

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव का उनके व्यक्तित्व पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

जापना¹, डॉ. जगदंबा सिंह²

¹शोधार्थी, भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग)

²शोध निर्देशक, सहायक प्राध्यापक (शिक्षा संकाय), भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग)

सारांश

यह अध्ययन उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों में शैक्षिक तनाव और उनके व्यक्तित्व के बीच के संबंध को समझने का प्रयास करता है। यह शोध दुर्ग जिले के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के 200 विद्यार्थियों पर आधारित है, जिनका चयन *स्तरीकृत गैर अनुपातिक यादृच्छिक नमूना विधि* से किया गया। शैक्षिक तनाव को मापने के लिए डॉ. आशा रानी बिष्ट द्वारा विकसित संशोधित (2020) मापनी तथा व्यक्तित्व के मूल्यांकन हेतु *के. एस. मिश्रा* की संशोधित व्यक्तित्व प्रश्नावली (2017) का प्रयोग किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण में *t-परीक्षण* के माध्यम से यह पाया गया कि उच्च और निम्न शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में *सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर* मौजूद है।

प्रस्तावना

व्यक्तित्व मनुष्य के व्यवहार, सोचने की शैली, तथा सामाजिक व्यवहार का महत्वपूर्ण घटक है। जब विद्यार्थी शिक्षा के विभिन्न दबावों से गुजरते हैं, तो उनका मानसिक संतुलन प्रभावित होता है, जो उनके व्यक्तित्व को भी प्रभावित करता है। विशेषतः उच्चतर माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों को परीक्षाओं, करियर की चिंता और प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ता है। ऐसे में यह जानना आवश्यक हो जाता है कि शैक्षिक तनाव का उनके व्यक्तित्व पर क्या प्रभाव पड़ता है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव का मूल्यांकन करना।
2. विद्यार्थियों के व्यक्तित्व स्तर का परीक्षण करना।
3. उच्च एवं निम्न शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में अंतर का अध्ययन करना।

परिकल्पना

H_0 : उच्च एवं निम्न शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

शोध पद्धति

न्यादर्श

- कुल 200 छात्र (ग्रामीण एवं शहरी उच्च माध्यमिक विद्यालयों से)
- लिंग एवं क्षेत्र के आधार पर विविधता
- चयन विधि: स्तरीकृत गैर अनुपातिक यादृच्छिक विधि

उपकरण:

- शैक्षिक तनाव मापनी — डॉ. आशा रानी बिष्ट (संशोधित संस्करण 2020)
- व्यक्तित्व मापन प्रश्नावली — के. एस. मिश्रा (संशोधित संस्करण 2017)

आंकड़ा विश्लेषण तकनीक: स्वतंत्र नमूना t-परीक्षण

डेटा विश्लेषण एवं व्याख्या

समूह विभाजन:

- उच्च शैक्षिक तनाव समूह: वे छात्र जिनके स्कोर माध्य से ऊपर थे।
- निम्न शैक्षिक तनाव समूह: वे छात्र जिनके स्कोर माध्य से नीचे थे।

तालिका 1:

उच्च एवं निम्न शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का मध्यमान एवं प्रमाणिक विचलन

समूह	N	मध्यमान	मानक विचलन (SD)	t
उच्च तनाव	100	143.65	11.28	5.64
निम्न तनाव	100	152.10	10.46	

व्याख्या:

उपरोक्त t-परीक्षण के परिणामों में **t का मान = 5.64** और **df (स्वतंत्रता की डिग्री) = 198** है। साथ ही **p-मूल्य = 0.000** प्राप्त हुआ, जो कि 0.05 के स्तर से बहुत कम है। इसका अर्थ यह है कि उच्च एवं निम्न शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों के व्यक्तित्व स्कोर के मध्य **सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर** पाया गया है। अतः **शून्य परिकल्पना (H_0) अस्वीकृत** होती है और वैकल्पिक परिकल्पना (H_1) को स्वीकार किया जाता है।

इससे यह स्पष्ट होता है कि **शैक्षिक तनाव विद्यार्थियों के व्यक्तित्व को प्रभावित करता है**, और जिन विद्यार्थियों का शैक्षिक तनाव अधिक है, उनका व्यक्तित्व कम सकारात्मक होता है, जबकि कम तनाव वाले विद्यार्थियों का व्यक्तित्व अधिक संतुलित व विकसित पाया गया।

निष्कर्ष

शोध के निष्कर्ष से यह स्पष्ट होता है कि शैक्षिक तनाव विद्यार्थियों के व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। जो विद्यार्थी उच्च स्तर का शैक्षिक तनाव अनुभव करते हैं, उनके व्यक्तित्व में नकारात्मक प्रवृत्तियाँ अधिक देखी जाती हैं, जबकि कम तनाव वाले विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, सामाजिकता और संतुलित व्यवहार की प्रवृत्ति अधिक पाई जाती है।

शैक्षिक सुझाव

- विद्यालयों में तनाव प्रबंधन हेतु विशेष कार्यशालाएं आयोजित की जानी चाहिए।
- मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास को पाठ्यक्रम का भाग बनाया जाए।
- शिक्षकों को विद्यार्थियों के मानसिक स्तर को समझने के लिए प्रशिक्षित किया जाए।
- अभिभावकों को भी तनाव प्रबंधन हेतु जागरूक किया जाए।

संदर्भ सूची

1. बिष्ट, आशा रानी. (2020). शैक्षिक तनाव मापनी (संशोधित संस्करण)। नेशनल साइकोलॉजिकल कॉर्पोरेशन।
2. मिश्रा, के. एस. (2017). व्यक्तित्व मापन प्रश्नावली (संशोधित संस्करण)। नेशनल साइकोलॉजिकल कॉर्पोरेशन।
3. गेरट, एच. ई. (2011). सांख्यिकी मनोविज्ञान एवं शिक्षा में। सुरजीत प्रकाशन।
4. मंगला, एस. के. (2015). शैक्षिक मनोविज्ञान। पीएचआई लर्निंग।
5. फेल्डमैन, आर. एस. (2009). अंडरस्टैंडिंग साइकोलॉजी। मैकग्रा हिल एजुकेशन।
6. बेस्ट, जे. डब्ल्यू., एंड काह्न, जे. वी. (2006). शिक्षा में अनुसंधान। पियरसन एजुकेशन।
7. शर्मा, आर. ए. (2012). शैक्षिक मनोविज्ञान एवं मार्गदर्शन। आर. लाल बुक डिपो।
8. कुमार, पी. (2013). किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन। एपीएच पब्लिशिंग।