

## किशोर विद्यार्थियों में बढ़ते तनाव का तुलनात्मक अध्ययन

<sup>1</sup>अर्चना गौतम, <sup>2</sup>डॉ. चन्द्रकान्त शर्मा

<sup>1</sup>शोधार्थी, शिक्षा विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान, भारत।

<sup>2</sup>शोध पर्यवेक्षक (असिस्टेंट प्रोफेसर), शिक्षा विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान, भारत।

**शोध सार** — किशोर समाज का भविष्य है। इसलिए समाज और राष्ट्र के लिए उनकी सुरक्षा और देखभाल जरूरी है। एरिक एच. एरिकसन (1950) ने आधुनिक पश्चिमी समाजों में किशोरावस्था को "स्थगन" के रूप में वर्णित किया है जिसका अर्थ है जिम्मेदारियों से मुक्ति की अवधि। यह युवाओं को आजीवन करियर बनाने से पहले कई अनुभव प्राप्त करने के लिए आकर्षित करता है। लेकिन अगर वे बहुत लंबे समय तक जिम्मेदारियों से मुक्त रहते हैं, तो वे कभी अपना करियर नहीं बना सकते। अगर उनकी भावनाओं को माता-पिता, शिक्षकों और समाज द्वारा चतुराई से नियंत्रित और देखभाल की जाती है, तो वे अच्छा और योग्य कर सकते हैं। उनकी कल्पना आश्चर्यजनक अवसर पैदा कर सकती है। उपरोक्त विचारों से प्रेरित होकर शोधकर्त्री के मन में **किशोर विद्यार्थियों में तनाव का तुलनात्मक अध्ययन** के सन्दर्भ में इस समस्या पर शोध करने का विचार उत्पन्न हुआ। शोध में कोटा-बूंदी (टोंक- देवली) से पाँच राजकीय एवं पाँच निजी विद्यालयों के कुल दस विद्यालयों के 100 विद्यार्थियों को यादृच्छिक न्यादर्शन विधि द्वारा चयनित किया गया। डॉ. कमलेश झा एवं विनिता मेहता द्वारा सृजित तनाव के मानकीकृत परीक्षण द्वारा आँकड़ों का संकलन किया गया। निष्कर्ष में ज्ञात हुआ कि किशोर विद्यार्थियों में तनाव का स्तर औसत से अधिक पाया गया तथा किशोर छात्र-छात्राओं के तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

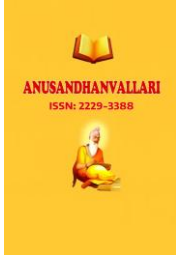
### 1. प्रस्तावना —

सामान्यतः तनाव किसी भी प्रक्रिया में एक रूकावट समझा जाता है। एक व्यक्ति तनाव से पीड़ित होता है। वह कार्य करने में पूर्ण शक्ति का प्रयोग नहीं कर सकता। इस प्रकार यह विचार किया जाता है कि तनाव क्रिया में रूकावट डालता है और इस तरह सीखने की गति में कमी आ जाती है, किन्तु यह विचार पूर्णतः सत्य नहीं है और तनाव के कार्य को ठीक से ना समझने के कारण है। वास्तव में तनाव सीखने में रूकावट भी डाल सकते हैं और इसको प्रेरित भी कर सकते हैं।

तनाव एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति पर पड़ने वाला दबाव उसकी सामान्य क्षमताओं से अधिक होता है। जब यह स्थिति शैक्षणिक गतिविधियों में अनुभव की जाती है, तो इसे शैक्षणिक तनाव कहा जाता है। हम कह सकते हैं कि तनाव एक आवश्यक बुराई है, लेकिन केवल सहनीय सीमा तक। इसके बिना जीवन उबाऊ और लक्ष्यहीन हो जाएगा। यह तभी समस्याग्रस्त हो जाता है, जब यह सहनीय सीमा को पार कर जाता है। तनाव किसी व्यक्ति को कैसे प्रभावित करता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह इसे कैसे स्वीकार करता है। इसे कोई चुनौती या खतरे के रूप में स्वीकार कर सकता है। चुनौती के रूप में स्वीकार करने से स्वस्थ प्रतिस्पर्धा और कड़ी मेहनत की सकारात्मक भावनाएँ विकसित होती हैं। ये भावनाएँ व्यक्ति को ऊँचा सोचने और ऊँचा हासिल करने में मदद करती हैं। दूसरी ओर, खतरे के रूप में स्वीकार करने से उदासी और अवसाद की नकारात्मक भावनाएँ विकसित होती हैं, जो व्यक्ति के आत्मविश्वास को कमजोर करती हैं। अवसादग्रस्त व्यक्ति हमेशा अपनी क्षमताओं को वास्तविकता से कम आंकता है।

जो तनाव सबसे पहले शैशव काल में अनुभव करते हैं वही जीवन-भर हमारे व्यवहार पर प्रभाव डालता है। यह उस समय प्रकट हो जाता है जबकि दूसरे हमारी आलोचना करते हैं, झिड़की देते हैं अथवा हमें त्याग देते हैं। जितना महत्व का हमारे लिए हमें त्यागने वाला व्यक्ति होगा और जितना अधिक उसका दबाव हमारे ऊपर होगा उतना ही अधिक हमें तनाव होगा हमारा अपना व्यवहार भी तनाव उत्पन्न कर देता है। ऐसा उस समय होता है जब हम अपना जो ऐसा व्यवहार करते पाते हैं जो अपने आत्म के प्रयत्न से असंगत है। वे स्थितियाँ जो अस्पष्ट हैं, या भावात्मक हैं, वह भी तनाव उभारती हैं।

तनाव का एक बड़ा स्रोत भविष्य होता है क्योंकि इसमें अनिश्चितता होती है। सर्वाधिक चिन्तित आज का युवा अथवा किशोर रहता है, आज के इस प्रतिस्पर्धा से भरे युग में उस पर अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित करने हेतु माता-पिता का दबाव रहता है। वह इसके लिए कोचिंग, ट्यूशन एवं अन्य कई जतन करता है, यहाँ तक की कई बार तो माता-पिता एवं समाज का इतना दबाव रहता है कि वह आगे बढ़ने की इच्छा पूर्ति न कर पाने की स्थिति में आत्महत्या तक कर लेते हैं। ऐसे में किशोरावस्था के तूफान और तनाव के दृष्टिकोण को मनोवैज्ञानिक ग्रैनविले स्टेनली हॉल ने 1904 में गढ़ा था सत्य प्रतीत होता है। हॉल के अनुसार, किशोरावस्था अपरिहार्य उथल-पुथल की अवधि है जो आत्म-नियंत्रण में कमी और संवेदनशीलता में वृद्धि से प्रभावित होती है। लैटिन शब्द "एडोलेसेरे" जिसका अर्थ है, "परिपक्वता की ओर बढ़ना" ने किशोरावस्था शब्द दिया है (डेसी और केनी, 1997)।



किशोर समाज का भविष्य हैं। इसलिए समाज और राष्ट्र के लिए उनकी सुरक्षा और देखभाल जरूरी है। एरिक एच. एरिकसन (1950) ने आधुनिक पश्चिमी समाजों में किशोरावस्था को "स्थगन" के रूप में वर्णित किया है जिसका अर्थ है जिम्मेदारियों से मुक्ति की अवधि।

यह युवाओं को आजीवन करियर बनाने से पहले कई अनुभव प्राप्त करने के लिए आकर्षित करता है। लेकिन अगर वे बहुत लंबे समय तक जिम्मेदारियों से मुक्त रहते हैं, तो वे कभी अपना करियर नहीं बना सकते। अगर उनके भावनाओं को माता-पिता, शिक्षकों और समाज द्वारा चतुराई से नियंत्रित और देखभाल की जाती है, तो वे अच्छा और योग्य कर सकते हैं। उनकी कल्पना आश्चर्यजनक अवसर पैदा कर सकती है।

उदाहरण के लिए विलियम हेवलेट और डेविड पैकर्ड ने 20 के दशक के मध्य में इलेक्ट्रॉनिक मशीनों के साथ प्रयोग शुरू किए और इसके परिणामस्वरूप हेवलेट-पैकर्ड कंपनी की स्थापना हुई।

उपरोक्त विचारों से प्रेरित होकर शोधकर्ता के मन में किशोर विद्यार्थियों में तनाव का तुलनात्मक अध्ययन के सन्दर्भ में इस समस्या पर शोध करने का विचार उत्पन्न हुआ।

## 2. समस्या कथन :-

प्रस्तुत शोध समस्या निम्नलिखित शीर्षक के अन्तर्गत लिखी गई है।

### किशोर विद्यार्थियों में बढ़ते तनाव का तुलनात्मक अध्ययन

#### 2.1 शोध में प्रयुक्त शब्दों का परिभाषीकरण :-

- I. **तनाव** – तनाव शरीर की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दशा है। यह उत्तेजना और असंतुलन उत्पन्न कर देता है एवं उसे परिस्थिति का सामना करने के लिए क्रियाशील बनाता है।
- II. **किशोरावस्था** – अधिकतर मनोवैज्ञानिकों अध्यापकों तथा अभिभावकों के अनुसार किशोरावस्था सबसे अधिक तनावपूर्ण और कठिन काल होता है।

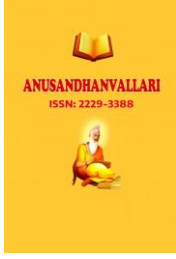
किशोरावस्था अर्थात् 11 से 18 वर्ष की आयु किशोरों के लिए बहुत ही कठिनाइयों की अवधि होती है तथा इस अवधि में वे कई समस्याओं का सामना करते हैं। सच्चे अर्थ में, ये वर्ष रचनात्मकता, आदर्शवाद आशावाद और साहस की भावना से ओतप्रोत होते हैं, साथ ही यह अवस्था प्रयोग और जोखिम लेने, नकारात्मक संगति के दबाव को झेलने, विशेषकर अपने शरीर और यौनिकता से सम्बन्धित महत्वपूर्ण मुद्दों पर बेपरवाह निर्णय लेने के लिए भी जानी जाती है। उस अवस्था में किशोरों में तनाव बढ़ जाता है। इन चुनौतियों से किशोरावस्था में कैसे जूझा जा सकता है? यह व्यापक रूप से उनके वातावरण पर निर्भर करता है। इस प्रकार किशोरावस्था व्यक्ति के जीवन में एक महत्वपूर्ण मोड़ होता है। इस अवधि में क्षमता में वृद्धि होती है **लेकिन जोखिम एवं तनाव का खतरा भी बढ़ जाता है।**

**उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी:-** कक्षा 11वीं एवं बाहरवीं में अध्ययनरत विद्यार्थी ।

## 3. सम्बन्धित साहित्य का पुनरावलोकन

**दास, आदित्य कुमार व सुब्रमणियम, पी. के. (2022)** द्वारा पांडिचेरी विश्वविद्यालय की योगा और गैर योगा पेशेवर महिला विद्यार्थियों के मध्य समायोजन समस्याओं, दुश्चिन्ता एवं कुण्ठा का अध्ययन विषय पर शोध किया। उद्देश्य- 1. योगा पेशेवर व गैर योगा पेशेवर महिला विद्यार्थियों की समायोजन समस्याएं, दुश्चिन्ता व कुण्ठा का विश्लेषण करना। 2. योगा पेशेवर व गैर योगा पेशेवर महिला विद्यार्थियों के मध्य समायोजन समस्याएं, दुश्चिन्ता व कुण्ठा के आपसी सम्बन्धों को जानना। निष्कर्ष- 1. अध्ययन में पाया गया कि योगा पेशेवर व गैर योगा पेशेवर महिला विद्यार्थियों की समायोजन समस्याओं व कुण्ठा में सार्थक अन्तर था, जबकि पेशेवर योगा व पेशेवर गैर योगा महिला विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता में कोई सार्थक अन्तर नहीं था। 2. योगा पेशेवर महिलाओं की समायोजन समस्याओं व दुश्चिन्ता में सार्थक सम्बन्ध थे जबकि उनकी समायोजन समस्याओं और कुण्ठा में सार्थक सम्बन्ध नहीं थे। 3. योगा पेशेवर महिलाओं की दुश्चिन्ता और कुण्ठा में सार्थक सम्बन्ध नहीं थे। 4. गैर योगा पेशेवर महिलाओं की समायोजन समस्याओं और दुश्चिन्ता में सार्थक सम्बन्ध नहीं थे। 5. गैर योगा पेशेवर महिलाओं की समायोजन समस्याओं और कुण्ठा में सार्थक सम्बन्ध नहीं थे। 6. गैर योगा पेशेवर महिलाओं की दुश्चिन्ता व कुण्ठा में सार्थक सम्बन्ध नहीं थे।

**मलिक, हफ्सा (2020)** द्वारा हैदराबाद शहर में नवोदय विद्यालय के किशोर विद्यार्थियों बीच में चिन्ता के प्रतिमान विषय पर अध्ययन किया। उद्देश्य- 1. नवोदय विद्यालय हैदराबाद के किशोर छात्रों के बीच में चिन्ता के प्रतिमान/स्तर का पता लगाना। 2. नवोदय विद्यालय हैदराबाद के किशोर छात्रों के बीच लिंगभेद को ध्यान में रखते हुए चिन्ता का स्तर का पता लगाना। निष्कर्ष- 1. किशोर छात्रों में अध्ययन स्तर की चिन्ता पायी गयी। 2. किशोर छात्र व छात्राओं के मध्य चिन्ता के स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। 3. नवोदय विद्यालय के किशोर विद्यार्थियों के बीच चिन्ता के स्तर में लिंगभेद का कोई प्रभाव नहीं है।



**आर. राजकुमार एवं जी. हेमा (2018)** ने अपने शोध में अध्ययन किया कि शैक्षिक उपलब्धि किसी भी शैक्षिक व्यवस्था में बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह शैक्षिक सामग्री के संबंध में छात्रों की क्षमता के स्तर को इंगित करती है। यह स्पष्ट रूप से प्रदर्शन के संदर्भ में परिभाषित किया गया है जो शैक्षिक संदर्भों में प्रदर्शन के सबसे समझने योग्य और नियमित रूप से स्वीकृत सूचक का प्रतिनिधित्व करता है (लाडिपो और गोबोतोशो, 2015)। बुद्धिमत्ता बौद्धिक कार्यों के सभी स्तरों पर सुयोग्यता को प्रभावित करती है। आम तौर पर, जो लोग गणित में अच्छे होते हैं वे बुद्धि को इसके साथ जोड़ते हैं। प्रत्येक नहीं, लेकिन बहुसंख्यक लोग इसी तर्ज पर सोचते हैं। उनके लिए गणित में अच्छा होना सामान्य बुद्धिमान होने का एक महत्वपूर्ण मानदंड है। इस अध्ययन ने इस बात की जांच की कि स्नातक छात्रों के बीच सामान्य बुद्धि गणित में प्रदर्शन को किस हद तक निर्धारित करती है। जांचकर्ता ने जनसंख्या से नमूने का चयन करने के लिए यादृच्छिक नमूना तकनीक का इस्तेमाल किया। नमूने में भारत के तमिलनाडु के तिरुनेलवेली जिले में स्नातक गणित का अध्ययन करने वाले 310 छात्र शामिल हैं। मिश्रा और पाल द्वारा कॉलेज के छात्रों के लिए सामान्य बुद्धि परीक्षण (टीजीआई) नामक मानकीकृत उपकरण का उपयोग किया गया था और इसका विश्वसनीयता मूल्य 0.81 था। एकत्र किए गए डेटा को सांख्यिकीय तकनीकों जैसे टी-टेस्ट और एफ-टेस्ट के अधीन किया गया था। विश्लेषण से पता चला कि स्नातक गणित के अधिकांश छात्रों में सामान्य स्तर की सामान्य बुद्धि थी। सामान्य बुद्धि और स्नातक गणित के छात्रों के प्रदर्शन के बीच संबंधों पर निष्कर्ष सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध हैं। अध्ययन में सिफारिश की गई है कि कॉलेज में अध्ययन समूहों के प्रदर्शन का गठन किया जाना चाहिए ताकि पुरुष छात्रों की तुलना में बेहतर प्रदर्शन करने वाले छात्रों की सहकारी शिक्षा में मदद मिल सके। चूंकि ये समूह कमजोर छात्रों को उनके विषयों में प्रदर्शन बढ़ाने में भी मदद करेंगे।

### 3.1 शोध अन्तराल (रिसर्च गैप)

शोधकर्ता ने तनाव तत्व पर हुये अध्ययनों को संकलित किया और पाया कि प्रस्तुत शोध अध्ययन इस क्षेत्र में हुए समस्त शोध अध्ययनों से अलग तथा शिक्षा के क्षेत्र में आधारभूत योगदान प्रदान करने वाला होगा। उपयुक्त अनुसंधान अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि किशोर विद्यार्थियों के भविष्य निर्माण हेतु बढ़ते तनाव के कारण एवं उपाय के साथ कार्य बहुत कम है। अतः शोधार्थी के द्वारा विस्तृत रूप से अनुसंधान अध्ययनों का विवेचन करके वर्तमान अनुसंधान अध्ययन के लिए इस विषय को चुना गया।

### 4. शोध का महत्व :-

प्रस्तुत शोध समस्या का औचित्य अथवा महत्व निम्न प्रकार से है-

**शैक्षिक दृष्टि से :-** शैक्षिक दृष्टि से इस शोध कार्य द्वारा किशोर विद्यार्थियों के भविष्य निर्माण हेतु बढ़ते तनाव के कारण एवं उपायों के आधार पर जाना जा सकेगा।

**सामाजिक दृष्टि से :-** सामाजिक दृष्टि से भी इस शोध के माध्यम से किशोर विद्यार्थियों के तनाव स्तर को भविष्य निर्माण एवं उनकों सतुलन नियंत्रण उपायों के आधार पर जाना जा सकेगा।

**मनोवैज्ञानिक दृष्टि से :-** मनोवैज्ञानिक दृष्टि से शोध द्वारा तनाव स्तर के आधार पर व्यक्तिगत स्तर पर सही मूल्यांकन किया जा सकेगा एवं समय-समय पर उनको सही निर्देशन दिया जा सकेगा।

### 5. उभरते हुए शोध प्रश्न

क. क्या किशोर विद्यार्थियों में कोई तनाव पाया जाता है?

ख. क्या किशोर छात्र-छात्राओं के तनाव में कोई अंतर होता है?

### 6. अध्ययन के उद्देश्य :- प्रस्तुत शोधकार्य हेतु निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये -

क. किशोर विद्यार्थियों में तनाव स्तर का अध्ययन करना।

ख. किशोर छात्र-छात्राओं के तनाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

### 7. अध्ययन की परिकल्पनाएँ :- प्रस्तुत शोध में निम्नलिखित परिकल्पनाएं की गई हैं -

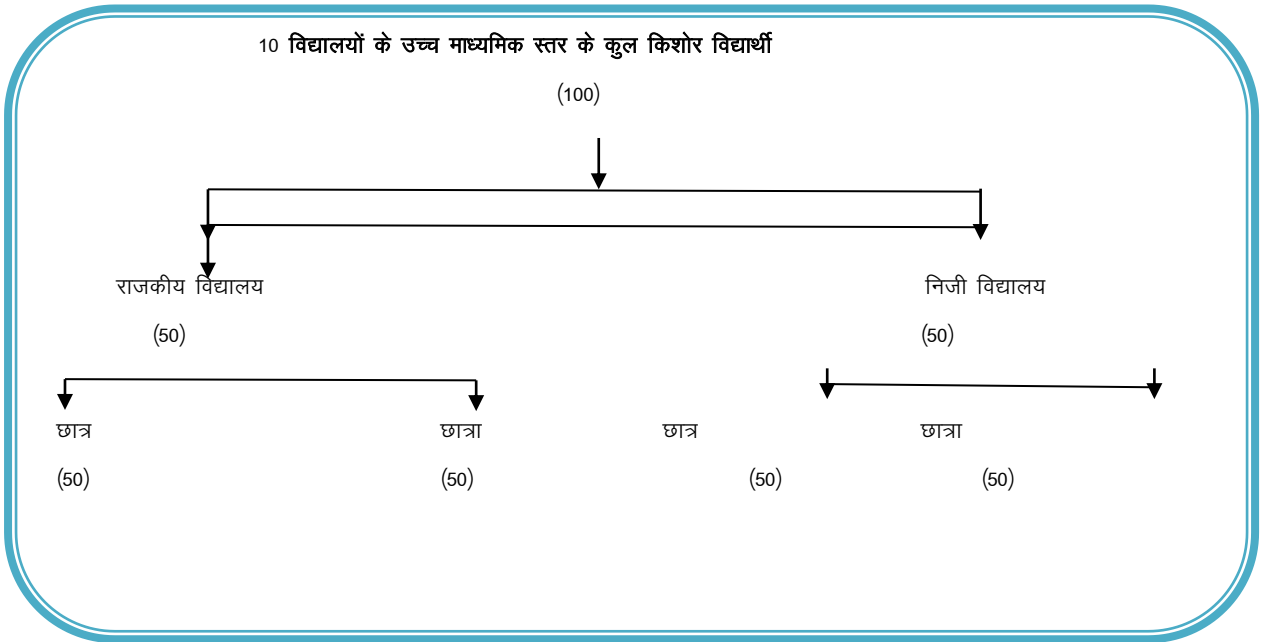
<sup>1</sup> किशोर विद्यार्थियों में तनाव का स्तर औसत होता है।

<sup>2</sup> किशोर छात्र-छात्राओं के तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

**8. शोध विधि :-**

शोध में शोधकर्त्री द्वारा सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया।

**9. शोध में न्यादर्श :-** शोध में कोटा-बूंदी (टोंक- देवली) के कुल 10 विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में लिया गया, जिसमें कोटा-बूंदी (टोंक- देवली) से पाँच राजकीय एवं पाँच निजी विद्यालयों के कुल दस विद्यालयों के 100 विद्यार्थियों को यादृच्छिक न्यादर्शन विधि द्वारा चयनित किया गया। न्यादर्श का चयन निम्न प्रकार है :-



**10. शोध में प्रयुक्त उपकरण :-**

शोधकर्त्री द्वारा प्रस्तुत अनुसंधान कार्य के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु दत्त संकलन का कार्य स्वयं पर्यवेक्षक के निर्देशन में निम्न उपकरण द्वारा किया गया :-

1. डॉ. कमलेश झा एवं विनिता मेहता द्वारा तनाव का मानकीकृत परीक्षण ।

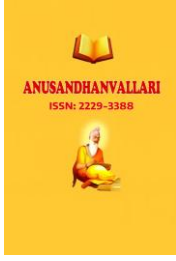
**11. शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी -**

शोधकर्त्री ने वर्तमान शोध कार्य के लिए न्यादर्श से आँकड़े एकत्रित करेगा, इन आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने के लिए सामान्य सांख्यिकीय तकनीकी का प्रयोग किया जाएगा :-

1. मध्यमान
2. प्रमाणिक विचलन
3. टी-परीक्षण

**12. शोध का परीसीमन:-**

प्रस्तुत शोध हेतु निम्न प्रकार सीमा निर्धारण किया गया है :-



अ. प्रस्तुत शोध प्रबन्ध कोटा-बूंदी (टोंक- देवली) के विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत 100 किशोर विद्यार्थियों तक ही सीमित हैं।

ब. प्रस्तुत शोध प्रबन्ध कोटा-बूंदी (टोंक- देवली) के राजकीय एवं निजी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों तक सीमित हैं।

### 13. आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या:-

#### 13.1 किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में तनाव के विश्लेषण का अध्ययन

परिकल्पना संख्या 1 : किशोर विद्यार्थियों में तनाव का मान औसत स्तर का होता है।

#### सारणी संख्या 1.1

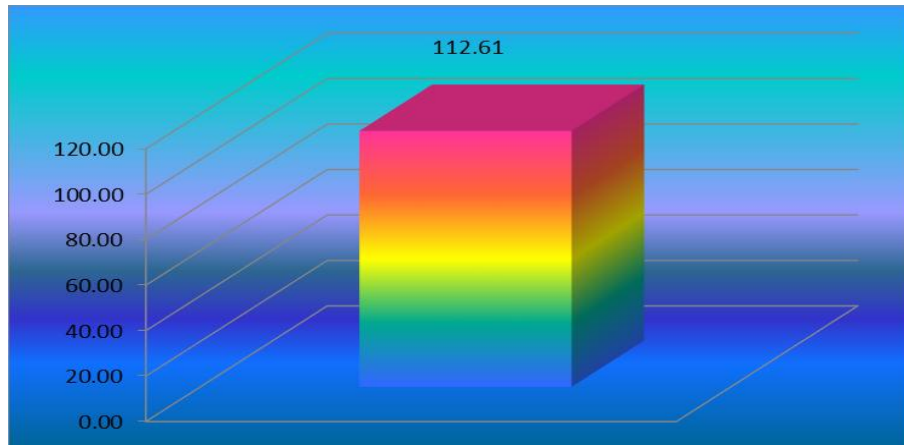
किशोर विद्यार्थियों में तनाव प्रमापनी के  
प्राप्तांकों के मध्यमान एवं मानक विचलन

तनाव	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन
तनाव	100	112 <sup>६</sup> 61	6 <sup>०</sup> 04

उपरोक्त सारणी संख्या 1.1 से परिलक्षित होता है कि किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में कुल तनाव के प्राप्तांकों का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 112<sup>६</sup>61 तथा 6<sup>०</sup>04 है। किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में तनाव की प्रमापनी का न्यूनतम प्राप्तांक 0 शून्य एवं अधिकतम प्राप्तांक 132 है। अतः किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में बढ़ते असंतोष के कारणों की प्रमापनी में कुल असंतोष का औसत प्राप्तांक  $66(0+132)/2=66$  है। किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में तनाव कुल तनाव के प्राप्तांकों के स्तर का माध्य 112<sup>६</sup>61 औसत प्राप्तांक से अधिक है। अतः वर्तमान न्यादर्श के किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में कुल तनाव के प्राप्तांकों का मान औसत स्तर से अधिक है। इसलिए वर्तमान अध्ययन के परिकल्पना संख्या- 1 कुल तनाव के प्राप्तांकों के सन्दर्भ में अचयनित की जाती है जिसके अनुसार किशोर विद्यार्थियों में तनाव का मान औसत स्तर का होता है।

#### आलेख संख्या 1.1

किशोर विद्यार्थियों में तनाव प्रमापनी के प्राप्तांकों के मध्यमान



परिकल्पना संख्या 2 :- किशोर वर्ग के छात्र एवं छात्राओं में तनाव में सार्थक अन्तर नहीं होता।

**सारणी संख्या 1.2**

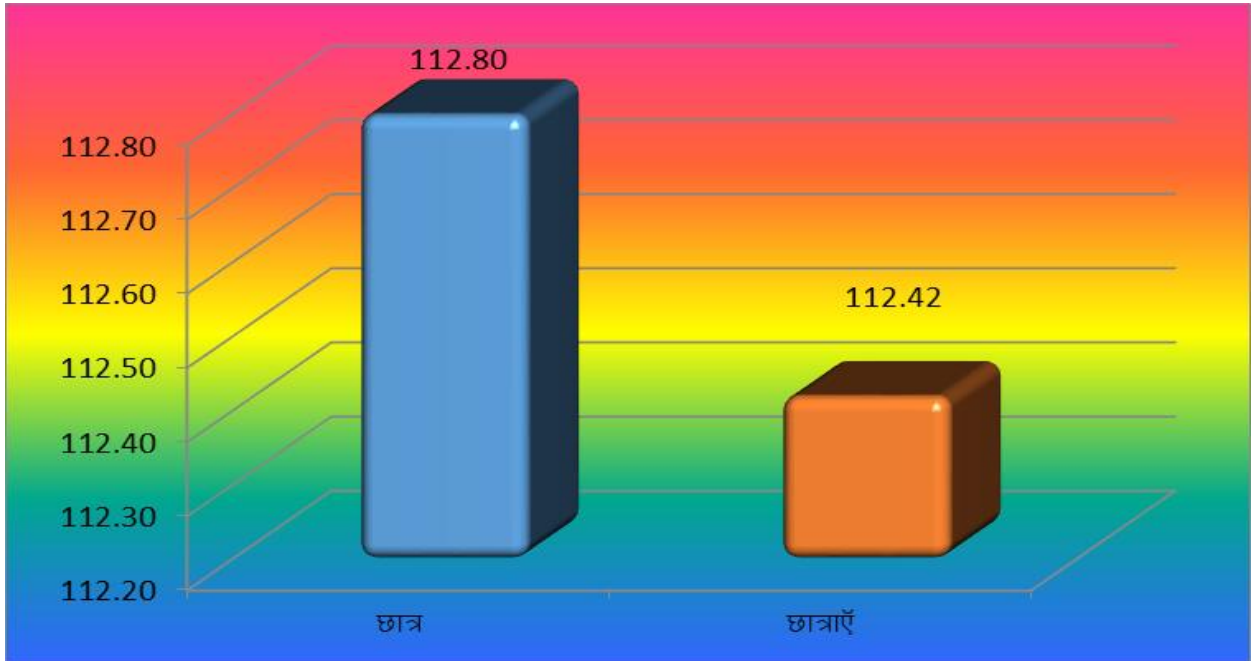
किशोर वर्ग के छात्र एवं छात्राओं में तनाव प्रमापनी के प्राप्तांकों के मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-मान

तनाव	लिंग	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी-मान
कुल तनाव	छात्र	50	112 <sup>७</sup> 80	6 <sup>७</sup> 66	0 <sup>७</sup> 313
	छात्राएँ	50	112 <sup>७</sup> 42	5 <sup>७</sup> 40	

उपरोक्त सारणी संख्या 1.2 से परिलक्षित होता है कि विद्यालयों के किशोर वर्ग के विद्यार्थियों की तनाव प्रमापनी से छात्रों के कुल तनाव के प्राप्त प्राप्तांकों का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 112.80 तथा 6.66 है। तथा किशोर वर्ग के विद्यार्थियों की तनाव प्रमापनी से छात्राओं के प्राप्त प्राप्तांकों का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 112.42 तथा 5.40 है। किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में बढ़ते तनाव के प्राप्तांकों में मध्यमानों की तुलना करने पर छात्रों के प्राप्तांकों के मध्यमान का मान छात्राओं के मध्यमान से अधिक प्राप्त हुआ। किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में बढ़ते तनाव में छात्रों एवं छात्राओं के प्राप्तांकों के मध्यमानों की तुलना करने पर अन्तर का टी-मान 0.313 हैं जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर सैद्धान्तिक टी-मान से कम है। इसलिए गोध की परिकल्पना संख्या- 2 स्वीकृत की जाती है जिसके अनुसार **किशोर वर्ग के विद्यार्थियों में छात्रों एवं छात्राओं के बढ़ते तनाव में सार्थक अन्तर नहीं होता।**

**आलेख संख्या 1.2**

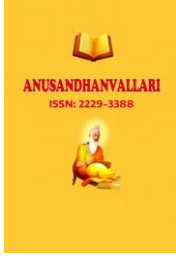
किशोर वर्ग के छात्र एवं छात्राओं में तनाव प्रमापनी के प्राप्तांकों के मध्यमान



**14. निष्कर्ष :-**

<sup>1</sup> किशोर विद्यार्थियों में तनाव का स्तर औसत से अधिक पाया गया।

<sup>2</sup> किशोर छात्र-छात्राओं के तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।



#### 15. सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- [1] भटनागर, सुरेश (2005). शिक्षण अधिगम व विकास का मनोविज्ञान, मेरठ, इन्टरनेशनल पब्लिकेशन।
- [2] गोरलॉ, केटकावेस्के (1981). रीडिंग इन द साइकोलाजी ऑफ एडजस्टमेन्ट, लन्दन, टोरन्टो।
- [3] संचेती, अशोक (2015). दुख धैर्य क्यों खोएँ? प्रेक्षाध्यान, अध्यात्म योग का मासिक पत्र, लाडनू, तुलसी अध्यात्म निगम जैन विश्व भारती।
- [4] आनन्द, सरोज तथा वर्मा, सुमनलता (2000). "प्रत्यक्षीकरण माता-पिता व्यवहार, दुश्चिन्ता एवं शैक्षिक उपलब्धि : माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का एक अध्ययन"। शोध प्रायोजना, लखनऊ विश्वविद्यालय, भारतीय शोध पत्रिका, वर्ष-19, अंक 2, जुलाई-दिसम्बर, 2000, पृ. सं. 09
- [5] आशा (2011). किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर अभिभावक-बालक सम्बन्ध, अकादमिक दुश्चिन्ता, अध्ययन आदतों का अध्ययन, पीएच. डी., राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर।