

उच्च माध्यमिक स्तर पर आध्ययनरत शिक्षार्थियों के शैक्षिक तनाव व मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

डॉ० पूनम तिवारी

असिस्टेण्ट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, आरोबी०एस० कॉलेज, आगरा।

सुश्री दीप्ति तिवारी

शोधार्थी, वनस्थली विद्यापीठ, जयपुर, राजस्थान।

सारांश –प्रस्तुत शोध आगरा मण्डल के यूपी बोर्ड एवं सीबीएसई बोर्ड के कला एवं विज्ञान वर्ग के 960 शिक्षार्थियों (480 छात्र एवं 480 छात्राओं) पर किया गया। इस शोध में शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक तनाव के बीच सहसम्बन्ध का अध्ययन किया गया।

शिक्षार्थियों के शैक्षिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी आंकड़ों के संग्रहण के लिए शैक्षिक तनाव के मापन हेतु डॉ आभा रानी विष्ट द्वारा में निर्मित विष्ट बैटरी ऑफ स्ट्रेस स्केल (BBSS) तथा डॉ० अरुण कुमार सिंह एवं डॉ० अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित एवं मानकीकृत मैंटल हेल्थ बैटरी को उपयोग में लाया गया। प्रदत्तों की प्रकृति को ध्यान में रखते हुये विश्लेशण के मध्यमान, मानक विचलन, सहसम्बन्ध एवं 'टी' परीक्षण का उपयोग किया गया। प्रस्तुत शोध के परिणामों से ज्ञात हुआ कि शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक तनाव में सार्थक अन्तर (0.05 स्तर पर) है अर्थात् शैक्षिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

की वर्ड— शैक्षिक तनाव, मानसिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना—

शिक्षा के इन सभी स्तरों में माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर दोनों ही विद्यार्थियों के भविष्य के लिये महत्वपूर्ण माने गये हैं। ये दोनों स्तर विद्यार्थियों के भविष्य के निर्णायक हैं। शिक्षा का उच्च माध्यमिक स्तर विद्यार्थी के लिए नींव का काम करता है। इस पर उसका सम्पूर्ण शैक्षिक पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन स्थिर होता है। शिक्षा आयोग (1964–1966) ने माध्यमिक शिक्षा के उद्देश्य बताते हुए कहा है कि “उच्च माध्यमिक शिक्षा का उद्देश्य जहाँ एक ओर छात्रों को उच्च अध्ययन के लिए तैयार होना चाहिए वहीं दूसरी ओर छात्रों को जीविकोपार्जन के लिए तैयार करना होना चाहिए।” उच्च माध्यमिक स्तर पर शिक्षा प्राप्त करते हुए विद्यार्थी अपने भविष्य के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। उनका मस्तिष्क बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था की उलझनों से निष्प्रभाव होकर नवीनता की ओर संकेत करने लगता है। उस समय विषय वर्ग चयन, अभिभावकों की अपेक्षाएँ, विद्यार्थी की स्वयं की रुचि एवं अभिक्षमताएँ अच्छे

संस्थान में प्रवेश, उच्च स्तर की प्रतिस्पर्धा आदि कारक है जो विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

महर्षि अरविन्द के अनुसार – “अध्यापक राश्ट्र की संस्कृति का बतुर माली है और छात्र उसकी बगिया के पुश्प हैं, वे संस्कारों की जड़ों में खाद देकर तनाव आदि विकारों के प्रभावों को कम कर देते हैं और अपने श्रम से उन्हें सींचकर शक्तियों को निर्मित करते हैं।”

शैक्षिक तनाव

किसी भी व्यक्ति के जीवन में विद्यालयी शिक्षा जहाँ एक महत्वपूर्ण स्थान रखती है वहीं यह उस व्यक्ति के शैक्षिक जीवन में एक आधार बनती है। इस स्तर पर शिक्षार्थियों के समक्ष चुनौती होती है बेहतर प्रदर्शन एवं अपेक्षित शैक्षिक उपलब्धि सम्प्राप्ति। अपेक्षित उपलब्धि सम्प्राप्ति हेतु शिक्षार्थियों पर अभिभावकों का साथी समूह का, शिक्षकों का एक दबाव होता है और यही दबाव उनमें शैक्षिक तनाव को उत्पन्न करता है। साथ ही शिक्षार्थियों में परीक्षा के प्रति तनाव, कक्षा में अरुची, विषय के अवबोध में समस्या विभिन्न 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, प्रयोगशालाआ में, विद्यालय की विभिन्न गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन हेतु तनाव महसूस को व अयेज्ञानुरूप समय को प्रबन्धित ना कर सके तो परिणामस्वरूप वह तनाव महसूस करता है जो कि शैक्षिक तनाव के रूप में दिखायी देता है।

गैलन एमसी (2011): ने विद्यालय शैक्षिक तनाव का आधार लिंगीय अंतर में महाविद्यालय विद्यार्थियों के मध्य के लैंगिकीय अंतर के मुख्य पहलुओं का परीक्षण किया। अध्ययन का उद्देश्य देसी उपकरणों का विकास कर अवलोकन करना था। 12,010 महाविद्यालयीन विद्यार्थियों को अवलोकन उपकरण के न्यादर्श के रूप में लिया गया कि परीक्षण और एसपीएसएस वॉल्यूम 15.0 के सांख्यिकी के विश्लेषण से प्रदर्शित हुआ कि पुरुष और महिला विषयों के चयन अध्यापक कार्यक्रम कक्षा चयन में सार्थक अंतर रखते हैं, जबकि नामांकन लेने प्रवेश लेने साथ ही समूह आर्थिक संबंधों में सार्थक अंतर नहीं रखते हैं। सामान्यतः संकाय तनाव में पुरुष और महिला में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया, यद्यपि मध्यमान गणना के आधार पर पुरुष की अपेक्षा महिलाओं के अंकुश पाए गए।

रजनी एवं गारटिया (2012): ने उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों पर किए गए शैक्षिक तनाव और शैक्षिक उपलब्धि से संबंधित अध्ययन में पाया कि जिन छात्रों में तनाव का स्तर कम था, उनकी शैक्षिक उपलब्धि उच्च और जिनमें शैक्षिक तनाव अधिक था उनकी शैक्षिक उपलब्धि का स्तर निम्न था।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है मन का स्वास्थ्य। जिस प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ शरीर के सभी बाह्य एवं आंतरिक अंगों को अपनी—अपनी जगह सही होने और उनके सही रूप में कार्य करने से होता है। उसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ मन के अपनी जगह सही होने व उसके सही रूप से कार्य करने से होता है। सामान्यतः जब व्यक्ति किसी भी तरह की मानसिक बीमारी से मुक्त होता है तो उसे मानसिक रूप से स्वस्थ समझा जाता है और उसकी इस अवस्था को मानसिक स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाती है। लेकिन अधिकांश मनोवैज्ञानिकों व चिकित्सकों का मत है कि मानसिक स्वास्थ्य को मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति कहना उपयुक्त नहीं है क्योंकि मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में कभी—कभी मानसिक बीमारी के लक्षण, जैसे आवेगशीलता, सावेंगिक अस्थिरता, अनिद्रा आदि के लक्षण दिखाई देते हैं।

श्रीवास्तव कल्पना, चटर्जी कौशिक एवं अन्य (2016) ने मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता: भारतीय परिदृश्य पर अध्ययन किया और निश्कर्ष पाया कि मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए पहले की अधिकांश रणनीतियाँ कम विकसित देशों में पिछले छह दशकों या उससे अधिक समय में सफल नहीं हुई हैं, अब समय आ गया है कि नए जोश के साथ एक नया दृष्टिकोण अपनाया जाए। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता इस उदासीनता को समाप्त करने का साधन और उपाय दोनों बन सकती है। साक्ष्य—आधारित दृष्टिकोण, एक व्यस्त मीडिया, एक जीवंत शैक्षिक प्रणाली, एक उत्तरदायी उद्योग, नई तकनीकों के आक्रामक उपयोग और रचनात्मक भीड़—सोर्सिंग के आधार पर प्रगतिशील सरकारी नीतियाँ मिलकर मानसिक बीमारियों की दुर्दशा को दूर करने में मदद कर सकती हैं।

सारा अग्नाफोर्स, बनमार्क एवं गुनिन्ना (2016) ने मानसिक स्वास्थ्य और अकादमिक प्रदर्शन बचपन से प्रारंभिक वयस्कता तक चयन और कार्य—कारण प्रभावों पर एक अध्ययन किया। जिसका उद्देश्य बचपन और किशोरावस्था के विभिन्न विकास काल के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध के विकास की जांच करना था। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि प्रारंभिक बचपन और किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं खराब शैक्षणिक प्रदर्शन के जोखिम को बढ़ाती हैं, जो शिक्षा को उचित अवसर प्रदान करने के लिए जागरूकता और उपचार की आवश्यकता को दर्शाता है।

प्रविधियाँ—

चर—

स्वतंत्र चर — शैक्षिक तनाव।

आश्रित चर— मानसिक स्वास्थ्य।

उच्च—

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य व शैक्षिक तनाव में सहसम्बन्ध का अध्ययन करना।

परिकल्पना—

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

- 1 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य व निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।
- 2 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य व उच्च शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।
- 3 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य व उच्च शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।
- 4 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य व निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

न्यादर्श एवं न्यादर्शन –

उत्तर प्रदेश को 18 मण्डल में विभाजित किया है। जिनमें से शोधकर्त्ता ने आगरा मण्डल का चयन किया, क्योंकि आगरा मण्डल शिक्षा के क्षेत्र में विकसित है। आगरा मण्डल के चार जिलों के विद्यालयों में उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत 960 शिक्षार्थियों का चयन लिंग, विद्यालयी बोर्ड के प्रकार, संकाय को दृष्टिगत रखते हुये किया गया। आगरा मण्डल के चयनित जिलों में यू. पी. बोर्ड सी.बी.एस.ई. के उच्च माध्यमिक विद्यालयों का चयन यादृच्छिक न्यादर्शन विधि द्वारा किया गया। चयनित विद्यालयों में ये शिक्षार्थियों को लिंग व संकायवार यादृच्छिक न्यादर्शन विधि द्वारा चयन किया गया है।

शोध उपकरण – शैक्षिक तनाव :-

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शैक्षिक तनाव के मापन हेतु डॉ आभा रानी विष्ट द्वारा निर्मित है। ‘विष्ट बैटरी ऑफ स्ट्रेस स्केल’ (BBSS) उपयोग में लिया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य मापनी :-

प्रस्तुत शोध में शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के मापन हेतु प्रो अरुण कुमार सिंह एवं डॉ. अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित एवं मानकीकृत मेंटल हेल्थ बैटरी को उपयोग में लिया गया है।

प्रदत्त विश्लेषण की प्रक्रिया : प्रदत्त शोध अध्ययन में प्रदत्तों की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए वर्णनात्मक सांख्यिकी के अन्तर्गत प्रतिशत, मध्यमान एवं सहसम्बन्ध का प्रयोग किया गया। अनुमानिकी सांख्यिकी के

अन्तर्गत 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। मध्यमान, सहसम्बन्ध एवं टी मूल्य ज्ञात करने हेतु SPSS (Statistical Package for Social Science) का प्रयोग किया गया। मध्यमानों में अन्तर की सार्थकता का परीक्षण 0.05 स्तर पर किया गया। प्रदत्त विश्लेषण के आधार पर आवश्यकतानुसार रेखाचित्र निर्मित किये गये। प्रस्तुत शोध अध्ययन में कार्ल पियरसन की प्रोडक्ट मोमेन्ट विधि द्वारा सहसम्बन्ध गुणांक की गणना की गयी है।

परिणाम एवं विवेचना—

शिक्षार्थियों के शैक्षिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रदत्तों का विश्लेषण।

उद्देश्य— उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य व शैक्षिक तनाव में सहसम्बन्ध का अध्ययन करना।

परिकल्पना— उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक तनाव सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

परिकल्पना—1 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी संख्या – 1

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षिक तनाव में सहसम्बन्ध

चर	N	r का मान	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध सारणी मान	परिकल्पना सत्यापन स्तर
निम्न मानसिक स्वास्थ्य निम्न शैक्षिक तनाव	175	0.02	नगण्य धनात्मक	0.14	0.05 स्तर पर स्वीकृत है।

सारणी 1 में प्रदर्शित परिणामों से स्पष्ट होता है, कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य व निम्न शैक्षिक तनाव के प्राप्तांकों का सहसम्बन्ध गुणांक का मान 0.02 है, जो कि 173 स्वतन्त्रता के अंश पर 0.05 विश्वास स्तर पर सार्थकता के आवश्यक मान 0.14 से काफी कम है। अतः स्पष्ट होता है, कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया गया है।

अतः परिकल्पना— 1 “उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य व निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है” स्वीकृत होती है।

परिकल्पना— 2 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं उच्च शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी संख्या – 2

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं उच्च शैक्षिक तनाव में

सहसम्बन्ध

चर	N	r का मान	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध सारणी मान	परिकल्पना सत्यापन स्तर
निम्न मानसिक स्वास्थ्य उच्च शैक्षिक तनाव	175	0.19	निम्न धनात्मक	0.14	0.05 स्तर पर अस्वीकृत है।

सारणी 2 में प्रदर्शित परिणामों से स्पष्ट होता है, कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य व उच्च शैक्षिक तनाव के प्राप्तांकों का सहसम्बन्ध गुणांक का मान 0.19 है, जो कि 173 स्वतन्त्रता के अंश पर 0.05 विश्वास स्तर पर सार्थकता के आवश्यक मान 0.14 से थोड़ा अधिक है। अतः स्पष्ट होता है, कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं उच्च शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया है।

अतः परिकल्पना— 2 “उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य व उच्च शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है” अस्वीकृत होती है।

परिकल्पना— 3 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं उच्च शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी संख्या – 3

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं उच्च शैक्षिक तनाव में

सहसम्बन्ध

चर	N	r का मान	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध सारणी मान	परिकल्पना सत्यापन स्तर
उच्च मानसिक स्वास्थ्य उच्च शैक्षिक तनाव	300	0.13	निम्न धनात्मक	0.12	0.05 स्तर पर अस्वीकृत है।

सारणी 3 में प्रदर्शित परिणामों से स्पष्ट होता है, कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य व उच्च शैक्षिक तनाव के प्राप्तांकों का सहसम्बन्ध गुणांक का मान 0.13 है, जो कि 298 स्वतन्त्रता के अंश पर 0.05 विश्वास स्तर पर सार्थकता के आवश्यक मान 0.12 से थोड़ा अधिक है। अतः स्पष्ट होता है, कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं उच्च शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया है।

अतः परिकल्पना— 3 “उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य व उच्च शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है” अस्वीकृत होती है।

परिकल्पना— 4 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी संख्या – 4

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सहसम्बन्ध

चर	N	r का मान	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध सारणी मान	परिकल्पना सत्यापन स्तर
उच्च मानसिक स्वास्थ्य निम्न शैक्षिक तनाव	300	0.12	निम्न धनात्मक	0.12	0.05 स्तर पर अस्वीकृत है।

उपरोक्त सारणी 4 में प्रदर्शित परिणामों से स्पष्ट होता है, कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य व निम्न शैक्षिक तनाव के प्राप्तांकों का सहसम्बन्ध गुणांक का मान 0.12 है, जो कि 298 स्वतन्त्रता के अंश पर 0.05 विश्वास स्तर पर सार्थकता के आवश्यक मान 0.12 के समान है। अतः स्पष्ट होता है, कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध पाया जाता है।

अतः परिकल्पना— 4 “उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य व निम्न शैक्षिक तनाव में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है” अस्वीकृत होती है।

निश्कर्ष—

उद्देश्य के आधार पर निष्कर्ष —

उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए यू०पी० बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड के शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं

शैक्षिक तनाव में सहसम्बन्ध का अध्ययन (सारणी संख्या 1, 2, 3, 4) करने पर पाया कि मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक तनाव के मध्य सार्थक अन्तर है। अर्थात् शैक्षिक तनाव शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। **गुरमीत कौर एवं अन्य (2017)** ने शैक्षिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य का उच्च माध्यमिक स्तर के शिक्षार्थियों पर किये गये अध्ययन में पाया कि शैक्षिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर होता है। अर्थात् शैक्षिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। **रंजीता मिश्रा एवं लिंडा जी कैस्टिलो (2004)** शैक्षिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। शैक्षिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। विभिन्न अध्ययनों के आलोक में मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक तनाव में सार्थक अन्तर पाया जाता है, की पुश्टि होती है। हंस सौलये द्वारा तनाव के दो प्रकार होते हैं— यूस्ट्रेस एवं डिस्ट्रेस। यूस्ट्रेस को सकारात्मक तनाव के रूप में समझा जा सकता है। अर्थात् ये वो तनाव हैं जो लक्ष्य हॉसिल करने के लिए आवश्यक है। जबकि डिस्ट्रेस को नकारात्मक तनाव के रूप में वर्णित किया गया है जो मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और लक्ष्य प्राप्ति में बाधा उत्पन्न करता है।

भावी शोध अध्ययन हेतु सुझाव :—

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शैक्षिक तनाव, शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य को लिंगवार, विद्यालयबोर्डवार व संकायवार अध्ययन किया गया है। यह अध्ययन विद्यालय की स्थिति जैसे— ग्रामीण व शहरी क्षेत्रीय विद्यालय, राजकीय व गैर राजकीय विद्यालय के आधार पर भी किया जा सकता है। शैक्षिक तनाव के अतिरिक्त सांवेदिक बुद्धि, आत्मविश्वास तथा अधिगम शैलियों के सन्दर्भ में शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. अयोध्या (2007) किशोर छात्र—छात्राओं की भावनात्मक समस्याओं, तनाव और उपलब्धियों के संबंध का अध्ययन, काशी विद्यापीठ, वाराणसी
2. अरोड़ा, रीता एवं मारवाह, सुदेश (2008) : शिक्षण एवं अधिगम के मनोसामाजिक आधार : राजस्थान प्रकाशन जयपुर
3. आशा (2003) उच्च शिक्षा में अध्ययनरत छात्रों के तनाव और मानसिक स्वास्थ्य पर रचनात्मकता और बुद्धि के संयुक्त प्रभाव का अध्ययन, डा. बी.आर.ए. विश्वविद्यालय, आगरा।

4. आनंद (1989) : किशोर छात्र-छात्राओं के माता-पिता की शैक्षिक और व्यावसायिक स्थिति का उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि संबंध का तुलनात्मक अध्ययन, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ
5. एनस्ली (1996) : किशोरों में नियंत्रण और उपलब्धि से जनित सामाजिक एवं शैक्षिक तनाव के प्रभाव, जर्नल ऑफ बिजनेस एण्ड साइकोलॉजी, फरवरी, वाल्यूम 10(2) 80-89
6. गोविन्द तिवारी (1989) : शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक अनुसंधान के मूलाधार. इण्डिया विनोद पुस्तक मंदिर आगरा
7. गुप्ता, एसंपी, गुप्ता अल्का (2007) सांख्यिकीय विधियाँ, इलाहबाद, इण्डिया शाखा पुस्तक भवन।
8. गुप्ता एवं खान (1987) : किशोर छात्र-छात्राओं की शैक्षिक परिस्थितियां, मानसिक स्वास्थ्य और उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर
9. गुप्ता एवं खान (1987) : किशोर छात्र-छात्राओं में शैक्षिक परिस्थितियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ
10. हार्डन (1994) : दिव्यांग किशोरों के भाई-बहनों के बीच तनाव और भावनाओं से निपटने के तरीकों पर अध्ययन, स्टूडिका साइकॉलॉजिका, वाल्यूम 41(1) 56-59
11. हेलमर एवं करोन तथा अन्य (1997) : स्ट्रेस एण्ड डिप्रेस मूड इन मेडिकल स्टूडेन्ट्स, लॉ स्टूडेन्ट्स एण्ड ग्रजुएल स्टूडेन्ट्स एट मैकगिल यूनीवर्सिटी, एकेडमिक मेडिसिन, अगस्त वाल्यूम 72(8) 708-814
12. कपिल, एच. के. (1982) अनुसंधान विधियाँ, आगरा. इण्डिया, एच. पी. भार्गव बुक हाऊस
13. कोइलो एवं वेगर्ट (1986) : अ कम्पेरिजन ऑफ स्ट्रेस लेवल इन चिल्ड्रन पार्टिसिपेटेड इन हाइली कम्पटीटेड स्पोर्ट्स् एण्ड इन रिक्रियेशनल फिजीकल एक्टीविटीज, एब्सट्रैक्टेड इन डिजरटेशन एब्सट्रैक्ट्स् इंटरनेशनल, वाल्यूम 47, नम्बर 4
14. कॉमन इमॉशनल एण्ड बिहेवियर्ल प्रॉब्लम्स, एक्सप्रेशन्स इंडिया,
(www.expressionsindia.org)
15. कॉल, लोकेश (2009) मैथडलॉजी ऑफ एजूकेशनल रिसर्च, न्यू दिल्ली, इण्डिया : विकास पब्लिशिंग हाऊस
16. कुन्हा (1995) किशोरों में शैक्षिक तनाव का शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर

17. पारिख आर. एवं अन्य (2016) “भारत में स्कूल—आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए प्राथमिकताएँ एवं किशोरों, माता—पिता, स्कूल के कर्मचारियों और मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं के साथ एक बहु—हितधारक अध्ययन, डा. बी.आर.ए. विश्वविद्यालय, आगरा।
18. प्रभु जी.जी. (1987) ने भारत में बाल और किशोर मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान— एक सिंहावलोकन, सेनचुरी पब्लिकेशन
19. रजनी एवं गारटिया (2012) : उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में शैक्षिक तनाव और शैक्षिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन, छात्रपति शाहूजी विश्वविद्यालय, कानपुर
20. श्रीवास्तव डी. एन. (2008) सांख्यिकी एवं मापन, आगरा. इण्डिया. विनोद पुस्तक मंदिर
21. श्रीवास्तव डी. एन. (2009) अनुसंधान विधियाँ, आगरा. इण्डिया. साहित्य प्रकाशन