

Original Article

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमधील भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळीचा अभ्यास

प्रा. डॉ. गणेश वायकोस

सहयोगी प्राध्यापक, मानसशास्त्र विभाग, बी. रघुनाथ कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, परभणी

Email: vaykosg@gmail.com

Manuscript ID:

JRD -2026-180122

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 1(A)

Pp. 105-112

January - 2026

Submitted: 17 Dec. 2025

Revised: 27 Dec. 2025

Accepted: 12 Jan. 2026

Published: 31 Jan. 2026

सारांश

विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी शारीरिक आरोग्यासोबत मानसिक आरोग्य देखील महत्वाचे असते. नवीन शिक्षण प्रणालीच्या वापरामुळे आणि स्पर्धेमुळे विद्यार्थ्यांवर मानसिक व भावनिक दडपण वाढत आहे. त्यामुळे त्यांच्या चिंता पातळीत वाढ होत असून त्याचा भावनिक स्थैर्यावरही परिणाम होत आहे असे अनेक संशोधने दर्शवितात. प्रस्तुत अभ्यासाचा उद्देश विद्यार्थ्यांमधील भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळीचा अभ्यास करणे हा आहे. प्रस्तुत संशोधनासाठी परभणी जिल्ह्यातील विविध महाविद्यालयातून १८-२५ वर्षे वयोगटातील २८० विद्यार्थ्यांची निवड यादृच्छ पद्धतीने (Random Sampling) करण्यात आली. त्यातून १८० विद्यार्थी संशोधनासाठी अंतिम स्वरूपात निवडण्यात आले. विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वता मापन करण्यासाठी सिंग आणि भार्गव (१९९०) यांनी तयार केलेली भावनिक परिपक्वता मापन चाचणीचा उपयोग करण्यात आला आणि विद्यार्थ्यांच्या परिक्षाविषयक चिंता पातळीचे मापन डॉ. मधु अग्रवाल आणि मिस वर्णा कौशल यांनी विकसित केलेल्या विद्यार्थ्यांची परिक्षा विषयक चिंता चाचणी (Students' Examination Anxiety Test) (SEAT) या चाचणीच्या साहाय्याने करण्यात आले. प्रस्तुत संशोधनात प्राप्त प्रदत्ताचे विश्लेषणासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन, टी-चाचणी, एकमार्गी प्रचरण विश्लेषण या संख्यकीय पद्धतींचा उपयोग करण्यात आला आणि सहसंबंधाचे मापन गुणाकार परिबलन सहसंबंध (Karl Pearson's r) पद्धतीने करण्यात आले. प्रस्तुत संशोधनात महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये फरक दिसून आला. तसेच भावनिक परिपक्वतेच्या बाबतीत विद्यार्थ्यांमध्ये लिंगभेद आढळला नाही. मात्र परिक्षा विषयक चिंतेच्या बाबतीत मुलींची परिक्षा विषयक चिंतेची सरासरी पातळी मुलांपेक्षा लक्षणीयरीत्या अधिक आढळली. त्याचप्रमाणे भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यात नकारात्मक सहसंबंध आढळला. प्रस्तुत संशोधन हे आजच्या स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक आरोग्यासोबतच मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देण्याची गरज अधोरेखित करतो.

मुख्य संज्ञा: भावनिक परिपक्वता, परिक्षाविषयक चिंता

प्रस्तावना (Introduction)

महाविद्यालयीन जीवन म्हणजे विद्यार्थ्यांच्या जीवनातील अत्यंत महत्वाचा आणि संवेदनशील कालखंड होय. या कालखंडात अभ्यासक्रमाचा वाढता भार, परीक्षांचे दडपण, करिअरविषयक अनिश्चितता व कौटुंबिक अपेक्षा यांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये परीक्षाविषयक चिंता आणि ताण वाढताना दिसतो. या वाढत्या चिंता आणि ताण पातळीचा विद्यार्थ्यांच्या भावनिक स्थैर्यावरही परिणाम होतो असे पूर्वसंशोधने दर्शवितात.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

Address for correspondence:

प्रा. डॉ. गणेश वायकोस, सहयोगी प्राध्यापक, मानसशास्त्र विभाग, बी. रघुनाथ कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, परभणी

How to cite this article:

वायकोस, . गणेश . (2026). महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमधील भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळीचा अभ्यास. Journal of Research & Development, 18(1(A)), 105-112.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18617470>



Quick Response Code:



Website:

<https://jrdvrb.org/>

DOI:

[10.5281/zenodo.18617470](https://doi.org/10.5281/zenodo.18617470)



(सारसन १९८०, मंगल २०१२) विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी शारीरिक आरोग्यासोबत मानसिक आरोग्य देखील महत्वाचे असते. मानवी जीवनात भावना आणि विचार यांचा घनिष्ठ संबंध आहे. व्यक्तीच्या वर्तनावर, निर्णय क्षमतेवर व सामाजिक समायोजनावर भावनिक घटकांचा मोठा प्रभाव पडत असतो. व्यक्तीच्या दैनंदिन वर्तन, निर्णय क्षमता व सामाजिक समायोजन भावनिक परिपक्वता महत्वाची भूमिका बजावते.

भावनिक परिपक्वता म्हणजे व्यक्तीची स्वतःच्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याची, तणावपूर्ण परिस्थितीत समतोल राखण्याची व योग्य प्रतिसाद देण्याची क्षमता होय. दुसऱ्या शब्दात भावनिक परिपक्वतेचा अर्थ व्यक्तीची भावनांचे योग्य आकलन, नियंत्रण, समायोजन व परिस्थितीनुसार अभिव्यक्ती करण्याची क्षमता होय असाही घेतला जातो. भावनिकदृष्ट्या परिपक्व व्यक्ती तणाव, अपयश व संघर्ष यांना सकारात्मकपणे सामोरे जाते. (सिंग आणि भार्गव, १९९०) सिंग आणि भार्गव (१९९०) यांनी भावनिक परिपक्वतेची परिमाणे सांगितली आहेत. त्यात भावनिक स्थैर्य (Emotional Stability)- भावनिक प्रतिक्रिया संतुलित व नियंत्रित असणे, भावनिक प्रगती/विकास (Emotional Progression)-बालिश भावनांऐवजी प्रगल्भ भावनिक दृष्टिकोन असणे, सामाजिक समायोजन (Social Adjustment)-समाजातील लोकांशी सुसंवाद राखण्याची क्षमता आणि व्यक्तिमत्त्व एकात्मता (Personality Integration) भावना, विचार व वर्तन यामध्ये सुसंगती असणे यांचा समावेश होतो. भावनिकदृष्ट्या परिपक्व व्यक्ती तणावपूर्ण परिस्थितीतही संतुलित व विवेकपूर्ण असा प्रतिसाद देऊ शकते. मंगल (२०१२) यांनी असे प्रतिपादन केले आहे की, भावनिक परिपक्वता म्हणजे भावनांचे दमन असे नाही, तर त्या भावना समजून घेऊन योग्य प्रकारे व्यक्त करण्याची क्षमता होय. त्यांनी केलेल्या संशोधनाच्या आधारे असे नमूद केले आहे की, भावनिक परिपक्व विद्यार्थी अधिक शैक्षणिक यश मिळवितात आणि सामाजिक संबंधांमध्ये सकारात्मक भूमिका बजावते. बुच (२००४) यांनाही भारतीय शिक्षण व्यवस्थेच्या संदर्भात केलेल्या संशोधनात असे आढळून आले की, विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वतेचा संबंध हा त्यांच्या कौटुंबिक पार्श्वभूमी, सामाजिक परिस्थिती व शैक्षणिक अनुभवांशी असतो. विद्यार्थ्यांमधील परीक्षाविषयक चिंता ही शैक्षणिक क्षेत्रातील शैक्षणिक मूल्यमापनाशी निगडित समस्या आहे. परीक्षाविषयक चिंता म्हणजे परीक्षा, मूल्यमापन किंवा शैक्षणिक कामगिरी संदर्भात निर्माण होणारी भीती, अस्वस्थता, तणाव व मानसिक दबाव होय. सारसन (१९८०) यांनी असे नमूद केले आहे की, परीक्षा ही विद्यार्थ्यांसाठी अनेकदा मानसिक दबाव व अस्वस्थतेचे कारण ठरते. जर ही चिंता किंवा ताण हा मर्यादित असेल किंवा कमी असेल तर विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीवर व मानसिक आरोग्यावर त्याचा विपरीत परिणाम होतो. शर्मा (२०१५) यांच्या संशोधनानुसार जास्त परीक्षाविषयक चिंता विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेवर, स्मरणशक्तीवर व कामगिरीवर प्रतिकूल परिणाम घडवून आणते. परिणामी यामुळे विद्यार्थ्यांच्या आत्मविश्वासात घट होते. वाढती शैक्षणिक स्पर्धा, अपेक्षांचे दडपण व मूल्यमापन पद्धती यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये परीक्षाविषयक चिंता वाढत असल्याचे अनेक अभ्यासांतून स्पष्ट झाले आहे (मंगल २०१२). भावनिक परिपक्वता आणि परीक्षाविषयक चिंता यांमध्ये प्रामुख्याने नकारात्मक सहसंबंध दिसून येतो. ज्या विद्यार्थ्यांचा भावनिक परिपक्वता गुणांक जास्त असतो त्या विद्यार्थ्यांमध्ये परीक्षाविषयक चिंता कमी असल्याचे निदर्शनास येते. सिंग आणि भार्गव (१९९०) यांना त्यांच्या संशोधनात असे आढळून आले की, भावनिकदृष्ट्या संतुलित विद्यार्थी परीक्षेच्या दबावाला अधिक परिणामकारकपणे सामोरे जातात. त्याचप्रमाणे सारसन (१९८०) यांनीही भावनिक स्थैर्य हे परीक्षेतील तणाव कमी करण्यासाठी उपयुक्त घटक असल्याचे अधोरेखित केले आहे. शर्मा (२०१५) यांना देखील भारतीय संदर्भातील संशोधनांतूनही भावनिक परिपक्वता ही परीक्षाविषयक चिंतेवर नियंत्रण ठेवणारा प्रभावी मानसशास्त्रीय घटक असल्याचे आढळून आले आहे.

संशोधनाची गरज आणि महत्व (Need and Significance of Research)

वाढती शैक्षणिक स्पर्धा, परीक्षांचे दडपण आणि पालकांच्या अपेक्षा यांचा परिणाम विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होतो आणि त्याचाच परिणाम म्हणून विद्यार्थ्यांमधील मानसिक आरोग्य समस्यांचे प्रमाण वाढत असल्याचे दिसून येते. मानसिक आरोग्यात महत्वाची भूमिका बजावणारा घटक म्हणजे भावनिक परिपक्वता होय. भावनिकदृष्ट्या सक्षम असणारा विद्यार्थी आपल्या समोर येणाऱ्या विविध प्रकारच्या समस्यांना अधिक परिणामकारकपणे सामोरे जाऊ शकतो. म्हणून भावनिक परिपक्वता आणि परीक्षाविषयक चिंता यांचा अभ्यास करणे गरजेचे ठरते.

संशोधन उद्दिष्टे (Research Objectives)

1. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता आणि परीक्षाविषयक चिंता पातळी तपासणे.
2. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता आणि परीक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये फरक आढळतो का ते तपासणे.
3. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता आणि परीक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये लिंगभेद आढळतो का ते तपासणे.
4. भावनिक परिपक्वता आणि परीक्षाविषयक चिंता पातळी यातील सहसंबंध तपासणे.

ग्रहितके (Hypotheses)

- H1:** महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता पातळीमध्ये फरक दिसून येतो.
H2: महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये फरक दिसून येतो.
H3: महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये लिंगभेद दिसून येतो.
H4: भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यात नकारात्मक सहसंबंध आढळतो.

परिवर्तके (Variables)

प्रस्तुत संशोधनासाठी पुढील स्वतंत्र आणि परतंत्र परिवर्तके निर्धारित करण्यात आले होते.

स्वतंत्र परिवर्तके (Independent Variables)

1. शिक्षणशाखा (कला / विज्ञान / वाणिज्य)
2. लिंग (मुले/मुली)

परतंत्र परिवर्तके (Dependent Variables)

1. भावनिक परिपक्वता (Emotional Maturity)
2. परिक्षाविषयक चिंता (Examination Anxiety)

संशोधनाची मर्यादा (Limitations)

प्रस्तुत संशोधन हे केवळ परभणी जिल्ह्यातील विविध महाविद्यालयातून निवडलेल्या विद्यार्थ्यांवर करण्यात आलेले आहे. या संशोधनात केवळ भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षा विषयक चिंता या दोनच परिवर्तकांचा विचार करण्यात आला आहे. इतर परिवर्तके विचारात घेण्यात आलेली नाहीत.

संशोधन पद्धती (Methodology)

नमूना (Sample)

प्रस्तुत संशोधनासाठी परभणी जिल्ह्यातील विविध महाविद्यालयातून १८-२५ वर्षे वयोगटातील २८० विद्यार्थ्यांची निवड यादृच्छ पद्धतीने (Random Sampling) करण्यात आली. त्यातून १८० विद्यार्थी संशोधनासाठी अंतिम स्वरूपात निवडण्यात आले. १८० विद्यार्थ्यांमध्ये ९० मुले आणि ९० मुलींचा समावेश होता. तसेच कला शाखेतून ६०, विज्ञान शाखेतून ६० आणि वाणिज्य शाखेतून ६० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. सर्व विद्यार्थ्यांचा सामाजिक अर्थिक दर्जा समान राहावा म्हणून सर्व मध्यमवर्गीय विद्यार्थ्यांची निवड प्रस्तुत संशोधनासाठी करण्यात आली होती.

लिंग / शिक्षण शाखा	कला	विज्ञान	वाणिज्य	एकूण
मुले	३०	३०	३०	९०
मुली	३०	३०	३०	९०
एकूण	६०	६०	६०	१८०

साधने (Tools)

- **भावनिक परिपक्वता चाचणी (Emotional Maturity Scale) (EMS)** – विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वतेचे मापन करण्यासाठी सिंग आणि भार्गव (१९९०) यांनी तयार केलेली भावनिक परिपक्वता मापन चाचणीचा उपयोग करण्यात आला. या चाचणी मध्ये एकूण ४८ विधानांचा समावेश असून प्रत्येक विधानांसाठी नेहमी - अनेकदा - कधीकधी - क्वचित - कधीही नाही असे एकूण पाच पर्याय आहेत. कमी गुणांक उच्च भावनिक परिपक्वता तर जास्त गुणांक निम्न भावनिक परिपक्वता दर्शवितात.
- **परिक्षा विषयक चिंता चाचणी (Examination Anxiety Scale) (EAS)** – विद्यार्थ्यांच्या परिक्षा विषयक चिंतेची पातळी मोजण्यासाठी डॉ. मधु अग्रवाल आणि मिस वर्पा कौशल यांनी विकसित केलेली विद्यार्थ्यांची परिक्षा विषयक चिंता चाचणी (Students' Examination Anxiety Test) (SEAT) वापरण्यात आली. या चाचणी मध्ये एकूण ३८ विधानांचा समावेश आहे. ज्यामध्ये 'होय' आणि 'नाही' असे दोन पर्याय आहेत. कमी गुणांक कमी परिक्षा विषयक चिंतेची पातळी तर जास्त गुणांक जास्त परिक्षा विषयक चिंतेची पातळी दर्शवितात.
- **जनसांख्यिक माहितीपत्र (Demographic Sheet)** - यामध्ये विद्यार्थ्यांचे नाव, वय, शिक्षण शाखा, वर्ग राहण्याचे ठिकाण, शहरी/ग्रामीण आणि अर्थिक उत्पन्न या प्रकारच्या माहितीचा समावेश होता.

सांख्यिकीय विक्षेपण पद्धती (Statistical Analysis Method)

प्रस्तुत संशोधनात प्राप्त प्रदत्ताचे विक्षेपणासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन, टी-चाचणी, एकमार्गी प्रचरण विक्षेपण आणि सहसंबंधाचे मापन करण्यासाठी गुणाकार परिवलन सहसंबंध (Karl Pearson's r) पद्धतीचा उपयोग केला आहे.

सांख्यिकीय विक्षेपण (Statistical Analysis)

प्राप्त प्रदत्ताचे खालील प्रमाणे विक्षेपण करण्यात आले.

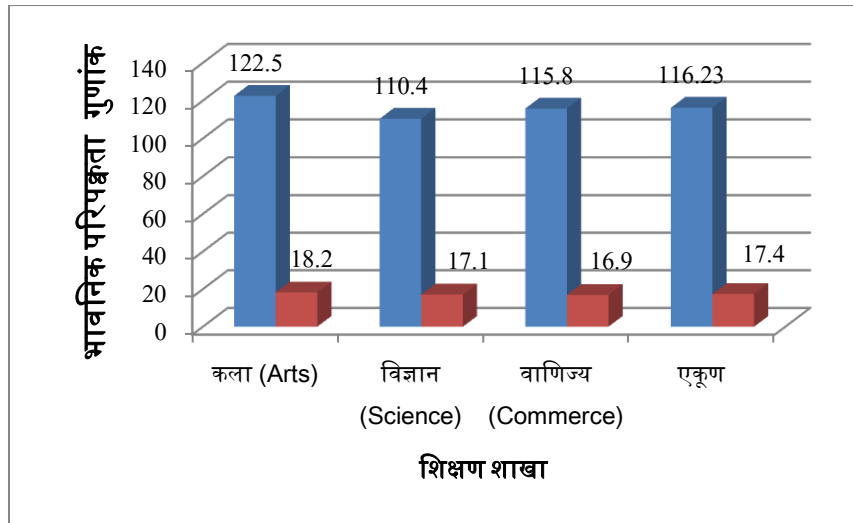
H1: महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता पातळीमध्ये फरक दिसून येतो.

तक्ता क्र. १ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता गुणांकाचे मध्यमान (Mean) आणि प्रमाण विचलन (SD)

शिक्षण शाखा	N	Mean	SD
कला (Arts)	60	122.50	18.20
विज्ञान (Science)	60	110.40	17.10
वाणिज्य (Commerce)	60	115.80	16.90
एकूण	180	116.23	17.40

वरील तक्ता क्र. १ मध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता गुणांकाचे मध्यमान आणि प्रमाण विचलन दर्शविले आहे. महाविद्यालयीन कला शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता गुणांकाचे मध्यमान 122.50 आढळले आहे तर प्रमाण विचलन 18.20 आहे, विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता गुणांकाचे मध्यमान 110.40 आहे तर प्रमाण विचलन 17.10 आहे तर वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता गुणांकाचे मध्यमान 115.80 आहे तर प्रमाण विचलन 16.90 आहे. कमी गुणांक उच्च भावनिक परिपक्वता तर जास्त गुणांक निम्न भावनिक परिपक्वता दर्शवितात. यानुसार विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वता पातळी वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त तर वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वता पातळी कला शाखेतील विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त आढळून आली.

आलेख क्र. १ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता गुणांकाचे मध्यमान (Mean) आणि प्रमाण विचलन (SD)



तक्ता क्र. २ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वता गुणांकाचे एकमार्गी प्रचरण विक्षेपण (One-way ANOVA)

Source of Variation	SS	df	MS	F	p
Between Groups	4409.20	2	2204.60	7.27	0.001
Within Groups	53646.34	177	303.09		
Total	58055.54	179			

तक्ता क्र. २ नुसार शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वतेच्या सरासरी गुणांमध्ये लक्षणीय फरक दिसून येतो. एकमार्गी प्रचरण विश्लेषणानुसार $F(2,177) = 7.27$, $p = 0.001$ असे मूल्य प्राप्त झाले. यावरून असे स्पष्ट होते की कला, विज्ञान व वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वतेच्या पातळीमध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या अर्थपूर्ण फरक आहे. यावरून याठिकाणी मांडलेले गृहीतक महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वतापातळीमध्ये फरक दिसून येतो हे स्वीकारले जाते.

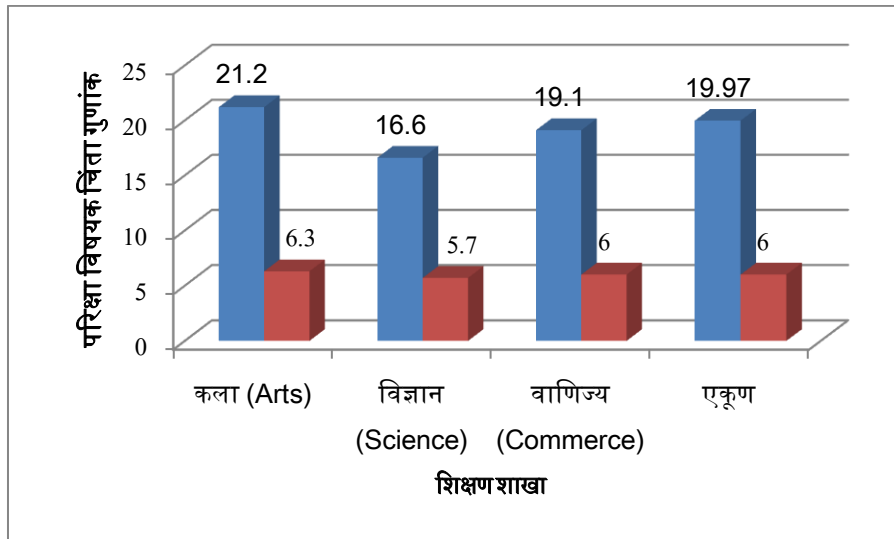
H2: महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये फरक दिसून येतो.

तक्ता क्र. ३ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान (Mean) आणि प्रमाण विचलन (SD)

शिक्षण शाखा	N	Mean	SD
कला (Arts)	60	21.20	6.30
विज्ञान (Science)	60	16.60	5.70
वाणिज्य (Commerce)	60	19.10	6.00
एकूण	180	19.97	6.00

वरील तक्ता क्र. ३ मध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान आणि प्रमाण विचलन दर्शविले आहे. महाविद्यालयीन कला शाखेतील विद्यार्थ्यांचे परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान 21.20 आहे तर प्रमाण विचलन 6.30 आहे, विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांचे परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान 16.60 आहे तर प्रमाण विचलन 5.70 आहे तर वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांचे परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान 19.10 आहे तर प्रमाण विचलन 6.00 आहे. या चाचणीत कमी गुणांक निम्न परिक्षाविषयक चिंता तर जास्त गुणांक उच्च परिक्षाविषयक चिंता दर्शवितात. यानुसार कला शाखेतील विद्यार्थ्यांमध्ये परिक्षाविषयक चिंता पातळी वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त तर वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांमध्ये परिक्षाविषयक चिंता पातळी विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त आढळून आली.

आलेख क्र. २ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान (Mean) आणि प्रमाण विचलन (SD)



तक्ता क्र. ४ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे एकमार्गी प्रचरण विश्लेषण (One-way ANOVA)

Source of Variation	SS	df	MS	F	p
Between Groups	1376.40	2	688.20	18.95	0.000
Within Groups	6426.00	177	36.30		
Total	7802.40	179			

तक्ता क्र. ४ नुसार शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाच्या सरासरी गुणांमध्ये लक्षणीय फरक दिसून येतो. एकमार्गी प्रचरण विश्लेषणानुसार $F(2,177) = 18.95$ असून त्याचे p -मूल्य $= 0.000 (<0.01)$ आहे. यावरून असे स्पष्ट होते की कला, विज्ञान व वाणिज्य

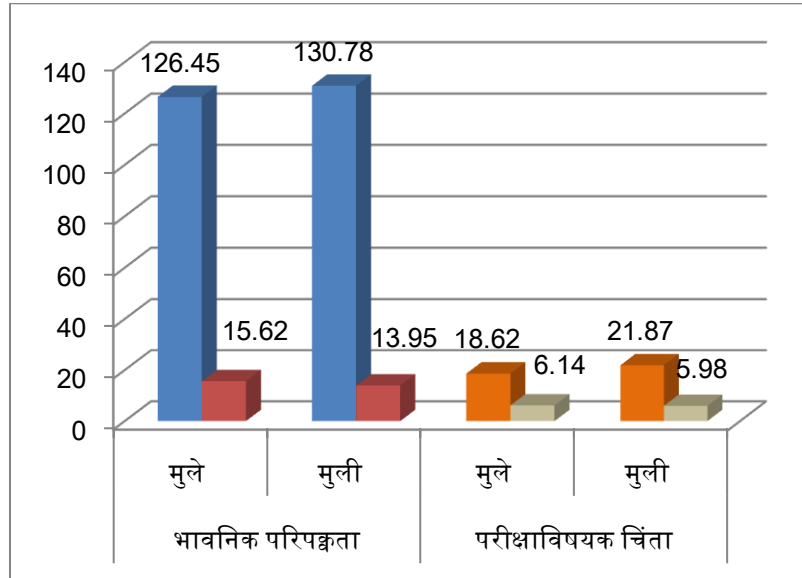
शाखेतील विद्यार्थ्यांच्या परिक्षाविषयक चिंतेच्या पातळीमध्ये सांख्यिकीयदृष्ट्या अर्थपूर्ण फरक आहे. यावरून याठिकाणी मांडलेले गृहीतक महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये फरक दिसून येतो हे स्वीकारले जाते.

H3: महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये लिंगभेद दिसून येतो.

तक्ता क्र. ५ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान (Mean), प्रमाण विचलन (SD) आणि t मूल्य

Variables	Gender	n	Mean	SD	Mean Diff.	SE	t	df	p
भावनिक परिपक्वता	मुले	60	126.45	15.62	-4.33	2.71	-1.60	118	0.11
	मुली	60	130.78	13.95					
परीक्षाविषयक चिंता	मुले	60	18.62	6.14	-3.25	1.11	-2.94	118	0.004
	मुली	60	21.87	5.98					

आलेख क्र. ३ महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान (Mean) आणि प्रमाण विचलन (SD)



वरील तक्ता क्र. ५ आणि आलेख क्र. ३ मध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान आणि प्रमाण विचलन दर्शविले आहे. महाविद्यालयीन मुलांचे भावनिक परिपक्वता गुणांकाचे मध्यमान 126.45 आणि तर मुलींचे 130.78 आढळले आहे तर प्रमाण विचलन मुलांचे 15.62 आणि मुलींचे 13.95 आहे, याचप्रमाणे मुलांचे परिक्षाविषयक चिंता गुणांकाचे मध्यमान 18.62 आणि तर मुलींचे 21.87 आढळले आहे तर प्रमाण विचलन मुलांचे 6.14 आणि मुलींचे 5.98 आढळले आहे. Independent Samples t-test विश्लेषणानुसार भावनिक परिपक्वतेच्या बाबतीत मुले व मुली विद्यार्थ्यांमध्ये लक्षणीय फरक आढळला नाही ($t = -1.60, p > 0.05$). मात्र मुलींची परिक्षा विषयक चिंतेची सरासरी पातळी मुलांपेक्षा लक्षणीयरीत्या अधिक आढळली ($t = -2.94, p < 0.01$). यास्तव याठिकाणी मांडलेले गृहीतक महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये लिंगभेद दिसून येतो हे अंशतः स्वीकारण्यात येते.

तथापि, या संदर्भात निष्कर्ष सर्वत्र एकसमान नाहीत. काही संशोधनांमध्ये मुलींमध्ये अधिक चिंता आढळते, तर काही अभ्यासांत मुलांमध्ये विद्यार्थ्यांमध्ये परिक्षाविषयक चिंता अधिक असल्याचे दिसून येते (बुच, २००४).

H4: भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यात नकारात्मक सहसंबंध आढळतो.

वरील तक्ता क्र. ६ भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यातील सहसंबंध

Variables	N	r (Pearson)	df	p-value
भावनिक परिपक्वता × परिक्षा चिंता	120	-0.46	118	0.000

वरील तक्ता क्र. ६ नुसार भावनिक परिपक्वता व परिक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यातील सहसंबंध अत्यंत लक्षणीय आहे असे दिसून येते. भावनिक परिपक्वता व परिक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यात मध्यम स्वरूपाचा नकारात्मक सहसंबंध आढळून आला. याचा अर्थ

असा की ज्या विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वतेची पातळी जास्त आहे, त्यांच्यात परिक्षाविषयक चिंता तुलनेने कमी असते. तसेच भावनिक परिपक्वता कमी असलेल्या विद्यार्थ्यांमध्ये परिक्षाविषयक चिंतेची पातळी अधिक आढळते. यामुळे भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यात नकारात्मक सहसंबंध आढळतो हे गृहीतक स्वीकारण्यात येते.

निष्कर्ष (Conclusions)

प्रस्तुत संशोधनात महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमधील भावनिक परिपक्वता आणि परीक्षाविषयक चिंता पातळी यांमध्ये शैक्षणिक शाखेनुसार आणि लिंगभेदा नुसार फरक आढळतो का? तसेच विद्यार्थ्यांमधील भावनिक परिपक्वता आणि परीक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यातील सहसंबंध याचादेखील अभ्यास करण्यात आला. सांख्यिकीय विश्लेषण व त्याच्या अर्थनिर्णयाच्या आधारे पुढील निष्कर्ष मांडले आहेत.

- विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वता पातळी वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त तर वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांची भावनिक परिपक्वता पातळी कला शाखेतील विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त आढळून आली. म्हणजेच महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार भावनिक परिपक्वतापातळीमध्ये फरक दिसून आला.
- कला शाखेतील विद्यार्थ्यांमध्ये परिक्षाविषयक चिंता पातळी वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त तर वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थ्यांमध्ये परिक्षाविषयक चिंता पातळी विज्ञान शाखेतील विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त आढळून आली. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण शाखेनुसार परिक्षाविषयक चिंता पातळीमध्ये फरक दिसून आला.
- भावनिक परिपक्वतेच्या बाबतीत मुले व मुली विद्यार्थ्यांमध्ये लक्षणीय फरक आढळला नाही. मात्र परिक्षा विषयक चिंतेच्या बाबतीत मुलींची सरासरी पातळी मुलांपेक्षा लक्षणीयरीत्या अधिक आढळली
- भावनिक परिपक्वता आणि परिक्षाविषयक चिंता पातळी यांच्यात नकारात्मक सहसंबंध आढळला. याचा अर्थ असा की भावनिकदृष्ट्या अधिक परिपक्व असलेल्या विद्यार्थ्यांमध्ये परीक्षाविषयक चिंता तुलनेने कमी आढळते. या निष्कर्षावरून असे म्हणता येईल की भावनिक परिपक्वता ही विद्यार्थ्यांच्या परीक्षाविषयक चिंतेवर परिणाम करणारा एक महत्वाचा मानसशास्त्रीय घटक आहे.

शिफारसी (Recommendations)

संशोधनातून प्राप्त निष्कर्षांच्या आधारे पुढील शिफारसी सुचविण्यात येतात:

- महाविद्यालयांमध्ये विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी समुपदेशन व मार्गदर्शन सेवा प्रभावीपणे राबविण्यात याव्यात.
- विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासक्रमात जीवनकौशल्य शिक्षण, भावनिक विकास व तणाव व्यवस्थापन यांसारख्या उपक्रमांचा समावेश करण्यात यावा.
- शिक्षकांनी अध्यापन प्रक्रियेदरम्यान विद्यार्थ्यांच्या भावनिक स्थितीकडे संवेदनशील दृष्टीने पाहणे आणि सकारात्मक अभिप्राय, प्रेरणा व समजूतदार संवाद यांद्वारे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढविण्याचा प्रयत्न करावा.
- विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या भावनांचे आकलन करून आत्मनियंत्रण व आत्मनियमन कौशल्ये विकसित करण्यावर भर द्यावा आणि अभ्यासाचे नियोजन, वेळेचे व्यवस्थापन व तणाव कमी करण्याच्या तंत्रांचा अवलंब करावा.

पुढील संशोधनासाठी दिशा (Suggestions for Further Research)

प्रस्तुत संशोधनाच्या व्याप्ती व मर्यादा लक्षात घेता पुढील संशोधनासाठी खालील दिशा सुचविता येतील.

- सदर अभ्यास नमूना संख्या जास्त घेऊन विविध विद्यापीठे व महाविद्यालयांमध्ये याची पुनरावृत्ती करता येईल.
- भावनिक परिपक्वतेबरोबरच इतर परिवर्तके जसे भावनिक बुद्धिमत्ता, स्व-संकल्पना, शैक्षणिक प्रेरणा व आत्मविश्वास यांसारख्या परिवर्तकांचा समावेश करून अधिक विस्तृत अभ्यास करता येईल.
- गुणात्मक संशोधन तंत्रांचा अवलंब करून विद्यार्थ्यांच्या वैयक्तिक अनुभवांचा सखोल अभ्यास करता येईल.

उपयोजन (Applications)

स्पर्धात्मक युगात शैक्षणिक यशासोबतच विद्यार्थ्यांचे मानसिक स्वास्थ्य जपणे ही आधुनिक शिक्षण व्यवस्थेची मूलभूत गरज बनली आहे. प्रस्तुत संशोधनातून असे स्पष्ट होते की, भावनिक परिपक्वता ही विद्यार्थ्यांच्या परीक्षाविषयक चिंतेवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी अत्यंत महत्वाची भूमिका बाजवते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी भावनिक विकासाला शैक्षणिक प्रक्रियेत योग्य स्थान देणे आवश्यक आहे हे पालक आणि शिक्षकांना समजण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनाचा उपयोग होईल. प्रस्तुत संशोधनामुळे पालक आणि शिक्षक यांना विद्यार्थ्यांमधील परिक्षाविषयक चिंता पातळी कमी करण्यासाठी भावनिक परिपक्वतेचे महत्व लक्षात येईल. तसेच भावनिक घटकांचा शैक्षणिक यशावर होणारा परिणाम समजून घेऊन उपाय योजना आखण्यास मदत होईल. या संशोधनाच्या माध्यमातून समुपदेशन व मार्गदर्शन कार्यक्रमांसाठी संशोधनाधारित माहिती समुपदेशकांना आणि शिक्षकांना उपलब्ध करून देता येईल.



Journal of Research and Development

A Multidisciplinary International Level Referred and Double Blind Peer Reviewed, Open Access

ISSN : 2230-9578 | Website: <https://jrdrvb.org> Volume-18, Issue-1(A)| January - 2026

संदर्भ (References)

1. Agrawal, M., & Kaushal, V. (1999). Students' Examination Anxiety Test (SEAT). Agra: National Psychological Corporation.
2. Buch, M. B. (2004). Fifth Survey of Educational Research. New Delhi: NCERT.
3. Mangal, S. K. (2012). Essentials of Educational Psychology. New Delhi: PHI Learning.
4. Sharma, R. (2018). Emotional maturity among college students. International Journal of Education and Psychological Research, 7(2), 45-50.
5. Sharma, R. A. (2015). Educational Research. Meerut: R. Lall Book Depot.
6. Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). Manual for Emotional Maturity Scale. Agra: National Psychological Corporation.