

किशोरावस्था में वर्ग चयन एवं अकादमिक तनाव के सम्बन्ध में एक वैचारिक अध्ययन**संजनी कुमारी¹**DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.23086585>**Review: 28/07/2026****Acceptance: 01/08/2026****Publication: 28/09/2026****सारांश**

शिक्षा केवल ज्ञान प्राप्त करने का माध्यम ही नहीं बल्कि यह व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में भी अपनी भूमिका का निर्वहन करती है। यह व्यक्ति को निर्णय लेने की क्षमता तथा उनके उज्ज्वल भविष्य के निर्माण के साथ-साथ व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास पर भी बल देती है। शिक्षा ही उनके वर्तमान और भविष्य से सम्बंधित सुनहरे भविष्य के निर्माण में मदद करती है। किशोरावस्था वह अवस्था है जहाँ किशोर अपने शैक्षिक व व्यावसायिक जीवन की दिशा निर्धारित करते हैं। इस स्तर पर किशोरों को विज्ञान, वाणिज्य व कला जैसे विभिन्न संकायों में से अपनी रुचि और योग्यता के अनुसार वर्गों का चयन करना होता है। इन वर्गों का चयन ही उनके आने वाले भविष्य का मार्गदर्शन करती है। जब वर्गों का चयन किशोरों के रुचि व क्षमताओं के अनुरूप होता है तब वे अध्ययन में अधिक उत्साह एवं रुचि प्रदर्शित करते हैं। वर्तमान समय की प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा व्यवस्था में उत्कृष्ट प्रदर्शन, ज्यादा से ज्यादा अंक पाने की होड़, करियर की चिंता तथा सामाजिक और पारिवारिक दबाव के कारण विद्यार्थियों पर शैक्षणिक दबाव बढ़ता जा रहा है। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य किशोरावस्था में वर्ग चयन एवं अकादमिक तनाव के संबंध में एक वैचारिक अध्ययन प्रस्तुत करना है जिसके द्वारा किशोरों को यह जानकारी प्राप्त हो सके कि उन्हें उनके सुरक्षित भविष्य के लिए कौन से वर्ग का चयन करना सर्वोत्तम होगा जिससे गलत वर्ग का चयन उनके अकादमिक तनाव का कारण न बने। अतः इस शोध पत्र में किशोरों के वर्ग चयन एवं उनके व्यक्तित्व विकास में मार्गदर्शन के माध्यम से उपयुक्त सुझाव प्रस्तुत किया गया है।

मुख्यबिंदु - किशोरावस्था, वर्ग चयन, अकादमिक तनाव**भूमिका**

किशोरावस्था मनोवैज्ञानिक रूप से वह नाजुक अवस्था है जिसमें विद्यार्थियों को अपने वर्ग चयन से सम्बंधित उचित निर्णय लेने होते हैं। जिसके कारण उन्हें द्वंद का सामना करना पड़ता है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें वह उच्च माध्यमिक स्तर में भी प्रवेश करते हैं जहां उन्हें एक उचित विषय का चयन करना पड़ता है जो उनके आने वाले सुनहरे भविष्य को निर्धारित करती है। भारतीय शिक्षा प्रणाली में कक्षा दसवीं के बाद विद्यार्थी उच्च माध्यमिक स्तर में प्रवेश करता है और इसी स्तर पर उसे एक अत्यंत महत्वपूर्ण निर्णय लेना होता है और वह

¹ शोधार्थिनी, शिक्षाशास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय लखनऊ उत्तर प्रदेश इंडिया।

है एक उपयुक्त वर्ग का चयन। उच्च माध्यमिक स्तर का चरण विद्यार्थियों के जीवन में एक महत्वपूर्ण मोड़ होता है जहां वे सामान्य शिक्षा से आगे बढ़कर किसी विशिष्ट विषय का गहन-अध्ययन आरम्भ करते हैं। किशोर अपने वर्ग का चयन अपने भविष्य की चिंता और रोजगार की संभावनाओं को ध्यान में रखकर करते हैं कि उन्हें कौन से वर्ग का चयन करना है और कौन से वर्ग का चयन नहीं करना है जिससे वे अपने बौद्धिक, सामाजिक एवं मानसिक क्षमता के प्रति अधिक सजग होकर अपने भविष्य की दिशा निर्धारित करते हैं। ज्यादातर किशोरों के पास विज्ञान, वाणिज्य और कला के अलावा अन्य वर्गों के चयन का भी विकल्प होता है लेकिन वर्गों के चयन का निर्णय केवल उन्हें विषयों में रुचि को ही बनाए नहीं रखेगा बल्कि उनके करियर निर्माण, सामाजिक पहचान और जीवन की दिशा को भी निर्धारित करेगा।

भारतीय शिक्षा प्रणाली में उच्च माध्यमिक स्तर पर वर्ग चयन का सुझाव डॉ. दौलत राम कोठारी (1964-66) के शिक्षा आयोग ने दिया था। इस सुझाव के अंतर्गत स्कूली शिक्षा का 10+2+3 का प्रारूप तैयार किया गया था जिसके अंतर्गत पहले 10 साल की स्कूली शिक्षा के बाद 11वीं और 12वीं स्तर पर छात्रों को अपनी रुचि व इच्छानुसार मुख्य विषय जैसे विज्ञान, वाणिज्य व कला वर्ग को चुनने की स्वतंत्रता है। छात्रों के लिए भरपूर ध्यान रखा जाता था कि वह अपने विषयों का चुनाव बिना किसी बाहरी दबाव व बिना चिंता के कर सकें ताकि वह अपने रुचि अनुसार विषय में अच्छे अंक व ज्ञान को अर्जित करें जो उनके भविष्य के लिए ज्यादा आवश्यक है। जब किशोर अपनी रुचियों और क्षमताओं को नजर अंदाज कर पारिवारिक दबाव के चलते अपनी रुचि व इच्छा के विपरीत विषयों का चयन कर लेता है, तो वह अकादमिक तनाव का शिकार हो जाता है। किशोरों के इस विषयों के चुनाव को लेकर के बढ़ते अकादमिक तनाव व द्वंद को दूर करने के लिए सरकार ने कस्तूरीरंगन कमेटी के अंतर्गत वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में बदलाव करने के लिए नई शिक्षा नीति 2020 ले आयी जिसके अंतर्गत शिक्षा व्यवस्था में परिवर्तन लाने के लिए विभिन्न प्रकार के सुझाव प्रस्तुत किए। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020) भारत की शिक्षा व्यवस्था में एक व्यापक एवं परिवर्तनकारी पहल है जिसका उद्देश्य संपूर्ण शैक्षिक ढांचों को अधिक प्रभावी, समावेशी और लचीला बनाना है।

शैक्षिक वर्ग

शैक्षिक वर्ग चयन से अभिप्राय माध्यमिक स्तर पर उपलब्ध विभिन्न शैक्षिक वर्गों जैसे विज्ञान, वाणिज्य, कला तथा अन्य व्यावसायिक कौशल आधारित विषयों में से किसी एक या एकाधिक उपयुक्त विकल्पों का चयन करना है। यह चयन विद्यार्थियों की रुचि, योग्यता, शैक्षिक उपलब्धि, विद्यालय में उपलब्ध विषयों एवं उनके भविष्य के शैक्षिक एवं व्यवसायिक लक्ष्यों को ध्यान में रखकर किया जाता है।

अकादमिक तनाव

अकादमिक तनाव वह मानसिक एवं भावात्मक दबाव है जिसका अनुभव किशोर अध्ययन, परीक्षाओं, उत्कृष्ट प्रदर्शन की प्रतिस्पर्धा तथा स्वयं और दूसरी की शैक्षिक अपेक्षाओं को पूरा करने के प्रयास के दौरान महसूस करता है।

किशोरावस्था में शैक्षिक वर्ग चयन को प्रभावित करने वाले कारक

- वर्गों का चुनाव परीक्षा के अंकों के आधार पर करना।
- सामाजिक प्रतिष्ठा माता-पिता या पारिवारिक दबाव।
- बिना अपनी रुचि जाने वर्ग का चयन कर लेना।
- अपनी रुचियों को नजरंदाज करके दूसरों के दबाव में आकर उनके पसंद के वर्ग का चुनाव करना।

शैक्षिक वर्ग चयन से पहले मुख्य बातें

- कौन से विषय में मेरी सबसे ज्यादा रुचि है।
- मुझे कौन सा स्ट्रीम सबसे बेहतर तरीके से समझ में आता है।
- किस तरह का करियर मेरे स्वभाव और रुचियों से मेल खाता है।

विभिन्न शैक्षिक वर्ग (विज्ञान, कॉमर्स और कला / मानविकी) में विषयों के चयन का तरीका: विज्ञान स्ट्रीम के अंतर्गत मुख्य रूप से निम्न कोर्स सम्मिलित हैं - इंजीनियरिंग, मेडिसिन, टेक्नोलॉजी और साइंटिफिक रिसर्च करियर के लिए उत्तम है।

कॉमर्स: फाइनेंस, बिजनेस मैनेजमेंट, कंसल्टिंग, एंटरप्रेन्योरशिप और एनालिटिक्स

कला या मानविकी: लॉ, साइकोलॉजी, सिविल सर्विस, मीडिया, डिजाइन पॉलिसी और सामाजिक विज्ञान

NEP 2020 एवं शैक्षिक वर्ग चयन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति भारत के शिक्षा परिदृश्य में एक परिवर्तनकारी बदलाव का प्रतिनिधित्व करती है जिसका मुख्य उद्देश्य सम्पूर्ण शिक्षा प्रणाली के ढांचे का पुनर्गठन करना है। इस परिवर्तन का एक महत्वपूर्ण पहलू स्ट्रीम चयन से संबंधित नियम है जो विद्यार्थियों की शैक्षणिक दिशा एवं उज्ज्वल भविष्य की संभावनाओं को निर्धारित करते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020) ने वर्गों के चयन में कुछ परिवर्तन किया है जिसका उद्देश्य किशोरों को विषयों के चुनाव में अधिक लचीलापन प्रदान करना तथा शिक्षा के प्रति समग्र दृष्टिकोण को बढ़ावा देना है। NEP 2020 के अंतर्गत किशोरों को विभिन्न वर्गों के विषयों का चयन करने की स्वतंत्रता प्रदान की गई है जिससे वह अपनी रुचियों और प्रतिभाओं को अधिक स्वतंत्र रूप से विकसित कर सकते हैं। विज्ञान कला और

वाणिज्य जैसे स्ट्रीमो के अलावा बहुविषयक दृष्टिकोण को भी प्रोत्साहित करती है इसके माध्यम से छात्र अपने भविष्य को ध्यान में रखते हुए एक उपयोगी विषय का चुनाव कर सकते हैं एवं NEP 2020 में विद्यार्थियों को प्रारंभिक स्तर से ही विषयों से परिचित कराने पर बल देती है जिससे वे सामाजिक दबाव की बजाय अपनी योग्यता रुचि और क्षमता के अनुसार विषयों का चुनाव कर सकें।

किशोरों के वर्ग चयन में काउंसलिंग और स्कूलों की भूमिका

किशोर विद्यार्थियों के लिए वर्ग का चयन कक्षा 10वीं के बाद करना एक महत्वपूर्ण निर्णय माना जाता है जो छात्र के आगामी भविष्य और उनके उच्च शिक्षा पर प्रभाव डालती है। वर्तमान में इतने सारे विषय और व्यवसाय का विकल्प होने के पश्चात भी विद्यार्थियों में द्वंद की स्थिती उत्पन्न हो जाती है और इस कारण उनके माता-पिता भी परेशान होते हैं। ज्यादातर किशोर को यह भी मालूम नहीं होता है कि उन्हें कौन-कौन से विषयों का चुनाव करना चाहिए बल्कि वह वर्गों का चयन अपने सहपाठियों के चयन को देखकर कर लेते हैं यह चयन चाहे उनकी रुचि के विरुद्ध हो। इन्हीं गलत विषयों के चयन से बचने के लिए करियर काउंसलिंग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह काउंसलिंग किशोरों की रुचि योग्यता और भविष्य को ध्यान में रखते हुए एक विशेषज्ञ मार्गदर्शक उन्हें व्यावहारिक सलाह देते हैं। काउंसलर के भूमिका के अलावा वर्ग चयन में स्कूलों की भी भूमिका महत्वपूर्ण होती है। शिक्षकों को पता होता है कि कौन से विद्यार्थी किस विषय में ज्यादा रुचि रखते हैं और कौन से विषय में कम रुचि रखते हैं। किशोरों के विषयों की रुचिनुसार वह उनको विषयों का चयन करने के लिए सलाह देते हैं।

अकादमिक तनाव

अकादमिक तनाव किशोरों के जीवन में नकारात्मकता निराशा और कुंठा अपने साथ लेकर आती है जिस कारण दिन-प्रतिदिन उनका आत्मविश्वास कम होता चला जाता है। यह आत्मविश्वास तब कमजोर होता है जब विद्यार्थी अपनी तुलना किसी अन्य छात्र से करते हैं। विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव होने के निम्न कारण हैं -

- सहपाठियों में प्रतिस्पर्धा
- अभिभावकों का दबाव
- परीक्षा संबंधित तनाव
- सामाजिक दबाव
- विस्तार पाठ्यक्रम एवं भविष्य की चिंता

अकादमिक तनाव को कम करने के उपाय बिष्ट (1989) के अनुसार

शैक्षिक तनाव विद्यार्थियों द्वारा अनुभव की जाने वाली शैक्षिक निराशा, शैक्षिक दबाव तथा शैक्षिक चिंता की धारणा को प्रतिबिंबित करती है।

- उचित समय प्रबंधन
- सकारात्मक सोच
- सहपाठियों से विचार-विमर्श
- योग और ध्यान
- आत्मविश्वास बनाए रखना

किशोरावस्था में वर्ग चयन एवं अकादमिक तनाव का संबंध

विज्ञान और तकनीकी वर्ग में अत्यधिक पाठ्यक्रम, प्रयोगशाला कार्य एवं प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के दबाव के कारण किशोरों में अकादमिक तनाव का स्तर अधिक पाया जाता है। वहीं दूसरी तरफ वाणिज्य और कला वर्ग में भी तनाव कम नहीं होता बस वहां स्वरूप थोड़ा अलग होता है। करियर की चिंता पारिवारिक अपेक्षाएं तथा सामाजिक तुलना जैसे कारण किशोरों में भविष्य की चिंता और आर्थिक सुरक्षा को लेकर तनाव उत्पन्न करते हैं। जब किशोरों का वर्ग चयन उनकी स्वाभाविक रुचि और क्षमताओं के अनुरूप नहीं होता है तो उनमें अकादमिक तनाव के साथ साथ शैक्षिक उपलब्धि में गिरावट, प्रेरणा में कमी और शिक्षा से विमुक्त जैसे नकारात्मक परिणाम देखने को मिलते हैं। जब किशोर सही वर्ग का चयन बिना किसी पारिवारिक व सामाजिक दबाव के करता है, तो वह अपना आने वाला भविष्य सुरक्षित व सहज महसूस करता है। वह रुचि अनुसार विषयों का अध्ययन करने से सहज व तनावमुक्त महसूस करता है और यही कारण है कि अपने मनपसंद विषयों के अध्ययन से किशोरों में रुचि व आत्मविश्वास की बढ़ोतरी होती है।

निष्कर्ष

किशोरावस्था में वर्ग चयन केवल एक शैक्षिक निर्णय नहीं होता बल्कि यह विद्यार्थियों के सामाजिक, आर्थिक और मनोवैज्ञानिक जीवन को भी गहराई से प्रभावित करता है और यह चयन किशोरों के भविष्य, आत्म-सम्मान, सामाजिक पहचान और उनके जीवन से जुड़ा होता है। वर्ग चयन की प्रक्रिया में अकादमिक तनाव एक मुख्य केंद्रबिंदु है जो किशोरों के व्यक्तिगत गुणों, पारिवारिक अपेक्षाओं, विद्यालयी वातावरण और सामाजिक दबाव के प्रभाव से उत्पन्न होता है। तनाव को कम करने के लिए संपूर्ण शिक्षा व्यवस्था के साथ-साथ शिक्षकों, अभिभावकों और समाज को भी संवेदनशील और सहयोगात्मक बनना आवश्यक है। अतः इसके निवारण हेतु बहुस्तरीय एवं समन्वित प्रयास अनिवार्य है जो किशोरों के वर्ग चयन और आदमिक तनाव को दूर करने में मदद कर सके।

संदर्भ ग्रंथ

पांडे, पेडेगांवकर (2026), उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन, काव्य सेतू, वॉल्यूम. 2, नंबर. 3, 23-31.

पुष्पराज, महादेवस्वामी (2025), रिलेशनशिप बिटवीन एकेडमीक अमंग नीट अस्प्रिंट्स, द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, वॉल्यूम. 13, इशू. 3.

वर्मा, मेहता (2024), माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव पर एक विश्लेषणात्मक अध्ययन, AIRO जर्नल, वॉल्यूम. 3, इशू. 2

गुप्ता, सक्सेना (2023), अ कॉम्प्रिहेंसिव रिव्यू ऑफ स्ट्रीम सेलेक्शन रूल अंडर द नेशनल एजुकेशन पॉलिसी (NEP), इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इन्हांस रिसर्च इन मैनेजमेंट एंड कंप्यूटर एप्लीकेशंस, वॉल्यूम.13, इशू.12

तिवारी, तिवारी (2018), उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव व मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन, IJSRST, वॉल्यूम. 4, इशू.10.

<https://www.apa.org/research-practice/conduct-research/self-efficacy-human-agency>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3540350/>

<https://www.drishtiias.com/hindi/blog/What-is-academic-stress-and-what-is-the-solution>

<https://www-stresslesstutoring-com.translate.goog/problems/study-anxiety-at-school/? x tr sl=en& x tr tl=hi& x tr hl=hi& x tr pto=sge>

How Career Counselling Can Help You Pick the Right Stream After Class 10 – Chennai Counseling Services <https://share.google/5SAei5B8Bi4bOuJYS>

<https://dpsbopal-ahd.edu.in/choosing-a-stream-after-class-10/>

<https://vajiramandravi.com/current-affairs/kothari-commission/>

<https://youtu.be/1DVlrmxY1OM?si=LU-lmUyjRYL9PLat>