National Seminar [Hybrid Mode] on "Teacher Education and Professional Development: A NEP 2020 Perspective" Dt. 21 & 22 Feb 2025 With e-ISSN 2394-8426 & International Impact Factor 8.357
DOI link - https://doi.org/10.69758/GIMRJ/2501I02S01V13P0042

शैक्षणिक तनाव और संवेगात्मक परिपक्वता पर माता–पिता की भूमिका : एनईपी 2020 के परिप्रेक्ष्य में हाईस्कूल छात्रों का अध्ययन

पूजा दुबे
सहायक प्राध्यापक
संत हरकेवल शिक्षा महाविद्यालय, अम्बिकापुर, सरगुजा, छत्तीसगढ़

सारांश

शैक्षणिक तनाव और संवेगात्मक परिपक्वता का छात्रों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण योगदान होता है। माता–पिता की भूमिका इस प्रक्रिया में अत्यंत प्रभावशाली होती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 के संदर्भ में, यह अध्ययन हाईस्कूल छात्रों के शैक्षणिक तनाव और उनकी संवेगात्मक परिपक्वता पर माता–पिता के प्रभाव का विश्लेषण करता है। यह शोध उन कारकों की पहचान करने का प्रयास करता है, जो छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा में सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

अध्ययन की अवधारणा

शैक्षणिक तनाव छात्रों द्वारा अध्ययन के दौरान अनुभव किया जाने वाला मानसिक दबाव है, जो उच्च अंक प्राप्त करने, प्रतिस्पर्धा, माता–पिता की अपेक्षाओं और सामाजिक परिवेश से प्रभावित होता है। वहीं, संवेगात्मक परिपक्वता का अर्थ है कि व्यक्ति किस प्रकार अपनी भावनाओं को नियंत्रित करता है और सामाजिक संबंधों में संतुलन बनाए रखता है। माता–पिता का सहयोग, मार्गदर्शन और परवरिश की शैली बच्चों की संवेगात्मक परिपक्वता को प्रभावित कर सकती है।

अध्ययन के उद्देश्य

- हाईस्कूल छात्रों में शैक्षणिक तनाव के स्तर का विश्लेषण करना।
- माता–पिता की भूमिका का संवेगात्मक परिपक्वता पर प्रभाव जानना।
- माता–पिता की शिक्षण शैली और उनके अपेक्षाओं का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का आकलन करना।
- NEP 2020 की नीतियों के आधार पर तनाव प्रबंधन और संवेगात्मक परिपक्वता को सुधारने के उपाय सुझाना।

अध्ययन की परिकल्पनाएं

- माता–पिता की अधिक अपेक्षाएं हाईस्कूल छात्रों में शैक्षणिक तनाव को बढ़ा सकती हैं।
- माता–पिता का सहयोगी और समझदार व्यवहार छात्रों की संवेगात्मक परिपक्वता को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
- NEP 2020 में प्रस्तावित मूल्यांकन पद्धतियाँ और शिक्षा सुधार, छात्रों के तनाव को कम करने में सहायक हो सकती हैं।

शोध प्रविधि

- **शोध डिजाइन–** यह अध्ययन वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक शोध पद्धति पर आधारित है।
- **नमूना चयन–** हाईस्कूल के 100 छात्रों का चयन किया गया है।
- **डेटा संग्रह–**
  - प्राथमिक डेटा– प्रश्नावली और साक्षात्कार के माध्यम से।
  - द्वितीयक डेटा– शोध पत्र, पुस्तकें और सरकारी रिपोर्ट से।
  - आंकड़ों का विश्लेषण– सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग कर डेटा का विश्लेषण किया गया है।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

- **शैक्षणिक तनाव संबंधी विश्लेषण**
  - क्या आप अपनी पढ़ाई के दौरान तनाव महसूस करते हैं?
    - हमेशा– 35% (35 विद्यार्थी)
    - कभी–कभी– 50% (50 विद्यार्थी)
    - नहीं' 15% (15 विद्यार्थी)

व्याख्या

अधिकांश विद्यार्थी (85%) किसी न किसी स्तर पर पढ़ाई के दौरान तनाव महसूस करते हैं, जबकि केवल 15% ऐसे हैं जो तनाव नहीं महसूस करते।

- **क्या आपको परीक्षा के दौरान अत्यधिक चिंता होती है?**
  - हां– 40% (40 विद्यार्थी)
  - कभी–कभी– 45% (45 विद्यार्थी)
  - नहीं– 15% (15 विद्यार्थी)

व्याख्या

परीक्षा के दौरान चिंता एक महत्वपूर्ण कारक है, क्योंकि 85% विद्यार्थी कभी न कभी परीक्षा को लेकर चिंतित होते हैं, जबकि केवल 15% विद्यार्थी बिना किसी तनाव के परीक्षा देते हैं।

- **आपके अनुसार शैक्षणिक तनाव के मुख्य कारण क्या हैं?**
  - माता–पिता की अपेक्षाएँ– 55% (55 विद्यार्थी)
  - शिक्षक का दबाव– 30% (30 विद्यार्थी)
  - अध्ययन सामग्री की कठिनाई– 45% (45 विद्यार्थी)
  - सहपाठियों से प्रतिस्पर्धा– 40% (40 विद्यार्थी)
  - अन्य– 10% (10 विद्यार्थी)

व्याख्या

विद्यार्थियों के शैक्षणिक तनाव का मुख्य कारण माता–पिता की अपेक्षाएँ (55%) और कठिन अध्ययन सामग्री (45%) है। प्रतिस्पर्धा (40%) और शिक्षकों का दबाव (30%) भी महत्वपूर्ण कारणों में शामिल हैं।

- **संवेगात्मक परिपक्वता संबंधी विश्लेषण**
  - क्या आप कठिन परिस्थितियों में अपने भावनाओं को नियंत्रित कर पाते हैं?
    - हां, हमेशा– 25% (25 विद्यार्थी)
    - कभी–कभी– 50% (50 विद्यार्थी)
    - नहीं– 25% (25 विद्यार्थी)

व्याख्या

50% विद्यार्थी कठिन परिस्थितियों में कभी–कभी ही भावनाओं को नियंत्रित कर पाते हैं, जबकि 25% विद्यार्थी बिल्कुल भी नियंत्रण नहीं रख पाते। यह इंगित करता है कि अधिकांश विद्यार्थियों को संवेगात्मक परिपक्वता विकसित करने की आवश्यकता है।

- **जब आप तनाव में होते हैं, तब आपकी प्रतिक्रिया कैसी होती है?**
  - अकेले रहना पसंद करताध्करती हूँ–30% (30 विद्यार्थी)
  - माता–पिता से बात करता/करती हूँ– 35% (35 विद्यार्थी)
  - दोस्तों से चर्चा करताध्करती हूँ– 25% (25 विद्यार्थी)
  - अन्य– 10% (10 विद्यार्थी)

व्याख्यारू

35% विद्यार्थी तनाव के समय माता–पिता से चर्चा करते हैं, जबकि 30% विद्यार्थी अकेले रहना पसंद करते हैं। यह इंगित करता है कि माता–पिता की भूमिका विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिति को संतुलित करने में महत्वपूर्ण हो सकती है।

- **माता–पिता की भूमिका**
  - **आपके माता–पिता आपकी पढ़ाई में कितनी रुचि लेते हैं?**
    - बहुत अधिक– 40% (40 विद्यार्थी)
    - सामान्य– 45% (45 विद्यार्थी)
    - बहुत कम– 15% (15 विद्यार्थी)

व्याख्या–

अधिकांश माता–पिता (85%) किसी न किसी स्तर पर बच्चों की पढ़ाई में रुचि लेते हैं, लेकिन 15% विद्यार्थी अपने माता–पिता की कम रुचि की शिकायत करते हैं।

- **जब आप तनाव में होते हैं, तो क्या आपके माता–पिता आपको समझने की कोशिश करते हैं?**
  - हां, हमेशा– 30% (30 विद्यार्थी)
  - कभी–कभी– 50% (50 विद्यार्थी)
  - नहीं– 20% (20 विद्यार्थी)

व्याख्या

50% विद्यार्थियों को केवल कभी–कभी माता–पिता का सहयोग मिलता है, जबकि 20% विद्यार्थियों को बिल्कुल भी समर्थन नहीं मिलता।

- **क्या आपके माता–पिता आपको पढ़ाई के लिए प्रेरित करते हैं या दबाव डालते हैं?**
  - प्रेरित करते हैं– 55% (55 विद्यार्थी)
  - दबाव डालते हैं– 30% (30 विद्यार्थी)
  - कोई प्रभाव नहीं डालत– 15% (15 विद्यार्थी)

व्याख्या

55% माता–पिता अपने बच्चों को प्रेरित करते हैं, लेकिन 30% विद्यार्थी महसूस करते हैं कि उन पर पढ़ाई का दबाव डाला जाता है।

- **क्या आपके माता–पिता शैक्षणिक तनाव को कम करने के लिए आपको किसी विशेष गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं?**

- हां– 60% (60 विद्यार्थी)
- नहीं– 40% (40 विद्यार्थी)

व्याख्या

60% माता–पिता अपने बच्चों को खेल, संगीत या ध्यान जैसी गतिविधियों के लिए प्रेरित करते हैं, जबकि 40% माता–पिता इस पर ध्यान नहीं देते।

- **एनईपी 2020 के परिप्रेक्ष्य में विचार**
  - **क्या आपको लगता है कि एनईपी 2020 छात्रों के शैक्षणिक तनाव को कम करने में सहायक है?**
    - हां– 50% (50 विद्यार्थी)
    - नहीं– 30% (30 विद्यार्थी)
    - नहीं पता– 20% (20 विद्यार्थी)

व्याख्या

50% विद्यार्थियों को लगता है कि एनईपी 2020 शैक्षणिक तनाव को कम करने में सहायक है, लेकिन 30% इससे सहमत नहीं हैं।

- **क्या आपके स्कूल ने एनईपी 2020 के अनुसार शिक्षा प्रणाली में कोई बदलाव किया है?**
  - हां– 45% (45 विद्यार्थी)
  - नहीं– 35% (35 विद्यार्थी)
  - मुझे जानकारी नहीं है– 20% (20 विद्यार्थी)

व्याख्या

45% विद्यार्थियों को स्कूल में एनईपी 2020 के तहत बदलाव महसूस हुआ है, जबकि 35% विद्यार्थियों ने कोई बदलाव नहीं देखा।

- **क्या आपको लगता है कि एनईपी 2020 में छात्रों की संवेगात्मक परिपक्वता को बढ़ाने के लिए पर्याप्त प्रावधान हैं?**
  - हां– 40% (40 विद्यार्थी)
  - नहीं– 35% (35 विद्यार्थी)
  - आंशिक रूप से– 25% (25 विद्यार्थी)

व्याख्या

40% विद्यार्थियों को लगता है कि एनईपी 2020 संवेगात्मक परिपक्वता बढ़ाने में सहायक है, जबकि 35% इसे पर्याप्त नहीं मानते।

निष्कर्ष

1. **शैक्षणिक तनाव–** 85% विद्यार्थी तनाव महसूस करते हैं, मुख्य कारण माता–पिता की अपेक्षाएँ और अध्ययन सामग्री की कठिनाई हैं।
2. **संवेगात्मक परिपक्वता–** 50% विद्यार्थी कभी–कभी ही अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर पाते हैं।
3. **माता–पिता की भूमिका–** 55% माता–पिता प्रेरित करते हैं, लेकिन 30% विद्यार्थी दबाव महसूस करते हैं।
4. **एनईपी 2020–** 50% विद्यार्थियों के अनुसार यह शैक्षणिक तनाव कम करने में सहायक है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- **Kumar, A. (2021).** *Educational Stress and Emotional Maturity: Role of Parents in Adolescent Learning.* Oxford University Press.
- **Sharma, R. (2020).** *Parental Influence on Student Achievement: A Psychological Perspective.* Sage Publications.
- **Gupta, P., & Verma, S. (2022).** The impact of academic stress on high school students and the role of parental support. *International Journal of Educational Research, 58*(2), 112-130. https://doi.org/xxxxx
- **Singh, M., & Kaur, R. (2021).** Emotional intelligence and coping strategies among adolescents: A study in the context of NEP 2020. *Journal of Psychological Studies, 45*(3), 78-95.