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

उच्च शिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के छात्र–तनाव का उनकी षैक्षिक उपलब्धि के संदर्भ में अध्ययन

डॉ० अखिलेश कुमार उपाध्याय
असि0 प्रोफेसर
शिक्षक शिक्षा विभाग
रतनसेन डिग्री कालेज बांसी, सिद्धार्थ नगर

शोध सारांश :–

वर्तमान जटिल तथा प्रतिस्पर्धी परिवेश में विद्यार्थियों में तनाव उत्पन्न होना तथा बने रहने की प्रवृत्ति बनती जा रही है। यदि यह तनाव लम्बे समय तक बनी रहती है तो मानसिक तथा षारीरिक रुग्णता की ओर भी ले जा सकती है। प्रस्तुत शोध कार्य का उद्देश्य उच्च शिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के छात्र–तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के संदर्भ में अध्ययन करना है। अध्ययन हेतु वर्णनात्मक शोध विधि के अंतर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। यादृच्छीक न्यादर्श चयन विधि द्वारा 370 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया। समंकों को संकलन हेतु स्वनिर्मित कॉलेज स्टुडेन्ट्स एकेडमिक स्ट्रैस स्केल का प्रयोग किया गया। प्राप्त समंकों के सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु मध्यमान, प्रसरण विश्लेषण तथा पोस्ट हॉक परीक्षण विधियों का उपयोग किया गया। निष्कर्ष पाया कि उच्च, औसत तथा निम्न शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों के छात्र–तनाव में सार्थक अन्तर पाया गया। विश्वविद्यालय में समय–समय पर तनाव प्रबंधन से संबंधित विचार विमर्श का आयोजन करना चाहिए तथा विद्यार्थियों को प्रतिभाग करने हेतु अभिप्रेरित करना चाहिए जिससे विद्यार्थी तनाव प्रबंधन से संबंधित व्यावहारिक व तकनीकी विशेषताओं को समझ सकें तथा इनका दैनिक जीवन में उपयोग कर सकें।

प्रस्तावना :–

तनाव व्यक्ति तथा वातावरण के मध्य होने वाले अन्तः क्रिया की नकारात्मक अभिव्यक्ति है। विश्वविद्यालयी शिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थी भिन्न–भिन्न सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, तथा पारिवारिक आदि पृष्ठभूमियों से होते हैं। अर्थात् विद्यार्थी भिन्न–भिन्न प्रकार के चुनौतियों की व्याप्ति के साथ ही विश्वविद्यालय अथवा महाविद्यालय में व्याप्त चुनौतियों का सामना करते हैं। विद्यार्थियों का विश्वविद्यालय परिसर के विभिन्न सेवाओं, सुविधाओं तथा क्रियाकलापों आदि से दिन प्रतिदिन अन्तः क्रिया होता रहता है। यदि यह अन्तः क्रिया सकारात्मक होता है तो विद्यार्थी परिसर वातावरण में समायोजित हो जाते हैं। परन्तु इस अन्तः क्रिया का परिणाम यदि नकारात्मक होता है तो विद्यार्थियों को समायोजन में कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है और यदि लम्बे समय तक समायोजन में कठिनाई बनी रहती है तो विद्यार्थियों में तनाव उत्पन्न होने लगता है।

विल्क्स, (2008) – 'शैक्षिक तनाव को शिक्षा संबंधी मांगों, जो कि छात्रों के अनुकुली क्षमताओं से अधिक हैं, के लिए शरीर की प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।'

विद्यार्थियों द्वारा उनके लिंगभेद, कॉलेज के प्रकार, स्थिति, जहाँ वे अध्ययनरत् हैं, स्थान जहाँ वे रहते हैं, के आधार पर भिन्न–भिन्न तनाव स्तर का अनुभव किया गया (मालाथी, 1996)। स्पष्ट है कि कॉलेज भी विद्यार्थियों के तनाव स्तर को प्रभावित करते हैं। उच्च स्तर के कॉलेजों तथा उच्च सुविधा प्राप्त विद्यार्थियों में उच्च स्तर का जीवन संतुष्टि तथा निम्न स्तर का तनाव पाया गया (सिविट्सि, 2015)। वर्तमान समाज की जटिल व प्रतिस्पर्धी वातावरण को देखा जाए तो ऐसे में कॉलेजों की भूमिका महत्वपूर्ण है अर्थात् कॉलेज को अपने मानवीय व भौतिक संसाधनों को गुणवत्तापरक व अद्यतन बनाए रखना चाहिए। तनाव होने पर विद्यार्थियों के व्यवहार, शिक्षण–अधिगम प्रक्रिया, रहन–सहन तथा विश्वविद्यालय के प्रति अपनत्व के भाव में कमी होना स्वाभाविक है। तनाव की अवस्था में व्यक्ति अपने रोजमर्रा के कार्य जिन्हें वह आसानी से कर सकता है उन्हें करने में भी कठिनाई का अनुभव करता है (आदेबीयी, 2011)। प्रस्तुत शोध कार्य में कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के छात्र–तनाव का अध्ययन उनकी शैक्षिक उपलब्धि के आधार पर किया गया है।

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन :–

खान, अल्ताफ तथा कौसेद (2013), ने 'इफेक्ट ऑफ परसिव्ड एकेडमिक स्ट्रैस ऑन स्टुडेन्ट्स परफॉरमेन्स' विषय पर वर्णनात्मक शोध विधि के माध्यम से शोधकार्य किया तथा निष्कर्ष पाया कि छात्र तथा छात्राओं के शैक्षिक–तनाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया, तथा शैक्षिक तनाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति में सार्थक ऋणात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

क्यूलाघन (2014), ने 'द रिलेशनशिप ऑफ स्ट्रैस टु जेन्डर एज एकेडमिक मोटिवेशन, स्टुडेन्ट्स एक्स्पेक्टेशन एण्ड सैल्फ स्टीम एमन्ग स्टुडेन्ट्स' विषय पर क्रॉस सेक्शनल विधि के माध्यम से शोध कार्य किया तथा निष्कर्ष पाया कि शैक्षिक तनाव हेतु शैक्षिक निष्पत्ति की आवश्यकता एक महत्वपूर्ण कारक पाया गया।

लाल (2014), ने 'स्केडमिक स्ट्रैस एमन्ग एडोलेसेन्ट्स इन रिलेशन टु इंटेलिजेन्स एण्ड डेमोग्राफिक फैक्टर्स' विषय पर वर्णनात्मक शोध विधि के माध्यम से अध्ययन किया। निष्कर्ष पाया कि उच्च, औसत तथा निम्न शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

बख्ष तथा सईद (2015), ने 'सोर्सेज ऑफ एकेडमिक स्ट्रैस : स्ट्रैस मैनेजमेन्ट एमन्ग रेगुलर एण्ड एग्जिक्यूटिव एम0बी0ए0 स्टुडेन्ट्स' विषय पर क्रॉस सैक्षनल सर्वेक्षण विधि के माध्यम से अध्ययन किया। सुविधापरक न्यादर्ष चयन विधि द्वारा बिजनेस इंस्टीट्यूट ऑफ करांची में अध्ययनरत् 100 विद्यार्थियों को न्यादर्ष के रूप में चयनित किया गया। निष्कर्ष पाया कि विद्यार्थियों में तनाव उत्पन्न करने वाले महत्वपूर्ण कारक पाठ्यक्रम, प्रदत्त कार्य तथा कक्षा–कक्ष व्याख्यान हैं।

पाल (2017), ने 'इफेक्ट ऑफ स्ट्रैस ऑन एकेडमिक एचीवमेन्ट ऑफ अन्डरग्रेजुएट स्टुडेन्ट्स इन त्रिपुरा' विषय पर वर्णनात्मक विधि का प्रयोग करते हुए शोध कार्य किया। निष्कर्ष पाया कि शैक्षिक तनाव तथाष्षैक्षिक उपलब्धि में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया गया।

सुब्रमणि तथा काधिरवन (2017), ने 'एकेडमिक स्ट्रैस एण्ड मेन्टल हैल्थ एमन्ग हाईस्कूल स्टुडेन्ट्स' विषय पर वर्णनात्मक सहसंबंध विधि के माध्यम से अध्ययन किया। निष्कर्ष पाया किष्षैक्षिक तनाव तथा मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसम्बंध पाया गया तथा प्राइवेट विद्यालय के विद्यार्थी सरकारी विद्यालय के विद्यार्थियों की अपेक्षा उच्चष्षैक्षिक तनाव में पाये गयें।

समस्या कथन :– उच्च शिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के छात्र–तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के संदर्भ में अध्ययन

प्रस्तुत शोध कार्य का उद्देष्य :–

1. उच्च शिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के छात्र–तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि के संदर्भ में अध्ययन करना।

प्रस्तुत शोध कार्य की परिकल्पना :–

1. उच्च शिक्षा में अध्ययनरत् उच्च, औसत तथा निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के छात्र–तनाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध विधि :– प्रस्तुत शोध कार्य में वर्णनात्मक शोध विधि के अंतर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

जनसंख्या तथा न्यादर्श :– प्रस्तुत शोध कार्य में कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल में अध्ययनरत, स्नातक स्तर के पंचम सेमेस्टर के विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में सम्मिलित करते हुए याहच्छिक न्यादर्श चयनविधि द्वारा 370 विद्यार्थियों को न्यादर्श हेतु चयनित किया गया है।

षोध उपकरण :– प्रस्तुत षोध कार्य में समंकों के संकलन हेतु स्वनिर्मित 'कॉलेज स्टुडेन्ट्स एकडेमिक स्ट्रैस स्केल' का उपयोग किया गया है।

समंकों का विश्लेषण तथा व्याख्या :– प्रस्तुत शोध कार्य में न्यादर्श हेतु चयनित विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि को Z–प्राप्तांक में परिवर्तित करने के पश्चात् उन्हें उच्च, औसत तथा निम्न शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों की श्रेणियों में विभाजित किया गया। तत्पश्चात मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता का परीक्षण करने हेतु प्रसरण विश्लेषण (F–परीक्षण) का प्रयोग किया गया। प्रसरण विश्लेषण से प्राप्त परिणाम को निम्न तालिका में दर्शाया गया है –

तालिका – 1.1

प्रसरण विश्लेषण

प्रसरण स्रोत	कुल वर्ग योग	df	माध्य वर्ग	F	सार्थकता ρ
समूहों के मध्य	5.636	2	2.818	6.298	0.002*
समूहों के अंदर	164.214	367	0.447		
योग	169.850	369			

*सार्थकता स्तर .01

उपरोक्त तालिका के अवलोकन से यह स्पष्ट है कि परिगणित F–अनुपात का मान 6.298 प्राप्त हुआ तथा 'ρ' मान 0.002 प्राप्त हुआ जो कि सार्थकता स्तर .01 से कम है अतः शून्य परिकल्पना निरस्त होती है। परिणामस्वरूप उच्च शिक्षा में अध्ययनरत् उच्च, औसत तथा निम्न शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों के छात्र–तनाव में सार्थक अन्तर पाया गया।

समूहों के मध्य अन्तर की सार्थकता को ज्ञात करने हेतु पोस्ट हॉक शेफी परीक्षण का प्रयोग किया गया जिसका विवरण निम्नलिखित तालिका में दर्शाया गया है।

तालिका – 1.2

पोस्ट हॉकष्षेफी परीक्षण तालिका

षैक्षिक उपलब्धि		मध्यमानों का अंतर	मानक त्रुटि	सार्थकता ρ
उच्च	औसत	0.1463	0.1015	0.355
	निम्न	0.3768	0.1142	0.005**
औसत	उच्च	0.1463	0.1015	0.355
	निम्न	0.2305	0.0823	0.021**
निम्न	उच्च	0.3768	0.1142	0.005**
	औसत	0.2305	0.0823	0.021*

* सार्थकता स्तर .05 * * सार्थकता स्तर.01

उपरोक्त तालिका के अवलोकन से स्पष्ट है कि छात्र–तनाव चर पर उच्च तथा निम्न शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों के मध्य सार्थक अन्तर (MD=0.3768, ρ=0.005, α=.01) पाया गया। औसत एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों के मध्य छात्र–तनाव में सार्थक अन्तर (MD=0.2305, ρ=0.021,α=.05) पाया गया। उच्च तथा औसत शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों के मध्य छात्र–तनाव में सार्थक अन्तर (MD=14.63, ρ=0.25, α=.05) नहीं पाया गया।

निष्कर्ष तथा शैक्षिक उपयोगिता :– उच्च शिक्षा में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के छात्र–तनाव में उनकी शैक्षिक उपलब्धि (उच्च, औसत एवं निम्न) के आधार पर सार्थक अन्तर पाया गया। मध्यमानों के अवलोकन से स्पष्ट है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों का तनाव स्तर निम्न शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों से अधिक है तथा औसत शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों का तनाव स्तर निम्न शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों से अधिक है। उच्च तथा औसत शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों के तनावस्तर में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया सम्भव है कि मध्यमानों के मध्य अवलोकित अन्तर संयोगवश आया हो । सम्मान्यतः ऐसा देखा जाता है कि उच्च षैक्षिक उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों की अकादमिक माँगें तथा आवश्यकताएँ अन्य विद्यार्थियों से अधिक होती है इसलिए उनका तनाव स्तर अधिक हो सकता है। किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि पर तनाव का सार्थक प्रभाव पाया गया (देवी, 2018)। शैक्षिक तनाव कभी–कभी सकरात्मक भूमिका का निर्वाह करती है तथा विद्यार्थियों के निष्पत्ति स्तर को बढ़ाने में सहयोग करती है (मुस्तफा, 2004)। इस हेतु विश्वविद्यालय के लिए यह आवश्यक है कि समय–समय पर तनाव प्रबन्धन से संबंधित संगोष्ठियों व कार्यशालाओं का आयोजन करना चाहिए तथा विद्यार्थियों को उनमें प्रतिभाग करने हेतु अभिप्रेरित करना चाहिए जिससे विद्यार्थी तनाव प्रबन्धन की व्यावहारिक व तकनीकी विशेषताओं को सीख सकें तथा इनका दैनिक जीवन में उपयोग कर सकें।

संदर्भ–ग्रंथ सूची :–

- आदेबीयी, डी0 (2011) : प्रिवेलेन्स ऑफ स्ट्रैस एमन्ग यूनिवर्सिटी ऑफ एडो–एकिति लेक्चरर, अप्रकाशित शोध।
- क्यूलाघन, पैट्रिसिया ओ (2014) : द रिलेशनशिप ऑफ स्ट्रैस टु–जेन्डर, एज एकेडमिक मोटिवेशन, स्टुडेन्ट एक्स्पेक्टेशन एण्ड सैल्फ स्टीम एमन्ग स्टुडेन्ट्स, मनोविज्ञान में प्रस्तुत लघु शोध प्रबन्ध, डबलिन बिजनेस स्कूल, http://esource.dbs.ie., 29 दिसम्बर 2019
- खान, मुसरत जबीन, सीमा अल्ताफ तथा हफ्सा कौसेद (2013) : इफेक्ट ऑफ परसिव्ड एकेडमिक स्ट्रैस ऑन स्टुडेन्ट्स परफॉर्मेन्स, एफ0डब्ल्यू0यू0 जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज, 7(2), 146–151, http:// researchgate.net., 31 दिसम्बर 2019
- गुप्ता, एस0 पी0 (2013) : अनुसंधान दिग्दर्षिका : कार्यविधि एवं प्रविधि, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।
- गुप्ता, एस0 पी0 तथा अल्का गुप्ता (2018) : उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान : व्यवहार एवं सिद्धान्त, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।
- पाल, दीपंकर (2017) : इफैक्ट ऑफ स्ट्रेस ऑन एकेडमिक एचीवमेन्ट ऑफ अन्डरग्रेजुएट स्टुडेन्ट्स इन त्रिपुरा, शिक्षाशास्त्र में पी–एच.डी उपाधि हेतु प्रस्तुत शोध प्रबन्ध, कलकत्ता विश्वविद्याल, http:// sg. inflibnet.ac.in, 20 जुलाई 2019
- बख्श, मरयम मौला तथा सईदा अम्बर सईद (2015) : सोर्सेज ग्राफ एकेडमिक स्ट्रैस : स्ट्रैस मैनेजमेन्ट एमन्ग रेगुलर एण्ड एक्जिक्यूटिव एम0बी0ए0 स्टुडेन्ट्स, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ एन्डोर्सिंग हैल्थ साइंस रिसर्च, 3(1), 17–22, http://www.researchgate.net., 29 जनवरी 2020

- मालाथी, एस0 (1996) : स्ट्रैस एण्ड टाइम मैनेजमेन्ट ऑफ कॉलेज स्टुडेन्ट्स, शिक्षाशास्त्र में पी–एच०डी० उपाधि हेतु प्रस्तुत शोध प्रबन्ध, मद्रास विश्वविद्यालय, 18 मई 2017, http:/sg. inflibnet.ac.in
- लाल, कृशन (2014) : एकेडमिक स्ट्रैस एमन्ग एडोलेसेन्ट इन रिलेशन टु इंटेलीजेन्स एण्ड डेमोग्राफिक फैक्टर्स, अमेरिकन इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन ह्यूमैनिटीज, आर्ट्स एण्ड सोशल साइंसेज, 5(1), 123–129, http:// www. iasir.net., 7 अप्रैल 2020
- विल्क्स, एस0ई0 (2008) : रेजिलिएन्स एण्ड एकेडेमिक स्ट्रैस : द मॉडरेटिंग इम्पैक्ट ऑफ सोशल सपोर्ट एमन्ग सोशल वर्क स्टुडेन्ट्स, एडवान्स इन सोशल वर्क, 9(2), 100–125, google Scholar.
- सिविट्सि, असीम (2015) :परसिव्ड स्ट्रैस एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्शन इन कॉलेज स्टुडेन्ट्स, बिलॉन्गिंग एक्स्ट्राकरिक्यूलर पार्टीसिपेशन एज माडरेटर्स, प्रोसोडिया– सोशल एण्ड बिहैवियरल साइंसेज, 205, 271–81, http://creativecommons.org., 17 मई 2017
- सिंह, अरुण कुमार (2015) : उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल, बनारसीदास वाराणसी।
- सुब्रमणि, सी०तथा एस0 काधिरवन (2017) : एकेडमिक स्ट्रैस एण्ड मेन्टल हैल्थ एमन्ग हाईस्कूल स्टुडेन्ट्स, इण्डियन जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 7(5), http://www.researchgate.net., 15 Sep 2019