eISSN 3049-2610

RESEARCH STREAM

A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal

Volume 02, Issue 01, April 2025

विद्यार्थियों के परिवारिक वातावरण का सामाजिक भय पर प्रभाव

नन्दन मौर्य[1]

[1]शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग जवाहरलाल नेहरु स्मारक पी0जी0 कालेज बाराबंकी, उ0प्र0

Received: 01 April 2025 Accepted & Reviewed: 05 April 2025, Published: 30 April 2025

Abstract

यह शोध पत्र विद्यार्थियों के पारिवारिक वातावरण और उनके सामाजिक भय (Social AnÛiety) के बीच संबंध की पड़ताल करता है। आधुनिक युग में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर परिवार की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। एक सहयोगी, सहायक और संवादपूर्ण पारिवारिक वातावरण आत्मविश्वास को बढ़ावा देता है, जबकि कठोर, उपेक्षात्मक या तनावपूर्ण वातावरण सामाजिक भय को जन्म दे सकता है। इस अध्ययन में विभिन्न सामाजिक, आर्थिक और भावनात्मक कारकों को ध्यान में रखते हुए यह विश्लेषण किया गया है कि पारिवारिक परिवेश विद्यार्थियों की सामाजिक सहभागिता, आत्म–छवि और सामाजिक असहजता को किस प्रकार प्रभावित करता है। शोध में यह भी पाया गया कि सकारात्मक पारिवारिक संवाद और भावनात्मक समर्थन सामाजिक भय को कम करने में सहायक होते हैं। यह अध्ययन शिक्षकों, अभिभावकों और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों को विद्यार्थियों के बेहतर विकास हेतु मार्गदर्शन प्रदान कर सकता है।

मुख्य शब्द– पारिवारिक वातावरण, सामाजिक भय, विद्यार्थी, मानसिक स्वास्थ्य, आत्म–विश्वास, सामाजिक सहभागिता, भावनात्मक समर्थन, पारिवारिक संप्रेषण

Introduction

पारिवारिक वातावरण किसी भी बालक के व्यक्तित्व निर्धारण का एक सबसे महत्वपूर्ण कारक है। परिवारिक वातावरण का प्रभाव उसके सर्वागीण विकास के लिए सकारात्मक अथवा नकारात्मक दोनों ही रुप में परिलक्षित हो सकता है। इन्ही नकारात्मक प्रभावों में से ही एक सामाजिक भय के रुप में हम देखतें है। विद्यार्थियों में सामाजिक भय के विकास में पारिवारिक वातावरण का महत्वपूर्ण प्रभाव है यदि घर का महौल तनावपूर्ण, हिंसक या नकारात्मक हो तो बच्चों में सामाजिक भय की संभावना बढ़ जाती है।

सामाजिक भय के लक्षण – सामाजिक भय से ग्रस्त बच्चे सामाजिक स्थितियों से बचने की कोशिश करते है जैसे कि पार्टी, स्कूल, कार्यक्रम व सार्वजनिक स्थान, सामाजिक स्थितियों में वे अत्यधिक चिन्ता व घबराहट महसूस करते है। उन्हें पसीना आना, हाथ कापना, दिल की धड़कन तेज होना या पेट में दर्द जैसे शारीरिक लक्षण भी महसूस हो सकते हैं। वे खुद को दूसरों के सामने व्यक्त करने में असमर्थ महसूस करतें है।

<u>पारिवारिक वातावरण के प्रभाव :–</u>

(1) नकारात्मक पारिवारिक वातावरण – यदि बच्चों को घर पर सुरक्षित और प्यार भरा माहौल नही मिलता, तो वे दूसरों के सामने भी असुरक्षित महसूस कर सकते है। घर में उपेक्षा, दुर्व्यवहार या हिंसा का अनुभव बच्चों में सामाजिक भय का कारण बन सकता है। पारिवारिक कलह, आर्थिक समस्यायें या

© RESEARCH STREAM JOURNAL, 2025
WWW.RESEARCHSTREAM.IJARMS.ORG

माता–पिता के बीच तनाव बच्चों में चिंता और तनाव पैदा कर सकते है, जिससे वे सामाजिक स्थितियों से बचने लगते है। यदि बच्चे को घर पर प्रशंसा और समर्थन नही मिलता है, तो उनका आत्म– सम्मान कम हो सकता है, जिससे सामाजिक रुप से बातचीत करने से हिचकिचातें हैं।

(2) **सकारात्मक पारिवारिक वातावरण–** एक सुरक्षित और प्यार भरा पारिवारिक वातावरण बच्चों को आत्मविश्वास और सामाजिक रुप से सहज बनाता है। माता पिता के साथ खुले और सकारात्मक संवाद से बच्चों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और सामाजिक कौशल विकसित करने में मदद मिलती है। माता – पिता द्वारा बच्चों की प्रशंसा और समर्थन से उनका आत्म–सम्मान बढ़ता है जिससे वे सामाजिक रुप से अधिक सहज होते है।

सामाजिक भय के प्रभाव को कम करने के लिए पारिवारिक वातावरण में निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा जा सकता है।

1. विद्यार्थी को प्रेम और समर्थन देने से उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और सामाजिक भय कम होता है।
2. विद्यार्थी के साथ खुल कर संवाद करने से उनकी समस्याओं और भयों को समझने में मदद मिलती है।
3. विद्यार्थी को सामाजिक कौशल का विकास करने के लिए प्रोत्साहित करने से उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और सामाजिक भय कम होता है।
4. पारिवारिक वातावरण को सकारात्मक और समर्थनकारी बनाने से विद्यार्थियों का आत्मविश्वास बढ़ता है।
5. विद्यार्थी को सामाजिक भय के बारे में शिक्षित करने और जागरुक करने से उन्हे इसका सामना करने में मदद मिलती है।

इन बातों का ध्यान रखकर पारिवारिक वातावरण में विद्यार्थी के सामाजिक भय को कम करने में मदद मिल सकती है।

निष्कर्ष – पारिवारिक वातावरण का विद्यार्थियों के सामाजिक भय पर गहरा प्रभाव पड़ता है। एक सकारात्मक व सुरक्षित पारिवारिक वातावरण बच्चों को सामाजिक रुप से विकसित होने और आत्मविश्वास के साथ सामाजिक स्थितियों का सामना करने में मदद करता है। पारिवारिक वातावरण में विद्यार्थी के व्यक्तित्व, आत्मविश्वास, और सामाजिक कौशल का विकास होता है।

संदर्भ सूची–

1– बाल विकास और शिक्षा, डॉ. सुरेश चंद्र, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा 2018, ISBN: 978–93–5207–303–6

© RESEARCH STREAM JOURNAL, 2025

eISSN 3049-2610
RESEARCH STREAM
A Bi-Annual, Open Access Pear Reviewed International Journal
Volume 02, Issue 01, April 2025

2– मानसिक स्वास्थ्य और परामर्श, डॉ. मीना शर्मा, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी 2020, ISBN: 978–93–86705–54–1

3– शैक्षिक मनोविज्ञान, डॉ. अरविंद कुमार, नवीन पुस्तक भवन, मेरठ, 2017, ISBN: 978–81–8280–109–0

4– पारिवारिक जीवन और बाल विकास, डॉ. रेखा वर्मा, भारतीय बुक डिपो, दिल्ली, 2019, ISBN: 978–93–89435–12–2

5– सामाजिक मनोविज्ञान, डॉ. एम. एल. अग्रवाल, लक्ष्मी नारायण अग्रवाल, आगरा, 2016, ISBN: 978–81–7054–399–2

6– बाल मनोविज्ञान और शिक्षा, डॉ. संजय कुमार, एवरग्रीन पब्लिकेशन्स, लुधियाना, 2021, ISBN: 978–93–5031–645–6

7– बालकों की समस्याएँ और समाधान, डॉ. आर. के. सिंह, राजतिलक प्रकाशन, पटना, 2015, ISBN: 978–81–89567–72–4

8– शिक्षा और समाज, डॉ. नीलम यादव, एस.बी. नॅशनल पब्लिशिंग, लखनऊ, 2018, ISBN: 978–93–82047–94–3

9– समायोजन और मानसिक स्वास्थ्य, डॉ. आशा द्विवेदी, हिंदी बुक सेंटर, दिल्ली, 2016 ISBN: 978–81–7016–478–4

© RESEARCH STREAM JOURNAL, 2025