



माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाओं और दबाव का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव

डॉ.(पी.डी.) जयश्री शुक्ला
सह-आचार्य, शिक्षा विभाग,
डा.सी. व्ही. रमन विश्वविद्यालय, कोटा,
बिलासपुर, छत्तीसगढ़

अर्चना तिवारी
शोधछात्रा, शिक्षा विभाग,
डा. सी. व्ही. रमन विश्वविद्यालय, कोटा,
बिलासपुर, छत्तीसगढ़

संक्षिप्तिका

शैक्षणिक दबाव और माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाओं ने किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को नियंत्रित किया। 2019 में संयुक्त राष्ट्र बाल कोष और विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक रिपोर्ट जारी की जिसमें कहा गया कि 10 से 19 वर्ष की आयु के 1.2 बिलियन किशोरों में से लगभग 20% को मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं थीं, और इस आयु वर्ग में होने वाली लगभग 16% चोटें और बीमारियाँ मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण थीं। साथ ही, बहुत से शोध डेटा ने दिखाया कि किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं यौवन के दौरान आम हो गईं और सूचना युग और तीव्र आर्थिक विकास के आगमन से किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं तेजी से विकसित हो गईं। स्वीडन में एक अन्य अध्ययन ने पाया कि लड़कों की तुलना में स्वीडिश किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अधिक थीं। वास्तविकता को देखते हुए, इस शोध का मुख्य मुद्दा था किशोरों में संभावित मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम और समय पर निदान, वस्तुनिष्ठ और यथार्थवादी सिफारिशें देना और आवश्यक उपचार समाधान देना। वर्तमान अध्ययनों से पता चला है कि तीन महत्वपूर्ण संरचनात्मक कारक किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करते हैं- परिवारों, स्कूलों और समाज।¹ जिनमें माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाएँ एक बड़ा कारक थीं। वर्तमान शोध से पता चला है कि माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाओं का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है, लेकिन बहुत कम शोध हुआ है कि माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाओं ने किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर किस तरह प्रभाव डाला है। इस लेख में माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाओं ने किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाला गया है। अध्ययन हमें यह बताते हैं कि जिन किशोरों पर अधिक शैक्षणिक दबाव था, उनके माता-पिता की उच्च शैक्षिक अपेक्षाओं और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बीच संबंध मजबूत हुआ। इसके विपरीत, कम शैक्षणिक दबाव वाले किशोरों में माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाओं और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बीच संबंध कमजोर हो गया। इन निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाओं ने किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और उनके स्वस्थ विकास में महत्वपूर्ण निहितार्थों को कैसे प्रभावित किया²।

मुख्य बिन्दु: माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाएं, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, शैक्षिक प्रदर्शन

१. प्रस्तावना

पहले से कहीं अधिक, बच्चे और किशोर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जूझ रहे हैं, और एक चीज जो अक्सर उनके लिए चीजों को बदतर बना देती है, वह है नेक इरादे वाले लेकिन गलत जानकारी रखने वाले माता-

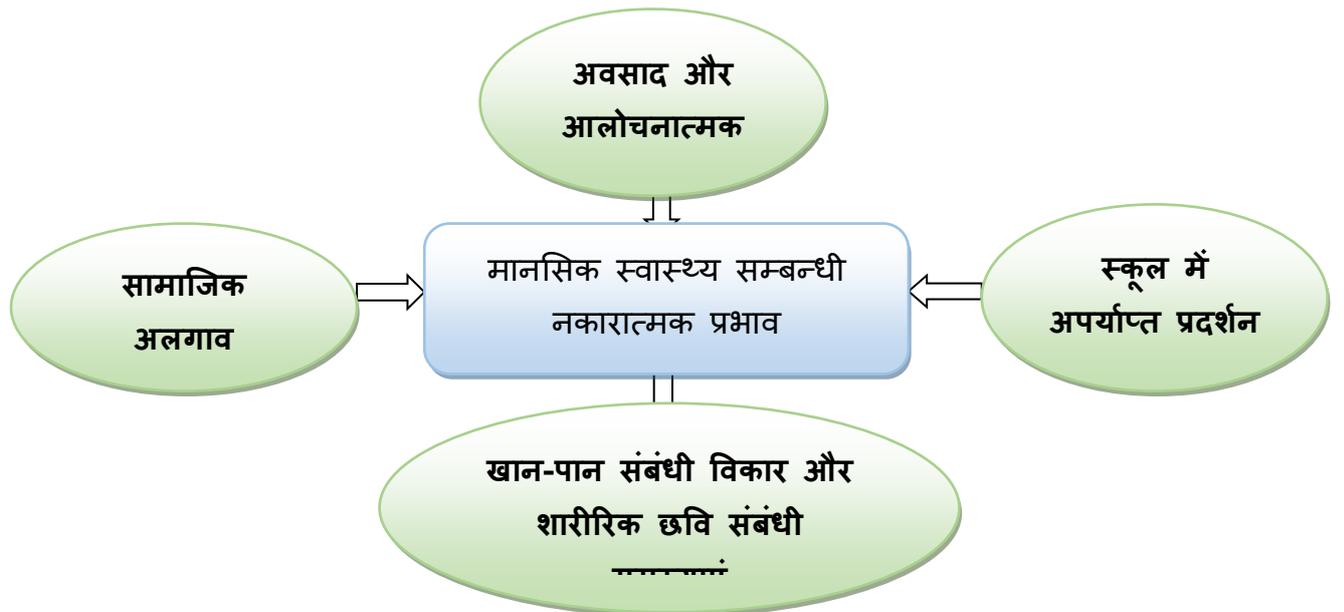
पिता का बहुत अधिक दबाव। अपने बच्चों के सफल होने और खुश रहने की माता-पिता की इच्छा समझ में आती है, लेकिन बहुत अधिक दबाव डालने से प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। यह लेख माता-पिता के दबाव के नकारात्मक प्रभावों की जांच करता है और बच्चों को स्वस्थ तरीके से सहायता और प्रोत्साहित करने की सलाह देता है ताकि वे बढ़ सकें और विकसित हो सकें।³ मानसिक स्वास्थ्य पर माता-पिता के दबाव का प्रभाव अध्ययनों से पता चलता है कि माता-पिता का दबाव, चाहे वह प्रत्यक्ष हो या अप्रत्यक्ष, बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। सबसे विशिष्ट परिणामों में से है:

अवसाद और आलोचनात्मक व आत्म-धारणा- जो युवा अपने माता-पिता से लगातार मौखिक दुर्व्यवहार और झूठी अपेक्षाओं का अनुभव करते हैं, उनमें अवसाद का अनुभव होने की संभावना अधिक होती है। वे अक्सर ऐसी आलोचना को दिल से ले लेते हैं, खुद के बारे में बुरी बातें करते हैं और “मैं मूर्ख हूँ” या “मैं कभी भी अच्छा नहीं बन पाऊंगा” जैसी बातें कहते हैं।

खान-पान संबंधी विकार और शारीरिक छवि संबंधी समस्याएं- जिन किशोरों और बच्चों के माता-पिता उनके खान-पान की आदतों पर नजर रखते हैं या उनके वजन का मजाक उड़ाते हैं, उनमें खान-पान संबंधी विकार और नकारात्मक शारीरिक छवि का अनुभव होने की संभावना अधिक होती है।, अच्छे इरादों के साथ भी, किसी की शक्ल-सूरत के बारे में की गई टिप्पणियाँ यह बताती हैं कि उनका मूल्यांकन किया जा रहा है।

स्कूल में अपर्याप्त प्रदर्शन- इससे सम्बन्धित अध्ययनों से पता चलता है कि दबंग माता-पिता वाले बच्चे वास्तव में स्कूल में खराब प्रदर्शन करते हैं, इस तथ्य के बावजूद कि माता-पिता अक्सर अपने बच्चों को प्रेरित करने के प्रयास में शैक्षणिक रूप से उन पर दबाव डालते हैं। निरंतर तनाव उनकी सहज प्रेरणा को नष्ट कर देता है।

सामाजिक अलगाव- बच्चे तब पीछे हटने लगते हैं जब उन्हें लगता है कि उनके माता-पिता की स्वीकृति और स्नेह कुछ आवश्यकताओं को पूरा करने पर निर्भर है। उन्हें सार्थक संबंध बनाने, अपनी वास्तविक भावनाओं को छिपाने और सहायता मांगने से परहेज करने में कठिनाई हो सकती है।⁴



चित्र संख्या- 1 मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी नकारात्मक प्रभाव

२. दबाव सम्बन्धी कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न निम्नवत् है-

•माता-पिता का दबाव क्या होता है?

संक्षेप में कहा जाये तो “माता-पिता का दबाव” उस भावनात्मक तनाव का वर्णन करता है जो माता-पिता अपने बच्चों पर डालते हैं, जो अक्सर रिश्तों, पाठ्येतर गतिविधियों, सामाजिक मानदंडों, रूप-रंग और शैक्षणिक उपलब्धि से जुड़ा होता है। यह दो स्वादों में आ सकता है—अप्रत्यक्ष (अपराध-बोध, कठोर अपेक्षाएँ) या प्रत्यक्ष (चिल्लाना, बलपूर्वक)।

•माता-पिता दबाव क्यों डालते हैं?

हालाँकि माता-पिता का दबाव हानिकारक हो सकता है, यह आम तौर पर प्यार और चिंता से उत्पन्न होता है। एक शोध के अनुसार, 86% माता-पिता ने दावा किया कि वे अपने अनुपस्थित माता-पिता की तुलना में अपने बच्चों पर अधिक ध्यान देने का दबाव डालते हैं, कुछ लोग अपने बच्चों को सफल होने के लिए प्रेरित करके तलाक जैसे व्यवधानों के बारे में पश्चाताप की भावनाओं को पूरा करने का प्रयास करते हैं। अंततः, अधिकांश माता-पिता केवल यही चाहते हैं कि उनके बच्चों के लिए सबसे अच्छा क्या हो। फिर भी, हमारे उपलब्धि-जुनूनी समाज में बच्चों के दीर्घकालिक आनंद और कल्याण के लिए वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, इसे नजर-अंदाज करना आसान है। उपलब्धि के अवास्तविक मानक हासिल करने के लिए उन पर दबाव डालना अक्सर उल्टा असर डालता है।

•माता-पिता अपने बच्चों को सकारात्मक प्रदर्शन देने हेतु मजबूर क्यों करते हैं?

अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों पर सकारात्मक दबाव डालते हैं, क्योंकि वे चाहते हैं कि वे सफल हों और खुश रहें। कई प्रेरणाएँ मौजूद हैं, जैसे अपने स्वयं के अनुपस्थित माता-पिता की तुलना में अधिक ध्यान देने की इच्छा, जीवन की गड़बड़ी (जैसे तलाक या स्थानांतरण) के लिए पश्चाताप, या यह दृढ़ विश्वास कि उनके निर्णयों से उनके बच्चे की परिस्थितियों में सुधार होगा या आसानी होगी।

•माता-पिता का अत्यधिक दबाव मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव डाल सकता है?

जब बच्चों को अपने माता-पिता से बहुत अधिक दबाव का सामना करना पड़ता है, तो वे समय से पहले बड़े हो जाते हैं। उनमें अवसाद और आलोचनात्मक आत्म-चर्चा, शरीर की छवि और खाने की समस्याएँ, अपर्याप्त शैक्षणिक उपलब्धि, सामाजिक अलगाव और रिश्तों को बनाए रखने में परेशानी, आक्रामकता और अपने गुस्से को नियंत्रित करने में समस्याएँ इत्यादि।

•यदि मेरा बच्चा प्रोत्साहन के मेरे शब्दों को अस्वीकार कर दे तो क्या होगा?

हो सकता है कि आपका युवा विरोध कर रहा हो क्योंकि वे दबाव में या नियंत्रण में महसूस करते हैं। एक कदम पीछे हटने का प्रयास करें और कनेक्शन और विश्वास को फिर से स्थापित करने पर ध्यान केंद्रित करें। स्वतंत्रता और स्थान की उनकी इच्छा का सम्मान करते हुए उनके लिए अपना समर्थन स्वीकार करें।

•यदि मुझे अपने माता-पिता के दबाव के चक्र को खत्म करने में परेशानी हो रही है, तो मैं सहायता के लिए कहाँ जा सकता हूँ?

यदि आपको अपने पालन-पोषण के दृष्टिकोण को संशोधित करना मुश्किल हो रहा है, तो परिवार की गतिशीलता और बाल विकास विशेषज्ञ चिकित्सक या परामर्शदाता से परामर्श लेने के बारे में सोचें। जब आप

अपने बच्चे के साथ अधिक प्रेमपूर्ण, देखभाल वाला बंधन स्थापित करने का प्रयास करते हैं तो वे दिशा और प्रोत्साहन प्रदान कर सकते हैं।

•माता-पिता अक्सर बच्चे के पहले साथी होते हैं। वे बच्चे को प्रभावित करते हैं और उसके ऊपर पूरा नियंत्रण भी रखते हैं। विभिन्न कारणों से माता-पिता अपने जीवन में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि वे अपने बच्चों की आवश्यकताओं को अनजाने में अनदेखा कर देते हैं। असम्मलित या उपेक्षित परवरिश की शैली इसका नाम है।⁵

३. अभिभावकों की स्वयं के लिए जिज्ञासाएं

•कुछ माता-पिता ऐसा क्यों करते हैं?

माता-पिता जानबूझकर अपने बच्चों की उपेक्षा करते हैं। घर में माता-पिता का बच्चे की उपेक्षा करने के लिए कुछ कारण हो सकते हैं, जैसे वित्तीय समस्याएं, पारस्परिक संबंध, पति या पत्नी की मृत्यु या अन्य परिस्थितियां। बच्चे पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा

•मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं अशिक्षित पिता या माता हूँ?

यदि आप अपने आप में या किसी दोस्त में कोई बच्चा है, तो आपको लगता है कि बच्चे को उपेक्षित किया जा रहा है। बच्चे के अकादमिक और व्यक्तिगत जीवन में क्या हो रहा है, इससे अनजान है। घर पर बच्चे को ऐसी सुरक्षित जगह देने में असमर्थ है जहां वे अपनी भावनाओं को व्यक्त और साझा कर सकें और बदले में प्रतिक्रिया प्राप्त करें। बच्चों को लंबे समय तक अकेले घर पर नहीं छोड़ना। बच्चे के दोस्तों, शिक्षकों और उन लोगों के बारे में अनजान होना। बच्चे के लिए रिश्तेदारों और स्कूल प्रशासन को उपस्थित नहीं हो पाने का बहाना बनाना।

•क्या हम कर सकते हैं?

यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा उपेक्षित महसूस कर रहा है, अक्सर सही से तैयार नहीं होता है, स्कूल जाने में कसमसाता है, दूसरों का ध्यान आकर्षित करता है, निर्लिप्त और अलग थलग रहता है, तो आपको अपने बच्चे को अपने जीवन में अधिक शामिल करना चाहिए। ऐसा करने के लिए बच्चे के साथ अधिक समय बिताना चाहिए और उसके अध्ययन और जीवन पर अधिक ध्यान देना चाहिए। रुचि लेने से शुरू हो सकता है बच्चे की पसंद और नापसंद और स्कूल में उनका प्रदर्शन।⁶

यदि कोई माता पिता ऐसी परिस्थिति में है, तो उन्हें अपनी स्थिति से बाहर निकलना होगा। हस्तक्षेप की आवश्यकता है ताकि परवरिश सही रास्ते पर वापस आए। ऐसी परिस्थितियों में बच्चे को भी पेशेवर मदद की जरूरत है। पहला कदम है वर्तमान स्थिति की स्वीकृति। यदि एक अभिभावक दूसरे बच्चे की उपेक्षा कर रहा है, तो उसे अपने साथी से बात करनी चाहिए। जब माता-पिता यह मानते हैं कि बच्चे को उपेक्षित किया जा रहा है, तो अगला कदम एक पेशेवर से संपर्क करना है, चाहे वह परामर्शदाता हो या पारिवारिक चिकित्सक हो। ऐसा करके माता-पिता बच्चे के साथ अपने संबंधों में भी सहायता पा सकते हैं।

४. सकारात्मक, स्वास्थ्यप्रद सुदृढीकरण के लिए तकनीकें

आप अपने बच्चे पर अस्वास्थ्यकर दबाव डाले बिना उसकी मदद कैसे कर सकते हैं? उससे सम्बन्धित याद रखने योग्य कुछ संकेत निम्न हैं:

- प्रयास का उतना ही सम्मान करें जितना परिणाम का। केवल “एक” पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, अपने युवा को उनकी मेहनती अध्ययन आदतों के लिए या आवश्यक होने पर स्पष्टीकरण मांगने के लिए सराहना करें। इससे बाधाओं को दूर करने की उनकी क्षमता में आत्म-आश्वासन बढ़ता है।
- केवल दिखावे के आधार पर टिप्पणियों से दूर रहें। यहां तक कि दिखावे के बारे में “सकारात्मक” टिप्पणियाँ भी बच्चों को आत्म-जागरूक महसूस करा सकती हैं। इसके बजाय, दयालुता, जिज्ञासा और दृढ़ता जैसे गुणों की सराहना पर जोर दें।
- उन्हें कभी-कभार नेतृत्व करने दें।
- सूक्ष्म प्रबंधन के प्रलोभन से बचें।
- बच्चों को उम्र के अनुरूप विकल्प उपलब्ध कराने से उन्हें सक्षम और स्वायत्त महसूस करने में मदद मिलती है। उनकी भावनाओं को स्वीकार करें। यह कभी न भूलें कि आपका बच्चा एक व्यक्ति है, आपकी नकल नहीं। भले ही आप उनके दृष्टिकोण से असहमत हों, उस पर ध्यान दें और उन्हें श्रेय दें।
- सहकारी दिशानिर्देश स्थापित करें। बच्चे उन नियमों का पालन करने के प्रति अधिक इच्छुक होते हैं, जिन्हें बनाने में उन्होंने मदद की है।
- स्पष्ट, सुसंगत अपेक्षाएँ स्थापित करें, लेकिन चर्चा और लचीलेपन की भी अनुमति दें।⁷

५. शिक्षण के तरीके

लंबे समय से परवरिश और परवरिश की शैलियाँ अध्ययन का विषय रहे हैं। 1960 में, डायना बाउमिंड, एक प्रसिद्ध विकास मनोवैज्ञानिक, ने परवरिश की तीन शैलियों का वर्णन किया: आधिकारिक, तानाशाही और अनुमोदित/अनुग्रहकारी। चौथा प्रकार, असम्मिलित परवरिश को अन्य शोधकर्ताओं ने सूची में जोड़ा

● असम्मिलित परवरिश की शैली के कुछ लक्षण हैं-

माता-पिता बच्चे के प्रति भावनात्मक रूप से अनासक्त रहते हैं और उसे अपनी जिम्मेदारी महसूस नहीं करते। बच्चे की भावनात्मक जरूरतें, जैसे 1. प्रशंसा, सुरक्षा, प्यार और भोजन, नजरअंदाज कर दी जाती हैं, 2. बच्चों को अकेले छोड़ दिया जाता है। 3. बच्चों में सौहार्द, देखभाल और स्नेह की कमी होना 4. बच्चे के व्यवहार या शिक्षा के मामले में मुश्किल से कोई उम्मीदें होती हैं। इत्यादि।

● बच्चे को असम्मिलित परवरिश कैसे प्रभावित कर सकती है?

बच्चे पर इस तरह की परवरिश नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। उदाहरण के लिए, एक छोटा बच्चा घर पर खेल रहा है और अचानक किसी अन्य बच्चे से खिलौना छीन लेता है। माता-पिता इसे देखते हुए भी कुछ नहीं करते हैं। वह अभी छोटा है, इसलिए बुरे और अच्छे व्यवहार के बीच का अंतर नहीं समझ पाता है। हालांकि, समय के साथ उसे सिखाया जा सकता है कि क्या स्वीकार्य है और उसका व्यवहार उसके आस-पास के लोगों को कैसे नुकसान पहुंचा सकता है। उपेक्षित परवरिश के कुछ परिणामों में शामिल हैं-

● प्रेमपूर्ण महसूस करना-यदि बच्चे बचपन में उपेक्षित और महत्वहीन महसूस करते हैं, तो वे दूसरे लोगों के साथ संबंधों का महत्व नहीं समझ पाते। वे प्रेमहीन महसूस कर सकते हैं, और इससे उनके आत्म-मूल्य और भविष्य के रिश्तों पर काफी असर हो सकता है।

● निर्भर होने का भय- बच्चे अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए दूसरों पर निर्भर होने का डर विकसित कर सकते हैं क्योंकि वे बहुत जल्दी सीख लेते हैं कि उन्हें अपनी खुद की जरूरतें पूरी करना होगा। बाद में उनके रिश्ते को यह बड़ी चुनौती हो सकती है।⁸

- सामाजिक संपर्क-** बच्चे कम उम्र से सामाजिक व्यवहार के बारे में सीखते हैं। यदि घर पर उनके साथ हमेशा उपेक्षित व्यवहार किया जाता है, तो बच्चे को दूसरों को अनदेखा करना सामाजिक रूप से स्वीकार्य हो जाता है। अध्ययनों से पता चलता है कि अच्छी तरह से सामाजिक व्यवहार न करने से वे सामाजिक रूप से अलग थलग हो सकते हैं, सामाजिक रूप से उत्कंठित हो सकते हैं और असामाजिक व्यवहार कर सकते हैं।
- धोखा-** माता पिता की बच्चों को धोस और भ्रष्टाचार के प्रति शिक्षित करना महत्वपूर्ण है। शोधकर्ताओं ने पाया कि माता-पिता बच्चों का मार्गदर्शन करने और खुद को उनके जीवन में शामिल करने में असमर्थ होते हैं, इसलिए बच्चों को सहकर्मियों या बड़े भाई बहनों द्वारा धमकाया जा सकता है।
- नशीले पदार्थों का दुरुपयोग होने का खतरा-** बच्चे के समायोजन को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक में से एक है माता-पिता का समर्थन। हाल ही में किए गए अध्ययनों से पता चला है कि उपेक्षित परिवार एक बच्चे को पदार्थों का उपयोग करने के प्रति संवेदनशील बना सकती है, जो बाद में बच्चे को पदार्थों का दुरुपयोग करने के लिए प्रेरित कर सकती है।
- अकादमिक शो-** घर पर किसी बच्चे से उम्मीदें नहीं की जाती हैं, इसलिए वह पढ़ाई में रुचि नहीं दिखा सकता है या उसे काम करने की प्रेरणा नहीं मिल सकती। परीक्षणों ने दिखाया कि बेपरवाह माता-पिता वाले बच्चे कम से कम समायोजित होते हैं और कम अंक प्राप्त करते हैं।⁹

६. माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाएँ, शैक्षणिक दबाव और किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ

लाजारस महोदय ने तनाव को मनोवैज्ञानिक शोध में एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया बताया है जिसमें व्यक्ति बाहरी उत्तेजनाओं या घटनाओं, पर्यावरणीय घटनाओं या अन्य घटनाओं को अपने लिए खतरा मानता है। माता-पिता की शैक्षिक अपेक्षाएँ, शैक्षिक दबाव और किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ ये सब तनाव हैं। तनावग्रस्त व्यक्ति शारीरिक समस्याओं और मनोवैज्ञानिक तनाव का सामना करना पड़ सकता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि निरंतर तनाव से लोगों की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्थिति खराब हो सकती है। अनुभवजन्य अध्ययनों से पता चला है कि किशोरों में तनाव के कई कारण हैं, जिनमें परिवार, शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक नेटवर्क और सामुदायिक वातावरण शामिल हैं। किशोरों के विकासात्मक वर्षों में शैक्षणिक दबाव सबसे बड़ा प्रेरक था। चीन के हेनान में 15,055 हाई स्कूल के छात्रों के एक सर्वेक्षण से पता चला कि 58.9% विद्यार्थियों ने शैक्षणिक दबाव का अनुभव किया।

जूनियर और सीनियर हाई स्कूल के अंतिम वर्षों में इस तरह का शैक्षणिक दबाव अपने चरम पर पहुंच जाता है। इसका एक संभावित कारण यह हो सकता है कि चीनी समाज ने युवा लोगों की शिक्षा पर बहुत जोर दिया है। हालाँकि, पश्चिमी देशों से मिली जानकारी भी दिखाती है कि चीनी किशोरों को पश्चिमी देशों के किशोरों की तुलना में अधिक शैक्षणिक दबाव का सामना करना पड़ता है।

भारत में किशोरों में शैक्षणिक दबाव और अवसाद के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध भी है, जैसा कि जयंती के अध्ययन ने दिखाया है कि शैक्षणिक दबाव किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। खूबोपरोक्त अध्ययनों से पता चला है कि शैक्षणिक दबाव किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छी तरह से भविष्यवाणी कर सकता है। जब किशोरों को शैक्षणिक दबाव का सामना करना पड़ता है जो उनकी क्षमता से अधिक होता है, तो अक्सर इसके नकारात्मक परिणाम होते हैं, जैसे चिंता, अवसाद, कम आत्मसम्मान और आत्महत्या के विचार और बाहरी समस्याएं भी हो सकती हैं। हम भी अकादमिक दबाव के स्रोतों को जानना चाहिए था। एक विद्वान ने कहा कि अकादमिक दबाव दो पहलुओं से आता है— आंतरिक मनोवैज्ञानिक

स्थितियां जैसे परीक्षाओं का भय, असफलता का भय और भविष्य की चिंताय साथ ही, सुब्रमणि के सर्वेक्षण ने दिखाया कि माता-पिता की शैक्षिक उम्मीदें, शिक्षक की उम्मीदें और सहपाठियों का दबाव बाहरी दबाव का सबसे बड़ा स्रोत थे।¹⁰ इनमें से पता चलता है कि माता-पिता की शैक्षिक उम्मीदें किशोरों पर शैक्षिक दबाव डालती थीं।

७. निष्कर्ष

भले ही माता-पिता का दबाव बहुत प्रचलित है, फिर भी यह हानिरहित नहीं है। अपने बच्चे को अपनी पहचान और आकांक्षाओं को विकसित करने में मदद करने के बजाय, आपके द्वारा निर्धारित कड़े मानकों पर खरा उतरने के लिए उन पर दबाव डालना, बड़े मानसिक स्वास्थ्य विकारों को जन्म दे सकता है जो वयस्कता तक बने रहते हैं। अच्छी खबर यह है कि आप इस पैटर्न को खत्म कर सकते हैं। आप एक ऐसे माहौल को बढ़ावा दे सकते हैं जहां आपका बच्चा अपने साथ इस्तेमाल की जाने वाली भाषा के बारे में जागरूक होकर प्यार, सम्मान और अपना सर्वश्रेष्ठ बनने के लिए सशक्त महसूस करता है। अपने बच्चे के साथ आपका रिश्ता प्रयास के लायक है, भले ही यह हमेशा सरल नहीं होता है।

माता-पिता के दबाव से बच्चे का मानसिक और शैक्षणिक स्वास्थ्य बहुत प्रभावित होता है। अध्ययनों से संकेत मिलता है कि शैक्षणिक उपलब्धि एक सहायक पालन-पोषण शैली द्वारा बढ़ाई जाती है, जबकि उच्च मांगों से चिह्नित एक सत्तावादी पालन-पोषण शैली तनाव पैदा कर सकती है और शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।¹¹ बच्चों को स्कूली शिक्षा में माता-पिता की भागीदारी सशक्त और बोझिल दोनों लग सकती है। इसके परिणामस्वरूप उच्च शैक्षणिक अपेक्षाओं के कारण तनाव का स्तर भी बढ़ सकता है, जो शैक्षणिक प्रदर्शन को कम कर सकता है, जबकि यह सीखने में बच्चों की भागीदारी को बढ़ाता है और शैक्षणिक उपलब्धि पर अनुकूल प्रभाव डालता है। जब शैक्षणिक प्रदर्शन एक निश्चित महत्वपूर्ण मूल्य से अधिक हो जाता है तो शैक्षणिक दबाव से शैक्षणिक प्रदर्शन नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है। पारिवारिक और शैक्षणिक तनाव के कारण उत्पन्न अवसाद से छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन और सीखने के परिणामों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।¹²

सन्दर्भ सूची

- 1.Wang, M.T. and Kenny, S. (2014), Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms. *Child Dev*, 85: 908-923.
- 2.<https://doi.org/10.1111/cdev.12143>
- 3.Sprague, Stephanie Leigh. "Fat Talk with Parents and Weight Bias in High School and Undergraduate Students." (2013).
- 4.<https://www.semanticscholar.org/paper/Fat-Talk-with-Parents-and-Weight-Bias-in-High-and-Sprague/7a020e69316ffea32e7a814f3aeb44b2fbed1d13d>
- 5.Boggiano, Ann K. and Phyllis A. Katz. "Maladaptive Achievement Patterns in Students: The Role of Teachers' Controlling Strategies." *Journal of Social Issues* 47 (1991): 35-51.
- 6.<https://www.semanticscholar.org/paper/Maladaptive-Achievement-Patterns-in-Students%3A-The-Boggiano-Katz/d6ead7339aca2e06bb717d0629329c0d57b5a953>

7. Wolford, Sarah N et al. "Examining Parental Internal Processes Associated with Indulgent Parenting: A Thematic Analysis." *Journal of child and family studies* vol. 29,3 (2020): 660-675. doi:10.1007/s10826-019-01612-4.
8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7731216/>
9. Kamins, M. L., & Dweck, C. S. (1999). Person versus process praise. <https://psycnet.apa.org/record/1999-05027-021>
10. Joussemet, Mireille et al. "Parenting and Self-Determination Theory 1 Running head: Parenting and Self-Determination Theory A Self-Determination Theory Perspective on Parenting." (2019).
11. <https://www.semanticscholar.org/paper/Parenting-and-Self-Determination-Theory-1-Running-A-Joussemet-Landry/37849173bd575690fde4d00699b5f137fd4c530f>
12. Joussemet, M., et al. (2008). Promoting optimal parenting and children's mental health. https://www.researchgate.net/publication/257578835_Promoting_Optimal_Parenting_and_Children's_Mental_Health_A_Preliminary_Evaluation_of_the_How-to_Parenting_Program