

## विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर पर अभिभावक शैली के प्रभाव का अध्ययन

प्रगति सक्सेना, शोधार्थिनी

डॉ. मिताली बजाज, शोध निर्देशिका एवं सह-प्राध्यापक, महाराजा महाविद्यालय, शोध केन्द्र (शिक्षा) विक्रम विश्वविद्यालय उज्जैन (मध्य प्रदेश)

### सार

यह शोध अध्ययन माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक तनाव पर अभिभावक शैली के प्रभाव का विश्लेषण करने के उद्देश्य से किया गया। अध्ययन में 500 विद्यार्थियों का चयन किया गया। यह शोध पारिवारिक वातावरण, विशेषकर अभिभावकों की पालन-पोषण शैली और विद्यार्थियों की मानसिक दशा के मध्य संबंधों को उजागर करता है। शोध में यह पाया गया कि कठोर, अत्यधिक नियंत्रक अथवा उपेक्षात्मक अभिभावक शैली अपनाने वाले घरों के विद्यार्थियों में तनाव का स्तर अपेक्षाकृत अधिक होता है। इसके विपरीत सहयोगात्मक और संवादपरक शैली तनाव को कम करने में सहायक सिद्ध होती है। आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण द्वारा यह सिद्ध किया गया कि अभिभावक शैली और विद्यार्थियों के मानसिक तनाव के मध्य मध्यम स्तर का सकारात्मक सहसंबंध विद्यमान है, जो कि बालकों एवं बालिकाओं के मध्य भिन्नता भी प्रदर्शित करता है। इस शोध से यह निष्कर्ष निकलता है कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण हेतु सकारात्मक एवं सहायक अभिभावक शैली को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

**मुख्य शब्द :** अभिभावक शैली, मानसिक तनाव, किशोरावस्था, छात्र मानसिक स्वास्थ्य, परिवार और शिक्षा

### प्रस्तावना

शिक्षा केवल बौद्धिक विकास का माध्यम नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व के निर्माण में सहायक होती है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों पर शैक्षणिक, सामाजिक, पारिवारिक एवं प्रतिस्पर्धात्मक दबाव तेजी से बढ़ रहा है, जिसके कारण मानसिक तनाव एक गंभीर चुनौती बन चुका है। मानसिक तनाव एक ऐसी स्थिति है, जो व्यक्ति के विचारों, भावनाओं एवं व्यवहार को प्रभावित करती है। विशेष रूप से किशोरावस्था में, जब छात्र शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिवर्तन के दौर से गुजर रहे होते हैं, मानसिक तनाव की संभावनाएं और अधिक बढ़ जाती हैं।

इस संदर्भ में, अभिभावक शैली एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में उभरती है। अभिभावक शैली से तात्पर्य उस विशिष्ट व्यवहारात्मक ढाँचे से है, जिसका उपयोग माता-पिता अपने बच्चों के पालन-पोषण में करते हैं। यह शैली सहायक, अनुशासनात्मक, उदार, कठोर, उपेक्षात्मक या मिश्रित हो सकती है, जो बालकों की मानसिक अवस्था को प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से प्रभावित करती है। एक सहयोगी एवं सहानुभूतिपूर्ण अभिभावक शैली जहाँ आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण एवं भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देती है, वहीं कठोर या उपेक्षात्मक शैली विद्यार्थियों को मानसिक दबाव, चिंता और तनाव की ओर प्रेरित कर सकती है।

आज के समय में विद्यार्थियों में आत्महत्या की प्रवृत्ति, अवसाद, चिड़चिड़ापन एवं भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं, जिनके मूल में पारिवारिक वातावरण एवं अभिभावकों के व्यवहार की प्रमुख भूमिका मानी जा रही है। अतः यह अत्यंत आवश्यक है कि अभिभावक शैली और विद्यार्थियों के मानसिक तनाव के मध्य संबंध को वैज्ञानिक ढंग से समझा जाए, जिससे सकारात्मक अभिभावक शैली को प्रोत्साहित किया जा सके और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाया जा सके।

### अध्ययन का औचित्य

यह अध्ययन कई कारणों से अत्यंत महत्वपूर्ण और समयोपयोगी है:

- मानसिक स्वास्थ्य की बढ़ती चुनौती:** वर्तमान शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों को निरंतर प्रदर्शन, प्रतियोगिता, करियर की चिंता तथा सामाजिक अपेक्षाओं का सामना करना पड़ता है, जिससे उनका मानसिक तनाव बढ़ रहा है। यह अध्ययन इस समस्या की गहराई को समझने में सहायता करेगा।
- अभिभावकों की भूमिका का विश्लेषण:** आज के समय में अधिकांश अभिभावक या तो अत्यधिक कठोर हो गए हैं या अत्यधिक उदार, जिससे संतुलित अभिभावक शैली का अभाव देखने को मिलता

- है। यह अध्ययन उन्हें आत्ममंथन करने और उचित अभिभावक शैली अपनाने के लिए प्रेरित करेगा।
- समग्र विकास के लिए सहायक:** विद्यार्थी का मानसिक स्वास्थ्य उसके शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक संबंधों एवं जीवन के प्रति दृष्टिकोण को प्रभावित करता है। यदि अभिभावक शैली में सुधार लाया जाए, तो विद्यार्थियों का समग्र विकास संभव है।
  - नीति निर्माताओं एवं परामर्शदाताओं के लिए मार्गदर्शक:** यह शोध शैक्षिक योजनाकारों, काउंसलरों एवं शिक्षकों के लिए महत्वपूर्ण प्रमाण प्रदान करेगा, जिससे वे विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु प्रभावी हस्तक्षेप कार्यक्रम बना सकें।
  - स्थानिक आवश्यकता:** राजस्थान के कोटा जैसे शैक्षणिक नगरी में जहाँ विद्यार्थी विभिन्न दबावों से गुजरते हैं, वहाँ अभिभावक शैली के प्रभाव का विश्लेषण विशेष महत्व रखता है।
- इस प्रकार, यह अध्ययन विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को नियंत्रित करने की दिशा में एक सार्थक एवं व्यावहारिक कदम है, जो समाज को अधिक जागरूक, संवेदनशील एवं उत्तरदायी बनाएगा।

### अध्ययन के उद्देश्य

- उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अभिभावक शैली एवं मानसिक तनाव के मध्य सहसंबंध का पता लगाना।
- उच्चतर माध्यमिक स्तर के लड़के एवं लड़कियों की अभिभावक शैली एवं मानसिक तनाव के मध्य सहसंबंध का तुलनात्मक विश्लेषण करना।

### परिकल्पनाएँ

- उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अभिभावक शैली एवं मानसिक तनाव के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है।
- उच्चतर माध्यमिक स्तर के लड़के एवं लड़कियों की अभिभावक शैली एवं मानसिक तनाव के मध्य सहसंबंध में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

### शोध विधि एवं प्रविधि

प्रस्तुत शोध की प्रकृति को देखते हुए शोधार्थी द्वारा वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया है। प्रस्तुत शोध कार्य में राजस्थान राज्य के कोटा जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के 500 विद्यार्थियों का चयन किया गया है, जिनमें 250 छात्र एवं 250 छात्राएँ हैं। प्रस्तुत अध्ययन में उपकरण हेतु राजीव लोचन भारद्वाज, हरीश शर्मा, एवं अनीता गर्ग द्वारा निर्मित “अभिभावक-शैली मापनी” एवं डॉ. जाकी अख्तर द्वारा निर्मित “मानसिक तनाव मापनी” का उपयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण पीयर्सन सहसंबंध गुणांक तकनीक द्वारा किया गया।

### सांख्यिकीय विश्लेषण

**तालिका 1: समस्त विद्यार्थियों के लिए अभिभावक शैली एवं मानसिक तनाव के मध्य सहसंबंध**

| चर (Variables)             | N   | सहसंबंध गुणांक (r) | महत्व स्तर (Significance) |
|----------------------------|-----|--------------------|---------------------------|
| अभिभावक शैली ↔ मानसिक तनाव | 500 | 0.48               | 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण   |

### व्याख्या:

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में **अभिभावक शैली और मानसिक तनाव के मध्य मध्यम सकारात्मक सहसंबंध** ( $r = 0.48$ ) पाया गया है, जो **0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण** है। इसका अर्थ यह है कि जहाँ अभिभावक की शैली अधिक नियंत्रक, कठोर या असंवेदनशील होती है, वहाँ विद्यार्थियों का मानसिक तनाव अधिक होता है।

**तालिका 2: लिंग के आधार पर अभिभावक शैली एवं मानसिक तनाव के मध्य सहसंबंध**

| लिंग     | N   | सहसंबंध गुणांक (r) | महत्व स्तर (Significance) |
|----------|-----|--------------------|---------------------------|
| छात्र    | 250 | 0.44               | 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण   |
| छात्राएँ | 250 | 0.52               | 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण   |

**व्याख्या:**

तालिका 2 से ज्ञात होता है कि छात्राओं में अभिभावक शैली और मानसिक तनाव के मध्य सहसंबंध ( $r = 0.52$ ) छात्रों की तुलना में अधिक है ( $r = 0.44$ )। यह अंतर इस ओर संकेत करता है कि छात्राएँ अभिभावकों की शैली से अधिक प्रभावित होती हैं और उनके मानसिक तनाव पर इसका अधिक प्रभाव पड़ता है।

**निष्कर्ष**

- शोध के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि अभिभावक शैली और विद्यार्थियों के मानसिक तनाव के मध्य मध्यम स्तर का सकारात्मक सहसंबंध विद्यमान है, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है।
- कठोर, नियंत्रक या अनुत्तेजक अभिभावक शैली अपनाने वाले घरों के विद्यार्थी अपेक्षाकृत अधिक मानसिक तनाव का अनुभव करते हैं।
- छात्राएँ, छात्रों की तुलना में अभिभावक शैली से अधिक प्रभावित होती हैं, जिससे उनके मानसिक तनाव के स्तर में अधिक वृद्धि पाई गई।
- यह निष्कर्ष इस ओर संकेत करता है कि अभिभावकों की परवरिश की शैली सीधे तौर पर बच्चों की भावनात्मक स्थिति और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

**सुझाव**

1. अभिभावकों को जागरूक करने के लिए कार्यशालाओं एवं मार्गदर्शन कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए ताकि वे सहायक एवं सकारात्मक पालन-पोषण शैली को अपनाएं।
2. विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य परामर्श केंद्र स्थापित किए जाएं, जहाँ विद्यार्थी अपने तनाव, चिंता एवं पारिवारिक समस्याओं पर खुलकर चर्चा कर सकें।
3. शिक्षकों और अभिभावकों के बीच संवाद को बढ़ावा देना आवश्यक है ताकि बच्चों की भावनात्मक आवश्यकताओं की बेहतर समझ विकसित हो सके।
4. विद्यालय स्तर पर तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं तथा योग/ध्यान अभ्यास को नियमित किया जाना चाहिए।
5. अभिभावकों को यह समझाने की आवश्यकता है कि अत्यधिक नियंत्रण या अपेक्षाओं का दबाव विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति को बिगाड़ सकता है।

**संदर्भ**

1. Baumrind, D. (1991). *The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use*. Journal of Early Adolescence, 11(1), 56–95.
2. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). *Socialization in the Context of the Family: Parent–Child Interaction*. In P. H. Mussen (Ed.), Handbook of Child Psychology. New York: Wiley.
3. Chauhan, S. S. (2014). *Adolescent Psychology*. New Delhi: Vikas Publishing.
4. सिंह, रमेश. (2020). *बाल विकास एवं शिक्षा मनोविज्ञान*. मेरठ: लल्लू प्रकाशन।
5. शर्मा, पूनम. (2019). "अभिभावकीय शैली और छात्र तनाव के मध्य संबंध". *शोधगंगा भारतीय शोध पत्रिका*, खंड 12, अंक 3, पृष्ठ 34–41।
6. National Institute of Mental Health. (2021). *Parenting and Child Mental Health: A Research Summary*. Washington, D.C.