THE STANFORD JOURNAL
AN INTERNATIONAL JOURNAL

THE STANFORD JOURNAL ISSN: 3048-8923
(AN INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH)
Volume–2, Issues– 2 April-June: 2025

# माध्यमिक छात्रों के समायोजन पर तनाव का प्रभाव : एक सांख्यिकीय विश्लेषण

डॉ० पूनम शर्मा
प्रोफेसर एवं विभागाध्याक्षा
(अध्यापक–शिक्षा विभाग)
जे0 वी0 जैन कॉलेज सहारनपुर
Email – gkps1234@gmail.com

सुमित कुमार
एम. एड. (छात्र)
जे0 वी0 जैन कॉलेज, सहारनपुर
Emailsumitvinit1@gmail.com

**सारांश (Abstract):**

***शोध पत्र माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राओं के समायोजन पर तनाव के प्रभाव का अध्ययन करता है। अध्ययन में यह विश्लेषण किया गया है कि किस प्रकार छात्रों को पढ़ाई, माता-पिता, शिक्षकों और स्वयं की अपेक्षाओं, साथियों के दबाव, कैरियर की मांगों के दबाव से गुजरना पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप नाजुक दिमाग पर बहुत अधिक बोझ पड़ता है और छात्र-छात्राओँ के समायोजन को तनाव किस प्रकार प्रभावित करता है। प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग करते हुए माध्यमिक स्तर के 100 छात्र-छात्राओं को न्यादर्श के रूप में लिया गया है। आंकडों के विश्लेषण के लिए पीयर्सन सहसम्बन्ध गुणांक का प्रयोग किया गया है।***

मुख्य शब्द– *माध्यमिक छात्र, समायोजन व तनाव*

## परिचय

21वीं शताब्दी को "तनाव की शताब्दी" कहा जाता है क्योंकि तनाव के बिना एक भी व्यक्ति नहीं होगा। छोटे बच्चे से लेकर बूढ़े तक हर कोई तनाव में है। तनाव शरीर की किसी भी मांग की एक अनिर्दिष्ट प्रतिक्रिया है। तनाव को किसी व्यक्ति पर शारीरिक और शारीरिक प्रभावों के संदर्भ में परिभाषित किया जाता है। यह कोई भी स्थिति या कारक हो सकता है जो तनाव का कारण बन सकता है। कई कारक तनाव को प्रभावित कर रहे हैं, जिसमें से समायोजन प्रमुख कारकों में से एक है। यह एक व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह कितना तनाव झेल सकता है। यह समायोजन की व्यक्तिगत क्षमता से भी संबंधित है। एक ही स्थिति को एक ही व्यक्ति द्वारा अलग-अलग तरीके से निपटाया जा सकता है। शैक्षणिक कार्य में तनाव छात्रों के व्यवहार को प्रतिकूल तरीके से प्रभावित करता है।

जीना शेली (2017) ने स्कूलों में आदिवासी छात्रों का समायोजन : समस्याएँ और परिप्रेक्ष्य पर एक शोध कार्य किया। इस अध्ययन का उद्देश्य आदिवासी छात्रों के अपने स्कूल में समायोजन का वर्णन करना था। और यह मुख्य रूप से छात्रों के अपने स्कूल के संबंध में शैक्षिक, भावनात्मक और सामाजिक समायोजन पर चर्चा करता है। शोध से पता चलता है कि आदिवासी छात्रों को शैक्षिक, भावनात्मक और सामाजिक क्षेत्रों में समायोजन की समस्याएँ हैं

THE STANFORD JOURNAL
AN INTERNATIONAL JOURNAL
THE STANFORD JOURNAL ISSN: 3048-8923
(AN INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH)
Volume–2, Issues– 2 April-June: 2025

**चौहान (2013)**ने दुर्ग जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के समायोजन पर एक अध्ययन किया और परिणामों ने संकेत दिया कि उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के समायोजन में महत्वपूर्ण अंतर है और पुरुष छात्रों की तुलना में महिला छात्रों का समायोजन स्तर अच्छा है।

**बसु (2012)**ने माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के समायोजन का अध्ययन किया और अध्ययन के निष्कर्षों से पता चलता है कि लिंग, पारिवारिक संरचना के प्रकार और स्कूल में शिक्षण के माध्यम के आधार पर तुलना करने पर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के समायोजन के बीच अत्यधिक महत्वपूर्ण अंतर मौजूद हैं।

**हुसैन, कुमार और हुसैन (2008)**ने हाई स्कूल के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव और समायोजन का अध्ययन किया और पाया कि सरकारी स्कूल के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव की मात्रा काफी अधिक थी जबकि सरकारी स्कूल के छात्र अपने समायोजन के स्तर के मामले में काफी बेहतर थे।

**दाऊद (1995)**ने पाया कि छात्रों का तनाव उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। उन्होंने आगे दिखाया कि छात्रों द्वारा सबसे अधिक बार उल्लेखित तनाव स्कूल और भय से संबंधित तनाव थे। कई किशोर गैर–अनुरूपतावादी बन जाते हैं और विभिन्न प्रकार की बढ़ती चिंताओं के जवाब में किशोर अवसाद का शिकार हो जाते हैं। इसलिए स्कूल की मौलिक जिम्मेदारी एक स्वस्थ वातावरण बनाए रखना है जहाँ छात्र आसानी से समायोजित हो सकें। समायोजन का तनाव से गहरा संबंध है। ऐसा इसलिए है क्योंकि उचित समायोजन के बिना, यानी कुसमायोजन, व्यवहार में बुरे बदलाव ला सकता है और तनाव को भी जन्म दे सकता है।

**अध्ययन के उद्देश्य**

प्रस्तुत शोध के परिणामा को प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये हैं –

1. माध्यमिक स्तर पर अध्ययन करने वाले छात्र–छात्राओं के समायोजन पर तनाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर पर सरकारीसहायता प्राप्त स्कूलों में अध्ययन करने वाले छात्र–छात्राओं के समायोजन पर तनाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. माध्यमिक स्तर पर निजी स्कूलों में अध्ययन करने वाले छात्र–छात्राओं के समायोजन पर तनाव के प्रभाव का अध्ययन करना।

**शोध की परिकल्पना**

प्रस्तुत शोध में निम्न शून्य परिकल्पनाओं का निर्माण किया किया गया हैं–

1. माध्यमिक स्तर पर अध्ययन करने वाले छात्र–छात्राओं केतनाव और समायोजन के बीच कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है।
2. माध्यमिक स्तर पर सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के तनाव और समायोजन के बीच कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है।
3. माध्यमिक स्तर पर निजी (प्राइवेट) विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के तनाव और समायोजन के बीच कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है।

THE STANFORD JOURNAL
AN INTERNATIONAL JOURNAL
THE STANFORD JOURNAL ISSN: 3048-8923
(AN INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH)
Volume–2, Issues– 2 April-June: 2025

**शोध प्रारूप**

**शोध विधि –** प्रस्तुत अध्ययन हेतु शोध विधि में **वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि** का प्रयोग किया गया है।

**जनसंख्या** – सहारनपुर जिले के यू.पी. बोर्डविद्यालयों में अध्ययनरत्सरकारी सहायता प्राप्त और निजी माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा 9 व कक्षा 10 केछात्र-छात्राओं कान्यादर्शलिया गया हैं। अध्ययन का न्यादर्श वितरण माध्यमिक स्तर के दो विद्यालयों जिनमें से एक सरकारी सहायता प्राप्त माध्यमिक विद्यालय से 50 छात्र-छात्राओं व अन्य गैर सरकारी माध्यमिक विधालय से 50 छात्र-छात्राओं को लिया गया है। अत: कुल 100 छात्र-छात्राओं को शोध में शामिल किया गया है। यह न्यादर्श यादृच्छिक प्रविधि द्वारा लिया गया है।

**अध्ययन के चर –**प्रस्तुत शोध में दो चरों का प्रयोग किया गया है। जो इस प्रकार है-

(क) स्वतंत्र चर – तनाव (ख) आश्रित चर – समायोजन

**अध्ययन के लिए उपकरण –**

प्रस्तुत शोध में चरों के लिए निम्नलिखित उपकरणों का प्रयोग किया गया है-

- **डॉ. करुणा शंकर मिश्र एवं डॉ. सत्य प्रकाश पाण्डेय द्वारा निर्मित छात्र दाबव मापनी।**
- **आर. के. ओझा द्वारा निर्मित बेल समायोजन सूची।**

**अध्ययन की परिसीमाएँ**

1. अध्ययन सहारनपुर जिले तक सीमित हैं।
2. अध्ययन को यूपी बोर्ड माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा 9 व कक्षा 10 तक सीमित रखा गया हैं।
3. माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् केवल 100 छात्र-छात्राओं (50 सरकारी सहायता प्राप्तव 50 निजी (प्राइवेट) विद्यालयों में अध्ययन कर रहे है) को लिया गया हैं।

**आंकडों का विश्लेषण एंव अर्थापन**

**तालिका – 1**

**माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं के तनाव व समायोजन में सहसम्बंध**

| चर | छात्र-छात्राओं की संख्या | सहसम्बंध गुणांक | डी0 एफ | सार्थकता स्तर |
|---|---|---|---|---|
| तनाव | 100 | +0.056 | 98 | सार्थक नहीं |
| समायोजन | | | | |

**उपरोक्त तालिका-1** प्रदर्शित करती है कि माध्यमिक स्तर पर छात्र-छात्राओं के तनाव एवं समायोजन में सहसम्बंध गुणांक +0.056 है, जो 0.01 व 0.05 दोनों ही स्तर पर सार्थक नहीं हैं। अतः शून्य परिकल्पना को स्वीकृत करते हुए यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि माध्यमिक स्तर पर छात्र-

THE STANFORD JOURNAL
AN INTERNATIONAL JOURNAL
THE STANFORD JOURNAL ISSN: 3048-8923
(AN INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH)
Volume–2, Issues– 2 April-June: 2025

छात्राओं के तनाव का उनके समायोजन पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। यह सहसम्बन्ध धनात्मक तथा नगण्य है।

**तालिका – 2**

**माध्यमिक स्तर पर अध्य्यनरत्सरकारी सहायता प्राप्तविद्यालय के छात्र–छात्राओं के तनाव व समायोजन में सहसम्बंध**

| चर | छात्र–छात्राओं की संख्या | सहसम्बंध गुणांक | डी0 एफ | सार्थकता स्तर |
|---|---|---|---|---|
| तनाव<br>समायोजन | 50 | +0.235 | 48 | सार्थक नहीं |

उपरोक्त तालिका–2 प्रदर्शित करती है कि माध्यमिक स्तर पर सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालय के छात्र–छात्राओं के तनाव एवं समायोजन में सहसम्बंध गुणांक +0.235 है, जो 0.01 व 0.05 दोनों ही स्तर पर सार्थक नहीं हैं। अतः शून्य परिकल्पना को स्वीकृत करते हुए यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि माध्यमिक स्तर पर छात्र–छात्राओं के तनाव का उनके समायोजन पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। यह सम्बन्ध धनात्मक तथानिम्न स्तर का है।

**तालिका – 3**

**माध्यमिक स्तर पर निजी (प्राइवेट) विद्यालय के छात्र–छात्राओं के तनाव व समायोजन में सहसम्बंध**

| चर | छात्र–छात्राओं की संख्या | सहसम्बंध गुणांक | डी0 एफ | सार्थकता स्तर |
|---|---|---|---|---|
| तनाव<br>समायोजन | 50 | +0.046 | 48 | सार्थक नहीं |

उपरोक्त तालिका–3 प्रदर्शित करती है कि माध्यमिक स्तर पर निजी (प्राइवेट) विद्यालय के छात्र–छात्राओं के तनाव एवं समायोजन में सहसम्बंध गुणांक +0.046 है, जो 0.01 व 0.05 दोनों ही स्तर पर सार्थक नहीं हैं। अतः शून्य परिकल्पना को स्वीकृत करते हुए यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि माध्यमिक स्तर पर छात्र–छात्राओं के तनाव का उनके समायोजन पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। यह सम्बन्ध धनात्मक तथा नगण्य है।

**निष्कर्ष**

प्रस्तुत अध्ययन में पाया गया कि माध्यमिक स्तर पर सरकारी सहायता प्राप्त व निजी (प्राइवेट) विद्यालय के छात्र–छात्राओं में संयुक्त रूप से व पृथक–पृथक रूप से उनके तनाव व समायोजन में सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया गया व यह सहसम्बन्ध धनात्मक पाया गया है, जिससे पता चलता है कि माध्यमिक स्तर पर सरकारीसहायता प्राप्त व निजी (प्राइवेट) स्कूल के छात्र–छात्राओं का तनाव

स्तर बढ़ने अथवा घटने पर उनके समायोजन स्तर पर भी प्रभाव पड़ता है किन्तु यह प्रभाव नगण्य अथवा निम्न स्तर का हैं। इस सहसम्बन्ध के निम्न कारक उत्तरदायी हो सकते है–

1. **माता पिता की परवरिश शैली** – अभिभावकों की बलकों पर अधिक नियन्त्रण करने की शैली बालकों के तनाव व समायोजन को प्रभावित करती हैं।
2. **भावनात्माक सहयोग**– अभिभावकों द्वारा दिया गया भावनात्मक सहयोग बालकों की तनाव व समायोजन करने की क्षमता को विकसीत करने में सहायता प्रदान करता हैं।
3. **जिम्मेदारियाँ** – ऐसी ज़िम्मेदारियाँ होना जो आपको भारी लगें। आपके जीवन में पर्याप्त काम, गतिविधियाँ या बदलाव न हों। भेदभाव, नफ़रत या दुर्व्यवहार का सामना करनाभी बालक के तनाव व समायोजन को प्रभावित करता हैं।
4. **सुरक्षात्मक कारक**– अच्छा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, करीबी दोस्त और परिवार और समुदाय से जुड़े रहना व्यक्तिगत सुरक्षात्मक कारक हैं। जोबालक के तनाव व समायोजन को प्रभावित करता है।

**शैक्षिक उपयोगिता**

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षो के आधार पर यह कहा जा सकता है कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्र–छात्राओं में तनाव का एक न्यूनतम स्तर होना भी आवश्यक है, जिससे वे समाज, शैक्षिक व्यवस्थाओं व परिवार में अच्छा समायोजन कर सकें। इसके लिए निम्न बातों को ध्यान में रखा जाना चाहिए–

1. बालक में व्यक्तित्व के सभी पहलुओं का स्ववथ विकास करना, आवश्यक ज्ञान बढ़ाना और मस्तिष्क पर अनावश्यक जोर न देना।
2. समायोजन की समस्या दूर करने मे मनोचिकित्सा तथा मनोविश्लेषण का प्रयोग हितकर होता है इससे विद्यार्थी अपने दोषों का निदान समझकर उसे स्वयंमेव दूर करने का प्रयत्न करता है।
3. प्रबंधन समर्थन प्रदर्शित करके, जागरूकता बढ़ाकर और अच्छे अभ्यास को बढ़ावा देकर संगठन–व्यापी प्रतिबद्धता का निर्माण करें।
4. सहयोगात्मक समस्या–समाधान और संचार को प्रोत्साहित करें।
5. अभिभावक–शिक्षक समितियां स्थापित करें और उन्हें किसी भी परिवर्तन प्रबंधन प्रक्रिया में शामिल करें।

**संदर्भ–**

**1. Bindu,B.,Sharma,M.(2021)** A Comparative Study Of The Adjustment Of Secondary School Students. Ilkogretim Online - Elementary Education Online, 2021; Vol 20 (Issue 3): pp. 3053-3060

**2. Hinda . ShareM (2021)** A Compunaise Study Of The Adjustanmi Of Secondary School Students. Illäoganan Online-Bemmiary Educaten Online, ; Vol 20 (Usше 37 pp. 3053-0060

**3.Jeena Shelly (2017)** conducted a research work on, Adjustment of Tribal Students in Schools: Problems and Perspectives. The research abstract published on, SSRG International Journal of Humanities and Social Science (SSRG - IJHSS) Volume 4 Issue 6 Nov to Dec 2017 ISSN: 2394 - 2703.

**4. Charbonneau, A. M., Mezulis, A. H., & Hyde, J. S. (2009).** Stress and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms. Journal of Youth and Adolescence, 38, 1050-1058.

**5. Bang, E., Muruiki, A., & Hodges, J. (2008)**. International students at a Midwestern University: Gender, stress, and perceived social support. The International Journal of Diversity in Organizations, Communities, and Nations, 8 (4), 109-116

6. **3021 Carter, 3. 5, Garber, 1, Cimla, J. A. & Coin, D. A. (2006).** Modeling Relations between Hasales and latunalining and Estomaliang Symptoms in Adolescents: A Four Your ProspectiveStudy. Journal of Ahaarmal Pvychology, 115, 428-442.
7. **Gerrette, H. E. (1973)**. Statistics in Psychology, and Education, New Delhi: Paragon International Publisher.
8. **Anastasi, A. (1968).** Psychological Testing, London: Mc, Millan & Co

# The Role of Education in Influencing Income Distribution and Financial Empowerment: Evidence from a Survey in India

[4]*Aditi Kapoor

[4] *Aditi Kapoor, Research Scholar, Management & Commerce Studies (SoMCS), Sparsh Himalaya University, Email: aditi.kpr1@gmail.com