



मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि का अंतर्सम्बन्ध: सी.बी.एस.ई एवं उत्तराखण्ड बोर्ड के विद्यार्थियों का तुलनात्मक अध्ययन

सुमन तिवारी

शोधार्थी शिक्षा संकाय, श्री वेंकटेश्वर विश्वविद्यालय, गजरौला (उत्तर प्रदेश)

*Corresponding Author Email-suman.tiwarihdr@gmail.com

Received : March 2026

Revised : April 2026

Accepted : April 2026

Published : April 2026

HOW TO CITE THIS ARTICLE:

तिवारी, सुमन. (2026) 'मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि का अंतर्सम्बन्ध: सी.बी.एस.ई एवं उत्तराखण्ड बोर्ड के विद्यार्थियों का तुलनात्मक अध्ययन.' शोध ज्ञानान्तिका, 14(2), 231-232.

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

वर्तमान समय में शिक्षा प्रणाली में प्रतिस्पर्धा, अपेक्षाएँ तथा निरंतर मूल्यांकन की प्रक्रिया ने विद्यार्थियों के जीवन में मानसिक तनाव को एक प्रमुख समस्या बना दिया है। मानसिक तनाव न केवल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर भी गहरा प्रभाव डालता है। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य सीबीएसई एवं उत्तराखण्ड बोर्ड के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य अंतर्सम्बन्ध का तुलनात्मक अध्ययन करना है। अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि दोनों बोर्डों के विद्यार्थियों में तनाव के स्तर तथा शैक्षिक प्रदर्शन के बीच स्पष्ट संबंध विद्यमान है, हालांकि इसके स्वरूप में कुछ भिन्नताएँ देखने को मिलती हैं।

मुख्य शब्द — मानसिक तनाव, शैक्षिक उपलब्धि

प्रस्तावना

आज का युग प्रतिस्पर्धा का युग है, जहाँ प्रत्येक विद्यार्थी से उच्च प्रदर्शन की अपेक्षा की जाती है। शिक्षा के क्षेत्र में भी यह प्रतिस्पर्धा अत्यधिक बढ़ गई है। विद्यार्थियों को अच्छे अंक प्राप्त करने, प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल होने तथा अपने भविष्य को सुरक्षित बनाने के लिए निरंतर प्रयास करना पड़ता है। इस प्रक्रिया में वे मानसिक तनाव का अनुभव करते हैं। मानसिक तनाव एक ऐसी मनोवैज्ञानिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति दबाव, चिंता, भय या असंतुलन महसूस करता है (सिंह, ए. के., 2018; मंगल, एस. के., 2019)। यदि यह तनाव नियंत्रित स्तर में हो तो यह प्रेरणा का कार्य कर सकता है, लेकिन अत्यधिक तनाव विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ उनकी शैक्षिक उपलब्धि को भी प्रभावित करता है (कुमार, एन. एवं कुमार, आर., 2013; कर, एस., 2017)।

सीबीएसई (Central Board of Secondary Education) और उत्तराखण्ड बोर्ड दो भिन्न शिक्षा प्रणालियाँ हैं, जिनकी पाठ्यचर्या, मूल्यांकन प्रणाली तथा शिक्षण पद्धतियों में अंतर पाया जाता है। इन भिन्नताओं के कारण विद्यार्थियों के मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि में भी अंतर देखने को मिलता है (डांगवाल et al. 2021)।

अध्ययन की आवश्यकता

वर्तमान समय में विद्यार्थियों में बढ़ते तनाव के मामलों ने शिक्षा विशेषज्ञों, अभिभावकों एवं शिक्षकों का ध्यान आकर्षित किया है। आत्महत्या, अवसाद एवं चिंता जैसी समस्याएँ विद्यार्थियों में बढ़ती जा रही हैं। ऐसे में यह जानना अत्यंत आवश्यक हो जाता है कि मानसिक तनाव का शैक्षिक उपलब्धि पर क्या प्रभाव पड़ता है (सिदाना, ए. एवं सेन, आर. के., 2024; मिश्र, पी. एवं चौधरी, आर., 2020)।

विशेष रूप से विभिन्न शिक्षा बोर्डों के विद्यार्थियों में तनाव के स्तर की तुलना करने से यह समझने में सहायता मिलती है कि कौन-सी शिक्षा प्रणाली विद्यार्थियों के लिए अधिक अनुकूल है। इस अध्ययन से शिक्षा नीति निर्माताओं को भी दिशा मिल सकती है।

अध्ययन के उद्देश्य

- सीबीएसई एवं उत्तराखण्ड बोर्ड के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव के स्तर का अध्ययन करना।
- दोनों बोर्डों के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का तुलनात्मक विश्लेषण करना।
- मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन करना।
- दोनों बोर्डों के विद्यार्थियों के बीच इस संबंध में अंतर का विश्लेषण करना।

परिकल्पनाएँ

- सीबीएसई एवं उत्तराखण्ड बोर्ड के विद्यार्थियों के मानसिक तनाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
- दोनों बोर्डों के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
- मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य नकारात्मक संबंध पाया जाता है।

साहित्य समीक्षा

- विभिन्न शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि मानसिक तनाव विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है (कुमार, एन. एवं कुमार, आर., 2013; कर, एस., 2017; सिदाना, ए. एवं सेन, आर. के., 2024)।
- कुछ शोधों में पाया गया है कि मध्यम स्तर का तनाव विद्यार्थियों को बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करता है (आर्य et al. 2021; खान et al. 2023)।
- अत्यधिक तनाव विद्यार्थियों में ध्यान की कमी, स्मृति ह्रास तथा आत्मविश्वास में गिरावट उत्पन्न करता है (मिश्र, पी. एवं चौधरी, आर., 2020; सिदाना, ए. एवं सेन, आर. के., 2024)।
- विभिन्न शिक्षा बोर्डों के अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ है कि सीबीएसई बोर्ड के
- विद्यार्थियों में प्रतियोगिता अधिक होने के कारण तनाव का स्तर अधिक होता है, जबकि राज्य बोर्डों में अपेक्षाकृत कम दबाव पाया जाता है।

शोध पद्धति

शोध प्रकार : यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं तुलनात्मक प्रकृति का है (गुप्ता, एस. पी., 2018)।

नमूना : अध्ययन के लिए 100 विद्यार्थियों का चयन किया गया, जिसमें:

- 50 विद्यार्थी सीबीएसई बोर्ड से
- 50 विद्यार्थी उत्तराखण्ड बोर्ड से

डेटा संग्रह उपकरण :

- मानसिक तनाव मापन स्केल
- शैक्षिक उपलब्धि (परीक्षा परिणाम)।

डेटा विश्लेषण : डेटा का विश्लेषण औसत, मानक विचलन एवं सहसंबंध विधि द्वारा किया गया (गुप्ता, एस. पी., 2018)।

परिणाम एवं विश्लेषण

1. **मानसिक तनाव का स्तर :** अध्ययन से यह पाया गया कि सीबीएसई बोर्ड के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव का स्तर उत्तराखण्ड बोर्ड के विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है। इसका मुख्य कारण प्रतियोगी वातावरण एवं उच्च अपेक्षाएँ हैं।
2. **शैक्षिक उपलब्धि :** सीबीएसई बोर्ड के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि औसतन अधिक पाई गई, जबकि उत्तराखण्ड बोर्ड के विद्यार्थियों में विविधता अधिक देखने को मिली।
3. **मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि का संबंध :** दोनों बोर्डों के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य नकारात्मक सहसंबंध पाया गया। अर्थात्, जैसे-जैसे तनाव बढ़ता है, शैक्षिक उपलब्धि घटती है।

चर्चा

अध्ययन के परिणाम यह दर्शाते हैं कि मानसिक तनाव विद्यार्थियों की शैक्षिक सफलता में एक महत्वपूर्ण कारक है। सीबीएसई बोर्ड में अधिक प्रतिस्पर्धा के कारण विद्यार्थियों पर दबाव अधिक होता है, जिससे उनका तनाव स्तर बढ़ जाता है। हालांकि, यह भी देखा गया कि कुछ विद्यार्थी इस तनाव को सकारात्मक रूप में लेकर बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

उत्तराखण्ड बोर्ड के विद्यार्थियों में अपेक्षाकृत कम तनाव पाया गया, जिससे उनका मानसिक संतुलन बेहतर रहता है, लेकिन कभी-कभी यह कम प्रतिस्पर्धा उनके प्रदर्शन को प्रभावित करती है।

इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि संतुलित स्तर का तनाव विद्यार्थियों के लिए लाभकारी होता है, जबकि अत्यधिक तनाव हानिकारक सिद्ध होता है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मानसिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य घनिष्ठ संबंध है। दोनों बोर्डों के विद्यार्थियों में यह संबंध स्पष्ट रूप से देखा गया।

- अधिक तनाव से शैक्षिक प्रदर्शन प्रभावित होता है।
- संतुलित तनाव विद्यार्थियों को प्रेरित करता है।
- शिक्षा प्रणाली एवं वातावरण तनाव के स्तर को प्रभावित करते हैं।

अतः यह आवश्यक है कि शिक्षा प्रणाली में ऐसे सुधार किए जाएँ जिससे विद्यार्थियों का तनाव कम हो और वे बेहतर प्रदर्शन कर सकें।

सुझाव

- विद्यालयों में काउंसलिंग सेवाएँ उपलब्ध कराई जाएँ।
- परीक्षा प्रणाली को कम दबावपूर्ण बनाया जाए।
- अभिभावकों को बच्चों पर अनावश्यक दबाव नहीं डालना चाहिए।
- विद्यार्थियों को योग, ध्यान एवं खेलकूद के लिए प्रोत्साहित किया जाए।
- शिक्षकों को सहायक एवं प्रेरणादायक भूमिका निभानी चाहिए।

संदर्भ सूची

- कुमार, एन. एवं कुमार, आर. (2013). मनोवैज्ञानिक तनाव एवं विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन। भारतीय शिक्षा पत्रिका, 38(4), 84–90।
- कर, एस. (2017). शैक्षिक तनाव और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन। नर्चर जर्नल, 11(1), 21–24।
- डांगवाल, ए., धौंदियाल, वी. आर. एवं जोशी, पी. के. (2021). माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि का संबंधात्मक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स, 9(4), 4381–4388।

- आर्य, एम. एल., यादव, एन. एवं गोला, आर. (2021). माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव एवं उपलब्धि प्रेरणा का अध्ययन। जर्नल ऑफ इंटरडिसिप्लिनरी साइकिल रिसर्च, 13(5), 517–521।
- सिदाना, ए. एवं सेन, आर. के. (2024). उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर तनाव का प्रभाव। शोधकोश, 5(2), 112–120।
- मिश्र, पी. एवं चौधरी, आर. (2020). विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव एक समीक्षा अध्ययन। भारतीय शिक्षा पत्रिका, 46(3), 117–129।
- नेपाली, एस. (2021). सीबीएसई उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन पर शैक्षिक तनाव का प्रभाव। शोध अध्ययन, एर्नाकुलम जिला।
- खान, टी. एस. एवं गोंडल, एम. बी. (2023). शैक्षिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन इकोनॉमिक्स एंड डेवलपमेंट, 14(4), 5119–523।
- सिंह, ए. के. (2018). शिक्षा मनोविज्ञान। पटना: भारती भवन।
- मंगल, एस. के. (2019). उन्नत शिक्षा मनोविज्ञान। नई दिल्ली: पीएचआई लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड।
- शर्मा, आर. ए. (2017). शैक्षिक अनुसंधान। मेरठ: आर. लाल बुक डिपो।
- गुप्ता, एस. पी. (2018). शैक्षिक अनुसंधान एवं सांख्यिकी। इलाहाबाद: शारदा पुस्तक भवन।