कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यातील सहसंबंधाचा अभ्यास

डॉ. प्रिया नरेंद्र कुरकुरे
सहाय्यक प्राध्यापक
आर. सी. पटेल शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,
शिरपूर

सारांश- *प्रस्तुत संशोधनात कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांतील सहसंबंधाचा अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीतील सर्वेक्षण पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला. शिरपूर तालुक्यातील इयत्ता अकरावीमध्ये कला, विज्ञान व वाणिज्य शाखेत अध्ययन करणारे सर्व विद्यार्थी ही संशोधनाची जनसंख्या निश्चित केली आहे. सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने एकूण ९० विद्यार्थ्यांची (प्रत्येकी ३०) नमुना म्हणून निवड करण्यात आली. माहिती संकलनासाठी संशोधकाने स्वनिर्मित भावनिक नियमन मापिका व मानसिक आरोग्य मापिकेचा वापर केला आहे. प्रत्येकी ४० विधाने होती. संकलित माहितीच्या विश्लेषणासाठी मध्यमान, प्रमाणविचलन व 't' मूल्य या संख्याशास्त्रीय परिमाणांचा वापर करण्यात आला. अभ्यासातून शाखा व लिंगानुसार विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक नियमन व मानसिक आरोग्य यांचा सकारात्मक सहसंबंध आढळून येतो.*

Key words: *कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थी, भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य*

प्रस्तावना

'भावनिक नियमन' म्हणजे व्यक्तीने स्वतःच्या भावनांची जाणीव ठेवून त्या योग्य प्रकारे नियंत्रित करणे, व्यक्त करणे आणि परिस्थितीनुसार त्यांचे उपयोजन करणे होय. ज्या लोकांना त्यांच्या भावनांचे योग्य आकलन आणि नियमन करता येते, ते तणाव, चिंता आणि नैराश्य यांसारख्या समस्यांपासून दूर राहू शकतात. त्यामुळे भावनिक नियमन हे केवळ वैयक्तिक गुणधर्म नसून मानसिक आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी एक अत्यावश्यक जीवनकौशल्य मानले जाते. मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ मानसिक आजारांचा अभाव नसून व्यक्तीची भावनिक स्थिरता, सामाजिक समायोजन, आत्मविश्वास आणि सकारात्मक विचारसरणी यांचा एकत्रित परिणाम होय. चांगले मानसिक आरोग्य असलेल्या विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक कार्यक्षमता, निर्णयक्षमता आणि सामाजिक संबंध अधिक सक्षम असतात.

सैद्धांतिकदृष्ट्या पाहता, भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांच्यात घनिष्ठ संबंध आढळतो. Gross (१९९८) यांच्या भावनिक नियमनाच्या सिद्धांतानुसार, व्यक्ती आपल्या भावनांना नियंत्रित करण्यासाठी विविध संज्ञानात्मक व वर्तनात्मक तंत्रांचा वापर करते. यामध्ये परिस्थितीचा सकारात्मक पुनर्विचार आणि भावनांचे दमन यांसारख्या पद्धतींचा समावेश होतो. यापैकी सकारात्मक पद्धतींचा वापर करणाऱ्या व्यक्तींचे मानसिक आरोग्य अधिक चांगले असल्याचे संशोधनातून दिसून आले आहे. तसेच, भावनिक बुद्धिमत्ता सिद्धांतानुसार (Salovey & Mayer), स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावनांचे आकलन व व्यवस्थापन करण्याची क्षमता व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर थेट परिणाम करते. ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक नियमन कौशल्ये विकसित असतात ते अधिक संतुलित, आत्मविश्वासपूर्ण आणि तणाव या पासून लांब असतात. आजच्या वेगवान, स्पर्धात्मक आणि तणावपूर्ण शैक्षणिक वातावरणात विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याचा प्रश्न अत्यंत महत्त्वाचा ठरला आहे. विशेषतः कनिष्ठ महाविद्यालयीन स्तरावर विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक दडपण, करिअरची अनिश्चितता, सामाजिक अपेक्षा आणि वैयक्तिक भावनिक बदल यांचा सामना करावा लागतो. याच अनुषंगाने प्रस्तुत संशोधनात शिरपूर शहरातील कनिष्ठ महाविद्यालयातील कला, विज्ञान व वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांतील सहसंबंधाचा अभ्यास करण्यात आला आहे. या अभ्यासाद्वारे विद्यार्थ्यांच्या भावनिक कौशल्यांचा त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य या दोन्ही घटकांचा समन्वय अत्यावश्यक आहे. प्रस्तुत संशोधन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक आणि मानसिक आरोग्याच्या समज वाढविण्यासोबतच शैक्षणिक संस्थांना योग्य दिशा देणारे ठरते.

समस्या विधान

शिरपूर शहरातील कनिष्ठ महाविद्यालयातील कला, विज्ञान व वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यातील सह्संबंधाचा अभ्यास करणे.

उद्दिष्टे

- कनिष्ठ महाविद्यालयातील कला शाखेच्या विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यातील सह्संबंधाचा अभ्यास करणे.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विज्ञान शाखेच्या विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यातील सह्संबंधाचा अभ्यास करणे.

- कनिष्ठ महाविद्यालयातील वाणिज्य शाखेच्या विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यातील सह्संबंधाचा अभ्यास करणे.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यातील सह्संबंधाचा अभ्यास करणे.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यातील सह्संबंधाचा अभ्यास करणे.

परिकल्पना

- कनिष्ठ महाविद्यालयातील कला शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यामधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थीनीमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.

संशोधनाची कार्यपद्धती

- **संशोधन पद्धती-** कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमनचा आणि मानसिक आरोग्य यातील सह्संबंधाचा अभ्यास करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीतील सहसंबंध पद्धतीचा अवलंब केला आहे.
- **जनसंख्या-** प्रस्तुत संशोधनात, शिरपूर शहारातील कनिष्ठ महाविद्यालयातील इयत्ता अकरावीच्या वर्गात अध्ययन (कला, विज्ञान आणि वाणिज्य) करणारे सर्व मुली आणि मुले यांची संशोधनाची जनसंख्या म्हणून निश्चिती करण्यात आली आहे.
- **न्यादर्श-** सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने माध्यमिक शाळेतील इयत्ता अकरावीच्या वर्गातील एकूण ९० विद्यार्थ्यांची नमुना म्हणून निवड करण्यात आली होती. ते खालीलप्रमाणे

अ. नं.	कला शाखा	विज्ञान शाखा	वाणिज्य शाखा	एकूण
०१	३०	३०	३०	९०

- **संशोधन साधने-** प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने खालील स्वनिर्मित प्रश्नावलीचा अवलंब माहिती संकलनासाठी करण्यात आला आहे.

३. **भावनिक नियमन-** प्रस्तुत संशोधनात, कनिष्ठ महाविद्यालयातील इयत्ता अकरावीच्या वर्गात अध्ययन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे भावनिक नियमनचे मापन करण्यासाठी संशोधकाची स्वनिर्मित भावनिक नियमन मापिकेचा अवलंब केला आहे. त्यात एकूण ४० विधाने होती. प्रतिसाद नोंदविण्यासाठी सहमत, असहमत व सांगता येत नाही हे पर्याय देण्यात आले.

४. **मानसिक आरोग्य-** प्रस्तुत संशोधनात, कनिष्ठ महाविद्यालयातील इयत्ता अकरावीच्या वर्गात अध्ययन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांची अध्यात्मिक बुद्धिमत्तेचे मापन करण्यासाठी संशोधकाची स्वनिर्मित मानसिक आरोग्य मापिकेचा अवलंब केला आहे. त्यात एकूण ४० विधाने होती. प्रतिसाद नोंदविण्यासाठी सहमत, असहमत व सांगता येत नाही हे पर्याय देण्यात आले.

- **संख्याशास्त्रीय परिमाणे-** प्रस्तुत संशोधनातील संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी मध्यमान, प्रमाणविचलन व 't' मुल्य या संख्याशास्त्रीय परिमाणाचा अवलंब केला आहे.

संकलित माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

प्रस्तुत संशोधनात कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमनचा आणि मानसिक आरोग्य यातील सह्संबंधाचा अभ्यास करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना स्वनिर्मित प्रश्नावाल्या देण्यात आल्या होत्या. विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या प्रतिसादाचे विश्लेषण करून पुढील प्रमाणे परिकल्पना परीक्षण करण्यात आले होते.

परिकल्पना परीक्षण

६. कनिष्ठ महाविद्यालयातील कला शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.

तक्ता क्र. ०१

कला शाखा	नमुना	सारणी 'r' मूल्य	प्राप्त 'r' मूल्य	त्याग/स्वीकार
भावनिक नियमन	३०	.१९५	.६६७	त्याग
मानसिक आरोग्य				

- **निरीक्षण व निष्कर्ष** - तक्ता क्रमांक- ०१ नुसार, प्राप्त 'r' मूल्य सारणी 'r' मूल्यापेक्षा मोठे आहे. प्राप्त 'r' मूल्य .६६७ आहे, जे सारणी 'r' मूल्य (०.०५ स्तरावर) ०.१९५ पेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा (Null Hypothesis) त्याग करावा लागेल. याचा अर्थ, कनिष्ठ महाविद्यालयातीलकला शाखेतील विद्यार्थ्यामधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो, तसेच यात धनात्मक सहसंबंध दिसून येतो. प्राप्त 'r' मूल्य .७७७ हे दर्शवते की भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांच्यात धनात्मक सहसंबंध आहे. ज्या विद्यार्थ्यांची भावनिक नियमन सकारात्मक असते, त्यांची मानसिक आरोग्य देखील जास्त असते.

७. कनिष्ठ महाविद्यालयातील विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.

तक्ता क्र. ०२

विज्ञान शाखा	नमुना	सारणी 'r' मूल्य	प्राप्त 'r' मूल्य	त्याग/स्वीकार
भावनिक नियमन मानसिक आरोग्य	३०	.१९५	.६५४	त्याग

- **निरीक्षण व निष्कर्ष** - तक्ता क्रमांक- ०२ नुसार, प्राप्त 'r' मूल्य सारणी 'r' मूल्यापेक्षा मोठे आहे. प्राप्त 'r' मूल्य .६५४ आहे, जे सारणी 'r' मूल्य (०.०५ स्तरावर) ०.१९५ पेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा (Null Hypothesis) त्याग करावा लागेल. याचा अर्थ, कनिष्ठ महाविद्यालयातीलविज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यामधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो, तसेच यात धनात्मक सहसंबंध दिसून येतो. प्राप्त 'r' मूल्य .६५४ हे दर्शवते की भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांच्यात धनात्मक सहसंबंध आहे. ज्या विद्यार्थ्यांची भावनिक नियमन सकारात्मक असते, त्यांची मानसिक आरोग्य देखील जास्त असते.

८. कनिष्ठ महाविद्यालयातील वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.

तक्ता क्र. ०३

वाणिज्य शाखा	नमुना	सारणी 'r' मूल्य	प्राप्त 'r' मूल्य	त्याग/स्वीकार
भावनिक नियमन मानसिक आरोग्य	३०	.१९५	.६१४	त्याग

- **निरीक्षण व निष्कर्ष** - तक्ता क्रमांक- ०३ नुसार, प्राप्त 'r' मूल्य सारणी 'r' मूल्यापेक्षा मोठे आहे. प्राप्त 'r' मूल्य .६१४ आहे, जे सारणी 'r' मूल्य (०.०५ स्तरावर) ०.१९५ पेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा (Null Hypothesis) त्याग करावा लागेल. याचा अर्थ, कनिष्ठ महाविद्यालयातीलवाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यामधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो, तसेच यात धनात्मक सहसंबंध दिसून येतो. प्राप्त 'r' मूल्य .६१४ हे दर्शवते की भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांच्यात धनात्मक सहसंबंध आहे. ज्या विद्यार्थ्यांची भावनिक नियमन सकारात्मक असते, त्यांची मानसिक आरोग्य देखील जास्त असते.

९. कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.

तक्ता क्र. ०४

कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थी	नमुना	सारणी 'r' मूल्य	प्राप्त 'r' मूल्य	त्याग/स्वीकार
भावनिक नियमन मानसिक आरोग्य	४५	.१९५	.७१४	त्याग

- **निरीक्षण व निष्कर्ष** - तक्ता क्रमांक- ०४ नुसार, प्राप्त 'r' मूल्य सारणी 'r' मूल्यापेक्षा मोठे आहे. प्राप्त 'r' मूल्य .७१४ आहे, जे सारणी 'r' मूल्य (०.०५ स्तरावर) ०.१९५ पेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा (Null Hypothesis) त्याग करावा लागेल. याचा अर्थ, कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो, तसेच यात धनात्मक सहसंबंध दिसून येतो. प्राप्त 'r' मूल्य .७१४ हे दर्शवते की भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांच्यात धनात्मक सहसंबंध आहे. ज्या विद्यार्थ्यांची भावनिक नियमन सकारात्मक असते, त्यांची मानसिक आरोग्य देखील जास्त असते.

१०.कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थीनीमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येत नाही.

तक्ता क्र. ०४

कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थीनी	नमुना	सारणी 'r' मूल्य	प्राप्त 'r' मूल्य	त्याग/स्वीकार
भावनिक नियमन मानसिक आरोग्य	४५	.१९५	.६३०	त्याग

- **निरीक्षण व निष्कर्ष** - तक्ता क्रमांक- ०४ नुसार, प्राप्त 'r' मूल्य सारणी 'r' मूल्यापेक्षा मोठे आहे. प्राप्त 'r' मूल्य .६३० आहे, जे सारणी 'r' मूल्य (०.०५ स्तरावर) ०.१९५ पेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा (Null Hypothesis) त्याग करावा लागेल. याचा अर्थ, कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थीनीमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो, तसेच यात धनात्मक सहसंबंध दिसून येतो. प्राप्त 'r' मूल्य .६३० हे दर्शवते की भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांच्यात धनात्मक सहसंबंध आहे. ज्या विद्यार्थीनीची भावनिक नियमन सकारात्मक असते, त्यांची मानसिक आरोग्य देखील जास्त असते.

निष्कर्ष

- कनिष्ठ महाविद्यालयातील कला शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो.
- कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थीनीमधील भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यात सार्थ सहसंबध आढळून येतो.

निष्कर्षाच्या आधारावर चर्चा

कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांवर करण्यात आलेल्या प्रस्तुत संशोधनातून असे स्पष्ट होते की भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांच्यामध्ये महत्त्वपूर्ण व सार्थ सहसंबंध आढळून येतो. हा संबंध कला, विज्ञान व वाणिज्य या सर्व शाखांमधील विद्यार्थ्यांमध्ये तसेच विद्यार्थी आणि विद्यार्थीनी या दोन्ही गटांमध्ये समान स्वरूपात दिसून येतो. यावरून असे सूचित होते की भावनिक नियमन ही केवळ वैयक्तिक वैशिष्ट्य नसून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याशी निगडित एक अत्यंत महत्त्वाची जीवनकौशल्य आहे. कला शाखेतील विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक अभिव्यक्ती व आत्मपरीक्षणाला अधिक वाव मिळत असल्याने त्यांचे भावनिक नियमन अधिक प्रभावी असते आणि त्याचा सकारात्मक परिणाम त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर दिसून येतो. विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांना अभ्यासाचा ताण व स्पर्धा अधिक प्रमाणात अनुभवावी लागते, परंतु योग्य भावनिक नियमनामुळे ते या तणावाचे व्यवस्थापन करून मानसिक संतुलन राखू शकतात. त्याचप्रमाणे वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांमध्येही स्पर्धात्मक वातावरणामुळे निर्माण होणाऱ्या दबावाचा सामना करण्यासाठी भावनिक नियमन उपयुक्त ठरते. एकूणच, ज्या विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक नियमनाची क्षमता अधिक विकसित असते, ते विद्यार्थी त्यांच्या भावनांना योग्य प्रकारे ओळखून, समजून आणि नियंत्रित करून तणाव, चिंता आणि नकारात्मक विचारांपासून स्वतःचे संरक्षण करू शकतात. परिणामी त्यांचे मानसिक आरोग्य अधिक चांगले राहते. विद्यार्थी आणि विद्यार्थीनी या दोन्ही गटांमध्ये समान निष्कर्ष आढळल्याने लिंगानुसार या संबंधात विशेष फरक नसून भावनिक नियमन ही सर्वांसाठी तितकीच आवश्यक बाब आहे हे अधोरेखित होते.

या निष्कर्षांच्या आधारे शैक्षणिक स्तरावर काही महत्त्वपूर्ण उपाययोजना करणे आवश्यक आहे. महाविद्यालयातील प्राचार्यांनी विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने समुपदेशन केंद्र, तणाव व्यवस्थापन कार्यशाळा, तसेच mindfulness, योग यांसारख्या उपक्रमांचे आयोजन करावे. शिक्षकांनी अध्यापनासोबत विद्यार्थ्यांच्या भावनिक गरजांकडे लक्ष देऊन त्यांना व्यक्त होण्यासाठी अनुकूल वातावरण निर्माण करावे. विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या भावनांची जाणीव ठेवून ध्यान, योग, लेखन यांसारख्या तंत्रांचा वापर करून भावनिक संतुलन राखण्याचा प्रयत्न करावा. तसेच अभ्यास मंडळाने अभ्यासक्रमात जीवनकौशल्ये, भावनिक बुद्धिमत्ता आणि मानसिक आरोग्य या विषयांचा समावेश करून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासावर भर द्यावा.

एकंदरीत, भावनिक नियमन आणि मानसिक आरोग्य यांच्यातील सकारात्मक सहसंबंध लक्षात घेता, विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीसोबतच त्यांच्या भावनिक व मानसिक विकासावरही तितक्याच गांभीर्याने लक्ष

देणे आवश्यक आहे. अशा समतोल विकासामुळे विद्यार्थी अधिक सक्षम, आत्मविश्वासू आणि सामाजिकदृष्ट्या समायोजित नागरिक म्हणून घडू शकतात.

संदर्भग्रंथ सूची

Best & Kahn. (2006). *Research in Education (9th Ed).* Delhi: Prentice Hall of India.

Dwivedi, K. N., & Harper, P. B. (2004). Emotion regulation and mental health. *Promoting the emotional well-being of children and adolescents and preventing their mental ill health: A handbook*, 69-84.

Garrett, H .E. (2006). *Statistics in Psychology & Education* (1st Ed. Indian Reprint). Delhi: Sage Publication.

Kumar, Ranjit. (2011). *Research Methodology a step by step guide for beginners* (3rd Ed). New Delhi: Sage Publication.

Raja Kumar, P.G. (2013). *Research Methodology (1st Ed.).* Delhi: APH Publishing Corporation.

Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, *18*(2), 147-155.

आगलावे, प्रदीप. (२०००). *संशोधन पध्दतीशास्त्र व तंत्रे,* नागपूर: विद्या प्रकाशन.

घोरमोडे, के. यु., घोरमोडे, कला, (२००८). *शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्वे,* नागपूर: विद्या प्रकाशन.

भितांडे, वि. रा. (२००७). *शैक्षणिक संशोधन पद्धती.* (प्रथम आवृत्ती). पुणे: नित्यनूतन प्रकाशन.

मुळे व उमाठे. (१९९८). *शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे.* (तिसरी आवृत्ती). नागपूर: विद्या बुक्स प्रकाशन.