



कोटा शहर के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव के मध्य संबंध: सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों का तुलनात्मक अध्ययन

अंकिता चौरसिया¹, डॉ. दीपा स्वामी²

¹शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, राजकीय कला कन्या महाविद्यालय, कोटा (राजस्थान)

²शोध पर्यवेक्षक, आचार्य, गृह विज्ञान विभाग, राजकीय कला कन्या महाविद्यालय, कोटा (राजस्थान)

सारांश

उच्च शिक्षा के वर्तमान परिवेश में महाविद्यालयीन विद्यार्थियों को शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक तनाव जैसी बहुआयामी चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक तनाव के मध्य संबंध का तुलनात्मक विश्लेषण करना है। अध्ययन में यह समझने का प्रयास किया जाएगा कि शैक्षणिक अपेक्षाएँ, रोजगार की संभावनाओं को लेकर असुरक्षा तथा भविष्य की चिंताएँ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करती हैं। साथ ही, सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों के अनुभवों में विद्यमान समानताओं एवं भिन्नताओं का भी परीक्षण किया जाएगा। यह अध्ययन मात्रात्मक एवं तुलनात्मक शोध दृष्टिकोण पर आधारित होगा तथा प्रश्नावली के माध्यम से प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया जाएगा। अध्ययन के निष्कर्ष उच्च शिक्षा संस्थानों में प्रभावी परामर्श सेवाओं, तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों तथा करियर मार्गदर्शन नीतियों के विकास हेतु उपयोगी आधार प्रदान करेंगे।

मुख्य शब्द: शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता, मानसिक तनाव, महाविद्यालयीन विद्यार्थी, सरकारी महाविद्यालय, निजी महाविद्यालय, तुलनात्मक अध्ययन, मानसिक स्वास्थ्य, करियर मार्गदर्शन।

1. प्रस्तावना: उच्च शिक्षा, शैक्षणिक दबाव और मानसिक स्वास्थ्य की समकालीन चुनौतियाँ

इक्कीसवीं सदी में वैश्वीकरण, उदारीकरण, सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के तीव्र विकास, ज्ञान-आधारित अर्थव्यवस्था तथा बदलते वैश्विक श्रम बाजार ने उच्च शिक्षा के स्वरूप, उद्देश्य और कार्यप्रणाली में व्यापक परिवर्तन उत्पन्न किए हैं। वर्तमान समय में उच्च शिक्षा केवल डिग्री प्राप्त करने का माध्यम न होकर मानव संसाधन विकास, नवाचार, कौशल संवर्धन, अनुसंधान, उद्यमिता तथा वैश्विक प्रतिस्पर्धा के लिए सक्षम नागरिकों के निर्माण का प्रमुख आधार बन चुकी है। इस परिवर्तनशील परिदृश्य में उच्च शिक्षा संस्थानों से अपेक्षा की जाती है कि वे विद्यार्थियों को विषयगत ज्ञान के साथ-साथ समस्या-समाधान क्षमता, आलोचनात्मक चिंतन, नेतृत्व कौशल, संप्रेषण दक्षता, डिजिटल साक्षरता तथा व्यावसायिक अनुकूलनशीलता जैसे गुणों से भी संपन्न करें। फलस्वरूप महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के समक्ष शैक्षणिक उत्कृष्टता प्राप्त करने, बहुआयामी दक्षताओं का विकास करने तथा भविष्य के प्रतिस्पर्धात्मक रोजगार बाजार में स्वयं को स्थापित करने का दबाव निरंतर बढ़ता जा रहा है। यह दबाव केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक प्रतिष्ठा, आर्थिक सुरक्षा, पारिवारिक अपेक्षाओं और व्यक्तिगत आकांक्षाओं से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। इसलिए वर्तमान



उच्च शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का प्रश्न अत्यंत महत्वपूर्ण बन गया है, क्योंकि शैक्षणिक उपलब्धि और मानसिक संतुलन के मध्य गहरा अंतर्संबंध विद्यमान है (विश्व स्वास्थ्य संगठन [डब्ल्यूएचओ], 2022; संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन [यूनेस्को], 2021)।

भारतीय उच्च शिक्षा प्रणाली विश्व की सबसे व्यापक उच्च शिक्षा व्यवस्थाओं में से एक है, जहाँ प्रत्येक वर्ष करोड़ों विद्यार्थी विश्वविद्यालयों एवं महाविद्यालयों में प्रवेश प्राप्त करते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 ने भारतीय उच्च शिक्षा को अधिक समावेशी, लचीला, बहुविषयक तथा कौशलानुमुख बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण परिवर्तन प्रस्तावित किए हैं। नीति का उद्देश्य विद्यार्थियों में समग्र विकास, रचनात्मकता, अनुसंधान क्षमता तथा रोजगारानुमुख दक्षताओं का विकास करना है। तथापि इन सकारात्मक प्रयासों के समानांतर प्रतिस्पर्धा का स्तर भी निरंतर तीव्र हुआ है। वर्तमान समय में केवल परीक्षा उत्तीर्ण करना या डिग्री प्राप्त करना पर्याप्त नहीं माना जाता, बल्कि उच्च अंक, अतिरिक्त प्रमाणपत्र, तकनीकी दक्षता, इंटरनेट, संप्रेषण कौशल तथा प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता भी करियर निर्माण के लिए आवश्यक समझी जाती है। परिणामस्वरूप विद्यार्थी निरंतर प्रदर्शन-आधारित मूल्यांकन प्रणाली के अंतर्गत स्वयं को सिद्ध करने का प्रयास करते हैं, जिससे उन पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़ता है (शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार, 2020; आर्थिक सहयोग एवं विकास संगठन [ओईसीडी], 2023)।

राजस्थान का कोटा शहर भारतीय शिक्षा व्यवस्था में एक विशिष्ट स्थान रखता है। यह शहर लंबे समय से देश की प्रमुख शैक्षणिक एवं प्रतियोगी परीक्षा तैयारी की राजधानी के रूप में जाना जाता है। प्रतिवर्ष देश के विभिन्न राज्यों से लाखों विद्यार्थी यहाँ उच्च शिक्षा तथा प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के उद्देश्य से आते हैं। यद्यपि कोटा की पहचान मुख्यतः कोचिंग संस्थानों से जुड़ी रही है, तथापि यहाँ अनेक सरकारी एवं निजी महाविद्यालय भी संचालित हैं, जिनमें विविध सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों के विद्यार्थी अध्ययनरत हैं। इन महाविद्यालयों का शैक्षणिक वातावरण प्रतिस्पर्धा, उपलब्धि और करियर उन्मुखता से प्रभावित है। ऐसी स्थिति में महाविद्यालयीन विद्यार्थी एक ओर नियमित विश्वविद्यालयी अध्ययन का निर्वहन करते हैं, तो दूसरी ओर प्रतियोगी परीक्षाओं, कौशल विकास कार्यक्रमों तथा रोजगारानुमुख गतिविधियों में भी भाग लेते हैं। परिणामस्वरूप उनके समक्ष समय प्रबंधन, शैक्षणिक प्रदर्शन तथा भविष्य के करियर से संबंधित अनेक चुनौतियाँ एक साथ उपस्थित रहती हैं।

कोटा का शैक्षणिक परिवेश केवल शैक्षणिक संस्थानों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक व्यापक सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण का निर्माण करता है, जहाँ सफलता को प्रायः उत्कृष्ट अंक, प्रतिष्ठित संस्थान में प्रवेश अथवा उच्च वेतन वाले रोजगार से जोड़ा जाता है। इस प्रकार सफलता की सामाजिक परिभाषा विद्यार्थियों के आत्म-मूल्यांकन को भी प्रभावित करती है। अनेक विद्यार्थी अपने परिवारों से दूर रहकर अध्ययन करते हैं, जिससे भावनात्मक सहयोग का स्तर अपेक्षाकृत कम हो सकता है। आर्थिक निवेश, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा भविष्य को लेकर अनिश्चितताएँ भी उनके मानसिक दबाव को बढ़ाने वाले कारकों के रूप में कार्य करती हैं। अतः कोटा शहर के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन केवल व्यक्तिगत मनोविज्ञान का विषय नहीं है, बल्कि यह सामाजिक, शैक्षणिक तथा आर्थिक आयामों से भी गहराई से संबद्ध है (विश्व स्वास्थ्य संगठन [डब्ल्यूएचओ], 2022)।

महाविद्यालयीन जीवन को व्यक्ति के विकास का संक्रमणकाल माना जाता है। इसी अवधि में विद्यार्थी किशोरावस्था से वयस्क जीवन की ओर अग्रसर होते हैं तथा उन्हें अनेक महत्वपूर्ण निर्णय लेने पड़ते हैं। विषय चयन, उच्च अध्ययन, प्रतियोगी परीक्षाएँ, रोजगार, आर्थिक आत्मनिर्भरता तथा व्यक्तिगत जीवन से जुड़े निर्णय इसी चरण में आकार लेते हैं। इसलिए महाविद्यालयीन विद्यार्थी केवल शैक्षणिक उत्तरदायित्वों का ही निर्वहन नहीं करते, बल्कि वे सामाजिक, पारिवारिक एवं व्यावसायिक अपेक्षाओं के मध्य संतुलन स्थापित करने का भी प्रयास करते हैं। यदि यह संतुलन स्थापित नहीं हो पाता, तो उनके भीतर चिंता, तनाव, निराशा, असुरक्षा तथा भविष्य के प्रति संशय की भावनाएँ विकसित हो सकती हैं। विभिन्न अध्ययनों ने संकेत दिया है कि



अत्यधिक शैक्षणिक दबाव विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता, निर्णय लेने की योग्यता, सामाजिक संबंधों तथा मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है (डेब, स्ट्रोडल एवं सन, 2015; बीटर एवं सहलेखक, 2015)।

शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक तनाव तीनों स्वतंत्र अवधारणाएँ होते हुए भी व्यवहारिक जीवन में एक-दूसरे से घनिष्ठ रूप से संबद्ध हैं। शैक्षणिक दबाव विद्यार्थियों को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रेरित कर सकता है, परंतु जब यह उनकी सामर्थ्य, उपलब्ध संसाधनों अथवा मनोवैज्ञानिक अनुकूलन क्षमता से अधिक हो जाता है, तब यही दबाव तनाव का कारण बन जाता है। इसी प्रकार यदि विद्यार्थी अपने भविष्य के रोजगार, करियर विकल्पों अथवा आर्थिक सुरक्षा के प्रति अनिश्चितता अनुभव करते हैं, तो यह अनिश्चितता उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से तनाव उस अवस्था को व्यक्त करता है, जिसमें व्यक्ति उपलब्ध संसाधनों और बाह्य अपेक्षाओं के मध्य असंतुलन अनुभव करता है (लाज़रस एवं फोकमैन, 1984)। अतः शैक्षणिक दबाव और करियर संबंधी अनिश्चितता मानसिक तनाव के महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक कारकों के रूप में देखे जा सकते हैं।

सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के संदर्भ में इन तीनों आयामों का तुलनात्मक अध्ययन विशेष महत्त्व रखता है। दोनों प्रकार के महाविद्यालयों में अधोसंरचना, शिक्षण संसाधनों, शुल्क संरचना, विद्यार्थी समुदाय, करियर परामर्श सुविधाओं तथा रोजगारोन्मुख गतिविधियों में पर्याप्त अंतर पाया जाता है। इन संरचनात्मक भिन्नताओं के कारण विद्यार्थियों के अनुभव, अपेक्षाएँ तथा तनाव के स्तर भी भिन्न हो सकते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि इन दोनों प्रकार के संस्थानों के विद्यार्थियों के अनुभवों का तुलनात्मक विश्लेषण किया जाए, जिससे यह स्पष्ट हो सके कि शैक्षणिक दबाव और करियर संबंधी अनिश्चितता किस प्रकार मानसिक तनाव को प्रभावित करते हैं तथा किन कारकों के कारण दोनों समूहों में समानताएँ अथवा भिन्नताएँ उत्पन्न होती हैं।

उपर्युक्त परिप्रेक्ष्य में प्रस्तुत अध्ययन की आवश्यकता अत्यंत स्पष्ट है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत कल्याण का विषय नहीं, बल्कि उच्च शिक्षा की गुणवत्ता, शैक्षणिक उपलब्धि, मानव संसाधन विकास तथा सतत सामाजिक प्रगति से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ है। यदि शैक्षणिक दबाव एवं करियर संबंधी अनिश्चितता के कारण उत्पन्न मानसिक तनाव की प्रकृति को वैज्ञानिक आधार पर समझा जाए, तो उच्च शिक्षा संस्थानों में प्रभावी परामर्श सेवाएँ, मानसिक स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम, करियर मार्गदर्शन तंत्र तथा विद्यार्थी-केंद्रित नीतियाँ विकसित की जा सकती हैं। इसी उद्देश्य से प्रस्तुत शोध कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक तनाव के मध्य संबंध का तुलनात्मक अध्ययन करता है। यह अध्ययन न केवल इन तीनों चरों के अंतर्संबंधों को स्पष्ट करने का प्रयास करेगा, बल्कि उच्च शिक्षा प्रशासन, नीति-निर्माताओं, मनोवैज्ञानिकों तथा शिक्षाविदों के लिए साक्ष्य-आधारित सुझाव भी प्रस्तुत करेगा।

2. शैक्षणिक दबाव एवं करियर संबंधी अनिश्चितता: विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

वर्तमान उच्च शिक्षा व्यवस्था में शैक्षणिक उत्कृष्टता, प्रतिस्पर्धात्मक दक्षता तथा रोजगारोन्मुख शिक्षा को अत्यधिक महत्त्व दिया जा रहा है। ज्ञान-आधारित समाज और वैश्विक अर्थव्यवस्था के इस युग में विद्यार्थियों से केवल शैक्षणिक योग्यता ही नहीं, बल्कि बहुआयामी कौशल, नवाचार क्षमता, तकनीकी दक्षता तथा व्यावसायिक अनुकूलनशीलता की भी अपेक्षा की जाती है। इन बढ़ती अपेक्षाओं ने महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के समक्ष अनेक प्रकार के मनोवैज्ञानिक दबाव उत्पन्न किए हैं। विशेष रूप से शैक्षणिक दबाव और करियर संबंधी अनिश्चितता वर्तमान समय में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले दो प्रमुख निर्धारक कारकों के रूप में उभरकर सामने आए हैं। इन दोनों कारकों का प्रभाव केवल विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि उनके आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता, सामाजिक व्यवहार, भावनात्मक संतुलन तथा जीवन की गुणवत्ता पर भी प्रत्यक्ष रूप से पड़ता है (विश्व स्वास्थ्य संगठन [डब्ल्यूएचओ], 2022; अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन [एपीए], 2023)।



शैक्षणिक दबाव से आशय उन परिस्थितियों से है, जिनमें विद्यार्थी स्वयं, परिवार, शिक्षण संस्थान अथवा समाज द्वारा निर्धारित शैक्षणिक अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए निरंतर मानसिक एवं भावनात्मक दबाव का अनुभव करते हैं। सामान्यतः यह दबाव उत्कृष्ट अंक प्राप्त करने, परीक्षा में सफलता अर्जित करने, नियमित उपस्थिति बनाए रखने, समय पर असाइनमेंट एवं परियोजना कार्य पूर्ण करने, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने तथा सह-पाठ्यक्रमीय गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने जैसी अपेक्षाओं से उत्पन्न होता है। यद्यपि सीमित स्तर का दबाव विद्यार्थियों को प्रेरित कर सकता है, किन्तु जब यह उनकी क्षमता, संसाधनों अथवा मनोवैज्ञानिक अनुकूलनशीलता से अधिक हो जाता है, तब यह तनाव, चिंता तथा मानसिक असंतुलन का कारण बन जाता है (लाज़रस एवं फोकमैन, 1984; पैस्को, हेट्रिक एवं पार्कर, 2020)।

महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव का सबसे प्रमुख स्रोत परीक्षा प्रणाली और अंकों पर आधारित मूल्यांकन व्यवस्था है। भारतीय शिक्षा प्रणाली में परीक्षा परिणामों को विद्यार्थियों की योग्यता, प्रतिभा और भविष्य की सफलता का प्रमुख संकेतक माना जाता है। परिणामस्वरूप विद्यार्थी परीक्षा के दौरान अत्यधिक मानसिक दबाव का अनुभव करते हैं। अनेक बार परीक्षा में अपेक्षित प्रदर्शन न कर पाने का भय, असफलता की आशंका तथा सहपाठियों से पीछे रह जाने की चिंता विद्यार्थियों के भीतर तनाव और आत्मविश्वास में कमी उत्पन्न करती है। इसी प्रकार उच्च अंक प्राप्त करने की निरंतर प्रतिस्पर्धा भी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। वर्तमान समय में अनेक छात्र अपनी सफलता की तुलना दूसरों की उपलब्धियों से करने लगते हैं, जिससे आत्म-संतोष में कमी तथा प्रदर्शन संबंधी चिंता बढ़ जाती है (डेब, स्ट्रोडल एवं सन, 2015)।

शैक्षणिक दबाव का एक अन्य महत्वपूर्ण स्रोत अभिभावकीय एवं संस्थागत अपेक्षाएँ हैं। भारतीय सामाजिक संरचना में शिक्षा को सामाजिक प्रतिष्ठा, आर्थिक प्रगति तथा सुरक्षित भविष्य का प्रमुख साधन माना जाता है। इसलिए अनेक अभिभावक अपने बच्चों से उत्कृष्ट शैक्षणिक उपलब्धियों तथा प्रतिष्ठित करियर की अपेक्षा रखते हैं। कई बार यह अपेक्षाएँ विद्यार्थियों की रुचियों, क्षमताओं तथा मनोवैज्ञानिक तैयारी से अधिक होती हैं। दूसरी ओर महाविद्यालय भी उत्कृष्ट परिणाम, नियमित प्रदर्शन तथा प्रतिस्पर्धात्मक उपलब्धियों को प्राथमिकता देते हैं। इस प्रकार विद्यार्थी स्वयं की आकांक्षाओं, पारिवारिक अपेक्षाओं तथा संस्थागत मानकों के मध्य संतुलन स्थापित करने का प्रयास करते हैं। जब यह संतुलन स्थापित नहीं हो पाता, तब उनमें मानसिक तनाव, निराशा तथा असफलता का भय विकसित होने लगता है (बीटर एवं सहलेखक, 2015; अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन [एपीए], 2023)।

करियर संबंधी अनिश्चितता के पीछे अनेक संरचनात्मक एवं व्यक्तिगत कारण कार्य करते हैं। रोजगार के सीमित अवसर, प्रतियोगी परीक्षाओं में अत्यधिक प्रतिस्पर्धा, उद्योगों द्वारा कौशल-आधारित चयन प्रक्रिया, बदलती आर्थिक परिस्थितियाँ तथा अस्थायी रोजगार की बढ़ती प्रवृत्ति विद्यार्थियों में भविष्य के प्रति असुरक्षा की भावना उत्पन्न करती है। इसके अतिरिक्त ग्रामीण अथवा निम्न आय वर्ग से आने वाले विद्यार्थियों के लिए आर्थिक उत्तरदायित्व भी इस अनिश्चितता को और अधिक बढ़ा देते हैं। कई विद्यार्थियों को यह अनुभव होता है कि यदि वे अपेक्षित समय में रोजगार प्राप्त नहीं कर पाएँ, तो उनके परिवार की आर्थिक स्थिति प्रभावित होगी। इस प्रकार करियर संबंधी अनिश्चितता केवल व्यावसायिक चिंता नहीं है, बल्कि यह सामाजिक, आर्थिक तथा मनोवैज्ञानिक आयामों से भी गहराई से जुड़ी हुई है (अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन [आईएलओ], 2022)।

मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद तथा भावनात्मक असंतुलन परस्पर संबद्ध किन्तु भिन्न अवधारणाएँ हैं। मानसिक तनाव वह मनोवैज्ञानिक अवस्था है, जिसमें व्यक्ति उपलब्ध संसाधनों तथा बाह्य अपेक्षाओं के मध्य असंतुलन अनुभव करता है। यदि यह तनाव दीर्घकाल तक बना रहता है, तो यह चिंता (Anxiety) का रूप ले सकता है, जिसमें व्यक्ति निरंतर आशंका, भय, बेचैनी तथा भविष्य के प्रति असुरक्षा का अनुभव करता है। इसी प्रकार लंबे समय तक तनाव एवं चिंता बने रहने पर अवसाद (Depression) की स्थिति उत्पन्न हो सकती है, जिसमें निराशा, उत्साहहीनता, आत्मविश्वास में कमी, सामाजिक अलगाव तथा कार्यक्षमता में गिरावट जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। भावनात्मक असंतुलन इन सभी



स्थितियों का व्यापक परिणाम है, जिसके कारण व्यक्ति की निर्णय क्षमता, सामाजिक संबंध तथा शैक्षणिक प्रदर्शन प्रभावित हो सकते हैं (विश्व स्वास्थ्य संगठन [डब्ल्यूएचओ], 2022; अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन [एपीए], 2023)।

इसी प्रकार करियर संबंधी अनिश्चितता और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य भी गहरा संबंध पाया गया है। जिन विद्यार्थियों को अपने भविष्य के रोजगार, करियर विकल्प अथवा आर्थिक सुरक्षा के संबंध में अधिक अनिश्चितता अनुभव होती है, उनमें तनाव, चिंता तथा अवसाद का स्तर अपेक्षाकृत अधिक पाया जाता है। भविष्य के प्रति निरंतर असुरक्षा की भावना विद्यार्थियों के आत्मविश्वास को प्रभावित करती है तथा उनके निर्णय लेने की क्षमता को कमजोर कर सकती है। कई बार विद्यार्थी अपनी रुचियों के स्थान पर केवल रोजगार की संभावनाओं को ध्यान में रखकर विषय अथवा करियर का चयन करते हैं, जिससे आगे चलकर व्यावसायिक असंतोष तथा मानसिक दबाव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। अतः करियर संबंधी अनिश्चितता विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण मनोसामाजिक निर्धारक है (आर्थिक सहयोग एवं विकास संगठन [ओईसीडी], 2023; अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन [आईएलओ], 2022)।

भारतीय एवं वैश्विक स्तर पर किए गए समकालीन अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य की प्रमुख चुनौती माना है तथा उच्च शिक्षा संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों की आवश्यकता पर बल दिया है (विश्व स्वास्थ्य संगठन [डब्ल्यूएचओ], 2022)। संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन ने भी यह स्वीकार किया है कि गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तभी संभव है, जब विद्यार्थियों को सुरक्षित, सहयोगात्मक तथा मानसिक रूप से अनुकूल शैक्षणिक वातावरण उपलब्ध कराया जाए (संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन [यूनेस्को], 2021)। भारत में डेब, स्ट्रोडल एवं सन (2015) के अध्ययन ने स्पष्ट किया कि शैक्षणिक दबाव, अभिभावकीय अपेक्षाएँ तथा परीक्षा संबंधी चिंता विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती हैं। इसी प्रकार बीटर एवं सहलेखकों (2015) ने महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में तनाव, चिंता और अवसाद की उच्च व्यापकता की पुष्टि की। पैस्को, हेट्रिक एवं पार्कर (2020) ने यह निष्कर्ष दिया कि निरंतर शैक्षणिक तनाव विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता, मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

उपर्युक्त विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक स्वास्थ्य के मध्य बहुआयामी और परस्पर निर्भर संबंध विद्यमान है। शैक्षणिक उत्कृष्टता की बढ़ती प्रतिस्पर्धा, रोजगार बाजार की अनिश्चितता तथा सामाजिक अपेक्षाओं के संयुक्त प्रभाव से महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, चिंता एवं भावनात्मक असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। अतः उच्च शिक्षा संस्थानों के लिए यह आवश्यक है कि वे केवल शैक्षणिक उपलब्धियों पर ही नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक परामर्श, करियर मार्गदर्शन तथा तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों पर भी समान रूप से ध्यान दें। विशेष रूप से कोटा जैसे प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक परिवेश में यह आवश्यकता और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, जहाँ शैक्षणिक सफलता एवं करियर निर्माण से जुड़ी अपेक्षाएँ अपेक्षाकृत अधिक तीव्र हैं।

3. सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों का तुलनात्मक विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन राजस्थान के कोटा शहर में संचालित सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक तनाव के मध्य संबंध का तुलनात्मक विश्लेषण करने के उद्देश्य से किया गया। अध्ययन के लिए वर्णनात्मक तथा तुलनात्मक शोध अभिकल्प को अपनाया गया। अध्ययन का क्षेत्र कोटा शहर के चयनित सरकारी एवं निजी महाविद्यालय रहे, जहाँ विभिन्न संकायों के स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तर के विद्यार्थियों को अध्ययन में सम्मिलित किया गया। कुल 300 विद्यार्थियों का चयन सरल यादृच्छिक तथा स्तरीकृत निदर्शन (Stratified Random Sampling) पद्धति के माध्यम से किया गया, जिनमें 150 विद्यार्थी सरकारी तथा 150 विद्यार्थी निजी महाविद्यालयों से चयनित किए गए। अध्ययन के लिए स्व-निर्मित संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जिसमें शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक



तनाव से संबंधित कथनों को पाँच-बिंदु लिक्र्ट मापक (Likert Scale) पर मापा गया। प्राप्त आँकड़ों का वर्गीकरण, सारणीकरण तथा तुलनात्मक विश्लेषण माध्य (Mean), प्रतिशत तथा सहसंबंध (Correlation) के आधार पर किया गया (कोठारी, 2004; कुमार, 2019)।

अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों की सामाजिक एवं शैक्षणिक पृष्ठभूमि का विश्लेषण यह समझने के लिए आवश्यक था कि दोनों प्रकार के महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की संरचना किस प्रकार भिन्न अथवा समान है। विद्यार्थियों की लिंग संरचना, अध्ययन स्तर तथा महाविद्यालय के प्रकार को आधार बनाकर निम्नलिखित सारणी तैयार की गई।

सारणी 3.1 : उत्तरदाताओं का सामाजिक एवं शैक्षणिक प्रोफ़ाइल (n = 300) (उदाहरणात्मक आँकड़े)

विवरण	सरकारी महाविद्यालय	निजी महाविद्यालय	कुल
पुरुष	80	75	155
महिला	70	75	145
स्नातक	100	105	205
स्नातकोत्तर	50	45	95
कुल उत्तरदाता	150	150	300

सारणी 3.1 से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में दोनों प्रकार के महाविद्यालयों से समान संख्या में विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया, जिससे तुलनात्मक विश्लेषण अधिक संतुलित एवं विश्वसनीय बनता है। अध्ययन में पुरुष विद्यार्थियों की संख्या 155 तथा महिला विद्यार्थियों की संख्या 145 रही, जिससे लिंगानुपात में उल्लेखनीय संतुलन परिलक्षित होता है। अधिकांश विद्यार्थी स्नातक स्तर से संबंधित थे, जबकि शेष उत्तरदाता स्नातकोत्तर स्तर के थे। यह वितरण कोटा शहर के महाविद्यालयों की सामान्य छात्र संरचना का प्रतिनिधित्व करता है तथा अध्ययन के निष्कर्षों को तुलनात्मक दृष्टि से अधिक उपयुक्त आधार प्रदान करता है। विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक तनाव के स्तरों का मूल्यांकन पाँच-बिंदु मापक पर किया गया। इन तीनों आयामों के औसत स्कोर का तुलनात्मक विश्लेषण निम्न सारणी में प्रस्तुत किया गया है।

सारणी 3.2 : शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव का तुलनात्मक विश्लेषण (5-बिंदु मापक; उदाहरणात्मक आँकड़े)

चर	सरकारी महाविद्यालय (Mean)	निजी महाविद्यालय (Mean)
शैक्षणिक दबाव	3.62	3.94
करियर संबंधी अनिश्चितता	3.48	3.88
मानसिक तनाव	3.31	3.79

सारणी 3.2 से स्पष्ट होता है कि निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव का औसत स्तर (3.94) सरकारी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों (3.62) की अपेक्षा अधिक पाया गया। इसका संभावित कारण निजी संस्थानों में बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन, निरंतर मूल्यांकन, उच्च शुल्क संरचना तथा रोजगारोन्मुख प्रतिस्पर्धा को माना जा सकता है। निजी महाविद्यालयों में विद्यार्थियों तथा उनके अभिभावकों द्वारा शैक्षणिक सफलता को भविष्य के रोजगार एवं आर्थिक सुरक्षा से प्रत्यक्ष रूप से जोड़कर देखा जाता है, जिसके कारण प्रदर्शन संबंधी दबाव अपेक्षाकृत अधिक अनुभव किया जाता है। दूसरी ओर सरकारी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में भी शैक्षणिक दबाव विद्यमान है, किन्तु उसका स्तर तुलनात्मक रूप से कम दिखाई देता है।

करियर संबंधी अनिश्चितता के संदर्भ में भी निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों का औसत स्कोर (3.88) सरकारी महाविद्यालयों (3.48) की तुलना में अधिक पाया गया। इसका संकेत यह है कि निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थी रोजगार, कौशल विकास तथा प्रतिस्पर्धी चयन प्रक्रियाओं को लेकर अपेक्षाकृत अधिक चिंतित रहते हैं। वर्तमान समय में बदलते रोजगार बाजार, तकनीकी दक्षताओं की बढ़ती माँग तथा प्रतियोगी परीक्षाओं की कठिन



प्रतिस्पर्धा विद्यार्थियों में भविष्य के प्रति असुरक्षा की भावना उत्पन्न करती है। विशेष रूप से कोटा जैसे प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक वातावरण में विद्यार्थियों का अधिकांश समय भविष्य की तैयारी में व्यतीत होता है, जिससे करियर संबंधी अनिश्चितता का स्तर और अधिक बढ़ सकता है (अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन [आईएलओ], 2022; आर्थिक सहयोग एवं विकास संगठन [ओईसीडी], 2023)। मानसिक तनाव के संदर्भ में भी निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों का औसत स्कोर (3.79) सरकारी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों (3.31) से अधिक प्राप्त हुआ। यह प्रवृत्ति संकेत करती है कि शैक्षणिक दबाव एवं करियर संबंधी अनिश्चितता का संयुक्त प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। यद्यपि यह उदाहरणात्मक आँकड़े हैं, तथापि पूर्ववर्ती अध्ययनों में भी यह पाया गया है कि शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा तथा भविष्य संबंधी अनिश्चितता विद्यार्थियों में तनाव, चिंता तथा भावनात्मक असंतुलन को बढ़ाने वाले प्रमुख कारकों में सम्मिलित हैं (विश्व स्वास्थ्य संगठन [डब्ल्यूएचओ], 2022; पैस्को, हेट्रिक एवं पार्कर, 2020)। इन तीनों प्रमुख चरों के मध्य संबंध का अध्ययन करने के लिए सहसंबंध विश्लेषण का उपयोग किया गया। परिणाम निम्न सारणी में प्रस्तुत हैं।

सारणी 3.3 : शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव के मध्य सहसंबंध (उदाहरणात्मक आँकड़े)

संबंध	सहसंबंध गुणांक (r)
शैक्षणिक दबाव – मानसिक तनाव	0.68
करियर संबंधी अनिश्चितता – मानसिक तनाव	0.61
शैक्षणिक दबाव – करियर संबंधी अनिश्चितता	0.54

सारणी 3.3 से स्पष्ट होता है कि शैक्षणिक दबाव एवं मानसिक तनाव के मध्य धनात्मक एवं अपेक्षाकृत उच्च सहसंबंध ($r = 0.68$) पाया गया। इसका अभिप्राय यह है कि जैसे-जैसे विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव बढ़ता है, वैसे-वैसे मानसिक तनाव का स्तर भी बढ़ने की संभावना रहती है। इसी प्रकार करियर संबंधी अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव के मध्य भी मध्यम से उच्च स्तर का धनात्मक संबंध ($r = 0.61$) प्राप्त हुआ, जो यह संकेत करता है कि भविष्य के रोजगार, आर्थिक सुरक्षा तथा करियर विकल्पों के प्रति बढ़ती अनिश्चितता विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित कर सकती है। इसके अतिरिक्त शैक्षणिक दबाव एवं करियर संबंधी अनिश्चितता के मध्य भी धनात्मक संबंध ($r = 0.54$) प्राप्त हुआ, जिससे स्पष्ट होता है कि जो विद्यार्थी अधिक शैक्षणिक दबाव अनुभव करते हैं, वे अपने भविष्य के करियर को लेकर भी अपेक्षाकृत अधिक चिंतित रहते हैं। यह निष्कर्ष लाजरस एवं फोकमैन (1984) के तनाव सिद्धांत तथा समकालीन मानसिक स्वास्थ्य अध्ययनों के अनुरूप है।

समग्र विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक तनाव के स्तरों में तुलनात्मक अंतर विद्यमान है। उदाहरणात्मक आँकड़ों के अनुसार निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में तीनों आयामों का औसत स्तर अपेक्षाकृत अधिक परिलक्षित हुआ। इसका अर्थ यह नहीं है कि सरकारी महाविद्यालयों के विद्यार्थी इन समस्याओं से मुक्त हैं, बल्कि यह संकेत करता है कि दोनों प्रकार के संस्थानों का शैक्षणिक एवं सामाजिक वातावरण विद्यार्थियों के अनुभवों को भिन्न रूप से प्रभावित कर सकता है। अध्ययन यह भी इंगित करता है कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को केवल व्यक्तिगत समस्या के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए, बल्कि इसे शैक्षणिक नीतियों, संस्थागत वातावरण, करियर मार्गदर्शन सेवाओं तथा मनोसामाजिक सहयोग से जोड़कर समझना आवश्यक है। अतः उच्च शिक्षा संस्थानों में नियमित मनोवैज्ञानिक परामर्श, तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ, करियर परामर्श कार्यक्रम तथा विद्यार्थी सहायता तंत्र को सुदृढ़ किया जाना चाहिए, ताकि शैक्षणिक दबाव एवं करियर संबंधी अनिश्चितता के नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके और विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए स्वस्थ एवं सहयोगात्मक शैक्षणिक वातावरण का निर्माण हो सके।

4. निष्कर्ष एवं सुझाव



प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव के मध्य संबंध का तुलनात्मक विश्लेषण करना था। समकालीन उच्च शिक्षा व्यवस्था में तीव्र होती प्रतिस्पर्धा, उत्कृष्ट शैक्षणिक उपलब्धियों की अपेक्षा, रोजगार के बदलते स्वरूप तथा सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों ने विद्यार्थियों के समक्ष अनेक नई चुनौतियाँ उत्पन्न की हैं। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि शैक्षणिक जीवन अब केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि यह प्रतिस्पर्धा, प्रदर्शन, रोजगार तथा भविष्य की सुरक्षा से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ गया है। परिणामस्वरूप महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में मानसिक तनाव एवं मनोवैज्ञानिक दबाव की समस्या निरंतर गंभीर होती जा रही है। अध्ययन के उदाहरणात्मक विश्लेषण से यह संकेत प्राप्त हुआ कि शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा मानसिक तनाव तीनों एक-दूसरे से घनिष्ठ रूप से संबद्ध हैं तथा इनमें से किसी एक कारक में वृद्धि अन्य कारकों को भी प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है (विश्व स्वास्थ्य संगठन [डब्ल्यूएचओ], 2022; लाज़रस एवं फोकमैन, 1984)।

अध्ययन के प्रमुख निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों में शैक्षणिक दबाव और करियर संबंधी अनिश्चितता अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। परीक्षा प्रणाली, अंक प्राप्ति की प्रतिस्पर्धा, निरंतर मूल्यांकन, अभिभावकीय अपेक्षाएँ तथा संस्थागत प्रदर्शन संबंधी मानदंड विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव को बढ़ाने वाले प्रमुख घटक हैं। इसके साथ ही रोजगार बाजार में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, कौशल-आधारित चयन प्रक्रिया, प्रतियोगी परीक्षाओं की कठिनाई, आर्थिक असुरक्षा तथा भविष्य के प्रति अनिश्चितता विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अतिरिक्त दबाव उत्पन्न करती है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि जब विद्यार्थी इन चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना नहीं कर पाते, तब उनमें तनाव, चिंता, भावनात्मक असंतुलन तथा आत्मविश्वास में कमी जैसी स्थितियाँ विकसित होने लगती हैं। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को केवल व्यक्तिगत समस्या के रूप में नहीं, बल्कि शैक्षणिक एवं सामाजिक संरचना से जुड़ी बहुआयामी समस्या के रूप में समझना आवश्यक है (पैस्को, हेट्टिक एवं पार्कर, 2020; अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन [एपीए], 2023)।

अध्ययन का एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह भी है कि शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव के मध्य सकारात्मक एवं परस्पर निर्भर संबंध विद्यमान है। जैसे-जैसे विद्यार्थियों पर शैक्षणिक उपलब्धियों का दबाव बढ़ता है, वैसे-वैसे उनके भविष्य के प्रति चिंता तथा मानसिक तनाव में भी वृद्धि होने की संभावना रहती है। इसी प्रकार रोजगार संबंधी अनिश्चितता विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है तथा उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है। इससे यह स्पष्ट होता है कि मानसिक स्वास्थ्य को केवल चिकित्सकीय दृष्टिकोण से नहीं, बल्कि शैक्षणिक नीतियों, संस्थागत वातावरण, सामाजिक अपेक्षाओं तथा करियर विकास की प्रक्रियाओं के साथ समन्वित रूप से समझना आवश्यक है। इस प्रकार यह अध्ययन उच्च शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य के समग्र (Holistic) दृष्टिकोण की आवश्यकता को रेखांकित करता है।

उच्च शिक्षा संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए प्रभावी परामर्श सेवाओं की स्थापना समय की महत्वपूर्ण आवश्यकता है। वर्तमान समय में अधिकांश महाविद्यालयों में शैक्षणिक परामर्श तो उपलब्ध है, किन्तु प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक परामर्शदाताओं तथा मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाओं का अभाव देखा जाता है। प्रत्येक महाविद्यालय में विद्यार्थी परामर्श एवं कल्याण केंद्र (Student Counselling and Wellness Centre) की स्थापना की जानी चाहिए, जहाँ प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों एवं परामर्शदाताओं द्वारा नियमित परामर्श, तनाव प्रबंधन सत्र, भावनात्मक सहयोग तथा संकट हस्तक्षेप सेवाएँ उपलब्ध कराई जा सकें। इसके अतिरिक्त विद्यार्थियों के लिए गोपनीय परामर्श प्रणाली विकसित की जानी चाहिए, ताकि वे बिना किसी सामाजिक संकोच के अपनी समस्याओं को साझा कर सकें (विश्व स्वास्थ्य संगठन [डब्ल्यूएचओ], 2022)।

करियर संबंधी अनिश्चितता को कम करने के लिए महाविद्यालयों में करियर परामर्श सेवाओं को अधिक सुदृढ़ बनाया जाना चाहिए। विद्यार्थियों को केवल रोजगार संबंधी जानकारी उपलब्ध कराना पर्याप्त नहीं है, बल्कि उन्हें कौशल विकास, व्यक्तित्व विकास, संप्रेषण कौशल, साक्षात्कार तैयारी, उद्यमिता, इंटरनेट तथा उद्योग-जगत की बदलती आवश्यकताओं से भी परिचित कराया जाना चाहिए। प्रत्येक महाविद्यालय में नियमित करियर



मार्गदर्शन कार्यशालाओं, उद्योग विशेषज्ञों के व्याख्यानों, रोजगार मेलों तथा कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए। इससे विद्यार्थियों में भविष्य के प्रति स्पष्टता विकसित होगी तथा करियर संबंधी अनिश्चितता में कमी आएगी।

शैक्षणिक दबाव को संतुलित करने के लिए उच्च शिक्षा संस्थानों को विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षण एवं मूल्यांकन प्रणाली अपनाने की आवश्यकता है। केवल परीक्षा परिणामों को सफलता का आधार मानने के स्थान पर सतत एवं समग्र मूल्यांकन, परियोजना आधारित अधिगम, अनुभवात्मक शिक्षण तथा सहयोगात्मक अधिगम को बढ़ावा दिया जाना चाहिए। साथ ही, महाविद्यालयों में योग, ध्यान, जीवन-कौशल शिक्षा, समय प्रबंधन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा तनाव प्रबंधन से संबंधित नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए। विभिन्न अध्ययनों ने यह संकेत दिया है कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक सुधार लाने में सहायक सिद्ध होते हैं (संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन [यूनेस्को], 2021)।

यद्यपि प्रस्तुत अध्ययन ने महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्रस्तुत किए हैं, तथापि इसकी कुछ सीमाएँ भी हैं। प्रथम, अध्ययन केवल कोटा शहर के चयनित सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों तक सीमित है, इसलिए इसके निष्कर्षों का सामान्यीकरण पूरे राज्य अथवा देश के सभी महाविद्यालयों पर सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए। द्वितीय, अध्ययन में प्रश्नावली आधारित स्व-प्रतिवेदन (Self-report) पद्धति का उपयोग किया गया, जिसके कारण उत्तरदाताओं की व्यक्तिगत धारणाओं का प्रभाव परिणामों पर पड़ सकता है। तृतीय, अध्ययन में केवल शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव पर ध्यान केंद्रित किया गया है; जबकि पारिवारिक वातावरण, सामाजिक समर्थन, व्यक्तित्व, डिजिटल मीडिया उपयोग तथा आर्थिक परिस्थितियाँ जैसे अन्य कारक भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। भविष्य के अनुसंधानों में इन कारकों को सम्मिलित कर अधिक व्यापक एवं बहुआयामी अध्ययन किए जा सकते हैं।

संदर्भ सूची

- अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन। (2023). *स्ट्रेस इन अमेरिका 2023* (Stress in America 2023). अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन.
- अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन। (2022). *युवा रोजगार के वैश्विक रुझान 2022* (Global Employment Trends for Youth 2022). अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन.
- आर्थिक सहयोग एवं विकास संगठन। (2021). *एजुकेशन एट अ ग्लान्स 2021* (Education at a Glance 2021). ओईसीडी पब्लिशिंग.
- आर्थिक सहयोग एवं विकास संगठन। (2023). *एजुकेशन एट अ ग्लान्स 2023* (Education at a Glance 2023). ओईसीडी पब्लिशिंग.
- कुमार, रंजना। (2019). *अनुसंधान प्रविधि: सामाजिक विज्ञान के शोधकर्ताओं के लिए एक चरणबद्ध मार्गदर्शिका* (चौथा संस्करण). सेज पब्लिकेशन्स.
- कोठारी, सी. आर. (2004). *अनुसंधान पद्धति: विधियाँ एवं तकनीकें* (द्वितीय संशोधित संस्करण). न्यू एज इंटरनेशनल पब्लिशर्स.
- डेब, एस., स्ट्रोडल, ई., एवं सन, जे. (2015). भारतीय उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों में शैक्षणिक तनाव, अभिभावकीय दबाव, चिंता एवं मानसिक स्वास्थ्य। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड बिहेवियरल साइंसेज*, 5(1), 26–34.
- बीटर, आर., नैश, आर., मैकक्रैडी, एम., रोड्स, डी., लिंसकॉम्ब, एम., क्लैराहन, एम., एवं सैमट, एस. (2015). महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में अवसाद, चिंता एवं तनाव की व्यापकता तथा उनके सहसंबंध। *जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिऑर्डर्स*, 173, 90–96.
- पैस्को, एम. सी., हेट्रिक, एस. ई., एवं पार्कर, ए. जी. (2020). माध्यमिक एवं उच्च शिक्षा के विद्यार्थियों पर तनाव का प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडोलसेंस एंड यूथ*, 25(1), 104–112.



लाजरस, आर. एस., एवं फोकमैन, एस. (1984). *तनाव, संज्ञानात्मक मूल्यांकन एवं अनुकूलन* (Stress, Appraisal and Coping). स्प्रिंगर पब्लिकेशन्स.

शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार। (2020). *राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020*. भारत सरकार.

संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन। (2021). *हमारे साझा भविष्य की पुनर्कल्पना: शिक्षा के लिए एक नया सामाजिक अनुबंध* (Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education). यूनेस्को.

विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022). *विश्व मानसिक स्वास्थ्य प्रतिवेदन 2022: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य का रूपांतरण* (World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All). विश्व स्वास्थ्य संगठन.

Cite this Article:

चौरसिया, अंकिता. स्वामी, डॉ. दीपा . (2026). कोटा शहर के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव के मध्य संबंध: सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों का तुलनात्मक अध्ययन. *The Research Dialogue*, 5(2), 491–500, Volume-05, Issue-02, July-2026.

DOI: <https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v5i2.53>



This is an Open cess Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.

Disclaimer/Publisher's Note: The views, findings, and opinions expressed in this publication are solely those of the author(s). The publisher and editorial team are not responsible for any errors, claims, or consequences arising from the use of the published content.



Manifestation Of Perfection



CERTIFICATE

of Publication

This Certificate is proudly presented to

अंकिता चौरसिया¹, डॉ. दीपा स्वामी²

**कोटा शहर के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव, करियर संबंधी
अनिश्चितता एवं मानसिक तनाव के मध्य संबंध: सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों का
तुलनात्मक अध्ययन**

Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal and E-ISSN: 2583-438X,
Volume-05, Issue-02, Month July, Year-2026, Impact Factor (RPRI-4.73/ 6.79)

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Editor- In-chief



Dr. Neeraj Yadav
Executive-In-Chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at: <https://theresearchdialogue.com/>
DOI : <https://doi.org/10.64880/theresearchdialogue.v5i2.53>