VOL- VII ISSUE- II FEBRUARY 2020 PEER REVIEW e-JOURNAL IMPACT FACTOR 6.293 ISSN 2349-638x

उच्च माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना परीक्षेत येणाऱ्या ताणतणावाचा अभ्यास

श्रीमती एस.एस.बोनगिरवार
सहा.प्राध्यापक
कै.कमलाबाई अजमेरा अध्यापक विद्यालय, नंदुरबार

प्राचार्य डॉ.एच.वाय.देवरे
आर.सी.पटेल शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, शिरपूर
ता.शिरपूर जि.धुळे

प्रस्तावना :

आज मानवाने आधुनिक तंत्रज्ञान युगात पदार्पण केले आहे. प्रत्येक व्यक्ती आपले जीवन आधुनिक सोयी सुविधेने परिपूर्ण, आनंदी जगता यावे म्हणून प्रयत्न करतांना आढळतो. मानव नवनवीन उत्क्रांती करीत आहे, नव-नवे शोध प्रत्येकच क्षेत्रात लावत आहे. परंतु हे करीत असतांना त्याची धावपळ होत आहे. त्यामुळे त्याचे व्यक्ती-व्यक्तीमधील संबंध दुरावत आहेत, स्पर्धेच्या युगात वाढणारा मनावरील ताण-तणाव व ह्यामुळे मानवाचे मानसिक आरोग्यही बिघडतांना पाहावयास मिळते. आजच्या विद्यार्थ्यालाही या धावपळीतून मुक्तता नाही कारण आज शिक्षण, व्यवसाय, नोकरी यातही जीवघेणी स्पर्धा अनुभवयास मिळते.

आजच्या स्पर्धेच्या युगात आपले अस्तित्व निर्माण करण्यासाठी लढा द्यावा लागत आहे. प्राथमिक स्तरापासून ते उच्च शिक्षणापर्यंत सर्वच विद्यार्थ्यांना परिक्षेत मिळणारे गुण, योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव, जीवनावश्यक शिक्षणाचा अभाव ह्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या मनावर मोठा ताणतणाव निर्माण होतो.

आज उच्च माध्यमिक स्तरावरील इ. १२ वी म्हणजे विद्यार्थ्याच्या 'करिअर' च्या दृष्टीने महत्वाचे वर्ष. त्यात पालकांकडून लादलेल्या अपेक्षा, वाढता अभ्यासक्रम, अभ्यासाचा बोझा तर दिवसेंदिवस वाढतच चालाला आहे. या परिस्थितीत प्रत्येक विद्यार्थ्याला वाटते की, आपण आजच्या स्पर्धेत टिकून राहिले पाहिजे. यासाठी त्यांची होणारी अस्वस्थता ह्यातून परिक्षा कालावधीत निर्माण होणारा ताणतणाव विद्यार्थ्याच्या ताण-तणावाचे व्यवस्थापन योग्य पद्धतीने होणे आवश्यक आहे. याविषयी अभ्यास करण्याच्या हेतूने प्रस्तुत विषयाची निवड केली आहे.

संशोधनाची गरज :

आजच्या परिस्थितीत कौशल्यपूर्ण शिक्षण ही काळाची गरज आहे परंतु आपल्या शिक्षणपद्धतीत असे आढळून येत नाही. महत्व दिले जाते ते फक्त परिक्षांवर व वार्षिक परिक्षा तसेच त्यात मिळालेले गुण यांना दिले जाणारे महत्व यामुळे विद्यार्थ्यांना ताण-तणावाला सामोरे जावे लागते. ह्यातूनच आत्महत्येसारखे विकृत प्रकार घडतांना दिसतात. हे सर्व थांबविण्यासाठी ताणतणावाचे योग्य व्यवस्थापन होणे गरजेचे वाटते. विद्यार्थ्यांना परिक्षेसंदर्भात कोणकोणत्या बाबींविषयी ताण येतो हे अभ्यासण्याच्या दृष्टीने प्रस्तुत संशोधन गरजेचे वाटते.

समस्या विधान :

"उच्च माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना परीक्षेत येणाऱ्या ताणतणावाचा अभ्यास"

परिकल्पना :

उच्च माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थी व विद्यार्थीनींच्या परीक्षेतील ताणतणावाच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक आढळून येत नाही.

संशोधनाची उद्दिष्टे :

१. उच्च माध्यमिक स्तरावरील इ. १२ वीच्या विद्यार्थीनींना परिक्षेत येणाऱ्या ताणतणावाचा अभ्यास करणे.
२. उच्च माध्यमिक स्तरावरील इ. १२ वीच्या विद्यार्थ्यांना परिक्षेत येणाऱ्या ताणतणावाचा अभ्यास करणे.
३. उच्च माध्यमिक स्तरावरील इ. १२ वीच्या विद्यार्थीनींना व विद्यार्थ्यांना परिक्षेत येणाऱ्या ताणतणाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

कार्यात्मक व्याख्या :

उच्च माध्यमिक स्तर :

(१०+२) या आराखड्यानुसार इ. १२ वीचे विद्यार्थी.

ताण :

समायोजनाच्या गरजा पूर्ण न झाल्याने व्यक्तीच्या जीवनात उद्भवणारी अवस्था म्हणजे ताण होय.

संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा :

१. प्रस्तुत संशोधन उच्च माध्यमिक स्तराशीच संबंधित आहे.
२. प्रस्तुत संशोधन इ. १२ वीच्या विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित आहे.
३. सदर संशोधन उच्च माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांना परीक्षेत येणाऱ्या ताण-तणावाच्या अभ्यासापुरतेच मर्यादीत आहे.
४. सदर संशोधन नमुना निवडीतील विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादीत आहे.

संशोधन पद्धती : संदर संशोधनासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला आहे.

न्यादर्श : सदर संशोधनासाठी नंदुरबार शहरातील जिजामाता महाविद्यालयातील विज्ञान शाखेच्या इ. १२ वीच्या ४० विद्यार्थीनींची व ४० विद्यार्थ्यांची लॉटरी पद्धतीने निवड करण्यात आली.

संशोधन साधन : सदर संशोधनात डॉ. मधु अग्रवाल आणि श्रीमती उषा कौशल यांची विद्यार्थ्यांसाठी परीक्षा ताणतणाव मापन चाचणी संशोधनाचे साधन म्हणून वापरली आहे.

संशोधन कार्यपद्धती :

प्रस्तुत संशोधनात संशोधनासाठी आवश्यक माहितीचे संकलन करण्यासाठी इ. १२ वीच्या नमुना निवडीतील विद्यार्थ्यांकडून डॉ. मधु अगवाल आणि श्रीमती उषा कौशल यांची परीक्षा ताणतणाव मापन चाचणी भरुन घेतली. विद्यार्थ्यांच्या प्रतिसादावरुन माहितीचे संकलन केले व योग्य सांख्यिकीय तंत्राद्वारे माहितीचे विश्लेषण करुन अर्थनिर्वचन केले.

माहितीचे विश्लेषण :

उच्च माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थी व विद्यार्थीनीचे परीक्षेतील ताण-तणावाचे माध्यमान (M), प्रमाणविचलन (SD) व 't' मूल्य

उच्च माध्यमिक स्तर	संख्या	मध्यमान	SD	नमुना 't'	प्राप्त 't'	त्याग / स्विकार
विद्यार्थी	४०	१२.२५	५.७०	१.९९	३.०३	त्याग
विद्यार्थीनी	४०	१६.४७	६.७१			

वरील कोष्टकावरुन असे लक्षात येते की, सार्थकता स्तरावर नमुना 't' मुल्य १.९९ आहे व प्राप्त 't' मुल्य ३.०३ असून ते नमुना 't' मुल्यापेक्षा जास्त आहे. म्हणून शुन्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल.

- इ. १२ वीच्या विद्यार्थीनींचे परीक्षेतील ताणतणावाचे मध्यमान (१६.४७) हे विद्यार्थ्यांच्या मध्यमानापेक्षा (१२.२५) जास्त आहे.
- यावरुन असे म्हणता येईल, माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थीनींना परीक्षेतील ताण-तणाव हा विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त आहे.

निष्कर्ष :

उच्च माध्यमिक स्तरावरील इ. १२ वीच्या विद्यार्थीनींना परीक्षेतील ताण-तणाव हा विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त येतो.

शिफारशी :

१. विद्यार्थ्यांनी त्याच्या अडचणी पालकांना, शिक्षकांना सांगाव्यात.
२. घरी पालकांसोबत मोकळा संवाद साधावा.
३. विद्यार्थ्यांनी एखादा चांगला छंद जोपासावा.
४. परीक्षेपूर्वी अभ्यासाचे योग्य नियोजन करावे.
५. विद्यार्थ्यांनी अभ्यासासोबतच क्रिडा प्रकारात सहभागी व्हावे.

संदर्भग्रंथ सूची :

१. कदम चा.प., जुलै (१९९९) : शैक्षणिक संख्याशास्त्र, पुणे, नित्यनुतन प्रकाशन.
२. कदम चा.प. (१९८९) : शैक्षणिक संख्याशास्त्र, पुणे, नुतन प्रकाशन.
३. पंडीत ब.वि. (२००५) : शिक्षणातील संशोधन आवृत्ती २ री पुणे, नित्यनुतन प्रकाशन.
४. पारसनीस हेमलता व देशपांडे लिना, (१९९४) : शैक्षणिक कृतीसंशोधन, पुणे, नित्यनुतन प्रकाशन.