

Indian Journal of Modern Research and Reviews

This Journal is a member of the 'Committee on Publication Ethics'

Online ISSN:2584-184X



Research Article

दुश्चिंता: एक मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक अध्ययन

निवेदिता शर्मा ^{1*}, प्रो. डॉ. सूरज शर्मा ²

¹ शोधार्थी, महर्षि अरविन्द यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान, भारत

² शोध निर्देशक, महर्षि अरविन्द यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author: * निवेदिता शर्मा

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21603200>

Abstract

दुश्चिंता (Anxiety) वर्तमान समय की प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है, जो व्यक्ति के संज्ञानात्मक, संवेगात्मक, व्यवहारात्मक तथा शारीरिक पक्षों को प्रभावित करती है। आधुनिक जीवनशैली, तीव्र प्रतिस्पर्धा, शैक्षिक दबाव, रोजगार संबंधी अनिश्चितता, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा सामाजिक परिवर्तन के कारण विशेष रूप से किशोरों एवं विद्यार्थियों में दुश्चिंता की समस्या निरंतर बढ़ रही है। सामान्य स्तर की दुश्चिंता व्यक्ति को सतर्क एवं प्रेरित करती है, परन्तु जब यह अत्यधिक एवं दीर्घकालिक हो जाती है, तब यह मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, सामाजिक समायोजन तथा शैक्षिक उपलब्धि पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य दुश्चिंता की मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक अवधारणा, उसके कारणों, प्रकारों, प्रभावों तथा प्रबंधन के उपायों का समग्र विश्लेषण करना है। यह अध्ययन पूर्णतः द्वितीयक आँकड़ों (Secondary Data) पर आधारित है। अध्ययन के लिए मनोविज्ञान एवं शिक्षा संबंधी पुस्तकों, शोध-पत्रों, शोध-प्रबंधों, राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020), विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), UNESCO, UNICEF तथा American Psychological Association (APA) की रिपोर्टें एवं अन्य प्रामाणिक स्रोतों का अध्ययन किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि दुश्चिंता का विकास जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा शैक्षिक कारकों के संयुक्त प्रभाव से होता है। यह व्यक्ति की एकाग्रता, निर्णय क्षमता, स्मरण शक्ति, आत्मविश्वास तथा सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करती है। विद्यार्थियों में परीक्षा का दबाव, प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा भविष्य की अनिश्चितता दुश्चिंता के प्रमुख कारण हैं। अध्ययन यह भी इंगित करता है कि समय पर परामर्श, योग, ध्यान, जीवन-कौशल शिक्षा, सकारात्मक पारिवारिक वातावरण तथा विद्यालय आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से दुश्चिंता का प्रभावी प्रबंधन किया जा सकता है। अतः शिक्षा व्यवस्था में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन को प्राथमिकता देना समय की आवश्यकता है।

Manuscript Information

- ISSN No: 2584-184X
- Received: 12-06-2026
- Accepted: 20-07-2026
- Published: 26-07-2026
- MRR:4(7); 2026: 217-222
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

शर्मा नि, शर्मा सु. दुश्चिंता: एक मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक अध्ययन. Indian J Mod Res Rev. 2026;4(7):217-222.

Access this Article Online



www.mrrjournal.in

कुंजी शब्द: दुश्चिंता, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, विद्यार्थी, परीक्षा तनाव, मनोविज्ञान, परामर्श।

प्रस्तावना

मानव जीवन अनेक प्रकार की भावनाओं, अनुभवों तथा परिस्थितियों का समन्वित रूप है। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में सुख, दुःख, आशा, निराशा, सफलता, असफलता, भय तथा चिंता जैसी भावनाओं का अनुभव करता है। इन भावनाओं में चिंता या दुश्चिंता एक ऐसी मनोवैज्ञानिक अवस्था है जो सामान्य परिस्थितियों में व्यक्ति को सतर्क एवं सजग बनाए रखती है, परन्तु जब इसका स्तर अत्यधिक हो जाता है, तब यह मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होती है। आधुनिक समय में दुश्चिंता केवल एक व्यक्तिगत समस्या नहीं रह गई है, बल्कि यह सार्वजनिक स्वास्थ्य तथा शिक्षा व्यवस्था से जुड़ी एक गंभीर चुनौती बन चुकी है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की समग्र भलाई का आधार है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी क्षमताओं का उचित उपयोग करता है, सामान्य जीवन की चुनौतियों का सामना कर सकता है तथा समाज के विकास में सकारात्मक योगदान देता है। इसके विपरीत, निरंतर दुश्चिंता व्यक्ति की कार्यक्षमता, सामाजिक संबंधों तथा जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है। पिछले कुछ दशकों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, जिनमें दुश्चिंता विकार सबसे अधिक पाए जाने वाले विकारों में से एक है।

वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में शिक्षा, रोजगार, तकनीकी विकास, सामाजिक प्रतिस्पर्धा तथा डिजिटल माध्यमों के बढ़ते उपयोग ने जीवन की गति को अत्यधिक तेज कर दिया है। विद्यार्थी आज केवल पाठ्यक्रम पूरा करने तक सीमित नहीं हैं, बल्कि उन्हें प्रतियोगी परीक्षाओं, कैरियर निर्माण, कौशल विकास तथा सामाजिक अपेक्षाओं का भी सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों में अनेक विद्यार्थी मानसिक दबाव एवं दुश्चिंता का अनुभव करते हैं। यदि यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है तो इसका प्रभाव उनके व्यक्तित्व, मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।

विद्यालयी जीवन वह अवस्था है जिसमें बालक एवं किशोर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक विकास के महत्वपूर्ण चरण से गुजरते हैं। इस अवस्था में परीक्षा, मूल्यांकन, सहपाठियों से तुलना, अभिभावकों की अपेक्षाएँ, शिक्षकों का दबाव तथा भविष्य की चिंता जैसी परिस्थितियाँ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। अनेक बार विद्यार्थी पर्याप्त तैयारी होने के बावजूद परीक्षा के समय घबराहट, बेचैनी, आत्मविश्वास की कमी तथा स्मरण शक्ति में कमी का अनुभव करते हैं। यह स्थिति परीक्षा दुश्चिंता का संकेत है।

दुश्चिंता केवल विद्यार्थियों तक सीमित नहीं है। रोजगार, आर्थिक असुरक्षा, पारिवारिक समस्याएँ, सामाजिक संबंध, स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ तथा जीवन की अनिश्चितताएँ प्रत्येक आयु वर्ग के व्यक्तियों में दुश्चिंता को जन्म दे सकती हैं। हालांकि किशोर एवं युवा अवस्था में इसका प्रभाव अधिक गहरा होता है क्योंकि इस समय व्यक्तित्व का निर्माण, आत्म-पहचान तथा भविष्य की योजनाएँ विकसित हो रही होती हैं।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में दुश्चिंता का अध्ययन अनेक दृष्टिकोणों से किया गया है। मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण इसे आंतरिक मानसिक संघर्ष का परिणाम मानता है। व्यवहारवादी दृष्टिकोण के अनुसार यह अधिगम की प्रक्रिया से विकसित होती है, जबकि संज्ञानात्मक दृष्टिकोण व्यक्ति की नकारात्मक विचार प्रक्रिया को इसका प्रमुख

कारण मानता है। आधुनिक जैव-मनो-सामाजिक मॉडल इन सभी दृष्टिकोणों का समन्वय करते हुए यह स्पष्ट करता है कि दुश्चिंता का विकास जैविक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कारकों के संयुक्त प्रभाव से होता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020) में भी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन, जीवन-कौशल तथा तनाव-मुक्त शिक्षण वातावरण पर विशेष बल दिया गया है। नीति के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य केवल शैक्षणिक उपलब्धि नहीं, बल्कि विद्यार्थियों का समग्र विकास है। इस दृष्टि से विद्यालयों में परामर्श सेवाएँ, जीवन-कौशल शिक्षा, योग, ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम अत्यंत आवश्यक हैं।

वर्तमान शोध-पत्र का उद्देश्य दुश्चिंता की अवधारणा, उसके मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक आधार, प्रमुख सिद्धांतों, कारणों, प्रभावों तथा नियंत्रण के उपायों का समग्र अध्ययन प्रस्तुत करना है। यह अध्ययन विशेष रूप से विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों, मनोवैज्ञानिकों तथा शिक्षा नीति निर्माताओं के लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

दुश्चिंता की अवधारणा

दुश्चिंता (Anxiety) एक ऐसी मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति भविष्य की संभावित घटनाओं, अनिश्चित परिस्थितियों या संभावित खतरों के प्रति भय, चिंता, असुरक्षा तथा तनाव का अनुभव करता है। यह सामान्य मानवीय अनुभव है, परन्तु जब इसकी तीव्रता सामान्य सीमा से अधिक हो जाती है और यह व्यक्ति के दैनिक जीवन, सामाजिक संबंधों तथा कार्यक्षमता को प्रभावित करने लगती है, तब इसे मनोवैज्ञानिक समस्या माना जाता है।

दुश्चिंता को केवल भय (Fear) के समान नहीं माना जा सकता। भय सामान्यतः किसी वास्तविक एवं तत्काल खतरे से संबंधित होता है, जबकि दुश्चिंता प्रायः संभावित या कल्पित परिस्थितियों से जुड़ी होती है। उदाहरण के लिए, परीक्षा प्रारम्भ होने से पहले विद्यार्थी का यह सोचना कि वह असफल हो जाएगा, दुश्चिंता का उदाहरण है; जबकि परीक्षा कक्ष में अचानक किसी दुर्घटना का सामना करना भय की स्थिति होगी।

दुश्चिंता में संज्ञानात्मक (विचार), संवेगात्मक (भावनाएँ), व्यवहारात्मक (व्यवहार) तथा शारीरिक (शारीरिक प्रतिक्रियाएँ) सभी स्तर प्रभावित होते हैं। व्यक्ति नकारात्मक विचारों में उलझ जाता है, बेचैनी अनुभव करता है, निर्णय लेने में कठिनाई होती है तथा शारीरिक रूप से हृदय गति बढ़ना, पसीना आना, अनिद्रा एवं थकान जैसी प्रतिक्रियाएँ दिखाई देती हैं।

दुश्चिंता की प्रमुख परिभाषाएँ

विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने दुश्चिंता को अलग-अलग दृष्टिकोणों से परिभाषित किया है—

सिगमंड फ्रायड के अनुसार, दुश्चिंता व्यक्ति के आंतरिक मानसिक संघर्षों की चेतावनी देने वाली अवस्था है, जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति की इच्छाएँ, नैतिक मूल्य एवं वास्तविक परिस्थितियाँ परस्पर टकराती हैं।

चार्ल्स स्प्रीलबर्गर के अनुसार, दुश्चिंता एक ऐसी भावनात्मक अवस्था है जिसमें तनाव, आशंका, भय तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की सक्रियता बढ़ जाती है।

एरॉन बेक के अनुसार, दुश्चिंता व्यक्ति की नकारात्मक सोच एवं भविष्य के प्रति अवास्तविक आशंकाओं का परिणाम है।

लाजारस के अनुसार, व्यक्ति किसी परिस्थिति का जिस प्रकार मूल्यांकन करता है, उसी के आधार पर उसमें दुश्चिंता विकसित होती है।

इन सभी परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि दुश्चिंता केवल एक भावना नहीं, बल्कि व्यक्ति की सोच, अनुभव, व्यवहार तथा जैविक प्रतिक्रियाओं का समन्वित परिणाम है।

दुश्चिंता के प्रमुख मनोवैज्ञानिक सिद्धांत

दुश्चिंता मानव व्यवहार का एक जटिल मनोवैज्ञानिक पक्ष है। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने इसके कारणों एवं स्वरूप को समझने के लिए अनेक सिद्धांत प्रस्तुत किए हैं। इन सिद्धांतों से स्पष्ट होता है कि दुश्चिंता केवल एक भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के व्यक्तित्व, विचारों, अधिगम, जैविक संरचना तथा सामाजिक वातावरण से भी प्रभावित होती है।

फ्रायड का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत

सिगमंड फ्रायड ने दुश्चिंता को व्यक्तित्व के तीन घटकों—इड (Id), ईगो (Ego) तथा सुपर ईगो (Superego)—के मध्य उत्पन्न संघर्ष का परिणाम माना। उनके अनुसार इड व्यक्ति की मूल इच्छाओं एवं प्रवृत्तियों का प्रतिनिधित्व करता है, जबकि सुपर ईगो सामाजिक एवं नैतिक मूल्यों का प्रतिनिधित्व करता है। ईगो इन दोनों के मध्य संतुलन स्थापित करने का प्रयास करता है। जब यह संतुलन बिगड़ जाता है, तब व्यक्ति में दुश्चिंता उत्पन्न होती है।

फ्रायड ने दुश्चिंता को तीन प्रकारों में विभाजित किया—

1. **वास्तविक दुश्चिंता (Reality Anxiety)** – बाहरी खतरों के कारण उत्पन्न।
2. **न्यूरोटिक दुश्चिंता (Neurotic Anxiety)** – आंतरिक इच्छाओं एवं आवेगों के कारण।
3. **नैतिक दुश्चिंता (Moral Anxiety)** – अपराधबोध एवं नैतिक संघर्ष के कारण।

शैक्षिक दृष्टि से परीक्षा का भय, असफलता की चिंता तथा अभिभावकों की अपेक्षाओं के कारण उत्पन्न मानसिक तनाव को इस सिद्धांत के माध्यम से समझा जा सकता है।

व्यवहारवादी सिद्धांत

व्यवहारवादी मनोवैज्ञानिकों के अनुसार दुश्चिंता जन्मजात नहीं होती, बल्कि यह अधिगम (Learning) की प्रक्रिया द्वारा विकसित होती है। यदि व्यक्ति किसी अप्रिय अनुभव को किसी विशेष परिस्थिति से जोड़ देता है, तो भविष्य में वही परिस्थिति उसके लिए चिंता का कारण बन जाती है।

उदाहरण के लिए यदि कोई विद्यार्थी परीक्षा में असफल हो जाता है, तो अगली परीक्षा से पहले उसे अत्यधिक घबराहट एवं तनाव महसूस हो सकता है। इसी प्रकार यदि शिक्षक द्वारा सार्वजनिक रूप से डाँटा जाए, तो विद्यार्थी कक्षा में उत्तर देने से भी डरने लगता है।

व्यवहारवादी दृष्टिकोण यह भी बताता है कि सकारात्मक अनुभवों एवं व्यवहार संशोधन (Behavior Modification) के माध्यम से दुश्चिंता को कम किया जा सकता है।

संज्ञानात्मक सिद्धांत (Aaron Beck)

एरॉन बेक के अनुसार दुश्चिंता का प्रमुख कारण व्यक्ति की नकारात्मक सोच तथा गलत संज्ञानात्मक धारणाएँ होती हैं। यदि व्यक्ति हर परिस्थिति को नकारात्मक दृष्टि से देखता है या संभावित असफलता की कल्पना करता रहता है, तो उसमें दुश्चिंता विकसित होने लगती है।

उदाहरण के लिए—

- "यदि मैं प्रथम नहीं आया तो मेरा भविष्य समाप्त हो जाएगा।"
- "मैं कभी सफल नहीं हो सकता।"
- "सब लोग मुझसे अधिक योग्य हैं।"

ऐसी नकारात्मक धारणाएँ व्यक्ति की मानसिक शांति को प्रभावित करती हैं तथा दुश्चिंता को बढ़ाती हैं। बेक ने संज्ञानात्मक पुनर्गठन (Cognitive Restructuring) को दुश्चिंता कम करने का प्रभावी उपाय माना।

स्पीलबर्गर का राज्य-विशेषता सिद्धांत

स्पीलबर्गर ने दुश्चिंता को दो प्रमुख रूपों में विभाजित किया—

(क) राज्य दुश्चिंता (State Anxiety)

यह अस्थायी होती है तथा विशेष परिस्थितियों में उत्पन्न होती है, जैसे—

- परीक्षा के समय
- साक्षात्कार से पहले
- मंच पर भाषण देते समय

(ख) विशेषता दुश्चिंता (Trait Anxiety)

यह व्यक्ति के व्यक्तित्व का अपेक्षाकृत स्थायी गुण होती है। ऐसे व्यक्ति सामान्य परिस्थितियों में भी अधिक चिंता अनुभव करते हैं।

यह सिद्धांत शिक्षा मनोविज्ञान में अत्यंत उपयोगी है क्योंकि इससे परीक्षा दुश्चिंता एवं सामान्य व्यक्तित्वगत दुश्चिंता के मध्य अंतर स्पष्ट होता है।

लाजारस का संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत

लाजारस के अनुसार किसी परिस्थिति से अधिक महत्वपूर्ण यह है कि व्यक्ति उस परिस्थिति का मूल्यांकन किस प्रकार करता है। यदि विद्यार्थी परीक्षा को सीखने का अवसर मानता है तो उसकी चिंता कम होगी, जबकि यदि वह उसे असफलता या अपमान का कारण मानता है तो दुश्चिंता अधिक होगी।

यर्कीस-डॉडसन सिद्धांत

यह सिद्धांत शिक्षा एवं प्रदर्शन के क्षेत्र में अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके अनुसार—

- बहुत कम चिंता → प्रेरणा की कमी।
- मध्यम चिंता → सर्वोत्तम प्रदर्शन।
- अत्यधिक चिंता → प्रदर्शन में गिरावट।

अर्थात् पूर्णतः चिंता-मुक्त होना भी लाभदायक नहीं है, जबकि अत्यधिक चिंता स्पष्ट रूप से हानिकारक होती है।

दुश्चिंता के प्रकार (Types of Anxiety)

दुश्चिंता विभिन्न परिस्थितियों एवं कारणों के आधार पर अनेक प्रकार की हो सकती है।

1. सामान्य दुश्चिंता (General Anxiety)

दैनिक जीवन की सामान्य परिस्थितियों में उत्पन्न होने वाली चिंता। यह सामान्य जीवन का हिस्सा होती है।

2. परीक्षा दुश्चिंता (Test Anxiety)

परीक्षा, मूल्यांकन अथवा परिणाम से संबंधित अत्यधिक चिंता। यह विद्यार्थियों में सर्वाधिक पाई जाती है।

3. सामाजिक दुश्चिंता (Social Anxiety)

दूसरों के सामने बोलने, प्रस्तुतीकरण देने या सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने का भय।

4. प्रदर्शन दुश्चिंता (Performance Anxiety)

प्रतियोगिता, साक्षात्कार, खेल अथवा मंचीय प्रस्तुति से पहले होने वाली चिंता।

5. स्वास्थ्य संबंधी दुश्चिंता (Health Anxiety)

बीमारी या स्वास्थ्य संबंधी आशंकाओं के कारण उत्पन्न चिंता।

6. भविष्य संबंधी दुश्चिंता (Future Anxiety)

रोजगार, कैरियर, आर्थिक स्थिति या जीवन की अनिश्चितताओं से संबंधित चिंता।

7. दीर्घकालिक दुश्चिंता (Chronic Anxiety)

लंबे समय तक बनी रहने वाली चिंता, जो व्यक्ति के सामान्य जीवन को प्रभावित करती है।

दुश्चिंता का शैक्षिक प्रभाव

शिक्षा के क्षेत्र में दुश्चिंता अत्यंत महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारक है। सामान्य स्तर की चिंता विद्यार्थियों को अध्ययन के लिए प्रेरित करती है, जबकि अत्यधिक चिंता सीखने की प्रक्रिया को बाधित करती है।

दुश्चिंता के कारण—

- एकाग्रता में कमी आती है।
- पढ़ा हुआ याद नहीं रहता।
- समस्या समाधान क्षमता प्रभावित होती है।
- कक्षा में सहभागिता कम हो जाती है।
- परीक्षा के समय घबराहट बढ़ जाती है।
- वास्तविक क्षमता के अनुसार प्रदर्शन नहीं हो पाता।
- शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित होती है।
- विद्यालय के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण विकसित हो सकता है।

इसी कारण आधुनिक शिक्षा प्रणाली में मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक कल्याण को शिक्षा की गुणवत्ता से जोड़ा जा रहा है। विद्यालयों में सहयोगात्मक वातावरण, सकारात्मक मूल्यांकन प्रणाली तथा मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाएँ विद्यार्थियों की दुश्चिंता को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

दुश्चिंता का प्रबंधन एवं निवारण

दुश्चिंता एक सामान्य मानवीय अनुभव है, किंतु जब इसका स्तर अत्यधिक हो जाता है और यह व्यक्ति के दैनिक जीवन, कार्यक्षमता तथा सामाजिक संबंधों को प्रभावित करने लगता है, तब इसके प्रभावी प्रबंधन की आवश्यकता होती है। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार दुश्चिंता का प्रबंधन केवल औषधीय उपचार तक सीमित नहीं है, बल्कि

इसमें मनोवैज्ञानिक परामर्श, व्यवहार परिवर्तन, जीवनशैली में सुधार, पारिवारिक सहयोग तथा शैक्षिक हस्तक्षेप भी समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। विशेष रूप से विद्यार्थियों के संदर्भ में समय पर पहचान एवं उचित मार्गदर्शन दुश्चिंता को गंभीर मानसिक समस्या बनने से रोक सकता है।

मनोवैज्ञानिक परामर्श

दुश्चिंता के प्रबंधन में मनोवैज्ञानिक परामर्श सबसे प्रभावी उपायों में से एक माना जाता है। प्रशिक्षित परामर्शदाता व्यक्ति की समस्याओं को समझते हुए उसे सकारात्मक सोच विकसित करने, भावनाओं को नियंत्रित करने तथा तनावपूर्ण परिस्थितियों का प्रभावी ढंग से सामना करने के लिए प्रेरित करता है।

परामर्श के माध्यम से व्यक्ति—

- अपनी समस्याओं को खुलकर व्यक्त कर पाता है।
- नकारात्मक विचारों की पहचान करता है।
- समस्या समाधान कौशल विकसित करता है।
- आत्मविश्वास में वृद्धि करता है।
- भावनात्मक संतुलन प्राप्त करता है।

विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में नियमित परामर्श सेवाओं की उपलब्धता विद्यार्थियों में परीक्षा दुश्चिंता एवं मानसिक तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक चिकित्सा

सीबीटी वर्तमान समय में दुश्चिंता के उपचार की सर्वाधिक प्रभावी मनोवैज्ञानिक पद्धतियों में से एक है। इस पद्धति का उद्देश्य व्यक्ति की नकारात्मक सोच एवं अनुचित व्यवहारों को पहचानकर उन्हें सकारात्मक एवं यथार्थवादी विचारों से प्रतिस्थापित करना है।

उदाहरण के लिए यदि कोई विद्यार्थी यह सोचता है कि *“यदि मैं इस परीक्षा में असफल हो गया तो मेरा भविष्य समाप्त हो जाएगा”* तो सीबीटी के माध्यम से उसे यह समझाया जाता है कि एक परीक्षा जीवन का अंतिम निर्णय नहीं होती। इस प्रकार की सकारात्मक संज्ञानात्मक पुनर्रचना (Cognitive Restructuring) दुश्चिंता को कम करने में अत्यंत प्रभावी सिद्ध होती है।

योग एवं ध्यान

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग एवं ध्यान को मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का महत्वपूर्ण साधन माना गया है। नियमित योगाभ्यास एवं ध्यान के माध्यम से मन एवं शरीर दोनों में संतुलन स्थापित होता है। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों से यह प्रमाणित हुआ है कि योग एवं ध्यान तनाव हार्मोन (Cortisol) के स्तर को कम करते हैं तथा मानसिक शांति, आत्मनियंत्रण एवं एकाग्रता को बढ़ाते हैं।

विद्यार्थियों के लिए निम्न योगाभ्यास विशेष रूप से उपयोगी माने जाते हैं—

- प्राणायाम
- अनुलोम-विलोम
- भ्रामरी
- ध्यान
- सूर्य नमस्कार
- माइंडफुलनेस मेडिटेशन

विद्यालयों में प्रतिदिन 15-20 मिनट का योग एवं ध्यान कार्यक्रम विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार ला सकता है।

समय प्रबंधन

अधिकांश विद्यार्थियों में दुश्चिंता का एक प्रमुख कारण समय का उचित प्रबंधन न कर पाना है। अध्ययन कार्य को अंतिम समय तक टालना, अनियमित दिनचर्या तथा बिना योजना के अध्ययन करना परीक्षा के समय तनाव को बढ़ा देता है।

प्रभावी समय प्रबंधन के लिए आवश्यक है कि विद्यार्थी—

- दैनिक अध्ययन योजना बनाएँ।
- कठिन विषयों को पहले पढ़ें।
- नियमित पुनरावृत्ति करें।
- पर्याप्त विश्राम लें।
- अध्ययन एवं मनोरंजन में संतुलन बनाए रखें।

सकारात्मक जीवनशैली

स्वस्थ जीवनशैली मानसिक स्वास्थ्य की आधारशिला है। पर्याप्त नींद, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम तथा डिजिटल उपकरणों का संतुलित उपयोग दुश्चिंता को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

स्वस्थ जीवनशैली के प्रमुख तत्व—

- प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद।
- पौष्टिक एवं संतुलित भोजन।
- नियमित शारीरिक व्यायाम।
- नशीले पदार्थों से दूरी।
- पर्याप्त जल सेवन।
- डिजिटल उपकरणों का नियंत्रित उपयोग।

पारिवारिक सहयोग

परिवार व्यक्ति का प्रथम सामाजिक वातावरण होता है। सकारात्मक पारिवारिक वातावरण व्यक्ति को भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है तथा तनावपूर्ण परिस्थितियों में सहारा देता है।

अभिभावकों को चाहिए कि वे—

- बच्चों पर अनावश्यक शैक्षणिक दबाव न डालें।
- उनकी समस्याओं को धैर्यपूर्वक सुनें।
- असफलता की स्थिति में सहयोगात्मक व्यवहार अपनाएँ।
- तुलना करने से बचें।
- उपलब्धियों की अपेक्षा प्रयासों की सराहना करें।

विद्यालय की भूमिका

विद्यालय केवल ज्ञान प्रदान करने का स्थान नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के मानसिक एवं सामाजिक विकास का भी केंद्र है। विद्यालयों में निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं—

- नियमित मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाएँ।
- जीवन-कौशल शिक्षा।
- तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ।
- योग एवं ध्यान कार्यक्रम।
- खेल एवं सांस्कृतिक गतिविधियाँ।
- सहयोगात्मक शिक्षण वातावरण।
- परीक्षा पूर्व परामर्श कार्यक्रम।

शिक्षा में दुश्चिंता प्रबंधन का महत्व

आधुनिक शिक्षा केवल परीक्षा परिणामों तक सीमित नहीं है। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करना है। यदि विद्यार्थी मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे तो उनकी बौद्धिक क्षमता का पूर्ण विकास संभव नहीं होगा।

दुश्चिंता प्रबंधन के माध्यम से—

- अधिगम क्षमता में वृद्धि होती है।
- एकाग्रता बेहतर होती है।
- आत्मविश्वास बढ़ता है।
- कक्षा में सहभागिता बढ़ती है।
- शैक्षिक उपलब्धि में सुधार होता है।
- व्यक्तित्व विकास को प्रोत्साहन मिलता है।
- विद्यालय छोड़ने की प्रवृत्ति कम होती है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020) में भी मानसिक स्वास्थ्य, जीवन-कौशल तथा समग्र विकास को शिक्षा का महत्वपूर्ण अंग माना गया है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि दुश्चिंता एक बहुआयामी मनोवैज्ञानिक अवस्था है, जिसका प्रभाव व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक, सामाजिक तथा शैक्षिक जीवन पर पड़ता है। सामान्य स्तर की दुश्चिंता व्यक्ति को सजग एवं प्रेरित कर सकती है, परंतु अत्यधिक एवं दीर्घकालिक दुश्चिंता उसकी कार्यक्षमता, आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता तथा जीवन की गुणवत्ता को गंभीर रूप से प्रभावित करती है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि दुश्चिंता का विकास केवल किसी एक कारण से नहीं होता, बल्कि जैविक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं शैक्षिक कारकों की संयुक्त भूमिका होती है। विद्यार्थियों में परीक्षा का दबाव, प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक अपेक्षाएँ, समय प्रबंधन की कमी तथा भविष्य की अनिश्चितता इसके प्रमुख कारण हैं। यदि इन कारकों की समय पर पहचान कर उचित हस्तक्षेप किया जाए तो दुश्चिंता के दुष्प्रभावों को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, परामर्श सेवाएँ, योग, ध्यान, जीवन-कौशल शिक्षा तथा सहयोगात्मक शिक्षण वातावरण विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए आवश्यक हैं। मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षा की मुख्यधारा में सम्मिलित किए बिना गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की कल्पना अधूरी है। अतः नीति-निर्माताओं, शिक्षकों, अभिभावकों एवं समाज के सभी वर्गों को मिलकर मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक एवं संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. Text rev. Washington (DC): American Psychiatric Association; 2022.
2. Best JW, Kahn JV. *Research in education*. 11th ed. Boston: Pearson; 2019.
3. Bhatia HR. *Educational psychology*. New Delhi: Surjeet Publications; 2017.

4. Corey G. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning; 2021.
5. Garrett HE. *Statistics in psychology and education*. New Delhi: Paragon International Publishers; 2018.
6. Mangal SK. *Advanced educational psychology*. 3rd ed. New Delhi: PHI Learning; 2019.
7. Ministry of Education. *National Education Policy 2020*. New Delhi: Government of India; 2020.
8. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *PISA 2018 results. Volume III: What school life means for students' lives*. Paris: OECD Publishing; 2019.
9. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *Education at a glance 2022*. Paris: OECD Publishing; 2022.
10. Spielberger CD. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto (CA): Consulting Psychologists Press; 1983.
11. UNESCO. *Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action*. Paris: UNESCO; 2020.
12. UNICEF. *The State of the World's Children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: UNICEF; 2021.
13. World Health Organization. *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization; 2022.
14. Woolfolk A. *Educational psychology*. 15th ed. Boston: Pearson; 2022.
15. Yerkes RM, Dodson JD. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *J Comp Neurol Psychol*. 1908;18(5):459-82.

Creative Commons License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) License. This license permits users to copy and redistribute the material in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and the source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted.

About the Author



निवेदिता शर्मा महर्षि अरविन्द यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान में शोधार्थी हैं। उनकी शैक्षणिक रुचि अनुसंधान, अकादमिक लेखन तथा समसामयिक सामाजिक एवं शैक्षिक विषयों के अध्ययन में है। वे अपने शोधकार्य के माध्यम से ज्ञान-विस्तार एवं समाजोपयोगी अनुसंधान को प्रोत्साहित करने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं।