Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. 19, Issue No. 3, April-2022, ISSN 2230-7540

सीनियर सेकण्डरी स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक दुश्चिन्ता पर परामर्श की भूमिका का अध्ययन

डॉ. किरण माहेश्वरी[1]*, पुष्पराज खींची[2]

[1] एसोसिएट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर (राजस्थान)

[2] शोधार्थी, मनोविज्ञान विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर (राजस्थान)

सारांश *- शिक्षण प्रक्रिया में परामर्श सीनियर सैकण्डरी स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता से सम्बन्धित समस्याओं को हल करने के लिए अत्यन्त आवश्यक है। एकाग्रता की कमी, निम्न शैक्षणिक उपलब्धि, शैक्षिक भविष्य के लिए सही विषयों का चयन, परीक्षा के समय चिन्ता, समायोजन में कठिनाई, उपलब्धि प्रेरणा में कमी सीनियर सैकण्डरी स्तरके विद्यार्थियों में शैक्षिक दुश्चिन्ता को प्रदर्शित करती है। उचित समय पर विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता से सम्बन्धित कमियों का मूल्यांकन करने, निर्धारण करने, उद्देश्यों को समझने, शैक्षिक समायोजन करने के लिए विद्यार्थियों का समय-समय पर आत्ममूल्यांकन करने में सहायता देने के लिए परामर्श की भूमिका महत्वपूर्ण है।*

संकेताक्षर - परामर्श, शैक्षिक दुश्चिन्ता, सीनियर सैकण्डरी स्तर

----------X----------

प्रस्तावना

शिक्षा राष्ट्र के सतत विकास के लिए महत्वपूर्ण है। छात्रों के विकास और क्षमताओं में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य बालकों के व्यक्तित्व का विकास करना और उसे सफल नागरिक बनाना है। बालक के सम्पूर्ण विकास में परिवार के साथ-साथ स्कूल की भी अहम् भूमिका रहती है। विद्यालय में विद्यार्थियों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। जो छात्र इन चुनौतियों को पार करने का प्रयास करते है वे अपने व्यवहार में बदलाव ला सकते है। यह उनकी मनोवैज्ञानिक स्थिति को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है और उन्हें चिन्ता का अनुभव हो सकता है। विद्यालय के सीनियर सैकण्डरी कक्षा के छात्रों में शैक्षिक चिन्ता सबसे प्रमुख है। एकाग्रता की कमी , शिथिलता, निम्न शैक्षणिक उपलब्धि , निम्न स्त र की ओर आन्तरिक प्रेरणा, खराब अध्ययन की आदत , कम उपलब्धि प्रेरणा, शैक्षिक भविष्य के लिए सही विषयों का चुनाव, परीक्षा के समय चिन्ता , समायोजन में कठिनाई आदि शैक्षिक चिन्ता के कारण हो सकते है। जिन विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिन्ता का स्तर ज्यादा होता है उन विद्यार्थियों का शैक्षिक प्रदर्शन अच्छा नहीं होता है। अत: शैक्षणिक चिन्ता के विद्यार्थियों का शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पडता है। इसलिए सीनियर सैकण्डरी विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता को कम करने के लिए विद्यालयों में परामर्श सेवाओं का पालन करने की आवश्यकता होती है।

परामर्श एक ऐसी गतिविधि है जो लोगों को आत्म विकसित करने और अपने जीवन में परिवर्तन करने में सक्षम बनाने के लिए पारस्परिक सम्बन्धों का उपयोग करती है। परामर्श की शुरूआत में छात्रों का मूल्यांकन किया जाता है। मूल्यांकन छात्रों का मूल्यांकन समस्याओं को स्पष्ट रूप से समझने के लिए किया जाता है। ताकि उनकी शैक्षिक स्थितियों में सुधार किया जा सके । शैक्षिक दुश्चिन्ता को निम्न प्रकार से परामर्श के द्वारा दूर किया जा सकता है-

1. जीवन की जवाबदेही के प्रबन्धन के लिए छात्रों के झुकाव, रूचियों, लक्ष्यों और उद्देश्यों की पहचान करके परामर्श एक छात्र के जीवन में शैक्षिक दश्चिन्ता को कम कर सकते है।
2. माता-पिता की बढ़ती अपेक्षाएं विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता के पीछे बहुत बड़ी बाधा दे। परामर्श माता-

www.ignited.in

पिता को यह समझने में सहायता कर सकती है कि विद्यार्थी किस विषय में रूचि रखते है और क्या करना चाहते है?

3. विद्यालय सेटिंग में परामर्श अफसर छात्रों के साथ अध्ययन की आदतों में सुधार करती है।
4. परामर्श कक्षा के व्यवधानों को कम करने में मदद कर सकती है। शिक्षण गुणवत्ता में सुधार साथ ही परक्षिओं और असाइनमेंट के आस-पास विद्यार्थियों की चिन्ता को कम करने में मदद करती है।
5. विद्यार्थियों को उनकी चिन्ता के बारे में उनकी मानसिकता बदलने में मदद करना उनकी सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। विद्यार्थी को उनकी चिन्ता को नकारात्मक के बजाय सकारात्मक के रूप में देखने में मदद करने से उन्हें उनकी चिन्ता ओर उसके लिए सबसे अच्छा मुकाबला करने के कौशल के बारे में जानने में मदद किल सकती है।
6. शैक्षिक भविष्य के लिए सही विषयों का चुनाव में परामर्श का महत्वपूर्ण योगदान है जो विद्यार्थी की योग्यता, रूचि, क्षमता के अनुसार विषय चयन में सहयोग कर सकता है। विषय का सही चयन न हाने पर विद्यार्थी में भटकाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। परामर्श प्रदान करके विद्यार्थी की रूचि , क्षमता, बुद्धि का मूल्यांकन मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के माध्यम से करके सही विषय चयन करके किया जा सकता है और विद्यार्थी की शैक्षिक दुश्चिन्ता को कम किया जा सकता है।
7. कुछ विद्यार्थी को परीक्षाओं को लेकर चिन्ता का सामना करना पड़ता है। विद्यार्थियों के डर को कम करने के लिए परामर्शदाता विद्यार्थियों को प्रश्नों का उत्तर देने के लिए प्रात्साहित कर सकते है चाहे वे सही हो या गलत। परामर्श परीक्षाओं की चिन्ता को दूर करने के लिए क्षमताओं के अनुसार समय-समय पर परिक्षाओं का आयोजन करके ओर उनका मूल्यांकन करके छात्रों की आत्मप्रभावकारिता में सुधार कर सकता है।
8. विद्यार्थी को स्कूल में शिक्षकों , कक्षाओं, स्कूल, कक्षा के नियमों और प्रक्रियाओं , शिक्षकों व साथियों में बदलाव इस सब में समायोजन का सामना करना पड़ता है।

निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि परामर्श विद्यार्थी की शैक्षिक दुश्चिन्ता से सम्बन्धित समस्याओं को हल करने के लिए अत्यन्त आवश्यक है। विद्यार्थियों को अपने उद्देश्यों को समझने , निर्धारण करके उनकी और अग्रसर होने शैक्षिक समायोजन करने के लिए विद्यार्थियों का समय-समय पर आत्ममूल्यांकन करने में सहायता देने के लिए परामर्श आवश्यक होता है। परामर्श सेवा विद्यार्थी की व्यक्तिगत कठिनाइयों को कम करने में प्रभावी है व्यक्तिगत परामर्श से प्राप्त रचनात्मक समर्थन से शैक्षिक दुश्चिन्ता में कमी आती है।

विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करने और उन्हें शैक्षणिक निर्णयों से सम्बन्धित सलाह देने के परामर्श की महत्वपूर्ण भूमिका है। एक विषय का चयन करने , उन्हे कई पाठ्यक्रमों के अध्ययन के लिए अपने समय का प्रबन्धन करने में मदद करने, चिन्ता से निपटने, चुनौतियों के अनुकूल होने और उनकी सोच में सुधार करने में उनकी मदद करने से तथा परामर्श विद्यार्थियों के शरीर व दिमाग पर शैक्षिक दुश्चिन्ता के मनावैज्ञानिक दुष्प्रभावों को कम कर सकता है।

सन्दर्भ

1. भटनागर, आर.पी. (2004) : गाइडेन्स एण्ड काउंसलिंग इन एजुकेशन एण्ड साइकोलॉजी, मेरठ, आर, लाल बुक डिपो।
2. विमला, वी, और सिंह, एस. (2002), चिन्ता किवार : मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन और उपचार, नई दिल्लीस : ऋषि प्रकाशन।
3. बॉर्न, ई.जे. (2005), चिन्ता और भय कार्यपुस्तिका (चौथा संस्करण) ओकलैण्ड : न्यू हर्बिगर प्रकाशन इंकः
4. सिंह, रामपाल (2009) : शैक्षिक एवं व्यावसायिक निर्देशन, आगरा, विनोद पुस्तक मन्दिर |
5. के साडी, जेसी (एड) (2040) : स्कूलों के चिन्ता : शैक्षणिक चिन्ताओं के कारण, परिणाम और समाधान। न्यूयॉर्क, एनवाई: पीटर लैंग।
6. अमेरिका की चिन्ता विकार एसोसिएशन (2045)
7. डॉ. सिंह एच.पी. अन्य (2046) : समसामयिक भारत और शिक्षा, जयपुर, राधा प्रकाशन मन्दिर |
8. अलकंदरी एनवाई (2047) कॉलेज की छात्राओं में बेचैनी। मनोविज्ञान और शिक्षा। 54 (4/2) : 44.54

Corresponding Author

डॉ. किरण माहेश्वरी*

एसोसिएट प्रोफेसर , मनोविज्ञान विभाग , अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर (राजस्थान)