CHETANA
INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION (CIJE)

Peer Reviewed/Refereed Journal
(ISSN: 2455-8729 (E) / 2231-3613 (P))

Impact Factor
SJIF 2023 - 7.286

Prof. A.P. Sharma
Founder Editor, CIJE
(25.12.1932 - 09.01.2019)

अहमदाबाद शहर के तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के विधयार्थियों के शैक्षिक तनाव का अध्ययन

डॉ. नरेन्द्रकुमार पाल
सहायक आचार्य, शिक्षा विभाग
महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिन्दी विश्वविद्यालय
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय) वर्धा, महाराष्ट्र
Email: *drnavinsir@yahoo.in*, *Mobile*: 9265032070

First draft received: 12.11.2023, Reviewed: 20.11.2023, Accepted: 29.11.2023, Final proof received: 31.12.2023

सार-संक्षेप

वर्तमान समय में उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे तकनीकी शिक्षा के क्षेत्र में अनुस्नातक स्तर के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव की मात्रा का स्तर प्रायः देखा जा रहा है। थकान, अकेलापन, चीड़चिड़ापन, विभिन्न मानसिक बीमारी से ग्रस्त, पसीना निकलना, कंपन महेसुस करना, रक्त-चाप की मात्रा में अनियमितता इत्यादि लक्षणों के कारणों के प्रभाव का प्रस्तुत शोध में अध्ययन किया गया है। प्रस्तुत शोध के अंतर्गत तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के विधार्थीयों को यदच्छिक विधि से चयनित 100 विधार्थीयों पर स्वनिर्मित मापनी के माध्यम से तनाव के स्तर को जानने का प्रयास किया गया है। प्राप्त आंकड़ों के मध्यमान, मानक विचलन एवं टी मूल्य के द्वारा सार्थकता के स्तर के आधार पर तनाव स्तर के करण को समझने का प्रयास किया गया है।

मुख्य शब्द : *उच्च शिक्षा, तकनीकी शिक्षा, तनाव का स्तर आदि*

प्रस्तावना

वर्तमान समय में उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए विधार्थीयों एवं उनके अभिभावकों में विशेष दृष्टि विकसित हुई है। उच्च शिक्षा में प्रवेश के साथ ही विद्यार्थियों में लक्ष्य के प्रति शैक्षिक योजनाओं के प्रति कार्य प्रारंभ होता है। उच्च शिक्षा में शैक्षिक वातावरण, योजनाओं को प्रति संवेदनशील, प्रादेशिक से राष्ट्रीय भाषा एवं अंग्रेजी भाषा को लेके होते परिवर्तन, नए विद्यार्थियों के साथ समजस्य स्थापित करने एवं तकनीकी प्रयोग एवं रोजगार से संबंधित सोच विद्यार्थियों में मानसिक या मनोवैज्ञानिक तनाव पैदा करने में प्रमुख भूमिका निभाती है। वर्तमान शैक्षिक विकास की दिशा में आर्थिक पक्ष भी, तनाव में वृद्धि करती है। प्रस्तुत शोध के अंतर्गत तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन करने का प्रयास किया गया है। शैक्षिक तनाव के अंतर्गत शिक्षा प्राप्ति से संबंधित आर्थिक स्थिति, साथ शिक्षा प्राप्त कर रहे विद्यार्थी समूह के साथ अनुकूलन, भाषा के साथ ज्ञान के विकास, तकनीकी प्रयोग एवं हॉस्टल जीवन में आती समस्याओं के साथ रोजगार संबंधित प्रश्नों को समाविष्ट करते हुए तनाव स्तर को स्पष्ट करने की दिशा में प्रयास किया गया है।

तनाव : स्ट्रेस या तनाव वर्तमान समय में एक सामान्य शब्द है जो प्रायः व्ययवार में सुनने में आता है। यह मानसिक स्थिति है, जिसमे परिस्थिति या वतरारण में निर्णय लेने एवं कठिनाई का सामना करने में आती है। तनाव का शारीरिक एवं मानसिक क्रियाकलापों में स्पष्ट असर देखने को मिलते है। कॉर्टिसॉल नाम का हॉर्मोन पूरे शरीर में फैल कर असर दिखाता हिय। हृदय की गति बढ़ना, पसीना आना, कंपन पैदा होना आदि स्पष्ट लक्षण देखने को मिलते है। तनाव, चिंता और उदासी विभिन्न प्रकार की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा होता है। इस स्थिति के दौरान शरीर बड़ी मात्रा में रासायनिक कोर्टिसोल, एपिनेफ्रीन और नॉरपेनेफ्रिन नामक हार्मोन का निर्माण करता है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत देता है। तनाव के कारण व्यक्ति बेचैन रहने लगता है, उदास एवं निराश, चिड़चिड़ापन, नकारात्मक सोच इत्यादि उनके व्यवहार में प्रतीत होता है।

शैक्षिक वातावरण से संबंधित विभिन्न तनाव भी विधार्थी जीवन में आते है, जिनसे वि विधार्थीयों को शिक्षा प्राप्ति में रुकावट या पूर्ण सफलता में अवरुद्ध होना पड़ता है। घर परिवार से दूर रहेने, विधार्थीयों के आपसी व्यवहार, ग्राम्य परिवेश से शहरी परिवेश में बदलाव, शैक्षिक विकास को लेके अभिभावकों का मानसिक दबाव, अत्यधिक कक्षाओं या कम कक्षाओं का दबाव इत्यादि शैक्षिक परिवेश में होती स्पर्धा तनाव को बढ़ाती है। शैक्षिक उद्देश्यों एवं लक्ष्य प्राप्ति के लिए तनाव से निपटने के लिए शैक्षिक वातावरण में योग्य मार्गदर्शन मिलेगा तो विधार्थी अपने लक्ष्य को स्वस्थता से प्राप्त कर सकेंगे। प्रस्तुत शोध से तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव को केन्द्र में रखकर अध्ययन किया गया है।

समस्या कथन :

अहमदाबाद शहर के तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के विधयार्थियों कें शैक्षिक तनाव का अध्ययन

शोध उद्देश्य : प्रस्तुत शोध उद्देश्य निम्नलिखित है।

तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मध्य शैक्षिक तनाव का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पना :

Ho. तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मध्य शैक्षिक तनाव स्तर के प्राप्तांकों में सार्थक अंतर नहीं है।

अध्ययन की विधि

प्रस्तुत शोध के अंतर्गत स्वनिर्मित प्रश्नावली का ऑनलाइन माध्यम से प्रयोग किया गया है। शोध के अंतर्गत प्रतिबंधित प्रश्नावली का निर्माण किया गया है, जिसके अंतर्गत तकनीकी शिक्षा से संबंधित समस्या कथन के रूप में प्रश्नों को निर्माण एवं प्रस्ताविकी की गई है। शोध संबंधित प्रश्नों के उत्तर सीमित है। उत्तरदाता के समक्ष जो विकल्प प्रस्तुत है उसी के

अंतर्गत विकल्प का चयन करना है। प्रश्नावली के सभी प्रश्नों के लिए पाँच पर्याय प्रस्तुत किए गए है।

जनसंख्या

प्रस्तुत शोध के अंतर्गत गुजरात राज्य के अहमदाबाद शहर में स्थित गुजरात टेक्नलाजिकल विश्वविद्यालय में अध्ययनरत तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं को समाविष्ट किया गया है।

न्यदर्श

प्रस्तुत शोधकार्य के अंतर्गत गुजरात राज्य के अहमदाबाद शहर में स्थित गुजरात टेक्नलाजिकल विश्वविद्यालय के अनुस्नातक स्तर में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं को न्यदर्श के तौर पर चयनित किया गया है। प्रस्तुत शोध के अंतर्गत 50 छात्र एवं 50 छात्राओं का चयन किया गया है। विद्यार्थियों का चयन यदच्छिक विधि से किया गया है।

परिसीमन :

प्रस्तुत शोध गुजरात के अहमदाबाद शहर में स्थित गुजरात टेक्नलाजिकल विश्वविद्यालय में अध्ययनरत अनुस्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं तक ही सीमित किया गया है। प्रस्तुत शोध के अंतर्गत 50 अनुस्नातक स्तर में अध्ययनरत छात्र एवं 50 छात्राओं का समावेश किया गया है।

शोध विधि : प्रस्तुत मात्रात्मक शोध के अंतर्गत सर्वे विधि का प्रयोग किया गया है।

शोध उपकरण : प्रस्तुत शोध के लिए स्वनिर्मित तनाव स्तर मापनी का निर्माण एवं प्रयोग किया गया है। यह स्वनिर्मित मापनी 5 बिंदुओं मापनी है। इस मापनी के अंतर्गत 25 प्रश्नों का चयन किया गया है।

आंकड़ों का संग्रह एवं तकनीक : उपकरण से प्राप्त उत्तरों के आधार पर मध्यमान निकालकर तनाव के स्तर को ज्ञात किया गया है। तनाव के स्तर को 3 श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है। जिसके अंतर्गत 25 से 49 के मध्यमान को निम्न श्रेणी में, 50 से 74 तक के मध्यमान को माध्यम तनाव एवं 75 से ऊपर प्राप्त मध्यमान के आधार पर उच्च स्तर के तनाव की श्रेणी मे रक्खा गया है। Mean एवं S.D. के आधार पर टी-मूल्य के आधार पर दोनों समूह के मध्य तनाव स्तर का अध्ययन किया जाएगा।

आंकड़ों का विश्लेषण :

तकनीकी शिक्षा के विद्यार्थियों का समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	टी मूल्य	सार्थकता (S/NS)
अनुस्नातक छात्र	50	77.26	17.32	1.07	सार्थक नहीं है
अनुस्नातक छात्राएं	50	80.86	16.15		

सारणी संख्या 1 से स्पष्ट होता है की तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मध्य शैक्षिक तनाव स्तर मध्यमान अनुक्रम से 77.26 एवं 80.86 प्राप्त हुआ है। दोनों समूह के मध्य मानक विचलन अनुक्रम 17.32 एवं 16.15 एवं टी मूल्य 1.07 प्राप्त हुआ है। जिससे स्पष्ट होता है की .05 एवम .01 स्तर पर सार्थक होने के लिए पर्याप्त नहीं है। अतः शोध के लिए प्रस्तुत परिकल्पना तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मध्य शैक्षिक तनाव स्तर के प्राप्तांकों में सार्थक अंतर नहीं है - का स्वीकार किया जाता है। सारणी संख्या 1 के आधार पर विश्लेषण से स्पष्ट प्रतीत होता है की तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे छात्र एवं छात्राओं में शैक्षिक तनाव की स्तर उच्च श्रेणी का है।

सुझाव

प्रस्तुत शोध अध्ययन से यह स्पष्ट होता है की शैक्षिक तनाव के लिए प्रमुख बिन्दु निम्नलिखित है।

नवीन परिसर में नए विद्यार्थियों के साथ समजस्य स्थापित करने एवं तकनीकी ज्ञान से संबंधित उपकरणों के प्रयोग को लेके चिंता उत्पन्न होती है। तकनीकी शिक्षा के प्रारंभ एवं अंग्रेजी भाषा में प्रयुक्त शब्दावली से अनभिज्ञ होने के करण चिंता स्तर में वृद्धि होती है।

तकनीकी शिक्षा से संबंधित पाठ्यक्रम एवं प्रायोगिक कार्यों से संबंधित विभिन्न योजनाओं पर कार्य करने के लिए समूह लाभ, शिक्षकों की सहायता एवं संकोच की अनुभूति से भी चिंता की अनुभूति होती है। तकनीकी शिक्षा के खर्च एवं वित्तीय दबाव के कारण भी चिंताग्रस्त रहते है। भविष्य की रोजगार संबंधित संभावनाओ को लेके भी अनेक प्रश्नों के साथ मानसिक दबाव की अनुभूति करते है।

उपरोक्त समस्याओं से संबंधित विभिन्न शैक्षिक मार्गदर्शन एवं सरकार की योजनाओं एवं संभावनाओ को लेके स्पष्ट चित्र प्रतीत करवाने का प्रयास किया जाएगा तो अवश्य ही चिंता के स्तर में गिरावट आएगी। नए परिवेश एवं नए पाठ्यक्रम को लेके विधयार्थियों के मन में प्रश्नों का उद्भव सहज स्वाभाविक है, ऐसे मी यदि कोई छोटी अवधि की कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा तो तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर रहे अनुस्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं में चिंता के सतार में गिराव आने की संभावना है।

सारांश: प्रस्तुत शोध से प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से स्पष्ट हो रहा है की विधयार्थियों में तनाव का स्तर सामान्य से उच्च स्तर का पाया गया है। शैक्षिक तनाव के स्तर को कम करने के लिए शैक्षिक वातावरण में उचित बदलाव एवं सकारात्मक व्यवहार की दिशा में कार्य आवश्यक है। साथ ही शिक्षक के पक्ष में इस दिशा में भाषाई विकास, तकनीकी शिक्षा का विकास, रोजगार संबंधित प्रश्नों की भविष्य में संभावना, सहपाठी व्यवहार, आर्थिक पक्ष को केन्द्र में रखकर विभिन्न सरकारी योजनाओ, शिष्यवृति की जानकारी समय समय पर देना अवशस्यक है। शैक्षिक तनाव को दूर करने के लिए आवश्यक मार्गदर्शन एवं सलाह के लिए विशेषज्ञ की उपस्थिति अतिआवश्यक है। प्रस्तुत शोध के द्वारा शैक्षिक परिवेश में कार्यरत विद्वानों को इस क्षेत्र में आवश्यक सुधार की दिशा में तर्कबद्ध नवाचार के लिए प्रोत्साहन मिलेगा।

संदर्भ

(1) singh, A. k. (2018). Advanced clinical psychology. delhi: motilal bnarasidas

(2) Examination stress and anxiety: A study of college students. (n.d.). https://www.researchgate.net/publication/271873210_EXAMINATION_STRESS_AND_ANXIETY_A_STUDY_OF_COLLEGE_STUDENTS

(3) Students anxiety experiences in higher education institutions. IntechOpen. (n.d.). https://www.intechopen.com/chapters/71699

(4) https://ckbirlahospitals.com/cmri/blog/stress-in-hindi

(5) https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress

(6) https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/73530/1/Unit-1.pdf