

बागपत जनपद के सीबीएसई स्कूलों की सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता (एंजायटी) का अध्ययन

डॉ दीपक जैन

सहायक प्रोफेसर, अध्यापक शिक्षा विभाग, डी. जे कॉलेज, बड़ौत (बागपत) उ.प्र

सारांश

शैक्षिक दुश्चिंता आज के प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक माहौल में छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और अकादमिक प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। यह अध्ययन बागपत जनपद के सीबीएसई स्कूलों में सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता के स्तर, कारणों और प्रभावों का विश्लेषण करता है। शोध मात्रात्मक और वर्णनात्मक पद्धति पर आधारित है। 200 छात्राओं को नमूना बनाया गया। डेटा संग्रह हेतु लिकर्ट स्केल आधारित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश छात्राएँ मध्यम से उच्च स्तर की शैक्षिक दुश्चिंता अनुभव करती हैं। विशेषकर कक्षा बारहवीं की छात्राओं में दुश्चिंता का स्तर अधिक पाया गया। माता-पिता का सहयोग, परिवारिक वातावरण और सहपाठी समर्थन शैक्षिक दुश्चिंता को कम करने में सहायक हैं। यह अध्ययन शिक्षकों, माता-पिता और नीति निर्माताओं को शैक्षिक दुश्चिंता कम करने की रणनीतियाँ विकसित करने में मार्गदर्शन प्रदान करता है।

मुख्य शब्द – शैक्षिक दुश्चिंता

प्रस्तावना

शैक्षिक दुश्चिंता का अर्थ है परीक्षा, अध्ययन या अकादमिक प्रदर्शन से संबंधित चिंता और तनाव। यह न केवल छात्रा के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उसके सामाजिक व्यवहार और शैक्षिक परिणामों पर भी असर डालता है। आज के प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक माहौल में छात्राओं पर परीक्षा और अंक प्रणाली का दबाव अत्यधिक बढ़ गया है। परिणामस्वरूप, शैक्षिक दुश्चिंता के लक्षण जैसे चिंता, नींद की कमी, ध्यान में कमी और अवसाद में वृद्धि देखी जा रही है।

शैक्षिक दुश्चिंता के प्रकार

1. सामान्य परीक्षा चिंता – परीक्षा या अध्ययन के दौरान अनुभव होने वाली सामान्य चिंता।
2. प्रदर्शन दुश्चिंता – कक्षा या परीक्षा में प्रदर्शन के प्रति भय।
3. सामाजिक दुश्चिंता – सहपाठियों या शिक्षकों के सामने बोलने या प्रदर्शन करने में असहजता।

अध्ययन की आवश्यकता

भारत में शैक्षिक दुश्चिंता पर किए गए शोध सीमित हैं, विशेषकर छोटे जिलों जैसे बागपत में। वर्तमान अध्ययन की आवश्यकता इस प्रकार है—

1. **मानसिक स्वास्थ्य की समझ** – छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं की पहचान करना।
2. **अकादमिक प्रदर्शन में सुधार** – दुश्चिंता और अकादमिक प्रदर्शन के बीच संबंध को समझकर स्कूलों में सुधारात्मक उपाय सुझाना।
3. **माता-पिता और शिक्षक मार्गदर्शन** – परिवार और शिक्षकों को छात्राओं के समर्थन हेतु जानकारी प्रदान करना।
4. **शैक्षिक नीतियों में योगदान** – नीति निर्माताओं को छात्राओं की शैक्षिक दुश्चिंता को कम करने के लिए ठोस सुझाव देना।
5. **मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप** – योग, ध्यान और समय प्रबंधन जैसे उपायों की आवश्यकता और प्रभाविता का मूल्यांकन।

इस प्रकार, यह अध्ययन न केवल शैक्षिक नीति और काउंसलिंग के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि छात्राओं की मानसिक स्वास्थ्य और भविष्य की सफलता को सुनिश्चित करने में भी सहायक है।

साहित्य समीक्षा

अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर किए गए अध्ययन बताते हैं कि शैक्षिक दुश्चिंता छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और अकादमिक प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। वर्मा (2023) ने योग और ध्यान के माध्यम से शैक्षिक दुश्चिंता के स्तर में कमी पर अध्ययन किया। उनके निष्कर्षों से पता चला कि नियमित योगाभ्यास और ध्यान मानसिक तनाव को कम करने में प्रभावी हैं और अकादमिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने में सहायक हैं। जैन (2021) ने डिजिटल शिक्षा और ऑनलाइन परीक्षा के कारण दुश्चिंता में बदलाव का विश्लेषण किया। अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि ऑनलाइन शिक्षा ने तकनीकी चिंता और परीक्षा तनाव को बढ़ाया, जिससे छात्राओं में मानसिक दबाव बढ़ा। गुप्ता एवं वर्मा (2020) ने प्रतियोगिता और अंक प्रणाली के दबाव से छात्राओं में तनाव और चिंता में वृद्धि का अध्ययन किया। उनके अनुसार, प्रतिस्पर्धात्मक माहौल में छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता का स्तर उच्च होता है और यह उनके अध्ययन व्यवहार को प्रभावित करता है। कौर (2019) ने शैक्षिक दुश्चिंता और नींद की गुणवत्ता के बीच संबंध पर अध्ययन किया। शोध से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि उच्च दुश्चिंता वाले छात्राओं की नींद की गुणवत्ता खराब होती है, जिससे उनका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। शर्मा (2018) के अनुसार, माता-पिता का सकारात्मक सहयोग छात्राओं की शैक्षिक दुश्चिंता को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विशेषकर मानसिक रूप से सहायक और मार्गदर्शक माता-पिता छात्राओं को तनावपूर्ण परिस्थितियों में बेहतर प्रबंधन करने में सक्षम बनाते हैं। सिंह एवं कुमारी (2017) ने सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में परीक्षा चिंता का विश्लेषण किया। उनके निष्कर्षों से पता चला कि कक्षा बारहवीं की छात्राओं में परीक्षा चिंता कक्षा ग्यारहवीं की तुलना में अधिक थी, जो अकादमिक दबाव और भविष्य की चिंता से जुड़ा हुआ था। वर्मा (2016) ने छात्राओं के अकादमिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का अध्ययन किया। उनके निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च शैक्षिक दुश्चिंता वाले छात्राओं का अकादमिक प्रदर्शन कम था और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता था। इस प्रकार, समीक्षा साहित्य से स्पष्ट है कि शैक्षिक दुश्चिंता के विभिन्न कारण हैं – सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक और शैक्षिक वातावरण से संबंधित। साथ ही, योग, ध्यान, सकारात्मक पारिवारिक सहयोग और सहायक शिक्षक-छात्र संबंध जैसे उपाय इसके स्तर को कम करने में प्रभावी हैं।

समस्या का विवरण

बागपत जनपद के सीबीएसई स्कूलों की सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता (एंजायटी) का अध्ययन

उद्देश्य

1. बागपत जनपद के सीबीएसई स्कूलों में सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता के स्तर का मापन करना।
2. छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता के प्रमुख कारणों और लक्षणों की पहचान करना।

3. विभिन्न कक्षा (ग्यारहवीं और बारहवीं) और आयु वर्ग की छात्राओं में दुश्चिंता के स्तर की तुलना करना।
4. परिवारिक, सामाजिक और शैक्षिक कारकों के शैक्षिक दुश्चिंता पर प्रभाव का विश्लेषण करना।
5. मानसिक स्वास्थ्य और अकादमिक प्रदर्शन में सुधार के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना।

परिकल्पनाएँ

1. कक्षा बारहवीं की छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता का स्तर कक्षा ग्यारहवीं की तुलना में अधिक होगा।
2. माता-पिता का सकारात्मक सहयोग और सुरक्षित परिवारिक वातावरण छात्राओं की शैक्षिक दुश्चिंता को कम करेगा।
3. सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि शैक्षिक दुश्चिंता को प्रभावित करती है – विशेषकर निम्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि वाली छात्राओं में दुश्चिंता अधिक होगी।

शोध पद्धति

इस अध्ययन में वर्णनात्मक और मात्रात्मक पद्धति का उपयोग किया गया। इसका उद्देश्य बागपत जनपद के सीबीएसई स्कूलों में सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता के स्तर और उसके प्रभावों का विश्लेषण करना था।

1. शोध प्रकार

यह अध्ययन वर्णनात्मक और मात्रात्मक शोध पर आधारित है।

वर्णनात्मक दृष्टिकोण से छात्राओं की दुश्चिंता के स्तर और उसके लक्षणों का विवरण प्रस्तुत किया गया। मात्रात्मक दृष्टिकोण से आंकड़ों का विश्लेषण कर उनके बीच सम्बन्धों का परीक्षण किया गया।

2. नमूना

कुल छात्राओं की संख्या – 200

स्कूल – बागपत जनपद के विभिन्न सीबीएसई स्कूल

कक्षा – ग्यारहवीं और बारहवीं

चयन पद्धति – सरल यादृच्छिक

आयु वर्ग – 16 से 18 वर्ष

लैंगिक वर्ग – केवल छात्राएँ

3. उपकरण

शैक्षिक दुश्चिंता मापन हेतु लिंकर्ट स्केल आधारित प्रश्नावली तैयार की गई।

प्रश्नावली में 25 वस्तुएँ शामिल थीं, जो 1 से 5 तक के पैमाने पर अंकित की गईं।

1 = बहुत कम 2 = कम 3 = मध्यम 4 = अधिक 5 = बहुत अधिक

प्रश्नावली के माध्यम से छात्राओं में दुश्चिंता के स्तर, उसके कारण और लक्षणों का पता लगाया गया।

4. डेटा संग्रह पद्धति

डेटा संग्रह व्यक्तिगत सर्वेक्षण और ऑनलाइन प्रश्नावली के माध्यम से किया गया। सर्वेक्षण से पहले छात्रों को अध्ययन के उद्देश्य और गोपनीयता के बारे में बताया गया। प्रत्येक छात्र को 30 मिनट का समय दिया गया प्रश्नावली भरने के लिए।

5. डेटा विश्लेषण पद्धति

संकलित आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों से किया गया।

औसत और मानक विचलन से दुश्चिंता का स्तर ज्ञात किया गया।

विभिन्न समूहों (कक्षा ग्यारहवीं और बारहवीं, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि) में अंतर का मूल्यांकन टी-परीक्षण से किया गया।

परिणाम

इस अध्ययन में प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि बागपत जनपद की सीनियर सेकेंडरी छात्रों में शैक्षिक दुश्चिंता का स्तर मध्यम से उच्च श्रेणी में पाया गया। कुल 200 छात्रों में से लगभग 35 प्रतिशत छात्र उच्च स्तर की दुश्चिंता, 50 प्रतिशत छात्र मध्यम स्तर की दुश्चिंता, और 15 प्रतिशत छात्र निम्न स्तर की दुश्चिंता अनुभव कर रही थीं।

कक्षा और दुश्चिंता का स्तर

कक्षा 12 की छात्रों में शैक्षिक दुश्चिंता का स्तर कक्षा 11 की छात्रों की तुलना में अधिक पाया गया। औसत स्कोर कक्षा 12 में 4.1, जबकि कक्षा 11 में 3.5 था। टी-परीक्षण के परिणाम से यह पाया गया कि दोनों समूहों में दुश्चिंता के स्तर में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर है।

परिवारिक और सामाजिक कारक

परिवारिक समर्थन और माता-पिता का सहयोग दुश्चिंता को कम करने में सहायक पाया गया। जिन छात्रों को पर्याप्त पारिवारिक सहयोग मिला, उनका औसत दुश्चिंता स्कोर 3.2 था, जबकि जिन छात्रों को कम सहयोग मिला, उनका औसत स्कोर 4.3 था। इसके अतिरिक्त, सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि भी दुश्चिंता के स्तर को प्रभावित कर रही थी। निम्न आर्थिक वर्ग की छात्रों में औसत दुश्चिंता स्कोर अधिक (4.2) पाया गया।

शैक्षिक दबाव और परीक्षा चिंता

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि परीक्षा के समय और प्रतियोगी माहौल में छात्रों में तनाव और चिंता में वृद्धि होती है। छात्रों ने सर्वेक्षण में संकेत दिया कि अंक प्रणाली और प्रतियोगी परीक्षा का दबाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

तालिका 1 – कक्षा और दुश्चिंता स्तर का औसत स्कोर

कक्षा	औसत स्कोर	मानक विचलन
11वीं	3.5	0.6
12वीं	4.1	0.5

तालिका 2 – परिवारिक सहयोग और दुश्चिंता का औसत स्कोर

परिवारिक सहयोग	औसत स्कोर	मानक विचलन
उच्च	3.2	0.4
मध्यम	3.7	0.5
कम	4.3	0.6

चर्चा

अध्ययन के परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि बागपत जनपद की सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता का स्तर मध्यम से उच्च है। कक्षा 12 की छात्राओं में दुश्चिंता का स्तर कक्षा 11 की तुलना में अधिक पाया गया। यह परिणाम पहले किए गए अध्ययन (सिंह एवं कुमारी, 2017) के अनुरूप है, जिसमें उच्च कक्षा की छात्राओं में परीक्षा और भविष्य के दबाव के कारण अधिक चिंता देखी गई थी।

परिवारिक और सामाजिक कारक दुश्चिंता को प्रभावित करते हैं। जिन छात्राओं को माता-पिता का सहयोग और सुरक्षित परिवारिक वातावरण मिला, उनकी दुश्चिंता का स्तर अपेक्षाकृत कम था। यह बताते हैं कि सकारात्मक पारिवारिक समर्थन और उच्च सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि छात्राओं की मानसिक स्थिति को बेहतर बनाते हैं।

अध्ययन से यह भी पता चला कि परीक्षा और प्रतियोगी माहौल में छात्राओं में तनाव और चिंता में वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त, नींद की गुणवत्ता और ध्यान की कमी भी शैक्षिक दुश्चिंता को बढ़ाती है।

इस प्रकार, यह अध्ययन पुष्टि करता है कि शैक्षिक दुश्चिंता केवल परीक्षा चिंता नहीं है, बल्कि यह एक जटिल मानसिक और सामाजिक प्रक्रिया है, जिसमें अकादमिक दबाव, परिवारिक सहयोग, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि और व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य सभी शामिल हैं। परिणाम सुझाव देते हैं कि योग, ध्यान और समय प्रबंधन जैसी गतिविधियाँ दुश्चिंता कम करने में प्रभावी हैं।

निष्कर्ष

अध्ययन के आधार पर निम्न निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं –

1. बागपत जनपद की सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिंता का स्तर मध्यम से उच्च श्रेणी में है।
2. कक्षा 12 की छात्राओं में दुश्चिंता का स्तर कक्षा 11 की छात्राओं की तुलना में अधिक है।
3. माता-पिता का सकारात्मक सहयोग और सुरक्षित परिवारिक वातावरण दुश्चिंता को कम करने में सहायक है।
4. सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि दुश्चिंता को प्रभावित करती है। निम्न पृष्ठभूमि की छात्राओं में दुश्चिंता अधिक पाई गई।
5. परीक्षा और प्रतियोगी माहौल शैक्षिक दुश्चिंता के प्रमुख कारण हैं।

सिफारिशें

1. स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य और काउंसलिंग की सुविधाएँ प्रदान की जाएँ।
2. माता-पिता को छात्राओं के समर्थन हेतु मार्गदर्शन और प्रशिक्षण दिया जाए।
3. योग, ध्यान और समय प्रबंधन को पाठ्यक्रम में शामिल किया जाए।

4. परीक्षा और प्रतियोगी माहौल को छात्रों के लिए कम तनावपूर्ण बनाने के उपाय किए जाएँ।
5. सामाजिक और आर्थिक रूप से कमजोर छात्राओं के लिए विशेष सहायता कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।

संदर्भ सूची

1. मिश्रा, एल. (2024). सहपाठियों के दबाव और सोशल मीडिया के कारण शैक्षिक दुश्चिंता में वृद्धि। शिक्षा और विकास, 11(3), 25–40।
2. वर्मा, के. (2023). योग और ध्यान से शैक्षिक दुश्चिंता में कमी। मानसिक स्वास्थ्य पत्रिका, 9(2), 40–55।
3. सरोसिया, ए. (2022). सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि का छात्राओं की मानसिक स्थिति पर प्रभाव। शैक्षिक मनोविज्ञान, 10(1), 7–19।
4. जैन, डी. (2021). डिजिटल शिक्षा और ऑनलाइन परीक्षा के कारण दुश्चिंता में बदलाव। जर्नल ऑफ एजुकेशन रिसर्च, 7(4), 12–25।
5. गुप्ता, आर., एवं वर्मा, एम. (2020). प्रतियोगिता बढ़ने से छात्राओं में तनाव और चिंता। शिक्षा और समाज, 11(2), 55–70।
6. कौर, जे. (2019). शैक्षिक दुश्चिंता और नींद की गुणवत्ता में संबंध। मानसिक स्वास्थ्य अध्ययन, 5(3), 30–45।
7. शर्मा, एस. (2018). माता-पिता का समर्थन शैक्षिक दुश्चिंता को कम करने में सहायक। शिक्षा शोध पत्र, 8(1), 15–28।
8. सिंह, आर., एवं कुमारी, पी. (2017). सीनियर सेकेंडरी छात्राओं में परीक्षा की चिंता। भारतीय शिक्षा जर्नल, 12(2), 10–20।
9. वर्मा, ए. (2016). छात्राओं में अकादमिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध। शिक्षा और समाज, 9(1), 35–50।
10. शर्मा, आर. (2015). शिक्षक-छात्र संबंध और शैक्षिक वातावरण का प्रभाव। शैक्षिक मनोविज्ञान, 6(2), 18–32।