

‘प्रशिक्षणार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य विघडण्याच्या कारणांचा अभ्यास व त्यावरील उपाययोजना’

प्रा.डॉ. चंदन शिंगटे

टिळक शिक्षण

महाविद्यालय, पुणे.

प्रा. शोभा जाधव

अध्यापक महाविद्यालय

अरण्येश्वर, पुणे.

प्रा. मनिषा मोहिते

अध्यापक महाविद्यालय

अरण्येश्वर, पुणे.

सारांश

सदर अभ्यास हा शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील प्रशिक्षणार्थ्यांचे बी.एड. चा अभ्यास पूर्ण करित असताना मानसिक आरोग्य विघडण्याच्या कारणांसंबंधी आहे. या कारणांचा शोध घेण्यासाठी प्रश्नावली हे साधन वापरले. त्यात मानसिक आरोग्य विघडण्याची कारणे त्यावरील उपाय या मुद्द्यांवरील प्रश्नांचा समावेश करण्यात आला. ही प्रश्नावली 80 प्रशिक्षणार्थ्यांना देण्यात आली. शेकडेवारी हे सांख्यिकीय तंत्र वापरून माहितीचे विश्लेषण करण्यात आले. अभ्यासाअंती असे आढळून आले की प्रशिक्षणार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य विघडण्यामागे कमी कालावधी विविध जबाबदारी अधिक कार्यभार घेरापासून दूर असल्याने येणारा ताण इ. कारणे आहेत.

प्रास्ताविक

‘Sound mind in a sound body’ म्हणजेच ‘निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करते’. ज्याप्रमाणे शरीराचे आरोग्य चांगले रहावे यासाठी आपण नानाविध उपाय करतो त्याप्रमाणे मनाचे आरोग्य चांगले रहावे यासाठीचे प्रयत्न कमी प्रमाणात केले जात असल्याचे आढळते आणि याचाच परिणाम म्हणून जागतिक मानसिक आरोग्य दिन 10 ऑक्टोबरला पाळला जातो. सन 1982 पासून हा दिवस साजरा केला जातो.

मानसिक आरोग्य शास्त्राविषयीच्या व्याख्या करण्याचा काही मानसशास्त्रज्ञांनी प्रयत्न केला आहे. त्यातील Klein D.B. यांनी पुढील व्याख्या सांगितली आहे

‘Mental Hygiene, as its name suggests, is concerned with the realization and maintenance of the mind’s health and efficiency.’

तसेच □ आणि □ यांनी आपल्या Child psychology या ग्रंथात मानसिक आरोग्य शास्त्राची व्याख्या पुढीलप्रमाणे दिली आहे .

‘As conceived today mental hygiene may be defined as the prevention of mental illness, the preservation of mental health and the cure of mental illness.’

अशा व्याख्यांद्वारे असे म्हणता येईल की मानसिक आरोग्य जर व्यवस्थित असेल तर व्यक्ती कोणत्याही प्रकारचे काम सहजरीत्या करू शकते .

वी .एड् . हे एक असे प्रशिक्षण आहे की ज्यामध्ये प्रात्यक्षिक हे जास्त प्रमाणात असते . त्यामुळे विद्यार्थ्यांना कायम कार्यशील राहणे आवश्यक असते . त्याचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या मानसिकतेवर देखील होतो □ की कशाप्रकारे होतो हे पहाण्यासाठी वी .एड् . प्रशिक्षणार्थ्यांवर संशोधन करून त्यांच्या समस्या अभ्यासण्यासाठी सदर विषय निवडला आहे .

गरज

वी .एड् . प्रशिक्षणार्थी हे भावी शिक्षक होणार असतात . अशाप्रकारे हे भावी शिक्षक प्रशिक्षण घेत असताना त्यांना भरपूर प्रात्यक्षिक पूर्ण करूनच प्रशिक्षण पूर्ण करावे लागते . अशा प्रकारचे प्रात्यक्षिक करण्याची विद्यार्थ्यांना सवय नसते . त्यामुळे त्यांना अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागते . विद्यार्थ्यांना शारीरिक □ मानसिक □ भावनिक इ . समस्या जाणवतात □ अशा समस्यांचे निराकरण करताना विद्यार्थ्यांना ताणाला सामोरे जावे लागते . सर्व जबाबदाऱ्या पेलताना मानसिक ताण जास्त प्रमाणात येतो . या ताणाचा परिणाम मानसिक आरोग्यावर होतो व त्यामुळे विद्यार्थ्यांना निर्माण होणा-या विविध समस्या व त्यावर शिक्षक म्हणून करता येणा-या उपाययोजना कोणत्या यासाठी सदर संशोधन गरजेचे आहे . अध्यापक महाविद्यालयातून शिक्षक तयार होतात व विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी शाळा हा एक घटक देखील महत्वपूर्ण आहे . त्यामुळे अध्यापक महाविद्यालयामध्ये सदर संशोधन करून अध्ययन अध्ययन प्री □ अधिक प्रभावी व ताणरहित व्हावी यासाठी प्रस्तुत संशोधन महत्वपूर्ण ठरेल . यातून अडचणींना सामोरे जावे लागते □ समजणार आहे . त्यामुळे अडचणींवर उपाय शोधून अंमलबजावणी करणे सोपे होईल .

उद्दिष्टे

- प्रशिक्षणार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य विघडण्याच्या कारणांचा शोध घेणे .
- प्रशिक्षणार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य विघडण्याच्या कारणांचे वर्गीकरण करणे .
- प्रशिक्षणार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य टिकवण्यासाठी उपाययोजना सुचविणे .

प्रश्न परिकल्पना

प्रशिक्षणार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य विघडण्याची कारणे कोणती आहेत □

न्यादर्श

पुणे शहरातील अध्यापक महाविद्यालय □ भ्रमरेश्वर □ पुणे 9 येथे अध्ययन करणारे 80 प्रशिक्षणार्थ्यांची असंभाव्यतेवर आधारित सहेतूक पध्दतीने नमुनानिवड केली आहे

साधने

संशोधनाची महिती संकलित करण्यासाठी प्रश्नावली या साधनाचा वापर केला आहे

संशोधन पध्दती

प्रस्तुत संशोधनासाठी सर्वेक्षण संशोधन पध्दतीचा वापर केला आहे

माहितीचे संकलन

माहितीचे संकलनासाठी अध्यापक महाविद्यालय अरण्येश्वर पुणे 9 येथे प्रशिक्षण घेणाऱ्या प्रशिक्षणार्थ्यांना प्रश्नावली दिली . निवडलेल्या सर्व प्रशिक्षणार्थ्यांनी प्रश्नावली भरून दिली .

संख्याशास्त्रीय तंत्र

संशोधनात्मक अभ्यासात शास्त्रीय विश्लेषणाला विशेष महत्व असल्याने सांख्यिकीच्या वाढत्या ज्ञानाचा संशोधकाने संशोधनासाठी संख्याशास्त्रीय माहिती मिळविण्यासाठी टक्केवारीचा वापर केला आहे .

माहितीचे विश्लेषण व अर्थ निर्वचन

प्रशिक्षण घेताना येर्णा या मानसिक ताणाची टक्केवारी

मानसिक ताण येतो	होय	64	80%
	नाही	16	20%
	एकूण	80	100%

विश्लेषण 80% विद्यार्थ्यांना बी .एड .चे प्रशिक्षण घेताना मानसिक ताण येतो .

अर्थ निर्वचन बी .एड .च्या विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण घेताना मानसिक ताण येतो .

कमी कालावधीत खूप प्रात्यक्षिक कार्य सांगर्णा यांची टक्केवारी

कमी कालावधीत खूप प्रात्यक्षिक कार्य	होय	66	82.5%
	नाही	14	17.5%
	एकूण	80	100%

विश्लेषण कमी कालावधीत खूप प्रात्यक्षिक कार्य करावे लागते असे 82.5% विद्यार्थ्यांचे मत आहे .

अर्थ निर्वचन बहुतांश विद्यार्थ्यांना बी .एड . प्रशिक्षणात कमी कालावधीत खूप काम करावे लागते असे वाटते .

निष्कर्ष

- शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांचे उशिरा प्रवेश होत असल्याने कमी कालावधीत खूप प्रात्यक्षिक कार्य करावे लागते त्यामुळे मानसिक आरोग्य विघडते .
- प्रशिक्षण कार्याची याआधी ओळख नसल्याने व अशा कार्याची सवय नसल्याने शिक्षक प्रशिक्षणार्थी चिंताग्रस्त होतात .
- प्रशिक्षणादरम्यान अतिशय धावपळ होत असल्याने त्याचा शारीरिक स्वास्थावर परिणाम होऊन मानसिक स्वास्थ विघडते .
- समूहासमोर बोलण्याचा आत्मविश्वास व सहनशीलता यांचा अभाव असल्याने शिक्षक प्रशिक्षणार्थीना वैफल्य येते .
- प्रशिक्षणादरम्यान सर्व कामे वेळेत करावी लागत असल्यामुळे शिक्षक प्रशिक्षणार्थीना मानसिक ताण येतो .
- महाविद्यालय व घरातील विविध जबाबदाऱ्यांमुळे शिक्षक प्रशिक्षणार्थीचा मानसिक संघर्ष होतो .
- शिक्षक प्रशिक्षणार्थीना स्वयंशिस्तीच्या अभावामुळे मानसिक ताण येतो .

- शिक्षक प्रशिक्षणार्थीचे कमी कालावधीत खूप कार्यसिंयशिस्त व सहनशीलतेचा अभावविविध जवाबर्दा याअधिक धावपळअधिक लेखन कार्य या कारणांमुळे मानसिक आरोग्य विघडते .

उपाययोजना शिक्षकांसाठी

- शिक्षक व विद्यार्थी यांच्यात स्नेहपूर्ण वातावरण निर्माण करावे .
- विद्यार्थ्यांना भावनांवर नियंत्रण करण्यास शिकवावे त्यासाठी योगाश्च्यार्न धारणा याचा वेळापत्रकात समावेश करावा .
- विद्यार्थ्यांच्या मानसिक समस्या जाणून घेऊन समुपदेशन करावे .
- उशिरा प्रवेश झालेल्या विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण कार्याची ओळख करून दयावी .
- महाविद्यालयातील वातावरण मोकळेअनंदीविश्वासाचे असावे .
- फार कडक शिस्त असू नये .
- संघर्षमय परिस्थितीत निर्णय घेण्याची सवय लावावी .

➤ विद्यार्थ्यांसाठी

- विद्यार्थ्यांनी स्वयंसूचन करावे .
- शिक्षकांशी कार्यासंदर्भातील समस्यांची चर्चा करावी .
- विविध जवाबर्दा या पेलण्यासंदर्भात कुटुंबातील सदस्यांची चर्चा करावी .
- विद्यार्थ्यांनी योगाश्च्यार्न धारणा व व्यायामाकडे लक्ष दयावे .

➤ शैक्षणिक योगदान

- प्रस्तुत अभ्यासामुळे शिक्षक प्रशिक्षणार्थीचे मानसिक आरोग्य विघडण्याची कारणे समजण्यास मदत होईल .
- मानसिक आरोग्य चांगले रहावे यासाठी काय उपाययोजना करता येईल हे समजेल .
- मानसिक आरोग्य चांगले रहावे यासाठी उपायांची अंमलबजावणी करण्यास मार्गदर्शन होईल .
- वी .एड . अभ्यासअप्रवेशप्रतिआ याबाबत विचार विमर्श करण्यासाठी दिशादर्शक ठरेल .

संदर्भ ग्रंथ सूची □

Best. J. W. & Kahn J. V., (2006), Research in Education 10th ed., New Delhi, Prentice Hall of India Pvt. Ltd.

Gay L. R., Airasian Peter, (2006), Educational Research, Delhi, Prentice Hall of India Pvt. Ltd.

जोशी अनंत व कुशारे करूणा 2008 संशोधनात प्रश्नावलीचे उपयोजन जाशिक अशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ .

पारसनीस हेमलता 2006 शैक्षणिक संशोधन ममुना निवडपुणे नित्यनूतन प्रकाशन .

पारसनीस हेमलता 2009 शैक्षणिक संशोधन आहिती संकलन तंत्रे व साधने पुणे नित्यनूतन प्रकाशन .

पोखरापूरकर राजा 2005 संशोधनासाठी नमुना निवड जाशिक अशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ .

भिंताडे वि . रा . 1999 शैक्षणिक संशोधन पद्धती पुणे नूतन प्रकाशन .

मुळे रा . शं . व उमाटे वि . तु . 1987 शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे जागपूर महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथनिर्मिती मंडळ .

नानकर व शिरोडे 2005 सुबोध शैक्षणिक व प्रायोगिक मानसशास्त्र पुणे नित्य नूतन प्रकाशन .

के . वि . कुलकर्णी, 1997 शैक्षणिक मानसशास्त्र, पुणे, श्री विद्या प्रकाशन .