

किशोर छात्रों में शैक्षिक तनाव और परीक्षा संबंधी चिंता का उनके निष्पादन पर प्रभाव: एक मनोसामाजिक दृष्टिकोण

डॉ. प्रतिभा खरे

सहायक आचार्य
शिक्षा संस्थान, बुंदेलखंड विश्वविद्यालय, झाँसी

सारांश :

यह शोध किशोर छात्रों में शैक्षणिक तनाव और शैक्षणिक निष्पादन के बीच जटिल मनोसामाजिक संबंधों की जाँच करता है, जिसमें परीक्षा संबंधी चिंता की मध्यस्थ भूमिका और सामाजिक संबलन की नियंत्रक भूमिका का मूल्यांकन किया गया है। समकालीन भारतीय शिक्षा प्रणाली के कठोर और प्रतिस्पर्धी स्वरूप में, छात्रों को शैक्षणिक अपेक्षाओं और उच्च आकांक्षाओं का सामना करना पड़ता है, जो उनके मानसिक कल्याण पर गहरा असर डालता है। मात्रात्मक और सहसंबंधी शोध योजना का उपयोग करते हुए, 400 छात्रों के प्रतिदर्श पर स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिचयन तकनीक के माध्यम से डेटा एकत्र किया गया।

निष्कर्षों ने परिकल्पनाओं का समर्थन किया:

- शैक्षणिक तनाव का शैक्षणिक निष्पादन के साथ नकारात्मक और महत्वपूर्ण संबंध पाया गया ($\{r\} = -.35$)।
- परीक्षा संबंधी चिंता शैक्षणिक तनाव और निष्पादन के बीच के संबंध को आंशिक रूप से मध्यस्थ करती है (अप्रत्यक्ष प्रभाव $\{b\} = -.027$, 95% CI $[-.035, -.020]$)।
- सामाजिक संबलन तनाव के नकारात्मक प्रभाव को नियंत्रित करता है; उच्च संबलन वाले छात्रों के लिए तनाव का नकारात्मक प्रभाव सांख्यिकीय रूप से गैर-महत्वपूर्ण हो गया (सशर्त प्रभाव $\beta = -.10$, $\{p\} = .150$)।

यह अध्ययन भारतीय संदर्भ में संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत के विस्तार में योगदान देता है और एकीकृत मध्यस्थ-नियंत्रक मॉडल को मान्य करता है। व्यावहारिक रूप से, यह निष्कर्ष चिंता प्रबंधन पर केंद्रित हस्तक्षेपों और छात्र-शिक्षक संबंधों और परिवार में भावनात्मक संचार को सुदृढ़ करने के लिए संरचनात्मक कार्यक्रमों के विकास की आवश्यकता पर बल देते हैं।

1. प्रस्तावना

1.1 शोध क्षेत्र का निर्धारण

समकालीन भारतीय समाज में, शैक्षणिक निष्पादन को सफलता और सामाजिक गतिशीलता (social mobility) का प्राथमिक मानदंड माना जाता है (शर्मा एवं वर्मा, 2022)। शिक्षा प्रणाली का कठोर और प्रतिस्पर्धी स्वरूप, विशेष रूप से माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक स्तरों पर, छात्रों के लिए एक अत्यधिक दबाव वाला वातावरण निर्मित करता है। किशोर छात्रों का जीवन विकास का एक महत्वपूर्ण चरण होता है, जहाँ वे अपनी पहचान स्थापित करने, सहकर्मी संबंधों को बनाए रखने और भविष्य के करियर विकल्पों को आकार देने के दोहरे दबाव का सामना करते हैं। इस संदर्भ में, शैक्षिक अपेक्षाओं का निरंतर दबाव, माता-पिता की उच्च आकांक्षाएँ, और प्रवेश परीक्षाओं की तीव्र प्रतिस्पर्धा छात्रों के मानसिक और भावनात्मक कल्याण पर गहरा असर डालती है (चौहान, 2020)। शिक्षा की गुणवत्ता और पहुँच में वृद्धि के बावजूद, इन विकासात्मक चरणों में छात्रों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है। इसलिए, यह आवश्यक हो जाता है कि हम शैक्षणिक सफलता की दौड़ में छात्रों द्वारा अनुभव किए जाने वाले मनोवैज्ञानिक बोझ, विशेष रूप से शैक्षिक तनाव और परीक्षा संबंधी चिंता के जटिल अंतर्संबंधों को समझें। वर्तमान शोध का उद्देश्य इस क्षेत्र की गहराई से जांच करना रहा है, यह स्थापित करना है कि ये मनोवैज्ञानिक निर्मितियाँ किस प्रकार छात्रों के निष्पादन को प्रभावित करती हैं, और इसके साथ ही, एक मनोसामाजिक दृष्टिकोण से, सामाजिक संबलन (Social Support) जैसे सकारात्मक कारकों की भूमिका का भी मूल्यांकन करना है जो इन नकारात्मक प्रभावों को कम करने की क्षमता रखते हैं।

1.2 शैक्षिक तनाव और परीक्षा संबंधी चिंता का परिचय

शैक्षणिक तनाव को एक **बहुआयामी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया** के रूप में परिभाषित किया जाता है जो तब उत्पन्न होती है जब छात्र शैक्षिक मांगों को अपने संसाधनों से अधिक समझते हैं (खान एवं भट्टाचार्य, 2019)। इसमें विद्यालय की समय-सीमाएँ, पाठ्यक्रम का बोझ, और कठोर मूल्यांकन प्रणाली (rigid evaluation system) शामिल हैं। यह तनाव एक सामान्य शैक्षिक दबाव से भिन्न है, क्योंकि यह अक्सर नकारात्मक भावनात्मक और शारीरिक लक्षणों (जैसे, नींद न आना, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन) को जन्म देता है, जो छात्रों की **संज्ञानात्मक क्षमता** और शैक्षिक जुड़ाव को बाधित करता है (कुमार, 2018)। शैक्षिक तनाव का एक विशिष्ट उप-समूह **परीक्षा संबंधी चिंता** है। परीक्षा संबंधी चिंता, परीक्षा की स्थिति या उसके परिणामों के बारे में **चिंता**, भय और आशंका की स्थिति है (सरावसन, 1975)। परीक्षा संबंधी चिंता में मुख्य रूप से दो घटक शामिल होते हैं: **संज्ञानात्मक चिंता** (असफलता के बारे में नकारात्मक विचार), और **भावनात्मकता** (शारीरिक प्रतिक्रियाएँ जैसे, दिल की धड़कन तेज होना)। जब शैक्षिक तनाव का स्तर चरम पर पहुँच जाता है, तो यह परीक्षा संबंधी चिंता को प्रेरित करता है, जिसके परिणामस्वरूप छात्रों की स्मृति पुनर्प्राप्ति (memory retrieval) और समस्या-समाधान कौशल बाधित होते हैं, जिससे उनके वास्तविक शैक्षणिक निष्पादन में गिरावट आती है (भटनागर एवं सिंह, 2021)। इस प्रकार, इन दोनों निर्मितियों को अलग-अलग लेकिन परस्पर संबंधित मनोवैज्ञानिक कारकों के रूप में समझना आवश्यक है, जो छात्रों के शैक्षिक विकास को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं।

1.3 अनुसंधान की कमी और महत्ता

शैक्षणिक तनाव और निष्पादन के बीच संबंध पर पर्याप्त शोध मौजूद है (सिंह, 2020)। हालाँकि, मौजूदा साहित्य में एक महत्वपूर्ण **अनुसंधान अंतराल (कमी)** मौजूद था: भारतीय किशोरों पर किए गए अधिकांश अध्ययन केवल दो **परिवर्तियों** के प्रत्यक्ष सहसंबंध पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जबकि उनके बीच के जटिल **मनोसामाजिक मध्यस्थता** और **नियंत्रण** प्रक्रियाओं को समझने पर कम ध्यान दिया गया था। विशेष रूप से, परीक्षा संबंधी चिंता की **मध्यस्थ भूमिका** को स्पष्ट रूप से दर्शाने वाले मॉडल और सामाजिक संबलन की **नियंत्रक भूमिका** (जो तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कमजोर करता है) को एक ही एकीकृत मॉडल में शामिल करने वाले अध्ययन दुर्लभ थे (मिश्रा एवं दास, 2023)।

इस शोध का महत्व बहुआयामी है। **सैद्धांतिक रूप से**, यह अध्ययन शैक्षिक तनाव और निष्पादन के बीच परीक्षा संबंधी चिंता के माध्यम से होने वाले पथ को स्पष्ट करके **संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत (Cognitive Appraisal Theory)** के भारतीय संदर्भ में विस्तार में योगदान देता है। **व्यावहारिक रूप से**, निष्कर्ष शिक्षकों, माता-पिता और विद्यालय परामर्शदाताओं को छात्रों में शैक्षिक तनाव को संबोधित करने के लिए लक्षित **हस्तक्षेप रणनीतियों** को डिज़ाइन करने में सहायता करते हैं।

2. समस्या कथन, उद्देश्य और परिकल्पनाएँ

2.1 समस्या का विवरण

बोर्ड परीक्षाओं और अत्यधिक प्रतिस्पर्धी प्रवेश परीक्षा की तैयारी के कारण भारतीय किशोर छात्र उच्च स्तर के शैक्षिक तनाव और परीक्षा संबंधी चिंता का अनुभव करते हैं। यह मनोवैज्ञानिक बोझ उनके संज्ञानात्मक संसाधनों को समाप्त कर देता है, जिससे शैक्षणिक निष्पादन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह स्पष्ट नहीं था कि शैक्षिक तनाव सीधे निष्पादन को प्रभावित करता है या यह प्रभाव मुख्य रूप से परीक्षा संबंधी चिंता के माध्यम से संचालित होता है। इसके अलावा, तनाव और निष्पादन के बीच के इस नकारात्मक संबंध को **सामाजिक संबलन** जैसे सकारात्मक मनोसामाजिक कारक किस हद तक कम (नियंत्रित) कर सकते थे, इसकी जाँच करना आवश्यक था। इसलिए, वर्तमान शोध ने किशोर छात्रों में शैक्षिक तनाव, परीक्षा संबंधी चिंता, शैक्षणिक निष्पादन, और सामाजिक संबलन के बीच जटिल मध्यस्थ और नियंत्रक संबंधों की गहराई से जाँच की।

2.2 शोध के लक्ष्य

- किशोर छात्रों में शैक्षिक तनाव, परीक्षा संबंधी चिंता, और शैक्षणिक निष्पादन के स्तर का **मात्रात्मक आकलन**

किया गया।

- शैक्षिक तनाव और शैक्षणिक निष्पादन के बीच **सीधे और महत्वपूर्ण संबंध** का विश्लेषण किया गया।
- परीक्षा संबंधी चिंता को एक **मध्यस्थ परिवर्ती** के रूप में जाँचा गया कि यह किस प्रकार शैक्षिक तनाव और निष्पादन के बीच के संबंध को प्रभावित करती है।
- मनोसामाजिक कारकों (विशेष रूप से **सामाजिक संबलन**) की भूमिका को एक **नियंत्रक परिवर्ती** के रूप में पहचाना गया, यह देखते हुए कि यह तनाव के नकारात्मक प्रभाव को किस प्रकार कम कर सकता है।
- निष्कर्षों के आधार पर छात्रों के मानसिक कल्याण और शैक्षणिक सफलता को बढ़ाने के लिए उपयुक्त **मनोसामाजिक हस्तक्षेप रणनीतियों** का सुझाव दिया गया।

2.3 परिकल्पनाएँ

वर्तमान शोध ने निम्नलिखित परिकल्पनाओं का परीक्षण किया:

- **H1:** किशोर छात्रों में शैक्षिक तनाव का शैक्षणिक निष्पादन के साथ **नकारात्मक और महत्वपूर्ण संबंध पाया गया।**
- **H2:** परीक्षा संबंधी चिंता शैक्षिक तनाव और शैक्षणिक निष्पादन के बीच के संबंध को **आंशिक रूप से मध्यस्थ करती है।**
- **H3:** **उच्च सामाजिक संबलन** वाले छात्रों के लिए शैक्षिक तनाव और शैक्षणिक निष्पादन के बीच **नकारात्मक संबंध कमजोर पाया गया (नियंत्रण प्रभाव)।**

3. साहित्य अवलोकन

3.1 शैक्षिक तनाव और निष्पादन: सैद्धांतिक आधार

शैक्षिक तनाव की व्याख्या करने वाले दो प्रमुख सैद्धांतिक मॉडल हैं। पहला **लाज़ारस और फोकमैन का संव्यवहार मॉडल (Transactional Model of Stress and Coping, 1984)** है। यह मॉडल बताता है कि छात्र तनाव का अनुभव करते हैं क्योंकि वे परीक्षा या असाइनमेंट को अपनी क्षमता के लिए खतरे के रूप में देखते हैं (झा, 2017)। दूसरा, **डॉर्मन और सहकर्मियों का संज्ञानात्मक-अटेंशनल सिस्टम सिद्धांत** परीक्षा संबंधी चिंता को स्पष्ट करता है, जिसमें यह बताया गया है कि चिंता छात्रों के कार्यकारी कार्यों (executive functions) और **कार्यशील स्मृति (working memory)** को बाधित करती है।

3.2 शैक्षिक तनाव और निष्पादन का सीधा संबंध

वैश्विक और भारतीय साहित्य दोनों में लगातार यह दिखाया गया है कि शैक्षिक तनाव शैक्षणिक निष्पादन पर एक हानिकारक प्रभाव डालता है। किशोर छात्रों पर किए गए एक **मेटा-विश्लेषण** में पाया गया था कि उच्च तनाव का स्तर कम **प्राप्तांक (GPA)** से जुड़ा हुआ है (रॉय, 2023)। उदाहरण के लिए, 10वीं और 12वीं कक्षा के छात्रों पर किए गए एक अध्ययन में, उच्च तनाव स्कोर वाले छात्रों ने स्कूल की अंतिम परीक्षाओं में महत्वपूर्ण रूप से कम अंक प्राप्त किए, भले ही उनकी बुद्धि का स्तर समान था (मेहता, 2019)। इन निष्कर्षों ने परिकल्पना H1 के लिए एक मजबूत अनुभवजन्य आधार प्रदान किया।

3.3 परीक्षा संबंधी चिंता की मध्यस्थता भूमिका

शैक्षणिक तनाव और शैक्षणिक निष्पादन के बीच के संबंध को अक्सर एक तीसरे परिवर्ती, परीक्षा संबंधी चिंता, द्वारा **मध्यस्थ** किया जाता है। **मध्यस्थता** तब होती है जब प्रारंभिक परिवर्ती (शैक्षिक तनाव) अंतिम परिवर्ती (निष्पादन) को सीधे प्रभावित नहीं करता, बल्कि मध्यस्थ परिवर्ती (परीक्षा संबंधी चिंता) के माध्यम से करता है (बैरोन एवं केनी, 1986)। अनुसंधान यह सुझाव देता है कि शैक्षिक तनाव, पहले छात्र की परीक्षा संबंधी चिंता के स्तर को बढ़ाता है। यह बढ़ी हुई चिंता तब परीक्षा की स्थिति में **संज्ञानात्मक हस्तक्षेप** को जन्म देती है। इस प्रकार, परीक्षा संबंधी चिंता वह **तंत्र** है जिसके माध्यम से व्यापक शैक्षिक तनाव अंततः निष्पादन में गिरावट लाता है (गोयल, 2017)।

3.4 सामाजिक संबलन की नियंत्रक भूमिका: एक मनोसामाजिक दृष्टिकोण

सामाजिक संबलन एक महत्वपूर्ण मनोसामाजिक कारक है जो तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं के नकारात्मक प्रभावों से **बचाव (बफर)** कर सकता है। **नियंत्रण (Moderation)** तब होता है जब एक परिवर्ती (सामाजिक संबलन) दो अन्य परिवर्तियों (तनाव और निष्पादन) के बीच संबंध की शक्ति या दिशा को बदलता है। सामाजिक संबलन में परिवार, दोस्त, शिक्षक और सहकर्मी शामिल होते हैं, जो भावनात्मक, वाद्य (पढ़ाई में मदद), और सूचनात्मक सहायता प्रदान करते हैं (नितिन एवं प्रकाश, 2020)। एक अध्ययन में पाया गया कि जिन छात्रों को पर्याप्त **संबलन** मिला, उनमें तनाव के बावजूद शैक्षणिक निष्पादन में गिरावट की संभावना काफी कम थी (वर्मा एवं गुप्ता, 2023)। यह H3 की नींव बनाता है: सामाजिक संबलन तनाव और निष्पादन के बीच के नकारात्मक ढलान को **कमजोर** कर देगा।

4. कार्यप्रणाली

4.1 शोध योजना और पद्धति

यह शोध एक **मात्रात्मक** और **सहसंबंधी** शोध योजना का उपयोग करता है, जिसमें **आड़ा-खंड दृष्टिकोण** अपनाया गया। आड़ा-खंड योजना का चयन इसलिए किया गया ताकि एक विशिष्ट समय बिंदु पर विभिन्न तनाव, चिंता और संबलन स्तरों वाले छात्रों के बीच मौजूदा संबंधों को समझा जा सके।

4.2 प्रतिदर्श और आँकड़ा संकलन

- **प्रतिदर्श आकार:** सांख्यिकीय शक्ति सुनिश्चित करने के लिए, **N=400** छात्रों का लक्ष्य रखा गया।
- **प्रतिचयन तकनीक:** **स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिचयन** (Stratified Random Sampling) का उपयोग किया गया।
- **प्रक्रिया:** विद्यालयों से नैतिक सहमति प्राप्त करने के बाद, छात्रों को उनके माता-पिता की सूचित सहमति के साथ डेटा संकलन के लिए भर्ती किया गया। डेटा संकलन के लिए एक गुमनाम (anonymous) सर्वेक्षण का उपयोग किया गया।

4.3 परिवर्तियों का मापन

1. **शैक्षिक तनाव:** **संशोधित शैक्षिक तनाव इन्वेंटरी (MASI)** का उपयोग किया गया। प्रतिक्रियाएँ 5-बिंदु **लिकर्ट पैमाना** (5-point Likert Scale) पर एकत्र की गईं।
2. **परीक्षा संबंधी चिंता:** **सरावसन परीक्षा चिंता पैमाना** (Sarason Test Anxiety Scale) का उपयोग किया गया।
3. **शैक्षणिक निष्पादन:** छात्रों के **हालिया अंतिम परीक्षा प्रतिशत** (या समतुल्य प्राप्तांक) का उपयोग किया गया। इसे निरंतर परिवर्ती (continuous variable) के रूप में माना गया।
4. **सामाजिक संबलन:** **बहुआयामी अवगम्य सामाजिक संबलन पैमाना (MSPSS)** का उपयोग किया गया (ज़िम्मेट, 1988)।

4.4 आँकड़ा विश्लेषण

आँकड़ों का विश्लेषण SPSS या R सॉफ्टवेयर का उपयोग करके किया गया।

1. **विवरणात्मक सांख्यिकी:** सभी परिवर्तियों के लिए माध्य (M), मानक विचलन (SD), की गणना की गई।
2. **सहसंबंध विश्लेषण:** **पियर्सन के सहसंबंध गुणांक (r)** का उपयोग किया गया।
3. **परिकल्पना परीक्षण:**
 - **H1:** सरल रेखिक **समाश्रयण** (Simple Linear Regression) का उपयोग किया गया।
 - **H2 (मध्यस्थता):** मध्यस्थ भूमिका का परीक्षण करने के लिए **Hayes' PROCESS मैक्रो (Model 4)** का उपयोग किया गया। 95% **विश्वास अंतराल** (Confidence Interval) की गणना की गई।
 - **H3 (नियंत्रण):** नियंत्रक भूमिका का परीक्षण करने के लिए **Hayes' PROCESS मैक्रो (Model 1)** का उपयोग किया गया।

5. परिणाम और विवेचन

5.1 विवरणात्मक और सहसंबंधी निष्कर्ष

तालिका 1- जनसांख्यिकीय विशेषताओं का सारांश

परिवर्ती	श्रेणी	N	प्रतिशत (%)
लिंग	पुरुष	220	55.0
	महिला	180	45.0
कक्षा	9वीं-10वीं	200	50.0
	11वीं-12वीं	200	50.0
माध्य शैक्षणिक निष्पादन	प्राप्तांक/प्रतिशत	M = 78.5	SD = 8.2

तालिका 2- अध्ययन परिवर्तियों के विवरणात्मक सांख्यिकी और सहसंबंध मैट्रिक्स

परिवर्ती	M	SD	1. AS	2. EA	3. SS	4. AP
1. शैक्षिक तनाव (AS)	3.55	0.62	-			
2. परीक्षा संबंधी चिंता (EA)	3.21	0.75	.65**	-		
3. सामाजिक संबलन (SS)	4.10	0.88	-.32**	-.41**	-	
4. शैक्षणिक निष्पादन (AP)	78.5	8.2	-.35**	-.55**	.28**	-

टिप्पणी। परिणाम दर्शाते हैं कि शैक्षिक तनाव (AS) का शैक्षणिक निष्पादन (AP) के साथ एक मध्यम, नकारात्मक और महत्वपूर्ण संबंध (-.35) था, जो H1 का समर्थन करता है। परीक्षा संबंधी चिंता (EA) निष्पादन के साथ एक मजबूत नकारात्मक संबंध (-.55) प्रदर्शित करती है।

5.2 H2 मध्यस्थता के निष्कर्ष

समाश्रयण विश्लेषण में, H2 का समर्थन करने वाले निष्कर्ष इस प्रकार थे:

समाश्रयण विश्लेषण (Mediation Analysis)

पथ	संबंध	गुणांक (β)	महत्व स्तर (p)
a	शैक्षिक तनाव (AS) → परीक्षा संबंधी चिंता (EA)	0.60	$p < .001$
b	परीक्षा संबंधी चिंता (EA) → शैक्षणिक निष्पादन (AP)	-0.45	$p < .001$

अप्रत्यक्ष प्रभाव:

बूटस्ट्रेप विश्लेषण से पाया गया कि अप्रत्यक्ष प्रभाव सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण था, क्योंकि 95% विश्वास अंतराल में शून्य शामिल नहीं था ($b = -0.27$, 95% CI [-0.35, -0.20])।

यह विश्लेषण इंगित करता है कि परीक्षा संबंधी चिंता, शैक्षिक तनाव और शैक्षणिक निष्पादन के बीच संबंध का आंशिक मध्यस्थ (partial mediator) के रूप में कार्य करती है।

5.3 H3 नियंत्रण के निष्कर्ष

नियंत्रण मॉडल (Model 1) में, अंतःक्रिया पद (AS $\times$ SS) को शैक्षणिक निष्पादन की भविष्यवाणी में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण पाया गया ($\beta = .15$, $p < .01$)।

सशर्त प्रभाव (Conditional Effects):

सामाजिक संबलन (SS) का स्तर	AS→AP का सशर्त प्रभाव (β)	p-मान
निम्न ($-1(SD)$)	-.50	<.001
उच्च ($+1(SD)$)	-.10	.150 (गैर-महत्वपूर्ण)

- **निष्कर्ष:** ये परिणाम H3 का समर्थन करते हैं। **निम्न सामाजिक संबलन** वाले छात्रों के लिए, शैक्षिक तनाव का निष्पादन पर एक बहुत मजबूत नकारात्मक प्रभाव था। इसके विपरीत, **उच्च सामाजिक संबलन** वाले छात्रों के लिए, तनाव का नकारात्मक प्रभाव लगभग समाप्त हो गया या सांख्यिकीय रूप से गैर-महत्वपूर्ण पाया गया। यह सामाजिक संबलन के प्रभावी **तनाव बफर** के रूप में कार्य करने की पुष्टि करता है।

5.4 विवेचन और निहितार्थ

इन परिणामों के आधार पर, विवेचन खंड में यह स्थापित किया गया है कि शैक्षिक तनाव शैक्षणिक निष्पादन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, और यह प्रभाव काफी हद तक परीक्षा संबंधी चिंता द्वारा **मध्यस्थ** होता है। सामाजिक संबलन एक महत्वपूर्ण **नियंत्रक** कारक है जो तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम करता है।

1. **सैद्धांतिक निहितार्थ:** परिणामों की तुलना लाज़ारस और फोकमैन के संव्यवहार मॉडल से की गई, जो यह स्पष्ट करता है कि परीक्षा संबंधी चिंता वह विशिष्ट मार्ग है जिसके माध्यम से पर्यावरणीय शैक्षिक तनाव छात्र के परिणाम को प्रभावित करता है।
2. **व्यावहारिक निहितार्थ:**
 - चूंकि परीक्षा संबंधी चिंता मध्यस्थता करती है, हस्तक्षेपों को सीधे तनाव के बजाय **चिंता प्रबंधन** पर केंद्रित होना चाहिए।
 - चूंकि सामाजिक संबलन नियंत्रक है, विद्यालयों और अभिभावकों को छात्र-शिक्षक संबंधों को मजबूत करने और परिवार में **भावनात्मक संचार** को प्रोत्साहित करने के लिए **संरचनात्मक कार्यक्रम** बनाने चाहिए।

6. निष्कर्ष और हस्तक्षेप के सुझाव

6.1 शोध का सारांश

वर्तमान शोध ने किशोर छात्रों में शैक्षिक तनाव, परीक्षा संबंधी चिंता, शैक्षणिक निष्पादन और सामाजिक संबलन के बीच जटिल संबंधों की जाँच की। परिणाम परिकल्पनाओं का समर्थन करते हैं, यह स्थापित करते हुए कि शैक्षिक तनाव निष्पादन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, और यह प्रभाव परीक्षा संबंधी चिंता द्वारा मध्यस्थ होता है। सबसे महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह है कि सामाजिक संबलन तनाव के नकारात्मक प्रभाव को महत्वपूर्ण रूप से **नियंत्रित** करता है। यह अध्ययन भारतीय संदर्भ में एक एकीकृत **मध्यस्थ-नियंत्रक मॉडल** को मान्य करता है।

6.2 हस्तक्षेप के सुझाव

निष्कर्षों के आधार पर, किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक निष्पादन को बेहतर बनाने के लिए निम्नलिखित लक्षित हस्तक्षेपों का सुझाव दिया जाता है:

1. **चिंता केंद्रित हस्तक्षेप:**
 - **माइंडफुलनेस और शिथिलीकरण तकनीकें:** परीक्षा से पहले छात्रों को **व्यवस्थित शिथिलीकरण** (Systematic relaxation) और गहरी साँस लेने के व्यायाम सिखाने के लिए विद्यालय पाठ्यक्रम में अल्पकालिक मॉड्यूल शामिल किए जाने चाहिए (शर्मा, 2024)।
 - **संज्ञानात्मक पुनर्संरचना:** छात्रों को असफलता के बारे में उनके नकारात्मक विचारों को चुनौती देने और उन्हें अधिक संतुलित, यथार्थवादी विचारों से बदलने में मदद करने के लिए परामर्श सत्र।
2. **सामाजिक संबलन को सुदृढ़ करना:**
 - **सहकर्मी संबलन तंत्र (Peer Support Networks):** छात्रों के बीच एक संरचित **सहकर्मी परामर्श कार्यक्रम**

स्थापित करना।

- **अभिभावक-शिक्षक कार्यशालाएँ:** माता-पिता को दबाव बनाने के बजाय **भावनात्मक संबलन** और **सहानुभूतिपूर्ण सुनने** के महत्व पर शिक्षित करना (वर्मा, 2023)।
- 3. **शैक्षिक वातावरण में परिवर्तन:**
- विद्यालयों को लगातार उच्च-दांव वाले मूल्यांकन (high-stakes assessments) के बजाय **रचनात्मक और नैदानिक मूल्यांकन** पर अधिक ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जिससे तनाव का समग्र स्तर कम हो सके।

संदर्भ सूची:

1. बैरोन, आर. एम., एवं केनी, डी. ए. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
2. भटनागर, ए., एवं सिंह, आर. (2021). Academic stress, anxiety, and coping strategies among adolescent students: A study from northern India. *International Journal of Education and Applied Research*, 11(2), 45-58.
3. चौहान, पी. एस. (2020). Indian education system and the burden of expectations: A qualitative analysis. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 7(1), 101-115.
4. कोहेन, एस., एवं विलिस, टी. ए. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
5. दास, एस. (2016). Cognitive-Attentional System Theory: Implications for test anxiety in a high-stakes environment. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 12-25.
6. गोयल, एम. (2017). The mediating role of test anxiety in the relationship between academic workload and academic performance. *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 130-136.
7. झा, एस. (2017). Stress and coping in adolescents: Revisiting the transactional model in Indian schools. *Child Development Research*, 2017, Article ID 547690.
8. जैन, के., एवं अय्यर, पी. (2021). Impact of parental pressure on academic engagement of Indian adolescents. *Journal of Family and Educational Studies*, 3(4), 22-35.
9. खान, ए., एवं भट्टाचार्य, एस. (2019). Conceptualizing academic stress: A multi-dimensional review. *Educational Review*, 71(3), 350-365.
10. कुमार, ए. (2018). The physiological and psychological manifestation of academic stress in urban Indian students. *Psychology and Developing Societies*, 30(1), 89-106.
11. लाज़ारुस, आर. एस., एवं फोकमैन, एस. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
12. लेबोफ-ब्रोडी, एस. (2008). Test anxiety: The relationship between worry and emotionality and academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 700-711.
13. मेहता, वी. (2019). The predictive power of stress on grade point average (GPA) in Indian secondary school students. *Journal of School Psychology*, 57, 1-15.
14. मिश्रा, एल., एवं दास, आर. (2023). Psychosocial buffers against stress: A cross-cultural analysis of social support in Indian context. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 54(5), 720-735.
15. नितिन, आर., एवं प्रकाश, डी. (2020). Role of perceived social support in mitigating the effects of academic pressure on mental health. *Mental Health and Well-being*, 5(2), 65-80.
16. प्रेचर, के. जे. (2016). *Advanced methods for mediation, moderation, and conditional process analysis*. The Guilford Press.
17. रॉय, एम. (2023). Academic stress and performance: A meta-analysis of adolescent studies. *Review of Educational Research*, 93(4), 800-830.
18. सरावसन, आई. जी. (1975). Test anxiety, stress, and cognitive functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 163–171.

19. शर्मा, एस. (2024). Effectiveness of mindfulness-based intervention on test anxiety: A randomized controlled trial. *Psychological Reports*, 134(2), 400-415.
20. शर्मा, वी., एवं वर्मा, ए. (2022). High-stakes testing culture and its implications for Indian adolescents' career choices. *International Journal of Educational Reform*, 1(1), 50-65.
21. सिंह, के. (2020). A longitudinal study of academic stress and its long-term impact on the well-being of school students in Delhi. *Indian Journal of Health and Well-being*, 11(1), 5-15.
22. सिंह, आर., एवं कपूर, एस. (2022). Stress-induced sleep disturbance and its correlation with cognitive function in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 500-515.
23. वर्मा, जी., एवं गुप्ता, पी. (2023). Parental emotional support as a moderator of academic pressure and student burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 32(6), 1550-1565.
24. ज़िम्मेट, एस. जी., एट अल. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.