ECONSPEAK: A Journal of Advances in Management IT & Social Sciences,
Vol. 12, Issue 02, February 2022 Impact Factor 8.059 ISSN: (2231-4571)
www.skirec.org Email Id: skirec.org@gmail.com

विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर उनके शैक्षिक तनाव पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन

Priyanka Mishra, Research Scholar, Dept of education, Kalinga University

Dr. Aditya Prakash Saxena, Professor, Dept of Education, Kalinga University

शोध सार

एक ओर जहाँ प्रतिस्पर्धात्मकपूर्ण समाज किशोरों को सकारात्मक कार्य करने की दिशा प्रदान करता है, वही दूसरी ओर अनेक मनोवैज्ञानिक एवं मानसिक समस्याओं को जन्म देता है। जिस कारण किशोरों में मानसिक तनाव, शैक्षिक तनाव, दबाव, हताशा एवं मानसिक अस्वास्थ्य इत्यादि प्रदर्शित होते है। कॉलेज के छात्रों के बीच चिंता और तनाव कई वर्षों से रुचि का विषय रहा है। कॉलेज के छात्र विभिन्न कारणों से उच्च तनाव का अनुभव करते हैं जैसे तैयारी की कमी, उनके अध्ययन की शैली और आवश्यक जानकारी की कमी। जब तनाव को नकारात्मक रूप से देखा जाता ह या अत्यधिक हो जाता है, तो यह परीक्षा से पहले और परीक्षा के दौरान चिंता का कारण बनता है और अंततः उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करता है। स्नातक और स्नातकोत्तर प्रोग्रामर में नामांकित कॉलेज के छात्रों द्वारा महसूस किए गए तनाव के स्तर का पता लगाने के लिए आगे की तुलना की गई। आकड़ों को एकत्र करने के लिए पूर्व में प्राप्त शैक्षिक उपलब्धि सम्बन्धित आंकड़े विद्यालयों द्वारा प्राप्त किये गये तथा शैक्षिक तनाव के लिए सिन्हा कौम्प्रीहेन्सिव एजांइटी टैस्ट का प्रयोग किया गया। सांख्यकिकीरण के लिए मध्यमान, मानक विचलन एवं क्रान्तिक अनुपात का प्रयोग किया गया। निष्कर्षो के आधार पर ज्ञात हुआ है, कि स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव में कोई अन्तर नही है। शैक्षिक उपलब्धि के आधार पर विद्यार्थियों में अन्तर पाया गया है। शैक्षिक तनाव को विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर कोई पभाव नही पड़ता है।

मुख्य बिन्दु– स्नातक स्तर, शैक्षिक उपलब्धि, शैक्षिक तनाव आदि।

1. 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 अवधी है। किशोरावस्था एक ऐसी संवेदनशील अवधि है जब व्यक्तित्व में बहुत महत्वपूर्ण परिवर्तन आते है। वे परिवर्तन इतने आकस्मिक और तीव्र होते है कि कई समस्याओं का जन्म होता है। यद्यपि किशोर इन

परिवर्तनों का अनुभव तो करते है पर वे प्रायः इन्हें समझने मे असमर्थ होते है। अभी तक उनके पास कोई ऐसा स्रोत उपलब्ध नही 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 "स्ट्रस" 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 मसहूस 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।

शैक्षणिक तनाव को एक छात्र की पर्यावरणीय तनावों, छात्र के बीच बातचीत के रूप में समझा जा सकता है। शैक्षणिक–संबंधित तनावों का संज्ञानात्मक मूल्यांकन और उनसे मुकाबला करना, और तनावों के प्रति मनोवैज्ञानिक या शारीरिक प्रतिक्रिया। शैक्षणिक तनाव सभी देशों, संस्कृतियों और जातीय समूहों में एक व्यापक समस्या है और इसे इसके संदर्भ में देखा जाना चाहिए। प्रत्येक छात्र सम्मान, पारिवारिक गौरव और सामाजिक गतिशीलता प्राप्त करने के लिए शैक्षणिक सफलता हासिल करने की इच्छा रखता है। इसके परिणामस्वरूप छात्रों और विशेष रूप से किशोरों पर अत्यधिक उच्च शैक्षणिक मांग और असाधारण दबाव पड़ता है। तनाव और परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने की मांग के परिणामस्वरूप छात्र अपने शैक्षणिक जीवन का आनंद नहीं ले पाते हैं और यह उनके लिए आनंदहीन और बोझ बन जाता है। तनाव को कोई भी शारीरिक तनाव माना जा सकता है, रासायनिक या भावनात्मक कारक जो शारीरिक या मानसिक अशांति का कारण बनता है और जो रोग उत्पन्न करने का कारक हो सकता है। तनाव पैदा करने वाले भौतिक और रासायनिक कारकों में आघात, संक्रमण, विषाक्त पदार्थ, बीमारियाँ और किसी भी प्रकार की चोटें शामिल

हैं। तनाव और तनाव के भावनात्मक कारण असंख्य और विविध हैं। हल्के स्तर का तनाव और दबाव कभी–कभी फायदेमंद हो सकता है। उदाहरण के लिए, किसी प्रोजेक्ट या असाइनमेंट को पूरा करते समय हल्का तनाव महसूस करना अक्सर हमें अच्छा काम करने, बेहतर ध्यान केंद्रित करने और ऊर्जावान ढंग से काम करने के लिए मजबूर करता है। लेकिन यदि छात्र परीक्षा से पहले और उसके दौरान तीव्र तनाव महसूस करते हैं, तो इसका मानसिक स्वास्थ्य और दैहिक लक्षणों पर प्रभाव पड़ता है। बनर्जी (2001) की रिपोर्ट के अनुसार, हर साल 18 से 20 वर्ष की आयु के लगभग 25,000 छात्र परीक्षा के महीने (यानी) के दौरान आत्महत्या कर लेते हैं। उच्च परीक्षा तनाव के कारण, छात्र सामाजिक मेलजोल में कम समय बिताते हैं और निष्क्रिय और सक्रिय अवकाश में व्यस्त रहते हैं जो परीक्षा तनाव के प्रभावों को और बढ़ा सकता है। तनाव एक ऐसी चीज़ है जो चिंता या व्यग्रता की प्रबल भावना का कारण बनती है। यह जीवन का एक सामान्य हिस्सा है और यह आवश्यक रूप से तब तक हानिकारक नहीं है जब तक कि यह व्यक्ति को अभिभूत और यहां तक कि अलग–थलग महसूस न करा दे। वास्तव में परीक्षा को लेकर थोड़ा तनावग्रस्त होने का मतलब है कि छात्र वास्तव में उन्हें मिलने वाले परिणाम की परवाह करते हैं। यह उन्हें अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए प्रेरित करता है। लेकिन जब परीक्षा के तनाव के कारण होने वाली चिंता नैदानिक या उप–नैदानिक स्तर पर पहुंच जाती है, तो यह छात्रों की उनकी क्षमता के अनुसार प्रदर्शन करने की क्षमता में हस्तक्षेप करती है। बदले में प्रदर्शन करने में असमर्थता के कारण संकट की भावना बढ़ गई। परीक्षाओं के दौरान अनुभव होने वाले तनाव और चिंता को अक्सर विफलता के डर के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है और इसका छात्र के आत्मसम्मान पर स्थायी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। बताया गया है कि परीक्षा की चिंता से स्मृति और जानकारी याद करने में कठिनाई सहित दुर्बल संज्ञानात्मक प्रभाव उत्पन्न होते हैं। उपलब्धि प्रेरणा और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध पाया गया है और चिंता और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच एक नकारात्मक संबंध पाया गया है।

1.1 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 है। 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।

1.2 तनाव

तनाव को किसी ऐसे शारीरिक, रासायनिक या भावनात्मक कारक के रूप में समझा जा सकता है, जो शारीरिक तथा मानसिक बैचेनी 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 चोट तथा बीमारी शामिल होते हैं। किसी भी एक नकारात्मक विचार का दिमाग पर हावी हो जाने के बाद हमारी मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है। हमारा मस्तिष्क सही से कार्य करने और किस भी खुशी के मौके प्रसन्न होने में असक्षम हो जाता है। यह तनाव की स्थिति कही जा सकती है। कुछ लोगों में तनाव की खास वजह होती है और कुछ लोगों में कोई खास वजह भी नहीं होती है।

1.3 शैक्षिक उपलब्धि

शैक्षिक उपलब्धि या अकादमिक प्रदर्शन वह सीमा है जिस तक एक छात्र शिक्षक या संस्थान ने अपने छोटे या दीर्घकालिक शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त किया है। माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय के डिप्लोमा और स्नातक की डिग्री जैसे शैक्षिक बेंचमार्क को पूरा करना शैक्षिक उपलब्धि का प्रतिनिधित्व करता है। विद्यार्थियों द्वारा अर्जित प्राप्तांकों को शैक्षिक उपलब्धि के अन्तर्गत रखा गया है। वार्षिक संत्रांक के अध्ययन के उपरांत समय–समय पर विद्यार्थियों की योग्यता के आंकलन हेतु सत्रीय परीक्षा ली जाती है जिनमें प्राप्त अंकों या प्राप्तांकों के आधार पर विद्यार्थी की शैक्षिक उपलब्धि को जाना जाता है और उसके अर्जित ज्ञान व योग्यता का मूल्यांकन किया जाता है।

1.4 अध्ययन की आवश्यकता

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। शैक्षिणिक

संरचनाओं का कठिन होना, कठिन पाठ्यकमों का निर्माण करना, विद्यालय द्वारा दिया जाने वाला अतिरिक्त कार्य, उच्च उपलब्धि के लिए दवाब 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 सबसें महत्वपूर्ण होता है जिसकी प्रासंगिकता को देखते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ ने सतत् विकास के लक्ष्यों में सितम्बर (2015), मानसिक स्वास्थ्य को सम्मलित किया गया। किशोरावस्था में विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य सें सर्वाधिक रूप से प्रभावित हो रहे है। मानसिक स्वास्थ्य के बिगड़ने में अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा, एल्कोहल एवं मादक प्रदार्थो का अत्याधिक प्रयोग, अनियमित दिनचर्या एवं शैक्षिक एवं मानसिक तनाव आदि अनेक कारण है। शोधकर्ता ने स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की गिरतो शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव का अध्ययन करने का निर्णय किया।

2. शोध विधिएवं प्रक्रियाएँ

देश का बालक केवल स्वयं अपने लिए नहीं है। वह अपने कुटुम्ब का समाज का तथा राष्ट्र का एक अंग है। वह माता–पिता तथा अभिभावकों के पास एक धरोहर के रूप में है। शिक्षा मे शोध की आवश्यकता पर विचार करने हेतु इस अवधारणा को महत्व देना होगा कि शैक्षिक अनुसंधान भी अन्य विज्ञानों में अनुसंधान की भाँति शिक्षा सिद्धान्तों तथा विधियों पर आधारित होगा क्योंकि शिक्षा भी एक विषय है।

2.1 शोध विधि :–

प्रस्तुत शोध विधि में शोधकर्त्री द्वारा षोध के दत्तों को प्राप्त करने के लिए वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया है क्योंकि यह एक सर्वोत्तम विधि है। यह दत्तों का संकलन, संग्रहण, सारणीयन, वर्गीकरण, मूल्यांकन, सामान्यीकरण एवं व्याख्या, तुलना एवं मापन भी करती है। इसलिए स्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया है। प्रस्तुत शोध कार्य हेतु चयन, समय एवं उपलब्धता को ध्यान में रखते हुए शोधकर्त्री द्वारा स्वयं उपस्थित होकर विद्यार्थियों, के संबंध में अभिमत से सम्बन्धित दत्त संकलन किया गया है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन के विभिन्न संकायों से सामान्य यादृच्छिक विधि द्वारा 300 विधार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयनित किया। आंकड़ो में शैक्षिक उपलब्धि के लिए विद्यार्थियों के पूर्व सेमेस्टर में प्राप्त उपलब्धि परिणाम तथा शैक्षिक तनाव के लिए सिन्हा कौम्प्रीहेन्सिव एजांइटी टैस्ट का पयोग किया गया। सांख्यकिकीकरण के लिए शोधकर्ता ने शोध उददे्श्यों के आधार पर मध्यमान, मानक विचलन एवं क्रान्तिक अनुपात का प्रयोग किया।

3. विश्लेशण एवं व्याख्या

तालिका संख्या 1 विद्यार्थियों का शैक्षिक तनाव

शैक्षिक तनाव	विद्यार्थी	प्रतिशत
उच्च तनाव	26	8.67
मध्यम तनाव	220	73.34
निम्न तनाव	54	18
कुल	**300**	**100**

तालिका संख्या 1.0 से प्रदर्शित होता है, कि 8.67 प्रतिशत विद्यार्थी उच्च शैक्षिक तनाव का अनुभव करते है। 73.34 प्रतिशत विद्यार्थी मध्यम शैक्षिक तनाव का अनुभव करते है तथा 18 प्रतिशत निम्न शैक्षिक तनाव का अनुभव करते है। अतः स्पष्ट है, कि विद्यार्थियों में सर्वाधिक शैक्षिक तनाव का मध्यम स्तर पाया गया।

तालिका संख्या 2 विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि

शैक्षिक उपलब्धि	विद्यार्थी	प्रतिशत
उच्च तनाव	108	36
मध्यम तनाव	150	50
निम्न तनाव	42	14
कुल	**300**	**100**

तालिका संख्या 2.0 से प्रदर्शित होता है, कि शैक्षिक उपलब्धि में 36 प्रतिशत विद्यार्थी उच्च स्तर 50 प्रतिशत विद्यार्थी की मध्यम स्तर तथा 14 प्रतिशत निम्न स्तर शैक्षिक उपलब्धि है। अतः स्पष्ट है, कि औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों का प्रतिशत ज्यादा है।

तालिका 3 विद्यार्थियों का शैक्षिक तनाव

चर	विद्यार्थी	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात
शैक्षिक तनाव	छात्रा	150	29.6	14.69	1.61
	छात्र	150	33.50	15.07	
शैक्षिक उपलब्धि	छात्रा	150	71.75	11.15	2.73''
	छात्र	150	76.6	10.71	

तालिका एवं आरेख 3. से स्पष्ट है, कि स्नातक स्तर के छात्राओं एवं छात्रों के शैक्षिक तनाव का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 29.6, 14.69 व 33.50, 15.07 पाया गया। दोनों समूहों के मध्य शैक्षिक तनाव के सार्थक अन्तर का परीक्षण करने के लिये क्रान्तिक अनुपात की गणना की गयी जो कि 1.61 ज्ञात हुआ। जो 0.05 के सार्थकता स्तर पर असाथक है। अतः पूर्व निर्धारित शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा"। जो 0.05 सार्थकता स्तर पर शून्य परिकल्पना स्वीकृत हो जाती है, अर्थात् स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के शैक्षिक तनाव का स्तर लगभग समान है। शक्षिक उपलब्धि का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 71.75, 11.15 व 76.6, 10.71 पाया गया। दोनों समूहों के मध्य शैक्षिक तनाव के सार्थक अन्तर का परीक्षण करने के लिये क्रान्तिक अनुपात की गणना की गयी जो कि 2.73 ज्ञात हुआ। जो 0.05 के सार्थकता स्तर पर सार्थक है। अतः पूर्व निर्धारित शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं होगा"। जो 0.05 सार्थकता स्तर पर शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है, अर्थात् स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में अन्तर होता है।

तालिका 4 शैक्षिक तनाव का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव।

शैक्षिक तनाव	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी मान
उच्च स्तर	26	74.57	8.71	0.31
मध्यम स्तर	220	79.07	11.42	
उच्च स्तर	26	74.57	8.71	0.047
निम्न स्तर	54	74.5	11.71	
मध्यम स्तर	220	79.07	11.42	0.27
निम्न स्तर	54	74.5	11.71	

उपर्युक्त तालिका संख्या 4 में उच्च, मध्यम एवं निम्न शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के मध्यमानों एवं मानक विचलन को प्रदर्शित किया गया है। उच्च एवं मध्यम स्तर के शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के मध्यमानों एवं मानक विचलनों से प्राप्त टी मान (0.31) 0.05 स्तर पर असार्थक पाया गया। उच्च एवं निम्न स्तर के शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के मध्यमानों एवं मानक विचलनों से प्राप्त टी मान मान (0.047) 0.05 स्तर पर असार्थक पाया गया। मध्यम एवं निम्न स्तर के शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शक्षिक उपलब्धि के मध्यमानों एवं मानक विचलनों से प्राप्त टी मान मान (0.27) 0.05 स्तर पर असार्थक पाया गया। प्राप्त निष्कर्षो के आधार पर पूर्व निर्धारित शून्य परिकल्पना "स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है" सार्थकता स्तर 0.05 पर स्वीकृत हो जाती है अर्थात् स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

4. निश्कर्श

विद्यार्थी अपने जीवन में अनेक समस्याओं से चिंतित रहते है तथा दिग्भ्रमित होकर अपने पथ से भटक जाते है ऐसे म शिक्षकों तथा अभिभावकों को उन्हें सही दिशा प्रदान करनी चाहिए। विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना चाहिए। विद्यालय स्तर पर परामर्शदाता की नियुक्ति होनी चाहिए। सकारात्मक पालन–पोषण प्रथाओं को प्रोत्साहित करना चाहिए। विद्यार्थियों को एक समान शैक्षिक वातावरण प्रदान करके उनकी उपलब्धि को उच्च बनाया जा सकता है। विद्यार्थियों को शैक्षिक उपलब्धि में उनकी सांवेगिक बुद्धि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अतः विशेष प्रशिक्षणों के माध्यम से उनकी संवेगात्मक बुद्धि को उच्च बनाने

का प्रयास किया जाये। अभिभावकों एवं शिक्षकों को चाहिए कि वह विद्यार्थियों में मानसिक तनाव जैसी गंभीर समस्या के प्रति उन्हें जागरूक करे तथा उसके दृष्टिकोण को विकसित करे ताकि वह भविष्य में आने वाली प्रत्येक समस्या का निरांकरण वह स्वविवेक से कर सके।

तनाव को अत्यधिक उच्च प्रदर्शन मानकों, उच्च स्तर की चिंता, परीक्षा की तैयारी या परीक्षा देते समय ध्यान की आत्म–आलोचना के साथ चिह्नित किया जाता है। बहुत अधिक तनाव एक छात्र की तैयारी, ध्यान केंद्रित करने और प्रदर्शन करने के तरीके में हस्तक्षेप कर सकता है। अध्ययन में पाया गया कि कॉलेज के छात्रों में परीक्षा क तनाव का चिंता के स्तर से अत्यधिक संबंध है। कुछ कॉलेज छात्र नहीं जानते कि परीक्षा के लिए ठीक से तैयारी कैसे की जाए और वे खराब प्रदर्शन करेंगे और परिणामस्वरूप चिंतित होंगे। छात्रों पर परीक्षाओं के प्रभाव को समझने, कमजोर व्यक्तियों की पहचान करने और वर्तमान परीक्षा प्रक्रिया की उपयुक्तता पर अधिक जोर देने की आवश्यकता है।

शैक्षिक तनाव का होने विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के निम्न होने को प्रदर्शित करता है। मानसिक तनाव को प्रभावी करने में विद्यार्थी के स्वयं के परिवार, आर्थिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के साथ–साथ विद्यालय से सम्बधित अनेक कारक होते है, जो विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं शैक्षिक तनाव कों प्रभावित करने में सहायक होते है। भले ही वर्तमान में पाठ्यक्रम निर्माण कार्य विद्यार्थियों की योग्यता एवं अभिक्षमता के आधार पर निर्धारित किया जाता है लेकिन वर्तमान में अस्वस्थ्य प्रतिस्पर्धा के कारण विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि कही न कही प्रभावित होती है। इस प्रभाव को कम करने के लिए अधिगम पाठ्यक्रम के निर्धारणकताओं, शिक्षकों, प्रशासकों एवं माता पिता का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

सदर्भ ग्रन्थ सूची

1. डॉ. मंगल एस. के. (2013) शिक्षा मनोविज्ञान, पी.एच.आई. लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड (दिल्ली)

2. डॉ. मंगल एस. के., मंगल उमा (2010), विद्यार्थी अधिगम एवं संज्ञान टंडन पब्लिकेशन (लुधियाना)

3. डॉ. शर्मा आर. ए. : शिक्षा अनुसंधान, लाल बुक डिपो, मेरठ

4. शर्मा, जैन पारीक, शोध पद्धति, आर. बी. डी. पब्लिकेशन्स, जयपुर

5. फ्रीमेन एफ. एस. थ्योरी एण्ड प्रेक्टिस ऑफ साइकोलॉजी टैस्टिंग, होल्ट, 1953

6. डॉ. भटनागर आर. पी., भटनागर मीनक्षी (2007)''शिक्षा अनुसंधान'' लायल बुक डिपों मेरठ

7. डॉ. शर्मा. आर. ए. (2009) ''शिक्षा अनुसंधान'' आर. लाल बुक डिपों, मेरठ

8. भगवान दास (2007) ''शिक्षा मनेविज्ञान'' ओमेगा पब्लिकेशन

9. भटनागर सुरेश (2007) ''शिक्षा मनोविज्ञान'' आर. लाल बुक डिपो, मेरठ

10. डॉ. शर्मा. आर. ए. (2011) शिक्षा अनुसाधान के मूल तत्व एंव शोध प्रक्रिया.

11. डॉ वालिया जे. एस. (2011) अधिगम कर्ता, अधिगम एवं संज्ञान अह्म वाल पब्लिशर्ज (पजाब)

12. डॉ. मंगल एस. के. मंगल उमा (2010) विद्यार्थी अधिगम एवं संज्ञान टंडन पब्लिकेशन (लुधियाना)

13. एडमंड्स, जीजे (1984)। अश्वेत छात्रों के लिए मूल्यांकन रणनीति की आवश्यकताः तनावों और कार्यक्रम के निहितार्थों की एक परीक्षा। जर्नल ऑफ़ नॉनव्हाइट कंसर्न्स इन पर्सनेल एंड गाइडेंस, 12, पीपी 48–56।

14. आलम, एमएम (2001)। सामाजिक आर्थिक स्थिति, चिंता स्तर और उपलब्धि प्रेरणा के संबंध में शैक्षणिक उपलब्धिः उत्तर प्रदेश के मुस्लिम और गैर–मुस्लिम स्कूली बच्चों का तुलनात्मक अध्ययन। डॉक्टरेट शोध प्रबंध, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय।

15. अल्टमैयर ईएम (1983)। छात्रों को तनाव प्रबंधन में मदद करना। सैन फ्रांसिस्कोः जोसी–बॉस इंक. बनर्जी, एस. (2001)। युवा और परीक्षा तनाव, समाज कल्याण, 48ः पृ. 17

16. आभा, शुभा (2008) एकेडमिक स्ट्रेस एण्ड एडोलोसेण्ट्स डिस्ट्रेस : द एक्सपीरिअन्स ऑफ 12 स्टैन्डर्ड स्टूडेन्ट्स इन चेन्नई, इण्डिया डिजरटेशन एब्सट्रैक्ट इण्टरनेशनल 69(8), 33–42।

17. जैन, एम. (2007), एकेडमिक एग्जाइटी अमोंग एडोलोसेण्ट्स रोल ऑफ कोचिंग एण्ड पैरेन्टल इनकरेजमेंट, जनरल ऑफ नेशनल एकेडमी ऑफ साइकॉलीज इण्डिया, वॉल्यूम– 52।