

उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शैक्षणिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव

ओमप्रकाश कुमार¹ and डॉ. निसार अहमद कुमार²

शोधार्थी, विभाग शिक्षा¹

शोध निर्देशक, विभाग शिक्षा²

सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान

सारांश

प्रस्तुत शोध आगरा मंडल के यूपी बोर्ड एवं सीबीएसई बोर्ड के कला एवं विज्ञान वर्ग के 960 विद्यार्थियों (480 लड़के एवं 480 लड़कियां) पर किया गया। इस शोध में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक तनाव के मध्य सहसंबंध का अध्ययन किया गया। विद्यार्थियों के शैक्षणिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित आंकड़े एकत्रित करने के लिए डॉ. आभा रानी विष्ट द्वारा निर्मित विशिष्ट बैटरी ऑफ स्ट्रेस स्केल (वीएसएससी) एवं डॉ. अरुण कुमार सिंह एवं डॉ. अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का प्रयोग किया गया। आंकड़ों की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए विश्लेषण हेतु माध्य, मानक विचलन, सहसंबंध एवं 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत शोध के परिणामों से पता चला कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक तनाव के मध्य सार्थक अंतर (0.05 स्तर पर) है, अर्थात् शैक्षणिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

मुख्य शब्द- शैक्षणिक तनाव, मानसिक स्वास्थ्य।

परिचय

शिक्षा के इन सभी स्तरों में माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक दोनों ही स्तर विद्यार्थियों के भविष्य के लिए महत्वपूर्ण माने जाते हैं। ये दोनों ही स्तर विद्यार्थियों के भविष्य के लिए निर्णायक होते हैं। उच्चतर माध्यमिक स्तर की शिक्षा विद्यार्थी के लिए नींव का काम करती है। उसका सम्पूर्ण शैक्षिक, पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन इसी पर टिका होता है। माध्यमिक शिक्षा के उद्देश्यों की व्याख्या करते हुए शिक्षा आयोग

(1964-1966) ने कहा है कि "उच्चतर माध्यमिक शिक्षा का उद्देश्य एक ओर विद्यार्थियों को उच्च अध्ययन के लिए तैयार करना तथा दूसरी ओर उन्हें जीविकोपार्जन के लिए तैयार करना होना चाहिए।" उच्चतर माध्यमिक स्तर पर शिक्षा प्राप्त करते समय विद्यार्थी अपने भविष्य के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं। उनका मन बचपन एवं किशोरावस्था की उलझनों से मुक्त होकर नवीनता की ओर केन्द्रित होने लगता है। उस समय विषय कक्षा का चयन, अभिभावकों की अपेक्षाएँ, विद्यार्थी की अपनी रुचि एवं अभिरुचि अच्छी होती है। इस संस्थान में प्रवेश, उच्च स्तर की प्रतियोगिता आदि का कारण है जो छात्रों का एक स्टार्टअप तनाव और मानसिक है स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

महर्षि अरविन्द के - "अध्यापक राष्ट्र की संस्कृति का चतुर माली है और विद्यार्थी उसके अनुसार है बगिया के फूल हैं, वे एस संस्कार एन की जड़ में खाद द एकर तनाव आदि बैक्टीरिया के प्रभाव एन को कम कर देते हैं और अपनी श्रम से उन्हें एन सींचकर शक्तियों का निर्माण किया

शैक्षणिक तनाव

स्कूली शिक्षा जहां किसी भी व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखती है, वहीं यह उस व्यक्ति के शैक्षिक जीवन का आधार भी बनती है। इस स्तर पर विद्यार्थियों के सामने बेहतर प्रदर्शन कर वांछित शैक्षिक उपलब्धि हासिल करने की चुनौती होती है। वांछित उपलब्धि हासिल करने के लिए विद्यार्थियों को अभिभावकों, साथियों और शिक्षकों के दबाव का सामना करना पड़ता है और यह दबाव उनमें शैक्षिक तनाव पैदा करता है। इसके साथ ही परीक्षाओं के प्रति तनाव, कक्षा में अरुचि, विषय को समझने में समस्या, विभिन्न शैक्षिक समस्याएं, अनुपयुक्त या अप्रभावी शिक्षण पद्धतियां भी विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव पैदा करती हैं। शैक्षिक क्षेत्र में असफलता का डर शैक्षिक तनाव को जन्म देता है। इस प्रकार शैक्षिक तनाव चिंता या तनाव के रूप में होता है जिसे विद्यार्थी अपने शैक्षिक जीवन के दौरान स्कूल में, घर पर, साथियों के समूह में अनुभव करता है। जब कोई विद्यार्थी शैक्षणिक आयोजनों जैसे कक्षा, प्रयोगशाला, विभिन्न विद्यालयी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन के लिए अपने समय का उचित प्रबंधन नहीं कर पाता है, तो वह तनाव महसूस करता है और परिणामस्वरूप वह तनाव महसूस करता है जो शैक्षणिक तनाव के रूप में प्रकट होता है।

गैलेन एमसी (2011): ने स्कूल शैक्षणिक तनाव के आधार पर कॉलेज के छात्रों के बीच लिंग अंतर के मुख्य पहलुओं की जांच की। अध्ययन का उद्देश्य स्वदेशी उपकरणों को विकसित करना और उनका निरीक्षण करना था। 12,010 कॉलेज के छात्रों के नमूने के आकार को अवलोकन उपकरण के रूप में लिया गया था

और एसपीएसएस वॉल्यूम 15.0 के सांख्यिकीय विश्लेषण से पता चला कि पुरुष और महिलाएं विषय चयन,

शिक्षक असाइनमेंट, कक्षा चयन में काफी भिन्न हैं, जबकि नामांकन, प्रवेश, साथ ही समूहों के आर्थिक संबंधों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। सामान्य तौर पर, संकाय तनाव में पुरुषों और महिलाओं के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, हालांकि औसत गणना के आधार पर, महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक अंक मिले।

रजनी और गार्टिया (2012): शैक्षणिक तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि के संबंध में उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों पर किए गए एक अध्ययन में, उन्होंने पाया कि जिन छात्रों में तनाव का स्तर कम था, उनकी शैक्षणिक उपलब्धि अधिक थी और जिन लोगों में उच्च शैक्षणिक तनाव था, उनकी शैक्षणिक उपलब्धि का स्तर कम था।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है मन का स्वास्थ्य। जिस प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर के सभी बाह्य और आंतरिक अंग अपने उचित स्थान पर होना और ठीक से काम करना, उसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है मन अपने उचित स्थान पर होना और ठीक से काम करना। आम तौर पर जब कोई व्यक्ति किसी भी तरह की मानसिक बीमारी से मुक्त होता है, तो उसे मानसिक रूप से स्वस्थ माना जाता है और उसकी इस स्थिति को मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है। लेकिन अधिकांश मनोचिकित्सकों और डॉक्टरों का मत है कि मानसिक बीमारी का अभाव ही मानसिक स्वास्थ्य कहना उचित नहीं है, क्योंकि मानसिक बीमारी के लक्षण जैसे आवेग, भावनात्मक अस्थिरता, अनिद्रा आदि कभी-कभी मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में भी देखे जाते हैं।

श्रीवास्तव कल्पना, चटर्जी, काशिक एट अल (2016) मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता: भारतीय परिदृश्य का अध्ययन किया और निष्कर्ष निकाला कि मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की अधिकांश पिछली रणनीतियाँ पिछले छह दशकों में या उससे भी कम विकसित देशों में सफल नहीं हुई हैं, इसलिए नए जोश के साथ एक नया दृष्टिकोण अपनाने का समय आ गया है। मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता इस उदासीनता को समाप्त करने के लिए एक उपकरण और उपाय दोनों हो सकती है। साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण पर आधारित प्रगतिशील सरकारी नीतियाँ, एक सक्रिय मीडिया, एक जीवंत शैक्षिक प्रणाली, एक उत्तरदायी उद्योग, नई तकनीकों का आक्रामक उपयोग और रचनात्मक क्राउडसोर्सिंग मिलकर मानसिक बीमारियों की दुर्दशा को कम करने में मदद कर सकते हैं।

सारा एग्राफोर्स, बैनमार्क और गुनिन्ना (2016) ने बचपन से लेकर वयस्कता तक मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन पर चयन और कारणात्मक प्रभावों पर एक अध्ययन किया। इसका उद्देश्य बचपन और किशोरावस्था की विभिन्न विकासात्मक अवधियों के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच

संबंधों के विकास की जांच करना था। अध्ययन में पाया गया कि बचपन और किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण खराब शैक्षणिक प्रदर्शन का जोखिम बढ़ जाता है, जो शिक्षा के लिए उचित अवसर प्रदान करने के लिए जागरूकता और उपचार की आवश्यकता को दर्शाता है।

तरीके-

चर-

स्वतंत्र चर - शैक्षणिक तनाव।

आश्रित चर - मानसिक स्वास्थ्य।

उद्देश्य-

उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक तनाव के बीच संबंध का अध्ययन करना।

परिकल्पना-

उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

1 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य और निम्न शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

2 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

3 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

4 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य और निम्न शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

न्यादर्श एवं न्यादर्शन

उत्तर प्रदेश को 18 मण्डलों में बांटा गया है। इनमें से शोधकर्ता ने आगरा मण्डल का चयन किया, क्योंकि आगरा मण्डल शिक्षा के क्षेत्र में विकसित है। आगरा मण्डल के चार जिलों के विद्यालयों में उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत 960 विद्यार्थियों का चयन लिंग, विद्यालय बोर्ड का प्रकार, शरीर का आकार आदि को ध्यान में रखते हुए किया गया। आगरा मण्डल के चयनित जिलों में यूपी बोर्ड सीबीएसई के उच्चतर माध्यमिक

विद्यालयों का चयन यादृच्छिक प्रतिदर्श विधि से किया गया। चयनित विद्यालयों में इन विद्यार्थियों का चयन लिंग एवं संकायवार यादृच्छिक प्रतिदर्श विधि से किया गया है।

शोध उपकरण - शैक्षिक तनाव:- प्रस्तुत शोध अध्ययन में शैक्षिक तनाव के मापन के लिए डॉ. आभा रानी बिष्ट द्वारा इसका निर्माण किया गया है। इसमें 'इंक्लूडेड बैटरी ऑफ स्ट्रेस स्केल' (आईबीएस) का प्रयोग किया गया।

मानसिक स्वास्थ्य पैमाना:-

प्रस्तुत शोध में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को मापने के लिए प्रो. अरुण कुमार सिंह एवं डॉ. अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का उपयोग किया गया है।

डेटा विश्लेषण की प्रक्रिया: दिए गए शोध अध्ययन में डेटा की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए, वर्णनात्मक सांख्यिकी के अंतर्गत प्रतिशत, माध्य और सहसंबंध का उपयोग किया गया। अनुमानित सांख्यिकी के लिए, मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण किया गया।

इसके अंतर्गत 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। माध्य, सहसंबंध तथा टी मान ज्ञात करने के लिए 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। माध्य में अंतर की सार्थकता का परीक्षण 0.05 स्तर पर किया गया। दिए गए विश्लेषण के आधार पर आवश्यकतानुसार ग्राफ बनाए गए। प्रस्तुत शोध अध्ययन में सहसंबंध गुणांक की गणना कार्ल पियर्सन की उत्पाद आघूर्ण विधि द्वारा की गई है।

परिणाम एवं चर्चा-

छात्रों के शैक्षिक तनाव एवं मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित आंकड़ों का विश्लेषण

उद्देश्य- उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक तनाव के बीच सहसंबंध का अध्ययन करना।

परिकल्पना- उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध नहीं है।

परिकल्पना- उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध नहीं है।

तालिका क्रमांक-1 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षिक तनाव के बीच सहसंबंध

चर	N	r का मान	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध सारणी मान	परिकल्पना सत्यापन स्तर
निम्न मानसिक स्वास्थ्य निम्न शैक्षिक तनाव	175	0.02	नगण्य धनात्मक	0.14	0.05 स्तर पर स्वीकृत है।

तालिका 1 में दर्शाए गए परिणामों से यह स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययन करने वाले छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य और निम्न शैक्षणिक तनाव के अंकों के बीच सहसंबंध गुणांक 0.02 है, जो 173 डिग्री स्वतंत्रता पर 0.05 विश्वास स्तर पर 0.14 के महत्व के आवश्यक मूल्य से बहुत कम है। इसलिए, यह स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययन करने वाले छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य और निम्न शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण सहसंबंध नहीं है।

मूलतः परिकल्पना- 1 "उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

परिकल्पना- 2 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षा या ई एन के ई उन्नत मानसिक स्वास्थ्य एवं उच्च शैक्षिक तनाव म ए अं सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पया जाता है।

तालिका क्रमांक- 2 उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षा या एन के ई निम्न मानसिक स्वास्थ्य एवं उच्च शैक्षणिक तनाव में सहसम्बन्ध

चर	N	r का मान	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध सारणी मान	परिकल्पना सत्यापन स्तर
निम्न मानसिक स्वास्थ्य उच्च शैक्षिक तनाव	175	0.19	निम्न धनात्मक	0.14	0.05 स्तर पर अस्वीकृत है।

तालिका 2 में दर्शाए गए परिणामों से स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के अंकों का सहसंबंध गुणांक 0.19 है, जो 173 डिग्री स्वतंत्रता पर 0.05 विश्वास स्तर पर 0.14 के महत्व के आवश्यक मान से थोड़ा अधिक है। अतः यह स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के बीच सार्थक

सहसंबंध पाया गया है। अतः परिकल्पना-2 "उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के बीच कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है" अस्वीकृत की जाती है।

परिकल्पना-3 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के बीच कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है।

तालिका क्रमांक-3 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के बीच सहसंबंध

चर	N	r का मान	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध सारणी मान	परिकल्पना सत्यापन स्तर
उच्च मानसिक स्वास्थ्य उच्च शैक्षणिक तनाव	300	0.13	निम्न धनात्मक	0.12	0.05 स्तर पर अस्वीकृत है।

तालिका 3 में दर्शाए गए परिणामों से यह स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के अंकों का सहसंबंध गुणांक 0.13 है, जो 298 डिग्री स्वतंत्रता पर 0.05 विश्वास स्तर पर 0.12 के महत्व के आवश्यक मान से थोड़ा अधिक है।

अतः यह स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के बीच सार्थक सहसंबंध पाया गया है।

अतः परिकल्पना-3 "उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य और उच्च शैक्षणिक तनाव के बीच कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है" को अस्वीकार किया जाता है। परिकल्पना-4: उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य उच्च होगा और शैक्षणिक तनाव निम्न होगा। शैक्षणिक तनाव के बीच कोई सार्थक सहसंबंध नहीं पाया गया।

तालिका क्रमांक 4 उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत शिक्षार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य उच्च होता है और शैक्षणिक तनाव निम्न होता है। सहसंबंध

चर	N	r का मान	सहसम्बन्ध	सहसम्बन्ध सारणी मान	परिकल्पना सत्यापन स्तर
उच्च मानसिक स्वास्थ्य निम्न शैक्षणिक तनाव	300	0.12	निम्न धनात्मक	0.12	0.05 स्तर पर अस्वीकृत है।

उपरोक्त तालिका 4 में दर्शाए गए परिणामों से स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षणिक तनाव हेतु प्राप्त अंकों का सहसंबंध गुणांक 0.12 है, जो कि 298 स्वतंत्रता अंशों पर 0.05 विश्वास स्तर पर 0.12 के महत्व के आवश्यक मान के बराबर है। अतः यह स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षणिक तनाव के बीच सार्थक सहसंबंध है। अतः परिकल्पना 4 “उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के उच्च मानसिक स्वास्थ्य एवं निम्न शैक्षणिक तनाव के बीच कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है” अस्वीकृत की जाती है। निष्कर्ष- उद्देश्य पर आधारित निष्कर्ष- उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षणिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. को आमंत्रित किया गया। बोर्ड के शिक्षार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण शैक्षणिक तनाव (तालिका क्रमांक 1, 2, 3, 4) में सहसंबंध का अध्ययन करने पर पाया गया कि मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक तनाव के बीच महत्वपूर्ण अंतर है। यानी शैक्षणिक तनाव छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

गुरमीत कौर और अन्य (2017) ने उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों पर शैक्षणिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य के अपने अध्ययन में पाया कि शैक्षणिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य के बीच महत्वपूर्ण अंतर है। यानी शैक्षणिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

रंजीता मिश्रा और लिंडा जी. कैस्टिला (2004) शैक्षणिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। शैक्षणिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। विभिन्न अध्ययनों के आलोक में, यह पुष्टि की गई है कि मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक तनाव के बीच महत्वपूर्ण अंतर है। हंस सॉल के अनुसार तनाव दो प्रकार के होते हैं - यूस्ट्रेस और डिस्ट्रेस। यूस्ट्रेस को सकारात्मक तनाव के रूप में समझा जा सकता है। यानी, यह वह तनाव है जो लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। जबकि डिस्ट्रेस को नकारात्मक तनाव के

रूप में वर्णित किया जाता है जो मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और लक्ष्यों को प्राप्त करने में बाधा उत्पन्न करता है।

भावी शोध के लिए सुझाव:-

वर्तमान शोध अध्ययन में शैक्षिक तनाव, शैक्षिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य का लिंगवार, विद्यालय-बोर्डवार तथा कार्यवार अध्ययन किया गया है। यह अध्ययन विद्यालय के स्थान जैसे ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रीय विद्यालय, सरकारी एवं गैर-सरकारी विद्यालय के आधार पर भी किया जा सकता है।

शैक्षिक तनाव के अलावा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्मविश्वास और सीखने की शैलियों के संदर्भ में शैक्षिक उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया जा सकता है।

संदर्भ

1. आया इध्या (2007) किशोर छात्रों की भावनात्मक समस्याओं, तनाव और उपलब्धियों के बीच संबंधों पर। अध्ययन, काशी विद्यापीठ, वाराणसी
2. आरा रेधा, रीता और मारवाह, सुदेश (2008): शिक्षण और सीखने के मनोवैज्ञानिक आधार: राजस्थान प्रकाशन जयपुर
3. आशा (2003) उच्च शिक्षा में अध्ययनरत छात्रों के तनाव और मानसिक स्वास्थ्य पर रचनात्मकता और बुद्धि के संयुक्त प्रभाव का अध्ययन, डॉ. बी.आर.ए. विश्वविद्यालय, आगरा।
4. आनंद (1989): किशोर छात्रों के माता-पिता की शैक्षिक और व्यावसायिक स्थिति और उनके मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।
5. एनस्ले (1996): किशोरों में नियंत्रण और उपलब्धि पर सामाजिक और शैक्षिक तनाव का प्रभाव, जर्नल ऑफ बिजनेस एंड साइकोलॉजी, फरवरी, खंड 10(2) 80-89।
6. गोविंद तिवारी (1989): शैक्षिक और मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की नींव। भारत विनोद पुस्तक मंदिर आगरा।
7. गुप्ता, एस.पी., गुप्ता अलका (2007) सांख्यिकी विधियाँ, इलाहाबाद, भारत शाखा पुस्तक भवन।
8. गुप्ता और खान (1987): किशोर छात्रों की शैक्षिक स्थितियों, मानसिक स्वास्थ्य और उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर
9. गुप्ता और खान (1987): किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और उपलब्धि पर शैक्षिक स्थितियों के प्रभाव का अध्ययन, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ

10. हार्डन (1994): विकलांग किशोरों के भाई-बहनों में तनाव और भावनाओं से निपटने के तरीकों पर अध्ययन, स्टडिका साइकोलॉजिका, वॉल्यूम 41(1) 56-59
11. हेल्मर और क्रेन एट अल (1997): मैकगिल विश्वविद्यालय में मेडिकल छात्रों, कानून के छात्रों और स्नातक छात्रों में तनाव और उदास मनोदशा, अकादमिक चिकित्सा, अगस्त वॉल्यूम 72(8) 708-814
12. कपिल, एच.के. (1982) अनुसंधान विधियाँ, आगरा। भारत, एच. पी. भार्गव बुक हाउस
13. कोल और वेगर्ट (1986): अत्यधिक प्रतिस्पर्धी खेलों और मनोरंजक शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने वाले बच्चों में तनाव के स्तर की तुलना, शोध प्रबंध सार इंटरनेशनल, खंड 47, संख्या 4 में सारगर्भित
14. सामान्य भावनात्मक और व्यवहार संबंधी समस्याएं, एक्सप्रेसन इंडिया, (www.education.in)
15. कॉल, लाकेश (2009) शैक्षिक अनुसंधान की पद्धति, नई दिल्ली, भारत: विकास पब्लिशिंग हाउस
16. कुन्हा (1995) किशोरों पर शैक्षणिक तनाव के शारीरिक और मानसिक प्रभावों पर अध्ययन, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर
17. पारिख आर. एट अल. (2016) "भारत में स्कूल-आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के लिए प्राथमिकताएँ: किशोरों, अभिभावकों, स्कूल स्टाफ और मानसिक स्वास्थ्य प्रदाताओं के साथ एक बहु-हितधारक अध्ययन", डॉ. बी.आर.ए. विश्वविद्यालय, आगरा।
18. प्रभु जी.जी. (1987) भारत में बाल और किशोर मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान- एक अवलोकन, सेंचुरी पब्लिकेशन
19. रजनी और गर्टिया (2012): उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन, छत्रपति शाहूजी विश्वविद्यालय, कानपुर
20. श्रीवास्तव डी.एन. (2008) सांख्यिकी और माप, आगरा। भारत। विनायक पुस्तक मंदिर
21. श्रीवास्तव डी.एन. (2009) अनुसंधान विधियाँ, आगरा। भारत। साहित्य प्रकाशन