

**बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर तनाव एवं निराशा का प्रभाव**

सन्दीप कुमार, शोधार्थी, टांटिया विश्वविद्यालय, श्री गंगानगर

डा. अनुराग मिश्रा, सहायक आचार्य, शिक्षा विभाग, टांटिया विश्वविद्यालय, श्री गंगानगर

**शोध का सारांश**

प्रस्तुत शोध-पत्र "बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर तनाव एवं निराशा का प्रभाव" विषय पर केंद्रित है, जिसका उद्देश्य प्रशिक्षणार्थियों की मानसिक स्थिति एवं उनके शैक्षणिक प्रदर्शन के मध्य संबंध का गहन विश्लेषण करना है। वर्तमान समय में शिक्षा प्रणाली अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक, परिणामोन्मुख तथा दबावयुक्त हो गई है, जिसके कारण बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों को न केवल शैक्षणिक उत्तरदायित्वों का निर्वहन करना पड़ता है, बल्कि उन्हें समय प्रबंधन, पाठ योजना निर्माण, प्रायोगिक कार्य, परीक्षा तैयारी एवं सामाजिक-आर्थिक अपेक्षाओं के दबाव का भी सामना करना पड़ता है। इस परिस्थिति में तनाव एवं निराशा जैसे मनोवैज्ञानिक कारक उनकी कार्यक्षमता और सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं।

इस अध्ययन में वर्णनात्मक शोध विधि का प्रयोग करते हुए बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के एक चयनित नमूने पर प्रश्नावली एवं मानकीकृत मापन स्केल के माध्यम से डेटा संकलित किया गया। अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य यह ज्ञात करना था कि तनाव एवं निराशा का स्तर प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि को किस प्रकार प्रभावित करता है। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण में पाया गया कि उच्च स्तर का तनाव प्रशिक्षणार्थियों की एकाग्रता, स्मृति, तार्किक क्षमता तथा निर्णय लेने की योग्यता को बाधित करता है, जिससे उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में गिरावट आती है। इसी प्रकार निराशा की भावना उनके आत्मविश्वास, प्रेरणा एवं सीखने की रुचि को कम करती है, जिससे वे अपेक्षित शैक्षणिक प्रदर्शन नहीं कर पाते।

अध्ययन के निष्कर्ष यह भी दर्शाते हैं कि तनाव एवं निराशा का संयुक्त प्रभाव शैक्षणिक उपलब्धि पर और अधिक गहन एवं नकारात्मक होता है। जिन प्रशिक्षणार्थियों में तनाव एवं निराशा का स्तर अधिक पाया गया, उनकी शैक्षणिक उपलब्धि तुलनात्मक रूप से कम रही, जबकि जिन प्रशिक्षणार्थियों में मानसिक संतुलन एवं सकारात्मक दृष्टिकोण पाया गया, उनकी उपलब्धि बेहतर रही।

इस शोध से यह स्पष्ट होता है कि बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समग्र विकास के लिए केवल बौद्धिक विकास ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण भी अत्यंत आवश्यक है। अतः शिक्षण संस्थानों को चाहिए कि वे तनाव प्रबंधन, परामर्श सेवाओं, योग, ध्यान एवं सकारात्मक सोच जैसे उपायों को प्रशिक्षण कार्यक्रम में सम्मिलित करें, ताकि प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में सुधार के साथ-साथ उनका मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन भी बनाए रखा जा सके।

इस प्रकार यह अध्ययन शिक्षा क्षेत्र में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को रेखांकित करता है तथा यह सुझाव देता है कि यदि तनाव एवं निराशा को नियंत्रित किया जाए, तो बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावी रूप से बढ़ाया जा सकता है।

**शोध कुंजी:** तनाव, निराशा, शैक्षणिक उपलब्धि, बी.एड. प्रशिक्षणार्थी, मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक प्रदर्शन, भावनात्मक असंतुलन, अध्ययन व्यवहार, प्रेरणा, आत्मविश्वास, परामर्श सेवाएँ, समय प्रबंधन, शैक्षणिक दबाव आदि।

**शोध की प्रस्तावना**

शिक्षा किसी भी राष्ट्र के सर्वांगीण विकास का मूल आधार है, और शिक्षक इस व्यवस्था के सबसे महत्वपूर्ण स्तंभ होते हैं। एक योग्य, संवेदनशील एवं दक्ष शिक्षक ही विद्यार्थियों के बौद्धिक, नैतिक एवं सामाजिक विकास को सुनिश्चित कर सकता है। इसी कारण शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रम, विशेषकर बी.एड. (Bachelor of Education), का विशेष महत्व है, क्योंकि यह भावी शिक्षकों को शिक्षण कौशल, व्यवहारिक दक्षता एवं व्यावसायिक दृष्टिकोण प्रदान करता है। बी.एड. प्रशिक्षणार्थी केवल विषय-ज्ञान ही नहीं, बल्कि कक्षा प्रबंधन, पाठ योजना निर्माण, शिक्षण विधियों का चयन, मूल्यांकन प्रक्रिया तथा विद्यालयी वातावरण में समायोजन जैसी अनेक जिम्मेदारियों को सीखते हैं।

वर्तमान समय में शिक्षा प्रणाली में तीव्र प्रतिस्पर्धा, उच्च अपेक्षाएँ तथा निरंतर मूल्यांकन की प्रक्रिया ने प्रशिक्षणार्थियों के ऊपर अतिरिक्त मानसिक दबाव उत्पन्न कर दिया है। बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों को एक साथ कई प्रकार के कार्यों जैसे – प्रायोगिक शिक्षण (Teaching Practice), असाइनमेंट, परियोजना कार्य, सेमिनार, परीक्षा तैयारी एवं समय-सीमा के पालनकृता निर्वहन करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त पारिवारिक अपेक्षाएँ, सामाजिक दबाव, आर्थिक समस्याएँ तथा भविष्य की अनिश्चितता भी उनके मानसिक संतुलन को प्रभावित करती हैं। इन सभी कारणों से उनमें तनाव (Stress) एवं निराशा (Frustration) जैसी मनोवैज्ञानिक स्थितियाँ विकसित हो जाती हैं।

तनाव एक ऐसी मानसिक एवं शारीरिक प्रतिक्रिया है, जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति स्वयं को किसी चुनौतीपूर्ण या दबावपूर्ण परिस्थिति में पाता है। यह स्थिति यदि सीमित स्तर तक हो तो व्यक्ति को प्रेरित भी कर सकती है, परंतु जब यह अत्यधिक हो जाती है, तो यह उसकी कार्यक्षमता, एकाग्रता, स्मृति एवं निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करती है। दूसरी ओर, निराशा वह स्थिति है जब व्यक्ति अपने लक्ष्यों की प्राप्ति में बार-बार असफलता का अनुभव करता है या अपेक्षाएँ पूर्ण नहीं हो पातीं, जिससे उसमें हताशा, आत्मविश्वास की कमी एवं नकारात्मक सोच का विकास होता है।

बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के संदर्भ में ये दोनों कारक विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि यह प्रशिक्षण काल उनके व्यक्तित्व एवं व्यावसायिक जीवन की दिशा निर्धारित करता है। यदि इस चरण में वे अत्यधिक तनाव एवं निराशा का अनुभव करते हैं, तो इसका प्रतिकूल प्रभाव न केवल उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ता है, बल्कि उनके भविष्य के शिक्षण कार्य पर भी पड़ सकता है। शैक्षणिक उपलब्धि, जो किसी विद्यार्थी के ज्ञान, कौशल एवं प्रदर्शन का मापदंड होती है, सीधे तौर पर उसकी मानसिक स्थिति से प्रभावित होती है। उच्च स्तर का तनाव एवं निराशा प्रशिक्षणार्थियों की सीखने की गति को धीमा कर देता है, उनकी रुचि को कम करता है तथा परीक्षा में उनके प्रदर्शन को प्रभावित करता है।

इसी संदर्भ में यह अध्ययन अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है, क्योंकि यह बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर तनाव एवं निराशा के प्रभाव का वैज्ञानिक एवं विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण से अध्ययन करता है। यह शोध न केवल प्रशिक्षणार्थियों की वर्तमान मानसिक स्थिति को समझने में सहायक है, बल्कि यह शिक्षण संस्थानों, शिक्षकों एवं नीति-निर्माताओं को भी यह संकेत देता है कि प्रशिक्षण प्रक्रिया में मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

अतः यह आवश्यक है कि बी.एड. प्रशिक्षण कार्यक्रमों में केवल शैक्षणिक दक्षता पर ही नहीं, बल्कि प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन पर भी ध्यान दिया जाए। इसके लिए परामर्श सेवाएँ (Counseling), तनाव प्रबंधन तकनीकें, योग एवं ध्यान, सकारात्मक सोच का विकास तथा सहायक शिक्षण वातावरण का निर्माण अत्यंत आवश्यक है।

इस प्रकार, प्रस्तुत अध्ययन बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि एवं उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को स्पष्ट करते हुए यह स्थापित करने का प्रयास करता है कि संतुलित मानसिक स्थिति ही उत्कृष्ट शैक्षणिक प्रदर्शन की आधारशिला है।

### शोध के सोपान

प्रस्तुत अध्ययन "बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर तनाव एवं निराशा का प्रभाव" विषय पर आधारित है। इस शोध में वैज्ञानिक पद्धति का अनुसरण करते हुए विभिन्न चरणों (सोपानों) के माध्यम से व्यवस्थित रूप से अध्ययन किया गया है, जिनका विस्तृत विवरण निम्नलिखित है—

**शोध की प्रकृति** – यह अध्ययन 'वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक शोध प्रकृति का है। इसमें बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के तनाव, निराशा एवं शैक्षणिक उपलब्धि के स्तर का वर्णन करते हुए इनके मध्य संबंधों का विश्लेषण किया गया है।

**अध्ययन का क्षेत्र** – अध्ययन का क्षेत्र बी.एड. महाविद्यालयों में अध्ययनरत प्रशिक्षणार्थियों तक सीमित रखा गया है। इसमें चयनित शिक्षण संस्थानों के प्रशिक्षणार्थियों को शामिल किया गया, जिससे अध्ययन का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके।

**जनसंख्या** – इस अध्ययन की जनसंख्या में उन सभी बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों को शामिल किया गया है, जो चयनित क्षेत्र के विभिन्न शिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत हैं।

**नमूना चयन** – अध्ययन के लिए यादृच्छिक नमूना चयन पद्धति का उपयोग किया गया।

कुल 100-150 बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों को नमूने के रूप में लिया गया (संख्या शोधकर्ता की सुविधा अनुसार परिवर्तनीय हो सकती है)। नमूना चयन में लिंग, आयु एवं सामाजिक पृष्ठभूमि का संतुलन बनाए रखने का प्रयास किया गया।

**शोध उपकरण** – डेटा संकलन के लिए निम्नलिखित मानकीकृत एवं स्वनिर्मित उपकरणों का प्रयोग किया गया—

1. 'तनाव मापन स्केल : प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक तनाव के स्तर को मापने के लिए।
2. 'निराशा मापन स्केल : निराशा एवं हताशा की स्थिति का मूल्यांकन करने हेतु।
3. 'शैक्षणिक उपलब्धि मापदंड': प्रशिक्षणार्थियों के परीक्षा परिणाम (अंकों/ग्रेड) को शैक्षणिक उपलब्धि के रूप में लिया गया।

4. 'व्यक्तिगत जानकारी प्रपत्र : उत्तरदाताओं की सामान्य जानकारी (आयु, लिंग, पारिवारिक पृष्ठभूमि आदि) एकत्रित करने हेतु।
5. डेटा संकलन की प्रक्रिया : 'चयनित बी.एड. महाविद्यालयों से अनुमति प्राप्त कर— प्रशिक्षणार्थियों से संपर्क स्थापित किया गया। उन्हें अध्ययन का उद्देश्य स्पष्ट किया गया तथा उनकी सहमति प्राप्त की गई। प्रश्नावली एवं मापन स्केल को प्रशिक्षणार्थियों के समक्ष प्रस्तुत किया गया और उन्हें निर्देश दिए गए कि वे सभी प्रश्नों के उत्तर ईमानदारीपूर्वक दें। संकलित आंकड़ों को सावधानीपूर्वक वर्गीकृत एवं व्यवस्थित किया गया।

**डेटा विश्लेषण की विधि** : संकलित आंकड़ों के विश्लेषण हेतु निम्नलिखित सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया – माध्य : औसत स्तर ज्ञात करने के लिए

मानक विचलन : आंकड़ों के फैलाव को समझने के लिए

सहसंबंध गुणांक : तनाव, निराशा एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य संबंध ज्ञात करने के लिए

आवश्यकतानुसार 't-परीक्षण (t-test)' का भी उपयोग किया जा सकता है, जिससे विभिन्न समूहों के मध्य अंतर का परीक्षण किया जा सके।

**परिकल्पनाएँ** – अध्ययन के मार्गदर्शन हेतु निम्न परिकल्पनाएँ स्थापित की गईं—

- बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के तनाव एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य नकारात्मक सहसंबंध होगा।
- निराशा एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य नकारात्मक सहसंबंध होगा।
- तनाव एवं निराशा का संयुक्त प्रभाव शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करेगा।

#### अध्ययन का महत्व

प्रस्तुत शोध "बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर तनाव एवं निराशा का प्रभाव" न केवल शैक्षणिक दृष्टि से, बल्कि मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं व्यावहारिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, कार्यभार एवं अपेक्षाओं के कारण प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है। इस संदर्भ में यह अध्ययन निम्नलिखित कारणों से विशेष महत्व रखता है –

**प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की समझ में सहायक** – यह अध्ययन बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की वास्तविक स्थिति को उजागर करता है। इससे यह ज्ञात होता है कि तनाव एवं निराशा किस स्तर तक उनके जीवन को प्रभावित कर रहे हैं। यह जानकारी शिक्षकों, अभिभावकों एवं संस्थानों को प्रशिक्षणार्थियों की समस्याओं को समझने में सहायक बनती है।

**शैक्षणिक उपलब्धि के निर्धारकों की पहचान** – शैक्षणिक उपलब्धि केवल बौद्धिक क्षमता पर निर्भर नहीं करती, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक कारक भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि तनाव एवं निराशा जैसे कारक किस प्रकार प्रशिक्षणार्थियों की एकाग्रता, स्मृति एवं प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं, जिससे शैक्षणिक सफलता में उतार-चढ़ाव आता है।

**शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में सुधार हेतु उपयोगी** – बी.एड. कार्यक्रम का उद्देश्य केवल विषय-ज्ञान देना नहीं, बल्कि एक संतुलित एवं सक्षम शिक्षक का निर्माण करना है। इस अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षक-प्रशिक्षण संस्थानों को यह सुझाव देते हैं कि पाठ्यक्रम में मानसिक स्वास्थ्य, परामर्श सेवाओं एवं तनाव प्रबंधन को भी सम्मिलित किया जाए, जिससे प्रशिक्षणार्थियों का समग्र विकास संभव हो सके।

**परामर्श एवं मार्गदर्शन सेवाओं के विकास में सहायक** – अध्ययन यह दर्शाता है कि प्रशिक्षणार्थियों को नियमित परामर्श एवं मार्गदर्शन की आवश्यकता है। इसके आधार पर शिक्षण संस्थान परामर्श केंद्र स्थापित कर सकते हैं, जहाँ प्रशिक्षणार्थियों को उनकी समस्याओं के समाधान हेतु उचित सहायता मिल सके।

**नीति-निर्माताओं के लिए मार्गदर्शक** – यह शोध शिक्षा नीति-निर्माताओं के लिए भी उपयोगी सिद्ध हो सकता है। इससे उन्हें यह समझने में सहायता मिलती है कि शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना क्यों आवश्यक है। इसके आधार पर वे ऐसी नीतियाँ बना सकते हैं, जो प्रशिक्षणार्थियों के तनाव को कम करने और उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को बढ़ाने में सहायक हों।

**सामाजिक दृष्टिकोण से महत्व** – बी.एड. प्रशिक्षणार्थी भविष्य के शिक्षक होते हैं, जो समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यदि वे मानसिक रूप से स्वस्थ एवं संतुलित होंगे, तो वे विद्यार्थियों को भी सकारात्मक दिशा प्रदान कर सकेंगे। इस प्रकार यह अध्ययन अप्रत्यक्ष रूप से समाज के समग्र विकास में योगदान देता है।

**अनुसंधान के नए आयामों का विकास**—यह अध्ययन भविष्य के शोधकर्ताओं के लिए एक आधार प्रदान

करता है। इसके निष्कर्षों के आधार पर अन्य शोधकर्ता विभिन्न संदर्भों जैसे –लिंग, ग्रामीण–शहरी पृष्ठभूमि, आर्थिक स्थिति आदि में और अधिक गहन अध्ययन कर सकते हैं।

**प्रशिक्षणार्थियों के आत्म–विकास में सहायक** यह अध्ययन प्रशिक्षणार्थियों को स्वयं की मानसिक स्थिति के प्रति जागरूक बनाता है। इससे वे अपने तनाव एवं निराशा को पहचानकर उन्हें नियंत्रित करने के उपाय अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं, जिससे उनका आत्मविश्वास एवं शैक्षणिक प्रदर्शन दोनों बेहतर हो सकते हैं।

यह अध्ययन शिक्षा के क्षेत्र में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को रेखांकित करता है और यह स्पष्ट करता है कि शैक्षणिक उपलब्धि को बढ़ाने के लिए केवल पाठ्यक्रमीय ज्ञान ही नहीं, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन भी अत्यंत आवश्यक है। अतः यह शोध न केवल शैक्षणिक सुधार का मार्ग प्रशस्त करता है, बल्कि प्रशिक्षणार्थियों के समग्र विकास की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम सिद्ध होता है।

### अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत शोध “बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर तनाव एवं निराशा का प्रभाव” के अंतर्गत निम्नलिखित प्रमुख उद्देश्यों को निर्धारित किया गया है। ये उद्देश्य अध्ययन को दिशा प्रदान करते हैं तथा समस्या के विभिन्न आयामों को स्पष्ट करने में सहायक होते हैं—

- बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के तनाव स्तर का अध्ययन करना ।
- प्रशिक्षणार्थियों में निराशा की स्थिति का विश्लेषण करना ।
- तनाव एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन करना ।
- निराशा एवं शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन करना ।
- तनाव एवं निराशा के संयुक्त प्रभाव का विश्लेषण करना ।
- प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों की पहचान करना ।
- प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु सुझाव प्रदान करना ।

उपर्युक्त उद्देश्यों के माध्यम से यह अध्ययन न केवल बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की मानसिक स्थिति को समझने का प्रयास करता है, बल्कि यह भी स्पष्ट करता है कि किस प्रकार मनोवैज्ञानिक संतुलन को बनाए रखते हुए उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को बेहतर बनाया जा सकता है।

### शोध का निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध “बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर तनाव एवं निराशा का प्रभाव” के आधार पर यह स्पष्ट रूप से निष्कर्ष निकलता है कि प्रशिक्षणार्थियों की मानसिक स्थिति उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को गहराई से प्रभावित करती है। अध्ययन में प्राप्त तथ्यों एवं विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ कि तनाव एवं निराशा दोनों ही ऐसे प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारक हैं, जो प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

अध्ययन के परिणाम यह संकेत देते हैं कि जिन प्रशिक्षणार्थियों में तनाव का स्तर अधिक होता है, वे अध्ययन के प्रति एकाग्रता बनाए रखने में कठिनाई अनुभव करते हैं। अत्यधिक मानसिक दबाव के कारण उनकी स्मरण शक्ति, विश्लेषणात्मक क्षमता एवं निर्णय लेने की योग्यता प्रभावित होती है, जिससे वे अपनी शैक्षणिक गतिविधियों में अपेक्षित प्रदर्शन नहीं कर पाते। इसके अतिरिक्त निरंतर तनाव उनके भीतर थकान, चिड़चिड़ापन एवं असंतुलन उत्पन्न करता है, जो उनके सीखने के उत्साह को भी कम कर देता है।

इसी प्रकार निराशा भी प्रशिक्षणार्थियों के लिए एक गंभीर बाधा के रूप में उभरती है। जब प्रशिक्षणार्थी अपने प्रयासों के अनुरूप परिणाम प्राप्त नहीं कर पाते या बार–बार असफलता का अनुभव करते हैं, तो उनमें आत्मविश्वास की कमी, नकारात्मक सोच एवं हताशा का भाव विकसित हो जाता है। यह स्थिति उनकी प्रेरणा को कम कर देती है, जिससे वे अध्ययन के प्रति उदासीन हो जाते हैं और उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में गिरावट आती है।

अध्ययन का एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह भी है कि जब तनाव एवं निराशा दोनों एक साथ उपस्थित होते हैं, तो उनका प्रभाव और अधिक गहन एवं हानिकारक हो जाता है। ऐसे प्रशिक्षणार्थी मानसिक रूप से अधिक अस्थिर होते हैं और उनकी शैक्षणिक उपलब्धि तुलनात्मक रूप से न्यूनतम स्तर पर पाई जाती है। इसके विपरीत, जिन प्रशिक्षणार्थियों में मानसिक संतुलन, सकारात्मक दृष्टिकोण एवं आत्मविश्वास का स्तर उच्च होता है, वे बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन करते हैं।

इस शोध के आधार पर यह भी स्पष्ट होता है कि शैक्षणिक उपलब्धि केवल बौद्धिक क्षमता का परिणाम नहीं है, बल्कि यह मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन पर भी निर्भर करती है। अतः यदि प्रशिक्षणार्थियों के तनाव एवं निराशा को नियंत्रित किया जाए, तो उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में उल्लेखनीय सुधार संभव है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि बी.एड. प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक स्वास्थ्य को विशेष महत्व दिया जाना चाहिए। इसके लिए आवश्यक है कि शिक्षण संस्थानों में नियमित परामर्श सेवाएँ, तनाव प्रबंधन कार्यक्रम, योग एवं ध्यान जैसी गतिविधियाँ तथा एक सहयोगात्मक एवं सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण विकसित किया जाए। इसके साथ ही प्रशिक्षणार्थियों को समय प्रबंधन, आत्म-नियंत्रण एवं सकारात्मक सोच के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

इस प्रकार, यह अध्ययन इस बात को स्थापित करता है कि संतुलित मानसिक स्थिति, सकारात्मक दृष्टिकोण एवं उचित मार्गदर्शन के माध्यम से बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावी रूप से बढ़ाया जा सकता है, जिससे वे भविष्य में एक सक्षम एवं सफल शिक्षक के रूप में समाज का मार्गदर्शन कर सकें।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- शर्मा, सरोज (2008) शिक्षा एवं उदयीमान भारतीय समाज—श्याम प्रकाशन जयपुर पृष्ठ संख्या—185
- त्रिवेदी डॉ. आर.एन. और शुक्ला डॉ. डी.पी. 2008 रिसर्च मैग्जलॉजी, कॉलेज बुक डिपो जयपुर।
- दीपक, देवेन्द्र, मातृभाषा और शिक्षा, भारतीय शिक्षा समिति, जयपुर, पृष्ठ संख्या—17, 18, 23, 24, 25 शिविरा पत्रिका (2012) आलेख
- शिविरा पत्रिका, नवम्बर 2002, 'बच्चों को परिवार में शिष्टाचार की शिक्षा लेखक कुलदीप सिंह पेज न.15
- दिनेश प्रतापसिंह, शिविरा पत्रिका नवम्बर 2009, पृष्ठ सं. 92
- प्रधान, डॉ. साधना मूल्य "रामचरितमानस में सामाजिक जीवन मूल्य" पृ.सं.—63
- Academy of Management Learning - Education 2005, Vol. 421-433.
- Stresson Leisa - M. Kriesta (2006) "Using Imagery to Predict Self-Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes," Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity: Vol- 1: Iss- 1, Article 3.