

बदलत्या काळानुसार विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाचा अभ्यास

Research paper for two days National Seminar

on

Theme:

Education for Changing World

Sub theme:

Education & its inter relevance in solving contemporary issue

held on 11&12/01/2014

संशोधक

प्रा. बी. डी. माशरे

सी.के.गोयल महाविद्यालय दापोडी, पुणे

बदलत्या काळानुसार विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाचा अभ्यास

—प्रा. बी. डी. माशेरे

सी.के.गोयल महाविद्यालय दापोडी, पुणे

गोषवारा

“ताण हा उद्दीपक, त्याला दिलेली प्रतिक्रिया व त्याच्याशी झालेल्या आंतरक्रिया या तिन्ही घटकांचा परिणाम होय.” एकल यांच्या मते, “आपल्या अपेक्षा आणि वास्तव यामध्ये जुळणी न झाल्यास ताणाची निर्मिती होते.” प्रत्येकाची ताण सहन करण्याची क्षमता वेगवेगळी असते. सौम्य प्रकारचा ताण कार्यक्षमतेला पोषक व उपकारक असतो. परंतु अति किंवा एकसारखा ताण घेणे हे व्यक्तिमत्त्वाच्या विघटनास कारणीभूत ठरते.

ताणाची अनेक कारणे असतात. यामध्ये बहुतांशी परिस्थितीजन्य कारणांचा समावेश होतो. सदर संशोधनामध्ये बदलत्या काळानुसार विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाचा अभ्यास केला. त्यासाठी नमुना म्हणून इयत्ता 10 वी मधील विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाचा अभ्यास सदर संशोधनामधून करण्यात आला. सदर संशोधन सर्वेक्षण पद्धतीने करण्यात आले. नमुना म्हणून इयत्ता 10वी मधील 50 विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. त्यांना येणाऱ्या ताणाच्या कारणाचा अभ्यास करण्यासाठी प्रश्नावली सोडवायला दिली. शेकडेवारी पद्धतीने माहितीचे विश्लेषण केल्यावर निष्कर्ष मिळाले की, जादा तास, शिकवणी, खेळाची कमी संधी, अभ्यास, चांगले गुण मिळविणे, सतत अभ्यास, मोकळ्या वातावरणात फिरायला न मिळणे, पालकांच्या अपेक्षा, शिक्षकांच्या अपेक्षा इत्यादी कारणांमुळे विद्यार्थ्यांना ताण येतो.

1.1 पार्श्वभूमी

व्यक्तिपरत्वे तणावाची अवस्था बदलते, त्यामुळे अमूक एका स्थितीमुळे ताण येतो, या विधानाचे सामान्यीकरण येणार नाही. आणि यामुळेच ताणाची व्याख्या करणेही कठिण आहे. काही विद्वानांनी व्याख्या तयार करण्याचा प्रयत्न केला आहे. या व्याख्यांवरून ताणाचा अर्थ लक्षात येण्यास मदत होईल. सेले यांच्या मते, “ताण हा उद्दीपक, त्याला दिलेली प्रतिक्रिया व त्याच्याशी झालेल्या आंतरक्रिया या तिन्ही घटकांचा परिणाम होय.” एकल यांच्या मते, “आपल्या अपेक्षा आणि वास्तव यामध्ये जुळणी न झाल्यास ताणाची निर्मिती होते.”

वरील व्याख्यांचा विचार करून ताणाची एक सहजस्पष्ट व्याख्या करता येईल. ती म्हणजे, व्यक्तिसमोर तिच्या क्षमतांवर अन्याय करणारे किंवा क्षमतांना न पेलणारे आव्हान उभे राहिल्याने तिला जाणवणारे शारीरिक व मानसिक दडपण म्हणजे ताण होय.

ताण ही व्यक्तीवर आघात करणारी, व्यक्तीला समायोजनास प्रवृत्त करणारी बाब असते. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत सतत कमी-अधिक प्रमाणात ताण जाणवतो. काही प्रमाणात असणारा ताण कार्यमान उंचावतो, अतिरेकी ताणामुळे कार्यमानात घट होते. अतिरेकी ताणाचे विघातक परिणाम टाळण्यासाठी ताणव्यवस्थापन आवश्यक असते.

ताणाविषयी आपला एकूण अनुभव असे सांगतो की, वैयक्तिक आणि परिस्थितीजन्य विविध घटकांच्या परिणामांतून ताण निर्माण होतो. प्रत्येकाची ताण सहन करण्याची क्षमता वेगवेगळी असते. ताणामुळे काही वेळा कार्य चांगल्या प्रकारे पार पडते, तर काही वेळा मात्र त्यामध्ये दोष निर्माण होतो. सौम्य प्रकारचा ताण कार्यक्षमतेला पोषक व उपकारक असतो. परंतु अति किंवा एकसारखा ताण घेणे हे व्यक्तिमत्त्वाच्या विघटनास कारणीभूत ठरते.

बदलत्या काळानुसार अभ्यासक्रम, अध्ययन-अध्यापन, तंत्रज्ञान, नौकरीच्या संधी, अभ्यासक्रमाचा कालावधी अशा घटकांमध्ये बदल होत असतो. आव्हानांमध्ये बदल होताना दिसून येतो ताणाची अनेक कारणे असतात. यामध्ये बहुतांशी परिस्थितीजन्य कारणांचा समावेश होतो. बदलत्या काळानुसार अभ्यासक्रम, अध्ययन-अध्यापन, तंत्रज्ञान, नौकरीच्या संधी, अभ्यासक्रमाचा कालावधी अशा घटकांमध्ये बदल होत असतो. आव्हानांमध्ये बदल होताना दिसून येतो. सदर संशोधनामध्ये बदलत्या काळानुसार विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाचा अभ्यास केला.

1.2 गरज व महत्त्व

1. बदलत्या काळातील ताणाची कारणे समजून घेण्यासाठी सदर संशोधन गरजेचे आहे.
2. विद्यार्थ्यांना ताण येण्यामागील कारणांचा शोध घेण्यासाठी सदर संशोधन होणे गरजेचे वाटले.
3. विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाची कारणे लक्षात आल्यास त्यावर उपाय करण्याकामी सदर संशोधन दिशादर्शक ठरेल म्हणून ते होणे महत्त्वाचे होते.

1.3 समस्या विधान

पुणे शहरातील इयत्ता 10वीच्या विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाचा अभ्यास करणे.

1.4 कार्यात्मक व्याख्या

1. विद्यार्थी

पुणे शहरात मराठी माध्यमांच्या शाळेत, शैक्षणिक वर्ष 2013-14 मध्ये राज्य बोर्डाचा अभ्यासक्रम शिकणारे विद्यार्थी म्हणजे प्रस्तुत संशोधनातील महाविद्यालयीन विद्यार्थी होत.

2. ताणाचा अभ्यास

विद्यार्थ्यांना बदलत्या काळामध्ये येणाऱ्या ताणाची कारणे शोधणे म्हणजे ताणाचा अभ्यास होय.

1.5 उद्दिष्टे

1. विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाच्या कारणांचा शोध घेणे.

1.6 संशोधन प्रश्न

विद्यार्थ्यांना कोणत्या कारणांमुळे ताण येतो?

1.7 गृहीतके

1. इयत्ता 10वीचे महत्व विद्यार्थ्यांच्या जीवनात अत्यंत महत्वाचे मानले जाते.
2. 10वी मधील गुणांवर विद्यार्थ्यांचा अकरावी प्रवेश अवलंबून असतो.
3. यापूर्वीच्या इयत्तापेक्षा 10 वी इयत्तेला विद्यार्थी अधिक महत्व देतात.
4. 10वी मधील विद्यार्थ्यांना ताण येतो.

1.8 व्याप्ती व मर्यादा

1.8.1 व्याप्ती

1. सदर संशोधन पुणे शहरातील इयत्ता 10 वी च्या विद्यार्थ्यांशी संबंधित आहे.
2. सदर संशोधन स्टेट बोर्ड अभ्यासक्रम शिकविणाऱ्या शाळांमध्ये शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांशी संबंधित आहे.
3. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष पुणे शहरातील इयत्ता 10 वी च्या विद्यार्थ्यांशी संबंधित आहे.

1.8.2 मर्यादा

1. सदर संशोधन मराठी माध्यमांपुरते मर्यादित आहे.
2. सदर संशोधनामध्ये संशोधक निर्मित माहिती संकलन साधन वापरण्यात आले.
3. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष माहिती संकलन साधनाला नमुन्यातील घटकांनी दिलेल्या प्रतिसादावर अवलंबून आहेत.
4. सदर संशोधन विद्यार्थ्यांना ताण येण्यामागील शैक्षणिक कारणांपुरतेच मर्यादित आहे.
5. सदर संशोधन शैक्षणिक वर्ष 2013-14 पुरते मर्यादित आहे.

1.9 संशोधन पद्धती

सदर संशोधनात विद्यार्थ्यांच्या ताणाच्या कारणांच्या सद्यःस्थितीचा अभ्यास करावयाचा असल्याने संशोधन करण्यासाठी शालेय सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर करण्यात आला.

1.10 नमुना निवड

1.10.1 जनसंख्या

पुणे शहरातील स्टेटबोर्ड अभ्यासक्रम इयत्ता 10वीमध्ये शिकणारे मराठी माध्यमाचे सर्व नियमित विद्यार्थी ही सदर संशोधनाची जनसंख्या आहे.

1.10.2 नमुना

पुणे शहरातील स्टेटबोर्ड अभ्यासक्रम इयत्ता 10वीमध्ये शिकणारे मराठी माध्यमाचे सर्व नियमित विद्यार्थ्यांमधून 50 विद्यार्थ्यांची निवड असंभाव्यता आधारित प्रासंगिक नमुना निवड पद्धतीने सदर संशोधनासाठी नमुना म्हणून करण्यात आली.

1.11 माहिती संकलनाची साधने

प्रस्तुत संशोधनासाठी माहिती संकलनाचे साधन म्हणून पडताळासूचीचा उपयोग करण्यात आला.

1.12 संख्याशास्त्रीय साधने

प्रस्तुत संशोधनात संख्याशास्त्रीय साधन म्हणून शेकडेवारीचा उपयोग केला आहे. ताणाची कारणे संबंधीच्या प्रत्येक विधानाला शेकडा किती टक्के विद्यार्थ्यांनी प्रतिसाद दिला यावरून त्याचे अर्थनिर्वचन करण्यात आले आणि अर्थनिर्वचनावर आधारित सदर संशोधनाचे निष्कर्ष काढले आहेत.

1.13 संशोधनाची कार्यवाही

- प्रासंगिक पद्धतीने माहिती संकलनासाठी नमुना म्हणून 50 विद्यार्थ्यांची निवड केली.
- पडताळा सूची तयारी केली.
- विद्यार्थ्यांना पडताळा सूची सोडविण्यास दिली.
- पडताळा सूची सोडविण्यासाठी 10 मिनीटांचा कालावधी देण्यात आला.
- पडताळा सूची सोडवित असताना संशोधकाने स्वतः पर्यवेक्षणाचे कार्य केले.

- सोडविलेली पडताळा सूची तपासण्यात आली.
- मिळालेल्या माहितीचे सारणीकरण करण्यात आले.
- पडताळा सूची सोडवून पूर्ण झाल्यानंतर प्रत्येक विधानाला शेकडा किती विद्यार्थ्यांनी प्रतिसाद दिला याची नोंद केली.
- सदर निरीक्षणावरून अर्थनिर्वचन केले व अंतिम निष्कर्ष काढले.

1.14 संशोधनाचे निष्कर्ष

- विद्यार्थ्यांना खालील कारणामुळे ताण येतो:
 - 1 इयत्ता दहावीचे वर्ष हे खूप अधिक महत्वाचे वाटते म्हणून मनावर सतत दडपण असते.
 - 2 बोर्डाची परीक्षा पहिल्यांदाच देत असल्याने ताण येतो.
 - 3 वेळापत्रकाची व्यस्तता आणि शाळेतूनही पुन्हा शिकवणीचे वर्ग यामुळे शारीरिक व मानसिक ताण येतो.
 - 4 इयत्ता अकरावीचे प्रवेश 10वीच्या गुणांवर अवलंबून असल्याने जास्तीचे गुण मिळविण्याचे दडपण असते.
 - 5 पालकांकडून सतत गुणांबाबत आठवण करून दिली जाते.
 - 6 खेळण्यासाठी आणि मोकळ्या वातावरणात फिरण्याची संधी कमी मिळते.

1.15 **संदर्भसूची**

चव्हाण, दी. व मुळे, सं. (2010). शैक्षणिक संशोधन आराखडा. नाशिक: इनसाइट पब्लिकेशन्स.

नानकर, प्र. व शिरोळे, सं. (2009). वर्तमान शिक्षणातील विचारप्रवाह. पुणे: नित्यनूतन प्रकाशन

बर्वे, बी. (2010). जीवनमानाचे मानसशास्त्र. नागपूर: विद्या प्रकाशन.

माशोरे, बी.डी.(2013). महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या ताण व्यवस्थापनाचा अभ्यास. राष्ट्रीय चर्चासत्रामध्ये सादर शोधनिबंध.

मुळे, सं. (2011). शैक्षणिक संशोधनाची ओळख. नाशिक: इनसाइट पब्लिकेशन्स.