

# माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन।

बरकतुल्लाह विश्वविद्यालय, भोपाल  
एम. एड. (आर. आई. ई.) उपाधि हेतु प्रस्तुत

## लघु शोध प्रबंध

(2021-2023)

### शोध निर्देशक

डॉ. संजय कुमार पंडागले  
एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग  
क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, भोपाल (म. प्र.)

### शोधार्थी

देवयानी सिंह  
एम. एड. (आर. आई. ई.)  
क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, भोपाल (म. प्र.)



### क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान

(राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद)  
श्यामला हिल्स, भोपाल (मध्यप्रदेश)  
(एनएएसी मान्यता प्राप्त ए++ ग्रेड संस्थान)

## घोषणा पत्र

मैं **देवयानी सिंह** एम.एड. छात्रा (आर.आई.ई.) यह घोषणा करती हूँ कि “**माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन**” नामक विषय पर लघुशोध प्रबंध सत्र 2021-23 में मेरे द्वारा **डॉ. संजय कुमार पंडागले**, एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान (राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद), श्यामला हिल्स, भोपाल के मार्गदर्शन में किया गया है।

यह लघुशोध प्रबंध मेरे द्वारा बरकतुल्लाह विश्वविद्यालय, भोपाल की एम.एड. (आर.आई.ई.) की 2021-2023 की उपाधि के आंशिक संपूर्ति हेतु प्रस्तुत किया जा रहा है। इस शोध हेतु लिए गए आँकड़े एवं सूचनाएँ विश्वसनीय स्रोतों तथा मूल स्थानों से प्राप्त किये गये हैं। यह प्रयास पूर्णतः मौलिक है।

मैं यह भी घोषणा करती हूँ कि अन्य लोगों या मैंने यह शोध प्रबंध पहले किसी भी उपाधि के लिए बरकतउल्लाह विश्वविद्यालय या किसी अन्य विश्वविद्यालय में प्रस्तुत नहीं किया गया है।

स्थान: आरआईई, भोपाल

दिनांक:

**देवयानी सिंह**

एम . एड . (आर.आई.ई.)

क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान , भोपाल (म . प्र .)

## प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि **देवयानी सिंह** क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान (एन.सी.ई.आर.टी.) भोपाल में **एम.एड (आर.आई.ई)** की नियमित छात्रा हैं। उन्होंने बरकतउल्लाह विश्वविद्यालय भोपाल से शिक्षा में स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त करने हेतु लघुशोध प्रबंध "**माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन**" मेरे मार्गदर्शन में पूर्ण किया है तथा यह शोधकार्य निष्ठा एवं लगन से परिपूर्ण मौलिक परिश्रम का प्रतिफल है जो पूर्व में किसी भी विश्वविद्यालय में किसी अन्य उपाधि या डिप्लोमा के लिए प्रस्तुत नहीं किया गया है।

प्रस्तुत शोध प्रबंध बरकतउल्लाह विश्वविद्यालय भोपाल की एम.एड. (आर.आई.ई.) की उपाधि 2021-2023 की आंशिक संपूर्ति हेतु प्रस्तुत हैं।

स्थान: आरआईई, भोपाल

दिनांक: /

**डॉ. संजय कुमार पंडागले**

एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग  
क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, भोपाल (म.प्र)

## आभार ज्ञापन

प्रस्तुत लघुशोध प्रबन्ध "माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन" की संपन्नता मार्गदर्शक एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. संजय कुमार पंडागले, शिक्षा विभाग क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, भोपाल के मार्गदर्शन में हुई। उन्होंने जिस सरलता एवं रुचि से मार्गदर्शन किया इसके लिए मैं अत्यंत आभारी हूँ।

मैं आदरणीय प्राचार्य प्रोफेसर जयदीप मण्डल एवं प्रोफेसर डॉ. बी. रमेशबाबू, प्रमुख शिक्षा विभाग, क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, भोपाल की आभारी हूँ। आपने प्रेरक सहयोग एवं एक परिसर में पर्याप्त सुविधाएं तथा शैक्षिक वातावरण प्रदान किया।

मैं प्रोफेसर आई.बी. चुगतई, प्रोफेसर रत्नमाला आर्य, डॉ. सौरभ कुमार मिश्रा, डॉ. एन.सी. ओझा की आभारी हूँ, जिन्होंने इस शोध कार्य में मुझे सहायता प्रदान की है। मैं पुस्तकालय अध्यक्ष डॉ.पी.के. त्रिपाठी एवं पुस्तकालय में कार्यरत कर्मचारियों की भी आभारी हूँ।

मैं क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान में कार्यरत उन सभी कर्मचारियों की आभारी हूँ, जिन्होंने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में इस कार्य हेतु सहयोग किया।

मैं उन विद्यालयों के प्राचार्य, अध्यापकों एवं प्रतिभागी विद्यार्थियों की आभारी हूँ, जिन्होंने प्रदत्तों के संकलन हेतु मुझे सहयोग प्रदान किया।

मैं अपने माता-पिता एवं समग्र परिवार का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने इस कार्य को पूर्ण करने के लिए अमूल्य सहयोग प्रदान किया।

अतः मैं उन सभी को धन्यवाद करना चाहूँगी जिन्होंने इस लघुशोध कार्य को पूरा करने में प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से मेरी मदद की है।

देवयानी सिंह

एम.एड. छात्रा (आर.आई.ई.)

क्षेत्रीय शिक्षा संस्थान, भोपाल (म.प्र)

## तालिका सूची

घोषणा पत्र.....	i
प्रमाण पत्र .....	ii
आभार ज्ञापन .....	iii

क्र.	अध्याय का विवरण	पृष्ठ संख्या
<b>अध्याय-1- प्रस्तावना</b>		1-5
1.1	अध्ययन की पृष्ठभूमि	5
1.2	समस्या कथन	5
1.3	अध्ययन का उद्देश्य	6
1.4	अध्ययन की परिकल्पनाएँ	6
1.5	संचालनगत परिभाषा	6
1.6	अध्ययन का परिसीमन	6
<b>अध्याय-2-सम्बन्धित साहित्यों का पुनरावलोकन</b>		7-10
2.1	मानसिक तनाव सम्बन्धी अध्ययन	7-10
2.2	मानसिक तनाव सम्बन्धित निष्कर्ष	10
<b>अध्याय-3-शोध प्रविधि एवं प्रक्रिया</b>		11-13
3.1	प्रविधि	11
3.2	जनसंख्या एवं प्रतिदर्श	11
3.3	उपकरण	11-12
3.4	प्रदत्त संकलन	12
3.5	पदों की गणना तथा विश्लेषण	13
3.6	सांख्यिकी विश्लेषण	13
3.7	फलांकन एवं सारणीय	13
<b>अध्याय-4- परिणाम एवं विवेचन</b>		14-21
4.1	प्रस्तावना	14

4.2	उद्देश्यानुसार प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या	14-19
4.3	परिणाम	19
4.4	परिणामों की विवेचना	20-21
<b>अध्याय-5-सारांश एवं निष्कर्ष</b>		22-26
5.1	प्रस्तावना	22
5.2	सारांश	22
5.3	समस्या कथन	22
5.4	अध्ययन का उद्देश्य	23
5.5	अध्ययन की परिकल्पनाएँ	23
5.6	अध्ययन प्रविधि तथा प्रारूप	23
5.7	जनसंख्या एवं प्रतिदर्श	23
5.8	उपकरण	24
5.9	अध्ययन का परिसीमन	24
5.10	निष्कर्ष	24
5.11	शोध का शैक्षिक निहितार्थ	25
5.12	भावी अनुसंधान हेतु सुझाव	25-26
<b>सन्दर्भ ग्रन्थ सूची</b>		27-28

परिशिष्ट