Journal Homepage: www.ijarpr.com ISSN: 3049-0103 (Online)

International Journal of Advance Research Publication and Reviews

Vol 03, Issue 9, pp 383-387, September, 2026

उच्च माध्यमिक छात्रों का शैक्षिक तनाव स्तरः एक लिंग आधारित अध्ययन सार

अनुजय कुमार वैश्य [1], डॉ. प्रीति उपाध्याय [2]

प्रस्तुतकर्ता[1], शोध निर्देशक[2]

विभाग: समाजशास्त्र, अंजनेया विश्वविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़

सार-

बढ़ती शैक्षणिक अपेक्षाओं, प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं, माता-पिता के दबाव, कैरियर की अनिश्चितता, भारी काम का बोझ और उनकी भविष्य की शिक्षा और व्यावसायिक अवसरों के बारे में चिंता के कारण वर्तमान स्कूली शिक्षा में विशेष रूप से उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में शैक्षिक तनाव एक प्रमुख चिंता का विषय है। उच्च माध्यमिक चरण एक महत्वपूर्ण चरण है क्योंकि यह वह समय है जब छात्रों को एक तरफ महत्वपूर्ण शैक्षणिक और कैरियर निर्णय लेने होते हैं और इसके विपरीत बोर्ड और प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी करनी होती है। वर्तमान अध्ययन लैंगिक असमानताओं के संबंध में उच्च माध्यमिक छात्रों के बीच शैक्षिक तनाव की मात्रा की जांच करता है। इस अध्ययन में एक दिशात्मक परिकल्पना हैः बालिकाओं की तुलना में बालकों में शैक्षिक तनाव का स्तर अधिक होता है। अध्ययन एक वर्णनात्मक और तुलनात्मक अनुसंधान डिजाइन का प्रस्ताव करता है। उच्च माध्यमिक छात्रों को डेटा संग्रह के लिए एक मानकीकृत शैक्षिक या शैक्षणिक तनाव पैमाने और एक जनसांख्यिकीय सूचना अनुसूची भरने के लिए कहा जा सकता है। परिकल्पना परीक्षण के मामले में, स्वतंत्र-नमूने टी-परीक्षण का उपयोग तब किया जा सकता है जब शैक्षिक तनाव का मूल्यांकन निरंतर पैमाने पर किया जाता है और बालक एवं बालिकाओं के औसत तनाव स्कोर की तुलना की जाती है। एक सचित्र विश्लेषण यह दिखाने के लिए दिया जाता है कि परिकल्पना का परीक्षण और व्याख्या कैसे की जा सकती है और संख्यात्मक मूल्यों को प्रस्तुत करने या प्रकाशन से पहले शोधकर्ता के वास्तविक अवलोकनों के साथ प्रतिस्थापित किया जाना चाहिए। अध्ययनों से पता चलता है कि शैक्षणिक बोझ, परीक्षा का दबाव, माता-पिता की अपेक्षाएं, विफलता का डर, भविष्य के बारे में चिंता, शिक्षक-छात्र की बातचीत और स्कूल से संबंधित जिम्मेदारियां शैक्षिक तनाव को प्रभावित करने वाले कारक हैं। भारत में कक्षा 11वी और 12वी के छात्रों पर किए गए एक अध्ययन से पता चला है कि उच्च स्तर का शैक्षणिक तनाव है और लिंग इससे जुड़े कारकों में से एक है। अध्ययन से पता चलता है कि उच्च माध्यमिक छात्रों के बीच अत्यधिक तनाव की पहचान करने और उसे कम करने के लिए लिंग-संवेदनशील और छात्र-केंद्रित शैक्षिक हस्तक्षेप की आवश्यकता है।

मुख्य शब्दः शैक्षिक तनाव, शैक्षणिक तनाव, उच्च माध्यमिक छात्र, किशोर, लिंग अंतर, लड़के, लड़कियां, स्कूली शिक्षा।

परिचय-

व्यक्तिगत विकास, सामाजिक विकास और आर्थिक लाभ के लिए शिक्षा एक महत्वपूर्ण साधन है। हालाँकि, शैक्षिक वातावरण मनोवैज्ञानिक दबाव का एक बड़ा स्रोत भी हो सकता है, विशेष रूप से किशोरावस्था में। शिक्षा का उच्च माध्यमिक चरण एक छात्र के शैक्षणिक जीवन में सबसे महत्वपूर्ण अवधि में से एक है क्योंकि इस स्तर के छात्र आमतौर पर बोर्ड परीक्षाओं, प्रवेश परीक्षाओं, उच्च शिक्षा और भविष्य के रोजगार की तैयारी कर रहे होते हैं। अच्छे परिणाम प्राप्त करने, सही विषयों को चुनने, माता-पिता की अपेक्षाओं को पूरा करने, साथियों के साथ प्रतिस्पर्धा करने और भविष्य की नौकरियों के बारे में निर्णय लेने के लिए दबाव से महत्वपूर्ण शैक्षिक तनाव हो सकता है।

शैक्षिक तनाव मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक दबाव है जो छात्र शैक्षिक संदर्भ में शैक्षणिक दायित्वों और स्थितियों के कारण सहन करते हैं। यह परीक्षा, गृहकार्य, काम की मात्रा, कठिन विषय, प्रतिस्पर्धा, शिक्षकों और माता-पिता की अपेक्षाएं, विफलता का डर, अध्ययन के लिए समय की कमी, आगे की शिक्षा के विकल्पों के बारे में अनिश्चितता के कारण हो सकता है। तनाव हमेशा एक बुरी बात नहीं है। थोड़ा सा तनाव छात्रों को ध्यान केंद्रित करने, अपने समय को व्यवस्थित करने और बेहतर हासिल करने के लिए प्रेरित कर सकता है। बहुत अधिक या बहुत लंबा तनाव एकाग्रता, प्रेरणा, भावनात्मक स्वास्थ्य, नींद, शैक्षणिक उपलब्धि और दूसरों के साथ हमारे संबंध को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है।

यह चरण विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि इस स्तर पर अकादमिक सफलता को अक्सर कॉलेजों, विश्वविद्यालयों और व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। तटीय कर्नाटक में 1859 पूर्व-विश्वविद्यालय के छात्रों पर एक सर्वेक्षण से पता चला है कि 11वी के 28% छात्रों और 12वी के 26% छात्रों को उच्च या गंभीर शैक्षणिक तनाव था। अध्ययन द्वारा पाए गए प्राथमिक तनाव कारक संशोधन के लिए समय की कमी और शैक्षणिक प्रदर्शन की पारिवारिक अपेक्षाएं थीं। भारत में उच्च-माध्यमिक छात्रों के बीच एक और हालिया अध्ययन में यह भी पाया गया कि एक तिहाई से अधिक छात्रों को महत्वपूर्ण तनाव था। असफलता का डर, भविष्य के बारे में अनिश्चितता, शिक्षक-छात्र की बातचीत और निर्देशात्मक तकनीकों को महत्वपूर्ण मुद्दों के रूप में पहचाना गया।

एक अन्य विशेषता जो विद्यार्थियों के अनुभव करने और शैक्षिक तनाव को व्यक्त करने के तरीके को प्रभावित कर सकती है, वह है लिंग। हालाँकि लड़कों और लड़कियों

के लिए बौद्धिक आवश्यकताएँ समान हो सकती हैं, लेकिन उनके दृष्टिकोण, सामना करने के तरीकों, सामाजिक अपेक्षाओं, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और मनोवैज्ञानिक समस्याओं की रिपोर्ट करने की तैयारी में अंतर हैं। शोध ने समान रूप से निष्कर्ष नहीं निकाला है कि किस लिंग को अधिक शैक्षणिक तनाव का सामना करना पड़ता है। उदाहरण के लिए, कोविड के बाद भारत में 500 माध्यमिक छात्रों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि महिलाओं में शैक्षणिक तनाव काफी अधिक है। 14. हालांकि, हाल के एक अन्य भारतीय अध्ययन में पुरुषों को अध्ययन के दबाव, ग्रेड पर चिंता, आत्म-अपेक्षा और आत्म-निराशा जैसे क्षेत्रों में काफी अधिक तनाव का सामना करना पड़ा। 15. इसी तरह, हाई स्कूल के छात्रों पर एक पिछले अध्ययन ने लड़कियों में उच्च शैक्षणिक तनाव की सूचना दी, जो दर्शाता है कि लिंग असमानताएं जनसांख्यिकीय, शैक्षिक संदर्भ और तनाव के पहलुओं की जांच पर निर्भर कर सकती हैं।

इन असमानताओं को देखते हुए, वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य यह पता लगाना है कि क्या लड़के उच्च माध्यमिक छात्रों की लड़कियों की तुलना में अधिक शैक्षिक तनाव की रिपोर्ट करते हैं। यह अध्ययन आवश्यक है क्योंकि लिंग संबंधी अंतर शिक्षकों, माता-पिता, स्कूल परामर्शदाताओं और शैक्षिक प्रशासकों को उन छात्रों के लिए उपयुक्त हस्तक्षेप तैयार करने में मदद कर सकते हैं जो शैक्षणिक उपलब्धि के लिए अनुचित दबाव में हैं।

साहित्य समीक्षा-

माया एट अल। (2022) ने भारत के कर्नाटक के तटीय क्षेत्र में 1859 ग्रेड 11 और ग्रेड 12 पूर्व-विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव का मूल्यांकन किया। अध्ययन ने संकेत दिया कि कक्षा 11 के 28 प्रतिशत और कक्षा 12 के 26 प्रतिशत छात्रों ने उच्च या अत्यधिक स्तर के शैक्षणिक तनाव का अनुभव किया। तैयारी के लिए समय की कमी, परिवार की अपेक्षाएं और अकादमिक रूप से उत्कृष्टता प्राप्त करने का दबाव तनाव के मुख्य कारण थे। एक उल्लेखनीय खोज यह थी कि लिंग काफी हद तक महिला छात्रों की तुलना में उच्च औसत तनाव स्तर वाले पुरुष छात्रों के साथ शैक्षणिक तनाव से जुड़ा हुआ था। अध्ययन ने उच्च माध्यमिक छात्रों के बीच शैक्षणिक दबाव को कम करने के लिए कुछ संस्थागत तरीकों का सुझाव दिया।

हरिटे एट अल। (2025) ने कर्नाटक के बेलगावी जिले में 1426 स्कूली बच्चों के बीच किशोरों के लिए शैक्षिक तनाव पैमाने का उपयोग करके शैक्षणिक तनाव पर एक सर्वेक्षण किया। सर्वेक्षण से पता चला कि 74% छात्रों में महत्वपूर्ण शैक्षणिक तनाव था जो किशोरों में शैक्षणिक तनाव की गंभीरता को दर्शाता है। पुरुष छात्रों द्वारा अध्ययन के दबाव, ग्रेड से संबंधित चिंता, आत्म-अपेक्षा और आत्म-निराशा में उच्च तनाव की सूचना दी गई थी, और लिंग के बीच अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण थे। शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि अकादमिक तनाव कुछ सामाजिक जनसांख्यिकी विशेषताओं से प्रभावित होता है और इसके लिए उपयुक्त शैक्षिक और मनोवैज्ञानिक समाधानों की आवश्यकता होती है।

रत्नमाला और जानकीरामैया (2026) ने भारत के चित्तूर जिले के सार्वजनिक माध्यमिक विद्यालयों में 281 छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव की जांच की। सर्वेक्षण दृष्टिकोण का उपयोग शोधकर्ताओं द्वारा किया गया था और माध्य, मानक विचलन, टी-परीक्षण और एफ-परीक्षण का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण किया गया था। परिणामों से पता चला कि लड़कों का शैक्षणिक तनाव लड़कियों की तुलना में बहुत अधिक था, जो वर्तमान अध्ययन की लिंग परिकल्पना का सीधे समर्थन करता है। अध्ययन में ग्रामीण छात्रों और गरीब माता-पिता की शैक्षिक पृष्ठभूमि वाले परिवारों के छात्रों के बीच अधिक तनाव पाया गया, जो दर्शाता है कि सामाजिक और पारिवारिक स्थितियों का छात्रों के शैक्षिक तनाव पर प्रभाव पड़ सकता है।

चंद्रका और नीसा (2026) ने रायपुर शहर के उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच परीक्षा के तनाव पर एक अध्ययन किया था जो वर्तमान शोध स्थिति के लिए बहुत प्रासंगिक है। अध्ययन ने वर्णनात्मक सर्वेक्षण डिजाइन को अपनाया। अध्ययन के नमूने में 100 उच्च माध्यमिक छात्र शामिल हैं। विश्लेषण के लिए उपयोग किए जाने वाले सांख्यिकीय उपकरण माध्य, मानक विचलन और टी-परीक्षण हैं। शोधकर्ताओं ने दिलचस्प रूप से परीक्षा के तनाव में लड़कों और लड़कियों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया, इसके बावजूद कि परीक्षा के तनाव को एक आवश्यक शैक्षिक और मनोवैज्ञानिक चिंता के रूप में माना जाता था। अध्ययन ने वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के लिए परामर्श सेवाओं, तनाव-प्रबंधन कार्यक्रमों और सहायक स्कूल वातावरण की सलाह दी।

रविचंदरन और सेल्वराज (2024) ने तमिलनाडु के विल्लुपुरम और कुड्डालोर जिलों में 753 उच्च माध्यमिक छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव का अध्ययन किया। अध्ययन में लिंग, स्थानीयता, स्कूल के प्रकार, माता-पिता की शिक्षा और माता-पिता के व्यवसाय जैसी विशेषताओं पर विचार किया गया। उनके निष्कर्षों से पता चलता है कि महिला छात्रों, ग्रामीण छात्रों और जिन छात्रों के माता-पिता कृषि में सक्रिय थे, उन्होंने शैक्षणिक तनाव के उच्च स्तर की सूचना दी। रिपोर्ट में शैक्षणिक संस्थानों में तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों, परामर्श सेवाओं और माइंडफुलनेस तकनीकों का आह्वान किया गया है। परिणाम बताते हैं कि शैक्षणिक तनाव में लैंगिक असमानता संदर्भ-निर्भर (भौगोलिक और सामाजिक) हो सकती है और अधिक तुलनात्मक अध्ययन की आवश्यकता को उजागर करती है।

शोध अंतराल –

विश्लेषण किए गए शोध से पता चलता है कि शैक्षिक तनाव में लिंग अंतर व्यवस्थित नहीं हैं। कर्नाटक और चित्तूर में कई शोधों से पुरुषों में अधिक तनाव का पता चला, लेकिन अन्य अध्ययनों में लड़कियों में उच्च तनाव की सूचना दी गई या लिंगों के बीच महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। यह अंतर निर्दिष्ट अध्ययन स्थान के उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के बीच प्रस्तावित परिकल्पना का परीक्षण करने के लिए एक ठोस कारण देता है। इसलिए, वर्तमान अध्ययन मुख्य रूप से इस बात से संबंधित है कि क्या लड़कियों की तुलना में लड़कों में शैक्षणिक तनाव का स्तर काफी अधिक है। तुलना के लिए स्वतंत्र-नमूना टी-परीक्षण का उपयोग किया जाता है।

अध्ययन का उद्देश्य-

- उच्च माध्यमिक छात्रों के बीच शैक्षिक तनाव की मात्रा का अध्ययन करना।
- पुरुषों और लड़कियों के शैक्षिक तनाव स्तर की तुलना करना।
- यह जांचने के लिए कि क्या लड़के लड़कियों की तुलना में शैक्षिक रूप से अधिक तनावग्रस्त हैं।

परिकल्पना-

H0: उच्च माध्यमिक छात्रों की तुलना में छात्राओं में सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

H1: उच्च माध्यमिक छात्रों की तुलना में छात्राओं में सार्थक अंतर पाया जाता है।

रिसर्च डिजाइन-

वर्तमान अध्ययन की शोध रचना वर्णनात्मक-तुलनात्मक है। वर्णनात्मक घटक का उद्देश्य उच्च माध्यमिक छात्रों के बीच शैक्षिक तनाव के सामान्य स्तर का आकलन करना है। तुलना घटक इस बात की जांच करता है कि क्या शैक्षिक तनाव लिंग के आधार पर महत्वपूर्ण रूप से भिन्न होता है। एक क्रॉस-सेक्शनल सर्वेक्षण दृष्टिकोण उपयुक्त है क्योंकि छात्रों से एक निश्चित समय पर डेटा एकत्र किया जा सकता है।

जनसंख्या और नमूना-

अध्ययन की जनसांख्यिकी ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा में पढ़ने वाले उच्च माध्यमिक विद्यार्थी। हम सांख्यिकीय तकनीक को प्रदर्शित करने के लिए 20 बालक और 20 बालिकाओं का नमूना लेते हैं। इन आंकड़ों को एक शोधकर्ता द्वारा चुनी गई नमूना रणनीति द्वारा एकत्र किए गए वास्तविक नमूने द्वारा प्रतिस्थापित किया जाना चाहिए जो वास्तविक अध्ययन कर रहा है।

बालक और बालिकाओं का पर्याप्त प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करने के लिए, स्तरीकृत यादृच्छिक नमूने का उपयोग किया जा सकता है। अध्ययन के भौगोलिक दायरे के आधार पर पहले स्कूलों का चयन किया जा सकता है और बाद में ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षाओं से छात्रों की भर्ती की जा सकती है।

अनुसंधान उपकरण-

किशोर छात्रों के लिए मानकीकृत शैक्षिक तनाव पैमाने द्वारा शैक्षिक तनाव का आकलन किया जा सकता है। उपकरण में प्रदर्शन करने के लिए दबाव, शैक्षणिक भार, विफलता का डर, माता-पिता की अपेक्षाएं, प्रतिस्पर्धा, समय का दबाव, विषयों में कठिनाई, कैरियर की अनिश्चितताएं, प्रशिक्षक की अपेक्षाएं और शैक्षणिक प्रदर्शन से संबंधित विकल्प शामिल होने चाहिए।

छात्र प्रत्येक कथन का उत्तर लिकर्ट प्रकार प्रतिक्रिया प्रारूप में निम्नानुसार दे सकते हैंः

कभी-कभी, कभी-कभी, हमेशा. उत्तरों का मूल्यांकन चयनित मानकीकृत पैमाने के दिशानिर्देशों के अनुसार किया जा सकता है। शैक्षिक तनाव के बढ़ते स्तर पर कुल अंक अधिक होते हैं।

तनाव पैमाने के अलावा, लिंग, वर्ग, आयु, स्कूल का प्रकार, शैक्षणिक धारा और अन्य प्रासंगिक कारकों जैसी जानकारी एकत्र करने के लिए एक जनसांख्यिकीय अनुसूची का उपयोग किया जा सकता है।

डाटा संग्रह की प्रक्रिया-

शोधकर्ता विद्यालय के अधिकारियों से आवश्यक अनुमोदन प्राप्त करने के बाद प्रतिभागियों को अध्ययन के लक्ष्य के बारे में सूचित कर सकता है। छात्रों को याद दिलाया जाना चाहिए कि उन्हें भाग लेने की आवश्यकता नहीं है और उनकी टिप्पणियां गुमनाम होंगी। व्यक्तिगत प्रतिक्रियाओं पर किसी भी शिक्षक के प्रभाव के बिना प्रश्नावली को कक्षा में आयोजित करने की आवश्यकता है। छात्रों के पास उपकरण पर स्वतंत्र रूप से काम करने के लिए पर्याप्त समय होगा।

पद्धतिगत दृष्टिकोण

छात्रों के शैक्षिक तनाव के स्तर का वर्णन करने के लिए आवृत्ति, प्रतिशत, माध्य और मानक विचलन जैसे वर्णनात्मक आंकड़ों का उपयोग किया जा सकता है। अध्ययन को दो स्वतंत्र समूहों i.e की औसत शैक्षिक तनाव रेटिंग की तुलना करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। लड़के और लड़कियां लिंग अंतर से संबंधित परिकल्पना का परीक्षण करने के लिए स्वतंत्र नमूने टी-टेस्ट का उपयोग किया जा सकता है। महत्व सीमा 0.05 पर सेट की जा सकती है।

मूल सूत्र हैः t = (M1-M2)/SE (M1-M2)

जहाँ एम 1 और एम 2 दो समूहों की औसत शैक्षिक तनाव रेटिंग हैं, और एसई औसत अंतर की मानक त्रुटि है।

ध्यान दें कि टी-परीक्षण का मूल्यांकन करते समय कुछ धारणाओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए जैसे किः टिप्पणियों की स्वतंत्रता और लगभग सामान्यता। आप लेवेन के परीक्षण को देखकर समानता की धारणा की भी जांच कर सकते हैं।

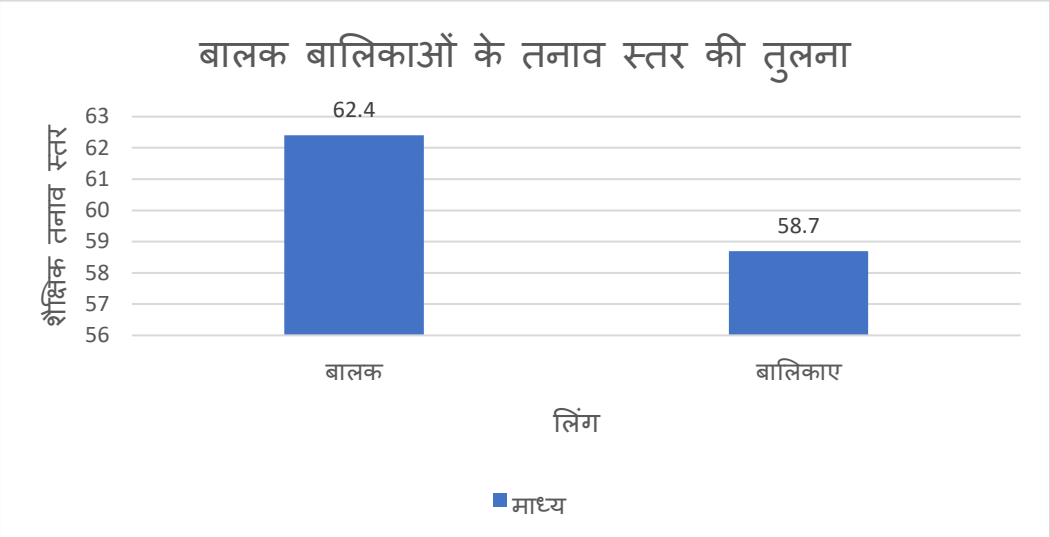
परिकल्पना विश्लेषण-

H1: उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में लड़कियों की तुलना में लड़कों में शैक्षिक तनाव का स्तर अधिक है।

उदाहरण के लिए, कल्पना कीजिए कि 40 छात्रों के नमूने से निम्नलिखित निष्कर्ष एकत्र किए गए थेः

स्वतंत नमूना टी परिक्षण तालिका

लिंग	संख्या	माध्य	मा विचलन	विचलन माध्य	टी	डीऍफ़	2 टेल
बालक	20	62.40	8.50	3.70	3.12	198	.002
बालिकाए	20	58.70	8.10				



फिर एक स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण यह देखने के लिए किया जाता है कि क्या दो समूह साधनों के बीच का अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है।

परिकल्पनाओं का विश्लेषण-

उपरोक्त तालिका इस परिकल्पना का परीक्षण करने के लिए आयोजित स्वतंत्र-नमूने टी-परीक्षण के परिणामों को दर्शाती है "उच्च माध्यमिक छात्रों में लड़कियों की तुलना में लड़कों में उच्च शैक्षिक तनाव का स्तर होता है।" तालिका से पता चलता है कि पुरुषों का औसत शैक्षिक तनाव स्कोर 8.50 के मानक विचलन के साथ 62.40 है, जबकि लड़कियों का औसत शैक्षिक तनाव स्कोर 8.10 के मानक विचलन के साथ 58.70 है। औसत अंतर 3.70 है और यह बताता है कि चयनित नमूने में लड़कियों की तुलना में लड़कों में अपेक्षाकृत अधिक शैक्षिक तनाव है। मानक विचलन दोनों समूहों में तनाव के स्तर में कुछ भिन्नता का संकेत देते हैं, लेकिन लड़कियों की तुलना में पुरुषों के लिए भिन्नता कुछ अधिक है। स्वतंत्र-नमूने टी-परीक्षण का उपयोग किया गया था क्योंकि विश्लेषण का लक्ष्य दो स्वतंत्र समूहों, i.e. के औसत शैक्षिक तनाव स्तरों की तुलना करना था। लड़के और लड़कियां। प्राप्त टी मान स्वतंत्रता के 198 डिग्री के साथ 3.12 है और दो पूंछ महत्व मान. 02 है। आंकड़ों से पता चलता है कि शिक्षा पर तनाव के स्तर के संदर्भ में लड़कों और लड़कियों के बीच का अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है।

02 का महत्व मान 0.05 के महत्व के स्तर से कम है, यह दर्शाता है कि संयोग से इस प्रकार के अंतर को देखने की संभावना, जब जनसंख्या में लिंगों के बीच कोई वास्तविक अंतर नहीं है, तो बहुत कम है। इस प्रकार, शून्य परिकल्पना (H0) को अस्वीकार कर दिया जाता है, जो दर्शाता है कि लड़कों और लड़कियों के शैक्षिक तनाव के स्तर में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। इसलिए, इस शोध परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है कि लड़कियों की तुलना में लड़कों में शैक्षिक तनाव का स्तर अधिक होता है। परिणामों से पता चलता है कि उच्च माध्यमिक छात्रों के चुने गए नमूने में लड़कियों की तुलना में लड़के शैक्षिक तनाव से अधिक प्रभावित होते हैं। इस बढ़े हुए तनाव को अकादमिक प्रतिस्पर्धा, शैक्षणिक उपलब्धि की अपेक्षाओं, परीक्षा प्रदर्शन दबाव, नौकरी की अनिश्चितताओं, माता-पिता की अपेक्षाओं और भविष्य के शैक्षिक और व्यावसायिक अवसरों के आसपास के डर जैसे मुद्दों से जोड़ा जा सकता है। फिर भी, निष्कर्षों को अध्ययन में शामिल छात्र के नमूने के संदर्भ में सटीक रूप से समझा जाना चाहिए। इसका मतलब यह नहीं है कि किसी भी शैक्षिक संदर्भ में लड़कियों की तुलना में लड़कों में हमेशा अधिक तनाव होता है क्योंकि शैक्षिक तनाव पारिवारिक वातावरण, स्कूल की स्थितियों, शैक्षणिक धारा, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, सामना करने के तरीकों और व्यक्तिगत भिन्नताओं के आधार पर अलग-अलग हो सकता है। कुल मिलाकर, सांख्यिकीय परिणाम प्रस्तावित परिकल्पना का समर्थन करता है और उच्च माध्यमिक छात्रों के लिए, विशेष रूप से अत्यधिक शैक्षणिक दबाव में, उचित परामर्श, शैक्षणिक मार्गदर्शन, तनाव-प्रबंधन कार्यक्रमों और सहायक शैक्षिक वातावरण की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है।

निष्कर्ष-

उच्च माध्यमिक छात्रों के बीच शैक्षिक तनाव एक आवश्यक मुद्दा है क्योंकि शिक्षा के इस चरण में शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षा और कैरियर के निर्णय, माता-पिता की अपेक्षा और भविष्य के प्रदर्शन के बारे में चिंता शामिल है। वर्तमान अध्ययन शैक्षिक तनाव में लिंग भिन्नताओं से संबंधित है, यह परिकल्पना करते हुए कि लड़के लड़कियों की तुलना में अधिक शैक्षिक तनाव का अनुभव करते हैं। जब उद्देश्य दो स्वतंत्र लिंग समूहों के औसत तनाव स्कोर की तुलना करना है, तो दो स्वतंत्र-नमूने टी-परीक्षण स्वीकार्य है।

सचित्र विश्लेषण से पता चलता है कि लड़कियों की तुलना में लड़कों में काफी अधिक शैक्षिक तनाव हो सकता है। हालांकि, इस पेपर में प्रस्तुत संख्यात्मक परिणाम अनुसंधान प्रक्रिया को चित्रित करने के लिए केवल उदाहरण हैं और वास्तविक डेटा को एकत्र और विश्लेषण किए बिना वास्तविक निष्कर्षों के रूप में प्रस्तुत नहीं किया जाना चाहिए। लेकिन वर्तमान आंकड़ों से पता चलता है कि शैक्षिक तनाव में लैंगिक रुझान आबादी में सार्वभौमिक नहीं हैं। कुछ शोधों में पाया गया कि लड़के कुछ शैक्षणिक विषयों में अधिक तनावग्रस्त होते हैं, जबकि अन्य में लड़कियों को अधिक तनावग्रस्त पाया गया। इस प्रकार, शिक्षा के संबंध में, संस्थानों को छात्रों के लिंग को नहीं लेना चाहिए, बल्कि किसी विशेष छात्र के तनाव के स्रोतों और डिग्री पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

अध्ययन के महत्वपूर्ण शैक्षिक परिणाम हैं। स्कूलों को सुलभ परामर्श सेवाएं, शैक्षणिक सहायता और प्रभावी समय-प्रबंधन और मुकाबला करने के कौशल की पेशकश करनी चाहिए, अनावश्यक शैक्षणिक दबाव को कम करना चाहिए और सहायक शिक्षक-छात्र संबंध विकसित करना चाहिए। माता-पिता को अंकों और प्रतिस्पर्धी उपलब्धि पर बहुत अधिक ध्यान देने के बजाय सीखने और विकास पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उच्च माध्यमिक स्तर कैरियर सलाह के लिए एक महत्वपूर्ण चरण है क्योंकि भविष्य की शिक्षा और काम की अस्पष्टता छात्रों के तनाव को बढ़ा सकती है। भारतीय अनुसंधान ने हाल के दिनों में भविष्य की अनिश्चितता को हल करने के महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला है; शिक्षक-छात्र बातचीत; निर्देशात्मक दृष्टिकोण और विफलता का डर।

अंततः, छात्रों, शिक्षकों, माता-पिता, परामर्शदाताओं, स्कूल प्रशासकों और नीति निर्माताओं सभी को शैक्षिक तनाव को कम करने के लिए मिलकर काम करना चाहिए। एक अच्छे शैक्षिक वातावरण को छात्रों को अकादमिक रूप से प्रेरित करना चाहिए, लेकिन उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण से भी समझौता नहीं करना चाहिए। आगे का शोध कक्षा, शैक्षणिक धारा, विद्यालय के प्रकार, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, माता-पिता की अपेक्षाओं, शैक्षणिक उपलब्धि और मुकाबला करने के तरीकों के आधार पर किया जा सकता है। इस तरह के शोध हमें स्कूल के तनाव की बेहतर समझ हासिल करने और किशोरों के लिए साक्ष्य-आधारित समाधान तैयार करने में सक्षम बना सकते हैं।

संदर्भ

- ब्लूम, आर. आर., ज़ैल, सी. एम., मेंडोज़ा, सी. एम., और मिलर, जे. आर. (2009) कॉलेज के छात्रों के बीच तनाव, लिंग अंतर और मुकाबला करने की रणनीतियाँ। वर्तमान मनोविज्ञान, 28,85-97। https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0

- देब, एस., स्ट्रोडल, ई., और सन, जे. (2015) भारत में निजी माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक-संबंधी तनाव। एशियाई शिक्षा और विकास अध्ययन, 4 (3) 255-276। https://doi.org/10.1108/AEDS-02-2015-0003

- हरिटे, पी., अंगोलकर, एम., कोपार्डे, वी., ओसवाल, आर., और कार्वाल्हो, सी. (2025) किशोरावस्था में अकादमिक तनावः बेलगावी जिले में एक स्कूल-आधारित अध्ययन से निष्कर्ष। बी. एम. सी. बाल रोग.

- कुमार, एस., राठी, ए. और रेशु। (2025) कोविड-19 महामारी के मद्देनजर स्कूलों में किशोरों का शैक्षणिक तनाव और परीक्षा संबंधी चिंता। एक्टा साइकोलोजिका, 261,105820। https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105820

- माया, एस. एस., माया, ए., मार्टिस, एम., और वाणी लक्ष्मी, आर. (2022) अकादमिक तनाव और संबंधित समाजशास्त्रीय चरः कर्नाटक, भारत में पूर्व-विश्वविद्यालय के छात्रों का एक अध्ययन। जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड हेल्थ प्रमोशन, 11,230. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_87_22 पिल्लई, आर. आर., और भट, सी. एम. (2019) भारतीय किशोर लड़कियों के बीच शैक्षणिक तनाव। जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड हेल्थ प्रमोशन, 8,183. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_116_19

- राव, एम. ई., और राव, डी. एम. (2021) कोविड-19 महामारी के दौरान हाई स्कूल के छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य। शिक्षा में सीमाएं, 6, अनुच्छेद 706030।

- शर्मा, पी., और कौर, एस. (2023) अकादमिक तनाव और भावनात्मक समायोजनः एक लिंग-आधारित पोस्ट-कोविड अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल मेडिसिन। https://doi.org/10.1177/09727531221132964

- वोंग, के. वाई., और सहकर्मी। (2018) माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच सीखने के तनाव की जांचः पूर्वोत्तर थाईलैंड में एक केस स्टडी। सामाजिक विज्ञान के Casetsart जर्नल, 39 (2) 197-206। https://doi.org/10.1016/j.kjss.2017.06.002

- यामावाकी, एन., केली, सी., ड्रेसडेन, बी. ई., बुसाथ, जी. एल., और रिले, जे. (2025) किशोर स्कूल तनाव में लिंग अंतरः एक मिश्रित-विधि अध्ययन। किशोरावस्था की पत्रिका।