Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies
Vol. 8, Issue 1, March 2022
ISSN 2349-5634 (Print) ISSN 2455-0973 (online)

स्पर्धा परीक्षेची तयारी करणाऱ्या वद्यार्थ्यांमधील चंता आ ण नैराश्य यांचा तुलनात्मक अभ्यास

प्रा. डॉ. रासवे वश्वना भोजाजी
मानसशास्त्र वभाग प्रमुख
पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर महा वद्यालय
राणीसावरगाव तालुका गंगाखेड जिल्हा परभणी

गोषवारा :

नैराश्य आ ण चंता त्यांच्या सामाजिक पैलू बाबत सखोल समजून घेण्यासाठी या संशोधनाचा उपयोग होईल नैराश्य आ ण चंता याचे वद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर आ ण दैनंदिन जीवनावर होणारे परिणाम हे खालील कारणावरून दिसून येतात झोपेचा कालावधी ,सोशल मी डया ,समन्वयक ,कामाचा दबाव, पालकांचा दबाव ,वाढत्या अपेक्षा ,तंत्रज्ञानाचा अभाव, सतत येणारे अपयश, भूतकालीन चुका यासारख्या अनेक कारणांमुळे वद्यार्थ्यांमध्ये चंता आ ण नैराश्य दिसून येते नैराश्य आ ण चंता ह्या मूड डसोर्डर आहेत हा आजार व्यक्तीला कोणत्याही वयामध्ये होऊ शकतो परंतु जास्त प्रमाणामध्ये प्रौढ व्यक्ती मध्ये होण्याची शक्यता असते प्रौढ वय हे जै वक आ ण शारीरिक बदलांचे वय आहे म्हणून या वयात जास्त असुर क्षतता आ ण संवेदनशीलता असते नैराश्य हा एक सामान्य परंतु गंभीर मान सक आजार आहे ज्यामुळे मनुष्यात निराशा, असहाय्यता, जगापासून पूर्णपणे अ लप्त होण्याची शक्यता असते वद्यार्थ्यांमध्ये नैराश्य ही मोठा मान सक समस्या वाढत आहे अ धक ओळख, जागरुकता, आ ण माध्यमांच्या प्रवाहामुळे नैराश्याचे ओझे दिवसेंदिवस वाढत असल्याचे आपल्याला पाहायला मळत आहे .निम्हांस ने नुकत्याच केलेल्या राष्ट्रीय मान सक आरोग्य सर्वेक्षणानुसार नैराश्याचे प्रमाण 1.5 % असण्याचा अंदाज आहे आ ण भूतकाळात कधी नैराश्याने ग्रासलेल्या वद्यार्थ्यांचे प्रमाण 2.2 % इतके होते. पुरुष वद्यार्थ्यांमध्ये नैराश्य जास्तआहे आ ण 18 ते 22 वयोगटातील आ ण शहरी भागातील वद्यार्थ्यांचे 1.7 %टक्के ग्रामीण भागातील तुलनेत सर्वा धक आहे

प्रस्तावना

सध्या भारताची युवकांचा देश म्हणून ओळख निर्माण झाली आहे सध्या भारतामध्ये युवा वर्ग मोठ्या प्रमाणात आहे वाढती लोकसंख्या मर्यादित संसाधने तंत्रज्ञानाचा वाढता प्रभाव कौशल्यावर आधारित शक्षण प्रणाली अशा अनेक कारणांमुळे तरुणांमध्ये बेरोजगारीचे प्रमाण वाढत आहे ग्रामीण आ ण शहरी भागांमध्ये वेगवेगळ्या समस्यांना तोंड द्यावे लागत आहे शक्षण घेणाऱ्या युवा पढी कडून कुटुंबाच्या समाजाच्या अपेक्षा वाढत आहेत यामुळे युवावर्ग हा चंतातुर आ ण निराशा मध्ये असल्याचे आढळून येत आहे .नैराश्य चंता आ ण तणाव आ ण त्यांच्या सामाजिक पैलू बाबत सखोल अभ्यास करून त्याचे गांभीर्य समजून घेण्यासाठी आपल्याला या संशोधनाचा उपयोग होईल .स्पर्धापरीक्षा देणाऱ्या वद्यार्थ्यांचं प्रमाण सध्या वाढलेले दिसते अशा वद्यार्थ्यांमध्ये वेगवेगळ्या कारणांनी नैराश्याचे आ ण चंतेचे प्रमाण त्यांच्यामध्ये कती प्रमाणात आहे हे पाहिले असता ते वाढलेले दिसून येते. आ ण त्याचा वद्यार्थ्यांच्या वैयक्तिक, सामाजिक, आ ण शैक्ष णक जीवनावर कसा परिणाम होतो आहे हे आपल्याला या संशोधनातून दिसून येईल .साधारणतः वयाच्या 25 वर्षापर्यंत व्यक्तीमध्ये जै वक आ ण शारीरिक बदल होत असतात म्हणूनच या वयामध्ये जास्त असुर क्षतता आ ण संवेदनशीलता आहे स्पर्धा परीक्षेचे इच्छुक उमेदवार कठोर मेहनत करतात दीर्घकाळ अभ्यास करतात या काळात वद्यार्थ्यांना त्यांच्या आरोग्यासाठी शारीरिक आ ण मान सक अशा दोन्ही आव्हानांना सामोरे जावे लागते याचे दीर्घकाल परिणाम त्यांच्या शारीरिक मान सक आरोग्यावर होऊ शकतात त्यांच्या या व्यस्त वेळापत्रकामुळे त्यांच्या मान सक आरोग्यावर गंभीर परिणाम दिसून येत असल्याचे आपल्याला सांगता येईल.

<u>नैराश्य</u>

नैराश्य मुख्य औदा सन्य वकार क्लीनिकली नैराश्य एक सामान्य परंतु गंभीर मूड डसऑर्डर आहे. सध्याचे संशोधन असे सू चत करते की नैराश्य हे अनुवं शक ,जै वक ,पर्यावरणीय ,आ ण मान सक घटकांच्या संयोगातून निर्माण होते. हे कोणत्याही वयात होऊ शकते परंतु बहुतेक वेळा प्रौढ व्यक्तींमध्ये प्रमाण अ धक असते .नैराश्य आता लहान मुलांमध्ये देखील दिसून येत आहे परंतु प्रौढावस्थेत अनेक जुनाट मूड आ ण चंता वकार दिसून येतात ते मुलांमध्ये देखील उच्च पातळीने सुरू होत आहेत स्पर्धा परीक्षा ची तयारी करणाऱ्या मुलांमध्ये आपल्याला नेहमी पुढील काही गोष्टी आढळून येतात ऐकायला मळतात

मला खुप हताश आ ण उदास वाटते, मला रडू येते आ ण रडावेसे वाटते, मला रात्रभर शांत झोप लागत नाही, माझे वजन घटत आहे ,मला वनाकारण थकल्यासारखे वाटते, मी भ वष्याबद्दल निराशावादी झालो आहे, माझ्या हृदयाचे ठोके पहिल्यापेक्षा जलद होऊ लागले आहेत, लक्ष केंद्रित करण्यात मला अडचणी निर्माण होऊ लागल्या आहेत ,निराशावादी, थकवा अस्वस्थता, सेक्स सह पूर्वीच्या आनंदायी गोष्टीबद्दल मला अस्वस्थ वाटत आहे

वरील सर्व प्रकारच्या कारणांचा वचार केला तर ही सर्व नैराश्याची लक्षणे असल्याचे आपल्याला सांगता येते वद्यार्थी नेहमी या त्रासातून जाताना आपल्याला पाहायला मळतात, परंतु योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव असल्यामुळे आ ण मान सक आजारांना सामाजिक कलंक मानल्यामुळे हे उपचारा पर्यंत पोहोचू शकत नाहीत आ ण त्याचे गंभीर असे परिणाम या वद्यार्थ्यांना व प्रौढ अशा व्यक्तींना भोगावे लागतात यांचा सामना करावा लागतो.

चंता :

अमेरिकन सायकॉलॉजिकल असो सएशन ने 1980मध्ये चंता वकार असल्याचे मान्य केले त्यामुळे चंतेची लक्षणे असणाऱ्या रुग्णांना मध्ये तणाव कंवा नर्वसनेस असल्याचे निदान केले जायचे जरी चंता हा वकार अलीकडच्या काळामध्ये अ धकृतपणे ओळखला जात असला तरी तो मानव जातीच्या संपूर्ण इतिहासामध्ये अस्तित्वात आहे इतिहासातील अनेक महान आ ण प्रभावशाली लोकांनी पॅनिक अटॅक आ ण चंताग्रस्त वकाराचा अनुभव घेतल्याची नोंद आहे चंता वकाराची काही लक्षणे आपल्याला पुढील प्रमाणे पाहावयास मळतात घाबरणे, भीती, अस्वस्थता, झोपेच्या समस्या ,शांत आ ण स्थिर राहण्यात अक्षम्य, थंड पडणे, घाम येणे, बधीर होणे, हात पायाला मुंग्या येणे, श्वास लागणे, हृदय धडधडणे ,तोंड कोरडे पडणे ,मळमळ ,इत्यादी

Review :

2015 मध्ये केल्या गेलेल्या अंजली एन शेटे संशोधनामध्ये पुढील प्रमाणे निष्कर्ष आढळून आले होते नैराश्याचे वश्लेषण करताना एकूण पन्नास सहभागी पैकी 40 जणांनी नैराश्याचा कोणताही पुरावा नोंदवला नाही 6 लोकांमध्ये सोम्य उदासीनता एका मध्ये मध्यम उदासीनता आ ण तीन मध्ये तीव्र नैराश्य आढळले होते सरासरी उदासीनता स्कोर 6.26 ते 06 असल्याचे आढळे एकूण DASS स्कोर दाखवत आहे. चंता स्केल सामान्य 10 अर्थ लावले उर्वरित सहभागी पैकी 18 ने सौम्य चंता 16 ने मध्यम आ ण 3 ने गंभीर चंता स्थिती दर्श वली 3 सहभागी मध्ये अत्यंत चंताग्रस्त स्थितीची नोंद दर्शवली आहे

युसुफ एन एल यांनी केलेल्या अभ्यासात असे आढळून आले की वद्यार्थ्यांनी अनुभवलेल्या तणावाची पातळी कौटुंबिक घरगुती उत्पादनाशी संबं धत आहे खालच्या सामाजिक-आ र्थक पार्श्वभूमीत वद्यार्थ्यांना आ र्थक अडचणीचा सामना करावा लागला मध्यम उत्पन्न गटातील वद्यार्थी त्यांच्या स्वतःच्या आ ण इतरांच्या अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी धडपडत होते आ ण उच्च सामाजिक आ र्थक दर्जा यांच्या वद्यार्थ्यांकडे त्यांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी पैसा होता त्यामुळे त्यांनी केलेल्या अभ्यासात असे आढळून आले की एकूण प्रतिसाद कर्त्यांचे पैकी 24.42 % मध्ये त्यांना उपस्थित होता त्यापैकी 10% टक्के प्रतिसाद यांमध्ये सोमे उदासीनता होती तर 7.6% मध्ये मध्यम स्थान होते 6.8 %लोकांमध्ये तीव्र ताण होता. सीती फअतीम आ ण आ लम यांनी केलेल्या संशोधनातून असे आढळून आले की वद्यार्थ्यांमध्ये नैराश्याचे प्रमाण 10.3 %टक्के होते. या अभ्यासाच्या आधारे वद्यार्थ्यांचे भाकीत करण्यात आले ते असे चंता कमी आत्मसन्मान कुटुंबाशी बिघडलेले संबंध गंभीर आ र्थक अडथळे ह्या समस्या मोठ्या प्रमाणात आढळून आल्या सतीश कुमार यांनी केलेल्या अभ्यासात असे आढळून आले की नैराश्य चंता आ ण ताण यांचे अनुक्रमे प्रमाण 19.5 % 24.4 %आ ण 21.1% टक्के इतके होते मुली मध्ये 9.5 प्रतिसादकर्त्यांना कमान एक तरी मान सक वकार असल्याचे आढळून आले एकूण प्रतिसादकर्त्यां पैकी 34.7% प्रतिसाद

कर्त्यांना तीनही मध्ये नैराश्य, चंता,आ ण ताण होता भ सनेट अल यांनी केलेल्या अभ्यासात 10 वी आ ण 11 वी मध्ये असणाऱ्या वद्यार्थ्यांमध्ये नैराश्य तुलनेने जास्त प्रमाणात आढळले

28 डसेंबर 2009 मध्ये प्रका शत झालेल्या शुभरमणी गोपाल यांनी केलेल्या अभ्यासात पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांमध्ये जास्त प्रमाणात नैराश्य आढळून आले आहे स्त्रिया 16.3% ×पुरुष 13.9%

अब्दुलधनीन आमीन यांच्या संशोधनामध्ये देखील अशा प्रकारचे निष्कर्ष आढळून आले आहेत त्यांच्या अभ्यासात नैराश्य आ ण चंता यांचे प्रमाण हे लंग, वय, आ ण महा वद्यालयीन परिस्थितीवर अवलंबून असल्याचे दिसून आले त्यांची सरासरी यावरील घटकांवर अवलंबून आहे वरील चंता मापन चाचणी ही प्र सद्ध शास्त्रज्ञ औंटी बेक यांनी स्था पत केली आहे चाचणीमध्ये एकूण 21 वधाने असून त्या प्रत्येक वधानांमध्ये 0,1,2,3 असे गुणांकन केले आहे .मागच्या 15 दिवसातील लक्षणांच्या तीव्रतेवरून वद्यार्थ्याकडून ही चाचणी सोडून घेऊन निष्कर्ष काढण्यात आले आहेत

या अभ्यासामध्ये एकूण 40 वद्यार्थ्यांचा गुणांक असून त्यामध्ये असणाऱ्या चंता आ ण नैराश्याचे मापन करण्यात आले आहे

वद्यार्थ्याकडून चाचणी सोडून घेताना त्यांचे वय, शक्षण , लंग ,ग्रामीण-,शहरी ,कुटुंबाचे आ र्थक उत्पन्न ,को चंग क्लासेस चे नाव, कौटुंबिक पार्श्वभूमी, यांचा समावेश करण्यात आला आहे आ ण त्यांचे गुणांकन घेण्यात आले आहेत. या संशोधनात खालीलप्रमाणे निष्कर्ष काढण्यात आले

1) एकूण 100 सहभागी वद्यार्थ्यांपैकी 70 %टक्के वद्यार्थ्यांमध्ये चंता आ ण नैराश्य हे सौम्य ते तीव्र प्रमाणात आढळून आले
2) तुलनात्मक अभ्यासात मुलींपेक्षा मुलांमध्ये चंता आ ण नैराश्याचे प्रमाण अ धक आढळले
3) एकूण सहभागी वद्यार्थ्यांपैकी 30 %टक्के वद्यार्थ्यांमध्ये सौम्य ते तीव्र प्रकारची चंता आढळली .आ ण 40 %टक्के वद्यार्थ्यांमध्ये सौम्य ते तीव्र प्रकारचे नैराश्य आढळून आले .
4) संशोधनामध्ये तुलनात्मक अभ्यासात शहरी भागातील वद्यार्थ्यांपेक्षा ग्रामीण भागातील वद्यार्थ्यांमध्ये चंता आ ण नैराश्याचे प्रमाण जास्त आढळून आले
5) तुलनात्मक अभ्यासात आ र्थक परिस्थिती कमकुवत असणाऱ्या वद्यार्थ्यांमध्ये चंता आ ण नैराश्याचे प्रमाण अ धक आढळून आले
6) तुलनात्मक अभ्यासात वद्यार्थ्यांमध्ये निराश यापेक्षा चंतेचे प्रमाण अ धक आढळून आले
7) एकूण सहभागीपैकी 17% टक्के वद्यार्थ्यांना सौम्य प्रकारची चंता 8% टक्के वद्यार्थ्यांना मध्यम स्वरूपाची चन्ता तर 5% टक्के वद्यार्थ्यांना तीव्र स्वरूपाची चंता आढळून आली
8) एकूण सहभागयापैकी 20%टक्के सौम्य नैराश्य 15 %टक्के मध्यम नैराश्य 5 %टक्के वद्यार्थ्यांना तीव्र नैराश्य आढळे

सर्व संशोधनानंतर वद्यार्थ्यांना केलेले समुपदेशन :

1)अभ्यासामध्ये योग्य नियोजन सातत्य आ ण कठीण मेहनत यावर लक्ष केंद्रित करावे

2) स्पर्धा परीक्षेचे मार्गदर्शन केंद्राकडून योग्य ते मार्गदर्शन होणे आवश्यक आहे

3) वद्यार्थ्यांनी जीवनात नेहमी कोणत्याही एका क्षेत्रावर अवलंबून राहू नये त्यामध्ये प्लॅन ए आ ण प्लॅन बी तयार असणे आवश्यक आहे

4) कुटुंबाकडून होणाऱ्या आ ण स्वतःचा कडून असणाऱ्या अवास्तव मागण्या थांबणे गरजेचे आहे

5) आपली बौद् धक आ ण भावनिक कुवत लक्षात घेऊन क्षेत्राची निवड करावी

निष्कर्ष :

मान सक आरोग्याच्या समस्यांचे प्रवृत्ती वद्यार्थ्यांच्या यशात अडथळा आणते अशा समस्यांचा सामाजिक कार्यावर आ ण तणावपूर्ण परिस्थितींना प्रतिसाद देण्याच्या क्षमतेवर देखील वपरीत परिणाम होतो. त्यांच्यात उच्च पातळीची निराशा आ ण कमी सामना करण्याचे कौशल्य असते त्यांचा परिणाम त्यांच्या कार्यक्षमतेवर होऊ शकतो त्यांच्यामध्ये आत्मसन्मानाचा अभाव आ ण इतरांच्या मताबद्दल अ धक संवेदनशीलता दिसून येते .आ ण महत्वाचे म्हणजे ते शारीरिक दृष्ट्या कमी सक्रीय होतात मुलींना

समाजाने ठरवलेल्या मानकांची जुळून घेण्याची अपेक्षा वाढली आहे एक महिला कशोरवयीन म्हणून चंताग्रस्तता आ ण नैराश्यात असल्याने तिच्या सामाजिक कार्यात ,करिअर आ ण जीवनाचा आनंद यावर दीर्घकालीन परिणाम होऊ शकतो

नमुना :

या संशोधनामध्ये नमुना म्हणून परभणी आ ण गंगाखेड शहरातील स्पर्धा परीक्षेची तयारी करणारे वद्यार्थी निवडण्यात आले नमुना म्हणून एकूण 100 वद्यार्थ्यांवर अभ्यास करण्यात आला यामध्ये 50 मुली आ ण पन50मुले घेण्यात आली या संशोधनामध्ये ग्रामीण भागातील आ ण शहरी भागातील अशा दोन्हींचा अभ्यास करण्यात आला नमुना म्हणून घेण्यात आलेल्या सर्व वद्यार्थ्यांचे वय 21 वर्षे ते 26 वर्षे असे निश्चित करण्यात आले .

संदर्भ :

1) भारतीय राष्ट्रीय मान सक आरोग्य सर्वेक्षण_ 2019_ 20
2) जानासत , हिंगो ब्रूनो हंस से लग्न" जीवनाचा एक ताण" एक उत्कृष्ट पुस्तक
3) अमेरिकन सायकॅस्त्रिक असो सएशन
4) अबनॉर्मल सायकॉलॉजी ए के सन्हा
5) उदासीनता आ ण चंता आ ण ताण यावरील प्रका शत पेपर