

## हाई स्कूल के छात्रों का शैक्षणिक तनाव और आत्म-अवधारणा का अध्ययन

**Ruhi Tarannum,**  
Research Scholar, Deptt. of Education,  
Monad University

**Dr. Pawan Kumar Sharma,**  
Assistant Professor, Deptt. of Education,  
Monad University

### सार

वर्तमान जांच हाई स्कूल के छात्रों के शैक्षणिक तनाव और आत्म-अवधारणा के बीच संबंध को समझने के लिए की गई थी। वर्तमान अध्ययन में आत्म-अवधारणा और शैक्षणिक तनाव पर सरकारी और निजी हाई स्कूल के छात्रों के बीच अंतर की भी जांच की गई। जांच के लिए नमूने में 15-17 वर्ष की आयु सीमा के भीतर अमरोहा जिले के सरकारी और निजी हाई स्कूलों के 400 लड़के और लड़कियां शामिल हैं। हाई स्कूल के छात्रों की आत्म-अवधारणा की जांच करने के लिए डॉ. आर.के. सारस्वत (1984) द्वारा विकसित स्व-अवधारणा प्रश्नावली का उपयोग किया गया था जो छह आयाम प्रदान करता है। शारीरिक, सामाजिक, बौद्धिक, नैतिक, शैक्षिक और मनमौजी के साथ-साथ कुल आत्म-अवधारणा स्कोर। अकादमिक तनाव की जांच के लिए अकरम, इलियास और सबिहा द्वारा विकसित अकादमिक तनाव प्रश्नावली का उपयोग किया गया था। निष्कर्षों ने शैक्षणिक तनाव और आत्म-अवधारणा के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध दिखाया। निजी स्कूल के छात्र नैतिक आत्म-अवधारणा और मनमौजी आत्म-अवधारणा में काफी बेहतर हैं। निजी और सरकारी हाई स्कूल के छात्र शैक्षणिक तनाव के केवल एक आयाम यानी कॉलेज में अपर्याप्त शैक्षणिक माहौल को लेकर काफी भिन्न हैं।

**मुख्य शब्द:** शैक्षणिक तनाव, आत्म-अवधारणा, हाई स्कूल के छात्र।

### 1. परिचय

आधुनिक जीवन तनावों और दबावों से भरा है। इस दुनिया में हर कोई जीवन के किसी न किसी क्षेत्र में तनाव का सामना करता है। तनाव जीवन का एक हिस्सा है, चाहे लोग कितने भी अमीर, शक्तिशाली, आकर्षक या खुश क्यों न हों। हालाँकि, स्थिति के आधार पर तनाव अलग-अलग रूप ले सकता है। तनाव और इसकी अभिव्यक्तियाँ, जैसे चिंता, अवसाद और जलन, को हमेशा विभिन्न व्यवसायों और व्यवसायों में लोगों के बीच एक आम समस्या के रूप में देखा गया है। तनाव और चिंता व्यक्ति के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं। तनाव को छात्रों पर अपनी पकड़ मजबूत करते देखा गया है, क्योंकि इस तेजी से बदलती दुनिया में उन्हें अपने शैक्षणिक करियर के हर कदम पर प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है। हाई स्कूल के छात्र इस वास्तविकता के प्रति विशेष रूप से असुरक्षित लगते हैं। हाई स्कूल के अधिकांश छात्र लगभग हर दिन तनाव का सामना करते हैं। इनमें से कुछ तनाव अच्छा है और तनाव का संतुलन भारी पड़ सकता है। तनाव का एक इष्टतम स्तर बेहतर प्रदर्शन के लिए अच्छा है क्योंकि अत्यधिक तनाव

एक छात्र को उन चीजों को करने के लिए प्रेरित करता है जो वे सामान्य रूप से नहीं करते हैं। हाई स्कूल कई छात्रों के लिए तनावपूर्ण हो सकता है। वे तनाव के प्रभाव को कठोर और नकारात्मक तरीकों से भी महसूस करते हैं। इनमें से कुछ प्रभावों में अवसाद, सामान्य थकान, अनिद्रा, मूड में बदलाव, गुस्सा नखरे, ग्रेड में अचानक गिरावट और आक्रामकता शामिल हैं। हाई स्कूल पूरा करने में विफलता न केवल छात्रों की भलाई को प्रभावित करती है, बल्कि पूरे देश की भलाई को भी प्रभावित करती है। एउरबैक और ग्रैम्बलिंग (1998) का तर्क है कि अगर तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित नहीं किया गया तो यह गंभीर समस्याएं पैदा कर सकता है। तनाव और चिंता का स्तर छात्रों की शैक्षणिक स्थिति को प्रभावित करता है और व्यक्ति के सोचने और कार्य करने के तरीके को बदल देता है। विद्यार्थी को अनेक उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ता है। साथियों का दबाव, शिक्षकों और अभिभावकों की अच्छे ग्रेड की मांग और स्कूलों में प्रतिस्पर्धी माहौल के कारण छात्रों का जीवन तनावपूर्ण हो जाता है। नतीजतन, तनावपूर्ण जीवन छात्रों में अवसाद, चिंता और गंभीर मामलों में आत्महत्या और आत्महत्या के प्रयासों को जन्म देता है। स्कूल-संबंधी तनाव शैक्षणिक विफलता का सबसे प्रचलित, अनुपचारित कारण है। द अमेरिकन यूथ पॉलिसी फोरम (2008) के अनुसार कई युवा किशोरावस्था के चरम पर, नौवीं कक्षा में पढ़ाई छोड़ देते हैं, क्योंकि वे असफल हो रहे हैं या उनके टेस्ट स्कोर कम हैं और क्योंकि वे हाई स्कूल में अच्छी तरह से समायोजित नहीं हो रहे हैं। शोध से पता चला है कि किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं शैक्षणिक अपर्याप्तता, सामाजिक कौशल की कमी और आत्मघाती प्रवृत्ति और व्यवहार के बढ़े हुए स्तर से जुड़ी हैं। चियांग (1995) ने कहा कि स्कूल किशोरों के बीच तनाव के मुख्य स्रोतों में से एक है। ऐसा तनाव बहुत अधिक होमवर्क, असंतोषजनक शैक्षणिक प्रदर्शन, परीक्षाओं की तैयारी, किसी विशेष विषय में रुचि की कमी और शिक्षकों की सजा से आता है।

हाई स्कूल के छात्र मानव जीवन के किशोरावस्था चरण से संबंधित हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (1997) के अनुसार किशोरावस्था 10-19 वर्ष की आयु के बीच होती है। किशोरावस्था की अवधारणा एक संक्रमणकालीन अवधि के रूप में की जाती है, जो युवावस्था की शुरुआत के साथ शुरू होती है और वयस्क भूमिकाओं और जिम्मेदारियों की स्वीकृति के साथ समाप्त होती है। किशोरावस्था की अवधि के दौरान बचपन की शारीरिक, बौद्धिक और भावनात्मक विशेषताओं और पैटर्न को धीरे-धीरे वयस्कों द्वारा प्रतिस्थापित किया जाता है, और लड़कियां और लड़के उत्तरोत्तर सापेक्ष सामाजिक-आर्थिक स्वतंत्रता की स्थिति में विकसित होते हैं। किशोरावस्था विकास की वह अवधि है जो बचपन और वयस्कता के बीच का सेतु है। किशोरावस्था की अवधि आम तौर पर आत्म-अन्वेषण और पहचान की तलाश से जुड़ी होती है। यह जीवन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण समय है क्योंकि किशोरों को नए दिमाग और शरीर में विकसित होना होता है और स्वयं की सुसंगत भावना को खोजना होता है जो समाज में उनके समायोजन के लिए आवश्यक है। इस प्रकार, सबसे कठिन विकासात्मक अवधि संभवतः किशोरावस्था है। किशोरावस्था की अवधि को कभी-कभी तनाव और स्वयं के बारे में अनिश्चितता से भरा हुआ माना जाता है, जो अचानक और बार-बार मूड में बदलाव से भरा होता है, इस समय को पहचान संकट कहा जाता है। इस स्तर पर, शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तनों से निपटने के अलावा, एक किशोर को माता-पिता की अपेक्षाओं, अपने करियर और स्कूल के बारे में भी सोचना पड़ता है, जिसका कभी-कभी उस पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। किशोर आमतौर पर तनाव और चिंता से ग्रस्त होते हैं।

## 1.1 स्व अवधारणा

आत्म-अवधारणा से तात्पर्य लोगों के अपने बारे में विचारों, भावनाओं और दृष्टिकोणों के संयोजन से है। आत्म-अवधारणा स्वयं को स्वयं को समझाने, एक ऐसी योजना बनाने का प्रयास है जो हमारे बारे में हमारी धारणाओं, भावनाओं और दृष्टिकोण को व्यवस्थित करती है। लेकिन यह योजना स्थायी, सम्मिलित या स्थिर नहीं है क्योंकि हमारे जीवन के हर क्षेत्र में हमारी आत्म-धारणाएं स्थिति-दर-स्थिति अलग-अलग होती हैं। आम तौर पर आत्म-अवधारणा इस उत्तर का प्रतीक है कि मैं कौन हूँ? आत्म-अवधारणा को सीखी हुई मान्यताओं, दृष्टिकोणों और विचारों की एक जटिल, संगठित और गतिशील प्रणाली की समग्रता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसे प्रत्येक व्यक्ति अपने व्यक्तिगत अस्तित्व के बारे में सत्य मानता है। आत्म-अवधारणा को उस अवधारणा के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो एक व्यक्ति के पास स्वयं के बारे में है। आत्म-अवधारणा हमारे कार्यों की प्रक्रिया के माध्यम से विकसित और कायम रहती है और फिर हमने जो किया है उस पर विचार करना और हमने जो किया है उसके बारे में दूसरे हमें क्या बताते हैं। अर्थात्, आत्म-अवधारणा कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसके साथ हम पैदा हुए हैं, बल्कि यह व्यक्ति द्वारा पर्यावरण के साथ बातचीत और उस बातचीत पर विचार करने के माध्यम से विकसित होती है।

## 1.2 शोध का महत्व

हाई स्कूल के छात्र किशोरावस्था में हैं और यह तनाव और तनाव का युग है और बच्चों को कई प्रकार की तनावपूर्ण स्थिति से जूझना पड़ता है, शैक्षणिक तनाव किशोरों के व्यक्तित्व निर्माण को सबसे अधिक प्रभावित करता है। इसका छात्रों के आत्म-अवधारणा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। कई शोधकर्ताओं और मनोवैज्ञानिकों द्वारा आत्म-अवधारणा को जीवन का केंद्रीय विषय माना जाता है जो सभी रिश्तों, प्रदर्शनों और उपलब्धियों को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। आत्म-अवधारणा सफलता की कुंजी है क्योंकि मूल धारणा यह है कि जो व्यक्ति अपने और अपनी क्षमताओं के बारे में अच्छा महसूस करते हैं उनके सफल होने की संभावना सबसे अधिक होती है। शैक्षिक परिवेश में आत्म-अवधारणा के महत्व पर कई विद्वानों द्वारा चर्चा की गई है। हाई स्कूल के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव की बढ़ती समस्या को ध्यान में रखते हुए शैक्षणिक तनाव और आत्म-अवधारणा के बीच संबंधों की जांच करने के लिए अध्ययन किया गया था।

## 2. संबंधित साहित्य की समीक्षा

कॉलेज के छात्रों पर किए गए सर्वेक्षण के आधार पर, अमेरिकन कॉलेज हेल्थ एसोसिएशन की ग्रुप डेटा रिपोर्ट (2006) में पाया गया कि कॉलेज के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन में सबसे बड़ी स्वास्थ्य बाधा शैक्षणिक तनाव थी। सर्वेक्षण में भाग लेने वाले 97,357 कॉलेज छात्रों में से 32 प्रतिशत ने बताया कि शैक्षणिक तनाव के कारण पाठ्यक्रम अधूरा रह गया, पाठ्यक्रम छूट गया या ग्रेड कम हो गया। शैक्षणिक तनाव करियर को अंतिम रूप से रोक सकता है।

मोबोया (1995) ने कथित शिक्षकों के व्यवहार और किशोरों की आत्म-अवधारणा के बीच संबंधों की जांच की। यह पाया गया कि कथित शिक्षक समर्थन, रुचि, प्रोत्साहन, अपेक्षाओं और भागीदारी और किशोर परिवार, स्कूल और स्वास्थ्य आत्म-अवधारणाओं के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध मौजूद था।

टारक्विन एट अल. (2008) छात्र अलगाव के पिछले अनुभवों और आत्म-अवधारणा के विभिन्न पहलुओं के बीच संबंधों का अध्ययन किया गया। छात्रों से स्कूल में उनके सबसे खराब अनुभव, सबसे खराब अनुभव के बाद उनके लक्षणों और अपने बारे में समग्र भावनाओं के बारे में रिपोर्ट करने के लिए कहा गया था। परिणामों ने आत्म-अवधारणा और छात्र अलगाव के बीच एक मध्यम नकारात्मक सहसंबंध दिखाया।

हुआन, येओ, आंग और चोंग (2005) ने शैक्षणिक तनाव के बारे में छात्रों की धारणा पर लिंग के साथ-साथ आशावाद की भूमिका की जांच की। सिंगापुर के चार सौ तीस माध्यमिक विद्यालय के छात्रों ने इस अध्ययन में भाग लिया और दो स्व-रिपोर्ट उपायों का उपयोग करके डेटा एकत्र किया गया: लाइफ ओरिएंटेशन टेस्ट और अकादमिक उम्मीदें तनाव सूची। परिणामों ने छात्रों में आशावाद और शैक्षणिक तनाव के बीच एक महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध दिखाया। लिंग शैक्षणिक तनाव का एक महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता नहीं था और प्रतिभागियों के आशावाद और लिंग के बीच कोई दो-तरफा बातचीत नहीं पाई गई।

हुसैन, कुमार और हुसैन (2008) ने सार्वजनिक और सरकारी हाई स्कूल के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव और समग्र समायोजन के स्तर का पता लगाया और शैक्षणिक तनाव और समायोजन के बीच संबंधों की भी जांच की। परिणामों से संकेत मिलता है कि पब्लिक स्कूल के छात्रों में शैक्षणिक तनाव का परिमाण काफी अधिक था, जबकि सरकारी स्कूल के छात्र अपने समायोजन के स्तर के मामले में काफी बेहतर थे। हालाँकि, शैक्षणिक तनाव और समायोजन के बीच विपरीत लेकिन महत्वपूर्ण संबंध छात्रों के समूह और प्रत्येक प्रकार के स्कूल के लिए पाए गए।

### 3. तरीका

नमूना और नमूना तकनीक: वर्तमान अध्ययन में नमूना में दसवीं कक्षा के 400 छात्र शामिल थे, जिन्हें अमरोहा के चार निजी और सरकारी स्कूलों से लिया गया था, जिनकी उम्र 15 से 17 वर्ष के बीच थी। निम्नलिखित आंकड़ा नमूने का स्पष्ट विवरण दिखाता है।

#### 3.1 प्रक्रिया

डेटा प्राप्त करने के लिए, दोनों पैमानों को हाई स्कूल के छात्रों के एक समूह को उनकी कक्षा के घंटों के दौरान प्रशासित किया गया था। उन्हें सभी आवश्यक सुझाव दिए गए और उन्हें यह भी आश्वासन दिया गया कि उनकी प्रतिक्रियाएँ गोपनीय रखी जाएंगी और केवल शोधकर्ता को ही उनके डेटा तक पहुँच प्राप्त होगी।

#### 4. सांख्यिकीय विश्लेषण

प्राप्त डेटा का विश्लेषण करने के लिए वर्तमान अध्ययन में, पियर्सन प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध का पता लगाने के लिए उपयोग किया गया था

तालिका 1: शैक्षणिक तनाव और आत्म-अवधारणा के बीच सहसंबंध का गुणांक

चर	PH	SO	INT	MO	ED	TEMP	TOTAL SC
अपर्याप्त शैक्षणिक	-.078	-.068	-102 *	.038	-.004	-.043	-.051
समायोजन का अभाव	-.015	-.121*	-.105 *	-.035	-.070	-.079	-.037
आशंकित भविष्य	-.027	-.074	-.055	-.041	-.031	-.027	-.014
खराब प्रशासन	-.029	-.150**	-.049	-.101*	-.017	-.061	-.065
चिंता	-.098*	-.117*	-.100*	-.007	-.034	-.030	-.101*
कुल शैक्षणिक तनाव	-.091	-.117*	-.115 *	-.026	-.045	-.249**	-.077

\*\*P < 0.01 level, \*P < 0.05 level.

(प्रयुक्त संक्षिप्त रूप: PH- शारीरिक, SO- सामाजिक, INT- बौद्धिक, MO- नैतिक, ED- शैक्षिक, TEMP- मनमौजी, कुल SC- कुल आत्म-अवधारणा)।

हाई स्कूल के छात्रों के शैक्षणिक तनाव और आत्म-अवधारणा के बीच संबंध देखने के लिए पियर्सन उत्पाद क्षण सह-कुशल सहसंबंध (तालिका 1) किया गया था। परिणाम से पता चला कि कॉलेज में अपर्याप्त शैक्षणिक माहौल का केवल बौद्धिक आत्म-अवधारणा के साथ महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध है क्योंकि 'आर' मान (-102) 0.05 के स्तर पर महत्वपूर्ण है। समायोजन की कमी का सामाजिक और बौद्धिक आत्म-अवधारणा के साथ महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध है क्योंकि सामाजिक आत्म-अवधारणा के 'आर' मान (-.121) और बौद्धिक आत्म-अवधारणा (-.105) 0.05 स्तर पर महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा शैक्षणिक तनाव का एक और आयाम यानी भविष्य के बारे में आशंकित होना आत्म-अवधारणा के किसी भी आयाम से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित नहीं है। खराब प्रशासन का सामाजिक आत्म-अवधारणा और नैतिक आत्म-अवधारणा के साथ सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध है क्योंकि सामाजिक आत्म-अवधारणा के लिए 'आर' मान (-.150) 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण है और नैतिक स्व के लिए 'आर' मान (-.102) है। -अवधारणा है

तालिका 2: शैक्षणिक तनाव और आत्म-अवधारणा के बीच सहसंबंध का गुणांक

चर	PH	SO	INT	MO	ED	TEMP	TOTAL SC
अपर्याप्त शैक्षणिक	-.078	-.068	-102 *	.038	-.004	-.043	-.051
समायोजन का अभाव	-.015	-.121*	-.105 *	-.035	-.070	-.079	-.037
भविष्य को लेकर आशंकित	-.027	-.074	-.055	-.041	-.031	-.027	-.014
<b>ख़राब प्रशासन</b>							
चिंता	-.029	-.150**	-.049	-.101*	-.017	-.061	-.065
कुल शैक्षणिक तनाव	-.098*	-.117*	-.100*	-.007	-.034	-.030	-.101*
चर	-.091	-.117*	-.115 *	-.026	-.045	-.249**	-.077

\*\*P < 0.01 level, \*P < 0.05 level.

निजी और सरकारी हाई स्कूल के छात्रों के बीच आत्म-अवधारणा और उसके आयामों के बीच अंतर देखने के लिए टी परीक्षण किया गया था। परिणाम से पता चला कि निजी और सरकारी हाई स्कूल के छात्रों में नैतिक आत्म-अवधारणा पर काफी भिन्नता थी। निजी हाई स्कूल के छात्रों के औसत अंक (31.92) सरकारी स्कूल के छात्रों के औसत अंक (29.42) से अधिक हैं। यह स्पष्ट रूप से इंगित करता है कि निजी हाई स्कूल के छात्रों में शैक्षणिक तनाव और हाई स्कूल के छात्रों की आत्म-अवधारणा के बीच संबंध की तुलना में बहुत बेहतर नैतिक आत्म-अवधारणा है और शैक्षणिक तनाव पर निजी और सरकारी हाई स्कूल के छात्रों के बीच अंतर की जांच करने के लिए टी-टेस्ट का उपयोग किया गया था।

तालिका 3: निजी और सरकारी के बीच अंतर।

चर	उप नमूने	N	Mean	S.D	t- value
अपर्याप्त अकादमिक	निजी	200	21.67	3.87	2.96**
कॉलेज में पर्यावरण	सरकारी	200	20.40	4.69	
समायोजन का अभाव	निजी	200	17.02	3.68	-.20
	सरकारी	200	17.10	4.01	

भविष्य के बारे में आशंकित	निजी	200	16.72	3.32	.72
	सरकारी	200	16.44	4.33	
खराब प्रशासन	निजी	200	13.88	2.81	.63
	सरकारी	200	13.68	3.64	
चिंता	निजी	200	13.98	3.12	-.99
	सरकारी	200	14.32	3.48	
कुल शैक्षणिक तनाव	निजी	200	82.90	13.87	.57
	सरकारी	200	82.04	15.59	

\*\*  $P < 0.01$  level.

तालिका 3 दर्शाती है कि निजी और सरकारी हाई स्कूल के छात्र आत्म-अवधारणा के केवल एक आयाम पर भिन्न हैं

यानी कॉलेज में अपर्याप्त शैक्षणिक माहौल, क्योंकि निजी हाई स्कूल के छात्रों का औसत स्कोर (21.67) सरकारी हाई स्कूल के छात्रों के औसत स्कोर (20.40) से अधिक है और टी मान (2.96) 0.01 के स्तर पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है। तालिका से यह भी स्पष्ट है कि शैक्षणिक तनाव के साथ-साथ कुल शैक्षणिक तनाव के अन्य आयामों पर निजी हाई स्कूल के छात्रों और सरकारी हाई स्कूल के छात्रों के बीच कोई सांख्यिकीय महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। हम तालिका से देख सकते हैं कि निजी हाई स्कूल के छात्रों के औसत अंक शैक्षणिक तनाव और कुल शैक्षणिक तनाव के अधिकांश आयामों पर थोड़े अधिक हैं। यह इस तथ्य के कारण है कि छात्रों पर बहुत सारे घरेलू काम, माता-पिता और शिक्षकों की उच्च उम्मीदें और निजी स्कूलों में उच्च प्रतिस्पर्धा का बोझ है। इससे उनमें चिंता और तनाव पैदा हो सकता है। समायोजन की कमी के साथ-साथ चिंता पर सरकार. हाई स्कूल के छात्रों का औसत स्कोर निजी हाई स्कूल के छात्रों की तुलना में थोड़ा अधिक है। यह इस तथ्य के कारण हो सकता है कि सरकार में। स्कूलों में शिक्षकों और छात्रों के बीच संवाद, अनुशासन, शिक्षण सुविधाओं की कमी है और छात्रों के प्रति शिक्षकों की चिंताओं का भी अभाव है। ऐसे खराब शैक्षणिक माहौल में छात्र अच्छा समायोजन विकसित नहीं कर पाएंगे और इस अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दुनिया में अपने भविष्य को लेकर चिंतित हो सकते हैं।

## 5. निष्कर्ष

सहसंबंध विश्लेषण से पता चला कि शैक्षणिक तनाव का पहला आयाम (कॉलेज में अपर्याप्त शैक्षणिक माहौल) का केवल बौद्धिक आत्म-अवधारणा के साथ महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध है। शैक्षणिक तनाव का दूसरा आयाम (समायोजन की कमी) का सामाजिक और बौद्धिक आत्म-अवधारणा के साथ महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध है। शैक्षणिक तनाव का तीसरा

आयाम (भविष्य के बारे में आशंकित) आत्म-अवधारणा के किसी भी आयाम से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित नहीं है। आत्म-अवधारणा का चौथा आयाम (खराब प्रशासन) का सामाजिक आत्म-अवधारणा और नैतिक आत्म-अवधारणा के साथ सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध है। शैक्षणिक तनाव (चिंता) के पांचवें आयाम का शारीरिक, सामाजिक, बौद्धिक और कुल आत्म-अवधारणा के साथ महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध है। और कुल शैक्षणिक तनाव का सामाजिक, बौद्धिक और मनमौजी आत्म-अवधारणा के साथ महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध है। अध्ययन के एक अन्य निष्कर्ष से पता चला कि निजी हाई स्कूल के छात्रों में सरकारी हाई स्कूल के छात्रों की तुलना में बेहतर नैतिक और मनमौजी आत्म-अवधारणा होती है। अध्ययन के अगले निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि निजी और सरकारी हाई स्कूल के छात्र शैक्षणिक तनाव के पहले आयाम पर भिन्न हैं, यानी कॉलेज में अपर्याप्त शैक्षणिक माहौल, क्योंकि सरकारी हाई स्कूल के छात्रों की तुलना में निजी हाई स्कूल के छात्रों में शैक्षणिक तनाव के इस आयाम पर अधिक तनाव है।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अबौसेरी आर. छात्रों के अध्ययन दृष्टिकोण के निर्धारक के रूप में आत्म-सम्मान और उपलब्धि प्रेरणा, उच्च शिक्षा में अध्ययन 1995; 20(1):19-26.
2. अगोला जेई. पुलिस अधिकारियों के बीच व्यावसायिक तनाव। बोत्सवाना पुलिस सेवा, रेस का मामला। जे बस प्रबंधन। 2009; 2(1):25-35.
3. अकरम ए, खान एमआई, बेबी एस. शैक्षणिक तनाव प्रश्नावली (एएसक्यू)। प्रसाद साइको कॉर्पोरेशन। 10 ए, वीर सावरकर ब्लॉक, शकरपुर, ISO9001:2008 प्रमाणित संगठन, 2014।
4. एल्डविन सी, ग्रीनबर्गर ई. अवसाद के पूर्वानुमानकर्ताओं में सांस्कृतिक अंतर। अमेरिकन जर्नल ऑफ़ कम्युनिटी साइकोलॉजी। 1987; 15(6):789-813.
5. अमेरिकी युवा नीति मंच। मिडिल ग्रेड से हाई स्कूल तक संक्रमण में सुधार: प्रारंभिक चेतावनी संकेतकों की भूमिका (फोरम ब्रीफ)। वाशिंगटन, डीसी, 2008।
6. ऑउरबैक एसएम, ग्रैमलिंग एसई। तनाव प्रबंधन: मनोवैज्ञानिक आधार। अपर सैडल नदी, एन.जे.: प्रेंटिस हॉल, 1998.
7. बर्नस्टीन डीए, पेन्नर एलए, स्टीवर्ट एसी, रॉय ईजे। मनोविज्ञान (8वाँ संस्करण)। हॉटन मिपिलन कंपनी बोस्टन न्यूयॉर्क, 2008।
8. चियांग सीएक्स। किशोरों के बीच तनाव प्रतिक्रियाओं का एक अध्ययन चाइनीज़ जर्नल ऑफ़ स्कूल हेल्थ। 1995, 26.



9. चौधरी ए, पति सी. प्राथमिक विद्यालय के बच्चों की सामाजिक प्राथमिकता, शैक्षणिक उपलब्धि और आत्म-अवधारणा पर चयनित पारिवारिक चर का प्रभाव, प्रारंभिक बाल विकास और देखभाल 1997; 137(1):133-143.
10. क्लार्क ईएल, रीकर पीपी। मेडिकल और लॉ के छात्रों के रिश्तों में मतभेद और तनाव। मेडिकल शिक्षा जर्नल. 1986; 61:32-40.
11. कोलिन्स सीजे, हैंजेस पीजे, लोके ईए। उद्यमशीलता व्यवहार के लिए उपलब्धि प्रेरणा का संबंध: एक मेटा-विश्लेषण, मानव प्रदर्शन 2004; 17(1):95-117.
12. कोनर जे, पोप डी, गैलोवे एम. कम तनाव के साथ सफलता। शैक्षिक नेतृत्व 2009, 2010; 67(4):54-57.
13. इवांस ईजे, फिट्ज़गिब्सन जीएच। विच्छेदन कक्ष: प्रथम वर्ष के मेडिकल छात्रों की प्रतिक्रियाएँ। क्लिनिकल एनाटॉमी, 1992; 5(4):311-320, 32-40.
14. फेलस्टेन जी, विलकॉक्स के. तनाव और स्थिति के प्रभाव, कल्याण और शैक्षणिक प्रदर्शन पर सामाजिक समर्थन के साथ विशिष्ट महारत विश्वास और संतुष्टि। मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट 1992; 70(1):291-303.
15. हार्टर एस. आत्म-मूल्यांकन के आयाम के रूप में योग्यता: आत्म-मूल्य के एक व्यापक मॉडल की ओर। स्वयं का विकास. अकादमिक प्रेस, न्यूयॉर्क, यूएसए, 1985, 76-80।
16. हुआन वीएस, येओ एलएस, आंग आरपी, चोंग डब्ल्यूएच। किशोरों की शैक्षणिक तनाव की धारणा पर स्वभावगत आशावाद और लिंग का प्रभाव। किशोरावस्था, 2005; 41(163):533-546.
17. हुसैन ए, कुमार ए, हुसैन ए. हाई स्कूल के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव और समायोजन। इंडियन एकेडमी ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी का जर्नल। 2008; 34(9):70-73.
18. आईपे जी. दक्षिण भारत: विश्व की आत्महत्या राजधानी, 2004।
19. कोवाक्स एम. बच्चों और किशोरों में भावात्मक विकार। अमेरिकी मनोवैज्ञानिक 1989; 44:209-215.
20. ले फ्रांकोइस जी. जीवनकाल। न्यूयॉर्क: वड्सवर्थ, 1996।