

**विद्यार्थी जीवन में शैक्षिक तनाव का अध्ययन: उनके लिंग एवं शाला के संदर्भ में****Neelam vikas sukhdeve**

Lecturer , G,H,S,School _Temri,Durg

Dr Manoj Kumar Maury

Assistant Professor ,Bharti university ,Pulgaon chouk ,durg

सारांश

शिक्षा जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि यह व्यक्ति की प्रारंभिक शक्तियों का विकास करती है और उसे समाज में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त होता है। समाज में होने वाले परिवर्तनों के कारण, शिक्षा के क्षेत्र में तनाव पैदा होता है, जिसका मूल्यांकन और व्याख्या महत्वपूर्ण है। शिक्षा अच्छी आदतों के द्वारा नैतिकता का विकास करती है और बच्चे की जन्मजात शक्तियों को विकसित करती है। शैक्षिक तनाव छात्रों को परीक्षाओं, अध्ययन, समाजिक और व्यक्तिगत दबावों का सामना करने के लिए प्रेरित करता है। छात्रों को उपयुक्त उपायों का अनुसरण करना चाहिए ताकि वे शैक्षिक तनाव का समाधान कर सकें। शैक्षिक तनाव विद्यार्थियों की स्थिति को प्रभावित करता है और उन्हें अधिक सफल बनाने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करता है एवं छात्रों के सामाजिक और आर्थिक कौशल में कमियां, अत्यधिक कार्यभार, और समय प्रबंधन में कठिनाई का कारण बनता है, साथ ही साथ सफलता के लिए, नियमित उपस्थिति, अभ्यास, सहायता और संबंधों का समर्थन एक उपाय हो सकता है। शैक्षिक तनाव शिक्षा में महत्वपूर्ण है, छात्रों की सफलता, मानसिक स्वास्थ्य, अधिगम, शिक्षा का वातावरण, सामाजिक समर्थन, और संचार कौशल पर प्रभाव डालता है। शिक्षा संस्थानों को तनावमुक्त वातावरण और समर्थन प्रदान करना चाहिए ।

मुख्य शब्द : विद्यार्थी, शैक्षिक तनाव, लिंग, शाला के प्रकार ।**प्रस्तावना**

शिक्षा जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है, यह व्यक्ति की प्रदत्त शक्तियों का विकास करती है जिसके कारण ही उसे समाज में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त हुआ है । समाज के बदलते स्वरूप के कारण जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अनेक संभावनाएं और समस्याएं जन्म ले रही हैं, जिसमें शिक्षा के क्षेत्र में तनाव पर नवीन उपागम व्यक्ति को उपलब्ध संसाधनों के संबंध में स्थिति का मूल्यांकन व व्याख्या की भूमिका पर केन्द्रित है । मूल्यांकन और समायोजन की अन्योन्याश्रित प्रक्रियाये व्यक्ति के वातावरण एवं उसके अनुकूलन के बीच संबंध निर्धारण करती है । जिसके लिए वह सभी चीजों को व्यवस्थित करता है, किन्तु इस व्यवस्था कार्य में तनाव उत्पन्न हो जाता है जो शिक्षा क्षेत्र में शैक्षिक तनाव का रूप ले लेता है । साधारणतया

बोलचाल में शिक्षा का अर्थ विद्यालयीन शिक्षा से लिया जाता है, परन्तु कुछ शिक्षा शास्त्री इसे जीवन पर्यंत चलने वाली प्रक्रिया के रूप में मानते हैं । शिक्षा के संबंध में कुछ शिक्षा शास्त्रियों के विचार निम्नलिखित हैं –

प्लेटो के अनुसार –“ शिक्षा से मेरा अभिप्राय उस प्रशिक्षण से है जो अच्छी आदतों के द्वारा बालक में नैतिकता का विकास करती है ।”

फ्राबेल के अनुसार –“शिक्षा वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा बालक की जन्मजात शक्तियां बाहर प्रकट होती है।”

विद्यार्थी से तात्पर्य –वे लोग जो शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं, विद्या के अभ्यास कर रहे हैं या शैक्षिक संस्थानों में अध्ययन कर रहे हैं। यह विद्यार्थी – बालक, बालिका, युवा या प्रौढ़ के रूप में विभिन्न आयु और वर्गों में हो सकते हैं, जो शिक्षा प्राप्ति के लिए शाला, कॉलेज या अन्य शैक्षिक संस्थानों में अध्ययनरत हैं। उनका मुख्य उद्देश्य ज्ञान और कौशल को प्राप्त करना है, जो छात्रों को उनके भविष्य में समृद्धि और सफलता की ओर ले जाता है। विद्यार्थी जीवन केवल अकादमिक दृष्टिकोण से अपनी प्रगति का माप लेते हैं, बल्कि साथ ही विकास के अन्य क्षेत्रों में भी उत्साह और रुचि रखते हैं। एवं शिक्षा, परीक्षा, प्रोजेक्ट्स, अनुसंधान, और सामाजिक गतिविधियों के मध्य विभाजित होता है। विद्यार्थी की भूमिका समाज में महत्वपूर्ण है, क्योंकि वह समृद्धि और प्रगति की मुख्य ऊर्जा है। समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए उन्हें उच्चतम शिक्षा और विकास के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

शैक्षिक तनाव से तात्पर्य है शिक्षा के क्षेत्र में होने वाले तनाव, जिसमें विद्यार्थियों को पास होने, अच्छे अंको का प्रदर्शन करने, विषय की कठिनता या कई अन्य कारण भी हो सकते हैं, अकादमिक सफलता के उच्च स्तर पर सफल होने की लालसा छात्रों पर शिक्षा का दबाव शैक्षिक तनाव को बताता है। यह एक छात्र की मनोवैज्ञानिक स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो छात्रों के पढ़ने, लिखने, एवं समझ पर अपना प्रभाव डालता है, विद्यालयीन वातावरण में लगातार होने वाले सामाजिक और स्वयं के द्वारा लगाए गए दबाव के फलस्वरूप दिखाई देता है।

विद्यार्थी जीवन में शैक्षिक तनाव एक महत्वपूर्ण विषय है, जिस पर अध्ययन किया जाता है

1. शाला की काम की बाधा शिक्षा प्रणाली में छात्रों को अक्सर शाला के अधिक कामों का सामना करना पड़ता है, जैसे कि प्रोजेक्ट, होमवर्क, प्रैक्टिकल कार्य, आदि। इन कामों को समयबद्ध रूप से पूरा करने में विद्यार्थियों को तनाव हो सकता है।
2. परीक्षा का प्रदर्शन परीक्षाओं के लिए तैयारी करना भी विद्यार्थियों के लिए तनावपूर्ण , उत्तेजित और चिंतितकर सकता है। जिसमें अधिकांश विद्यार्थी परीक्षा के दौरान प्रदर्शन में दबाव महसूस करते हैं।
3. अध्ययन और सामाजिक जीवन के संतुलन की चुनौतियां विद्यार्थियों को अध्ययन और सामाजिक जीवन के बीच संतुलन बनाए रखना , उन्हें स्कूल और क्लासरूम के कामों के मध्य समय व्यतीत करना , जिससे उनके सामाजिक जीवन पर प्रभाव दिखता है।

भारतीय परिप्रेक्ष्य में, विद्यार्थी जीवन में शैक्षिक तनाव

भारतीय परिप्रेक्ष्य में, विद्यार्थी जीवन में शैक्षिक तनाव को बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। शैक्षिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षाओं की मांग, विद्यार्थी और उनके परिवारों की उत्तेजना आदि कुछ मुख्य कारक हैं जो छात्रों को शैक्षिक तनाव में डाल सकते हैं। भारतीय परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थी जीवन में शैक्षिक तनाव के कुछ मुख्य पहलुओं का विवरण है:

1. परीक्षा प्रतिस्पर्धाभारत में परीक्षाओं की भारी मांग होती है, इसमें उत्तीर्ण होने के लिए विद्यार्थियों को अत्यधिक मेहनत करनी पड़ती है, चाहे वो प्रवेश परीक्षा हों, बोर्ड परीक्षा, विश्वविद्यालयीन परीक्षा या कोई भी प्रतियोगिता परीक्षाजो उनमें तनाव पैदा कर सकता है।
2. अध्ययन का दबावभारतीय समाज में शिक्षा को एक मार्गदर्शकके रूप में देखा जाता है, अध्ययन के प्रति उत्साहित किए जाने के बावजूदभी विद्यार्थियों के ऊपर अध्ययन का दबाव, तनाव बना रहता है कि वे अपनी पाठ्यक्रमों में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकें।
3. सामाजिक उत्तेजना भारतीय समाज में शिक्षा को एक महत्वपूर्ण सामाजिक स्थिति का प्रतीक माना गया है, और इसलिए छात्रों के ऊपर और उनके परिवारों के ऊपर उत्तेजना होती है कि वे शिक्षा में उत्कृष्टता प्राप्त करें, जो कई बार विद्यार्थियों के ऊपर अत्यधिक दबाव डाल सकती है।
4. तकनीकी और व्यावसायिक दक्षता आधुनिक युग में, तकनीकी और व्यावसायिक परिवर्तन भी विद्यार्थियों के ऊपर तनाव बढ़ा सकते हैं। आज की दुनिया में अपनी स्थिति बनाए रखने के लिए विद्यार्थियों को नए तकनीकी और व्यावसायिक दक्षता को ग्रहण करना पड़ता है, जो कई बार उनमें तनाव उत्पन्न कर सकता है।

अकादमिक सफलता के उच्च स्तर पर सफल होने की लालसा छात्रों पर शिक्षा का दबाव शैक्षिक तनाव को बताता है। यह एक छात्र की मनोवैज्ञानिक स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो छात्रों के पढ़ने, लिखने एवं समझ पर अपना प्रभाव डालता है, विद्यालयीन वातावरण में लगातार होने वाले सामाजिक और स्वयं के द्वारा लगाए गए दबाव के फलस्वरूप दिखाई देता है।

शैक्षिक तनाव एक मनोवैज्ञानिक विद्यार्थियों की स्थिति को दर्शाता है, जो उन्हें शाला के वातावरण में एक तरह से दिए गए दबाव के कारण आता है, और शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए और अधिक प्रोत्साहित करता है।

शैक्षिक तनाव के कारक

1. परीक्षा का दबाव – आज बढ़ते हुए प्रतियोगिता की होड़ में छात्रों पर दबाव बढ़ता ही जा रहा है।
2. शैक्षिक दबाव – का कारण कई बार पाल्यों के अभिभावक भी बन जाते हैं, जो उच्च मार्क्स हेतु अपने बच्चों पर दबाव डालते हैं।
3. रुचि अनुरूप आगे न बढ़ना – कई बार छात्र अपने रुचि के अनुसार कार्य न कर पाने के कारण तनाव में आ जाते हैं।
4. पीयर प्रेशर – मित्र का गलत प्रभाव पड़ने से बच्चे अपने माता पिता से बातों को छुपाने लगते हैं, और तनाव में आ जाते हैं।

शैक्षिक तनाव का प्रभाव

• शैक्षिक तनाव के छात्रों में सकारात्मक प्रभाव

1. संघर्ष की क्षमता- छात्र शैक्षिक तनाव का सामना करने के कारण अनेक प्रकार की समस्याओं का समाधान करना सीखते हैं। यह समस्याओं का समाधान ढूँढने के लिए संवेदनशील व उनकी संघर्ष की क्षमता को मजबूत करता है।
2. नई कौशल सीखने की प्रेरणा – शैक्षिक तनाव छात्रों को नई कौशल सीखने की प्रेरणा
3. देता है, सक्षम बनाने में मदद करता है एवं उन्हें नए चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

4. स्वतंत्रता की भावना - छात्र शैक्षिक तनाव का सामना करते समय अपने निर्णयों को स्वतंत्रता और जिम्मेदारी से लेने की प्रेरणा महसूस करते हैं। यह उन्हें अपने लक्ष्यों की दिशा निर्धारण में मदद करता है।
5. सहयोग की भावना - छात्र शैक्षिक तनाव का सामना करके अपनी सहनशीलता और सहयोगी दृष्टिकोण विकसित कर अपने सहपाठियों और शिक्षकों के साथ सहयोग करते हैं और एक-दूसरे के साथ संघर्ष करने के बजाय समस्याओं का समाधान ढूंढते हैं।
6. सफलता की भावना - शैक्षिक तनाव छात्रों की सफलता की भावना को बढ़ाता है, अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में अधिक प्रोत्साहित कर उन्हें अपने प्रयासों में निष्ठावान बनाता है।

• शैक्षिक तनाव के छात्रों में नकारात्मक प्रभाव

1. मानसिक समस्याएं - शैक्षिक तनाव से ग्रस्त छात्रों को मानसिक समस्याएं हो सकती हैं, उदाहरण के लिए चिंता, डिप्रेशन, और अधिकतम तनाव। इससे उनकी आत्मविश्वास में कमी और उन्हें नकारात्मक भावनाओं का सामना करना पड़ सकता है।
2. शिक्षा के प्रति असमर्थता - शैक्षिक तनाव के कारण छात्र शिक्षा के प्रति असमर्थ हो सकते हैं। उन्हें पढ़ाई में कठिनाई आ सकती है, और उनकी अध्ययन सामग्री को समझने और याद करने की क्षमता में कमी भी हो सकती है।
3. संबंधों में दिक्कत - शैक्षिक तनाव छात्रों के बीच संबंधों में भी दिक्कतें उत्पन्न कर सकता है। उनका सामाजिक और परिवारिक जीवन प्रभावित हो सकता है, उनका संबंध दोस्तों और परिवार के साथ अस्थिर हो सकता है।
4. स्वास्थ्य समस्याएं - शैक्षिक तनाव के कारण छात्रों की शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ सकता है। उन्हें थकावट, नींद की समस्याएं या खान-पान की समस्याएं हो सकती हैं।
5. विद्यार्थी जीवन से रुचि कम - शैक्षिक तनाव के अधिक होने पर छात्रों का विद्यार्थी जीवन से रुचि कम हो सकती है। वे अपनी पढ़ाई में अधिक कठिनाईयों का सामना करते हैं और पढ़ाई से दूरी बना सकते हैं।

छात्रों के लिए शैक्षिक तनाव का कारण

अत्यधिक कार्यभार, विषय की समझ में कठिनाई, समय प्रबंधन में कमी, अन्य सहयोगियों से प्रतिस्पर्धा, शिक्षक से सहयोग में कमी, घर का वातावरण, शालेय वातावरण, सामाजिक और आर्थिक कौशल में कमियां।

शोध अध्ययन

पारिवारिक और शैक्षणिक तनाव और छात्रों के अवसाद स्तर और शैक्षणिक प्रदर्शन (yuwei Deng, 2022) पर उनका प्रभाव देखने के लिए 5 बिंदु लिकर्ट स्केल के साथ स्नातक व स्नातकोत्तर, गैर संभवाना सुविधा नमूनाकरण तकनीक का उपयोग किया एवं निष्कर्ष में पाया कि पारिवारिक और शैक्षणिक तनाव छात्रों में अवसाद का कारण बनता है, जिससे उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और सिखने के परिणामों पर ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है।

कोरियाई छात्रों में छात्र तनाव और स्कूल समायोजन के बीच शोध अध्ययन किया एवं पाया कि छात्र तनाव और स्कूल समायोजन के बीच मूल्यांकन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है (Sumi choi, 2023)।

(Zahra Hosseinkhani, 2020) जाहरा ने शैक्षिक तनाव और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के संबंध मध्य ईरान के कजविन शहर के 53 उच्च विद्यालय से 12 से 19 वर्ष के 1724 छात्रों को स्तरिकृत क्लस्टर विधि द्वारा चयन कर अध्ययन किया, और वर्णात्मक विश्लेषण कर अध्ययन में पाया कि स्व अवधारणा के माध्यम से शैक्षणिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष संबंध पाया गया, साथ ही साथ स्कूल स्तर पर केवल पारिवारिक परिस्थितियों के तनाव का मानसिक स्वास्थ्य से संबंध पाया गया |

(Ebrahim, 2024) इन्होंने हेलवान विश्विद्यालय में मेडिकल छात्रों के बीच कथित तनाव और चिंता : एक क्रॉस अनुभागीय अध्ययन किया एवं निष्कर्ष दिया कि मेडिकल छात्रों का एक बड़ा हिस्सा तनाव और चिंता का अनुभव करता है |

अध्ययन के उद्देश्य

- 1 कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके लिंग के प्रभाव का अध्ययन करना |
- 2 कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके शाला के प्रकार के प्रभाव का अध्ययन करना |
- 3 कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके लिंग एवं शाला के प्रकार की अंतःक्रिया के प्रभाव का अध्ययन करना |

अध्ययन की परिकल्पना

H1 – कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके लिंग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है |

सारणी क्रमांक 1

क्रमांक	लिंग	प्रदत्तों की संख्या	मध्यमान
1	छात्र	90	11.31
2	छात्रा	90	13.03

मध्यमान की सार्थकता ज्ञात करने हेतु 2 लिंग (छात्र, छात्रा) x 3 शालाओं का एनोवा की गणना की गई जिसे सारणी क्रमांक 2 में प्रदर्शित किया गया |

सारणी क्रमांक 2

उपरोक्त तालिका का सारांश

Source	df	S.S	M.S	F	Sig/Non Sig
Sex	1	133.47	133.47	13.59	S
Type of school	2	93.31	46.61	4.74	S
INTERACTION					
Sex XType of school	2	66.74	33.73	3.39	S
SSW	174	1708.23	9.82		

सारणी क्रमांक से 2 से यह स्पष्ट होता है की ($F = 13.59$, $df = 1,174$) प्राप्त का F सारणी मूल्य से अधिक है, इसलिए परिणाम सार्थक माना जाएगा, अतः हमारी परिकल्पना अस्वीकृत मानी जाएगी |

परिणाम – कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके लिंग का सार्थक प्रभाव पड़ता है |

H2 – कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके शाला के प्रकार का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है |

उपर्युक्त परिकल्पना की जाँच हेतु एकत्रित आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के मध्यमान की गणना की गई, जिसे सारणी क्रमांक 3 में प्रदर्शित किया गया |

सारणी क्रमांक 3

क्रमांक	शाला के प्रकार	प्रदत्तों की संख्या	मध्यमान
1	बी .एस .पी विद्यालय	60	11.76
2	शासकीय विद्यालय	60	11.57
3	अशासकीय विद्यालय	60	13.18

सारणी क्रमांक 3 के अनुसार शाला के प्रकार के अंतर्गत बी .एस .पी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की शैक्षिक तनाव का मध्यमान 11.76 , शासकीय विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की शैक्षिक तनाव का मध्यमान 11.57, अशासकीय विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की शैक्षिक तनाव का मध्यमान 13.18 प्राप्त हुआ |

मध्यमान की सार्थकता ज्ञात करने हेतु 2 लिंग (छात्र,छात्रा) x 3 शालाओं का एनोवा की गणना की गई जिसे सारणी क्रमांक 2 में प्रदर्शित किया गया |

सारणी क्रमांक से 3 से यह स्पष्ट होता है की ($F = 4.74$, $df = 2,174$, $P > 0.05$) प्राप्त का F सारणी मूल्य से अधिक है, इसलिए परिणाम सार्थक माना जाएगा, अतः हमारी परिकल्पना अस्वीकृत मानी जाएगी |

परिणाम –कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके शाला के प्रकार का सार्थक प्रभाव पड़ता है |

H3– कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके लिंग एवं शाला के प्रकार की अन्तःक्रिया का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है |

मध्यमान की सार्थकता ज्ञात करने हेतु 2 लिंग (छात्र, छात्रा) x 3 शालाओं का एनोवा की गणना की गई जिसे सारणी क्रमांक 2 में प्रदर्शित किया गया |

सारणी क्रमांक से 3 से यह स्पष्ट होता है की ($F = 3.39$, $df = 2,174$, $P > 0.05$) प्राप्त का F सारणी मूल्य से कम है, इसलिए परिणाम सार्थक माना जाएगा, अतः हमारी परिकल्पना स्वीकृत मानी जाएगी |

परिणाम –कक्षा ग्यारहवीं के छात्रों के शैक्षिक तनाव पर उनके लिंग एवं शाला के प्रकार की अन्तःक्रिया का सार्थक प्रभाव पड़ता है |

अध्ययन की परिसीमायें

प्रस्तुत शोध अध्ययन में छत्तीसगढ़ राज्य के दुर्ग जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक स्तर के कक्षा ग्यारहवीं में अध्ययनरत (180) छात्र एवं छात्राओं का न्यादर्श के रूप में चयन किया गया |

शैक्षिक उपादेयता

शैक्षिक उपादेयता वह है जो शोध कार्य को सफल बनाती है। शैक्षिक उपादेयता में हम समस्या से सम्बंधित व्यक्तियों की समस्याओं का समाधान कर उनकी विचारधारा व सुझाव को जानते हैं तथा उनके अनुसार कार्य को सतत व सरल करने का प्रयास करते हैं |

वर्तमान समय में विद्यार्थी अपनी पढाई के प्रति अत्यधिक चिंतित रहते हैं | विद्यालय का वातावरण विद्यार्थियों के लिए इस प्रकार का होना चाहिए जिससे उनकी पढाई के प्रति चिंता व तनाव को कम किया जा सके |

शोध द्वारा विद्यार्थियों की लिंग एवं शाला के प्रकार को लेकर अध्ययन कर पाया गया कि चाहे वह बालक हो या बालिका शैक्षिक तनाव दोनों में सामान रूप से पाया जाता है, वहीं शाला के प्रकार चाहे बी.एस.पी , शासकीय या अशासकीय हो, सभी में पढने वाले विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव सामान रूप से पाया जाता है | साथ ही आज भी शासकीय व अशासकीय शालाएं अपनी गुणवत्ता बनाए रखे हुए हैं, और शिक्षा का स्तर उच्च है |

छात्रों के लिए शैक्षिक तनाव से सफलता पूर्वक हल हेतु उपागम

- 1) कक्षा में सदा उपस्थित रहना |
- 2) अभ्यास कार्य को नियमित रूप से करना |
- 3) उचित व सीमित संसाधनों का प्रयोग करना |
- 4) शिक्षको से नियमित रूप से मार्गदर्शन प्राप्त करना |
- 5) अपने विषय वास्तु को समझने का प्रयास करना |

शैक्षिक तनाव का शिक्षा में महत्व

कुछ क्षेत्रों में शैक्षिक तनाव का अत्यधिक महत्व है--

- छात्र सफलता - तनाव से प्रभावित छात्र अपनी पढाई में प्रगति नहीं कर पाते हैं, जिससे उनकी सफलता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार शैक्षिक तनाव का सामना करने वाले छात्रों की सफलता को यह बहुत प्रभावित कर सकता है।

- छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य - शैक्षिक तनाव छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डाल सकता है। यह उन्हें चिंतितकरअसमंजस में डाल सकता है एवं उनकी मानसिक स्थिति को प्रभावित कर सकता है।
- अधिगम - शैक्षिक तनाव के संबंध में शिक्षकों को जागरूक रहना चाहिए, जिससे वे छात्रों की सहायता कर सकें और उन्हें तनावमुक्त वातावरण में शिक्षण प्रदान कर सकें।
- शिक्षा का वातावरण - एक सक्रिय और तनावमुक्त शिक्षा के वातावरण के लिए संस्थानों को इस तरह तैयार किया जाना चाहिए, जो छात्रों को समर्थन करें और उन्हें अध्ययन में संलग्न रहने के लिए प्रेरित भी करें।
- सामाजिक समर्थन- शैक्षिक संस्थानों को छात्रों के लिए सामाजिक समर्थन प्रदान करना चाहिए, जिससे वे अपने तनाव को संभाल सकें और अध्ययन में सक्रिय रह सकें।
- छात्रों में संचार कौशल- शैक्षिक संस्थानों में छात्रों को संचार कौशल विकसित करने के लिए सहायक उपायों की उपलब्धता होनी चाहिए, जिससे वे अपने समस्याओं को आसानी से साझा कर सकें और यथासंभव सहायता प्राप्त कर सकें।

निष्कर्ष

विद्यार्थी जीवन में शैक्षिक तनाव के कई कारण हो सकते हैं। ये तनावविद्यार्थी की प्रतिस्पर्धात्मक दुनिया, अध्ययन से संबंधित जिम्मेदारियों, सामाजिक जीवन के अनुकूलताओं और उनकी स्थिति के लिए उनके आसपास के परिवेश से आ सकते हैं। इन आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए, विद्यार्थियों को समय प्रबंधन, स्वास्थ्य, और आत्म संरक्षण के गुणों का विकास किया जाना चाहिए। साथ ही, उन्हें समर्पित और स्थिर रहने के लिए समर्थ करने वाले परिवार और शिक्षकों का समर्थन भी अति आवश्यक होता है।

विद्यार्थी जीवन में शैक्षिक तनाव को सामान्यतः स्वीकार किया जा सकता है और उसे समाधान करने के लिए उपाय अपनाए जा सकते हैं। तनाव का एक निश्चित स्तर हर विद्यार्थी के जीवन में सामान्य रूप से समाहित होता है, क्योंकि यह उनकी उत्सुकता और प्रेरणा को बढ़ावा देता है। साथ ही विद्यार्थी स्वयं को सामर्थ्यपूर्ण मानें, अपने मनोबल को बनाए रखें, और समस्याओं के समाधान हेतु सक्रिय रहें। सही संदेशों के साथ, समर्थक भाई बन्धुओं, गुरुओं, और परिवार के समर्थन द्वारा, विद्यार्थी अपने तनाव को प्रबंधित कर सकते हैं और अपने उद्देश्य की ओर प्रगति कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, शैक्षिक संबंधों को स्थायी और सहयोगी बनाने के लिए, समाज में शिक्षा के संरचना में सुधार, विद्यार्थी केंद्रित शिक्षा योजनाओं का विकास और विद्यालय और कॉलेज स्तर में तनाव प्रबंधन के लिए संसाधनों का प्रदान अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रखता है।

अग्रिम शोध हेतु सुझाव

- 1 स्नातकोत्तर स्तर के विद्यार्थियों में व्याप्त शैक्षिक तनाव का अध्ययन करना ।
- 2 स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में व्याप्त शैक्षिक तनाव का अध्ययन करना ।
- 3 मेडिकल स्तर के विद्यार्थियों में व्याप्त शैक्षिक तनाव का अध्ययन करना ।
- 4 इंजीनियरिंग स्तर के विद्यार्थियों में व्याप्त शैक्षिक तनाव का अध्ययन करना ।

5 प्रतियोगिता स्तर के विद्यार्थियों में व्याप्त शैक्षिक तनाव का अध्ययन करना ।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

आर.ए.शर्मा : शिक्षा अनुसन्धान

भैरवनाथ झा (1943) : मनोविज्ञान और शिक्षा शास्त्र , इंडियन प्रेस , इलाहाबाद ।

देवेन्द्र सिंह (2020): किशोर विद्यार्थियों में भविष्यपरक संघर्ष के संदर्भ में शैक्षिक तनाव , इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एजुकेशन, मॉडर्न मेनेजमेंट, एप्लाइड साइंस एंड सोशल साइंस , वोल 2, न 2, अप्रैल – जून 2020 ।

डॉ सरयू प्रसाद चौबे (1956) : मनोविज्ञान और शिक्षा , लक्ष्मी नारायण अग्रवाल , आगरा ।

इब्राहीम, ओ.एस. (2024) : पेरसिवेद स्ट्रेस एंड एंगजायटी अमंग मेडिकल स्टूडेंट्स एट हेल्वाना यूनिवर्सिटी:अ क्रॉस सेक्शन स्टडी . पब्लिक हेल्थ रिसर्च (पबमेड) ।

कुलश्रेष्ठ, एस.पी. (2006) : शिक्षा मनोविज्ञान, मेरठ, आर लाल बुक डिपो ।

मिश्र, डॉ करुणाशंकर (2007) : भारतीय शिक्षा की सामसामयिक समस्याएं

पाठक पी.डी. (2007) : शिक्षा मनोविज्ञान , विनोद पुस्तक मंदिर आगरा ।

श्रीवानी रेंटाला ,राघवेन्द्र भीमप्पा नायक (2019) : भारतीय किशोरों में शैक्षणिक तनाव, जे एडुक हेल्थ प्रमोट, ऑनलाइन प्रकाशन 30 अगस्त 2019 ।

सुमी चोई, आई. वाय.(2023) : द मोदेरटिंग इफ़ेक्ट ऑफ़ रेसिलिएंस ओन द रिलेशनशिप बिटवीन अकादमिक स्ट्रेस एंड स्कूल एडजस्टमेंट इन कोरियाई स्टूडेंट ,NIH ।

युवेई डें, जे. सी. (2022) : फॅमिली एंड अकादमिक स्ट्रेस एंड देयर इम्पैक्ट ओन स्टूडेंट डिप्रेशन लेवल एंड अकादमिक परफॉरमेंस .फ्रंट साइकाइट्री ।

वैशाली शर्मा (2022). "शैक्षिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?". स्पोर्ट्सकीडा, हेल्थ और फिटनेस , मॉडिफाइड, 05 अक्टूबर 2022 ।

जाहरा होस्सेखानी, एच. आर(2020) : अकादमिक स्ट्रेस एंड अदोलेसेंट्स मेंटल हेल्थ : एकुअतिओन मॉडलिंग स्टडी इन नोर्थवेस्ट ऑफ़ ईरान, जर्नल ऑफ़ रिसर्च इन हेल्थ साइंस 20 (4) ।