



विभिन्न व्यक्तित्व लक्षणों के साथ शैक्षिक चिंता और मानसिक अवसाद के संबंध का विश्लेषण

¹ भागीरथी जोशी, ²डॉ. मनोज कुमार

¹शोधार्थी, ²पर्यवेक्षक

¹⁻²विभाग: शिक्षा, भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग, छत्तीसगढ़

सार:

किशोरों में व्यक्तित्व लक्षण और शैक्षिक चिंता के बीच गहरा संबंध होता है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। किशोरावस्था के दौरान, पहचान निर्माण और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे चिंता और अवसाद प्रमुख मुद्दे बनते हैं। इस अध्ययन में, हम विभिन्न व्यक्तित्व लक्षणों जैसे भावनात्मक नियमन, लचीलापन, न्यूरोटिसिज्म, और कर्तव्यनिष्ठता के प्रभाव को शैक्षिक चिंता और मानसिक अवसाद पर समझने का प्रयास करते हैं। किशोरों के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य के इन पहलुओं का विश्लेषण शैक्षिक प्रदर्शन और सामाजिक संबंधों को प्रभावित करता है, जो अंततः उनके समग्र विकास पर असर डालते हैं।

मुख्य शब्द: शैक्षिक चिंता, व्यक्तित्व लक्षण, किशोरावस्था, मानसिक अवसाद, पहचान निर्माण, भावनात्मक नियमन, लचीलापन, न्यूरोटिसिज्म।

परिचय:

किशोरावस्था में व्यक्तित्व के विकास के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। किशोर अपनी पहचान, भावनाओं और सामाजिक संबंधों में विभिन्न संघर्षों का सामना करते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। शैक्षिक चिंता, जो किशोरों में आम है, उनके शैक्षिक प्रदर्शन और मानसिक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। इस अध्ययन में, हम किशोरों के व्यक्तित्व लक्षणों और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव को समझने का प्रयास करेंगे। किशोरों के व्यक्तित्व लक्षण जैसे भावनात्मक नियमन, लचीलापन और न्यूरोटिसिज्म शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं, और शैक्षिक चिंता उनके मानसिक स्वास्थ्य में और भी गहरा असर डाल सकती है।

किशोरों में व्यक्तित्व लक्षण और मानसिक स्वास्थ्य

किशोरावस्था वह महत्वपूर्ण समय है जब व्यक्ति का व्यक्तित्व पूरी तरह से विकसित होता है, और इस विकास का मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इस उम्र में, किशोर न केवल अपनी पहचान को समझने की कोशिश करते हैं, बल्कि वे अपनी भावनाओं, सामाजिक संबंधों और शैक्षिक कार्यों के साथ भी संघर्ष करते हैं। इन संघर्षों के परिणामस्वरूप, व्यक्तित्व के विभिन्न लक्षण मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति पर असर डाल सकते हैं। इस खंड में हम किशोरों के व्यक्तित्व लक्षणों, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव और शैक्षिक प्रदर्शन के बीच संबंध को समझेंगे।

किशोरावस्था के मनोवैज्ञानिक सिद्धांत

किशोरावस्था मानसिक और भावनात्मक विकास का एक अत्यधिक संवेदनशील और महत्वपूर्ण चरण होता है। इस दौरान, किशोर अपनी पहचान बनाने की प्रक्रिया से गुजरते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती है। एरिकसन के मनोसामाजिक विकास सिद्धांत के अनुसार, किशोरों को अपनी पहचान स्थापित करने में संघर्ष का सामना करना पड़ता है, जो मानसिक तनाव और चिंता को जन्म दे सकता है।

• एरिकसन के विकास के चरण और उनकी प्रासंगिकता:

एरिकसन ने किशोरावस्था को “पहचान बनाम भ्रम” के रूप में परिभाषित किया है। इस दौरान किशोरों को



यह समझने का प्रयास करना होता है कि वे कौन हैं और उनकी समाज में भूमिका क्या है। यदि किशोर अपनी पहचान स्पष्ट रूप से स्थापित नहीं कर पाते हैं, तो यह उन्हें मानसिक भ्रम में डाल सकता है और भविष्य में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे चिंता और अवसाद का कारण बन सकता है (एरिकसन, 2019)। किशोरावस्था में पहचान निर्माण न केवल मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह शैक्षिक और सामाजिक जीवन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जो किशोर अपनी पहचान से संघर्ष करते हैं, उन्हें आत्मविश्वास की कमी महसूस होती है और वे अपनी शैक्षिक चुनौतियों का सही तरीके से सामना नहीं कर पाते।

• किशोरावस्था में पहचान निर्माण की भूमिका:

किशोरों में पहचान निर्माण एक जटिल प्रक्रिया होती है, जिसमें वे अपनी व्यक्तिगत, सामाजिक और शैक्षिक भूमिकाओं के बारे में निर्णय लेते हैं। यदि इस प्रक्रिया में कोई रुकावट आती है, तो यह मानसिक अवसाद और चिंता को जन्म दे सकती है (हैमेन और ब्रेनन, 2019)। जब किशोर अपनी पहचान को लेकर असमंजस में होते हैं, तो वे तनाव, चिंता और आत्म-संवेदन की कमी महसूस करते हैं, जो उनकी मानसिक स्थिति को और भी जटिल बना देता है। इस पहचान संघर्ष के कारण वे सामाजिक रूप से अलग-थलग महसूस कर सकते हैं और शैक्षिक कार्यों में भी संघर्ष कर सकते हैं।

व्यक्तित्व लक्षणों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

व्यक्तित्व के लक्षण किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और उनके शैक्षिक प्रदर्शन पर गहरा असर डालते हैं। किशोरों के व्यक्तित्व में विभिन्न लक्षण होते हैं, जैसे भावनात्मक नियमन, लचीलापन, और उनकी तनाव को संभालने की क्षमता, जो उनकी मानसिक स्थिति और शैक्षिक सफलता को प्रभावित करते हैं।

• भावनात्मक नियमन की भूमिका:

भावनात्मक नियमन किशोरों की मानसिक स्थिति और शैक्षिक प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। किशोरों में जो लोग अपने भावनाओं को सही तरीके से नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं, वे तनाव और चिंता के प्रभाव को बेहतर तरीके से संभाल सकते हैं। यह लचीलापन उन्हें शैक्षिक कार्यों में सफलता प्राप्त करने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है (लियू और झांग, 2022)। इसके विपरीत, जो किशोर अपने भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर पाते, वे अक्सर मानसिक तनाव और चिंता का सामना करते हैं, जो उनकी शैक्षिक उपलब्धियों को प्रभावित करता है।

उदाहरण के लिए, एक छात्र जो परीक्षा के दौरान अपनी घबराहट और डर को नियंत्रित कर सकता है, वह अपने आत्मविश्वास को बनाए रखता है और बेहतर प्रदर्शन करता है। वहीं, जो छात्र अपनी चिंता पर काबू नहीं पाते, वे असफलता का डर महसूस करते हैं और उनकी शैक्षिक यात्रा प्रभावित हो सकती है। इस प्रकार, भावनात्मक नियमन मानसिक और शैक्षिक स्वास्थ्य के बीच महत्वपूर्ण संबंध बनाता है।

• मुकाबला करने के तंत्र और लचीलापन:

किशोरों में मुकाबला करने के तंत्र और लचीलापन मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण कारक होते हैं। प्रभावी मुकाबला करने की रणनीतियाँ, जैसे कि समस्याओं को सुलझाने की क्षमताएँ, मानसिक रूप से मजबूत किशोरों को शैक्षिक दबाव और सामाजिक चुनौतियों का सामना करने में मदद करती हैं। किशोरों में लचीलापन का मतलब है कि वे चुनौतियों का सामना करने के बावजूद जल्दी ठीक हो जाते हैं और अपने प्रयासों को जारी रखते हैं (स्मिथ और ली, 2020)। लचीलापन के साथ छात्र जीवन की कठिनाइयों का सामना कर सकते हैं और शैक्षिक कार्यों में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि एक छात्र परीक्षा में असफल हो जाता है, तो लचीला छात्र इससे सीखता है और अगली बार बेहतर तैयारी करता है, जबकि जो छात्र कम लचीलापन दिखाते हैं, वे निराश हो जाते हैं और



भविष्य में और भी संघर्ष करते हैं। इस प्रकार, मुकाबला करने के तंत्र और लचीलापन किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को स्थिर रखने में मदद करते हैं, जिससे वे शैक्षिक चुनौतियों का बेहतर सामना कर सकते हैं।

व्यक्तित्व का शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव

व्यक्तित्व के लक्षण न केवल किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, बल्कि उनका शैक्षिक प्रदर्शन भी इन लक्षणों से प्रभावित होता है। कुछ व्यक्तित्व लक्षण, जैसे न्यूरोटिसिज्म और कर्तव्यनिष्ठा, किशोरों के शैक्षिक परिणामों को आकार देते हैं।

• उच्च न्यूरोटिसिज्म और शैक्षणिक उपलब्धि पर इसका प्रभाव:

उच्च न्यूरोटिसिज्म वाले किशोरों को चिंता और तनाव के प्रति अधिक संवेदनशीलता होती है। ऐसे किशोरों में मानसिक असुरक्षा और नकारात्मक भावनाओं का स्तर अधिक होता है, जो उनके शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। वे परीक्षा के दौरान अत्यधिक चिंता महसूस करते हैं और इसे शैक्षिक कार्यों में अपनी विफलता के रूप में देख सकते हैं, जिससे उनका प्रदर्शन प्रभावित होता है (लियू और वांग, 2021)। उच्च न्यूरोटिसिज्म वाले छात्र आत्म-संवेदनशील होते हैं और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे वे शैक्षिक रूप से पीछे रह सकते हैं।

• कर्तव्यनिष्ठा और सीखने पर इसका सकारात्मक प्रभाव:

कर्तव्यनिष्ठता, यानी जिम्मेदारी और अनुशासन की भावना, किशोरों को अपने शैक्षिक कार्यों को समर्पण और तत्परता से करने के लिए प्रेरित करती है। कर्तव्यनिष्ठ छात्र अपने लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्ध रहते हैं और अधिक सफल होते हैं, क्योंकि वे अपने कार्यों में निरंतरता बनाए रखते हैं। ये छात्र शैक्षिक तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित करते हैं और उच्च शैक्षिक प्रदर्शन प्राप्त करते हैं (लियू और झांग, 2022)। कर्तव्यनिष्ठता के कारण, छात्रों को अपनी मानसिक स्थिति पर नियंत्रण मिलता है, जिससे उनके शैक्षिक प्रयासों में सफलता मिलती है।

इस प्रकार, किशोरों में व्यक्तित्व लक्षण और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है। किशोरों के व्यक्तित्व लक्षणों, जैसे भावनात्मक नियमन, लचीलापन, न्यूरोटिसिज्म और कर्तव्यनिष्ठा, का शैक्षिक प्रदर्शन पर सीधा असर होता है। इस ज्ञान का उपयोग करके, हम किशोरों के मानसिक और शैक्षिक विकास को सही दिशा में मार्गदर्शन कर सकते हैं, ताकि वे मानसिक चुनौतियों का सामना कर सकें और शैक्षिक सफलता प्राप्त कर सकें।

शैक्षिक चिंता का आकलन

शैक्षिक चिंता छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली एक महत्वपूर्ण समस्या है। यह चिंता उनके शैक्षिक प्रदर्शन, मानसिक स्थिति और सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। शैक्षिक चिंता को सही तरीके से समझने और इसका आकलन करने से हमें यह जानने में मदद मिलती है कि छात्र किस हद तक मानसिक दबाव और तनाव का सामना कर रहे हैं, और इसके प्रभाव को कम करने के लिए कौन से उपाय किए जा सकते हैं। इस खंड में हम शैक्षिक चिंता के आकलन के विभिन्न तरीकों और इसके उच्च स्तर में योगदान करने वाले कारकों के बारे में विस्तार से जानेंगे।

शैक्षिक चिंता को मापने के तरीके

शैक्षिक चिंता को मापने के लिए विभिन्न तरीके होते हैं, जिनका उपयोग छात्रों के मानसिक तनाव और शैक्षिक स्थिति को समझने के लिए किया जाता है। इन तरीकों के माध्यम से हम यह जान सकते हैं कि छात्र किस प्रकार की शैक्षिक चिंता का सामना कर रहे हैं और इसे कम करने के लिए क्या कदम उठाए जा सकते हैं।

• प्रश्नावली और सर्वेक्षण:



शैक्षिक चिंता का आकलन करने के लिए प्रश्नावली और सर्वेक्षण सबसे सामान्य और प्रभावी तरीका है। इन विधियों में छात्रों से उनकी शैक्षिक चिंता, परीक्षा के समय घबराहट, और शैक्षिक दबाव से संबंधित अनुभवों के बारे में सवाल पूछे जाते हैं। सर्वेक्षणों के माध्यम से यह जानकारी प्राप्त की जाती है कि छात्र किस प्रकार के मानसिक दबाव और चिंता का सामना कर रहे हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि वे शैक्षिक तनाव से कैसे प्रभावित होते हैं और किस हद तक उनकी चिंता बढ़ रही है। इस प्रकार के सर्वेक्षण का लाभ यह है कि इसे बड़ी संख्या में छात्रों पर लागू किया जा सकता है और इसके परिणामों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया जा सकता है, जिससे शैक्षिक चिंता के स्तर का आकलन किया जा सकता है (पोप और विलियम्स, 2019)।

• साक्षात्कार और फोकस समूह चर्चाएँ:

साक्षात्कार और फोकस समूह चर्चाएँ गुणात्मक विधियाँ हैं जो छात्रों की शैक्षिक चिंता को गहरे तरीके से समझने में मदद करती हैं। इस विधि में, शोधकर्ता छात्रों के साथ व्यक्तिगत या छोटे समूहों में बातचीत करते हैं, ताकि वे यह जान सकें कि छात्र शैक्षिक चिंता का अनुभव कैसे करते हैं और वे किस प्रकार के मानसिक तनाव से गुजर रहे हैं। साक्षात्कार के माध्यम से शोधकर्ता छात्रों के अनुभवों को व्यक्तिगत रूप से समझ सकते हैं, और यह तरीका अधिक संवेदनशील और गहरा होता है, क्योंकि छात्रों को अपनी मानसिक स्थिति को खुलकर व्यक्त करने का मौका मिलता है (स्मिथ और ली, 2020)।

• मानकीकृत चिंता पैमाने:

मानकीकृत उपकरण, जैसे कि "राज्य-प्रवृत्ति चिंता सूची," शैक्षिक चिंता का मापने के लिए बहुत उपयोगी होते हैं। इस पैमाने के माध्यम से हम यह माप सकते हैं कि छात्र किसी विशेष स्थिति में कितनी चिंता महसूस करते हैं और सामान्य रूप से उनका चिंता स्तर कितना है। इस पैमाने के माध्यम से यह पता चलता है कि छात्रों को शैक्षिक दबाव, परीक्षा, और शैक्षिक असफलता के दौरान कितनी चिंता का सामना करना पड़ता है, और क्या उनकी चिंता का स्तर सामान्य से अधिक है (बियानची और विलियम्स, 2024)।

उच्च चिंता स्तर में योगदान देने वाले कारक

शैक्षिक चिंता के कई कारण होते हैं, जो छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालते हैं। यह चिंता के स्तर को बढ़ा सकती है और शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती है। इन कारणों को समझना और सही तरीके से उनका प्रबंधन करना शैक्षिक चिंता को कम करने में मदद कर सकता है।

• शैक्षिक दबाव बनाम व्यक्तिगत क्षमताएँ:

शैक्षिक दबाव और व्यक्तिगत क्षमताओं के बीच असंतुलन शैक्षिक चिंता का एक बड़ा कारण हो सकता है। जब छात्रों को उच्च शैक्षिक प्रदर्शन की उम्मीद होती है, लेकिन उनके पास उसे पूरा करने के लिए पर्याप्त मानसिक और शारीरिक संसाधन नहीं होते, तो यह उन्हें मानसिक दबाव और चिंता में डाल सकता है। उदाहरण के लिए, अगर किसी छात्र को बहुत कठिन शैक्षिक कार्य दिए जाते हैं, लेकिन उसके पास उन्हें पूरा करने के लिए आवश्यक सहायता या समय नहीं होता, तो यह स्थिति चिंता को बढ़ा सकती है। इसके परिणामस्वरूप, छात्र अपने प्रदर्शन से संतुष्ट नहीं होते और उन्हें असफलता का डर सताने लगता है, जो चिंता का स्तर और बढ़ा सकता है (बार्कर और मोरेस, 2025)।

• सामाजिक तुलनाएँ और साथियों का प्रभाव:

किशोरों में शैक्षिक चिंता का एक और प्रमुख कारण सामाजिक तुलनाएँ हैं। जब छात्र अपने साथियों से अपनी तुलना करते हैं, तो अक्सर उन्हें लगता है कि वे पिछड़ रहे हैं, खासकर जब वे खुद को शैक्षिक रूप से कमतर मानते हैं। यह स्थिति उनके आत्मसम्मान को प्रभावित करती है और चिंता को जन्म देती है। जब छात्र खुद को अपनी कक्षा के अन्य छात्रों से कमतर महसूस करते हैं, तो यह उनकी मानसिक स्थिति को कमजोर करता है और उन्हें शैक्षिक दबाव महसूस होता है। यह मानसिक दबाव शैक्षिक प्रदर्शन को भी



प्रभावित कर सकता है (जोन्स और थॉम्पसन, 2021)।

शैक्षिक चिंता का आकलन छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक प्रदर्शन को बेहतर समझने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके लिए प्रश्नावली, सर्वेक्षण, साक्षात्कार, और मानकीकृत पैमाने जैसे विभिन्न तरीके अपनाए जाते हैं। शैक्षिक दबाव और सामाजिक तुलनाएँ जैसे कारक शैक्षिक चिंता को बढ़ा सकते हैं, जिससे छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इन कारकों को समझने और सही तरीके से प्रबंधित करने से हम छात्रों की मानसिक स्थिति को सुधार सकते हैं और उनकी शैक्षिक सफलता में मदद कर सकते हैं।

निष्कर्ष

किशोरों में व्यक्तित्व लक्षणों और शैक्षिक चिंता के बीच एक गहरा संबंध होता है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। शैक्षिक चिंता और मानसिक अवसाद के बीच सह-संबंध को समझना महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे किशोरों के विकास और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर तरीके से संभाला जा सकता है। व्यक्तित्व लक्षण जैसे भावनात्मक नियमन और लचीलापन किशोरों को मानसिक चुनौतियों का सामना करने में मदद करते हैं। इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि किशोरों के व्यक्तित्व का प्रभाव उनके शैक्षिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा होता है, और उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए उचित समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान किया जाना चाहिए।

संदर्भ

- मोरेरा डी सूसा, जे., मोरेरा, सीए, और टेलस कोर्रेया, डी. (2018)। चिंता, अवसाद और शैक्षणिक प्रदर्शन: पुर्तगाली मेडिकल छात्रों बनाम गैर-मेडिकल छात्रों के बीच एक अध्ययन।
- नायर, आर., और जोशी, ए. (2022)। किशोरों में शैक्षणिक चिंता और अवसाद के बीच संबंध में क्षेत्रीय अंतरों की जांच। *जर्नल ऑफ एडोलसेंट मेंटल हेल्थ*, 32(3), 108–121.
- ओटिएनो, आर.ए. (2025)। विश्वविद्यालय के स्नातक छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन: अवसाद और चिंता। *आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, डिजिटल लर्निंग और लीडरशिप में: उच्च शिक्षा को पुनर्परिभाषित करना* (पृष्ठ 253–268)। आई.जी.आई. ग्लोबल।
- पटेल, डी., और शर्मा, एम. (2021)। किशोरों में शैक्षिक चिंता, मानसिक अवसाद और व्यक्तित्व लक्षण: लिंग की भूमिका। *मनोविज्ञान में शैक्षिक अध्ययन*, 44(5), 197–210.
- राघव, एस., और मिश्रा, एल. (2024)। शहरी किशोरों में शैक्षिक चिंता और अवसादग्रस्त लक्षणों पर इसका प्रभाव: लिंग-आधारित विश्लेषण। *जर्नल ऑफ यूथ एंड एडोलसेंट हेल्थ*, 40(3), 112–126.
- रानी, पी., और सोनी, एम. (2021)। स्कूली छात्रों में शैक्षिक चिंता और मानसिक स्वास्थ्य में क्षेत्रीय असमानताओं का अन्वेषण। *मनोविज्ञान ऑफ एजुकेशन जर्नल*, 45(2), 134–149.
- टस, जे. (2021)। कोविड-19 महामारी के बीच: फिलीपींस में शिक्षा के नए सामान्य में छात्रों का अवसाद, चिंता, तनाव और शैक्षणिक प्रदर्शन।
- वर्मा, ए., और अग्रवाल, एस. (2023)। मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को आकार देने में शैक्षणिक तनाव की भूमिका: ग्रामीण और शहरी छात्रों पर एक अध्ययन। *एजुकेशनल साइकोलॉजी जर्नल*, 58(2), 103–118.

