

## विद्यार्थियों के शैक्षिक संतुष्टि एवं तनाव का अध्ययन

**DEEPAK KUMAR JHA**

**RESEARCH SCHOLAR DEPARTMENT OF EDUCATION, SAI NATH UNIVERSITY RANCHI, JHARKHAND**

**DR. B.K CHOARASIA**

**ASST.PROF. DEPARTMENT OF EDUCATION, SAI NATH UNIVERSITY RANCHI, JHARKHAND**

### सारांश

एक राष्ट्र की प्रगति उसकी विद्यार्थियों की प्रगति पर निर्भर करती है। विद्यार्थियों की प्रगति उसकी शैक्षिक उपलब्धि पर आधारित होती है। शिक्षा आयोग (1964–66) द्वारा भी कहा गया है, “भारत के भविष्य का निर्माण उसके कक्षा कक्ष में हो रहा है।” लेकिन वर्तमान समय में यह देखा जा रहा है कि, शिक्षा संस्थानों में विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि दिन-प्रतिदिन शैक्षिक तनाव के कारण प्रभावित हो रही है। शैक्षणिक संरचनाओं का कठिन होना, कठिन पाठ्यक्रमों का निर्माण करना, विद्यालय द्वारा दिया जाने वाला अतिरिक्त कार्य, उच्च उपलब्धि के लिए दबाव डालना एवं बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य का लगातार निम्न होना आदि अनेक कारण शैक्षिक तनाव को प्रभावी करती है। मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थी जीवन में सबसे महत्वपूर्ण होता है जिसकी प्रासंगिकता को देखते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ ने सतत विकास के लक्ष्यों में सितम्बर (2015), मानसिक स्वास्थ्य को सम्मिलित किया गया। किशोरावस्था में विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य से सर्वाधिक रूप से प्रभावित हो रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य के बिगड़ने में अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा, एल्कोहल एवं मादक प्रदार्थों का अत्याधिक प्रयोग, अनियमित दिनचर्या एवं शैक्षिक एवं मानसिक तनाव आदि अनेक कारण हैं। शैक्षिक समस्या, अनुपयुक्त या अप्रभावी शिक्षण विधि भी शिक्षार्थी में शैक्षिक तनाव उत्पन्न करती है। शैक्षिक क्षेत्र में असफलता का भय शैक्षिक तनाव को जन्म देता है। इस प्रकार शैक्षिक तनाव एक दुश्चिन्ता या तनाव के रूप में है जो कि शिक्षार्थी का अपने शैक्षिक जीवन के दौरान विद्यालय में, घर में, साथी समूह में होता है। जब शिक्षार्थी, अपनी शैक्षिक घटनाओं में, कक्षा में, प्रयोगशाला में, विद्यालय की विभिन्न गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन हेतु तनाव महसूस को

व अयेज्ञानरुप समय को प्रबन्धित ना कर सके तो परिणामस्वरुप वह तनाव महसूस करता है जो कि शैक्षिक तनाव के रूप में दिखायी देता है।

**मुख्यशब्द—** शैक्षिक संतुष्टि एवं तनाव, शैक्षिक उपलब्धि, मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य, विद्यार्थी जीवन

## प्रस्तावना

‘शिक्षा ही जीवन है, जीवन ही शिक्षा है’ – इस कथन के अनुसार विभिन्न विचारकों ने एकमत से शिक्षा की आवश्यकता को स्वीकार किया है और माना है कि शिक्षा के अभाव में मानव विकास की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। शिक्षा ही उसके शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं सामाजिक विकास को दिशा प्रदान करती है। शिक्षा शब्द का स्रोत कुछ भी रहा हो परन्तु इसका अर्थ है कि बालक की जन्मजात शक्तियों का विकास अथवा मूल प्रवृत्तियों का शोधन या इन्द्रियों का प्रशिक्षण ताकि वह जीवन में अनुशासित रहे, बालक की सम्पूर्ण सम्भावनाओं का विकास। शिक्षा में मनुष्य की शारीरिक अभिवृद्धि और उसके शारीरिक, मानसिक, भाषायी, संवेगात्मक एवं सामाजिक विकास का अध्ययन किया जाता है। मनुष्य की शिक्षा एवं विकास में उसके मानसिक स्वास्थ्य एवं उसके समायोजन की अहम् भूमिका होती है परन्तु आज हमारे समाज में संघर्ष, अनाचार एवं

अत्याचार हो रहे हैं। ऐसी परिस्थितियों में आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने जीवन को किस प्रकार सुखी एवं सन्तुष्ट बना सकते हैं जिससे हमारा शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य भी स्वस्थ रहे क्योंकि स्वस्थ मानसिक विकास के पदों पर चलकर मनुष्य अपनी शैक्षिक उपलब्धियों के उन उद्देश्यों को प्राप्त कर सकता है जिसके लिये वो इतने अथक प्रयास कर रहा है। मनोविज्ञान की जड़े दर्शनशास्त्र में हैं, किन्तु पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों ने आत्मा और मन को संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के द्वारा अपदस्थ कर दिया है। भारतीय दर्शन और मनोविज्ञान अभी भी आत्मा चेतना और मन को मानव व्यवहार का महत्वपूर्ण आधार मानता है। शरीर, मन और आत्मा तीनों ही एक-दूसरे से घनिष्ठ रूप से संबंधित हैं। यही कारण है कि भारतीय मनोविज्ञान में एक ओर तो ‘शरीर माध्यम खलु धर्म साधन’ कहा गया है तो दूसरी ओर सब कुछ आत्मा के आश्रित रूप में प्रतिपादित किया गया

है। अतः मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को परस्पर आश्रित समझा गया है। मानसिक स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि हमारे विचार सकारात्मक हैं या नकारात्मक।

## विद्यार्थियों के शैक्षिक संतुष्टि एवं तनाव

शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी का शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकास अर्थात् 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 सुचारु 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।

शिक्षा द्वारा विद्यार्थी के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आदि गुणों का विकास होता है, जिससे, बालक समाज में सभ्य, सुसंस्कृत एवं योग्य नागरिक 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 सामना करने में असमर्थ है, तो इसके गंभीर मोसामाजिक तथा भावात्मक परिणाम हो सकते हैं।

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 है, 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 कार्य 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।

## शिक्षकों तथा मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन

शिक्षकों तथा मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन तथा सुरक्षा के बहुक्षेत्रीय तरीके में वि व स्वास्थ्य संगठन कार्ययोजना ने विद्यालयों के लिए महत्वपूर्ण भूमिका की परिकल्पना की है। विश्व स्वास्थ्य संगठन, शिक्षकों के स्थान को अत्यंत महत्वपूर्ण मानता है तथा समझता है कि मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन में शिक्षण वृत्ति की एक सकारात्मक भूमिका है। बच्चे तथा किशोर किशारियाँ अपने सक्रिय समय का एक बड़ा हिस्सा विद्यालय में बिताते हैं। वे घर तथा समुदाय के वातावरण में अथवा विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य के हानि पहुँचाने का अनुभव कर सकते हैं। बच्चों तथा किशोर.किशारियाँ में मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन तथा मानसिक गड़बड़ियों के रोकथाम के लिए विद्यालय तथा शिक्षकों क्या कर सकते हैं?

– जीवन कौशल कार्यक्रम का विकास तथा क्रियान्वयन।

– धौंस दिखाए जाने का सामना करने का प्रशिक्षण।

– मानसिक स्वास्थ्य के विशय में जागरूकता फैलाना तथा मानसिक रोगों के साथ जुड़ी कलंक की भावना में कमी लाना।

– बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य के हानि पहुँचाने के बारे में सूचित करने तथा मदद माँगने के लिए प्रेरित करना।

– माता.पिता को स्वस्थ संतान— माता.पिता संबंध स्थापित करने के लिए सहायता प्रदान करना।

– हानिकारक पदार्थों (शराब, नशीले पदार्थ आदि) के बारे में जागरूकता फैलाना तथा विद्यालय के आस.पास उसकी पहुँच में कमी लाना।

– घरेलू हिंसा का शिकार बच्चों पर ध्यान देना तथा सामुदायिक नेतृत्वकर्ताओं के साथ साझेदारी में बच्चों के विरुद्ध घरेलू हिंसा को रोकने के उपाय करना।

– जिन बच्चों ने प्रतिकूल जीवन घटनाओं का अनुभव किया है, उन्हें समर्थन सेवाएं उपलब्ध कराना तथा उन्हें अभिघात से उबरने में सहायता प्रदान करना।

– जिनके माता.पिता मानसिक गड़बड़ी का शिकार हैं ऐसे बच्चे की आव यकताओं की पूर्ति करना।

– ऐसे बच्चे मानसिक गड़बड़ी के शिकार माता.पिता के साथ रहते हैं उनके लिए समुदाय से मनो.सामाजिक समर्थन की व्यवस्था करना।

## शिक्षकों का व्यवहार

शिक्षकों के कुछ व्यवहारों को जाँचें जो विद्यार्थियों की मानसिक तंदुरुस्ती को नुकसान पहुँचाते हैं।

– विद्यार्थियों को नाम देना अथवा उनका वर्गीकरण करना। कुछ शिक्षकों अपने विद्यार्थियों को धीमे विद्यार्थी, सुस्त आदि के रूप में वर्गीकृत करते हैं।

– हमेशा एक या दो विद्यार्थियों की प्रशंसा करना तथा दूसरों को अनदेखा करना।

– ऐसी पाठ्यचर्या विशयवस्तु का उपयोग करना जो कुछ विद्यार्थियों की भावना को ठेस पहुँचा सकता है।

– ऐसी शिक्षण विधि का उपयोग जो सभी विद्यार्थियों की आव यकताओं को भामिल न करती हो।

– कम संसाधनों वाली पृष्ठभूमि से आने वाले बच्चों को अतिरिक्त अकादमिक सहयोग उपलब्ध कराने को अनदेखा करना तथा नकारना।

– समाज के विभिन्न तबकों से आने वाले विद्यार्थियों की मनो.सामाजिक आव यकताओं की पहचान कर पाने में अक्षम होना। उदाहरण के लिए, शिक्षा का अधिकार कानून, 2009 ने आर्थिक रूप से पिछड़े परिवारों के विद्यार्थियों के लिए वैसे विद्यालयों में 25 प्रति 100 स्थान आरक्षित किया है जो अन्यथा समाज के आर्थिक रूप से समृद्ध वर्गों के लिए सेवाएं प्रदान करते हैं। जब शिक्षकों आर्थिक रूप से पिछड़े तबकों से आने वाले विद्यार्थियों की मनो. सामाजिक आव यकताओं (अपनत्व की भावना) की अनदेखी करते हैं तथा एक समावेशी वातावरण तैयार नहीं करते तो यह इन विद्यार्थियों की मानसिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करता है।

– विद्यार्थियों की पहचान को स्वीकार न करना या उसका एकीकरण नहीं करना। उदाहरण के लिए, विद्यार्थियों की जाति, रंग, पारिवारिक पृष्ठभूमि, दिव्यांगता आदि के विशय में प्रतिकूल टिप्पणी करना।

– कुछ विद्यार्थियों के प्रति उनके मित्र समूह के अस्वीकार्य व्यवहार की अनदेखी करना। उदाहरण के लिए, कुछ शिक्षकों कुछ विद्यार्थियों पर अन्य विद्यार्थियों द्वारा धौंस जमाए जाने को देखकर भी अनदेखा करते हैं।

– उन विद्यार्थियों तक नहीं पहुँचना जो जीवन में अभिघातिक परिस्थितियों से गुजरे हैं।

– ऐसे विद्यार्थियों अथवा उनके परिवार के सदस्यों के प्रति प्रतिकूल टिप्पणी करना जो कानून के साथ टकराव की स्थिति में हैं।

– ऐसे विद्यार्थियों को नीचा दिखाना अथवा छोड़ देना जिनके परिवार के सदस्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त हैं।

– कुछ विद्यार्थियों को अन्य विद्यार्थियों के सामने नीचा दिखाना अथवा दण्डित करना दूसरे उसी व्यवहार के लिए छोड़ दिये जा रहे हों।

– कुछ विद्यार्थियों को उनकी बीमारी, दिव्यांगता अथवा उनके परिवार के सदस्यों के किये गये कामों के लिए बहिष्कृत कर देना।

– ऐसे विद्यार्थी जो दूसरों के द्वारा अलग-थलग कर दिये गये हों, उन्हें ही दोष देना तक उन तक नहीं पहुँचना।

## तनाव की समझ

तनाव की समझ तनाव हमारे जीवन की एक नियमित घटना है। जब हम तनाव के विशय में बात करते हैं तो आम तौर पर हम वयस्कों के तनाव संबंधी अनुभवों की बात करते हैं। हम भायद ही कभी बच्चों के द्वारा अनुभव किये जाने वाले तनाव की चर्चा करते हैं। कुछ अवसरों पर हम विद्यार्थियों के आत्महत्या करने, एक विद्यार्थी द्वारा कक्षाकक्ष में सहपाठियों के सामने शिक्षकों को चाकू मार कर हत्या कर देने अथवा एक विद्यार्थी द्वारा दूसरे विद्यार्थी की हत्या की बात सुनते हैं। वे अपने जीवन में ऐसा क्या अनुभव कर रहे थे जो उन्होंने ऐसा भीषण कदम उठाया? शिक्षकों के रूप में हमें ऐसी घटनाओं को छिट.पुट कहकर नकारते हुए अपना जीवन सामान्य रूप से नहीं जीते रहना चाहिए। हमें विद्यार्थियों के ऐसे कदमों के पीछे की परेशानी को ढूँने का प्रयास करें कि तनाव क्या है तथा यह कैसे बच्चों के जीवन को प्रभावित करता है। तनाव को उस आंतरिक प्रक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया जाता है जो तब

होती हैं जब लोग घटनाओं तथा परिस्थितियों के साथ सामन्जस्य का प्रयास करते हैं। तनाव एक विशिष्ट घटना नहीं है बल्कि लगातार बदलते रहने वाली प्रक्रिया है, जिसमें हमारे प्रतिक्रियाओं की प्रकृति तथा तीव्रता न केवल इसपर निर्भर करती है कि कौन से तनावकारक हो रहे हैं बल्कि इसपर भी कि हम उनके विशय में कैसे सोचते हैं तथा एक दिये गये समय में हमारे सामना करने के कौ तल में तथा तनाव का सामना करने के संसाधनों में कितना आत्मवि वास है।

## 1. तनाव के स्रोत तनाव के स्रोत

हम सभी हमारे जीवन में तनाव का अनुभव करते हैं। परिभाषा में हमने देखा कि तनाव हमारे जीवन में घटनाओं तथा परिस्थितियों के साथ सामन्जस्य की प्रक्रिया है। इसलिए, हम कह सकते हैं कि तनाव घटनाओं तथा परिस्थितियों से, एवं हम उनका सामना कैसे करते हैं इससे उत्पन्न होता है। आम तौर पर, ये घटनाएं तथा परिस्थितियाँ जिनसे संबंधित हैं अथवा जहाँ से उत्पन्न होती हैं वे हैं: क) कार्य तथा संगठन, ख) सामाजिक क्षेत्र, तथा ग) स्वयं। घटनाएं तथा परिस्थितियाँ जो हमारे जीवन में तनाव पैदा करती हैं, तनावकारक कहलाती हैं।

विद्यार्थियों के संदर्भ में कार्य तथा संगठन का तात्पर्य अध्ययन संबंधित कार्य तथा विद्यालय के वातावरण से है। हमने नीचे अध्ययन संबंधित कार्यों तथा विद्यालय के वातावरण पर कुछ घटनाएं तथा परिस्थितियाँ सूचीबद्ध की हैं जो विद्यार्थियों के लिए तनाव उत्पन्न करते हैं। तनाव का अगला स्रोत का संदर्भ विद्यार्थियों के सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य से है। इसमें धर्म, जाति, भाशा, सामग्री संसाधनों का अभाव, घर तथा पास पड़ोस का वातावरण, सामाजिक तथा राजनैतिक संबद्धता आदि शामिल हो सकते हैं। तीसरे का संदर्भ व्यक्तिगत अभिलक्षणों से है, जिसमें शामिल हैं स्वाभिमान, मूल्य व्यवस्था, क्षमताएं, आंतरिक चिंतन प्रक्रिया आदि।

तनाव के प्रभाव भारीरिक, मनोवैज्ञानिक अथवा व्यवहार संबंधी प्रतिक्रियाओं के रूप में प्रकट हो सकते हैं। जब तनावकारकों के साथ सामना होता है तो लोग अलग तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं। कुछ विद्यार्थी परीक्षा के तनाव के दौरान भारीरिक रूप से प्रतिक्रिया दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, माइग्रेन, उबकाई या दस्त। यह तनाव का मनोदैहिक परिणाम है। जीवन को खतरे

में डालनेवाली परिस्थितियों के लिए भारीरिक प्रतिक्रिया में शामिल हैं— साँसों का तेज हो जाना, हृदयगति का बढ़ जाना, पसीने आना तथा थरथराहट। यदि तनाव कारक लम्बे समय तक बना रहता है तो यह भारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं की शृंखला की ओर ले जाता है।

तनाव के प्रति हमारी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएं भावनात्मक बदलावों के रूप में उपस्थित हो सकती हैं, उदाहरण के लिए, जब आप धरती का काँपना महसूस करते हैं जो कि निकट के भूकंप का खतरे का संकेत है, आप डर के साथ पहले बतायी गयी भारीरिक प्रतिक्रियाओं का अनुभव करते हैं। कभी-कभी तनाव की परिस्थितियों में गुस्सा आना, हताशा या व्यग्रता, भावनात्मक बदलाव हो सकता है। आमतौर पर भावनात्मक तनाव प्रतिक्रियाएं तनावकारक के गायब हो जाने के बाद कम हो जाती हैं। बोर्ड तथा प्रवेश परीक्षा एक अपेक्षित घटना है परन्तु लेकिन इसके दीर्घकालिक निर्माण के साथ। इसलिए, परीक्षा संबंधित तनावकारक लम्बे समय तक रहते हैं तथा कई विद्यार्थी मनोवैज्ञानिक तरीके से बढी हुई व्यग्रता, खाने तथा सोने



की आदतों में बदलाव, खराब एकाग्रता आदि के साथ प्रतिक्रिया देते हैं। वे जो भावनात्मक संतुलन पुनः प्राप्त नहीं कर पाते, वे तनाव, व्यग्रता, उदासी अथवा झल्लाहट महसूस करना भुरु कर सकते हैं। तनाव का चरम प्रभाव मानसिक गड़बड़ी अथवा अवसाद की ओर ले जा सकता है।

तनाव के प्रति मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया का दूसरा प्रकार है, संज्ञानात्मक बदलाव। संज्ञानात्मक तनाव प्रतिक्रियाएं कई विद्यार्थियों को प्रभावित करती हैं जब वे परीक्षा के लिए तैयारी करते हैं तथा उसमें शामिल होते हैं। भरपूर तैयारी के बावजूद जब वे परीक्षा लिखने के लिए बैठते हैं तो वे पूछे गये प्रश्नों के उपयुक्त जवाब याद नहीं कर पाते। वे साफ-साफ सोच पाने तथा उत्तरों को याद कर पाने में अक्षमता की शिकायत करते हैं। अधिकांश विद्यार्थी परीक्षा के परिणामों के विशय में बहुत ज्यादा व्यग्र होते हैं। व्यग्र विद्यार्थियों के सोचने की संभावना है कि “क्या मैं उत्तरों को याद रख पाऊँगा?” या “क्या मुझे ऐसे अंक प्राप्त होंगे जिससे कि मैं अपनी पसंद की अध्ययन भाखा में दाखिला ले पाऊँगा?” या “क्या मैं अपने दोस्तों से पीछे रह जाऊँगा और कम अंक प्राप्त कर

सकूँगा?” या “क्या मैं अपने माता-पिता की अपेक्षाओं के अनुरूप प्रदर्शन कर पाऊँगा?” ऐसी सोच संज्ञानात्मक कार्यात्मकता को नुकसान पहुँचा सकती है तथा परीक्षाओं में प्रदर्शन को प्रभावित करती है। प्रदर्शन की व्यग्रता अति-उत्तेजना पैदा करती है जो ध्यान में गतिरोध पैदा कर सकता है तथा ध्यान केन्द्रन को खो देने की ओर ले जाती है। संज्ञानात्मक तनाव प्रतिक्रिया स्पष्ट होती है जब विद्यार्थी अपना नाम या क्रमांक लिखना भूल जाते हैं या उन्हें गलत लिख देते हैं।

तनाव के प्रति प्रतिक्रिया हमारे व्यवहार संबंधी बदलावों में भी प्रकट होती है। जब आप कुछ विद्यार्थियों से कक्षा में तेज आवाज में पढने को कहते हैं, वे हकलाना भुरु कर देते हैं। लड़खड़ायी हुई आवाज, तनावपूर्ण चेहरे के भाव तथा चौंक जाना भी तनाव के प्रति व्यवहारात्मक प्रतिक्रिया है। तनाव के प्रति अन्य व्यवहारात्मक प्रतिक्रिया है नींद न आना, अत्यधिक सोना, कम या अधिक खाना। तनाव में कुछ लोग मामूली बातों पर भी दूसरों के साथ आसानी से झगड़ा मोल ले लेते हैं। कुछ विद्यार्थियों के लिए विद्यालयी शिक्षा अथवा परीक्षा के लिए तैयारी करना लम्बे समय तक बने

रहने वाला तनाव उत्पन्न कर सकता है। ऐसे गंभीर तनाव का सामना करते हुए वे विद्यालय या परीक्षा का त्याग कर सकते हैं अथवा आत्महत्या भी कर सकते हैं। तनावकारकों की उपेक्षा करने तथा उससे बचने के प्रयास में लोग धूम्रपान, भाराब अथवा अन्य अस्वास्थ्यकर पदार्थों की ओर जा सकते हैं जो उन्हें तनाव से अस्थायी राहत दे सकता है। लेकिन ऐसी युक्तियाँ उन्हें स्वस्थ मुकाबला करने वाले कौशल के विकास से वंचित कर देती हैं। दूसरे के प्रति आक्रामकता तनावकारकों के प्रति एक अन्य सामान्य व्यवहार संबंधी प्रतिक्रिया है।

## निष्कर्ष

भौक्षिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य का स्तर के शिक्षार्थियों पर किये गये अध्ययन में पाया कि भौक्षिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर होता है। अर्थात् भौक्षिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

शैक्षणिक तनाव एक छात्र का भावनात्मक तनाव है जो शैक्षणिक मांगों को पूरा करने में विफलता के दौरान उसके द्वारा व्यक्त या महसूस किया जाता है और इसके परिणाम शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के

प्रमुख स्वास्थ्य खतरों और समस्याओं के रूप में प्रदर्शित हो सकते हैं।

तनाव की मध्यम मात्रा छात्रों को उनकी शिक्षा में प्रेरित कर सकती है और उनकी सीखने की क्षमता को बढ़ा सकती है, लेकिन बहुत अधिक शैक्षणिक तनाव छात्र की तैयारी, ध्यान केंद्रित करने और प्रदर्शन करने में बाधा डाल सकता है। "वर्तमान परिदृश्य में शैक्षणिक तनाव छात्र जीवन की एक महत्वपूर्ण समस्या है।

हमारी शिक्षा प्रणाली ने छात्रों पर कई तरह के दबाव डाल दिए हैं जैसे कि विशाल पाठ्यक्रम, परीक्षा का डर, कड़ी प्रतिस्पर्धा आदि। साथियों का दबाव और माता-पिता का दबाव उनकी समस्याओं को और बढ़ा देता है, छात्रों की खुशियाँ शैक्षणिक तनाव के नीचे दब जाती हैं। तनाव हमारे मानसिक और शारीरिक संसाधनों पर बोझ डालता है और कौशल के प्रभावी उपयोग में हस्तक्षेप करता है, जिससे हमारे शैक्षणिक प्रदर्शन पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

अमन अज़ीम, एम.डी. (2018)। माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक चिंता और शैक्षणिक उपलब्धि का अध्ययन।

(कार्टर्स, 1955 में शामिल) इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन सोशल साइंसेज, 8,3,147–161।

अकगुन, एस., और सियारोची, जे. (2023)। सीखी गई संसाधनशीलता शैक्षणिक तनाव और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंधों को नियंत्रित करती है। शैक्षिक मनोविज्ञान, 23(3), 287–297.

अमनी सलामा अय्यूब. और इमान मोहम्मद अब्द अल-अजीज़। (2018)। नए नर्सिंग छात्रों के बीच अध्ययन कौशल बढ़ाना एक हस्तक्षेप अध्ययन। आईओएसआर जर्नल ऑफ नर्सिंग एंड हेल्थ साइंस, 7, 3, 22–29।

अमरनाथ रेड्डी, के. और श्रीकांत रेड्डी, वी. (2016)। प्राथमिक विद्यालय के छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि पर लिंग, बुद्धि और तनाव का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज़ एंड सोशल साइंस रिसर्च, 2, 7, 1–04।

अमीषा सिंह और शर्मिला देवी, (2018)। पारिवारिक माहौल के संबंध में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन सोशल साइंसेज, 8, 4, 853–861।

आनंद, एस.पी. (2021)। छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और अध्ययन के लिए प्रेरणा का एक अध्ययन। इंडियन रिसर्च जर्नल ऑफ एक्सटेंशन एजुकेशन, 36(2), 55–61।

अंजना अग्रवाल, (2023)। किशोरों की शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षणिक तनाव का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मैनेजमेंट एंड सोशल साइंसेज, 1, 1, 222–227।

अंजना अग्रवाल, जे. (2021)। किशोरों की शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षणिक तनाव का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मैनेजमेंट एंड सोशल साइंसेज, 1, 1, 24–31।

एंटी प्रभाकर, ए. (2018)। कांचीपुरम जिले में उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच परीक्षा के तनाव और विज्ञान के प्रति शैक्षणिक उपलब्धि का एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड रिसर्च, 4, 4–9।

अनुआर अबू हसन, रामलाह जंतन, अली रेड्ज़ा, एम. और फौजी, एम. (2017)। माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच तनाव और चिंता का स्तर और तनाव के स्रोत। साइंस इंटरनेशनल, 29, 4, 959–963।