International Journal of Leading Research Publication (IJLRP)

E-ISSN: 2582-8010 ● Website: www.ijlrp.com ● Email: editor@ijlrp.com

महाविद्यालयीन छात्र एवं छात्राओं में शैक्षणिक तनाव : एक साहित्य समीक्षा

रंजीता प्रजापति[1], डॉ. मंजू शर्मा[2]

माता जीजाबाई शासकीय कन्या स्वशासी पीजी महाविद्यालय मोती तबेला, इंदौर (म.प्र.)

Email id- ranjeetavivek12@gmail.com

● **शोध सार**

प्रस्तुत शोध प्रपत्र में "महाविद्यालयीन छात्र एवं छात्राओं में शैक्षणिक तनाव" का अध्ययन किया गया है। तनाव निश्चित रूप से एक बड़ा शब्द है, जिसका प्रभाव और भी बड़ा है, हालाँकि इससे निपटने के लिए हम अपने दैनिक जीवन में छोटे–छोटे बदलाव ला सकते हैं।

एक ओर जहाँ प्रतिस्पर्धात्मकपूर्ण समाज किशोरों को सकरात्मक कार्य करने को प्रेरित करता है, वहीं दूसरी ओर मनोवैज्ञानिक एवं मानसिक समस्याओ को जन्म देता है, जिसके कारण छात्र एवं छात्राओं में मानसिक तनाव के परिणामस्वरूप अवसाद, चिंता और कई अन्य खतरनाक स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं।

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य महाविद्यालयीन स्तर पर अध्यनरत विद्यार्थियों के शैक्षणिक तनाव एवं उसके प्रभाव का अध्ययन करना है। तनाव प्रबंधन के लिए आयोजित कार्यशालाओं की संख्या में वृद्धि, विभिन्न लेख प्रकाशित होना, शोध रिपोर्ट आदि पिछले कुछ दशकों में तनाव से संबंधित मामलों में वृद्धि का संकेत हैं। यह अध्ययन छात्रों में तनाव के कारणों, प्रभावो और तनाव प्रबंधन के तकीनोंकों पर साहित्यों की समीक्षा प्रस्तुत करता हैं।

प्रस्तावना -

वर्तमान युग सक्रियता और प्रतियोगिता का युग है। आज व्यक्ति चाहे किसी भी व्यवसाय में कार्यरत हो, प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ता है। इससे व्यक्तियों का तनाव ग्रस्त रहना आम बात हो गई है। ऐसे वातावरण में रहने वाले कुछ लोग जो की परिस्थितियों से समझौता कर लेते हैं, और कुछ मनोवैज्ञानिक दशाओं से प्रभावित होकर मानसिक रोग के शिकार हो जाते हैं।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) – तनाव को एक शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित करता है, जिसका अनुभव व्यक्ति को जीवन में चुनौतियों का सामना होने पर होता हैं। तीव्र तनाव आसानी से दूर हो जाता है, जबकि दीर्घकालिक तनाव हफ्तों या महीनों तक बना रहता है, जिससे व्यक्ति को कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इन्हीं में से एक समस्या शैक्षणिक तनाव है।

शैक्षणिक तनाव – तनाव व्यक्ति की शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक दशा है कोई घटना व्यक्ति पर नकारात्मक तनाव पैदा करती है, और कोई सकारात्मक तनाव पैदा करती है। माध्यमिक शिक्षा के उपरांत ही बालक उच्च शिक्षा के क्षेत्र में प्रवेश

करता है, इसलिए विद्यार्थियों के लिए शिक्षा का यह स्तर महत्वपूर्ण है। इसी स्तर पर छात्र–छात्राओं में व्यावसायिक शिक्षा के प्रति नवीन दृष्टिकोण उत्पन्न होता है। बालकों को कुछ बनाने के प्रति माता–पिता की महत्वाकांक्षाओं के लिए बच्चों में भविष्य परख संघर्ष देखने को मिलता है।

छात्र अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए वातावरण तथा परिस्थितियों से निरंतर संघर्ष करता रहता है, जिससे वह शैक्षणिक तनाव का शिकार हो जाता है। कम मात्रा में दबाव तथा तनाव कभी–कभी फायदेमंद होता है, उदाहरण के लिए कोई प्रोजेक्ट या असाइनमेंट पूरा करते समय दबाव महसूस करने से हम प्रायः अपना काम अच्छी तरह से पूरा कर पाते हैं, और काम करते समय हमारा उत्साह भी बना रहता है।

तनाव दो प्रकार के होते हैं– यूस्ट्रेस (सकारात्मक तनाव) और डिस्ट्रेस (नकारात्मक तनाव) जिसका सामान्य अर्थ चुनौती तथा अधिक तनाव होता है। जब तनाव अधिक या अनियंत्रित होता है, तब यह नकारात्मक प्रभाव प्रतीत होता है।

छात्रों में तनाव के कारण– महाविद्यालयीन समय जीवन का एक ऐसा परिवर्तनकारी दौर होता है, जब अक्सर नए और अनूठे तनावों का सामना करना पड़ता है, क्योंकि उन्हें शैक्षणिक वातावरण की बढ़ती मांगों से भी निपटना पड़ता है। नींद, खान–पान की आदतों में बदलाव, बढ़ती वित्तीय जिम्मेदारियां, अजनबियों के साथ रहने की जगह व सामान साझा करना, शराब, नशीली दवाओं और यौन गतिविधियों के प्रति बढ़ता जोखिम, महाविद्यालयीन छात्रों द्वारा अक्सर सामना किए जाने वाले कुछ अतिरिक्त तनाव हैं।

महाविद्यालय एक बच्चे के व्यक्तित्व और जीवन के प्रति दृष्टिकोण को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। साथियों का दबाव एक और आम शब्द है, जो किशोरों के बीच अक्सर सुनने को मिलता है। इसमें किसी दूसरे पर शराब पीने, धूम्रपान करने, परीक्षा में नकल करने, झूठ बोलने, साथियों का दबाव हानिकारक और बाध्यकारी हो सकता है। यह अंतर्मुखी छात्रों के व्यक्तित्व को नकारात्मक रूप से आकार देने में सहायक होते है। छात्रों के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है, कि वे समझदारी से काम लें और सकारात्मक लोगों के साथ रहें, ताकि साथियों के सकारात्मक दबाव का वे भरपूर लाभ उठा सकें।

पिछले कुछ वर्षों में शैक्षणिक दबाव काफी बढ़ गया है। छात्रों को परीक्षाओं, असाइनमेंट और अन्य कई गतिविधियों का सामना करना पड़ता है। न केवल संस्थान बल्कि शिक्षक और माता–पिता भी छात्रों पर अच्छे अंक प्राप्त करने का भारी दबाव डालते हैं। इन अपेक्षाओं के कारण छात्रों मे तनाव का स्तर बढ़ जाता है। जिससे विद्यार्थियों में मनोवैज्ञानिक समस्या उत्पन्न होती है, जिसके कारण छात्र–छात्राओं में आत्महत्या जैसे विचार उत्पन्न होने लगते है।

तनाव प्रबंधन

तनाव प्रबंधन का लक्ष्य सभी तनाव को पूरी तरह से समाप्त करना नहीं है, बल्कि, तनाव प्रबंधन तकनीकें तनाव के स्तर को एक इष्टतम सीमा के भीतर रखने के लिए बनाई गई हैं। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से तनाव कम करने और एक लंबा स्वस्थ जीवन जीने की संभावना को अधिकतम करने में सहायता प्रदान करता है।

निम्नलिखित तनाव प्रबंधन तकनीकों को अनुभवजन्य शोध द्वारा लगातार समर्थन मिला है, जैसे– शारीरिक गतिविधि और व्यायाम, संतुलित खानपान, पर्याप्त नींद, विश्राम, योग और ध्यान, हँसी, आत्म–अभिव्यक्ति, सामाजिक समर्थन तथा संज्ञानात्मक पुनर्गठन।

शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

इस बात के पर्याप्त प्रमाण मिले हैं कि, नियमित शारीरिक व्यायाम से कई शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ जुड़े हैं। उदाहरण के लिए–नियमित रूप से मध्यम व्यायाम करना, जैसे– तेज चलना, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, और बीमारियों की दर को कम करता है, हृदय रोग, वजन प्रबंधन और मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है। शोध में ऐसा पाया गया कि जो व्यक्ति नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, उनमें कुछ पुरानी बीमारियों, जैसे–मधुमेह और उच्च रक्तचाप का खतरा भी कम हुआ है।

संतुलित खानपान

जब तनाव का स्तर बहुत अधिक होता है, तो शोध से पता चलता है कि कई लोग अपने खान–पान के तरीके बदल लेते हैं। तनाव से जुड़े सबसे आम आहार परिवर्तनों में से एक है, कैफीन का अधिक सेवन है। कैफीन शरीर को विभिन्न तनाव हार्मोन, जैसे कि कोर्टिसोल और ग्लूकोकोर्टिकॉइड, साथ ही कैटेकोलामाइन, जिनमें एपिनेफ्रिन (एड्रेनालाईन), नॉरएपिनेफ्रिन और डोपामाइन शामिल हैं, को स्रावित करने के लिए उत्तेजित करता है। इन रसायनों का स्राव सेवन के बाद घंटों तक तनाव के उच्च स्तर से जुड़ा होता है। इसके अलावा, कैफीन का सेवन अन्य स्थितियों को जन्म देता है, जो तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता हैं। पोषक तत्वों भरपूर आहार ग्रहण करने से तनाव को नियंत्रित किया जा सकता है।

पर्याप्त नींद

शोध बताते हैं, कि तनाव और नींद के बीच बहुत गहरा संबंध होता है, उच्च स्तर का तनाव नींद की कमी से जुड़ा होता है, जो तनाव को बढ़ा देता है।

कई अध्ययनों से पता चला है, कि अत्यधिक तनाव से सोने और नींद बनाए रखने की क्षमता कम हो जाती है। साथ ही बुरे सपनों की संख्या बढ़ जाती है, तथा नींद की गुणवत्ता खराब हो जाती है। इसके अलावा, तनाव और चिंता से जुड़े विभिन्न भावनात्मक विकार, जैसे कि पोस्टट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर और जनरलाइज्ड एंग्जायटी डिसऑर्डर, अक्सर नींद में गंभीर बाधा उत्पन्न करते हैं। दूसरी ओर, पर्याप्त नींद की कमी अक्सर शारीरिक और मानसिक कार्यप्रणाली में व्यवधान का कारण बनती है।

महामारी विज्ञान अनुसंधान से पता चलता है, कि प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन 7 से 8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। जिससे अधिकतम शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभ होते है।

रिलेक्सेशन, माइंडफुलनेस एवं मेडिटेशन

विश्राम को शारीरिक एवं मानसिक तनाव को कम करने का इलाज (एंटीडोट) माना जाता है, विश्राम और एंग्जायटी परस्पर विरोधी भावनाएँ मानी जाती है, क्योंकि कोई व्यक्ति एक ही समय में विश्राम और चिंता दोनों स्थिति में नहीं हो सकता।

वास्तव में, तनाव के दौरान विश्राम की स्थिति प्राप्त करना अक्सर एक चुनौतीपूर्ण कार्य होता है। हालाँकि, विश्राम की स्थिति तक पहुँचने में सहायता करने के उद्देश्य से कई तकनीकें विकसित की गई हैं। जिसमे से मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में विश्वसनीय प्रभाव प्रदर्शित करता है। जैसे– डॉयफ्रामिक ब्रीदिगं, मसल्स रिलेकसशेसन एवं मेडिटेशन एक्सरसाइज।

हँसी, आत्म–अभिव्यक्ति और सामाजिक सहयोग

लंबे समय से कहा जाता रहा है कि, "हँसी सबसे अच्छी दवा है"। वास्तव में, अब हम जानते हैं कि हँसी शरीर में कई सकारात्मक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन लाती है। शोध से पता चलता है, कि हँसी ऑक्सीजन ग्रहण को बढ़ाती है, और हृदय और फेफड़ों सहित विभिन्न मांसपेशियों और अंगों को उत्तेजित करती है। हँसी रक्तचाप और रक्त शर्करा के स्तर को भी कम करती है, रक्त प्रवाह को बढ़ाती है, और ऊर्जा के स्तर में सुधार करती है।

इसके अलावा, हँसी एंडोर्फिन के स्राव का कारण बनती है, जो दर्द सहन करने की क्षमता को बढ़ाती है। हंसना नकरात्मक मूल्यांकन को सकारात्मक बनाने में सक्षम होता है। वास्तव में, कुछ शोध बताते है, कि हँसना मनोदशा में सुधार के लिए हल्के एरोबिक व्यायाम या रिलेक्शेसन ट्रेनिंग के बराबर प्रभावी होती है।

तनाव से निपटने में परिवार एवं समाज का महत्वपूर्ण योगदान होता है। शोध से पता चलता है, कि किसी व्यक्ति के लिए ासामाजिक समर्थन एक उत्तम स्वास्थ्य का द्योतक हो सकता है। इसके अलावा, उन्होंने पाया है, कि अकेलापन सामाजिक समर्थन और स्वास्थ्य के बीच संबंध में मध्यस्थता का कार्य करता है। अकेलेपन से बचाव का सबसे अच्छा तरीका रिश्तों की संख्या की तुलना में रिश्तों की गुणवत्ता या निकटता है। इसलिए, अनगिनत रिश्तों के बजाय सार्थक रिश्तों पर ध्यान देना चाहिए।

संज्ञानात्मक पुर्नगठन

अक्सर, हम मान लेते हैं, कि हमारे अनुभव की गई घटनाओं का हमारी भावनाओं पर सीधा प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, परीक्षा में कम अंक आना या अपने साथी का आपसे संबंध तोड़ना चाहना आपको दुखी कर देता है।

लेकिन, घटना स्वयं भावना का कारण नहीं होती बल्कि, घटना को दिया गया अर्थ या स्थिति आपकी व्याख्या ही घटना के भावनात्मक प्रभाव को निर्धारित करती है। यदि आप कम अंक को यह अर्थ देते हैं, कि आप बहुत बुद्धिमान नहीं हैं, या आप स्कूल में कभी सफल नहीं होंगे, चाहे आप कितनी भी कोशिश कर लें, तो आप संभवतः उदास महसूस करेंगे। इसके विपरीत, यदि आप अंक को एक संयोग या स्कूल के प्रति अपनी प्रेरणा बढ़ाने के लिए आवश्यक चेतावनी मानते हैं, तो

आपकी मनोदशा संभवतः बहुत कम नकारात्मक होगी। शोध से पता चलता है, कि संज्ञानात्मक पुर्नगठन या अनुपयुक्त विचारों को पहचानना और उन्हें अधिक अनुकूल, तर्कसंगत विचारो को बदलने से मनोदशा में काफी सुधार हो सकता है।

साहित्य समीक्षा

- **सिंह जय (2026)** द्वारा "अंडरस्टेडिंग एकेडमिक स्ट्रेस इन इंण्डिया विथ द लेंस ऑफ इंण्डियन साइकोलॉजी" विषय पर शोध किया गया। जिससे ज्ञात होता है कि, भारत में शिक्षा के विस्तार, परीक्षा–आधारित व्यवस्था, सामाजिक–आर्थिक असमानताओं तथा सांस्कृतिक अपेक्षाओं के कारण विद्यार्थियों में शैक्षणिक तनाव का स्तर चिंताजनक रूप से बढ़ गया है। इस क्षेत्र में अब तक हुए अधिकांश शोध तनाव एवं उससे निपटने (Coping) के पश्चिमी मनोवैज्ञानिक मॉडलों पर आधारित रहे हैं।

  यद्यपि ये मॉडल उपयोगी हैं, फिर भी वे भारतीय संदर्भ में शिक्षा, कर्तव्य, आत्म–पहचान, जीवन–मूल्यों तथा दुःख (Suffering) के सांस्कृतिक अर्थों को पूर्णतः प्रतिबिंबित नहीं कर पाते, जबकि यही तत्व भारतीय विद्यार्थियों के शैक्षणिक अनुभवों को गहराई से प्रभावित करते हैं।

  भारतीय दार्शनिक चिंतन शैक्षणिक तनाव को केवल मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया के रूप में नहीं, बल्कि प्रेरणा, आत्म–अवधारणा, जीवन–मूल्यों तथा शिक्षा के सांस्कृतिक अर्थों से जुड़ी एक बहुआयामी प्रक्रिया के रूप में देखता है। इसलिए कर्मयोग (Karma Yoga), त्रिगुण सिद्धांत (Triguna Theory) तथा अहंकार–रहित आध्यात्मिकता (Non & egoistic Spirituality) जैसी भारतीय अवधारणाओं को समकालीन तनाव सिद्धांतों के साथ एकीकृत करके भारत की उच्च–दबाव वाली शिक्षा व्यवस्था को समझने और उससे उत्पन्न शैक्षणिक तनाव के समाधान हेतु एक समग्र एवं सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक दृष्टिकोण विकसित किया जा सकता है।

  यह समीक्षा भारत में शैक्षणिक तनाव के ऐतिहासिक विकास का विश्लेषण करती है, जिसमें वैदिक एवं प्राचीन भारतीय शिक्षा परंपरा से लेकर आधुनिक परीक्षा–केंद्रित शिक्षा प्रणाली तक की यात्रा का अध्ययन किया गया है। साथ ही, समकालीन मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को भारतीय दार्शनिक दृष्टिकोण के साथ समन्वित करते हुए शैक्षणिक तनाव की सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील व्याख्या प्रस्तुत की गई है।

- **शर्मा अनुराधा, चौहान अनु (2025)** ने शोध में यह पाया कि, कॉलेज के छात्रों में शैक्षणिक तनाव को कम करने और भावनात्मक रूप से सुद्रढ़ बनाने के लिए माइंडफुलनेस एक प्रभावी उपाय है। शोध से ज्ञात हुआ है कि, महिला छात्रों को माइंडफुलनेस अभ्यासों से अधिक लाभ हो सकता है, हालांकि तनाव सभी लिंगों के लिए एक समान चुनौती है।

  भारतीय संदर्भ में संरचित माइंडफुलनेस प्रशिक्षण की प्रभावशीलता को प्रमाणित करता है, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन दोनों को बढ़ावा देने के लिए शैक्षणिक पाठ्यक्रम में एकीकृत करने के महत्व को स्वीकारता है।

- **डैनियल और रुशी (2025)** द्वारा आठ सप्ताह के माइंडफुलनेस कार्यक्रम से संबंधित एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण किया और तनाव, चिंता, अवसाद और अनिद्रा में महत्वपूर्ण कमी पाई गयी। उनके निष्कर्ष बताते हैं कि, माइंडफुलनेस न केवल तनाव को कम करती है, बल्कि सक्रिय शैक्षणिक सहभागिता को भी बढ़ाती है।

- **खान मो. लुकमान (2025)** द्वारा "एकडेमिक स्ट्रेस, स्लीप क्वालिटी एंड डिप्रेशन अमंग यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स" विषय पर शोध किया। अध्ययन में निदर्शन के रूप में विश्वविद्यालय को लिया गया। अध्ययन में शैक्षणिक तनाव, नींद की गुणवत्ता और अवसाद के बीच महत्वपूर्ण सहसंबंध पाए गए, जिससे पता चलता है, कि छात्रों में अधिक शैक्षणिक तनाव पाया जाता हैं, उनमें खराब नींद और अवसाद होने की संभावना अधिक होती है। इसके अलावा, विश्लेषण से पता चला कि नींद की गुणवत्ता शैक्षणिक तनाव और अवसाद के बीच संबंध में एक प्रमुख मध्यस्थ भूमिका निभाती है, जिससे संकेत मिलता है, कि अपर्याप्त नींद मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक तनाव हानिकारक प्रभावों को जन्म देती है। यह अध्ययन छात्रों के समग्र स्वास्थ्य के लिए शैक्षणिक तनाव प्रबंधन तकनीकों और अच्छी नींद की आदतों के महत्व पर जोर देता है।

- **डुरेजा याशिका, शर्मा रूपाली (2024)** द्वारा "एकडेमिक स्ट्रेस जनरल हेल्थ एंड लाइफ सटिसफेकसन अमंग कॉलेज स्टूडेंट) विषय पर शोध किया एवं पाया कि, वर्तमान अध्ययन कॉलेज छात्रों में शैक्षणिक तनाव, सामान्य स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि पर किया गया। अध्ययन के उद्देश्य (1) पुरुष और महिला कॉलेज छात्रों में जीवन संतुष्टि और शैक्षणिक तनाव के बीच संबंध का अध्ययन करना। (2) पुरुष और महिला कॉलेज छात्रों में जीवन संतुष्टि और सामान्य स्वास्थ्य के बीच संबंध का पता लगाना। (3) पुरुष और महिला कॉलेज छात्रों में शैक्षणिक तनाव और सामान्य स्वास्थ्य के बीच संबंध का मापन करना। (4) पुरुष और महिला कॉलेज छात्रों में शैक्षणिक तनाव, सामान्य स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि के स्तर में अंतर का पता लगाना। इस अध्ययन में (शैक्षणिक तनाव पैमाना), (सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली 12) और (जीवन संतुष्टि पैमाना) का उपयोग किया गया। परिणामों से पता चला कि महिला छात्रों में शैक्षणिक तनाव का जीवन संतुष्टि के साथ महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध था, लेकिन पुरुष छात्रों में ऐसा नहीं था। महिला छात्रों में जीवन संतुष्टि और सामान्य स्वास्थ्य के बीच एक महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध देखा गया, जो पुरुषों में नहीं पाया गया। दोनों लिंगों में शैक्षणिक तनाव और सामान्य स्वास्थ्य के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध था, जिससे पता चलता है, कि अधिक तनाव खराब स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ था। महिला छात्रों को पुरुषों की तुलना में अधिक शैक्षणिक तनाव और खराब सामान्य स्वास्थ्य का सामना करना पड़ा, लेकिन जीवन संतुष्टि का स्तर दोनों लिंगों में समान था। इससे पता चलता है, कि यद्यपि शैक्षणिक तनाव और सामान्य स्वास्थ्य में लिंग–आधारित अंतर थे, फिर भी जीवन संतुष्टि दोनों समूहों में एक समान रही।

- **ठाकुर मनीषा (2023)** ने ‘‘स्टडी ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस एण्ड इमोशनल इंटेलीजेंस एमंग कॉलेज स्टूडेन्टस’’ विषय पर अध्ययन किया। अध्ययन में महाविद्यालय के 210 विद्यार्थियों पर अध्ययन किया गया। निष्कर्ष के रूप में पाया गया, कि एकेडमिक स्ट्रेस दोनों में पुरूष छात्र एवं महिला छात्रों के मध्य सार्थक अंतर पाया गया।

- **रावन अल्जुकारी और कासिया गल्लों (2023)** ने ‘‘द इफेक्ट ऑफ स्ट्रेस ऑन एकेडमिक एचीवमेंट’’ पर अध्ययन किया। अध्ययन हेतु उन्होंने 775 विद्यार्थियों को निदर्शन के रूप में चयनित किया। इनके अध्ययन में पाया गया कि, तनाव और एकेडमिक स्ट्रेस एचीवमेंट के मध्य सीधा संबंध है। जितना अच्छा एकेडमिक लेवल होगा, विद्यार्थी उतना कम तनाव महसूस करता है। पुरूष छात्र की अपेक्षा महिला छात्राओं में तनाव का स्तर अधिक पाया गया है।

- **भासिन रवलीन एवं जैन कविता (2022)** ने इंदौर शहर के विद्यार्थियों पर अध्ययन किया, उनका अध्ययन ‘‘ए स्टडी ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस विथ रिफरेंस टू डेमोग्रॉफिक बेरिएबल्स (लिंग और उम्र) इन इंदौर डिस्ट्रिक्ट’’ पर किया। न्यादर्श के रूप में 77 पुरूष एवं 111 महिलाओं का चयन किया। अध्ययन में पाया गया कि, विद्यार्थी का एकडेमिक स्ट्रेस का स्तर लिंग और उम्र के बीच महत्वपूर्ण अंतर पाया गया था।

- **शर्मा सौरभ (2022)** द्वारा तकनीकी प्रभाव और सहकर्मी डिजिटल युग ने निरंतर ऑनलाइन तुलना और प्रदर्शन–आधारित सामाजिक मान्यता के माध्यम से शैक्षणिक चिंता को बढ़ा दिया है। शर्मा ने उल्लेख किया कि व्हाट्सएप और इंस्टाग्राम जैसे प्लेटफॉर्म सहकर्मी स्थान के रूप में कार्य करते हैं, जहां शैक्षणिक सफलता या विफलता अक्सर प्रसारित होती है, जिससे दबाव बढ़ता है।

- **कौर सिमरन एवं अन्य (2022)** ने अपने शोध विषय ”एसोसिएशन ऑफ एकेडमिक परफॉरमेंस एंड लोड विथ डिप्रेशन, एंग्जायटी, एंड स्ट्रेस अमंग स्कूल गोइंग स्टूडेंट्स (9जी–12जी बसें) ऑफ डिस्ट्रिक्ट अमृतसर, (ए क्रॉस सेक्शनल स्टडी) आधार पर पाया कि, किशोरावस्था में तनाव, चिंता और अवसाद का संबंध शैक्षणिक प्रदर्शन, शैक्षणिक भार, स्वयं का प्रदर्शन और माता–पिता की संतुष्टि और अन्य अभिभावकीय कारकों से प्रभावित होता है। किशोरों में तनाव, चिंता और अवसाद के जोखिम को कम करने के लिए विद्यालय एवं घर का स्वस्थ वातावरण होना आवश्यक है।

- **पटेल और जोशी (2021)** पटेल और जोशी शहरी बनाम ग्रामीण विभाजन के अनुसार, शहरी क्षेत्रों के छात्रों को अक्सर निजी ट्यूशन और सहायता संसाधनों तक अधिक पहुंच प्राप्त होती है, लेकिन उन्हें बढ़ती प्रतिस्पर्धा का भी सामना करना पड़ता है। इसके विपरीत, ग्रामीण छात्रों को
शैक्षणिक सहायता की कमी, खराब बुनियादी ढांचे और सीमित संसाधनों के बावजूद सफल होने के दबाव के कारण चिंता का अनुभव होता है।

- **कपाड़िया और वर्मा (2020)** ने संस्कृति और माता–पिता की अपेक्षाओं पर जोर दिया कि, भारतीय छात्रों को अक्सर अपने परिवारों से उच्च शैक्षणिक परिणाम प्राप्त करने का दबाव झेलना पड़ता है, खासकर इंजीनियरिंग और चिकित्सा क्षेत्रों में। माता–पिता शैक्षणिक सफलता को एक सुरक्षित भविष्य के साथ जोड़ते हैं, जिसके कारण वे अध्ययन की आदतों, विषयों के चयन और भविष्य पर काफी नियंत्रण रखते हैं।

शोध अंतरालः–

- अधिकांश अध्ययन सामान्य रूप से महाविद्यालयीन छात्रों पर केंद्रित हैं, जबकि विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्रों, जैसे इंदौर नगर, के संदर्भ में शैक्षणिक तनाव एवं तनाव प्रबंधन पर सीमित शोध उपलब्ध हैं।
- इसके अतिरिक्त, अनेक अध्ययनों में तनाव के कारणों अथवा प्रभावों पर अधिक ध्यान दिया गया है, जबकि तनाव प्रबंधन की व्यावहारिक रणनीतियों की प्रभावशीलता का तुलनात्मक अध्ययन अपेक्षाकृत कम किया गया है।
- नई शिक्षा नीति (NEP & 2020), डिजिटल शिक्षण, ऑनलाइन एवं मिश्रित (Blended) शिक्षा तथा बदलते शैक्षणिक परिवेश के संदर्भ में शैक्षणिक तनाव पर और अधिक शोध की आवश्यकता है।

अतः निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि, महाविद्यालयीन छात्रों में शैक्षणिक तनाव का अध्ययन वर्तमान समय की आवश्यकता है। इस विषय पर क्षेत्र–विशिष्ट, संदर्भ–आधारित एवं तनाव प्रबंधन–केंद्रित अनुसंधान न केवल शैक्षणिक ज्ञान को समृद्ध करेंगे, बल्कि छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक सफलता एवं समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए प्रभावी नीतियों और कार्यक्रमों के निर्माण में भी महत्वपूर्ण योगदान देंगे।

निष्कर्ष

उक्त साहित्य समीक्षा के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि, महाविद्यालयीन छात्रों में शैक्षणिक तनाव वर्तमान समय की एक महत्वपूर्ण शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्या है। विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों से यह ज्ञात होता है, कि परीक्षा का दबाव अधिक पाठ्यभार, समय–प्रबंधन की कठिनाइयाँ कॅरियर संबंधी अनिश्चितता, पारिवारिक एवं सामाजिक अपेक्षाएँ, आर्थिक परिस्थितियाँ तथा प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक वातावरण शैक्षणिक तनाव के प्रमुख कारण हैं।

साहित्य से यह भी स्पष्ट होता है, कि शैक्षणिक तनाव का प्रभाव केवल छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि तक सीमित नहीं रहता, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन, आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता तथा सामाजिक संबंधों पर भी पड़ता है। अत्यधिक तनाव की स्थिति में चिंता, अवसाद, अनिद्रा, एकाग्रता में कमी तथा अध्ययन के प्रति अरुचि जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

समीक्षित अध्ययनों से यह भी ज्ञात होता है, कि तनाव प्रबंधन की प्रभावी रणनीतियाँ, जैसे समय–प्रबंधन, योग, ध्यान, नियमित व्यायाम, सकारात्मक सोच, सामाजिक एवं पारिवारिक सहयोग, काउंसलिंग सेवाएँ तथा समस्या–समाधान आधारित सामना (Problem & Focused Coping), छात्रों में तनाव को कम करने में सहायक सिद्ध होती हैं। अनेक अध्ययनों ने यह

भी संकेत दिया है, कि महाविद्यालयों में परामर्श सेवाओं एवं मानसिक स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रमों की उपलब्धता छात्रों के तनाव स्तर को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

संदर्भ :–

1. भासिन आर और जैन के. (2022), "ए स्टडी ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस विथ रिफरेंस टू डेमोग्रॉफिक बेरिएबल्स (लिंग और उम्र) इन इंदौर डिस्ट्रिक्ट" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस इन इंजीनयरिंग एण्ड मैनेजमेन्ट, 4 (11) : 623–628।
2. दुरेजा वॉय. एवं शर्मा आर. (2024), एकेडमिक स्ट्रेस जर्नल हेल्थ एण्ड लाइफ सटिसफेकशन अमंग कॉलेज स्टूडेंट्स, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 12 (2) : 2138–2151।
3. जोहाल जी. (2022), एकेडमिक प्रेसर एण्ड एंग्जायटी इन इंण्डियन स्कूल स्टूडेंट्स, ए साइकोलॉजिकल पर्सपेक्टिव, 2 (1) : 162–164।
4. काड़ापत्ती जी. मंजुला और विजयलक्ष्मी ए. (2012), स्ट्रेसर ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस–ए स्टडी ऑन प्री–यूनिवर्सिटी स्टूडेन्टस, इंडियन जर्नल ऑफ सांइटिफिक रिसर्च, 3 (1) : 171–175।
5. कौर एस. एवं अन्य (2022), "एसोसिएशन ऑफ एकेडमिक परफॉरमेंस एंड लोड विथ डिप्रेशन ,एंग्जायटी, एंड स्ट्रेस अमंग स्कूल गोइंग स्टूडेंट्स (9जी–12जी बसें) ऑफ डिस्ट्रिक्ट अमृतसर, ए क्रॉस सेक्शनल स्टडी, इंडियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ रिसर्च एण्ड डेवलपमेंट, (13) 4 : 262–267।
6. कुमार अशोक (2018), किशोरों के तनाव व शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव, 6 (1) : 800–803।
7. कुमार यस. और जुयाल जे. (2019), विद्यार्थियों की शैक्षिक पर उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन, स्कोलार्ली रिसर्च जर्नल फॉर ह्यूमैनिटी साइंस एंड इंग्लिश लैंग्वेज, (7) 36 : 9598–9603।
8. खान एल. एम. (2025), एकेडमिक स्ट्रेस, स्लीप क्वालिटी एण्ड डिप्रेशन अमंग यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स, जर्नल फॉर करंट साइन, 3 (1) : 135–158।
9. माइकेला सी. पास्को, सारा ई. हेट्रिक एवं अलेक्जेंड्रा जी. पार्कर (2020), इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडोलसेन्स एण्ड यूथ, (25) 1 : 104–112।
10. सिंह डी. (2020), किशोर विद्यार्थियों में भविष्यपरक संघर्ष के सन्दर्भ में शैक्षिक तनाव, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन, मॉडर्न मैनेजमेंट, एप्लाइड साइंस एंड सोशल साइंस, 2 (2) : 180–182।
11. सिंह जे. (2026), अंडरस्टेडिंग एकेडमिक स्ट्रेस इन इंण्डिया विथ द लेंस ऑफ इंण्डियन साइकोलॉजी, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंण्डियन साइकोलॉजी, (14) 1 : 343–352।

12. शर्मा ए., एवं चौहान ए. (2025), रोल ऑफ माइडंफुलनेस प्रेक्टिस ऑन एकेडमिक स्ट्रेस ऑफ कॉलेज स्टूडेंट्स, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च एण्ड इनोवेशन इन एप्लाइड साइंस, (10) 7 : 212–217।
13. ठाकुर मनीषा (2023), स्टडी ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस एण्ड इमोशनल इंटेलीजेंस एमंग कॉलेज स्टूडेट, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रियेटिव रिसर्च थॉट, 11 (2): 495–501।