऊ शकतात, ज्यांचा

त्यांच्या सर्वांगीण आरोग्य आणि शैक्षणिक प्रगतीवर प्रतिकूल परिणाम होतो. त्यामुळे किशोरवयीन विद्यार्थ्यांना तणावाचे प्रभावी व्यवस्थापन करण्यास आणि लवचिकता विकसित करण्यास सहाय्य करणाऱ्या हस्तक्षेपांची आवश्यकता आहे.

प्रस्तुत संशोधनांतर्गत विकसित करण्यात येणाऱ्या कार्यक्रमांचे उद्दिष्ट विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मजागरूकता, स्वयं-नियमन, सामाजिक जाणीव, नातेसंबंध कौशल्ये आणि जबाबदार निर्णयक्षमता विकसित करणे हे आहे. ही कौशल्ये तणाव व्यवस्थापन आणि लवचिकता निर्माण करण्यासाठी अत्यंत आवश्यक मानली जातात. तथापि, विशेषतः किशोरवयीन विद्यार्थ्यांसाठी या कार्यक्रमांच्या विकास आणि परिणामकारकतेविषयी अधिक संशोधनाची आवश्यकता आहे.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम राबविण्यासाठी शाळा हे एक आदर्श माध्यम मानले जाते. शाळा विद्यार्थ्यांना कौशल्यविकासासाठी संरचित, सुरक्षित आणि सहकार्यपूर्ण वातावरण उपलब्ध करून देतात. या प्रक्रियेत शिक्षक विद्यार्थ्यांना सामाजिक आणि भावनिक कौशल्ये शिकविणे, त्यांचा सराव घडवून आणणे आणि दैनंदिन जीवनात त्यांचा उपयोग करण्यास प्रोत्साहन देणे यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात. त्यामुळे शालेय वातावरणामध्ये सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमांचा विकास आणि मूल्यमापन यांवर केंद्रित संशोधनाचा किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि सर्वांगीण कल्याणावर सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

एकंदरीत, शालेय विद्यार्थ्यांसाठी, विशेषतः पौगंडावस्थेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) कार्यक्रमाच्या विकासावर तसेच तणाव व्यवस्थापनावरील त्याच्या परिणामकारकतेवर केंद्रित संशोधन अत्यंत महत्त्वपूर्ण ठरते.

किशोरवयीन विद्यार्थ्यांमध्ये वाढत्या प्रमाणात आढळणाऱ्या तणाव आणि मानसिक आरोग्यविषयक समस्यांच्या पार्श्वभूमीवर असे संशोधन आवश्यक आहे. प्रस्तुत अभ्यास प्रभावी हस्तक्षेप कार्यक्रमांच्या विकास आणि अंमलबजावणीसाठी महत्त्वपूर्ण अंतर्दृष्टी प्रदान करू शकतो. तसेच, हा अभ्यास किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक कल्याणास प्रोत्साहन देण्यास तसेच शालेय वातावरणामध्ये त्यांच्यामध्ये लवचिकता विकसित करण्यास उपयुक्त ठरू शकतो.

संशोधनाचे महत्त्व

शैक्षणिक प्रक्रियेचा एक महत्त्वपूर्ण भाग म्हणजे शैक्षणिक संशोधन होय. शैक्षणिक प्रगती, शिक्षण क्षेत्रात कालसुसंगत बदल घडून आणणे, समस्या निराकरण, जुन्या संकल्पनांना नवीन अर्थ प्राप्त करून देणे, शैक्षणिक प्रक्रियेला नवीनता प्रदान करणे, गतीमानता देणे व ज्ञान शाखेत ज्ञानाची वृद्धी करणे यासाठी शैक्षणिक संशोधन महत्त्वाचे ठरते.

प्रस्तुत संशोधनाचे महत्त्व पुढील प्रमाणे दिसून येते.

1. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) कार्यक्रम शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये स्वतःला समजून घेण्याची क्षमता, सकारात्मक आत्मप्रतिमा विकसित करणे, स्वतःच्या कृतींची जबाबदारी स्वीकारणे तसेच इतरांशी सकारात्मक नातेसंबंध निर्माण करण्याची क्षमता विकसित करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण ठरतो. अशा प्रकारची जीवनावश्यक कौशल्ये विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक असतात.
2. विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास आणि स्वाभिमान निर्माण करण्यासाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावतो. SEL च्या माध्यमातून विद्यार्थी स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव करून घेतात आणि आत्मविश्वासाने विविध परिस्थितींना सामोरे जाण्यास सक्षम होतात.
3. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थ्यांमध्ये ध्येय निश्चिती, समस्या सोडविण्याची क्षमता, प्रतिकूल परिस्थितीत चिकाटी राखणे, सामाजिक न्यायाची जाणीव निर्माण करणे, इतरांविषयी समानुभूती बाळगणे, जबाबदारी स्वीकारणे, नेतृत्वगुण विकसित करणे आणि दीर्घकालीन यशासाठी आवश्यक कौशल्ये विकसित करण्यास सहाय्य करतो.
4. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण विद्यार्थ्यांचे वर्गातील वर्तन सुधारण्यासाठी, नैराश्य कमी करण्यासाठी, तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी आणि सकारात्मक मानसिक आरोग्य वाढविण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

शालेय विद्यार्थ्यांसाठी, विशेषतः किशोरवयीन विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) कार्यक्रमाचा विकास आणि तणाव व्यवस्थापनावरील त्याची परिणामकारकता यावरील अभ्यास अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. हा अभ्यास किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य आणि सर्वांगीण कल्याणाशी संबंधित महत्त्वाच्या गरजांकडे लक्ष वेधतो. तसेच शाळांमध्ये प्रभावी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमांची रचना आणि अंमलबजावणी करण्यासाठी उपयुक्त मार्गदर्शन व अंतर्दृष्टी प्रदान करतो.

संशोधनाचे शीर्षक

"माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण तसेच तणाव व्यवस्थापनाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास"

समस्या विधान :

"पुणे शहरातील इयत्ता आठवीतील विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण तसेच ताण तणाव व्यवस्थापनाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास चलांच्या कार्यात्मक व्याख्या शालेय विद्यार्थी

महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व माध्यमिक मंडळाच्या मराठी माध्यमाच्या शाळांमधील 13 ते 14 वयोगटातील इयत्ता 8 वीमध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा समावेश आहे.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम निर्मिती

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यामध्ये सामाजिक आणि भावनिक क्षमतांच्या संपादन आणि सरावाला प्रोत्साहन देणारे क्रियाकलाप समाविष्ट आहेत. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमात समाविष्ट केलेल्या क्रियाकलापांचा समावेश आहे. जसे सजगता आणि विश्रांती व्यायाम, भूमिका निभावणे आणि परिस्थिती-आधारित क्रियाकलाप, गट चर्चा आणि चिंतन, सहयोगी प्रकल्प, आत्म-चिंतन इत्यादी.

एकंदरीत, प्रभावी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यामध्ये सामाजिक आणि भावनिक क्षमतांच्या विकासास प्रोत्साहन देणारी क्रियाकलापांची श्रेणी तयार करणे समाविष्ट आहे, ज्यामध्ये आत्म-जागरूकता, स्व-नियमन, सामाजिक जागरूकता, नातेसंबंध कौशल्ये आणि जबाबदार निर्णय घेणे समाविष्ट आहे.

ताणतणावाचे व्यवस्थापन

शालेय विद्यार्थ्यांमधील तणावाची पातळी मोजण्यासाठी विद्यार्थी तणाव मूल्यांकन साधन विकसित केले आहे. ही एक स्वयं-अहवाल प्रश्नावली आहे जी विविध क्षेत्रांमधील शालेय विद्यार्थ्यांमधील तणावाचे मूल्यांकन करते, ज्यामध्ये शैक्षणिक ताण, पालकांचा ताण, समवयस्कांचा ताण, पर्यावरणीय ताण आणि स्व-संबंधित तणाव यांचा

तणावाची पातळी मोजण्यासाठी विद्यार्थी तणाव मूल्यांकन साधन विकसित करण्यात आले आहे. KSSA ही एक स्वयं-अहवाल (Self-report) प्रश्नावली असून, ती शालेय विद्यार्थ्यांमधील विविध क्षेत्रांतील तणावाचे मूल्यांकन करण्यासाठी वापरली जाते. या क्षेत्रांमध्ये शैक्षणिक ताण, पालकांमुळे निर्माण होणारा ताण, समवयस्कांचा ताण, पर्यावरणीय ताण आणि स्व-संबंधित ताण यांचा समावेश होतो.

KSSA मध्ये ४-बिंदू लाइकर्ट श्रेणीवर आधारित ६६ विधाने समाविष्ट आहेत. या श्रेणीमध्ये १ = "अजिबात तणावपूर्ण नाही" ते ४ = "अत्यंत तणावपूर्ण" असे मूल्यांकन केले जाते. ही प्रश्नावली विशेषतः १२ ते १९ वयोगटातील विद्यार्थ्यांसाठी, विशेषतः किशोरवयीन मुलांसाठी तयार करण्यात आली आहे.

KSSA द्वारे विद्यार्थ्यांच्या तणावाची पातळी तीन श्रेणींमध्ये मोजली जाते :

1. सौम्य ताण
2. मध्यम ताण
3. गंभीर ताण

संशोधनाची उद्दिष्टे

१. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण तसेच ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.

संशोधन चले

संख्यात्मक अथवा गुणात्मक मूल्यांमध्ये व्यक्त करता येऊ शकणारी कोणतीही संकल्पना याला चल असे म्हणतात.

प्रस्तुत संशोधनासाठी खालील संशोधन चले मांडण्यात आलेली आहेत.

१. स्वाश्रयी चल - शालेय विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण
२. आश्रयी चल - ताण-तणाव व्यवस्थापन

संशोधनाची गृहितके

१. भारतामधील सुमारे ५०% शालेय विद्यार्थी विविध शैक्षणिक, सामाजिक व वैयक्तिक कारणांमुळे ताणतणावाचा अनुभव घेतात.

(Times of India, 12/04/2019)

२. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (Social and Emotional Learning – SEL) कार्यक्रम विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक कौशल्ये, भावनिक समज, आत्मनियंत्रण आणि सकारात्मक आंतरवैयक्तिक संबंध विकसित करण्यास उपयुक्त ठरतात.

(Caldarella et al., 2009; Durlak et al., 2011; Schoenert-Reichl et al., 2015)

३. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थ्यांमधील तणाव व चिंतेची पातळी कमी करण्यासाठी प्रभावी ठरतात. अशा कार्यक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांच्या भावनिक स्थैर्यात सकारात्मक सुधारणा दिसून येते.

(Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011)

संशोधन प्रश्न

1. शालेय विद्यार्थी ताणतणावाचे व्यवस्थापन कोणत्या प्रमाणात आणि कोणत्या पद्धतींनी करतात?
2. विद्यार्थ्यांमधील तणाव व्यवस्थापन प्रभावीपणे विकसित करण्यासाठी सर्वसमावेशक सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (Social and Emotional Learning – SEL) कार्यक्रमातील आवश्यक घटक कोणते आहेत?
3. शाळेच्या वातावरणामध्ये सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची अंमलबजावणी कोणत्या पद्धतीने केल्यास विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनाची परिणामकारकता वाढू शकते का?

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा

संशोधनाची व्याप्ती

अ) क्षेत्रव्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील पुणे या शहरापुरते व्यापक आहे.

आ) आशय व्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील इयत्ता आठवीतील शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामकारकतेपुरते व्यापक आहे.

इ) घटक व्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील इयत्ता आठवीत शिकत असणाऱ्या विद्यार्थ्यांपुरते व अध्यापन करणाऱ्या शिक्षकांपुरते व्यापक आहे.

ई) कालव्याप्ती :

प्रस्तुत संशोधन शैक्षणिक वर्ष २०२१ ते २०२६ पुरते व्यापक आहे.

संशोधनाच्या मर्यादा

अ) क्षेत्रमर्यादा :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहर क्षेत्रापुरते मर्यादित आहे.

आ) आशय मर्यादा :

प्रस्तुत संशोधन हे प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील इयत्ता आठवीतील शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामकारकतेपुरते मर्यादित आहे.

इ) घटक मर्यादा :

प्रस्तुत संशोधन हे पुणे शहरातील इयत्ता आठवीत शिकत असणाऱ्या विद्यार्थ्यांपुरते व शिक्षकांपुरते मर्यादित आहे.

ई) काल मर्यादा :

प्रस्तुत संशोधन शैक्षणिक वर्ष २०२२ ते २०२६ पुरते मर्यादित आहे

संशोधनाच्या परिमर्यादा

1. प्रस्तुत संशोधन हे पुणे जिल्ह्यातील निवडक शाळांपुरतेच मर्यादित असेल.
2. प्रस्तुत संशोधन संशोधकाने तयार केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (Social and Emotional Learning – SEL) कार्यक्रमातील निवडक उपक्रमांच्या अंमलबजावणीपुरते मर्यादित असेल.
3. प्रस्तुत संशोधन केवळ शालेय विद्यार्थ्यांपुरते मर्यादित असून इतर वयोगटांचा समावेश करण्यात येणार नाही.
4. प्रस्तुत संशोधनात विद्यार्थ्यांच्या ताणतणावाशी संबंधित शारीरिक, भावनिक, सामाजिक, परीक्षाविषयक आणि वर्तनविषयक घटकांचा विचार करण्यात येईल.

सदर संशोधनाची संशोधन पद्धती

संशोधनासाठी संशोधकाने वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीमधील सर्वेक्षण पद्धतीचा उपयोग केला आहे

जनसंख्या

प्रस्तुत संशोधनात पुणे शहरातील माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थी ही संशोधनाची जनसंख्या आहे.

संशोधनाचा नमुना

प्रस्तुत संशोधनाचा नमुना व नमुना निवड पद्धती

प्रस्तुत संशोधनात त्रिस्तरीय यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने नमुना निवड केली आहे. जेव्हा स्तरीय यादृच्छिक नमुना निवड पद्धती वापरली जाते तेव्हा गटातून त्या विशिष्ट प्रमाणात नमुना मिळतो. पण जनसंख्येमध्ये

एका गटाच्या अंतर्गत जेव्हा दुसऱ्या गटाच्या अंतर्गत तिसरा असे अनेक गट असतात तेव्हा बहुस्तरीय यादृच्छिक नमुना निवड पद्धती वापरावी लागते.

प्रस्तुत अभ्यासासाठी संशोधकाने त्रिस्तरीय नमुना निवड पद्धतीचा वापर केला आहे.

न्यादर्श

१. संशोधकाने प्रथम स्तरावर स्तरीय यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने पुणे शहरातील माध्यमिक शाळांची निवड केली.

२. द्वितीय स्तरावर सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने सर्वेक्षणात्मक कार्यासाठी पुणे शहरातील १० माध्यमिक विद्यालयांतील ५०० विद्यार्थ्यांची व शिक्षक हस्तपुस्तिका उपुक्तातेचा शोध घेण्यासाठी १०० शिक्षकांची निवड केली.

३. तृतीय स्तरावर संशोधकाने पुणे शहरातील माध्यमिक विद्यालयातील विद्यार्थ्यांची निवड यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने केली.

सदर संशोधनातील माहिती दाते अथवा नमुना

प्रस्तुत संशोधनात सर्वेक्षणात्मक माहिती संकलनासाठी पुणे शहरातील १० माध्यमिक विद्यालयांचा, विद्यालयांतील ५०० विद्यार्थ्यांचा नमुना म्हणून समावेश करण्यात आला. शिक्षक हस्तपुस्तिका उपुक्तातेचा शोध घेण्यासाठी १०० शिक्षकांची निवड नमुना म्हणून करण्यात आली.

प्रस्तुत संशोधनाची नमुना निवड पद्धती

प्रस्तुत संशोधनात विद्यार्थ्यांची सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने निवड करण्यात आली. शिक्षकांची निवड सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने निवड करण्यात आली.

संशोधनाची साधने

सदर संशोधनासाठी आवश्यक माहिती मिळविण्यासाठी पुढील साधने वापरली.

माहिती संकलनाची साधने

अ. क्र.	माहिती संकलनाची साधने
१.	सामाजिक माध्यमांचा शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम सध्यास्थिती पदनिश्चयन श्रेणी
३.	शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिका उपुक्तता पदनिश्चयन श्रेणी

माहितीचा विश्लेषणासाठी वापरलेली संख्याशास्त्रीय तंत्रे

प्राप्त माहिती तथा संकलनाच्या साधनांतून मिळालेली माहिती निश्चित शास्त्रशुद्ध पद्धतीने मांडून अर्थनिर्वचन करावे लागते व त्यावरून निष्कर्ष काढावे लागतात. तरच संशोधनात अधिक वस्तुनिष्ठता येते.

१. कोष्टकीकरण : यात प्रतिसादकांचा प्रतिसाद वर्गीकरणाच्या बाबीचा विचार करून तयार करण्यात आले त्यात संख्यात्मक विश्लेषण केले. प्रतिसादकांचा प्रतिसाद व त्यांची टक्केवारी नोंदवली.

२. शेकडेवारी : याद्वारे प्रतिसादकांचे शेकडा प्रमाण दिलेले आहे. एकूण प्रतिसादक व त्यांचा प्रतिसाद कोष्टकात टक्केवारीच्या रूपात मांडला आहे.

संशोधनाचे निष्कर्ष

उद्दिष्टानुसार संशोधनाचे प्रमुख निष्कर्ष खालील प्रमाणे.

उद्दिष्ट क्र. १. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण तसेच ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सध्यास्थितीचा अभ्यास करणे.

उद्दिष्ट क्र. १. नुसार निष्कर्ष

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षणाच्या सध्यास्थिती वरून लक्षात याते की, विद्यार्थ्यांना स्वताच्या भावना कधी कधी ओळखता येतात, माझी बलस्थाने आणि कमकुवत बाजू मला बहुतेक वेळा माहीत आहेत, स्वतः बद्दल सकारात्मक विचार बहुतेक वेळा करतात, केलेल्या चांगल्या कामाचा मला अभिमान बहुतेक वेळा वाटतो, अपयश आल्यास निराश न होता बहुतेक वेळा प्रयत्न करतात, मी माझ्या भावना इतरांना बहुतेक वेळा समजावून सांगू शकतात, उद्दिष्ट स्पष्टपणे नेहमीच माहीत असतात, स्वताच्या निर्णयांबद्दल नेहमीच जबाबदार असतात, मला माझ्या वागण्याचा इतरांवर होणारा परिणाम बहुतेक वेळा कळतो, स्वतःला सुधारण्यासाठी बहुतेक वेळा प्रयत्न करतात, राग आल्यावर बहुतेक वेळा शांत राहू शकतात, स्वतःच्या वेळेचे बहुतेक वेळा योग्य नियोजन करतात, कठीण परिस्थितीत बहुतेक वेळा संयम ठेवतात, काम पूर्ण होईपर्यंत बहुतेक वेळा प्रयत्न करत राहतात, निराश झाले तरी बहुतेक वेळा हार मानत नाही, चूक केल्यास ती कधी कधी कबूल करतात, नियमांचे पालन कधी कधी करतात, भावना नियंत्रित ठेवू शकतात, आरोग्याची काळजी कधी कधी घेतात, उद्दिष्ट पूर्ण करण्यासाठी कधी कधी प्रयत्न करतात, इतरांच्या भावना बहुतेक वेळा समजतात, इतरांचा आदर कधी कधी करतात, इतरांच्या मतांकडे बहुतेक वेळा लक्ष देतात, गरजू लोकांना कधी कधी मदत करतात, वर्गातील सर्व विद्यार्थ्यांशी नेहमीच नम्रपणे वागतात, गटामध्ये एकजुटीने बहुतेक वेळा काम करतात, वेगवेगळ्या पार्श्वभूमीच्या लोकांना समजून घेतात, इतरांच्या यशावर कधी कधी आनंद व्यक्त करतात, सामाजिक नियमांचे नेहमीच पालन करतात, सहकाऱ्यांच्या भावना दुखावू नयेत याची बहुतेक वेळा काळजी घेतात, इतरांशी नम्रपणे कधी कधी

बोलतात, विचार स्पष्टपणे बहुतेक वेळा मांडतात, गटामध्ये चांगले सहकार्य करतात, वाद निर्माण झाल्यास बहुतेक वेळा शांततेने सोडवतात, मित्रांना बहुतेक वेळा प्रोत्साहन देतात, इतरांचे बहुतेक वेळा ऐकून घेतात, शिक्षक आणि पालकांचा बहुतेक वेळा सन्मान करतात, गटकार्यामध्ये सर्वांना नेहमीच संधी देतात, चुकीचे वर्तन टाळण्यासाठी बहुतेक वेळा प्रयत्न करतात. इतरांसोबत विश्वासपूर्ण संबंध नेहमीच ठेवतात, योग्य-अयोग्य यातील फरक नेहमीच ओळखतात, निर्णय घेण्यापूर्वी विचार कधी कधी करतात, स्वताच्या कृतीचे परिणाम बहुतेक वेळा समजतात, इतरांच्या हिताचाही विचार करतात, चुकीच्या प्रभावा पासून स्वतःला दूर ठेवतात, बहुतेक वेळा प्रामाणिकपणे वागतात, समाजासाठी उपयुक्त गोष्टी नेहमीच करतात, योग्य सल्ला घेऊन निर्णय घेतात, समस्या सोडवण्यासाठी शांतपणे बहुतेक वेळा विचार करतात, स्वताच्या निर्णयांसाठी नेहमीच जबाबदारी घेतात.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास केल्यावर लाशात आले की, माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनामध्ये कमी तणाव असलेल्या विद्यार्थ्यांची संख्या सर्वात जास्त आहे. तर उच्च तणाव असलेल्या विद्यार्थ्यांची संख्या मोठ्या प्रमाणात आहे म्हणून काही विद्यार्थी हे उच्च तणाव असलेले आहेत म्हणजेच काही विद्यार्थ्यांवर तणाव येत आहे.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त आहे असे मत मांडणाऱ्या शिक्षकांची संख्या सर्वात जास्त ५२% आहे म्हणून, माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठीची हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त आहे असे मत मांडणाऱ्या शिक्षकांची संख्या सर्वात जास्त म्हणजेच माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठीची हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त आहे.

शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणारी परिणामकारकता अभ्यासल्या नंतर विद्यार्थी, पालक, मुख्याध्यापक व शिक्षकांची भूमिका महत्त्वपूर्ण आहे संशोधनाच्या निष्कर्षानुसार काही महत्त्वाच्या शिफारशी मांडण्यात आलेल्या आहेत त्या पुढील प्रमाणे.

मुख्याध्यापाकांसाठी शिफारशी

१. मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांच्या भावना ओळखून तसेच बलस्थाने आणि कमकुवत बाजू समजून वेळोवेळी आवश्यक मार्गदर्शन व सूचना कराव्यात.
२. ताणतणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांसाठी कार्यशाळांचे आयोजन करावे.
३. ताणतणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांना सकारात्मक सूचना व प्रेरणा द्याव्यात.

शिक्षकांसाठी शिफारशी

१. ताणतणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी वेळोवेळी आवश्यक मार्गदर्शन करावे व सूचना द्याव्यात.
२. ताणतणाव व्यवस्थापन करताना येणाऱ्या समस्या सोडवण्यासाठी शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना योग्य मदत करावी.
३. ताणतणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी सकारात्मक प्रेरणा द्यावी.

विद्यार्थ्यांसाठी शिफारशी

१. विद्यार्थ्यांनी शाळेचे नियम व अटी काटेकोर पाळाव्यात.
२. स्वताच्या निर्णयांबद्दल नेहमीच जबाबदार असावे.
३. बलस्थाने आणि कमकुवत बाजू समजून कार्य करावे.
४. कोणत्याही कार्यात मर्यादा पाळाव्यात.

पुढील संशोधनासाठी विषय

१. माध्यमिक शाळेत विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
२. विद्यापीठ स्तरीय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
३. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सध्यास्थितीचा अभ्यास.
४. अभियांत्रिकी महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सध्यास्थितीचा अभ्यास.
५. अध्यापक महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सध्यास्थितीचा अभ्यास.

संदर्भ ग्रंथ यादी

पंडित, ब. बि. (1989). *शिक्षणातील संशोधन अभिकल्प* (प्रथमावृत्ती). पुणे: नूतन प्रकाशन.

पाटील, वा. भा. (1999). *संशोधन पद्धती*. नागपूर: मंगेश प्रकाशन.

भांडारकर, के. म. (2005). *सुलभ शैक्षणिक संख्याशास्त्र*. पुणे: नूतन प्रकाशन.

भिंताडे, वि. रा. (2000). *शैक्षणिक संशोधन पद्धती* (चतुर्थावृत्ती). पुणे: नूतन प्रकाशन.

- म्हस्के, टी. ए. (1988). *शैक्षणिक संख्याशास्त्र* (प्रथमावृत्ती). पुणे: प्रज्ञा प्रकाशन.
- मुळे, रा. व., & उमाठे, वि. (1977). *शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे* (प्रथमावृत्ती). नागपूर: साहित्य प्रसार केंद्र.
- मुळे, रा. व., & उमाठे, वि. (1998). *शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे* (तृतीयावृत्ती). औरंगाबाद: विद्या बुक्स.
- नरवणे, अ. (2002). *आपण: आपले ताणतणाव – एक चिंतन* (४ थी आवृत्ती). मेहता पब्लिशिंग हाऊस.
- पटेल, ग. (2015). *स्ट्रेस मॅनेजमेंट*. साकेत प्रकाशन.
- पाटील, अ. (2018). *मॅनेज युवर स्ट्रेस*. विद्या बुक्स पब्लिशर्स.
- मुक्तिदानंद, स्वामी. (2023). *तणाव व्यवस्थापन: प्रभावी जीवनासाठी मूलभूत ज्ञान*. रामकृष्ण मठ, नागपूर.
- Darkins, C. L. (2002). *The evaluation of a stress management programme for hospice staff* (Doctoral dissertation, Auckland University of Technology, New Zealand).
- Shchuka, A. (2010). *Stress at work* (Thesis, University of Applied Science).
- Schaible, T. (2019). *Stress management: A group curriculum for female adolescents*.
- Li, D. (2020). *Stress management at the workplace: A comparative study between Chinese and German companies* (Master's thesis, Universität Bayreuth).
- Markin, R. D. (2005). *Emotional intelligence, insight, transference, and session outcome* (Doctoral dissertation, Department of Counseling and Personnel Services).
- Lindebaum, D., & Jordan, P. J. (2012). *Relevant but exaggerated: The effects of emotional intelligence on project manager performance in construction*. *Construction Management and Economics*, 30(7), 575–583.
- Narayanamoorthy, G., & Sasikala, J. E. M. (2018). *A study of relationship among emotional intelligence and academic achievement of higher secondary school students*.
- Mandal, M. B. (2017). *Emotional intelligence and academic achievements of upper primary rural students in relation to their gender, family type and economic class*.
- Sekhri, P., Sandhu, M., & Sachdev, V. (2017). *Emerging understanding of emotional intelligence of teenagers*.
- Bakhshi, A., Gupta, K., & Singh, D. (2016). *Emotional intelligence in relation to academic achievement of secondary school students*.
- Saikia, J., Anshu, & Mathur, A. (2015). *A study on emotional intelligence of adolescents*.
- Chiş, A., & Rusua, A. S. (2016). *Connecting emotional intelligence and academic achievement in adolescence: A systematic review*.
- Buch, M. B. (1988–1992b). *Fifth survey of educational research* (Vol. 2). New Delhi: NCERT.
- Chauhan, S. (1996). *Advanced educational psychology*. New Delhi: Vikas Publishing House.
- Garrett, H. E. (1985). *Statistics in psychology and education* (11th ed.). Bombay: Vakils, Feffer and Simons.
- Good, C. V. (1959). *Dictionary of education*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Guthrie, J. W. (Ed.). *Encyclopedia of education* (2nd ed.). New York, NY: Macmillan.

Website

<http://edureseaech.dauniv.ac.in>.

<https://shodhganga.inflibnet.ac.in/>

<https://eric.ed.gov/>

<https://www.usd.edu/>

<http://sanshodhanchetana.com/>