



CHETANA
International Journal of Education (CIJE)

Peer Reviewed/Refereed Journal
ISSN : 2455-8279 (E)/2231-3613 (P)

Impact Factor
SJIF 2024 - 8.029



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

बूंदी जिले के उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में तनाव स्तर का विश्लेषणात्मक अध्ययन

रवि कुमार सैन
शोधार्थी

प्रो.डॉ.अशोक सिङ्गना
शोध निदेशक

एपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर

Email: ravikumarsen2727@gmail.com, Mobile-7737212727

First draft received: 14.11.2024, Reviewed: 28.11.2024, Final proof received: 20.12.2024, Accepted: 28.12.2024

सार-संक्षेप

तनाव किसी भी प्रक्रिया में एक रूकावट समझा जाता है। एक व्यक्ति तनाव से पीड़ित होता है। वह कार्य करने में पूर्ण शक्ति का प्रयोग नहीं कर सकता। इस प्रकार यह विचार किया जाता है कि तनाव क्रिया में रूकावट डालता है और इस तरह सीखने की गति में कमी आ जाती है, किन्तु यह विचार पूर्णतः सत्य नहीं है और तनाव के कार्य को ठीक से ना समझने के कारण है। प्रस्तुत शोध का उद्देश्य ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना तथा राजकीय एवं निजी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना था। शोध हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया तथा शोधार्थी द्वारा डॉ. अशोक सेवानी द्वारा मानकीकृत उपकरण को प्रयोग में लिया गया। शोध के निष्कर्ष में ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। राजकीय एवं निजी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

मुख्य शब्द : तनाव, राजकीय एवं निजी विद्यालय, उच्च माध्यमिक स्तर आदि.

प्रस्तावना

राष्ट्रीय विकास एवं समृद्धि में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है। यह सबसे महत्वपूर्ण राष्ट्रीय निवेश है। यह राष्ट्र के सामाजिक, आर्थिक एवं औद्योगिक विकास के लिए आवश्यक आधार प्रदान करता है। यह व्यक्तियों में उच्च सामाजिक एवं व्यावसायिक कौशलों को विकसित करता है। भारत जैसे विकसित देश में शिक्षा के बिना उपयुक्त विकास असंभव है। इसीलिए संपूर्ण भारतवर्ष में शिक्षा के प्रसार के लिए सरकार प्रयासरत है। जहाँ शिक्षा के प्रसार में राष्ट्र द्वारा उपयुक्त योजनाओं एवं उपयुक्त ढंग की व्यवस्था करना आता है, वहीं विद्यार्थियों के प्रति अध्यापकों का भी परम कर्तव्य होता है कि मानसिक रूप से स्वस्थ शिक्षार्थी उत्पन्न करे। ऐसे शिक्षार्थी के अनेक गुणों में तनाव भी प्रमुख गुण है। सामान्य रूप से परिपक्व विद्यार्थी जब उद्योग, रक्षा एवं ट्रान्सपोर्टेशन के कर्मचारी के रूप में कार्यरत होते हैं तो वे समयबद्ध रहकर तथा उपयुक्त एवं मृदुल व्यवहार की अभिव्यक्ति कर न केवल उत्पादन ही बढ़ाते हैं वरन् सरकार द्वारा प्रदान किए गये धन का सदुपयोग भी करते हैं। यदि देश के नागरिक सामान्य रूप से परिपक्व हों तो वे सरकार द्वारा निवेश किए गये धन का

अधिकतम लाभ दे सकते हैं। इसके विपरीत तनाव से ग्रसित व्यक्ति न केवल देश के विकास में बाधा बनते हैं अपितु स्वयं का जीवन भी खराब करते हैं।

सामान्यतः तनाव किसी भी प्रक्रिया में एक रूकावट समझा जाता है। एक व्यक्ति तनाव से पीड़ित होता है। वह कार्य करने में पूर्ण शक्ति का प्रयोग नहीं कर सकता। इस प्रकार यह विचार किया जाता है कि तनाव क्रिया में रूकावट डालता है और इस तरह सीखने की गति में कमी आ जाती है, किन्तु यह विचार पूर्णतः सत्य नहीं है और तनाव के कार्य को ठीक से ना समझने के कारण है। वास्तव में तनाव सीखने में रूकावट भी डाल सकते हैं और इसको प्रेरित भी कर सकते हैं।

बुग्लेस्की के अनुसार अवधान सीखने में एक प्राथमिक तत्व है। अवधान पुरस्कार की इच्छा दण्ड से बचने की इच्छा, जिज्ञासा इत्यादि के परिणाम स्वरूप होता है किन्तु अवधान के लिये मूल वस्तु तनाव है।

बुग्लेस्की का विचार है कि शिक्षक का कार्य आवश्यक सीमा तक तनाव उत्पन्न करना है। यह एक कठिन प्रश्न है कि कितना तनाव उत्पन्न की जाए। क्योंकि यदि तनाव बहुत

अधिक है तो ये सीखने की स्थिति से बचने को प्रोत्साहित करेगा और यदि बहुत कम है तो अवधान में कमी आयेगी।

बुलेटकी का कथन है कि जब विद्यार्थी की जिज्ञासा जागृत की जाती है तो तनाव उत्पन्न हो जाता है क्योंकि जिज्ञासा तनाव का गुप्त रूप है। विद्यार्थी की जिज्ञासा जागृत करनी चाहिए और उन्हें ऐसे कार्य करने देने चाहिए जिनमें वह सफल हो।

जो तनाव सबसे पहले शैशव काल में अनुभव करते हैं वही जीवन-भर हमारे व्यवहार पर प्रभाव डालता है। यह उस समय प्रकट हो जाता है जबकि दूसरे हमारी आलोचना करते हैं, झिड़की देते हैं अथवा हमें त्याग देते हैं। जितना महत्व का हमारे लिए हमें त्यागने वाला व्यक्ति होगा और जितना अधिक उसका दबाव हमारे ऊपर होगा उतना ही अधिक हमें तनाव होगा हमारा अपना व्यवहार भी तनाव उत्पन्न कर देता है। ऐसा उस समय होता है जब हम अपने को ऐसा व्यवहार करते पाते हैं जो अपने आत्म के प्रयत्न से असंगत है। वे स्थितियाँ जो अस्पष्ट हैं, या भावात्मक हैं, वह भी तनाव उभारती हैं। भविष्य तनाव का एक बड़ा स्रोत है क्योंकि इसमें अनिश्चितता होती है। इसी कारण हम भविष्य के लिए योजना बनाते हैं और ऐसी सावधानियाँ लेते हैं कि भविष्य में इतना अनिश्चित न रहे।

मनोवैज्ञानिक ऐण्डरसन का तो यह कहना है कि सब मानव-व्यवहार तनाव से बचाव पर ही आधारित है। जो कुछ भी कोई व्यक्ति करता है, जो विकल्प चुनता है, जो प्रतिक्रिया करता है, प्रत्येक उसके व्यवहार का पद और विवरण तनाव को दूर रखने के लिए ही होता है। हम चाहे तनाव को इतना महत्व न दें, किन्तु यह तो अवश्य ही है कि हमारे प्रतिदिन के व्यवहार में विशेष कर दूसरों के साथ सम्बन्धों में तनाव का समावेश आवश्यक होता है।

यहाँ स्पष्ट है कि साधारण तनाव ही विद्यार्थियों को सीखना ग्रहण करने योग्य बनाती है। यदि इस प्रकार की तनाव सामाजिक स्थितियों में नहीं है तो विद्यार्थी अपने अधिकार एवं दूसरों की भावना की ओर से लापरवाह हो जाते हैं। ऐसे बालक आत्म-केन्द्रित हो जाते हैं वह दूसरों की परवाह नहीं करते, किन्तु अधिकतर बालक साधारण तनाव का विकास करना सीख लेते हैं। यह उन पर सामाजिक प्रभाव रखता है और बालकों को आत्म-नियन्त्रण और आत्म निरोध सीखने के योग्य बनाता है।

जो बालक तनाव की अधिकता अनुभव करते हैं वह सीखने में प्रगति नहीं कर पाते। वह इस प्रकार के व्यवहार प्रतिमानों को विकसित कर देते हैं जो अवांछनीय हैं। उदाहरण के लिए, एक ही विद्यार्थी परीक्षा में बहुत अधिक तनाव से पीड़ित होते हुए प्रवेश करता है तो वह प्रश्नों को गलत समझ सकता है और बहुत कुछ सामग्री भूल भी सकता है।

कॉक्स महोदय ने मेलबोर्न, आस्ट्रेलिया के पांचवीं ग्रेड में विद्यार्थियों को तनाव परीक्षण दिये और उन्हें तीन समूहों में विभाजित किया, जो उच्च, मध्य या निम्न स्तर की तनाव के आधार पर थे। मध्य तनाव वाले समूह का शैक्षिक कार्य दूसरे दोनों समूहों से अच्छा था। सबसे खराब कार्य उच्च तनाव समूह का था।

अंत में हम कह सकते हैं कि एक प्रभावशाली शिक्षक वह है जो यह जानता है कि तनाव को कक्षा में कैसे उत्पन्न किया जाए और किस प्रकार अधिक तनाव का मुकाबला किया जाए अच्छा अध्यापक तनाव के स्तर का पता रखता है जो कक्षा में प्रस्तुत होता है। यदि वह इसे अधिक पाता है तो इसे कम करने की चेष्टा करता है तथा यदि कम पाता है तो इसे बढ़ाता है।

कई बार विद्यालयों में मूल्यांकन प्रक्रिया में पाया गया है कि जो बालक शिक्षण का तनाव लेते हैं वो बालक शैक्षिक रूप से अच्छे होते हैं या उनकी कक्षा में शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च होती है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा कि व्यक्ति या बालक अपनी प्रत्येक परिस्थिति में अपनी क्षमता के द्वारा हर समस्या का आसानी से समाधान कर पाते हैं। बालक की क्षमता उसे सोचने विचार-विमर्श करने की शक्ति प्रदान करती है, वही पर बालक को तनाव होने पर अलग-अलग परिस्थितियों में कार्य करने की शक्ति भी प्रदान करती है अर्थात् यह भी कहा जा सकता है कि तनाव को विद्यार्थी नियन्त्रित कर सकता है। तनाव के कारण विद्यार्थियों के मन में नकारात्मक विचार ज्यादा आते हैं, वही वह उन्हें नियन्त्रित कर सकता है।

उपरोक्त विचारों से प्रेरित होकर शोधकर्ता के मन में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की तनाव स्तर का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन के सन्दर्भ में इस समस्या पर शोध करने का विचार उत्पन्न हुआ।

शोध समस्या का औचित्य

शैक्षिक जगत में जब कोई अनुसंधान कार्य किया जाता है जो उस अनुसंधान की उपादेयता, महत्व, प्रकृति आदि का औचित्य सिद्ध करना इसलिए आवश्यक है कि इसके द्वारा यह सिद्ध कर सके कि इस अनुसंधान के परिणाम व निष्कर्ष शैक्षिक जगत को किस प्रकार प्रभावित करेंगे? इसके अतिरिक्त समस्या की उपादेयता को सिद्ध करने में भी सहायक होता है। प्रस्तुत शोध समस्या का औचित्य निम्न प्रकार से है-

शैक्षिक दृष्टि से

शैक्षिक दृष्टि से इस शोध कार्य द्वारा विद्यार्थियों की तनाव स्तर को जाना जा सकेगा।

सामाजिक दृष्टि से

सामाजिक दृष्टि से भी इस शोध के माध्यम से विद्यार्थियों के तनाव स्तर के बारे में जाना जा सकेगा।

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से

मनोवैज्ञानिक दृष्टि से शोध द्वारा तनाव स्तर का व्यक्तिगत स्तर पर सही मूल्यांकन किया जा सकेगा एवं समय-समय पर उनको सही निर्देशन दिया जा सकेगा।

सम्बन्धित साहित्य का पुनरावलोकन

दास, आदित्य कुमार व सुब्रमणियम, पी. के. (2022) द्वारा पाण्डिचेरी विश्वविद्यालय की योगा और गैर योगा पेशेवर महिला विद्यार्थियों के मध्य समायोजन समस्याओं, दुश्चिन्ता एवं कुण्ठा का अध्ययन विषय पर शोध किया। मलिक, हफसा (2020) द्वारा हैदराबाद शहर में नवोदय विद्यालय के किशोर विद्यार्थियों बीच में चिन्ता के प्रतिमान विषय पर अध्ययन किया। जिशा, के. वी. (2017)¹ द्वारा शैक्षिक चिन्ता के सम्बन्ध में लचीलापन विषय पर अध्ययन किया। शोधकर्ता द्वारा पूर्व में तनाव से सम्बन्धित भारत एवं विदेशों में हुए शोध अध्ययनों का अध्ययन करने के पश्चात् ज्ञात हुआ कि पूर्व में जो भी शोध कार्य हुए हैं, तनाव के साथ अन्य चरों को लेकर हुए हैं एवं तनाव को लेकर किये गये शोध अध्ययन सर्वक्षण विधि द्वारा पूर्ण किये गये हैं। शोधकर्ता ने पाया कि सैद्धान्तिक आधार पर हम कुछ

¹ के. वी. जिशा (2017) शैक्षिक चिन्ता के सम्बन्ध में लचीलापन, पीएच. डी., केरल विश्वविद्यालय।

मान्यताएँ या पूर्व विचार धाराएँ सुनिश्चित कर लेते हैं। परन्तु कई बार अध्ययन के उपरान्त इसमें भिन्नता दिखाई देती है। प्रस्तुत शोध अध्ययन इस क्षेत्र में हुए समस्त शोध अध्ययनों से अलग तथा शिक्षा के क्षेत्र में आधारभूत योगदान प्रदान करने वाला होगा। उपयुक्त अनुसंधान अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि तनाव के साथ कार्य बहुत कम है।

समस्या कथन

प्रस्तुत शोध समस्या निम्नलिखित शीर्षक के अन्तर्गत लिखी गई है।

“उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में तनाव स्तर का अध्ययन”

शोध में प्रयुक्त शब्दों का परिभाषीकरण

प्रस्तुत शोधकार्य में तनाव, उच्च माध्यमिक विद्यालय, राजकीय विद्यालय, निजी विद्यालय जैसे विशिष्ट शब्दों की व्याख्या आवश्यक है।

- I. **तनाव** – तनाव शरीर की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दशा है। यह उत्तेजना और असंतुलन उत्पन्न कर देता है एवं उसे परिस्थिति का सामना करने के लिए क्रियाशील बनाता है।
- II. **उच्च माध्यमिक विद्यालय** – नई शिक्षा नीति 1986 के अनुच्छेद संख्या 1.13 के अनुसार कक्षा ग्याहरवीं एवं बाहरवीं स्कूली शिक्षा को उच्च माध्यमिक शिक्षा कहते हैं।
- III. **राजकीय विद्यालय** – वे विद्यालय जिनमें प्रबंधन, अध्यापक, भवन, पाठ्यक्रम सभी की वित्त-व्यवस्था सरकार द्वारा की जाती है।
- IV. **निजी विद्यालय** – निजी स्वामित्व वाले विद्यालय जिनका प्रबंधन, अध्यापक, भवन आदि की वित्त-व्यवस्था प्रबंधक स्वयं करता है परन्तु मान्यता व पाठ्यक्रम सरकार द्वारा निर्धारित होते हैं।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत शोधकार्य हेतु निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये –

1. ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. राजकीय एवं निजी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ

प्रस्तुत शोध में निम्नलिखित परिकल्पनाएँ की गई है –

1. ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।
2. राजकीय एवं निजी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

शोध विधि

प्रस्तावित शोध में शोधकर्ता ने सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया।

शोध में न्यादर्श

प्रस्तावित शोध में बूंदी के कुल 20 विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में लिया गया। जिसमें भौगोलिक क्षेत्रफल के आधार पर विद्यालयों का चयन किया गया। बूंदी से दस राजकीय एवं दस निजी विद्यालयों के कुल बीस विद्यालयों के स्नातक स्तर के कला, विज्ञान एवं वाणिज्य वर्ग के 840 विद्यार्थियों को यादृच्छिक न्यादर्शन विधि द्वारा चयनित किया गया।

शोध में प्रयुक्त उपकरण

शोधकर्ता द्वारा प्रस्तुत अनुसंधान कार्य के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु दत्त संकलन का कार्य स्वयं पर्यवेक्षक के निर्देशन में दो उपकरणों द्वारा किया गया।

- तनाव का मानकीकृत परीक्षण।

शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी

शोधकर्ता ने वर्तमान शोध कार्य के लिए न्यादर्श से आँकड़े एकत्रित करेगा, इन आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने के लिए सामान्य सांख्यिकीय तकनीकी का प्रयोग किया गया –

1. मध्यमान
2. प्रमाणिक विचलन
3. टी-परीक्षण

शोध का परीसीमन

किसी भी शोध कार्य की गहनता एवं सूक्ष्मता की दृष्टि से शोध कार्य की सीमा निर्धारण करना आवश्यक है ताकि 'शोधकर्ता विषय/उद्देश्यों से अन्यत्र न भटक जाए।

प्रस्तुत शोध हेतु निम्न प्रकार सीमा निर्धारण किया गया है –

समयाभाव के कारण वर्तमान शोध प्रबंध को निम्न परिसीमाएं दी गई है –

1. प्रस्तावित शोध प्रबन्ध बूंदी जिले के विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत 840 विद्यार्थियों तक ही सीमित है।
2. प्रस्तावित शोध प्रबन्ध बूंदी जिले के राजकीय एवं निजी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों तक सीमित है।

निष्कर्ष

1. ग्रामीण एवं शहरी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
2. राजकीय एवं निजी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के तनाव स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. अहलूवालिया, आर. पी. (1968) : शिक्षा मनोविज्ञान, कानपुर, मीनाक्षी प्रकाशन।
2. अन्वेषिका (2015) अध्यापक शिक्षा की शोध पत्रिका, एन.सी.ई.टी, नई दिल्ली, मई-अगस्त, वॉल्यूम-10, नम्बर-2, पृ.सं. 51
3. एलीस, आर. एस. (1985) : एजूकेशन साइकोलोजी, न्यूयार्क, न्यूयार्क वेन नोस्टर्ड कम्पनी बिस्ट, जे. डब्ल्यू. (2004) : रिसर्च इन एजूकेशन, न्यूयार्क, पियर्सन एजूकेशन प्रा. लि।

4. भटनागर, सुरेश (2005) : शिक्षण अधिगम व विकास का मनोविज्ञान, मेरठ, इन्टरनेशनल पब्लिकेशन।
5. जर्नल ऑफ कम्युनिटी गाइडेन्स एण्ड रिसर्च (2014) : नीलकमल पब्लिकेशन्स प्रा. लि., जुलाई,, वोल्यूम 31, नं. 2
6. जर्नल ऑफ टीचर एजुकेशन(2015) : एन.सी.टी.ई. नई दिल्ली, दिसम्बर 2, वोल्यूम 10, नं. 2