

North Asian International Research Journal Consortium

North Asian International Research Journal

Of

Multidisciplinary

Chief Editor

Dr. Nisar Hussain Malik



Publisher

Dr. Bilal Ahmad Malik

Associate Editor

Dr. Nagendra Mani Trpathi

NAIRJC JOURNAL PUBLICATION

North Asian
International
Research Journal Consortium



Welcome to NAIRJC

ISSN NO: 2454 - 2326

North Asian International Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi, Urdu all research papers submitted to the journal will be double-blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in Universities, Research Institutes Government and Industry with research interest in the general subjects

Editorial Board

J.Anil Kumar Head Geography University of Thirvanathpuram	Sanjuket Das Head Economics Samplpur University	Adgaonkar Ganesh Dept. of Commerce, B.S.A.U Aruganbad
Kiran Mishra Dept. of English,Ranchi University, Jharkhand	Somanath Reddy Dept. of Social Work, Gulbarga University.	Rajpal Choudhary Dept. Govt. Engg. College Bikaner Rajasthan
R.D. Sharma Head Commerce & Management Jammu University	R.P. Pandday Head Education Dr. C.V.Raman University	Moinuddin Khan Dept. of Botany SinghaniyaUniversity Rajasthan.
Manish Mishra Dept. of Engg, United College Ald.UPTU Lucknow	K.M Bhandarkar Praful Patel College of Education, Gondia	Dr. Ashish Kumar Department of Management Studies L.N.Mithila University Darbhanga , Bihar
Tihar Pandit Dept. of Environmental Science, University of Kashmir.	Simnani Dept. of Political Science, Govt. Degree College Pulwama, University of Kashmir.	Ashok D. Wagh Head PG. Dept. of Accountancy, B.N.N.College, Bhiwandi, Thane, Maharashtra.
Neelam Yadav Head Exam. Mat.K..M .Patel College Thakurli (E), Thane, Maharashtra	Nisar Hussain Dept. of Medicine A.I. Medical College (U.P) Kanpur University	M.C.P. Singh Head Information Technology Dr C.V. Rama University
Ashak Husssain Head Pol-Science G.B, PG College Ald. Kanpur University	Khagendra Nath Sethi Head Dept. of History Sambalpur University.	Rama Singh Dept. of Political Science A.K.D College, Ald.University of Allahabad

Address: -North Asian International Research Journal Consortium (NAIRJC) 221 Gangoo, Pulwama, Jammu and Kashmir, India -192301, Cell: 09086405302, 09906662570, Ph. No: 01933-212815, Email: nairjc5@gmail.com, info@nairjc.com Website: www.nairjc.com

“चिन्ता सम्बन्धी शोध साहित्य की समीक्षा”

नीरज कुमार शर्मा*

*पी०एच०डी० छात्र (शिक्षाशास्त्र) ए डी०बी०एच०पी०सभाए धारवाड़, कर्नाटक

शोध साहित्य का सर्वेक्षण या अध्ययन, शोध कार्य में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। वास्तव में शोध साहित्य का सर्वेक्षण शोधकर्ता को शोधकार्य करने के लिए आधार प्रदान करता है। शोध साहित्य के सर्वेक्षण के द्वारा शोधकर्ता को शोध समस्या चुनने में सहायता मिलती है। शोध साहित्य के सर्वेक्षण के आधार पर ही पता चलता है कि सम्बन्धित शोध क्षेत्र में कितना शोधकार्य हुआ है और किन शोध बिन्दुओं पर शोधकार्य किया जा सकता है या किन क्षेत्रों में शोधकार्य की आवश्यकता है। शोध सम्बन्धी साहित्य के अध्ययन से शोधकर्ता को शोध परिकल्पना बनाने में सहायता मिलती है। शोध सम्बन्धी साहित्य के अध्ययन से शोधकर्ता, शोध अध्ययन की विधि, न्यादर्श प्रतिचयन प्रविधि आदि को निश्चय करने में सहायता मिलती है। शोध सम्बन्धी साहित्य के आधार पर शोधकर्ता को शोध कार्य करने के लिए दिशा मिलती है। शोध सम्बन्धी साहित्य के सर्वेक्षण द्वारा शोधकर्ता को यह पता चलता है कि शोधकार्य कैसे करना है अर्थात् शोध सम्बन्धी साहित्य का सर्वेक्षण द्वारा शोधकर्ता को अपने शोध कार्य की रूपरेखा तैयार करने में सहायता मिलती है। चिन्ता से सम्बन्धित साहित्य के सर्वेक्षण का विवरण निम्नलिखित है—

चौधरी, सिंह तथा भारद्वाज (1944) तीनों शोधकर्ताओं ने न केवल मानसिक रोगों से चिन्ताग्रस्तता को जोड़ने का प्रयास किया बल्कि उन्होंने शारीरिक रोगों की उत्पत्ति में भी चिन्ताग्रस्तता के योगदान की चर्चा की है। उन्होंने अपने अध्ययन परिणामों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला कि चिन्ताग्रस्तता जैसी असामान्यतायें यदि लगातार बनी रहती हैं तो वे पैटिक अल्सर जैसी शारीरिक बीमारियों को जन्म दे सकती हैं। उनके अनुसार “इन अध्ययनों से मेरा यह विश्वास दृढ़ हो गया है कि संवेगात्मक विघटन और पैटिक अल्सर के बीच कोई न कोई सम्बन्ध अवश्य है।”

हैडलर व सारसन (1952) ने चिन्ता का अध्ययन किया व इसे व्यक्तित्व एवं सीखने के सभी पारम्परिक सिद्धान्तों का केन्द्रीय व्याख्यात्मक प्रत्यय माना।

लिन (1956) ने यह पाया कि शैक्षिक उपलब्धि व चिन्ता के बीच सकारात्मक सम्बन्ध है। इसमें न्यादर्श के रूप में 8वीं के 60 लड़के एवं लड़कियाँ व 12वीं के 45 लड़के लिये गये। इसमें यह पाया गया कि पढ़ने, वर्तनी व गणित सम्बन्धी शैक्षिक उपलब्धि व चिन्ता में सकारात्मक सम्बन्ध है।

सारसन और विग्स (1957) ने चिन्ता एवं शैक्षिक उपलब्धि में सकारात्मक व सार्थक अन्तर पाया।

Sachachter (1959) ने अपने विस्तृत प्रयोगात्मक अध्ययन में यह दर्शाया है कि जब मनुष्य चिन्तित होता है तो वह अन्य व्यक्तियों का साथ चाहता है। इस सम्बन्ध में यह भी कहा जा सकता है कि एक चिन्तित व्यक्ति दूसरे व्यक्ति का साथ एक चिन्ता रहित व्यक्ति की अपेक्षा अधिक पसन्द करता है।

Hallworth (1961) ने एक अध्ययन में 900 विद्यार्थियों को लेकर (मॉडल एवं ग्रामीण स्कूल के) उनकी चिन्ता को मापा। शोधकर्ता ने प्राप्त अंकों को सकारात्मक सम्बन्धों के रूप में व्यक्त किया।

फिलीपस (1962) के अनुसार चिन्ता में लिंग का अन्तर नीची जाति व अल्पसंख्यक समूहों में अधिक पाया जाता है और उनकी चिन्ता के पक्ष भी भिन्न-भिन्न होते हैं।

Rukush (1963) ने अपने अध्ययन में बताया कि लड़कों में लड़कियों की अपेक्षा चिन्ता अधिक पायी जाती है।

डैनिस (1964) ने चिन्ता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सम्बन्ध का अध्ययन किया तथा निष्कर्ष निकला कि अधिक चिन्तित विद्यार्थियों ने कम अंक प्राप्त किये और कम चिन्तित विद्यार्थियों ने अधिक अंक प्राप्त किये।

पलैडसन, डैनी व कैनडन (1965) ने शैक्षिक उपलब्धि व चिन्ता को सम्बन्ध को देखने के लिये एक अध्ययन किया। न्यादर्श में उन्होंने कक्षा सात व आठ के उच्च चिन्ता वाले लड़के व लड़कियों को लिया। इस अध्ययन में उन्होंने सारसन के सामान्य चिन्ता पैमाने एवं विद्यालय उपलब्धि परीक्षण का प्रयोग किया। इसके परिणाम में यह प्राप्त हुआ कि अधिक चिन्तित लड़के व लड़कियों ने शैक्षिक परीक्षण में कम अंक प्राप्त किये जबकि कम चिन्तित लड़कों व लड़कियों ने उच्च शैक्षिक अंक प्राप्त किये।

ग्रीनकर (1966) ने इस तथ्य पर बल दिया कि चिन्ता को उत्पन्न करने वाले तरीके व्यक्ति के व्यक्तित्व गुणों पर निर्भर करते हैं। वह यह भी बताते हैं कि कुछ व्यक्ति एक कमरे में छोड़ दिये जायें तो चिन्तित हो जाते हैं और व्यक्तियों के साथ रहने पर कम चिन्तित होते हैं जबकि कुछ व्यक्ति अकेले होने पर कम चिन्तित होते हैं और व्यक्तियों के साथ अधिक चिन्तित होते हैं।

Lazarus (1966) ने अपने शोध के आधार पर बताया कि उत्प्रेरकों का व्यक्ति के व्यक्तित्व पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। यही उत्प्रेरक व्यक्ति में चिन्ता उत्पन्न करते हैं।

Weitzmer (1967) ने व्यक्तियों की चिन्ता का टेलर की प्रत्यक्ष चिन्ता मापनी पर अध्ययन किया व उसने चिन्ता को उच्च, मध्यम व निम्न अंक प्रदान किये।

सिन्हा एवं सिन्हा (1968) ने पाया कि एक चिन्तित व्यक्ति के आत्म प्रत्यय भी ठीक प्रकार से विकसित नहीं हो पाते। उन्होंने यह भी बताया कि एक चिन्तित व्यक्ति की आकांक्षा स्तर कभी कम, कभी ज्यादा और कभी अस्वीकारात्मक हो जाता है।

पण्डित (1969) ने चिन्ता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सम्बन्ध का अध्ययन किया। शोधकर्ता ने यह निष्कर्ष निकाला कि चिन्ता और शैक्षिक उपलब्धि में नकारात्मक सम्बन्ध होता है। उन्होंने कहा कि कम चिन्ता वाले विद्यार्थी अच्छी उपलब्धि प्राप्त करते हैं।

ठाकूर, हजारी व सिंगन्न (1970) ने बुद्धि व चिन्ता के मध्य नकारात्मक सम्बन्ध नहीं पाया।

मैथ्यू एवं मैथ्यू (1971) ने चिन्ता एवं व्यक्तित्व के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन किया और निष्कर्ष निकाला कि चिन्ता एवं व्यक्तित्व में सकारात्मक सम्बन्ध होता है।

Regi (1974) ने चिन्ता और शैक्षिक उपलब्धि के सम्बन्ध का अध्ययन किया। इसमें जीव विज्ञान के 1000 विद्यार्थियों को लिया गया। इसमें यह पाया गया कि कम चिन्ता अधिक अंक प्राप्त करने में सहायता करती है।

मेय एवं मेय (1975) ने आत्म प्रत्यय के विभिन्न पक्षों को सामान्य व परीक्षण चिन्ता के साथ सह-सम्बन्धित किया। एक अध्ययन में आत्मतन्त्र व चिन्ता के सम्बन्ध को मापा गया और जब अंकों को पूरे समूह स्तर व लिंग के आधार पर विश्लेषण किया गया तो यह पाया गया कि आत्मतन्त्र व प्रत्येक सामान्य व परीक्षण चिन्ता के मापन के बीच नकारात्मक सह-सम्बन्ध होता है।

अरोरा (1976) ने महिला और पुरुष प्रशिक्षणार्थियों की चिन्ता और सृजनात्मक योग्यता के बीच के सम्बन्ध के विषय में अध्ययन किया। निष्कर्ष में यह प्राप्त हुआ कि पुरुष प्रशिक्षणार्थियों की चिन्ता सामान्य रूप से उसके सृजनात्मक शक्तियों से जुड़ी हुई है जबकि महिला प्रशिक्षणार्थियों की सृजनात्मक नकारात्मक रूप से उनकी चिन्ता से जुड़ी हुई है।

सैन्द एवं गैरू (1977) ने अर्जित आत्म-प्रत्यय और आदर्श आत्म प्रत्यय का सम्बन्ध विद्यालयी महिलाओं की उच्च और निम्न स्तर की चिन्ता से बताया। और कहा कि आन्तरिक चिन्ता बाहरी व्यक्तित्व को बहुत अधिक प्रभावित करती है।

Minai (1978) ने चिन्ता एवं शैक्षिक उपलब्धि के बीच सकारात्मक सम्बन्ध पाया। उन्होंने पश्चिम बंगाल के विज्ञान वर्ग के 985 बालक एवं बालिकाओं की चिन्ता एवं शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन किया। अध्ययन में यह प्राप्त हुआ कि सफल समूह में असफल समूह की अपेक्षा अधिक चिन्ता पायी जाती है।

नॉर्टन जी०आर०, जॉनसन, वेन्डी ई०ए० (1982) ने 40 ऐसे विषयपात्रों पर अध्ययन किया जो स्नातक स्तर की कक्षाओं में शिक्षा ग्रहण कर रहे थे तथा जो सभी साँपों से औसत रूप से डरते थे। इन सभी विषयपात्रों पर एक चिन्ता प्रश्नावली का प्रयोग किया गया और उन्हें दो भागों में बाँट दिया गया। दोनों समूहों के आधे-आधे विषयपात्रों को एक योगा जिम में शांत और स्थिर रहने के लिये 4 सत्रों का प्रशिक्षण दिया गया। बाद में इनके सामने साँप को प्रस्तुत किया गया और यह मापने का प्रत्यन्त किया गया कि दूरी, आत्मगत भय और नाड़ी की गति में किस प्रकार के परिवर्तन दिखायी देते हैं। मापन के दौरान इन्हें 'सर्प निकट परीक्षण' प्रदान किया गया। साथ ही साथ इन पर 'सर्प भय पैमाने' का भी प्रयोग किया गया। इस दौरान पैमाने का प्रयोग दो बार किया गया। एक बार साँप को प्रस्तुत करने के पहले और दूसरी बार साँप को प्रस्तुत करने के बाद। परीक्षण के बाद यह निष्कर्ष निकाला गया कि शांत और स्थिर रहने के लिये दिये गये प्रशिक्षण का और साँप की उपस्थिति का विषयपात्रों की मनोदशा पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है। यह भी पाया गया शांत और स्थिर रहने के प्रशिक्षण का संज्ञात्मक चिन्ताग्रस्तता पर कम प्रभाव पड़ता है जबकि सोमैटिक चिन्ताग्रस्तता पर अधिक और धनात्मक प्रभाव पड़ता है।

साइवा, मकोटो, हिरोशी तथा अन्य (1984) ने एक प्रयोगात्मक अध्ययन के द्वारा यह ज्ञात करने का प्रयत्न किया कि हृदय की धड़कन में परिवर्तन होने के कारण व्यक्ति के संवेगात्मक अवयवों में किस प्रकार के परिवर्तन होते हैं। उन्होंने इन सभी परिवर्तनों को एक निर्धारित समय तक अपने निरीक्षण में रखा और अंत में यह निष्कर्ष निकाला कि हृदय की धड़कन में होने वाले परिवर्तनों की तीव्रता के आधार पर सभी विषयपात्रों को 9 समूहों में बाँटा जा सकता है। उन्होंने यह भी निष्कर्ष निकाला कि इन्हीं परिवर्तनों के कारण व्यक्तियों में चिन्ता, भय और तनाव उत्पन्न होता है।

डबसन तथा कीथ (1985) ने स्नातक स्तर के 31 छात्रों तथा 71 छात्राओं पर आत्म प्रतिवेदन पैमाने का प्रयोग करके चिन्ता तथा अवसाद के अवसरों के अवयवों के बीच सम्बन्ध स्थापित करने का प्रयास किया है। उन्होंने राज्य गुण सम्बन्ध स्थापित करने का प्रयास किया। उन्होंने राज्य गुण चिन्ता सूची, आत्म मूल्यांकन अवसाद पैमाना, अवसाद सूची तथा एम०एम०पी०आई० चार प्रकार के परीक्षणों का प्रयोग करके सभी प्राप्तांकों के बीच सहसम्बन्ध ज्ञात किया और साथ ही फैक्टर

विश्लेषण भी ज्ञात किया। निष्कर्ष के रूप में उन्होंने ज्ञात किया कि लैंगिक आधार पर चिन्ता और अवसाद में किसी प्रकार की सार्थकता भिन्नतायें नहीं पायी जाती है।

खन्ना (1986) ने व्यक्ति के जीवन में आने वाले दबाव, चिन्ता और अवसाद का अध्ययन किया। उन्होंने अपना अध्ययन हिन्दु तथा सिख समुदाय तक सीमित रखा लेकिन उनके विवाहित तथा अविवाहित ऐसे स्त्री पुरुषों को शामिल किया जो नौकरी करते हों या फिर बेरोजगार और घरेलू हों। उन्होंने इस प्रकार 406 विषयपात्रों को चुना और उन पर कई परीक्षणों का प्रशासन करके चिन्ता, अवसाद, धार्मिकता और परम्परावाद के सम्बन्ध में सूचनायें एकत्र की तथा निष्कर्ष निकाला कि दबाव, अवसाद और चिन्ता के बीच सामान्य सहसम्बन्ध पाया जाता है।

अग्रवाल तथा नायडू (1988) ने व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले अच्छी और बुरी घटनाओं के प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने दबाव का मापन करने वाले एक ऐसे उपकरण का प्रयोग किया जिसमें प्रश्नों को 3 भागों में बाँटा गया था— आवश्यक, अनावश्यक तथा अस्पष्ट। उन्होंने अध्ययन के लिये 100 छात्रों को चुना तथा उनसे पिछले एक वर्ष की ऐसी घटनाओं का वर्णन करने को कहा गया जिन्होंने उन्हें प्रभावित किया हो और उनमें दबाव तथा खिन्नता उत्पन्न की हो। अध्ययन के बाद निष्कर्ष निकाला कि अनावश्यक और अनैच्छिक घटनाओं का सहसम्बन्ध आवश्यक और ऐच्छिक तथा अस्पष्ट घटनाओं की तुलना में अधिक पाया गया। प्रतिगमन विश्लेषण के द्वारा यह भी निष्कर्ष निकाला गया कि केवल अनैच्छिक घटनाओं के द्वारा ही व्यक्ति के तनाव और दबाव का सही मूल्यांकन किया जा सकता है।

ऐन्ड्रयूज, विजन तथा बारकोर (1989) ने चिन्ता, अवसाद और विषयपात्रों के संवेगात्मक अनुभवों पर अध्ययन किया। उन्होंने अपने अध्ययन के लिये 21 से 26 वर्ष के ऐसे विषयपात्रों को चुना जो कॉलेज में शिक्षा ग्रहण कर रहे थे। उन्होंने 128 विषयपात्रों का अध्ययन करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला कि जब कोई व्यक्ति बहुत अधिक उत्सुक तथा अवसादग्रस्त होता है तो ऐसे समय में व्यक्ति के मन में जो विचार की श्रृंखला बनती है और जिस पर व्यक्ति कोई नियंत्रण नहीं लगा पाता तो व्यक्ति की इस मानसिक स्थिति को ही चिन्ता कहते हैं।

धारीवाल (1999) ने सफल एवं असफल छात्रों के चिन्ता स्तर पर अध्ययन करने के लिये 10वीं कक्षा के 876 विद्यार्थियों को 12 स्कूलों में से लिया। सिन्हा की W.A. आत्म विश्लेषण मापनी का प्रयोग चिन्ता के मापन के लिए किया गया। परीक्षा के अंकों को शैक्षिक उपलब्धि के मापन के लिये प्रयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष से यह पता चलता है कि दोनों के बीच नकारात्मक सम्बन्ध है। इससे यह ज्ञात हुआ कि जितनी ज्यादा चिन्ता, उतनी ही कम उपलब्धि। उपलब्धि व चिन्ता के बीच 0.241 सह-सम्बन्ध गुणांक प्राप्त हुआ, जो यह दर्शाता है कि दोनों चरों के बीच वक्राकार सह-सम्बन्ध है।

मैरिस, पीटर, हैराल्ड आदि (2000) ने चिन्ताग्रस्त बालकों के लक्षणों और अपनी समस्याओं से निपटने और उन्हें सुलझाने के लिये जो तरीके अपनाये जाते हैं, उनके बीच सह-सम्बन्ध स्थापित करने का प्रयत्न किया। उन्होंने अपने अध्ययन के लिये 117 ऐसे विषयपात्रों को चुना जिनकी आयु 8 से 12 वर्ष तक थी। अपने अध्ययन को पूरा करने के लिये एक अभिव्यक्ति परीक्षण का भी निर्माण किया। इसी पैमाने की सहायता से उन्होंने बालकों की अपनी समस्याओं से निपटने के तरीकों का अध्ययन किया और चिन्ता का संवेगात्मक विकृतियों के साथ सम्बन्धों का अध्ययन किया। अपने अध्ययन के बाद उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि चिन्ता के कारण ही बालकों समस्याओं से निपटने या सुलझाने के अपने तरीकों पर जितना ही अधिक विश्वास करते हैं, उनमें चिन्ताजनित विकृतियों का स्तर और लक्षण भी उतनी ही अधिक मात्रा में विकसित होते हैं जबकि अन्य बालकों पर इसका प्रभाव सापेक्षिक रूप से कम मात्रा में पड़ता है।

बारेट, पाउला, दुबे तथा अन्य (2001) ने ऐसे बालकों का अध्ययन किया जो चिन्ताजनित विकारों से पीड़ित थे। उन्होंने ऐसे रोगियों पर संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक चिकित्सा विधि का प्रयोग किया और उसके दीर्घकालिक प्रभावों को ज्ञात करने का प्रयत्न किया। उन्होंने अपने अध्ययन के लिये केवल 52 विषयपात्रों को चुनाव जिनकी आयु 12 से 21 वर्ष तक थी। इन सभी विषयपात्रों पर औसत रूप से 6.17 वर्ष तक चिकित्सा की गई और चिकित्सा के प्रभावों का मूल्यांकन किया गया। मूल्यांकन करने के लिये साक्षात्कार विधि के साथ-साथ क्रमांकन तथा आत्म और पित्र प्रतिवेदन का सहारा लिया गया। अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकला कि 85.7 प्रतिशत विषयपात्रों में चिकित्सा के बाद चिन्ता विकास के कोई लक्षण बाकी

नहीं बचे हैं। इस प्रकार उन्होंने यह सिद्ध करने का प्रयत्न किया कि चिन्ता विकास से पीड़ित बालकों और किशोरों के लिये संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्साविधि बहुत प्रभावशाली तथा उपयोगी है।

Onwuegbuzie, J.A. (2004) ने अपना शोधकार्य "Academic Procrastination and Statistics Anxiety" पर किया। इनके शोध का उद्देश्य विद्यार्थियों में शैक्षणिक लापरवाही तथा सांख्यिकीय चिन्ता के कारणों तथा उनके स्तर का पता लगाना था। इसके लिए उन्होंने 135 स्नातक छात्रों को रैंडम सैंपलिंग विधि के द्वारा लिया शोधकर्ता ने अपने शोध में देखा कि 40 प्रतिशत से लेकर 60 प्रतिशत तक स्नातक कक्षाओं के विद्यार्थियों ने स्वीकार किया कि वे अपने अध्ययन कार्यों से जुड़े कार्यों जैसे परीक्षा की तैयारी, थीम पेपर को लिखना या असाइनमेंट को पढ़ना या हल करना आदि को अंत तक टालते रहते हैं। ज्यादातर विद्यार्थियों ने यह भी माना कि वे तभी अधिक परिश्रम करते हैं जब परीक्षा सर पर होती है परन्तु इसके लिये विद्यार्थियों ने कई निजी तर्क भी दिए जिसमें निम्न शैक्षणिक योग्यता तथा निम्न आत्म विश्वास भी एक है। अतः विद्यार्थियों ने चिन्ता को कम करने हेतु उनमें आत्म विश्वास तथा शैक्षणिक योग्यता बढ़ाई जानी चाहिए।

Nasheeda, Aishath (2005) ने "Life Skills and Academic Anxiety of Secondary School Children" पर अपना शोधकार्य किया, शोधकर्ता का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में लिंग का जीवन कौशल का आंकलन निजी व सरकारी विद्यार्थियों का जीवन कौशल का आंकलन, हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों के लिंग के आधार पर शैक्षणिक चिन्तन का प्रभाव तथा हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों की जीवन कौशल एवं शैक्षिक चिन्ता के सम्बन्ध का अध्ययन करना था। शोधकर्ता ने अपने शोध के लिए निम्नलिखित परिकल्पनाएँ तैयार की:

- हाईस्कूल विद्यार्थियों के लड़के व लड़कियों के जीवन कौशल में सार्थक अन्तर नहीं है।
- हाईस्कूल स्तर के निजी व सरकारी विद्यार्थियों के जीवन कौशल में सार्थक अन्तर नहीं है।
- हाईस्कूल स्तर के लड़के व लड़कियों के शैक्षिक चिन्तन में सार्थक अन्तर नहीं है।
- हाईस्कूल के विद्यार्थियों के जीवन कौशल व शैक्षणिक चिन्तन के मध्य सार्थक अन्तर नहीं है।

शोधकर्ता ने अपने प्रतिदर्श में कक्षा 8, 9 एवं 10 से 120 छात्रों को यादृच्छिक प्रतिचयन विधि से चुना तथा शैक्षिक चिन्ता पैमाना Peter Shepherd ऑनलाइन प्रश्नवाली टूल का प्रयोग किया। शोधकर्ता ने अपने शोध के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा अधिक जीवन कौशल के तत्व होते हैं। निजी स्कूलों के विद्यार्थियों में सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक जीवन कौशल है। अतः सरकारी स्कूलों का स्तर निजी स्कूलों के स्तर पर लाने के लिए सरकारी व गैर सरकारी संस्थानों को स्वतः ही कार्य करना चाहिए।

स्थिम, हनकॉक, मार्टिंजर आदि (2006) ने चिन्ताग्रस्तता और दबाव का अध्ययन किया। इन शोधकर्ताओं ने चिन्ताग्रस्तता के निवारण में योगा तथा विश्राम की भूमिका का अध्ययन किया। इन्होंने 10 सप्ताह तक योगा और विश्राम के प्रभावों का अध्ययन किया। 10 सप्ताह तक चिन्ता और दबाव की मात्रा और इसके निवारण में योगा की भूमिका का अध्ययन करने के बाद इन्होंने निष्कर्ष निकाला कि योगा के प्रभाव से चिन्ताग्रस्तता की मात्रा लगातार समय के साथ-साथ कम होती जाती है। साथ ही व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य में भी सुधार होता है। विश्राम की तुलना में योगा के प्रभावशाली होने की पुष्टि से केवल 6 सप्ताह में ही हो जाती है किन्तु दबाव की तीव्रता को कम करने में योगा और विश्राम दोनों ही की प्रभावशीलता में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया, साथ ही यह भी निष्कर्ष निकाला गया कि सामाजिक कार्यों में सहभागिता और मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में विश्राम की भूमिका महत्वपूर्ण है।

Adeyemo (2007) ने विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों की सामान्य भावात्मक चिन्ता का प्रभाव शैक्षिक प्रवणता व शैक्षिक उपलब्धि पर जानने के लिये अध्ययन किया। इस अध्ययन में नाइजीरिया के इबदान विश्वविद्यालय के 300 विद्यार्थियों को लिया गया। इस अध्ययन में यह पाया गया कि भावात्मक चिन्ता, शैक्षिक प्रवणता व शैक्षिक उपलब्धि से सार्थक रूप से सम्बन्धित है।

Kumar, S. (2009) ने अपना शोधकार्य "Role of Emotional Intelligence in Managing Strees and Anxiety at Workplace" पर किया। शोधकर्ता द्वारा शोध करने का उद्देश्य कार्यस्थल में होने वाली चिन्ता एवं तनाव को भावात्मक बुद्धि कैसे प्रबन्ध करती है तथा भावात्मक बुद्धि का तनाव एवं चिन्ता के मध्य सम्बन्ध कैसा होता है, को ज्ञात

करना था। शोधकर्ता ने अपने शोध के लिए दो परिकल्पनाओं को निर्मित किया: “भावात्मक बुद्धि का तनाव तथा चिन्ता के साथ ऋणात्मक सम्बन्ध होता है” तथा “भावात्मक बुद्धि द्वारा तनाव तथा चिन्ता की भविष्यवाणी की जा सकती है।”

शोधकर्ता ने अपने शोध में रैंडम सैंपलिंग तकनीकी का प्रयोग किया जिसके लिए 120 का सैंपल लिया जिसमें 86 पुरुष 34 महिलायें थीं, जो MBA से सम्बन्धित थीं। शोधकर्ता ने भावात्मक बुद्धि स्केल, तनाव इन्वेंटरी तथा सामान्य चिन्ता परीक्षा उपकरणों का उपयोग किया। सांख्यिकी तकनीकी के रूप में सह सम्बन्ध तथा प्रतिगमन विश्लेषण का प्रयोग किया। शोधकर्ता ने अपने शोध अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि भावात्मक बुद्धि का तनाव तथा चिन्ता के साथ ऋणात्मक सम्बन्ध होता है। किसी भी व्यक्ति में तनाव तथा चिन्ता के द्वारा भावात्मक बुद्धि की परख की जा सकती है। कार्यस्थल पर होने वाले तनाव को भावात्मक बुद्धि द्वारा कम किया जा सकता है।

शैफनर, एलन और शिफैल मूलरिक (2010) ने रुचि, परीक्षण चिन्ता और परीक्षण पर सीखने के प्रेरणात्मक निर्देशों के प्रभाव की खोज की। इस अध्ययन में कक्षा 9 के 375 विद्यार्थियों को लिया गया। इस अध्ययन में पाया गया कि प्रेरणात्मक निर्देशों का रुचि, परीक्षण चिन्ता व सीखने पर प्रभाव पड़ता है।

बाई, सरोजा (2011) ने उपलब्धि के सम्बन्ध में चिन्ता प्रवृत्ति व भावात्मक बुद्धि का अध्ययन किया। इनके अध्ययन के उद्देश्य चिन्ता प्रवृत्ति का शिक्षा सम्बन्धी शैक्षिक उपलब्धि के सम्बन्ध में अध्ययन करना, भावात्मक बुद्धि का शिक्षा सम्बन्धी उपलब्धि के सम्बन्ध में अध्ययन करना, चिन्ता प्रवृत्ति, भावात्मक बुद्धि व शैक्षिक उपलब्धि के सार्थक अन्तः सम्बन्ध का अध्ययन करना था। इन्होंने न्यादर्श के रूप में बेंगलोर के 500 PUC विद्यार्थियों को स्तरीकृत यादृच्छिक विधि से चुना। इस शोध के परिणाम इस प्रकार हुए कि— चिन्ता प्रवृत्ति का शिक्षा सम्बन्धी शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक सम्बन्ध है, भावात्मक बुद्धि का शिक्षा सम्बन्धी शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक सम्बन्ध है तथा चिन्ता प्रवृत्ति, भावात्मक बुद्धि व शैक्षिक उपलब्धि में अन्तः सम्बन्ध है।

Rathore, B. एवं Pancholi, M. (2013) ने "A Study of the Effect of Medium of Instruction on Students Anxiety at College of Education" पर शोध कार्य किया। इनके शोध के उद्देश्य सीखने की विषय वस्तु पर भाषा के चयन का प्रभाव, विद्यार्थियों की चेतना पर निर्देशन के माध्यम का प्रभाव, पाठों को पढ़ते समय निर्देशन के माध्यम का प्रभाव, अंतः क्रिया पर भाषा के माध्यम का प्रभाव तथा आत्म विश्वास पर निर्देशनों का क्या प्रभाव पड़ता है, पाठों को पढ़ाते समय निर्देशन का माध्यम कैसे विद्यार्थियों की चेतना को प्रभावित करता है। निर्देशन का माध्यम किस तरह परीक्षा के डर से सम्बन्धित है, शोधकर्ता ने आनन्द जिले के 200 विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को प्रतिदर्श के रूप में लिया तथा प्रश्नावली उपकरण का प्रयोग किया गया। शोधकर्ता ने अपने शोध के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि निर्देशन में भाषा का प्रभाव पड़ता है तथा निर्देशन के माध्यम तथा अन्तः क्रिया का प्रभाव पड़ता है। छात्र अपनी भाषा में आसानी से निर्देशित होते हैं अतः छात्रों को उनकी भाषा में निर्देशन दे कर चिन्ता को कम किया जा सकता है।

Banga. C.L. (2014) ने अपना शोध कार्य "Academic Anxiety Among High School Students in Relation to Gender and Type of Family" पर किया जिसके प्रमुख उद्देश्य लिंग एवं परिवार के आधार पर हाईस्कूल स्तर के विद्यालयों में चिन्ता को समझना था। शोधकर्ता ने प्रमुख रूप से दो परिकल्पनाएं प्रतिपादित कीं— हाईस्कूल के विद्यार्थियों की चिन्ता में लिंग के आधार पर सार्थक अंतर है तथा एकल एवं संयुक्त परिवार से आने वाले विद्यार्थियों की चिन्ता में सार्थक अंतर नहीं है। शोधकर्ता ने अपने शोध कार्य में कक्षा 8, 9 के 200 विद्यार्थियों को यादृच्छिक प्रतिदर्शन विधि द्वारा चुना। शोधकर्ता ने Academic Anxiety Scale for Children उपकरण का प्रयोग किया। T-Test, S.D आदि को सांख्यिकी तकनीकी के रूप में प्रयोग किया। शोधकर्ता ने अपने शोध के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि प्रत्येक स्तर पर कठिन प्रतियोगिताएं हैं। यदि किसी व्यक्ति को अपने जीवन में सफल होना है तो उसे जीवन के आंतरिक एवं बाहरी अवरोधों से आगे आना होगा, व्यक्ति के जीवन की सफलता में महत्वपूर्ण अवरोध उत्पन्न करने वाला महत्वपूर्ण तत्व चिन्ता है जिसे समाप्त करना होगा।

Menage, S एवं Chandrasekaran, V (2015) ने "A Study on Academic Strees of Higher Secondary School Stduents" पर शोधकार्य किया। इनका शोध उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों का लिंग आधारित शिक्षण वर्ग, विद्यालय प्रबन्ध के प्रकार, परिवार के प्रकार एवं परिवार की आय के सन्दर्भ में शैक्षणिक तनाव का अध्ययन करना था।

इस शोध में निजी स्कूलों के 150 विद्यार्थियों को लिया तथा यादृच्छिक प्रतिदर्शन विधि को अपनाया गया तथा A.O. Bushri के शैक्षिक उपकरण का उपयोग किया तथा T-Test एवं F-Test को सांख्यिकीय प्रविधि के रूप में प्रयोग किया गया। शोधकर्ता ने अपने शोध के आधार पर निष्कर्ष निकाला कि बालक, बालिकाओं की अपेक्षा कम तनाव लेते हैं। निजी विद्यालय के बालकों में सरकारी विद्यालय के बालकों की तुलना में अधिक तनाव रहता है। तनाव ऋणात्मक एवं धनात्मक दोनों प्रकार का हो सकता है। शैक्षणिक तनाव का शैक्षिक उपलब्धि से गहरा सम्बन्ध होता है। इसलिए वातावरण को तनावमुक्त बनाने के लिए शैक्षणिक स्तरों पर हर सम्भव प्रयास किया जाना चाहिए।

Publish Research Article

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication.

**Address:- North Asian International Research Journal Consortium (NAIRJC)
221, Gangoo Pulwama - 192301**

Jammu & Kashmir, India

Cell: 09086405302, 09906662570,

Ph No: 01933212815

Email: nairjc5@gmail.com, info@nairjc.com

Website: www.nairjc.com

