



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 06, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2026)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## परिवारिक तनाव और बच्चों के मानसिक विकास पर प्रभाव

\*अंजलि श्रीवास्तव एवं मुक्ता गर्ग

मानव विकास एवं पारिवारिक अध्ययन विभाग,

चंद्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [anjalisrivastava9118@gmail.com](mailto:anjalisrivastava9118@gmail.com)

**आ**ज के बदलते सामाजिक और आर्थिक परिवेश में परिवारों पर अनेक प्रकार के दबाव बढ़ते जा रहे हैं। तेज़ जीवनशैली, आर्थिक असुरक्षा, काम और घर के बीच संतुलन की कमी, आपसी मतभेद और सामाजिक अपेक्षाएँ—ये सभी परिवारिक तनाव के प्रमुख कारण बन चुके हैं। अक्सर यह माना जाता है कि इन समस्याओं का असर केवल बड़ों पर पड़ता है, लेकिन वास्तव में परिवारिक तनाव का सबसे गहरा और स्थायी प्रभाव बच्चों के मानसिक विकास पर पड़ता है।

### परिवार: बच्चे के विकास की पहली नींव

परिवार बच्चे का पहला संसार होता है। यहीं वह प्रेम, सुरक्षा, विश्वास और भावनात्मक जुड़ाव का अनुभव करता है। माता-पिता का व्यवहार, घर का वातावरण और पारिवारिक संबंध बच्चे के व्यक्तित्व निर्माण में अहम भूमिका निभाते हैं। जब घर का माहौल शांत, सहयोगी और स्नेहपूर्ण होता है, तो बच्चा मानसिक रूप से मजबूत बनता है। इसके विपरीत, तनावपूर्ण वातावरण बच्चे के मन में असुरक्षा और भय पैदा कर सकता है।

### परिवारिक तनाव क्या है?

परिवारिक तनाव उन परिस्थितियों को दर्शाता है जिनमें परिवार के सदस्य लगातार मानसिक या भावनात्मक दबाव में रहते हैं। माता-पिता के बीच झगड़े, तलाक या अलगाव, आर्थिक कठिनाइयाँ, बेरोज़गारी, गंभीर बीमारी, नशे की समस्या या बच्चों से अत्यधिक अपेक्षाएँ—ये सभी तनाव के सामान्य रूप हैं। कई बार माता-पिता अपने तनाव को शब्दों में व्यक्त नहीं करते, लेकिन बच्चे उनके व्यवहार और भावनाओं को आसानी से महसूस कर लेते हैं।

### बच्चों के मानसिक विकास पर प्रभाव

**भावनात्मक प्रभाव:** तनावपूर्ण परिवार में पलने वाले बच्चे अक्सर चिंता, भय, उदासी और असुरक्षा की भावना से ग्रस्त रहते हैं। वे स्वयं को असहाय महसूस आत्मसम्मान कर सकते हैं और अपनी भावनाओं को दबाने लगते हैं। इससे भावनात्मक असंतुलन और की कमी विकसित हो सकती है।

**व्यवहार में परिवर्तन:** ऐसे बच्चों के व्यवहार में स्पष्ट बदलाव देखे जा सकते हैं। कुछ बच्चे आक्रामक, चिड़चिड़े या जिद्दी हो जाते हैं, जबकि कुछ अत्यधिक शांत, डरपोक या सामाजिक रूप से अलग-थलग रहने लगते हैं। यह व्यवहार उनके आंतरिक तनाव की अभिव्यक्ति होता है।

**संज्ञानात्मक और शैक्षणिक प्रभाव:** परिवारिक तनाव बच्चों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति और सीखने की क्षमता को प्रभावित करता है। घर की समस्याओं के कारण बच्चा पढ़ाई पर ध्यान नहीं लगा पाता, जिससे उसका शैक्षणिक प्रदर्शन कमजोर हो सकता है। लंबे समय तक यह स्थिति बनी रहने पर सीखने में कठिनाइयाँ उत्पन्न हो सकती हैं।

**दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ:** यदि तनाव लगातार बना रहे, तो बच्चों में चिंता विकार, अवसाद, आत्मविश्वास की कमी और नकारात्मक सोच विकसित हो सकती है। किशोरावस्था में यही तनाव जोखिमपूर्ण व्यवहार, जैसे नशे की प्रवृत्ति या भावनात्मक अस्थिरता, का कारण बन सकता है।



#### मानव विकास के दृष्टिकोण से समझना

मानव विकास के सिद्धांत यह स्पष्ट करते हैं कि प्रारंभिक जीवन के अनुभव व्यक्ति के पूरे जीवन को प्रभावित करते हैं। मनोसामाजिक विकास के अनुसार, यदि बच्चे को प्रारंभिक वर्षों में सुरक्षा और विश्वास नहीं मिलता, तो उसका व्यक्तित्व विकास प्रभावित होता है। परिवार बच्चे के विकास का सबसे निकट और प्रभावशाली परिवेश होता है, इसलिए परिवारिक तनाव का असर सीधे बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

#### परिवारिक तनाव को कम करने के उपाय

परिवारिक तनाव को पूरी तरह समाप्त करना संभव नहीं है, लेकिन उसे नियंत्रित किया जा सकता है। माता-पिता के बीच संवाद, आपसी सम्मान और समझदारी बहुत आवश्यक है। बच्चों के सामने झगड़ों से बचना, उनकी भावनाओं को सुनना और उन्हें यह विश्वास दिलाना कि वे सुरक्षित हैं—ये छोटे कदम बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। आवश्यकता पड़ने पर पारिवारिक परामर्श या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सहायता लेना भी एक सकारात्मक और जिम्मेदार निर्णय है।

#### निष्कर्ष

परिवारिक तनाव बच्चों के मानसिक विकास को गहराई से प्रभावित करता है। एक अस्थिर और तनावपूर्ण पारिवारिक वातावरण बच्चों के भावनात्मक, संज्ञानात्मक और सामाजिक विकास में बाधा उत्पन्न कर सकता है। इसके विपरीत, प्रेमपूर्ण और सहयोगी परिवार बच्चों को मानसिक रूप से मजबूत बनाता है। इसलिए बच्चों के स्वस्थ मानसिक विकास के लिए परिवार में सकारात्मक वातावरण बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है। बच्चों का स्वस्थ मन ही एक स्वस्थ समाज की नींव होता है।