ఒత్తిడిని నివారించడం ఎలా?

(Stress Management)

రచయిత

డా. బి.శ్రీధర్, ప్రధానోపాధ్యాయులు,

జి.ప.ఉ.పా (బాలురు), మేడ్చల్,

మేడ్చల్ జిల్లా.

ఎడిటింగ్

డా. ఎస్. సురేష్ బాబు, కన్సల్టెంట్, స్కూల్ లీడర్షిప్ అకాడమీ,

ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ, హైదరాబాద్.

స్కూల్ లీడర్షిప్ అకాడమీ
ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., తెలంగాణ,
హైదరాబాద్.

నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ స్కూల్ లీడర్షిప్,
ఎస్.ఐ.ఇ.పి.ఎ. (NCSL-NIEPA),
న్యూఢిల్లీ.

ఒత్తిడిని నివారించడం ఎలా?

పరిచయం

నేటి ఆధునిక జీవితం ఎన్నో రకాల సవాళ్లతో నిండి ఉంది. మన దైనందిన జీవితంలో మనం అనేక సవాళ్లతో కూడిన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటాము. నేటి ప్రపంచంలో ఇది ప్రజలు ప్రతిరోజూ ఎదుర్కోవాల్సిన అనివార్యమైన సవాలు.ఈ సవాళ్లు వ్యక్తులపై తరచుగా నిర్దిష్ట ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ సవాళ్ళ ప్రభావమే ఒత్తిడి.

ఒత్తిడిని ఒక పదంగా నిర్వచించడం అంత సులభం కాదు. ఒత్తిడి సాధారణంగా చాలా ప్రత్యేకమైన అనుభవం. కొంతమంది ఒత్తిడిని స్నేహితుడితో వాగ్వాదం చేయడం లేదా చాలా ఎక్కువ పని చేయడం వంటివి వివరిస్తారు. ఇతరులు ఒత్తిడిని ఆందోళన మరియు ఉద్రిక్తత లేదా తలనొప్పి లేదా కండరాల నొప్పులు లేదా నిద్రలేమి వంటి భావోద్వేగాలుగా వివరిస్తారు.

ఏ వ్యక్తికైనా పని చేయడానికి లేదా ఆశించినట్టుగా జీవించడానికి కొంత ఒత్తిడి అవసరం, కానీ ఎక్కువ ఒత్తిడిని ప్రయోగిస్తే, అది వ్యక్తి యొక్క శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. ఉద్యోగులు తమ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపకుండా, ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి ఎంత ఒత్తిడి అవసరమో తెలుసుకోవాలి.

మానసిక ఒత్తిడి అనే భావనను 1936లో హన్స్ సెలీ కనుగొన్నారు. అతను ఎలుకలపై పరిశోధన చేసాడు, వివిధ వత్తిడుల పరిస్థితులకు శరీరం ఒకే రకంగా ప్రతిస్పందిస్తుందని ఆ పరిశోధనలో కనుగొన్నాడు. అనగా రక్తపోటు పెరుగుతుంది, కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి, కనుపాపలు ఉబ్బడం మరియు హార్మోన్ల పనితనం వేగవంతం అవుతాయి. ఆ సమయంలో శరీరం రాబోవు ముప్పును ఎదుర్కొనుటకు సిద్ధంగా ఉంటుంది. దానికి రెండు మార్గాలు ముప్పు నుండి అది పరుగెత్తాలి లేదా అది దాడి చేయాలి (Flight or Fight). అతను ఒత్తిడిని ఇలా నిర్వచించాడు. "ఒక వ్యక్తి లేదా భౌతిక వస్తువుపై ప్రయోగించబడిన బలం, పీడనం వంటి శక్తులను నిరోధించి పూర్వ స్థితిలోనే కొనసాగించడానికి చేసే ప్రయత్నమే ఒత్తిడి."

ఒత్తిడి అనేది ఆధునిక జీవనంలో ఒక అనివార్య పరిణామం. పరిశ్రమల పెరుగుదలతో, పట్టణాలలోని బిజీ జీవన విధానం, జనాభా పెరుగుదల వలన కూడా ఒత్తిడి కలుగుతుంది. మనం అనుకున్న పని అనుకున్న విధంగా లేక అనుకున్న సమయానికల్లా జరగకపోయినా మనం ఒత్తిడికి లోనవుతాము. ఇది భౌతిక, మానసిక మరియు భావోద్వేగాలను కలిగి ఉంటుంది. బాహ్య కారణం ఉండవలసిన అవసరం లేదు మరియు ఒత్తిడికి లోనవడం వల్ల కలిగే పరిణామాలు శారీరక, మానసిక మరియు సామాజిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

అందువల్ల, ఒత్తిడి అనేది ఒక వ్యక్తి జీవితంలోని ప్రతి అంశాన్ని ప్రభావితం చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఒక అంశం తప్పనిసరిగా మరొక దానిపై ప్రభావం చూపిస్తుంది ఉదాహరణకు: ఒక వ్యక్తికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఉంటే, అతను/ఆమె ఎదుర్కొంటున్న ఒత్తిడి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం, మానవ సంబంధాలు మరియు పని పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. వ్యక్తులు, వారి వారి పనులు, బాధ్యతలు లేదా ఉద్యోగ ధర్మాలు నిర్వర్తిస్తున్నపుడు ఆ పనులు సక్రమంగా నిర్వహించగలమో లేదో అని ఆలోచిస్తున్నప్పుడు ఒత్తిడికి గురవుతారు. అది వారి మానసిక శారీరిక ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపిస్తుంది

ఈ మాడ్యూల్‌లో మనం తెలుసుకోబోతున్న అంశాలు:

1. విద్యాపరమైన ఒత్తిడి,
2. ఉపాధ్యాయుల ఒత్తిడి మరియు
3. ప్రధానోపాధ్యాయుల ఒత్తిడి

1.0 విద్యాపరమైన ఒత్తిడి

ఆదిత్య 10వ తరగతి చదువుతున్న తెలివైన విద్యార్థి మరియు అకడమిక్స్ మరియు స్పోర్ట్స్‌లో ఎప్పుడూ ఫస్ట్. గత రెండు నెలల నుండి అతనిలో కొన్ని ప్రవర్తనా మార్పులు గమనించబడ్డాయి. చిన్న చిన్న విషయాలకు చికాకు, తరగతి గదిలో నిద్రపోవడం, అజాగ్రత్తగా కనిపించడం, బలహీనంగా కనిపించడం, వాలీ బాల్ మరియు క్రికెట్ ఆటలు ఆడడం మరియు స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించడం వంటివి.

క్లాస్ టీచర్‌గా నేను అతని ప్రవర్తనకు భయపడి ఆదిత్య తల్లిదండ్రులను పిలిచి అతనిలో గమనించిన మార్పుల గురించి చర్చించాను. అది తమ దృష్టికి రాలేదని చెప్పారు. అప్పుడు నేను అతని దినచర్యల గురించి అడిగాను. అతను ఉదయం 06.00 నుండి 7.30 వరకు ట్యూషన్‌లకు వెళ్తాడని మరియు 07.45 గంటలకు ఇంటికి తిరిగి వస్తాడు, తన అల్పాహారం తీసుకొని 8 గంటలకు పాఠశాలకు వెళ్లి సాయంత్రం 5.00 గంటలకు తిరిగి వస్తాడని వారు చెప్పారు. సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి రాత్ర 8 గంటల వరకు ఐఐటీ అడ్వాన్స్‌డ్ కోచింగ్‌కు వెళ్తాడు. రాత్రి 08.15 గంటలకు తిరిగి వచ్చి భోజనం చేసి 10.00-11.00 వరకు చదువుకుంటాడు.

పాఠశాల కౌన్సెలర్‌గా, ఈ అవాంఛనీయ ప్రవర్తన మరియు అధిక భారం కారణంగా ఉన్నాయని నేను అర్థం చేసుకున్నాను మరియు మేము దానిని విద్యాపరమైన ఒత్తిడి అని పిలుస్తాము. అతను తన స్నేహితులు లేదా పొరుగువారితో కలిసిపోవడానికి కూడా అనుమతించబడలేదు, ఇది అతనికి ఒంటరితనాన్ని కలిగించింది మరియు అతను తనకు ఇష్టమైన ఆటలను ఆడలేదు కాబట్టి, అతను శారీరకంగా నిష్క్రియంగా మారాడు. చదువుపైనే ధ్యాస పెట్టడం వల్ల డల్ అయిపోయి, సరైన నిద్ర లేకపోవడంతో క్లాస్‌రూమ్‌లో డల్‌గా ఉంటాడు. ఆదిత్య సమస్యల గురించి అతని తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడాను.

విద్యాపరమైన ఒత్తిడి ప్రస్తుత దృష్టాంతంలో విద్యార్థి జీవితంలో ఒక కీలకమైన సమస్య. మన విద్యావ్యవస్థ విస్తారమైన పాఠ్యాంశాలు, పరీక్షల భయం, విపరీతమైన పోటీలు మొదలైన అనేక రకాల ఒత్తిళ్ళతో విద్యార్థులు భారానికి లోనవుతున్నారు. తోటివారు మరియు తల్లిదండ్రులు వారి సమస్యకు టన్నుల కొద్దీ కొత్త సమస్యలను జోడించారు. వైద్యులు, మానసిక చికిత్సకారుల పరిశోధనలో తేలిందేమిటంటే విద్యార్థులు అనుభవిస్తున్న ఆందోళన, ఒత్తిడి, విద్యాపరమైన ఒత్తిడి వారు ఉద్దేశపూర్వకంగా స్వయం హాని చేసుకునేవిధంగా కొన్నిసార్లు ఆత్మహత్యకు దోహదపడే విధంగా ఉంటాయి.

అకాడమిక్ స్ట్రెస్ చాలా మంది విద్యార్థులకు ఒత్తిడికి ప్రధాన మూలం. భారతదేశంలో నానాటికీ విస్తరిస్తున్న జనాభా కారణంగా, విద్యావ్యవస్థ చాలా పోటీగా మారింది. తత్ఫలితంగా, పిల్లలు ప్రథమిక స్థాయి నుండే సంవత్సరాంత పరీక్షల రూపంలో పోటీ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం ప్రారంభిస్తారు, తదుపరి ఇది ఉన్నత తరగతికి వారి ప్రమోషన్‌ను నిర్ణయిస్తుంది.

ఒత్తిడి మంచిదేనా? యుస్ట్రెస్ (Eustress) అనేది పనిని కొనసాగించడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపించే మంచి ఒత్తిడి. ఇది ఒక ప్రేరణగా ఉంటుంది మరియు ఉద్యోగం చేయడానికి ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. సంతోషంగా, ప్రేరణగా, సవాలుగా మరియు ఉత్పాదకంగా కొనసాగడానికి ప్రతి ఒక్కరికి వారి జీవితంలో కొంచెం ఒత్తిడి అవసరం. ఈ ఒత్తిడిని భరించలేనప్పుడు మరియు/లేదా నిర్వహించలేనప్పుడు బాధ (Distress) కలుగుతుంది.

అకడమిక్ ఒత్తిడికి ప్రధాన కారణాలు

1. పేలవమైన అధ్యయన నైపుణ్యాలు (Poor study skills)

చదువడం, నోట్స్ తయారు చేయడం, మళ్లీ పఠించడం, రివిజన్ చేయడం, Practice tests రాయడం మరియు తమ జవాబు పత్రాలను తామే స్కోర్ చేయడం మరియు వారి స్టడీ ప్యాటర్న్‌లను రీడిజైన్ చేయడం వంటివి విద్యార్థులు పెంపొందించుకోవాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన నైపుణ్యాలు లేకుంటే పాఠశాలలో మరియు పరీక్షలలో వారి పనితీరు చెడుగా ఉంటుంది మరియు తద్వారా విద్యాపరమైన ఒత్తిడికి దారి తీస్తుంది.

2. అకడమిక్ ట్రాక్ (Academic track)

విద్యార్థులు అన్ని ప్రాథమిక సబ్జక్టులు అంటే గణితం, భౌతిక శాస్త్రం, రసాయన శాస్త్రం, జీవశాస్త్రం, సామాజిక శాస్త్రాలు (చరిత్ర, భౌగోళికం, పౌరశాస్త్రం, ఆర్థిక శాస్త్రం) మరియు భాషలను పాఠశాల స్థాయిలో నేర్చుకుంటారు. అయితే వారు పాఠశాల స్థాయిలో ఉత్తీర్ణత సాధించినప్పుడు వారు స్ట్రీమ్‌లను ఎంచుకోవాలి. MPC, BPC, CEC లేదా పాలిటెక్నిక్, వృత్తి విద్యా కోర్సులు మొదలైనవి. అందువల్ల 10వ తరగతి తర్వాత కొత్త మరియు కష్టమైన భావనలకు గురికావడం వారిని విద్యాపరమైన ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంది.

3. ప్రవేశ పరీక్షలు (Entrance tests)

పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలు, ప్రసిద్ధ రెసిడెన్షియల్ కళాశాలలు లేదా ఇంజనీరింగ్ లేదా వైద్య మరియు ఇతర రంగాలలో ప్రవేశం కోసం ప్రవేశ పరీక్షలు ప్రతి సంవత్సరం నిర్ణీత తేదీ మరియు సమయంలో జరుగుతాయి. ఈ పరీక్షలలో నైపుణ్యం విద్యార్థులకు కెరీర్ అవకాశాలను అందిస్తుంది మరియు ఈ ప్రవేశ పరీక్షల ద్వారా విద్యార్థులపై విపరీతమైన ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది.

4. ట్యూషన్లు మరియు కోచింగ్ క్లాసులు

బోర్డ్ లేదా ఏదైనా రకమైన ప్రవేశ పరీక్షలలో మంచి మార్కులు స్కోర్ చేయడానికి పిల్లలు ట్యుటోరియళ్ళలో పాఠశాల తరగతుల తర్వాత చేరతారు. చాలా ట్యుటోరియల్‌ల లక్ష్యం విద్యార్థులు బోర్డు లేదా ప్రవేశ పరీక్షలలో బాగా స్కోర్ చేయడం మరియు ప్రతిష్టాత్మక సంస్థల్లో ప్రవేశం పొందడం. పర్యవసానంగా విద్యార్థులు కోచింగ్ తరగతులకు హాజరు కావడానికి అదనపు సమయాన్ని కేటాయించవలసి ఉంటుంది, ఇది విద్యా భారాన్ని మరింత పెంచుతుంది.

5. పేలవమైన సమయ నిర్వహణ (Poor Time management)

చాలా మంది విద్యార్థులు ఆడుకోవడం, కుటుంబ సమావేశాలకు హాజరు కావడం, పార్టీలు, మొబైల్ ఫోన్‌ల అధిక వినియోగం, చిట్ చాటింగ్ వంటి వారి రోజువారీ కార్యకలాపాల ప్రాధాన్యతలను గుర్తించలేకపోవడంతో వారు తమ చదువులకు, అసైన్‌మెంట్‌లు లేదా ప్రాజెక్టులు చేయడానికి నాణ్యమైన సమయాన్ని కేటాయించలేరు. సమయపాలన సరిగా లేకపోవడం వల్ల పరీక్షలకు సంసిద్ధులు కాలేకపోతున్నారు.

6. సామాజిక పోలిక (Social Comparison)

భారతీయ తల్లిదండ్రులలో తమ పిల్లల విద్యా సామర్థ్యాన్ని వారి పెద్ద పిల్లలతో లేదా వారి బంధువులతో లేదా సహచరులతో పోల్చడం చాలా సాధారణ ధోరణి. చిన్న తరగతులలో చదువుతున్నప్పటి నుండి ఈ పోల్చడం ప్రారంభమైనప్పటికీ, ఇది ఉన్నత పాఠశాల మరియు కళాశాల స్థాయిలో తీవ్రమవుతుంది. ఈ సమస్య విద్యార్థుల్లో తమ అకడమిక్ ప్రోగ్రెస్ రిపోర్ట్ గురించి ఆందోళనకు గురిచేస్తుంది.

7. పబ్లిక్ పరీక్షలు (Public Exams)

చాలా మంది విద్యార్థులకు పరీక్షలు టెన్షన్, ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనకు మూలంగా ఉన్నాయి. ఎందుకంటే వారు పరీక్షలలో బాగా రాణించాలని వారి తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులచే అధిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. తీవ్రమైన ఆందోళనతో కూడిన ఈ పరిస్థితి తరచుగా తక్కువ మార్కులకు దారి తీస్తుంది మరియు తద్వారా వారి విద్యా పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది.

8. ఉపాధ్యాయుల ఆకాంక్షలు (Teacher’s Expectations)

నిర్దేశిత గడువులోగా పనులు పూర్తి చేయాలని ఉపాధ్యాయులు కోరుతున్నారు. విద్యార్థులు తమ అసైన్‌మెంట్‌లు, ప్రాజెక్టు పనులు మొదలైన వాటిని పూర్తి చేయడానికి చాలా కష్టపడవలసి ఉంటుంది, ఎందుకంటే వారి పనిని సమయానికి సమర్పించలేకపోవడం వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది మరియు తద్వారా ఈ ఒత్తిడితో కూడిన షెడ్యూల్ చాలా విద్యాపరమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. బాగా సంసిద్ధులైన (prepare) విద్యార్థులు కూడా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటారు, ప్రత్యేకించి వారు అసైన్‌మెంట్‌లపై ఎక్కువ సమయం గడిపినప్పటికీ వారు ఆశించిన గ్రేడును అందుకోలేకపోతుంటారు.

9. ఓవర్ షెడ్యూలింగ్ (Over scheduling)

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను డ్రాయింగ్, పెయింటింగ్, సంగీతం, డ్యాన్స్ మొదలైన అనేక అదనపు సహపాఠ్య కార్యక్రమాలలో చేర్పిస్తున్నారు. పిల్లలు ఉన్నత తరగతులకు ఎదుగుతున్నప్పుడు ఈ కార్యకలాపాలతో పాటు వారి చదువులను మేనేజ్ చేయడం వారికి నిజంగా కష్టంగా మారింది. వారు తరచుగా రెండు పనులను ఏకకాలంలో నిర్వహించలేరు మరియు అందువల్ల వైఫల్యంతో కుంగిపోతుంటారు.

10. తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలు (Parental Expectations)

అకడమిక్స్‌లో మంచి పనితీరు కనబరిచే సామర్థ్యంలో వ్యక్తిగత వ్యత్యాసాలను విస్మరించి తమ పిల్లలు ఉత్తమమైన ర్యాంకులు, గ్రేడులు లేదా మార్కులతో బయటకు రావాలని తల్లిదండ్రులు భావిస్తున్నారు. అధిక స్కోర్‌లు, పోటీ పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణత సాధించడం మరియు ప్రఖ్యాత విద్యాసంస్థలలో ప్రవేశం పొందడం గురించి వారి పిల్లల నుండి వారి అధిక అంచనాలు విద్యార్థులను అకడమిక్ స్ట్రెయిన్‌ల వైపు నడిపిస్తాయి.

అకడమిక్ ఒత్తిడి యొక్క పరిణామాలు (Consequences of academic stress)

- సెకండరీ స్థాయి విద్యార్థులు విద్యాపరమైన డిమాండ్‌లకు సంబంధించి అనేక రకాల ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటారు. అకడమిక్ ఒత్తిడి అకడమిక్ అచీవ్‌మెంట్‌ను తగ్గిస్తుంది, ప్రేరణను తగ్గిస్తుంది మరియు స్కూల్ డ్రాపౌట్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని కనుగొనబడింది. పరీక్షా సమయాల్లో ఒత్తిడికి గురైన విద్యార్థులు శారీరకంగా చురుకుగా ఉండే అవకాశం తక్కువ. మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ఊబకాయం మరియు అనారోగ్య కారణంగా ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ తగ్గడం వంటి అసాంక్రమిక వ్యాధుల సంక్రమణకు కూడా ఒత్తిడి దారితీయవచ్చు.
- చాలా మంది కౌమారదశలో ఉన్నవారు తమ సమస్యలను వారి తల్లిదండ్రులతో చర్చించడానికి ఇష్టపడరు మరియు పర్యవసానంగా వారు ఒత్తిడితో మునిగిపోతారు. తట్టుకోలేక చివరకు వారు వైఫల్యాలుగా మిగిలిపోతుంటారు. ఒత్తిడి భావోద్వేగ భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది విద్యార్థుల సాధారణ పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు వారి తల్లిదండ్రులతో వారి ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఇది ఏకాగ్రత లోపానికి మరియు మతిమరుపుకు దారి తీస్తుంది మరియు తద్వారా కౌమారదశలో ఉన్నవారు తాము నేర్చుకున్న వాటిని గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం మరియు దానిని పరీక్షలలో వ్రాయడం కష్టమవుతుంది.

ఒత్తిడి మరియు విద్యా పనితీరు మధ్య సంబంధం

(Relationship between Stress and Academic Performance)

- పేలవమైన గ్రేడులను సాధించడం, పరీక్ష లేదా పరీక్షలకు హాజరుకావడంలో ఆందోళన, వారు బాగా సిద్ధమైనప్పటికీ పరీక్ష ఆందోళన వంటివి విద్యాపరమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఏర్పడతాయి. కౌమారదశలో తగినంత నిద్ర లేకపోవడం తీవ్రమైన ఆరోగ్య ప్రమాదంగా గుర్తించబడింది.
- పాఠశాల పని, ఇంటి పని మరియు పరీక్షల గురించిన ఆందోళన విద్యార్థుల విద్యా పనితీరుపై ముఖ్యంగా గణితం, సైన్స్ మరియు పఠనంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.
- విద్యాపరమైన ఒత్తిడి కూడా పాఠశాల డ్రాపౌట్ల ప్రమాదాన్ని పెంచడం తద్వారా విద్యావిషయక విజయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. పాఠశాల డ్రాపౌట్ అనేది వారి భవిష్యత్తు ఉద్యోగం మరియు సంపాదన సామర్థ్యం మరియు సురక్షితమైన ఉపాధిలతో ముడిపడి ఉంటుంది.
- ఉన్నత స్థాయి విద్య ఉన్న వారి కంటే తక్కువ విద్యా స్థాయిలు కలిగిన వ్యక్తులు పేలవమైన మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ఎక్కువ అనారోగ్యం కలిగి ఉన్నారని కొన్ని అధ్యయనాల ద్వారా కనుగొనబడింది.
- చాలా మంది విద్యార్థులు తగినన్ని గంటలు నిద్రపోరు. ఒత్తిడి సరిగా నిద్ర రానీయకుండటానికి కారకం. పేలవమైన నిద్ర లేదా నిద్రలేమి ప్రభావం వలన చదువుపై శ్రద్ధ చూపడం కష్టం.

అకడమిక్ ఒత్తిడి నిర్వహణ (Managing Academic Stress)

1. మంచి అధ్యయన అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం

విద్యార్థులు పాఠ్య పుస్తకాన్ని ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు చదవడం, ముఖ్యమైన అంశాలను హైలైట్ చేయడం మరియు నోట్స్ తయారు చేసుకోవడం, పాయింట్ల వారీగా నోట్స్ రాయడం లేదా ఫ్లో చార్టుల రూపం లేదా skeletal forms రూపంలో రాసుకోవాలి. వాటిని పూర్తిగా చదవడం మరియు చదివిన తర్వాత సమీక్షించడం వంటి నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. అభ్యాస పరీక్షలు మరియు స్వీయ స్కోరింగ్ తీసుకోవడం మరియు అధ్యయన నమూనాను పునఃరూపకల్పన చేయడం.

2. వాస్తవిక లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోవడం

విద్యార్థులు వారి స్వంత బలాలు మరియు బలహీనతలను విశ్లేషించుకోవాలి మరియు వాటిని సానుకూల మార్గంలో అంగీకరించాలి మరియు తదనుగుణంగా వారి లక్ష్యాలను అమలు చేయాలి. ఎందుకంటే ఇది వారి లక్ష్యాల పట్ల వాస్తవిక విధానాన్ని కలిగి ఉండటానికి వారికి సహాయపడుతుంది

3. చేయవలసిన పనుల జాబితాను సిద్ధం చేయడం

విద్యార్థులు చేయవలసిన పనిని ముందే ఊహించడం, ఆ తర్వాత వారు పూర్తి చేయవలసిన పనుల జాబితాను తయారు చేసుకోవడం. అప్పుడు వీరు అసైన్‌మెంట్‌ల వల్ల భయపడరు.

4. సమయ నిర్వహణ

- రోజును, ప్రతి నిమిషానికి చేయవలసిన పనుల జాబితాను ప్రణాళిక చేసుకోవాలి. దీంతో అన్ని పనులను పూర్తి చేయడానికి వీరికి విశ్వాసం ఏర్పడుతుంది. ఈ క్రింది విధంగా పనులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి:
    - **ముఖ్యమైన మరియు అత్యవసరం-** అత్యవసర పరిస్థితులు, తరుముకొస్తున్న గడువులు అంటే తక్షణ లక్ష్యాలు లేదా లక్ష్యాలు.
    - **ముఖ్యమైనది మరియు అత్యవసరం కాదు-** ఫోన్ కాల్‌లు, శుభకార్యాలకు హాజరు కావడం, అవరోధాలు (interruptions) మరియు దృష్టిమరల్చే అంశాలు (distractions) అంటే మీ ప్రయోజనం మరియు లక్ష్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లని కార్యకలాపాలు.
    - **ముఖ్యమైనది** కాదు **మరియు అత్యవసరం-** సన్నద్ధత (preparation), నివారణ (prevention), ప్రణాళికను మెరుగుపరచడం, సంబంధాల బలోపేతం చేసుకోవడం.
    - **ముఖ్యమైనది కాదు మరియు అత్యవసరం కాదు-** సమయం వృధా చేసేవారు, స్నేహితులతో చిట్ చాట్ చేయడం, టీవీ కార్యక్రమాలు, సోషల్ మీడియా మొదలైనవి.

5. రివార్డ్ సిస్టమ్

రివార్డ్‌ల వ్యవస్థను నెలకొల్పండి, తద్వారా మీరు మాజీ కోసం లక్ష్యాల సమితిని పూర్తి చేయడానికి ఎదురుచూడవచ్చు. ఒక లక్ష్యం పూర్తయిన తర్వాత "శెభాష్, మీరు చేశారు" అని మీరు భుజాలను తట్టండి. ఇలాంటి చర్యలచే మన శరీరంలో ఉన్న ఎండార్ఫిన్‌ల (endorphins) ఉత్తేజితమై ఆ పనిని చేయడానికి ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తుంది.

6. రెగ్యులర్ పాఠశాల హాజరు

ముఖ్యమైన చిట్కాలు, కొన్ని పాఠాలతో వ్యవహరించే సులభమైన మరియు షార్ట్‌కట్‌ల పద్ధతులు, ముఖ్యమైన అంశాలను హైలైట్ చేయడం వంటివి క్రమం తప్పకుండా తరగతులకు హాజరు కావడం ద్వారా మాత్రమే నేర్చుకోగలరు. ఈ ఉపాయాలు విద్యార్థులను సులభంగా పాఠాలు నేర్చుకునేలా చేయడమే కాకుండా విద్యార్థులలో వల్లె వేసే భారాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

7. సమస్యలను చర్చించడం

విద్యార్థులు వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక జీవితాలకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు, కాబట్టి వారు ఈ సమస్యలకు వారి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు లేదా తోటి స్నేహితులతో చర్చించడం ద్వారా పరిష్కారాలను కనుగొనడం చాలా ముఖ్యం .

8. సహాయం కోసం అడగడం

అసాధ్యమని అనిపించే సమస్యపై విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురవుతున్నట్లు మీరు కనుగొన్నప్పుడు, మీ ఉపాధ్యాయునికి లేదా తన స్నేహితుడికి చెప్పమనండి. ఆపై మరొక పనిని చేపట్టండి. ఒక సమస్యపై గంటల తరబడి దృష్టి పెట్టొద్దని తెలియజేయండి. వృథా సమయం వీరిని నెమ్మది పరుస్తుంది మరియు ఆ ఒక్క సమస్యపై శక్తి ఖర్చు చేయడం వల్ల వీరు మానసికంగా కుంగిపోతారు.

9. శ్వాస తీసుకోవడానికి విరామం తీసుకోవడం

మధ్యలో లోతైన శ్వాస తీసుకోండి లేదా రీఛార్జ్ చేయడానికి అవసరమైన ప్రాణాయామం సాధన చేయండి.

10. ఆరోగ్యంగా తినడం

అధిక కొవ్వు మరియు చక్కెర కంటెంట్‌లతో కూడిన ఆహారాలు పనులను పూర్తి చేయడానికి విద్యార్థులను నిస్తేజంగా మరియు ప్రేరేపించకుండా చేస్తాయి. పండ్లు, కూరగాయలు మరియు ఇతర అధిక ఫైబర్ ఆహారాలపై దృష్టి పెట్టాలి.

11. ప్రశాంతమైన నిద్ర

రాత్రిళ్ళు మంచి నిద్ర లేకుండా, ఒక పని మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించలేరు లేదా ఉత్తమంగా పని చేయలేరు. రాత్రిళ్ళు 8 గంటల నిద్ర తప్పనిసరి. నిద్ర పోవడానికి ముందు కనీసం ఒక గంట ముందు స్మార్ట్ ఫోన్‌లు, ట్యాబ్‌లు, ల్యాప్‌టాప్‌లు వంటి ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్‌లను ఉపయోగించడం మానేయ్యమనాలి.

12. వ్యాయామం

కనీసం అరగంట వ్యాయామం చేయడం ద్వారా ఎండార్ఫిన్‌లను పెంచుతుంది, ఇది విద్యార్థులను మరింత సంతోషంగా మరియు తక్కువ ఆత్రుతగా చేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి యోగా విస్తృతంగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది ఒత్తిడి హార్మోన్ స్థాయి మరియు రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

13. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయాన్ని కనుగొనడం

వారాంతాల్లో మీ స్నేహితులు లేదా తోబుట్టువులతో ఆడండి లేదా మీరు రోజు లేదా వారంలో మీ లక్ష్యాలను పూర్తి చేసినప్పుడు కొద్దిసేపు మీ స్నేహితులతో గడపండి.

14. తల్లిదండ్రుల మద్దతు (Parent's support)

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల సామర్థ్యాలను అర్థం చేసుకోవాలి. అందులో వారి బలాలు మరియు బలహీనతలు ఉన్నాయి. ఈ విశ్లేషణ తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు సమీప భవిష్యత్తులో ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారో నిర్ణయించడంలో సహాయం చేస్తుంది మరియు వారి నుండి వాస్తవిక అంచనాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రోత్సహించే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు వారి జీవితంలోని సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో ఎల్లప్పుడూ సహాయం చేయగలరు మరియు తద్వారా ఉజ్వలమైన భవిషత్తుకు దారి తీస్తారు.

15. పాఠశాల మద్దతు (School support)

పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు లేదా కౌన్సిలర్లు సబ్జక్టుల ఎంపిక, ప్రవేశానికి కావలసిన అర్హతలు, ప్రవేశ పరీక్షలు, ఆర్థిక సహాయం, వాణిజ్యం లేదా సాంకేతిక కళాశాలలు (ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలు) మొదలైన వాటి గురించి విద్యార్థులకు సలహా ఇస్తారు. వారు విద్యార్థులకు సామాజిక, ప్రవర్తనా మరియు వ్యక్తిగత సమస్యలను అర్థం చేసుకోవడంలో మరియు పరిష్కరించడంలో వారి సహాయం అందించాలి మరియు సమస్యలు తీవ్రం కాకముందే వాటిని ఎదుర్కోవడానికి అవసరమైన జీవన నైపుణ్యాలను విద్యార్థులకు అందించాలి.

విద్యార్థులే దేశ సంపద మరియు భవిష్యత్తు. భారతదేశంలో విద్యాపరమైన ఒత్తిడి అనేది తీవ్రమైన మరియు ప్రబలమైన సమస్య. ఇది కౌమార దశలో ఉన్న విద్యార్థుల మానసిక సమస్యలకు మరియు ఆత్మహత్యలకు కూడా దారి తీస్తుంది. సమయ నిర్వహణలో కొంత భాగం, తల్లిదండ్రులు మరియు సామాజిక మద్దతు మరియు సహపాఠ్య కార్యకలాపాలు కూడా విద్యార్థులకు విద్యాపరమైన ఒత్తిడిని నివారించడానికి మరియు ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడతాయి.

2.0 ఉపాధ్యాయుల ఒత్తిడి (Teacher stress)

Kyriacou (1987) ప్రకారం, "ఉపాధ్యాయుని ఒత్తిడి అనేది ఉపాధ్యాయునిగా అతను చేసే పని అంశాల ఫలితంగా ఉద్విగ్నత, కోపం మరియు నిరాశ వంటి భావోద్వేగాల అనుభవం" అని నిర్వచించారు

విద్యా ప్రక్రియలో ఉపాధ్యాయుని ప్రాముఖ్యత నిస్సందేహంగా ప్రముఖమైనది. ఎందుకంటే, విద్యా వ్యవస్థలోని అన్ని మానవ కారకాలలో, ఉపాధ్యాయులు కీలకమైన స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తారు మరియు వారి ద్వారా మాత్రమే విద్య అత్యంత ప్రభావవంతంగా జరుగుతుంది. ఉపాధ్యాయులు ఈరోజు విద్యలో కొత్త సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు, ఉపాధ్యాయుల నుండి ఎక్కువ కృషిని కోరుతున్నారు. అదనంగా, ఉపాధ్యాయులు వివిధ పాత్రలు పోషించాలని సమాజం చేసిన భారీ డిమాండ్లు ఉన్నాయి. వీటిలో చాలా వరకు మన సమాజంలోని ప్రస్తుత సామాజిక-సాంస్కృతిక, ఆర్థిక మరియు బ్యూరోక్రాటిక్ సందర్భాలలో నిర్వచించలేనివి, అస్థిరమైనవి మరియు సాధించలేనివి ఉండటం వలన, ఉపాధ్యాయులలో తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి.

ఉపాధ్యాయుని ఒత్తిడి అనేది ఉపాధ్యాయునిగా వారి పని అంశాల నుండి ఉద్భవించిన కోపం, ఆందోళన, ఒత్తిడి మరియు నిరాశ వంటి అసౌకర్య భావన, ప్రతికూల భావోద్వేగంగా నిర్వచించబడింది (Kyriacou & Sutcliffe, 1978a). ఈ విషయానికి సంబంధించి, ఒత్తిడికి గురైన ఉపాధ్యాయుడు విద్యా సంస్కృతిలో మార్పుల పట్ల అదుపు చేయలేని భావోద్వేగాలను కలిగి ఉంటాడు. దీనికి ఉపాధ్యాయుడు వారికున్న జ్ఞానాన్ని అందించాలి మరియు అదే సమయంలో, వారు మంచి సమాజ సభ్యునిగా తీర్చిదిద్దడానికి విద్యార్థులకు విద్యను అందించాలి. ఉపాధ్యాయులు క్లరికల్ పనులు చేయడం, బోధించడానికి అవసరమైన బోధనాభ్యాసన పరికరాల తయారీ సిద్ధం చేయడం మరియు లేదా విద్యా వర్క్‌షాప్‌లకు (workshops) హాజరవుతూ ఎక్కువ పని చేయాల్సి ఉంటుంది. వీటికి ఉపాధ్యాయులు కొత్త బోధనా పద్ధతులతో తమను తాము మలచుకోవాలి. సాధారణంగా, అధిక స్థాయి ఒత్తిడి పని అసంతృప్తికి దారి తీస్తుంది. పనికి దూరంగా ఉండేలా చేస్తాయి మరియు పనులు చేయకుండా వదిలివేసేలా చేస్తాయి. ఉపాధ్యాయుని ఒత్తిడి స్వీకరించే ప్రతిచర్యలలో మానసిక ప్రతిచర్యలు (ఆందోళన మరియు విచారం), శారీరక (తలనొప్పి, అధిక రక్తపోటు) మరియు వైఖరికి సంబంధించిన (మద్యం మరియు ధూమపాన వ్యసనం, జీవనశైలి మరియు నిద్రలేమి) ఉంటాయి. చెడు పని వాతావరణం ఒత్తిడికి దారి తీస్తుంది మరియు పని సంతృప్తికరంగా ఉండదు.

పాఠశాలలో బోధన-అభ్యసన ప్రక్రియలో ఉపాధ్యాయులకు చాలా ముఖ్యమైన పాత్రలు మరియు బాధ్యతలు ఉంటాయి. అలాగే విద్యావ్యవస్థలోని ఇతర అంశాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉపాధ్యాయునిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉత్తమ పరిస్థితులలో కూడా విద్య యొక్క ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేర్చడానికి కావలసిన వృత్తి నైపుణ్యాలు లేని ఉపాధ్యాయుడి నుండి ఉత్తమమైన ఫలితాలు ఎలా రావో అలాగే, అనుకూలంగా లేని

పరిస్థితులలో కూడా ఉపాధ్యాయుడి నుండి ఉత్తమ ఫలితాన్ని ఆశించకూడదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులను ప్రేరేపించడం, తరగతి కార్యకలాపాలను ప్రణాళిక చేయడం, విద్యార్థులకు జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలను అందించడం, క్రమశిక్షణలో తరగతి పొందడం, విద్యార్థులకు మార్గనిర్దేశం చేయడం వంటి ముఖ్యమైన ప్రభావాలతో కూడిన విధులను కలిగి ఉంటారు.

ఉపాధ్యాయులు క్రమశిక్షణ కలిగిన వాతావరణం, పాఠశాల పరిపాలన మరియు వారి సహోద్యోగులకు మరియు వారి మధ్య సంబంధాలకు సంబంధించిన సమస్యలు, వారు పనిచేసే వాతావరణం సరైన విధంగా లేకపోవడం, తరగతుల్లో అధిక సంఖ్యలో విద్యార్థులు, వస్తుపరమైన అవకాశాల కొరతతో వారి వృత్తి ధర్మాన్ని నిర్వర్తిస్తుంటారు. ఊహించని పరిస్థితులతో ఉన్నతాధికారులతో ఆకస్మిక సమావేశాలు, వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి లేకపోవడం, ఉపాధ్యాయుని పాత్ర యొక్క అస్పష్టత వల్ల అధిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు.

సాధారణంగా ఉపాధ్యాయులకు ఒత్తిడికి సంబంధించిన మూలాలు ఎక్కువగా పేలవమైన పని వాతావరణం, విద్యార్థుల దురుసు ప్రవర్తన, బోధనకు వనరుల కొరత, బోధనేతర విధులతో ఓవర్‌లోడ్ మరియు పని పట్ల విద్యార్థుల పేలవమైన వైఖరిగా పేర్కొనవచ్చు

ఉపాధ్యాయులపై రోజువారీ ఒత్తిడి యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నందున, ఒత్తిడి మరియు సంబంధిత భావోద్వేగ ఉద్రేకాన్ని తగ్గించడానికి యాజమాన్యం యొక్క జోక్యం చాలా ముఖ్యమైనది.

ఉపాధ్యాయుల ఒత్తిడికి మూలాలు

ఉపాధ్యాయుల ఒత్తిడికి కారణమైన వివిధ మూలాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి పనిభారం - ఉద్యోగ భారం ఉపాధ్యాయుల ఒత్తిడికి ప్రధాన కారణమైన కారకాల్లో ఒకటిగా గుర్తించబడింది. పనిభారానికి సంబంధించిన ప్రధాన అంశం ఉపాధ్యాయునిగా నిర్వర్తించే పని భారం (రోల్ ఓవర్‌లోడ్), ఇది ఉపాధ్యాయులు తమ ఉద్యోగంలో బహుళ పాత్రలను నిర్వర్తించడంలో ఎదుర్కొనే సందర్భంలో జరుగుతుంది. ఉపాధ్యాయులలో ఒత్తిడికి మరో ముఖ్యమైన మూలం వృత్తిలో నిరంతర మార్పులు మరియు మార్పులు ఎలా అమలు చేయాలనే సమాచారం లేకపోవడం. ఇవే కాకుండా ఉపాధ్యాయుల ఒత్తిడికి మూలాలు విద్యార్థుల దురుసు ప్రవర్తన, విద్యార్థి గైర్హాజరు, అభ్యసన పట్ల విద్యార్థుల ప్రతికూల వైఖరి, పేలవమైన పని వాతావరణం, సమయ భావంచే ఒత్తిడి (time pressure), తరగతిలో అధిక సంఖ్యలో విద్యార్థులు, పిల్లల నోట్స్ మరియు జవాబు పత్రాలు దిద్దే పని, ప్రోత్సాహం లేకపోవడం, సహకరించని తల్లిదండ్రులు, ఉద్యోగం, అభద్రత, సహోద్యోగులతో ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు లేకపోవడం, సహోద్యోగులచే విమర్శలు, ఉద్యోగంపై నియంత్రణ లేకపోవడం మొదలైనవి.

సెకండరీ స్కూల్ ప్రధానోపాధ్యాయులలో ఒత్తిడి

ప్రస్తుతం విద్యా పరిపాలనా రంగాలలో, ముఖ్యంగా మాధ్యమిక పాఠశాలల్లో, ప్రధానోపాధ్యాయుల పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంది, ఎందుకంటే కాలం పూర్తిగా మారిపోయింది. సెకండరీ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు తరగతి గది బోధనలు మరియు పాఠశాల నిర్వహణ కాకుండా వివిధ పరిపాలనా మరియు విద్యాపరమైన కార్యకలాపాలు మరియు కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. నిర్దేశించిన వెబ్‌సైట్‌లో విద్యార్థులు మరియు ఉపాధ్యాయుల డేటాను అప్‌లోడ్ చేయడం, స్కూల్ కాంప్లెక్స్ ఉపాధ్యాయుల సమావేశాలు మరియు శిక్షణలు నిర్వహించడం, శిక్షణలో రిసోర్స్ పర్సన్‌గా పని చేయడం. సెమినార్లు, ప్రభుత్వం అప్పగించిన బాధ్యతల నిర్వహణ, సైన్స్ ఫెయిర్ మరియు యూత్ ఫెస్టివల్స్ నిర్వహించడం, వివిధ పబ్లిక్ పరీక్షల్లో పని చేయడం, మరుగుదొడ్ల నిర్వహణ, భారీ విద్యుత్ బిల్లుల చెల్లింపు, మౌలిక సదుపాయాలలో ఉన్న నిర్వహణ లోటును పూరించడానికి తగిన దాత కోసం అన్వేషణ, డిజిటల్ తరగతి గదుల నిర్వహణ, తల్లిదండ్రులతో సమావేశాలు నిర్వహించడం, సమాజం మరియు పాఠశాల నిర్వహణ, పాఠశాల కార్యకలాపాలలో వివిధ రకాల విద్యార్థి సంఘాల జోక్యం మరియు లేదా వ్యక్తిగత పరిశోధన ప్రాజెక్టులు మొదలైనవి.

ఇవి కాకుండా, ప్రధానోపాధ్యాయులందరూ సిబ్బంది ప్రవర్తన మరియు సర్దుబాటు సమస్యలు, విద్యార్థుల క్రమశిక్షణారాహిత్యం మరియు విద్యా పనితీరు, తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలు మరియు పాఠశాల పనితీరు మరియు నిర్వహణలో వారి భాగస్వామ్యం, మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని పర్యవేక్షించడం మరియు వంట చేసే సిబ్బంది సమస్యలను పరిష్కరించడం, ప్రభుత్వ-నియమాల అనుసారం పని చేయడం, వారి వ్యక్తిగత సమస్యలు మొదలైనవి.

ఒక విద్యావేత్తగా మరియు నిర్వాహకుడిగా ప్రధానోపాధ్యాయుడు ఇప్పుడు కుంచించుకుపోతున్న వనరుల దృష్ట్యా మునుపెన్నడూ చూడని విజ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాల విస్ఫోటనం నేపథ్యంలో మరింత బోధనాభ్యసన కార్యక్రమాలు నిర్వహించవలసి ఉంది. తరగతి గదుల్లో గుణాత్మకంగా బోధించేందుకు ఉపాధ్యాయులు చేస్తున్న ప్రయత్నాలను పరిశీలించడం, సహపాఠ్య కార్యకలాపాలకు సమర్థవంతమైన ప్రణాళిక మరియు నిర్వహణ, ఉన్నతాధికారులు అప్పగించిన పరిపాలనా భాధ్యతలను శిరసావహించడం, ఉపాధ్యాయులను శిక్షణలకు పంపడం, ఎన్నికల విధులు, జనాభా లెక్కల పని, NGC, సైన్స్ ఫెయిర్‌లు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, సాహిత్య పోటీలు, మూల్యాంకన పనిలో ఉపాధ్యాయులు పాల్గొనేలా ప్రయత్నించడం వల్ల చాలా మంది ప్రధానోపాధ్యాయులు తమ వృత్తి జీవితాలు ఒత్తిడితో కూడుకున్నాయని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇటీవలి కాలంలో ప్రభుత్వం / పాఠశాల యాజమాన్యం, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజం యొక్క ఆకాంక్షలు పెరిగాయి మరియు ఉన్నత పాఠశాలల్లోని ప్రధానోపాధ్యాయులు పాఠశాలలో ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులలో కూడా తమ పనితీరును మెరుగ్గా చూపించాలని కోరుకుంటున్నారు.

పాఠశాల నిర్వహణలో ప్రధానోపాధ్యాయుల పనితీరు మరియు పాఠశాలలో మొత్తం పనితీరు అనేది హెడ్‌మాస్టర్ ఎలా స్పందిస్తారు లేదా ఒత్తిడిని ప్రేరేపించే పరిస్థితులను ఎలా ఎదుర్కొంటారు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుల ఒత్తిడి కారకాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

1. SSC పబ్లిక్ పరీక్షలలో అత్యుత్తమ ఫలితాల కోసం ఉన్నతాధికారుల ఒత్తిడి.
2. పాఠశాలలో సిబ్బందికి అప్పగించిన బాధ్యతలను అనుసరించకపోవడం మరియు ఉపాధ్యాయుల మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా లేకపోవడం.
3. ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోని విద్యార్థులలు చదువులో వెనుకబడడం, గైర్హాజరు కావడం మరియు పరీక్షల్లో విద్యార్థులు తక్కువ ఫలితాలు సాధించడం.
4. PTA సమావేశాలకు తల్లిదండ్రుల హాజరు తక్కువగా ఉండడం మరియు SMCల నుండి ఎటువంటి మద్దతు లేకుండుట.
5. క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ నిర్వహణ; తరగతి గదులు, మరుగుదొడ్లు మరియు పాఠశాల ఆవరణలను శుభ్రం చేయడం.
6. కంప్యూటర్లు మరియు ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం లేకపోవడం మరియు బోధన మరియు బోధనేతర సిబ్బందిలో కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం లేకపోవడం.
7. డిపార్టుమెంట్ ఆదేశించిన చాలా పనులు తక్కువ సమయంలో చేయడం కష్టసాధ్యమవడం ఫలితంగా పనిలో నాణ్యత లోపించడం వల్ల చేసిన పనే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయవలసి రావడం.
8. ప్రధానోపాధ్యాయుని విధులను నిర్వర్తించడంతో పాటు, పాఠశాల సముదాయ బాధ్యతలను మరియు మండల విద్యా అధికారి, DCEB, ACGEలు మొదలైన పూర్తి అదనపు ఛార్జీలను భరించవలసి ఉంటుంది.
9. మరుగుదొడ్లు, ప్రయోగశాలలు, తరగతి గదులు, ఇంటర్నెట్ వంటి సరిపోని భౌతిక సౌకర్యాలు మరియు స్కావెంజర్లు, నైట్ వాచ్‌మెన్, స్వీపర్లు, ఆఫీస్ సబార్డినేట్‌లు, నైపుణ్యం కలిగిన క్లర్కులు (clerks) మొదలైన సహాయక సిబ్బంది.
10. ముఖ్యంగా అప్‌గ్రడ్ చేయబడిన ఉన్నత పాఠశాలల్లో అన్ని సబ్జెక్టులకు ఉపాధ్యాయుల కొరత.

ఒత్తిడి ఎదుర్కోవడం

ఒత్తిడితో కూడిన అనుభవాలు ప్రతికూల శారీరక మరియు మానసిక ప్రభావాలను కలిగి ఉన్నాయా అనేది పరిస్థితిని వ్యక్తిగతంగా నిర్వహించడం లేదా కోపింగ్ స్ట్రాటజీని ఉపయోగించడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. హేతుబద్ధంగా ఆలోచించి, సమస్యకు తక్షణ నిర్ణయాలు తీసుకునే వారు ఒత్తిడిని తట్టుకుని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు. మన మనుగడకు ఒత్తిడి ముఖ్యం. ఇది వ్యక్తి మరియు సంస్థపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. కొన్నిసార్లు ఇది ఉత్తేజపరుస్తుంది మరియు ప్రయోజనకరంగా కూడా ఉంటుంది. "ప్రతి వ్యక్తికి అప్రమత్తంగా ఉండటానికి మరియు సంస్థలో సమర్థవంతంగా పని చేయడానికి ఒక మోస్తరు ఒత్తిడి అవసరం."

ఒత్తిడిని తగ్గించే వ్యూహాలు (Strategies)

I. వ్యక్తిగత విధానం:

ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో మూడు ప్రధాన కోపింగ్ వ్యూహాలను ఉపయోగిస్తారు. అవి:

1. మూల్యాంకన కేంద్రీకృత (Approval focused)
2. సమస్య-కేంద్రీకృత (Problem focused)
3. ఎమోషన్-ఫోకస్డ్ కోపింగ్ (Emotion-focused coping)

మూల్యాంకన-కేంద్రీకృత వ్యూహం:

ఒక వ్యక్తి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తన ఆలోచన విధానాలను మార్చుకున్నప్పుడు మూల్యాంకన కేంద్రీకృత వ్యూహం ఉపయోగిస్తున్నట్టు అన్నమాట. ఉదాహరణకు సమస్య నుండి తనను తాను దూరం చేసుకోవడం. వ్యక్తులు తమ లక్ష్యాలు మరియు విలువలను మార్పు చేయడం ద్వారా సమస్య గురించి ఆలోచించే విధానాన్ని మార్చవచ్చు. ఒక్కొక్క సందర్భంలో హాస్యాన్ని చూడడం వంటివి.

ఒక సమస్యాత్మక సందర్భాన్ని సమస్యగా కాకుండా పరిష్కార దిశగా సానుకూల దృష్టితో చూడడమే సానుకూల మూల్యాంకనం. సానుకూల పునరాలోచన స్వతంత్రంగా సానుకూల ప్రభావం పెరుగుదలతో ముడిపడి ఉంది.

సమస్య-కేంద్రీకృత వ్యూహం:

సమస్య-కేంద్రీకృత వ్యూహాలను ఉపయోగించే వ్యక్తులు వారి సమస్యకు కారణాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. వారు సమస్యపై సమాచారాన్ని కనుగొనడం ద్వారా మరియు సమస్యను నిర్వహించడానికి కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడం ద్వారా దీన్ని చేస్తారు.

నైరాశ్యం కలిగించే సమస్యను పరిష్కరించడం లేదా నిర్వహించడం కోసం ప్రయత్నాలు చేసినప్పుడు సమస్య-కేంద్రీకృత లేదా విధానం అమలు జరుగుతుంది. ఇది సమాచారాన్ని సేకరించడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, ప్రణాళిక మరియు వైరుధ్యాలను పరిష్కరించడం వంటి వ్యూహాలను కలిగి ఉంటుంది. ఈ రకమైన అమలు సాధారణంగా అంతర్లీన సమస్యను పరిష్కరించడంలో సహాయపడటానికి వనరులను పొందడంపై నిర్దేశించబడుతుంది మరియు సాధన, నిర్దిష్ట పరిస్థితి (specific situation) మరియు పని-ఆధారిత (task-oriented) ఒత్తిడిని తగ్గించి సమస్యను సానుకూలంగా పరిష్కరించేలా ఒక సాధనంగా పని చేస్తుంది.

భావోద్వేగ-కేంద్రీకృత వ్యూహం:

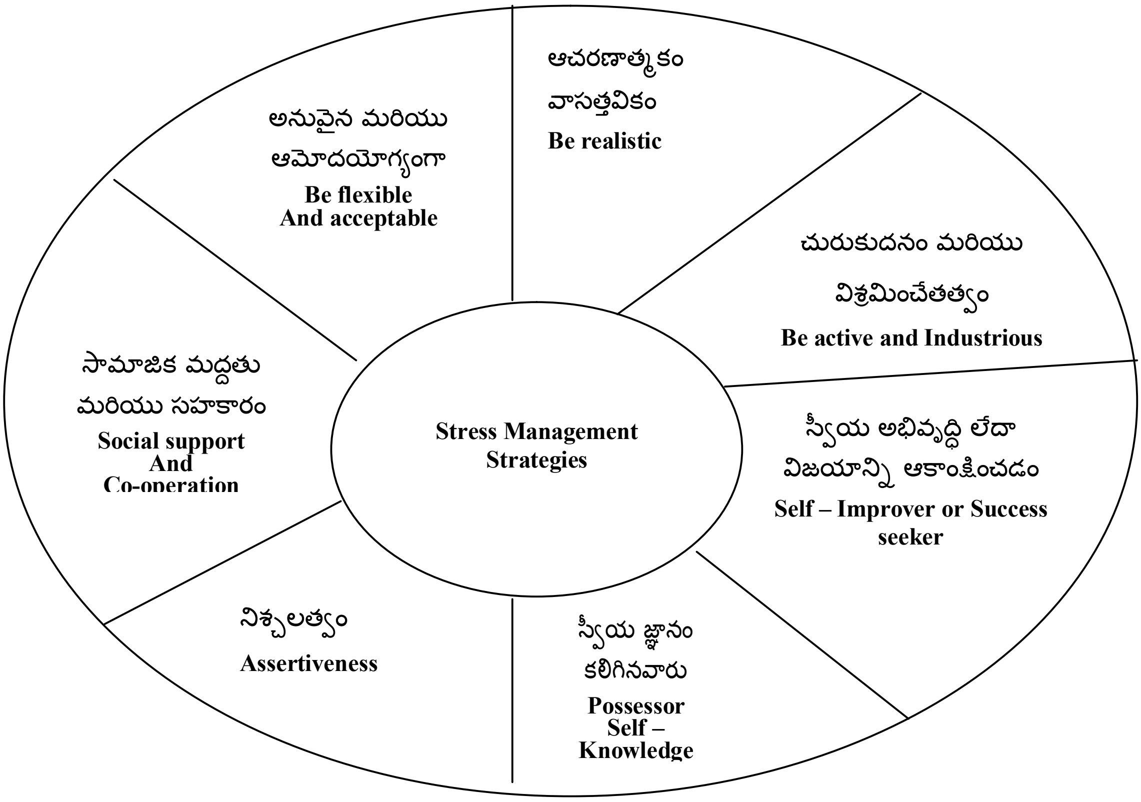
భావోద్వేగాల-కేంద్రీకృతమైన వ్యూహం అనేది భావోద్వేగ నైరాశ్యం నిర్వహించడం లేదా తగ్గించడం, ఇందులో సానుకూల దృక్పథంతో (positive light) చూడడం లేదా భావోద్వేగాలను నియంత్రణలో పెట్టుకొనుటకు మద్దతు తీసుకోవడం, ఉదాహరణకు ఔషధాలు తీసుకోవడం, తాగడం వంటి సంజ్ఞానాత్మక (cognitive) వ్యూహాలు ఉంటాయి. భావోద్వేగ-కేంద్రీకృత వ్యూహాలలో పేరుకుపోయిన భావోద్వేగాలను విడుదల చేయడం, తన దృష్టి మరల్చడం, మధ్యవర్తిత్వం చేయడం, క్రమబద్ధమైన relaxation techniques ఉపయోగించడం వంటివి ఉంటాయి.

సాధారణంగా వ్యక్తులు అన్ని రకాల కోపింగ్ నైపుణ్యాలు (skills) మిశ్రమాన్ని ఉపయోగిస్తారు, సాధారణంగా కాలక్రమేణా మారుతాయి. ఈ పద్ధతులన్నీ ఉపయోగకరంగా ఉండగలవు, అయితే సమస్య-కేంద్రీకృత కోపింగ్‌ని ఉపయోగించేవారు జీవితానికి మెరుగ్గా సర్దుబాటు చేస్తారని కొందరు పేర్కొన్నారు.

పురుషులు తరచుగా సమస్య-కేంద్రీకృత కోపింగ్‌ను ఇష్టపడతారు, అయితే మహిళలు తరచుగా భావోద్వేగ-కేంద్రీకృత ప్రతిస్పందన వైపు మొగ్గు చూపుతారు. సమస్య-కేంద్రీకృత కోపింగ్ మెకానిజంలో ఒక వ్యక్తి వారి సమస్యపై తమ యొక్క గ్రహణా స్థాయిని నియంత్రించుటకు అనుమతించవచ్చు. భావోద్వేగ-కేంద్రీకృత కోపింగ్ లో తరచుగా తమ నియంత్రణ స్థాయిని తగ్గించేందుకు దారి తీయవచ్చు. అందువల్ల కొంతమంది వ్యక్తులు సమస్య-కేంద్రీకృత విధానాలలో ఎదుర్కోవడానికి మరింత ప్రభావవంతమైన మార్గాలను సూచిస్తాయని భావిస్తున్నారు.

ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవాలంటే, అది ప్రస్తుతం మిమ్మల్ని శారీరకంగా ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో మొదట మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. మానసికంగా, ప్రవర్తనాపరంగా, వృత్తిపరంగా; అప్పుడు మనము ఈ ప్రభావాలను తగ్గించడానికి చర్య తీసుకోవాలి.

కింది ఒత్తిడి నిర్వహణ వ్యూహాల నమూనా ప్రధానోపాధ్యాయులలో ప్రశాంతతను సాధించడంలో సహాయపడుతుంది.



1. ఆచరణాత్మకం - వాస్తవికం

ఒత్తిడికి గురయ్యే హెడ్‌మాస్టర్ ఆలోచనలు మరియు విధానంలో ఆచరణాత్మకంగా, వాస్తవికంగా మరియు ఆశావాదంగా ఉండాలి. నిపుణులు చెప్పేది, ఏమిటంటే ఒత్తిడికి గురైన వ్యక్తికి ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు, ఒక ఆశావాద వ్యక్తిగా సరైన ప్రణాళిక ద్వారా మరియు ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించడం ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

- ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించడం
- అందుబాటులో ఉన్న సమయాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం
- అధికారం లేదా పనిని ఇతరులకు అప్పగించడం
- అంతరాయాలకు నో చెప్పడం
- రోజువారీ పనిని ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా చేయడం
- సిబ్బందితో చర్చలు జరపడం

సానుకూల ఆలోచన అనేది వ్యక్తి యొక్క మొదటి లక్షణం.

సానుకూల దృక్పథం (positive attitude) ప్రధానోపాధ్యాయుడిని తాను ఒక విలువైన వ్యక్తిగా భావించడమే కాకుండా జీవితంలో అన్ని అంశాలు విలువైనదిగా పరిగణించడానికి సహాయపడుతుంది.

2. చురుకుగా మరియు శ్రమించేతత్వంతో ఉండండి

ప్రధానోపాధ్యాయులు తమ విశ్లేషణాత్మక ఆలోచనతో చురుకుగా ఉండాలి. వారు సాధ్యమయ్యే అన్ని కలయికలను గుర్తించాలి, ప్రత్యామ్నాయాలను పరిగణించాలి మరియు ఉత్తమమైన అవకాశాలను కల్పించాలి. వీటి కోసం వారు సంబంధిత విద్యా పనులలో చురుకుగా నిమగ్నమై ఉండాలి. భావోద్వేగ విచలనం వారి చేసే పని మరియు కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేయదనే వాస్తవాన్ని వారు తెలుసుకోవాలి. భావోద్వేగ విచలనాన్ని నివారించడానికి మరియు ఏకాగ్రతను కొనసాగించడానికి వారు ఈ క్రింది వాటిని చేపట్టవచ్చు;

- శారీరక మరియు మానసిక అలసట నుండి ఉపశమనం పొందిచేందుకు రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ ఉపయోగించుకొనుట
- యోగా మరియు వ్యాయామాలు
- ధ్యానం
- ప్రత్యామ్నాయ ఆసక్తిని కలిగించే కృత్యాలలో పాల్గొనండి లేదా ఇతర పనిలో పాల్గొనండి
- తనపై తనకు విశ్వాసం ఉండాలి

3. అనువైన మరియు ఆమోదయోగ్యమైనదిగా ఉండండి

నిశ్చలత్వం (assertiveness) ఒత్తిడిని సృష్టిస్తుందనేది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. సర్దుబాటు లేకపోవడం కూడా ఒత్తిడికి దోహదపడే అంశం; flexibility అనేది హెడ్‌మాస్టర్‌కు ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడుతుంది, ఇది అనేక ఆలోచనలను సూచిస్తుంది. ఇది సృజనాత్మకతకు కీలకమైన అంశం కూడా. సృజనాత్మకత అనేది వ్యక్తులలో సానుకూల దృక్పథాన్ని పెంపొందిస్తుందని మనకు తెలుసు, ఇది ఒత్తిడితో కూడిన పరిస్థితులను ఎదుర్కోవటానికి వారికి సహాయపడుతుంది.

మనిషి సమూహాలలో జీవిస్తాడు మరియు సామాజిక భావ ప్రసారం ద్వారా చాలా నేర్చుకుంటాడు. ప్రజలకు భిన్నమైన అభిప్రయాలు మరియు విలువలు ఉన్నాయి, వాటిని వాస్తవంగా తిరస్కరించలేము. మంచి ప్రధానోపాధ్యాయుడు అంగీకారం యొక్క విలువను గుర్తిస్తాడు. అంగీకారం ఇతరుల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది మరియు ఒక వ్యక్తిని పలు అభిప్రాయాలను స్వీకరించేలా (ఓపెన్ మైండెడ్‌గా) చేస్తుంది. మనం ఈ క్రింది వాటి ద్వారా అంగీకారాన్ని అభివృద్ధి చేయవచ్చు:

- సిబ్బంది సామర్థ్యాలకు విలువ ఇవ్వండి
- విభేదాలు వచ్చినప్పుడు తోటి సహచరుల ప్రవర్తనను సహించండి.
- వాస్తవికతను మరియు మన వల్ల జరిగే తప్పులను అంగీకరించండి
- ఓపెన్ మైండెడ్‌నెస్ స్ఫూర్తిని పెంపొందించుకోండి.

4. స్వీయ-అభివృద్ధి లేదా విజయాన్ని కోరుకునే వ్యక్తి

మెరుగైన ఫలితాలతో విజయం సాధించాలంటే బలహీనతలను అధిగమించాలి లేదా వైఫల్యానికి గల కారణాలను తొలగించాలి. కింది వాటి ద్వారా మనం స్వీయ-అభివృద్ధి పొందవచ్చు:

- క్రమం తప్పకుండా డైరీ రాయడం అలవాటు చేసుకోండి.
- మీ సమస్యలకు మరియు మన స్వంత వ్యక్తిత్వ మెరుగుదలకు స్వీయ సూచనలను అందించండి.
- విజయం యొక్క అనుభూతిని ప్రోత్సహించండి.
- అధిక స్వీయ సంకల్పంతో క్రియాశీల ఉన్నత లక్ష్యాల కోసం నిరంతర ప్రయత్నాలు చేయండి.

5. స్వీయ-జ్ఞానం కలిగినవారు (Possessor self- knowledge)

ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి ప్రధానోపాధ్యాయులు అధిక స్వీయ-జ్ఞానాన్ని మరియు సమస్యలను నియంత్రించడానికి మరియు పరిష్కరించడానికి నైపుణ్యాలను పొందాలి. జ్ఞానం ఎలాంటి ఒత్తిడినైనా చాలా వరకు ఎదుర్కోగలదు. విజ్ఞానం యొక్క అన్ని రూపాంతరాలు ప్రతికూల పరిస్థితులకు సర్దుబాటు చేయడానికి తనకు తానుగా సహాయపడతాయి; దీని కోసం కింది వాటిని తప్పనిసరిగా పొందాలి:

- ఒక వ్యక్తి యొక్క సామర్థ్యాలు తెలుసుకోవడం
- ఒక వ్యక్తి యొక్క సహనం సామర్థ్యం (tolerance capacity)
- ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వీయ పరిమితి
- సమస్య పట్ల వైఖరి
- స్వీయ-విశ్లేషణ లేదా ఒకరి స్వంత సామర్థ్యం మరియు అసమర్థత.

6. నిశ్చలత (Assertiveness)

నిశ్చలత అంటే స్పష్టమైన లేదా దృఢమైన ప్రతిస్పందన శైలి. దూకుడుగా ఉండకుండా నేరుగా ప్రకటన ఇవ్వడం కూడా దీని అర్థం. నిశ్చలత లేకపోవడం ఒత్తిడికి ప్రధాన మూలం. సమస్యలను నిజాయితీగా మరియు నేరుగా పరిష్కరించగల సామర్థ్యం తక్కువ మందికి ఉంటుంది. అందుకే మనలో చాలా మంది నిర్లక్ష్యంగా ఉంటారు. ఎక్కువ పని చేస్తారు మరియు ఒత్తిడికి గురవుతారు. దృఢంగా ప్రవర్తించడానికి విశ్వాసం అవసరం. విశ్వాసం లేకపోవడం దృఢమైన ప్రవర్తన లేకపోవడాన్ని చూపుతుంది.

ఒత్తిడిని అధిగమించే కళ సానుకూల ఆలోచనలో ఉంటుంది. ఇది దృఢత్వాన్ని నొక్కి చెబుతుంది. ఇది మొత్తం ఒత్తిడి నిర్వహణ ఫిట్‌నెస్ స్థాయికి ఉత్తమ సూచిక. ప్రధానోపాధ్యాయులు మెరుగైన పనితీరును కనబరిచేందుకు మరియు విద్యాసంస్థల లక్ష్యాలను సాధించడానికి వారు సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి. సామర్థ్యం మాత్రమే కాకుండా సరైన సమయంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడం, విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులలో క్రమశిక్షణను తీసుకురావడం; తల్లిదండ్రుల ప్రమేయాన్ని పెంచడం కూడా ముఖ్యమే. వారి లక్ష్యాలను సాధించడానికి వారి ప్రయత్నాలలో, వారు వృత్తిపరమైన, మానసిక, శారీరక ఒత్తిడికి లోనవుతారు.

II. సంస్థాగత విధానాలు

1. మెరుగైన సిబ్బంది ఎంపిక మరియు ఉద్యోగ నియామకం
2. అవసరమైన శిక్షణలు
3. వాస్తవిక లక్ష్యాలను ఏర్పర్చుట (realistic goal setting)
4. ఉద్యోగం యొక్క రీ-డిజైనింగ్ చేయడం
5. ఉద్యోగి ప్రమేయం/భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడం
6. మెరుగైన ఉద్యోగి - యాజమాన్యంతో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండడం
7. వెల్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్‌లను ఏర్పాటు చేయడం
8. తగినంత బోధన మరియు బోధనేతర సిబ్బందిని నియమించడం
9. అన్ని పాఠశాలలకు పూర్తి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడం
10. ఉపాధ్యాయుల బోధనా పనితీరును మరియు విద్యార్థుల విద్యా పనితీరును పర్యవేక్షించే అధికారులు మరియు సబ్జక్టు నిపుణుల బృందంతో నిరంతరం పర్యవేక్షించడానికి పాఠశాల పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేసేలా చేయాలి.

ముగింపు

విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు ప్రధానోపాధ్యాయుల మానసిక ఆరోగ్యం వ్యక్తులు మరియు సమాజం యొక్క శ్రేయస్సుకు చాలా ముఖ్యమైనది. అందువల్ల, తల్లిదండ్రులు, సంఘం, పాఠశాల యాజమాన్యం మరియు ప్రభుత్వం ఈ సమస్యను చాలా తీవ్రంగా పరిగణించాలి మరియు వారి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మరియు తద్వారా ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని పెంపొందించే విధానాలను ప్రభుత్వం రూపొందించాలి.