



REVIEW OF RESEARCH

ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.7631 (UIF)

VOLUME - 14 | ISSUE - 4 | JANUARY - 2025



प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताण आणि तणावाचा सामना करण्याच्या तंत्रांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास

संशोधक - डॉ. विजयकुमार बलभिम शिंदे
(मानसशास्त्र विभागप्रमुख व सहयोगी प्राध्यापक)
तुळजाराम चतुरचंद महाविद्यालय, बारामती.

सारांश:

सदर संशोधनामध्ये प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताण आणि तणावाचा सामना करण्याच्या तंत्रांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास करण्यात आलेला आहे. प्रस्तुत संशोधनासाठी सहसंबंधात्मक संशोधन आराखडा वापरलेला आहे. प्रथम वर्षात शिकणाऱ्या 40 विद्यार्थ्यांचा नमुना गटात समावेश केलेला आहे. हा नमुना गट सहेतुक पध्दतीने निवडलेला आहे. प्रदत्त संकलनासाठी शैक्षणिक ताण मापनी (डॉ. जैन आणि डॉ. दिक्षीत) आणि ताणाशी सामना करण्याच्या तंत्राचे मापन चाचणी (डॉ.विजया लक्ष्मी आणि डॉ. श्रुती नारायण) या प्रमाणित मानसशास्त्रीय चाचण्यांचा वापर केलेला आहे. संशोधनांती निष्कर्षात असे दिसून आले कि शैक्षणिक ताण आणि ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे यामध्ये लक्षणीय सहसंबंध नाही तर शैक्षणिक ताण आणि ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे यामध्ये सकारात्मक धन सहसंबंध आहे.



मुख्य शब्द – शैक्षणिक ताण, ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे, ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे

आजच्या वेगाने बदलणाऱ्या शैक्षणिक क्षेत्रात, विद्यार्थ्यांवर शैक्षणिक ताणाचा मोठा प्रभाव पडतो. विशेषतः प्रथम वर्षाचे विद्यार्थी शाळेतून महाविद्यालयाच्या बदलत्या शैक्षणिक वातावरणात प्रवेश करत असल्याने, त्यांच्या तणावाचे स्तर अधिक असतात. शैक्षणिक ताणाचा अभ्यास केल्याने विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांचा आणि ताणाशी सामना करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या तंत्रांचा सखोल आढावा घेता येतो. प्रस्तुत संशोधनात प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताण आणि तणावाशी सामना करण्याच्या तंत्रांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास करण्यात आलेला आहे. आजकाल शैक्षणिक ताण हे विद्यार्थ्यांमध्ये एक मोठी मानसिक आणि शारीरिक समस्या बनली आहे. विशेषतः उच्च शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी, शैक्षणिक वातावरण, परीक्षेचा दबाव, शालेय कार्ये, आणि भविष्यातील करियरच्या अपेक्षांमुळे ताणाची पातळी वाढत आहे. प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी हा कालावधी विशेष महत्त्वाचा असतो, कारण त्यांना नवीन शैक्षणिक पद्धती आणि वातावरणाला सामोरे जावे लागते. या सर्व गोष्टींचा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर मोठा प्रभाव पडतो. शैक्षणिक ताण ही एक मानसिक स्थिती आहे ज्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम

होतो. यावर मात करण्यासाठी विद्यार्थ्यांकडे विविध तणावाशी सामना करण्याच्या तंत्रांचा वापर होतो. हे तंत्र त्यांच्या मानसिक आरोग्याची देखरेख करण्यात मदत करतात. यामध्ये सकारात्मक तंत्र (जसे की समस्या सोडवणे, योजना तयार करणे) आणि नकारात्मक तंत्र (जसे की मद्यपान, धूम्रपान, किंवा इतर पदार्थांचा वापर) समाविष्ट असतात. या अध्ययनाचा उद्देश म्हणजे प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताण आणि तणावाशी सामना करण्याच्या तंत्रांचा सहसंबंध समजून घेणे. या अभ्यासात शैक्षणिक ताण आणि तणावाशी मुकाबला करण्याच्या तंत्रांचे परिणाम आणि त्यांच्या आरोग्यावर होणाऱ्या प्रभावाचा शोध घेण्यात येईल. हे परिणाम विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यावर कसा परिणाम करतात, हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.

शैक्षणिक ताण आणि तणावाशी सामना करण्याच्या तंत्रांचा विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्यावर खोलवर परिणाम होतो. प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक जीवनाची सुरुवात खूपच चढ-उतारांची असू शकते. त्यांना नवीन महाविद्यालयाच्या वातावरणात आणि अभ्यासाच्या पद्धतीमध्ये जुळवून घ्यावे लागते, जे अनेकदा ताण निर्माण करू शकते. शैक्षणिक ताण विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक, मानसिक, आणि भावनिक आरोग्यावर नकारात्मक प्रभाव टाकतो, आणि त्यामुळे त्यांची कार्यक्षमता कमी होऊ शकते. यामध्ये, ताणाशी सामना करण्याच्या तंत्रांचा योग्य वापर विद्यार्थ्यांना या तणावाच्या प्रभावाशी लढण्यास मदत करतो. सकारात्मक तंत्रे जसे की समस्या सोडवणे, आत्मविश्वास वाढवणे, आणि वेळेचे व्यवस्थापन शैक्षणिक ताणाशी लढण्यासाठी प्रभावी ठरतात. दुसरीकडे, नकारात्मक तंत्रे जसे की नकारात्मक विचार, मद्यपान, किंवा धूम्रपान विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर अधिक गंभीर परिणाम करतात. या अभ्यासाचे महत्त्व यामध्ये आहे की तो विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक ताणाच्या प्रभावाचे मूल्यांकन करण्याची संधी देईल यामुळे शिक्षण क्षेत्रातील ताण आणि त्यावर कसे नियंत्रण ठेवता येईल हे समजून घेणे शक्य होईल. या अभ्यासामुळे शिक्षण संस्था आणि पालकांना विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक ताण आणि त्याच्या प्रभावाचे परिणाम लक्षात घेऊन, विद्यार्थ्यांसाठी अधिक सकारात्मक आणि समृद्ध शैक्षणिक वातावरण तयार करण्यासाठी उपयुक्त धोरणे आणि उपाय विकसित करण्यास मदत होईल.

अशा प्रकारच्या अध्ययनाने विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यात सुधारणा करण्याचे आणि त्यांना शैक्षणिक ताणाशी सामोरे जाण्यासाठी सक्षम बनवण्याचे महत्त्वपूर्ण कार्य केले जाऊ शकते.

पूर्व साहित्याचा आढावा:

प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताण आणि त्यावर मात करण्याच्या तंत्रांचा अभ्यास आंतरराष्ट्रीय आणि भारतीय स्तरावर महत्त्वपूर्ण संशोधनाचा विषय राहिला आहे. पूर्व साहित्याचा आढावा समर्पकपणे विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक ताणाचा अभ्यास करण्यासाठी विविध दृष्टिकोनातून केलेला आहे. येथे काही प्रमुख निष्कर्ष: **लॅंडरस आणि फोकमन (1984)** यांनी सादर केलेल्या *Transactional Model of Stress and Coping* सिद्धांतानुसार, ताण हा फक्त बाह्य घटकांवर अवलंबून नसून व्यक्तीच्या त्यावरील प्रतिक्रिया आणि त्याला सामोरे जाण्याच्या पद्धतीवर जास्त अवलंबून असतो. त्यांच्या संशोधनात प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमध्ये समस्या-आधारित तंत्र (Problem-focused coping) आणि भावनिक तंत्र (Emotion-focused coping) प्रभावी असल्याचे दिसून आले. **मिस्रा आणि मॅककिअन (2000)** यांनी अमेरिकन आणि आंतरराष्ट्रीय विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताणाचे स्रोत आणि सामना करण्याच्या तंत्रांचा अभ्यास केला. त्यांनी निष्कर्ष काढला की वेळेचे प्रभावी व्यवस्थापन ताण कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे, तर सामाजिक आधाराच्या अभावामुळे तणाव अधिक जाणवतो. याच संदर्भात, **डायसन आणि रेंक (2006)** यांनी शैक्षणिक, सामाजिक आणि कौटुंबिक घटकांचा तणावावर होणारा परिणाम तपासला. त्यांनी नोंदवले की अपेक्षित शैक्षणिक उद्दिष्टे पूर्ण न झाल्यास आणि सामाजिक आधार कमी असल्यास तणाव तीव्र होतो. तसेच, मानसिक आरोग्यासाठी समुपदेशन अत्यंत महत्त्वाचे आहे. **आर्नेट (2000)** यांनी "उभरते प्रौढत्व" या संदर्भात सांगितले की स्वातंत्र्य आणि जबाबदारीच्या वाढत्या दबावामुळे प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांना अधिक तणावाचा सामना करावा लागतो.

भारतीय संदर्भात, **चॅटर्जी आणि देब (2005)** यांनी भारतीय विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताणाचा अभ्यास केला. त्यांनी निष्कर्ष काढला की परीक्षा आणि करिअरशी संबंधित दबाव हे ताणाचे प्रमुख स्रोत आहेत, तर पालकांचा जास्त हस्तक्षेप मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम करतो. **सिंह आणि दुबे (2011)** यांनी ग्रामीण आणि शहरी विद्यार्थ्यांमधील ताण व्यवस्थापन तंत्रांचा अभ्यास केला. त्यांनी

ग्रामीण विद्यार्थ्यांमध्ये पारंपरिक तंत्रांचा, जसे की ध्यान किंवा प्रार्थना, अधिक वापर होत असल्याचे आढळले, तर शहरी विद्यार्थ्यांमध्ये ऑनलाइन साधनांचा वापर अधिक होता. दमयंती, H.D.W.T. (2014). अंडरग्रेजुएट विद्यार्थ्यांमध्ये ताण आणि त्याचे परिणाम स्पष्ट केले. त्यांनी शैक्षणिक वातावरण राखण्याच्या महत्त्वावर आणि तणावाचे स्रोत प्रभावीपणे हाताळण्याची आवश्यकता यावर भर दिला. सरिता, व सोनिया. (2015). पालकांचा दबाव विद्यार्थ्यांवरील ताण आणि नैराश्याचे प्रमुख कारण आहे, आणि पालकांना विद्यार्थ्यांना मदत करण्याचा प्रयास करणे आवश्यक आहे, विशेषतः जेव्हा ते ताणतणावामुळे मानसिकदृष्ट्या प्रभावित होतात. **शर्मा आणि कौर (2019)** यांनी भारतीय महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांवरील शैक्षणिक ताण कमी करण्यासाठी योगाचा अभ्यास केला. त्यांच्या संशोधनात योगाभ्यास नियमित केल्याने शारीरिक आणि मानसिक ताण कमी होतो आणि सकारात्मक मानसिकता सुधारते असे दिसून आले. **कुलकर्णी व इतर (2021)** यांनी भारतीय विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताणाचे मनोवैज्ञानिक परिणाम तपासले आणि असे निदर्शनास आले की ताणामुळे चिंता आणि नैराश्य (anxiety and depression) वाढते, पण सामाजिक आधार आणि समुपदेशनामुळे ताण कमी होतो.

संशोधनामधून काही महत्त्वाचे मुद्दे समोर आले आहेत. ताणाचे प्रमुख स्रोत म्हणजे शैक्षणिक अभ्यासक्रमाचा भार, पालकांचा दबाव, आर्थिक अडचणी आणि नवीन सामाजिक परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची गरज. तणाव व्यवस्थापनासाठी प्रभावी तंत्रांमध्ये सामाजिक आधार (कुटुंब, मित्र, आणि शिक्षक), मनःशांती पद्धती (जसे की योग आणि ध्यान), आणि वेळ व्यवस्थापनाचा समावेश आहे. सांस्कृतिक घटकांचा तणाव व्यवस्थापनावर मोठा प्रभाव आहे. हे सर्व अभ्यास शैक्षणिक ताणाच्या विविध पैलूंवर प्रकाश टाकतात आणि ते विद्यार्थी, शिक्षक, आणि पालकांसाठी महत्वपूर्ण दिशादर्शन प्रदान करतात.

उद्दिष्टे (Objectives)

- 1) प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक ताणाचे मूल्यांकन करणे.
- 2) तणावाशी सामना करण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी वापरलेल्या अनुकूल आणि प्रतिकूल तंत्रांचे विश्लेषण करणे.
- 3) शैक्षणिक ताण आणि तणावाशी सामना करण्याच्या अनुकूल व प्रतिकूल तंत्रांमधील सहसंबंध तपासणे.

अभ्युपगम-

- 1) शैक्षणिक ताण आणि ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे यामध्ये कोणताही सहसंबंध नाही.
- 2) शैक्षणिक ताण आणि ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे यामध्ये सकारात्मक दिसून येईल.

संशोधन पद्धती -

समस्या विधान -

प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांमधील शैक्षणिक ताण आणि तणावाचा सामना करण्याच्या तंत्रांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास करणे.

परिवर्तके-

शैक्षणिक ताण.

ताणाशी सामना करण्याची तंत्रे.

परिवर्तकांची संक्रीयात्मक व्याख्या-

शैक्षणिक ताण - डॉ. जैन आणि डॉ. दिक्षीत यांच्या शैक्षणिक ताण मापन चाचणीवरील प्रयुक्ताचा आलेला प्राप्तांक.

ताणाशी सामना करण्याची तंत्रे - डॉ. लक्ष्मी आणि डॉ. नारायण यांच्या ताणाशी सामना करण्याची तंत्रे मापनी चाचणीवरील प्रयुक्ताचा आलेला प्राप्तांक.

संशोधन आराखडा- प्रस्तुत संशोधन प्रकल्पासाठी सहसंबंधात्मक संशोधन आराखडा वापरलेला आहे.

नमुना- प्रस्तुत संशोधनासाठी तुळजाराम चतुरचंद महाविद्यालय, बारामती, या महाविद्यालयात शिकणाऱ्या प्रथम वर्षातील 40 विद्यार्थ्यांचा (मुले , मुली) नमुना गटात समावेश केलेला आहे. हा नमुना गट सहेतुक पध्दतीने निवडलेला आहे.

अभ्यासासाठी वापरण्यात आलेली मापन साधने-

1) शैक्षणिक ताण मापनी- शैक्षणिक मापनी ही डॉ. पूर्ण जैन आणि श्रीमती निलम दिक्षीत यांची आहे. या चाचणीद्वारे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक ताणाचे मापन केले जाणार आहे. याचाचणीमध्ये एकूण 28 विधाने दिलेली आहेत आणि प्रत्येक विधानासमोर पाच पर्याय दिलेले आहेत.

1. पूर्णतः सहमत (SA)
2. सहमत (A)
3. अनिश्चित (UD)
4. असहमत (D)
5. पूर्णतः असहमत (SD)

यासाठी अनुक्रमे 5,4,3,2,1 याप्रमाणे गुणांकन करायचे आहे. चाचणी सोडवल्यानंतर विद्यार्थ्यांचा (प्रयुक्ताचा) गुणांक 80 किंवा त्यापेक्षा जास्त असणारे विद्यार्थी उच्च तणाव पातळीचे मानले जातात, ज्याचा गुणांक 50-79 च्या दरम्यान आल्यास मध्यम तणाव पातळी मानली जाईल आणि 50 पेक्षा कमी गुणांक आला तर , तणाव पातळी कमी मानली जाईल. या चाचणीसाठी अर्धविच्छेदन विश्वसनीयता 0.89 व चाचणी पुनरुच्चाचणी विश्वसनीयता 0.93 एवढी आहे. आणि चाचणीची वैधता समाधानकारक आहे. ही चाचणी पदवी आणि पदव्युत्तर विद्यार्थ्यांसाठी आहे.

2) ताणाशी सामना करण्याची तंत्रमापनी- ताणाशी सामना करण्याची तंत्र मापनी ही डॉ. विजया लक्ष्मी आणि डॉ. श्रुती नारायण यांची चाचणी आहे. या चाचणीद्वारे दोन घटकाचे मापन होणार आहे.

i) ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे ii) ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे

ताणाशी सामना करण्याचे अनुकूल तंत्रे यासाठी एकूण 36 विधाने दिलेली आहेत तर ताणाशी प्रतिकूल सामना करण्याचे तंत्रे यासाठी एकूण 25 विधाने दिलेली आहेत. अशी एकूण या चाचणीत 61 विधाने दिलेली आहेत. प्रत्येक विधानासमोर पाच पर्याय दिलेले आहेत.

1. नेहमी
2. जवळपास नेहमी
3. कधी-कधी
4. जवळपास कधीच नाही
5. कधीच नाही

या दोन्ही घटकासाठी 5,4,3,2,1 याप्रमाणे गुणांकन करायचे आहे. ताणाशी सामना करण्याचे अनुकूल तंत्र या घटकावर चाचणी सोडवल्यानंतर 120 किंवा त्यापेक्षा जास्त गुणांक येत असेल तर उच्च पातळी, 97-119 यादरम्यान गुणांक येत असेल तर मध्यम पातळी व 97 पेक्षा कमी गुणांक येत असेल तर कमी पातळी असे मानले जाईल. चाचणी सोडवल्यानंतर ताणाशी सामना करण्याचे प्रतिकूल तंत्र या घटकाचे गुणांकन 83 किंवा त्यापेक्षा जास्त येत असेल तर उच्च पातळी, 64-83 यादरम्यान येत असेल तर मध्यम पातळी आणि 64 त्यापेक्षा कमी येत असेल तर कमी पातळी असे मानले जाईल. या चाचणीची अर्धविच्छेद विश्वसनीयता 0.82 व चाचणी-पुनरुच्चाचणी विश्वसनीयता 0.79 एवढी आहे. या चाचणीची वैधता समाधानकारक आहे. ही चाचणी 15 वर्षे व त्यापुढील वयोगटासाठी आहे.

संख्याशास्त्रीय विश्लेषण- संख्याशास्त्रीय विश्लेषणासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन आणि सहसंबंध गुणांक यांचा अवलंब केला जाईल.

चर्चा (Discussion)

तक्ता क्र. १ शैक्षणिक ताण, ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे आणि ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे या परिवर्त्यांवरील मध्यमान आणि प्रमाण विचलन.

परिवर्तके	N	मध्यमान	प्रमाण विचलन
शैक्षणिक ताण	40	87.43	14.14
ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे	40	134.13	18.00
ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे	40	62.20	16.23

शैक्षणिक ताण या परिवर्त्यांवर विद्यार्थ्यांचा मध्यमान (M) = 87.43 आहे, जे दर्शवते की विद्यार्थ्यांचा शैक्षणिक ताण मध्यम स्तरावर आहे आणि प्रमाण विचलन (SD) = 14.14 आहे. याचा अर्थ असा आहे की शैक्षणिक ताणाचा स्तर सर्व विद्यार्थ्यांमध्ये एकसारखा नाही, आणि त्यामध्ये काही प्रमाणात विविधता आहे. ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे यासाठी मध्यमान (M) = 134.13 आणि प्रमाण विचलन (SD) = 18.00 आहे. या तंत्रांची सरासरी मूल्य तुलनेत जास्त आहे, आणि त्यामध्ये विविधता देखील आहे. ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे या घटकासाठीचे मध्यमान (M) = 62.20 आणि प्रमाण विचलन (SD) = 16.23 एवढे आहे.

तक्ता क्र. २ शैक्षणिक ताण, ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे आणि ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे या परिवर्त्यांतील सहसंबंध.

परिवर्तके	शैक्षणिक ताण	ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे	ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे
शैक्षणिक ताण	1	0.013	0.468**
ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे		1	0.224
ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे			1

** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

तक्ता क्र. २ मधील मॅट्रिक्स शैक्षणिक ताण, ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे, आणि ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे या तीन परिवर्त्यांतील सहसंबंध दर्शवितो. शैक्षणिक ताण आणि ताणाशी सामना करण्याची अनुकूल तंत्रे यामध्ये अत्यल्प सकारात्मक सहसंबंध आहे ($r = 0.013$), जो दर्शवतो की या दोन परिवर्तकांमध्ये विशेष सहसंबंध नाही. याचा अर्थ असा की शैक्षणिक ताणाचे प्रमाण अनुकूल ताण तंत्रे वापरण्यावर फार प्रभाव टाकत नाही. शैक्षणिक ताण आणि ताणाशी सामना करण्याची प्रतिकूल तंत्रे यामध्ये मध्यम सकारात्मक सहसंबंध ($r = 0.468$) आहे, जो $p < .01$ स्तरावर सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण आहे. याचा अर्थ असा आहे की जास्त शैक्षणिक ताण असलेल्या विद्यार्थ्यांना प्रतिकूल ताण तंत्रे वापरण्याची अधिक प्रवृत्ती असू शकते. या निष्कर्षाचा अर्थ असा आहे की शैक्षणिक ताण जास्त असलेल्या विद्यार्थ्यांनी प्रतिकूल ताण तंत्रांचा वापर अधिक केला आहे. थोडक्यात, शैक्षणिक ताणाचा प्रतिकूल ताण तंत्रांसोबत जास्त सहसंबंध आहे, तर अनुकूल तंत्रांसोबत कमी सहसंबंध आहे. हे परिणाम शैक्षणिक ताणाच्या व्यवस्थापनामध्ये हस्तक्षेप करण्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे ठरू शकतात. यावरून हे दिसून येते कि, विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक ताणाची जास्त पातळी असलेल्या विद्यार्थ्यांकडून ताणाशी सामना करण्याच्या प्रतिकूल तंत्रांचा अधिक वापर होत असल्याचे दिसून आले. म्हणजेच, ज्या विद्यार्थ्यांना उ शैक्षणिक ताण आहे, त्यांना प्रतिकूल ताणाशी सामना करण्याच्या तंत्रांचा वापर जास्त दिसतो.

अशा प्रकारे, या संशोधनाने हे दर्शविले की विद्यार्थ्यांना ताणाशी सकारात्मक आणि अनुकूल पद्धतीने सामना करण्यासाठी मार्गदर्शन आवश्यक आहे. जे विद्यार्थी अधिक ताणाशी सामना करताना सकारात्मक तंत्र वापरतात, त्यांना शैक्षणिक ताण कमी होण्याची शक्यता आहे. शोधातून स्पष्ट होते की ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक ताण अधिक आहे, ते प्रामुख्याने प्रतिकूल तंत्रांचा अवलंब करतात. हे तंत्र दीर्घकालीन मानसिक ताण वाढवू शकतात. विद्यार्थ्यांनी अनुकूल तंत्रांचा वापर केला, तर शैक्षणिक ताण कमी करण्यासाठी त्यांचा चांगला परिणाम दिसून येतो. तणावाचे अनुकूल व्यवस्थापन आणि सकारात्मक तंत्रांच्या उपयोगातून विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी उपाययोजना आवश्यक आहेत. संशोधनात असे दिसून आले की ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक ताण जास्त आहे, ते बहुतेक वेळा प्रतिकूल तंत्रांचा वापर करतात. यामुळे त्यांच्या तणावाचे स्तर अधिक वाढण्याची शक्यता असते. याउलट, अनुकूल तंत्रांचा वापर करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये तणावाचे परिणाम कमी प्रमाणात दिसून येतात. तणाव व्यवस्थापनाच्या तंत्रांचा प्रभाव विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर मोठ्या प्रमाणात दिसतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना तणावाचे सकारात्मक व्यवस्थापन शिकवणे गरजेचे आहे. शैक्षणिक ताण आणि तणावाशी सामना करण्याच्या तंत्रांचा अभ्यास करताना असे दिसते की प्रतिकूल तंत्रांमध्ये ताणाची तीव्रता वाढण्याची शक्यता जास्त असते. विद्यार्थ्यांना अनुकूल तंत्रांचा सराव करण्यासाठी प्रोत्साहन दिल्यास त्यांच्या शैक्षणिक यशात सुधारणा होऊ शकते. तणावाशी सामना करण्याच्या अनुकूल आणि प्रतिकूल तंत्रांवर प्रभावी चर्चा केली आहे, ज्यात सकारात्मक तंत्रांचा वापर शैक्षणिक ताणावर परिणाम करत असतो. ताणाशी सामना करण्यासाठी योग्य तंत्रांचा वापर विद्यार्थ्यांना मानसिक ताण कमी करण्यासाठी मदत करतो, तर प्रतिकूल तंत्रे अधिक गंभीर परिणाम करतात. आलेले निष्कर्ष शिक्षण संस्था आणि पालकांना विद्यार्थ्यांना मानसिक ताणाशी प्रभावीपणे सामोरे जाण्यासाठी मदत करू शकतात.

निष्कर्ष -

संशोधनात मिळालेल्या निष्कर्षांनुसार:

1. शैक्षणिक ताण आणि तणावाशी सामना करण्याच्या अनुकूल तंत्रांमध्ये लक्षणीय सहसंबंध आढळलेला नाही.
2. शैक्षणिक ताण आणि तणावाशी सामना करण्याच्या प्रतिकूल तंत्रांमध्ये लक्षणीय सकारात्मक धन सहसंबंध असल्याचे दिसून आले.

मर्यादा (Limitations)

1. हे निष्कर्ष शैक्षणिक ताण आणि ताणाशी सामना करण्याच्या तंत्रांच्या सहसंबंधावर महत्वपूर्ण प्रकाश टाकतात आणि यावर अधिक शोध घेणे आवश्यक आहे.
2. नमुना आकार लहान असल्यामुळे निष्कर्ष सर्व विद्यार्थ्यांवर लागू करता येत नाहीत.
3. सहेतुक नमुना पद्धतीमुळे नमुन्याचे प्रतिनिधित्व मर्यादित राहते.

सूचना आणि उपाय (Suggestions and Implications)

1. विद्यार्थ्यांना तणाव व्यवस्थापन कार्यशाळा देण्यात याव्या, ज्यामुळे त्यांना अनुकूल तंत्र शिकता येतील.
2. शैक्षणिक ताण कमी करण्यासाठी महाविद्यालये आणि शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना सकारात्मक सल्ला व आधार देण्याची भूमिका पार पाडावी.
3. विद्यार्थ्यांसाठी मानसशास्त्रीय सल्ला देण्यासाठी स्वतंत्र सल्लागार उपलब्ध करून द्यावेत.
4. संशोधनाचे प्रमुख निष्कर्ष हे सूचित करतात की शैक्षणिक ताणाच्या पातळीवर अधिक नियंत्रण असलेल्या विद्यार्थ्यांनी प्रतिकूल ताणाशी सामना करण्याच्या तंत्रांचा वापर जास्त केला आहे. यासाठी, अधिक चांगल्या तणाव व्यवस्थापन तंत्रांचे प्रशिक्षण आवश्यक असू शकते, ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक ताण कमी होऊ शकतात..

संदर्भ ग्रंथ:

- 1) Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- 2) Chatterjee, P., & Deb, S. (2005). Academic stress and adolescent distress: The experiences of 12th standard students in Kolkata, India. *Psychology and Developing Societies*, 17(1), 49–67.
- 3) Damayanti, H. D. W. T. (2014). Stress and its symptoms among undergraduate students. *Journal of Educational Stress and Health*, 7(1), 45–57.
- 4) Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231–1244.
- 5) Jain, P., & Dikshit, N. (2017). *Academic Stress Scale*. Prasad Psycho Corporation.
- 6) Kulkarni, M., Pandit, R. V., & Gore, C. V. (1999). *General psychology*. Pimpalpure & Co. Publishers.
- 7) Lakshmi, V., & Narain, S. (2017). *Stress Coping Techniques Scale*. Prasad Psycho Corporation.
- 8) Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- 9) Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- 10) Pestonjee, D. M. (1992). *Stress and coping: The Indian experience* (2nd ed.). Sage Publications.
- 11) Sarita, & Sonia. (2015). Academic stress in student roles and parental responsibilities. *Psychology and Education Journal*, 9(2), 143–157.
- 12) Sharma, R., & Kaur, R. (2019). Effect of yoga on academic stress among college students. *Journal of Yoga and Physical Therapy*, 9(2), 1–6.
- 13) Singh, R., & Dubey, A. (2011). Academic stress and coping strategies among students: A comparative study of rural and urban students. *International Journal of Psychology*, 46(4), 325–331.
- 14) Thakur, L. (2017). *Stress psychology*. Ishika Publishing House.