विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव का उनके समायोजन क्षमता पर प्रभाव का अध्ययन

नीलम विकास सुखदेवे
व्याख्याता
शासकीय उ.मा. विद्यालय, टेमरी

डॉ मनोज कुमार मौर्य
विभागाध्यक्ष
भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग

शोध सार – वर्तमान परिदृश्य में विद्यार्थियों के लिए शिक्षा एवं शैक्षिक उपलब्धि तनाव उत्पन्न करने का साधन मात्र रह गई है। नई शिक्षा नीति 2020 के लागू होने से विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन एवं समायोजन क्षमता का विकास होगा। प्रस्तुत अध्ययन विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव का उनके समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन करना है। यह अध्ययनय उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर किया गया है । न्यादर्श हेतु दुर्ग जिले के 10 विद्यालयों के 12–12 विद्यार्थियों का चयन दैव निर्देशन विधि द्वारा किया गया है। आंकड़ों के संग्रहण के लिए पूर्वी जैन एवं नीलम दीक्षित द्वारा रचित शैक्षिक तनाव मापनी एवं आर के ओझा द्वारा निर्मित समायोजन प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है। सांख्यिकी विश्लेषण के लिए मध्यमान, मानक विचलन तथा टी अनुपात को प्रयुक्त किया है । प्रस्तुत परिणाम बताते हैं कि विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव का समायोजन क्षमता पर प्रभाव पाया जाता है।

की वर्ड्स – तनाव, समायोजन क्षमता, उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी ।

प्रस्तावना – उच्चतर माध्यमिक शिक्षा का स्तर माध्यमिक स्तर एवं स्नातक स्तर के मध्य का संधि काल होता है। जिस प्रकार किशोरावस्था बाल्यकाल एवं युवावस्था के मध्य का संधिकाल होता है। यह दोनों ही अवस्थाएं विद्यार्थियों के भविष्य के लिए अत्यंत ही महत्वपूर्ण माने गए हैं यही वह काल होता है , जब विद्यार्थी अपने भविष्य का निर्धारण करते हैं एवं आगामी जीवन में आने वाले सोपनों को तय कर अपने लक्ष्य प्राप्ति की ओर अग्रसर होते हैं। वर्तमान जगत में शिक्षा अत्यंत ही चुनौतीपूर्ण हो गई है जहां एक ओर शिक्षा में निरंतर बदलाव देखा जा रहा है वहीं

दूसरी ओर कौशल विकास महत्वपूर्ण आवश्यकता हो गई है। शिक्षण अधिगम की इस उधेड़बुन में विद्यार्थी जीवन अनेक शैक्षिक तनावों से घिर जाता है एवं उन तनावों के मध्य समायोजन स्थापित कर अपने जीवन लक्ष्य को प्राप्त करने की ओर अग्रसर होता है। वर्तमान अध्ययन इस ओर ध्यान आकर्षित करता है। क्या शैक्षिक तनाव का समायोजन पर कोई प्रभाव पड़ता है अथवा नहीं ?

शैक्षिक तनाव –

शैक्षिक तनाव एक चिंता या दबाव के रूप में है जो शिक्षार्थी द्वारा अपने शैक्षिक जीवन के दौरान विद्यालय में ,घर में ,अपने साथी समूह में या समाज में महसूस करता है। जब शिक्षार्थी अपनी शैक्षिक घटनाओं में, कक्षा में, विद्यालय में, प्रयोगशाला में या अन्य गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन हेतु दबाव का अनुभव करता है तथा इस दबाव को नियंत्रित नहीं कर पाता यह अवस्था शैक्षिक तनाव के रूप में उसके व्यवहार में परिलक्षित होती है।

समायोजन –

समायोजन, किसी व्यक्ति का उसके आसपास के वातावरण एवं परिस्थितियों से अनुकूलन दर्शाता है। सभी उम्र के विद्यार्थियों को उनके सर्वांगीण विकास हेतु समाजिक ,शारीरिक, आर्थिक एवं मानसिक रूप से समायोजित होने की आवश्यकता होती है। वर्तमान समय में यह देखा गया है कि शिक्षा के अतिरिक्त बोझ के कारण विद्यार्थियों में समायोजन की क्षमता पर प्रभाव पड़ता है।

प्रस्तुत अध्ययन शैक्षिक गतिविधियों अर्थात अतिरिक्त पाठ्यचर्या , गृह कार्य एवं मानकीकृत परीक्षण के साथ अकादमिक रूप से अच्छा प्रदर्शन करने के तनाव का उनकी समायोजन क्षमता पर पढ़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करता है।

संबंधित शोध अध्ययन

- मरहम 2015 ने शैक्षिक तनाव व समायोजन पर अध्ययन किया जिसके लिए उच्चतर माध्यमिक स्तर के 364 छात्रों का चयन प्रतिगमन विधि द्वारा किया एवं इन्होंने अपने अध्ययन में पाया कि समायोजन एवं शैक्षणिक तनाव में सकारात्मक सहसंबंध होता है।
- सुब्रमण्यम चेल्लामुथ्थु 2017 ने शैक्षिक तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन किया इसके लिए तमिलनाडु के सेलम शहर के सरकारी और निजी हाई स्कूल के 200 छात्रों का चयन देव निर्देशन विधि के माध्यम से किया एवं इन्होंने परिणाम में पाया कि निजी विद्यालयों के छात्रों की अपेक्षा सरकारी विद्यालयों के छात्रों में शैक्षिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है।
- कपूर एवं सिंह 2021 ने किशोर छात्रों के शैक्षिक तनाव और समायोजन के मध्य अध्ययन किया जिसके लिए उन्होंने नासिक क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक स्टार के विद्यालयों के 40 किशोर छात्रों

का चयन किया एवं परिणाम में पाया कि शैक्षिक तनाव और समायोजन के मध्य उच्च नकारात्मक संबंध होता है।

शोध प्रविधि –

प्रस्तुत अध्ययन में विवरणात्मक शोध के अंतर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

जनसंख्या –

इस हेतु दुर्ग जिले में संचालित समस्त उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यालयों को लिया गया है।

न्यादर्श –

दुर्ग जिले में संचालित 10 विद्यालयों के 12–12 विद्यार्थियों का चयन दैव निर्देशन विधि द्वारा किया गया है।

उपकरण –

प्रस्तुत शोध में शैक्षिक तनाव मापन हेतु पूर्वी जैन एवं नीलम दीक्षित द्वारा रचित शैक्षिक तनाव मापनी एवं समायोजन क्षमता मापन हेतु आर के ओझा द्वारा निर्मित समायोजन प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

शोध का उद्देश्य

विद्यार्थियों के लिंग एवं शैक्षिक तनाव का उनके समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन करना।

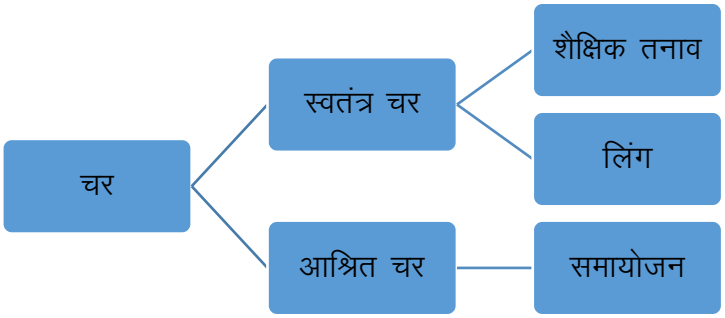
शोध परिकल्पनाएं

1. विद्यार्थियों के लिंग का उनके समायोजन पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाएगा।
2. उच्च एवं निम्न शैक्षिक तनाव का उनके समायोजन पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाएगा।

अध्ययन का परिसीमन

- प्रस्तुत अध्ययन दुर्ग जिले के विद्यालयों तक सीमित है।
- प्रस्तुत अध्ययन कक्षा ग्यारहवीं के विद्यार्थियों तक सीमित है।
- प्रस्तुत अध्ययन पूर्वा जैन और नीलम दीक्षित द्वारा निर्मित शैक्षिक तनाव मापनी एवं आर के ओझा द्वारा निर्मित समायोजन मापनी प्रश्नावली से प्राप्त प्राप्तांकों तक सीमित है।

शोध अभिकल्प



सांख्यिकी विश्लेषण –

उपर्युक्त परिकल्पना को सत्यापित करने के लिए प्राप्त आंकड़ों का मध्यमान , प्रमाणिक विचलन तथा टी मूल्य की गणना की गई है जिसे सारणी क्रमांक 01 और सारणी क्रमांक 02 में दर्शाया गया है।

प्रदत्तों का विश्लेषण एवं सारणियन

परिकल्पना 1) विद्यार्थियों के लिंग का उनके समायोजन पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाएगा।

लिंग का समायोजन पर टी मूल्य तालिका क्रमांक 01

लिंग	छात्रों की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी मूल्य
छात्र	60	30.95	14.88	1.93
छात्रा	60	32.90	15.60	

स्वतंत्रता की कोटि (df) 118

सार्थकता स्तर 0.01

उक्त तालिका के अध्ययन से ज्ञात होता है कि छात्रों का समायोजन पर मध्यमान 30.95 एवं प्रमाणिक विचलन 14.88 पाया गया जबकि छात्राओं का समायोजन पर मध्यमान 32.90 एवं प्रमाणिक विचलन 15.60 पाया गया । इससे ज्ञात होता है कि छात्रों की अपेक्षा छात्राओं में समायोजन क्षमता अधिक

पाई जाती है । टी मूल्य की गणना करने पर मान 1.93 प्राप्त हुआ जो की सार्थकता स्तर 0.01 पर सार्थक पाया गया । अतः परिकल्पना निरस्त होती है।

परिकल्पना 2) उच्च एवं निम्न शैक्षिक तनाव का उनके समायोजन पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाएगा।

उच्च एवं निम्न शैक्षिक तनाव का समायोजन पर टी मूल्य तालिका

क्रमांक 02

शैक्षिक तनाव	छात्रों की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी मूल्य
उच्च तनाव	55	29.6	14.69	1.71
निम्न तनाव	65	33.50	15.78	

स्वतंत्रता की कोटि (df) 118

सार्थकता स्तर 0.01

उक्त तालिका का अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि उच्च तनाव वाले विद्यार्थियों का उनके समायोजन पर मध्यमान 29.6 एवं प्रमाणिक विचलन 14.69 पाया गया जबकि निम्न तनाव वाले विद्यार्थियों का उनके समायोजन पर मध्यमान 33.50 एवं प्रमाणिक विचलन 15.07 प्राप्त हुआ । उच्च एवं निम्न तनाव के मध्य टी मूल्य 1.71 प्राप्त हुआ जो की सार्थकता स्तर 0.01 पर सार्थक होता है अतः परिकल्पना निरस्त होती है।

निष्कर्ष

तालिका क्रमांक 1 के अवलोकन से ज्ञात होता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिंग का उनके समायोजन पर सार्थक प्रभाव पाया जाता है प्रस्तुत अध्ययन में छात्रों की अपेक्षा छात्राओं में समायोजन क्षमता उच्च पाई जाती है इसका कारण भारतीय समाज में छात्राओं को मिलने वाली परवरिश हो सकती है हमारे समाज में छात्राओं को बालिका से ही प्रत्येक परिस्थिति में समायोजित होने की समझाइए दी जाती है जो उन्हें विपरीत परिस्थितियों में सामंजस्यता स्थापित करने में सहायक होती है।

तालिका क्रमांक 2 के अवलोकन से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि उच्च शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा काम समायोजन क्षमता पाई जाती है इससे यह इससे यह पता चलता है कि शैक्षिक तनाव के कारण विद्यार्थियों में समायोजन क्षमता सुन हो जाती है जो उनके शैक्षिक उपलब्धि को भी प्रभावित करती है।

सुझाव

- विद्यार्थियों को शैक्षिक गतिविधियों में ज्यादा से ज्यादा संलग्न करना चाहिए जिससे उन्हें अधिगमगत तनाव से दूर रखा जा सके।
- विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव को कम करने के लिए स्वस्थ प्रतिस्पर्धा होनी चाहिए जिससे उन पर ग्रेड या अच्छे प्रतिशत लाने का अतिरिक्त दबाव न पड़े।
- समायोजन प्रकृति का नियम है विद्यार्थियों को समायोजित होने के फायदे बताने चाहिए जिससे विद्यार्थी कक्षागत तनाव को भूलकर वातावरण के साथ उच्च समायोजन स्थापित कर सके।
- नई शिक्षा नीति 2020 की क्रियान्वयन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव को दूर कर उच्च अधिगम लक्ष्यों को प्राप्त कराना है । प्रत्येक विद्यालयों में नई शिक्षा नीति के अनुरूप शिक्षण व्यवस्था लागू की जानी चाहिए।
- अभिभावकों को छात्र एवं छात्राओं में भेदभाव ना करते हुए दोनों में ही वातावरण के साथ सामंजस्यता स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जिससे वह जीवन की समस्याओं का सामना करने हेतु तैयार हो सके।

भावी शोध हेतु सुझाव

- माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के तनाव का उनके समायोजन क्षमता पर प्रभाव का अध्ययन।
- किशोरावस्था के विद्यार्थियों के समायोजन का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन।
- घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं के बच्चों में शैक्षिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन।
- ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों के छात्रों के शैक्षिक तनाव एवं समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन।

संदर्भ ग्रंथ सूची

Bas, G. (2021). Relation between student Mental Health and Academic Achievement Revisited: A Meta-Analysis. *Journal on Educational Psychology 7 (3)*, 18 - 22.

Joymalya & Paramanik, B. S. (2014). Adjustment of Secondary School Students with Respect to Gender and Residence. *American Journal of Educational Research, 2 (12)*, 1138 - 1143.

Marhamah, H. H. (2015). Social Support, Adjustment and Academic Stress among First Year Student in SyiahKuala University. *International Conference on current issue in Education .* Yogjakarta, Indonesia.

Singh, D. R. (2021). Relationship between Academic Stress and Adjustment in Adolescents. *International Journal of Multidisciplinary and Current Educational Research (IJMCER)3(5)*, 43 46.

Singh, M. B. (2015). Mental Health and Psychosocial Functioning In Adolescence: An Investigation among Indian Students from Delhi. *Journal of Adolescence 39(1)*, 59-69.

Suri, A. J. (2016). Parenting Style in Relation to Mental Health among Female Adolescents. *Abnormal and Behavioral Psychology 2 (3)*.

Zahra & Hosseinkhani, H. -R. (2020). Academic Stress and Adolescents Mental Health: Equation Modeling(MSEM) Study in Northwest of Iran. *Journal of Research in Health Science 20(4)*.

चौबे, एस.पी. व चौबे, ए. (2007). शैक्षिक मनोविज्ञान के मूलाधार।

चार्ल्स स्किनर उद्धृत लाभ सिंह एवं अन्य (2000)[1] "मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी के मूल आधार" हर प्रसाद भार्गव, आगरा, पृष्ठ 276

हाल्मवीस्ट उद्धृत एस.एस.चौहान (2000) "एडवांस्ड एजुकेशनल साइकोलाजी" विकास पब्लिसिंग हाऊस, नई दिल्ली, पृष्ठ 342

कपिल, एच.के. (2012). अनुसंधान विधियाँ. एम.पी.भार्गव बुक हाउस, आगरा, 348–350

मंगल, एस.के. (2009). शिक्षा मनोविज्ञान. PH1 Cearning Private Limited, New Delhi, 659-666.