

Impact Factor - 6.261



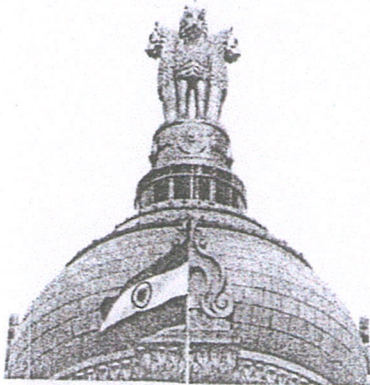
ISSN - 2348-7143

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOWS ASSOCIATION'S
RESEARCH JOURNEY
Multidisciplinary International Research Journal

PEER REVIEWED & INDEXED JOURNAL
November -2018

SPECIAL ISSUE-LXXIII, (A)

Samiksha



Executive Editor:
Prof. Virag Gawande
Director,
Aadhar Social
Research & Development
Training Institute Amravati

Guest Editor
Dr. Sanjay j. Kothari
Dr. Dinesh W. Nichit

Chief Editor
Mr. Dhanraj T. Dhangar,
Assist. Prof. (Marathi)
MGV's Arts & Commerce College,
Yeola, Dist - Nashik [M.S.] INDIA



This Journal is indexed in :

- Scientific Journal Impact Factor (SJIF)
- Cosmos Impact Factor (CIF)
- Global Impact Factor (GIF)
- Universal Impact Factor (UIF)
- International Impact Factor Services (IIFS)
- Indian Citation Index (ICI)
- Dictionary of Research Journal Index (DRJI)

For Details Visit To : www.researchjournal.in



WATIDHAN PUBLICATIONS
Principal
Mahatma Gandhi Arts,
Science & Late
N P Commerce College,
Armori, Dist - Gadchiroli



किशोरावस्थेतील ताणतणाव आणि समायोजन

डॉ. प्रा. अमिता बन्नोरे

महात्मा गांधी कला, विज्ञान व स्व.न.पं. वाणिज्य महाविद्यालय आरमोरी, जि. गडचिरोली.

प्रस्तावना :

व्यक्तिच्या जीवनातील महत्वाचा कालखंड म्हणजे किशोरावस्था होय. कारण शारीरिक विकासासोबतच मानसिकतेचा विकास होत जातो. मानसिक अशांती व विचारांचे टोक गाठणारा आयुष्यातला काळ म्हणजे किशोरावस्था. तसेच शारीरिक परिपक्वता, नविन आव्हाने, विचारात होणारा बदल, नविन कल्पना, नविन ध्येय, उतावीळपणा, प्रेम, तिरस्कार अशी वेगवेगळ्या भावनांनी भरलेला काळ हा किशोरावस्थेचा असतो.

ना धड लहानपण, ना धड मोठेपण अशी ही एक संक्रमणावस्था असून स्वतःला ओळखण्याची, कुटुंबात व समाजात स्वतःचे स्थान निश्चित करण्याची धडपड चालू असते. अशातच पालक व किशोर यांच्यातील संबंध व त्यातून येणारे ताण-तणाव याचा मुलांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. कारण आरोग्य हे शारीरिक व मानसिक या दोघांवर आधारित आहे. किशोरावस्थेत शारीरिक आरोग्याएवढेच मानसिक आरोग्य जपणे अतिशय महत्वाचे आहे.

पालकांना वाटत असते की ताण हा फक्त मोठ्या व्यक्तीनाच येतो कारण त्याच्यावर जास्त जबाबदाऱ्या असतात. समस्या असतात. परंतु ताण हा किशोरावस्थेतील मुलांना सुद्धा असतो. त्याचे स्वरूप, त्याची कारणे जरा वेगळी असतात. लहान मुलांपासून तर वृद्धांपर्यंत प्रत्येकजण ताणतणावात वावरत असतात. रोजच्या धकाधकीच्या व धावपळीच्या जीवनात अनेक समस्या हाताळतांना, समायोजन साधताना ताण निर्माण होतो.

शरीरावर जेव्हा अचानकपणे एखादे कार्य करण्याची जबाबदारी येवून पडते. त्यावेळेस शरीरात जो बदल घडतो त्याला 'ताण' म्हणतात. या ताणाला किशोर कसा समोर जातो, त्याला कशा प्रतिक्रिया देतो यावर ताणाचे स्वरूप अवलंबून असते. तसेच एखाद्या व्यक्तित्वर तिच्या मनाविरुद्धचा दाब म्हणजे ताण होय. या ताणामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य बिघडते आणि म्हणून ताण तणावावर नियंत्रण ठेवून त्याचे व्यवस्थापन आवश्यक आहे.

किशोरावस्थेतील वैशिष्ट्ये :

बाल्यावस्था आणि परिपक्व प्रौढावस्था या दोघांमधील संक्रमण काळ म्हणजे किशोरावस्था. ही अवस्था परिपक्वतेच्या दृष्टीने शेवटची असून बाल्यावस्थेतील परावलंबित्व दूर करून एक स्वतंत्र व्यक्तिमत्व तयार करण्याचा कालखंड म्हणजे किशोरावस्था होय.

या काळात 'मी कोण' याचा विचार करून स्वतःची अस्मिता तयार करण्याची व जीवनाला एक दिशा देण्याचा प्रयत्न केला जातो. क्रांतीकारक बदलाचा कालखंड असून नविन काही गोष्टी शिकण्याचा परंतु अनेक चिंतानी युक्त असा कालखंड असतो. अनेक गोष्टी मुलांच्या मनात संघर्ष निर्माण करतात. अनेक प्रकारच्या ताणतणावांनी युक्त असा हा कालखंड आहे.

किशोरावस्थेतील ताणतणाव :

१) स्वतंत्र प्रवृत्तीचे समायोजन

शिशुअवस्थेत मुलांना स्तनपानापासून तोडणे कठीण जाते. तसे या अवस्थेत पालकांपासून स्वतंत्र होणे बरेचदा कठीण होते. स्वतंत्र होण्याच्या दृष्टीने मुले पुढे जातात, कृती करतात पण कधीकधी आत्मविश्वास कमी पडतो. पालकांचे संरक्षण त्यांना वाटते. 'ना धड लहानपण, ना धड मोठेपण' असा हा काळ असतो. पालकांकडून लहान असल्यासारखी वागणूक मिळत राहणे. यामुळे ताणतणाव निर्माण होतो.

२) शैक्षणिक समायोजन





व्यक्तीच्या जीवनातील अत्यंत महत्वाचा कालखंड म्हणजे किशोरावस्था असून शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक असे अनेक बदल घडून येतात. हा संक्रमणाचा काळ असल्यामुळे तो अत्यंत ताणतणावयुक्त आणि खळबळजनक असतो. ही अवस्था 'स्वत्वा' चा शोध घेत असल्यामुळे भावनिक व मानसिक दृष्ट्या ताणतणाव निर्माण करणारी आहे. सामाजिक विकास झपाट्याने होतो. मुले स्वतःचे निर्णय स्वतः घेतात. तसेच हे वय दिवास्वप्ने बघण्याचे सुद्धा आहे. आपण सुंदर दिसावे असेही वाटत असते. तसेच उत्पादक कार्याची निवड, व्यावसायिक समस्या, शैक्षणिक समस्या, लैंगिक समस्या, स्वत्व शोधणे अशा समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी पालक व शिक्षक या दोघांचीही भूमिका महत्वाची असून जबाबदारीने ती पूर्ण पार पाडावी लागते.

उपाययोजना :

1. किशोरावस्थेत होणाऱ्या शारीरिक बदलाची जाणीव करून देणे. लैंगिक शिक्षणाची शास्त्रीय माहिती पालक व शिक्षकांनी द्यायला हवी.
2. पालकांनी आपल्या अपेक्षांचे ओझे मुलांवर लादू नये.
3. मुलांचे फाजील लाड करू नये.
4. पालकांनी या वयात मुलांसाठी वेळ काढून योग्य मार्गदर्शन करायला हवे.
5. पालकांनी सारखे हे करू नको असे म्हणण्यापेक्षा त्यांच्या वर्तनाकडे बारकाईने लक्ष द्यावे.
6. पालक, मुले व शिक्षक यांच्यातील संबंध व संवाद चांगला असावा.
7. मुलांनी जबाबदारीने केलेल्या कामाचे कौतुक करावे.
8. मुलांना निर्णय घेतांना पालकांनी सुचना कराव्यात पण अंतिम निर्णय मुलांना घेवू द्यावे.
9. पालक व शिक्षकांनी मुलांमधील 'स्व' जपावा.
10. किशोरावस्थेत मुलांनी समतोल आहार, पुरेशी झोप, व्यायाम, प्राणायाम या गोष्टी अमलात आणल्या तर मनावरील बराचसा ताणतणाव कमी होतो.

संदर्भ ग्रंथसूची :

- | | | |
|-------------------------|---|--------------------------|
| 1) ताण आणि आरोग्य | - | डॉ. बी.एन. बर्वे |
| 2) वैकासिक मानसशास्त्र | - | प्रा. हिरवे, प्रा. तडसरे |
| 3) किशोरावस्था | - | श्रीमती समता शेखावत |
| 4) शैक्षणिक मानसशास्त्र | - | र. वि. पंडित |
| 5) गाथा आरोग्याची | - | डॉ. विवेक शास्त्री |

