



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## विद्यार्थियों की अधिगम शैली, शैक्षिक दबाव एवं अधिगम शैली पर राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के प्रभाव का भौगोलिक अध्ययन (Geographical study of the Impact of National Education Policy-2020 on Students' Learning Style, Academic Pressure and Learning Style)

**Author – Dr. Jyoti Prasad, Assistant Professor- Geography, Government College Pratapur (Garhi), Banswara, Rajasthan**

**Abstract :** सीखने की शैली में वे विभिन्न विधियाँ शामिल होती हैं जिनका उपयोग छात्र जानकारी को समझने और याद रखने के लिए करते हैं। चार प्रमुख सीखने की शैलियों में दृश्य, श्रवण, गतिज और पढ़ना और लिखना शामिल हैं। दृश्य सीखने की शैली में माइंड मैप, ग्राफ और चार्ट के माध्यम से दो विषयों के बीच के संबंध को दृष्टिगत रूप से उजागर करना शामिल है। श्रवण सीखने की शैली में कक्षा में विचारों पर चर्चा करना और सामग्री को पचाने के तरीके के रूप में वाद-विवाद या साथियों के साथ बातचीत का उपयोग करना शामिल है। गतिज सीखने की शैली शिक्षा के लिए व्यावहारिक दृष्टिकोण का समर्थन करती है। यहाँ, छात्र नई अवधारणाओं को समझने के लिए विच्छेदन या प्रयोगों जैसे स्पर्श अनुभवों पर निर्भर करते हैं। अंत में, पढ़ने और लिखने की सीखने की शैली में कागज़ पर कलम चलाना और छात्रों से निबंध या लिखित केस स्टडी पूरी करने के लिए कहना शामिल है।

**Keywords :** विद्यार्थियों की अधिगम शैली, शैक्षिक दबाव, राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020, अधिगम शैली पर प्रभाव, समग्र शिक्षा, कौशल आधारित शिक्षा, बहुभाषीय शिक्षा, डिजिटल शिक्षा, सक्रिय अधिगम, बहु-विषयक शिक्षा, मूलभूत साक्षरता, शैक्षिक सुधार, मूल्यांकन प्रणाली, व्यक्तिगत अधिगम, जीवन भर अधिगम, शैक्षिक लचीलापन।

**Article :** विद्यार्थियों की अधिगम शैली— विद्यार्थियों की सीखने की शैली को समझने के लिए, यह जानना ज़रूरी है कि वे जानकारी को किस तरह से संसाधित करते हैं। सीखने की शैलियों को समझने के लिए, छात्रों की क्रियाओं, रुचियों, और प्राथमिकताओं पर ध्यान देना चाहिए। सीखने की शैलियों को समझने के लिए, छात्रों के व्यवहार पर ध्यान देना चाहिए। सीखने की शैलियों के बारे में जानकारी देने के लिए, VARK संक्षिप्त नाम का इस्तेमाल किया जाता है। VARK का मतलब है: दृश्य, श्रवण, पढ़ने/लिखने की प्राथमिकता, और गतिज। सीखने की शैलियों के बारे में जानकारी देने के लिए, 4MAT चक्र का भी इस्तेमाल किया जाता है। यह चक्र चार मुख्य शिक्षण शैलियों को बताता है। सीखने की शैली के बारे में जानकारी मिलने के बाद, शिक्षकों और छात्रों को सभी शैलियों का सम्मान करना चाहिए। छात्रों को कई तरह के निर्देशों से फायदा होता है। छात्रों की सीखने की शैली और शिक्षक की सीखने की शैली के बीच बेमेल होने से सीखने में दिक्कत हो सकती है।

छात्रों की सीखने की शैली और शिक्षक की सीखने की शैली मिलती-जुलती होने पर छात्र ज्यादा उपलब्धि हासिल करते हैं।

सीखने की शैली किसी व्यक्ति द्वारा नई सामग्री को समझने की विधि को संदर्भित करती है, जो आमतौर पर दृष्टि, स्पर्श और ध्वनि के माध्यम से की जाती है। निम्नलिखित चार मुख्य सीखने की शैलियों के उदाहरण हैं। दृश्य सीखने वालों को नोट्स लेते समय प्रतीकों या चिह्नों के साथ शब्दों को फिर से लिखने के लिए कहा जा सकता है। श्रवण सीखने वालों को अपने सारांशित नोट्स रिकॉर्ड करने और अध्ययन करते समय इस फाइल को सुनने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। गतिज सीखने वाले अपने अध्ययन के क्षेत्र में कक्षा की अवधारणाओं को वास्तविक दुनिया के परिदृश्यों से जोड़ना चाह सकते हैं। पढ़ने और लिखने से लाभ उठाने वाले शिक्षार्थियों को अपने नोट्स से सूचियाँ बनाने और बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तरी डिज़ाइन करने से लाभ हो सकता है। शैक्षिक सिद्धांतकारों की ओर से पिछले कुछ वर्षों में सीखने की शैलियों की काफी आलोचना की गई है। शोध से पता चलता है कि किसी की पसंदीदा सीखने की शैली का बेहतर अकादमिक प्रदर्शन से कोई संबंध नहीं है। अंततः, शिक्षकों का मानना है कि सीखने के विज्ञान द्वारा समर्थित रणनीतियाँ छात्रों को एक सीखने की शैली की तुलना में दूसरे की तुलना में उनके अध्ययन में सफल होने में मदद करेंगी। मनोवैज्ञानिकों का भी मानना है कि चार से अधिक मुख्य सीखने की शैलियाँ हैं। इनमें तार्किक सीखने की शैली शामिल है, जहाँ छात्र समस्याओं को हल करने के लिए विश्लेषणात्मक कौशल का उपयोग करते हैं, और एकान्त सीखने की शैली, जहाँ छात्र अपने पाठ्यक्रम से अर्थ निकालने के लिए जर्नलिंग जैसे व्यक्तिगत कार्य पूरा करते हैं।

**शैक्षणिक दबाव**, तनाव और चिंता की भावना है जो ज्यादातर छात्र अपने शैक्षणिक जीवन में अनुभव करते हैं। यह दबाव कई स्रोतों से आ सकता है, जैसे कि माता-पिता, शिक्षक, सहकर्मी, या खुद छात्र। शैक्षणिक दबाव से छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। शैक्षणिक दबाव से पीड़ित छात्रों में चिंता, अवसाद, और कम शैक्षणिक उपलब्धि जैसी समस्याएं हो सकती हैं। शैक्षणिक दबाव से पीड़ित छात्रों में आत्म-क्षति और आत्महत्या की प्रवृत्ति भी बढ़ सकती है। शैक्षणिक दबाव से पीड़ित छात्रों में उच्च रक्तचाप, हृदय रोग जैसी शारीरिक समस्याएं भी हो सकती हैं। शैक्षणिक दबाव से निपटने के लिए, छात्रों को एक स्वस्थ दिनचर्या बनानी चाहिए। इसमें रोजाना 7-9 घंटे की नींद लेना और नियमित व्यायाम करना शामिल होना चाहिए। शैक्षणिक दबाव से निपटने के लिए, छात्रों को ध्यान, गहरी सांस लेना, या योग जैसी गतिविधियों में शामिल होना चाहिए। शैक्षणिक दबाव से निपटने के लिए, छात्रों को अपने शौक और अवकाश गतिविधियों के लिए समय निकालना चाहिए।

अकादमिक सफलता के उच्च स्तर पर सफलता को प्राप्त करने के लिए छात्रों पर शिक्षा का दबाव उनकी आनंदोल्लास को खत्म करता जा रहा है और उन्हें दिन प्रति दिन चिंता और निराशा की ओर ले जाता है जिस कारण कई छात्र अपने करियर को लेकर काफी डिप्रेशन में आ जाते हैं। यहाँ हम छात्रों के बीच तनाव पैदा करने वाले विभिन्न कारकों के बारे में चर्चा करेंगे तथा साथ ही साथ हम प्रत्येक कारक के विभिन्न पहलुओं और इसे रोकने के तरीकों पर भी बात करेंगे। अकादमिक सफलता के उच्च स्तर पर सफलता को प्राप्त करने के लिए छात्रों पर शिक्षा का दबाव उनकी आनंदोल्लास को खत्म करता जा रहा है और उन्हें दिन प्रति दिन चिंता और निराशा की ओर ले जाता है जिस कारण कई छात्र अपने करियर को लेकर काफी डिप्रेशन में आ जाते हैं। जब एक छात्र इस प्रकार के तनाव में होता है तो इससे उनके अकादमिक शिक्षा पर भी काफी नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं। जिससे उनके ग्रेड्स पर तो प्रभाव पड़ता ही है साथ ही साथ स्वास्थ्य को लेकर भी परेशान रहने लगते हैं। इसलिए छात्रों तथा अभिभावकों को सबसे पहले यह जानना बहुत ज़रूरी है कि ऐसे कौन-कौन से मुख्य कारक हैं जिस कारण छात्र अक्सर तनाव में आ जाते हैं तथा इसके निवारण के लिए छात्रों तथा अभिभावकों को क्या करना चाहिए:

**तनाव के लक्षण:** छात्रों की नियमित गतिविधियों में होने वाली कई बदलावों का पता लगाकर तनाव को पहचाना जा सकता है। हालांकि कई बार कुछ छात्रों को पता होता है कि वह अपने अकादमिक शिक्षा को लेकर काफी तनाव में हैं लेकिन इस वषय पर न वह अपने माता-पिता से चर्चा करते हैं और नहीं किसी और से इस विषय में कोई मदद लेते हैं। वहीं दूसरी ओर कुछ ऐसे भी छात्र होते हैं जिनके तनाव का कारण उन्हें खुद अच्छी तरह समझ नहीं आता है। अर्थात् ऐसी परिस्थिति में अभिभावकों को चाहिए की वह अपने बच्चों के तनाव के कारण को समझ कर उसका निष्कर्ष निकाल सकें।

छात्रों में होने वाले तनाव के मुख्य संकेत नीचे अंकित हैं:

1. भूख में परिवर्तन.
2. खेल और कहीं आने जाने में रुचि न होना.
3. सामाजिक अलगाव.
4. चिड़चिड़ापन और अधीरता
5. नींद की समस्याएं.
6. अत्यधिक चिंता और नकारात्मक विचार.
7. परफॉरमेंस में कमी आना
8. सरदर्द
9. दबाव में होने की प्रवृत्ति
10. पूरी तरह से खुद को खाली महसूस करना
11. किसी भी कार्य को पूरा करने में असमर्थता महसूस करना.

**परीक्षा का दबाव:** अक्सर देखा गया है कि छात्र एग्जाम के प्रेशर में या पढ़ाई के बढ़ते दबाव के कारण डिप्रेशन में आ जाते हैं। आज कल बढ़ते हुये प्रतियोगिता की होड़ में छात्रों पर दबाव बढ़ता ही जा रहा है। अर्थात वह अपने अपेक्षा के विपरीत खुद को देखते ही असमर्थ महसूस करने लगते हैं। ऐसे समय में चाहिए की परेंट्स छात्रों को पूरा सहयोग करें। उनपर अपनी महत्वाकांक्षाओं का बोझ डालने के बजाय उन्हें समझाएं की कोई प्रतियोगी परीक्षा या किसी विषय को लेकर तनाव लेने की जगह निसंदेह अपनी पढ़ाई पर ध्यान दें।

**शैक्षिक दबाव:** शैक्षिक दबाव का कई बार कारण खुद अभिभावक भी बन जाते हैं क्योंकि अक्सर छात्रों पर उनके परेंट्स द्वारा अच्छे मार्क्स प्राप्त करने का दबाव होता है, जबकि इसकी जगह परेंट्स को अपने बच्चे को प्रोत्साहित करना चाहिए की वह केवल पढ़ाई में अपना 100% दें और अच्छी शिक्षा प्राप्त करें एग्जाम के मार्क्स तथा पास या फेल होना जीवन का एक हिस्सा है और इससे सीख लेकर आगे अच्छा करने का प्रयत्न करना चाहिए।

**रुचि के अनुसार आगे न बढ़ना:** साथ ही यह भी देखा गया है कि कई बार छात्र अपने रुचि के अनुसार शैक्षिक करियर में आगे नहीं बढ़ पाते हैं जिस कारण उन्हें उनके अपेक्षा के अनुकूल सफलता न मिलने के कारण वह तनाव में आ जाते हैं। ऐसी परिस्थिति में छात्रों को खुल कर अपनी रुचि अपने परेंट्स को समझाना चाहिए, भविष्य में उसके स्कोप्स कितने हैं इस बारे में उनसे चर्चा करनी चाहिए। साथ ही साथ अभिभावकों को भी यह सलाह है कि वह अपने बच्चे की रुचि के अनुसार ही उनके शैक्षिक करियर को चुने, जिसमें उनका बच्चा अच्छी तरह आगे बढ़ सके।

**पीयर प्रेशर:** अक्सर किशोरावस्था में बच्चे अपने दोस्तों, सहपाठियों को प्रसन्न करने की कोशिश करते हैं। कभी-कभी यह सहकर्मी प्रभाव सकारात्मक होता है जिसमें एक बच्चा खेल से जुड़ी गतिविधियों में अधिक भाग लेने या पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित होता है क्योंकि उसके दोस्त ऐसा कर रहे होते हैं। लेकिन कभी कभी दोस्तों का गलत प्रभाव भी पड़ सकता है जिसकी वजह से बच्चे गलत चीजों का शिकार बन जाते हैं और अगर माता-पिता बच्चों पर जबरदस्ती करने की कोशिश करते हैं तो उसका उल्टा असर होता है और बच्चे आक्रामक हो जाते हैं या माता-पिता से अपनी बातें छुपाने लगते हैं। तथा जिस तरन वह तनाव में भी आ जाते हैं। अर्थात यदि आपको ऐसा प्रतीत हो रहा है कि आपका सहकर्मी या मित्र आपको किसी ऐसे गतिविधियों के लिए प्रेरित कर रहा है जो आपके लिए बिलकुल सही नहीं तो बीना डरे आप अपने मित्र को ऐसी गतिविधियों के लिए मना करना सीखें। तथा साथ ही साथ अभिभावक भी अपने बच्चे को हमेशा यह विश्वास दिलाएँ की आप हमेशा उसके साथ हैं अर्थात आप उसे किसी भी परिस्थिति में आप अकेला नहीं छोड़ेंगे। ऐसा करने से वो अपनी बातों को आपसे नहीं छुपाएगा और उनका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा।

**अधिगम शैली पर राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के प्रभाव का अध्ययन – NEP 2020** इस सिद्धांत पर आधारित है कि शिक्षा को न केवल संज्ञानात्मक क्षमता बल्कि सामाजिक, नैतिक और भावनात्मक क्षमताओं और स्वभाव को भी विकसित करना चाहिए। NEP-2020 ने वैचारिक समझ, रचनात्मकता और आलोचनात्मक सोच, मानवीय नैतिक मूल्यों और संवैधानिक मूल्यों पर जोर दिया है।

हाल ही में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति लाई गई जिसे सभी के परामर्श से तैयार किया गया है। इसे लाने के साथ ही देश में शिक्षा के पर व्यापक चर्चा आरंभ हो गई है। शिक्षा के संबंध में गांधी जी का तात्पर्य बालक और मनुष्य के शरीर, मन तथा आत्मा के सर्वांगीण एवं सर्वोत्कृष्ट विकास से है। इसी प्रकार स्वामी विवेकानंद का कहना था कि मनुष्य की अंतर्निहित पूर्णता को अभिव्यक्त करना ही शिक्षा है। इन्हीं सब चर्चाओं के मध्य हम देखेंगे कि 1986 की शिक्षा नीति में ऐसी क्या कमियाँ रह गई थीं जिन्हें दूर करने के लिये नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति को लाने की आवश्यकता पड़ी। साथ ही क्या यह नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति उन उद्देश्यों को पूरा करने में सक्षम होगी जिसका स्वप्न महात्मा गांधी और स्वामी विवेकानंद ने देखा था? सबसे पहले 'शिक्षा' क्या है इस पर गौर करना आवश्यक है। शिक्षा का शाब्दिक अर्थ होता है सीखने एवं सिखाने की क्रिया परंतु अगर इसके व्यापक अर्थ को देखें तो शिक्षा किसी भी समाज में निरंतर चलने वाली सामाजिक प्रक्रिया है जिसका कोई उद्देश्य होता है और जिससे मनुष्य की आंतरिक शक्तियों का विकास तथा व्यवहार को परिष्कृत किया जाता है। शिक्षा द्वारा ज्ञान एवं कौशल में वृद्धि कर मनुष्य को योग्य नागरिक बनाया जाता है। गौरतलब है कि नई शिक्षा नीति 2020 की घोषणा के साथ ही मानव संसाधन मंत्रालय का नाम बदलकर शिक्षा मंत्रालय कर दिया गया है। इस नीति द्वारा देश में स्कूल एवं उच्च शिक्षा में परिवर्तनकारी सुधारों की अपेक्षा की गई है। इसके उद्देश्यों के तहत वर्ष 2030 तक स्कूली शिक्षा में 100% GER के साथ-साथ पूर्व-विद्यालय से माध्यमिक स्तर तक शिक्षा के सार्वभौमिकरण का लक्ष्य रखा गया है। अंतिम राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 में बनाई गई थी जिसमें वर्ष 1992 में संशोधन किया गया था। वर्तमान नीति अंतरिक्ष वैज्ञानिक के. कस्तूरीरंगन की अध्यक्षता वाली समिति की रिपोर्ट पर आधारित है। नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 के तहत वर्ष 2030 तक सकल नामांकन अनुपात को 100% लाने का लक्ष्य रखा गया है। नई शिक्षा नीति के अंतर्गत केंद्र व राज्य सरकार के सहयोग से शिक्षा क्षेत्र पर जीडीपी के 6% हिस्से के सार्वजनिक व्यय का लक्ष्य रखा गया है। नई शिक्षा नीति की घोषणा के साथ ही मानव संसाधन प्रबंधन मंत्रालय का नाम परिवर्तित कर शिक्षा मंत्रालय कर दिया गया है। आधुनिक भारत में नई शिक्षा नीति का विशिष्ट महत्व है। इनसे रचनात्मक और नवाचार को महत्व मिलेगा प्रस्तुत शोधपत्र में उच्च शिक्षा मंत्रालय के द्वारा जारी शिक्षा नीति के बारे में बताया गया है। समय के साथ शिक्षा नीति में परिवर्तन आवश्यक होता है ताकि देश की उन्नति सही तरीके से और तेजी से हो सके। इसी चीज को ध्यान में रखते हुए नई शिक्षा नीति को 34 वर्षों के बाद लाया गया है। नई शिक्षा नीति का उद्देश्य पालको को केवल किताबी ज्ञान देना नहीं है बल्कि उन्हें व्यावहारिक ज्ञान भी देकर उनकी मानसिक बौद्धिक क्षमता को और भी ज्यादा प्रबल बनाना है शिक्षा किसी भी देश और समाज के विकास की महत्वपूर्ण आधार होता है। शिक्षा के बलबूते ही किसी भी देश का विकास तेजी से किया जा सकता है। हालांकि समय के साथ-साथ हर चीजों में बदलाव आता है और उसके अनुसार शिक्षा में भी बदलाव किया जाना चाहिए क्योंकि पहले समय में टेक्नोलॉजी का इतना विकास नहीं हुआ था लेकिन अब दिन प्रतिदिन टेक्नोलॉजी का विकास होते जा रहा है, लोग मॉडर्न टेक्नोलॉजी की ओर कदम बढ़ा रहे हैं। ऐसे में बालकों को न केवल किताबी ज्ञान बल्कि उन्हें व्यावहारिक ज्ञान और टेक्निकल ज्ञान भी दिया जाना चाहिए ताकि अपनी योग्यताओं को बढ़ा सके और उसके बलबूते अपने भविष्य को बेहतर बना सके। इसी बात को ध्यान में रखते हुए साल 2020 को संसद में नई शिक्षा नीति को लाने के लिए बिल पास किया गया। यह स्वतंत्र भारत की तीसरी शिक्षा नीति है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 भारत में शिक्षा प्रणाली को पुनर्गठित करने और इसे 21वीं सदी की जरूरतों के अनुरूप बनाने के लिए एक दूरदर्शी पहल है। यह नीति शिक्षार्थियों के अधिगम के प्रति दृष्टिकोण और शैली में कई परिवर्तन लेकर आई है। अधिगम शैली पर इसके प्रभाव का अध्ययन निम्नलिखित प्रमुख बिंदुओं पर केंद्रित हो सकता है:

**बहुभाषीय अधिगम को बढ़ावा** – प्रारंभिक शिक्षा में मातृभाषा या क्षेत्रीय भाषा को माध्यम बनाने पर जोर दिया गया है। इससे बच्चों के सीखने की प्रक्रिया अधिक स्वाभाविक और सहज होगी।

**सक्रिय और कौशल-आधारित अधिगम** – पाठ्यक्रम में व्यावहारिक और कौशल-आधारित शिक्षा को प्राथमिकता दी गई है। परियोजनाओं और गतिविधियों के माध्यम से शिक्षा को अधिक सक्रिय और रुचिकर बनाया गया है।

**समग्र एवं बहु-विषयक शिक्षा** – छात्रों को विभिन्न विषयों में अध्ययन और पसंद के विकल्प दिए गए हैं। यह अधिगम शैली को अधिक समग्र और बहुआयामी बनाता है।

**डिजिटल शिक्षा और तकनीकी का उपयोग** – डिजिटल प्लेटफॉर्म और ऑनलाइन संसाधनों के उपयोग को बढ़ावा दिया गया है। इससे अधिगम शैली में तकनीकी कौशल और आत्मनिर्भरता का समावेश हुआ है।

**अधिगम परिणामों पर जोर** – शिक्षण का उद्देश्य अब रटने के बजाय ज्ञान और कौशल का व्यावहारिक उपयोग है। मूल्यांकन प्रणाली को लचीला और बहुआयामी बनाया गया है।

**उपयोगकर्ता-केंद्रित अधिगम** – व्यक्तिगत अधिगम गति और छात्रों की रुचि के अनुसार शिक्षण सामग्री को अनुकूलित करने की दिशा में कदम उठाए गए हैं।

**जीवन भर अधिगम** – यह नीति शिक्षा को एक सतत प्रक्रिया मानती है, जिसमें व्यक्ति अपने पूरे जीवन नई-नई चीजें सीख सकता है।

**अधिगम में मूलभूत कौशल पर जोर** – प्रारंभिक कक्षाओं में बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मकता पर विशेष ध्यान दिया गया है।

**निष्कर्ष** : राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 ने अधिगम शैली को अधिक लचीला, रुचिकर और समग्र बनाया है। यह नीति न केवल छात्रों को ज्ञान अर्जित करने में मदद करती है, बल्कि उन्हें वैश्विक नागरिक बनने के लिए तैयार भी करती है। इसका प्रभाव छात्रों की अधिगम शैली में विविधता, रचनात्मकता और स्वायत्तता को बढ़ावा देने में देखा जा सकता है।

### References :

1. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार
2. शर्मा, आर0ए0 (2009). अध्यापक शिक्षा, मेरठ : इंटरनेशनल पब्लिशिंग हाउस।
3. तिवारी, रविन्द्रनाथ (2020).राष्ट्रीय शिक्षा नीति और शिक्षक
4. तिवारी, रविन्द्रनाथ (2021). भारतीय ज्ञान परंपरा और राष्ट्रीय शिक्षा नीति
5. त्यागी, गुरसरनदास (2003). भारतीय शिक्षा का परिदृश्य, आगरा : विनोद पुस्तक मंदिर।

