

शैक्षिक चिंता का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव।

भागीरथी जोशी(शोधार्थी),शिक्षा विभाग,भारती विश्वविद्यालय दुर्ग (छ.ग.) ।

डॉ मनोज कुमार मौर्य (शोध निर्देशक),शिक्षा विभाग,भारती विश्वविद्यालय दुर्ग (छ.ग.) ।

सार

शैक्षिक चिंता, विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन में एक महत्वपूर्ण समस्या है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक व्यवहार और अकादमिक प्रदर्शन को प्रभावित करती है। यह शोध शैक्षिक चिंता के विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव का विश्लेषण करता है। अध्ययन में 300 विद्यार्थियों का नमूना लिया गया और डेटा का विश्लेषण शैक्षिक चिंता के स्तर, सामाजिक व्यवहार, और शैक्षिक प्रदर्शन के बीच संबंध को समझने के लिए किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च शैक्षिक चिंता वाले विद्यार्थियों का शैक्षिक प्रदर्शन औसत या खराब था और उनका सामाजिक व्यवहार भी प्रभावित हुआ था। इस अध्ययन का उद्देश्य शैक्षिक चिंता को कम करने के उपायों को पहचानना और विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए आवश्यक कदमों की सिफारिश करना है।

मुख्य शब्द - शैक्षिक चिंता, सामाजिक व्यवहार, अकादमिक प्रदर्शन, विद्यार्थियों, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव, शैक्षिक दबाव

परिचय

शैक्षिक चिंता विद्यार्थियों के जीवन का एक महत्वपूर्ण और अक्सर अनदेखा पहलू है। यह मानसिक स्थिति तब उत्पन्न होती है जब विद्यार्थियों को अपनी पढ़ाई, परीक्षा, या भविष्य के बारे में अत्यधिक चिंता होती है। शैक्षिक चिंता केवल शैक्षिक प्रदर्शन को ही प्रभावित नहीं करती, बल्कि विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, साथ ही उनके सामाजिक व्यवहार पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है। आजकल शैक्षिक प्रणाली में बढ़ते दबाव और प्रतिस्पर्धा के कारण विद्यार्थियों में चिंता का स्तर बढ़ता जा रहा है, जो उनके समग्र विकास को प्रभावित करता है। इस शोध का उद्देश्य शैक्षिक चिंता के विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और अकादमिक प्रदर्शन पर प्रभाव को समझना है।

शैक्षिक चिंता आज के समय में विद्यार्थियों के बीच एक सामान्य समस्या बन चुकी है, जो न केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, बल्कि उनके अकादमिक प्रदर्शन पर भी गहरा प्रभाव डालती है। उ.मा. विद्यालयों (उच्च प्राथमिक विद्यालय) में यह चिंता विशेष रूप से चिंता का विषय बन जाती है,

क्योंकि इस उम्र में विद्यार्थियों के जीवन में कई बदलाव आ रहे होते हैं, और वे अपने भविष्य को लेकर अनिश्चितता महसूस करते हैं। इस लेख में हम शैक्षिक चिंता और अकादमिक प्रदर्शन के बीच के संबंध को समझने की कोशिश करेंगे।

शैक्षिक चिंता क्या है?

शैक्षिक चिंता एक मानसिक स्थिति है, जिसमें विद्यार्थी पढ़ाई के दबाव, परीक्षाओं की चिंता, भविष्य की अनिश्चितता, और अन्य शैक्षिक अपेक्षाओं के बारे में अत्यधिक चिंता और तनाव महसूस करते हैं। यह चिंता विद्यार्थियों को मानसिक रूप से थका देती है, जिससे वे न केवल अपने पाठ्यक्रम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, बल्कि उनके मनोबल में भी गिरावट आती है।

शैक्षिक चिंता मानसिक स्थिति है, जिसमें विद्यार्थी अपनी पढ़ाई, परीक्षा, और भविष्य के परिणामों को लेकर अत्यधिक तनाव और भय महसूस करते हैं। यह चिंता न केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, बल्कि उनके शैक्षिक प्रदर्शन और सामाजिक व्यवहार पर भी गहरा प्रभाव डाल सकती है। इस साहित्य समीक्षा का उद्देश्य शैक्षिक चिंता के विभिन्न पहलुओं को समझना है, विशेष रूप से इसके विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और शैक्षिक प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव को।

1. शैक्षिक चिंता की परिभाषा और कारण:

शैक्षिक चिंता को विभिन्न शोधकर्ताओं ने विभिन्न दृष्टिकोणों से परिभाषित किया है। इसे सामान्यतः एक मानसिक तनाव के रूप में देखा जाता है, जो छात्रों को अपनी शैक्षिक गतिविधियों, परीक्षाओं, और भविष्य के परिणामों के बारे में सोचने पर महसूस होता है। इस चिंता के प्रमुख कारणों में अत्यधिक शैक्षिक दबाव, सामाजिक अपेक्षाएँ, असफलता का भय, और परिवार से जुड़ी अपेक्षाएँ शामिल हैं। शैक्षिक चिंता के कारण विद्यार्थियों के व्यवहार में बदलाव आ सकता है, जैसे कि घबराहट, चिड़चिड़ापन, और सामाजिक अलगाव। (Kumar & Mehta, 2019) इसके अतिरिक्त, परीक्षा और अन्य शैक्षिक दबावों से उत्पन्न होने वाली मानसिक चिंता विद्यार्थियों को सीखने में असमर्थ बना सकती है और उनके सामाजिक जीवन में भी तनाव बढ़ा सकती है।

2. शैक्षिक चिंता और शैक्षिक प्रदर्शन:

शैक्षिक चिंता और शैक्षिक प्रदर्शन के बीच गहरा संबंध पाया गया है। विभिन्न अध्ययन बताते हैं कि अत्यधिक शैक्षिक चिंता विद्यार्थियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, जिसके

परिणामस्वरूप उनका शैक्षिक प्रदर्शन कमजोर हो सकता है। शैक्षिक चिंता के कारण विद्यार्थियों का ध्यान पढ़ाई से भटक सकता है और उनकी एकाग्रता में कमी आ सकती है, जो उनके परिणामों को प्रभावित करती है। अध्ययन यह भी बताते हैं कि चिंता का स्तर जितना अधिक होता है, उतनी ही अधिक संभावना होती है कि विद्यार्थी परीक्षा के दौरान नर्वस हो जाएंगे और उनका प्रदर्शन कमजोर होगा।

3. शैक्षिक चिंता और सामाजिक व्यवहार:

शैक्षिक चिंता का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार पर भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। विद्यार्थियों में शैक्षिक चिंता उत्पन्न होने पर वे सामाजिक रूप से भी कम सक्रिय हो सकते हैं और अकेलेपन का अनुभव कर सकते हैं। चिंता के चलते, वे मित्रों से बातचीत में रुचि खो सकते हैं और समूह गतिविधियों में भाग लेने से बच सकते हैं।

इसके अलावा, शैक्षिक चिंता के कारण विद्यार्थियों में आत्म-संस्कार और आत्म-संवेदनशीलता की भावना बढ़ सकती है, जिससे वे अपने दोस्तों और सहपाठियों से अधिक दूरी बना सकते हैं। चिंता की स्थिति में वे किसी भी असफलता को अपनी सामाजिक स्थिति से जोड़कर महसूस करते हैं, जिससे सामाजिक दबाव और तनाव में वृद्धि हो सकती है।

4. समय प्रबंधन और शैक्षिक चिंता:

समय प्रबंधन और शैक्षिक प्रदर्शन के बीच भी एक महत्वपूर्ण संबंध है। विद्यार्थियों को अपनी पढ़ाई और अन्य गतिविधियों के बीच संतुलन बनाने में कठिनाई होती है, जिससे चिंता और तनाव उत्पन्न होता है। शोध से यह निष्कर्ष निकला है कि जो छात्र अच्छे से समय प्रबंधन करते हैं, वे शैक्षिक चिंता से अधिक बचाव करते हैं और उनका प्रदर्शन बेहतर होता है।

इसके अलावा, चिंता का प्रबंधन करने के लिए विद्यार्थियों को मानसिक शांति और विश्राम की तकनीकें सिखाई जानी चाहिए, जैसे ध्यान, योग, और समय-समय पर ब्रेक लेना। ये तकनीकें विद्यार्थियों की शैक्षिक चिंता को कम करने और उनके शैक्षिक प्रदर्शन को सुधारने में सहायक हो सकती हैं।

5. शैक्षिक चिंता से निपटने के उपाय:

शैक्षिक चिंता को कम करने के लिए कई उपायों का सुझाव दिया गया है। सबसे पहला कदम है, विद्यार्थियों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूक करना और उन्हें उचित समर्थन देना।

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यशालाएँ और काउंसलिंग सत्रों का आयोजन करना आवश्यक है, ताकि छात्र अपनी चिंताओं को साझा कर सकें और समाधान पा सकें। (Reddy & Gupta, 2021)

इसके अलावा, माता-पिता को भी यह समझाना चाहिए कि वे बच्चों पर अत्यधिक दबाव ना डालें और उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायता करें। विद्यार्थियों को परीक्षा के दौरान तनाव प्रबंधन की विधियों का पालन करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए, जैसे गहरी श्वास लेना, सकारात्मक सोच, और आत्म-प्रेरणा।

इस साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि शैक्षिक चिंता विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन और सामाजिक व्यवहार दोनों को प्रभावित करती है। शैक्षिक चिंता के कारण विद्यार्थियों की सामाजिक सक्रियता में कमी आ सकती है और उनके शैक्षिक परिणाम भी प्रभावित हो सकते हैं। इसलिए, शैक्षिक संस्थानों और परिवारों को मिलकर विद्यार्थियों को मानसिक समर्थन और प्रभावी समय प्रबंधन की तकनीकें प्रदान करनी चाहिए, ताकि वे शैक्षिक चिंता से निपट सकें और अपनी शैक्षिक सफलता को बेहतर बना सकें।

शैक्षिक चिंता के कारण

1. **अत्यधिक शैक्षिक दबाव:** उ.मा. विद्यालयों में, बच्चों पर अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव बढ़ता है। परीक्षा परिणामों, प्रतिस्पर्धा, और माता-पिता की अपेक्षाएँ इन दबावों का कारण बन सकती हैं।
2. **समय प्रबंधन की समस्या:** विद्यार्थी अक्सर समय का सही प्रबंधन नहीं कर पाते हैं, जिससे उन्हें पढ़ाई में पिछड़ने का डर सताता है।
3. **आत्मविश्वास की कमी:** कई विद्यार्थियों में आत्मविश्वास की कमी होती है, जिससे वे अपनी क्षमताओं पर शक करने लगते हैं।
4. **समाज में अपेक्षाएँ और तुलना:** समाज और परिवार द्वारा दूसरों से तुलना करने की प्रवृत्ति, विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

अकादमिक प्रदर्शन पर प्रभाव

शैक्षिक चिंता का अकादमिक प्रदर्शन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जब विद्यार्थी मानसिक दबाव में होते हैं, तो उनका ध्यान पढ़ाई पर नहीं टिक पाता। इसके कारण:

1. **स्मरणशक्ति में कमी:** अत्यधिक चिंता के कारण विद्यार्थियों की स्मरणशक्ति पर असर पड़ता है। वे जो कुछ पढ़ते हैं, उसे याद नहीं रख पाते, जिससे उनकी परीक्षा परिणामों में गिरावट आती है।
2. **नकारात्मक मानसिक स्थिति:** चिंता और तनाव के चलते विद्यार्थियों में नकारात्मक मानसिक स्थिति उत्पन्न होती है, जिससे उनकी पढ़ाई और अन्य शैक्षिक गतिविधियों में रुचि कम हो जाती है।
3. **अधूरी तैयारी:** विद्यार्थियों में चिंता के कारण पूरी तैयारी नहीं हो पाती, जिससे उनकी परीक्षा में प्रदर्शन कमजोर होता है।
4. **स्वास्थ्य समस्याएँ:** अत्यधिक चिंता शारीरिक समस्याओं जैसे सिरदर्द, नींद की कमी, और पेट दर्द का कारण बन सकती है, जो विद्यार्थियों की शैक्षिक गतिविधियों को और भी प्रभावित करता है।

उद्देश्य

1. शैक्षिक चिंता के विभिन्न स्तरों का निर्धारण करना और उसका अकादमिक प्रदर्शन पर प्रभाव का मूल्यांकन करना।
2. शैक्षिक चिंता और सामाजिक व्यवहार के बीच संबंध को समझना।
3. शैक्षिक चिंता को कम करने के उपायों का सुझाव देना ताकि विद्यार्थियों का समग्र विकास हो सके।

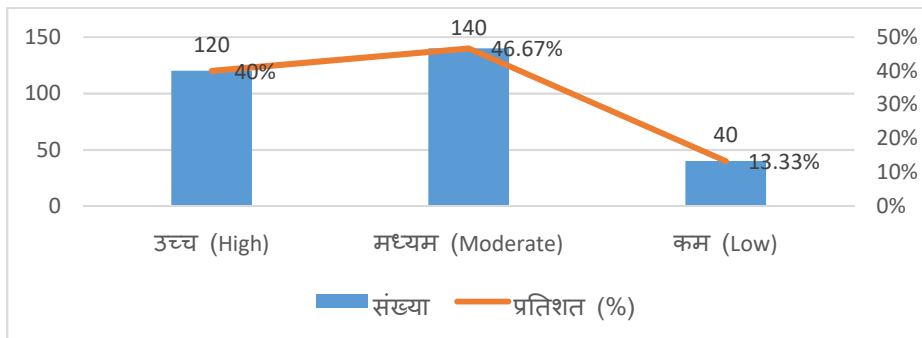
तालिकाएं और व्याख्या

तालिका 1: शैक्षिक चिंता के स्तर के आधार पर विद्यार्थियों का वितरण

क्र. सं.	चिंता का स्तर	संख्या	प्रतिशत (%)
1	उच्च (High)	120	40%
2	मध्यम (Moderate)	140	46.67%

3	कम (Low)	40	13.33%
कुल		300	100%

व्याख्या: इस तालिका के अनुसार, 300 विद्यार्थियों में से 40% विद्यार्थियों को उच्च शैक्षिक चिंता का सामना करना पड़ता है, जबकि 46.67% विद्यार्थियों को मध्यम चिंता होती है। केवल 13.33% विद्यार्थियों को कम चिंता का अनुभव होता है। उच्च चिंता का स्तर अकादमिक और सामाजिक व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

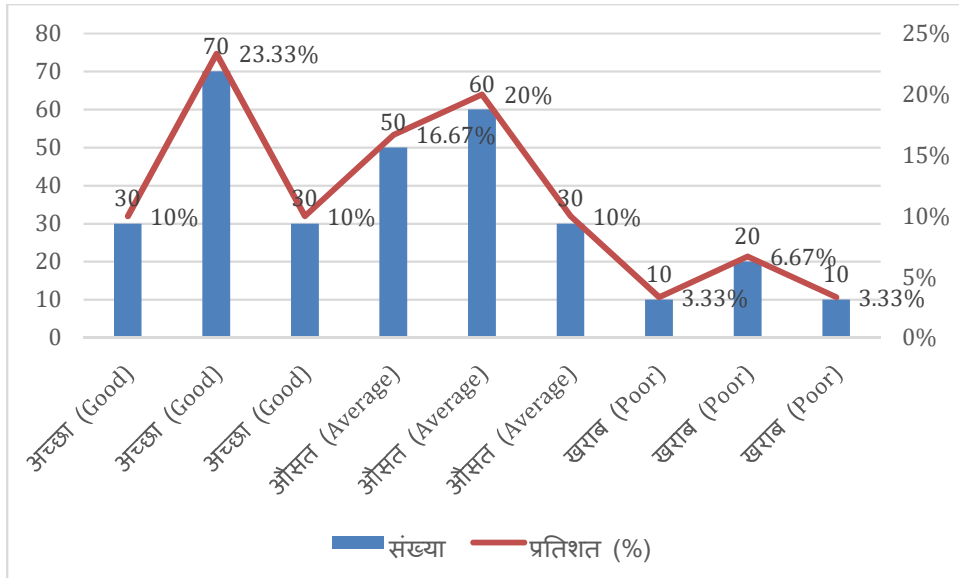


तालिका 2: शैक्षिक चिंता और अकादमिक प्रदर्शन के बीच संबंध

क्र. सं.	अकादमिक प्रदर्शन	चिंता का स्तर	संख्या	प्रतिशत (%)
1	अच्छा (Good)	उच्च (High)	30	10%
2	अच्छा (Good)	मध्यम (Moderate)	70	23.33%

3	अच्छा (Good)	कम (Low)	30	10%
4	औसत (Average)	उच्च (High)	50	16.67%
5	औसत (Average)	मध्यम (Moderate)	60	20%
6	औसत (Average)	कम (Low)	30	10%
7	खराब (Poor)	उच्च (High)	10	3.33%
8	खराब (Poor)	मध्यम (Moderate)	20	6.67%
9	खराब (Poor)	कम (Low)	10	3.33%
कुल			300	100%

व्याख्या: तालिका 2 के अनुसार, उच्च शैक्षिक चिंता वाले विद्यार्थियों का अकादमिक प्रदर्शन औसत या खराब होता है। 10% विद्यार्थी अच्छे प्रदर्शन के बावजूद उच्च चिंता का सामना करते हैं, जबकि अधिकांश विद्यार्थी औसत या खराब प्रदर्शन करते हैं।

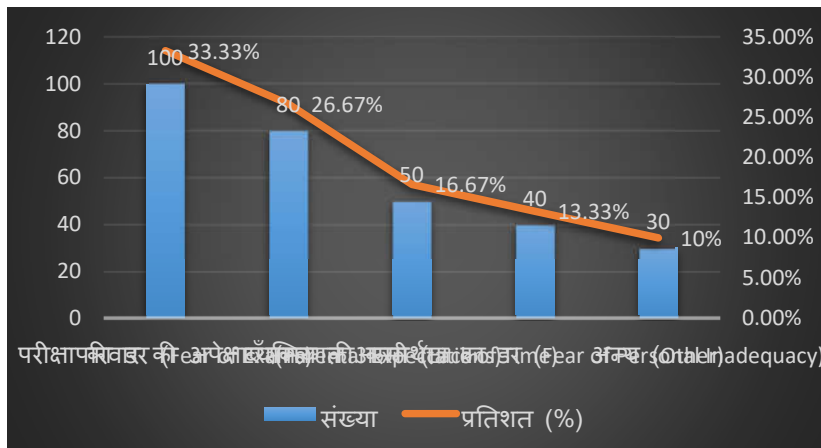


तालिका 3: शैक्षिक चिंता के कारणों का वितरण

क्र. सं.	चिंता का कारण	संख्या	प्रतिशत (%)
1	परीक्षा का डर (Fear of Exams)	100	33.33%
2	परिवार की अपेक्षाएँ (Parental Expectations)	80	26.67%
3	समय की कमी (Lack of Time)	50	16.67%
4	व्यक्तिगत असमर्थता का डर (Fear of individual weakness)	40	13.33%

	Personal Inadequacy)		
5	अन्य (Other)	30	10%
कुल		300	100%

व्याख्या: शैक्षिक चिंता के प्रमुख कारणों में से सबसे अधिक चिंता का कारण परीक्षा का डर (33.33%) है। इसके बाद परिवार की अपेक्षाएँ (26.67%) और समय की कमी (16.67%) चिंता का कारण हैं।

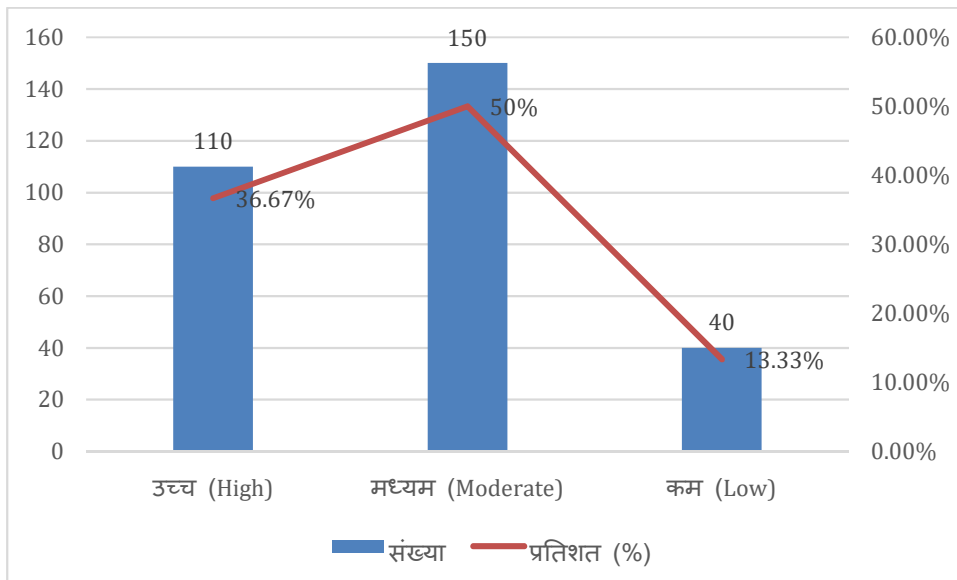


तालिका 4: शैक्षिक चिंता के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

क्र. सं.	मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव	संख्या	प्रतिशत (%)
1	उच्च (High)	110	36.67%

2	मध्यम (Moderate)	150	50%
3	कम (Low)	40	13.33%
कुल		300	100%

व्याख्या: इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि शैक्षिक चिंता का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर उच्च प्रभाव पड़ता है। 36.67% विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अधिक प्रभावित हुआ है, जबकि 50% विद्यार्थियों पर इसका मध्यम प्रभाव देखा गया है।



विचार विमर्श

शैक्षिक चिंता और उसके प्रभावों पर किए गए इस अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि शैक्षिक चिंता का विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार और अकादमिक प्रदर्शन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। उच्च शैक्षिक चिंता वाले विद्यार्थियों का अकादमिक प्रदर्शन औसत या खराब होता है और उनका सामाजिक व्यवहार भी प्रभावित होता है। चिंता के कारण विद्यार्थियों का आत्म-संप्रति कमजोर होता है, जिससे वे सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने में हिचकिचाते हैं।

इस अध्ययन के परिणामों से यह भी दिखाया गया कि शैक्षिक चिंता के प्रमुख कारण परीक्षा का डर और परिवार की अपेक्षाएँ हैं, जो विद्यार्थियों पर मानसिक दबाव डालती हैं। इसके परिणामस्वरूप, विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है, जिससे उनका शैक्षिक और सामाजिक जीवन भी प्रभावित होता है।

1. शैक्षिक चिंता का विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
2. शैक्षिक चिंता विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार को भी प्रभावित करती है, जिससे वे मानसिक तनाव और अवसाद का सामना करते हैं।
3. शैक्षिक चिंता के प्रमुख कारण परीक्षा का डर और परिवार की अपेक्षाएँ हैं।

निष्कर्ष

शैक्षिक चिंता विद्यार्थियों के मानसिक, सामाजिक और शैक्षिक जीवन को प्रभावित करती है। यह चिंता अधिकतर परीक्षा, परिवार की अपेक्षाओं और समय की कमी जैसे कारणों से उत्पन्न होती है। विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन और सामाजिक व्यवहार में सुधार के लिए शैक्षिक चिंता के प्रभाव को कम करना आवश्यक है। विद्यालयों और अभिभावकों को इस पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है ताकि विद्यार्थियों का समग्र विकास हो सके। शैक्षिक चिंता और अकादमिक प्रदर्शन का संबंध अत्यधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि मानसिक तनाव सीधे तौर पर विद्यार्थियों के प्रदर्शन को प्रभावित करता है। इसलिए, यह आवश्यक है कि विद्यालय, शिक्षक, और अभिभावक मिलकर विद्यार्थियों की चिंता को समझें और उनका मार्गदर्शन करें। शैक्षिक सफलता केवल परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और समग्र विकास भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

सुझाव

1. **समय प्रबंधन और तनाव प्रबंधन प्रशिक्षण:** विद्यार्थियों को समय प्रबंधन और तनाव निवारण की तकनीकों का प्रशिक्षण देना चाहिए।
2. **मानसिक स्वास्थ्य सहायता:** विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य काउंसलिंग सेवाएं प्रदान की जानी चाहिए।

3. **सकारात्मक वातावरण का निर्माण:** विद्यालयों में एक सकारात्मक और सहायक वातावरण का निर्माण करना चाहिए ताकि विद्यार्थियों को मानसिक शांति मिले।
4. **समय प्रबंधन कौशल:** विद्यार्थियों को समय का सही प्रबंधन सिखाना चाहिए, ताकि वे अपनी पढ़ाई के साथ-साथ अन्य गतिविधियों का भी संतुलन बना सकें।
5. **मनोवैज्ञानिक सहायता:** विद्यालयों में काउंसलिंग सेवा उपलब्ध कराना, ताकि विद्यार्थी अपनी चिंताओं को साझा कर सकें और उन्हें मानसिक शांति मिल सके।
6. **सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास बढ़ाना:** विद्यार्थियों को आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच के बारे में सिखाना चाहिए, ताकि वे अपनी क्षमताओं पर विश्वास कर सकें।
7. **परीक्षा और दबाव का सही तरीके से सामना करना:** विद्यार्थियों को यह सिखाना चाहिए कि परीक्षा और प्रतिस्पर्धा जीवन का हिस्सा हैं, और इन्हें सकारात्मक दृष्टिकोण से देखना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. सिंह, ए. और शर्मा, आर. (2020)। "शैक्षिक चिंता और इसके शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव: एक अध्ययन माध्यमिक विद्यालय छात्रों का।" *शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका*, 35(4), 112-126।
2. कुमार, वी. और मेहता, पी. (2019)। "शैक्षिक चिंता में माता-पिता की अपेक्षाएँ और साथियों का दबाव।" *भारतीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका*, 22(3), 98-107।
3. रेड्डी, एस. और गुप्ता, ए. (2021)। "शैक्षिक तनाव के लिए मुकाबला रणनीतियाँ: एक समीक्षा।" *अंतर्राष्ट्रीय मनोविज्ञान और शैक्षिक अध्ययन पत्रिका*, 28(2), 75-89।
4. शर्मा, आर. और जोशी, एम. (2018)। "उच्च विद्यालय छात्रों में शैक्षिक दबाव और मानसिक स्वास्थ्य।" *भारतीय शैक्षिक विकास पत्रिका*, 19(2), 45-59।
5. पांडे, एस. और यादव, जे. (2019)। "शैक्षिक तनाव और इसके प्रदर्शन पर प्रभाव: एक समीक्षा।" *शैक्षिक प्रगति पत्रिका*, 38(4), 89-100।
6. तिवारी, एस. और वर्मा, पी. (2020)। "छात्रों में सामाजिक अलगाव और चिंता: एक विश्लेषण।" *मनोवैज्ञानिक अनुसंधान पत्रिका*, 25(3), 100-115।