

२६. कोरोना कालखंडातील स्त्री-पुरुषांमधील ताण-तणावातील फरक अभ्यासणे व त्यांना आत्मनिर्भर बनविण्यासाठी उपाययोजना सुचविणे

अडसरे विष्णू बाळशिराम
अण्णासाहेब आवटे कॉलेज मंचर, पुणे.

प्रस्तावना

सद्यस्थितीचा विचार करता प्रत्येक व्यक्ती ही ताण-तणावाचे जीवन जगत असलेली आपणास दिसून येते. व्यक्ती जरी वरवर पाहता खूप आनंदी समाधानी असल्याचे भासवत असल्या तरी त्या अंतर्मनातून तितक्याच तणावग्रस्त असलेल्या दिसून येतात. मुख्यतः जीवनातील ताण-तणाव हे घरगुती अथवा कामाच्या ठिकाणाचा ताण, अनावश्यक गोष्टीची चिंता करणे, विनाकारण त्याच त्याच गोष्टींवर विचार करणे, सतत घरात राहण्याची वेळ, काहीही काम न करणे व रिकामे डोके सैतानाचे घर अशी परिस्थिती निर्माण होणे. दीर्घकाळ व्यक्तीला घरात राहण्याची सवय नसणे, तिच तीच कामे करणे, कामांमध्ये बदल नसणे, तसेच व्यक्तीच्या नेहमीच्या कामकाजातील बदल स्वीकारण्यास अपात्र ठरणे, व्यायामाचा अभाव व नकारात्मक विचार इत्यादी कारणांमुळे व्यक्तीमध्ये ताण-तणाव निर्माण होतात व पर्यायाने झोपेच्या समस्या उद्भवतात.

व्यक्तीला काही काम नसल्यामुळे, अतिताणामुळे व अवास्तव चिंतेमुळे व्यक्तीला झोप येत नाही म्हणून सतत मोवाईल, व्हाट्सप, युट्युब गेम खेळणे इत्यादीमध्ये व्यक्ती दिवसरात्र व्यस्त दिसतात. यामध्ये लहान बालकांपासून ते वृद्ध व्यक्तीपर्यंत या समस्येने व्यक्ती ग्रस्त असलेल्या दिसून येतात.

कोरोना-१९ च्या या संकटामुळे प्रत्येक व्यक्ती ही काळजी करताना दिसते. लहान बालकांपासून ते वृद्ध व्यक्ती या कोरोनाच्या भीतीने ग्रस्त असलेल्या दिसून येतात. घरातून बाहेर जाता येत नसल्याने मानसिक ताण तणाव वाढून व्यक्तीची चिडचिड होण्याचे प्रमाण वाढत चालले आहे. तसेच व्यसनी व्यक्तींना मद्य प्राशन करण्यास मिळत नाही. त्यामुळे त्यांची अस्वस्थता वाढत चालली आहे. मद्याला पर्याय म्हणून सॅनेटायझरचे प्राशन करणाऱ्या मद्यपी व्यक्तीही आपण पहिल्या आहेत. तसेच मद्याची दुकाने फोडून चोरी करणे इत्यादी घटना घडल्या आहेत तसेच तंबाखू, गोवा, गुटखा, सिगारेट इत्यादी गोष्टींच्या अभावामुळे व्यसनी व्यक्ती या सतत अस्वस्थ असलेल्या दिसून येतात व त्यांना अनेक तक्रारींना सामोरे जावे लागते उदाहरणार्थ झोपेच्या तक्रारी, लक्ष केंद्रित न होणे, निराशा येणे, एकाकी वाटणे, भूक न लागणे आत्महत्येचे विचार मनात येणे इत्यादी. म्हणूनच आपल्या भारतातील कोरोना विषाणूची भीती दूर करण्यासाठी तसेच त्यांना आत्मनिर्भर बनविण्यासाठी स्त्री-पुरुषांमधील ताण-तणावांचा शोध घेणे क्रमप्राप्त ठरते.

समस्या विधान

पुणे जिल्ह्यातील कोरोना कालखंडातील स्त्री-पुरुषांमधील ताण-तणावातील फरक अभ्यासणे व त्यांना आत्मनिर्भर बनविण्यासाठी उपाययोजना सुचविणे.

संशोधनाचे गरज व महत्व

सदर संशोधनामध्ये कोरोना-१९ च्या संकटामुळे निर्माण झालेला मानसिक आणि शारीरिक ताण-तणाव लक्षात घेता सदर संशोधन महत्वाचे आहे.

सदर संशोधन हे कोरोना-१९ च्या संकटामुळे लोकांची वाढत जाणारी भीती या भीतीमुळे निर्माण होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक समस्या व यातून निर्माण होणारा ताण-तणाव लक्षात घेता सदर संशोधन करणे गरजेचे आहे.



सदर संशोधन हे प्रत्येक स्त्री-पुरुषाला कोरोनाच्या ताण- तणावापासून मुक्त करण्यासाठी व आत्मनिर्भर वनविण्यासाठी महत्वाचे आहे.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये

1. स्त्री-पुरुषांमधील ताण- तणावाचा शोध घेणे.
2. स्त्री-पुरुषांमधील ताण- तणावाचे वर्गीकरण करणे.
3. स्त्री-पुरुषांमधील ताण- तणावातील फरक अभ्यासणे.
4. स्त्री-पुरुषांमधील ताण- तणाव सुधारण्यासाठी उपाययोजना सुचविणे.

संशोधनाची गृहीतके

1. स्त्री-पुरुषांमधील ताण-तणावात फरक आढळून येईल.
2. स्त्रियांपेक्षा पुरुषामध्ये ताण-तणाव जास्त आढळून येईल.
3. जे स्त्री-पुरुष तणावग्रस्त आढळून येतील त्यांना मार्गदर्शन करण्यात येईल.

संशोधन परिकल्पना / अभ्युपगम

1. स्त्री-पुरुषांमधील ताण-तणावामध्ये फरक आढळून येणार नाही.

संशोधनाची परिवर्त्ये

स्वतंत्र परिवर्त्ये

1. स्त्री
2. पुरुष

अवलंबी परिवर्त्ये

1. ताण- तणाव प्रश्नावली (स्व रचित)

व्याप्ती व मर्यादा

1. सदर संशोधन हे पुणे जिल्ह्यापुरतेच मर्यादित आहे.
2. सदर संशोधन हे २०२०-२१ या शैक्षणिक वर्षापुरतेच मर्यादित आहे.
3. सदर संशोधन हे ताण-तणाव या आशयापुरतेच मर्यादित आहे.

संशोधन पद्धती

सदर संशोधनासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धती अंतर्गत येणाऱ्या सर्वेक्षण संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे.

जनसंख्या / समष्टी

सदर संशोधनासाठी पुणे जिल्ह्यातील सर्व स्त्री-पुरुषांचा जनसंख्या म्हणून समावेश केला आहे.

नमुना / न्यादर्श

सदर संशोधनासाठी ऑनलाईन पद्धतीने गुगल फॉर्मच्या माध्यमातून नमुना निवड केला आहे. पुणे जिल्ह्यातील ५० स्त्रिया व पुरुषांचा या नमुन्यात समावेश करण्यात आला आहे. पुणे जिल्ह्यातील (२५ स्त्रिया व २५ पुरुष) यांचा या नमुन्यात समावेश केली आहे.

संख्याशास्त्रीय साधने व तंत्रे-

सदर संशोधनासाठी मध्यमान ,प्रमाण विचलन आणि टि चाचणी (T-Test) तंत्राचा वापर करण्यात आला आहे.

अ.क्र.	स्त्री	पुरुष	एकूण
१	२५	२५	५०

माहिती संकलनाची साधने

सदर संशोधनासाठी ताण- तणाव (स्व-रचित) प्रश्नावलीचा वापर केला आहे.

माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

सदर संशोधनामध्ये संशोधकाने ऑनलाईन पद्धतीने गुगल फॉर्मच्या माध्यमातून ताण- तणाव प्रश्नावली घेऊन माहितीचे विश्लेषण केले आहे.

सदर प्रश्नावलीमध्ये विधानांची एकूण संख्या ही २० आहे. प्रत्येक विधानास चार पर्याय आहेत. ४, ३, २, व १ असे विधानानुसार गुणांक देण्यात आले आहेत. १) नेहमी २) कधी-कधी ३) क्वचित ४) कधीच नाही. उदा.विधान क्रमांक १,३,४,८,९,१०,१२ व २० असे गुण आहेत. काही विधाने १) नेहमी २) कधी-कधी ३) क्वचित ४) कधीच नाही. उदा.विधान क्रमांक २, ५, ६, ७, ११, १३, १४, १५, १६, १७, १८ व १९ या विधानांना १,२,३, व ४ असे गुणांक देण्यात आले आहे. गुणांकनावरून ८० ते ६१ उच्चतम गुणांक, ६०-४१ मध्यम गुणांक, ४०-२१ निम्न गुणांक व २०-० अति निम्न गुणांक असे वर्गीकरण केले आहे.

सारणी

अ.क्र.	गट	मध्यमान	प्रमाण विचलन	संख्या	t - मूल्य
१	स्त्री	M1= 52.92	दोन्ही गटाचे एकत्र	N1 =25	t = 0.543
२	पुरुष	M2= 49.52	SD = 22.18	N2 =25	

निष्कर्ष

स्वाधीनता मात्रा (Degree of Freedom) $(N-2) = 48-2=46$ करता ०.०५ स्तरावर सार्थक असण्यासाठी 't' चे सारणीमूल्य २.०१ असावे लागते. प्रस्तुत संशोधनात 't' चे प्राप्त मूल्य $t = ०.५४३$ हे सारणी मूल्यापेक्षा कमी आहे. म्हणून शून्य परीकल्पनेचा स्वीकार करावा लागेल व संशोधन परिकल्पना अस्वीकार्य आहे. म्हणजेच सदर संशोधनामध्ये स्त्री व पुरुषांच्या ताण- तणावात लक्षणीय फरक आढळून येत नाही.

उपाययोजना व शिफारशी

1. ज्या स्त्री व पुरुषांना कोरोनाची भीती वाटते त्यांना मार्गदर्शन करावे.
2. स्त्री व पुरुषांनी सकस आहार व पुरेशी झोप घ्यावी.
3. स्त्री व पुरुषांनी नियमित व्यायाम व योगा करावा.
4. प्रत्येक व्यक्तीने आपले आवडते छंद जोपासावेत व मनोरंजनात्मक खेळ खेळावेत.
5. मनातील विचार व भावनांची देवाण-घेवाण कुटुंबातील व्यक्तीबरोबर करावी.
6. प्रत्येकाने आपले मन शांत व प्रसन्न ठेवावे व कामात स्वतःला गुंतवून घ्यावे.
7. स्त्री व पुरुषांना ताण-तणावात्मक समस्या असतील त्यांनी समुपदेशकांचा सल्ला घ्यावा.

संदर्भग्रंथ

1. अभ्यंकर,शो. गोळविलकर शी,ओक अ.आणि गायकवाड रा.(२००७). मानसशास्त्र पुणे: नरेंद्र प्रकाशन.
2. पलसाने, म.न.आणि सविता नवरे.(२००३).उपयोजित मानसशास्त्र, पुणे: काँ प्रकाशन.
3. देसाई,भ.आणि अभ्यंकर,शो.(२००३).प्रायोगिक मानसशास्त्र आणि संशोधन पद्धती.पुणे: नरेंद्र प्रकाशन.
4. Garrett H.E.(1981). Statistical in Psychology and Education Mumbai: Vakli, Feffer and Simons.