IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882
INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)
An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

''नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों में तनाव स्तर का अध्ययन।''

"A Study of Stress Levels among Students of Jawahar Navodaya Vidyalayas."

DR BALIDAN JAIN
ASSOCIATE PROF.
DEPARTMENT OF EDUCATION
JRN RAJASTHAN VIDYAPEETH
DEEMED TO BE UNIVERSITY
UDAIPUR

Abstract

Education is a vital process for the holistic development of an individual's inherent abilities and potential. In post-independence India, the expansion and democratization of education aimed to ensure equal opportunities for all sections of society. However, disparities between urban and rural education systems, along with socioeconomic inequalities, created imbalances in access to quality education. To address this challenge and provide equal educational opportunities to meritorious students from diverse social and economic backgrounds, the Government of India established Jawahar Navodaya Vidyalayas under the National Policy on Education (1986).

Jawahar Navodaya Vidyalayas offer a residential and quality learning environment to talented students, which, while fostering academic excellence, may also expose students to unique psychological challenges. In this context, the present study focuses on examining the stress levels among students of Jawahar Navodaya Vidyalayas. The study aims to understand the nature and extent of stress experienced by these students, considering factors such as academic pressure, residential life, and adjustment demands.

The findings of this study are expected to contribute to a better understanding of students' mental well-being in residential school settings and to provide insights for educators and administrators to design effective support systems and stress-management strategies. Ultimately, the study emphasizes the importance of balancing academic excellence with psychological health to ensure the overall development of students.

प्रस्तावना :–

शिक्षा वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा मनुष्य में निहित शक्तियो एवं गुणों का दिग्दर्शन होता है। जिनका होना शिक्षा के बिना संभव नहीं है। – **एडीसन** (1960)

प्रत्येक देश अपनी सामाजिक, संस्कृति अस्मिता को अभिव्यक्त करने एवं उसे पूर्ण विकसित एवं पल्लवित करने के लिए और साथ ही समय की चुनौतियों का सामना करने के लिए और अपनी विशिष्ट शिक्षा प्रणाली विकसित करता है। लेकिन देश के इतिहास में कभी –कभी ऐसा समय आता है। जब अतीत से चले आ रहे उस सिलसिले को एक नई दिशा देने की नितान्त आवश्यकता रहती है

स्वतंत्रता प्राप्ति के लिए प्रश्चात शिक्षा का विस्तार हुआ साथ में उसकी व्यापकता भी बढी। ''पात्र को ही शिक्षा'' का स्थान ''जन शिक्षा'' (Mass Education) ने लिया। शिक्षा के इस व्यापकीकरण से शिक्षा मे विरलीकरण आया। शहरो मे शिक्षा का व्यावसायिककरण होने लगा। धन सम्पन्न लोगों के आकर्षण हेतु शहरो मे सुविधा सम्पन्न शालाऐं बढने लगी। जिनमे ऊँचे शुल्क देकर धनाठ्य बालक पढने लगे। दूसरी और गांवो मे पढने वाले बालको के लिए अभावग्रस्त शालाओं के अलावा कोई विकल्प नही रहा। अवसरो का असन्तुलन खडा हो गया। प्रश्न उठा जो प्रतिभावान है शिक्षा मे अभिरुचि रखते है, किन्तु गरीब है, साधनहीन है, उन्हे शिक्षा का उचित अवसर कैसे दिलाया जाय।

यह निश्चित है कि प्रतिभाशाली बालक प्रत्येक जाति, वर्ग तथा प्रत्येक क्षेत्र मे होता है। पहले अच्छी शिक्षा केवल अभिष्ट वर्ग के बालकों को ही उपलब्ध थी गरीब व पछडे वर्ग के बालक इससे वंचित रहे।

इसी पृष्ठभूमि में ''राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986'' के अन्तर्गत विभिन्न स्तरों पर शिक्षा का पुनर्गठन किया। इसी के अनुसार जिन बालकों में विशेष प्रतिभा या अभिरूचि है, उन्हे अच्छी शिक्षा उपलब्ध कराकर अधिक तेजी से बढने के अवसर देने चाहिए उनकी स्थिति जैसी भी हो उनको ऐसे अवसर मिलने चाहिए। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु देश के विभिन्न भागो में एक विशिष्ट ढाँचे पर गति निर्धारित विद्यालयों की स्थापना की गई जिन्हें नवोदय विद्यालय नाम दिया गया।

शिक्षा नीति के अनुसार इन विद्यालयों का उद्देश्य है कि वे समता और सामाजिक न्याय के साथ में शिक्षा में उत्कृष्टता लायें। अनुसूचित जातियों एवं जन –जातियों के लिए इन विद्यालयों में आरक्षण हैं। इन विद्यलयों में देश के विभिन्न भागों कें मुख्यतया ग्रामीण क्षेत्रों के प्रतिभावान बच्चें एक साथ रहकर पढते है। जिससे उनमें राष्ट्रीय एकता की भावना का विकास होता है। इन विद्यालयों में बच्चों को अपनी क्षमताओं के पूरे विकास का अवसर मिलता है। ये विद्यालय समूचे देश में विद्यालय सुधार के कार्यक्रम कें उत्प्रेरक का काम कर रहे है। ये विद्यालय आवासीय व निःशुल्क है।

आज भारत के प्रत्येक जिले में नवोदय विद्यालय प्ररम्भ हो चुके है ग्रामीण व पिछडे क्षेत्रों में विद्यार्थियो का परीक्षा के माध्यम से चयन किया जाता है। यह माना गया है कि परीक्षाओं के माध्यम से प्रतिभाओ की खोज की जा सकती है। नवोदय विद्यालय को कार्य करते हुए आज 25 वर्ष बीत चुके है।

नवोदय विद्यालय समिति :–

भारत सरकार ने सन् 1985–86 में देश के प्रत्येक जिले में नवोदय विद्यालय स्थापित करने की योजना प्रारम्भ की। इन विद्यालयों के प्रबन्धन एवं संचालन के लिये नवोदय विद्यालय समिति की स्थापना की गई जो मानव संसाधन विकास मंत्रालय (डभ्त्व) के अन्तर्गत एक स्वायत संस्था हैं। यह संस्था समिति के रूप में 28 फरवरी 1985 को पंजीकृत की गई थी। यह केन्द्रिय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (C.B.S.E.) से सम्बन्ध है। समिति के मुख्य उद्देश्य इस प्रकार है।

1. समानता एवं सामाजिक न्यास के साथ उत्कृष्टता के उद्देश्य को पूरा करना ।
2. देष के विभिन्न भागों के बच्चों को साथ रहने तथा सीखने का अवसर प्रदान करने के माध्यम से राष्ट्रीय एकता को बढावा देना।
3. उनकी क्षमता का पूर्ण रूप सें विकास करना ।
4. राष्ट्रीय विकास के लिए प्रेरणादायक बनाना।

तनाव :

तनाव एक मानसिक ओर शारीरिक प्रतिक्रिया है, जो उग्र बनाती है और हमारे संतुलन को बिगाड़ती है। तनाव एक ऐसी स्थिति है जो कि जीवन पर किसी घटना के दबाव बनाकर हमारे शरीर पर उसकी एक प्रतिक्रिया दिखाती है। तनावों से निपटने के लिए हमारे पास एक तंत्र है जो कि यह शरीर को हार्मोन से भर देता है जो कठिन परिस्थितियों का प्रबंधन करने के लिए हमारे शरीर को तैयार करता है। इस तंत्र को ''लड़ाई या उड़ान'' के रूप में जाना जाता है।

74 प्रतिशत लोगों ने किसी न किसी बात पर इतना जोर दिया है कि वे अभिभूत या तनाव का सामना करने में असमर्थ होते है। तनाव का इंसान के मन, शरीर और उसके व्यवहार पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। यह लक्षणों की एक विस्तृत श्रृखंला है, जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है।

समस्या कथन : ''नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों में तनाव स्तर का अध्ययन।''

शोध अध्ययन के उद्देश्य :– शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन के लिये निम्नांकित उद्देश्यों का निर्धारण किया गया जो कि इस प्रकार से वर्णित है।

1. समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव स्तर का पता लगाना।
2. नवोदय विद्यालय के छात्रों के तनाव स्तर का पता लगाना।
3. नवोदय विद्यालय के छात्राओं के तनाव स्तर का पता लगाना।
4. नवोदय विद्यालय के छात्रों व छात्राओं के तनाव स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना।
5. नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव स्तर को दूर करने हेतु सुझाव देना।

शोध अध्ययन की परिकल्पना :–

1. नवोदय विद्यालय के छात्रों व छात्राओं के तनाव स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।

पारिभाषिक शब्दावली :–

इस शोध में प्रयुक्त होने वाली महत्वपूर्ण शाब्दिक परिभाषा इस प्रकार है –

1. नवोदय विद्यालय :–

ये सह–शिक्षा वाले आवसीय विद्यालय है जिन्हें भारत सरकार द्वारा सम्पूर्ण वित्त सहायता प्राप्त हैं नवोदय विद्यालयों में प्रवेश नवोदय विद्यालय प्रवेश परीक्षा के माध्यम से कक्षा 6 में लिये जाते है।

इन विद्यालयों में कक्षा 8 तक शिक्षा का माध्यम मातृ भाषा अथवा हिन्दी भाषा है और इसके बाद कक्षा 9 से अंग्रेजी माध्यम है। इन विद्यालयों में शिक्षा आवास, योजना, गणवेश तथा पाठ्यपुस्तक निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती है।

2. विद्यार्थी :–

विद्यार्थी से यहाँ अभिप्राय नवोदय विद्यालय में अध्ययनरत् उन प्रतिभावान विद्यार्थियों से है जो कक्षा 8वीं से 12 वीं की कक्षाओं में अध्ययनत् है।

3. तनाव :–

तनाव परिस्थिति या घटना का मूल्यांकन करने के बाद उसके प्रति की गयी एक विशेष अनुक्रिया होती है जिसमें व्यक्ति अपने मानसिक एवं दैहिक कार्यों को विघटित होता पाया हैं।

समस्या का परिसीमन :–

1. क्षेत्र : प्रस्तुत अध्ययन राजस्थान राज्य के उदयपुर संभाग के नवोदय विद्यालयों तक ही सीमित रखा गया हैं।
2. विद्यालय : न्यादर्श के अन्तर्गत उदयपुर संभाग के मावली व राजसमंद नवोदय विद्यालयों का चयन किया गया।
3. स्तर : प्रस्तुत शोध में माध्यमिक स्तर के विद्यालय के कक्षा IX व X के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।
4. इस अध्ययन हेतु 2 नवोदय विद्यालय के 200 विद्यार्थियों का चयन किया गया।
5. शोध अध्ययन हेतु 100 छात्र व 100 छात्राओं को सम्मिलित किया गया हैं।

न्यादर्श :–

शोधकार्य में शोधकर्ता ने इस कार्य को पूर्ण करने के लिए उदयपुर संभाग के मावली नवोदय विद्यालय व कांकरोली राजसंमद नवोदय विद्यालय के कक्षा 9वी व 10वी के विद्यार्थियों का चयन किया जायेगा। चयनित विद्यार्थियों की कुल संख्या 200 होगी जिसमें प्रत्येक नवोदय विद्यालय से 100 विद्यार्थी होगें जिसमें से 50 छात्र व 50 छात्राओं का चयन किया गया।

शोध विधि :– प्रस्तुत अध्ययन समूह पर आधारित है। अतः इस अध्ययन हेतु शोधकर्ता द्वारा अपने शोधकार्य हेतु **''सर्वेक्षण विधि''** का प्रयोग किया गया है।

शोध उपकरण :– मानकीकृत उपकरण का प्रयोग किया गया। नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव स्तर का अध्ययन करने के लिए **सीमा रानी व डॉ. बसंत बहादुर सिंह द्वारा** निर्मित मानकीकृत उपकरण तनाव प्रमापनी का उपयोग किया गया।

शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी प्रविधि :–

शोधकार्य का अध्ययन करने लिए औसत, मानक विचलन, टी–मान, प्रतिशत व तनाव पैमाने का उपयोग किया गया।

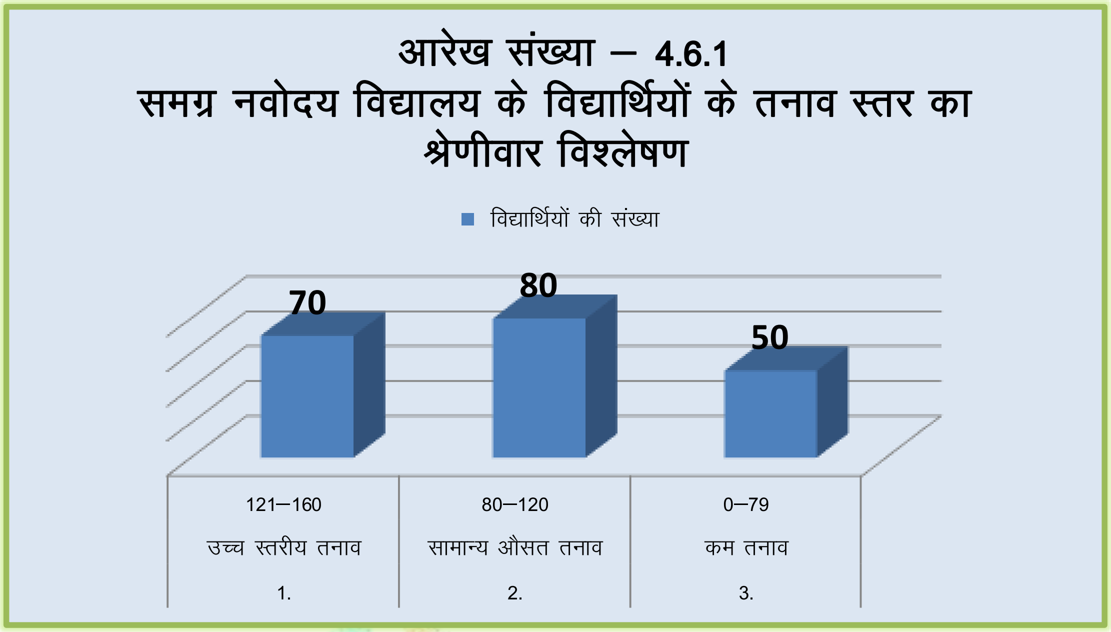
विश्लेषण : समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव स्तर का पता लगाना।

सारणी संख्या – 1

समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव स्तर का श्रेणीवार विश्लेषण

क्र.सं.	श्रेणी	परास	विद्यार्थियों की संख्या
1.	उच्च स्तरीय तनाव	121–160	70
2.	सामान्य औसत तनाव	80–120	80
3.	कम तनाव	0–79	50

उपरोक्त सारणी से निम्न परिणाम परिलक्षित होते है –



श्रेणीवार विश्लेषण :–

1. समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव स्तर को जानने के लिए शोधकर्ती द्वारा डॉ. बहादुर सिंह व सीमा रानी द्वारा तनाव स्तर के सभी कथनों के लिए दी गई श्रेणीवार परास के आधार पर नवोदय विद्यालय के 70 विद्यार्थियों का प्राप्तांक (121–160) के मध्य पाया गया। अतः समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों में से 70 विद्यार्थियों का तनाव स्तर उच्च स्तरीय सकारात्मक तनाव का पाया गया।
2. समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव स्तर को जानने के लिए शोधकर्ती द्वारा डॉ. बहादुर सिंह व सीमा रानी द्वारा तनाव स्तर के सभी कथनों के लिए दी गई श्रेणीवार परास के आधार पर नवोदय विद्यालय के 80 विद्यार्थियों का प्राप्तांक (80–120) के मध्य पाया गया। अतः समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों में से 80 विद्यार्थियों का तनाव स्तर औसत सकारात्मक तनाव स्तर का पाया गया।
3. समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव स्तर को जानने के लिए शोधकर्ती द्वारा डॉ. बहादुर सिंह व सीमा रानी द्वारा तनाव स्तर के सभी कथनों के लिए दी गई श्रेणीवार परास के आधार पर नवोदय विद्यालय के 50 विद्यार्थियों का प्राप्तांक (0–79) के मध्य पाया गया। अतः समग्र नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों में से 50 विद्यार्थियों का तनाव स्तर नकारात्मक निम्न व कम पाया गया।

शोध निष्कर्ष :–

1. शोधकर्ती के निष्कर्षतः पाया है कि नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों में तनाव औसत व सामान्य श्रेणी का पाया जाता। अधिकतर विद्यार्थी अपनी योग्यता, अभिक्षमताओं व कार्य के प्रति चिन्तित दिखाई देते है। विद्यार्थियों में अपनी पढ़ाई को लेकर तनाव स्पष्ट दिखाई देता विशेषकर कक्षा 10 के विद्यार्थी जो केन्द्रीय शिक्षा बोर्ड में भाग लेने वाले उनमें तनाव अन्य विद्यार्थियों से कई ज्यादा दिखाई देता है।
2. नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों मे अपने परिवार से दूर आवासीय विद्यालय में रहने से भी चिन्तित रहते है। कक्षा –कक्ष में शिक्षकों द्वारा कार्यों में त्रुटियाँ निकालने पर विद्यार्थी में तनाव आ जाता है।
3. नवोदय विद्यालयों में शैक्षिणिक कार्यों के साथ–साथ सहशैक्षणिक कार्यों का दबाव भी तनाव का कारण रहता है, विद्यालय द्वारा विद्यार्थी को खेलकूद, सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए बाध्य करना तनाव का कारण बनता है।

4. नवोदय विद्यालयों में समय की प्राबंदी भी विद्यार्थियों में तनाव उत्पन्न करता है।

5. शोधकर्ती ने पाया है कि नवोदय विद्यालय के आस–पास का वातावरण भी विद्यार्थियों के मानसिक स्तर को प्रभावित करता है। वैसे तो अधिकतर नवोदय विद्यालय प्राकृतिक गोद में ही बनाऐ गए ताकि छात्रों को शुद्व वातावरण में रखकर उनके सर्वांगिण विकास के कार्य किये जा सकें।
6. शोधकर्ती ने निष्कर्षतः पाया है नवोदय विद्यालय के विद्यार्थियों में माता–पिता से दूर रहने के कारण चिन्तित रहते है।
7. शोधकर्ती ने निष्कर्षतः पाया है नवोदय विद्यालय में छात्रों की तुलना में छात्राओं में तनाव अधिक पाया जाता है, वो अपने आप को असुरक्षित महसूस करती है।
8. शोधकर्ती ने निष्कर्षतः पाया है कि नवोदय विद्यालय में 70 विद्यार्थी उच्च स्तरीय तनाव के पाये गये व 80 विद्यार्थी औसत श्रेणी के तनाव को महसूस करते है।
9. शोधकर्ती ने निष्कर्षतः पाया है कि नवोदय विद्यालय में अध्ययनरत 50 विद्यार्थी को तनाव निम्न स्तरीय पाया गया ये विद्यार्थी सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर पाये गए।
10. शोधकर्ती ने निष्कर्षतः पाया है कि नवोदय विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों में जहाँ 40 छात्र उच्च तरीय तनाव श्रेणी के पाये गये वही 45 छात्राओं में उच्च स्तरीय तनाव पाया गया।
11. शोधकर्ती ने निष्कर्षतः पाया है कि नवोदय विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों में जहाँ 30 छात्र व 30 छात्राओं में औसत तनाव पाया गया।
12. शोधकर्ती ने निष्कर्षतः पाया है कि नवोदय विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों में जहाँ 20 छात्र निम्न स्तरीय तनाव श्रेणी के पाये गये वही 25 छात्राओं में निम्न स्तरीय तनाव पाया गया।

अतः शोधकर्ती ने अपने पूरे अध्ययन में यह पाया है कि नवोदय विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों में औसत श्रेणी का तनाव पाया जाता है।

शैक्षिक निहितार्थ :–

1. शोधकर्ता द्वारा शोध में प्रयुक्त किए गए उदयपुर संभाग के नवोदय विद्यालय मावली व कांकरोली के प्रधानाचार्यो को इस शोध के परिणामों से अवगत करवाकर यह बताया जा सकता है कि उनके विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों में औसत श्रेणी का तनाव पाया गया है। अतः उनके तनाव व चिंता को दूर करने के लिए विद्यालय में समय–समय पर सकारात्मक अभिप्रेरणा प्रदान करें, प्रशंसा, पुरूस्कार तथा उचित मार्गदर्शन दिए जा सकते हैं।
2. विद्यालय में होने वाले अभिभावक दिवस पर अध्यापकों द्वारा प्रस्तुत शोध के परिणामों पर चर्चा की जा सकती है, ताकि अभिभावक को उनके बच्चों के चिन्ता व तनाव के कारणों का पता लगाकर उनमें में सुधार लाने के लिए प्रेरित व सुझाव दिए जा सकें।
3. प्रधानाचार्यों एवं शिक्षकों द्वारा अभिभावकों से यह चर्चा की जा सकती है कि वे अपने लक्ष्यों की पूर्ति हेतु अपने बच्चों को बाध्य न करें, अपितु मनोवैज्ञानिक ढंग से बच्चों की रुचियों, आकांक्षाओं, विशेषताओं और क्षमताओं को समझने का प्रयास करें। इससे छात्र छात्राओं में अपने लक्ष्य खुद निर्धारित करने व उन्हें पूरा करने की क्षमता का विकास हो सकें।
4. प्रस्तुत शोध के परिणामों से शैक्षणिक स्तर से सम्बन्धित निकायों, जैसे – उच्च माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, SIERT, NCERT आदि को अवगत कराया जा सकता है ताकि इससे इन निकायों द्वारा अध्यापकों के लिए आयोजित होने वाले प्रशिक्षण कार्यक्रमों में अध्यापकों को इस तरह की तकनिकियों से प्रशिक्षित किया जाए की जिनके प्रयोग से विद्यार्थियों शैक्षिक तनाव को दूर किया जा सकें।
5. इस शोध के परिणामों को ज्ञात कर अध्यापकों द्वारा प्रत्येक विद्यार्थी के तनाव स्तर का मापन कर उसे उचित मार्गदर्शन प्रदान कर सकता जिससे उसके कार्य करने के तरीके व उसे पूरा करने की क्षमता में सुधार आऐं।
6. इस शोध के परिणाम को जानकर अभिभावक अपने बच्चों की रुचि, क्षमता, विशेषता और आकांक्षा को भी समझने का प्रयास कर सकते हैं तथा साामजिक व्यवहार, सामुदायिक कार्यों में सहभागिता आदि को सुनिश्चित किया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. अमरनाथ (2013) : हिंदी आलोचना की पारिभाषिक शब्दावली, राजकमल, प्रकाशन, नई दिल्ली।
2. ढोंढियाल एस.एन. एवं फाटक, ए.बी. (2006) : शैक्षिक अनुसंधान का विधिशास्त्र, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर।
3. एन.सी.ई.आर.टी. (2005) राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रुपरेखा, नई दिल्ली।
4. मेहरोत्रा, आर.सी. : ''सैकण्डरी सर्वे ऑफ रिसर्च इन एजुकेशन'' एम.बी. बुच, 1972—78, पृ.सं. 296।
5. शर्मा, आर.ए. (1995) : शिक्षा अनुसंधान, सूर्या पब्लिकेशन, मेरठ।