

**COVID -१९ दरम्यान ताण व्यवस्थापन****\*प्रा. दत्तात्रय मनोहर साबळे व \*\*प्रा. दिपाली एकनाथ थोरात**

\*सहाय्यक प्राध्यापक, जेएसपीएमचे जयवंतराव सावंत कॉलेज ऑफ एज्युकेशन (B.Ed), हडपसर, पुणे.

ईमेल आय डी: [sabaledattatraya1@gmail.com](mailto:sabaledattatraya1@gmail.com) / [thro321dipa@gmail.com](mailto:thro321dipa@gmail.com)**सारांश :**

अचानक पणे उद्भवलेल्या साथीच्या आजाराने पूर्ण जगावर परिणाम झाला. मनुष्य प्राण्याचे पूर्ण आयुष्यमान बदलून गेले. व्यवसायिक, नोकरदार वर्ग सर्वांवरच विपरीत परिणाम झाला. त्यामध्ये शिक्षण प्रक्रिया ही ऑनलाइन माध्यमातून चालू ठेवणे काळाची गरज बनत होते. ऑनलाइन क्लास चे नियोजन अवलंब करणे यामध्ये शिक्षक कुठे कमी पडले नाहीत. लॉकडाऊन मुळे घरात बसून राहिलेले विद्यार्थी वर्चुअल क्लास रूमच्या माध्यमातून अध्ययन करू लागले. अध्ययना नंतरच्या उर्वरित वेळेमध्ये विद्यार्थ्यांना समायोजन साधने, घरातच बसून राहणे, शालेय वातावरणापासून दूर राहणे यांसारखे बाबींमुळे त्यांच्या भावनिक, शारीरिक, मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ लागल्याचे पालकांच्या शिक्षकांच्या निदर्शनास आल्याने या संशोधन कार्याची निवड करण्यात आली आहे. कारण लोकांमध्ये च्या दरम्यान मोबाईल फोन वेळ घालवणे, निष्क्रिय बसणे आणि झोपण्यात घालवलेल्या तासांच्या संख्येत लक्षणीय वाढ झाली तर शारीरिक हालचालींवर घालवलेल्या तासांची संख्या लक्षणीयरीत्या कमी झाली. याचा त्यांच्या मानसिक आरोग्या वरही परिणाम झाला आहे.

**बीज संज्ञा:** Covid -१९, ताण व्यवस्थापन, शारीरिक ताण-तणाव, अर्थनिर्वचन

**Copyright © 2022 The Author(s):** This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

**प्रस्तावना:**

लॉकडाऊन आणि covid-19 सारख्या साथीच्या आजाराच्या भीतीच्या वातावरणामध्ये जीवनशैली जुळवून घेण्याच्या मानसिकतेमध्ये समायोजन क्षमता ची पुरीकसर झाली. यामध्ये जगभरातील लाखो मुले त्यांचे कुटुंब शासनाकडून होणाऱ्या सामाजिक आणि आरोग्य संदर्भातील नियमांचे आणि निर्बंधांचे काटेकोरपणे पालन करणे. मुलांच्या भविष्याचा विषय नाजूक बनत चालला आहे .शैक्षणिक, आरोग्य संदर्भात दीर्घकालीन परिणाम होऊ शकतात. यामध्ये शालेय वातावरणापासून विद्यार्थी वंचित राहिले,शालेय क्रीडांगण, वर्गखोल्या, जिम्नॅशियम, मनोरंजनाचे वर्ग, कराटे आणि जुडो,मित्र-मैत्रिणींना भेटणे त्यांच्याशी संवाद साधणे , क्रीडांगणावर खेळ खेळणे पूर्णपणे बंदच राहिले . त्यामुळे विद्यार्थी मानसिक आणि भावनिक अस्थिर होत आहे . ऑनलाइन क्लास च्या वाढत्या सौजन्य मुळे आणि पर्यवेक्षण शिवाय मोबाईल फोनचा वापर,सोशल मीडियाच्या व्यसनामुळे मुलांचे झोपेचे चक्र ही विस्कळीत झाले आहे विस्कळीत झाले. शारीरिक हालचाल,व्यायामाचा अभाव,आत्मविश्वास व आकलनशक्ती चा

अभावयांमुळे मानसिक तणावात ही भर पडतच आहे. विद्यार्थी घरी बसल्या कारणाने पाल्याच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य मध्ये होणाऱ्या बदलाबद्दल जागरूक असणे आवश्यक आहे . पालकांची नजरेतून प्रश्नावली माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक ,शारीरिक आरोग्यावर काय परिणाम होतो हे तपासण्यासाठी मदत होईल.

### गरज आणि महत्त्व:

१. प्रौढांपेक्षा लहान मुलांवर covid-19 च्या lockdown मुळे मुलांच्या आरोग्यावर थेट परिणाम होत आहे.
२. शालेय वातावरणापासून विद्यार्थी वंचित राहिले असल्याने बौद्धिक शारारीक, मानसिक आणि भावनिक विकास होण्यास अडथळे निर्माण झाले आहेत.
३. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकास होण्याच्या वयामध्ये covid-19 च्या lockdown मुळे निर्माण होणाऱ्या कारणांचा शोध होणे गरजेचे आहे.
४. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक ताण कमी करण्यासाठी कोणत्या उपायांचा अवलंब करता येईल हे जाणून घेण्यासाठी सदर संशोधन होणे गरजेचे होते.
५. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक ताणाची कारणे लक्षात आल्यास त्यावर उपाय करण्यास सदर संशोधन दिशादर्शक ठरेल म्हणून हे संशोधन महत्वाचे आहे.
६. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक ताण कमी करण्यासाठी कोणते उपाय योजता येतील हे लक्षात आल्यास त्यामध्ये सुधारणा करण्याकामी सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल म्हणून हे संशोधन महत्वाचे आहे.

**समस्या विधान:** कोविड -१९ मध्ये विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक ताण व्यवस्थापनाचा अभ्यास

### कार्यात्मक व्याख्या:

**विद्यार्थी :** Covid -१९ मुळे घरी असणारे माध्यमिक शाळेतील मुली आणि मुले.

**मानसिक ताण :** आळस , चिडचिडपणा , एकाग्रतेचा अभाव , नैराश्य ,चिंता, न्यूनगंडयां सारख्या भावनांचा संच

**शारीरिक ताण:** डोळ्यांवर ताण , झोपेच्या वेळेमध्ये झालेला बदल , डोकदुखी , थकवा, मानदुखी , पाठदुखी, जेवणाची वेळ व प्रमाण ,एकाच ठिकाणी बसण्याचा कालावधी , शारीरिक वजनातील बदल , पाय दुखीचा त्रास यासारख्या शारीरिक व्यधींचा संच

### उद्दिष्टे:

१. Lockdown दरम्यान मुलांना भेडसावत असलेल्या शारीरिक ताणाची समस्या ओळखणे.
२. Lockdown दरम्यान मुलांना भेडसावत असलेल्या मानसिक ताणाची समस्या ओळखणे.
३. पालकांमधील पाल्याच्या शारारीक, मानसिक ताणाच्या समस्यांबद्दल जागरूकतेचे मुल्यांकन करणे.

### व्याप्ती:

१. सदर संशोधन पुणे परिसरातील शहरी शाळांमध्ये शिकत असणाऱ्या इयत्ता ७ वी च्या विद्यार्थ्यांशी संबंधित आहे.

२. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष शहरी भागातील शाळेतील विद्यार्थ्यांना लागू पडतील .

**मर्यादा :**

सदर संशोधन पुणे परिसरातील शहरी मराठी माध्यमाच्या शाळामध्ये शिकत असण्याच्या इयत्ता ७ वी च्या विद्यार्थ्यां पुरतेच मर्यादित आहे. सदर संशोधन पुणे परिसरातील शहरी मराठी माध्यमाच्या शाळामध्ये शिकत असण्याच्या इयत्ता ७ वी च्या विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक ,मानसिक ताणाच्या समस्यां पुरतेच मर्यादित आहे. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष विद्यार्थ्यांनी माहिती संकलन साधनाला दिलेल्या प्रतिसादावर अवलंबून आहेत. सदर संशोधन २०१९-२० या शैक्षणिकवर्षा पुरतेच मर्यादित आहे.

**संशोधन पद्धती:**

प्रस्तुत संशोधन सर्वेक्षण पद्धतीने करण्यात आले.

**नमुना निवड:**

**जनसंख्या:** पुणे परिसरातील शहरी शाळामध्ये शिकत असण्याच्या इयत्ता ७ वी च्या वर्गात शिकणाऱ्या सर्व विद्यार्थी ही सादर संशोधनाची जनसंख्या आहे.

**नमुना:** पुणे परिसरातील शहरी शाळामध्ये रमणलाल हायस्कूल ,हडपसर ,पुणे येथे शिकत असण्याच्या इयत्ता ७ वी च्या वर्गात शिकणाऱ्या २०० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली आहे.

**माहिती संकलनाची साधने:**

प्रस्तुत संशोधनात संख्याशास्त्रीय साधन म्हणून शेकडीवरीचा उपयोग केला आहे. प्रत्येक विधानाला शेकडा किती टक्के विद्यार्थ्यांनी प्रतिसाद दिला यावरून त्याचे अर्थनिर्वचन आणि निष्कर्ष काढले आहेत.

**संशोधनाची कार्यवाही:**

प्रासंगिक पद्धतीने माहिती संकलनासाठी नमुना म्हणून २०० विद्यार्थ्यांची निवड केली.

**संशोधनाची कार्यवाही:**

प्रासंगिक पद्धतीने माहिती संकलनासाठी नमुना म्हणून २०० विद्यार्थ्यांची निवड केली. १५ विधाने शारीरिक व मानसिक ताणाची कारणे असलेली पडताळा सूची तयार केली. पालकांना पाल्याच्या शारीरिक आणि मानसिक ताणाच्या निरीक्षणाची पडताळा सूची देण्यात आली.पडताळा सूची ऑनलाईन गूगलच्या माध्यमातून पालक आणि विद्यार्थ्यांना सोडवण्यास १५मिनिटांचा कालावधी देउन सोडविण्यासाठी दिली गेली.पडताळा सुची सोडवण्यास देऊन पूर्ण झाल्यावर प्रत्येक विधानाला शेकडा किती विद्यार्थ्यांनी प्रतिसाद दिला याची नोंद केली. सदर निरीक्षणावरून अर्थनिर्वचन केले व अंतिम निष्कर्ष काढले. निष्कर्षानंतर संबंधित साहित्याच्या निष्कर्षाची चर्चा केली.

**संशोधनाचे फलिते:**

१. उद्दिष्ट क्र. १. COVID-19 च्या दरम्यान विद्यार्थ्यांच्या मानसिक वर्तनात बदल होऊन मानसिक तनवा मध्ये वाढ झाल्याचे

२. निदर्शनास आले आहे. ऑन लाइन वर्ग ह्या संकल्पने मुळे विद्यार्थी परिस्थितीशी समायोजन साधू शकत नसल्याने चिंता,चिडचिडी स्वभाव बनत आहे तसेच ऑनलाइनच्या माध्यमातून सर्वच घटकाचे पूर्ण आणि व्यवस्थितरित्या आकलन होत नाही म्हणून देखील आत्मविश्वासाचा अभाव, घरामध्येच बसून बसून आळशी स्वभाव बनत चालला आहे.
३. उद्दिष्ट क्र. २. COVID-19 च्या दरम्यान विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक वर्तनात बदल होऊन शारीरिक ताणामध्ये वाढ झाल्याचे निदर्शनास आले आहे. स्क्रीन टाईम वाढल्यामुळे डोळ्यावर ताण पडत आहे, मानदुखी,चक्कर, पाठदुखी,, पायदुखी, थकवा यांसारख्या शारीरिक समस्या निर्माण होऊन त्यावर विद्यार्थ्यांकडून समस्येचे निराकरण करताना आल्याने तान निर्माण झाला आहे. जास्त काळ एकाच ठिकाणी बसून राहिल्याने शारीरिक वाजनमध्ये वाढ झाली असून जेवणाच्या वेळा आणि पद्धती विस्कळीत झाली आहे.
४. उद्दिष्ट क्र. ३. COVID-19 च्या दरम्यान आपल्या पाल्याच्या मानसिक आणि शारीरिक वर्तनात बदल होऊन ताण येत असल्याचे पालकांच्या निदर्शनास आले आहे. त्यानुसार पालकांकडून योग्य ते उपचारात्मक बाबी पालकांकडून हेतू पुरस्कार केल्या गेल्या आहेत. त्यामध्ये प्रामुख्याने पाल्याचा छंद शिबिरात प्रवेश घेणे, डॉक्टर, शिक्षक यांच्याकडून शारीरिक आणि मानसिक ताण व्यवस्थापन संदर्भात मार्गदर्शनपर चर्चा करणे.मुलाच्या शारीरिक आणि मानसिक वर्तन बदलबदल जागरूकअसल्याचे दिसून आले.

### संदर्भ सूची:

- १) चव्हाण दि.व मुळे (२०१०) , शैक्षणिक संशोधन आराखडा , नाशिक ,इनसाईट पब्लिकेशन .
- २) मानकर, प्र.व शिरोळे सं . (२००९), वर्तमान शिक्षणातील विचारप्रवाह, पुणे, नित्यनूतन प्रकाशन.
- ३) बर्वे बी . (२०१०), जीवनमानाचे मानसशास्त्र, नागपूर, विद्या प्रकाशन.
- ४) मुळे सं .(२०११), शैक्षणिक संशोधनाची ओळख, नाशिक, इनसाईट पब्लिकेशन
- ५) <http://www.health-fitness-wellness.com>
- ६) <http://www.stress-relief-choices.com/stress-management-for-teachers.html>
- ७) Dr. P.K. Dutta,(2010),stress Management , Himalayaa Publishing House.
- ८) [www.stressmanagement.com.au](http://www.stressmanagement.com.au)
- ९) [www.mentalhealth.com](http://www.mentalhealth.com)
- १०) [www.healthcare.com](http://www.healthcare.com)

### Cite This Article:

\*प्रा. दत्तात्रय मनोहर साबळे व \*\*प्रा. दिपाली एकनाथ थोरात,(2022). COVID -१९ दरम्यान ताण व्यवस्थापन , *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal*, XI (III) May – June, 182-185.