

## डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थीमधील ताणतणाव सद्यस्थिती : एक अभ्यास

\*सौ. अनिता पोतदार व \*\*डॉ. कविता साळुंके

\*संशोधक, कमला नेहरू ज्युनिअर कॉलेज ऑफ एज्युकेशन कराड. \*\*मार्गदर्शक, संचालक, शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ. ईमेल आय डी: [anitapotdar07@gmail.com](mailto:anitapotdar07@gmail.com)

### सारांश :

शिक्षण ही द्विध्रुवी प्रक्रिया आहे. शिक्षणक्षेत्रात शिक्षक प्रशिक्षक संस्थाना महत्वाचे स्थान आहे. अध्यापक विद्यालयातील भौतिक सुविधा, अभ्यासक्रम, प्रात्यक्षिक कार्य, शिस्त, भविष्यातील चिंता अशा अनेक घटकांमुळे काही वेळा प्रशिक्षणार्थीमध्ये ताणतणाव निर्माण होतो. ताणतणावाची तीव्रता कमी होऊन तो सुसह्य कसा होईल यादिशेने प्रत्येकाने प्रयत्न करायला पाहिजेत. यासाठी प्रशिक्षणार्थीमधील ताणतणावाचे मापन करणे गरजेचे आहे. ताणतणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी प्रशिक्षणार्थीमधील ताणतणावाची सद्यस्थिती जाणून घेणे महत्वाचे ठरते.

**समस्या विधान :** डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थीमधील ताण-तणाव सद्यस्थिती: एक अभ्यास

**बीज संज्ञा:** डी. एल. एड. प्रशिक्षणार्थी, ताण-तणाव, अध्यापक विद्यालय

**Copyright © 2022 The Author(s):** This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

### प्रस्तावना :

निरोगी शरीरात निरोगी मन वास्तव करीत असते. हे जरी खरे असले तरी सध्याच्या काळात किंवा आजच्या या स्पर्धेच्या युगात प्रत्येक व्यक्तीला ताणतणाव येत असतो. ताणामुळे मनाच्या असंतुलनाचा शरीरावर अनिष्ट परिणाम होत असतो. मनाचे संतुलन बिघडले की ताण निर्माण होत असतो. याचा विपरीत परिणाम आपल्या कार्यक्षमतेवर होतो.

मानवाच्या उत्पत्तीपासून आजपर्यंत लहान बालकांपासून ते वृद्धापर्यंत ताणतणाव साथ करत असतो. सर्व क्षेत्रातील व्यक्तींना कोणत्या कोणत्या कारणानी ताणतणाव येतच असतो. शिक्षण क्षेत्रही त्यापासून वंचित नाही, तर शिक्षक, विद्यार्थी, पालक, समाज या सर्वांना कोणत्या ना कोणत्या ताणतणावाला सामोरे जावेच लागते.

ताणतणाव निर्माण करणारे घटक किंवा ताणके ज्यामुळे प्रत्यक्षात ताण निर्माण होतो. ताण निर्माण झाल्यानंतर त्याचा जो परिणाम होतो त्यास तणाव असे म्हंटले जाते. म्हणजे तणाव हा शब्द परिणामांशी निगडित आहे. दैनंदिन जीवनात मात्र ताणतणाव हा एकच शब्द जवळजवळ एकाच अर्थाने आपण वापरतो.

ताण ही संकल्पना प्रथम सेल्ये (Selye) यांनी १९३६ साली मांडली. ताण - Stress हा शब्द लॅटिन भाषेतील Stringere या

शब्दापासून बनला आहे ज्याचा अर्थ घट्ट बांधणे असा होतो.

**व्याख्या :**

१. “ज्याच्यामुळे शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमतेत विघटन घडून येते किंवा घडून येण्याचा धोका संभवतो अशा घटकांद्वारे उद्भवणारी प्रक्रिया म्हणजे ताण होय.” (लाझार फोकमन १९८४)

**ताणतणावाची कारणे :**



डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थीना आज वेगवेगळ्या ताणतणावाला सामोरे जावे लागत असते. त्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, अशा विविध प्रकारच्या ताणतणावाचा सामना करावा लागतो. त्याची तीव्रता वेगवेगळी असली तरी ताणतणाव निवारण्यासाठी संशोधन होणे गरजेचे आहे. म्हणून संशोधकाने सदरील समस्येची निवड केली आहे.

**१. समस्या विधान :**

डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थीमधील ताणतणाव सद्यस्थिती : एक अभ्यास

**२. पारिभाषिक संज्ञाच्या व्याख्या :**

**२.१ डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थी :**

**संकल्पनात्मक व्याख्या :**

एस.सी.इ.आर.टी. पुणे द्वारा निर्मित डी. एल. एड. अभ्यासक्रम २०१६ नुसार शालेय शिक्षण पदविकाचे प्रशिक्षण घेणारे प्रशिक्षणार्थी

**कार्यात्मक व्याख्या :** सातारा जिल्ह्यातील डी.एल.एड. अभ्यासक्रमाला सन २०२१ ते २०२३ या तुकडीसाठी प्रवेश घेतलेले डी.एल.एड. प्रथम व द्वितीय वर्षातील प्रशिक्षणार्थी.

**२.२ ताणतणाव :**

‘व्यक्तीचे स्वास्थ्य बिघडवणाऱ्या, तिच्या मनात भावनिक कल्लोळ माजवणाऱ्या व संघर्षमय भावस्थिती निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीला त्या व्यक्तीचे मन व शरीर जी प्रतिक्रिया देते त्या प्रतिक्रियेमुळे निर्माण होणारी त्या व्यक्तीच्या मनावरील दडपणे म्हणजे ताणतणाव होय. ( डॉ.बी.बी.पठाण )

**३. संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :**

१. डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणतणावाबाबत सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.

### ३.१ संशोधनाची उपउद्दिष्ट्ये :

१. डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या शारीरिक ताणतणावाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.
२. डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या मानसिक ताणतणावाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.
३. डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या वर्तणूक ताणतणावाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.
४. डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या सामाजिक ताणतणावाच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.

### ४. संशोधनाची गरज व महत्व :

संशोधक सातारा जिल्ह्यातील डी.एल.एड. कॉलेजमध्ये गेली 21 वर्षे कार्यरत आहे. या कालावधीत डी.एल.एड. चा 2 वर्षांचा अभ्यासक्रम पूर्ण करत असताना प्रशिक्षणार्थ्यांना विविध कारणानी ताणतणाव येतो हे संशोधकाला जाणवले आहे. त्या ताणतणावामुळे प्रशिक्षणार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीबरोबरच त्यांच्या मानसिक व शारीरिक अवस्थेवरही परिणाम होताना दिसतो. हे ताणतणाव कसे कमी करता येतील हा विचार संशोधकाला सातत्याने जाणवत होता. यासाठी प्रशिक्षणार्थ्यांची ताणतणाव सद्यस्थिती जाणून घेणे गरजेचे आहे. तसेच डी.एल.एड. शिक्षणक्रमाला प्रवेश घेतलेल्या प्रशिक्षणार्थ्यांची मानसिक अवस्था जाणून घेण्यासाठी सदर संशोधन उपयुक्त ठरू शकेल.

### ५. संशोधनाची व्याप्ती

प्रस्तुत संशोधन सातारा जिल्ह्यातील सर्व अध्यापक विद्यालयांना उपयुक्त आहे.

### ६. संशोधनाची मर्यादा

१. प्रस्तुत संशोधन केवळ सातारा जिल्ह्यातील डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थीपुरतेच मर्यादित आहे.
२. सदर संशोधन केवळ सातारा जिल्ह्यातील मराठी माध्यमांच्या अध्यापक विद्यालयाशीच संबंधित आहे.

### ७. प्रस्तुत संशोधनासाठी वापरलेली पद्धती

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधकाने ताणतणावाची सद्यस्थिती जाणून घेण्यासाठी सर्वेक्षण संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे.

### ८. नमुना निवड :

सर्वेक्षणासाठी सातारा जिल्ह्यातील डी.एल.एड. महाविद्यालयातील प्रथम वर्ष प्रवेशित १०० % प्रशिक्षणार्थी विचारात घेतले आहेत.

### ९. संशोधन साधने :

#### प्रश्नावली :

प्रस्तुत संशोधनामध्ये प्रशिक्षणार्थींना येणाऱ्या ताणतणावातील घटकांचा शोध घेण्यासाठी व सद्यस्थिती जाणून घेण्यासाठी संशोधकाने स्वतः तयार केलेल्या ताणतणाव मापिकेचा वापर केला आहे.

## १०. संशोधनातील संख्याशास्त्रीय साधने :

संकलित माहितीच्या विश्लेषणासाठी शेकडेवारी, आलेख या साधनांचा वापर केला आहे.

## ११. डी.एल.एड प्रशिक्षणार्थी ताणतणाव मापिका स्वरूप :

डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणतणावाचे मापन करण्यासाठी ताणतणावाचे पाच घटक संशोधक व मार्गदर्शक यांनी निश्चित केले. त्यानुसार शारीरिक ताणतणाव, भावनिक ताणतणाव, सामाजिक ताणतणाव, परीक्षा संबंधित ताणतणाव, वर्तणूक ताणतणाव असे पाच घटक निश्चित करण्यात आले. ताणतणाव मापिकेमध्ये प्रत्येक घटकासाठी १० अशी एकूण ५० विधाने निश्चित करण्यात आली.

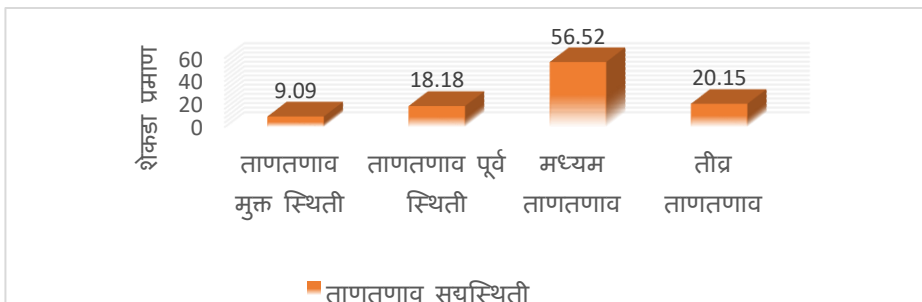
## १२. माहितीचे विश्लेषण

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने उद्दिष्ट क्रमांक १ च्या विश्लेषणासाठी मध्यमान व टक्केवारी या संख्याशास्त्रीय साधनांचा उपयोग करून माहितीचे विश्लेषण केले आहे. माहितीचे विश्लेषण करताना संशोधकाने ताणतणाव मापिकेच्या निकषाप्रमाणे प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणतणावाच्या सद्यस्थितीचे विश्लेषण केले आहे.

## सारणी क्रमांक १.

ताणतणाव स्थिती	एकूण प्रतिसादक	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
ताणतणाव मुक्त स्थिती	253	23	9.09
ताणतणाव पूर्व स्थिती		46	18.18
मध्यम ताणतणाव		133	52.56
तीव्र ताणतणाव		51	20.15

## डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणतणावाच्या सद्यस्थितीचे विश्लेषण



## आलेख क्रमांक १

डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणतणावाच्या सद्यस्थिती दर्शविणारा आलेख

## १३. निष्कर्ष:

उद्दिष्ट क्रमांक १.

डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या ताणतणावाबाबत सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे.

- १) डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या शारीरिक ताणतणावाचे प्रमाण अधिक आहे.
- २) डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या मानसिक ताणतणावाचे प्रमाण अधिक आहे.
- ३) डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या वर्तणूक ताणतणावाचे प्रमाण अधिक आहे.
- ४) डी.एल.एड. साठी प्रवेशित प्रशिक्षणार्थ्यांच्या सामाजिक ताणतणावाचे प्रमाण अधिक आहे.

## मुख्य निष्कर्ष :

सातारा जिल्ह्यातील डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थ्यांमध्ये ताणतणाव असणाऱ्या प्रशिक्षणार्थ्यांचे प्रमाण अधिक आहे.

## संदर्भग्रंथ सूची:

- १) अग्रवाल, विजय., (2017). *मन जिंका, जग जिंका*, पुणे : मिरर प्रकाशन
- २) कुंडले, सुरेखा., बरवे, मीनाक्षी., महाले, संजीवनी. (2008). *एम. ए. संशोधन मार्गदर्शिका भाग 2*, नाशिक: यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र विद्यापीठ.
- ३) घोरमोडे, के. यु., घोरमोडे, कला कृष्णा. (2008). *शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे*, नागपूर: विद्या प्रकाशन.
- ४) जोशी, अनंत., महाले, संजीवनी., (2015). *मुक्त विद्यापीठीय संशोधन संशोधन मार्गदर्शक मालिका पुष्प पहिले*, नाशिक: यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ.
- ५) पाटील, लीला. (1996). *आजचे अध्यापन*, पुणे: श्रीविद्या प्रकाशन.
- ६) पाटील, वा.भा. (2018). *संशोधन पद्धती*, जळगाव : प्रशांत प्रकाशन
- ७) पंडित, बन्सी बिहारी. (2010). *शिक्षणातील संशोधन*, पुणे: नित्य नूतन प्रकाशन.
- ८) बर्वे, राजेंद्र., (2009). *मानसिक ताणतणाव कसा रोखाल ?* पुणे : मनोविकास प्रकाशन मुळे, रा. शं. व उमाठे, वि. तु. (1998). *शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे*, नागपूर:
- ९) महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मितीमंडळ.
- १०) मराठे, रमा., (2016). *मनगंगेच्या काठावरती*, औरंगाबाद: साकेत प्रकाशन
- ११) Best, J. W. & Kahn, J. V. (2009) *Research in Education*, (10<sup>th</sup> ed.).
- १२) New Delhi: Pearson Prentice Hall.

**Cite This Article:**

\*सौ. अनिता पोतदार व \*\*डॉ. कविता साळुंके, (2022). डी.एल.एड. प्रशिक्षणार्थ्यांमधील ताणतणाव सद्यस्थिती : एक अभ्यास , *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal, XI (III) May – June, 186-190.*