महाविद्यालयीन तरुणांचा ताण, मनस्वास्थ्याचा अभ्यास

डॉ. भागवत मोतीराम पाटील, श्री. सुरेश डी. सोनवणे, *संशोधक विद्यार्थी*

कला, विज्ञान महाविद्यालय, नरडाणा, ता. शिंदखेडा, जि.धुळे

गोषवारा

महाविद्यालयीन तरुणांच्या मनस्वास्थ्यावर ताणाचा कसा परीणाम होतो, या समस्येच्या अभ्यासासाठी संशोधकाने १०० विद्यार्थी आणि १०० विद्यार्थीनींची (२० ते २५ वयोगट असणारे) विद्यार्थ्यांची यादृच्छिक पद्धतीने निवड केली यामध्ये संशोधकांनी ग्रामीण व शहरी विद्यार्थ्यांचा समावेश केला. प्रदत्त संकलनासाठी शेडन कोहेन यांनी ताण संवेदन चाचणी आणि डॉ. देवेंद्र सिंग सिसोदीया आणि पुजा चौधरी यांनी मनस्वास्थ्य चाचणी वापरली. संशोधनात लिंग आणि क्षेत्र हे स्वतंत्र परिवर्त्य आणि ताण संवेदन चाचणी हे परतंत्र परिवर्त्य आहेत.

संशोधकाने संशोधनासाठी २x२ घटकात्मक अभिकप वापरला आहे. संख्याशास्त्रीय विश्लेषणाकरीता द्विमार्गी प्रसरण विश्लेषण वापरले आहे. गुणांकाचा वापर केलेला आहे. संशोधनाचे अन्वेषणात्मक परीणाम : ग्रामीण व शहरी विद्यार्थ्यांमध्ये ताणाच्या संदर्भात सार्थ फरक आढळत नाही. विद्यार्थी आणि विद्यार्थीनींमध्ये मन स्वास्थ्याच्या संदर्भात सार्थ फरक आढळत नाही. विद्यार्थी आणि विद्यार्थीनींमध्ये ताण आणि मनस्वास्थ्यामध्ये आंतरक्रिया आढळत नाही.

महाविद्यालयीन तरुण शैक्षणिक क्षेत्रातील प्रचंड प्रमाणात वाढणाऱ्या व्याप्तीमध्ये तणावग्रस्त असल्याचे दिसतात. शिक्षण हे साधन नसून साध्य मानून शिकणाऱ्या तरुणांमध्ये शैक्षणिक पात्रता प्राप्त केल्यानंतर साध्य समजणाऱ्या तरुणांना गृहीत धरलेल्या प्रतिष्ठा आणि दर्जामुळे उचित रोजगार मिळत नाही. घेत असलेल्या शिक्षणाचे समाजात त्याचे मूल्य काहीच नसते. म्हणून विद्यार्थी तणावात वावरतात त्याचा परिणाम मन:स्वाथ्यावर होतो.

ताणाचा चांगला आणि वाईट परिणाम तरुणांच्या स्वास्थ्यावर होतो. ताण आणि स्वास्थ्य ही तरुणांची वैयक्तीक भावनिक स्थिती आहे परंतु अजिबात ताण नसणारे विद्यार्थी आपल्याला दिसत नाही. विद्यार्थ्यांच्या कार्य निष्पादनावर तसेच स्वास्थ्यावर ताणाचा प्रभाव दिसतो. ताणाचा विद्यार्थ्यांच्या मनस्वास्थ्यावर खरोखरा परिणाम होतो कां ? त्याच्या निष्पादनावर कसा परिणाम होतो हे प्रश्न अनुत्तरीत असल्यामुळे संशाधकाने संशोधनासाठी ही समस्या घेतली.

विद्यार्थ्यांच्या ताणाचा परिणाम त्याच्या स्वास्थ्यावर होणाऱ्या परिणामावर संशाधन झाल्यास विद्यार्थीमध्ये तणाव व्यवस्थापन आणि मनस्वास्थ्य चांगले राखण्यास मदत होईल. परिणामी नकारात्मक भाव निर्माण होणार नाही. स्वास्थ्य चांगले राहील. महाविद्यालयातून सूज्ञ आणि सुजाण नागरीक निर्मितीस मदत होइल. महाविद्यालयामध्ये ताण आणि मनस्वास्थ्य याची गरज असल्यामुळे संशोधकाने महाविद्यालयीन विद्यार्थ्याचा ताणावर स्वास्थ्यावर होणारा परिणामाचा अभ्यास करण्याचे ठरविले.

ओंकार चौधरी (२००७) यांनी व्यवसायीक ताण आणि माध्यमिक शिक्षण याचा तुलनात्मक अभ्यास केला. सुषमा सुरी आणि प्राण रिझवी (२००८) मानसिक आरोग्य आणि ताण यांच्या संदर्भात कॉलसेंटरवर काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांचा अभ्यास केला. वेंकटेश कुमार जी (२००८) यांनी मानवशास्त्रीय ताण आणि साधनात्मक नीती यावर अभ्यास केला. मीना कुमारी (२००८) यांनी व्यक्तीमत्व आणि व्यावसायिक ताण याचा अभ्यास केला.

उद्दिष्टे :-

१) ग्रामीण व शहरी महाविद्यालयीन विद्यार्थीनींच्या ताणाचा अभ्यास करणे.

२) महाविद्याायीन विद्यार्थी - विद्यार्थीनींच्या मनस्वास्थ्याचा अभ्यास करणे.

३) महाविद्यालयीन तरुण-तरुणींच्या ताण आणि मनस्वास्थ्याचा आंतरक्रियात्मक अभ्यास करणे.

संशोधन परिकल्पना / गृहीत कृत्य :-

१) ग्रामीण व शहरी महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये ताणाच्या संदर्भात लक्षणीय फरक आढळत नाही.

२) महाविद्यालयीन विद्याथी - विद्यार्थीनींमध्ये मनस्वास्थ्याच्या संदर्भात लक्षणीय फरक आढळत नाही.

३) महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये ताण आणि स्वास्थ्य यात आंतरक्रियात्मक फरक लक्षणीय आढळत नाही.

नमुना :-

उच्च महाविद्यालयातील १०० विद्यार्थी आणि १०० विद्यार्थीनी २० ते २५ वयोगटातील यादृच्छिक पद्धतीने निवडणे.

संशोधन साधने :-

सदर संशोधनासाठी संशोधकाने डॉ. देवेंद्रसिंग सिसोदिया आणि मिस पुजा चैधरी यांची मनस्वास्थ्य चाचणी आणि शेब्डन कोहेन याची ताण संवेदन चाचणी या प्रमाणित चाचण्या संशोधनासाठी वापरल्या.

चल :-

स्वतंत्र चल

१) क्षेत्र - ग्रामीण - शहरी

२) लिंग - पुरुष - स्त्री

परतंत्र चल

१) मनस्वास्थ्य २) ताण

संशोधन आराखडा :-

संशोधकाने संशोधनासाठी उच्च क्रम सांख्यिकीय तंत्राचा वापर केला. २x२ या संशोधन आराखडा वापरलेला आहे. यात क्षेत्रात ग्रामीण व शहरी आणि लिंग यात स्त्री व पुरुष या दोन स्तरांचा वापर करून आंतरक्रियात्मक प्रभावाचा अभ्यास केलेला आहे.

मनस्वास्थ्य

	ग्रामीण	शहरी	एकूण
१	५०	५०	१००
२	५०	५०	१००
एकूण	१००	१००	२००

ग्रामीण शहरी

१०० १००

पुरुष महिला पुरुष महिला

५० ५० ५० ५०

प्रदत्त विशेषणासाठी सांख्यिकीय तंत्र

Stage : मिर्गी प्रसरन विशेषण

तक्ता - १

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचा मनस्वास्थ्य संदर्भात मुख्य परिणाम दर्शविणारे प्रसरण विश्लेषण तक्ता.

Source Variable	Sum of Square	df	Mean Square	F	Result
Area	13.52	1	13.52	13.52	0.01
Gender	184.32	1	184.32	184.32	0.01
Area X Gender	0.02	1	0.02	0.002	NS
Within Group	197.86	196	1.00		
Total	395.72	199			

स्वाधिनता मात्रा

df.१ :- .०५ =

वरील तक्त्यात संशोधकाने मनस्वास्थ्याच्या संदर्भात आंतरक्रियात्मक मुख्य परिमाणाचे विश्लेषण केले आहे. क्षेत्र या स्वतंत्र परिवर्तकाचे प्राप्त F मूल्य १३.५२ आहे. व टेबलमूल्य ३.४५ आहे. जे प्राप्त मूल्यापेक्षा कमी आहे.

ग्रामीण व शहरी क्षेत्रात मनस्वास्थ्याच्या संदर्भात सार्थ फरक आढळतो. येथे शून्य परिकल्पनेचा त्याग करून मुख्य परिकल्पनेचा स्विकार करावा लागले. लिंगासंदर्भात प्राप्त मूल्य १८४.३२ आहे. टेबल मुल्यापेक्षा जास्त आहे. म्हणून विद्यार्थी आणि विद्यार्थीनीच्या मध्ये मनस्वास्थ्याच्या संदर्भात फरक दिसून येतो. येथे शून्य परिकल्पनेचा त्याग करून मुख्य परिकल्पनेचा स्विकार करावा लागेल.

क्षेत्र आणि लिंगाच्या आंतरक्रियात्मक परीणामाच्या संदर्भात प्राप्त F मूल्य ०.००२ जे टेबल मूल्यापेक्षा कमी आहे. येथे शून्य परिकल्पनेचा स्विकार करून शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल.

तक्ता - २

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचा ताण संवेदनाच्या संदर्भात मुख्य प्रसरण विश्लेषण दर्शविणारा तक्ता.

Source Variable	Sum of Square	df	Mean Square	F	Result
Area	57.24	1	57.24	5.93	0.05
Gender	1017	1	1017.00	105.39	0.01
Area X Gender	7.61	1	7.61	079	NS
Within Group	1862.3	196	965		
Total	395.72	199			

स्वाधिनता मात्रा

df.1 :- .05 ·

वरील तक्त्यात ताण संवेदनाच्या संदर्भात आंतरक्रियात्मक विशेषणाच्या संदर्भात विशेषण केलेले आहे. क्षेत्र या स्वतंत्र परिवर्तकाचे प्राप्त F मूल्य ५.९३ आहे. आणि टेबल F मूल्य .... आहे जे प्राप्त मुल्यापेक्षा कमी आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेच्या त्याग करून मुख्य परिकल्पनेचा स्विकार करावा लागतो. येथे क्षेत्र संबंधी सार्थ फरक आढळून येतो. या स्वतंत्र परिवर्तनाचे प्राप्त मूल्य १०५.३९ आहे. टेबल मलूय १६१.४५ आहे. जे प्राप्त मूल्यापेक्षा कमी आहे.

म्हणून शून्य परिकल्पनेचा त्याग करून मुख्य परिकल्पनेचा स्विकार करावा लागतो. विद्यार्थी आणि विद्यार्थीनींमध्ये ताण संवेदनाच्या संदर्भात सार्थ फरक आढळतो. आंतरक्रियात्मक परिणामासंदर्भात प्राप्त मूल्य ०.७९ असून टेबल F मूल्य १६१.४१ आहे. येथे क्षेत्र आणि लिंगाच्या संदर्भात सार्थ फरक आढळत नाही. येथे शून्य परिकल्पनेचा स्विकार करून मुख्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागतो. येथे क्षेत्र आणि लिंग या संदर्भात आंतरक्रियात्मक परिणाम दिसून येत नाही.

निष्कर्ष :-

१) ग्रामीण व शहरी विद्यार्थ्यामध्ये मनस्वास्थ्याच्या संदर्भात लक्षणीय सार्थ फरक आढळतो.

२) विद्यार्थी आणि विद्यार्थीनींमध्ये मनस्वास्थाच्या संदर्भात लक्षणीय फरक आढळून आला.

३) ग्रामीण व शहरी विद्यार्थ्यांमध्ये ताणाच्या संदर्भात लक्षणीय फरक आढळतो.

४) विद्यार्थ्यांमध्ये ताणाच्या संदर्भात लक्षणीय फरकत आढळतो.

५) ताण आणि मनस्वास्थ्यांमध्ये आंतरक्रियात्मक सार्थ फरक आढळत नाही.

संदर्भ -

१) चौधरी पी. ओ. (2006) माध्यमिक शिक्षकांचा व्यावसायिक ताण ॲकेडेमिक रिसर्च Vol.5 No. 1 oct. Nov.2010

२) सुषमा सुरू व क्षभा रिझवी (2008) मनस्वास्थ्य आणि ताण Joural of the Indian academe of appried psychology 601.34 No.2 P 215

३) उपाघ्याय जी. आर. हवालप्पानवर एन. बी. (2008) दिव्यांग पालकांची जीवन शैली Joural of the Indian academic of Applied PSy Vol. 34 No. 2 21.