



पिथौरागढ़ जिले के बी0 ए0 प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन

प्रियंका आर्या¹ और डॉ0 पारुल बोरा²

¹रिसर्च स्कॉलर, ²असिस्टेंट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, राजकीय स्नाकोत्तर महाविद्यालय रानीखेत उत्तराखण्ड

*Corresponding Author Email-@gmail.com

Received : March 2026

Revised : April 2026

Accepted : April 2026

Published : April 2026

HOW TO CITE THIS ARTICLE:

आर्या, प्रि., एवं बोरा, पा. (2026). पिथौरागढ़ जिले के बी0 ए0 प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का अध्ययन. शोध ज्ञानान्तिका, 14(2), 199-202.

कॉपीराइट © 2026 लेखक(गण)। इसे D.A.V. (P.G.) कॉलेज, आर्य समाज रोड, मुज़फ़्फ़रनगर (U.P.)-250101 के राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा प्रकाशित किया गया है। यह एक ओपन एक्सेस लेख है जिसे क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) की शर्तों के तहत वितरित किया गया है। यह लाइसेंस किसी भी माध्यम में बिना किसी रोक-टोक के इस्तेमाल, वितरण और पुनरुत्पादन की अनुमति देता है, बशर्ते मूल काम का उचित संदर्भ दिया जाए।

सारांश

इस अध्ययन का उद्देश्य पिथौरागढ़ जिले के बी0 ए0 प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव के स्तर का निर्धारण करना है। प्रस्तुत अध्ययन में उत्तराखण्ड राज्य के पिथौरागढ़ जिले के लक्ष्मण सिंह महर परिसर में अध्ययनरत बी0 ए0 प्रथम वर्ष के 250 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है। यह अध्ययन प्राथमिक आकड़ों पर आधारित है शोधकर्ता द्वारा प्राथमिक आकड़ों को प्राप्त करने के लिए प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया गया है। नमूना चयन सरल यादृच्छिक नमूना पद्धति द्वारा किया गया है। विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव के स्तर का पता लगाने के लिए अन्वेषक ने आर. बालाजी राव द्वारा निर्मित एवं मानकीकृत शैक्षिक तनाव मापनी का उपयोग किया गया अध्ययन के परिणामों से ज्ञात होता है कि लक्ष्मण सिंह महर परिसर में अध्ययनरत बी0 ए0 प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव का स्तर मध्यम है तथा विभिन्न उप-नमूनों में भी यह स्तर मध्यम ही पाया गया। पुरुष विद्यार्थियों की तुलना में अधिक पाया गया। विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों के अभिभावक शिक्षित हैं, उनमें तनाव का स्तर अन्य विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक पाया गया।

मुख्य शब्द— परीक्षा तनाव, शैक्षिक दबाव, मानसिक स्वास्थ्य, चिंता, अवसाद, समय प्रबन्ध

परिचय

तनाव को एक नकारात्मक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक, व्यवहारिक तथा शारीरिक प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है, जो तब उत्पन्न होती है जब कोई व्यक्ति तनाव कारकों के साथ समायोजन करने अथवा उनसे निपटने का प्रयास करता है (Bernstein et al., 2008)। तनाव कारक वे परिस्थितियाँ हैं जो व्यक्ति के दैनिक कार्य-निष्पादन को बाधित करती हैं अथवा बाधित करने की संभावना उत्पन्न करती हैं तथा व्यक्ति को अनुकूलन करने के लिए विवश करती हैं। Auerbach and Grambling (1998) ने तनाव को अप्रिय भावनात्मक तथा शारीरिक उत्तेजना की अवस्था है, जिसका अनुभव व्यक्ति उन परिस्थितियों में करता है जिन्हें वह अपने कल्याण के लिए संकटपूर्ण अथवा चुनौतीपूर्ण मानता है। तथापि तनाव की अनुभूति विभिन्न व्यक्तियों द्वारा भिन्न-भिन्न रूपों में की जाती है तथा इसका अर्थ भी प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है। इसे उन घटनाओं या परिस्थितियों के रूप में देखा जाता है, जो व्यक्ति में तनाव, दबाव अथवा नकारात्मक भावनाएं जैसे चिंता एवं क्रोध उत्पन्न करती हैं। इसके अतिरिक्त कुछ लोग तनाव को किसी परिस्थिति के प्रति प्रतिक्रिया के रूप में भी परिभाषित करते हैं, जिसमें शारीरिक परिवर्तन (जैसे हृदय गति में वृद्धि एवं मांसपेशियों में तनाव) तथा भावनात्मक एवं व्यवहारिक परिवर्तन सम्मिलित होते हैं।

तनाव को सदैव एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में माना जाता है, जिसमें व्यक्ति की व्यक्तिगत व्याख्या एवं किसी भी संभावित खतरे के प्रति उसकी प्रतिक्रिया सम्मिलित होती है। यह उल्लेखनीय है कि तनाव के सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव हो सकते हैं।

इसका तात्पर्य है कि तनाव एक सामान्य एवं अनुकूलनशील प्रतिक्रिया हो सकती है, जो व्यक्ति को संभावित खतरे के प्रति सचेत करती है तथा उसे रक्षात्मक क्रिया के लिए तैयार करती हैं उदाहरणार्थ, वास्तविक खतरों का भय व्यक्ति को उनसे निपटने अथवा उनसे बचने के लिए प्रेरित करता है। अधिकांश मनोवैज्ञानिकों का मत है कि मध्यम स्तर का तनाव व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्ति हेतु प्रेरित करता है तथा उसकी सृजनात्मकता को प्रोत्साहित करता है, यद्यपि अत्यधिक तनाव कठिन कार्यों के निष्पादन में बाधा उत्पन्न कर सकता है। तनाव का समुचित प्रबंधन नहीं किया जाए, तो यह गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है। इसके अतिरिक्त जब कोई व्यक्ति दीर्घकालिक तनाव का सामना करता है, तो उसे शारीरिक रोगों (हृदय रोग) तथा मानसिक रोगों जैसे (जैसे चिंता विकार) का सामना करना पड़ सकता है Auerbach and Grambling (1998); Auerbach and Grambling (1998)।

स्वास्थ्य मनोविज्ञान का क्षेत्र इस बात का अध्ययन करता है कि तनाव शरीर की क्रियाओं को किस प्रकार प्रभावित करता है तथा व्यक्ति तनाव-प्रबंधन तकनीकों का उपयोग कर रोगी की रोकथाम अथवा उन्हें कम कैसे कर सकता है। तनाव व्यक्ति पर असामान्य शारीरिक परिस्थितियों के कारण भी उत्पन्न हो सकता है, जैसे-अत्यधिक ताप या शीत, बीमारी, ऑक्सीजन की कमी अथवा तीव्र प्रकाश का संपर्क लंबे समय तक सावधान मुद्रा में खड़े रहना, पर्वतारोहण करना अथवा निरन्तर जल में रहना भी व्यक्ति पर अनुकूलन हेतु अत्यधिक दबाव उत्पन्न कर सकता है (Grambling & Auerbach, 1998)।

तनाव के मुख्य प्रकार

1. **विनाशकारी घटनाएं**— जैसे युद्ध, बाढ़, भूकंप, आग, यौन हिंसा आदि
2. **जीवन में बड़े बदलाव**— नौकरी खोना, तलाक, बीमारी, किसी प्रियजन की मृत्यु
3. **दैनिक परेशानियां**— छोटी-छोटी समस्याएं जो धीरे-धीरे बड़ा असर डालती हैं।

तनाव के प्रभाव

1. **मानसिक प्रभाव**
 - ध्यान और याददाश्त में कमी
 - नकारात्मक विचार
2. **व्यहारिक प्रभाव**
 - नाखून चबाना
 - दांत भींचना
 - हाथ मरोड़ना
3. **भारीरिक प्रभाव**
 - हाथ-पैर ठंडे होना
 - पेट में घबराहट
 - दिल की धड़कन तेज होना
 - तेज सांस लेना, पसीना आना

■ तनाव से निपटाना

शैक्षिक तनाव

शैक्षिक तनाव वह तनाव है जो पढ़ाई और शिक्षा से जुड़ा होता है। इसमें शामिल है पढ़ाई और होमवर्क, परीक्षा और टेस्ट, प्रोजेक्ट और असाइनमेंट, समय का संतुलन बनाना, सह पाठक्रम गतिविधियों के लिए समय निकालना यह तनाव खासकर उन छात्रों के लिए ज्यादा होता है जो पहली बार घर से दूर रहते हैं।

अध्ययन के उद्देश्य

उत्तराखण्ड के पिथौरागढ़ जिले के बी० ए० प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव स्तर का अध्ययन करना है।

1. लड़के और लड़कियों के बीच शैक्षिक तनाव का अध्ययन करना।
2. ग्रामीण और शहरी छात्रों के बीच तनाव का अध्ययन करना।
3. विज्ञान और कला विषय के छात्रों में तनाव के अंतर का अध्ययन करना।
4. शिक्षित और अशिक्षित माता-पिता के बच्चों में तनाव का अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ

1. लड़के और लड़कियों के बीच शैक्षिक तनाव में महत्वपूर्ण अंतर होगा।
2. ग्रामीण और शहरी छात्रों के बीच तनाव में अंतर होगा।
3. विज्ञान और कला विषय के छात्रों में अंतर होगा।
4. शिक्षित और अशिक्षित माता-पिता के बच्चों में तनाव में अंतर होगा।

अनुसंधान क्रियाविधि

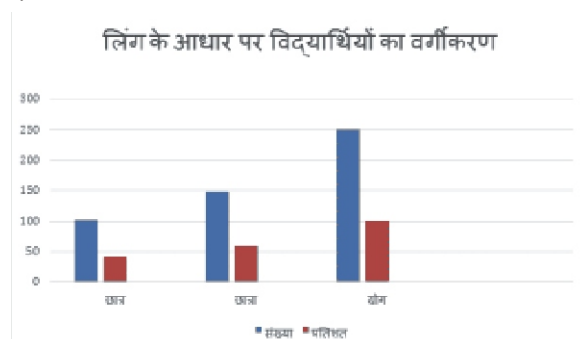
यह अध्ययन उत्तराखण्ड राज्य के कुमाऊँ मंडल में पिथौरागढ़ जिले की 250 विद्यार्थियों पर केंद्रित है। यह अध्ययन प्राथमिक आंकड़ों पर आधारित है। शोधकर्ता द्वारा प्राथमिक आंकड़ों को प्राप्त करने के लिए प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया गया है और नमूना चयन के लिए सरल यादृच्छिक चयन विधि का उपयोग करके आंकड़ों को विभिन्न तालिकाओं में व्यवस्थित किया गया है और छात्र-छात्राओं के तनाव स्तर का विश्लेषण करने के लिए औसत मानक विचलन, टी-टेस्ट जैसे सांख्यिकी उपकरणों की मदद से गंभीर रूप से विश्लेषण करने के लिए शोधकर्ता ने आर. बालाजी राव द्वारा निर्मित और मानकीकृत शैक्षणिक तनाव पैमाने का उपयोग किया।

वर्तमान अध्ययन का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य बी० ए० प्रथम वर्ष के छात्रों में शैक्षणिक तनाव के स्तर का पता लगाना है। इसके लिए शोधकर्ता ने आर. बालाजी राव द्वारा निर्मित और मानकीकृत शैक्षणिक तनाव पैमाने का उपयोग किया है। इस पैमाने में 40 प्रश्न हैं और प्रत्येक प्रश्न के पांच वैकल्पिक उत्तर हैं, जैसे—“कोई तनाव नहीं”, “थोड़ा तनाव”, “मध्यम तनाव”, “अत्यधिक तनाव”

प्रतिक्रिया	महत्व
कोई तनाव नहीं	0
थोड़ा तनाव	1
मध्यम तनाव	2
अधिक तनाव	3
अत्यधिक तनाव	4

इस पैमाने पर उच्च अंक तनाव का संकेत देता है और निम्न अंक निम्न तनाव का संकेत देते हैं।

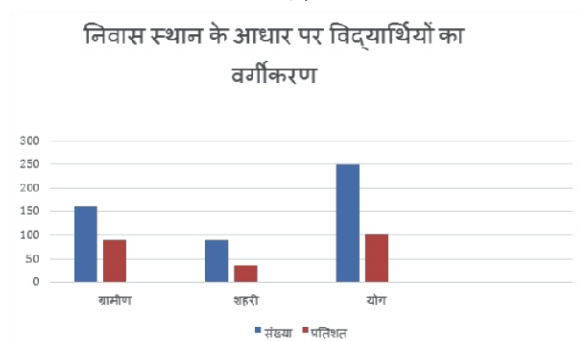
आंकड़ों का विश्लेषण



तालिका क्रमांक 1.1 लिंग के आधार पर विद्यार्थियों का वर्गीकरण

लिंग	संख्या	प्रतिशत
छात्र	102	40.8
छात्रा	148	59.2
योग	250	100

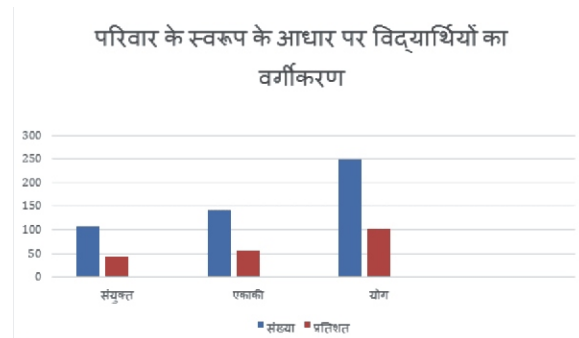
तालिका क्रमांक 1.1 में छात्र-छात्राओं के लिंग से सम्बन्धित आंकड़ों के विश्लेषण द्वारा ज्ञात होता है कि 250 विद्यार्थियों में छात्रों की संख्या 102 तथा छात्राओं की संख्या 148 थी और छात्रों में तनाव का स्तर छात्राओं की अपेक्षा अधिक है।



तालिका क्रमांक 1.2 निवास स्थान के आधार पर विद्यार्थियों का वर्गीकरण

निवास स्थान	संख्या	प्रतिशत
ग्रामीण	160	90
शहरी	90	36
योग	250	100

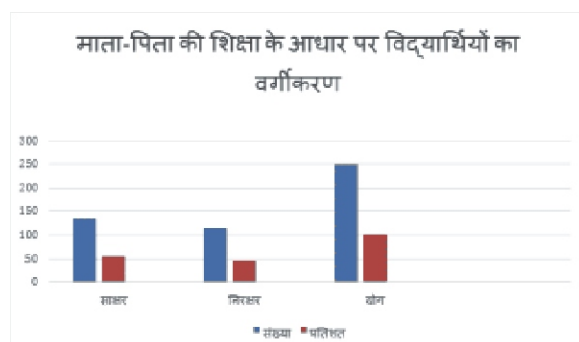
तालिका क्रमांक 1.2 में छात्र-छात्राओं के निवास स्थान से सम्बन्धित आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है। 250 विद्यार्थियों में ग्रामीण विद्यार्थियों की संख्या 160 थी और शहरी विद्यार्थियों की संख्या 90 थी और शहरी विद्यार्थियों में तनाव ग्रामीण विद्यार्थियों की तुलना में अधिक पाया गया।



तालिका क्रमांक 1.3 परिवार का स्वरूप के आधार पर विद्यार्थियों का वर्गीकरण

परिवार का स्वरूप	संख्या	प्रतिशत
संयुक्त	108	43.2
एकाकी	142	56.8
योग	250	100

तालिका क्रमांक 1.3 परिवार का स्वरूप के आधार पर आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है। 250 विद्यार्थियों में संयुक्त परिवार के विद्यार्थियों की संख्या 108 थी और एकाकी परिवार के विद्यार्थियों की संख्या 142 थी और एकाकी परिवार के विद्यार्थियों की संख्या 142 थी और छात्र-छात्राओं के बीच शैक्षिक तनाव में अंतर नहीं पाया गया।

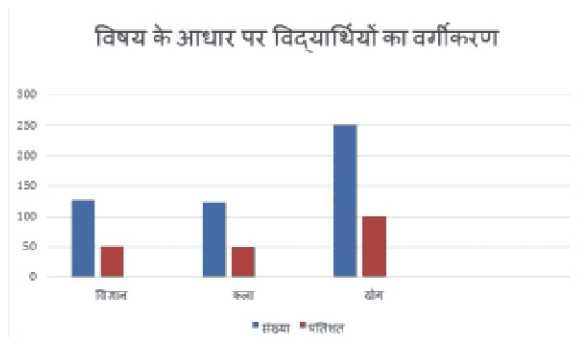


तालिका क्रमांक 1.4 माता-पिता की शिक्षा के आधार पर विद्यार्थियों का वर्गीकरण

माता-पिता की शिक्षा	संख्या	प्रतिशत
साक्षर	136	54.4
निरक्षर	114	45.6
योग	250	100

तालिका क्रमांक 1.4 के छात्र-छात्राओं से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण माता-पिता की शिक्षा के आधार पर किया गया है। 250 विद्यार्थियों में साक्षर माता-पिता की संख्या 136 थी और निरीक्षक माता-पिता की संख्या 114 थी और जिन विद्यार्थियों के अभिभावक

शिक्षित है उनमें तनाव का स्तर अन्य विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक पाया गया।



तालिका क्रमांक 1.5 विषय के आधार पर विद्यार्थियों का वर्गीकरण

विषय	संख्या	प्रतिशत
विज्ञान	127	50.8
कला	123	49.2
योग	250	100

तालिका क्रमांक 1.5 में छात्र-छात्राओं से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण विद्यार्थियों के विषय के आधार पर किया गया है। 250 विद्यार्थियों में विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की संख्या 127 तथा कला वर्ग की विद्यार्थियों की संख्या 123 पाई गई और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों में तनाव कला वर्ग के विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है।

तालिका क्रमांक 1.6 बी० ए० प्रथम वर्ष छात्रों के भौक्षणिक तनाव स्कोर के माध्य और मानक विचलन को दर्शाया गया है।

चर	नमूना	संख्या	औसत	मानक विचलन	टी-टेस्ट	0.05 स्तर पर महत्व
लिंग	पुरुष	102	97.96	33.67	0.36	महत्वहीन
	महिला	148	96.24	31.36		
निवास स्थान	ग्रामीण	160	91.12	32.48	0.71	महत्वहीन
	शहरी	90	94.15	31.73		
परिवार का स्वरूप	संयुक्त	108	96.12	33.41	0.58	महत्वहीन
	एकाकी	142	98.51	31.52		
माता-पिता की शिक्षा	साक्षर	136	96.82	32.12	0.64	महत्वहीन
	निरक्षक	114	94.24	30.71		
विषय	विज्ञान	127	98.11	31.96	0.36	महत्वहीन
	कला	123	94.43	30.18		

तालिका क्रमांक 1.6 में अलग-अलग समूह (लिंग, स्थान, परिवार का स्वरूप, विषय, माता-पिता की शिक्षा) के आधार पर छात्र-छात्रों के तनाव स्तर का औसत और मानक विचलन दर्शाया गया है जिससे ज्ञात होता है कि विद्यार्थियों में मध्यम स्तर का तनाव पाया गया और परिकल्पना का परीक्षण करने के लिए टी-टेस्ट का प्रयोग करने से ज्ञात होता है कि दोनों समूह के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर है और सभी समूहों के बीच तनाव में अंतर नहीं पाया गया टी-मूल्य महत्वहीन है। टी-परीक्षण 0.05 पर महत्वपूर्ण नहीं है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- Auerbach, M. S., & Grambling, S. E. (1998). Stress management: Psychological foundations. Prentice Hall.
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery*,
- Cohen, F. (1984). Coping. In J. D. Matarazzo, S. M. Weiss, J. A. Herd, N. E. Miller, & S. M. Weiss (Eds.), *Behavioral health: A handbook of health enhancement and disease prevention*. Wiley.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2014). Academic-related stress among private secondary school students in India. *Asian Education and Development Studies*,
- Erkutlu, H. V., & Chafra, J. (2006). Relationship between leadership power bases and job stress of subordinates: An example from boutique hotels. *Management Research News*,
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace dimensions, stress, and job satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*,
- Keinan, G., & Perlberg, A. (1986). Sources of stress in academe: The Israeli case. *Higher Education*,
- Laney, C., Morris, E. K., Bernstein, D. M., Wakefield, B. M., & Loftus, E. F. (2008). Asparagus, a love story: Healthier eating could be just a false memory away. *Experimental Psychology*,
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and environment* (Vol. 2). Plenum Press.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: The case of education faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*,
- McKean, M., Misra, R., West, S., & Tony, R. (2000). Stress among college students. *College Student Journal*,
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2007). *Psychology: The science of mind and behavior* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Rajasekar, S. (2013). Impact of academic stress among management students of AMET University. *AMET International Journal of Management*,