JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue

JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)

An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

विद्यार्थियों के शैक्षिक संतुष्टि एवं तनाव का अध्ययन : साहित्यिक पुनरावलोकन

डॉ० अखिलेश कुमार उपाध्याय*
असि प्रोफेसर
शिक्षक शिक्षा विभाग
रतनसेन डिग्री कॉलेज, सिद्धार्थनगर

डॉ० विकास कुमार सिंह**
असि प्रोफेसर
शिक्षक शिक्षा विभाग
रतनसेन डिग्री कॉलेज, सिद्धार्थनगर

सारांश

शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी का शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकास अर्थात सर्वांगीण विकास होता है। इस हेतु शिक्षण संस्थानों में मानवीय व भौतिक संसाधनों तथा अन्य शैक्षिक सेवाओं एवं सुविधाओं का प्रबन्ध रहता है। यदि विद्यार्थी इन सेवाओं एवं सुविधाओं से सन्तुष्ट रहते हैं तो उनका अध्ययन कार्य सुचारू रूप से चलता रहता है। परन्तु यदि विद्यार्थी इन सेवाओं एवं सुविधाओं से संतुष्ट नहीं रहते तो शैक्षिक तनाव होने लगता है। तनाव का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्व पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। प्रस्तुत अध्ययन में छात्र–संतुष्टि एवं छात्र–तनाव से सम्बन्धित साहित्यों का समागम करने का प्रयास किया गया है। संबंधित शोध एवं साहित्य के अध्ययन से ज्ञात हुआ कि छात्र संतुष्टि एवं छात्र तनाव में ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया जाता है। अर्थात् छात्र–तनाव में वृद्धि होने पर छात्र संतुष्टि में कमी होती है। शिक्षण संस्थाओं का वातावरण छात्र संतुष्टि में वृद्धि करने में सहायक होना चाहिए। शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन की जानकारी देनी चाहिए तथा तनाव प्रबंधन से संबंधित–कार्यशालाओं का आयोजन समय समय पर करते रहना चाहिए।

प्रस्तावना :–

''शिक्षा से मेरा अभिप्राय बालक और मनुष्य के शरीर, मन तथा आत्मा, के सर्वांगीण व सर्वोत्कृष्ट विकास से है।''

– महात्मा गाँधी

शिक्षा द्वारा विद्यार्थी के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आदि गुणों का विकास होता है, जिससे, बालक समाज में सभ्य, सुसंस्कृत एवं योग्य नांगरिक के रूप में अपना योगदान दे सके। शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों के

शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकास हेतु विभिन्न प्रकार के भौतिक वा मानवीय संसाधनों का प्रबंध रहता है। विद्यार्थियों को अनेकों प्रकार की सेवाएँ एवं सुविधाएँ प्रदान की जाती है। विद्यार्थी यदि इन सेवाओं एवं सुविधाओं से संतुष्ट रहता है तो वह मेहनत एवं लगन से अपनी अकादमिक उन्नति की ओर अग्रसर रहता है। विद्यार्थियों में यदि संतुष्टि होगी, तो वे सुरुचिपूर्ण ढंग से, लगन से तथा तल्लीनता से अध्ययन कार्य को पूर्ण कर सकेंगे (शर्मा तथा सिंह, 2017)। प्रोफेनबर्गर (1961) ने कहा है 'संतोष की एक झलक सम्पूर्ण दिन के कार्य को आहलादित कर देती है तथा घटनाओं को निर्विघ्न रूप से सम्पन्न करती है जबकि असंतोष की एक बदली कार्यकर्ता को नैराश्य की धुंध में घेर व लपेटे लेती है।' विद्यार्थियों को पठन–पाठन तथा विद्यालय वातावरण में अनेक प्रकार के अवरोधों का सामना करना पड़ता है। कुछ विद्यार्थी इन अवरोधों का सामना का सफलतापूर्वक कर लेते हैं। परन्तु जो विद्यार्थी इन अवरोधों का सामना नहीं कर पाते वे धीरे–धीरे तनाव की स्थिति में आ जाते हैं। इस प्रकार के शैक्षिक तनाव के लगातार बने रहने तथा तनाव चक्र के स्थिर बने रहने से विद्यार्थियों में कुसमायोजन तथा खराब स्वास्थ्य की वृद्धि होती है (हानिज तथा अन्य, 1996; स्ट्रेथर्स तथा अन्य, 2000)। यदि कोई विद्यार्थी शैक्षिक तनाव का प्रभावी ढंग से सामना करने में असमर्थ है, तो इसके गंभीर मोसामाजिक तथा भावात्मक परिणाम हो सकते हैं (आर्थर, 1988; मैक्जार्ज तथा अन्य 2005)। प्रस्तुत अध्ययन में छात्र संतुष्टि तथा छात्र–तनाव के मध्य सहसंबंध से संबंधित साहित्यों, शोध पत्रों तथा शोधों का समागम करने का प्रयास किया गया है।

छात्र संतुष्टि तथा छात्र–तनाव से संबन्धित साहित्य का सर्वेक्षण :–

जेसिका (2004), ने 'द रिलेषनषिप बिटविन स्ट्रैस, सैटिस्फैक्षन एण्ड इमोषनल इंटेलिजेन्स इन कॉलेज स्टुडेन्ट्स' विषय पर सर्वेक्षण विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि षैक्षिक संतुष्टि तथाषैक्षिक तनाव के मध्य सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया गया तथा संतुष्टि तथा भावात्मक वुद्धि में सार्थक सकारात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

मैथनी, तोवर तथा कार्लेटी (2008), ने 'परसिव्ड स्ट्रैस, कॉपींग रिर्सोसेज़ एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन एमन्ग यू0एस0 एण्ड मैक्सिकन कॉलेज स्टुडेन्ट्स : ए क्रॉस कल्चरल स्टडी' विषय पर क्रॉस सैक्षनलष्षोध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि छात्र तथा छात्राओं के जीवन संतुष्टि में सार्थक अन्तर पाया गया, जीवन–संतुष्टि का अनुमान लगाने हेतु तनाव तथा तनाव से सामना करने के संसाधनों का महत्वपूर्ण स्थान पाया गया।

एबोलघासेमी तथा वारानियाब (2010), ने 'रेज़िलिएन्स एण्ड परसिव्ड स्ट्रैस : प्रेडिक्टर्स ऑफ लाइफ सैटिस्फैक्षन इन द स्टुडेन्ट्स ऑफ सक्सेस एण्ड फेल्योर' विषय पर वर्णनात्मक सहसम्बन्ध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि प्रतिस्कन्दन तथा तनाव जीवन संतुष्टि से सार्थक रूप से सम्बन्धित पाये गये, प्रतिस्कन्दन तथा तनाव द्वारा सफल और असफल छात्रों के संतुष्टि की क्रमषः 31 प्रतिषत तथा 49 प्रतिषत विचरणषीलता की व्याख्या

की जा सकती है, सफल तथा असफल विद्यार्थियों के नकारात्मक तनाव, जीवन संतुष्टि तथा प्रतिस्कन्दन में सार्थक अन्तर पाया गया।

एलिन, एलिन तथा ग्रीनिज (2010), ने 'लाइफ सैटिस्फैक्षन एण्ड परसिव्ड स्ट्रैस एमन्ग यूनिवर्सिटी स्टुडेन्ट्स इन बारबाडोस' विषय पर वर्णनात्मकष्षोध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि विद्यार्थियों में मध्यम स्तर का संतुष्टि स्तर पाया गया, वातावरण, परिसर सुविधाएँ तथा तनाव स्तर विद्यार्थियों के जीवन संतुष्टि का अनुमान लगाने हेतु प्रभावकारी कारक पाये गये एवं छात्र तनाव तथा संतुष्टि में सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

गिल तथा अन्य (2010), ने 'इफेक्ट ऑफ ट्रान्सफॉर्मेषनल लीडरषीप ऑन स्टुडेन्ट्स एजुकेषनल सैटिस्फैक्षन एण्ड स्टुडेन्ट्स स्ट्रैस' विषय पर सर्वेक्षण विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि स्नातक तथा परास्नातक के विद्यार्थियों के षैक्षिक तनाव वष्षैक्षिक संतुष्टि दोनों में सार्थक अन्तर पाया गया, षैक्षिक तनाव व षैक्षिक संतुष्टि में सहसम्बन्ध नहीं पाया गया तथा षैक्षिक तनाव व नेतृत्व षैली में ऋणात्मक व षैक्षिक संतुष्टि व नेतृत्व षैली में धनात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

मुधोवोजी (2011), ने 'एनालिसिस ऑफ परिसिव्ड स्ट्रैस, कॉपींग रिसोर्सेज एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन एमन्ग स्टुडेन्ट्स एट अ न्यूली इन्स्टीट्यूषन ऑफ हायर लर्निंग' विषय पर सर्वेक्षण विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि विद्यार्थी, व्यक्तिगत समंजन, संबंधों तथा षैक्षिक कार्यों से असंतुष्ट व वातावरण से संतुष्ट पाये गये तथाष्षैक्षिक तनाव हेतु महत्वपूर्ण कारक अभिभावक संबंधी,ष्षैक्षिक, सम्बन्धी पर्यावरण पाये गये।

इलियास तथा नॉर (2013), ने 'स्ट्रैस एण्ड सैटिस्फेक्षन : स्टुडेन्ट एट द इपोह टीचर्स ट्रेनिंग इन्स्टीट्यूट' विषय पर क्रास सेक्षनल सर्वेक्षण विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि विद्यार्थियों में उच्च छात्र–संतुष्टि तथा तथा तनाव मध्यम स्तर का पाया गया, छात्र–संतुष्टि तथा तनाव में सार्थक सह सम्बन्ध नहीं पाया गया।

पिनुगू (2013), ने 'कॉलेज सैल्फ एफिकैसी एण्ड एकेडमिक स्ट्रैस सैटिस्फैक्षन मॉडरेटेड बाइ एकेडमिक स्ट्रैस' विषय पर वर्णनात्मक अन्वेषण विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया किष्षैक्षिक संतुष्टि तथाष्षैक्षिक तनाव में सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया गया, भावात्मक तनाव, व्यावहारिक तनाव तथा संज्ञानात्मक तनाव षैक्षिक संतुष्टि को प्रभावित करते हैं तथा आत्म प्रभावकारिता एवंष्षैक्षिक तनावष्षैक्षिक संतुष्टि को प्रभावित करते हैं।

सूरजलाल, वान्जिस तथा नोलन (2013), ने 'परसिव्ड स्ट्रैस एण्ड कॉपींग स्किल्स ऑफ यूनिवर्सिटी स्टुडेन्ट्स–एथलिट्स एण्ड द रिलेषनषिप विद लाइफ सैटिस्फैक्षन' विषय पर आनुभविक विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि तनाव तथा संतुष्टि में सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया गया तथा छात्र खिलाड़ी औसत रूप से संतुष्ट तथा उच्च तनाव में पाये गये।

अंजुम (2014), ने 'इन्फ्लुएन्स ऑफ एकेडमिक स्ट्रैस, स्प्रिचुअल इंटेलिजेन्स एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन ऑन मेन्टल हैल्थ एमन्ग स्टुडेन्ट्स ऑफ प्रोफेषनल एण्ड नॉन प्रोफेषनल कोर्सेज' विषय पर सहसम्बन्ध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया किषैक्षिक तनाव व छात्र संतुष्टि में सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध था, छात्र तथा छात्राओं केषैक्षिक तनाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया तथा छात्रों की अपेक्षा छात्राएँ अधिक संतुष्ट पायी गयीं।

ज़बारी तथा षेखजाँ (2014), ने 'स्ट्रैस एमन्ग एकेडमिक स्टॉफ एण्ड स्टुडेन्ट्स सैटिस्फैक्षन ऑफ दिअर परफॉर्मेन्स इन पायामनूर यूनिवर्सिटी ऑफ मिआनदोआब' विषय पर वर्णनात्मक सहसम्बन्ध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि कर्मियों के तनाव तथा छात्र–संतुष्टि हेतु कार्य करने की जिम्मेदारी में सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया।

फरलांगर तथा गिनी (2014), ने 'कम्पेयरिंग सैटिस्फैक्षन, लाइफ स्ट्रैस कॉपींग एण्ड एकेडमिक परफॉर्मेन्स ऑफ काउन्सिलिंग स्टुडेन्ट्स इन ऑन कैम्पस एण्ड डिस्टेन्स एजुकेषन लिर्निंग एनवायर्नमेन्ट' विषय पर मात्रात्मक विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि परिसर में अध्ययनरत् तथा दूरस्थ षिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के संतुष्टि में सार्थक अन्तर पाया गया तथा इनके तनाव में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया, तनाव से उबरने हेतु समस्या समाधान तथा सामाजिक सहयोग की प्रत्याषा प्रमुख रणनीतियाँ पायी गयी।

बरबारन्स तथा अघदसी (2014) ने 'स्टडी ऑफ द रिलेषनषिप बिटविन एकेडमिक परफॉर्मेन्स एण्ड सैटिस्फैक्षन विद स्ट्रैस, ऑफ 2nd ग्रेड फीमेल स्टुडेन्ट्स ऑफ उर्मिया सिटीज जोन 1 हाईस्कूल्स' विषय पर वर्णनात्मक सहसम्बन्ध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया किषैक्षिक संतुष्टि व तनाव में उच्च सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया गया तथाषैक्षिक तनाव व निष्पादन में उच्च सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया।

क्रेफ (2015), ने 'कोरिलेटिव स्टडी बिटवीन एकेडमिक सैटिस्फैक्षन, वर्कलोड एण्ड लेवल ऑफ एकेडमिक स्ट्रैस 3rd ग्रेड स्टुडेन्ट्स एट साइकोलॉजी' विषय पर प्रयोगात्मक विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया किषैक्षिक संतुष्टि,षैक्षिक तनाव तथा अभिप्रेरणा के मध्य सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

सिविट्सि (2015), ने 'परसिव्ड स्ट्रैस एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन इन कॉलेज स्टुडेन्ट्स : बिलोंगिंग एण्ड एक्स्ट्रा करिकूलर पार्टीसिपेषन एज़ मॉडरेटर्स' विषय पर सर्वेक्षण विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि अच्छे स्तर के कॉलेजों में अध्ययनरत् तथा उच्च सुविधा प्राप्त विद्यार्थियों में उच्च स्तर का जीवन संतुष्टि तथा निम्न स्तर का तनाव पाया गया, अतिरिक्त पाठ्यसहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने का विद्यार्थियों के तनाव तथा संतुष्टि पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया।

कारामान (2016), ने 'द रिलेषनषिप एमन्ग लाइफ सैटिम्फैक्षन, एकेडमिक स्ट्रैस, लोकस ऑफ कन्ट्रोल एण्ड एचीवमेन्ट मोटिवेषन : ए कम्परीजन ऑफ डोमेस्टिक एण्ड इण्टरनेषनल स्टुडेन्ट्स' विषय पर मात्रात्मक षोध विधि के

माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि जीवन संतुष्टि का निष्पत्ति अभिप्रेरणा के साथ सार्थक सकारात्मक सहसम्बन्ध पाया गया तथाषैक्षिक तनाव का निष्पत्ति अभिप्रेरणा के साथ सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया गया।

पुरी, यादव तथाष्षेखावत (2016), ने 'स्ट्रैस एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन एमन्ग कॉलेज स्टुडेन्ट्स' विषय पर सर्वेक्षण विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया गया कि तनाव व जीवन संतुष्टि में सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

ली, किम तथा वाखोल्ट्ज (2016), ने 'द इफैक्ट ऑफ परसिव्ड स्ट्रैस ऑन लाइफ सैटिस्फैक्षन : मिडिएटिंग इफेक्ट ऑफ सैल्फ एफिकैसी' विषय पर वर्णनात्मक षोध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि तनाव तथा जीवन संतुष्टि से जननांकीय विषेषताओं (लिंग, आयु, कालेज वर्ष, धर्म, विद्यालय की स्थिति) का सहसम्बन्ध नहीं पाया गया, तनाव द्वारा सार्थक रूप से जीवन संतुष्टि का अनुमान लगाया जा सकता है।

पुरी, कौर तथा सूद (2017), ने 'लाइफ सैटिस्फैक्षन, स्ट्रैस एण्ड कॉपींग स्ट्रेट्जी एमन्ग स्टुडेन्ट्स इन हायर एजुकेषनल सैटिंग' विषय पर वर्णनात्मक सहसम्बन्ध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि जीवन संतुष्टि तथा तनाव में सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया गया, जीवन संतुष्टि तथा तनाव का सामना करने के सभी आयामों से सहसम्बन्ध नहीं पाया गया।

सरी (2017), ने 'स्टुडेन्ट स्कूल सेटिस्फैक्शन एण्ड एकेडमिक स्ट्रैस' विषय पर अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि अकादमिक तनाव तथा अकादमिक संतुष्टि में सार्थक ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया, अकादमिक संतुष्टि, जितनी अधिक होगी, अकादमिक तनाव उतना ही कम होगा।

जोसेफ तथा अन्य (2020), ने 'एसेसमेन्ट ऑफ एकेडमिड स्ट्रैस एण्ड इट्स कॉपिंग मैंकेनिज्म एमन्ग मेडिकल अण्डरग्रेजुएट स्टुडेन्ट्स इन ए लार्ज मिडवेस्टर्न यूनिवर्सिटी' विषय पर क्रॉस–सेक्षनल षोध विधि के माध्यम से अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव निम्न, मध्यम तथा उच्च क्रमषः 17%, 77.3% तथा 5.7% पाया गया तथा छात्रों का तनाव प्रबन्धन व्यवहार संतोषजनक नहीं पाया गया।

नईम तथा अन्य (2020), ने 'स्टुडेन्ट स्ट्रैस एण्ड एकेडमिक सैटिस्फेक्शन : ए मिक्स्ड मेथड्स एक्स्प्लोरेटरी स्टडी विषय पर अध्ययन करते हुए निष्कर्ष पाया कि विद्यार्थियों में निम्न स्तर का तनाव तथा उच्च स्तर का संतुष्टि पाया गया, इस हेतु प्रभावी कारक पाठ्यक्रम का आकार कम होना तथा सामाजिक सहयोग है, बर्नआउट तथा सम्पूर्ण संतुष्टि के मध्य ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया, छात्र–तनाव तथा अकादमिक संतुष्टि के मध्य ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया।

मोरल तथा अन्य (2021), ने 'रिलेशनशिप एमन्ग परसिव्ड स्ट्रैस, लाइफ सैटिस्फैक्शन एण्ड एकेडमिक परफॉर्मेन्स ऑफ एजुकेशन साइंस स्टुडेन्ट्स ऑफ द यूनिवर्सिटी ऑफ जइन ऑफ्टर कॉविड–19 पैन्डेमिक' विषय पर अध्ययन करते हुए निष्कर्ष पाया कि महसूस किये गये तनाव तथा जीवन संतुष्टि में सार्थक ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया तथा छात्र तथा छात्राओं के तनाव स्तर में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

एडियाट्रो तथा हसन (2022), ने 'स्ट्रैस, मोटिवेशन, सैटिस्फैक्शन एण्ड लर्निंग एचीवमेन्ट : ए केस स्टडी' विषय पर अध्ययन करते हुए निष्कर्ष पाया कि एकेडमिक तनाव तथा संतुष्टि में सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया, वर्तमान कोविड 19 पैन्डेमिक में नर्सिंग विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव में वृद्धि हुआ तथा अभिप्रेरणा व अधिगम संतुष्टि में कमी पाया गया।

कपासिया तथा अन्य (2022), ने 'परिसव्ड एकेडमिक सैटिस्फैक्शन लेवल, साइकोलोजिकल स्ट्रैस एण्ड एकेडमिक रिस्क एमन्ग इंडियन स्टुडेन्ट्स एमिड्स्ट कोविड–19 पैन्डेमिक' विषय पर अध्ययन करते हुए पाया कि अधिकांश विद्यार्थियों में निम्न तथा मध्यम स्तर का अकादमिक संतुष्टि पाया गया, दो तिहाई विद्यार्थियों में उच्च तनाव स्तर पाया गया तथा 38%, विद्यार्थियों में उच्च अकादमिक वृत्तिक जोखिम पाया गया।

तारिक तथा अन्य (2022), ने 'परसेप्शन ऑफ स्ट्रैस एण्ड सैटिस्फैक्शन एमन्ग स्टुडेन्ट्स ट्रेडिशनल टु ऑनलाइन क्लासरूम' विषय पर अध्ययन करते हुए निष्कर्ष पाया कि आधे से अधिक (51%) विद्यार्थी ऑनलाइन लर्निंग से संतुष्ट पाये गये, विद्यार्थियों में मध्यम स्तर का तनाव पाया गया। (81%) विद्यार्थियों में ऑनलाइन लर्निंग से अध्ययन आदतों में वृद्धि पायी गई।

वरमिसिलि, सिविक तथा सिविक (2022), ने 'द इफेक्ट ऑफ परसिव्ड स्ट्रैस एण्ड डिजिटल लिटरेसी ऑन स्टुडेन्ट सैटिस्फैक्शन विद डिस्टेन्स एजुकेशन विषय पर अध्ययन किया तथा निष्कर्ष पाया कि दूरस्थ शिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के संतुष्टि में वृद्धि हेतु तनाव का घटना तथा डिजिटल साक्षरता का बढ़ना प्रभावी कारक पाये गये, दूरस्थ शिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के छात्र–सन्तुष्टि में कमी होने के अन्य कारक ग्रामीण क्षेत्रों में रहना, उच्च तनाव स्तर निम्न, निम्न डिजिटल साक्षरता, सीमित आधारभूत संसाधन कम्प्यूटर, इन्टरनेट आदि तथा निर्देशकों का पृष्ठपोषण प्रदान नहीं करना पाये गये।

निष्कर्ष तथा षैक्षिक निहितार्थ :–

शैक्षिक संतुष्टि, होने पर, विद्यार्थियों के अकादमिक उपलब्धि में वृद्धि होती है। वर्तमान समय में जहाँ शिक्षक, संस्थान, विद्यार्थी आदि के भूमिकाओं में नित नये जटिल पारिस्थितिकी समावेशन हो रहा है। ऐसे में छात्र–संतुष्टि स्वतः अत्यन्त महत्वपूर्ण हो जाता है। सम्बन्धित साहित्य के अवलोकन से ज्ञात होता है कि छात्र–संतुष्टि में तथा छात्र–तनाव में ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया जाता है। अर्थात् छात्र–संतुष्टि में वृद्धि होने से छात्र–तनाव में कमी होती हैं, अथवा यह भी कहा जा सकता है कि छात्र–तनाव में कमी होने से छात्र–संतुष्टि में वृद्धि होती है। अतः शिक्षण संस्थानों का वातावरण तथा शिक्षकों का व्यवहार व शिक्षण शैली ऐसी होनी चाहिए जिससे विद्यार्थियों में तनाव उत्पन्न न हो। प्रस्तुत अध्ययन में छात्र–संतुष्टि तथा छात्र–तनाव के मध्य संबंध के अध्ययन से सम्बन्धित पूर्व में हुए विभिन्न शोध तथा शोधपत्रों का संकलन करने का प्रयास किया गया है। भविष्य में होने वाले अनुसंधान कार्यों हेतु यह सहायक सिद्ध हो सकता है। शिक्षण संस्थानों में विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन के तरीके बताए जाने की

आवश्यकता है। जिससे विद्यार्थी स्व प्रयास से शैक्षिक तनाव कम कर सकें। शिक्षण संस्थानों में निर्देशक तथा परामर्शदाताओं की व्यावस्था होनी चाहिए जिससे विद्यार्थियों को अकादमिक तथा वृत्तिक सहयोग मिलता रहे।

सन्दर्भ गन्थ सूची :–

- अंजुम, शबाना (2014) : इन्फ्लूएन्स ऑफ एकेडमिक स्ट्रैस, स्प्रिचुअल इंटलिजेन्स एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन ऑन मेन्टल हैल्थ एमन्ग स्टुडेन्ट्स ऑफ प्रोफेषनल एण्ड नॉन प्रोफेषनल कोर्सेज, मनोविज्ञान में पी–एच0डी0 उपाधि हेतु प्रस्तुत षोध प्रबन्ध, अलीगढ़ मुस्लिम विष्वविद्यालय, 21 मार्च 2019, http:// sg.inflibnet.ac.in
- इलियास, के0 वी0 तथा एम0 बी0 नॉर (2013) : स्ट्रैस एण्ड सैटिस्फैक्षनः स्टुडेन्ट्स एट द इपोह टीचर्स ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट, यूरोपियन सोषल साइन्स रिसर्च जर्नल, 1(2), 169–175, 12 मई 2017, www.marynsam.co.uk
- एडियाट्रो, डब्ल्यू तथा वाई.आर. हसन (2022) : स्ट्रैस, मोटिवेशन, सैटिस्फैक्शन एण्ड लर्निंग एचीवमेन्ट : ए केस स्टडी, बाली मेडिकल जर्नल, 11(3), 1339–44, Doi:10. 15562/bmj.vii.3.3553, 25 जुलाई 2023
- एबोलघासमी, ए0 तथा एस0 लकब्बी वारानियाब (2010) : रेजिलिएन्स एण्ड परसिव्ड स्ट्रैस : प्रेडिक्टर्स ऑफ लाइफ सैटिस्फैक्षन इन द स्टूडेन्टस ऑफ सक्सेस एण्ड फेल्योर, प्रोसिडिया सोषल एण्ड बिहैवियरल साइंसेज, 5, 748–452, 19 दिसम्बर 2019, http:// www.sciencedirect.com, doi.org 10.1016/J.sbspro.2.10.07.178
- एलिन, मैरी, फिलमोर, एलिन तथा डायन ग्रीनिज (2010) : लाइफ सैटिस्फैक्षन एण्ड परसिव्ड स्ट्रैस एमन्ग यूनिवर्सिटी स्टुडेन्ट्स इन बारबाडोस, जर्नल ऑफ साइकोलॉजी इन अफ्रीका, 20(2), 291–298, 22 जुलाई 2019, http:// www.researchgate.net
- कपासिया, तथा अन्य (2002) : पर्सिव्ड एकेडमिक सैटिस्फैक्शन लेवेल साइकोलॉजिकल स्ट्रैस एण्ड एकेडमिक रिस्क एमन्ग इन्डियन स्टुडेंट्स एमिड्स्ट कोविड–19 पैन्डेमिक, हेलियन, 8, 1–5, http:// doi.org/ 10.1016/j.heliyon-2022. e09440, 18 जुलाई 2013
- कारामन, मेहमत ए, क्रिस्टिना एम0 नेल्सन तथा जबीर कैवज़ोस बेला (2017) : द मिडिएषन इफेक्ट्स ऑफ एचीवमेन्ट मोटिवेषन, एण्ड लोकस ऑफ कन्ट्रोल बिटविन एकेडमिक स्ट्रैस एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन इन अण्डरग्रेजुएट स्टुडेन्टस, ब्रिटिष जर्नल ऑफ गाइडेन्स एण्ड काउन्सिलिंग, 7, 1–10, doi.10.1080/03069885.2017.1346233, http:// researchgate.net., 10 मई 2020
- क्रैफ, मिहेला (2015) : कोरिलेटिव स्टडी बिटविन एकेडमिक सैटिस्फैक्षन, वर्कलोड एण्ड लेवेल ऑफ एकेडमिक स्ट्रैस एट थर्ड ग्रेड स्टुडेन्ट्स एट साइकोलॉजी, सोषल एण्ड बिहैवियरल साइंसेज, 203, 419–424, http:// creativecommons.org, 22 जुलाई 2019

- गिल तथा अन्य (2010) : इफेक्ट ऑफ ट्रान्सफार्मेषनल लीडरषिप ऑन स्टुडेन्ट्स एजुकेषनल सैटिस्फैक्षन एण्ड स्टुडेन्ट स्ट्रैस, द ओपन एजुकेषन जर्नल, 3(1), 1–9, 1 जनवरी 2020, http:// www.researchgate.net
- ज़बारी, कामरान तथा टी0 एम0 षेखजाँ (2015) : स्ट्रैस एमन्ग एकेडमिक स्टाफ एण्ड स्टुडेन्ट्स सैटिस्फैक्षन ऑफ दिअर परफार्मेन्स इन पायमनूर यूनिवर्सिटी ऑफ मिआनदोआब, द इण्टरनेषनल जर्नल ऑफ इण्डियन साइकोलॉजी, 2(4), 67–72, http:// www.ijip.in, 19 मई 2017
- जेसिका, लार्जेन (2004) : द रिलेषनषिप बिटविन स्ट्रैस, सैटिस्फैक्षन एण्ड इमोषनल इंटेलीजेन्स इन कॉलेज स्टुडेन्ट्स, स्नातकोत्तर डिग्री हेतु प्रस्तुत लघु षोध प्रबन्ध, वेस्टर्न केन्तुकी विष्वविद्यालय, http:// digitalcommons.wku.edu, 29 दिसम्बर 2019,
- जोसेफ तथा अन्य (2020) : एसेसमेन्ट ऑफ एकेडमिड स्ट्रैस एण्ड इट्स कॉपिंग मैंकेनिज्म एमन्ग मेडिकल अण्डरग्रेजुएट स्टुडेन्ट्स इन ए लार्ज मिडवेस्टर्न यूनिवर्सिटी, करेन्ट साइकोलॉजी, http:// doi.org /10.1007/s12144-020-00963-2, 2 मार्च 2020
- तारिक तथा अन्य (2022) : पर्सेप्शन ऑफ स्ट्रैस एण्ड सैटिस्फैक्शन एमन्ग स्टुडेन्ट ट्रेडिशनल टु ऑनलाइन क्लासरूम, पीजेएमएचएस, 16(03), 1144–46, http://doi.org/10.53350/pjmhs 221631144, 16 जुलाई 2023
- नईम, लफत, फैवियोला ई एपारिसियो–टिंग तथा पटी डायजुर (2020) : स्टुडेन्ट स्ट्रैस एण्ड एकेडमिक सैटिस्फैक्शन : ए मिक्स्ड, मेथड्स एक्स्प्लोरेटरी स्टडी, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ इन्नोवेटिव बिजनेस स्ट्रैट्जीज, 6(1), 388–95, http:// www. Reserchgate.net/10:20533/ijibs. 2046. 3626. 2020.0050, 28 जुलाई 2013
- पिनुगु, जस्मिन नदिया जे (2013) : कॉलेज सैल्फ एफिकैसी एण्ड एकेडमिक सैटिस्फैक्षन मॉडरेटेड बाइ एकेडमिक स्ट्रैस, द इण्टरनेषनल जर्नल ऑफ रिसर्च एण्ड रिव्यू, 10, 34–51, 26 मई 2019, http:// www.researchgate.net
- पुरी, दिव्या, धनवीर कौर तथा सरिता सूद (2017) : लाइफ सैटिस्फैक्षन, स्ट्रैस एण्ड कॉपिंग स्ट्रैट्जीज एमन्ग स्टुडेन्ट्स इन हायर एजुकेषन सैटिंग, ए जी यू इंटरनेषनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन सोषल साइंसेज एण्ड ह्यूमैनिटीज, 05, 672–681, 7 दिसम्बर 2019, http:// www.researchgate.net
- पुरी, प्रेमा, किरन यादव तथा लक्ष्मी षेखावत (2016) : स्ट्रैस एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन एमन्ग कॉलेज स्टुडेन्ट्स, इण्डियन जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी, 7(3), 353–355, http:// www. iahrw.com, 31 मई 2017

- फर्लांगर, ब्रैट तथा एमिलिया गिरनी (2014) : कम्पेयरिंग सैटिस्फैक्षन, लाइफ–स्ट्रैस, कॉपिंग एण्ड एकेडमिक परफॉर्मैन्स ऑफ काउन्सिलिंग स्टुडेन्ट्स इन ऑन–कैम्पस एण्ड डिस्टेन्स एजुकेषन लर्निंग एनवायरमेन्ट्स, ऑस्ट्रेलियन जर्नल ऑफ गाइडेन्स एण्ड काउन्सिलिंग, 24(6), 76–89, 30 मई 2020, http:// www.researchgate.net
- बरबारन्स,हासनी तथा अघदसी ए0एन0 (2014) : स्टडी ऑफ द रिलेषनषिप बिटविन एकेडमिक परफॉर्मेन्स एण्ड सैटिस्फैक्षन विद स्ट्रैस, ऑफ 2nd ग्रेड फीमेल स्टूडेन्ट्स ऑफ उर्मिया सिटीज जोन 1 हाईस्कूल्स, इंडियन जर्नल ऑफ फन्डामेन्टल एण्ड एप्लाइड साइंस , 4(4), 510–512, http:// www.cibtech.org, 18 जनवरी 2020
- मुधोवाजी, पी0 (2011) : एनालिसिस ऑफ परिसव्ड स्ट्रैस, कॉपिंग रिसोर्सेज एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन एमन्ग स्टुडेन्ट्स एट ए न्यूली स्टैब्लिस्ड इन्स्टीट्यूषन ऑफ हायर लर्निंग, साउथ अफ्रिकन जर्नल ऑफ हायर एजुकेषन, 25(3), 510–512, http:// www.ajol.info, 18 जनवरी 2020
- मैथनी, केनेथ बी0, बर्नार्डो एनरिक रोक तोवर तथा विलियम एल0 कर्लेटी (2008) : परसिव्ड स्ट्रैस एमग्न कॉपिंग रिसोर्सेज एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्षन एमन्ग यू0 एस0 एण्ड मैक्सिकन कॉलेज स्टुडेन्ट्सः ए क्रॉस कल्चर स्टडी, एनालेस डि सिकोलॉजिया, 24(1), 49–57, http:// www.researchgate.net, 22 दिसम्बर 2019
- मोरेल तथा अन्य (2021) : रिलेशनशिप एमन्ग पर्सिव्ड स्ट्रैस, लाइफ सैटिस्फैक्शन एण्ड एकेडमिक परफॉर्मेन्स ऑफ एजुकेशन साइंसेज स्टुडेन्ट्स ऑफ यूनिवर्सिटी ऑफ जइन आफ्टर कोविड–19 पैन्डेमिक, http:// doi:10.20944/preprints 202110.0311- V1, 28 जुलाई 2013
- लाल, रमन बिहारी (2016) : षिक्षा के दार्षनिक एवं समाजषास्त्रीय सिद्वान्त, रस्तोगी पब्लिकेषन, 1–26
- ली, जीन, यून यंग किम तथा एनी वाकोल्टज (2016) : द इफेक्ट ऑफ परसिव्ड स्ट्रैस ऑन लाइफ सैटिस्फैक्षन मिडिएटिंग इफेक्ट ऑफ सैल्फ एफिकैसी, 23(10), 29–47, doi: 10.21509/kjys-2016.10.23.1029, 14 फरवरी 2020
- वरमिसिलि, एस0, ई0 सिविक तथा सी सिविक (2021) : द इफेक्ट ऑफ पर्सिव्ड स्ट्रैस एण्ड डिजिटल लिटरेसी ऑन स्टुडेन्ट, सेटिस्फैक्शन विद डिस्टेन्स एजुकेशन, जर्नल ऑफ स्कूल ऑफ नर्सिंग : यूनिवर्सिटी ऑफ साओ पाल, 56, e20210488, http:// doi.org/ 10. 1590/1980-220X-REESUP- 2021-0488en, 10 जुलाई 2023
- सरी, नवी इन्दाह (2017) : स्टुडेंट स्कूल सैटिस्फैक्शन एण्ड एकेडमिक स्ट्रेस, कॉन्फ्रेन्स पेपर http://www.researchgate. net/publication /336407328, 11 जुलाई 2013

- सिविट्सि, असिम (2015) : परसिव्ड स्ट्रैस एण्ड लाइफ सैटिस्कैस्षन इन कॉलेज स्टूडेन्टस : विलॉन्गिंग एक्स्ट्राकरिक्युलर पार्टिसिपेषन एज मॉडरटर्स, प्रोसिडिया–सोषल एण्ड बिहैवियरल साइंसेज, 205, 271–281, http:// creativecommons.org, 17 मई 2017
- सुरजलाल, जे0, वाई0 वान्जिल तथा वी0 टी0 नोलन (2013) : परसिव्ड स्ट्रैस एण्ड कॉपिंग स्किल्स ऑफ यूनिवर्सिटी स्टूडेन्ट्स–एथलीट्स एण्ड द रिलेषनषिप विद लाइफ सैटिस्फैक्षन, अफ्रिकन जर्नल ऑफ फिजिकल, हैल्थ एजुकेषन, रिक्रिएषन एण्ड डान्स, 19(4), 1047–1059, www.scmanticscholar.org, 29 सितम्बर 2019