



शैक्षणिक ताण-तणाव व्यवस्थापन कार्यक्रम विकसन व परिणामकारकता

जगदिश बा. राठोड, Ph. D.

प्राचार्य, शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, धारगांव, ता. श्रीगोंदा, अ.नगर.

Paper Received On: 15 JAN 2021

Peer Reviewed On: 18 JAN 2021

Published On: 01 FEB 2021

Abstract

आपल्याला ताण येतो त्यावेळी आपण शारीरिक स्वास्थ्य हरपतो. त्याचा ताण मनावर वाढतो आणि भावनिक अस्तित्वाचा प्रश्न निर्माण होतो. ताण, अस्वस्थता, वैफल्य हे एकमेकांचे सखे आणि आपले शत्रू आहेत, हे वेळीच ओळखायला हवं. त्यांच्यापासून मुक्ती मिळवली नाही, तर ते आपल्याला आपल्या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यास अडथळे निर्माण करणारे ठरतात. ताण कमी करण्यासाठी सदर संशोधनामधून त्यांच्या अभ्यासविषयी लेखन, वाचन, संवाद आणि चर्चा इत्यादी सुधारणा करता येते. शैक्षणिक ताण-तणाव व्यवस्थापनविषयक कार्यक्रम विकसन व परिणामकारकता पाहिल्यानंतर माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताण-तणाव कमी करण्यास मदत होईल व याचा उपयोग विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी होईल.



[Scholarly Research Journal's](http://www.srjis.com) is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तावना

सर्वसाधारण प्रस्तावना

आजच्या स्पर्धात्मक युगामध्ये सर्वजण गुणांसाठी झगडत आहेत. विद्यार्थी हा शिक्षणाला स्वतःच्या वैचारिक व परीक्षेतील गुणांपुरते मर्यादित ठेवून अनेक समस्यांच्या आहारी पडत आहे.

शैक्षणिक ताण म्हणजे अशा परिस्थितीला दिलेली प्रतिक्रिया ज्यात अडचणी आहेत. निराशा, संघर्ष, दबाव या तीन घटकांतून ताण दिसतो. या तीन घटकांमधूनच व्यक्तींची एखाद्या गोष्टींविषयी भीती उत्पन्न होते. ह्यातच उगम होतो. ताणमुक्त परिस्थितीला व्यक्तीने दिलेली निरीक्षणक्षम प्रतिक्रिया ही शैक्षणिक चिंता म्हणून ओळखली जाते.

आपण आपल्या मनातील विचारांनीच ताण तयार करत असतो. त्याचं ओझं झालंकी अनेक गोष्टींमध्ये येऊ शकतात व याचा परिणाम त्याच्या संपूर्ण शिक्षणावर होऊ शकतो.

ताणाचं व्यवस्थापन कसं करावं. असा प्रश्न नेहमी विचारला जातो. आपल्या मनात एकाच वेळी अनेक विचार, भावना असतात. त्या मनातच साठवून त्यांचा कोंडमारा करण्याऐवजी त्या आपल्या जवळच्या किंवा विश्वास असणा-या व्यक्तीकडे शेअर कराव्यात. अशा प्रकारे भावनांचा निचरा झाल्यामुळे ताण कमी होण्यास मदत होते आपल्याला जे वाटतं ते इतरांना स्पष्टपणे सांगता आलं पाहिजे.

मनावर ताणाचं ओझं न घेता आनंदाने जगण्याची कला आपण शिकली पाहिजे. ताणतणाव, अस्वस्थता, वैफल्यग्रस्तता यावर मत करण्याचं धाडस प्रत्येकाने दाखवून जीवनाचा आनंद, पर्यायाने आरोग्याचं योग्य आणि प्रभावी तंत्र अवलंबलं पाहिजे. आपल्याला ताण येतो त्यावेळी आपण शारीरिक स्वास्थ्य हरपतो. त्याचा ताण मनावर वाढतो आणि भावनिक अस्तित्वाचा प्रश्न निर्माण होतो. ताण, अस्वस्थता, वैफल्य हे एकमेकांचे सखे आणि आपले शत्रू आहेत, हे वेळीच ओळखायला हवं. त्यांच्यापासून मुक्ती मिळवली नाही, तर ते आपल्याला आपल्या ध्येयापर्यंत पोहोचण्यास अडथळे निर्माण करणारे ठरतात. कोणत्याही प्रकारचे ताण हे आपण आपल्या मनातील विचारांनी बनवत असतो. म्हणजेच कोणताही जबाबदारीचा अंदाज नसताना तिचा स्वीकार करणं, यामुळे ताण निर्माण होऊ शकतात. काही वेळा बाह्य परिस्थितीमुळे ही ताण येऊ वातावरण, माणसाचं वर्तन, व्यावसायिकता इत्यादी गोष्टींचा समावेश असतो.

शैक्षणिक चिंता दूर होण्यासाठी वेगवेगळे कार्यक्रम तयार करून विद्यार्थ्यांना शिक्षणातील आनंद प्राप्त व्हावा आणि विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक ताण कमी व्हावा. याकरीता वेगवेगळ्या कृती आधारीत अध्ययनाने विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक ताणापासून मुक्त करण्यासाठी हा संशोधन विषय संशोधकाने अभ्यासासाठी घेतलेला आहे.

अ.क्र.	सिध्दांत	तत्व
१.	मानवी गरजा आणि प्रेरणा यांच्याशी संबंधीत उपागम	गरजांचा शोध घेणे. गरजांची पूर्ती करणे.
२.	वायगोट्स्की	संवादाच्या देवाण घेवाणीतून परस्पर आंतरक्रिया घडून आणणे. विद्यार्थ्यांच्या महत्वाच्या संबोधावर प्रभुत्व प्राप्त करण्यास मदत करणे.
३.	डनिअल गोलमन भावनिक बुद्धिमत्ता	- स्वतःच्या भावना, अभिरुची बलस्थाने, कमतरता यांची जाणीव करून देणे. भावनिक उद्रेक यावर नियंत्रण ठेवणे. व बदलत्या परिस्थितीशी जुळवून घेणे.
४.	मिलरडोलार्ड व्यक्तीमत्वाचा उद्दिपक प्रतिक्रिया सिध्दांत	— भीती चिंता- मय, चिंता, प्रतिसाद, प्रबलनयांच्या रुपातून काहीतरी शिकण्याची प्रेरणा देणे. भय हे आंतरिक व बाह्य असते. चिंताही आंतरीक असते. चिंता व भीती यांच्यात घनिष्ठ संबंध आहे. संघर्ष — जेव्हा दोन पर्याय डोळ्यासमोर असतात तेव्हासंघर्षाची परिस्थिती निर्माण होते अशावेळी व्दिधा मनस्थिती, चिंता आणि तणाव निर्माण होतो.

सैध्दांतिक पार्श्वभूमी

क. शैक्षणिक ताणतणावामध्ये प्रामुख्याने पुढील लक्षणे दिसून येतात.

१. स्नायूची ताठरता
२. शरीर दुखणे
३. झोप न येणे
४. चीडचीडपणा
५. त्वचा संवेदनशील होणे

शैक्षणिक ताणतणावाची कारणे

१. तणावाचे स्वरूप
२. ताणकारक प्रसंगाबाबतचे व्यक्तीचे संवेदन
३. ताण सहन करण्याची व्यक्तीची क्षमता
४. सामाजिक आधार

ताणाचे स्वरूप - तणाव म्हणजे आपल्यावर एखाद्या गोष्टीचे दडपण असे होय (पवार, २०१४)
ताणाव हा माणसानुसार, परिस्थितीनुसार बदलतो. तणाव हा व्यक्तीगत, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक आणि शैक्षणिक असतो.

संशोधन समस्येचे विधान - पुणे जिल्ह्यातील माध्यमिक स्तरावरील मराठी माध्यमांच्या विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक ताण-तणाव व्यवस्थापन कार्यक्रम विकसन व परिणामकारकता तपासणे. महत्त्वाचा संज्ञाच्या कार्यात्मक व्याख्या

माध्यमिक स्तर — सदर संशोधनामध्ये माध्यमिक स्तर म्हणजे पुणे जिल्ह्यातील मराठी माध्यमांच्या शाळेतील इयत्ता नववी चा वर्ग होय.

विद्यार्थी — सदर संशोधनामध्ये विद्यार्थी म्हणजे वय वर्ष १४ ते १५ या वयोगटातील मराठी माध्यमांच्या शाळेत शिकणारे इयत्ता नववीचे विद्यार्थी होय.

शैक्षणिक ताण-तणाव - सदर संशोधनामध्ये शैक्षणिक ताण-तणाव म्हणजे शैक्षणिक निराशा, दडपण, दबाव आणि चिंता होय.

शैक्षणिक ताण-तणाव व्यवस्थापन कार्यक्रम — विद्यार्थ्यांचा ताण — तणाव कमी करण्यासाठी तयार केलेल्या वेगवेगळ्या उपक्रमांचा संच होय.

अ.क्र.	उपक्रम	उपक्रमांची कार्यवाही
१.	मार्गदर्शन उपदेशन	आणि विद्यार्थ्यांना ताण-तणाव यावर नियंत्रण कसे ठेवायचे व तो काय असतो याचे मार्गदर्शन व समुपदेशन
२.	गटचर्चा	विद्यार्थ्यांचे आपआपसात गट तयार करून एखादा विषय देवून गटचर्चा घडून आणणे.
३.	संवादअभिनयाचा	पाठ्यक्रमातील एखाद्या घटकावर विद्यार्थ्यांचा संवाद अभिनयाच्या माध्यमातून घडवून आणणे.
४.	खेळ एका शब्दांचा	एक शब्द लिहायला सांगून त्यापासून अनेक मुद्दे व वाक्ये बनवून घेणे.
५.	एका शब्दाची कथा	विद्यार्थ्यांना एका शब्दापासून कथा तयार करायला लावणे.
६.	निबंध एका शब्दाचा	विद्यार्थ्यांना एका शब्दापासून निबंध तयार करायला लावणे.
७.	कविता एका शब्दाची	विद्यार्थ्यांना एका शब्दापासून कविता तयार करायला लावणे.

संशोधनाची गरज - १. विद्यार्थ्यांचा ताण कमी करण्यासाठी सदर संशोधनामधून त्यांच्या अभ्यासविषयी सवयी मध्ये सुधारणा करणे.

२. विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक पाठ्यक्रमानुसार एखाद्या विषयावर गटचर्चा घडवून आणण्यासाठी सदर संशोधन गरजेचे आहे.

३. पाठ्यक्रमातील एखाद्या घटकावर विद्यार्थ्यांचा संवाद अभिनयाच्या माध्यमातून घडवून आणण्यासाठी सदर संशोधन गरजेचे आहे.

४. कोणताही शब्द लिहायला सांगून त्यापासून अनेक मुद्दे व वाक्ये बनवून घेण्यासाठी सदर संशोधन गरजेचे आहे.

५. विद्यार्थ्यांना एका शब्दापासून कथा, निबंध आणि कविता तयार करायला लावण्यासाठी सदर संशोधन गरजेचे आहे.

संशोधनाचे महत्त्व – १. शाळेतील विद्यार्थ्यांना आत्मपरीक्षण करण्यासाठी सदर संशोधन महत्त्वाचे आहे.

२. शैक्षणिक पाठ्यक्रमानुसार एखाद्या विषयावर गटचर्चा घडवून आणून त्यावर आत्मविश्वास निर्माण करता येते.

३. पाठ्यक्रमातील एखाद्या घटकावर विद्यार्थ्यांचा संवाद अभिनयाच्या माध्यमातून घडवून आणता येते.

४. एका शब्दापासून अनेक मुद्दे व वाक्ये बनवता येतात.

५. विद्यार्थ्यांना कथा, निबंध आणि कविता तयार करायला शिकवता येण्यासाठी सदर संशोधनाचे महत्त्व आहे.

६. ताण कमी करण्यासाठी सदर संशोधनामधून त्यांच्या अभ्यासविषयी लेखन, वाचन, संवाद आणि चर्चा इत्यादी सुधारणा करता येते.

संशोधनाची उद्दिष्टे – १. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताण-तणावाचा शोध घेणे.

२. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताण-तणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी कार्यक्रम निर्मिती करणे.

३. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताण- तणाव व्यवस्थापन करण्यासाठी केलेल्या कार्यक्रमाची परिणामकारकता तपासणे.

संशोधन प्रश्न - माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताण-तणाव आहे का? किती प्रमाणात ?

संशोधनाची परिकल्पना - माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताण-तणावा संदर्भातील उपक्रम विकसनामुळे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताणाच्या मध्यमानाच्या गुणांकात सार्थ फरक आढळतो.

शून्यपरिकल्पना — माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताण-तणावासंदर्भातील उपक्रम विकसनामुळे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताणाच्या मध्यमानाच्या गुणांकात सार्थ फरक आढळत नाही.

संबंधित साहित्याचा व संशोधनाचा आढावा (सारांश) - संशोधन करत असताना संशोधकाला संशोधनाच्या पुढील मार्गाने जात असताना त्याला संशोधन विषयाची निवड करणे, संशोधनाची उद्दिष्ट्ये ठरविणे, न्यादर्श निवडणे, संशोधन साधने निश्चित करणे, संशोधन कार्यपध्दती ठरविणे या सर्व बाबींसाठी संबंधित साहित्य व संशोधनाचा आढावा घ्यावा लागतो.

अ.क्र.	स्रोत	शैक्षणिक ताण-तणाव
१.	दैनिक वर्तमानपत्र	२
२.	मासिके आणि लेख	१
३.	संशोधन प्रबंध	२
४.	पुस्तके	३

संशोधनाची गृहितके - १. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक ताण वेगवेगळ्या स्वरूपाचा असतो.

२. माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक हा मोजता येतो.

जनसंख्या - महाराष्ट्र राज्यातील पुणे जिल्ह्यातील एस.एस.सी बोर्ड संलग्नित मराठी माध्यमांच्या शाळेतील इयत्ता नववीचे विद्यार्थी ही जनसंख्या आहे.

नमुनानिवड - उद्दिष्ट क्रमांक १ साठी - सदर संशोधनात संशोधकाने पुणे जिल्ह्यातील एकूण १३ तालुक्यातील पाच तालुक्यांची निवड यादृच्छिक गुच्छ नमुना निवड पध्दतीने करण्यात येणार आहे व या पाय तालुक्यांपैकी प्रत्येक तालुक्यातून ४ माध्यमिक स्तरावरील मराठी माध्यमांच्या शाळेची निवड लॉटरी पध्दतीने संशोधक करणार आहे.

पुणे जिल्ह्यातील एकूण २० शाळांची निवड सदर संशोधनामध्ये नमुना निवड म्हणून निश्चित करण्यात येणार असून २० शाळांमधील प्रत्येकी २० विद्यार्थी याप्रमाणे ४०० विद्यार्थ्यांचा नमुना निवडीमध्ये समावेश संशोधक करणार आहे.

उद्दिष्ट क्रमांक ३ साठी

सदर संशोधनात संशोधकाने नमुना निवडताना असंभाव्यता नमुना निवड या पध्दतीतील सहेतुक नमुना निवड पध्दतीचा वापर करुन पुणे जिल्ह्यातील एकाच शाळेतील ४० (२०-२०) विद्यार्थ्यांची या नमुन्यात निवड करण्यात येणार आहे.

हा नमुना निवडताना वर्ग, लिंग (१०मुले, १०मुली) वय या निकषांचा वापर करुन ४० विद्यार्थ्यांपैकी २०-२० चे दोन समान गट करुन एक गट प्रायोगिक आणि दुसरा नियंत्रित ठेवला जाणार आहे.

चले - प्रस्तुत अभ्यासातील चले

- | | |
|-----------------|--|
| १. स्वाश्रयी चल | शैक्षणिक ताणतणाव व्यवस्थापन कार्यक्रम हे स्वाश्रयी चल होय. |
| २. आश्रयी चल | शाळेतील विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक ताण |
| ३. नियंत्रित चल | बाह्य उपक्रमांचा क्रम, कार्यवाहीची वेळ, वय |

माहिती संकलन साधन - प्रस्तुत संशोधनात संशोधक माहिती संकलन करण्यासाठी प्रमाणित चाचणीचा वापर करणार आहे.

माहिती विश्लेषणांचे संख्याशास्त्रीय साधन - प्रस्तुत संशोधनात संशोधकांने माहिती विश्लेषण व अर्थनिर्वचन करण्यासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन, शेकडेवारी, टी परीक्षिका या संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर करण्यात येणार आहे.

संशोधनाची व्याप्ती, मर्यादा, परिमर्यादा

संशोधनाची व्याप्ती - १. प्रस्तुत संशोधनाच्या अभ्यासाची व्याप्ती पुणे जिल्ह्यातील मराठी माध्यमातील माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांसाठी आहे.

२. प्रस्तुत संशोधन हे माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थावरील शैक्षणिक ताण-तणावाशी संबंधित आहे.

संशोधनाची मर्यादा - १. प्रस्तुत संशोधनात प्रती सादकाने दिलेल्या प्रतिसादावर निष्कर्ष अवलंबून आहेत.

२. प्रस्तुत संशोधनात शैक्षणिक ताण-तणाव या घटकाचा विचार केला जाणार आहे.

३. प्रस्तुत संशोधनात शैक्षणिक ताण-तणाव मापनयाशलाकेच्या मापनावरून निष्कर्ष काढण्यात येणार आहेत.

संशोधनाची महत्त्वपूर्णता - विद्यार्थ्यांच्या मनावरील ताण कमी करण्यासाठी सदर संशोधनातून त्यांच्या शारिरीक आरोग्य विषयक सवयीमध्ये सुधारणा घडवून आणता येतात. विद्यार्थ्यांना विविध उपक्रमाच्या साह्याने शिक्षणात आनंदी कसे राहून शिक्षण शिकता येईल याकरिता सदर संशोधनाची महत्त्वपूर्णता आहे. कोणताही एखादा शब्द मुलांना देऊन त्यांना कथा, निबंध आणि कविता कशी तयार करावयाची हे समजेल कोणताही एक शब्द लिहायला सांगून त्यापासून अनेक मुद्दे व वाक्ये बववून घेण्यासाठी सदर संशोधनाची महत्त्वपूर्णता आहे.

संभाव्य ज्ञानात्मक योगदान - प्रस्तुत संशोधनाच्या अभ्यासमुळे शैक्षणिक ताण-तणाव व्यवस्थापनविषयक कार्यक्रम विकसन व परिणामकारकता पाहिल्यानंतर माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताण-तणाव कमी करण्यास मदत होईल व याचा उपयोग विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी होईल.

संदर्भ

- आगाशे ललिता (२०१०) सहकार्यात्मक अध्ययन — गट अध्ययन, पुणे विद्यार्थी गृह प्रकाशन, पुणे.
- करंदीकर सुरेश (२०११) शैक्षणिक मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, पुणे
- जर्मन संशोधक (२०१४) अतिताण-तणाव अमेरिका अँकेडमी ऑफ न्युरोलॉजी ६६ वार्षिक परिषद, बर्लिनदि-
२४ फेब्रु. २०१४ दै.लोकमत
- तिवले शैलजा ताण-तणावाचे लक्षण आणि परिणाम (<http://pune.theneehive.org/content/१४५४/४८९९<dateofaccession २२/११/२०१७ time १८:pam>)
- नान्तर संजय रखमाजी अध्यापक महाविद्यालयातील प्रशिक्षणार्थीच्या ताण-तणाव व्यवस्थापनासाठी उपक्रम निर्मिती व त्यांच्या परिणाम कारकतेचा अभ्यास एम.फिल.पुणे विद्यापीठ.
- पवार निलेश ताणाचे स्वरूप (ehive.org/content/१४५४/४८९७<dateof accession २८/०१/२०१४ time २१.१०pm)
- बन्सी बिहारी पंडीत (एप्रिल २००७) शिक्षणातील संशोधन नितान प्रकाशन, पुणे.
- शिंदे संजय पोपट (२००८) अध्यापक विद्यालयातील शिक्षक प्रशिक्षणार्थीच्या एकाग्रतेवर ओंकार जपामुळे होणा-या परिणामांचा अभ्यास एम फिल पुणे विद्यापीठ.