Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies,
Online ISSN 2278-8808, SJIF 2016 = 6.17, www.srjis.com
UGC Approved Sr. No.49366, JAN–FEB, 2018, VOL- 5/43

शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताण स्तराचा अभ्यास

पुनम भिमराव वाघमारे, Ph. D.
सहाय्यक प्राध्यापिका, ॲड. विठ्ठलराव हांडे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, नाशिक

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

प्रास्ताविकः

विद्यार्थी हा विचारशील आणि भावनाशील प्राणी आहे. त्याला नियमित नवनवीन इच्छा उत्पन्न होतात. त्या इच्छापूर्तीसाठी मानव सतत धडपड करीत असतो. ही धडपड करत असतांना प्रत्येक वेळी यश मिळेलच याची खात्री नसते. **संत ज्ञानेश्वरांनी** 'जो जे वांच्छिल तो ते लाहो' असे पसायदानात मागितलेले असले तरी प्रत्येक व्यक्तीच्या वाट्याला प्रत्येक वेळी यश येईलच असे नाही आणि यशस्वी झालेला प्रत्येक माणूस सुखी असेलच असे नाही. सुखी जीवन प्राप्त करतांना समस्यांना तोंड द्यावे लागते. समस्यांचे निराकारण करतांना ताण निर्माण होतो. विद्यार्थी दशेमध्ये तासिका, प्रात्यक्षिक, छात्र सेवा काळ, अभ्यासपुरक कार्यक्रम, अभ्यासेतर कार्यक्रम, स्वाध्याय, परिक्षा अशा अनेक उपक्रमांचे नियोजनामध्ये उत्तमपणे पुर्ण करण्यासाठी तारेवरची कसरत करावी लागते. यामुळे मानसिक, शारीरिक ताण निर्माण होतो.

ताणाची संकल्पना :

सर्वसाधारणपणे ताण म्हणजे एक प्रकारचा मानसिक दबाव होय. ताण म्हणजे असुखःकारक भावना, दडपणाची जाणीव, थकवा आणणारी व चिंता निर्माण करणारी अवस्था होय. ताणाला इंग्रजीमध्ये stress असे संबोधतात stress हा भाब्द strictus या लॅटिन शब्दापासून तयार झाला आहे. strictus याचा अर्थ tight किंवा Narrow असा होतो. ताण हा व्यक्तिच्या स्वास्थ्याला हाणी पोहोचविणारी व विकृत वर्तनबंध निर्माण करणारा घटक होय. तसेच मानसिक अवस्थेमुळे शरीरस्वास्थ प्रभावित होवू भाकते ते म्हणजे ताण होय. ताण हा शारीरिक व मानसिक असतो. व्यक्तीची भाारीरिक व मानसिक कार्यक्षमता कमी होते. म्हणजेच ज्यांच्यामुळे भाारीरिक व मानसिक कार्यक्षमतेत विघटन घडून येते किंवा येण्याचा धोका संभवतो. अ" ाा घटनांद्वारे उद्भवणारी प्रक्रिया म्हणजे ताण होय. **(लॅझरस आणि फोकमन 1984 : हेलर 1994.)**

परिस्थितीच्या आव्हानामुळे मिळणारी प्रेरणा व्यक्तीची समायोजन क्षमता किंवा आव्हानात्मक परिस्थितीपासून सुटका करून घेण्याची इच्छेमुळे ताण वाढतो. प्रेरणा जर मिळाली तर संभाव्य कृतींचा ताण जाणवतो. प्रतिकूल परिस्थितीशी समायोजन साधण्यात यश मिळाले तर व्यक्ती उत्साहाने वागते. ताणाचा अर्थ व्यक्तिपरत्वे भिन्न भिन्न असतो. **स्वामी चिन्मयानंद** म्हणतात, ''सर्वांपूढे समस्या असतातच

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

आणि त्या व्यक्तीमध्ये ताण निर्माण करतात, परंतु निर्माण होणाऱ्या ताणाचे स्वरूप भिन्न भिन्न असते. अशीच ताणाची कारणेही प्रत्येक व्यक्तीच्या बाबतीत भिन्न असतात.''1936 मध्ये **हॅन्स सेली** यांनी ताणाची संकल्पना प्रथमतः मांडली. त्यांच्या मते ताण म्हणजे उद्दिपकाला दिलेली प्रतिक्रिया व झालेल्या आंतरक्रिया, या तिन्ही घटकांचा परिणाम होय.

प्रस्तुत संशोधनाद्वारे शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणाचा अभ्यास करण्यात आलेला आहे.

उद्दिश्ट :

1. शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणाच्या स्तराचा अभ्यास करणे.
2. विद्यार्थी शिक्षक आणि विद्यार्थी शिक्षिका यांच्या ताणाच्या स्तराचा अभ्यास करणे.

संशोधन व्याप्ती :

1. प्रस्तुत संशोधनामध्ये नाशिक जिल्ह्याचाच समावेश करण्यात आलेला आहे.
2. प्रस्तुत संशोधनात नाशिक जिल्ह्यातील मराठी माध्यमांच्या शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयांचा समावेश केलेला आहे.
3. प्रस्तुत संशोधनामध्ये नाशिक जिल्ह्यातील अनुदानित व विनाअनुदानित शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांचा समावेश केलेला आहे.

संशोधन मर्यादा :

1. प्रस्तुत संशोधन हे नमुना निवड पध्दतीनुसार निवडलेल्या शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयांपुरतेच मर्यादित आहे.
2. प्रस्तुत संशोधन हे शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांपुरतेच मर्यादित आहे.
3. प्रस्तुत संशोधन प्रशिक्षणार्थीनी चाचणीला दिलेल्या प्रतिसादावर अवलंबून आहे.
4. प्रस्तुत संशोधन ताणापुरतेच मर्यादित आहे.

संशोधन परीमर्यादा :

1. प्रस्तुत संशोधन बी.एड.– 2013–14 या शैक्षणिक वर्शातील शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यां पुरतेच मर्यादित आहे.
2. प्रस्तुत संशोधनासाठी बी.एड.– 2013–14 या शैक्षणिक वर्शातील सर्व वयोगटातील शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांचा समावेश केलेला आहे.

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies

संशोधन पद्धती :

प्रस्तूत संशोधन **सर्वेक्षण संशोधन पद्धती**नुसार आहे.

माहिती संकलनाची साधन :

प्रस्तुत संशोधनासाठी स्व निमित चाचणीचा अवलंब करण्यात आला.

जनसंख्या :

नाशिक जिल्ह्यामध्ये सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे यांच्याशी संलग्न 23 शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयामध्ये 1600 विद्यार्थी आहेत.

न्यादर्श निवडः

प्रस्तुत संशोधनासाठी **संभाव्यतेवर आधारित न्यादर्श निवड पद्धतीमधीलसुगम यादृच्छिक नमुना निवडतील लॉटरी पद्धतीचा** अवलंब करण्यात आला. **संशोधनासाठी नाशिक जिल्ह्यातील 50% शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयांचा समावेश करण्यात आला. निवडलेल्या न्यादर्शातील शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील100%म्हणजेच 937 प्रशिक्षणार्थींचा समावेश करण्यात आला.**

अन्वयार्थ आणि निश्कर्श :

1. शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताण स्तराचे शेकडा प्रमाण.

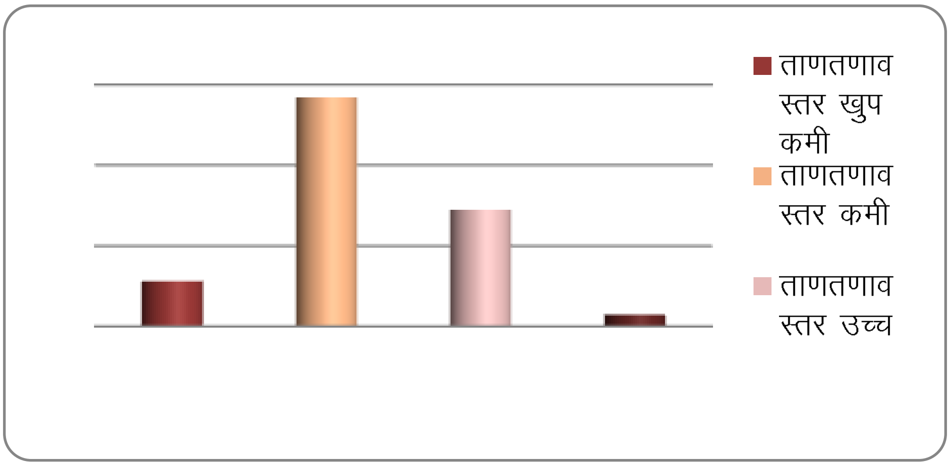
शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांचा ताण स्तर जाणून घेतला. त्यासाठी चार पयाय देण्यात आले. स्वतःचा ताणाचा विचार करून चार पर्यायांपैकी एका पर्यायाची निवड केली. त्या प्रतिसादानूसार प्रत्येक घटकाचा शेकडा प्रमाण काढण्यात आले.

कोष्टक क्र. 4.3 शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणतणाव स्तराचे शेकडा प्रमाण.

अ.क्र.	घटक	ताणतणाव स्तर				
		खुप कमी	क्मी	उच्च	अतिउच्च	एकूण
1.	शिक्षक प्रशिक्षणार्थी	105	532	272	28	937
	शेकडा प्रमाण	11.21%	56.78%	29.03%	2.98%	100%

शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणतणाव स्तराचे शेकडा प्रमाणआलेख क्रमांक 1. मध्ये द” र्विण्यात आलेले आहे.

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies



आलेख क्रमांक 1शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताण स्तराचे शेकडा प्रमाण.

सामग्रीचे विश्लेषण आणि अन्वयार्थ :

ताण स्तरासाठी 937 शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या प्रतिसाद दिला. खुप कमी ताणतणाव स्तर असणारे प्रशिक्षणार्थ्यांचे शेकडा प्रमाण 11.21% आहे. कमी ताण असणाऱ्यांचे शेकडा प्रमाण 56.78% आहे. उच्च ताण असणाऱ्या प्रशिक्षणार्थ्यांचे शेकडा प्रमाण 29.03% आहे. तर उच्च ताण असणाऱ्यांचे शेकडा प्रमाण 2. 98% आहे.

शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांमध्ये ताणाचा स्तर उच्च ताणतणाव असणाऱ्यांपेक्षा कमी ताणाचा स्तर असणाऱ्यांचे शेकडा प्रमाण जास्त आहे. असा अर्थ निघतो.

2. विद्यार्थी शिक्षक आणि विद्यार्थी शिक्षिका यांच्या ताण स्तराचे शेकडा प्रमाण.

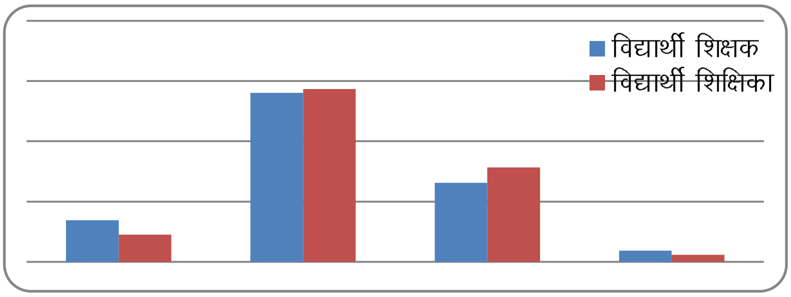
विद्यार्थी शिक्षक आणि विद्यार्थी शिक्षिका यांच्या ताणाच्या स्तराचे शेकडा प्रमाण खालील तक्त्यात दिलेले आहे.

कोष्टक क्र. 4.4 विद्यार्थी शिक्षक आणि शिक्षिका यांच्या ताणाच्या स्तराचे शेकडा प्रमाण.

अ. क्र.	घटक	ताण स्तर				
		खुप कमी	क्मी	उच्च	अतिउच्च	एकूण
1.	विद्यार्थी शिक्षक	59	239	112	16	426
	शेकडा प्रमाण	13.85%	56.10%	26.29%	3.76%	100%
2.	विद्यार्थी शिक्षिका	46	293	160	12	511
	शेकडा प्रमाण	9.00%	57.34%	31.31%	2.35%	100%

विद्यार्थी शिक्षक व विद्यार्थी शिक्षिका यांच्या ताणाच्या स्तराचे शेकडा प्रमाण आलेख क्र. 2 मध्ये दर्शविण्यात आलेले आहे.

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies



आलेख क्रमांक 2. विद्यार्थी शिक्षक आणि शिक्षिका यांच्या ताणाच्या स्तराचे शेकडा प्रमाण.

सामग्रीचे विश्लेषण आणि अन्वयार्थ :

ताणाच्या स्तराबाबत 426 विद्यार्थी शिक्षक आणि 511 विद्यार्थी शिक्षिकांनी प्रतिसाद दिला.विद्यार्थी शिक्षकांच्या ताण स्तरामध्ये खुप कमी असणाऱ्यांचे शेकडा प्रमाण 13.85% आहे. कमी ताण स्तर असणाऱ्या विद्यार्थी शिक्षकांचे शेकडा प्रमाण 56.10% आहे. उच्च ताण स्तर असणाऱ्या विद्यार्थी शिक्षकांचे शेकडा प्रमाण 26.29% आहे तर अतिउच्च ताण स्तर असणाऱ्यांचे शेकडा प्रमाण 3.76% आहे.

तसेच ताणाच्या स्तराबाबत विद्यार्थी शिक्षिकामंध्ये खुप कमी असणाऱ्यांचे शेकडा प्रमाण 9.00% आहे. कमी ताण असणाऱ्या विद्यार्थी शिक्षकांचे शेकडा प्रमाण 57.34% आहे. उच्च ताण असणाऱ्या विद्यार्थी शिक्षिकांचे शेकडा प्रमाण 31.31% आहे तर 2.35% शेकडा प्रमाण अतिउच्च असणाऱ्या विद्यार्थी शिक्षिकांचे आहे.

विद्यार्थी शिक्षक आणि विद्यार्थी शिक्षिका यांनी दिलेल्या प्रतिसादानुसार ताणाचा स्तर कमी असणाऱ्यांचे शेकडा प्रमाण जास्त आहे. असा अर्थ निघतो.

निश्कर्श :यावरून असा निष्कर्ष निघतो की

1. शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणाचा स्तर कमी आहे.
2. विद्यार्थी शिक्षक आणि विद्यार्थी शिक्षका यांचा ताणाचा स्तर कमी आहे.

शिक्षक प्रशिक्षणार्थ्यांचा आरोग्याचा स्तर चांगला आहे म्हणजे शिक्षक प्रशिक्षणार्थी आहाराबाबत जागृत आहेत. त्यामुळे जीवनात उदभवणा–या समस्या सोडविण्यासाठी सहनशीलता वाढीस लागते. ताणतणावयुक्त परिस्थितीशी समायोजन साधण्याचा मार्ग भाोधू भाकतात. म्हणुन जीवनात समाधानी असतात. तसेच विद्यार्थी शिक्षक आणि विद्यार्थी शिक्षिका यांचे आरोग्य चांगले आहे. म्हणजे विद्यार्थी शिक्षक आणि विद्यार्थी शिक्षिका आहाराबाबत जागृत आहेत.

संदर्भ ग्रंथ सूची:

*कळके मा.ज., शिरगावे दा.श., शेंडगे म.तु. (2004), **अध्ययनार्थीचे मानसशास्त्र आणिअध्यापन प्रक्रिया,** नागपूर, पिंपळापूरे ॲण्ड कंपनी पब्लिशर्स.*

*करकरे शां.ग. (1972), **शैक्षणिक मानसशास्त्र,** पुणे, व्हिनस प्रकाशन.*

*कुलकर्णी डीआर. (2009), **प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र,** नागपूर, विद्या प्रकाशन.*

*देशपांडे, लिना (2006) **सर्वेक्षण एक संशोधन पद्धती,**(स''ाोधन मार्गद''र्िक मालिका) नाशिक, य.च.म. मुक्त विद्यापीठ,*

*पलसाने म.न., नवरे सविता (1993), **उपयोजित मानसशास्त्र,** दिल्ली, वायली ईर्स्टन लिमिटेड पब्लिशर्स.*

*पंडीत रवि, कुलकर्णी अ.वि., गोरे चं.वि. (2004), **सामान्य मानसशास्त्र,** नागपूर, पिंपळापूरे ॲण्ड कंपनी पब्लिशर्स.*

Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies