Impact Factor (QJIF): 8.47 E-ISSN: 2583-1615, P-ISSN: 3049-3498

International Journal of Research in Academic World

Received: 27/November/2025 IJRAW: 2026; 5(1):109-111 Accepted: 11/January/2026

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमधील एकाकीपणाचा अभ्यास

*[1]डॉ. गणेश प्रेमचंद वायकोस

*[1]सहयोगी प्राध्यापक, मानसशास्त्र विभाग, बी. रघुनाथ कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, परभणी, महाराष्ट्र, भारत।

सारांश

आज सामाजिक माध्यमांद्वारे व्यक्ती ऑनलाईन जरी जोडला गेला असला तरी तोशारीरिकदृष्ट्या या सामाजिक माध्यमांच्या अतिवापरामुळे एकमेकांपासुन अलिप्तबनत चालला आहे. महाविद्यालयीन तरुणांमध्ये वाढत चाललेला सामाजिकमाध्यमांच्या वापर तरुण पिढीसाठी गंभीर समस्या बनली आहे. प्रस्तुत संशोधांनाचा उद्देश महाविद्यालयीनविद्यार्थ्यांमधीलएकाकीपणाचा अभ्यास करून एकाकीपणाच्या पातळीत लिंगभेद आढळतो आणि वास्तव्यानुसार एकाकीपणात फरक आढळतो का पाहणे हा आहे. प्रस्तुत संशोधांनासाठी परभणी शहरातीलवेगवेगळ्या वरिष्ठ महाविद्यालयातील २५० विद्यार्थ्यांची निवड विस्कळीत पद्धतीनेकरण्यात आली. त्यातून २०० विद्यार्थी हे संशोधांनासाठी अंतिम स्वरुपात निवडण्यातआले. या २०० विद्यार्थ्यांमध्ये १०० मुले आणि १०० मुलींचा समावेश होता. तसेच १००विद्यार्थ्यांची निवड शहरी भागातून आणि १०० विद्यार्थ्यांची निवड ग्रामीण भागातूनकरण्यात आली होती. विद्यार्थ्यांमधील एकाकीपणा शोधण्यासाठी डॉ. प्रवीण कुमारझा यांची Perceived Loneliness Scale ही प्रश्नावली वापरण्यात आली.मिळालेल्या प्रदत्ताचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यासाठी माध्यमान, प्रमाणविचलन आणि दोन समूहातील फरक तपासण्यासाठी t चाचणी चा वापर करण्यात आला.प्रदत्ताचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण असे दर्शविते की, मुलींपेक्षा मुलांमध्ये एकाकीपणाच्या पातळीचे प्रमाण अधिक दिसून आले आणि विद्यार्थ्यांमध्ये ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांपेक्षा पेक्षा शहरी भागातील विद्यार्थ्यांमध्ये एकाकीपणाच्या पातळीचे प्रमाण अधिक दिसून आले.

मुख्य शब्द: महाविद्यालयीन विद्यार्थी, एकाकीपणा, सामाजिक माध्यमे, लिंगभेद, शहरी आणि ग्रामीण वास्तव्य.

प्रस्तावना

सध्या इंटरनेट आधारित सामाजिक माध्यमांचा प्रभाव वाढत चालला आहे आणि तो मानवी जीवनाचा अनिवार्य भाग बनला आहे.सामाजिक माध्यमांचा वापरामुळे व्यक्ती ऑनलाईन जरी एकमेकांशी पूर्वीपेक्षा जास्त प्रमाणात जोडले जात असले तरी ते शारीरिकदृष्ट्या मात्र जीवनात एकमेकांपासून अलिप्त होत चालला आहे. पूर्व संशोधने असे दर्शवितात की, २१व्या शतकात एकाकीपणाचे प्रमाण लक्षणीय प्रमाणात वाढत आहे. अधिक सामाजिक माध्यमांच्या ऑनलाइन वापरामुळे पूर्वीचे पारंपरिक ऑफलाइन सामाजिक जीवन कमी होत आहे आणि नवीन मानसिक समस्या उद्भवत आहेत. त्यापैकीच एक आहे एकाकीपणाची समस्या आहे.

एकाकीपणा ही मनाची अशी अवस्था आहे की, ज्यामध्ये जवळीकता साधण्याची इच्छा आणि त्यात आलेले अपयश यामधील अंतरचा समावेश होतो. १८ ते २५ वयोगटातील तरुण इतर वयोगटापेक्षा एकाकीपणाने जास्त त्रस्त असतात. सायकॉलजी टू डे (१९७९) यांनी केलेल्या पाहणीत त्यांना आढळलेकी २/३ लोकांनी एकाकीपणाची भावना 'कधी कधी' किंवा 'वारंवार' अनुभवास येते असे सांगितले.

पूर्वसंशोधने (Review of Literature)

पेनसिल्व्हेनिया विद्यापीठात झालेल्या संशोधनात असे प्रतिपादन केले आहे की, दैनदीन जीवनात दररोज ३० मिनिटे सामाजिक माध्यमांचा वापर करणे चांगल्या मानसिक आरोग्यासाठी योग्य असते. संशोधकांनी असे ही सुचविले आहे की, सामाजिक मध्यमांवर खर्च होणाऱ्या वेळेवर जर नियंत्रण केले व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य परिणामकारकपणे सुधारू शकते. (Meliss G. Hunt, Rachet Marx, Courtney Lipson and *et al.* 2018).

Burke *et al*, (2010) आणि Krasnova *et al.* (2013) यांना सामाजिक माध्यमांचा वापर आणि एकाकीपणाची पातळी या मध्ये लक्षणीय धनात्मक सहसंबंध असल्याचे आढळले. Longstreet P. and Brooks S. (2017) यांनी केलेल्या संशोधनात त्यांना असे आढळके सामाजिक माध्यम वापरण्याचे व्यसन आणि जीवन समाधान यांच्यात सकारात्मक सहसंबंध आढळून आला.

समस्या (Problem)

विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाच्यापातळीत आढळणारा लिंगभेद आणि वास्तव्यानुसार (शहरी/ग्रामीण) फरक आढळतो का याचा अभ्यास करणे.

उद्दिष्टे (Objectives)
- विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाच्या पातळीत लिंगभेद आढळतो का ते पाहणे.
- विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाची पातळी वास्तव्यानुसार (शहरी/ग्रामीण) बदलते का ते पाहणे.

गृहितके (Hypotheses)
- विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाच्या पातळीत लिंगभेद आढळतो.
- विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाच्या पातळीत वास्तव्यानुसार (शहरी/ग्रामीण) फरक आढळतो.

संशोधन पद्धती (Research Methodology)
नमूना (Sample)
प्रस्तुत संशोधनासाठी परभणी जिल्ह्यातील वेगवेगळ्या वरिष्ठ महविद्यालायतील एकूण २५० विद्यार्थ्यांची निवड विस्कळीत पद्धतीने (Random Sampling Method) करण्यात आली. त्यापैकी संशोधनासाठी अंतिम स्वरूपात २०० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. या २०० विद्यार्थ्यांत १०० मुले व १०० मुलींचा समावेश होता. तर १०० विद्यार्थी हे शहरी भागातले तर १०० विद्यार्थी हे ग्रामीण भागातले होते. सर्व विद्यार्थी हे १७ ते २५ वर्ष वयोगटातील होते. प्रस्तुत संशोधनासाठी मध्यम सामाजिक आर्थिक दर्जातीलच विद्यार्थ्यांची निवड केली गेली होती.

तक्ता क्र. १

विद्यार्थी	मुले	मुली	एकूण
शहरी	५०	५०	१००
ग्रामीण	५०	५०	१००
एकूण	१००	१००	२००

परिवर्तके (Variables)
i). स्वतंत्र परिवर्तके (Independent Variables)
- लिंग (स्त्री/पुरुष)
- वास्तव्य (शहरी/ग्रामीण)

ii). परतंत्र परिवर्तक (Dependent Variable)
- एकाकीपणा

संक्रीयात्मक व्याख्या (Operational Definitions)
- **शहरी विद्यार्थी:** शहरात वास्तव्यास असणारा विद्यार्थी
- **ग्रामीण विद्यार्थी:** ग्रामीण भागात वास्तव्यास असणारा विद्यार्थी
- **एकाकीपणा:** डॉ. प्रवीण कुमार झा यांच्या PerceivedLonelinessScale (L-Scale) या चाचणीच्या माध्यमातून मिळालेलेगुणांक.

संशोधन साधने (Research Tools)
- **वैयक्तिक माहिती तपासणी सूची:** प्रस्तुत संशोधनासाठी चाचणीच्या सुरुवातीस वैयक्तिक माहिती तपासणी सूचीच्या माध्यमातून प्रयुक्तांची वैयक्तिक माहिती घेण्यात आली.
- **एकाकीपणा मापन चाचणी:** डॉ. प्रवीण कुमार झा यांची PerceivedLonelinessScale (L-Scale) या चाचणीच्या माध्यमातून प्रयुक्ताच्या एकाकीपणाच्या पातळीचे मापन करण्यात आले. प्रस्तुत चाचणीत एकूण पाच पर्यायासह ३६ विधानांचा समावेश होता. प्रस्तुत चाचणीची विश्वसनीयता .८२ तर यथार्थता ही .५९ एवढी आहे.

सांख्यिकीय विश्लेषणपद्धती (Statistical Analysis Method)
मिळालेल्या प्रदत्ताचे सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन आणि 't' चाचणीचा वापर करण्यात आला.

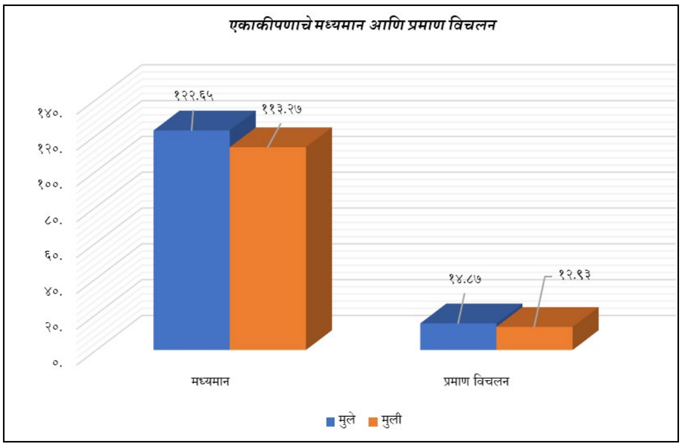
प्रत्यक्ष कृती (Actual Procedure)
प्रस्तुत संशोधनात निवडलेल्या प्रयुक्तांवर डॉ. प्रवीण कुमार झा यांची Perceived Loneliness Scale (L-Scale) यांची चाचणी प्रशासित करण्यात आली. चाचणी सोडविण्यासाठीच्या सूचना त्यांना समजल्याची खात्री झाल्यानंतरच त्यांच्याकडून चाचणी सोडवून घेण्यात आली. मिळालेल्या गुणांकाच्या आधारे सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले.

सांख्यिकीय विश्लेषण (Statistical Interpretation)
गृहीतक क्र. १: विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाच्या पातळीत लिंगभेद आढळतो.

तक्ता क्र. २: मुले आणि मुलीमधील एकाकीपणाचे मध्यमान, प्रमाण विचलन आणि t मूल्य दर्शविणारा तक्ता

प्रयुक्त गट	मध्यमान	प्रमाण विचलन	N	t मूल्य
मुले	१२२.६५	१४.८७	१००	४.७४**
मुली	११३.२७	१२.९३	१००	

(सार्थकता स्तर .०१)



आलेख क्र. १: मुले आणि मुलीमधील एकाकीपणाचे मध्यमानआणि प्रमाण विचलन दर्शविणारा आलेख

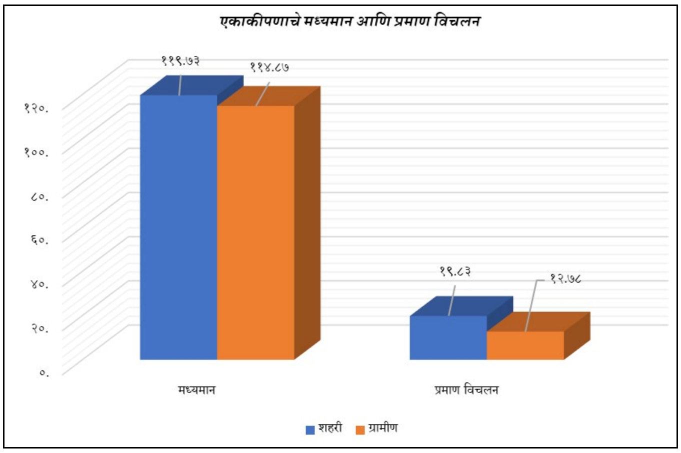
वरील तक्ता क्र. २ आणि आलेख क्र. १ मध्ये महाविद्यालयीन मुले आणि मुलीमधील एकाकीपणाच्या गुणांकाचे मध्यमान आणि प्रमाण विचलन दर्शविले आहे. महाविद्यालयीन मुलांमधील एकाकीपणा च्यागुणांकाचे मध्यमान १२२.६५ आहे तर प्रमाण विचलन १४.८७ आहे, महाविद्यालयीन मुलींमधील एकाकीपणाच्या गुणांकाचे मध्यमान ११३.२७ आहे आणि प्रमाण विचलन १२.९३ आढळले आहे. चाचणीवरील कमी गुणांक कमी एकाकीपणा असल्याचे दर्शवितात तर जास्त गुणांक एकाकीपणाचे प्रमाण जास्त असल्याचे दर्शवितात.सांख्यकीय विश्लेषणात t मूल्य ४.७४ इतके आढळले आहे जे ०.०१ या सार्थकता स्तरावर लक्षणीय फरक असल्याचे दर्शविते. यानुसार मुलांमध्ये एकाकीपणाचे प्रमाण मुलींपेक्षा जास्तअसल्याचे दिसून येते. म्हणून याठिकाणी मांडलेले गृहीतक विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाच्या पातळीत लिंगभेद आढळतो हे स्वीकारण्यात येते.

गृहीतक क्र. २: विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाच्या पातळीत वास्तव्यानुसार (शहरी/ग्रामीण) फरक आढळतो.

तक्ता क्र. ३: शहरी आणि ग्रामीण विद्यार्थ्यांमधील एकाकीपणाचे मध्यमान, प्रमाण विचलन आणि t मूल्य दर्शविणारा तक्ता

प्रयुक्त गट	मध्यमान	प्रमाण विचलन	N	t मूल्य
शहरी	११९.७३	१९.८३	१००	२.०५*
ग्रामीण	११४.८७	१२.७८	१००	

(सार्थकता स्तर .०५)



आलेख क्र. २: शहरी आणि ग्रामीण विद्यार्थ्यांमधील एकाकीपणाचे मध्यमानआणि प्रमाण विचलन दर्शविणारा आलेख

वरील तक्ता क्र. ३ आणि आलेख क्र.२ मध्ये महाविद्यालयीन शहरी आणि ग्रामीण विद्यार्थ्यांमधीलएकाकीपणाच्या गुणांकाचे मध्यमान आणि प्रमाण विचलन दर्शविले आहे. महाविद्यालयीनशहरी विद्यार्थ्यांमधील एकाकीपणाच्या गुणांकाचे मध्यमान १२२.६५ आहे तर प्रमाण विचलन १४.८७ आहे, महाविद्यालयीनग्रामीण विद्यार्थ्यांमधील एकाकीपणाच्या गुणांकाचे मध्यमान ११३.२७ आहे आणि प्रमाण विचलन १२.९३ आढळले आहे. चाचणीवरील कमी गुणांक कमी एकाकीपणा असल्याचे दर्शवितात तर जास्त गुणांक एकाकीपणाचे प्रमाण जास्त असल्याचे दर्शवितात.सांख्यकीय विश्लेषणात t मूल्य २.०५ इतके आढळले आहे जे ०.०५ या सार्थकता स्तरावर लक्षणीय फरक असल्याचे दर्शविते. यानुसार महाविद्यालयीनशहरी विद्यार्थ्यांमध्ये एकाकीपणाचे प्रमाण ग्रामीण विद्यार्थ्यांपेक्षा जास्त असल्याचे दिसून येते. म्हणून याठिकाणी मांडलेले गृहीतक विद्यार्थ्यांच्या एकाकीपणाच्या पातळीत वास्तव्यानुसार (शहरी/ग्रामीण) फरक आढळतो हे स्वीकारण्यात येते.

निष्कर्ष (Conclusions)

- विद्यार्थ्यांमध्ये मुलींपेक्षा मुलांमध्ये एकाकीपणाच्या पातळीचे प्रमाण अधिक दिसून आले.
- विद्यार्थ्यांमध्ये ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांपेक्षा पेक्षा शहरी भागातील विद्यार्थ्यांमध्ये एकाकीपणाच्या पातळीचे प्रमाण अधिक दिसून आले.

संशोधांच्या मर्यादा (Limitation of Research)

- प्रस्तुत संशोधनाची व्याप्ती ही परभणी जिल्ह्यातील वरिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांपुरतीच मर्यादित आहे.
- प्रस्तुत संशोधनात एकाकीपणा हाच फक्त परतंत्र परिवर्तक म्हणून वापरला आहे.
- एकाकीपणाच्या पातळीवर इतरही घटकांचा परिणाम होत असतोत्या घटकांचा प्रस्तुत संशोधनात केला गेला नाही.

शिफारसी आणि सूचना (Recommendations and Suggestions)

- विद्यार्थ्यांनी सामाजिक माध्यमांचा वापर मर्यादित प्रमाणात करावा. अन्यथासामाजिक माध्यमांचा वाढत चाललेला वापर हा सवय बनू शकते यामुळे चिंता, ताण, वैफल्य असे मानसिक आजार विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण होऊ शकतात.
- पालकांनी, शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना सामाजिक माध्यमांचा वापर सामाजिक आणि शैक्षणिक ज्ञान मिळविण्यासाठी करावा यासाठी त्यांना प्रवृत्त करावे.
- विद्यार्थ्यांनी सामाजिक माध्यमांचा वापर शिक्षणिक साहित्य निर्मितीसाठी करावा यासाठी त्यांना प्रेरित करावे.
- प्रत्येक महाविद्यलयात समुपदेशन कक्षअसावा व त्यात विद्यार्थ्यांना समुपदेशन सेवा देण्यात यावी.

उपयोजन (Applications)

प्रस्तुत संशोधनाचा उपयोग हा पालकांना आणि शिक्षकांना विद्यार्थ्यांमधील एकाकीपणा ही वाढत चाललेली गंभीर समस्या आहे हे समजून घेण्यासाठी होईल.एकाकीपणा ही आत्महत्या प्रवृत्तीची सुरुवातीच्या अवस्थेमधील एक अवस्था असल्याने या समस्येचे निवारण लवकरात लवकर करणे गरजेचे आहे. तसेच महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांची अभ्यासातील रुची, अनुपस्थिती अशा समस्यांवर उपाय योजना आखण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनाचा उपयोग होईल.

संदर्भसूची (References)

1. Jha PK. Perceived Loneliness Scale Manual. Agra: National Psychological Corporation; 1971.
2. Krasnova H, Wenninger H, Widjaja T, Buxmann P. Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction. In: 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik; 2013.
3. Mangal SK. Statistics in Psychology and Education. 2nd ed. New Delhi: PHI Learning India Private Limited; 2012.
4. प्रा. बर्वे बी. एन. (१९९८). जीवनमानाचे मानसशास्त्र, संकल्प प्रकाशन, जालना, पा. न. ८४-८५.
5. डॉ.रा. र. बोरूडे (२००८). संशोधन पद्धतीशास्त्र, पुणे विद्यार्थी गृह प्रकाशन, पुणे.