



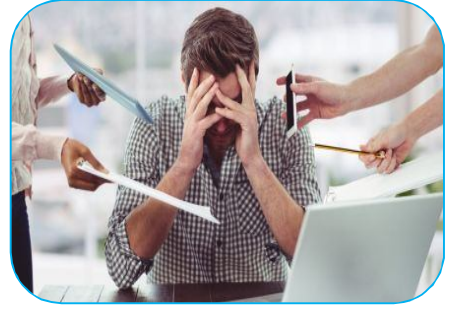
"महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक क्रिया व तणाव व्यवस्थापन यामधील संबंध: बीड शहरातील अभ्यास"

प्रा.डॉ.सारुक चंद्रसेन उध्दवराव

शिवसागर सेवाभावी शिक्षण प्रसारक मंडळ, छ.संभाजी नगर संचलित
कला महाविद्यालय, नांदूरघाट ता. केज जि.बीड.

सारांश (Abstract):

या संशोधनाचा उद्देश बीड शहरातील महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक क्रियाकलाप व तणाव व्यवस्थापन यामधील संबंधाचे विश्लेषण करणे हा आहे. सध्याच्या गतिमान जीवनशैलीमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक तणाव वाढत आहे. यासोबतच तणावावर मात करण्यासाठी शारीरिक क्रियाकलाप प्रभावी ठरू शकतात का, हे तपासण्यासाठी 100 विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. सर्वेक्षण, प्रश्नावली आणि विश्लेषणातून असे दिसून आले की जे विद्यार्थी नियमित शारीरिक व्यायाम करतात, त्यांच्यात तणाव पातळी तुलनेने कमी आढळली.



प्रस्तावना (Introduction):

सध्याच्या शिक्षणप्रणालीत विद्यार्थ्यांवर शैक्षणिक, सामाजिक आणि कौटुंबिक अपेक्षांमुळे मानसिक तणाव मोठ्या प्रमाणात वाढलेला आहे. अशा परिस्थितीत शारीरिक क्रियाकलाप, व्यायाम, योगा इत्यादी क्रिया त्यांच्या मानसिक संतुलनास मदत करू शकतात. म्हणूनच या संशोधनातून महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव कमी करण्यासाठी शारीरिक क्रियांचा काय परिणाम होतो हे शोधणे गरजेचे ठरते.

गरज आणि महत्व (Need and Importance):

- महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये तणावाचे प्रमाण वाढत आहे.
- शारीरिक क्रियांचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम समजून घेणे आवश्यक आहे.
- शिक्षक, पालक आणि शिक्षणसंस्थांसाठी उपयुक्त मार्गदर्शन मिळवणे.
- पुढील धोरणनिर्मितीसाठी संशोधन उपयोगी ठरू शकते.

उद्दिष्टे (Objectives):

1. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांतील तणावाचे स्वरूप समजून घेणे.

2. शारीरिक क्रियाकलापांचा तणाव व्यवस्थापनावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
3. नियमित व्यायाम करणाऱ्या आणि न करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये तुलना करणे.
4. तणाव व्यवस्थापनासाठी प्रभावी शारीरिक क्रियांची ओळख पटवणे.
5. विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक क्रियांची सवय लावण्यासाठी शिफारसी देणे.

गृहितके (Assumptions):

1. सर्व विद्यार्थ्यांनी प्रामाणिकपणे माहिती दिली आहे.
2. विद्यार्थ्यांची तणाव पातळी त्यांच्या जीवनशैलीवर आधारित आहे.
3. शारीरिक क्रियाकलापांचे तणावावर परिणाम होतात.
4. विद्यार्थ्यांना शारीरिक व्यायामाबद्दल प्राथमिक माहिती आहे.

परिकल्पना (Hypothesis):

- शून्य परिकल्पना (H_0): शारीरिक क्रियाकलाप व तणाव व्यवस्थापनामध्ये कोणताही लक्षणीय संबंध नाही.
- पर्यायी परिकल्पना (H_1): शारीरिक क्रियाकलाप व तणाव व्यवस्थापनामध्ये लक्षणीय सकारात्मक संबंध आहे.

अभ्यासाची व्याप्ती व मर्यादा (Scope and Limitations):

व्याप्ती:

- बीड शहरातील काही निवडक महाविद्यालयांतील विद्यार्थी.
- मानसिक तणाव व शारीरिक क्रिया यांच्याशी संबंधित घटकांचा अभ्यास.

मर्यादा:

- नमुना मर्यादित (१०० विद्यार्थी).
- केवळ शहरी परिसरातील महाविद्यालयीन विद्यार्थी.
- केवळ स्वयं-अहवाल व प्रश्नावलीवर आधारित माहिती.

संशोधन पद्धत (Research Method):

मितीगतर (Descriptive) व विश्लेषणात्मक (Analytical) पद्धत वापरलेली आहे.

संशोधन आराखडा (Research Design):

- प्रमाणबद्ध सर्वेक्षण पद्धती.
- दोन गट: नियमित शारीरिक क्रियाकलाप करणारे व न करणारे.
- प्रश्नावली व स्केलच्या आधारे तणाव पातळीचे मापन.

नमुना (Sampling):

- नमुना आकार: १०० विद्यार्थी (५० व्यायाम करणारे, ५० न करणारे)
- नमुना प्रकार: यादृच्छिक नमुना (Random Sampling)

- स्तर: अकरावी, बारावी व पदवी वर्गातील विद्यार्थी.

साधने (Tools):

- तणाव मापनासाठी: Perceived Stress Scale (PSS).
- शारीरिक क्रिया मूल्यांकन: विद्यार्थी स्वतः भरलेली 'Physical Activity Log'.
- सांख्यिकीय विश्लेषण: सरासरी, प्रमाणित विचलन, सहसंबंध गुणांक (Pearson's r).

माहिती संकलन आणि विश्लेषण (Data Collection and Analysis):

उदाहरणात्मक विश्लेषण:

गट	M	SD	N
व्यायाम करणारे	18.2	4.3	50
व्यायाम न करणारे	26.8	5.1	50

- Pearson's r: -0.62 (लक्षणीय नकारात्मक संबंध)
- t-test: $p < 0.01$ (लक्षणीय फरक आढळला)

चार्ट/ग्राफ:

- तणाव स्कोअरचे कॉलम चार्ट
- सहसंबंधाचे स्कॅटर प्लॉट

संशोधन निष्कर्ष (Findings):

1. शारीरिक क्रियाकलाप करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये तणावाची पातळी तुलनेने कमी होती.
2. शारीरिक क्रिया आणि तणाव व्यवस्थापनामध्ये लक्षणीय नकारात्मक सहसंबंध आढळला.
3. नियमित व्यायामामुळे विद्यार्थ्यांची भावनिक संतुलन राखण्याची क्षमता वाढते.
4. विद्यार्थ्यांनी योगा व मैदानी खेळांसाठी अधिक उत्साह दर्शवला.
5. अनेक विद्यार्थ्यांनी तणावामुळे झोपेच्या समस्या, चिडचिड व एकाग्रतेचा अभाव दर्शवला.

निष्कर्ष (Conclusion):

शारीरिक क्रियाकलाप हे महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव व्यवस्थापनाचे प्रभावी साधन ठरते. नियमित व्यायाम, योगाभ्यास, मैदानी खेळ हे मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहेत. शिक्षणसंस्थांनी शारीरिक शिक्षणास प्रोत्साहन देणे अत्यावश्यक आहे.

संदर्भ (References):

1. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *Perceived Stress Scale*. Journal of Health and Social Behavior.
2. Biddle, S., & Asare, M. (2011). *Physical activity and mental health in children and adolescents*. British Journal of Sports Medicine.
3. WHO (2020). *Global recommendations on physical activity for health*.
4. www.nimhans.ac.in

5. www.who.int

6. नाईक, बी. व्ही. (2015). *मानसशास्त्रातील तणाव आणि व्यवस्थापन*. पुणे: प्रसाद प्रकाशन.