

शैक्षिक लचीलापन (Academic Resilience) और शैक्षिक उछाल (Academic - Buoyancy) : एक तुलनात्मक अध्ययन

नितिन माहेश्वरी¹, डॉ सुधा राजपूत²

¹शोध छात्र (शिक्षाशास्त्र) राजा महेंद्र प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, (अलीगढ़)

²प्रोफेसर, (शिक्षक-शिक्षा विभाग), श्री वार्ष्णेय कॉलेज, अलीगढ़

¹Email: nitinmaheshwariphd.edu@gmail.com

Received: 15/07/2026 | Accepted: 18/08/2026 | Published: 30/09/2026

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र शैक्षिक लचीलापन और शैक्षिक उछाल के बीच तुलनात्मक अध्ययन को दर्शाता है। शिक्षा के क्षेत्र में दोनों ही पद विशेष महत्व रखते हैं तथा दोनों में सैद्धान्तिक अन्तर भी देखने को मिलता है। शैक्षिक लचीलापन किसी छात्र के स्कूली एवं सामाजिक जीवन में आयी कठिनाइयों एवं चिन्ताओं से उबरने से सम्बंधित है जो कि वृहद स्तर पर पायी जाती हैं। इन समस्याओं में छात्र का सामाजिक एवं आर्थिक स्तर, शारीरिक आघात एवं बहुत बड़ी मुसीबत शामिल हैं। वहीं दूसरी ओर शैक्षिक उछाल छात्र के रोजमर्रा के जीवन में आने वाली छोटी-मोटी रुकावटों और सामान्य तनावों से तुरंत उबरने की क्षमता से है। इसके अंतर्गत परीक्षा में कम अंक आना, समय की कमी, छोटी-मोटी शारीरिक समस्या से है। इस प्रकार की समस्याओं का समाधान छात्र कुछ अर्जित करके कर सकता है। ये दोनों ही पद मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य से बहुत महत्वपूर्ण हैं, इसलिए इन दोनों पदों में मूलभूत अन्तर, तुलनात्मक अध्ययन एवं शिक्षा में उपयोगिता के बारे में पता होना आवश्यक है। जिसके फलस्वरूप शिक्षा की प्रक्रिया अधिक रुचिपूर्ण बन सके एवं छात्रों के ज्ञान को इष्टतम स्तर तक ले जाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सके।

मुख्य शब्द (Keywords) :- शैक्षिक लचीलापन (Academic Resilience) और शैक्षिक उछाल (Academic Buoyancy)

प्रस्तावना (Introduction)

शैक्षिक लचीलापन और शैक्षिक उछाल ऐसे मनोवैज्ञानिक गुण हैं जो छात्रों को पढ़ाई में आने वाली बाधाओं से उबरने में मदद करते हैं। शैक्षिक लचीलापन गंभीर व दीर्घकालिक संकटों से उबरने की क्षमता है जबकि शैक्षिक उछाल रोजमर्रा की छोटी-मोटी शैक्षिक चुनौतियों जैसे खराब ग्रेड, परीक्षा का तनाव, शारीरिक दबाव का सामना करना है। शैक्षिक लचीलापन जीवन में आने वाली बहुत गंभीर या लम्बे समय तक चलने वाली समस्याओं या प्रतिकूलताओं का सामना करने और उनसे वापस सामान्य स्थिति में आने की क्षमता है। वहीं शैक्षिक उछाल छात्र के प्रतिदिन के जीवन में आने वाली सामान्य परेशानियों या समस्याओं का सामना करने से है। जैसे परीक्षा में कम अंक आना, अनुशासन सम्बन्धी समस्या, किसी विषय में कमजोर होना आदि।

शैक्षिक लचीलापन (Academic Resilience)

शैक्षिक लचीलापन वह मानसिक शक्ति है जो छात्रों को गंभीर संकटों, समस्याओं, अभावों और लगातार मिलने वाली असफलताओं के बावजूद पढ़ाई में बेहतरीन प्रदर्शन करने में मदद करती है। दूसरे शब्दों में जब स्थिति बेहद खराब हो तब भी हार न मानकर शिक्षा के क्षेत्र में सफल होम ही शैक्षिक लचीलापन है।

शैक्षिक लचीलापन की विशेषताएँ

1. यह दीर्घकालिक संकटों से मुकाबला करने से सम्बंधित है |
2. इसके तहत छात्र अपनी असफलताओं को अंत नहीं मानते बल्कि वे आपदा में अवसर देखते हैं |
3. बहुत खराब परिस्थिति के कारण पढ़ाई छूटने या पीछे रह जाने के बाद भी छात्र कई गुना उर्जा के साथ अपने कार्य में सफल हो जाते हैं |
4. इसके पीछे कई करक काम करते हैं, जिसमें आन्तरिक कारक, पारिवारिक कार्य एवं स्कूल संबंधी कारक महत्वपूर्ण हैं |

शैक्षिक लचीलापन का महत्व

1. यह छात्रों को अवसाद की स्थिति से बचाती है |
2. यह जीवन में कभी हार न मानने की भावना पैदा करती है |
3. यह कार्य करने को सबसे महत्वपूर्ण मानती है |
4. यह सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित करने पर जोर देती है |

शैक्षिक उछाल (Academic Buoyancy)

यह एक प्रकार का लचीलापन है जो विशेष रूप से शैक्षिक उपलब्धि से सम्बंधित है | इसे छात्रों की शैक्षिक असफलताओं और चुनौतियों से सफलतापूर्वक निपटने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसमें प्रमुख रूप से कठिन स्कूल वर्क, फेल होने का डर, परीक्षा का दबाव, प्रतिस्पर्धा की चिंता एवं खराब ग्रेड शामिल हैं | शैक्षिक उछाल का मॉडल मानता है कि शैक्षिक उपलब्धि स्कूल आधारित मांगों से निपटने और बाधाओं का सामना करने पर वापस उछालने की क्षमता से सम्बंधित है | स्थिर लचीलेपन और शैक्षिक उछाल के अन्तर्गत की तुलना प्रमुख रूप से तनाव और प्रतिदिन की परेशानियों एवं समस्याओं से करते हैं |

शैक्षिक उछाल के बारे में मार्टिन और मार्श ने कहा है कि यह अधिकांश छात्रों द्वारा अपनी शिक्षा के दौरान अनुभव की जाने वाली नियमित प्रकार की असफलताओं, चुनौतियों और दबावों का सामना करने की क्षमता है |

मार्टिन और अन्य ने शैक्षिक उछाल के 5 कारक निर्धारित किये हैं जिन्हें 5C के नाम से जाना जाता है-

1. आत्मविश्वास (आत्मप्रभावकारिता) - (Confidence)
2. समन्वय (योजना) - (Co-ordination)
3. प्रतिबद्धता (दृढ़ता) - (Commitment)
4. संयम (कम चिंता) - (Composure)
5. नियंत्रण - (Control)

शैक्षिक लचीलापन और शैक्षिक उछाल की तुलना :

शैक्षिक लचीलापन	शैक्षिक उछाल
1. बड़ी और गंभीर परेशानियों से सम्बंधित 2. दीर्घकालिक 3. गंभीर स्थिति में ही जांचा जाता है 4. टूटने के बाद वापस जुड़ने की क्षमता से सम्बंधित उदाहरण- लम्बी बीमारी से जूझना, गंभीर पारिवारिक संकट, अवसाद की स्थिति आदि	1. रोजमर्रा की परेशानियों से सम्बंधित 2. अल्पकालिक 3. प्रतिदिन आवश्यक 4. पानी पर तैरते रहने जैसी क्षमता से सम्बंधित उदाहरण- खराब ग्रेड, समय की कमी, स्कूल वर्क, परीक्षा का दबाव, कठिन प्रतिस्पर्धा आदि

शैक्षिक लचीलेपन की शिक्षा में उपयोगिता

1. यदि छात्रों में शैक्षिक लचीलापन विकसित किया जाए तो, वे तनाव और मानसिक दबाव को संभाल लेते हैं इससे स्कूल या कॉलेज छोड़ने वाले छात्रों की संख्या में कमी आती है |
2. शैक्षिक लचीलापन उन्हें बाहरी परेशानियों से लड़कर अपनी क्षमता साबित करने की आन्तरिक शक्ति देती है |

3. यह छात्रों में अवसाद और तनाव से बाहर निकलने की क्षमता के रूप में कार्य करती है |
4. कक्षा का वातावरण छात्र-केन्द्रित एवं स्वयं सीखने की क्षमता का विकास इसके माध्यम से हो पता है |
5. इसके द्वारा सरकार और नीति निर्माता ऐसी नीतियाँ बना सकती हैं जो केवल पाठ्यक्रम को पूर्ण करने पर ही नहीं, बल्कि छात्रों के बहुमुखी विकास को मजबूत करने पर ध्यान केन्द्रित कर सकें |
6. इसके माध्यम से छात्रों में समस्या समाधान तार्किक क्षमता, स्व अधिगम, सामाजिक अधिगम जैसे गुणों को विकसित किया जा सकता है |

शैक्षिक उछाल की शिक्षा में उपयोगिता

1. शैक्षिक उछाल के माध्यम से छात्रों की प्रतिदिन की समस्याओं का समाधान वे स्वयं अपने स्तर से करने में समर्थ हो पाते हैं |
2. उच्च शैक्षिक उछाल क्षमता वाले छात्र एक विषय के खराब ग्रेड से परेशान नहीं होते, बल्कि अपनी कमियों को सुधारकर अगली कक्षा में बेहतर प्रदर्शन करते हैं |
3. शैक्षिक उछाल का एक घटक (संयम) छात्रों में परीक्षा के दबाव में शांत रहना सिखाता है जिससे वे अपनी क्षमता के अनुसार सर्वश्रेष्ठ स्कोर कर पते हैं |
4. शैक्षिक उछाल के माध्यम से छात्र नई एवं कठिन गतिविधियों में भी अपनी भागीदारी सुनिश्चित करते हैं |
5. शैक्षिक उछाल के घटक (समन्वय और नियंत्रण) के माध्यम से छात्र अपने समय का प्रबंधन स्वयं करते हैं और पढ़ाई की एक सुनिश्चित योजना भी स्वयं ही बनाते हैं |
6. शैक्षिक उछाल के माध्यम से छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है जिससे वे स्कूल की प्रत्येक गतिविधि में सफलतापूर्वक प्रतिभाग करते हैं और अनेक योग्यताएं अर्जित करते हैं |

निष्कर्ष

निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि शैक्षिक लचीलापन और शैक्षिक उछाल दोनों ही छात्रों की शैक्षिक यात्रा को सफल बनाने के लिए अनिवार्य मनोवैज्ञानिक स्तम्भ हैं | जहाँ शैक्षिक उछाल छात्रों को रोजमर्रा की छोटी-मोटी समस्याओं और तनाव से बचाता है वहीं शैक्षिक लचीलापन उन्हें जीवन के बड़े संकटों और अवसाद में टूटने नहीं देता | इस प्रकार दोनों ही पद छात्रों की शैक्षिक स्थिति में सुधार के लिए जिम्मेदार हैं | जो छात्र प्रतिदिन के तनावों को झेलना सीख जाता है, आगे चलकर वह बड़ी परेशानियों एवं संकटों से लड़ने की क्षमता विकसित कर लेता है | अतः हम कह सकते हैं कि दोनों ही पद एक दुसरे के पूरक भी हैं और साथ ही जुड़े हुए भी हैं |

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. गुप्ता, एस.पी. (2018), मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षा , इलाहाबाद : शारदा पुस्तक भवन |
- [2]. मालवीय, राजीव (2012), शिक्षा के मूल सिद्धांत, शारदा पुस्तक भवन : इलाहाबाद |
- [3]. एन.सी.एफ. (2005), राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान एवं प्रशिक्षण परिषद : नई दिल्ली |
- [4]. गुप्ता, एस.पी. एवं गुप्ता, अलका (2020), राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, एक सरल परिचय, शारदा पुस्तक भवन : प्रयागराज |
- [5]. पाठक, पी.डी. (2013), भारतीय समाज में शिक्षा व शिक्षक | विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा |
- [6]. गुप्ता, एस.पी. एवं गुप्ता, अलका (2014), उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, शारदा पुस्तक भवन : इलाहाबाद |
- [7]. सिंह, अरुण कुमार, (2012), मनोविज्ञान, समाजशास्त्र एवं शिक्षा में शोध विधियाँ, मोतीलाल बनारसीदास : दिल्ली |
- [8]. ओड़, एल.के. (2010), शिक्षा की दार्शनिक पृष्ठभूमि, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी : जयपुर |
- [9]. Martin, A.J. & Marsh, H.W. (2009), Academic Resilience and Academic Buoyancy : Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs, Oxford Review of Education, 35(3),353-370
<https://doi.org/10.1080/03054980902934639>

Weblink :

1. https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_final_English_0.pdf
2. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/>
3. <https://hi.wikipedia.org>
4. https://www.researchgate.net/publication/379899178_Teacher_Education_in_india_challenges_and_suggestions

Cite this Article:

नितिन माहेश्वरी, डॉ सुधा राजपूत. (2026). शैक्षिक लचीलापन (Academic Resilience) और शैक्षिक उछाल (Academic - Buoyancy) : एक तुलनात्मक अध्ययन. *Chaitanya Samvad Interdisciplinary Journal of Research*, 2(3), 8–11.

Doi: <https://doi.org/10.65250/chaitanyasamvad.v2i3.2>

Journal URL: <https://chaitanyasamvad.com/>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Disclaimer/Publisher's Note: The opinions, interpretations, and information presented in this article are the sole responsibility of the author(s). The publisher and editorial team shall not be held responsible for any inaccuracies, copyright-related concerns, legal claims, or consequences resulting from the publication or use of this content.

