

# “किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन”

Dr. Ashok Kumar, Assistant Professor, Vivekananda College of Education, Johlaka Sohna, Gurugram

## शोध सार

प्रस्तुत शोध प्रपत्र में “किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन” किया गया है। इस अध्ययन हेतु शून्य परिकल्पना “किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है” का निर्माण किया। शोधकर्ता ने यादृच्छिक न्यादर्शन विधि द्वारा न्यादर्श का चयन तथा प्रदत्त संकलन हेतु सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया एवं तनाव का अध्ययन करने के लिए डॉ. जाकी अख्तर (लेक्चरर डिपार्टमेंट ऑफ साइकोलॉजी) के परीक्षण का प्रयोग किया का प्रयोग किया। निष्कर्ष रूप में यह पाया गया कि किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

**मुख्य शब्दावली:** किशोरावस्था, तनाव,, शैक्षिक उपलब्धि, सहसम्बन्ध

## प्रस्तावना

मानव विकास की चार अवस्थाएँ मानी जाती है, बचपन, किशोरावस्था, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था। यह विकास शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक, रूप में होता रहता है। किशोरावस्था सबसे अधिक परिवर्तनशील अवधि है। किशोरावस्था एक ऐसी संवेदनशील अवधि है जब व्यक्तित्व में बहुत महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं। वे परिवर्तन इतने आकस्मिक और तीव्र होते हैं कि कई समस्याओं का जन्म होता है। यद्यपि किशोर इन परिवर्तनों का अनुभव तो करते हैं पर वे प्रायः इन्हें समझने में असमर्थ होते हैं। अभी तक उनके पास कोई ऐसा स्रोत उपलब्ध नहीं है। तनाव भी इनमें से एक है।

तनाव को किसी ऐसे शारीरिक, रासायनिक या भावनात्मक कारक के रूप में समझा जा सकता है, जो शारीरिक तथा मानसिक बेचौनी उत्पन्न करे और वह रोग निर्माण का एक कारक बन सकता है। ऐसे शारीरिक या रासायनिक कारक जो तनाव पैदा कर सकते हैं, उनमें – सदमा, संक्रमण, विष, बीमारी तथा किसी प्रकार की चोट शामिल होते हैं। तनाव के भावनात्मक कारक तथा दबाव कई सारे हैं और अलग-अलग प्रकार के होते हैं। कुछ लोग जहां “स्ट्रेस” को मनोवैज्ञानिक तनाव से जोड़ कर देखते हैं, तो वहीं वैज्ञानिक और डॉक्टर इस पद को ऐसे कारक के रूप में दर्शाने में इस्तेमाल करते हैं, जो शारीरिक कार्यों की स्थिरता तथा संतुलन में व्यवधान पैदा करता है। जब लोग अपने आस-पास होने वाली किसी चीज से तनाव ग्रस्त महसूस करते हैं, तो उनके शरीर रक्त में कुछ रसायन छोड़कर अपनी प्रतिक्रिया देते हैं। ये रसायन लोगों को अधिक ऊर्जा तथा मजबूती प्रदान करते हैं। हल्के मात्रा में दबाव तथा तनाव कभी-कभी फायदेमंद होता है। उदाहरण के लिए कोई प्रोजेक्ट या असाइन्मेंट पूरा करते समय हल्का दबाव महसूस करने से हम प्रायः अपना काम अच्छी तरह से पूरा कर पाते हैं और काम करते समय हमारा उत्साह भी बना रहता है। तनाव दो प्रकार के होते हैं: यूस्ट्रेस (“सकारात्मक तनाव”) तथा डिस्ट्रेस (नकारात्मक तनाव), जिसका सामान्य अर्थ चुनौती तथा अधिक बोझ होता है। जब तनाव अधिक होता है या अनियंत्रित हो जाता है, तब यह नकारात्मक प्रभाव दिखाता है।

## तनाव के सामान्य स्रोत

जीवन रक्षा तनाव (सर्वाइवल स्ट्रेस): जब किसी व्यक्ति को इस बात का भय हो कि कोई व्यक्ति या कोई चीज उसे शारीरिक रूप से चोट पहुंचा सकता है, तब उसका शरीर स्वाभाविक रूप से ऊर्जा अतिरेक के साथ प्रतिक्रिया प्रदर्शित करता है ताकि वह उस खतरनाक परिस्थिति (युद्ध) में बेहतर रूप से जीने में सक्षम हो जाए या पूरी तरह से उससे (युद्ध से) पलायन ही कर जाए। यह जीवन बचाने का तनाव है। शैक्षिक उपलब्धि दो शब्दों से मिलकर बना है। शैक्षिक + उपलब्धि अतः शैक्षिक उपलब्धि से आशय शिक्षा के क्षेत्र में प्राप्त परिणामों से होता है। इस प्रकार शैक्षिक उपलब्धि के अन्तर्गत शिक्षा से सम्बन्ध कारकों के परिणामों को सम्मिलित किया जाता है। उपलब्धि परीक्षाएँ वे परीक्षाएँ हैं। जिनकी सहायता से विद्यालय में पढाए जाने वाले विषयों और सिखाई जाने वाली कुशलताओं में छात्रों की सफलता या उपलब्धि का ज्ञान प्राप्त किया जाता है।

**हालक्वीस्ट के अनुसार** – शैक्षिक उपलब्धि वो परिणाम है जो विद्यार्थियों को आगे कार्य करने के लिए प्रेरित एवं उत्साहित करता है।

**चार्ल्स.ई. स्किनर के अनुसार** – शैक्षिक कार्य का अन्तिम परिणाम ही शैक्षिक उपलब्धि है, जो विद्यार्थियों को कार्य के बारे में अन्तिम जानकारी प्रदान करता है। शैक्षिक उपलब्धि विद्यार्थी द्वारा अधिगम किए गए एवं प्रयोग में लाये गये ज्ञान को मापने का सर्वोत्तम साधन है। शैक्षिक उपलब्धि के आधार पर ही हम विद्यार्थियों के मध्य अन्तर कर सकते हैं। कि यह बालक प्रतिभाशाली है या सामान्य है या पिछड़ा बालक है। शैक्षिक उपलब्धि से आशय शिक्षा के क्षेत्र में प्राप्त परिणामों से होता है।

**गैरिसन व अन्य के अनुसार** – परीक्षा बालक की वर्तमान योग्यता किसी विशिष्ट विषय के क्षेत्र में उसके ज्ञान की सीमा का मूल्यांकन करती है।

आधुनिक प्रतिस्पर्धात्मक युग में किशोरों के समक्ष अनेक समस्याएँ हैं। जिन पर प्रतिदिन शोध कार्य किए जा रहे हैं। किशोर अवस्था को तूफान तथा संघर्ष का काल कहा जाता है। तथा इस अवस्था में छात्र अक्सर परेशान रहते हैं। माता-पिता भी अपने बच्चों पर लगातार दबाव बनाते हैं। तथा बच्चा भी परीक्षा में अब्बल आने का हर सम्भव प्रयास करता है। तथा यह सारा दबाव कुल मिलाकर बच्चों के ऊपर पड़ता है। जो उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव डालता है। कई बार बच्चे तनाव में आकर आत्महत्या कर लेते हैं या अवसाद से ग्रसित हो जाते हैं। इसलिए यह आवश्यक हो गया है कि हमें इस क्षेत्र में विभिन्न प्रकार के शोध की आवश्यकता है।

## समस्या कथन

*“किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन” ।*

## शोध का उद्देश्य

किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना।

## शोध परिकल्पना

किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

## शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया है।

## न्यादर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन में उत्तराखण्ड प्रदेश के हरिद्वार जिले के राजकीय एवं निजी विद्यालयों को चयनित किया गया है। जिसमें से यादृच्छिक न्यादर्शन विधि से माध्यमिक स्तर के शिक्षकों का चयन किया गया है।

## शोध उपकरण

प्रस्तुत शोधकार्य में शोधकर्ता द्वारा तनाव का अध्ययन करने के लिए डॉ. जाकी अख्तर (लेक्चरर डिपार्टमेन्ट ऑफ साइकोलॉजी) के परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

## विश्लेषण एवं व्याख्या

शोधकर्ता द्वारा यह उद्देश्य निर्धारित किया गया कि " किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के बीच सम्बन्ध का अध्ययन। करना।" इस उद्देश्य के अध्ययन हेतु शून्य परिकल्पना बनायी गई कि किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के बीच कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं हैं। जिसके विश्लेषण हेतु निम्नलिखित सारणी तैयार हुई—

सारणी.01

चर	N	Mean	सह-सम्बन्ध
तनाव	80	143	0.124
शैक्षिक उपलब्धि	80	60.5	

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि किशोरों के तनाव तथा शैक्षिक उपलब्धि में सहसम्बन्ध गुणांक  $r=0.124$  पाया गया। यह सार्थक अल्प धनात्मक सह सम्बन्ध गुणांक है अतः परिकल्पना किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के बीच कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं हैं स्वीकृत की जाती है।

## निष्कर्ष

अतः निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के अध्ययन के उपरान्त यह ज्ञात होता है कि इन दोनों के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं है। तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के बीच कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

## सन्दर्भ

- डॉ. भटनागर आर. पी., भटनागर मीनक्षी (2007) "शिक्षा अनुसंधान" लायल बुक डिपो मेरठ
- डॉ. शर्मा. आर. ए. (2009) "शिक्षा अनुसंधान" आर. लाल बुक डिपो, मेरठ
- भगवान दास (2007) "शिक्षा मनेविज्ञान" ओमेगा पब्लिकेशन
- भटनागर सुरेश (2007) "शिक्षा मनोविज्ञान" आर. लाल बुक डिपो, मेरठ
- डॉ. शर्मा. आर. ए. (2011) शिक्षा अनुसंधान के मूल तत्व एवं शोध प्रक्रिया.
- डॉ वालिया जे. एस. (2011) अधिगम कर्ता, अधिगम एवं संज्ञान अहम वाल पब्लिशर्स (पजाब)
- डॉ. मंगल एस. के. मंगल उमा (2010) विद्यार्थी अधिगम एवं संज्ञान टंडन पब्लिकेशन (लुधियाना)
- Mangal S.K. (2008) Statistics in psychology and Education prentice, Hall of India private limited.

- Sharma R.A. (2008 Fundamentals of Educational psychology R. Lal Book Depot. (Meerut)
- Wikipedia the free encyclopedia.
- W.W.W. Webdunia.Com
- **Yadav Menu June 2014 No.10, Vol. 13.** Emotional Intelligence, creativity and their impact on Academic Achievement of senior secondary class student.
- **Kaur Supreet Sachdeva Ruchi, Agust 2013** Organizational role stress among elementary teachers in relation to gender.
- **A prameela feb- 2013, vol -12 No,6** skills for stress management. stating that the impact of stress depends a goat deal on our environment,
- **Reddy Lokananda G, Anuradha vijaya R, feb-2013 vol. -12 No.6** Emotional intelligence, occupational stress and job performance of Heights secondary teachers,.

