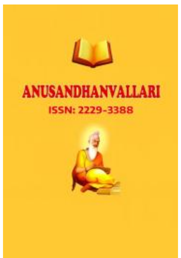


Anusandhanvallari
Vol 2026, No.1
May 2026
ISSN 2229-3388

"मेरठ जनपद के माध्यमिक स्तर पर यू०पी० और सी०बी०एस०ई० बोर्ड के विद्यार्थियों के समायोजन तथा परीक्षा चिन्ता का एक अध्ययन"

[1]Monu Kumar, [2]Prof. Dinesh Pandey

[1,2]Education, Institute of Education and Research Faculty of Humanities

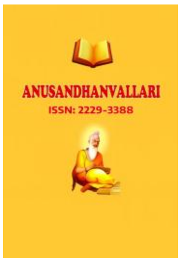
Mangalayatan University, Beswan, Aligarh

सारां ा, शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका बालक या व्यक्ति के विकास में शिक्षा का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। भारत जैसे विकासशील देशों में माध्यमिक शिक्षा का महत्व विशेष रूप से है। जिस प्रकार से मानव शरीर का महत्वपूर्ण भाग धड़ होता है उसी प्रकार से शैक्षिक संरचना का मध्य भाग उसकी माध्यमिक शिक्षा होती है। प्राथमिक व उच्च शिक्षा की महत्वपूर्ण कड़ी माध्यमिक शिक्षा ही है। यही शिक्षा किशोर अवस्था में जनशक्ति का स्रोत है। देश के भावी कर्णधार माध्यमिक शिक्षा के ढांचे में बनते और बिगड़ते हैं। सभी क्षेत्रों में नेतृत्व करने की क्षमता इसी स्तर पर विकसित की जाती है। माध्यमिक स्तर का विद्यार्थी ने केवल बालक होता है और नहीं बड़ा और वह तेजी से एक दूसरी स्थिति में पहुंच रहा होता है। वर्तमान मूल्यों को संदेह की दृष्टि से देखा है वह एक विचित्र आदर्शवाद शीघ्र सेट तथा संसार का पुनर्निर्माण अपनी इच्छा अनुसार करना चाहता है। यह जीवन के आंधी एवं तूफान के दिन है इस विचित्र एवं नाजुक स्थिति में विद्यार्थियों को उचित निर्देशन एवं मार्गदर्शन केवल और केवल एक कुशल एवं प्रभावपूर्ण शिक्षक तथा उत्कृष्ट विद्यालय वातावरण में ही संभव है। इस पृथ्वी पर रहने वाली प्रत्येक व्यक्ति का ज्ञान अनुभव और दृष्टिकोण अलग होता है। वर्तमान समय में शिक्षा में मनोविज्ञान के सम्मिलित होने से विद्यार्थियों की शैक्षिक समस्याओं को जानने का प्रयास करने हेतु और उनकी समस्या का समाधान करने के उद्देश्य से प्राथमिक स्तर, माध्यमिक स्तर, उच्च माध्यमिक स्तर और उच्च शिक्षा में नई–नई शोध किया जा रहे हैं जिससे वर्तमान शिक्षा को उद्देश्य परक और प्रगतिशील बनाया जा सके।

मुख्य भाब्द, प्राथमिक स्तर, माध्यमिक शिक्षा, शिक्षक, शिक्षण कौशल आदि।

परिचय, वर्तमान समय में जहां एक और प्रतिस्पर्धा पूर्ण समाज में विद्यार्थियों को सकारात्मक कार्य करने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया जा रहा है वहीं दूसरी ओर वर्तमान परिवेश में भविष्य को लेकर विद्यार्थी अनेक मनोवैज्ञानिक और मानसिक समस्याओं से जूझ रहा है। जिसके कारण विद्यार्थियों में शैक्षिक उपलब्धि को प्राप्त करने के लिए परीक्षा चिंता, तनाव, समायोजन, हताशा और मानसिक दबाव से गुजरना पड़ता है । वास्तव में योग्य, कुशल एवं प्रभावपूर्ण शिक्षक ही वह धूरी है जिसके चारों ओर संपूर्ण शिक्षण प्रक्रिया घूमती है। शिक्षक के सामान्य एवं कक्षागत क्रियाकलाप शिक्षक व्यवहार की ओर संकेत करते हैं और इन क्रियाकलापों पर शिक्षक की प्रभावशीलता आधारित होती है। इस सफलता के संदर्भ में शिक्षक के प्रति अन्य व्यक्तियों द्वारा प्रतिक्रियाएं प्रदर्शित की जाती है। यह प्रतिक्रियाएं शिक्षक की प्रभावशीलता को दर्शाती है। शिक्षक की प्रभावशीलता में उसकी शिक्षा तथा सामान्य व तत्कालीन ज्ञान, प्रेरित करने की योग्यता, शिक्षण कौशल, व्यवसाय से संबंधित ज्ञान, पाठ्य सहगामी क्रियाओ का ज्ञान,कक्षा– कक्ष प्रबंधन की योग्यता, समाज एवं विद्यालय के अन्य सदस्यों के साथ आपसी मेल मिलाप स्वभाव, संवेगात्मक रूप से स्थर सलाह,निर्देशन की योग्यता, नैतिक रूप से कुशल तथा प्रभावशाली व्यक्तित्व को समाहित किया जाता है।इन सब क्रियाओ के प्रति विद्यालय के प्राचार्य,साथी समूह, स्वयं शिक्षक एवं विद्यार्थियों के प्रति क्रियाओं में अमुक शिक्षक की प्रभावशीलता के रूप में प्रेरित किया जाता है। शिक्षा केवल किताबी ज्ञान प्राप्त करना ही नहीं अपितु मनुष्य के अंदर ऐसे गुणो का विकास करना है जिससे मनुष्य के अंदर निहित सभी शक्तियों का सर्वांगीण विकास हो।शिक्षा की एक वास्तविक परिभाषा देना सरल कार्य नहीं है क्योंकि शिक्षा एक ऐसी प्रक्रिया है जो किसी के पैदा होने से मरने तक चलती रहती है, यह किसी बालक के विभिन्न पक्षों को प्रभावित करती है जैसे शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक, पारिवारिक, भाषाई आदि। अनेक शिक्षाविदों ने अपने–अपने अनुसार शिक्षा को परिभाषित करने का प्रयास किया है। कुछ शिक्षाविदों द्वारा दी गई परिभाषाएं निम्न प्रकार है–

स्वामी विवेकानंद के अनुसार– मनुष्य की पूर्व निहित पूर्णता को अभिव्यक्त करना ही शिक्षा है।



Anusandhanvallari
Vol 2026, No.1
May 2026
ISSN 2229-3388

रविंद्र नाथ टैगोर के अनुसार– उच्चतम शिक्षा वह है जो हमारे जीवन में सभी अस्तित्वो के साथ सामंजस्य बनती है।

अरस्तु के अनुसार– स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण करना ही शिक्षा है।

शिक्षा मनुष्य को विकसित करके उसके अंदर निहित कौशलों को बाहर निकलने का कार्य करती है। अतः शिक्षा एक जीवन प्रिया चलने वाली प्रक्रिया है जो समाज को शिक्षित करने के साथ–साथ सत्ता संचालन में भी सहायक सिद्ध होती है और समाज के विकास हेतु भावी नागरिकों का निर्माण करती है। संसार में सभी मनुष्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक आदि दृष्टियों से सर्वथा सामान नहीं होते उनके इस समानता के कारणो वातावरण एक मुख्य कारण है। यह वातावरण बालक को पहले परिवार तत्पश्चात विद्यालय से प्राप्त होता है। वास्तव में वातावरण का संबंध चारों ओर की परिस्थितियों से है जो बालक को प्रभावित करती है और उनके बीच में प्रतिक्रियाएं भी होती है। यदि हमारे आसपास परिवार और विद्यालय का वातावरण सौहार्दपूर्ण, सुरक्षा प्रदान करने वाला, संतुष्टि प्रदान करने वाला और आपस में व्यवहार कुशल है तो समाज उनको बढ़ावा देता हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और वह समाज में ही रहकर अपना जीवन यापन करता है और समाज भी रहकर अपनी आवश्यकताओं को पूरी करता है

विद्यालय समाज का ही एक लघु रूप है जिस प्रकार समाज में रहने के लिए समाज के नियमों, परंपराओं, उत्तरदायित्वों का पालन करना होता है ठीक उसी प्रकार विद्यालय में भी विद्यार्थी विद्यालय के नियमों, अनुशासन, अध्यापक और अपने मित्रों के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करना होता है। अध्यापक और विद्यार्थी दोनों मिलकर एक भावी समाज का निर्माण करते हैं। एक विद्यार्थी में अपने वातावरण के साथ जितना अच्छा सामंजस्य करने की क्षमता होगी उससे समाज उतना ही अधिक लाभान्वित होगा। वर्तमान समय में विद्यार्थियों में सबसे बड़ी समस्या अपने परिवार, मित्रों, अध्यापक एवं अन्य सामाजिक परिस्थितियों में सामांजस्य स्थापित करने की है। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता का अध्ययन किया जाए, जिससे हमें यह ज्ञात होगा कि विद्यार्थी समायोजन क्यों नहीं कर पा रहे है, उनके समायोजन करने में क्या समस्या आ रही है, उनकी मनोदशा में क्या परिवर्तन हो रहा है, क्या समायोजन करने में विद्यार्थियों की किसी प्रकार कोई सहायता की जा सकती है, क्या समायोजन का विद्यार्थियों की आने वाली जीवन शैली पर कोई प्रभाव पड़ता है, क्या व्यक्तिगत विभिन्नता के कारण भी समायोजन क्षमता प्रभावित होती है,क्या समायोजन करने से वह शैक्षणिक कार्य करने में सक्षम हो सकते हैं। इन सभी प्रश्नों का उत्तर जानने के लिए हम विद्यार्थी में समायोजन क्षमता का पता लगाकर उसके प्रभाव को देख सकते हैं। पर्याय देखने को मिलता है कि सभी विद्यार्थी समायोजन नहीं करने सक्षम नहीं होते हैं जबकि कुछ विद्यार्थी समायोजन कर लेते हैं और कुछ विद्यार्थी समायोजन नहीं कर पाते हैं। विद्यार्थी की समायोजन क्षमता पर विद्यार्थी के पारिवारिक वातावरण और उसकी आर्थिक स्थिति का भी प्रभाव पड़ सकता है जिसके कारण वह समायोजन कर भी सकता है और नहीं भी, दोनों ही परिस्थितिया हो सकती है।

समायोजन विद्यार्थी के जीवन में निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है क्योंकि उसके जीवन में कोई ना कोई ऐसा मोड़ जरूर आता है जहां उसको समायोजन करना पड़ता है जिससे वह अपने सामाजिक स्तर के अनुसार आंशिक या पूर्ण समायोजन करता है। समायोजन से हमारा तात्पर्य है कि शिक्षा की किसी भी प्रणाली में मानव घटक की भूमिका को कम करके रखा जा सकता है। समायोजन को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है कि एक व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में किस प्रकार रहता है समायोजन का अर्थ किसी व्यक्ति का अपने वातावरण के साथ संबंध बनाकर कार्य करने से है। प्रत्येक व्यक्ति अपने लिए कोई ना कोई लक्ष्य निर्धारित करता है जब वह अपनी समस्या को प्रभावपूर्ण ढंग से व्यवस्थित करता है तो वह कहता है कि उसका समायोजन अच्छा है। वह आंतरिक तथा भाई यह मांगे जो उसने अपने दिए बनाई है सफलता पूर्वक ग्रहण कर लेगा। एक मनुष्य बहुत सी आवश्यकता है रखता है और वह संतुष्टि पाने के लिए अपना समय और शक्ति दोनों खर्च करता है।

मनोविज्ञान में, समायोजन एक ऐसे व्यक्ति की स्थिति है जो अपने शारीरिक, व्यावसायिक और सामाजिक वातावरण में परिवर्तनों के अनुकूल होने में सक्षम होता है। दूसरे शब्दों में, समायोजन से तात्पर्य परस्पर विरोधी जरूरतों या पर्यावरण में बाधाओं से उत्पन्न जरूरतों के बीच संतुलन बनाने की व्यवहारिक प्रक्रिया से है। जीवन भर अनुभव किए जाने वाले विभिन्न परिवर्तनों के कारण, मनुष्यों और जानवरों को नियमित रूप से सीखना पड़ता है कि अपने पर्यावरण के साथ कैसे तालमेल बिठाया जाए। अपने पूरे जीवन में, हम विभिन्न चरणों का सामना करते हैं, जो निरंतर समायोजन की मांग करते हैं, करियर पथ में बदलाव और रिश्तों के विकास से लेकर उम्र बढ़ने के साथ जुड़े शारीरिक और मनोवैज्ञानिक बदलावों तक। प्रत्येक चरण अद्वितीय चुनौतियां प्रस्तुत करता है और हमें उन तरीकों से अनुकूलन करने की आवश्यकता होती है जो हमारे विकास और कल्याण का समर्थन करते हैं। उदाहरण के लिए, जब वे भोजन की तलाश करने के लिए अपनी शारीरिक स्थिति से प्रेरित होते हैं।

Anusandhanvallari
Vol 2026, No.1
May 2026
ISSN 2229-3388

समायोजन विकार तब होता है जब पर्यावरण में किसी जरूरत या तनाव के लिए सामान्य समायोजन करने में असमर्थता होती है। जो लोग अच्छी तरह से समायोजित करने में असमर्थ होते हैं, उनमें नैदानिक चिंता या अवसाद होने की संभावना अधिक होती है, साथ ही निराशा, एन्हेडोनिया, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, नींद की समस्या और लापरवाह व्यवहार की भावनाएँ भी होती हैं। मनोविज्ञान में, समायोजन को दो तरीकों से देखा जा सकता है। एक प्रक्रिया के रूप में और एक उपलब्धि के रूप में। एक प्रक्रिया के रूप में समायोजन में जीवन में होने वाले बदलावों से निपटने के लिए लोगों द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली निरंतर रणनीतियाँ शामिल होती हैं, जबकि एक उपलब्धि के रूप में समायोजन अंतिम परिणाम पर केंद्रित होता है – एक स्थिर और संतुलित स्थिति प्राप्त करना। साथ में, ये मॉडल इस बात की अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं कि व्यक्ति कैसे अनुकूलन करते हैं और कल्याण तक पहुँचते हैं। सफल समायोजन प्राप्त करने से व्यक्तियों को भावनात्मक लचीलापन और जीवन की समृद्ध गुणवत्ता मिलती है। हालाँकि, उच्च तनाव या महत्वपूर्ण चुनौतियों के समय, कुछ लोग अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए इनकार, विस्थापन या तर्कसंगतता जैसे रक्षा तंत्र का सहारा ले सकते हैं। ये मुकाबला करने की रणनीतियाँ अस्थायी राहत प्रदान कर सकती हैं लेकिन व्यक्तियों को अंतर्निहित मुद्दों को पूरी तरह से संबोधित करने से भी रोक सकती हैं।

समायोजन लगातार वास्तविक परिवर्तन को ग्रहण करता है वास्तव में जीवन अपने आप में समायोजन की एक साथ सतत प्रक्रिया है। समायोजन व्यक्ति की आवश्यकताओं तथा उसकी उपलब्धता के बीच में समझौता है। एक व्यक्ति की सफलता उसकी समायोजन क्षमता पर निर्भर करती है। भविष्य में सफलता के लिए समायोजन एक अनिवार्य शर्त है। एक व्यक्ति के समायोजन में शारीरिक, मनोदैहिक तथा सामाजिक आवश्यकताएं सम्मिलित होती है। एक अच्छा समायोजित व्यक्ति अपने स्वास्तविक प्रत्यय और अपने आदर्श प्रत्यय में कोई अंतर नहीं रखता है। वह दूसरों की आवश्यकताओं तथा इच्छाओं को भी समझता है। समायोजन एक समाज सहयोगी प्रक्रिया है। जिसमें समाज के किसी भी व्यक्ति या समूह को जोड़ने में सहयोग किया जाता है। जब दो विरोधी पक्ष प्रतिस्पर्धा या संघर्ष को समाप्त कर कर दोनों आपस में एक दूसरे के प्रति सहयोग और की भावना करते हैं तो भी आपस में एक दूसरे के साथ समायोजन करते हैं। किशोर में दो प्रकार के मनोसामाजिक समायोजन होते हैं पहले है बहिर्मुखता समायोजन और दूसरा है अंत समायोजन। अच्छे मानसिक सामाजिक समायोजन में किशोरावस्था आसानी से पर्यावरण के साथ समायोजित हो जाती है एक अच्छी तरह से एकीकृत व्यक्तित्व अपने पर्यावरण और सामाजिक परिस्थितियों के साथ अच्छी तरह से समायोजित होता है।

जब कोई विद्यार्थी परीक्षा देता है तो उसको उसे परीक्षा देने के दौरान उससे पहले एक प्रकार की घबराहट, चिंता या तनाव उत्पन्न होता है जिसे हम परीक्षा चिंता कहते हैं उसके मन में परीक्षा के परिणाम को लेकर एक प्रकार की घबराहट महसूस होती है जो कि उसे अपना अच्छा परिणाम लाने के लिए उसके मन में होती है, जिससे प्रेरित होकर वह अधिक परिश्रम करता है और एक अच्छा परिणाम लाने का प्रयास करता है। संभवत यह कहा जा सकता है की परीक्षा चिंता से विद्यार्थी द्वारा किए जा रहे परिणाम प्रभावित होते हैं। परीक्षा चिंता के अनेक कारण हो सकते हैं जो विद्यार्थी को स्वयं विदित होते हैं जैसे कोई विद्यार्थी यदि किसी नौकरी को पाना चाहता है तो उसके लिए चिंतित होकर वह मन से तैयारी करता है तो संभव है परिणाम स्वरूप वह सफल हो सकता है। जब विद्यार्थी चिंता स्वरूप अच्छी तरह से तैयारी करता है तो उसका आत्मविश्वास बढ़ता है और वह अच्छा परिणाम लाने में सफल हो सकता है यदि देखा जाए तो अधिक चिंता और निम्न चिंता दोनों ही विद्यार्थी के लिए घातक सिद्ध हो सकती है जिसके कारण उसके स्वास्थ्य और मानसिक स्तर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है जैसे यदि विद्यार्थी बहुत अधिक चिंता करते हैं तो वह बीमार पड़ सकते हैं और उनका मानसिक संतुलन बिगड़ सकता है, अधिक भय या चिंता विद्यार्थी के मन को मानसिक रूप से कमजोर कर देता है जिसके कारण विद्यार्थी के मन में असफलता का डर होने से विद्यार्थी का प्रदर्शन मद हो जाता है। इसके विपरीत कम चिंता होने से विद्यार्थी में लापरवाही आ जाती है जिसके कारण उसके द्वारा निर्धारित किए गए लक्ष्य को प्राप्त करना मुश्किल हो जाता है और वह असफलता की ओर अग्रसर होता है। मध्यम स्तर की चिंता को उपयुक्त मानते हैं क्योंकि इसका प्रभाव शरीर और दिमाग को अधिक प्रभावित नहीं करता है। मध्यम स्तर की चिंता करणी से उपयुक्त परिणाम प्राप्त हो सकते हैं। समायोजन की अवधारणा को सर्वप्रथम डार्विन ने दिया था। डार्विन ने समायोजन को सभी परिवेशों में जीवित रहने के लिए एक अनुकूलन के रूप में बताया था।

समायोजन की परिभाषाऐं

र्बट स्पेंसर (1864) के शब्दों में "जीवन आंतरिक और बाहरी संबंधों का निरंतर समायोजन है। उचित संयोजन का अभाव में केवल सामान्य विकास को नहीं बल्कि उनके शैक्षिणक विकास को भी प्रभावित करता हैं।"

एम० एस० शेफर के अनुसार– समायोजन आपसी तालमेल का वह सिस्टम है जिसके द्वारा प्रत्येक जीवधारी अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप तृप्ति बनाए रखना है।

कोल मैन, जेम्स के शब्दों में– "समायोजन व्यक्तियों के तनाव निपटाने और उनकी जरूरत को पूरा करने के प्रयास का परिणाम है साथ ही पर्यावरण के साथ सामंजस्य पूर्ण संबंध बनाए रखना के उनके प्रयास हैं।"

स्मिथ के अनुसार– "अच्छा समायोजन वह है जो यथार्थ पर आधारित हो तथा संतोष प्रदान करे।"

सामान्यत एक सुसमायोजित व्यक्ति में निम्नलिखित विशेषताएं होंगी।

• व्यक्तिगत शक्तियों और कमजोरियों की समझ और कमजोरियों को सीमित रखते हुए शक्तियों को उभारने की प्रवृत्ति।

• व्यक्तिगत सम्मान और प्रशंसा, एक अच्छी तरह से समायोजित व्यक्ति खुद को स्वाभाविक रूप से मूल्यवान पाता है।

• उचित आकांक्षाएं जिनके लिए कड़ी मेहनत की आवश्यकता होती है और अपनी शक्तियों का लाभ उठाना होता है, बिना पहुंच से बहुत दूर होने और असफलता की ओर अग्रसर होने के।

• भोजन, पानी, आश्रय और नींद जैसी बुनियादी जरूरतें लगातार पूरी होती हैं, साथ ही सुरक्षा और सकारात्मक आत्मसम्मान की सामान्य भावना भी मिलती है।

• सकारात्मक दृष्टिकोण और अन्य लोगों, वस्तुओं और गतिविधियों में अच्छाई खोजने की प्रवृत्ति। एक अच्छी तरह से समायोजित व्यक्ति दूसरों की कमजोरियों को स्वीकार करेगा लेकिन सक्रिय रूप से दोषों की खोज नहीं करेगा।

• पर्यावरण में होने वाले परिवर्तनों के प्रति प्रतिक्रिया करने और उन्हें समायोजित करने की लचीलापन।

• प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने की क्षमता अच्छी तरह से समायोजित लोग नकारात्मक जीवन की घटनाओं को सहजता से लेने में सक्षम होते हैंय वे समस्या को निष्क्रिय रूप से स्वीकार करने के बजाय उसे दूर करने के लिए कार्रवाई करने के लिए प्रेरित होंगे।

• दुनिया की एक यथार्थवादी धारणा जो दूसरों के प्रति स्वस्थ अविश्वास की अनुमति देती है और व्यावहारिक सोच को प्रोत्साहित करती है।

• आस–पास के वातावरण में सहजता की भावना। एक अच्छी तरह से समायोजित व्यक्ति अपने समुदाय के विभिन्न पहलुओं, जैसे घर, स्कूल, काम, पड़ोस, धार्मिक संगठन आदि में सहज महसूस करता है।

• एक संतुलित जीवन दर्शन जो एक व्यक्ति पर दुनिया के प्रभाव को ध्यान में रखता है और स्वीकार करता है, साथ ही एक व्यक्ति दुनिया पर क्या प्रभाव डाल सकता है ।

ऊपर सूचीबद्ध इन अधिक विस्तृत विशेषताओं को इन मुख्य मानदंडों में संश्लेषित किया जा सकता है।

• पर्याप्त रूप से कार्य करने की क्षमता।

• अनुकूली कार्य करने की क्षमता।

• उच्च सकारात्मक प्रभाव और कम नकारात्मक प्रभाव।

• जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सामान्य संतुष्टि।

• दुर्बल करने वाले मनोवैज्ञानिक विकारों की अनुपस्थिति।

Anusandhanvallari
Vol 2026, No.1
May 2026
ISSN 2229-3388

एक व्यक्ति जिसके पास ये विशेषताएँ नहीं हैं या जो लगातार सूचीबद्ध मानदंडों को पूरा नहीं कर रहा है, उसे समायोजन विकार का निदान किया जा सकता है। यदि निदान किया जाता है, तो उन्हें इन कौशल और क्षमताओं को विकसित करने में मदद करने के लिए मनोचिकित्सा के साथ इलाज किया जाएगा। इन स्वस्थ समायोजन तंत्रों को प्रोत्साहित करने के तरीकों में शामिल हो सकते हैं।

विवरणात्मक शोध विधि– विवरणात्मक शोध विधि के अंतर्गत किसी विशेष स्थिति समूह या घटना की विस्तृत एवं सटीक सूचना प्राप्त होती है। जिसके अंतर्गत विभिन्न तथ्यों कौन, कब, कैसे, क्या, और कहां जैसे प्रश्नों का उत्तर खोजने का प्रयत्न किया जाता है। उक्त प्रश्नों का उत्तर शोध के विषय के अनुसार खोजा जाता है ताकि शोध में सही और सटीक जानकारी प्राप्त हो, वर्णनात्मक चौधरी मुख्यतः अवलोकन,केस स्टडी, सर्वेक्षण आदि वीडियो का उपयोग कर मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों प्रकार का डाटा एकत्र कर, विश्लेषण किया जाता है और उचित निष्कर्ष प्राप्त किए जाते हैं। प्रयोगात्मक शोध ही अनुसंधान की सबसे वैज्ञानिक पद्धति है जिसके अंतर्गत हम किसी भी सूक्ष्म समस्या का सूक्ष्म समाधान प्रस्तुत कर सकते हैं प्रयोगात्मक शोध विधि अर्थ एवं उपयोगिता की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें अध्ययन नियंत्रित परिस्थितियों में किया जाता है जिसके परिणाम स्वरूप निष्कर्ष विश्वसनीय होते हैं। प्रयोगात्मक अनुसंधान में एक या एक से अधिक स्वतंत्र चर में हेर फेर कर कर, आश्रित चारों पर उनके प्रभाव का अवलोकन किया जाता है और उनके प्रभाव का संबंध स्थापित कर निष्कर्ष प्राप्त किया जाता है।

शोध कार्य की योजना एवं कार्य विधि –

जैसा कि प्रथम अध्याय में बताया है कि प्रस्तुत शोध का उद्देश्य मेरठ जनपद के माध्यमिक स्तर पर यू०पी० बोर्ड और सी०बी०एस०ई० बोर्ड के विद्यार्थियों के समायोजन तथा परीक्षा चिंता का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन करना है। किसी भी ज्ञान का विस्तार करने के लिए उससे पूर्व के ज्ञान का सहारा लेना आवश्यक हो जाता है क्योंकि पूर्व ज्ञान के आधार पर ही व्यक्ति नवीन ज्ञान की और आगे बढ़ सकता है अतः यह आवश्यक हो जाता है कि। जो भी शोध कार्य क्या जा रहा है उससे पूर्व उसे विषय पर क्या शोध कार्य किया जा चुका है और क्या शोध कार्य करना उचित होगा जो वर्तमान में उपयोगी सिद्ध हो सकता है। मानव पूर्व ज्ञान के साथ निरंतर नवीन ज्ञान के आधार पर नवीन खोज करने का प्रयास करता है। मानव की जिज्ञासा की प्रवृत्ति शोध के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

शोध समस्या का परिसीमन –

किसी भी शोध को करने के लिए उसकी सीमाओं को निर्धारित करना अति आवश्यक है शोध प्रक्रिया के दौरान सीमाओं को निश्चित करना अनिवार्य है। जितना हो सके अपनी शोध के दायरे को न्यूनतम रखने का ही प्रयास करें अन्यथा शोध में शोध अध्ययन के निष्कर्ष की व्याख्या और शोध निष्कर्ष प्रभावित हो सकते हैं अर्थात उनकी विश्वसनीयता पर प्रश्न चिन्ह लगा सकता है साथ ही शोधकर्ता अपनी शोध के समय निर्धारित की गई सीमाओं के अंतर्गत शोध कार्य को समय से पूरा कर सकता है। किसी भी शोध अध्ययन में अध्ययन क्षेत्र का स्पष्टीकरण और उसकी सीमाओं को निश्चित करने से वैध और विश्वसनीय निष्कर्ष की प्राप्ति सरल हो जाती है। सीमित साधनों और उपलब्ध समय को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोध में निम्नलिखित सीमाएं निश्चित की गई है –

I. प्रस्तुत अध्ययन माध्यमिक स्तर पर यू०पी० बोर्ड और सी०बी०एस०ई बोर्ड के विद्यालय तक सीमित रखा जाएगा।

II- प्रस्तुत अध्ययन में केवल मेरठ जनपद के माध्यमिक स्तर विद्यार्थियों तक सीमित रखा जाएगा।

III. इस अध्ययन में केवल कला वर्ग और विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों को ही सम्मिलित किया जाएगा।

IV- इस अध्ययन में विद्यार्थियों के समायोजन हेतु कक्षा 10 के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया जाएगा।

V- इस अध्ययन में माध्यमिक स्तर पर कक्षा 10 में पढ़ रहे विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि हेतु उनके कक्षा 9 के परिणाम के आधार पर ही शैक्षिक उपलब्धि का मूल्यांकन किया जायेगा।

VI- इस अध्ययन में कक्षा 10 में पढ़ रहे विद्यार्थियों की परीक्षा चिंता के लिए कक्षा 9 के समय में पढ़ रहे विद्यार्थियों की परीक्षा के समय चिंता की जानकारी की जाएगी।

VII- प्रस्तुत अध्ययन में माध्यमिक स्तर पर यू०पी० बोर्ड और सी०बी०एस०ई बोर्ड के विद्यार्थियों की संख्या 1000 रखी जाएगी।

Anusandhanvallari
Vol 2026, No.1
May 2026
ISSN 2229-3388

VIII- प्रस्तुत अध्ययन में मेरठ जनपद के माध्यमिक स्तर पर कक्षा 10 के यू०पी० बोर्ड के 500 विद्यार्थी और सी०बी०एस०ई० बोर्ड 500 विद्यार्थी रहेंगे।

शोध पत्र के उद्देश्य

शोध एक उद्देश्य पूर्ण प्रक्रिया है। मेरे भोध अध्ययन का विषय मेरठ जनपद के माध्यमिक स्तर पर यू०पी० और सी०बी०एस०ई० के विद्यार्थियों के समायोजन तथा परीक्षा चिंता का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन" के मुख्य उद्देश्य प्रकार हैं–

I.मेरठ जनपद के माध्यमिक स्तर पर यू०पी० बोर्ड और सी०बी०एस०ई बोर्ड के विद्यालयों के विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता का अध्ययन करना।

II-मेरठ जनपद के माध्यमिक स्तर पर यू०पी० बोर्ड और सी०बी०एस०ई बोर्ड के विद्यार्थियों की संवेगात्मक समायोजन क्षमता का अध्ययन करना।

III-मेरठ जनपद के माध्यमिक स्तर पर यू०पी० बोर्ड और सी०बी०एस०ई बोर्ड के विद्यार्थियों की शैक्षिक समायोजन क्षमता का अध्ययन करना।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाएं –

परिकल्पना शोध समस्या का संभावित समाधान होता है और हमारे अध्ययन की परिकल्पनाएं निम्नलिखित हैं–

I- माध्यमिक स्तर पर यू०पी० और सी०बी०एस०ई० बोर्ड के विद्यार्थियों की सामाजिक समायोजन क्षमता में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

II-माध्यमिक स्तर पर यू०पी० और सी०बी०एस०ई० बोर्ड के विद्यार्थियों की संवेगात्मक समायोजन क्षमता में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

III.माध्यमिक स्तर पर यू०पी० और सी०बी०एस०ई० बोर्ड के विद्यार्थियों की शैक्षिक समायोजन क्षमता में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

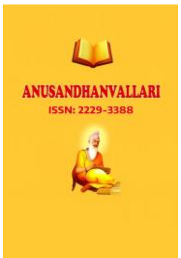
शोध अध्ययन का क्षेत्र

प्रस्तुत शोध में शोधार्थी ने शोक क्षेत्र के अंतर्गत माध्यमिक स्तर पर कक्षा 10 के यू०पी० बोर्ड और सी०बी०एस०ई बोर्ड के छात्र एवं छात्राओं को सम्मिलित किया है। अपने शोध कार्य हेतु शोधार्थी में मेरठ जनपद के 12 ब्लॉक को चयनित कर अपने शोध हेतु 9 ब्लॉकों का चयन किया है जिसमें से प्रत्येक ब्लॉक से 100 छात्र–छात्राओं को चुना है जिसमें 50 विद्यार्थियों का चयन यू०पी० बोर्ड के विद्यालय से तथा 50 विद्यार्थियों का चयन सी०बी०एस०ई बोर्ड के विद्यालयों से किया गया। ईस प्रकार 9 ब्लॉकों से कुल 900 विद्यार्थियों को चयनित कर माध्यमिक स्तर पर यू०पी० बोर्ड एवं सी०बी०एस०ई बोर्ड के विद्यालयों के विद्यार्थियों के समायोजन और परीक्षा चिंता का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन का लक्ष्य रखा। शोध कार्य हेतु 450 विद्यार्थी यू०पी० बोर्ड के विद्यालयों से तथा 450 विद्यार्थी सी०बी०एस०ई बोर्ड के विद्यालयों से लिया, जिनको शोध का आधार बनाया गया।

शोध अध्ययन की सीमाएं

किसी भी शोध कार्य को करने से शोध की सीमाओं को निर्धारित करना अति आवश्यक है क्योंकि शोधकर्ता द्वारा शोध की सीमाओं को निर्धारित करने से किये जा रहे शोध की विश्वसनीयता, वैधता और पारदर्शिता बढ़ती है। शोधार्थी द्वारा किए जा रहे शोध की सीमा निर्धारित न करने के कारण शोध का डिजाइन करने, शोध हेतु आंकड़ों का संग्रह करने और विश्लेषण करने में समस्या उत्पन्न होती है। शोध की सीमाओं का निर्धारण करने से शोधार्थी को अपने शोध में गहनता से अध्ययन करने का अवसर मिलता है। प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता द्वारा उत्तर प्रदेश के मेरठ जनपद के विद्यालयों को सम्मिलित किया गया है

निश्कर्श, वर्तमान समय में समायोजन क्षमता और शैक्षिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन महत्वपूर्ण है। जिससे हमें यह ज्ञात होता है कि विभिन्न बोर्डो के विद्यार्थियों और शिक्षकों के मध्य समायोजन नहीं हो पा रहा है, विद्यार्थियों और उनके मित्रों के बीच समायोजन नहीं हो पा रहा है, विद्यार्थियों और उनके माता–पिता के बीच समायोजन नहीं हो पा रहा है, विद्यार्थियों और उनके अन्य संबंधियों के बीच में समायोजन नहीं हो पा रहा है जिसके कारण छात्रों की शिक्षा के प्रति उदासीनता उत्पन्न हो रही है अगर छात्रों में समायोजन करने की क्षमता को न बढ़ाया गया तो समाज के सामने एक गंभीर समस्या उत्पन्न हो सकती है। अतः इस अध्ययन की आवश्यकता से स्पष्ट है की उच्च माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थी



अपने भावी जीवन के लिए परेशान रहते हैं, वह क्या करें, यह उनके लिए बड़ी समस्या है जिसका प्रभाव उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है क्योंकि हर एक विद्यार्थी कुछ ना कुछ बनना चाहता है, कोई कुशल डॉक्टर बनना चाहता है, तो कोई कुशल वकील बनना चाहता है, कोई कुशल इंजीनियर बनना चाहता है, तो कोई प्रशासनिक अधिकारी बनना चाहता है, सब की अपनी आकांक्षा अलग–अलग होती है जिसे पूरा करने के लिए, उस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए शैक्षिक उपलब्धि का होना अनिवार्य है। यदि शैक्षिक उपलब्धि ही नहीं होगी तो विद्यार्थी अपने सपनों को कैसे साकार कर पाएगा। कुछ शैक्षिक आकांक्षा स्तर से विद्यार्थियों में अभिप्रेरणा उत्पन्न होती है। जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि होती है लेकिन इसका दुष्प्रभाव भी छात्रों पर पड़ सकता है अगर छात्र अपनी शैक्षिक उपलब्धि को प्राप्त करने के लिए एक निश्चित शैक्षिक आकांक्षा स्तर रखते हैं तो उन्हें कष्ट नहीं होगा। यदि विद्यार्थी अपनी शैक्षिक उपलब्धि को प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं तो उसके पीछे क्या कारण है यह जानना आवश्यक हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- कार्लसन, एस. (2019). भारत में माध्यमिक शिक्षा अवसरों का सार्वभौमीकरण डीसी मानव विकास इकाई, दक्षिण एशिया क्षेत्र, विश्व बैंक।
- केंद्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड (2024). माध्यमिक शिक्षा का सार्वभौमीकरण केंद्रीय शिक्षा सलाहकार बोर्ड समिति की रिपोर्ट।
- क्लार्क, प्रेमा. (2021). शिक्षण और सीखना शिक्षण–पद्धति की संस्कृति नई दिल्ली सेज पब्लिकेशन्स।
- क्लार्क, प्रेमा और फुलर, (2018). भारतीय कक्षा में जीवन संस्कृति और जाति का प्रभाव। इंडियन एजुकेशनल रिव्यू, 32 (2), पृष्ठ 47–68.
- दास, जे. और ट्रिस्टन जेड. (2020). इंडिया शाइनिंग और भारत ड्राउनिंग गणित में उपलब्धि के वैश्विक वितरण के साथ दो भारतीय राज्यों की तुलना, जर्नल ऑफ डेवलपमेंट इकोनॉमिक्स, 92(2) 175–87.
- दुरईसामी, पी. और सुब्रमण्यम, टी.पी. (2017). भारत के एक शहरी केंद्र में सार्वजनिक और निजी उच्च माध्यमिक स्कूलों की सापेक्ष प्रभावशीलता जर्नल ऑफ एजुकेशनल प्लानिंग एंड एडमिनिस्ट्रेशन, 13 (1), पृष्ठ 37–52.
- गोडो, योशिहासा. (2022). आधुनिक आर्थिक विकास में शिक्षा का संचय कोरिया, जापान और यूएसए के बीच एक तुलनात्मक अध्ययन। HDNED में प्रस्तुत पेपर। ISSN 2348–3156 (प्रिंट) इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंस एंड ह्यूमैनिटीज रिसर्च ISSN 2348–3164 (ऑनलाइन) खंड 4, अंक 1, पृष्ठ (300–305),
- मानव संसाधन विकास मंत्रालय (MHRD). n-d- राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान स्कूल शिक्षा विभाग अनिल कुमार के. (2001). सेकेंडरी स्कूलों की क्वालिटी प्रोफाइल नई दिल्ली नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर एजुकेशनल प्लानिंग एंड एडमिनिस्ट्रेशन।