गोड्डा जिला के माध्यमिक स्तर के छात्रों के अकादमिक तनाव सम्बंधी उद्देश्यों का परीक्षण

जितेन्द्र पंडित

शोधार्थी,श्री सत्य साईं युनिवर्सिटी ऑफ टेक्नॉलोजी एण्ड मेडिकल साइन्स, सिहोर, मध्य प्रदेश

डॉ0 संतोष जगवानी

शोध निदेशक, श्री सत्य साईं युनिवर्सिटी ऑफ टेक्नॉलोजी एण्ड मेडिकल साइन्स, सिहोर, मध्य प्रदेश

शोध सार

किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है और यह वृद्धि और विकास की अवधि है, तनाव की उपस्थिति चिंता का विषय है। अकादमिक तनाव को एक छात्र की मनोवैज्ञानिक स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो एक स्कूल के वातावरण में निरंतर सामाजिक और आत्म-लगाए गए दबाव के परिणाम स्वरूप होता है जो छात्र के मनोवैज्ञानिक भंडार को कम करता है। शैक्षणिक समायोजन छात्रों के कक्षाओं और गतिविधियों में भाग लेने के तरीके में संशोधन हैं। संशोधन छात्रों को मानकों को पूरा करने की अनुमति देते हैं, लेकिन उन्हें नहीं बदलते हैं। शैक्षणिक समायोजन छात्रों को विश्वविद्यालय के शैक्षिक अवसरों तक समान पहुँच प्रदान करते हैं। अत्यधिक तनाव का स्तर काम की प्रभावशीलता में बाधा डाल सकता है और खराब शैक्षणिक प्रदर्शन और विशेषता को जन्म दे सकता है। तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं का अनुभव करने वाले कॉलेज के छात्रों ने भी खराब स्वास्थ्य परिणामों और जीवन की गुणवत्ता में कमी की सूचना दी। वर्त्तमान अध्ययन में किशोर छात्रों की अध्ययन की आदतों, उपलब्धि की प्रेरणा आदि जैसे विविध चर के संबंध में किशोर छात्रों में उत्पन्न शैक्षिक तनाव को समझने का प्रयास किया गया है। दो विविध बोर्डों से कुल 400 छात्रों का चयन किया गया (सीबीएसई बोर्ड के 200 छात्र और बाकी 200 छात्र जेईबी बोर्ड ऑफ एजुकेशन से। उनमें से 200 लड़कियाँ थीं और उनमें से 200 लड़के थे, लड़कों और लड़कियों के अनुपात को समान तरीके से लिया गया था (सीबीएसई से 100 और जेईबी बोर्ड से 100, जेईबी बोर्ड से 100 लड़के और सीबीएसई बोर्ड ऑफ एजुकेशन से 100 लड़कियाँ उचित उत्पादन और परिणामों के लिए विविध तकनीकों को लागू किया गया, तकनीकों में शामिल हैं (काई-स्क्वायर तरीके, डिग्री आफॅ फ्रिडम आदि। झारखंड शिक्षा बोर्ड के साथ-साथ सीबीएसई बोर्ड दोनों के लड़के हमेशा लड़कियों की तुलना में अधिक शैक्षणिक तनावपूर्ण स्थिति में रहते थे।

मुख्य शब्दः शैक्षणिक तनाव, शैक्षणिक समायोजन, अनुशासहीनता, अवसाद, तनाव,बदमाशी, धुम्रपान, बालशोषण

प्रस्तावना :

छात्र किसी भी देश का भविष्य होते हैं, जहाँ समाज उन्हें शिक्षा प्रदान करके उनकी जरूरतों के अनुसार तैयार करता है, इसलिए एक छात्र को अपने जीवन में ऑलराउंडर बनाने के लिए शिक्षा सबसे महत्वपूर्ण उपकरण है। लेकिन आज ज्ञान और कौशल के मामले में शिक्षा का अर्थ पूरी तरह से समान रूप से बदल गया है। शिक्षा आम लोगों की नजर में आय का एक स्रोत बन गई है, जहाँ प्रत्येक छात्र के साथ-साथ उनके माता-पिता भी चाहते हैं कि उनका बच्चा अन्य सभी क्षमताओं को अलग रखते हुए शैक्षणिक प्रदर्शन में सर्वश्रेष्ठ हो। आजकल देश में छात्रों के बीच प्रतिस्पर्धा का बढ़ा हुआ स्तर एक जाना-पहचाना मामला है। अधिकतर छात्र स्वयं से बहुत अधिक अपेक्षाएँ रखते हैं और अपनी क्षमताओं को अलग रखते हुए सभी प्रकार के अकादमिक प्रदर्शनों में स्वयं की तुलना पूरी तरह से बेहत्तर करते हैं और उन्हें भी सर्वश्रेष्ठ बनाना चाहते हैं। लेकिन जब उन्हें मनचाहा परिणाम नहीं मिल पाता है तो उनमें मानसिक या शारीरिक तनाव जोर पकड़ने लगता है। जीवन के किसी न किसी बिंदु पर सभी को प्रभावित करती है, और हमारी जीवनशैली से भी प्रभावित हो सकती है। छात्रों को कई तरह के तनावों का सामना करना पड़ रहा है जैसे परीक्षा की चिंता, समय पर असाइनमेंट जमा करना, परीक्षा में प्रदर्शन,उबाऊ कक्षाएँ, अत्यधिक

गृहकार्य, कक्षा में गलत उत्तर, खराब उपस्थिति, शोर कक्षा, कक्षा में देर से आना, खाली समय की कमी, गलती करने का डर और अच्छे शिक्षकों की कमी। तनाव सीधे तौर पर छात्र की उपलब्धि को प्रभावित करता है और उनके सामान्य स्वस्थ दैनिक जीवन में असंतुलन पैदा करता है। इस प्रकार, कभी-कभी उन्हें आत्महत्या, घर से अपहरण, कक्षा में अनुशासनहीनता पैदा करना, नियमित कक्षाएँ न मिलना, अपराधी व्यवहार, असामान्य व्यवहार, दुर्व्यवहार, बुरे साथियों के समूह में शामिल होना आदि जैसे अप्राकृतिक कार्यों के लिए नेतृत्व करना।

अध्ययनों के परिणामों से पता चला है कि जिन विद्यार्थियों में स्कूल में काम का बोझ अधिक होता है, वे अधिक थके हुए होते हैं और अपनी पढ़ाई से दूर हो जाते हैं (कनर एट अल 2010)। दुनिया भर में, माध्यमिक विद्यालय में बच्चों के लिए अकादमिक दबाव तनाव का एक अच्छी तरह से प्रलेखित स्रोत है (डोड्स एंड लिन, 1993 क्रिस्टी एंड मैकमुलिन, 1998; ब्राउन एट अल 2006)। हाल के वर्षों में, मीडिया में नियमित रूप से युवाओं की आत्महत्या की खबरें सामने आई हैं, और इनमें से अधिकांश मामलों को अकादमिक दबाव या परीक्षाओं में विफलता से जोड़ा गया है।

आज का किशोर समायोजन की अनेक समस्याओं से जूझ रहा है। चिंता, असुरक्षा की भावना, आत्मविश्वास का निम्न स्तर और पर्यावरण के साथ तालमेल बिठाने में असमर्थता ने नई पीढ़ी को त्रस्त कर दिया है। पिछले अध्ययनों से संकेत मिलता है कि छात्रों की मानसिक भलाई दाँव पर है। अधिकांश अध्ययन व्यवहार विकारों की उच्च प्रसार दर की रिपोर्ट करते हैं। 6-10 प्रतिशत के बीच का अनुमान है कि स्कूली उम्र के लगभग 10 प्रतिशत बच्चे भावनात्मक रूप से विकलांग हैं। आइल ऑफ वाइट के व्यापक अध्ययन ने संकेत दिया कि स्कूली उम्र के 6-8 प्रतिशत बच्चे भावनात्मक रूप से विकलांग हैं। जिस तरह के शैक्षणिक और विभिन्न तनावों का वे सामना करते हैं, वे चिंता और विभिन्न अन्य तनाव प्रेरित विकारों के लिए प्रवीण हो जाते हैं। गंभीर भावनात्मक अशांति वाले बच्चों के बारे में और देखभाल सेवाओं और उपचारों के बारे में ज्ञान का आधार बढ़ रहा है, हालाँकि कई महत्वपूर्ण प्रश्न बने हुए हैं। उदाहरण के लिए, मानक नैदानिक श्रेणियों की स्थापना के बाद से बच्चे और किशोर मानसिक स्वास्थ्य विकारों की समझ में काफी सुधार हुआ है। फिर भी, डायग्नोजेबल प्रदर्शन वाले बच्चों में दिन-प्रतिदिन के कामकाज में महत्वपूर्ण हानि के बारे में स्पष्ट रूप से पता नहीं चल पाया है। गंभीर भावनात्मक विकारों वाले बच्चों की सही पहचान करने के लिए इस भिन्नता की स्पष्ट समझ महत्वपूर्ण है। शायद इससे भी अधिक महत्वपूर्ण नीति, सेवा और उपचार के निहितार्थ हैं जो बच्चे और किशोरों पर गंभीर भावनात्मक विकारों के प्रभाव की समझ से प्रेरित होते हैं। तनाव युवा और वयस्कों में भी कई समस्याओं का मूल कारण रहा है। माध्यमिक स्तर के छात्र तनाव का केंद्र बिंदु रहे हैं क्योंकि यह छात्र के जीवन का वह चरण है जहाँ उनके जीवन का एक नया अध्याय खुलता है। यह वह चरण है जहाँ परीक्षा में अच्छे ग्रेड के बारे में छात्र पर भारी दबाव होता है, किसी विशेष स्ट्रीम को चुनना, उस स्ट्रीम में अपना कैरियर पथ तय करना और इतने सारे प्रश्न जो आसानी से उनके रास्ते को कठिन बनाते हैं।

साहित्य की समीक्षा :

साहित्य समीक्षा एक विशिष्ट विषय या शोध प्रश्न से संबंधित विद्वानों के स्रोतों जैसे किताबें, जर्नल लेख, और थीसिस का एक सर्वेक्षण है। मौजूदा ज्ञान के संबंध में आपके काम को व्यवस्थित करने के लिए इसे अक्सर एक थीसिस, शोध प्रबंध या शोध पत्र के हिस्से के रूप में लिखा जाता है। एक साहित्य समीक्षा एक विशेष विषय क्षेत्र में प्रकाशित जानकारी पर चर्चा करती है, और कभी-कभी एक निश्चित समय अवधि के भीतर किसी विशेष विषय क्षेत्र में जानकारी पर चर्चा करती है। एक साहित्य समीक्षा केवल स्रोतों का एक सरल सारांश हो सकता है, लेकिन इसमें आमतौर पर एक संगठनात्मक पैटर्न होता है और सारांश और संश्लेषण दोनों को जोड़ता है। एक सारांश स्रोत की महत्वपूर्ण जानकारी का एक संक्षिप्त विवरण है, लेकिन एक संश्लेषण उस जानकारी का एक पुनः संगठन, या फेरबदल है। यह पुरानी सामग्री की नई व्याख्या दे सकता है या पुरानी व्याख्याओं के साथ नए को जोड़ सकता है। या यह प्रमुख बहसों सहित क्षेत्र की बौद्धिक प्रगति का पता लगा सकता है। और स्थिति के आधार पर, साहित्य समीक्षा स्रोतों का मूल्यांकन कर सकती है और पाठक को सबसे प्रासंगिक या प्रासंगिक सलाह दे सकती हैं। संबंधित साहित्य की समीक्षा का तात्पर्य है, प्रस्तुत शोध से संबंधित साहित्य। इसके द्वारा किए गए शोध कार्य का पता चलता है, साथ ही समस्या के समाधान के लिए प्रयोग पूर्व की विधियों तथा उपकरणों का पता चल जाता है।

अगोला (2009) के अनुसार, अकादमिक हलकों में तनाव एक महत्वपूर्ण विज़य बन गया है । कई दार्शनिकों ने काफी तनाव अनुसंधान किया और निष्कर्ष निकाला कि इस विषय पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। शैक्षणिक समस्याओं को छात्रों के लिए तनाव का सबसे आम स्रोत बताया गया है (एल्डविन और ग्रीनबर्गर, 1987)

शोफर (1996) ने देखा कि सबसे अधिक परेशान करने वाली दैनिक परेशानियाँ आमतौर पर स्कूल से संबंधित तनाव जैसे अध्ययन का निरंतर दबाव, बहुत कम समय, टर्म पेपर लिखना, परीक्षा देना, भविष्य की योजनाएँ और उबाऊ प्रशिक्षक थे।

मर्फ (2006) ने कॉलेज के छात्रों में अकादमिक सफलता पर तनाव के प्रभाव का पता लगाया। वह तनाव पर एक चर्चा प्रदान करता है और यह छात्रों को उनके शैक्षिक लक्ष्यों को पूरा करने में सफल होने से कैसे रोक सकता है।

साहित्य इस तथ्य का समर्थन करता है कि तनाव एक व्यक्ति पर माँग करता है, और तनाव के जवाब में, शरीर सामान्य स्थिति (सेली, 1974) की भावना को बनाए रखने के लिए तनावपूर्ण अनुभव के अनुकूल होने का प्रयास करता है। साहित्य में एक और आम विषय यह है कि कॉलेज के छात्रों को तनाव के एक अनूठे सेट का सामना करना पड़ता है जो भारी हो सकता है, इस प्रकार एक स्थिति से निपटने की क्षमता को बदल सकता है। तनाव कम करने की रणनीतियाँ कॉलेज के छात्रों में अकादमिक सफलता से जुड़ी हुई हैं (डिज़ीगेलेस्की एट अल, 2004)। कॉलेज के छात्रों के पास तनावपूर्ण अनुभवों या तनावों का एक अनूठा समूह होता है (गैरेट, 2001)। अंतर्राष्ट्रीय छात्रों के सामने अकादमिक तनाव एक गंभीर समस्या है।

अध्ययन का उद्देश्य :

* माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव का लिंग, शैक्षिक बोर्ड तथा आवासीय पृष्ठभूमि के सापेक्ष तुलनात्मक अध्ययन करना।
* शैक्षणिक तनाव विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्ड के माध्यमिक स्तरीय विद्यार्थियों का तुलना करना।
* शैक्षिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्ड के माध्यमिक स्तरीय ग्रामीण पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों का तुलनातमक अध्ययन करना।
* शैक्षिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्ड के माध्यमिक स्तरीय शहरी पृष्ठभूमि के विद्यार्थियोंका तुलनात्मक अध्ययन करना।
* शैक्षिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्ड के माध्यमिक स्तरीय पुरुष विद्यार्थियों एवं महिला विद्यार्थियों के बीच तुलनात्मक अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ :

* माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक तनाव और उपलब्धि प्रेरणा के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।
* दो शिक्षा बोर्डों के माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव और अध्ययन आदतों के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।
* शैक्षिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्ड के माध्यमिक स्तरीय ग्रामीण पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
* शैक्षिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्ड के माध्यमिक स्तरीय शहरी पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
* शैक्षिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्ड के माध्यमिक स्तरीय पुरुष विद्यार्थियों एवं महिला विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर नहीं हैं।
* जेईबी बोर्ड और सीबीएसई बोर्ड के सभी छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव और अध्ययन की आदत के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।
* सीबीएसई और जेईबी बोर्ड के सभी छात्रों के बीच उपलब्धि प्रेरणा और अध्ययन की आदत के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

शोधविधि :

* शोधविधि अध्ययन हेतु शोधकर्त्ता द्वारा शोधविधि के लिए वर्नात्मक शोध की वर्नात्मक ''अन्तर-संबंध पद्यति का उपयोग किया गया है''।

शोध सीमांकन :

* यह शोध कार्य झारखंड राज्य के संथाल परगना प्रमण्डल के गोड्डा जिला तक ही सीमित किया गया है।

* यह शोध कार्य झारखण्ड बोर्ड एवं सी0बी0एस0ई0 बोर्ड के विद्यार्थियों तक ही सीमित किया गया है।
* यह शोध माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों तक ही सीमित किया गया है।
* विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव, अध्ययन आदत, शैक्षिक उपलब्धि, शैक्षिक समायोजन का अध्ययन करने के लिए 400 विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

आंकड़ा का विश्लेषण

अध्ययन के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए और परिकल्पनाओं के परीक्षण के लिए, वर्णनात्मक और अनुमानात्मक सांख्यिकीय तकनीकों अर्थात् माध्य, मानक विचलन (एसडी) उत्पाद क्षण सह-संबंध और काई-स्क्वायर ($ब^2$) और विचरण के विश्लेषण का उपयोग किया गया था। आँकड़ों को एकत्रित करने के बाद, उपरोक्त सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग तदनुसार किया गया।

उद्देश्य :

इस अध्ययन में शोधकर्त्ता ने अकादमिक तनाव के संबंध में 05 उद्देश्यों का गठन किया।

1. माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के लिंग में क्रमशः शैक्षणिक बोर्ड और आवासीय पृष्ठभूमि की तुलना में महत्वपूर्ण अंतर हैं।
2. शैक्षणिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्डों के माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं।
3. शैक्षणिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्डों के माध्यमिक स्तर के ग्रामीण पृष्ठभूमि के छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं।
4. शैक्षणिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्डों के माध्यमिक स्तर के शहरी पृष्ठभूमि के छात्रों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर है।
5. शैक्षणिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष माध्यमिक स्तर के पुरुष छात्रों और दो शिक्षा बोर्डों की महिला छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं।

शैक्षणिक तनाव और उपलब्धि प्रेरणा और शैक्षणिक तनाव और उच्च माध्यमिक छात्रों के अध्ययन की आदतों के बीच संबंध का मूल्यांकन करने के लिए दो शून्य परिकल्पनाओं का गठन और परीक्षण किया गया है, परिकल्पना का विवरण निम्नानुसार है :

उद्देश्य 1

● माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के लिंग में क्रमशः शैक्षणिक बोर्ड और आवासीय पृष्ठभूमि की तुलना में महत्वपूर्ण अंतर हैं।

तालिका 1

जनसांख्यिकीय क्षेत्र के अनुसार उत्तरदाताओं का वितरण

उत्तरदाताओं का लिंग		शैक्षणिक बोर्ड		आवासीय क्षेत्र	
लिंग	एन	जे.ई.बी.	सी.बी.एस.ई.	शहरी	ग्रामीण
पुरुष	200	100	100	120	80
महिला	200	100	100	150	50

उपयुक्त तालिका उत्तरदाताओं के लिंग, शैक्षणिक बोर्ड और आवासीय क्षेत्र के अनुसार उत्तरदाताओं का वितरण दिखा रही है। उपरोक्त तालिका से जब हम उत्तरदाताओं के आवासीय क्षेत्र के कॉलम को देखते हैं तो यह कॉलम बताता है कि अनुसंधान के लिए चयनित क्षेत्र के शहरी क्षेत्रों में शहर के ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में महिला उत्तरदाताओं ने सक्रिय रूप से भाग लिया है, पुरुषों ने अध्ययन के लिए भाग लिया है, लेकिन शहरी महिलाओं की तुलना में ग्रमीण महिलाओं की भागीदारी अनुपात कम है।

उद्देश्य

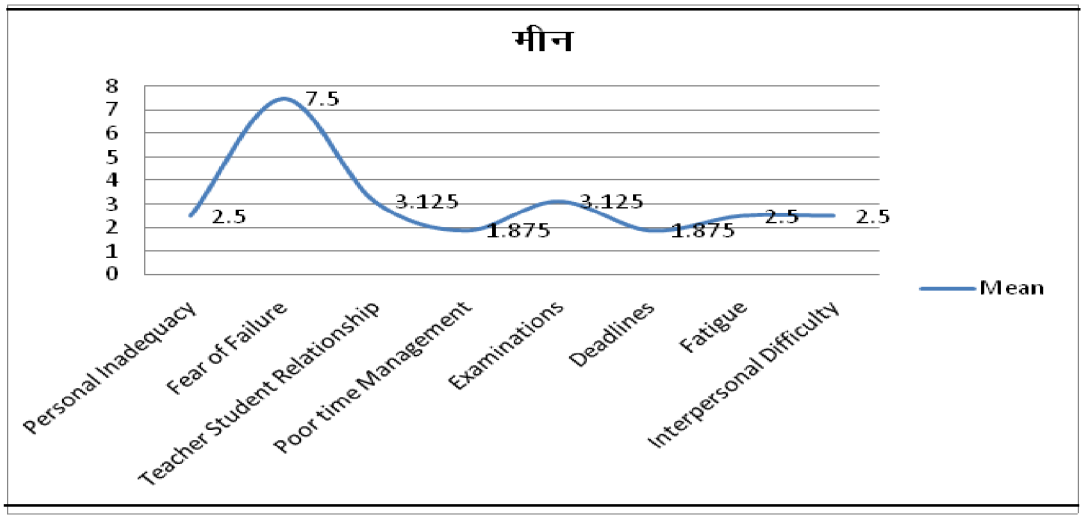
शैक्षणिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्डों के माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है।

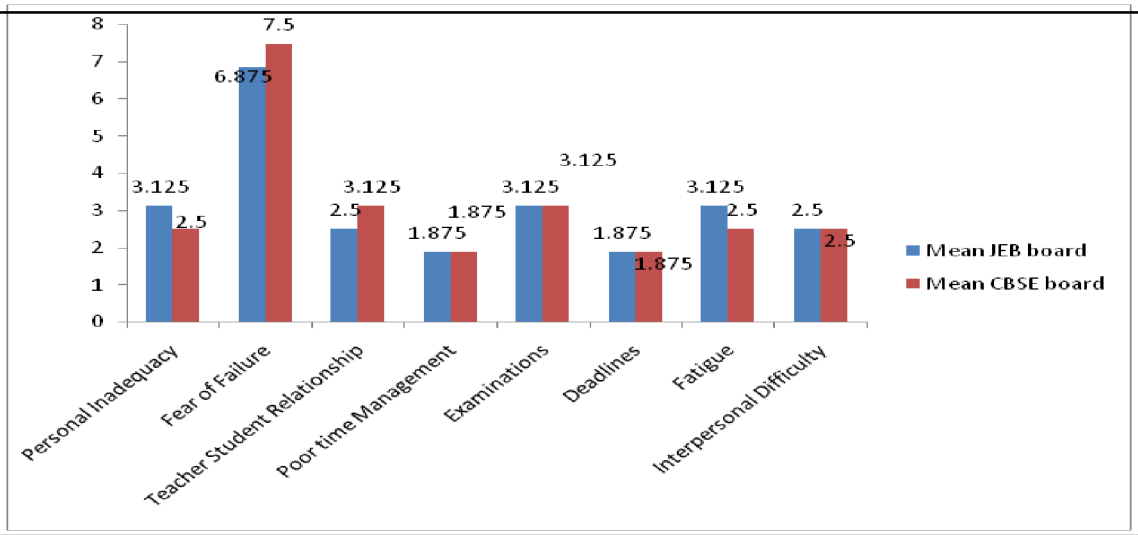
तालिका 2

शैक्षणिक तनाव के आयामों पर दो शैक्षिक बोर्डों के बीच अंतर

शैक्षणिक तनाव के आयामों पर दो शैक्षिक बोर्डों के बीच अंतर

शैक्षणिक तनाव के आयाम	जेईबी बोर्ड	मीन	सीबीएसई बोर्ड	मीन
व्यक्तिगत अपर्याप्तता	25	31.25	20	2.5
विफलता का भय	65	6.875	60	7.5
शिक्षक छात्र संबंध	10	2.5	25	3.125
खराब समय प्रबंधन	10	1.875	15	1.875
परीक्षा	25	3.125	25	3.125
समय सीमा	20	1.875	15	1.875
थकान	25	3.125	20	2.5
पारस्परिक कठिनाई	20	2.5	20	2.5
कुल	**200**	**25**	**200**	**25**





उद्देश्य ३

शैक्षणिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्डों के माध्यमिक स्तर के ग्रामीण पृष्ठभूमि के छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं।

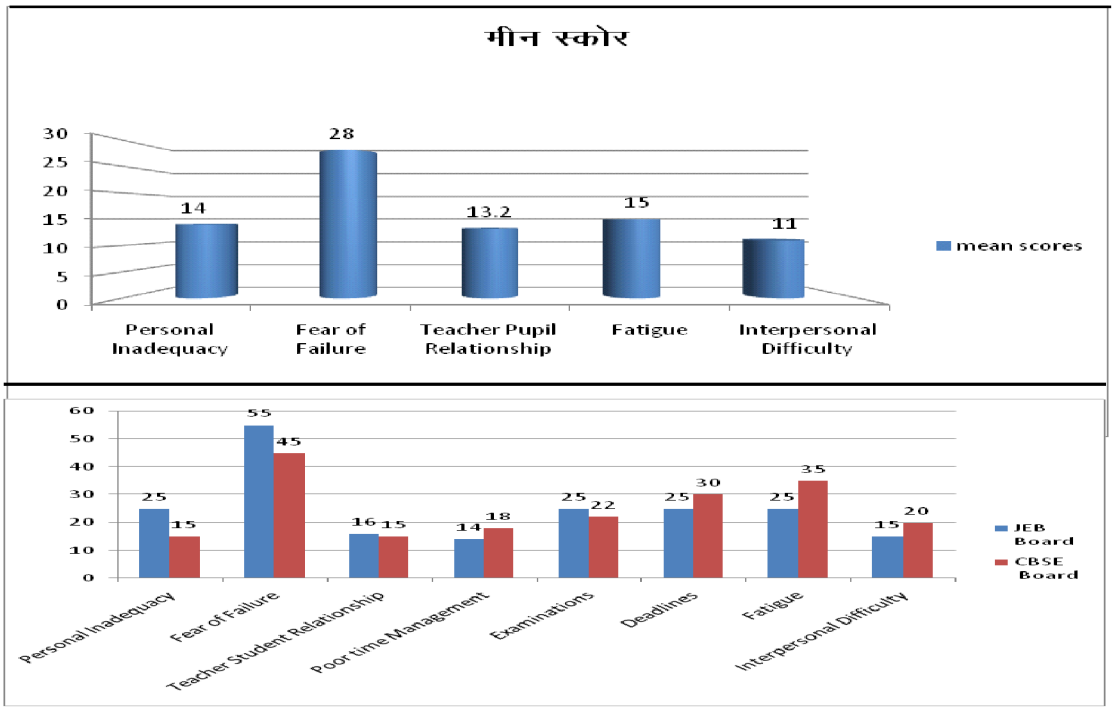
तालिका-३

ग्रामीण पृष्ठभूमि के छात्रों पर शैक्षणिक तनाव के आयाम

ग्रामीण छात्रों पर शैक्षणिक तनाव के आयाम

शैक्षणिक तनाव के आयाम	जेईबी बोर्ड	सीबीएसई बोर्ड	मीन स्कोर	नमूना विचरण	स॰ डी॰
व्यक्तिगत अपर्याप्तता	45	25	14	16.24	4.029
विफलता का भय	75	65	28		
शिक्षक छात्र संबंध	15	45	13.2		
थकान	35	40	15		
पारस्परिक कठिनाई	30	25	11		
कुल	**200**	**200**	**81.2**		

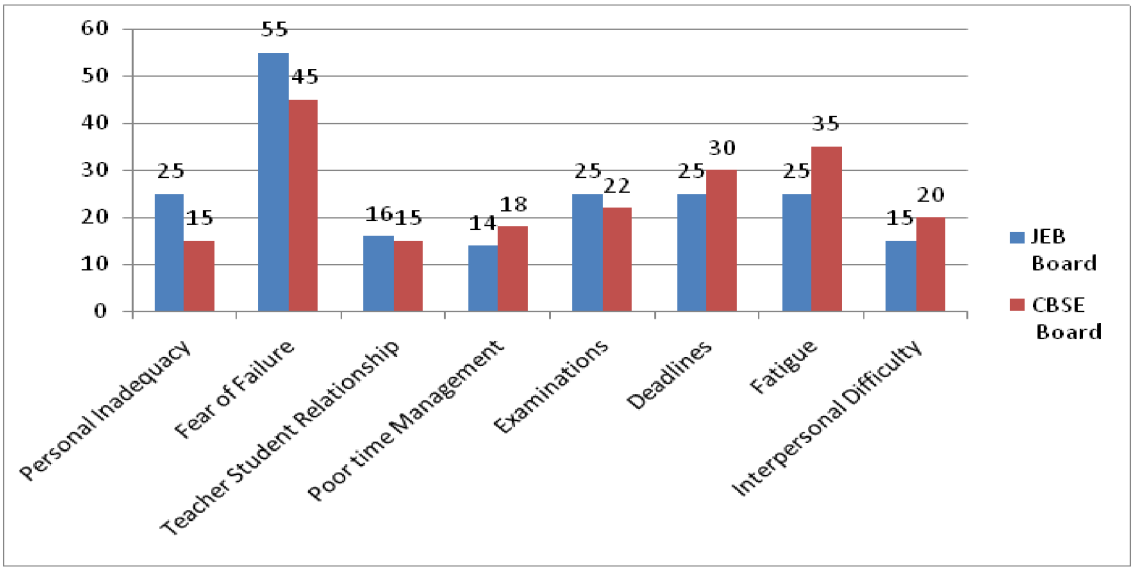
उपयुक्त तालिका और ग्राफ दो अलग-अलग शिक्षा बोर्डों यानी जेईबी बोर्ड ऑफ एजुकेशन और सीबीएसई बोर्ड पर माध्यमिक शिक्षा के ग्रामीण पृष्ठभूमि के छात्रों पर अकादमिक तनाव के विविध आयामों को दिखा रहा है। इस विश्लेषण के निष्कर्ष में कहा गया है कि दोनों बोर्ड में छात्रों में फेल होने का डर बहुत अधिक है और यही प्रमुख कारण है कि वे जो पढ़ रहे हैं उसका आनंद नहीं ले रहे हैं और यह उन्हें अपने अकादमिक में सुधार नहीं करने दे रहा है। सीबीएसई बोर्ड में छात्रों का अपने शिक्षक के साथ संबंध भी अकादमिक तनाव का एक बड़ा कारण है। शिक्षकों और स्कूलों को उल्लेखित आयामों पर अधिक ध्यान देने की जरूरत है।

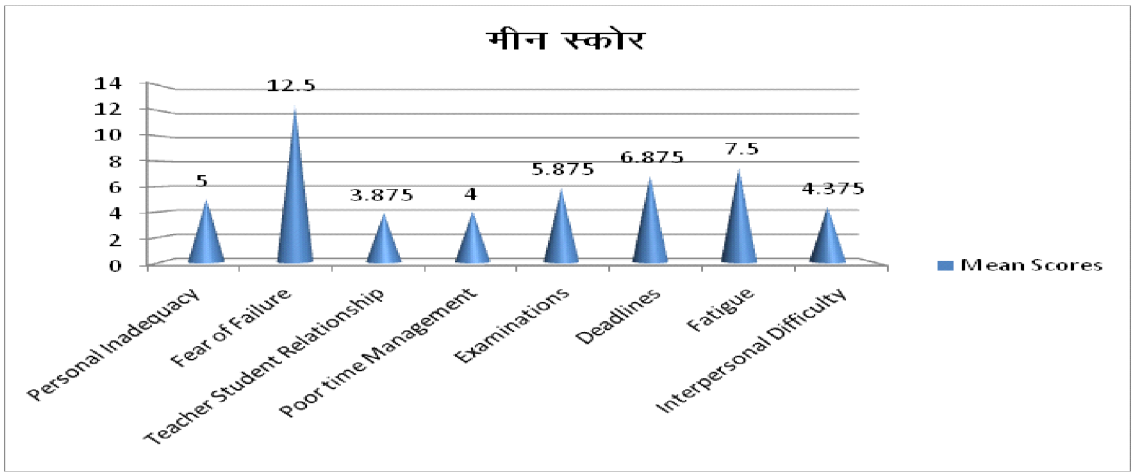


तालिका - 4

शैक्षणिक तनाव के आयामों पर दो शैक्षिक बोर्डों के बीच अंतर

शैक्षणिक तनाव के आयाम	जेईबी बोर्ड		मीन स्कोर	सीबीसई बोर्ड		मीन स्कोर	नमूना विचरण	एस॰डी॰
	पुरुष	महिला		पुरूष	महिला			
व्यक्तिगत अपर्याप्तता	20	15	4.375	10	10	2.5		
विफलता का भय	40	20	7.5	45	10	6.875		
शिक्षक छात्र संबंध	10	10	2.5	15	15	3.75		
खराब समय प्रबंधन	10	10	2.5	10	5	1.875	6.25	2.5
परीक्षा	10	10	2.5	15	15	3.75		
समय सीमा	10	0	1.25	10	0	1.25		
थकान	10	10	2.5	10	10	2.5		
पारस्परिक कठिनाई	5	10	1.875	10	10	2.5		
कुल	**200**		**25**	**200**		**25**		





जब छात्रों से अकादमिक तनाव के विविध आयामों के बारे में पूछा गया तो उन्होंने प्रश्नों के उत्तर दिए हैं। सभी छात्रों के अनुसार फेल होने का डर एक प्रमुख आयाम है जो दोनों बोर्ड के छात्रों पर बहुत अधिक शैक्षणिक दबाव बनाता है और यह छात्रों की शैक्षणिक प्रगति में एक प्रमुख बाधा है। अन्य आयाम भी उनके हैं और सीबीएसई बोर्ड के छात्रों ने कहा कि परीक्षा, समय सीमा और थकान भी पारस्परिक कठिनाई उन पर इतना अकादमिक तनाव पैदा कर रही है। दूसरी ओर जेईबी बोर्ड के छात्रों ने घोषणा की कि असफलता का डर, व्यक्तिगत पर्याप्तता, परीक्षा का डर, समय सीमा और थकान ऐसे आयाम हैं जो उन पर अधिक तनाव पैदा कर रहे हैं।

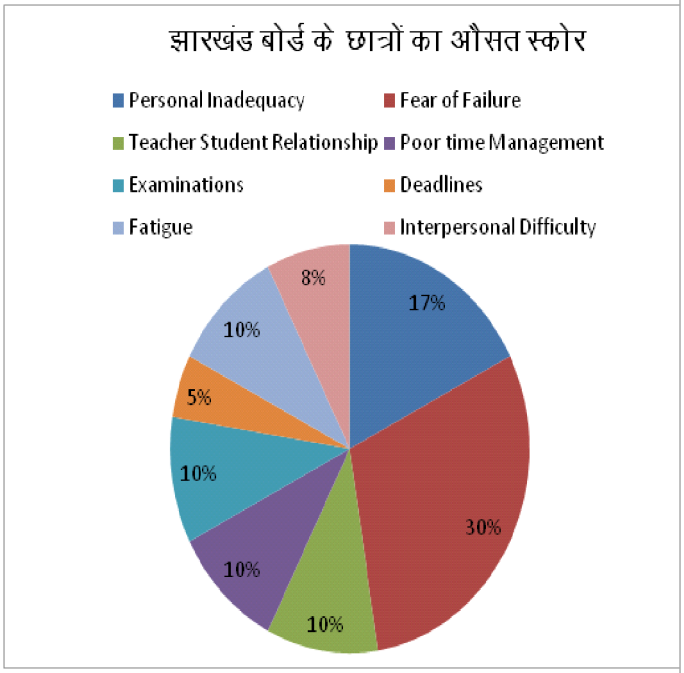
उद्देश्य 5

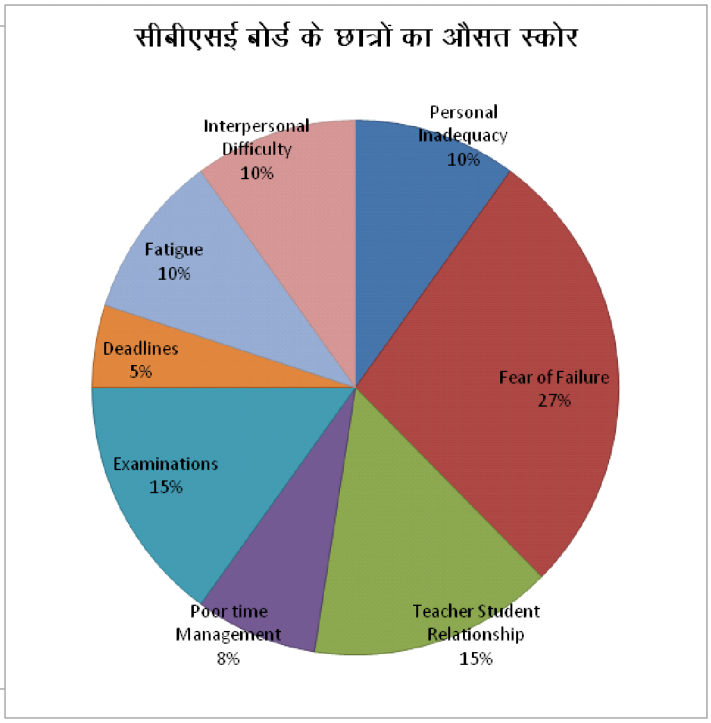
शैक्षणिक तनाव के विभिन्न आयामों के सापेक्ष दो शिक्षा बोर्डों के माध्यमिक स्तर के पुरुष छात्रों और महिला छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर हैं।

तालिका 5

शैक्षणिक तनाव के आयामों पर दो शैक्षिक बोर्डों के बीच अंतर

शैक्षणिक तनाव के	जे.ई.बी. बोर्ड		मीन स्कोर	सी.बी.एस.ई. बोर्ड		मीन	नमूना	एस.डी.
आयाम	पुरुष	महिला		पुरूष	महिला	स्कोर	वितरण	
व्यक्तिगत अपर्याप्तता	20	15	4.375	10	10	2.5		
विफलता का भय	40	20	7.5	45	10	6.875		
शिक्षक छात्र संबंध	10	10	2.5	15	15	3.75		
खराब समय प्रबंधन	10	10	2.5	10	5	1.875	6.25	2.5
परीक्षा	10	10	2.5	15	15	3.75		
समय सीमा	10	0	1.25	10	0	1.25		
थकान	10	10	2.5	10	10	2.5		
पारस्परिक कठिनाई	5	10	1.875	10	10	2.5		
कुल	**200**	**25**	**200**	**25**				





उपरोक्त तालिका से दो शैक्षिक बोर्डों के पुरुष और महिला छात्रों के बीच का अंतर महत्वपूर्ण है। तालिका के अनुसार यह देखा जा सकता है कि पुरुष छात्र खुद को प्रमुख रूप से अकादमिक तनाव की कतार में पाते हैं। पुरुष और महिला छात्रें की प्रतिक्रियाओं के बीच का अंतर बहुत अधिक महत्वहीन है। माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच अकादमिक दबाव का मुख्य कारण असफलता का डर है, उसके बाद दूसरा आयाम परीक्षा, समय सीमा और थकान है। ये आयाम उत्तरदाताओं से विविध प्रतिक्रियाओं में भिन्न होते हैं।

निष्कर्ष:

माध्यमिक स्तर के छात्रों के अकादमिक तनाव के उद्देश्यों के परीक्षण में डाटा को देखने से पता चलता है कि असफलता का डर, समय सीमा, थकान अदि कारक छात्रों को आनन्द से वंचित करते हुए उनमें तनाव पैदा करते हैं, परंतु यह तनाव पुरुष छात्रों की आपेक्षा महिला छात्राओं में कम प्रदर्शित हो रहा है।

सन्दर्भ सूची :

- रेडडी, केजे, मेनन, के., अंजनाथत्तिल (2018) विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच अकादमिक तनाव और इसके स्रोत, बायोमेड फार्माकोल जर्नल, 11(1), 531-537
- सुब्रमण्यम, सी. और काधीरवन, एस. (2017) हाई स्कूल के छात्रों के बीच अकादमिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य, इंडियन जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 7(5)
- .एम.जेड (2013)। स्नातक छात्रों के बीच अकादमिक तनाव किंग सऊद विश्वविद्यालय में शिक्षा संकाय का मामला, शिक्षा के अंतर्राष्ट्रीय अंत:विषय जर्नल, 2(1), 82-88।
- बर्नस्टीन, डी.ए., पेनर, एल.ए., स्टीवर्ट, ए.सी. और रॉय, ई.जे. (2008)। मनोविज्ञान (8 वां संस्करण), ह्यूटन मिफ्लिन कंपनी बोस्टन न्यूयार्क।
- देब, सिबनाथ, एसबेन, एस।, और जियानडोंग, एस। (2014)। भारत में निजी माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक-संबंधी तनाव, एशियाई शिक्षा और विकास अध्ययन, 3(2), 118-134।
- दिमित्रेव.जी (2017)। भारत में कॉलेज के छात्रों के बीच अकादमिक तनाव के प्रभाव पर एक अध्ययन, आदर्श अनुसंधान। 2(4)
- कौर, एस. (2014)। मानसिक स्वास्थ्य पर अकादमिक तनाव का प्रभाव स्कूल जाने वाले किशोरों का एक अध्ययन,ग्लोबल जर्नल फॉर रिसर्च एनालिसिस, 3(4)
- बॉश, जे.ए., रिंग सी, डी गेउस ई.जे., अमेरोन्गेन, ए. वी. (2004) अकादमिक परीक्षाएँ और प्रतिरक्षा अकादमिक तनाव या परीक्षा तनाव? साइकोसोम मेड (2004)।
- कोर्नो, एल।, और जू, जे। (2004)। बचपन की नौकरी के रूप में गृह कार्य, व्यवहार में सिद्धांत, 43, 227-233।
- डुफ्रेंसने, ए., और कोबासिगावा, ए. (1989)। अध्ययन के समय का बच्चों का सहज आवंटन विभेदक और पर्याप्त पहलू, प्रायोगिक बाल मनोविज्ञान की पत्रिका, 47, 274-296।
- एंटविस्टल एनजे जेन्किर थॉम्पसन और विल्सन जेडी (2006)। उच्च शिक्षा और प्रेरणा और अध्ययन की आदतों में अकादमिक प्रदर्शन के बीच संबंध जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ, 60, 149-155।
- इविंग, नोर्मा जे. और यूग, फंग लैन (1993)। प्रतिभाशाली अल्पसंख्यक छात्रों की सीखने की शैली वरीयताएँ। जर्नल ऑफ गिफ्टेड एजुकेशन इंटरनेशनल, वॉल्यूम। 9 स्नातकोत्तर 40-44, 1993।