ISSN 2454-5554
An International Peer Reviewed & Referred
SJIF 2017 : 4.93
INTERNATIONAL JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH STUDIES

शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणारी परिणामकारकता

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)*

Abstract

आजच्या स्पर्धात्मक, तंत्रज्ञानप्रधान आणि वेगाने बदलणाऱ्या सामाजिक वातावरणात शालेय विद्यार्थ्यांना विविध प्रकारच्या शैक्षणिक, सामाजिक, कौटुंबिक आणि वैयक्तिक ताण-तणावांचा सामना करावा लागत आहे. परीक्षेचा ताण, शैक्षणिक स्पर्धा, पालकांच्या अपेक्षा, समवयस्कांचा दबाव, सामाजिक माध्यमांचा प्रभाव, भावनिक अस्थिरता आणि बदलती जीवनशैली यांमुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होत आहे. अशा परिस्थितीत विद्यार्थ्यांमध्ये ताण-तणाव व्यवस्थापनाची प्रभावी कौशल्ये विकसित करणे ही आधुनिक शिक्षण व्यवस्थेची महत्त्वपूर्ण गरज आहे. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (*Social and Emotional Learning – SEL)* ही विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाला चालना देणारी शैक्षणिक प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेद्वारे विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मजाणीव, आत्मनियमन, सामाजिक जाणीव, नातेसंबंध कौशल्ये आणि जबाबदार निर्णयक्षमता यांसारखी जीवनावश्यक कौशल्ये विकसित होतात. ही कौशल्ये विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या भावना समजून घेण्यास, तणावाचे प्रभावी व्यवस्थापन करण्यास, सकारात्मक संबंध निर्माण करण्यास, योग्य निर्णय घेण्यास आणि जीवनातील विविध आव्हानांना सक्षमपणे सामोरे जाण्यास मदत करतात. प्रस्तुत संशोधनाचा मुख्य उद्देश माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षणावर आधारित एक संरचित कार्यक्रम विकसित करणे आणि त्या कार्यक्रमाची विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणारी परिणामकारकता तपासणे हा आहे. याशिवाय शिक्षकांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची अंमलबजावणी सुलभ करण्यासाठी शिक्षक हस्तपुस्तिका विकसित करण्यात आली असून तिच्या उपयुक्ततेचे मूल्यांकनही करण्यात आले आहे. या संशोधनासाठी संशोधन व विकास (*Research and Development – R&D)* पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे. संशोधनाच्या प्रारंभी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण, किशोरवयीन विकास, ताण-तणाव व्यवस्थापन आणि जीवनकौशल्य शिक्षण यांवरील उपलब्ध साहित्याचा सखोल अभ्यास करण्यात आला. त्यानंतर *CASEL* च्या पाच प्रमुख सामाजिक-भावनिक कौशल्यांवर आधारित कार्यक्रमाची निर्मिती करण्यात आली. कार्यक्रमामध्ये आत्मजाणीव, आत्मनियमन, सामाजिक जाणीव, नातेसंबंध कौशल्ये आणि जबाबदार निर्णयक्षमता या घटकांवर आधारित कृतीआधारित उपक्रम, गटचर्चा, भूमिकानाट्य, योग, प्राणायाम, ध्यान, माइंडफुलनेस, चिंतनात्मक लेखन, समस्या निराकरण आणि तणाव व्यवस्थापन तंत्रांचा समावेश करण्यात आला. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमामध्ये सहभागी झालेल्या विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापन क्षमतेमध्ये, आत्मविश्वासामध्ये, भावनिक संतुलनामध्ये, सामाजिक समायोजनामध्ये आणि जबाबदार निर्णयक्षमतेमध्ये लक्षणीय सकारात्मक सुधारणा दिसून येईल. तसेच शिक्षकांसाठी विकसित केलेली हस्तपुस्तिका सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची प्रभावी

अंमलबजावणी करण्यासाठी उपयुक्त, व्यवहार्य आणि शिक्षकाभिमुख असल्याचे निष्पन्न झाले. माध्यमिक शाळांमध्ये सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाच्या प्रभावी अंमलबजावणीसाठी दिशादर्शक असून शिक्षक, मुख्याध्यापक, अभ्यासक्रम रचनाकार, शैक्षणिक प्रशासक, मानसशास्त्रज्ञ आणि शिक्षण क्षेत्रातील संशोधक यांना विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य संवर्धन, ताण-तणाव व्यवस्थापन आणि जीवनकौशल्य विकासासाठी वैज्ञानिक आधार उपलब्ध करून देतील. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० मध्ये अपेक्षित असलेल्या विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाच्या उद्दिष्टपूर्तीसाठी हे संशोधन महत्त्वपूर्ण योगदान देणारे आहे.

प्रस्तावना

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 त्याचे योग्य व्यवस्थापन करण्याची कौशल्ये शिकविल्यास, त्यांना केवळ वर्गातच नव्हे तर शाळा, घर आणि दैनंदिन जीवनातील विविध सामाजिक परिस्थितींमध्येही यश मिळू शकते.

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 परिस्थितींशी 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 मूळतः 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 महत्त्वाचे 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.

विश्वासार्ह आणि सहयोगी संबंध, अर्थपूर्ण अभ्यासक्रम, प्रभावी अध्यापन आणि सातत्यपूर्ण मूल्यमापन असलेले शैक्षणिक वातावरण निर्माण करण्यासाठी SEL महत्त्वाची भूमिका बजावते. शाळा, कुटुंब आणि समुदाय यांच्या प्रामाणिक भागीदारीद्वारे SEL शैक्षणिक समानता आणि उत्कृष्टतेला प्रोत्साहन देते. तसेच SEL विविध प्रकारच्या असमानतेचे निराकरण

करण्यास मदत करते आणि तरुण तसेच प्रौढ व्यक्तींना सुरक्षित, निरोगी आणि न्याय्य समुदाय निर्माण करण्यासाठी सक्षम बनवते.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) ही अशी संकल्पना आहे, जी व्यक्तींना त्यांच्या भावना व्यवस्थापित करण्यासाठी, सकारात्मक संबंध प्रस्थापित करण्यासाठी आणि जबाबदार निर्णय घेण्यासाठी आवश्यक सामाजिक व भावनिक कौशल्ये विकसित करण्यास सहाय्य करते. SEL सामान्यतः शैक्षणिक वातावरणामध्ये शिकवले जाते.

SEL च्या फायद्यांमध्ये सुधारित शैक्षणिक कामगिरी, उत्तम मानसिक आरोग्य आणि सकारात्मक सामाजिक परिणामांचा समावेश होतो. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की SEL कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होणाऱ्या विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक प्रगती, शाळेतील उपस्थिती आणि समस्या सोडविण्याची क्षमता अधिक चांगली असते. याशिवाय SEL मुळे चिंता आणि नैराश्य यांसारख्या मानसिक आरोग्यविषयक समस्यांमध्ये घट होते तसेच सहानुभूती, सामाजिक वर्तन आणि सकारात्मक संबंधांमध्ये वाढ होते.

SEL विविध पद्धतींद्वारे शिकवले जाऊ शकते. यामध्ये स्पष्ट सूचना, भूमिकानिर्वाह (Role Play), गटचर्चा, अनुभवाधारित क्रियाकलाप आणि वास्तविक जीवनातील परिस्थितींचा समावेश होतो. प्रभावी SEL कार्यक्रमांमध्ये या सर्व पद्धतींचा समन्वित वापर केला जातो. कौशल्यांचा विकास आणि सातत्यपूर्ण सराव होण्यासाठी हे कार्यक्रम सामान्यतः दीर्घकालीन स्वरूपात राबविले जातात.

SEL ही अशी प्रक्रिया आहे, जी मुलांना तसेच प्रौढांनाही प्रभावी जीवनासाठी आवश्यक मूलभूत कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करते. SEL आपल्या सर्वांना स्वतःचे वर्तन, नातेसंबंध आणि कार्य जबाबदारीने, प्रभावीपणे आणि नैतिकतेने व्यवस्थापित करण्यासाठी आवश्यक कौशल्ये शिकवते. या कौशल्यांमध्ये स्वतःच्या भावना ओळखणे व त्यांचे व्यवस्थापन करणे, इतरांविषयी सहानुभूती बाळगणे, सकारात्मक संबंध प्रस्थापित करणे, जबाबदार निर्णय घेणे आणि आव्हानात्मक परिस्थिती रचनात्मक व नैतिक पद्धतीने हाताळणे यांचा समावेश होतो. ही कौशल्ये मुलांना राग नियंत्रित करण्यास, मित्र बनविण्यास, संघर्षांचे आदरपूर्वक निराकरण करण्यास आणि सुरक्षित व नैतिक निवडी करण्यास सक्षम बनवतात.

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 संदर्भांबाबत 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 रूपरेषा 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 महत्त्वाची 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 महत्त्वाचा 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.

ताणतणावाची संकल्पना

ताणतणाव (Stress) ही मानवी जीवनातील नैसर्गिक मानसिक आणि शारीरिक प्रतिक्रिया आहे. व्यक्तीसमोर निर्माण होणाऱ्या आव्हानात्मक, दडपणात्मक किंवा अनिश्चित परिस्थितींना प्रतिसाद म्हणून ताण निर्माण होतो. विद्यार्थ्यांच्या संदर्भात ताण म्हणजे शैक्षणिक, सामाजिक, भावनिक किंवा वैयक्तिक अपेक्षा पूर्ण करताना निर्माण होणारी मानसिक आणि भावनिक अस्वस्थता होय.

ताणतणाव हा प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या जीवनाचा एक भाग असला तरी अतिरेकी ताण विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम करू शकतो. काही प्रमाणातील ताण

विद्यार्थ्यांना प्रेरणा देणारा ठरू शकतो; परंतु सतत आणि तीव्र स्वरूपाचा ताण विद्यार्थ्यांच्या कार्यक्षमतेमध्ये घट निर्माण करतो.

विद्यार्थ्यांमध्ये ताण निर्माण होण्याची विविध कारणे आढळतात. त्यामध्ये खालील घटक विशेषतः महत्त्वाचे आहेत: शैक्षणिक स्पर्धा आणि परीक्षेचे दडपण, पालक आणि शिक्षकांच्या अपेक्षा, वेळेचे व्यवस्थापन न होणे, मित्रपरिवारातील समस्या, सामाजिक माध्यमांचा अतिरेक, आत्मविश्वासाचा अभाव, कौटुंबिक वातावरणातील समस्या, भविष्य आणि करिअरविषयक चिंता या सर्व घटकांचा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक संतुलनावर परिणाम होत असून त्यांच्यामध्ये चिंता, नैराश्य, भीती आणि असुरक्षितता वाढताना दिसून येते.

शालेय विद्यार्थ्यांमधील ताणतणावाचे स्वरूप

शालेय जीवन हे विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचा महत्त्वपूर्ण टप्पा मानला जातो. या काळात विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक विकासामध्ये वेगाने बदल घडत असतात. विद्यार्थ्यांना नवीन अनुभव, शैक्षणिक जबाबदाऱ्या, सामाजिक संबंध आणि जीवनातील विविध आव्हानांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे या टप्प्यावर तणाव निर्माण होण्याची शक्यता अधिक असते.

शालेय विद्यार्थ्यांमधील ताणतणावाचे स्वरूप विविध प्रकारचे असते. काही विद्यार्थी परीक्षेच्या काळात अत्यधिक तणाव अनुभवतात, तर काही विद्यार्थ्यांना सामाजिक संबंधांमध्ये अडचणी निर्माण होतात. काही विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वासाचा अभाव, अपयशाची भीती किंवा भावनिक अस्थिरता दिसून येते.

तणावाची लक्षणे विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक, मानसिक आणि वर्तनात्मक स्वरूपात दिसून येतात. शारीरिक लक्षणे: डोकेदुखी, थकवा, झोपेच्या समस्या, भूक कमी किंवा जास्त लागणे, हृदयाचे ठोके वाढणे होय. तर मानसिक लक्षणे: चिंता, नैराश्य, एकाग्रतेचा अभाव, असुरक्षितता, नकारात्मक विचार आहेत. वर्तनात्मक लक्षणे: चिडचिड, आक्रमकता, सामाजिक अलिप्तता, अभ्यासात अनास्था, अनुपस्थिती वाढणे असून विद्यार्थ्यांच्या तणावाकडे योग्य वेळी लक्ष न दिल्यास त्याचा त्यांच्या भविष्यातील मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होऊ शकतो.

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षणाची संकल्पना

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (Social and Emotional Learning – SEL) ही विद्यार्थ्यांच्या भावनिक, सामाजिक आणि नैतिक विकासाशी संबंधित प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेमध्ये विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या भावना समजून घेणे, भावनांचे नियंत्रण करणे, सहकार्याची भावना विकसित करणे, सकारात्मक संबंध निर्माण करणे आणि जबाबदार निर्णय घेणे शिकवले जाते. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) या संस्थेनुसार SEL मध्ये खालील पाच प्रमुख कौशल्यांचा समावेश होतो: आत्मजागरूकता (Self-awareness), आत्मव्यवस्थापन (Self-management), सामाजिक जागरूकता (Social awareness), संबंध कौशल्ये (Relationship skills), जबाबदार निर्णयक्षमता (Responsible decision-making)

SEL विद्यार्थ्यांच्या भावनिक विकासाला चालना देऊन त्यांच्यामध्ये सकारात्मक वर्तन विकसित करण्यास मदत करते. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावना समजून घेणे, राग नियंत्रण करणे, सहकार्य करणे, सहानुभूती दाखवणे आणि समस्या सोडविणे शिकविणे ही SEL ची मुख्य उद्दिष्टे आहेत.

विविध आयोगांच्या शिक्षण विषयक शिफारशी

राष्ट्रीय शिक्षक आयोग 1985

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण १९६८ मध्ये अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया अधिक परिणामकारक व विद्यार्थीकेंद्रित करण्यासाठी शिक्षकांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची मानण्यात आली आहे. विद्यार्थ्यांच्या भावनिक गरजा समजून घेणे, त्यांच्या मानसिक अडचणी ओळखणे आणि त्यांना योग्य मार्गदर्शन देणे ही शिक्षकांची जबाबदारी असल्याचे अधोरेखित करण्यात आले. यासाठी शिक्षकांना ताण-तणाव व्यवस्थापन, समुपदेशन कौशल्ये आणि विद्यार्थ्यांशी संवेदनशील संवाद याविषयी प्रशिक्षण देण्याची आवश्यकता व्यक्त करण्यात आली.

शाळांमध्ये आरोग्यदायी, आनंददायी आणि तणावरहित वातावरण निर्माण करण्यावर भर देण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांवरील शैक्षणिक दडपण कमी करण्यासाठी सहशालेय उपक्रम, क्रीडा, सांस्कृतिक कार्यक्रम आणि मूल्यशिक्षण यांना महत्त्व देण्यात आले. अशा उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांच्या भावनिक संतुलनात वाढ होऊन ताण-तणाव कमी करण्यास मदत होते, असे धोरणात नमूद करण्यात आले आहे. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण १९६८ हे शिक्षण प्रक्रियेमध्ये मानसिक आरोग्य, भावनिक विकास आणि ताण-तणाव व्यवस्थापन यांना महत्त्व देणारे प्रारंभीचे महत्त्वपूर्ण धोरण मानले जाते. (Naik, J. P. The Education Commission and After, New Delhi, 1982)

सुधारीत राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 1992

सुधारीत राष्ट्रीय शिक्षण धोरण 1992 मध्ये प्रसिध्द झाले. Revised National Policy on Education हे राष्ट्रीय शिक्षण धोरण १९८६ चे पुनरावलोकन व सुधारित स्वरूप असून १९९२ मध्ये प्रसिद्ध करण्यात आले. या सुधारित धोरणामध्ये विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मानसिक आरोग्य, भावनिक संतुलन आणि ताण-तणाव व्यवस्थापनाला विशेष महत्त्व देण्यात आले आहे. अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया अधिक प्रभावी, आनंददायी आणि विद्यार्थीकेंद्रित करण्यासाठी शैक्षणिक वातावरण तणावरहित असावे, अशी भूमिका या धोरणाने मांडली.

विद्यार्थ्यांवरील वाढता शैक्षणिक ताण लक्षात घेऊन शिक्षण प्रक्रियेमध्ये योग, प्राणायाम, शारीरिक व्यायाम आणि आरोग्य शिक्षण यांचा समावेश करण्याची शिफारस करण्यात आली. योग आणि प्राणायामामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक संतुलन, एकाग्रता, आत्मविश्वास आणि भावनिक स्थैर्य वाढते तसेच ताण-तणाव कमी होण्यास मदत होते, असे या धोरणात नमूद करण्यात आले आहे. त्यामुळे शाळांमध्ये नियमित शारीरिक शिक्षण व आरोग्यविषयक उपक्रम राबविण्यावर भर देण्यात आला.

शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व भावनिक गरजा समजून घेऊन समुपदेशनात्मक भूमिका पार पाडावी, असेही स्पष्ट करण्यात आले आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये सकारात्मक विचार, आत्मनियंत्रण, सहकार्यभावना आणि जीवनकौशल्ये विकसित करण्यासाठी सहशालेय उपक्रम, सांस्कृतिक कार्यक्रम आणि मूल्यशिक्षण यांना प्रोत्साहन देण्यात आले. सुधारित राष्ट्रीय शिक्षण धोरण १९९२ हे शिक्षणामध्ये योग, प्राणायाम, व्यायाम आणि मानसिक आरोग्य यांचा समन्वय साधून विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनाला चालना देणारे महत्त्वपूर्ण धोरण मानले जाते.

सर्व शिक्षा अभियान

सर्व शिक्षा अभियान हा भारत सरकारने २००२ मध्ये सुरू केलेला महत्त्वपूर्ण शैक्षणिक उपक्रम असून सर्व मुलांना गुणवत्तापूर्ण प्राथमिक शिक्षण उपलब्ध करून देणे हा त्याचा मुख्य उद्देश होता. या अभियानामध्ये शिक्षणाची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी विद्यार्थीकेंद्रित, आनंददायी आणि तणावरहित शिक्षण प्रक्रियेवर विशेष भर देण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्य महत्त्वाचे असल्याचे अभियानाच्या मसुद्यात स्पष्ट करण्यात आले.

सर्व शिक्षा अभियानाच्या अंतर्गत विद्यार्थ्यांवरील शैक्षणिक दडपण कमी करण्यासाठी अध्यापन अधिक सुलभ, कृतीप्रधान आणि अनुभवाधारित असावे, अशी शिफारस करण्यात आली. ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या दृष्टीने विद्यार्थ्यांना आनंददायी शिक्षण वातावरण मिळावे, शिक्षकांनी सहानुभूतीपूर्ण व समुपदेशनात्मक भूमिका पार पाडावी आणि विद्यार्थ्यांच्या वैयक्तिक अडचणी समजून घ्याव्यात यावर भर देण्यात आला.

या अभियानामध्ये सहशालेय उपक्रम, क्रीडा, सांस्कृतिक कार्यक्रम, आरोग्य शिक्षण आणि जीवनकौशल्य शिक्षण यांचा समावेश करून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याला बळकटी देण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास, सहकार्यभावना, संवादकौशल्य आणि सकारात्मक विचारसरणी विकसित करण्यासाठी विविध उपक्रम राबविण्याची शिफारस करण्यात आली. तसेच शिक्षक प्रशिक्षणामध्ये विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनासंबंधी जाणीव निर्माण करणे आवश्यक असल्याचेही नमूद करण्यात आले.सर्व शिक्षा अभियान २००२ हे शिक्षणाची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी तणावरहित, आनंददायी आणि सर्वसमावेशक शैक्षणिक वातावरण निर्माण करण्यास प्राधान्य देणारे महत्त्वपूर्ण अभियान मानले जाते. (https://smartnet.niua.org/content/fadb6c11-ddda-4019-a1e5-229bbc6fe852 Date: 25.12.2020)

अभ्यासक्रम आराखडा 2005

अभ्यासक्रम आराखडा २००५ मध्ये शिक्षण अधिक बालकेंद्रित, समावेशक आणि तणावरहित करण्यावर विशेष भर देण्यात आला आहे. या आराखड्यात विशेष गरजा असलेल्या मुलांच्या शैक्षणिक, मानसिक आणि भावनिक गरजांचा विचार करून त्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनासाठी विविध सूचना करण्यात आल्या आहेत. प्रत्येक मुलाला त्याच्या क्षमतेनुसार शिकण्याची संधी मिळावी आणि शिक्षण प्रक्रियेमुळे त्यांच्यावर अनावश्यक मानसिक दडपण येऊ नये, ही भूमिका या आराखड्याने मांडली आहे.

अभ्यासक्रम आराखडा २००५ मध्ये विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी समावेशक शिक्षणाची संकल्पना मांडण्यात आली असून शाळांमध्ये सहानुभूतीपूर्ण, सुरक्षित आणि स्वीकारार्ह वातावरण निर्माण करण्याची आवश्यकता अधोरेखित करण्यात आली आहे. अशा विद्यार्थ्यांच्या भावनिक समस्या, भीती, न्यूनगंड आणि तणाव कमी करण्यासाठी शिक्षकांनी संवेदनशील व समुपदेशनात्मक दृष्टिकोन स्वीकारावा, असे सुचविण्यात आले आहे. विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव कमी करण्यासाठी आनंददायी शिक्षण, कृतीप्रधान अध्यापन, खेळाधारित शिक्षण, कला शिक्षण, क्रीडा, संगीत आणि सर्जनशील उपक्रमांचा वापर करण्यावर भर देण्यात आला आहे. विशेष गरजा असलेल्या मुलांना सतत परीक्षांच्या दडपणाखाली न ठेवता सतत व सर्वंकष

मूल्यमापन (CCE) पद्धतीचा अवलंब करण्याची शिफारस करण्यात आली, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढून मानसिक ताण कमी होण्यास मदत होते.

नवीन राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२०

नवीन राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० मधील ताण-तणाव व्यवस्थापनासंबंधी प्रमुख शिफारशी

1. **अभ्यासक्रमाचा भार कमी करणे :** विद्यार्थ्यांवरील अनावश्यक शैक्षणिक ताण कमी करण्यासाठी अभ्यासक्रम अधिक लवचिक, संक्षिप्त आणि कौशल्याधारित करण्याची शिफारस करण्यात आली आहे. पाठांतराऐवजी समज, अनुभव आणि अनुप्रयोगाधारित शिक्षणावर भर देण्यात आला आहे.
2. **आनंददायी व विद्यार्थीकेंद्रित शिक्षण:** शिक्षण प्रक्रिया तणावरहित आणि आनंददायी करण्यासाठी खेळाधारित, कृतीप्रधान आणि अनुभवाधारित अध्यापन पद्धतींचा वापर करण्यास प्रोत्साहन देण्यात आले आहे.
3. **मानसिक आरोग्य आणि समुपदेशन सेवा:** विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याचे जतन करण्यासाठी शाळांमध्ये समुपदेशन सुविधा उपलब्ध करून देण्याची शिफारस करण्यात आली आहे. विद्यार्थ्यांच्या भावनिक समस्या समजून घेण्यासाठी शिक्षकांनी संवेदनशील भूमिका पार पाडावी असे नमूद करण्यात आले आहे.
4. **योग, ध्यान आणि शारीरिक शिक्षण:** विद्यार्थ्यांचा मानसिक ताण कमी करण्यासाठी योग, ध्यान, प्राणायाम, क्रीडा आणि शारीरिक व्यायाम यांचा शालेय शिक्षणामध्ये समावेश करण्यावर भर देण्यात आला आहे.
5. **जीवनकौशल्य शिक्षण :**विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास, भावनिक स्थैर्य, निर्णयक्षमता, संवादकौशल्य आणि समस्या निराकरण क्षमता विकसित करण्यासाठी जीवनकौशल्य शिक्षणाला प्राधान्य देण्यात आले आहे.
6. **सतत आणि सर्वंकष मूल्यमापन:** परीक्षेच्या ताणात कमी करण्यासाठी केवळ अंतिम परीक्षांवर अवलंबून न राहता सतत आणि सर्वंकष मूल्यमापन पद्धतीचा अवलंब करण्याची शिफारस करण्यात आली आहे.
7. **कला, क्रीडा आणि सहशालेय उपक्रमांना महत्त्व :** विद्यार्थ्यांच्या भावनिक विकासासाठी संगीत, कला, नाटक, क्रीडा आणि इतर सर्जनशील उपक्रमांचा समावेश शिक्षण प्रक्रियेत करण्यावर भर देण्यात आला आहे.
8. **समावेशक शिक्षण वातावरण :** विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी सहानुभूतीपूर्ण, सुरक्षित आणि स्वीकारार्ह वातावरण निर्माण करून त्यांच्या मानसिक ताणात कमी करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे.
9. **शिक्षक प्रशिक्षण :** शिक्षकांना विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य, भावनिक गरजा आणि ताण-तणाव व्यवस्थापन याविषयी प्रशिक्षण देण्याची आवश्यकता धोरणात अधोरेखित करण्यात आली आहे.
10. **बहुआयामी विकासावर भर :** विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक विकासाबरोबरच सामाजिक, भावनिक, नैतिक आणि शारीरिक विकासावरही समान भर देण्यात आला आहे.

नवीन राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० हे तणावरहित, आनंददायी आणि मानसिक आरोग्यपूरक शिक्षणव्यवस्था निर्माण करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण दिशा देणारे धोरण मानले जाते. (https://dnyantar angini.com/2023/07/new-education-policy-2020-lets-know-50-things.html)

अध्ययन व अध्यापन प्रक्रियेमध्ये ताण-तणाव व्यवस्थापनाला विशेष महत्त्व देण्यात आले आहे. यापूर्वीच्या विविध शिक्षण आयोगांनी, राष्ट्रीय शिक्षण धोरणांनी आणि शैक्षणिक आराखड्यांनी विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य, भावनिक संतुलन आणि तणावरहित शिक्षणाविषयी केलेल्या शिफारशींचा समावेश या धोरणामध्ये करण्यात आला आहे.

National Policy on Education मध्ये विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शिक्षकांना ताण-तणाव व्यवस्थापन व समुपदेशनविषयक प्रशिक्षण देण्यावर भर देण्यात आला. National Policy on Education मध्ये आनंददायी, विद्यार्थीकेंद्रित आणि तणावरहित शिक्षण वातावरण निर्माण करण्याची आवश्यकता अधोरेखित करण्यात आली. Revised National Policy on Education मध्ये योग, प्राणायाम आणि व्यायाम यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक संतुलन व ताण-तणाव व्यवस्थापनावर भर देण्यात आला.

वरील सर्व आयोग व धोरणांच्या शिफारशींचा विचार करून राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० मध्ये विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य, भावनिक विकास, जीवनकौशल्ये, समुपदेशन, योग, कला, क्रीडा आणि अनुभवाधारित शिक्षण यांना प्राधान्य देण्यात आले आहे. त्यामुळे अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया अधिक प्रभावी, तणावरहित आणि विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासास पूरक बनविण्याचा प्रयत्न या धोरणामध्ये दिसून येतो.

सैद्धांतिक पार्श्वभूमी

मानसशास्त्राच्या स्वरूपाचा विचार करताना मानवी उत्क्रांतीमध्ये एकपेशीयुक्त सजींवापासून अनेक पेशीयुक्त सजीव व पुढे मानव प्राणी याची सदयस्थिती याहीपुढे उत्क्रांती व विकास चालू असतानाच मेंदू व त्याच्याशी निगडीत प्रक्रिया व त्या प्रक्रियांवरील त्याचे नियंत्रण याच बरोबर मेंदूला प्रेरक ठरणारे मन यांच्या उत्क्रांतीमधील प्राथमिक टप्प्यांच्या स्वरूपातील गॅंग्लिया हा मेंदू अस्तित्वातील प्राथमिक भाग तर आजचा मानवी मेंदू हा उच्चतम टप्पा असून मनाचीही अशीच स्थित्यांतरांचे टप्पे घडलेली असणार आहेत.

वरील विचारांचा सविस्तर अभ्यास हा संशोधनाचा विषय होऊ शकतो येथे मानसशास्त्राचे स्वरूप पाहताना आपणास केवL सजीवांचे त्यातही फक्त वनस्पती सोडून प्राण्यांतील मानव प्राण्याच्या वर्तनामागील प्रमुख कारण मेंदू-मन व त्यांच्याव्दारे घडणारी दृश्य कृती म्हणजेच घडणाऱ्या वर्तनांचा अभ्यास करावयाचा असल्याने हा उददेश लक्षात घेता हिलगार्डची व्याख्या मानसशास्त्राचे स्वरूप चांगल्या प्रकारे स्पष्ट करू शकते.

संयोजनवादी उपपत्ती : इ. एल. थॉर्नडॉईक

या उपपत्तीमधून जोपर्यत अध्ययनकर्त्याला शिकविल्यानंतर समाधान होत नाही तो पर्यत अध्ययनार्थी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करणार नाही. समाधान किंवा बक्षिसाशिवाय कोणताच प्रयत्न परिणामकारक होणार नाही यामुळेच अध्ययन प्रक्रियेत योग्य त्या बक्षिसाची तरतुद करण्यात आली असून इ.एल. था^र्नडा^ईक यांच्या मतानुसार अध्ययन प्रक्रियेत सरावाने अध्ययन तसेच अध्ययन प्रक्रियेत परिणामकारकतेला महत्त्व आहे. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी संशोधकास ही उपपत्ती उपयोगात आली.

अभिजात अभिसंधान उपपत्ती : पाव्हलाव्ह

या उपपत्तीमधून प्राथमिक चेतक व दुय्यम चेतक प्रतिसादकात अपेक्षित प्रतिसाद वारंवार मिळवला असता काही काळानंतर दुय्यम चेतकाच्या स्आणि ध्यात अपेक्षित प्रतिसाद मिळतो तेव्हा अभिजात अभिसंधानाची प्रक्रिया घडते. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी संशोधकास ही उपपत्ती उपयोगात आली.

साधक अभिसंधान : स्किनर

या उपपत्तीमधून सरावाचा नियम व प्रतिसादाचा नियम उपयुक्त ठरला आहे. ही उपपत्ती मानवी अध्ययनासाठी उपयुक्त असून अशा प्रकारच्या अध्ययनात प्रतिसाद महत्त्वाचा ठरतो. वर्गात एकच शैक्षणिक साधन (चेतक) दर्शविला असता विद्यार्थी वेगवेगळा प्रतिसाद नोंदवतात म्हणजेच चेतक एक प्रतिसाद अनेक अशी स्थिती निर्माण होते. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी संशोधकास ही उपपत्ती उपयोगात आली.

सामाजिक अध्ययन उपपत्ती: अल्बर्ट बांदुरा

या उपपत्तीमधून मनुष्याच्या भूतकाळातील वर्तनाचा परिणाम त्याच्या भविष्यातील वर्तनावर प्रामुख्याने होतो. मनुष्य केवळ चेतकाला अंधपनाने प्रतिसाद देत नाही तर तो चेतकाचा अर्थ लावतो आणि मगच त्याचा प्रतिसाद येतो. सामाजिक अध्ययन उपपत्ती ही दृढीकरणवादी व वर्तनवादी यांच्यातील सेतू समजला जातो. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी ही उपपत्ती संशोधकास उपयोगात आली.

क्षेत्रीय उपपत्ती : कर्ट लेविन

या उपपत्तीमधून प्रत्येक व्यक्तिचे क्षेत्ररचनेचे स्वरूप वेगLे असल्यामुLे त्याचे वर्तन व अध्ययन वेगवेगLया प्रकारे होते. व्यक्तिगत भेदांचेच हे स्वरूप आहे असे मानले तर शिक्षकाने या स्वरूपाच्या व्यक्तिभेदांचा अध्ययन व अध्यापन कार्यात विचार करावा व त्यानुसार ते कार्य करावे. वर्तनाच्या प्रेरणा सकारात्मक असतील तर ते वर्तन व्यक्ति सहजपणे व मनापासून करते. अध्यापन प्रक्रियेतून विद्यार्थ्यांच्या क्षेत्रीय रचनेतील ज्ञानात्मक अथवा बोधात्मक रचनेत फेरफार व ते ही योग्य दिशेने घडवून आणणे हे शिक्षकाचे कार्य महत्त्वाचे ठरते. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी संशोधकास ही उपपत्तीचा उपयोग झाला.

पध्दतशीर वर्तन पध्दती : कलार्क हल

पध्दतशीर वर्तन पध्दती या उपपत्तीनुसार ज्ञानाचे आकलन व दृढीकरण होण्यासाठी पूर्वानुभवाचा उपयोग होतो. म्हणून पंचकोश विकसन पध्दतीवर आधारित कार्यक्रम वापरामुळे अध्ययनात ज्ञानाचे आकलन व दृढीकरण होण्यासाठी पूर्वानुभवाचा उपयोग झाल्याने शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव

व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी संशोधकास ही उपपत्तीचा उपयोग झाला.

प्रयोजक वर्तनवादी उपपत्ती : टा^लमन

प्रयोजक वर्तनवादी उपपत्तीची चिन्ह ¹ समाकार ¹ अपेक्षा ¹ उपपत्ती या प्रमाणे रचना असून वर्तनास बोधात्मकबाबींची जोड दिली. साध्य व साधन यांतील संबंध शोधल्याने समस्या सोडविण्याचे अध्ययन होते म्हणून विद्याथ्र्याना कळेल अशा सोप्या शब्दात उदिदष्टे स्पष्ट केली पाहिजे. अध्यापन करताना संबंध शोधून काढणे, भेद जाणून घेणे व साधारण घटक समजून घेऊन अध्यापनावर भर दयावा ज्यामध्ये शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी संशोधकास ही उपपत्तीचा उपयोग झाला.

प्रभुत्वप्राप्ती अध्ययन उपपत्ती : आसूबेल

प्रभुत्वप्राप्ती अध्ययन उपपत्तीमध्ये दिलेल्या माहितीनुसार व्यक्तीची अभियोग्यता, दिलेला वेळ, कार्यातील चिकाटी,, आकलन क्षमता,, अध्यापनाचा दर्जा या घटकांचा अध्ययनात प्रभुत्वप्राप्तीसाठी उपयोग होतो. प्रभुत्वप्राप्तीसाठी प्रत्येक व्यक्तिला सर्वच क्षेत्रात आवश्यक ज्ञान व कौशल्य प्राप्तीसाठी अभियोग्यतेनुसार आवश्यक कमी अधिक वेळ लागतो. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी संशोधकास या उपपत्तीचा उपयोग झाला.

अर्थपुर्ण शाब्दिक अध्ययन¹ अनुदेशन उपपत्ती : आसूबेल

अर्थपुर्ण शाब्दिक अध्ययन ¹ अनुदेशन उपपत्तीमध्ये आसूबेल यांनी विद्याथ्र्याचे अध्ययन अर्थपूर्ण होण्यासाठी सर्व घटक अध्ययनाशी संबंधित असावे लागतात हे दर्शवले आहे. ोतीव्दारा अध्ययनाला खुपच महत्त्व दिले जात आहे पण त्यामुळे शाब्दिक अध्ययनाचे महत्त्व कमी होत नाही आशयावर प्रभुत्व मिळविण्यासाठी शाब्दिक अध्ययन प्रभावी ठरते. शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी सदर उपपत्तीचा उपयोग झाला.

बुध्दि¹संरचना उपपत्ती : गिलफोर्ड

गिलफोर्ड यांनी बुध्दीचे विविध प्रकार विश्लेषण करून १२० घटक सिध्द करण्याचा प्रयत्न केला. पुढे १५० घटक सिध्द झाले या संकल्पनेवर अजूनही सतत संशोधन चालू आहे. १. विचाराचे माध्यम, २. विचार कशा प्रकारचा ३.विचारांच्या निष्पत्तीचा समावेश आहे. क्रिया, आशय व निर्मिती, गिलफोर्ड यांच्या मते व्यक्ति हे वेगवेगळया माध्यमांचा उपयोग करते. गिलफोर्डची उपपत्ती बुद्धीच्या विकासासाठी व ज्ञानाच्या विकासासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे. डा^. गिलफोर्ड यांच्या उपपत्तीचा शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यासाठी पदनिश्चयन श्रेणी, मतावली, मुलाखत निर्मितीसाठी संशोधकास ही उपपत्ती उपयोगात आली.

शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा 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 कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास केला आहे.

संशोधनाची गरज

अभ्यासक्रम. पाठयक्रम, अध्ययन-अध्यापन व शैक्षणिक व्यवस्थापणात नवनवीन ज्ञानाची पर्याप्तता, अभ्यासक्रम व पाठयक्रमाच्या अंमलबजावणीचा परिणाम, शैक्षणिक समस्यांचे निराकरण, शिक्षण प्रक्रियेतील शास्त्रीय दृष्टीकोण, शैक्षणिक धोरणांची निर्मिती व परिणाम, शिक्षण प्रक्रियेला गतिमानता देणे, शिक्षण प्रक्रियेत व शैक्षणिक परिस्थीतीत आवश्यक सकारात्मक बदल करणे तसेच शैक्षणिक गुणवत्ता सुधारण्यासाठी संशोधन करणे गरजेचे आहे**.**

1. सद्यस्थितीत शालेय विद्यार्थी तणावाचे व्यवस्थापन कशा प्रकारे करतात तसेच त्यांच्या तणावाची पातळी काय आहे, हे जाणून घेण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन आवश्यक आहे.
2. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनासाठी कितपत उपयुक्त ठरते, हे समजून घेण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनाची आवश्यकता आहे.
3. 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.
4. 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.
5. 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 परिस्थितींचे व्यवस्थापन करण्यासाठी प्रस्तुत संशोधन विषय महत्त्वपूर्ण ठरतो.
6. 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 देण,, शैक्षणिक प्रक्रियेला नवीनता प्रदान करणे, गतीमानता देणे व ज्ञान शाखेत ज्ञानाची वृध्दी करणे यासाठी शैक्षणिक संशोधन महत्त्वाचे ठरते.

प्रस्तुत संशोधनाचे महत्त्व पुढील प्रमाणे दिसून येते.

1. सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण विद्यार्थ्यांचे वर्गातील वर्तन सुधारण्यासाठी, नैराश्य कमी करण्यासाठी, तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी आणि सकारात्मक मानसिक आरोग्य वाढविण्यासाठी उपयुक्त ठरते.
2. पौगंडावस्थेतील विद्यार्थ्यांमध्ये वाढत्या प्रमाणात दिसून येणारे तणाव आणि मानसिक आरोग्यविषयक प्रश्न ही आजची गंभीर समस्या आहे. आधुनिक काळातील विविध सामाजिक, शैक्षणिक आणि वैयक्तिक आव्हानांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव, चिंता आणि इतर मानसिक आरोग्य समस्या निर्माण होत आहेत. त्यामुळे तणाव व्यवस्थापनावर केंद्रित सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमांचा विकास आणि त्यांचे मूल्यमापन करणे आवश्यक आहे. अशा अभ्यासांमुळे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक कल्याणाला प्रोत्साहन मिळू शकते.
3. विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनासाठी प्रभावी कार्यक्रम विकसित करण्यास मदत होईल.
4. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी उपयुक्त मार्गदर्शन मिळेल.
5. शाळांमध्ये SEL कार्यक्रम राबविण्यासाठी दिशादर्शन मिळेल.
6. शिक्षक आणि पालकांना विद्यार्थ्यांच्या भावनिक गरजा समजून घेण्यास मदत होईल.
7. विद्यार्थ्यांच्या सामाजिक आणि भावनिक कौशल्य विकासास चालना मिळेल.
8. विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक कामगिरीमध्ये सुधारणा होण्यास मदत होईल.

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

"शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणारी परिणामकारकता."

समस्या विधान :

"पुणे शहरातील इयत्ता आठवीतील शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व त्याची ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामकारकतेचा अभ्यास."

चालांच्या संकल्पनात्मक व्याख्या

शालेय विद्यार्थी

शालेय शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना शालेय विद्यार्थी असे म्हणतात.

(वा. ना. दांडेकर, २०००, पृ. क्र. ३६६)

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण

सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (Social and Emotional Learning – SEL) ही अशी प्रक्रिया आहे, ज्याद्वारे मुले आणि प्रौढ व्यक्ती भावना समजून घेणे व त्यांचे व्यवस्थापन करणे, सकारात्मक उद्दिष्टे साध्य करणे, इतरांविषयी सहानुभूती व्यक्त करणे, सकारात्मक संबंध प्रस्थापित व टिकवून ठेवणे आणि जबाबदार निर्णय घेणे यासाठी आवश्यक ज्ञान, वृत्ती आणि कौशल्ये आत्मसात करतात व प्रभावीपणे वापरतात.

(UNESCO)

कार्यक्रम

कार्यक्रमाचे वर्णन म्हणजे एखाद्या योजनेच्या संदर्भात सहभागी व्यक्तींना प्रदान करण्यात येणाऱ्या प्रत्येक घटकाचे किंवा उपक्रमाचे सविस्तर स्पष्टीकरण होय.

(https://www.lawinsider.com/dictionary/program-description)

निर्मिती

निर्मिती ही एक पुनरावृत्ती प्रक्रिया आहे, ज्यामध्ये अपेक्षित निकष पूर्ण करणारे मॉडेल तयार होईपर्यंत विविध साधने विकसित करून त्यांची चाचणी केली जाते.

(एस. मॅकगी व आय. कॅमेरॉन, २००२)

ताण-तणाव

ज्या घटनांमुळे व्यक्तीच्या शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमतेमध्ये विघटन निर्माण होते किंवा त्याचा धोका निर्माण होतो, त्या घटनांमुळे उद्भवणारी प्रक्रिया म्हणजे *ताण-तणाव* होय.

(लाझारस, फोकमन व टेलर) (http://rayatshikshan.edu)

ताण-तणाव व्यवस्थापन

शरीर आणि सामाजिक वातावरणामुळे मन व शरीरावर होणारे प्रतिकूल परिणाम टाळून मानसिक आणि शारीरिक संतुलन योग्य प्रकारे राखण्याच्या प्रक्रियेला *ताण-तणाव व्यवस्थापन* असे म्हणतात. (शिंदे शिवाजी, २०१४)

परिणामकारकता

परिणामकारकता ग्राहकाच्या ज्ञान, वृत्ती किंवा प्रोग्रामच्या कौशल्यांमधील मूलभूत बदलांच्या संदर्भात मोजली जाते. **(Boulmetis / Dutwin 2011)**

चालांच्या 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

परिणामकारकता

पुणे जिल्ह्यातील विद्यार्थ्यांच्या तणाव व्यवस्थापनासाठी विकसित करण्यात आलेल्या कार्यक्रमाच्या पूर्वचाचणी आणि उत्तरचाचणीतील गुणांच्या सांख्यिकीय विश्लेषणातून दिसून आलेला बदल म्हणजे त्या कार्यक्रमाची परिणामकारकता होय.

संशोधनाची उद्दिष्टे

१. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.

2. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनासाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण (SEL) कार्यक्रम विकसित करणे.

3. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

4. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिका तयार करणे व तिची उपयुक्तता तपासणे.

5. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षक हस्तपुस्तिकेच्या उपयुक्ततेच अभ्यास.

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

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

(Times of India, 12/04/2019)

2. 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)

3. 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)

4. सजगता-आधारित (Mindfulness-based) कार्यक्रम विद्यार्थ्यांमध्ये वर्तमान क्षणातील अनुभवांची जाणीव आणि स्वीकृती विकसित करून तणाव कमी करण्यास सहाय्यक ठरतात.

(Burke, 2010)

5 . शैक्षणिक कार्यभार हा विद्यार्थ्यांच्या तणाव पातळीवर परिणाम करणारा महत्त्वपूर्ण घटक आहे. वाढता अभ्यासभार विद्यार्थ्यांमधील मानसिक ताण वाढवतो.

(Seibt & Spitzer, 2017)

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?

4 . सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा विद्यार्थ्यांच्या तणावाची पातळी, मानसिक आरोग्य आणि एकूण आरोग्यावर परिणाम होतो का?

5 . विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या गरजा प्रभावीपणे पूर्ण करण्यासाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रम विकसित व अंमलात आणताना शिक्षक, शाळा प्रशासन आणि धोरणकर्त्यांसाठी कोणत्या व्यावहारिक शिफारसी उपयुक्त ठरू शकतात?

6 . संशोधनाची शून्य परिकल्पना

१. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रम वापरापूर्वी प्रायोगिक व नियंत्रित गटाच्या पूर्व चाचणीत लक्षणीय फरक पडत नाही.

२. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रम वापरामुळे प्रायोगिक व नियंत्रित गटाच्या उत्तर चाचणीत लक्षणीय फरक पडत नाही.

३. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रम वापरामुळे प्रायोगिक गटातील विद्यार्थ्यांच्या पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीत लक्षणीय फरक पडत नाही.

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 व प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा उपयोग केला आहे

जनसंख्या

प्रस्तूत संशोधनात पुणे शहरातील माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थी व शिक्षक ही संशोधनाची जनसंख्या आहे.

संशोधनाचा नमुना

प्रस्तुत संशोधनाचा नमुना व नमुना निवड पद्धती

प्रस्तुत अभ्यासासाठी संशोधकाने त्रि[1]स्तरीय 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 विद्यार्थी व प्रायोगिक कार्यासाठी पुणे शहरातील माध्यमिक विद्यालयांतील ५० प्रायोगिक गटासाठी व ५० नियंत्रित गटासाठी 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. प्रायोगिक माहिती संकलनासाठी पुणे शहरातील २ माध्यमिक विद्यालयांचा, माध्यमिक विद्यालयांतील १०० विद्यार्थ्यांची निवड व शिक्षक हस्तपुस्तिका उपुक्तातेचा शोध घेण्यासाठी १०० शिक्षकांची निवड नमुना म्हणून करण्यात आली.

प्रस्तुत संशोधनाची नमुना निवड पद्धती

प्रस्तुत संशोधनात विद्यार्थ्यांची सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पध्दतीने निवड करण्यात आली तसेच प्रायोगिक कार्यासाठी विद्यार्थ्यांची निवड सहेतुक नमुना निवड पध्दतीने करण्यात आली. शिक्षकांची निवड सुगम यादृच्छिक नमुना निवड पध्दतीने 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
२.	ताण-तणाव व्यवस्थापन पदनिश्चयन श्रेणी नियंत्रित गट व प्रायोगिक गटासाठीची पूर्व व उत्तर चाचणी
३.	शिक्षकांसाठी हस्तपुस्तिका उपुक्तता पदनिश्चयन श्रेणी

माहितीच्या विश्लेषणासाठी वापरलेली संख्याशास्त्रीय तंत्रे

प्राप्त माहिती तथा संकलनाच्या साधनांतून मिळालेली माहिती निश्चित शास्त्रशुध्द पध्दतीने 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 टक्केवरी नोंदवली.

२. शेकडेवारी : याव्दारे प्रतिसादकांचे शेकडा प्रमाण दिलेले आहे. एकूण प्रतिसादक व त्यांचा प्रतिसाद कोष्टकात टक्केवारीच्या रूपात मांडला आहे.
३. 'टी' परीक्षिका : प्रस्तूत संशोधनात दोन घटकाची तुलना करण्यासाठी 'टी' परीक्षकेचा वापर करण्यात आला आहे. पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी यांच्या मध्यमानातील फरकांची लक्षणीयता ०.०१ व ०.०५ या दोन स्तरांवर अभ्यासण्यात आली.

संशोधनाचे निष्कर्ष

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 विध्यार्थ्यांवर तणाव येत आहे.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रम वापरापूर्वी प्रायोगिक गट व नियंत्रित गटाच्या पूर्व चाचणीत लक्षणीय फरक दिसून येत नाही. म्हणजेच माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रम वापरापूर्वी विद्यार्थ्यांच्या संपादनात फरक दिसून येत नाही माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रम वापरापूर्वी दोन्ही गट समान आहे.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रम वापरामुळे प्रायोगिक गट व नियंत्रित गटाच्या उत्तर चाचणीत लक्षणीय फरक दिसून येतो. म्हणजेच माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रमाचा वापर केल्याने विद्यार्थ्यांच्या संपादनात फरक दिसून येतो माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रमांचा वापर अधिक परिणामकारक ठरतो.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रम वापरामुळे प्रायोगिक गट पूर्व व उत्तर चाचणीत लक्षणीय फरक दिसून येतो. म्हणजेच माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रमाचा वापर केल्याने विद्यार्थ्यांच्या

संपादनात फरक दिसून येतो. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी विकसित केलेल्या सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनावर कृती कार्यक्रमाचा वापर अधिक परिणामकारक ठरतो.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांवर ताण-तणाव येत असतो. त्यासाठी शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापन गरजेचे आहे. शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनासाठी कृती कार्यक्रमाचा वापर अधिक परिणामकारक ठरतो म्हणून माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनासाठी विविध कृती कार्यक्रम तयार करून त्याचा वापर करणे अवाश्यक असल्याचे दिसून येते. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी उच्च ताण असलेल्या (१२२ ते १६० ताण गुणांक) शालेय विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनासाठी माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाचा वापर केल्याने विद्यार्थ्यांच्या संपादन अधिक चांगले होईल.

माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमावर आधारित शिक्षकांसाठीची हस्तपुस्तिका अत्यंत उपयुक्त आहे.

मुख्याध्यापक शिक्षक, पालक, विद्यार्थी व शासनासाठी शिफारशी

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

1. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांसाठी कार्यशाळांचे आयोजन करावे.
2. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांना सकारात्मक सूचना व प्रेरणा द्याव्यात.
3. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी मुख्याध्यापाकांनी विद्यार्थ्यांना सक्त निमावली समजून सांगावी .

शिक्षकांसाठी शिफारशी

1. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी वेळोवेळी आवश्यक मार्गदर्शन करावे व सूचना द्याव्यात.
2. ताणतणाव व्यवस्थापण करताना येणाऱ्या समस्या सोडवियासाठी शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना योग्य मदत करावी.
3. ताणतणाव व्यवस्थापण करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांनी वेळोवेळी मार्गदर्शन व समुपदेशन करावे..

विद्यार्थ्यांसाठी शिफारशी

1. विद्यार्थ्यांनी शाळेचे नियम व अटी काटेकोर पाळाव्यात.
2. स्वताच्या निर्णयांबद्दल नेहमीच जबाबदार असावे.
3. बलस्थाने आणि कमकुवत बाजू समजून कार्य करावे.

पुढील संशोधनासाठी विषय

1. उच्च माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
2. प्राथमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
3. माध्यमिक शाळेत विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
4. विद्यापीठ स्तरीय विद्यार्थ्यांसाठी सामाजिक आणि भावनिक शिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती व वापराचा ताण-तणाव व्यवस्थापनावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास.
5. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनाच्या सध्यस्थितीचा अभ्यास.

५.१३ संदर्भ ग्रंथ यादी

कदम, श. प. (*1989*). ***शैक्षणिक संख्याशास्त्र.*** पुणे: नूतन प्रकाशन.

जगताप, ह. ना. (*1998*). ***शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र*** (द्वितीयावृत्ती). पुणे: नूतन प्रकाशन.

दांडेकर, वा. ना. (*1997*). ***शैक्षणिक मूल्यमापन व संख्याशास्त्र*** (*5* वी आवृत्ती). पुणे: श्री विद्या प्रकाशन.

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

पंडित, ब. बि. (*1997*). ***शिक्षणातील संशोधन अभिकल्प*** (द्वितीयावृत्ती). 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. (*1989*). ***शैक्षणिक संशोधन पद्धती*** (प्रथमावृत्ती). पुणे: साकेत 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 मूलतत्त्वे*** (प्रथमावृत्ती). नागपूर: साहित्य प्रसार केंद्र.

मुळे, रा. व., *&* उमाठे, वि. (*1998*). ***शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्त्वे*** (तृतीयावृत्ती). औरंगाबाद: विद्या बुक्स.

शेवतेकर-बडवे, शा. (*2004*). *विकासाचे व अध्ययनाचे मानसशास्त्र* (प्रथमावृत्ती). नागपूर: विद्या प्रकाशन.

जोशी, अ. र. शैक्षणिक संशोधन जोशी, अ. र. (*2017*). ***शैक्षणिक संशोधन.*** नितीन प्रकाशन.

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).

Ugoji, N. (2012). Perceived emotional intelligence and stress management among undergraduate students. IFE Psychologia: An International Journal, 20(2), 102– 106.

Hemamalini, R. (2018). A study on stress management and its impact among students. International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences, 7(3).

Yasmin, H. (2020). Covid-19: Stress management among students and its impact on their effective learning.

Graham, L. (Ed.). (2020). Inclusive education for the 21st century: Theory, policy and practice. Routledge.

Vliet, H. V., & Andrews, G. (2009). Internet-based course for the management of stress for junior high schools. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry,

Narayanamoorthy, G., & Sasikala, J. E. M. (2018). A study of relationship among emotional intelligence and academic achievement of higher secondary school students.

Anand, N. K. (2016). Teacher effectiveness in relation to social intelligence and self-concept of secondary school teachers (Doctoral dissertation, University of Mysore).

Prabha, S. (2019). Psychological correlates of social intelligence: An exploratory study.

Krishna, T. (2020). A study of emotional intelligence and social intelligence among student teachers.

Kaur, J. (2021). A study of emotional intelligence in relation to social intelligence and emotional maturity of the teacher under training.

Kumar, M. (2022). A study of the effect of emotional and social intelligence on environmental awareness of secondary school students.

Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). Emotional intelligence 2.0. TalentSmart.

Mayer, J. D., Brackett, M. A., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model. Dude Publishing.

Humphrey, N. (2020). Social and emotional learning. Routledge.

Sprenger, M. (2020). Social-emotional learning and the brain. ASCD.

Ahuja, R. (2006). Research methods. New Delhi: Rawat Publications.

Akhilanand. (1945). Hindu psychology. London: George Routledge & Sons.

Best, J., & Kahn, J. W. (2003). Research in education. Boston, MA: Pearson Education.

Buch, M. B. (1988–1992). Fifth survey of educational research (Vol. 1). New Delhi: NCERT.

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.

Kothari, C. R. (1991). Research methodology: Methods and techniques. New Delhi: Vishva Prakashan.

Pandya, S. (2010). Educational research. Delhi: APH Publishing.

Website

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

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

https://eric.ed.gov/

https://www.usd.edu/

http://sanshodhanchetana.com/

http://www.unipune.ac.in/university_files/research.htm