Research Papers

'' बी. एड्. प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा अभ्यास''

प्रा. पी. बी. नेरकर
(एम. ए., एम. एड)
पूज्य साने गुरूजी विद्या प्रसारक मंडळाचे,
शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,शहादा,
जिल्हा नंदुरबार.

सुनिता सुरेश माळी
(एम. ए., एम. एड)
पूज्य साने गुरूजी विद्या प्रसारक मंडळाचे,
शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,शहादा,
जिल्हा नंदुरबार.

सारांश :–

प्रस्तुत संशोधनात बी.एड्. प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा अभ्यास केलेला आहे. सदर संशोधनात नंदुरबार जिल्ह्यातील 90 प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांच्या प्रशिक्षण कालावधीतील येणाऱ्या ताण–तणावाचा अभ्यास केलेला आहे. यात असे आढळून आले की, प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी शिक्षकास प्रशिक्षण कालावधीत ताण व तणाव निर्माण होत असतो. नियोजनाचा अभाव, नकारात्मक दृष्टीकोन, समायोजन क्षमतेचा अभाव इ. कारणे ताण निर्माण होण्यास जबाबदार आहेत. ताण–तणाव कमी करण्यासाठी प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांमध्ये नियोजन क्षमता, समायोजन क्षमता, सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण करणे आवश्यक आहे.

1) प्रस्तावना :–

' व्यक्ती तितक्या प्रवृत्ती 'या न्यायाने व्यक्तीचा सभोवताली घडणाऱ्या प्रसंग वस्तू याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन वेगवेगळा असतो. त्यामुळे सभोवतालची परिस्थिती वेगवेगळया नजरेने पाहिली जाते. त्यामुळे त्या घटनेचा परिस्थितीचा परिणाम प्रत्येकावर वेगळा होतो.

सध्याच्या आधुनिक युगात मानसिक ताण–तणाव मोठया प्रमाणात निर्माण होत असतो. भीती, द्विधा मनःस्थितीतूनच ताण निर्माण होतात. दैनंदिन व्यवहारात व्यक्तीला ताण का जाणवतो याबाबत तज्ञ व्यक्तींनी काही कारणे जबाबदार असतात असे सांगितले. यापैकी काही असे, सर्व व्यक्तीच्या मनासारखे न होणे, इच्छा आकांक्षा नूसार

जगता न येणे. त्यामुळे कामात पूर्ण लक्ष लागत नाही, चूका होतात, बरोबरीची माणसे नाराज होतात अशा परिस्थितीमुळे मनावर अतिशय ताण येतो. या व्यक्तिगत ताणाबरोबरच प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाला देखील सामोरे जावे लागते.

शिक्षणक्षेत्रात ज्ञानाचा प्रस्फोट झाला आहे. शिक्षणप्रक्रियेतील नवनवीन बदलांना समोरे जाणे; बदलत्या काळास तोंड देणे यामुळे शिक्षकास विविध प्रकारच्या ताणतणावाला सामोरे जावे लागते. शिक्षकाबरोबर विद्यार्थी वर्गासही शालेय गृहपाठ, पुस्तकांचे अवजड ओझे, परीक्षा पध्दती, प्रकल्प, पालकांच्या अपेक्षा या सर्व बाबींना सामोरे जातांना मोठया प्रमाणात ताण–तणाव जाणवतो म्हणून शिक्षण क्षेत्रात या ताण–तणाव समस्येचे निराकरण करण्यासाठी त्याचे व्यवस्थापन करणे गरजेचे आहे. ताणाचे शारीरिक व मानसिक अशा दोन्ही प्रकारचे गंभीर परिणाम लक्षात घेता ताणाचा मुकाबला करतांना व्यवस्थापन कसे करावे?याची चर्चा महत्वाची ठरते.

2) संशोधनाची उद्दिष्टे :–

1) प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा शोध घेणे.
2) स्त्री प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व पुरूष प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
3) ग्रामीण प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व शहरी प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

3)संशोधनाची परिकल्पना:–

1) स्त्री प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व पुरूष प्रशिक्षणार्थी शिक्षक यांच्या ताण–तणावात सार्थ फरक नाही.
2) ग्रामीण प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व शहरी प्रशिक्षणार्थी शिक्षक यांच्या ताण–तणावात सार्थ फरक नाही.

4)संशोधनाची गृहितके :–

1) शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांची शैक्षणिक अर्हता कला, विज्ञान व वाणिज्य अशा वेगवेगळया शाखेची आहेत.
2) शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील सर्व प्रशिक्षणार्थी शिक्षक हे 20 ते 28 या वयोगटातील आहेत.
3) शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांची अध्यापकिय अभिरुची सारखी आहे.

5) संशोधन पध्दती व कार्यवाही :–

प्रस्तुत संशोधन वर्तमान स्थितीशी संबंधीत असल्याने संशोधनात सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर करण्यात आलेला आहे. प्रस्तुत संशोधनासाठी स्वयं निर्मित 'ताण–तणाव मापिका' ही प्रश्नावली

Please cite this Article as :सुनिता सुरेश माळी and प्रा. पी. बी. नेरकर,'' बी. एड्. प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा अभ्यास'': Indian Streams Research Journal (April ; 2012)

Indian Streams Reserach Journal
Vol.2,Issue.III/April; 2012

देवून माहितीचे संकलन केले व अर्थनिर्वचन करून निष्कर्ष काढले.

6)जनसंख्या व नमूना :–

प्रस्तुत संशोधनात नंदुरबार जिल्ह्यातील उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाअंतर्गत येणाऱ्या मराठी माध्यमाच्या शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील प्रशिक्षणार्थी शिक्षक ही जनसंख्या आहे. नदुंरबार जिल्ह्यातील बी.एड्. प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांची संख्या 900 आहे. हे सर्व प्रशिक्षणार्थी शिक्षक जनसंख्या आहे. तीन महाविद्यालयांची यादृच्छिक पद्धतीने निवड करण्यात आली आहे. व या महाविद्यालयातून 90 प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांची लॉटरी पद्धतीने नमूना निवड केली आहे.

7)संशोधनाची साधने :–

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने पाच तज्ज्ञांकडून प्रमाणित केलेली 'ताण–तणाव मापिका ' या स्वयं निर्मित प्रश्नावलीचा वापर केला आहे. या मापिकेत एकूण 46 विधाने आहेत.

8) संकलित माहितीचे अर्थनिर्वचन व विश्लेषण :–

संकलित माहितीचे विविध संख्याशास्त्रीय तंत्राचा वापर करून त्याचे विश्लेषण करण्यात आले. त्यात मध्यमान, प्रमााणविचलन, टी परीक्षिका यांचा वापर करून सदर प्रश्नावली भरून मिळालेल्या माहितीचे विश्लेषण करून योग्य ते निष्कर्ष काढण्यात आले आहेत

उद्दिष्टे : १) प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा शोध घेणे.

कोष्टक क्रमांक –१

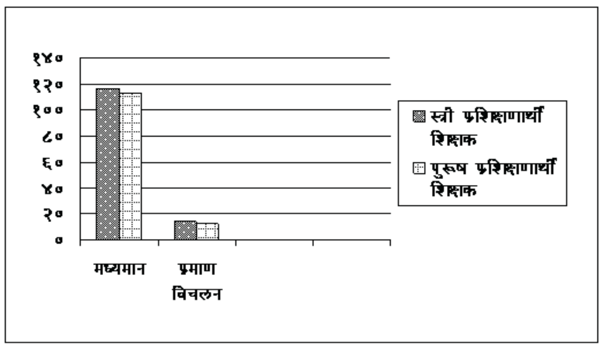
प्राप्तांक	अन्वयार्थ	एकूण प्रशिक्षणार्थी शिक्षक	टक्केवारी
४६–८२	तणावमुक्त स्थिती	००	–
८३–११९	थोडेफार तणावाचे लक्षण	५३	५८.८९
१२०–१५६	तणावाची सामान्य स्वरूपाची स्थिती	३७	४१.११
१५७–१९३	धोकादायक तणाव	००	–
१९४–२३०	तीव्र गंभीर तणावाचे लक्षण ताण–तणावापासून उपायाची आवश्यकता	००	–

उद्दिष्टे : 2) स्त्री प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व पुरूष प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

कोष्टक क्रमांक – 2

नमुना गट	संख्या	मध्यमान	प्रमाणविचलन	t प्राप्तांक	सार्थकता स्तर ०.०१
स्त्री प्रशिक्षणार्थी शिक्षक	४५	११६.०४	१३.९९	१.१०	असार्थक
पुरूष प्रशिक्षणार्थी शिक्षक	४५	११२.८७	१३.४२		

स्तंभालेख क्रमांक : 1



अर्थनिर्वचन :

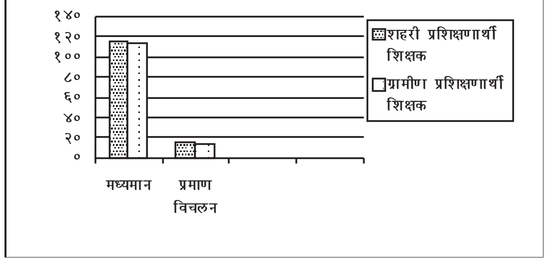
स्त्री प्रशिक्षणार्थी षिक्षकांचे मध्यमान 116.04 आहे. तर प्रमाणविचलन 13.99 आहे. पुरूष प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांचे मध्यमान 112.87 आहे. तर प्रमाणविचलन 13.42 आहे. स्त्री व पुरूष प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांचे ज प्राप्तांक 1.10 आहे. 0.01 च्या सार्थकता स्तरासाठी स्वाधीनता मात्रा 88 साठी नमुना ज मुल्य 2.63 आहे. प्राप्त ज मूल्य हे नमुना ज मूल्यापेक्षा कमी आहे. म्हणजेच स्वाधीनता मात्रा 88 करीता 0.01 स्तरावर दोन्ही मध्यमानातील फरक असार्थक आहे. याचाच अर्थ स्त्री प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व पुरूष प्रशिक्षणार्थी शिक्षक यांच्या ताण–तणावात सार्थ फरक नाही. या परिकल्पनेचा स्विकार करावा लागेल.

उद्दिष्टे : 3) ग्रामीण प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व शहरी प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

कोष्टक क्रमांक – 3

नमुना गट	संख्या	मध्यमान	प्रमाणविचलन	t प्राप्तांक	सार्थकता स्तर ०.०१
शहरी प्रशिक्षणार्थी शिक्षक	३६	११४.९४	१४.३६	०.२७	असार्थक
ग्रामीण प्रशिक्षणार्थी शिक्षक	५४	११४.१३	१३.४२		

स्तंभालेख क्रमांक – २



अर्थनिर्वचन :

शहरी प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांचे मध्यमान 114.94 आहे. तर प्रमाणविचलन 14.36 आहे. ग्रामीण प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांचे मध्यमान 114.13 आहे. तर प्रमाणविचलन 13.42 आहे. शहरी व ग्रामीण प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांचे ज प्राप्तांक 0.27 आहे. 0.01 च्या सार्थकता स्तरासाठी स्वाधीनता मात्रा 88 साठी नमुना ज मुल्य 2.63 आहे.

प्राप्त ज मूल्य हे नमुना ज मूल्यापेक्षा कमी आहे. म्हणजेच स्वाधीनता मात्रा 88 करीता 0.01 स्तरावर दोन्ही मध्यमानातील फरक असार्थक आहे. म्हणून शहरी प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व ग्रामीण प्रशिक्षणार्थी शिक्षक यांच्या ताण–तणावात फरक आढळत नाही. या परिकल्पनेचा स्विकार करावा लागेल.

निष्कर्ष : –

1.एकूण प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांपैकी एकही प्रशिक्षणार्थी शिक्षक तणावमुक्त नाही.

2.एकूण प्रशिक्षणार्थी शिक्षकापैकी 58.89ः प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांमध्ये थोडेफार तणावाचे लक्षण आहे. असे विश्लेषणातून दिसून आले.

3.एकूण प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांपैकी 41.11ः प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांमध्ये सामान्य स्वरूपाची तणावाची स्थिती आहे. असे विश्लेषणातून दिसून आले.

4.एकूण प्रशिक्षणार्थ्री शिक्षकांपैकी एकही प्रशिक्षणार्थी शिक्षकाची तणावाची स्थिती धोकादायक स्वरूपाची नाही.

5.एकूण प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांपैकी एकही प्रशिक्षणार्थी शिक्षकाची तणावाची स्थिती तीव्र गंभीर स्वरूपाची नाही. म्हणून कोणत्याच प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना उपायाची आवश्यकता नाही.

6.स्त्री प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व पुरूष प्रशिक्षणार्थी शिक्षक यांच्या ताण–तणावात लक्षणीय फरक आढळून येत नाही.

7.शहरी प्रशिक्षणार्थी शिक्षक व ग्रमीण प्रशिक्षणार्थी शिक्षक यांच्या ताण–तणावात फरक आढळून येत नाही.

संदर्भ ग्रंथ : –

1) डॉ. कर्वे बी. एन., 'ताण आणि आरोग्यविषयक मानसशास्त्र', नागपूर, विद्या प्रकाशन.

2) डॉ. चा.प.कदम,(2007), शैक्षणिक संख्याशास्त्र, पुणेः नित्य नुतन प्रकाशन

3) घोरमोडे के. यु. आणि घोरमोडे कला,(2008), 'शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे' नागपूरः विद्या प्रकाशन.

4) जगताप ह.ना., (2006), 'शैक्षणिक मानसशास्त्र', पुणेः नूतन प्रकाशन.

5) जोशी विनय, (2008), 'ताण विमनस्क अवस्थेतून तोल सावरण्यापर्यंत', पुणे, डायमंड पब्लिकेशन्स.

6) तळवलकर माधूरी, (फेब्रु. 2009), 'व्यक्तिमत्त्व फुलताना...', पुणे, डायमंड पब्लिकेशन्स.

7) पंडित ब.बी., (2010), 'शिक्षणातील संशोधन', पुणे, नित्य नुतन प्रकाशन.

8) भिंताडे वि.रा., (2005), 'शैक्षणिक संशोधन पद्धती', पुणे. नित्य नुतन प्रकाशन.

Please cite this Article as : *सुनिता सुरेश माळी* **and** *प्रा. पी. बी. नेरकर*, *'' बी. एड्. प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांना प्रशिक्षण कालावधीत येणाऱ्या ताण–तणावाचा अभ्यास''* **: Indian Streams Research Journal (April ; 2012)**