



माता पिता की अपेक्षाओं व दबाव का किशोरो की शैक्षिक मानसिक स्थिति व उनके शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव

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

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

संक्षिप्तिका

माता-पिता का दबाव बच्चे के शैक्षणिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है। बहुत से अनुसंधान यह बताते हैं कि माता-पिता का दबाव विशेष रूप से अधिनायकवादी, पालन-पोषण शैली, किशोरों में तनाव पैदा करने वाली उच्च अपेक्षाओं को जन्म दे सकती है, जो अंततः उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। इसके अलावा शैक्षणिक दबाव का शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ एक जटिल संबंध पाया गया है, जहां उच्च तनाव प्रदर्शन को बढ़ा सकता है लेकिन अत्यधिक तनाव इसमें बाधा बन सकता है। जिससे लड़कियों की तुलना में लड़के और ग्रामीण छात्रों की तुलना में शहरी छात्र अधिक प्रभावित होते हैं। इसके अतिरिक्त शैक्षणिक और पारिवारिक तनाव छात्रों में अवसाद का कारण बन सकता है, जिसके बाद उनके शैक्षणिक परिणामों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके अलावा माता-पिता के अनुचित व्यवहार और उपाय बच्चों पर दबाव बढ़ा सकते हैं, जिससे उनके मनोविज्ञान और शरीर विज्ञान पर असर पड़ सकता है।¹ जिससे संभावित रूप से आंतरिक समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

किशोरों को अक्सर मुकाबला कौशल का सामना करना पड़ता है। हालांकि माता-पिता का समर्थन और कम नकारात्मक बातचीत भी मुकाबला कौशल पर निर्भर कर सकती हैं। यह शोधपत्र माता-पिता का समर्थन और माता-पिता की नकारात्मक बातचीत से समवर्ती और अनुदैर्घ्य रूप से किशोरों के अकादमिक मुकाबले से संबंधित हैं। अध्ययन में बताया गया कि छात्रों ने माता-पिता का समर्थन किया और नकारात्मक बातचीत का अभ्यास किया। जिन किशोरों ने माता-पिता से अधिक नकारात्मक बातचीत की उन्होंने अलगाव से निपटने (जैसे- छिपाना) और भागने का अधिक उपयोग किया, जबकि माता-पिता के अधिक समर्थन वाले किशोरों ने कार्यभार से अकादमिक तनाव, हासिल करने के लिए बाहरी दबाव (शिक्षक और माता-पिता) का अधिक उपयोग किया। माता-पिता के साथ नकारात्मक बातचीत ने अलगाव से निपटने में वृद्धि और जुड़ाव और आराम की तलाश में शैक्षिक वृद्धि की भविष्यवाणी की, जबकि माता-पिता के समर्थन ने जुड़ाव और आराम की तलाश में कम शैक्षिक वृद्धि की भविष्यवाणी की। कुल मिलाकर यह पाया गया है कि किशोरावस्था में माता-पिता-किशोर के संबंधों पर भी शैक्षणिक तनाव का प्रभाव निर्भर करता है।²

मुख्य बिंदु: माता-पिता का दबाव, शैक्षणिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक उपलब्धि (नकारात्मक/सकारात्मक)

१. प्रस्तावना

दुनिया भर में किशोरों को शैक्षणिक कार्यभार और स्कूल से संबंधित अन्य आवश्यकताएं तनाव का सामना करना पड़ता है, जो कई प्रतिक्रियाओं को जन्म देती हैं। शैक्षणिक तनाव, पर्याप्त मुकाबला के बिना भविष्य के

अवसरों को बदल सकता है और प्रेरणा, जुड़ाव और इष्टतम सीखने में काफी हद तक बाधा डाल सकता है। साथ ही मनोवैज्ञानिक समस्याओं और व्यक्तिगत समस्याओं में भी योगदान कर सकती है। इसके अलावा, कई अलग-अलग कारणों से विद्यार्थी तनावग्रस्त हो सकते हैं। जिससे कुछ किशोर ऐसे काम करते हैं जो उनकी क्षमताओं और समय को दिखाते हैं, लेकिन अन्य के लिए तनाव अधिक आंतरिक या अंतः मानसिक होता है और उच्च आत्म-अपेक्षाओं और सर्वश्रेष्ठ होने के दबाव से संबंधित होता है।³ वास्तव में, पढ़ाई से जुड़े तनाव के तीन सबसे सामान्य कारणों में से एक है एक स्कूलवर्क का माना जाता है। उच्च स्तर के कार्यभार का दबाव उच्च उपलब्धि के लिए एक आंतरिक प्रेरणा (अंतरगर्भाशयी दबाव) और माता-पिता या शिक्षकों से मिलने का बाहरी दबाव छात्रों पर मानसिक दबाव डालते हैं।

शैक्षणिक तनाव के इन रूपों को दूर करने के लिए पर्याप्त मुकाबला करने की आवश्यकता है जो कि किशोरों का विकास और कल्याण तनावपूर्ण घटनाओं और मुकाबले से प्रभावित ना हो सके। फिर भी, माता-पिता-किशोरों के संबंधों को, किशोरों के शैक्षणिक प्रदर्शन करने के शैक्षणिक तरीकों से भी जोड़ा गया है। प्रस्तुत शोधपत्र किशोरों के कार्यभार, माता-पिता के समर्थन और माता-पिता-किशोर के नकारात्मक/सकारात्मक अंतःक्रियाओं में माता-पिता की भूमिका की जांच करता है कि बाहरी तनावों और अंतःमनोवैज्ञानिक तनावों से कैसे निपट सकते हैं।

२. माता-पिता के दबावों और उम्मीदों का परिचय

माता-पिता अपने बच्चों से कुछ उम्मीद करते हैं। वे अपने बच्चों को सफल होते देखना चाहते हैं, इसलिए उच्चतम स्तर की उपलब्धियों की उम्मीद करते हैं। हालाँकि, ये उम्मीदें कभी-कभी दबाव में बदल जाती हैं, खासकर जब माता-पिता अपनी इच्छाओं को अपने बच्चों पर थोपने लगते हैं। ये अपेक्षाएँ अक्सर बच्चों की क्षमता से अधिक होती हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य खराब हो जाता है।

- **युवावस्था-** किशोरावस्था, संवेदनशील और निर्णायक चरण एक महत्वपूर्ण चरण है। जिसमें बच्चों का शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास तेजी से होता है। यह समय है जब बच्चों का व्यक्तित्व विकसित होता है और उनकी बुद्धि, समझ और निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है। यदि माता-पिता इस दौरान उन पर अत्यधिक दबाव डालते हैं, तो इससे उनका मानसिक विकास बाधित हो सकता है।
- **शैक्षिक प्रदर्शन-** माता-पिता अक्सर उच्चतम ग्रेड, प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों में प्रवेश और सफल भविष्य का लक्ष्य रखते हैं। किशोरों पर इन अपेक्षाओं का अत्यधिक दबाव लगाने से उनका शैक्षिक प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है। विभिन्न शोधों से पता चला है कि किशोरों को अत्यधिक दबाव से चिंता, अवसाद और आत्म-संदेह की भावना होती है, जो उनके शैक्षिक प्रदर्शन को कमजोर कर सकती है।
- **अति चिंता और तनाव-** किशोरों में माता-पिता से अत्यधिक अपेक्षाएँ तनाव और चिंता का कारण बन सकती हैं। यह खासकर तब होता है जब किशोर को लगता है कि वे अपनी क्षमता से अधिक प्रदर्शन करने की कोशिश कर रहे हैं। इससे उनकी एकाग्रता, साहस और शैक्षिक सफलता प्रभावित हो सकती है।
- **खेल और अन्य खेलों में कमी-** किशोरों पर केवल शैक्षिक प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करने का दबाव डालने से खेल रचनात्मकता और सह-पाठ्यक्रमिक गतिविधियों में कमी आ सकती है। इससे उनका पूरा व्यक्तित्व विकसित नहीं हो सकता और वे सिर्फ शैक्षिक मशीन बन सकते हैं।
- **मनोवैज्ञानिक परेशानियाँ-** किशोरों पर अत्यधिक दबाव से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का विकास हो सकता है, जैसे अवसाद, चिंता, विकार और आत्मसम्मान में कमी। ये समस्याएँ कभी-कभी इतनी गंभीर हो सकती हैं कि किशोरों का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य गंभीर रूप से प्रभावित होता है।
- **माता-पिता और समाज की अपेक्षाएँ-** किशोरों पर माता-पिता और समाज की अपेक्षाएँ होती हैं। समाज में सफलता, प्रतिष्ठा और करियर को बहुत महत्व दिया जाता है, इसलिए माता-पिता भी इसे अपने बच्चों पर

डालते हैं। इससे किशोर समाज और माता-पिता की उम्मीदों में फंसा हुआ महसूस करते हैं। यह स्थिति उनका आत्मविश्वास कमजोर कर सकती है और उनके शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती है।⁴

संक्षेप में हम कह सकते हैं कि बच्चों को स्वयं की वकालत करने के लिए प्रेरित करना बहुत महत्वपूर्ण है। उन्हें वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करने और आवश्यकता होने पर मदद करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। इसका अर्थ है कि वे चुनौतियों का सामना करने और सफलताओं की जिम्मेदारी ले सकते हैं। शैक्षणिक दबावों से निपटने के लिए बच्चों को समस्या-समाधान कौशल और स्वतंत्रता प्रदान करना महत्वपूर्ण है। साथ ही, माता-पिता को पता होना चाहिए कि कब अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है। और उन्हें शिक्षकों, परामर्शदाताओं या मनोचिकित्सकों से सलाह लेनी चाहिए। बच्चों को इन पेशवरों से आवश्यक संसाधन और सहयोग मिल सकता है। माता-पिता, स्कूलों और सहायता सेवाओं के बीच सहयोग से बच्चों की शैक्षणिक और भावनात्मक सफलता सुनिश्चित होती है।⁵

माता-पिता हमेशा चाहते हैं कि उनके बच्चे सफल हों और समाज में सम्मानजनक स्थान प्राप्त करें। माता-पिता की उम्मीदों के रूप में सामने आने वाली यह इच्छा स्वाभाविक है। बहुत से माता-पिता अपने बच्चों से अच्छे स्कूल प्रदर्शन की उम्मीद करते हैं और उन्हें प्रतिस्पर्धी परिस्थितियों में सफल होने के लिए प्रेरित करते हैं। यद्यपि जब माता-पिता की अपेक्षाएं बहुत अधिक हो जाती हैं और एक प्रकार का मानसिक और भावनात्मक दबाव बनने लगता है तो यह प्रेरणा मुश्किल हो सकती है। कुछ माता-पिता अपने बच्चों पर घातक दबाव डालते हैं जो उनके शैक्षिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य को खराब करता है।

३. किशोरावस्था और मानसिक स्वास्थ्य

किशोरावस्था एक संक्रमणकालीन अवधि है, जो बचपन से वयस्कता की ओर बढ़ती है। कई शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिवर्तन इस दौरान होते हैं। इस दौरान किशोर अपने व्यक्तित्व को विकसित करते हैं। साथ ही अपने शैक्षणिक और व्यक्तिगत सफलताओं को भी बनाते हैं।

शैक्षिक मानसिक स्थिति किशोरों की पढ़ाई और शिक्षा से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक स्थिरता को दर्शाती है। यह मानसिक स्थिति सकारात्मक या नकारात्मक हो सकती है जो विद्यार्थियों की पढ़ाई पर सीधा असर डालती है। माता-पिता का व्यवहार और अपेक्षाएं इस मानसिक स्थिति को बनाते हैं।

४. माता-पिता की अपेक्षाओं का प्रभाव

• अनुकूल प्रभाव

जब माता-पिता अपने बच्चों से उचित सीमा के भीतर अपेक्षाएं रखते हैं और उनका सहयोग और मार्गदर्शन करते हैं तो यह उनके शैक्षिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह बच्चों को उत्साहित करता है और उनका आत्मविश्वास बढ़ाता है और बेहतर परिणाम प्राप्त करता है। माता-पिता की सकारात्मक उम्मीदें बच्चों को लक्ष्य देती हैं और उनका शैक्षिक विकास करती हैं।

• प्रतिकूल प्रभाव

दूसरी ओर, बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर दबाव और अत्यधिक अपेक्षाएं हानिकारक हो सकती हैं। जब माता-पिता केवल शैक्षिक प्रदर्शन पर ध्यान देते हैं और बच्चों की भावनाओं, क्षमताओं और रुचियों को अनदेखा करते हैं तो यह मानसिक दबाव बनता है। बच्चों को अत्यधिक दबाव से चिंता, तनाव और डिप्रेशन हो सकते हैं। यह न केवल उनके शैक्षिक प्रदर्शन को खराब करता है बल्कि उनकी आत्म-विश्वास और आत्म-छवि को भी खराब करता है।

५. शैक्षिक प्रदर्शन और मानसिक स्थिति

शैक्षिक प्रदर्शन का मानसिक स्वास्थ्य से गहरा संबंध है। जब किशोर मानसिक रूप से स्वस्थ और स्थिर होते हैं तो वे शिक्षा को सकारात्मक रूप से देखते हैं और मुश्किलों का सामना करने में सक्षम होते हैं। लेकिन मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं शैक्षिक प्रदर्शन को बाधित कर सकती हैं। माता-पिता का अत्यधिक दबाव किशोरों को मानसिक तनाव दे सकता है, जो उनके शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है। किशोरों को तनाव और चिंता की वजह से उनका ध्यान केंद्रित नहीं रहता वे पढ़ाई में रुचि खो देते हैं और उनकी शैक्षिक उपलब्धियां कम होने लगती हैं।

६. उम्मीदों का सामाजिक और सांस्कृतिक विवरण

सामाजिक और सांस्कृतिक मान्यताएं भी माता-पिता की उम्मीदों और उनके दबाव से प्रभावित होती हैं। शिक्षा का विचार हर संस्कृति में अलग है। उदाहरण के लिए भारत में शिक्षा को सफलता का सबसे बड़ा आधार माना जाता है। इस तरह की सांस्कृतिक धारणाएं बच्चों पर माता-पिता की उम्मीदों और दबाव को जन्म देती हैं।⁶

माता-पिता अक्सर अपने बच्चों को दूसरे बच्चों से अलग करते हैं जो उन पर बुरा प्रभाव डाल सकता है। यह तुलना बच्चों को निराश कर सकती है और उनका आत्मविश्वास कमजोर कर सकती है।

७. बच्चों की क्षमताओं का व्यापक मूल्यांकन

हर बच्चा एकदम अलग होता है और उसकी क्षमताएं और योग्यताएं भी अलग हो सकती हैं। माता-पिता को यह समझना चाहिए कि सभी बच्चों से समान अपेक्षाएं नहीं रखनी चाहिए। जब माता-पिता बच्चों से उनकी वास्तविक क्षमताओं और रुचियों के अनुसार अपेक्षाएं रखते हैं, तो बच्चे स्वाभाविक रूप से पढ़ाई में दिलचस्पी लेते हैं और अपने क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ कर सकते हैं। माता-पिता को अपने बच्चों के शैक्षिक विकास के लिए उनकी रुचियों और क्षमताओं को समझना चाहिए और उसके अनुसार उन्हें मार्गदर्शन देना चाहिए। जब माता-पिता अपने बच्चों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण हैं, जो उनकी मानसिक स्थिति और शैक्षिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।⁷

परीक्षा-आधारित मूल्यांकन की जगह एक व्यापक दृष्टिकोण लेने से प्रदर्शन पर दबाव कम हो सकता है और छात्रों को पोर्टफोलियो, प्रस्तुतियों और परियोजना-आधारित मूल्यांकन के माध्यम से अपनी ताकत दिखाने का अवसर मिल सकता है। यह निश्चित रूप से बड़े पैमाने पर बदलाव की आवश्यकता होगी, जो असंभव है। बच्चों में स्वस्थ विचार और आदतें विकसित करने में मदद करने के लिए अभिभावक शिक्षा-पाठ्येतर गतिविधियों और स्व-देखभाल के समय को प्राथमिकता देना और संतुलित समय बिताना चाहिए।⁸ पूर्णतावाद पर भलाई को प्राथमिकता देने वाले व्यवहारों का उदाहरण बनाना, शैक्षणिक दबावों से निपटने में संतुलन का महत्व बढ़ा सकता है।

८. शिक्षण तनाव और इससे निपटने के उपाय

● जुड़ाव और अलगाव को नियंत्रित करना

शैक्षणिक तनाव के स्रोतों के बावजूद युवा प्रतिक्रिया के कई तरीकों पर निर्भर हैं। शैक्षणिक मुकाबला विद्यार्थियों को शैक्षणिक चुनौतियों, असफलताओं और चुनौतियों का सामना करते हेतु प्रतिक्रिया देने के कई तरीके सुझाता है। शैक्षणिक प्रक्रिया में रुचि रखने वाले शोधकर्ताओं ने तनाव और मुकाबला करने पर दशकों के शोध में बनाए गए कई वर्गीकरणों का उपयोग किया है। ये वर्गीकरण विद्यार्थियों द्वारा सामना करने के विभिन्न तरीकों को समझने में मदद करते हैं। प्रतियोगिता करने के जुड़ाव के तरीकों को विनियोग

से अलग करना एक अवधारणा है, जो बच्चे और किशोरों की उपलब्धि और कल्याण को समझने में बहुत उपयोगी रही है।

• विघटन से निपटने की कुछ प्रतिक्रियाएं

जैसे तनावपूर्ण घटना को संशोधित करना या संकट को कम करने वाले सक्रिय प्रयासों से दूर हो जाना, कभी-कभी बहुत अधिक चिंता या आत्म-दोष से अधिक संकट का सामना आजाना इत्यादि विघटन सम्बन्धी होता है। जुड़ाव से निपटने को शैक्षणिक उपलब्धि की भागीदारी और दृढ़ता को बढ़ावा देने का सबसे अच्छा तरीका दिखाया गया है। विद्यार्थी जिन चुनौतियों का सामना करते हैं और उनसे जुड़ते हैं जैसे- बेहतर ग्रेड प्राप्त करते हैं, अच्छे अंक लाना, इत्यादि व्यवहारिक रूप से अधिक शामिल होते हैं। ये सभी स्कूल के बारे में भावनात्मक रूप से सकारात्मक होते हैं।

• किशोरों के कार्यभार

उपलब्धि के लिए अंतर-मनोवैज्ञानिक अपेक्षाओं और बाहरी दबावों से शैक्षणिक तनाव को कम करने के कई तरीके हैं। अकादमिक तनाव को कम करने के लिए कुछ सबसे सक्रिय दृष्टिकोण प्रतिक्रियाएं हैं- रणनीति बनाना, मदद मांगना, आराम की तलाश करना, आत्म-प्रोत्साहन देना और काम या लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता। भ्रम, छिपाव, आत्म-दया, चिंतन और पलायन ने अलगाव के अनुत्पादक रूपों को माप सकने में सहायता की है।⁹

कुल मिलाकर शैक्षणिक तनावों से निपटने के ये तरीके उन रणनीतियों को दर्शाते हैं, जिन पर किशोर अपनी भावनाओं और शैक्षणिक दबावों से संबंधित प्रेरणाओं को नियंत्रित करते हैं। इन तनावपूर्ण हालात को सुधारने और योजनाओं को लागू करने या समस्याओं को हल करने के लिए प्रयास ध्यान केंद्रित करने का समर्थन किया जाता है जो शैक्षणिक तनावों के दीर्घकालिक और अकादमिक मुकाबला प्रतिक्रियाओं की इस श्रेणी पर किये गए शोधों के शोध साक्ष्य प्रदान करते हैं। हाल ही में किए गए अध्ययन में छात्रों की कल्याण, प्रेरणा, भागीदारी और उपलब्धि से जुड़ाव सम्बंधित प्रतियोगिता से संबंधित अध्ययन पाये गया।

• सामाजिक संसाधनों की उपलब्धता

प्रतियोगिता चिंता और तनाव को प्रभावित कर सकती है। माता-पिता के साथ संबंध, स्कूल के काम में शैक्षणिक तनाव को कम करने के लिए कुछ सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक संसाधन माने गए हैं। माता-पिता को अपने बच्चों को प्रतियोगिता करने के विकास मॉडलिंग और समाजीकरण के लिए अक्सरों के साथ-साथ पालन-पोषण के अनुभवों से संबंधित शैक्षणिक क्षमताओं के बारे में बताया जाता है। मुकाबला करने के बारे में सीखने और विकास में परिवार की भूमिका की स्वीकृति ने प्रतियोगिता के विकासात्मक दृष्टिकोण वाले लोगों को मुकाबला करने के सामाजिक आधारों की पहचान दी है।

• आत्मनिर्णय सिद्धांत

माता-पिता-किशोरों के रिश्ते अकादमिक मुकाबला करने के लिए सामाजिक आधार होने चाहिए। आत्मनिर्णय सिद्धांत ने कहा कि जब माता-पिता बच्चे और किशोरों की क्षमता, संबंध और स्वायत्तता की जरूरतों को पूरा करते हैं, तो यह उनके जुड़ाव को बढ़ाता है।¹⁰

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि किशोरों के जोखिम भरे व्यवहार में आत्म-अवधारणा और आत्म-देखभाल के बीच संबंधों पर चर्चा करता है। यह कार्य जोखिम वाले व्यवहार और आत्म-देखभाल के बीच संबंध को बताता है, जो किशोरों और उनके व्यवहार को प्रभावित करता है। बाद में, यह जोखिम व्यवहार वाले व्यक्तित्व के विकास में आत्म-अवधारणा और जोखिम व्यवहार के बीच संबंधों पर ध्यान देता है। आत्म-देखभाल आत्म-अवधारणा को प्रभावित करती है। माता-पिता की उम्मीदें और दबाव किशोरों की शैक्षिक और मानसिक स्थिति पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं।

९. समाधान और सुझाव

माता-पिता की अपेक्षाओं और दबाव के नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए कुछ सुझाव दिए जा सकते हैं-

- **समझ और चर्चा-** माता-पिता को अपने बच्चों से खुलकर बातचीत करनी चाहिए। उन्हें सही मार्गदर्शन देकर उनकी रुचियों, क्षमताओं और लक्ष्यों पर चर्चा करें। बच्चों को उनकी क्षमताओं के अनुसार अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए प्रेरित करें और अपेक्षाओं को वास्तविक बनाएं।
- **सहयोगात्मक सोच-** माता-पिता अपने बच्चों के साथ सहयोगी होना चाहिए। उन्हें केवल उनके शैक्षिक प्रदर्शन पर न जाये, इसके बजाय उनके समग्र विकास पर ध्यान दें।
- **मानसिक सुरक्षा का महत्व-** माता-पिता को भी अपने बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य देखना चाहिए। चिंताएं, तनाव और अवसाद को अनदेखा नहीं करना चाहिए। यदि आवश्यक हो तो विशेषज्ञ की सहायता भी ले सकते हैं।
- **स्वतंत्रता और जिम्मेदारी-** किशोरों को अपनी क्षमताओं और रुचियों के आधार पर निर्णय लेने की स्वतंत्रता होनी चाहिए। माता-पिता को अपने बच्चों को निर्णय लेने का अधिकार देना चाहिए, ताकि वे अपनी जिम्मेदारियों को समझ सकें और जीवन में और शैक्षिक रूप से सही दिशा में आगे बढ़ सकें।
- **संतुलित आशा-** माता-पिता को अपने बच्चों से संतुलित उम्मीदें रखनी चाहिए और उनकी क्षमताओं को ध्यान में रखते हुए उनका विकास करना चाहिए। समय-समय पर चर्चा नियमित रूप से बच्चों से बातचीत करना महत्वपूर्ण है, ताकि माता-पिता उनके तनाव और चिंताओं को समझ सकें और उचित सलाह दे सकें।
- **सकारात्मक सहयोग-** किशोरों को सकारात्मक समर्थन हमेशा चाहिए। माता-पिता को सफलताओं के समय भावनात्मक समर्थन देना चाहिए और सफलताओं की सराहना करनी चाहिए।
- **मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना-** बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर माता-पिता को विशेष ध्यान देना चाहिए। यदि बच्चे पर अत्यधिक दबाव है, तो उसे कम करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य परामर्श लेना चाहिए।¹¹

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि माता-पिता की उम्मीदें और दबाव किशोरों की शैक्षिक और मानसिक स्थिति पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। यह माता-पिता की जिम्मेदारी है कि वे अपने बच्चों को उनकी क्षमताओं और रुचियों के अनुसार सहायता और मार्गदर्शन दें। किशोरों का मानसिक और शैक्षिक विकास एक स्वस्थ और सकारात्मक वातावरण में बेहतर हो सकता है। माता-पिता का लक्ष्य बच्चों को आत्मनिर्भर बनाना नहीं होना चाहिए।

१०. निष्कर्ष

माता-पिता की उम्मीदें और दबाव किशोरों की मानसिक और शैक्षिक स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं। ज्यादा दबाव बच्चों के विकास पर बुरा प्रभाव डाल सकता है, लेकिन सही अपेक्षाएं उनके विकास में मदद कर सकती हैं। इसलिए अपने बच्चों की रुचियों, क्षमताओं और मानसिक स्थिति को समझते हुए माता-पिता को उचित मार्गदर्शन और समर्थन देना चाहिए। साथ ही समाज और संस्कृति की भूमिका को भी समझना चाहिए, ताकि किशोरों का शैक्षिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य सुधार किया जा सके। माता-पिता की भूमिका, जो बच्चों के शैक्षिक और मानसिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होती है जो सकारात्मक और सहयोगी होना चाहिए। अंत में, किशोर मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक दबाव के बीच संबंध को समझने पर यह स्पष्ट होता है कि कुछ लोगों के लिए यह मुश्किल काम नहीं है।¹² बल्कि, सामाजिक, सांस्कृतिक और पारिवारिक गतिशीलता में यह एक बहुआयामी चुनौती है।

शैक्षणिक उपलब्धि की निरंतर खोज से किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। दुर्भाग्य से, अधिकांश लोग चिंता, अवसाद और तनाव से गुजरते हैं। दैनिक जीवन के दबाव से शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। स्कूलों से लेकर माता-पिता और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों तक, सभी लोगों ने किशोरों के फायदे की कहानी को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है।

संदर्भ सूची

1. 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.
2. Casale, S.; Flett, G.L. Interpersonally-based fears during the COVID-19 pandemic: Reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. *Clin. Neuropsychiatry* 2020, 17, 88–93.
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
4. <https://www.semanticscholar.org>
5. 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).
6. Kamins, M. L., & Dweck, C. S. (1999). Person versus process praise. <https://psycnet.apa.org>
7. Norrington, J. Adolescent Peer Victimization, Self-Concept, and Psychological Distress in Emerging Adulthood. *Youth Soc.* 2020, 1–23.
8. Sadhwani, I. Effect of self-concept on adolescent depression. *J. Psychol. Res.* 2013, 7, 147–152.
9. Sprague, Stephanie Leigh. "Fat Talk with Parents and Weight Bias in High School and Undergraduate Students." (2013).
10. Turner, H.A.; Shattuck, A.; Finkelhor, D.; Hamby, S. Effects of Poly-Victimization on Adolescent Social Support, Self-Concept, and Psychological Distress. *J. Interpers. Violence* 2016, 32, 755–780.
11. 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.
12. 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.