

माध्यमिक स्तर के छात्रों में सामाजिक चिंता पर पारिवारिक वातावरण के प्रभाव का

अध्ययन: अंबेडकर नगर के विशेष संदर्भ में

प्रो. बी. के. गुप्ता, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, जवाहरलाल नेहरू स्मारक पी.जी. कॉलेज, बाराबंकी

नन्दन मोर्य, शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, जवाहरलाल नेहरू स्मारक पी.जी. कॉलेज, बाराबंकी

सारांश

किशोरावस्था मानव विकास में एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें गहन मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन होते हैं। सामाजिक चिंता किशोरों के बीच एक आम मानसिक स्वास्थ्य चिंता है, और पारिवारिक वातावरण युवा व्यक्तियों की भावनात्मक लचीलापन, सामाजिक व्यवहार और मुकाबला करने की रणनीतियों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस अध्ययन का उद्देश्य अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच सामाजिक चिंता पर पारिवारिक वातावरण के प्रभाव का पता लगाना है। अध्ययन १३ से १६ वर्ष की आयु के छात्रों पर केंद्रित है, जो पारिवारिक वातावरण के विभिन्न पहलुओं (जैसे भावनात्मक समर्थन, संचार और पारिवारिक संघर्ष) और छात्रों द्वारा अनुभव की जाने वाली सामाजिक चिंता के स्तरों के बीच संबंधों की जांच करता है। निष्कर्ष एक मजबूत और सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण सहसंबंध प्रकट करते हैं: सहायक, भावनात्मक रूप से अभिव्यंजक और खुले संचार पैटर्न वाले परिवारों के छात्रों ने सामाजिक चिंता के कम स्तर की सूचना दी। इसके विपरीत, अक्सर संघर्ष, भावनात्मक उपेक्षा या खराब संचार वाले परिवारों के छात्रों ने भय, परिहार व्यवहार और मनोवैज्ञानिक संकट सहित सामाजिक चिंता के उच्च स्तर का प्रदर्शन किया। पारिवारिक वातावरण सामाजिक चिंता का एक महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता बनकर उभरा है, जो चिंता के स्तरों में भिन्नता के एक बड़े हिस्से के लिए जिम्मेदार है। यह शोध किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा में एक पोषण करने वाले पारिवारिक वातावरण के महत्व को रेखांकित करता है, माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच सामाजिक चिंता के जोखिम को कम करने के लिए माता-पिता की जागरूकता, खुले संचार और भावनात्मक गर्मजोशी को बढ़ाने की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है।

मुख्य शब्द: पारिवारिक वातावरण, सामाजिक चिंता, माध्यमिक विद्यालय के छात्र, किशोर मनोविज्ञान, भावनात्मक विकास, माता-पिता का प्रभाव

परिचय:

किशोरावस्था मानव विकास में एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसकी विशेषता महत्वपूर्ण जैविक, मनोवैज्ञानिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक परिवर्तन है। इस अवधि के दौरान, किशोरों को अधिक स्वतंत्रता, पहचान अन्वेषण, साथियों के प्रभाव और शैक्षणिक दबाव का अनुभव होता है। हालाँकि, यह संक्रमणकालीन चरण भावनात्मक चुनौतियों को भी जन्म दे सकता है, जैसे कि सामाजिक चिंता, जो सामाजिक या प्रदर्शन स्थितियों में न्याय किए जाने, नकारात्मक मूल्यांकन किए जाने या अस्वीकार किए जाने के अत्यधिक भय की विशेषता है। सामाजिक चिंता, या सामाजिक भय, एक ऐसी स्थिति है जो किशोरों की सामाजिक बातचीत में शामिल होने, दोस्त बनाने या शैक्षणिक और पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेने की क्षमता को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। सामाजिक चिंता से ग्रस्त किशोर अक्सर सार्वजनिक रूप से बोलने से बचते हैं, दोस्त बनाने में संघर्ष करते हैं और सामाजिक आयोजनों से दूर रहते हैं, जो उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और समग्र कल्याण पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। अगर इसे अनदेखा किया जाता है, तो सामाजिक चिंता दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक मुद्दों, जैसे कम आत्मसम्मान, साथियों के साथ खराब संबंध, अकेलापन और अवसाद को जन्म दे सकती है।

सामाजिक चिंता के विकास में पारिवारिक वातावरण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भावनात्मक गर्मजोशी, विश्वास, खुले संवाद और प्रभावी पालन-पोषण की विशेषता वाला एक सहायक पारिवारिक वातावरण किशोरों को सामाजिक तनावों से निपटने के लिए आवश्यक लचीलापन प्रदान कर सकता है। दूसरी ओर, संघर्ष, भावनात्मक उपेक्षा, अत्यधिक नियंत्रणकारी व्यवहार, असंगति या संचार की कमी से चिह्नित एक नकारात्मक या असंतुलित पारिवारिक वातावरण, भय, असुरक्षा और कम आत्म-सम्मान की भावनाओं को बढ़ा सकता है, जो सामाजिक चिंता के लिए केंद्रीय हैं।

जबकि पश्चिमी देशों के शोध ने किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर पारिवारिक गतिशीलता के प्रभाव को लगातार उजागर किया है, भारत में सीमित संदर्भ-विशिष्ट शोध है, विशेष रूप से इस बारे में कि पारिवारिक वातावरण स्कूल जाने वाले किशोरों में सामाजिक चिंता को कैसे प्रभावित करता है। इस अध्ययन का उद्देश्य भारत के अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच सामाजिक चिंता के विकास और तीव्रता पर पारिवारिक वातावरण के प्रभाव की जांच करके इस अंतर को भरना है।

शोध के उद्देश्य:

- १) अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों में सामाजिक चिंता के स्तर का आकलन करना।
- २) अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के पालन-पोषण के पारिवारिक माहौल की विशेषताओं का विश्लेषण करना।
- ३) अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों में पारिवारिक माहौल और सामाजिक चिंता के बीच संबंधों की जांच करना।
- ४) विशिष्ट पारिवारिक कारकों (जैसे माता-पिता का समर्थन, संचार पैटर्न, भावनात्मक गर्मजोशी और पारिवारिक संघर्ष) की पहचान करना जो माध्यमिक स्तर के छात्रों में सामाजिक चिंता के विकास को प्रभावित करते हैं।
- ५) माता-पिता, शिक्षकों और परामर्शदाताओं के लिए एक सहायक पारिवारिक माहौल बनाने के लिए रणनीतियों और हस्तक्षेपों का सुझाव देना जो अंबेडकर नगर में किशोरों के बीच सामाजिक चिंता को कम करने में मदद कर सकते हैं।

शोध की परिकल्पनाएँ:

- १) H₁: अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच नकारात्मक पारिवारिक माहौल और सामाजिक चिंता के उच्च स्तर के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध है।
- २) H₂: अंबेडकर नगर में सहायक और संचारी परिवारों के माध्यमिक स्तर के छात्र सामाजिक चिंता के निम्न स्तर प्रदर्शित करते हैं।

साहित्य की समीक्षा:

कई शोधकर्ताओं ने पिछले कुछ वर्षों में किशोरों में सामाजिक चिंता के विकास पर पारिवारिक वातावरण के प्रभाव का पता लगाया है। बोल्बी (१९६९) ने भावनात्मक विकास में सुरक्षित शुरुआती लगाव की भूमिका पर जोर दिया, यह सुझाव देते हुए कि माता-पिता और बच्चे के बीच संबंधों में व्यवधान बाद में जीवन में चिंता विकारों को जन्म दे सकता है। इस पर निर्माण करते हुए, बंडुरा (१९७७) ने अपने सामाजिक शिक्षण सिद्धांत के माध्यम से प्रस्तावित किया कि बच्चे अपने माता-पिता को देखकर व्यवहार प्राप्त करते हैं, जिसका अर्थ है कि परिवार के भीतर रोपित किए गए चिंतित या टालने वाले व्यवहार सामाजिक चिंता में योगदान कर सकते हैं। ला ग्रीका और लोपेज़ (१९९८) ने पाया कि माता-पिता की अत्यधिक सुरक्षा और आलोचना के संपर्क में आने वाले किशोरों में सहकर्मी संबंधों और सामाजिक भय से जुड़ने की अधिक संभावना थी। रेपी और स्पेंस (२००४) ने आगे बताया कि नियंत्रित पालन-पोषण शैली और पारिवारिक तनाव सामाजिक चिंता के जोखिम को काफी हद तक बढ़ाते हैं। मुरिस और सहयोगीयों (२००३) ने खुलासा किया कि माता-पिता की कम गर्मजोशी और उच्च अस्वीकृति बच्चों में चिंता के मजबूत भविष्यवक्ता थे। मैकलियोड, वुड और वीज़ (२००७) द्वारा किए गए एक मेटा-विश्लेषण ने इन निष्कर्षों का समर्थन किया, जो सत्तावादी पालन-पोषण और भावनात्मक उपेक्षा को बढ़े हुए चिंता स्तरों से जोड़ता है। इसी तरह, हडसन और रेपी (२००५) ने दिखाया कि भयभीत या टालने वाले व्यवहारों का माता-पिता द्वारा किया गया व्यवहार बच्चों में सामाजिक चिंता विकसित होने की संभावना को बढ़ाता है। गिन्सबर्ग और श्लॉसबर्ग (२००२) ने नोट किया कि परिवारों में खुला संचार और भावनात्मक अभिव्यक्तियाँ सुरक्षात्मक कारकों के रूप में कार्य कर सकती हैं, जिससे किशोरों में चिंता के लक्षणों को कम किया जा सकता है। एराथ, फ्लैगन और बिरमैन (२००७) ने देखा कि पारिवारिक संघर्ष और अस्थिरता के उच्च स्तर मध्य और उच्च विद्यालय के छात्रों में बढ़ी हुई चिंता के साथ संबंधित हैं। ये अध्ययन सामूहिक रूप से किशोरावस्था के दौरान सामाजिक चिंता को कम करने या बढ़ाने में पारिवारिक वातावरण की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित करते हैं।

शोध पद्धति:

यह अध्ययन अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच पारिवारिक वातावरण और सामाजिक चिंता के बीच संबंधों की जांच करता है। क्षेत्र के शहरी और ग्रामीण दोनों स्कूलों से १३-१६ वर्ष की आयु के कुल २०० छात्रों का चयन किया गया था। किशोरों के लिए सामाजिक चिंता पैमाने और पारिवारिक पर्यावरण पैमाने जैसे मानकीकृत उपकरणों का उपयोग करके आँकड़े एकत्र किए गए हैं। अध्ययन मुख्य रूप से छात्रों से स्व-दिए गए जानकारी पर निर्भर है, जो प्रतिक्रिया पूर्वाग्रह के अधीन हो सकती है, लेकिन प्रतिक्रियाओं की गुमनामी और गोपनीयता सुनिश्चित करके इसे कम करने का प्रयास किया गया है। किशोरों के बीच सामाजिक चिंता के स्तर पर विभिन्न पारिवारिक पर्यावरण कारकों के प्रभाव का पता लगाने के लिए एकत्र किए गए आँकड़ों का विश्लेषण किया गया है।

माध्यमिक स्तर के छात्रों में सामाजिक चिंता पर पारिवारिक वातावरण के प्रभाव का अध्ययन:

परिवार का वातावरण बच्चों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक विकास को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, खासकर किशोरावस्था के दौरान। १३ से १६ वर्ष की आयु के माध्यमिक स्तर के छात्र इस विकासात्मक चरण के दौरान महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तनों से गुजरते हैं। परिवार इकाई के भीतर संबंधों की गुणवत्ता इस बात पर गहरा प्रभाव डालती है कि किशोर खुद को कैसे देखते हैं और अपने परिवेश के साथ कैसे बातचीत करते हैं। इस अवधि के दौरान आम

मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं में से एक सामाजिक चिंता है, जो सामाजिक स्थितियों में न्याय किए जाने, शर्मिंदा होने या नकारात्मक मूल्यांकन किए जाने के लगातार डर की विशेषता है।

परिवार प्राथमिक सामाजिककरण प्रतिनिधि के रूप में कार्य करता है, और घर पर भावनात्मक माहौल सामाजिक कौशल या सामाजिक अवरोध के विकास को बहुत प्रभावित करता है। जिन परिवारों में गर्मजोशी, स्नेह और भावनात्मक समर्थन लगातार प्रदान किया जाता है, किशोरों में आत्म-सम्मान की मजबूत भावना विकसित होने, खुलकर संवाद करने, सामाजिक बातचीत में आत्मविश्वास से जुड़ने और आलोचना या सार्वजनिक ध्यान से अधिक प्रभावी ढंग से निपटने की संभावना अधिक होती है। ऐसे परिवारों में माता-पिता आम तौर पर खुले संचार को बढ़ावा देते हैं, निर्णय लेने में भागीदारी को प्रोत्साहित करते हैं, और बच्चे की भावनाओं को मान्य करते हैं, जिससे सामाजिक क्षमता एवं भावनात्मक लचीलापन विकसित होता है।

अनुभवजन्य अध्ययनों ने पारिवारिक वातावरण और सामाजिक चिंता के बीच संबंध को उजागर किया है। कम माता-पिता की गर्मजोशी और उच्च अस्वीकृति किशोरों में चिंता के लक्षणों की महत्वपूर्ण रूप से भविष्यवाणी करने के लिए दिखाई गई है। हडसन और रेपी (२००५) द्वारा किए गए शोध में इस बात पर भी जोर दिया गया है कि कैसे माता-पिता जो बचने वाले या चिंतित व्यवहार प्रदर्शित करते हैं, वे अपने बच्चों के लिए समान व्यवहार का प्रतिमान बनाते हैं, जिससे सामाजिक चिंता और भी मजबूत होती है।

पारिवारिक पर्यावरण स्केल (FES) और किशोरों के लिए सामाजिक चिंता स्केल (SASA) जैसे मानकीकृत उपकरणों का उपयोग करके किए गए एक अध्ययन ने माध्यमिक विद्यालय के छात्रों से एकत्र किए गए आंकड़ों में महत्वपूर्ण पैटर्न का खुलासा किया। उच्च स्तर के सामंजस्य, भावनात्मक अभिव्यक्ति और समर्थन वाले परिवारों के छात्रों ने सामाजिक चिंता के निम्न स्तर का प्रदर्शन किया। इसके विपरीत, संघर्ष, खराब संचार और भावनात्मक दूरी वाले परिवारों के छात्रों ने सामाजिक चिंता के उच्च स्तर की सूचना दी।

ये निष्कर्ष बताते हैं कि पारिवारिक वातावरण किशोरों में सामाजिक चिंता को कम करने में एक गतिशील भूमिका निभाता है। स्कूलों, परामर्शदाताओं और अभिभावकों को एक सहायक घरेलू माहौल बनाने के लिए मिलकर काम करना चाहिए। अभिभावक प्रशिक्षण कार्यक्रम, परिवार परामर्श और स्कूल-आधारित जागरूकता सत्र जैसे हस्तक्षेप परिवारों को भावनात्मक सुरक्षा को बढ़ावा देने और छात्रों के बीच सामाजिक चिंता के प्रचलन को कम करने के लिए उपकरण प्रदान कर सकते हैं।

परिणाम:

अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच पारिवारिक वातावरण और सामाजिक चिंता के बीच संबंधों की जांच करने के लिए अध्ययन किया गया था। नमूने में १३ से १६ वर्ष की आयु के २०० छात्र शामिल थे, जिन्हें अंबेडकर नगर के विभिन्न शहरी और ग्रामीण स्कूलों से स्तरीकृत यादृच्छिक नमूने के माध्यम से चुना गया था। दो मानकीकृत उपकरणों का उपयोग करके आँकड़े एकत्र किए गए: किशोरों के लिए सामाजिक चिंता पैमाना (SASA) और पारिवारिक वातावरण पैमाना (FES)। इन उपकरणों को क्रमशः सामाजिक चिंता के स्तर और पारिवारिक वातावरण की विशेषताओं का आकलन करने के लिए चुना गया था।

अध्ययन के निष्कर्षों से पता चला कि अंबेडकर नगर में माध्यमिक विद्यालय की आबादी के बीच सामाजिक चिंता एक प्रमुख मुद्दा है। नमूने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा, लगभग ३५%, ने मध्यम से उच्च स्तर की सामाजिक चिंता की सूचना दी। इन छात्रों ने अक्सर दूसरों द्वारा नकारात्मक मूल्यांकन किए जाने का डर व्यक्त किया, कक्षा की चर्चाओं में भाग लेने में हिचकिचाहट की, और सामाजिक समारोहों, समूह गतिविधियों या यहाँ तक कि नए दोस्त बनाने से बचने जैसे व्यवहार का प्रदर्शन किया। उच्च सामाजिक चिंता वाले अधिकांश छात्रों ने सामाजिक स्थितियों में शामिल होने में असमर्थता के कारण मनोवैज्ञानिक संकट का अनुभव करने की भी सूचना दी, जिसने उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और साथियों के रिश्तों को प्रभावित किया।

अध्ययन का उद्देश्य सामाजिक चिंता के स्तर पर पारिवारिक वातावरण के विशिष्ट प्रभाव का आकलन करना भी था। मध्यम से उच्च सामाजिक चिंता से पीड़ित ७० छात्रों में से ६३% ने संकेत दिया कि वे अक्सर संघर्ष, भावनात्मक ठंड और अपर्याप्त संचार वाले परिवारों से आते हैं। इन छात्रों ने बताया कि वे अक्सर घर पर भावनात्मक रूप से उपेक्षित या असमर्थित महसूस करते थे, जिससे उनकी चिंता बढ़ गई। इन छात्रों के लिए सामाजिक चिंता पैमाने (SASA) पर औसत स्कोर ७४.२ पाया गया, जो अधिक सकारात्मक पारिवारिक पृष्ठभूमि वाले उनके साथियों की तुलना में काफी अधिक था। यह निष्कर्ष सामाजिक चिंता को कम करने में एक स्वस्थ पारिवारिक वातावरण के महत्व को रेखांकित करता है। भावनात्मक गर्मजोशी, पारिवारिक समर्थन और खुले संचार की कमी किशोरों में असुरक्षा और भय की भावनाओं को बढ़ाती पाई गई।

दूसरी ओर, जिन छात्रों ने सकारात्मक पारिवारिक माहौल की प्राप्त किया, उनमें लगातार सामाजिक चिंता का स्तर कम रहा। कम चिंता श्रेणी में स्कोर करने वाले १३० छात्रों में से ७४% ने अपने परिवारों को भावनात्मक रूप से सहायक बताया। इन

छात्रों ने उल्लेख किया कि उनके माता-पिता उनके शैक्षणिक और व्यक्तिगत जीवन में सक्रिय रूप से शामिल थे, मार्गदर्शन और प्रोत्साहन प्रदान करते थे। इसके अलावा, इस समूह के ६८% छात्रों ने घर और शैक्षिक मामलों दोनों में निर्णय लेने में माता-पिता की मजबूत भागीदारी की सूचना दी। अधिकांश छात्रों (७८%) ने अपने माता-पिता और भाई-बहनों के साथ खुले, सम्मानजनक संचार के महत्व पर जोर दिया, जिससे उन्हें सामाजिक स्थितियों में सुरक्षित और आत्मविश्वास महसूस करने में मदद मिली। इन छात्रों के लिए औसत SASA स्कोर ३८.५ था, जो कम चिंता की सीमा के भीतर था, जो भावनात्मक लचीलापन बढ़ाने और सामाजिक चिंता को कम करने में सहायक पारिवारिक वातावरण की भूमिका को उजागर करता है।

सामाजिक चिंता पर पारिवारिक पर्यावरण कारकों के प्रभाव का और अधिक विश्लेषण करने के लिए, एक रैखिक प्रतिगमन विश्लेषण किया गया था। परिणामों से पता चला कि सामाजिक चिंता स्कोर में ६२% भिन्नता को पारिवारिक पर्यावरण विशेषताओं में भिन्नताओं द्वारा समझाया जा सकता है। प्रतिगमन गुणांकों ने संकेत दिया कि पारिवारिक संघर्ष, भावनात्मक गर्मजोशी, माता-पिता की भागीदारी और संचार की गुणवत्ता सामाजिक चिंता के स्तरों के मजबूत भविष्यवक्ता थे। विशेष रूप से, पारिवारिक संघर्ष और भावनात्मक ठंड के उच्च स्तर उच्च सामाजिक चिंता स्कोर के साथ सकारात्मक रूप से सहसंबंधित थे, जबकि भावनात्मक गर्मजोशी, संचार और माता-पिता की भागीदारी के उच्च स्तर सामाजिक चिंता के निम्न स्तर से जुड़े थे।

ये निष्कर्ष दृढ़ता से सुझाव देते हैं कि किशोरों में सामाजिक चिंता के विकास और तीव्रता में पारिवारिक वातावरण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक सहायक, भावनात्मक रूप से उत्तरदायी पारिवारिक वातावरण किशोरों को भावनात्मक लचीलापन बनाने, स्वस्थ सामाजिक कौशल विकसित करने और सामाजिक तनावों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करता है। इसके विपरीत, संघर्ष और भावनात्मक उपेक्षा की विशेषता वाला एक नकारात्मक पारिवारिक वातावरण, सामाजिक चिंता से निपटने की किशोर की क्षमता में महत्वपूर्ण रूप से बाधा डाल सकता है और वापसी और परिहार जैसे कुरूप व्यवहार के विकास में योगदान दे सकता है।

निष्कर्ष में, अध्ययन किशोरों के सामाजिक और भावनात्मक कल्याण को आकार देने में पारिवारिक वातावरण के महत्व पर प्रकाश डालता है। यह सुझाव देता है कि पारिवारिक गतिशीलता में सुधार लाने के उद्देश्य से हस्तक्षेप, जैसे कि माता-पिता प्रशिक्षण कार्यक्रम, परिवार परामर्श और स्कूल-आधारित सहायता पहल, छात्रों के बीच सामाजिक चिंता के प्रसार को काफी हद तक कम कर सकते हैं। स्कूलों, परामर्शदाताओं और अभिभावकों को एक पोषण और संचारी घरेलू वातावरण बनाने के लिए सहयोगात्मक रूप से काम करना चाहिए, जो किशोरों को किशोरावस्था की चुनौतियों से निपटने और सामाजिक चिंता विकसित होने के जोखिम को कम करने के लिए आवश्यक भावनात्मक समर्थन और सुरक्षा प्रदान कर सकता है।

श्रेणी	छात्रों की संख्या (N=२००)	प्रतिशत (%)	सामाजिक चिंता स्तर	मुख्य निष्कर्ष
कुल नमूना	२००	१००%	-	अध्ययन में अंबेडकर नगर के शहरी और ग्रामीण स्कूलों से १३-१६ वर्ष आयु के माध्यमिक स्तर के छात्रों को शामिल किया गया था।
मध्यम से उच्च सामाजिक चिंता	७०	३५%	मध्यम से उच्च	३५% छात्रों में मध्यम से उच्च स्तर की सामाजिक चिंता पाई गई। इनमें दूसरों द्वारा नकारात्मक मूल्यांकन का डर, समूह गतिविधियों से बचाव, और सामाजिक दूरी शामिल थी।
निम्न सामाजिक चिंता	१३०	६५%	निम्न	६५% छात्रों में निम्न स्तर की सामाजिक चिंता पाई गई, जो सामाजिक इंटरएक्शन में आत्मविश्वास महसूस करते थे और स्वतंत्र रूप से अपने विचार व्यक्त करते थे।
पारिवारिक संघर्ष	१२०	६०%	उच्च	६०% छात्रों ने पारिवारिक संघर्ष की उच्च स्तर की स्थिति बताई, जिसके कारण इन छात्रों में सामाजिक चिंता के स्कोर अधिक थे।
भावनात्मक स्नेह की कमी	१०४	५२%	उच्च	५२% छात्रों ने घर में भावनात्मक स्नेह की कमी अनुभव की, जिसने सामाजिक चिंता को बढ़ावा दिया।

अभिभावकों के साथ खराब संवाद	११६	५८%	उच्च	५८% छात्रों ने अपने माता-पिता के साथ खराब संवाद की सूचना दी, जिससे सामाजिक चिंता में वृद्धि हुई।
पारिवारिक भावनात्मक समर्थन	१४८	७४%	निम्न	७४% छात्रों ने भावनात्मक रूप से सहायक परिवारों में कम सामाजिक चिंता प्रदर्शित की।
शैक्षिक मामलों में अभिभावकों की भागीदारी	१३६	६८%	निम्न	६८% छात्रों ने शैक्षिक और व्यक्तिगत जीवन में सक्रिय अभिभावकीय भागीदारी का अनुभव किया, जिसने सामाजिक चिंता को कम किया।
परिवार के साथ खुला संवाद	१५६	७८%	निम्न	७८% छात्रों ने भावनात्मक रूप से सहायक परिवारों में खुले और सम्मानजनक संवाद का अनुभव किया, जिससे सामाजिक चिंता कम हुई।
रैखिक प्रतिगमन विश्लेषण	-	-	-	६२% सामाजिक चिंता स्कोर में परिवर्तनों को पारिवारिक वातावरण के कारकों द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है, जिसमें भावनात्मक समर्थन और संवाद की गुणवत्ता प्रमुख पूर्वसूचक थे। पारिवारिक संघर्ष उच्च चिंता स्तर के लिए एक मजबूत पूर्वसूचक था।

चर्चा:

अध्ययन अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के सामाजिक चिंता के स्तर को आकार देने में पारिवारिक वातावरण की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालता है। निष्कर्ष बताते हैं कि ३५% छात्र मध्यम से उच्च स्तर की सामाजिक चिंता प्रदर्शित करते हैं, जो छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन, आत्मविश्वास और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर इसके पर्याप्त प्रभाव को उजागर करता है। यह पिछले शोध से मेल खाता है जिसने किशोरावस्था के दौरान भावनात्मक और सामाजिक विकास को आकार देने में पारिवारिक संबंधों के महत्व को लगातार रेखांकित किया है। उल्लेखनीय रूप से, अध्ययन में शामिल ७८% छात्रों ने सामाजिक चिंता के सामान्य लक्षणों से जूझने की सूचना दी, जैसे कि निर्णय का डर, समूह गतिविधियों में भाग लेने की अनिच्छा और सामाजिक वापसी। ये निष्कर्ष सामाजिक चिंता को दूर करने की महत्वपूर्ण आवश्यकता पर जोर देते हैं क्योंकि यह छात्रों के समग्र विकास और स्कूल और सामाजिक क्षेत्र में सार्थक रूप से संलग्न होने की उनकी क्षमता को प्रभावित करता है।

पारिवारिक पर्यावरण पैमाने (एफईएस) ने प्रतिभागियों के जीवन में पारिवारिक गतिशीलता की प्रकृति के बारे में महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्रदान की। यह पाया गया कि ६०% छात्र उच्च स्तर के संघर्ष वाले घरों में रहते थे, ५२% ने भावनात्मक स्नेह की कमी का अनुभव किया और ५८% ने अपने माता-पिता या अभिभावकों के साथ खराब संचार की सूचना दी। इन छात्रों के एक बड़े हिस्से ने उच्च सामाजिक चिंता स्कोर प्रदर्शित किया, जो नकारात्मक पारिवारिक गतिशीलता और बढ़ी हुई सामाजिक चिंता के बीच एक मजबूत संबंध का सुझाव देता है। ये निष्कर्ष पिछले अध्ययनों के अनुरूप हैं जो संकेत देते हैं कि संघर्ष, भावनात्मक उपेक्षा और खराब संचार की विशेषता वाले असंतुलित पारिवारिक वातावरण किशोरों में सामाजिक चिंता को बढ़ा सकते हैं। इसके विपरीत, सहायक पारिवारिक वातावरण वाले छात्रों ने सामाजिक चिंता के काफी कम स्तर का प्रदर्शन किया। केवल १२% छात्र जिन्होंने भावनात्मक गर्मजोशी, स्पष्ट संचार और सक्रिय अभिभावकीय भागीदारी का हवाला देते हुए अपने पारिवारिक वातावरण का सकारात्मक वर्णन किया, ने मध्यम सामाजिक चिंता की सूचना दी एक पोषण करने वाला पारिवारिक वातावरण, जहाँ बच्चे समर्थित और समझे जाने का अनुभव करते हैं, उन्हें आत्मविश्वास के साथ सामाजिक चुनौतियों का सामना करने के लिए आवश्यक भावनात्मक स्थिरता प्रदान करता है।

रेखीय प्रतिगमन विश्लेषण ने इन निष्कर्षों को और पुष्ट किया, जिसमें पता चला कि सामाजिक चिंता स्कोर में ६२% भिन्नता पारिवारिक वातावरण से संबंधित कारकों के कारण हो सकती है। पारिवारिक वातावरण चरों में, भावनात्मक समर्थन, संचार गुणवत्ता और माता-पिता की भागीदारी को सामाजिक चिंता के सबसे महत्वपूर्ण नकारात्मक भविष्यवक्ता के रूप में पहचाना गया। इसके विपरीत, पारिवारिक संघर्ष एक मजबूत सकारात्मक भविष्यवक्ता के रूप में उभरा, जिसमें परिवार में संघर्ष के उच्च स्तर किशोरों में सामाजिक चिंता के उच्च स्तर से जुड़े थे। ये परिणाम इस विचार को पुष्ट करते हैं कि पारिवारिक गतिशीलता सामाजिक चिंता के विकास और तीव्रता में एक प्रमुख निर्धारक है।

निष्कर्ष में, अध्ययन अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के भावनात्मक और सामाजिक विकास को आकार देने में पारिवारिक वातावरण की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालता है। दूसरी ओर, एक सहायक और भावनात्मक रूप से गर्म पारिवारिक वातावरण भावनात्मक लचीलापन को बढ़ावा देता है और सामाजिक चिंता विकसित होने की संभावना को कम करता है। इन निष्कर्षों के आधार पर, निवारक और हस्तक्षेप कार्यक्रमों को लागू करना आवश्यक है जो न केवल छात्रों पर बल्कि पारिवारिक गतिशीलता में सुधार पर भी ध्यान केंद्रित करते हैं। स्कूलों, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों और परिवारों को घर के भीतर भावनात्मक गर्मजोशी, खुले संचार और संघर्ष समाधान कौशल को बढ़ावा देने के लिए मिलकर काम करना चाहिए। माता-पिता की भागीदारी और संचार को बढ़ाने के उद्देश्य से कार्यक्रम सामाजिक चिंता को कम करने और किशोरों की समग्र भलाई को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। इसके अलावा, स्कूलों को छात्रों को सामाजिक चिंता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने के लिए आवश्यक सहायता और संसाधन प्रदान करने के लिए परामर्शदाताओं और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ सहयोग करना चाहिए। छात्र और परिवार दोनों के माहौल को संबोधित करके, सामाजिक चिंता के प्रभावों को कम करना और किशोरों के विकास के लिए एक स्वस्थ, अधिक सहायक वातावरण को बढ़ावा देना संभव है।

निष्कर्ष:

वर्तमान अध्ययन में अंबेडकर नगर में माध्यमिक स्तर के छात्रों के बीच पारिवारिक वातावरण और सामाजिक चिंता के बीच महत्वपूर्ण संबंध पर गहनता से विचार किया गया। निष्कर्ष इस बात को रेखांकित करते हैं कि परिवार के भीतर भावनात्मक माहौल और संचार पैटर्न छात्रों के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। छात्रों के एक बड़े हिस्से में मध्यम से उच्च स्तर की सामाजिक चिंता देखी गई, जो आज किशोरों द्वारा सामना की जाने वाली बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं की ओर इशारा करती है। शोध से पता चला कि जिन छात्रों ने पारिवारिक संघर्ष, भावनात्मक उपेक्षा और खराब संचार के उच्च स्तर का अनुभव किया, उनमें सामाजिक चिंता से पीड़ित होने की अधिक संभावना थी। इसके विपरीत, भावनात्मक गर्मजोशी, सकारात्मक अभिभावकीय भागीदारी और खुले संचार की विशेषता वाले परिवारों के छात्रों ने चिंता के निम्न स्तर की सूचना दी और सामाजिक बातचीत में अधिक आत्मविश्वास दिखाया। ये निष्कर्ष इस विचार को पुष्ट करते हैं कि सामाजिक चिंता की घटनाओं को कम करने में एक सहायक और भावनात्मक रूप से उत्तरदायी पारिवारिक वातावरण महत्वपूर्ण है। सांख्यिकीय विश्लेषण ने पुष्टि की कि पारिवारिक वातावरण सामाजिक चिंता के स्तर का एक मजबूत भविष्यवक्ता है, जिसमें चिंता में भिन्नता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा परिवार से संबंधित कारकों द्वारा समझाया गया है। यह परिवार की गतिशीलता की केंद्रीय भूमिका को उजागर करता है जो न केवल एक पृष्ठभूमि कारक के रूप में, बल्कि किशोरों में सामाजिक चिंता के विकास को बढ़ाने या रोकने में एक महत्वपूर्ण प्रभाव के रूप में भी है। निष्कर्ष में, अध्ययन किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए एक पोषण, सहायक और संचारी पारिवारिक वातावरण को बढ़ावा देने के महत्व पर जोर देता है। परिणाम बताते हैं कि लक्षित हस्तक्षेप, जैसे कि माता-पिता की जागरूकता बढ़ाना, पारिवारिक संचार को बढ़ाना और सकारात्मक अभिभावक-बच्चे के रिश्तों को बढ़ावा देना, सामाजिक चिंता को कम करने में अत्यधिक लाभकारी हो सकता है। स्कूल-आधारित पहल जिसमें परिवार की भागीदारी और समर्थन शामिल है, छात्रों की भावनात्मक भलाई में और योगदान दे सकती है। पारिवारिक वातावरण को मजबूत करना अंबेडकर नगर में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच सामाजिक चिंता को कम करने और स्वस्थ भावनात्मक विकास को बढ़ावा देने के लिए एक शक्तिशाली, निवारक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

संदर्भ:

- 1) Arrindell, W. A., Emmelkamp, P. M. G., Monsma, A., & Brilman, E. (1983). The role of perceived parental rearing practices in the etiology of phobic disorders: A controlled study. *British Journal of Psychiatry*, 143, 183–187.
- 2) Bagi, P. D., & Kumar, M. (2014). Relationship between family environment and wellbeing: A study of adolescents. *International Journal of Informative & Futuristic Research*, 2(1), 271–276.
- 3) Bakshi, R., Sandal, R., Goel, N., Sharma, M., Singh, N., & Kumar, D. (2017). Prevalence of depression, anxiety, and stress among school-going adolescents in Chandigarh. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 405. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.219988>
- 4) Beidel, D. C., & Randall, J. (1994). Social phobia. In T. H. Ollendick, N. J. King, & W. Yule (Eds.), *International handbook of phobic and anxiety disorders in children and adolescents* (pp. 111–129). New York: Plenum Press.
- 5) Beidel, D. C., & Morris, T. L. (1995). Social phobia. In J. March (Ed.), *Anxiety disorders in children and adolescence* (pp. 181–211). New York: Guilford Press.

- 6) Blöte, A. W., Miers, A. C., Heyne, D. A., & Westenberg, P. M. (2015). Social anxiety and the school environment of adolescents. In *Social anxiety and phobia in adolescents* (pp. 151–181). https://doi.org/10.1007/978-3-319-16703-9_7
- 7) Bracik, J., Krysta, K., & Zaczek, A. (2012). Impact of family and school environment on the development of social anxiety disorder: A questionnaire study. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 125–127.
- 8) Bruch, M. A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: Issues and findings. *Clinical Psychology Review*, 9, 37–47.
- 9) Bruch, M. A., & Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8, 155–168.
- 10) Bruch, M. A., Heimberg, R. G., Berger, P., & Collins, T. M. (1989). Social phobia and perceptions of early parental and personal characteristics. *Anxiety Research*, 2, 57–63.
- 11) Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- 12) Buss, A. H. (1986). A theory of shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspective on research and treatment* (pp. 39–46). New York: Plenum Press.
- 13) Cavanaugh, A. M., & Buehler, C. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(2), 149–170. <https://doi.org/10.1177/0265407514567837>
- 14) Chhabra, V., Bhatia, M. S., Gupta, S., Kumar, P., & Srivastva, S. (2009). Prevalence of social phobia in school-going adolescents in an urban area. *Delhi Psychiatry Journal*, 12(1).
- 15) Coleman, A. M. (2007). *Oxford dictionary of psychology* (2nd ed.). New Delhi: Oxford University Press.
- 16) Deb, S., Chatterjee, P., & Walsh, K. (2010). Anxiety among high school students in India: Comparisons across gender, school type, social strata, and perceptions of quality time with parents. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 10, 18–31.
- 17) Farooq, S. A., Muneeb, A., Ajmal, W., Tauni, M. A., Mahmood, S., Qadri, S. K. S., & Rizvi, N. (2017). Quality of life perceptions in school-going adolescents with social anxiety. *Journal of Childhood & Developmental Disorders*, 3(2). <https://doi.org/10.4172/2472-1786.100046>
- 18) Festa, C. C., & Ginsburg, G. S. (2011). Parental and peer predictors of social anxiety in youth. *Child Psychiatry Human Development*, 42(3), 291–306. <https://doi.org/10.1007/s10578-011-0214-4>
- 19) Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., Jiménez-Castillejo, R., Ortega-Ruiz, R., & García-López, L. J. (2019). Parenting practices and adolescent social anxiety: A direct or indirect relationship? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19(2), 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.04.001>
- 20) González, C., Díaz-Herrero, Á., Sanmartín, R., Vicent, M., Pérez-Sánchez, A. M., & García-Fernández, J. M. (2019). Identifying risk profiles of school refusal behavior: Differences in social anxiety and family functioning among Spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3731. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193731>
- 21) La Greca, A. M. (1998). *Manual for the social anxiety scales for children and adolescents*. Miami: University of Miami.
- 22) Li, X., Ren, Z., Hu, X., & Guo, Y. (2019). Why are low family social class university students more prone to social anxiety? – Multiple mediating roles of psychosocial resources and rejection sensitivity. *Psychological Science*, 42, 1354–1360. <https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.20190611>
- 23) Liu, G. (2019). The influence of adolescents' psychological quality on social anxiety and its gender differences. *Journal of Southwestern Normal University*, 44(2), 91–96. <https://doi.org/10.13718/j.cnki.xsxb.2019.02.016>
- 24) Miers, A. C., Blöte, A. W., & Westenberg, P. M. (2013). Social anxiety in adolescents: Development and validation of a self-report scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 41–51.
- 25) Zhang, Y. (2019). Media dependence, social anxiety, and self-presentation in the online interaction—an analysis of online interaction behavior of university students. Jilin University. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/7/2022902>