



महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या ताण व्यवस्थापनाचा अभ्यास

प्रा. बी. डी. माशोरे

सी.के.गोयल महाविद्यालय दापोडी, पुणे

सारांश

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. महाविद्यालयामध्ये अध्यापक म्हणून कार्य करताना संशोधकाच्या असे लक्षात आले की, महाविद्यालयीन बहुतांश विद्यार्थी अनेक वेळा ताणात असतात. सदर संशोधनामध्ये महाविद्यालयीन मधील विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाची कारणे कोणती आणि ताण कमी करण्यासाठी ते कोणत्या उपायांचा अवलंब करतात याचा अभ्यास केला आहे. त्यासाठी महाविद्यालयांमधील 100 विद्यार्थ्यांची नमुना म्हणून निवड केली. ताणाची कारणे आणि ताण कमी करण्यासाठी उपाय शोधण्यासाठी पडताळासूची या साधनाची निर्मिती केली. सदर पडताळासूची नमुना घटकांकडून भरून घेतली. पडताळा सूचीतील कारणे व उपाय यांची शक्यतेने काढून त्यावरून अर्थनिर्वचन, फलिते आणि अंतिम निष्कर्ष काढले आहेत.

1.1 पार्श्वभूमी

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.

संशोधक महाविद्यालयीन अध्यापक म्हणून कार्य करत असताना असे लक्षात आले की, महाविद्यालयांतील बहुतांश विद्यार्थी अनेक वेळा ताणात असतात. सदर संशोधनामध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाची कारणे कोणती आणि ताण कमी करण्यासाठी ते कोणत्या उपायांचा अवलंब ते करतात याचा अभ्यास केला आहे.

1.2 गरज व महत्त्व

1. महाविद्यालय विद्यार्थ्यांना ताण येण्यामागील कारणांचा शोध घेण्यासाठी सदर संशोधन होणे गरजेचे वाटले.
2. महाविद्यालय विद्यार्थी ताण कमी करण्यासाठी कोणत्या उपायांचा अवलंब करतात हे जाणून घेण्यासाठी सदर संशोधन होणे गरजेचे होते.
3. महाविद्यालय विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाची कारणे लक्षात आल्यास त्यावर उपाय करण्याकामी सदर संशोधन दिशादर्शक ठरेल म्हणून ते होणे महत्त्वाचे होते.
4. महाविद्यालयीन विद्यार्थी ताण कमी करण्यासाठी कोणते उपाय योजतात हे लक्षात आल्यास त्यामध्ये सुधारणा करण्याकामी सदर संशोधन मार्गदर्शक ठरेल. म्हणून ते होणे महत्त्वाचे होते.

1.3 समस्या विधान

पुणे विद्यापीठातील वरिष्ठ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या ताण व्यवस्थापनाचा अभ्यास करणे.

1.4 कार्यात्मक व्याख्या

1. महाविद्यालयीन विद्यार्थी

पुणे विद्यापीठाशी सलग्न मराठी माध्यमांच्या वरिष्ठ महाविद्यालयांमध्ये कला शाखेत अंतिम वर्षामध्ये शिकणारे विद्यार्थी म्हणजे प्रस्तुत संशोधनातील महाविद्यालयीन विद्यार्थी होत.

2. ताण व्यवस्थापनाचा अभ्यास

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाची कारणे आणि तो ताण घालविण्यासाठी ते करत असलेल्या उपायांचा शोध घेणे म्हणजे ताण व्यवस्थापनाचा अभ्यास होय.

1.5 उद्दिष्टे

1. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताणाच्या कारणांचा शोध घेणे.
2. महाविद्यालय छात्र ताण कमी करण्यासाठी करत असलेल्या उपायांचा शोध घेणे.

1.6 गृहीतके

1. कला शाखेतील अंतिम वर्ष हे महत्त्वाचे मानले जाते.
2. कला शाखेमध्ये बी.ए. च्या गुणयादीवर द्वितीय व तृतीय वर्षाचे गुण नोंदविलेले असतात.
3. महाविद्यालय विद्यार्थ्यांना अभ्यासक्रम पूर्ण करत असताना ताण येतो.

1.7 व्याप्ती व मर्यादा

1.8.1 व्याप्ती

1. सदर संशोधन पुणे विद्यापीठाशी सलग्न महाविद्यालयांशी संबंधित आहे.
2. सदर संशोधन पुणे विद्यापीठाशी सलग्न महाविद्यालयात शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांशी संबंधित आहे.
3. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष पुणे विद्यापीठाशी सलग्न महाविद्यालयात शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना लागू पडतील.

1.8.2 मर्यादा

1. सदर संशोधन पुणे विद्यापीठाशी सलग्न मराठी माध्यमांच्या महाविद्यालयांमध्ये कला शाखेत शिक्षण घेणाऱ्या तृतीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित आहे.
2. सदर संशोधन पुणे विद्यापीठाशी सलग्न मराठी माध्यमांच्या महाविद्यालयांमध्ये अध्ययन करणारे विद्यार्थी करत असलेल्या ताणव्यवस्थापनाशी संबंधित आहे.
3. सदर संशोधनाचे निष्कर्ष महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनी माहिती संकलन साधनाला दिलेल्या प्रतिसादावर अवलंबून आहेत.

1.8 संशोधन पद्धती

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

1.9 नमुना निवड

1.10.1 जनसंख्या

पुणे विद्यापीठाशी सलग्न मराठी माध्यमांच्या महाविद्यालयांमध्ये कला शाखेत शिकणारे तृतीय वर्षाचे सर्व नियमित विद्यार्थी ही सदर संशोधनाची जनसंख्या आहे.

1.10.2 नमुना

पुणे विद्यापीठाशी सलग्न मराठी माध्यमांच्या महाविद्यालयांमध्ये कला शाखेत शिकणाऱ्या तृतीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमधून 100 विद्यार्थ्यांची निवड असंभाव्यता आधारित प्रासंगिक नमुना निवड पद्धतीने सदर संशोधनासाठी नमुना म्हणून करण्यात आली.

1.10 माहिती संकलनाची साधने

प्रस्तुत संशोधनासाठी माहिती संकलनाचे साधन म्हणून पडताळासूचीचा उपयोग करण्यात आला. यामध्ये ताण येण्यामागील कारणे शोधण्यासाठी 10 विधाने

आणि ताणावर उपाय म्हणून 10 विधानांचा समावेश करण्यात आला. याशिवाय ताणाची इतर कारणे व सुचविलेल्यापेक्षा उपायांपेक्षा वेगळे उपाय योजत असतील ते नोंदविण्यासाठी पडताळा सूचीमध्ये रिकामी जागा ठेवण्यात आली होती.

1.11 संख्याशास्त्रीय साधने

प्रस्तुत संशोधनात संख्याशास्त्रीय साधन म्हणून शकडेवारीचा उपयोग केला आहे. ताणाची कारणे आणि ताणावरील उपाय यासंबंधीच्या प्रत्येक विधानाला शकडा किती टक्के विद्यार्थ्यांनी प्रतिसाद दिला यावरून त्याचे अर्थनिर्वचन करण्यात आले आणि अर्थनिर्वचनावर आधारित सदर संशोधनाचे निष्कर्ष काढले आहेत.

1.12 संशोधनाची कार्यवाही

- प्रासंगिक पद्धतीने माहिती संकलनासाठी नमुना म्हणून 100 विद्यार्थ्यांची निवड केली.
- 10 विधाने ताणाची कारणे व 10 विधाने ताण कमी करण्याचे उपाय असलेली 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 शकडा किती विद्यार्थ्यांनी प्रतिसाद दिला याची नोंद केली.
- सदर निरीक्षणावरून अर्थनिर्वचन केले व अंतिम निष्कर्ष काढले.

1.13 संशोधनाचे निष्कर्ष

- विद्यार्थ्यांना खालील कारणांमुळे ताण येतो:
 - 1 महाविद्यालयात संपूर्ण वेळ बसावे लागणे.
 - 2 महाविद्यालयाची वेळ सकाळी लवकर असणे.
 - 3 महाविद्यालयातील विषय व आशय आवडीचा नसणे.
 - 4 परीक्षांमध्ये पेपर प्रत्येक दिवशी एक याप्रमाणे सलग असणे.
 - 5 अभ्यासेतर उपक्रमांत भाग घेतल्याने तासिका बुडणे.
 - 6 वेळेत अभ्यास न होणे.
 - 7 अभ्यासक्रम अधिक वाटतो.
 - 8 प्रात्यक्षिकांच्या तुलनेत सैद्धांतिक भागाचे अधिक्य.
- ताण कमी करण्यासाठी विद्यार्थी खालील उपाय करतात:
 - 1 ताण कमी करण्यासाठी विद्यार्थी व्यायाम करतात.
 - 2 प्राणायाम किंवा योगा करत नाहीत.
 - 3 ताण कमी करण्यासाठी विद्यार्थी शिक्षकांचे तसेच सहकारी विद्यार्थ्यांचे मार्गदर्शन घेतात.
 - 4 काही विद्यार्थी ताण कमी करण्यासाठी वेगवेगळ्या अभ्यासतंत्राचा वापर करतात, स्वतःच्या कामाचे वेळापत्रक बनवतात.
 - 5 ताण कमी करण्यासाठी विद्यार्थी शक्य होईल तेवढेच काम करतात, काम पूर्ण करण्यासाठी वेगळे प्रयत्न करत नाहीत.
 - 6 इतर कार्यक्रमात भाग घेतल्याने अभ्यास मागे राहणारे विद्यार्थी ज्ञालेला भाग शिक्षकांकडून समजावून घेतात.
 - 7 अभ्यासेतर कार्यक्रमाचे वेळापत्रक व तासिकांचे वेळापत्रक एका वेळी न चालविण्याचा आग्रह धरतात.
 - 8 काही विद्यार्थी विषय कंटाळवाणा वाटतो म्हणून तासिका बुडवितात.

1.14 **संदर्भसूची**

1. चव्हाण, दी. व मुळे, सं. (2010). शैक्षणिक संशोधन आराखडा. नाशिक: इनसाइट पब्लिकेशन्स.
2. नानकर, प्र. व शिरोळे, सं. (2009). वर्तमान शिक्षणातील विचारप्रवाह. पुणे: नित्यनूतन प्रकाशन
3. बर्वे, बी. (2010). जीवनमानाचे मानसशास्त्र. नागपूर: विद्या प्रकाशन.
4. मुळे, सं. (2011). शैक्षणिक संशोधनाची ओळख. नाशिक: इनसाइट पब्लिकेशन्स.

