

Volume 14 (Issue 17)
October, 2022

ISSN-2230-9578

Journal of Research and Development

A Multidisciplinary International Level Doubled Blind Reviewed Journal



7:26

Editor
Dr. R. V. Bhole

'Ravichandram' Survey No-101/1, Plot No-23, Mundada Nagar Jalgaon (M.S.) 4251
Email- rbhole1965@gmail.com Visit-www.jrdrvb.com

Journal of Research and Development
Volume 14 (Issue 17) October, 2022

I N D E X

Sr. No	Title	Page
01	Leitmotifs of pillages: Vulnerabilities of women in Red Sorghum L S. Jerry Gracia, Dr. R. Latha Devi	01
02	The Concept of Law and Justice in the Select Novels of William Dean Howells Dr. D. Sundaramoorthy	09
03	A Retrospective Study of English and Telugu Newspapers in Enlightening the Masses during India's Freedom Struggle Shaik Mohammad Shafiullah	18
04	A Study of Social Changes in Rehabilitated Villages and Jalgaon District of Maharashtra Dr. Sanjay D Bhaise	22
05	Yoga & stress management Prof. Dr. Yogita B. Bari	29
06	पंडीत नेहरुंचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि धर्मनिरपेक्षता प्रा. डॉ. भालचंद्र देशमुख	31
07	जळगांव शहरातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील ग्रामीण भागातील कला व विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या चिंता, ताण, नैराश्य व आत्महत्या विचारांचा अभ्यास प्रा. डॉ. अनिता रमेश वानखेडे	34
08	उच्च शिक्षणामध्ये माहिती आणि संप्रेषण तंत्रज्ञानाची भूमिका डॉ. मारुती बाबुराव कातकडे	39
09	छत्तीसगढ के नगरीय विकास में प्रादेशिक असमानता डॉ. आर. एन. यादव	47
10	बाल्यावस्था को प्रभावित करनेवाले कारकों का बालक-बालिकाओं पर प्रभाव (एक अध्ययन) प्रियंका नागर, डॉ. विनीता शर्मा	54

जळगांव शहरातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील ग्रामीण भागातील कला व विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या चिंता, ताण, नैराश्य व आत्महत्या विचारांचा अभ्यास

प्रा.डॉ.अनिता रमेश वानखेडे

सदगुरु शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय जळगांव

प्रस्तावना

चिंता :-

सृष्टीतील प्राणीमात्रांना आयुष्यभर छळणारी ही चिंता नामक व्याधी तिचा विचार ज्याने केला नाही असा एकही संत अथवा तत्वज्ञानी सापडणार नाही. चिंतेचा उगम आपल्या गरजा, क्षमता आणि वासना यांच्यातून होतो. यातून आपल्या नावर कमालीचा ताण येतो. आपले काय आणि कसे होणार याची चिंता दिवसभर छळू लागते. विद्यार्थ्यांना छळणारी चिंता की मी परीक्षेत नापास होईल तर माझी खूप बदनामी होईल यातील परीक्षा हा एक अदृश्य स्वरूपाचा आहे. त्यामुळे त्यांच्याशी लढा कसा घ्यायचा याबाबत मनात प्रचंड गोंढळ असतो. त्यामुळे चिंतेचे प्रमाण खुप जास्त असले तर ते घालवण्यासाठी व्यक्ति ही एकटी व लोकांमध्ये मिसळत नाही. चिडचिडा स्वभाव निर्माण होतो. चिंतेचे तीन प्रकार आहे. १ वास्तव चिंता २ नैतिक चिंता ३ चेतापेशी चिंता असे चिंतेचे प्रकार आहेत. चिंता आणि चिंता या दोघी समान बाजू आहे. चिंता ही माणसाला आयुष्यभर जाळत असते तर चिंता ही मेल्यावरती जाळते चिंता ही माणसाला छळणारी बाब आहे अशा प्रकारे चिंते पासून कोणीही सुटलेला नाही.

मानसिक स्वास्थ्य :-

मानसिक स्वास्थ्य लाभावे यासाठी आपण झटत असतो. मानसिक आरोग्याचा भावनिक पैलुंचा जास्त विचार झालेला आढळून येतो. एखादी कृती किंवा घटना नाते संबंध आपल्याला बरे वाटेल की मानसिक आरोग्य सुदृढ आहे हे जरी खरे असले त्यात स्वरूप व दर्जा यात फेरफार होत राहतात.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येप्रमाणे आरोग्य म्हणजे केवळ आजारांच्या किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे त्या जोडीशी शारीरिक व मानसिक, सामाजिक पुर्णरचीत असणे दैनंदिन जीवनात ताणतणावाच्या सामना करू शकेल हा उत्पादनक्षम, कार्यक्षम राहिल व समाजाप्रति योगदान देवू शकेल. सर्व प्रक्रिया प्रति सजगताही महत्वाची व त्याबरोबर आपण आचार - विचारांकडे नियमित जाणीवपूर्वक त्मनिरीक्षणात्मक लक्ष देवून जोडण्याचे कौशल्य ज्ञान मिळण्याकडे बदल आणि आशा श्र्वेताची जुळवून घेण्याची वृत्ती याचा समावेश असतो. यावरून हे लक्षात येते की, मानसिक आजार नसणे तो असल्यावर शारीरिक व्याधी असतात तशा व्यक्तीला मानसिक व्याधी सुध्दा असतात. पण याची व्यक्तिला जाणीव होत नाही आणि व्यक्ती त्या व्याधी आहे हे स्वीकारत देखील नाही यामुळे व्यक्तिला ताणतणाव, नैराश्य यासारखे घटक व्यक्तित्वाच्या जीवनात जीवन जगत असतांना अडचणी निर्माण करित असतात. त्यामुळे व्यक्तीचे मानसिक स्वस्थ खराब होत असते असे म्हटले जाते की, निरोगी शरीरात निरोगी मन वास करित असत जर मानसिक स्वस्थ चांगले असेल तर मन ही निरोगी राहते आणि शरीरही निरोगी असते.

आत्महत्या विचार :-

व्यक्ती आत्महत्याचा विचार करते या पध्दतीने जीवन संपवून टाकणे त्यास आत्महत्या असे म्हणतात. उदा. उंचावरून उडी मारणे, गळफास घेणे, बंदुकीची गोळी डोक्यात मारणे अशा रितीने आत्महत्या करण्याच्या व मज्जा संस्थेवर ए.सी.टी.एच. हा द्रव कमी प्रमाणात आढळतो. यात अनुवांशिकता आहे हिमग्वे नावाच्या सुप्रसिध्द साहित्यिकांच्या कुटुंबात अनेकांनी आत्महत्या केली आहे. आता १५ ते २५ वर्ष वयोगटामध्ये आत्महत्येचे प्रमाण वाढत आहे. ही चिंतेची बाब आहे. वयोगटाचा अभ्यास ताण परिक्षेत अपयश व प्रेमभंग ही प्रमुख कारणे आहेत. अशा घटना व गोष्टींना व्यक्ति तोंड देवू शकत नाही अशी नैराश्याची भावना मनामध्ये येवून व्यक्ति आत्महत्येकडे वळते.

व्ययोगमध्ये चिंता याचे प्रमाण फारच वाढलेले आहे. या काळात मुलांच्या मेंदुत लिंबीक सिस्टीम ते लवकर विकसित होते. परंतु भावना व नियंत्रण ठेवणारे जे मेंदुतील स्थान असते ते पूर्णपणे विकसित व्हायला वेळ लागतो. त्यामुळे ही मुले आयुष्याच्या जीवनातील परिस्थिती किंवा आव्हानांना भावनावश होऊन प्रतिक्रिया देतात. मुलांच्या वाढत्या आत्महत्येच्या प्रमाणाबाबत जबाबदार असलेली अनेक कारणे आहेत त्यात पौंगडावस्थेतील तणाव, निराशा, चिंता, ड्रग्स, प्रेमसंबंध आणि सोशल मिडीया अतिरेक वापर यांचा प्रामुख्याने समावेश आहे.

मुलांना स्वतःच्या आवडी निवडी तसेच कमतरता याची जाणीव मुलांना असली पाहिजे वस्तुनिष्ठपणे एखादी समस्या समजून सहजपणे विचारपूर्वक शक्य ती उत्तम उपाययोजना करणे कमी वेदनांचा सर्वोत्तम पर्याय म्हणजे एखादी गोष्ट स्विकारण्यापूर्वी किंवा नाकारण्यापूर्वी त्याची योग्य निवड करता येणे एखादी समस्या पूर्वग्रह न ठेवता निपक्षपातीपणे समजून घेवून त्यावर उपाययोजना करणे ताणतणाव निर्माण करणाऱ्या गोष्टी त्या सकारात्मकपणे स्वीकारत त्यावर उपाययोजना करणे अप्रीय किंवा कडू भावना निर्माण करणाऱ्या गोष्टीचा सामाना करता आला पाहिजे. सकारात्मक भावना व्यक्त करता यायला हव्यात. इतरांपर्यंत आपले भाव यशस्वीपणे पोहचवता आले पाहिजे आणि विचार व्यक्त करण्याची क्षमता विकसित करता आली पाहिजे. खेळीमेळीचे वातावरण सकारात्मक विचार करीत नातेसंबंध टिकविणे.

वैयक्तिक सुरक्षितता निरोगी आयुष्य जगण्यासाठी निरोगी खाण्याच्या सवयी, पुरेशी झोप, वेळेचे चांगले व्यवस्थापन, सायबर सुरक्षितता व भरपूर व्यायाम या गोष्टी अंगीकाराव्या लागतील. मुलांना त्यांच्या भविष्यात काय करायचे आहे. त्याबद्दल निर्धार करून त्यासाठी योग्य ते प्रशिक्षण घ्यावे सातत्याने प्रयत्न करून अपयशाला घाबरून न जाता आपल्या लक्षाकडे वाटचाल करावी. लगेच उपलब्ध स्रोताचा योग्य वापर करण्यास लहानपणापासून प्रशिक्षण देणे गरजेचे आहे. पौंगडा अवस्थेतील मुलांना घकाधकीच्या परिस्थितीत पण आश्वासक वातावरण निर्माण करून देवून ताणतणावावर बऱ्या अंशी ताबा मिळविता येतो.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :-

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने पुढील उद्दिष्ट्ये निश्चित केली होती.

- १) उच्च माध्यमिक स्तरातील विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्या विचारांचा शोध घेणे.
- २) उच्च माध्यमिक स्तरातील ग्रामीण भागातील कला शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या चिंता, ताण, नैराश्य व आत्महत्या विचारांचा शोध घेणे.
- ३) उच्च माध्यमिक स्तरातील ग्रामीण भागातील विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या चिंता, ताण, नैराश्य व आत्महत्या विचारांचा शोध घेणे.
- ४) उच्च माध्यमिक स्तरातील ग्रामीण भागातील कला व विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या चिंता, ताण, नैराश्य व आत्महत्या विचारांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

परिकल्पना :-

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने पुढील परिकल्पना निश्चित केली होत्या

- १) उच्च माध्यमिक स्तरातील ग्रामीण भागातील कला व विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या चिंता, ताण, नैराश्य व आत्महत्येचे विचारांच्या प्रश्नावलीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक आढळत नाही.
- २) उच्च माध्यमिक स्तरातील ग्रामीण भागातील कला शाखेतील मुलांच्या व मुलींच्या चिंता, ताण, नैराश्य व आत्महत्येचे विचारांच्या प्रश्नावलीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक आढळत नाही.
- ३) उच्च माध्यमिक स्तरातील विज्ञान शाखेतील मुलांच्या व मुलींच्या आत्महत्येचे विचारांच्या प्रश्नावलीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक आढळत नाही.
- ४) उच्च माध्यमिक ग्रामीण भागातील कला शाखेतील मुली व विज्ञान शाखेतील मुलींच्या चिंता, ताण, नैराश्य व आत्महत्येचे विचारांच्या प्रश्नावलीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक आढळत नाही.

५) उच्च माध्यमिक ग्रामीण भागातील कला शाखेतील मुले व विज्ञान शाखेतील मुलांच्या चिंता, ताण, नैराश्य आत्महत्येचे विचारांच्या प्रश्नावलीच्या मध्यमान गुणांकात सार्थ फरक आढळत नाही.

गृहीतके :-

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने पुढील गृहितके मांडली आहेत

१) विद्यार्थ्यांची आत्महत्या विचार हे चिंता, ताण, नैराश्य यांच्यावर अवलंबून असते.

२) विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्या विचारामध्ये बदल करण्यासाठी सकारात्मक दृष्टीकोन आणि ताणतणाव विरहीत जगण्याने कमी करता येते.

संज्ञाच्या कार्यात्मक व्याख्या :-

1) उच्च माध्यमिक स्तर :-

उच्च माध्यमिक स्तर म्हणजे इयत्ता १२ वी नंतर दिल्या जाणाऱ्या शिक्षणाला उच्च माध्यमिक स्तर म्हणतात.

2) आत्महत्या विचार :-

एखाद्या विधायक कृतीने स्वतःला सपवून घेणे म्हणजेच आत्महत्या होय.

3) उच्च माध्यमिक स्तरातील कला शाखा :-

ज्या ठिकाणी साहित्य इतिहास हिंदी, मराठी अशा प्रकारचे शिक्षण दिले जाते त्यास कला शाखा म्हणतात.

4) उच्च माध्यमिक स्तरातील विज्ञान शाखा :-

ज्या शाखेमध्ये विज्ञान शाखेचे शिक्षण दिले जाते त्यास विज्ञान शाखा म्हणतात. उदा. भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, वनस्पतीशास्त्र इ. अशा शाखांना विज्ञान शाखा म्हणतात.

संशोधनाची व्याप्ती :-

प्रस्तुत संशोधन हे जळगांव शहरातील ग्रामीण भागातील उच्च माध्यमिक स्तरातील कला व विज्ञान शाखेच्या विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्येचा विचार यांच्याशी संबंधीत आहे.

मर्यादा :-

१) प्रस्तुत संशोधन हे जळगांव शहरापुरतेच मर्यादित असून उच्च माध्यमिक स्तरातील कला व विज्ञान शाखेच्या ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित राहिल.

२) प्रस्तुत संशोधनात विद्यार्थ्यांच्या चिंता, मानसिक स्वास्थ्य व आत्महत्या विचारांचाच अभ्यास केला आहे.

कार्यपध्दती

संशोधन पध्दती :-

प्रस्तुत संशोधन संशोधनात उच्च माध्यमिक स्तरातील विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्या विचारांचा आणि चिंता, ताण यांचा सहसंबंधात्मक सद्यस्थितीचा अभ्यास करायचा होता. उच्च माध्यमिक स्तरावरील कला आणि विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांकडून डॉ. देवेंद्र सिंग यांचा आत्महत्या विचार चाचणी आणि डॉ. मेधा सिंग यांची चिंता, ताण आणि नैराश्य या दोन चाचण्या भरून घेतल्या व मिळालेल्या गुणांकावरून उच्च माध्यमिक शाखेतील विद्यार्थ्यांकडून भरून घेतलेल्या आत्महत्या विचार व चिंता मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावलीच्या माध्यमातून गुणांकन केले व त्या गुणांकात सार्थक फरक आढळतो का हे पाहण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनात सर्वेक्षण पध्दतीचा अवलंब करणे आवश्यक होते. त्यामुळे प्रस्तुत संशोधनात सर्वेक्षण पध्दतीचा अवलंब केला होता.

ग्रामीण			
कला शाखा		विज्ञान शाखा	
मुले	मुली	मुले	मुली
३०	३०	३०	३०

जनसंख्या :-

प्रस्तुत संशोधनात यावल तालुक्यातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील कला आणि विज्ञान शाखेचे ग्रामीण भागातील मुले आणि मुली एकूण ५००० विद्यार्थी ही जनसंख्या म्हणून निवड केली.

न्यादर्श :-

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने यावल तालुक्यातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील कला व विज्ञान शाखेतील त्यात कला शाखेतील ३० मुले व ३० मुली आणि विज्ञान शाखेतील ३० मुले आणि ३० मुली अशी निवड केली. अशा प्रकारे विज्ञान शाखेतील ६० विद्यार्थी व कला शाखेतील ६० विद्यार्थी असे एकूण १२० विद्यार्थी हे या संशोधनासाठी न्यादर्श म्हणून निवडले व त्याच्याकडून प्रश्नावल्या भरून घेतल्या. हा न्यादर्श स्तरीय पध्दतीने नवडला आहे. ग्रामीण भागातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील कला व विज्ञान शाखेच्या विद्यार्थ्यांची आत्महत्या विचार या चाचणीचे मध्यमान, प्रमाण विचलन व सहसंबंध मुल्य

कोष्टक क्र.01

	मध्यमान	प्रमाण विचलन	सहसंबंध मुल्य	सार्थक / असार्थक स्तर
कला शाखा	४६.६३	०.१३	०.८५	NS
विज्ञान शाखा	५६.१६	०.१५		

वरील कोष्टकावरून असे म्हणता येईल की, कला शाखेचे मध्यमान ४६.६३, प्रमाण विचलन ०.१३ असून तसेच विज्ञान शाखेचे मध्यमान ५६.१३ तर प्रमाण विचलन ०.१५ आहे. तर या दोघांचा सहसंबंध हा ०.८५ असून तो असार्थक आढळून आला आहे यावरून असे म्हणता येईल की, कला व विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांची आत्महत्या विचार पातळी सारखी आहे.

ग्रामीण भागातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील कला शाखेतील मुले व मुली यांचा आत्महत्या विचार या चाचणीचे मध्यमान, प्रमाण विचलन व सहसंबंध मुल्य

कोष्टक क्र 02

कला शाखा	मध्यमान	प्रमाण विचलन	सहसंबंध मुल्य	सार्थक / असार्थक स्तर
मुले	१७.८३	७.९५	०.७४	NS
मुली	१३.१६	७.४५		

वरील कोष्टकावरून असे म्हणता येईल की, कला शाखेतील मुले यांचे मध्यमान १७.८३, प्रमाण विचलन ७.९५ असून तसेच मुलींचे मध्यमान १३.१६ तर प्रमाण विचलन ७.४५ आहे. तर या दोघांचा सहसंबंध हा ०.७४ असून तो असार्थक आढळून आला आहे. यावरून असे म्हणता येईल की, कला शाखेतील मुला - मुलींची आत्महत्या विचार पातळी सारखी आहे.

ग्रामीण भागातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील विज्ञान शाखेतील मुले व मुली यांचा चिंता, ताण व नैराश्य या चाचणीचे मध्यमान, प्रमाण विचलन व सहसंबंध मुल्य

कोष्टक क्र.03

विज्ञान शाखा	मध्यमान	प्रमाण विचलन	सहसंबंध मुल्य	सार्थक / असार्थक स्तर
मुले	१५.८३	६.७५	०.७२	NS
मुली	१२.५	७.५		

वरील कोष्टकावरून असे म्हणता येईल की, विज्ञान शाखेतील मुले यांचे मध्यमान १५.८३ प्रमाण विचलन ६.७५ असून तसेच मुलींचे मध्यमान १२.५ तर प्रमाण विचलन ७.५ आहे. तर या दोघांचा सहसंबंध हा ०.७२ असून तो

असार्थक आढळून आला आहे. यावरून असे म्हणता येईल की , विज्ञान शाखेतील मुला - मुलींची चिंता , ताण व नैराश्याची पातळी सारखी आहे.

ग्रामीण भागातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील कला शाखेतील मुली व विज्ञान शाखेतील मुली यांचा चिंता , ताण व नैराश्य या चाचणीचे मध्यमान , प्रमाण विचलन व सहसंबंध मुल्य

कोष्टक क्र 04

	मध्यमान	प्रमाण विचलन	सहसंबंध मुल्य	सार्थक / असार्थक स्तर
कला शाखा मुली	१३.१६	७.४५	०.८०	NS
विज्ञान शाखा मुली	१५.८३	६.७५		

वरील कोष्टकावरून असे म्हणता येईल की, कला शाखेतील मुली यांचे मध्यमान १३.१६ प्रमाण विचलन ७.४५ असून तसेच विज्ञान शाखेतील मुलींचे मध्यमान १५.८३ तर प्रमाण विचलन ६.७५ आहे. तर या दोघांचा सहसंबंध हा ०.८० असून तो असार्थक आढळून आला आहे यावरून असे म्हणता येईल की, कला शाखेतील मुली व विज्ञान शाखेतील यांचा आत्महत्या विचार पातळी सारखी आहे.

ग्रामीण भागातील उच्च माध्यमिक स्तरावरील कला शाखेतील मुले व विज्ञान शाखेतील मुले यांचा आत्महत्या विचार या चाचणीचे मध्यमान, प्रमाण विचलन व सहसंबंध मुल्य

कोष्टक क्र 05

	मध्यमान	प्रमाण विचलन	सहसंबंध मुल्य	सार्थक / असार्थक स्तर
कला शाखा मुले	१७.८३	७.९५	०.८१	NS
विज्ञान शाखा मुले	१५.८३	६.७५		

वरील कोष्टकावरून असे म्हणता येईल की , कला शाखेतील मुले यांचे मध्यमान १७.८३ प्रमाणे विचलन ७.९५ असून तसेच विज्ञान शाखेतील मुलांचे मध्यमान १५.८३ तर प्रमाण विचलन ६.७५ आहे. तर या दोघांचा सहसंबंध हा ०.८१ असून तो असार्थक आढळून आला आहे. यावरून असे म्हणता येईल की, कला शाखेतील मुले व विज्ञान शाखेतील मुले यांचा आत्महत्या विचार पातळी सारखी आहे.

संदर्भ ग्रंथ सुची :-

- १) स्वप्ना एम, जंयत के आणि शशिकला एम. २०१५ , वैद्यकीय व अभियांत्रिकी महाविद्यालय विद्यार्थ्यांमध्ये ताण - तणाव , चिंता आणि नैराश्य एकत्रित अभ्यास.
- २) आंतरराष्ट्रीय मानसिक जर्नल ऑफ पब्लिशमेंटल हेल्थ अॅण्ड न्युरोसायन्स २ २ १-१८-१.
- ३) देवी के. आणि रोहन पी २०१३ , पॉडिचेरीमधील अंडर ग्रॅज्युएट विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक ताण आणि नैराश्याच्या संगतीचा अभ्यास.
- ४) नारलॅंड ए.एफ. आणि दिग्लर ई. १९९३ , पॉंगडावस्थेतील आत्महत्या रोखणे सध्याचे संशोधन आणि सामाजिक धोरणे , अमेरिकीय मानसशास्त्रज्ञ.
- ५) पॉंगडावस्थेत आत्महत्येचा प्रयत्न साहित्याचा आढावा आणि कृती , क्लिनिकल सायकॉलॉजी पुनरावलोकन.