



हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक चिंता के प्रभाव का अध्ययन

डॉ० राजेन्द्र कुमार जायसवाल

एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षाशास्त्र विभाग, श्री गणेश राय पी०जी० कालेज, डोभी जौनपुर (उ०प्र०)

e-mail- jaiswalrajendra27@gmail.com

Received: 01 March 2026 | Accepted: 11 March 2026 | Published: 25 April 2026

सारांश :

21वीं सदी में वैज्ञानिक आविष्कारों एवं दूरसंचार के साधनों की उपलब्धता के कारण प्राचीन एवं मध्यकालीन समाजों के अपेक्षा आधुनिक समाज में प्रतिदिन क्रांतिकारी परिवर्तन हो रहे हैं। जिसके कारण विद्यार्थियों में इस बात को लेकर अनिश्चितता का भाव बना रहता है कि वह इस संक्रांतिकाल को किस प्रकार सफलता पूर्वक पार करके अपने को एक योग्य शिक्षार्थी सिद्ध व स्थायीकृत करें। किशोरावस्था में बालक की महत्वाकांक्षाएं अतिधिक प्रबल होती हैं परन्तु विद्यालय में बढ़ता पाठ्यक्रम, माता-पिता की अपेक्षाएँ, अध्यापकों के सामने उत्कृष्ट प्रदर्शन करना, सहपाठियों के बीच अपनी छवि बनाने की चेष्टा तथा स्वयं बालक की उत्तम शैक्षणिक उपलब्धि की आकांक्षा बालक को चिंता ग्रस्त बना देती है। हालांकि चिंता बालक के विकास और अभिवृद्धि के सभी अवस्थाओं में पाया जाता है लेकिन किशोरावस्था के दौरान इसकी प्रबलता अतिधिक प्रबल होती है इस चिंता को समय रहते नियंत्रित नहीं किया गया तो यह छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि, आत्म-विश्वास और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। किसी भी प्रगतिशील राष्ट्र की समृद्धि उसके विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धियों पर निर्भर करती है। लेकिन वर्तमान समय शिक्षण संस्थान अत्यंत प्रतिस्पर्धात्मक हो गये हैं जिसके कारण विद्यार्थियों पर अनेक प्रकार के दबाव बढ़ गए हैं, जिसके कारण विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में दिन प्रतिदिन ह्रास व शैक्षिक चिंता की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है। अतः शोधकर्ता द्वारा प्रस्तुत शोध पत्र के अंतर्गत इस तथ्य पर प्रकाश डालने का प्रयास किया गया है कि क्या हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों में होने वाले शैक्षिक चिंता का उनकी शैक्षिक उपलब्धियों पर प्रभाव पड़ता है कि नहीं, को शोध अध्ययन की समस्या के रूप में चयन किया।

मुख्य बिन्दु : हाईस्कूल स्तर, शैक्षिक उपलब्धि, शैक्षिक चिंता

प्रस्तावना

परिवर्तन प्रकृति का शाश्वत नियम है, जो आज नवीन है वह कल पुराना एवं प्राचीन हो जायेगा। 21वीं सदी में वैज्ञानिक आविष्कारों एवं दूरसंचार के साधनों की उपलब्धता के कारण प्राचीन एवं मध्यकालीन समाजों के अपेक्षा आधुनिक समाज में प्रतिदिन क्रांतिकारी परिवर्तन हो रहे हैं। जिसके कारण विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, शैक्षिक चिंता, हताशा एवं मानसिक अस्वास्थ्य इत्यादि प्रदर्शित हो रहा है, आज विद्यार्थियों में इस बात को लेकर अनिश्चितता का भाव बना रहता है कि वह इस संक्रांतिकाल को किस प्रकार सफलता पूर्वक पार करके अपने को एक योग्य शिक्षार्थी सिद्ध व

स्थायीकृत करें। हालांकि अन्ना फ्रायड ने अपनी पुस्तक 'किशोरावस्था: एक मनोविश्लेषणात्मक अध्ययन' में किशोरावस्था को आंतरिक संघर्ष, मानसिक असंतुलन और अनियमित व्यवहार की अवधि के रूप में वर्णित करती है कि किशोर एक ओर अहंकारी होते हैं जो खुद को रुचि की एक मात्र वस्तु और ब्रह्मांड का केंद्र मानते हैं, लेकिन दूसरी ओर आत्म-बलिदान और समर्पण करने में भी सक्षम होते हैं।

एक बालक जब हाईस्कूल में प्रवेश करता है, तो साथ ही साथ वह किशोरावस्था के काल में भी प्रवेश करता है। बाल्यावस्था की तुलना में किशोरावस्था में समाज की अपेक्षाएँ बालक से बढ़ जाती हैं। किशोरावस्था में बालक अति उत्साही होता है। उसकी महत्वाकांक्षाएं अतिधिक प्रबल होती हैं परन्तु विद्यालय में बढ़ता पाठ्यक्रम, माता-पिता की अपेक्षाएँ, अध्यापकों के सामने उत्कृष्ट प्रदर्शन करना, सहपाठियों के बीच अपनी छवि बनाने की चेष्टा तथा स्वयं बालक की उत्तम शैक्षणिक उपलब्धि की आकांक्षा बालक को चिंता ग्रस्त बना देती है। हालांकि चिंता बालक के विकास और अभिवृद्धि के सभी अवस्थाओं में पाया जाता है लेकिन इस चिंता को समय रहते नियंत्रित नहीं किया गया तो यह छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि, आत्म-विश्वास और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। **उषा रानी, एन (2024)** ने पाया कि शैक्षणिक चिंता और शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सकारात्मक संबंध पाया। **वर्मा एवं चौधरी (2024)** ने पाया कि छात्रों की मानसिक तनाव और चिंता का अनुभव करते हैं, जो उनके व्यक्तित्व विकास और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। ऐसे में शिक्षा ही एक ऐसा साधन है जो वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक परिस्थितियों में शिक्षार्थी को अपने अंतर्निहित क्षमता-प्रतिभा और योग्यताओं को साकार करने और उसे इच्छित लक्ष्यों तक पहुँचाने में मार्गदर्शन करती है।

किसी भी प्रगतिशील राष्ट्र की समृद्धि उसके विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धियों पर निर्भर करती है। लेकिन वर्तमान समय में यह देखा जा रहा है कि शिक्षण संस्थान अत्यंत प्रतिस्पर्धात्मक हो गये हैं जिसके कारण विद्यार्थियों पर अध्ययन, परीक्षा तथा भविष्य से सम्बन्धित अनेक प्रकार के दबाव बढ़ गए हैं, जिसके कारण विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में दिन प्रतिदिन ह्रास देखने को मिल रहा है साथ ही विद्यार्थियों में शैक्षिक चिंता की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है। जिसके कारण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सर्वाधिक रूप से प्रभावित हो रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य के बिगड़ने में अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा, अनियमित दिनचर्या एवं शैक्षिक एवं मानसिक तनाव आदि अनेक कारण हैं।

अतः शोधकर्ता द्वारा प्रस्तुत शोध पत्र के अंतर्गत इस तथ्य पर बल डालने का प्रयास किया गया है कि क्या हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों में होने वाले शैक्षिक चिंता का उनकी शैक्षिक उपलब्धियों पर प्रभाव पड़ता है कि नहीं, को शोध अध्ययन की समस्या के रूप में चयन किया।

शोध साहित्य की समीक्षा

कौर और गुप्ता (2020) ने शहरी एवं ग्रामीण उच्च माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों की शैक्षिक चिंता का तुलनात्मक अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि शहरी छात्रों में प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, उच्च अपेक्षाएं और बेहतर प्रदर्शन की लगातार मांग के कारण शैक्षिक चिंता अधिक पाई जाती है। वहीं ग्रामीण छात्रों में संसाधनों की कमी, शैक्षणिक मार्गदर्शन का अभाव तथा पारिवारिक, आर्थिक समस्याएं भी चिंता के प्रमुख कारण हैं। इस अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि दोनों समूहों के छात्रों में चिंता के कारण भिन्न हो सकते हैं, लेकिन इनका प्रभाव दोनों पर समान रूप ही पड़ता है।

जेना, संतोष (2024) ने ग्यारहवीं कक्षा के छात्रों के मध्य विज्ञान में उपलब्धि की जाँच की करके शैक्षणिक चिंता और वैज्ञानिक अवधारणाओं के अधिग्रहण के बीच संबंधों की जाँच में पाया कि शैक्षणिक चिंता और विज्ञान उपलब्धि के बीच सहसंबंध बहुत कमजोर रूप से सकारात्मक था।

श्रीवास्तव, निशा, वर्मा, लक्ष्मी और पुष्पलता शर्मा (2025) ने विज्ञान समूह के किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर चिंता का प्रभाव:लिंग और क्षेत्र के संदर्भ में एक अध्ययन किया। उन्होंने अपने अध्ययन पाया कि किशोर छात्रों की चिंता और शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य एक महत्वपूर्ण संबंध पाया गया है। इसलिए स्कूलों में शिक्षकों और घर पर परिवार को परामर्श, विश्राम और व्यवहार तकनीकों के माध्यम से छात्रों की चिंता के प्रबंधन में सहायता करनी चाहिए।

शोध अध्ययन की आवश्यकता और महत्व

आज की प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों पर परीक्षा, उच्च अंक प्राप्त करने तथा अभिभावकों एवं शिक्षकों की अपेक्षाओं का निरंतर दबाव बना रहता है, जिसके कारण उनमें शैक्षिक चिंता उत्पन्न होती है। यह चिंता विद्यार्थियों के अध्ययन व्यवहार, आत्मविश्वास, एकाग्रता तथा शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित कर सकती है। इस अध्ययन के माध्यम से यह ज्ञात किया जा सकेगा कि शैक्षिक चिंता विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को किस सीमा तक प्रभावित करती है। अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षकों, अभिभावकों, परामर्शदाताओं तथा शिक्षा-प्रशासकों को विद्यार्थियों की समस्याओं को समझने एवं उनके लिए उपयुक्त मार्गदर्शन एवं सहयोग प्रदान करने में सहायक होंगे। साथ ही, यह अध्ययन विद्यार्थियों में स्वस्थ अध्ययन वातावरण, मानसिक संतुलन तथा बेहतर शैक्षिक प्रदर्शन को प्रोत्साहित करने हेतु उपयोगी सुझाव प्रदान करेगा। इस प्रकार यह अध्ययन विद्यार्थियों के समग्र विकास एवं शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार की दृष्टि से महत्वपूर्ण है।

शोध के उद्देश्य

शोधकर्ता ने प्रस्तुत शोध समस्या को ध्यान में रखकर निम्नलिखित उद्देश्यों का निर्माण किया—

1. हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक चिंता का अध्ययन करना।
2. हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि का अध्ययन करना।
3. शहरी व ग्रामीण परिक्षेत्र के विद्यार्थियों की शैक्षिक चिंता एवं शैक्षणिक उपलब्धि का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पना

शोधकर्ता ने शोध उद्देश्यों के आधार पर निम्न शून्य परिकल्पन निर्मित किये—

- Ho1. हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
Ho2 हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
Ho3 शहरी व ग्रामीण परिक्षेत्र के विद्यार्थियों की शैक्षिक चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
Ho4. शहरी व ग्रामीण परिक्षेत्र के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

अध्ययन का सीमांकन

प्रस्तुत शोध अध्ययन केवल जौनपुर जनपद के छात्र एवं छात्राओं पर किया गया है।

अनुसंधान प्रविधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में वर्णनात्मक (सर्वेक्षण) विधि का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन में जौनपुर जनपद के माध्यमिक विद्यालयों से सामान्य यादृच्छिक विधि द्वारा 100 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया।

शोध उपकरण

शोधकर्ता ने आंकड़ों के संग्रह और विश्लेषण के लिए निम्नलिखित उपकरणों का प्रयोग किया गया—

1. शैक्षिक उपलब्धि ज्ञात करने के लिए विद्यार्थियों के पूर्व कक्षा में प्राप्त उपलब्धि परिणाम का उपयोग किया।
2. शैक्षिक चिंता के लिए पल्लवी भटनागर द्वारा निर्मित चिंता अवसाद एवं तनाव मापनी का प्रयोग किया गया।

शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी:

संख्यिकीकरण के लिए शोधकर्ता ने शोध उद्देश्यों के आधार पर मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं क्रान्तिक अनुपात की गणना की गई।

प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या

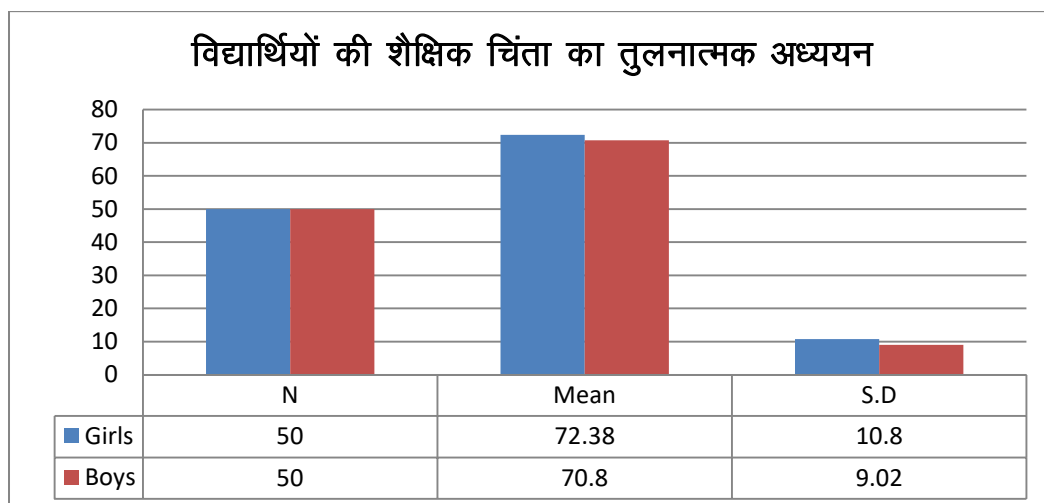
प्रस्तुत शोध अध्ययन में परिकल्पनाओं को दृष्टिगत रखते हुये (हाईस्कूल विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों) के मूल प्राप्तांकों के आधार पर मात्रात्मक आवृत्ति तालिका तैयार की गयी, तद्वरान्त आँकड़ों का विश्लेषण एवं परिणाम की व्याख्या परिकल्पनाओं के क्रम में किया गया –

H₀1. हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या-01

विद्यार्थियों की शैक्षिक चिंता का तुलनात्मक अध्ययन

लिंग	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता स्तर
	<i>N</i>	<i>M</i>	σ	<i>C.R.</i>	0.01
छात्राओं	50	6.3	2.86	3.18	अति उच्च सार्थक है
छात्रों	50	5.26	2.49		



प्रस्तुत तालिका का अवलोकन करने से ज्ञात हो रहा है कि छात्राओं के समूह का मध्यमान 6.30 है, जबकि छात्रों के समूह का मध्यमान 5.26 है, दोनों समूहों के मध्यमानों में 1.04 का अंतर पाया गया

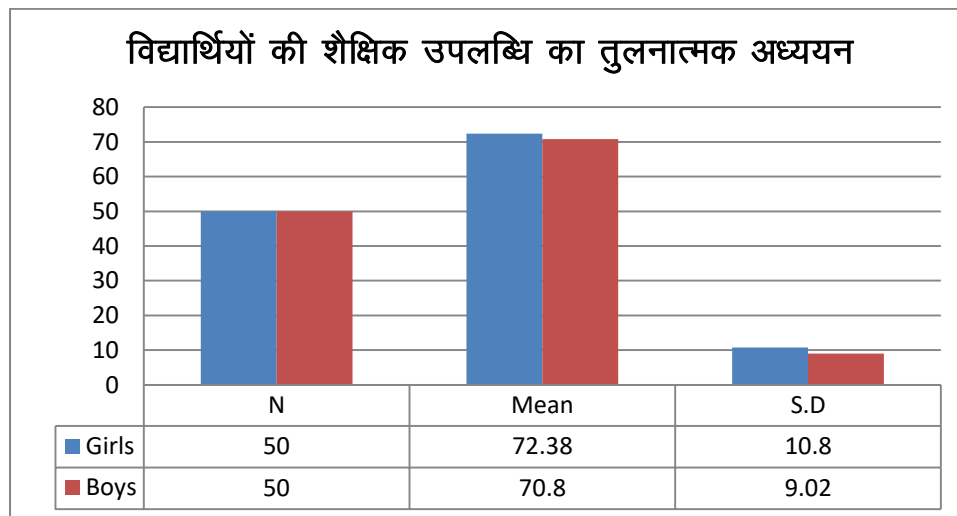
है। इस अंतर के सांख्यिकीय सार्थकता ज्ञात करने हेतु क्रान्तिक अनुपात की गणना की गई, जिसका मान 3.18 प्राप्त हुआ। सांख्यिकीय तालिकाओं के अनुसार स्वतंत्रता के अंश (df-98) पर 0.01 सार्थकता स्तर के लिए क्रान्तिक अनुपात का न्यूनतम मान 2.58 होना अनिवार्य है। चूंकि गणना द्वारा प्राप्त क्रान्तिक अनुपात का मान काफी अधिक है, अतः प्राप्त अंतर 0.01 के विश्वास स्तर पर अति उच्च सार्थक है। सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि छात्रों के अपेक्षा छात्रों में शैक्षिक चिंता अधिक पाई गई है। यह अंतर केवल संयोगवश नहीं है, बल्कि वास्तविक है। अतः शोध हेतु पूर्व में निर्मित शून्य परिकल्पना को अस्वीकृत की जाती है।

Ho2 हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या-02

विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन

लिंग	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता स्तर
	<i>N</i>	<i>M</i>	σ	<i>C.R.</i>	0.05
छात्राओं	50	72.38	10.8	2.50	सार्थक है
छात्र	50	70.8	9.02		



तालिका सांख्या-02 व आरेख के आधार पर बालक व बालिकाओं की शैक्षणिक उपलब्धियों के प्राप्ताकों की सांख्यिकीय गणना करने पर छात्राओं के प्राप्ताकों का मध्यमान 72.38 व प्रमाणिक विचलन का मान 10.08 ज्ञात हुआ जबकि छात्रों के शैक्षणिक उपलब्धि प्राप्ताकों का मध्यमान 70.08 तथा प्रमाणिक विचलन 9.08 प्राप्त हुआ, दोनों समूहों के मध्यमानों के मध्य तुलनात्मक गणना पर 'क्रान्तिक अनुपात का मान 2.50 ज्ञात हुआ, जोकि सार्थकता स्तर 0.05 पर सार्थक है। इससे यह स्पष्ट होता है कि पूर्व में निर्मित शून्य परिकल्पना अस्वीकार की गई, अर्थात् सांख्यिकी गणना के मान से यह स्पष्ट होता है कि हाईस्कूल स्तर पर अध्ययनरत् छात्र व छात्राओं की शैक्षणिक उपलब्धियों में अन्तर है।

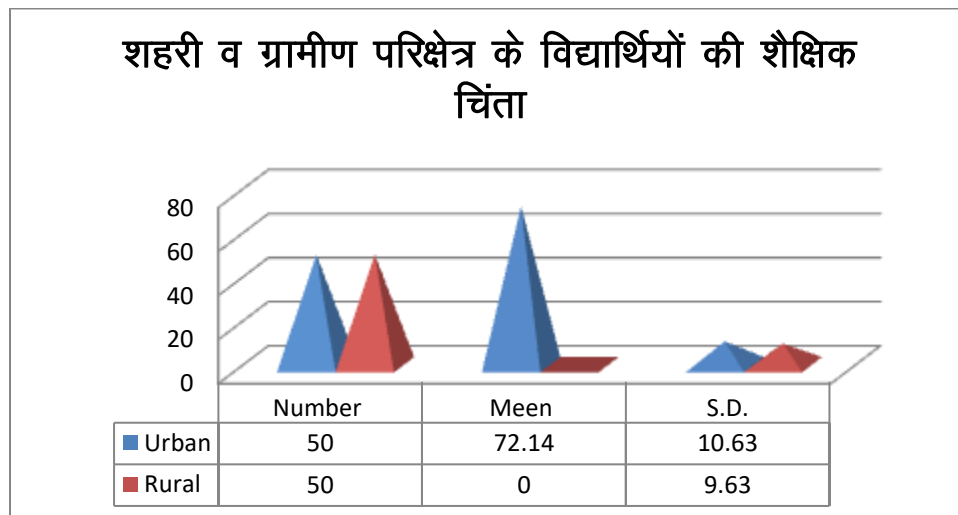
शोधकर्ता का मानना है कि दोनों समूहों में शैक्षणिक उपलब्धियों में अन्तर पाया जाना उनके शैक्षणिक क्रिया पद्धति व अध्यापकों की शैक्षणिक कौशल क्रिया का होना है।

H03 शहरी व ग्रामीण परिक्षेत्र के विद्यार्थियों की शैक्षिक चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या-03

शहरी व ग्रामीण परिक्षेत्र के विद्यार्थियों की शैक्षिक चिंता का तुलनात्मक अध्ययन

क्षेत्र	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
	<i>N</i>	<i>M</i>	σ	<i>C.R.</i>	0.05
शहरी	50	4.78	2.00	1.95	सार्थक है
ग्रामीण	50	6.78	2.52		



तालिका 03 व आरेख दर्शाती है कि शैक्षिक चिंता के संबंध में शहरी व ग्रामीण अंचल के विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है। शहरी क्षेत्र के किशोर विद्यार्थियों का मध्यमान 4.78 व प्रमाणिक विचलन का मान 2.00 प्राप्त हुआ, जबकि ग्रामीण अंचल के किशोर विद्यार्थियों का मध्यमान व प्रमाणिक विचलन का मान क्रमशः—6.78 व 2.52 ज्ञान हुआ। दोनों समूहों के मध्यमानों की सांख्यिकीय गणना करने पर क्रांतिक अनुपात का मान 1.95 प्राप्त हुआ, जोकि सार्थकता के स्तर 0.05 पर सार्थक है। इससे यह स्पष्ट होता है कि पूर्व में निर्मित शून्य परिकल्पना अस्वीकार की गई, अर्थात् सांख्यिकी गणना के मान से यह स्पष्ट होता है कि शहरी व ग्रामीण अंचल के विद्यार्थियों की शैक्षिक चिंता में अन्तर है।

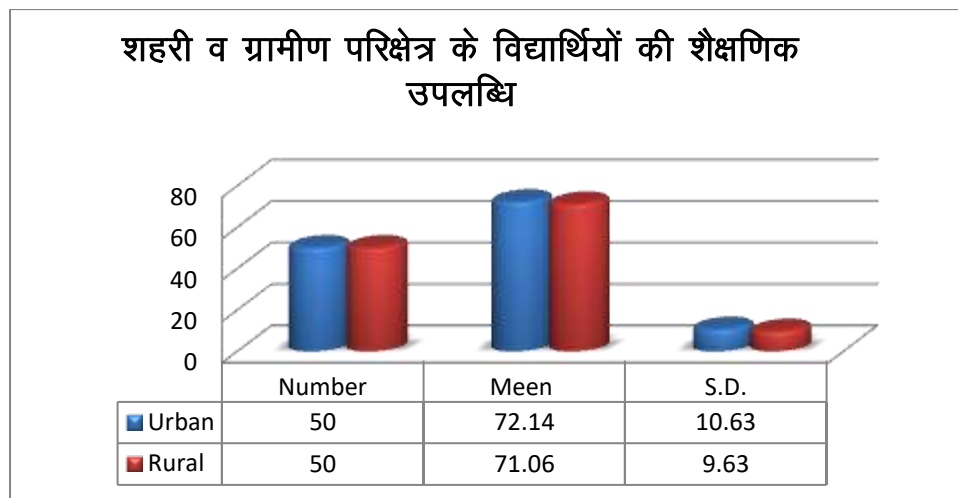
शोधकर्ता का मानना है कि चूँकि शहरी व ग्रामीण अंचल के विद्यालयों में शैक्षणिक परिवेशों में अंतर होने के साथ-साथ शहरी संस्थाओं में शैक्षिक संसाधनों की उपलब्धता अधिक होती है। ऐसे में शहरी विद्यार्थियों की अपेक्षा ग्रामीण अंचल के किशोरों में शैक्षिक चिंता का अधिक होना स्वाभाविक है।

Ho4 शहरी व ग्रामीण परिक्षेत्र के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या-04

शहरी व ग्रामीण परिक्षेत्र के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन

लिंग	संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर
	<i>N</i>	<i>M</i>	σ	<i>C.R.</i>	0.05
शहरी	50	72.14	10.63	1.70	सार्थक है
ग्रामीण	50	71.06	9.63		



तालिका सांख्या 02 व आरेख के आधार पर शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि प्राप्ताकों की सांख्यिकीय गणना करने पर शहरी छात्रों के प्राप्ताकों का मध्यमान 72.14 व प्रमाणिक विचलन का मान 10.63 ज्ञात हुआ जबकि ग्रामीण अंचल के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि का मध्यमान 71.06 व प्रमाणिक विचलन 9.63 ज्ञात हुआ, दोनों समूहों के मध्यमानों के मध्य तुलनात्मक गणना पर 'क्रान्तिक अनुपात का मान 1.70 ज्ञात हुआ, जोकि सार्थकता स्तर 0.05 पर सार्थक अन्तर है। इससे यह स्पष्ट होता है कि पूर्व में निर्मित शून्य परिकल्पना अस्वीकार की गई, अर्थात् सांख्यिकी गणना के मान से यह स्पष्ट होता है कि हाईस्कूल स्तर पर अध्ययनरत् शहरी व ग्रामीण अंचल के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियों में आंशिक अन्तर है।

शोधकर्ता का मानना है कि दोनों समूहों में शैक्षणिक उपलब्धियों में अन्तर का पाया जाना उनके शैक्षणिक क्रिया पद्धति व अध्यापकों की शैक्षणिक कौशल क्रिया के कारण हो सकता है।

निष्कर्ष

1. हाईस्कूल स्तर के छात्र एवं छात्राओं की शैक्षिक चिंता में सार्थक अंतर पाया गया।
2. हाईस्कूल स्तर के छात्र एवं छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अंतर पाया गया।
3. शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मध्य शैक्षिक चिंता में आंशिक अन्तर पाया गया।
4. शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मध्य शैक्षिक उपलब्धियों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

शैक्षिक निहितार्थ

1. यह अध्ययन विद्यार्थियों की शैक्षिक चिंता से सम्बन्धित समस्याओं के स्तर को समझने में मदद करने और उन्हें हल करने के तरीके प्रदान कर सकता है।
2. यह अध्ययन के निष्कर्ष शैक्षिक नीति और स्कूल प्रबंधन के लिए उपयोगी है, ताकि छात्र-केंद्रित मार्गदर्शन और काउंसलिंग कार्यक्रम तैयार किए जा सकें।
3. उच्च और निम्न प्रदर्शन वाले विद्यार्थियों के मानसिक दबाव को समझकर, अध्यापकों और अभिभावक उचित सहायता और प्रेरणा प्रदान कर सकते हैं।
4. इस अध्ययन के निष्कर्ष ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों को स्वस्थ प्रतिस्पर्धी भावनाओं को विकसित करने के लिए अवसर और जोखिम प्रदान करने में उपयोगी हो सकते हैं।
5. इस शोध से मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप, तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ और समय प्रबंधन रणनीतियाँ लागू करने के लिए मार्गदर्शन मिलता है।

संदर्भ सूची

1. Sharma, R. (2021). Academic Anxiety among High School Students. New Delhi: Arya Publications.
2. Kaur, P. & Gupta, S. (2020). Comparative Study of Stress Levels in Science and Arts Students. Journal of Educational Research, 15(2), 45-56.
3. Singh, A. (2019). Impact of Socio-Economic Status on Academic Anxiety. International Journal of Educational Psychology, 7(1), 22-34.
4. Mishra, V. (2022). Gender Differences in Academic Stress of Senior Secondary Students. Indian Journal of Psychology and Education, 10(3), 12-25.
5. Rao, P. & Thomas, J. (2020). Stress Management in Adolescents : A Comparative Study. Journal of Psychology, 18(4), 50-61.
6. Smith, J., & Brown, L. (2018). High School Students & #39; Academic Anxiety and Performance. International Review of Education, 64(5), 567-580.
7. Johnson, M. (2017). Effects of Examination Pressure on Teenagers. Journal of Educational Studies, 12(2), 100-112.
8. Saxena, R. (2021). Psychological Wellbeing of Adolescents in Indian Schools. Delhi: Educational Insights.
9. Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.
10. Usha Rani, N., (2024) Academic Anxiety and Academic Achievement of Nursing Students, International Journal of Progressive Research In Engineering Management And Science, 4(6), 1267-1270