



उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली किशोरवय छात्राओं के तनाव का उनके आत्म-सम्प्रत्यय पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

सुप्रिया राय

शोधार्थी, शिक्षा संकाय, बरकतउल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल

डॉ. आर. के. रायजादा

सेवानिवृत्त प्राध्यापक एवं अध्यक्ष,  
विस्तार शिक्षा विभाग, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान  
श्यामला हिल्स, भोपाल (म.प्र.)

प्रस्तुत शोध पत्र में उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली किशोरवय छात्राओं के तनाव का उनके आत्म-सम्प्रत्यय पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है। न्यादर्श के रूप में 100 छात्राओं का चयन कर उन पर 'तनाव मापनी' एवं 'आत्म-सम्प्रत्यय प्रश्नावली' का प्रशासन किया गया। प्राप्त परिणामों के अनुसार उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली किशोरवय छात्राओं के शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक एवं समग्र आत्म-सम्प्रत्यय पर तनाव स्तर (उच्च एवं निम्न) का सार्थक प्रभाव पाया गया जबकि बौद्धिक आत्म-सम्प्रत्यय पर तनाव स्तर (उच्च एवं निम्न) का सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया।

व्यक्ति अपने वारे में क्या सोचता है, अर्थात् व्यक्ति के गुणों और व्यवहार आदि के संबंध में उसका मत ही उसका आत्म-सम्प्रत्यय है। प्रत्येक व्यक्ति का आत्म-सम्प्रत्यय उसके विचारों पर निर्भर करना है। वस्तुओं, घटनाओं, व्यक्तियों तथा विचारों के संबंध में हमारी कुछ सामाजिक धारणाएँ होती हैं, इन्हें प्रत्यय नाम दिया जाता है। प्रत्ययों का विकास, मानव में बचपन से ही आरंभ हो जाता है। पूर्व अनुभव तथा सीखने की प्रक्रिया इस कार्य में प्रमुख भूमिका निभाती है। जैसे-जैसे अनुभव जिस वस्तु, विचार तथा व्यक्ति से जुड़ते जायेंगे, उसी रूप में उनके प्रति अवधारणाओं का विकास होता जायेगा। ये प्रत्यय सभी व्यक्तियों में एक समान हों, यह आवश्यक नहीं है। सभी के अनुभव तथा सीखने की प्रक्रिया भी एक जैसी नहीं होती है, अतः बालकों द्वारा उनमें विकसित प्रत्ययों का स्वरूप भी एक जैसा नहीं होता।

कोई वस्तु, विचार या व्यक्ति किसी के लिये बहुत अच्छे स्वरूप, अवधारणा या छवि में विराजमान रह सकता है जबकि दूसरे की अवधारणा या बनाये गये प्रत्यय में काफी अंतर हो सकता है।

दूसरे व्यक्ति या वस्तु के बारे में बनाई गई जिस छवि या मानसिक चित्र संबंधी बातें, जब अपने स्वयं के बारे में सोची जाती हैं तो उस स्वयं के प्रति बनाई गई अवधारणा को आत्म-सम्प्रत्यय कहा जाता है। अतः आत्म-सम्प्रत्यय से तात्पर्य स्वयं अपने बारे में बनाई गई अवधारणा, छवि या मानसिक चित्र से है। आत्म-सम्प्रत्यय व्यक्ति के व्यक्तित्व की कुंजी हैं। एच.जे. आइजेन्क के अनुसार, "किसी के द्वारा अपने व्यवहार, योग्यताओं और विशेषताओं के बारे में कायम की गई उसकी समस्त अभिवृत्तियों तथा मूल्यों को संयुक्त रूप से आत्म-सम्प्रत्यय का नाम दिया जा सकता है।" सारस्वत एवं गौड़ (1981) के अनुसार, "आत्म-सम्प्रत्यय व्यक्ति का स्वयं के प्रति दृष्टिकोण है।"

इस प्रकार उपरोक्त परिभाषाओं से यह स्पष्ट हो जाता है कि आत्म-सम्प्रत्यय व्यक्ति का अपने स्वयं के प्रति दृष्टिकोण है, जो उसके स्वयं के बारे में विचार होते हैं और साथ ही अन्य दूसरे व्यक्ति उसे किस प्रकार देखते हैं।

एक बार आत्म-सम्प्रत्यय बनने के बाद यह स्थिर होते हैं परन्तु नये अनुभवों के बढ़ने के साथ-साथ इनमें परिवर्तन होता रहता है। बालक जब विकास करता है व अन्य लोगों के संपर्क में आता है, जिससे उसका समाज में दायरा विस्तृत होता जाता है तब उसके आत्म-सम्प्रत्यय में संशोधन व परिवर्तन होने लगता है साथ ही उसका समायोजन भी इससे बेहतर होता है परन्तु साथ ही बहुत अधिक लोगों से होने वाली अंतःक्रिया के फलस्वरूप उसमें तनाव भी उत्पन्न होता है। यहां तनाव का तात्पर्य उन क्रियाकलापों से है जिसके कारण विद्यालय में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों में दुश्चिंता, घबराहट, असफलता का डर, भविष्य की चिंता आदि उसके शैक्षणिक उपलब्धि, समायोजन, आत्म-सम्प्रत्यय आदि पर दुष्प्रभाव डालती है।

अतः यदि हमें विद्यार्थियों में सकारात्मक व्यक्तित्व निर्माण करना है, तो उसे ऐसा वातावरण प्रदान करना होगा, जिससे उसमें तनाव उत्पन्न न हो तथा वह स्वयं अनुकरण के द्वारा उच्च कोटि के व्यक्तित्व का विकास कर सके, यदि व्यक्तित्व विकास सकारात्मक दिशा में होगा तो आत्म-सम्प्रत्यय भी उच्च कोटि का विकसित होगा। अतः उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए वर्तमान समस्या का चयन शोधकार्य हेतु किया गया है।

प्रस्तुत शोध से संबंधित दोनों चरों, स्वतंत्र चर तनाव एवं आश्रित चर आत्म-सम्प्रत्यय से संबंधित पूर्व में भी कुछ शोध कार्य किये गये हैं जैसे – कल्याणी देवी, टी. एवं माधुरी लता, बी. (2004) के अध्ययन के निष्कर्षतः ज्ञात हुआ कि अनुसूचित जनजाति एवं गैर अनुसूचित जनजाति के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के आत्म-प्रत्यय में सार्थक अंतर पाया गया। कौजमा, नदया एम. एवं कैनेडी, गेरार्ड ए. (2004) ने अपने अध्ययन के निष्कर्षतः पाया कि विद्यार्थियों में तनाव उत्पन्न करने वाले मुख्य कारक परीक्षा एवं

रिजल्ट संबंधी तनाव, भविष्य के प्रति चिंता, कैरियर के क्षेत्र का चुनाव, परीक्षा के लिये अध्ययन, सीखने के लिये बहुत अधिक पाठ्यक्रम, दूसरों के सामने बेहतर प्रदर्शन करने की चिंता एवं स्वयं की संतुष्टि के लिये बेहतर प्रदर्शन करने का दबाव थे। हेनरी, सपना एवं मिश्रा, मुक्ति (2006) के अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि गैर अनुसूचित जनजाति वर्ग की छात्राओं एवं अनुसूचित जनजाति वर्ग की छात्राओं के आत्म-प्रत्यय में सार्थक अंतर पाया गया। डेविड, अलका एवं खान, शमीम (2010) ने अपने अध्ययन में पाया कि बालिकाओं का आत्म-प्रत्यय, बालकों की तुलना में उच्च पाया गया। बागड़े रेखा; डेविड, अलका एवं करोड़िया, कविता (2011) ने अपने अध्ययन में पाया कि किशोर व किशोरियों के मध्य आत्म-प्रत्यय के क्षेत्रों शारीरिक स्वास्थ्य व आत्मस्वीकृति में सार्थक अंतर नहीं पाया गया। श्रीवास्तव, नीलम एवं चौधरी, स्वाती (2012) के अध्ययन से ज्ञात हुआ कि आत्म-प्रत्यय में लिंग भिन्नता नहीं पाई जाती है। जयंती, पी., तिरुनवाकरासु, एम. एवं राजामनीचक्रम, राजकुमार (2015) ने अपने अध्ययन के निष्कर्षतः पाया कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक तनाव एवं अवसाद के मध्य औसत स्तर का सार्थक धनात्मक सहसंबंध पाया गया। विभिन्न भौगोलिक चर जैसे आयु (उत्तर किशोरावस्था), कक्षा (12वीं), विद्यालय का प्रकार (शासकीय विद्यालय) किशोरों के शैक्षणिक तनाव से सार्थक रूप से संबंधित पाये गये। देवी, आर. सत्या एवं साज, मोहन (2015) ने अपने अध्ययन के निष्कर्षतः पाया कि अधिकांशतः छात्राओं (85.71 प्रतिशत) में तनाव का मुख्य कारण उनकी शैक्षणिक समस्याएँ थी जबकि छात्रों के मामले में यह संख्या अपेक्षाकृत कम (78.04 प्रतिशत) थी। मोनिका (2017) ने अपने अध्ययन के निष्कर्षतः पाया कि उच्च एवं निम्न आत्म-प्रत्यय वाले कार्यरत एवं अकार्यरत माताओं के बच्चों के शैक्षणिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

उपरोक्त अध्ययनों की समीक्षा करने पर शोधकर्ता ने यह पाया कि तनाव एवं आत्म-सम्प्रत्यय से संबंधित पूर्व में भी कुछ शोध कार्य किये गये हैं, परंतु आत्म-सम्प्रत्यय पर तनाव के प्रभाव से संबंधित अधिक शोध नहीं किये गये हैं, इसी कारण शोधकर्ता ने आत्म-सम्प्रत्यय पर तनाव के प्रभाव से संबंधित शोध कार्य करने का निश्चय किया।

**उद्देश्य :-** प्रस्तुत अध्ययन के लिए निम्न उद्देश्य लिया गया है –

उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली किशोरवय छात्राओं के तनाव का उनके आत्म-सम्प्रत्यय (शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक, बौद्धिक एवं समग्र) पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

**परिकल्पना :-** प्रस्तुत अध्ययन के लिए निम्न परिकल्पना का निर्माण किया गया है –

उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली किशोरवय छात्राओं के तनाव का उनके आत्म-सम्प्रत्यय (शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक, बौद्धिक एवं समग्र) पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।

**उपकरण :-** प्रस्तुत अध्ययन में निम्न उपकरणों का उपयोग किया गया है –

1. आत्म-सम्प्रत्यय प्रश्नावली – डॉ. राजकुमार सारस्वत
2. तनाव मापनी – डॉ. एम. सिंह

**विधि :-**

सर्वप्रथम होशंगाबाद जिले में स्थित उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यालयों की कक्षा बारहवीं में अध्ययनरत् एवं विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली 100 किशोरवय छात्राओं का चयन साधरण यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा कर उन पर डॉ. एम. सिंह की 'तनाव मापनी' एवं डॉ. राजकुमार सारस्वत की 'आत्म-सम्प्रत्यय प्रश्नावली' का प्रशासन किया गया एवं प्राप्तांकों के आधार उनका छात्र व छात्राओं में वर्गीकरण एवं सारणीयन कर मॉस्टर शीट तैयार की गई। मध्यमान, मानक विचलन एवं क्रांतिक अनुपात परीक्षण के द्वारा आंकड़ों का विश्लेषण किया गया तथा प्राप्त परिणामों के आधार पर निष्कर्ष निकाले गये।

**परिणामों का विश्लेषण :-**

**परिकल्पना :** उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली किशोरवय छात्राओं के तनाव का उनके आत्म-सम्प्रत्यय (शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक, बौद्धिक एवं समग्र) पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।

### तालिका

उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली किशोरवय छात्राओं के तनाव का उनके आत्म-सम्प्रत्यय पर प्रभाव संबंधी तुलनात्मक परिणाम

आत्म-सम्प्रत्यय	तनाव स्तर	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात मान	सार्थकता
शारीरिक	उच्च	56	28.96	5.37	2.67	0.01 स्तर पर सार्थक
	निम्न	44	31.41	3.77		
सामाजिक	उच्च	56	28.66	4.20	3.44	0.01 स्तर पर सार्थक
	निम्न	44	31.32	3.53		
स्वभावगत	उच्च	56	29.68	4.43	4.40	0.01 स्तर पर सार्थक
	निम्न	44	33.27	3.74		
शैक्षिक	उच्च	56	31.20	5.06	2.59	0.05 स्तर पर सार्थक
	निम्न	44	33.48	3.74		
नैतिक	उच्च	56	31.36	4.12	2.86	0.01 स्तर पर सार्थक
	निम्न	44	33.41	3.05		
बौद्धिक	उच्च	56	26.75	3.80	0.94	0.05 स्तर पर असार्थक
	निम्न	44	27.55	4.50		
समग्र	उच्च	56	176.61	19.93	4.31	0.01 स्तर पर सार्थक
	निम्न	44	190.43	11.84		

स्वतंत्रता के अंश – 98

0.05, 0.01 स्तर के लिये निर्धारित न्यूनतम मान – 1.98, 2.63

उपरोक्त सारणी में प्रदर्शित परिणामों से स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली उच्च तथा निम्न तनाव स्तर वाली किशोरवय छात्राओं के शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक एवं समग्र आत्म-सम्प्रत्यय में सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक अंतर है, क्योंकि शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, नैतिक एवं समग्र आत्म-सम्प्रत्यय के लिए प्राप्त क्रांतिक अनुपात के मान क्रमशः 2.67, 3.44, 4.40, 2.86, 4.31 स्वतंत्रता के अंश 98 पर सार्थकता के 0.01 स्तर के लिये निर्धारित न्यूनतम मान 2.63 की अपेक्षाकृत अधिक हैं एवं शैक्षिक आत्म-सम्प्रत्यय के लिए प्राप्त क्रांतिक अनुपात का मान 2.59 स्वतंत्रता के अंश 98 पर सार्थकता के 0.05 स्तर के लिये निर्धारित न्यूनतम मान 1.98 की अपेक्षाकृत अधिक है जबकि उच्च तथा निम्न तनाव स्तर वाली किशोरवय छात्राओं के बौद्धिक आत्म-सम्प्रत्यय में सांख्यिकीय दृष्टिकोण से सार्थक अंतर नहीं है, क्योंकि इसके लिए प्राप्त क्रांतिक अनुपात का मान 0.94 स्वतंत्रता के अंश 98 पर सार्थकता के 0.05 स्तर के लिये निर्धारित न्यूनतम मान 1.98 की अपेक्षाकृत कम है।

अतः उपरोक्त परिणामों के आधार पर निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली उच्च तथा निम्न तनाव स्तर वाली किशोरवय छात्राओं के शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक एवं समग्र आत्म-सम्प्रत्यय में सार्थक अंतर पाया गया तथा निम्न तनाव स्तर वाली किशोरवय छात्राओं का शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक एवं समग्र आत्म-सम्प्रत्यय, उच्च तनाव स्तर वाली किशोरवय छात्राओं से बेहतर पाया गया। उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली उच्च तथा निम्न तनाव स्तर वाली किशोरवय छात्राओं के बौद्धिक आत्म-सम्प्रत्यय में सार्थक अंतर नहीं पाया गया, अर्थात् किशोरवय छात्राओं के शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक एवं समग्र आत्म-सम्प्रत्यय पर तनाव स्तर (उच्च एवं निम्न) का सार्थक प्रभाव पाया गया जबकि बौद्धिक आत्म-सम्प्रत्यय पर तनाव स्तर (उच्च एवं निम्न) का सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया।

### निष्कर्ष :-

उच्चतर माध्यमिक स्तर पर प्रतियोगी परीक्षाओं में सम्मिलित होने वाली किशोरवय छात्राओं के शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक एवं समग्र आत्म-सम्प्रत्यय पर तनाव स्तर (उच्च एवं निम्न) का सार्थक प्रभाव पाया गया तथा निम्न तनाव स्तर वाली किशोरवय छात्राओं का शारीरिक, सामाजिक, स्वभावगत, शैक्षिक, नैतिक एवं समग्र आत्म-सम्प्रत्यय, उच्च तनाव स्तर वाली किशोरवय छात्राओं से बेहतर पाया गया जबकि बौद्धिक आत्म-सम्प्रत्यय पर तनाव स्तर (उच्च एवं निम्न) का सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया।

// संदर्भ ग्रंथ सूची //

1. भार्गव, महेश (1997) "आधुनिक मनोविज्ञान परीक्षण एवं मापन", हर प्रसाद भार्गव, 4/230 कचहरी घाट, आगरा, ग्यारहवां संस्करण
2. सिंह, अरूण कुमार (2005) "शिक्षा मनोविज्ञान", भारती भवन पब्लिशर्स, पटना
3. वालिया, जे.एस. (2005) "शिक्षा मनोविज्ञान की बुनियादे", पाल पब्लिशर्स, जालंधर
4. बागड़े, रेखा; डेविड, अलका एवं करोड़िया, कविता (2011) "किशोर एवं किशोरियों के आत्मप्रत्यय के क्षेत्र (शारीरिक स्वास्थ्य व आत्मस्वीकृति) का तुलनात्मक अध्ययन", *रिसर्च हंट, वाल्यूम 6, इश्यू 4, दिसम्बर 2011, पेज नं. 367-371*
5. डेविड, अलका एवं खान, शमीम (2010) "उच्च आर्य वर्ग, मध्यम आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के पारिवारिक वातावरण के पूर्व किशोरावस्था के बालकों में आत्मप्रत्यय के प्रभाव का अध्ययन", *रिसर्च हंट, वाल्यूम - V, इश्यू VI, जुलाई-अगस्त 2010, पृष्ठ क्रमांक 70-72*
6. कल्याणी, देवी टी. एवं माधुरी लता बी. (2004) "अनुसूचित जनजाति एवं गैर अनुसूचित जनजाति के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के आत्मप्रत्यय का अध्ययन", *आई.जे.पी.ई. (इंडियन जनरल ऑफ साॅयकोमेट्री एंड एजूकेशन), जनवरी 2004, वाल्यूम 35 (1) पेज नं. 21-25*
7. **Banui, Kuotsu (1992)** "A study of the values of college students in Nagaland in relation to there self-concept", *Ph.D. Edu. North-Eastern Hill Univ. In Fifth Survey of Educational research (1988-92) Vol. - II, Pg. No. 1334.*
8. **Devi, R. Sathya and Shaj, Mohan (2015)** "A Study on Stress and its Effects on College Students", *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS), Volume 1, Issue 7, Octomber 2015, Pg. No. 449 – 456*
9. **Henry, Sapnaa and Mishra, Mukti (2006)** "Self-Concept of Tribal and Non-Tribal College Girls", *Praachi Journal of Psycho-Cultural Dimensions, Meerut, April 2006, Vol. 22 (1), Pg. No. 62-66*
10. **Jayanti, P., Thirunavakaeasu, M. and Rajamanichakram, Rajkumar (2015)** "Academic Stress and Depression among Adolescents : A Cross – Sectional Study", *Indian Pediatrics, Volume 52, March 2015, Pg. No. 217 – 219*
11. **Kouzma, Nadya M. and Kennedy, Gerard A (2004)** "Self-Reported Sources of Stress in Senior High School Students", *Psychological Reports, 2004, Volume 94, Pg. No. 314 – 316*
12. **Monika (2017)** "Study of Academic Stress and Emotional Stability of Children of working and Non-working Mothers In Relation to their Self-Concept", *International Journal of Management and Applied Science, Volume 3, Issue - 4, April 2017, Pg. No. 25 – 27*
13. **Shrivastav, Neelam and Choudhary, Swati (2012)** "A Study of Self-Concept, Personality and Moral Values of Adolescent", *Research Scapes, Volume 1, Issue - 3, July-September 2012, Page No. 100-102.*