Cosmos Multidisciplinary Research E-Journal
Recognized International Peer Reviewed Journal Impact Factor 5.69
Online Available at www.cmrj.in
ISSN No. 2456-1665

माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य यातील सहसंबंधाचा अभ्यास

श्री. ईश्वर सिताराम बोरसे
सहायक प्राध्यापक, आर सी. पटेल शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, शिरपूर

डॉ. तुषार मधुकर माळी
सहायक प्राध्यापक, आर सी. पटेल शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, शिरपूर

सारांश -

प्रस्तुत संशोधनात माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य यातील सहसंबंधाचा अभ्यास सर्वेक्षण पद्धतीने केला आहे. शिरपूर तालुक्यातील माध्यमिक शाळेतील 50 विद्यार्थी व 50 विद्यार्थिनी असे एकूण 100 विद्यार्थी सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने निवडले होते. माहिती संकलनासाठी पुढील संशोधन साधनाचा वापर केला आहे स्वनिर्मित भावनिक समायोजन चाचणी – विधाने 20, पर्याय – सहमत, असहमत, सांगता येत नाही. स्वनिर्मित जीवन कौशल्य चाचणी- विधाने 25, पर्याय – सहमत, असहमत, सांगता येत नाही. संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी पिअरसन चा 'r' मूल्य या परिमाणाचा वापर करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन आणि जीवन कौशल्य यामधील सहसंबंध सार्थ आहे. विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन आणि जीवन कौशल्य यामधील सहसंबंध सार्थ आहे. विद्यार्थिनींचे भावनिक समायोजन आणि जीवन कौशल्य यामधील सहसंबंध सार्थ दिसून येत नाही.

प्रस्तावना-

शालेय जीवन एक महत्त्वाचा टप्पा असतो, जो प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासावर प्रभाव टाकतो. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या जीवनात अनेक शारीरिक, मानसिक, आणि सामाजिक बदल होतात. यामुळे, या वयात विद्यार्थ्यांना विविध प्रकारचे मानसिक आणि भावनिक आव्हानांचा सामना करावा लागतो. या आव्हानांचा सामना कसा करावा, हे विद्यार्थ्यांच्या भावनिक समायोजनावर आधारित असते. भावनिक समायोजन म्हणजे व्यक्तीच्या भावनांचा योग्य प्रकारे नियंत्रण ठेवणे, त्या भावनांचा सकारात्मक वापर करणे आणि तणाव, चिंता, आणि इतर भावनिक अडचणींचा सामना करून जीवनाची गुणवत्ता सुधारणे. विद्यार्थ्यांसाठी भावनिक समायोजन हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे कारण त्याच्याशी संबंधित असलेली मानसिक आणि भावनिक क्षमता त्यांना शालेय जीवनातील अनेक समस्यांवर प्रभावीपणे मात करण्यास

सक्षम बनवते. उदाहरणार्थ, जर विद्यार्थ्याला शाळेतील अभ्यासावर ताण जाणवतो, तर त्याचे भावनिक समायोजन त्याला त्या ताणावर नियंत्रण ठेवण्यास आणि त्याच्यावर प्रभावीपणे काम करण्यास मदत करू शकते. तर दुसरीकडे, जीवन कौशल्ये म्हणजे जीवनात ताण-तणाव, मानसिक दबाव, आणि इतर मानसिक अडचणींचा सामना करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या कौशल्यांचा संच. यामध्ये निर्णय घेणे, तणावाचे व्यवस्थापन करणे, इतरांसोबत चांगले संबंध प्रस्थापित करणे, आणि समस्यांचे निराकरण करण्याची क्षमता यांचा समावेश होतो. शालेय जीवनामध्ये विद्यार्थ्यांना फक्त शालेय ज्ञानच नव्हे, तर त्यांच्या सामाजिक व मानसिक विकासासाठी जीवन कौशल्यांची देखील आवश्यकता असते. यामुळे, जीवन कौशल्ये विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भावनिक समायोजनासाठी अनुकूल असतात, कारण ते त्यांच्या मानसिक आरोग्याचे संरक्षण करतात आणि त्यांना जीवनाच्या विविध क्षेत्रांमध्ये यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असतात.

भावनिक समायोजन आणि जीवन कौशल्ये यामध्ये एक स्पष्ट सहसंबंध असतो, कारण एका गोष्टीचे दुसऱ्या गोष्टीवर प्रभाव असतो. उदाहरणार्थ, एक विद्यार्थी जो भावनिक दृष्ट्या स्थिर आहे आणि जो ताणावर नियंत्रण ठेवू शकतो, तो अधिक प्रभावीपणे समस्यांचे निराकरण करण्यास सक्षम होईल. त्यामुळे, जीवन कौशल्ये त्याच्या भावनिक समायोजनावर आधारलेली असतात. जर भावनिक समायोजन योग्य असेल, तर जीवन कौशल्यांची सुधारणा सहज होऊ शकते. माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या भावनिक समायोजन आणि जीवन कौशल्य यातील सहसंबंधाचा अभ्यास शालेय जीवनात अधिक कार्यक्षमतेने काम करणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे, तसेच त्यांच्या भावनिक आणि मानसिक आरोग्याचे देखील महत्त्व दर्शवतो. यामुळे, हे अध्ययन विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आणि भावनिक विकासासाठी एक महत्त्वपूर्ण टूल बनू शकते. शिक्षक, शालेय व्यवस्थापक, आणि पालक विद्यार्थ्यांना भावनिक समायोजन आणि जीवन कौशल्यांच्या बाबतीत योग्य मार्गदर्शन प्रदान करून त्यांचा समग्र विकास साधू शकतात. त्यामुळे, माध्यमिक शाळेतील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन आणि जीवन कौशल्य यांतील सहसंबंधाचा अभ्यास केल्यास विद्यार्थ्यांच्या शालेय जीवनातील उत्तम कार्यप्रदर्शनासाठी आणि त्यांचे मानसिक आणि भावनिक आरोग्य सुधारण्यासाठी आवश्यक उपाय शोधता येतील.

समस्या विधान- शिरपूर तालुक्यातील माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य यातील सहसंबंधाचा अभ्यास अभ्यास करणे.

उद्दिष्टे- माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य यातील सहसंबंधाचा अभ्यास अभ्यास करणे.

परिकल्पना

१. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येत नाही.

२. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थीचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येत नाही.

३. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थीनीचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येत नाही.

संशोधनाची कार्य पद्धती-

- **संशोधन पद्धती-** सर्वेक्षण पद्धती
- **न्यादर्श:** शिरपूर तालुक्यातील माध्यमिक शाळेतील 50 विद्यार्थी व 50 विद्यार्थिनी असे एकूण 100 विद्यार्थी सहेतुक नमुना निवड पद्धतीने निवडले होते.
- **साधने (Tools):** माहिती संकलनासाठी पुढील संशोधन साधनाचा वापर केला आहे

1. स्वनिर्मित भावनिक समायोजन चाचणी – विधाने 20, पर्याय – सहमत, असहमत, सांगता येत नाही.
2. स्वनिर्मित जीवन कौशल्य चाचणी- विधाने 25, पर्याय – सहमत, असहमत, सांगता येत नाही.

- **संख्याशास्त्रीय परिमाणे-** संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी पिअरसन चा 'r' मूल्य या परिमाणाचा वापर करण्यात आला आहे.

माहिती संकलन व विश्लेषण:

1. **माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येत नाही.**

विद्यार्थी (मुले+मुली)	N	Table 'r'	Obtained 'r'
भावनिक समायोजन	100	.195	.७५०
जीवन कौशल्य	100		

स्वाधीनता मात्रा (df) 198 ला 0.05 स्तरावर सारणी r मूल्य .195 आहे. प्राप्त r मूल्य .750 आहे. म्हणजेच प्राप्त 'r' मूल्य सारणी 'r' मूल्यापेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येतो. हा सहसंबंध धनात्मक व उच्च आहे.

2. **माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थीचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येत नाही.**

विद्यार्थी (मुले)	N	Table 'r'	Obtained 'r'
भावनिक समायोजन	50	.195	.798
जीवन कौशल्य	50		

स्वाधीनता मात्रा (df) 98 ला 0.05 स्तरावर सारणी r मूल्य .195 आहे. प्राप्त r मूल्य .798 आहे. म्हणजेच प्राप्त '**r**' मूल्य सारणी '**r**' मूल्यापेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे (मुले) भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येतो. हा सहसंबंध धनात्मक व उच्च आहे.

3. **माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थीचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येत नाही.**

विद्यार्थी (मुली)	N	Table 'r'	Obtained 'r'
भावनिक समायोजन	50	.195	.765
जीवन कौशल्य	50		

स्वाधीनता मात्रा (df) 98 ला 0.05 स्तरावर सारणी r मूल्य .195 आहे. प्राप्त r मूल्य .765 आहे. म्हणजेच प्राप्त '**r**' मूल्य सारणी '**r**' मूल्यापेक्षा अधिक आहे. म्हणून शून्य परिकल्पनेचा त्याग करावा लागेल. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे (मुली) भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येतो. हा सहसंबंध धनात्मक व उच्च आहे.

निष्कर्ष

1. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थ्यांचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येतो.
2. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थीचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येतो.
3. माध्यमिक शाळांमधील विद्यार्थीनीचे भावनिक समायोजन व जीवन कौशल्य सार्थ सहसंबंध दिसून येतो. नाही.

निष्कर्षावर आधारीत चर्चा

विद्यार्थ्यांमध्ये भावनिक समायोजन आणि जीवन कौशल्यांचा सहसंबंध सशक्त दिसून येतो, कारण भावनिक समायोजन ही एक महत्त्वाची क्षमता आहे जी जीवन कौशल्यांचा विकास साधते. विद्यार्थ्यांनीमध्ये हा सहसंबंध स्पष्टपणे दिसतो, जो त्याच्या भावनिक स्थिती आणि सामाजिक जीवनाच्या व्यवस्थापनाच्या

दृष्टीने सकारात्मक आहे. विद्यार्थिनींमध्ये हा सहसंबंध कमी दिसतो, ज्याचे कारण विविध शालेय किंवा सामाजिक घटक असू शकतात, जसे की भावनिक समायोजनावर योग्य मार्गदर्शनाचा अभाव. यावरून, शालेय व्यवस्थापनाने सर्व विद्यार्थ्यांसाठी अधिक चांगले मार्गदर्शन, भावनिक समायोजनावर प्रशिक्षण आणि जीवन कौशल्ये सुधारण्याचे काम केले पाहिजे.

ग्रंथ सूची

Moradalipour, A., Hossini, S. M., & Kakavandi, K. (2024). The Effectiveness of Life Skills Training on Cognitive Emotion Regulation Strategies, Psychological Well-being and Social Adjustment among Female Junior High School Students. *Journal of research in instructional methods*, *2*(2), 123-140.

Yarmohammadian, A., Bonakdar Hashemi, N., & Asgari, K. (2011). The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment among young couples. *Knowledge Res Appl Psychol*, *12*(2), 3-12.

Kashanizadeh, M., Golparvar, M., & Sajadian, I. (2023). Comparison of the Effectiveness of Affective Capital Traning and Life Skills Training on Emotional Adjustment Among 4-6-Year-Old Children. *Journal of Pediatric Nursing*, *9*(4), 85-96.