ISSN 2278-8808 SJIF 2014 = 4.889
An International Peer Reviewed & Referred
SCHOLARLY RESEARCH JOURNAL
FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES

माध्यमिक स्तरातील विदयार्थ्यांच्या ताणतणाव कारकांचा अभ्यास .

प्रा . गितांजली मारूती बोरूडे .

माधुरी लुडबे, Ph.D.

सारांश ॰आजच्या या धकाधकीच्या जगात तणाव हा मानवी जीवनाचा एक अविभाज्य भाग बनला आहे . तणावाची कारणे व्यक्तीपरत्वे भिन्न असले तरी आजच्या काळात अगदी लहान मुलांपासून वयोवृद्ध व्यक्तीपर्यत सर्वाना या ना त्या कारणाने ताणास सामोरे जावे लागते . सध्या आत्महत्या करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये दहावी बारावीच्या विदयार्थ्यांचे प्रमाण अधिक दिसून येते . माध्यमिक स्तरातील मुलामुलींच्या शारीरिक, शैक्षणिक, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक, स्वभूमिका व स्वसंकल्पना इत्यादी क्षेत्रासंदर्भातील ताणतणाव कारकांचा शोध घेण्यासाठी संशोधिकेने सर्वेक्षण पद्धतीने संशोधन कार्य हाती घेतले . या संशोधनासाठी वरील क्षेत्रासंदर्भातील प्रत्येकी 10 प्रश्न या प्रकारे 70 प्रश्नांची प्रश्नावलीची निर्मिती करून खेडशिवापूर परिसरातील तीन शाळांतील इयत्ता नववी व दहावीच्या 260 विदयार्थ्याकडून ती भरून घेऊन शेकडेवारीच्या सहाय्याने माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन करण्यात आले . केलेल्या सर्वेक्षणावरून माध्यमिक स्तरावरील विदयार्थिनींच्या ताणतणावावर शारीरिक, सामाजिक व स्वभूमिका क्षेत्रातील कारकांचा अधिक परिणाम दिसून आला . तर कौटुंबिक व आर्थिक क्षेत्रातील कारकांचा विदयार्थ्यांच्या ताणतणावावर अधिक परिणाम दिसून आला . शैक्षणिक व स्वसंकल्पनात्मक क्षेत्रातील कारकांचा मुलामुलींवर जवळपास सारखाच परिणाम दिसून आला . सर्वेक्षणातील निष्कर्षाच्या आधारे संशोधिकेने विदयार्थ्यासाठी व शाळेसाठी काही शिफारशी सुचविल्या आहेत .

मुख्य संज्ञा ॰ ताणतणावाची कारके .

Scholarly Research Journal's *is licensed Based on a work at* www.srjis.com

1 . प्रस्तावना ॰

सध्याच्या स्पर्धेच्या व तंत्रज्ञानाच्या या युगात मानवी गरजा जशा बदलल्या तसा ताणतणाव हा मानवी जीवनाचा अविभाज्य घटकच बनत गेला आहे . तणावाची कारणे व्यक्तीपरत्वे भिन्न असले तरी आजच्या काळात अगदी लहान मुलांपासून वयोवृद्ध व्यक्तीपर्यत सर्वाना या ना त्या कारणाने ताणास सामोरे जावे लागते . वर्तमान पत्रांतील बातम्यांचा आढावा घेतला तर लक्षात येते की आत्महत्या करणाऱ्यांमध्ये इयत्ता दहावी बारावीच्या विदयार्थ्यांचे प्रमाण अधिक दिसून येते . जीवन जगण्याचा आनंद घेण्याच्या काळातच छोटया मोठया कारणांनी येणारा ताण योग्य पद्धतीने हाताळता न आल्याने विदयार्थी

मृत्यूला स्वीकारताना दिसतात. ताण म्हणजे एक प्रकारचा दबाव किंवा दडपण. ताणामुळे व्यक्तीच्या समायोजन क्षमतेवर भार पडतो. ताण ही असुखकारक भावना असून ती एक दडपणाची जाणीव, चिंता निर्माण करणारी अवस्था आहे.

माध्यमिक शिक्षण हे पुढील शिक्षणाचा पाया असतो. माध्यमिक शिक्षण घेणारे विदयार्थी हे कुमारवयीन असून शारीरिक व भावनिक स्थित्यंतरे घडून आल्यामुळे वादळी अशांततेला किंवा ताणतणावाला सामोरे जात असतात. माध्यमिक स्तरातील कुमारवयीन विदयार्थ्यांमध्ये ताणतणाव निर्माण करणारे कोणती कारके आहेत? कोणकोणत्या कारकांनी माध्यमिक स्तरातील मुलामुलींना ताण निर्माण होतो? हे अभ्यासण्यासाठी सदर संशोधन हाती घेण्यात आले आहे.

1. संशोधनाची गरज व महत्त्व ः

1. सदय स्थितीत माध्यमिक स्तरातील विदयार्थ्यांना येणाऱ्या ताणतणावाच्या कारकांचा क्षेत्रनिहाय शोध घेण्यासाठी.
2. माध्यमिक स्तरातील मुलांमुलींमधील ताणतणाव कारकांच्या परिणामाचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यासाठी.
3. माध्यमिक स्तरातील विदयार्थ्यांना ताणतणावाचे व्यवस्थापन करीता उपाय सुचविण्यासाठी.

2. समस्या विधान ः

माध्यमिक स्तरातील विदयार्थ्यांच्या ताणतणावाच्या कारकांचा अभ्यास करणे.

3. कार्यात्मक व्याख्या ः

माध्यमिक स्तरातील विदयार्थी ः माध्यमिक स्तरातील इयत्ता नववी व दहावीच्या वय वर्षे **13** ते **19** या वयोगटातील विदयार्थ्यांचा समावेश केला आहे.

ताणतणावाची कारके ः माध्यमिक स्तरातील मुलामुलींमध्ये शारीरिक, शैक्षणिक, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक, स्वभूमिका व स्वसंकल्पना इत्यादी क्षेत्रा संदर्भातील ताणतणाव निर्माण करणारे घटक प्रसंग किंवा परिस्थिती म्हणजे ताणतणावाची कारके होय.

4. संशोधनाची उद्दिष्टे ः

1. माध्यमिक स्तरातील मुलामुलींच्या शारीरिक, शैक्षणिक, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक, स्वभूमिका व स्वसंकल्पना इत्यादी क्षेत्रा संदर्भातील ताणतणाव कारकांचा शोध घेणे.
2. माध्यमिक स्तरातील विदयार्थ्यांना ताणतणाव व्यवस्थापनासाठी शिफारशी सुचविणे.

5. संशोधन प्रश्न ः

1. माध्यमिक स्तरातील मुलामुलींना कोणकोणत्या कारकांमुळे ताण येतो?
2. माध्यमिक स्तरातील विदयार्थ्यांना ताणतणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी काही शिफारशी सुचविता येतील का?

6. गृहीतके ः

1. शारीरिक समस्यामुळे कुमारवयीन विदयार्थ्यांना ताण येतो.
2. कुमारवयीन विदयार्थ्यांवर योगा कार्यक्रम राबविल्यामुळे विदयार्थ्यांच्या शालेय समायोजन क्षमतेत वाढ होते व विदयार्थ्यांचा शालेय ताणतणाव कमी होतो.

7 . व्याप्ती परिमर्यादा व मर्यादा ः

1 . प्रस्तुत संशोधन हे माध्यमिक स्तरातील विदयार्थ्यांच्या ताणतणावाच्या कारकांशी संबंधित आहे .

परिमर्यादा ः

1 . प्रस्तुत संशोधनासाठी माध्यमिक स्तरातील इयत्ता नववी व दहावीच्या विदयार्थ्यांचा समावेश केला आहे .

2 . प्रस्तुत संशोधनात शारीरिक, शैक्षणिक, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक, स्वभूमिका व स्वसंकल्पना या क्षेत्रांशी संबंधित ताणतणावाच्या कारकांचा विचार केला आहे .

मर्यादा ः

1 . प्रस्तुत संशोधन अभ्यासाचे निष्कर्ष हे माध्यमिक स्तरातील विदयार्थ्यांनी ताणतणाव विषयक प्रश्नावलीला दिलेल्या प्रतिसादावर अवलंबून आहेत .

8 . संशोधनाची पद्धती ः

प्रस्तुत संशोधनासाठी सर्वेक्षण या संशोधन पद्धतींचा वापर करण्यात आला आहे .

जनसंख्या ः खेड शिवापूर परिसरातील माध्यमिक स्तरातील इयत्ता 9वी व 10 वीचे सर्व विदयार्थी .

न्यादर्श व न्यादर्शन ः प्रस्तुत संशोधनासाठी संभाव्यता आधारित यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने तीन शाळांतील प्रत्येकी इयत्ता नववीचे 50 व दहावीचे 50 असे 300 विदयार्थ्यांची निवड करण्यात आली आहे .

माहिती संकलनाची साधने ः प्रस्तुत संशोधनात माहिती संकलनासाठी संशोधिकेने तयार केलेली व तज्ज्ञ व्यक्तींकडून तपासून घेतलेली प्रश्नावली वापरली आहे . या प्रश्नावलीत शारीरिक, शैक्षणिक, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक, भूमिका व स्वसंकल्पना या घटकांशी संबंधित प्रत्येकी 10 अशा 70 होय नाही स्वरूपाच्या प्रश्नांचा समावेश केला आहे .

प्रश्नावली मध्ये समाविष्ट क्षेत्रनिहाय ताणतणाव कारके पुढील प्रमाणे ः

1 . **शारीरिक क्षेत्र** ः अनाकर्षक शरीरयष्टी, शारीरिक दौर्बल्य किंवा अशक्तपणा, शारीरिक आजारपण, शारीरिक अपंगत्व, शारीरिक स्वच्छता इ .

2 . **शैक्षणिक क्षेत्र** ः जास्त होमवर्क, असमाधानकारक शैक्षणिक संपादणूक, परीक्षेची तयारी, अध्ययनासाठी प्रेरणेचा अभाव, एखादया विषयाविषयी नावड, शिक्षकांकडून मिळणारी शिक्षा इ .

3 . **सामाजिक क्षेत्र** ः सामाजिक बंधने, भिन्नलिंगी व्यक्तीबद्दल आकर्षण व भावनांचे दमन, मैत्री तुटण्याची भिती, मैत्रीविषयी इतरांचा नकारात्मक दृष्टिकोन, सामाजिक वातावरण, समुह दबाव, लोकसमुहाची भिती, संभाषण कौशल्याचा अभाव इत्यादी .

4 . **कौटुंबिक क्षेत्र** ः पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा, जनरेशन गॅप, सुसंवादचा अभाव, मतभेद, अपमान, भेदभावाची वागणूक, कौटुंबिक नियम बंधने, कौटुंबिक परिस्थिती, कुटुंबातील वाईट अनुभव, पालकांची भांडणे इत्यादी .

5 . **आर्थिक क्षेत्र** ः आर्थिक नियोजन, आर्थिक कमतरता, आर्थिक भेदभाव, आर्थिक चिंता, आर्थिक संघर्ष इत्यादी .

6. **स्वभूमिका क्षेत्र** ः लिंगानुसार भूमिका, विविध स्वभूमिकांचे पालन, स्वभूमिकेची प्रतिष्ठा, विविध स्वभूमिकांतील संघर्ष इत्यादी

7. **स्वसंकल्पना विषयक क्षेत्र** ः स्वभाव वैशिष्टये, विविध वृत्ती, दृष्टिकोन, कियाशीलता इ.

संख्याशास्त्रीय साधन ः शेकडेवारी.

सर्वेक्षण पद्धतीची कार्यपद्धती ः निवडण्यात आलेल्या तीन माध्यमिक शाळेतील इयत्ता नववी व दहावीच्या एकूण 300 कुमारवयीन विदयार्थ्यांना ताणतणाव विषयक प्रश्नावली देण्यात आली. त्यापैकी सर्व प्रश्नांना प्रतिसाद दिलेल्या 130 मुले व 130 मुली अशा 260 विदयार्थ्यांच्या प्रतिसादाचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन करून निष्कर्ष काढण्यात आले.

9. माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन ः

सारणी क. 1

ताणतणावाच्या स्त्रोतानुसार विदयार्थी संख्यादर्शक तक्ता.

अ.न	ताणतणाव कारके	ताणतणाव कारकास होकारात्मक प्रतिसाद दर्शविणारे			
		मुले		मुली	
		प्रतिसादक	शेकडाप्रमाण	प्रतिसादक	शेकडाप्रमाण
1	शारीरिक क्षेत्र	98	75.38	114	87.69
2	शैक्षणिक क्षेत्र	104	80.00	102	78.46
3	सामाजिक क्षेत्र	105	80.77	119	91.54
4	कौटुंबिक क्षेत्र	121	93.08	97	74.62
5	आर्थिक क्षेत्र	96	73.85	74	56.92
6	भूमिकाविषयक क्षेत्र	69	53.08	82	63.08
7	स्वसंकल्पना क्षेत्र	109	83.85	102	78.46

10. निष्कर्ष ः

1. अनाकर्षक शरीरयष्टी, शारीरिक दुर्बलता यासारख्या शारीरिक कारकांमुळे ताणतणाव येण्याचे शेकडा प्रमाण माध्यमिक स्तरातील मुलांपेक्षा मुलीमध्ये जास्त असल्याचे दिसून आले.
2. जास्त होमवर्क, असमाधानकारक शैक्षणिक संपादणूक, परीक्षेची तयारी, अध्ययनासाठी प्रेरणेचा अभाव, एखादया विषयाविषयी नावड, शिक्षकांकडून मिळणारी शिक्षा यासारख्या शैक्षणिक कारकांचा प्रभाव माध्यमिक स्तरातील मुले व मुली याच्या ताणतणावावर जवळपास सारख्या प्रमाणात दिसून आला.
3. सामाजिक बंधने, भिन्नलिंगी व्यक्तीबद्दल आकर्षण व भावनांचे दमन, मैत्री तुटण्याची भिती, मैत्रीविषयी इतरांचा नकारात्मक दृष्टिकोन, सामाजिक वातावरण, समुह दबाव, लोकसमुहाची भिती, संभाषण कौशल्याचा अभाव यासारख्या सामाजिक कारकांचा माध्यमिक स्तरातील मुलांपेक्षा मुलीच्या ताणतणावावर प्रभाव जास्त दिसून आला.
4. पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा, जनरेशन गॅप, सुसंवादचा अभाव, मतभेद, अपमान, कौटुंबिक परिस्थिती, कुटुंबातील वाईट अनुभव, पालकांची भांडणे यासारख्या कौटुंबिक कारकांचा माध्यमिक स्तरातील मुलांच्या ताणतणावावर अधिक प्रभाव असल्याचे दिसून आले.

5. आर्थिक नियोजन, आर्थिक कमतरता, आर्थिक चिंता, आर्थिक संघर्ष या आर्थिक कारकांचा माध्यमिक स्तरातील मुलींच्या तुलनेत मुलांच्या ताणतणावावर अधिक परिणाम असल्याचे दिसून आले.
6. लिंगानुसार भूमिका, विविध स्वभूमिकांचे पालन, स्वभूमिकेची प्रतिष्ठा, विविध स्वभूमिकांतील संघर्ष इत्यादी स्वभूमिकाविषयक कारकांचा माध्यमिक स्तरातील मुलींच्या ताणतणावावर प्रभाव असल्याचे दिसून आले.
7. स्वभाववैशिष्ट्ये, विविध वृत्ती, दृष्टिकोन, कियाशीलता यासारख्या स्वसंकल्पनात्मक कारकांमुळे ताणतणाव येण्याचे माध्यमिक स्तरातील मुले व मुलीचे प्रमाण जवळपास सारखेच असल्याचे दिसून आले.

11. शिफारशी ः

विदयार्थ्यांसाठी शिफारशी ः

1. जीवनाकडे पाहण्याची सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित करावा.
2. ताणतणाव कमी करण्यासाठी सामाजिक आधार शोधावेत.
3. ताणतणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी उपलब्ध साहित्यातील मार्गदर्शनाचा उपयोग करावा.
4. ताणतणाव व्यवस्थापन प्रशिक्षण कार्यक्रमात सहभागी होऊन ताणतणाव व्यवस्थापन कौशल्य विकसित करावे.

शाळेसाठी शिफारशी ः

1. शालेय वातावरण आनंददायी व प्रेरणादायी ठेवून ताणतणाव कारके कमी करण्याचा प्रयत्न करावा.
2. विदयार्थ्यांना भावनांचे व ताणतणावाचे समायोजन करता यावे यासाठी विविध शिबीरे व मार्गदर्शनांचे शाळेत आयोजन करावे.

12. संदर्भ ः

Agarwal, M. (1985). *A study of stress among university students.* Ph.D. (Psy.)

Alpana,Vidya.(1998). *Classroom climate and Stress.* University of Pune, Pune.

Best, J.W., & Kahn, J.V.(2006). *Research in Education.* New Dehli : Prentice Hall of India P.L.

Bhist, A.R. (1980).*A study of Stresses in relation to school climate and Academc Achivement.(Age group13 to 17).* Ph.D. (Edu.)

गुंजाळ, अनिल. (**2012**,ऑगस्ट). ताणतणावमुक्त जीवन. *जीवनशिक्षण*,**35–37**.

चव्हाण, गणेश. (**2010**, एप्रिल). आत्महत्या नियंत्रणासाठी ताण व्यवस्थापन. *भारतीय शिक्षण*, **34**.

बोराटे, मनोज. (**2009**). *मानसिक तणाव कपातीकरण प्रतिमानाचा शिक्षणशास्त्र महाविदयालयातील विदयार्थ्यांच्या ताण व्यवस्थापनावर होणारा परिणाम*. य.च. म. मुक्त विदयापीठ, नाशिक.

मोहिते, अ. पां. (**2010**). *विदयार्थ्यांची शालेय समायोजन क्षमता व शालेय ताणतणावावर योगा कार्यक्रमाच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास*. पुणे विदयापीठ, पुणे.