



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों में व्यक्तिगत तनाव के संदर्भ में शैक्षणिक उपलब्धि का एक अध्ययन

बलवन्त कुमार¹ एवं डॉ० विशेषा कुमारी²

¹शोध छात्र, शिक्षाशास्त्र, बी० आर० ए० बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर।

²प्राचार्या, एगजल्ट कॉलेज ऑफ एजुकेशन, कन्हौली, महुआ, वैशाली।

सारांश :- प्रस्तुत शोध अध्ययन में मुजफ्फरपुर जिला के शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्र के सरकारी माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों में व्यक्तिगत तनाव के संदर्भ में शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन में निर्धारित उद्देश्यों और समस्या की प्रकृति के आधार पर वर्णनात्मक अनुसंधान की सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया। इसके लिए न्यादर्श के रूप में ग्रामीण सरकारी माध्यमिक विद्यालय से 200 तथा शहरी सरकारी माध्यमिक विद्यालय से 200 विद्यार्थियों का चयन किया गया। इन सभी न्यादर्श में दोनों प्रकार के विद्यालयों में से 100 छात्र तथा 100 छात्रा का चयन यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया, जिसके लिए निम्नलिखित सूत्रों का उपयोग किया गया, $\frac{N}{n} = \frac{N_1}{n_1} = \frac{N_2}{n_2}$ आंकड़ों के एकत्रीकरण हेतु डॉ० ए.के.सिंह, आशीष कुमार सिंह एवं अपर्णा सिंह (2005) द्वारा विकसित 'व्यक्तिगत तनाव मापनी' तथा शैक्षिक उपलब्धि मापने हेतु छात्र एवं छात्राओं की अंतिम उत्तीर्ण परीक्षाओं की अंकतालिका को शामिल किया गया। प्रस्तुत अध्ययन में सांख्यिकी विश्लेषण हेतु मध्यमान, प्रमाणिक विचलन, टी-परीक्षण तथा सह-संबंध का उपयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष के रूप में पाया गया कि व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि में एक महत्वपूर्ण संबंध है, जो शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित कर सकता है। दसवीं कक्षा के उच्च एवं निम्न उपलब्धि हासिल करने वाले छात्रों के मध्य व्यक्तिगत तनाव में कोई अंतर नहीं है।

मुख्य शब्द :- सरकारी माध्यमिक विद्यालय, छात्र-छात्रा, व्यक्तिगत तनाव, शैक्षिक उपलब्धि, सह-संबंध।

1. प्रस्तावना :-

जिस प्रकार आहार का शरीर के लिए अत्यधिक महत्व है, उसी प्रकार शिक्षा का सामाजिक जीवन में भी एक विशेष स्थान है। शिक्षा का प्रभाव आज समाज के प्रत्येक क्षेत्र में देखा जा सकता है। शिक्षा के माध्यम से ही हमारी संस्कृति और सभ्यता सुरक्षित रहती है, और यह पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ती रहती है। इस प्रकार, शिक्षा एक निरंतर प्रवाह है, जो मानव के जीवन के विभिन्न पहलुओं, जैसे रहन-सहन, आचार-विचार, और विश्व के प्रति दृष्टिकोण में बदलाव लाता है। नए विचारों का उदय होता है, जो समय के साथ क्रियात्मक रूप में परिवर्तित होते हैं। शिक्षा के माध्यम से एक सकारात्मक और समृद्ध समाज का निर्माण होता है, जो विकास और प्रगति की दिशा में अग्रसर रहता है। शिक्षा न केवल ज्ञान का संचार करती है, बल्कि यह व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को भी विकसित करती है, जिससे व्यक्ति समाज में एक सक्रिय और सकारात्मक भूमिका निभा सकता है।

बच्चे स्वाभाविक रूप से पढ़ाई और लेखन जैसी शैक्षणिक गतिविधियों के प्रति आकर्षित होते हैं, लेकिन कई कारक उनको इस स्वाभाविक प्रेरणा को बाधित कर सकते हैं। इनमें सबसे महत्वपूर्ण व्यक्तिगत तनाव और मानसिक स्वास्थ्य समस्या है, जो विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। जब बच्चे यह मानने लगते हैं कि वे स्कूल से संबंधित कार्यों में सफल नहीं हो सकते, तो वे जल्दी ही निराशाग्रस्त का शिकार बनते हैं। निराशा से बच्चे की सीखने की प्रक्रिया में कठिनाइयों का सामना करते हुए हार मान लेते हैं, जिससे उनकी शैक्षणिक प्रगति रुक जाती है। ब्राउन और कीथ (1981)। यह स्थिति बच्चों के आत्मविश्वास को कमजोर करती तथा उनके शैक्षणिक विकास में अवरोध उत्पन्न करती है। शैक्षणिक प्रदर्शन जो एक छात्र में सबसे महत्वपूर्ण है, कई कारकों से प्रभावित होता है और जो उनमें वास्तविक क्षमता को निखारने में बाधा उत्पन्न करता है।

तनाव, विद्यार्थियों और शिक्षा पर प्रभाव डालने वाले कई कारकों में से एक महत्वपूर्ण तत्व है, जिसके कारण छात्रों की सफलता की संभावनाएँ कम हो जाती हैं। जब कोई छात्र चिंता, तनाव या दबाव महसूस करता है, तो वह अपने अध्ययन में उत्कृष्टता प्राप्त नहीं कर सकता।

व्यक्तिगत तनाव :

तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया जाता है— “एक प्रतिक्रिया जो तब होती है जब किसी स्थिति की कथित मांग हमारी सामना करने की क्षमता से अधिक हो जाती है।” इसलिए जिस तरह से हम किसी स्थिति को समझते हैं, उससे हम स्वयं तनाव का कारण बन सकते हैं। जिस तरह से हम जीवन को देखते हैं, हमारी धारणाएँ तनाव के प्रति हमारी ग्रहणशीलता को प्रभावित कर सकती है। हम अपने व्यवहार से भी तनाव का कारण बनते हैं। ब्राउन (1984) ने तनाव के स्रोतों की पांच श्रेणियाँ सूचीबद्ध की हैं, प्रथागत जीवन की घटनाएँ, अप्रत्याशित जीवन की घटनाएँ, प्रगतिशील, संचयी स्थितिजन्य घटनाएँ, व्यक्तिगत गुण, मूल्य पर निर्भर लक्षण।

इसलिए व्यक्तिगत तनाव को उस तनाव के समान परिभाषित किया जा सकता है जिसके स्रोत व्यक्तिगत जीवन की घटनाओं से संबंधित होते हैं, जिससे व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होने की संभावना रहती है।

शैक्षिक उपलब्धि :

यह स्कूलों में बच्चों को दिए गए निर्देशों का परिणाम है जो दसवीं कक्षा के स्तर पर बिहार राज्य की बोर्ड परीक्षा में प्राप्त ग्रेड या अंकों से निर्धारित होता है। यह औपचारिक शिक्षा में प्राप्त ज्ञान का माप है जो आमतौर पर परीक्षण-स्कोर द्वारा दर्शाया जाता है। i) उच्च उपलब्धि वाले : उच्च उपलब्धि वाले वे छात्र हैं जो अपनी दसवीं कक्षा की बोर्ड अंतिम परीक्षा में 60 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त किए हों। ii) कम उपलब्धि वाले : कम उपलब्धि वाले वे छात्र हैं जिन्हें दसवीं कक्षा की बोर्ड अंतिम परीक्षा में 50 प्रतिशत से कम अंक प्राप्त किए हों।

2. पूर्व साहित्य समीक्षा

संबंधित साहित्य का अध्ययन अनुसंधानकर्ता को अनुसंधान की दिशा में वर्तमान में हुए नवीन कार्य की उत्तम व सटीक जानकारी देता है जिसके माध्यम से वह अपने निर्धारित अनुसंधान में हुए परिणाम के साथ ही निष्कर्ष को मूल्यांकन करने का अवसर मिलता है।

आफरीन, एम. मजीदा; विष्णुप्रिया, वी. एवं गायत्री, आर0 (2018) ने “विभिन्न संकाय के विद्यार्थियों में शैक्षणिक उपलब्धि पर उनके तनाव के प्रभाव” का अध्ययन किया। उद्देश्य यह था

कि महाविद्यालयों में अध्ययन कर रहे विभिन्न संकायों के विद्यार्थियों में तनाव का उनके शैक्षिक, सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी कारकों के संदर्भ में समझा जाए। इसके लिए, शोधकर्ताओं ने विभिन्न महाविद्यालयों में अध्ययनरत 80 विद्यार्थियों का चयन किया, जो विभिन्न संकायों से संबंधित थे। अध्ययन द्वारा यह जानने का प्रयास किया गया कि तनाव किसी भी विद्यार्थी के शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है तथा इसके पीछे के कारक क्या हैं। निष्कर्ष स्पष्ट हुआ कि विज्ञान संकाय के छात्रों में किसी दूसरे संकाय के छात्रों की तुलना में तनाव का स्तर अधिक है। तनाव इन छात्रों के मानसिक स्थिति, भावनात्मक स्थिति एवं शारीरिक स्थिति भी असंतुलित करती है। इस स्थिति में छात्रों में चिंता उत्पन्न होती है, जो अवसाद का कारण बनती है। यह अवसाद का छात्रों के शैक्षिक उपलब्धि पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे उनकी अध्ययन क्षमता और समग्र विकास प्रभावित होता है।

कुमार, अशोक (2020) ने अपने शोध 'अशासकीय माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य तथा अकादमिक तनाव का उनके शिक्षण प्रभावशीलता पर प्रभाव' द्वारा निष्कर्ष में पाया कि मानसिक स्वास्थ्य की कमी और अकादमिक तनाव से ग्रसित अध्यापकों से प्रभावी शिक्षण की अपेक्षा करना उचित प्रतीत नहीं होती। अध्ययन द्वारा यह भी प्राप्त हुआ कि शिक्षकों की शिक्षण प्रभावशीलता का एक महत्वपूर्ण आधार उनकी संतोषजनक मानसिक स्थिति है। शिक्षक जब मानसिक रूप से स्वस्थ और संतुष्ट होंगे वे अपने छात्रों को बेहतर तरीके से शिक्षित कर पाने में समर्थ होते हैं।

उपाध्याय, डॉ० अखिलेश कुमार और सिंह डॉ० विकास कुमार (2023) ने एक महत्वपूर्ण अध्ययन किया है जिसका शीर्षक है "विद्यार्थियों के शैक्षिक संतोष और तनाव का अध्ययन: साहित्यिक पुनरावलोकन" था। अध्ययन में प्राप्त निष्कर्ष से ज्ञात हुआ जब विद्यार्थियों की शैक्षिक संतोष की भावना मजबूत होती है, तो उनके अकादमिक प्रदर्शन में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। जब शिक्षकों, संस्थानों और विद्यार्थियों की भूमिकाओं में लगातार जटिलताएं उत्पन्न हो रही हैं, तब छात्र संतोष की अवधारणा अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। इस संदर्भ में, यह आवश्यक है कि शैक्षिक संस्थान और शिक्षक विद्यार्थियों की संतोषजनक अनुभव देने के लिए प्रभावी उपाय करें, ताकि वे तनावमुक्त होकर शिक्षण पर ध्यान केंद्रित कर सकें और अपनी पूर्ण क्षमता का विकास कर सकें।

अर्चना कुमारी सिंघल और डॉ. सुशील कुमार (2024) ने अपने शोध कार्य में "उच्च-माध्यमिक विद्यार्थियों के शैक्षणिक तनाव के साथ अभिभावकों की भागीदारी का विश्लेषणात्मक अध्ययन" किया। अध्ययन का उद्देश्य जानना था कि अभिभावकों की भागीदारी, चाहे वह अधिक हो या कम, विद्यार्थियों के तनाव स्तर पर किस प्रकार का प्रभाव डालती है। अध्ययन में राजस्थान के उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों का शामिल कर डेटा संग्रह किया गया। डेटा संग्रह के लिए सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया। इस प्रक्रिया में 'अभिभावकों की भागीदारी स्केल' और 'बिस्ट की बैटरी ऑफ स्ट्रेस स्केल्स' का सहारा लिया गया। इस अध्ययन में प्राप्त हुआ कि अभिभावकों की भागीदारी तथा छात्रों के शैक्षणिक तनाव में कोई संबंध नहीं है। निष्कर्ष छात्रों और छात्राओं दोनों पर समान रूप से लागू होता है। शोध के परिणाम शिक्षकों के लिए या मनोवैज्ञानिकों के लिए और अभिभावकों के लिए विशेष होगा क्योंकि यह अध्ययन छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और अभिभावकों की भूमिका के संदर्भ में एक नई दृष्टिकोण अपनाता है। अध्ययन यह भी दर्शाता है कि शैक्षणिक तनाव के संदर्भ में अभिभावकों की भागीदारी का कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं है।

वर्मा, रेणु और डॉ. नीति मेहता (2024) ने द्वारा अध्ययन कार्य 'माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव पर एक विश्लेषणात्मक अध्ययन' शीर्षक के अंतर्गत फरीदाबाद और फतेहाबाद जिले, हरियाणा के दस विद्यालयों से 200 छात्रों (100 पुरुष और 100 महिलाएं) का चयन किया। इस अध्ययन में शैक्षणिक तनाव को मापने के लिए एक विशेष मापनी का उपयोग किया गया। अध्ययन का उद्देश्य फरीदाबाद एवं फतेहाबाद जिला के माध्यमिक छात्रों में शैक्षणिक तनाव को लिंग के आधार पर अंतर को समझना था। इस अध्ययन में फरीदाबाद और फतेहाबाद जिलों के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। निष्कर्ष में यह स्पष्ट हुआ कि छात्रों को शैक्षणिक तनाव से प्रभावी रूप से निपटने के लिए विशेष दृष्टिकोण की आवश्यकता है। इसमें छात्रों, अभिभावकों, शिक्षकों, प्रशासन और सरकार के बीच सहयोग की आवश्यकता है। एक अच्छे शिक्षक का होना, सकारात्मक पालन-पोषण, स्वस्थ रिश्ते, और स्कूल तथा घर का अनुकूल वातावरण छात्रों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा, अच्छे सहकर्मी संबंध और जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण भी किसी भी छात्र की सफलता हेतु उचित एवं सहायक होते हैं।

3. अध्ययन का उद्देश्य

1. कक्षा X के छात्रों की व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि का पता लगाना।
2. कक्षा X के छात्रों की व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि में संबंध का अध्ययन करना।

4. परिकल्पनाएँ

1. दसवीं कक्षा के छात्रों की व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि में कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।
2. दसवीं कक्षा के उच्च और निम्न उपलब्धि हासिल करने वाले छात्रों के मध्य व्यक्तिगत तनाव में कोई अंतर नहीं है।

5. शोध विधि

अनुसंधान समस्या से संबंधित सभी पक्षों को ध्यान में रखते हुए, शोधार्थी ने वर्तमान अध्ययन में वर्णनात्मक या सर्वेक्षण विधि का चयन किया है।

जनसंख्या – मुजफ्फरपुर जिला स्थित सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 10वीं के छात्र और छात्रा अध्ययन की जनसंख्या है।

न्यादर्श चयन विधि – सम्भाव्यता न्यादर्शन (Probability Sampling) के अन्तर्गत अनियमित न्यादर्श विधि (Random Sampling Method) का उपयोग किया गया है।

उपकरण –

व्यक्तिगत तनाव मापनी – डॉ० ए.के.सिंह, आशीष कुमार सिंह एवं अपर्णा सिंह (2005) द्वारा विकसित।

शैक्षिक उपलब्धि मापनी – शैक्षिक उपलब्धि जानने हेतु छात्र एवं छात्राओं की अंतिम उत्तीर्ण परीक्षाओं की अंकतालिका

शोध अध्ययन में प्रयुक्त सांख्यिकी –

- (i) मध्यमान
- (ii) प्रमाणिक विचलन
- (iii) टी-परीक्षण
- (iv) सह-संबंध

6. आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

एकत्र किए गए आंकड़ों को परिकल्पना के अनुसार विश्लेषण एवं व्याख्या किया गया है जो निम्न प्रकार है –

परिकल्पना-1 : दसवीं कक्षा के छात्रों की व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि में कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

तालिका संख्या : 1

चर	सहसम्बन्ध गुणांक	सहसम्बन्ध का प्रकार	सार्थकता स्तर
व्यक्तिगत तनाव	-.47*	ऋणात्मक	असार्थक
शैक्षिक उपलब्धि		सह-सम्बन्ध	

* $p < .01$

इस अध्ययन में पहले किए गए पहले परिकल्पना “दसवीं कक्षा के छात्रों की व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि में कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।” को अस्वीकार कर दिया गया है। तालिका -1 में दर्शाए गए आंकड़े पुष्टि करते हैं कि व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि में एक महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध मौजूद है, जिसका गुणांक $\frac{1}{4}r \frac{3}{4} & -47\frac{1}{2}$ है। इस प्रकार का निष्कर्ष यह बताता है कि जिन व्यक्तियों की शैक्षणिक उपलब्धि उच्च है, उनमें व्यक्तिगत तनाव का स्तर अपेक्षाकृत कम होता है, जबकि जिनकी उपलब्धि निम्न है, उनमें व्यक्तिगत तनाव अधिक पाया जाता है। तथ्यों से यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि में एक महत्वपूर्ण संबंध मौजूद है, जो विद्यार्थियों के शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित कर सकता है।

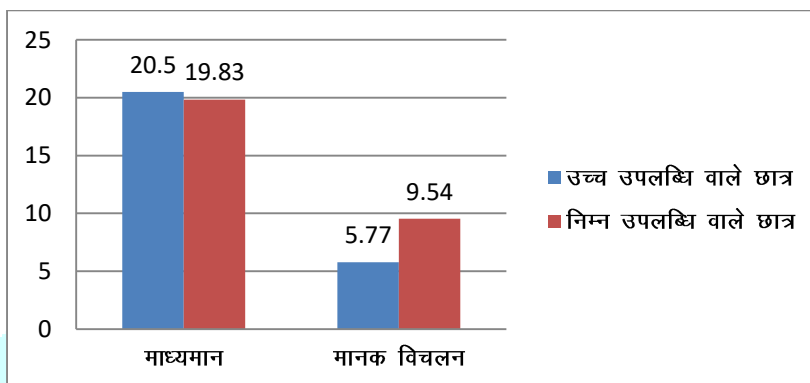
परिकल्पना-2 : दसवीं कक्षा के उच्च और निम्न उपलब्धि हासिल करने वाले छात्रों में व्यक्तिगत तनाव का कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

तालिका : 2

विद्यार्थी	संख्या $\frac{1}{4}N\frac{1}{2}$	माध्यमान $\frac{1}{4}Mean\frac{1}{2}$	मानक विचलन $\frac{1}{4}S.D.\frac{1}{2}$	(t) मान	सार्थकता का स्तर
उच्च उपलब्धि वाले छात्र	200	20.50	5.77	.850	अस्वीकृत
निम्न उपलब्धि वाले छात्र	200	19.83	9.54		

df = 200+200 - 2 = 398

दूसरी परिकल्पना सत्यापित करने के लिए तालिका संख्या 2 में आंकड़ों का विश्लेषण किया गया। प्राप्त आंकड़ों से उच्च उपलब्धि तथा निम्न उपलब्धि वाले 10वीं कक्षा के छात्रों में व्यक्तिगत तनाव की तुलना की गई है। उपरोक्त तालिका के संदर्भ में उच्च शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों का व्यक्तिगत तनाव का मध्यमान 20.50 है, जबकि निम्न शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों मध्यमान 19.83 है। इसके अलावे उच्च शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों के लिए मानक विचलन 5.77 है, जबकि निम्न शैक्षणिक उपलब्धि छात्रों के लिए मानक विचलन 9.54 है। इसके परिणामस्वरूप, t -मूल्य 0.850 प्राप्त है, जिसके माध्यम से स्पष्ट है दोनों समूहों के बीच व्यक्तिगत तनाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।



तालिका संख्या 2 से और भी स्पष्ट होता है कि 10वीं कक्षा के उच्च शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों तथा निम्न शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों के बीच व्यक्तिगत तनाव में कोई महत्वपूर्ण भिन्नता नहीं है। इस स्थिति के परिणामस्वरूप, परिकल्पना को स्वीकार किया गया है। हालांकि अध्ययन में उच्च शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों के व्यक्तिगत तनाव का मध्यमान अधिक पाया गया जिससे स्पष्ट है कि निम्न शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों की अपेक्षा उनमें अधिक व्यक्तिगत तनाव हो सकता है। फिर भी, यह ध्यान देने योग्य है कि उच्च शैक्षणिक उपलब्धि और निम्न शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों में व्यक्तिगत तनाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। यह निष्कर्ष अध्ययन को और अधिक रोचक बनाता है।

7. निष्कर्ष एवं सुझाव

अनुसंधान के दौरान प्राप्त किए गए कुछ महत्वपूर्ण निष्कर्ष उपकल्पनाओं के अनुसार हैं, जो विभिन्न दृष्टिकोणों से महत्वपूर्ण हैं। परिकल्पना-1 के सत्यापन के पश्चात् निष्कर्ष में पाया गया कि व्यक्तिगत तनाव तथा शैक्षणिक उपलब्धि में एक महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध मौजूद है, जिसका गुणांक $r = -0.47$ है। यह निष्कर्ष बताता है कि जिन व्यक्तियों की शैक्षणिक उपलब्धि उच्च है, उनमें व्यक्तिगत तनाव का स्तर अपेक्षाकृत कम होता है, जबकि जिनकी उपलब्धि निम्न है, उनमें व्यक्तिगत तनाव अधिक पाया जाता है। इस परिकल्पना का अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि व्यक्तिगत तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि में एक महत्वपूर्ण संबंध है, जो शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित कर सकता है। परिकल्पना-2 के सत्यापन के अनुसार निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि उच्च शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों का व्यक्तिगत तनाव का मध्यमान 20.50 है, जबकि निम्न शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों मध्यमान 19.83 है। इसके अतिरिक्त, उच्च शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों का मानक विचलन 5.77 है, जबकि निम्न शैक्षणिक उपलब्धि वाले छात्रों का मानक विचलन 9.54 है। इसके परिणामस्वरूप, t -मूल्य 0.850 प्राप्त हुआ जो दिखाता है कि दोनों समूहों के बीच व्यक्तिगत तनाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। ये निष्कर्ष अध्ययन के

उद्देश्यों को सफलतापूर्वक पूरा करते हुए न केवल वर्तमान ज्ञान को समृद्ध करते हैं, बल्कि आगामी अनुसंधानों के लिए भी नई दिशाओं का संकेत देते हैं।

संदर्भ-सूची

- [1] एडम्स, ई.जे. (1979) 'एजुकेशनल साइकोलॉजी', बसिक बुक्स, न्यूयार्क, यू.एस.ए.।
- [2] सी.वी. गुड (1976) 'डिक्सनरी ऑफ एजुकेशन', मैकग्रॉहिल बुक कं0, न्यूयार्क।
- [3] Brown, A. L., & Keith, J. G. (1981), 'Metacognition, Motivation, and Understanding' Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- [4] गेरिंग, आर. जे. और जिम्बाडो, पी. जी. (2005), मनोविज्ञान और जीवन (17वाँ संस्करण). पियर्सन एजुकेशन, पृ0 430
- [5] चोपड़ा, एस.सी. (1982), अकादमिक उपलब्धि के कुछ गैर-बौद्धिक सहसंबंधों का अध्ययन। डी. लिट., एडू, लखनऊ विश्वविद्यालय।
- [6] डेका, डॉ0 लखी राम (1994), 'एजुकेशन साइकोलॉजी', लॉयर्स बुक स्टॉल (एल.बी.एस.), पानबाजार, गुवाहाटी, असम।
- [7] कुमार, संजीव और जुयाल, ज्योति (2019), "विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन", एस.आर.जे.एच. एस.ई.एल., वोल्यूम-7/36, पृ0-9598-9603
- [8] कुमार, अशोक (2020), अशासकीय माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य तथा अकादमिक तनाव का उनके शिक्षण प्रभावशीलता पर प्रभाव", जर्नल ऑफ मॉडर्न मैनेजमेंट एण्ड इंटरप्रीन्यूरशिप, वोल्यूम-10, न0-3, पृ0-167-170
- [9] उपाध्याय, डॉ0 अखिलेश कुमार और सिंह डॉ0 विकास कुमार (2023), 'विद्यार्थियों के शैक्षिक संतुष्टि एवं तनाव का अध्ययन : साहित्यिक पुनरावलोकन', जर्नल ऑफ इमर्जिंग टेक्नोलॉजिज एण्ड इनोवेटिव रिसर्च, वोल्यूम-10, इश्यू-9, पृ0 541-550
- [10] कुमार, डा. अशोक किस्कू (2023) "तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव- एक अध्ययन", ज्ञानशौर्यम्, इंटरनेशनल साइंटिफिक रेफरिड रिसर्च जर्नल, वोल्यूम-6, इश्यू-1, पृ0-37-42
- [11] अर्चना कुमारी सिंघल और डॉ. सुशील कुमार (2024), "उच्च-माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के साथ अभिभावकों की भागीदारी का विश्लेषणात्मक अध्ययन" जर्नल ऑफ इमर्जिंग टेक्नोलॉजी एण्ड इनोवेटिव रिसर्च", वोल्यूम-11, इश्यू-11, पृ0- ब663-ब669
- [12] वर्मा, रेणु और डॉ. नीति मेहता (2024) 'माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव पर एक विश्लेषणात्मक अध्ययन', एरो जर्नल्स, वोल्यूम-3, इश्यू-2, पृ0-341-349