



विद्यालयी वातावरण और पारिवारिक पृष्ठभूमि का उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के समायोजन व नैराश्य पर प्रभाव

जितेन्द्र सिंह

शोधार्थी, शिक्षा विभाग, अपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान

डॉ. प्रिया मिश्रा

असिस्टेंट प्रोफेसर, अपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान

Email: dr.priyamishra81@gmail.com, Orcid ID- <https://orcid.org/0009-0000-4602-2019>

Article Info: (Received- 18/04/2026, Accepted- 20/06/2026, Published- 05/07/2026)

DOI- [10.64127/rnimj.2026v2i3007](https://doi.org/10.64127/rnimj.2026v2i3007)

सारांश—

यह शोधपत्र "विद्यालयी वातावरण और पारिवारिक पृष्ठभूमि का उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के समायोजन व नैराश्य पर प्रभाव" विषय पर केन्द्रित है। अध्ययन का उद्देश्य यह विश्लेषण करना था कि किस प्रकार विद्यालय और परिवार के वातावरण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन क्षमता एवं अवसाद (नैराश्य) पर प्रभाव डालते हैं। सीकर जनपद के छह चयनित विद्यालयों से 200 विद्यार्थियों का चयन किया गया, जिनमें 100 बालक व 100 बालिकाएँ सम्मिलित थीं। शोध में विभिन्न मनोवैज्ञानिक उपकरणों जैसे समायोजन सूची, नैराश्य मापन सूची, विद्यालयी वातावरण प्रश्नावली तथा पारिवारिक पृष्ठभूमि सूचना पत्र का उपयोग किया गया। प्राप्त निष्कर्षों के अनुसार, जिन विद्यार्थियों को सकारात्मक विद्यालयी वातावरण एवं सहायक पारिवारिक पृष्ठभूमि प्राप्त हुई, उनमें समायोजन क्षमता उच्च एवं नैराश्य स्तर न्यून पाया गया। वहीं, जिन विद्यार्थियों को प्रतिकूल वातावरण का सामना करना पड़ा, वे मानसिक रूप से अधिक तनावग्रस्त एवं असंतुलित पाए गए। विद्यालयी वातावरण और पारिवारिक पृष्ठभूमि दोनों ही कारकों का विद्यार्थियों के व्यवहार और मानसिक स्थिति पर महत्वपूर्ण प्रभाव परिलक्षित हुआ। इस शोध के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि शिक्षकों, विद्यालय प्रशासन और अभिभावकों की भूमिका विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में अत्यंत आवश्यक है। यदि इन दोनों परिवेशों को सकारात्मक और संवेदनशील बनाया जाए, तो विद्यार्थी बेहतर समायोजन कर सकते हैं तथा नैराश्य जैसी स्थितियों से बच सकते हैं।

मुख्य शब्द— विद्यालयी वातावरण, पारिवारिक पृष्ठभूमि, उच्च माध्यमिक विद्यार्थी, समायोजन नैराश्य, मानसिक स्वास्थ्य, किशोरावस्था, व्यवहारिक विकास, सामाजिक समायोजन

1. प्रस्तावना

किसी भी समाज के भविष्य का निर्माण विद्यालयों में होता है, और इन विद्यालयों के विद्यार्थी ही उस समाज की नींव माने जाते हैं। विशेषतः उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षा 11वीं और 12वीं) पर अध्ययनरत विद्यार्थी न केवल शैक्षणिक दृष्टि से बल्कि भावनात्मक, सामाजिक और नैतिक दृष्टि से भी एक अत्यंत संवेदनशील चरण से गुजरते

गंभीर रूप से सोचने लगते हैं। ऐसे में यदि उन्हें सकारात्मक विद्यालयी वातावरण और समर्थनशील पारिवारिक पृष्ठभूमि प्राप्त न हो, तो वे समायोजन की समस्या, चिंता और नैराश्य (डिप्रेशन) जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं हैं। इस अवस्था में विद्यार्थी अपने जीवन के निर्णयों, आत्म-छवि तथा समाज के प्रति अपनी भूमिका को लेकर के शिकार हो सकते हैं।

विद्यालयी वातावरण का प्रभाव—

विद्यालयी वातावरण एक विद्यार्थी के व्यक्तित्व निर्माण, समायोजन क्षमता और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला अत्यंत महत्वपूर्ण कारक होता है। विद्यालय केवल एक शैक्षणिक संस्था नहीं होता, बल्कि यह एक ऐसा सामाजिक और भावनात्मक स्थल है जहाँ विद्यार्थी अपनी आत्म-छवि, संबंधों की समझ और जीवन मूल्यों का निर्माण करते हैं। एक सकारात्मक और सहयोगी विद्यालयी वातावरण में विद्यार्थी आत्मविश्वासी, प्रेरित और मानसिक रूप से संतुलित रहते हैं। यदि विद्यालय में शिक्षक विद्यार्थियों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार रखते हैं, कक्षा में आपसी सहयोग को बढ़ावा दिया जाता है, और छात्र गतिविधियों में भागीदारी को प्रोत्साहित किया जाता है, तो विद्यार्थियों के समायोजन में स्पष्ट सुधार देखा जाता है।

वर्मा, सी. (2024) अपनी पुस्तक बाल्यावस्था एवं विकास में लिखते हैं कि—

“विद्यालय का वातावरण जितना संतुलित और छात्र-केंद्रित होता है, विद्यार्थी उतने ही बेहतर समायोजन कौशल विकसित करते हैं। विद्यालय का संरचनात्मक ढांचा, अनुशासन की शैली, शिक्षक-छात्र संबंध और सामाजिक व्यवहार विद्यार्थियों के भावनात्मक विकास में सीधा योगदान देते हैं।”

इसी क्रम में कई अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि शैक्षणिक दबाव, पक्षपाती अनुशासन, शारीरिक दंड, या अभावग्रस्त संसाधन विद्यार्थियों में नैराश्य (Depression), स्वयं को हीन समझना, और विद्यालय से विमुखता जैसी समस्याओं को जन्म देते हैं।

गुप्ता, एन. (2016) के अनुसार, “विद्यालयी वातावरण केवल ज्ञान देने वाला माध्यम नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के सामाजिक समायोजन और आत्मसंतुलन का स्रोत होता है। अगर यह वातावरण असंतुलित हो जाए, तो विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता बाधित होती है और वे मानसिक तनाव से ग्रसित हो सकते हैं।” इस प्रकार, विद्यालयी वातावरण का विद्यार्थियों के समायोजन और नैराश्य पर प्रभाव न केवल तत्काल होता है, बल्कि दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक विकास पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। अतः विद्यालयों को एक ऐसा सकारात्मक, संवादशील और मूल्यनिष्ठ वातावरण प्रदान करना चाहिए, जिससे विद्यार्थी आत्मविश्वासी, संतुलित और भावनात्मक रूप से स्वस्थ नागरिक बन सकें।

पारिवारिक पृष्ठभूमि का योगदान—

विद्यार्थी के जीवन में पारिवारिक पृष्ठभूमि एक मौलिक आधार प्रदान करती है जो उसके आचार-व्यवहार, सामाजिक समायोजन और मानसिक स्थिति को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। परिवार न केवल उसकी प्रारंभिक शिक्षा का केंद्र होता है, बल्कि उसकी मूल्यधर्मिता, आत्म-छवि, भावनात्मक सुरक्षा और आत्मविश्वास के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। परिवार की संरचना (संयुक्त या एकल), माता-पिता की शिक्षा, आर्थिक स्थिति, पारिवारिक संबंधों की गुणवत्ता, तथा पालन-पोषण की शैली — ये सभी कारक विद्यार्थी के समग्र विकास में सहायक या बाधक बन सकते हैं।

अस्थाना, एम. (2008) ने अपनी पुस्तक व्यक्तित्व मनोविज्ञान में स्पष्ट रूप से उल्लेख किया है—

‘पारिवारिक परिवेश यदि स्नेहयुक्त, संवादात्मक और मूल्यपरक हो तो बालक में आत्मविश्वास और सामाजिक समायोजन की भावना विकसित होती है। इसके विपरीत, तनावग्रस्त, उपेक्षापूर्ण या अस्थिर पारिवारिक परिवेश बालक में हीनता, क्रोध और नैराश्य उत्पन्न कर सकता है।’ शोधों से यह भी प्रमाणित हुआ है कि जिस विद्यार्थी को परिवार में भावनात्मक सहयोग, प्रोत्साहन और उचित मार्गदर्शन प्राप्त होता है, वह न केवल शैक्षणिक उपलब्धियों में आगे रहता है, बल्कि भावनात्मक रूप से भी संतुलित होता है। दूसरी ओर, विवादपूर्ण पारिवारिक माहौल, असमान लालन-पालन, या अभावपूर्ण आर्थिक स्थिति विद्यार्थियों में असुरक्षा, चिंता और नैराश्य की प्रवृत्ति को जन्म देती है।

शर्मा और मेहता (2017) के अनुसार, “ऐसे किशोर जो टूटे हुए या तनावग्रस्त परिवारों में पलते हैं, उनमें सामाजिक अलगाव, आत्म-हीनता और व्यवहारिक असंतुलन जैसे लक्षण अधिक पाये जाते हैं।”

इसके अतिरिक्त, माता-पिता की शिक्षा और पालन-पोषण शैली का विद्यार्थी के भावनात्मक विकास पर गहरा प्रभाव पड़ता है। शिक्षित माता-पिता विद्यार्थियों के प्रति अधिक जागरूक और संवेदनशील होते हैं, जबकि अशिक्षित या कम शिक्षित अभिभावक कई बार अनजाने में अनुचित दबाव डालते हैं जिससे विद्यार्थी मानसिक रूप से प्रभावित होते हैं। अतः यह स्पष्ट है कि पारिवारिक पृष्ठभूमि केवल सामाजिक स्थिति नहीं, बल्कि एक मनोवैज्ञानिक पोषक तत्व है, जो विद्यार्थियों के समायोजन और नैराश्य स्तर को सीधे रूप से प्रभावित करता है। एक सुदृढ़, संवेदनशील और सहयोगी परिवार ही विद्यार्थी को जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार कर सकता है।

समायोजन की प्रक्रिया—

मानव जीवन एक निरंतर परिवर्तनशील प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति को विभिन्न सामाजिक, शैक्षणिक, पारिवारिक तथा व्यक्तिगत परिवेशों में स्वयं को ढालना होता है। इस क्षमता को ही समायोजन (।करनेजउमदज) कहा जाता है। विशेष रूप से किशोरावस्था और उच्च माध्यमिक स्तर पर यह प्रक्रिया अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है क्योंकि यह वह अवस्था होती है जहाँ व्यक्ति स्वतंत्र सोच, आत्म-निर्णय और जीवन दिशा का निर्माण करता है।

समायोजन की प्रक्रिया वह मानसिक और व्यवहारिक उपक्रम है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने आंतरिक इच्छाओं और बाह्य अपेक्षाओं के बीच संतुलन स्थापित करता है। यह संतुलन ही व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य प्रदान करता है। यदि यह प्रक्रिया सफल होती है, तो व्यक्ति अपने परिवेश के अनुरूप सकारात्मक ढंग से व्यवहार करता है; अन्यथा वह मानसिक द्वंद्व, तनाव और नैराश्य से ग्रसित हो सकता है।

समायोजन के प्रमुख प्रकार—

- व्यक्तिगत समायोजन— अपनी भावनाओं, इच्छाओं और समस्याओं से स्वयं निपटने की क्षमता।
- सामाजिक समायोजन— परिवार, मित्रों, सहपाठियों व समुदाय के साथ मेलजोल।
- शैक्षणिक समायोजन— विद्यालय के वातावरण, शिक्षकों की अपेक्षाओं, पाठ्यक्रम व परीक्षा प्रणाली से तालमेल।

सी. वर्मा (2024) के अनुसार— “समायोजन कोई स्थिर अवस्था नहीं है, यह एक सतत प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने सामाजिक और पर्यावरणीय परिवर्तनों के अनुरूप स्वयं को ढालता है। एक सफल समायोजन व्यक्ति को आत्म-संतोष, आत्मविश्वास और सामाजिक समरसता प्रदान करता है।”

किशोरों में समायोजन की प्रक्रिया कई कारकों से प्रभावित होती है जैसे कि परिवार का सहयोग, विद्यालय का वातावरण, सहपाठियों का व्यवहार, और आत्म-स्वीकृति की भावना। यदि इनमें से किसी भी स्तर पर कठिनाई आती है, तो किशोर असमंजस, आक्रोश, या अवसाद जैसी भावनाओं से ग्रस्त हो सकता है।

गुप्ता (2016) अपने शोध में बताते हैं कि “विद्यालयी जीवन में उचित समायोजन न होने के कारण विद्यार्थियों में मनोवैज्ञानिक विकार, शैक्षणिक पिछड़ापन, और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।” एक सफल समायोजन केवल पर्यावरण से मेल खाने की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह सक्रिय अनुकूलन है जिसमें व्यक्ति परिस्थिति को बदलने का भी प्रयास करता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई विद्यार्थी अपने विद्यालय के कठोर अनुशासन से मानसिक रूप से आहत है, तो वह केवल सहनशीलता दिखाने के बजाय संवाद, भागीदारी और आत्म-अभिव्यक्ति के माध्यम से वातावरण को भी सुधारने का प्रयास करता है।

समायोजन में बाधाएँ—

- अत्यधिक शैक्षणिक दबाव
- परिवार में अस्थिरता या उपेक्षा
- सहपाठियों से अस्वीकृति या उपहास
- स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ
- आत्म-ग्लानि या आत्म-हीनता की भावना

इन बाधाओं से पीड़ित विद्यार्थी मानसिक रूप से असंतुलित हो सकते हैं और उनमें नैराश्य (क्वचतमेपवद) की प्रवृत्ति उत्पन्न हो सकती है।

शर्मा एवं कौर (2015) द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार, “जो विद्यार्थी अपने परिवेश में उचित सामाजिक और भावनात्मक समर्थन प्राप्त नहीं करते, उनमें समायोजन संबंधी समस्याएँ अधिक पाई जाती हैं, और यही समस्याएँ आगे चलकर उन्हें अवसाद की ओर ले जाती हैं।”

समायोजन की प्रक्रिया किसी भी विद्यार्थी के मनोवैज्ञानिक विकास और व्यवहारिक संतुलन की रीढ़ होती है। यह एक सतत, बहुपरतीय और द्विपक्षीय प्रक्रिया है जिसमें न केवल व्यक्ति परिवेश से मेल करता है, बल्कि परिवेश को भी अनुकूल बनाने की दिशा में कार्य करता है। एक समुचित, सहायक और समझदारीपूर्ण सामाजिक व पारिवारिक ढाँचा ही इस प्रक्रिया को सहज और प्रभावी बना सकता है।

2. शोध की आवश्यकता

वर्तमान समय में जब प्रतिस्पर्धा, सामाजिक दबाव, और तकनीकी परिवर्तन चरम पर हैं, तब विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक हो गया है। विद्यालय और परिवार दोनों ही अगर इस विषय में सचेत नहीं रहते, तो विद्यार्थी केवल शैक्षणिक रूप से ही नहीं, मानसिक रूप से भी असफल हो सकते हैं।

राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB, 2021) की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत में विद्यार्थियों में आत्महत्या की दर चिंताजनक रूप से बढ़ रही है। यह संकेत करता है कि उनके मन में पल रहे नैराश्य को समय रहते पहचाना और सम्बोधित नहीं किया जा रहा है।

3. उद्देश्य

- विद्यालयी वातावरण का समायोजन एवं नैराश्य पर प्रभाव विश्लेषण करना।
- पारिवारिक पृष्ठभूमि का समायोजन एवं नैराश्य पर प्रभाव अध्ययन करना।
- दोनों कारकों के समेकित प्रभाव का मूल्यांकन करना।

4. शोध पद्धति

यह अध्ययन एक वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक शोध है, जिसका उद्देश्य विद्यालयी वातावरण एवं पारिवारिक पृष्ठभूमि के उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के समायोजन व नैराश्य पर प्रभाव को स्पष्ट करना है। शोध कार्य राजस्थान राज्य के सीकर जनपद स्थित छह विद्यालयों में संचालित किया गया। इन विद्यालयों में तीन राजकीय तथा तीन निजी विद्यालय सम्मिलित थे, जिनका चयन सुविधाजनक नमूना चयन विधि के आधार पर किया गया।

इस अध्ययन के लिए कुल 200 विद्यार्थियों का चयन किया गया, जिनमें 100 बालक एवं 100 बालिकाएँ थीं। विद्यार्थियों का चयन इस प्रकार किया गया कि वे विभिन्न सामाजिक, आर्थिक एवं पारिवारिक पृष्ठभूमियों से संबंधित हों। सभी प्रतिभागी उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षा 11वीं एवं 12वीं) के थे। अध्ययन में प्रयुक्त उपकरणों में चार प्रमुख प्रश्नावली शामिल थीं – (1) विद्यालयी वातावरण मापन प्रश्नावली, जिससे विद्यालय में विद्यार्थियों के अनुभवों, सहपाठी सहयोग, शिक्षक व्यवहार एवं नैतिक परिवेश का मूल्यांकन किया गया; (2) पारिवारिक पृष्ठभूमि सूचना पत्रक, जिससे परिवार की संरचना, आय, माता-पिता की शिक्षा व व्यवसाय की जानकारी प्राप्त की गई; (3) समायोजन मापन प्रश्नावली (AISS), जिससे विद्यार्थियों के व्यक्तिगत, सामाजिक व शैक्षणिक समायोजन का परीक्षण किया गया; तथा (4) बेक नैराश्य सूची (BDI), जिससे विद्यार्थियों में नैराश्य की तीव्रता को मापा गया।

उपकरणों के प्रयोग से पूर्व उनकी विश्वसनीयता व वैधता सुनिश्चित करने हेतु पूर्व परीक्षण किया गया। आंकड़ा संग्रहण की प्रक्रिया विद्यालय प्रधान की अनुमति उपरांत, शांतिपूर्ण वातावरण में आयोजित की गई। प्रतिभागियों को स्पष्ट निर्देश देकर प्रश्नावलियाँ भरवाई गईं, एवं उन्हें विश्वास दिलाया गया कि उनकी सभी जानकारीयों गोपनीय रखी जाएँगी।

संग्रहित आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों जैसे कि माध्य, मानक विचलन, ज-परीक्षण तथा पीयरसन सहसंबंध गुणांक के माध्यम से किया गया। इन तकनीकों के प्रयोग से यह ज्ञात किया गया कि विद्यालयी वातावरण एवं पारिवारिक पृष्ठभूमि विद्यार्थियों के समायोजन व नैराश्य को किस प्रकार और किस सीमा तक प्रभावित करते हैं। इस शोध की पद्धति ने शोध को वैज्ञानिक आधार, तटस्थता और तुलनात्मक गहराई प्रदान की, जिससे निष्कर्ष अधिक विश्वसनीय बन सके।

5. आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध में संकलित आँकड़ों का विश्लेषण इस उद्देश्य से किया गया कि यह स्पष्ट किया जा सके कि

विद्यालयी वातावरण तथा पारिवारिक पृष्ठभूमि का उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के समायोजन एवं नैराश्य पर क्या तथा कितना प्रभाव पड़ता है। कुल 200 विद्यार्थियों से प्राप्त उत्तरों को संख्यात्मक रूप से संकलित कर सारणियों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया तथा प्रत्येक सारणी के आधार पर व्याख्या दी गई है।

सारणी 5.1: विद्यालयी वातावरण के स्तर का वितरण

विद्यालयी वातावरण का स्तर	विद्यार्थियों की संख्या	प्रतिशत (%)
उच्च	78	39.0
मध्यम	84	42.0
निम्न	38	19.0
कुल	200	100

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि अधिकतम 42 प्रतिशत विद्यार्थी मध्यम स्तर के विद्यालयी वातावरण का अनुभव कर रहे हैं। वहीं, 39 प्रतिशत विद्यार्थियों को उच्च स्तर का और 19 प्रतिशत को निम्न स्तर का विद्यालयी वातावरण प्राप्त हो रहा है। यह परिणाम दर्शाता है कि यद्यपि अधिकांश विद्यालयों में वातावरण पूरी तरह नकारात्मक नहीं है, फिर भी एक उल्लेखनीय वर्ग ऐसा है जो असंतोषजनक वातावरण में शिक्षा प्राप्त कर रहा है। यह स्थिति विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए चिंताजनक मानी जा सकती है।

सारणी 5.2: पारिवारिक पृष्ठभूमि के स्तर का वितरण

पारिवारिक पृष्ठभूमि का स्तर	विद्यार्थियों की संख्या	प्रतिशत (%)
सुदृढ़	72	36.0
सामान्य	90	45.0
कमजोर	38	19.0
कुल	200	100

इस सारणी से ज्ञात होता है कि 45 प्रतिशत विद्यार्थियों की पारिवारिक पृष्ठभूमि सामान्य स्तर की है, जबकि 36 प्रतिशत विद्यार्थी सुदृढ़ पारिवारिक वातावरण में रहते हैं। इसके विपरीत 19 प्रतिशत विद्यार्थियों की पारिवारिक पृष्ठभूमि कमजोर पाई गई। यह परिणाम स्पष्ट करता है कि परिवार का वातावरण सभी के लिए समान नहीं है और इसका सीधा प्रभाव विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता पर पड़ सकता है।

सारणी 5.3: विद्यार्थियों के समायोजन स्तर का वितरण

समायोजन का स्तर	विद्यार्थियों की संख्या	प्रतिशत (%)
उच्च	74	37.0
मध्यम	88	44.0
निम्न	38	19.0
कुल	200	100

यह सारणी दर्शाती है कि 44 प्रतिशत विद्यार्थियों में समायोजन का स्तर मध्यम है तथा 37 प्रतिशत विद्यार्थियों का समायोजन उच्च स्तर का पाया गया। वहीं, 19 प्रतिशत विद्यार्थी समायोजन संबंधी कठिनाइयों से जूझ रहे हैं। इन परिणामों से यह अनुमान लगाया जा सकता है कि विद्यालय और परिवार में अनुकूलता का अभाव कुछ विद्यार्थियों के लिए मानसिक संतुलन को बनाए रखने में बाधा बन रहा है।

सारणी 5.4: नैराश्य स्तर का वितरण

नैराश्य का स्तर	विद्यार्थियों की संख्या	प्रतिशत (%)
न्यून	86	43.0
मध्यम	76	38.0
उच्च	38	19.0
कुल	200	100

प्रस्तुत सारणी से ज्ञात होता है कि 43 प्रतिशत विद्यार्थियों में नैराश्य का स्तर न्यून है, जबकि 38 प्रतिशत में मध्यम तथा 19 प्रतिशत में उच्च स्तर का नैराश्य पाया गया। यह आँकड़े यह संकेत देते हैं कि प्रत्येक पाँच में से लगभग एक विद्यार्थी गंभीर स्तर के नैराश्य से ग्रस्त है, जो मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से अत्यंत गंभीर स्थिति मानी जा सकती है।

सारणी 5.5: विद्यालयी वातावरण एवं समायोजन के बीच सहसंबंध

परिवर्तनीय	सहसंबंध गुणांक (r)
विद्यालयी वातावरण एवं समायोजन	+0.62

यहाँ प्राप्त सहसंबंध गुणांक धनात्मक एवं उच्च स्तर का है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि विद्यालयी वातावरण जितना अधिक अनुकूल होता है, विद्यार्थियों का समायोजन स्तर उतना ही बेहतर होता है। यह परिणाम इस परिकल्पना को पुष्ट करता है कि सकारात्मक विद्यालयी वातावरण विद्यार्थियों के मानसिक एवं सामाजिक विकास में सहायक होता है।

सारणी 5.6: पारिवारिक पृष्ठभूमि एवं नैराश्य के बीच सहसंबंध

परिवर्तनीय	सहसंबंध गुणांक (r)
पारिवारिक पृष्ठभूमि एवं नैराश्य	-0.58

यह सहसंबंध ऋणात्मक है, जिसका अर्थ है कि जैसे-जैसे पारिवारिक पृष्ठभूमि सुदृढ़ होती जाती है, वैसे-वैसे विद्यार्थियों में नैराश्य का स्तर कम होता जाता है। यह परिणाम दर्शाता है कि स्नेहपूर्ण एवं सहयोगी पारिवारिक वातावरण विद्यार्थियों को मानसिक तनाव से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

6. प्रमुख निष्कर्ष

- प्रस्तुत अध्ययन के अंतर्गत विद्यालयी वातावरण एवं पारिवारिक पृष्ठभूमि के उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के समायोजन एवं नैराश्य पर प्रभाव का विश्लेषण किया गया। प्राप्त आँकड़ों के आधार पर निम्नलिखित प्रमुख निष्कर्ष सामने आए हैं—
- यह स्पष्ट रूप से पाया गया कि जिन विद्यालयों का वातावरण सहयोगात्मक, अनुशासनयुक्त तथा प्रेरणादायक था, वहाँ के विद्यार्थियों में समायोजन की क्षमता अपेक्षाकृत अधिक पाई गई। सकारात्मक शिक्षक-छात्र संबंध, सहपाठी सहयोग तथा सुरक्षित शैक्षिक परिवेश विद्यार्थियों के भावनात्मक संतुलन को सुदृढ़ बनाते हैं।
- अध्ययन से यह भी निष्कर्ष सामने आया कि असंतुलित एवं नकारात्मक विद्यालयी वातावरण, जैसे अत्यधिक शैक्षणिक दबाव, अनुशासन में कठोरता तथा भावनात्मक समर्थन की कमी, विद्यार्थियों में नैराश्य की प्रवृत्ति को बढ़ाता है। ऐसे विद्यार्थी प्रायः असुरक्षा, आत्महीनता तथा तनाव का अनुभव करते हैं।
- पारिवारिक पृष्ठभूमि का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अत्यधिक प्रभाव पाया गया। जिन विद्यार्थियों को परिवार से स्नेह, सहयोग एवं मार्गदर्शन प्राप्त हुआ, उनमें समायोजन का स्तर उच्च तथा नैराश्य का स्तर न्यून पाया गया। इसके विपरीत, पारिवारिक कलह, उपेक्षा एवं आर्थिक अभाव वाले परिवारों से आने वाले विद्यार्थियों में मानसिक अस्थिरता अधिक देखी गई।
- माता-पिता की शिक्षा एवं पालन-पोषण की शैली का विद्यार्थियों के भावनात्मक विकास पर निर्णायक प्रभाव पाया गया। शिक्षित एवं जागरूक अभिभावकों के बच्चे अधिक आत्मविश्वासी, संतुलित एवं सामाजिक रूप से सक्रिय पाए गए, जबकि कम शिक्षित एवं कठोर पालन-पोषण शैली वाले परिवारों के बच्चों में असंतोष एवं अवसाद की प्रवृत्ति अधिक पाई गई।
- विद्यालयी वातावरण एवं समायोजन के बीच उच्च सकारात्मक संबंध पाया गया, जिससे यह सिद्ध हुआ कि अनुकूल वातावरण समायोजन को बढ़ावा देता है। वहीं पारिवारिक पृष्ठभूमि एवं नैराश्य के बीच नकारात्मक संबंध पाया गया, जिससे यह स्पष्ट हुआ कि बेहतर पारिवारिक परिवेश नैराश्य को कम करता है।
- अध्ययन यह भी संकेत करता है कि जिन विद्यार्थियों को विद्यालय और परिवार दोनों स्तरों पर असंतुलन का सामना करना पड़ता है, उनमें उच्च स्तर का नैराश्य एवं न्यून समायोजन पाया जाता है। यह स्थिति

- अध्ययन के निष्कर्षों से यह भी स्पष्ट हुआ कि समायोजन एवं नैराश्य पर विद्यालय और परिवार का संयुक्त प्रभाव किसी एक कारक की तुलना में अधिक प्रभावशाली होता है। यदि दोनों ही वातावरण अनुकूल हों, तो विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अधिक सुदृढ़ होता है।
- यह शोध इस तथ्य को पुष्ट करता है कि विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत समस्या नहीं, बल्कि सामाजिक और शैक्षिक व्यवस्था की सामूहिक जिम्मेदारी है। विद्यालय एवं परिवार दोनों को विद्यार्थियों के लिए संवेदनशील, सहयोगात्मक एवं सुरक्षित वातावरण उपलब्ध कराना अनिवार्य है।
- समग्र रूप से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के समायोजन एवं नैराश्य पर विद्यालयी वातावरण एवं पारिवारिक पृष्ठभूमि का गहरा एवं निर्णायक प्रभाव पड़ता है, और यदि इन दोनों क्षेत्रों में सुधार किया जाए तो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार संभव है।

7. सुझाव

- विद्यालयों में ऐसा वातावरण विकसित किया जाए जिसमें विद्यार्थी स्वयं को सुरक्षित, सम्मानित और समझा हुआ महसूस करें।
- शिक्षकों को विद्यार्थियों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार अपनाने तथा उनकी समस्याओं को सुनने के लिए प्रशिक्षित किया जाए।
- विद्यालयों में नियमित परामर्श सेवाओं की व्यवस्था की जाए ताकि विद्यार्थी अपनी मानसिक उलझनों को खुलकर व्यक्त कर सकें।
- पाठ्यक्रम के साथ-साथ जीवन कौशल एवं भावनात्मक शिक्षा को भी अनिवार्य रूप से शामिल किया जाए।
- अत्यधिक शैक्षणिक दबाव को कम करने हेतु परीक्षा प्रणाली को अधिक लचीला और विद्यार्थी-केंद्रित बनाया जाए।
- अभिभावकों को जागरूक किया जाए कि वे बच्चों के साथ संवाद बनाए रखें और उन्हें भावनात्मक सहयोग प्रदान करें।
- परिवार में प्रेमपूर्ण, सहयोगात्मक तथा अनुशासनपूर्ण वातावरण बनाए रखने पर बल दिया जाए।
- विद्यालय और अभिभावकों के बीच निरंतर संपर्क स्थापित किया जाए जिससे विद्यार्थियों की समस्याओं का समय पर समाधान हो सके।
- विद्यार्थियों को आत्म-अभिव्यक्ति और निर्णय क्षमता विकसित करने के अवसर दिए जाएँ।
- सहपाठी समूहों में सौहार्दपूर्ण व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए सामूहिक गतिविधियाँ आयोजित की जाएँ।
- आवश्यकता पड़ने पर विद्यार्थियों को मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञों की सहायता उपलब्ध कराई जाए।
- विद्यालय प्रबंधन को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कक्षा-कक्ष एवं अन्य सुविधाएँ मानसिक रूप से अनुकूल हों।
- विद्यार्थियों को नकारात्मक तुलना और दबाव से बचाने के लिए योग, ध्यान तथा खेलकूद को प्रोत्साहित किया जाए।
- नैराश्य के प्रारंभिक लक्षणों की पहचान के लिए शिक्षकों और अभिभावकों को प्रशिक्षित किया जाए।
- विद्यालयी अनुशासन को दंडात्मक के बजाय सुधारात्मक बनाया जाए।

विद्यालयी वातावरण और पारिवारिक पृष्ठभूमि दोनों ही उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के समायोजन एवं मानसिक स्वास्थ्य को गहरे रूप से प्रभावित करते हैं। इन्हें सुधारकर विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, समायोजन क्षमता और मानसिक संतुलन को सुदृढ़ किया जा सकता है।

Author's Declaration:

I/We, the author(s)/co-author(s), declare that the entire content, views, analysis, and conclusions of this article are solely my/our own. I/We take full responsibility, individually and collectively, for any errors, omissions, ethical misconduct, copyright violations, plagiarism, defamation, misrepresentation, or any legal consequences arising now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall not be held responsible or liable in any way for any legal, ethical, financial, or reputational claims related to this

article. All responsibility rests solely with the author(s)/co-author(s), jointly and severally. I/We further affirm that there is no conflict of interest financial, personal, academic, or professional regarding the subject, findings, or publication of this article.

संदर्भ सूची –

1. वर्मा, सी. (2024). बाल्यावस्था एवं विकास. नई दिल्ली: गूगल बुक्स।
2. अस्थाना, एम. (2008). व्यक्तित्व मनोविज्ञान. सीकर: गूगल बुक्स।
3. भविष्य में गंभीर मानसिक समस्याओं का कारण बन सकती है।
4. गुप्ता, एन. (2016). माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में समायोजन की समस्याएँ। शिक्षा एवं अभ्यास पत्रिका, खंड 7 (अंक 21), पृ. 34–39।
5. शर्मा, र. एवं मेहता, एस. (2017). पारिवारिक वातावरण और किशोरों में नैराश्य के मध्य संबंध। अंतरराष्ट्रीय सामाजिक विज्ञान पत्रिका, खंड 6 (अंक 1), पृ. 77–85।
6. सिंह, पी. एवं कौर, जी. (2015). भावनात्मक समायोजन में शिक्षकों की भूमिका। भारतीय मनोविज्ञान एवं शिक्षा पत्रिका, खंड 5 (अंक 1), पृ. 50–57।
7. मिश्रा, आर. (2021). विद्यालयी वातावरण एवं किशोर व्यवहार: एक सहसंबंधात्मक अध्ययन। शैक्षिक अनुसंधान समीक्षा, खंड 13 (अंक 3), पृ. 120–128।
8. जोशी, एच. (2014). किशोरों में समायोजन एवं तनाव का अध्ययन। बाल मनोविज्ञान पत्रिका, खंड 8 (अंक 4), पृ. 180–189।
9. राठौर, ए. (2019). पारिवारिक संरचना एवं किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध। भारतीय स्वास्थ्य एवं कल्याण पत्रिका, खंड 10 (अंक 2), पृ. 154–159।
10. कुमार, ए. (2018). विद्यालयी वातावरण का किशोर समायोजन पर प्रभाव। भारतीय मनोविज्ञान पत्रिका, खंड 45 (अंक 2), पृ. 45–52।
11. राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB). (2021). भारत में आकस्मिक मृत्यु एवं आत्महत्या पर वार्षिक रिपोर्ट. गृह मंत्रालय, भारत सरकार।

Cite this Article

"जितेन्द्र सिंह; डॉ. प्रिया मिश्रा", "विद्यालयी वातावरण और पारिवारिक पृष्ठभूमि का उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के समायोजन व नैराश्य पर प्रभाव", ResearchNext International Multidisciplinary Journal (RPIMJ), ISSN: 3107-9725 (Online), Volume:2, Issue:3, July-September 2026.

“Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY), allowing others to use, share, modify, and distribute it with proper credit to the author.”