

किशोर विद्यार्थियों में भविष्यपरक संघर्ष के संदर्भ में शैक्षिक तनाव

देवेन्द्र सिंह*
डॉ. प्रमोद कुमार शर्मा**

सार

आज का युग अतिरिक्त सक्रियता और दौड़ धूप का युग है। आज व्यक्ति चाहे किसी भी व्यवसाय में कार्यरत हो प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ता है। इससे व्यक्तियों का तनावग्रस्त रहना आम बात हो गई है। मानव के जीवन में तेज रफ्तार थकान और तनाव बढ़ता जा रहा है। भावात्मक और मनोवैज्ञानिक दबावों के कारण आमतौर पर व्यक्ति हर समय चिन्ताओं और परेशानियों का सामना करता है। हम इक्सवी शदी को यदि मानसिक रोगों का अभिशाप कहे तो शायद अतिशयोक्ति न होगी। लेकिन यह भी नहीं कह सकते कि यह रोग पहले नहीं था लेकिन आज की तुलना में इतना व्यापक नहीं था। जब हम तनाव के कारणों को देखते हैं तो पाते हैं कि आर्थिक विषमता या विपिन्नता, अतिव्यस्तता जनित अनियमिततायें, बढ़ते हुए सामाजिक परिवर्तन आदि कुछ मूलभूत कारण हैं, जिनसे ऐसी स्थिति उत्पन्न हो जाती है कि आज कदम-कदम पर तनाव व अशान्ति का विषाक्त वातावरण अंकुरित होकर सामाजिक प्रदूषण की तरह फैल रहा है। ऐसे वातावरण में रहने वाले कुछ लोग ऐसे होते हैं जो कि परिस्थितियों से समझौता कर लेते हैं और कुछ मनोवैज्ञानिक दशाओं से प्रभावित होकर मानसिक रोग के शिकार हो जाते हैं।

आमतौर पर समझा जाता है कि बड़े ही तनावग्रस्त रहते हैं क्योंकि उनके सिर पर जिम्मेदारियों का बोझ होता है तथा वे हर तरह की समस्याओं से ग्रसित रहते हैं परन्तु आज के समय में जब किशोर विद्यार्थियों को देखा जाता है तो वे कम उम्र में ही तनावग्रस्त दिखाई देते हैं। माता-पिता की महत्वाकांक्षाओं की खातिर बच्चों में भविष्य के प्रति संघर्ष देखने को मिलता है। जिस उम्र में उन्हें बेफिक्र होना चाहिए वे तनावग्रस्त रहने लगे हैं। जो बच्चे इस उम्र में तनावग्रस्त रहते हैं वे हर समय सहमें हुए दिखाई देते हैं। उनका सामाजिक दायरा सिमट जाता है, वे अपने में सीमित होकर रह जाते हैं यहाँ तक कि अपने हम उम्र के बच्चों के साथ हँस बोल भी नहीं पाते। जब बालक वातावरण या समय की मांग के अनुरूप व्यवहार नहीं कर पाता है तो तनाव का शिकार हो जाता है। ऐसी स्थिति में वह अपनी क्षमताओं को कम पाता है।

शैक्षिक तनाव

तनाव व्यक्ति की शारिरिक एवं मनोवैज्ञानिक दशा है। कोई घटना व्यक्ति पर नकारात्मक तनाव पैदा करती है और कोई सकारात्मक तनाव पैदा करती है। तनाव व्यक्ति में उत्तेजना एवं असंतुलन पैदा कर देता है एवं उसे परिस्थिति का सामना करने के लिए प्रेरित करता है। माध्यमिक शिक्षा के उपरान्त हीबालक उच्च शिक्षा के क्षेत्र में प्रवेश करता है इसलिए विद्यार्थियों के लिए शिक्षा का यह स्तर महत्वपूर्ण है। इसी स्तर पर छात्र-छात्राओं में व्यवसायिक शिक्षा के प्रति नवीन दृष्टिकोण उत्पन्न होता है। बालको को कुछ बनाने के प्रति माता-पिता की महत्वाकांक्षाओं के खातिर बच्चों में भविष्यपरक संघर्ष देखने को मिलता है। बालक अपने अस्तित्व को बनाये रखने के लिए वातावरण तथा परिस्थितियों से निरन्तर संघर्ष करता रहता है जिसमें वह शैक्षणिक तनाव का शिकार हो जाता है।

Keywords:

- किशोर विद्यार्थी- “किशोर विद्यार्थियों से तात्पर्य उन छात्र-छात्राओं से है जो 12 से 18 वर्ष के आयु वर्ग में आते हैं तथा उच्चमाध्यमिक स्तर की कक्षाओं में अध्ययनरत हैं।”
- भविष्यपरक संघर्ष – “जब व्यक्ति को कैरियर के लिए विरोधी विचारों, इच्छाओं, उद्देश्यों आदि का सामना करना पड़ता है तो इससे मस्तिष्क में संघर्ष प्रारम्भ हो जाता है, इसे भविष्यपरक संघर्ष कहते हैं।”
- तनाव – “तनाव असंतुलन की वह दशा है जो व्यक्ति को अपनी उत्तेजित दशा का अन्त करने के लिए प्रेरित करती है।”
- शैक्षिक तनाव – “शिक्षा के क्षेत्र में आने वाली बाधाओं के द्वारा विद्यार्थियों में जो तनाव उत्पन्न होता है उसे शैक्षिक तनाव कहा जाता है।”

* शोधार्थी, राज ऋषि भूतहरि मतस्य विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

** शोध निर्देशक, आर.आर.बी.एम.यू., अलवर एवं अस्टिस्टेंट प्रोफेसर, आर्य महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

प्रस्तावना

किशोर विद्यार्थियों में भविष्यपरक संघर्ष के संदर्भ में शैक्षिक तनाव की समस्यात्मक पृष्ठभूमि

वर्तमान युग औद्योगीकरण, शहरीकरण और प्रौद्योगिकी विकास का युग है। प्राचीन भारत में औद्योगिकरण, शहरीकरण व प्रौद्योगिकीकरण का बोलबाला नहीं था। परिणामस्वरूप भौतिकवाद नहीं था। लेकिन वर्तमान युग में बदलते सामाजिक मूल्यों व लोगों के पश्चिम संस्कृति की होड़ में शामिल होने के कारण समाज में ज्ञान के स्थान पर भौतिकवाद का प्रभाव ज्यादा हो गया है। भौतिक सुख-सुविधाओं का प्रयोग सामान्य व्यक्ति की दिन-चर्या में सुबह से लेकर रात तक हावी हो गया है। इन्हीं सुविधाओं को जुटाने के लिए किशोर विद्यार्थी, तनावग्रस्त भविष्य के प्रति संघर्ष एवं वातावरण व परिस्थितियों के साथ समायोजन करते हुए दिखाई पड़ते हैं।

किशोरावस्था अंग्रेजी भाषा के एडोल सेंसका हिन्दी रूपान्तरण है। एडोल सेंस का उद्भव लैटिन भाषा के शब्द एडोलसियर (Adolescere) से हुआ है जिसका तात्पर्य है 'परिपक्व रूप से विकसित होना।' अतः किशोरावस्था विकास की वह अवस्था है जिसमें आप परिपक्वता की और अग्रसर होते हैं और जिसकी समाप्ति पर आप पूर्ण व्यक्ति के रूप में परिणित हो जाते हैं। महान मनोवैज्ञानिक स्टेनलीहालने अपनी पुस्तक "Adolescence" में किशोरावस्था को संघर्ष, तनाव, तूफान और विरोध की अवस्था कहा है।

ब्लेयर, जोन्स और सिम्पसन के मतानुसार, "किशोरावस्था प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का वह काल है, जो बाल्यावस्था के अन्त में आरम्भ होता है और प्रौढ़ावस्था के आरम्भ में समाप्त होता है।"

संयुक्त राष्ट्र संघ (UNO) के अनुसार –"वे लोग जो 10 से 19 वर्ष की आयु के बीच हैं, वे किशोरावस्था में आते हैं।"

उच्च माध्यमिक स्तर के बालक किशोरावस्था की श्रेणी में आते हैं। यही वह अवस्था है जब किशोर न तो बालक रहता है और न ही पूर्ण प्रौढ़ बन पाता है। इस अवस्था में विभिन्न प्रकार के शारिरिक, मानसिक व संवेगात्मक विकास होते हैं। किशोरावस्था में संवेगात्मक विकास अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस समय बालक का संवेगात्मक सन्तुलन बिगड़ जाता है। और संवेगों में आंधी और तूफानकी सी गति एवं प्रचण्डता होती है। इसलिए किशोर अवस्था को तूफान एवं तनाव का समय माना जाता है।

किशोरावस्था में बालक संवेगात्मक दृष्टि से बहुत चंचल और अस्थिर हो जाते हैं। शिशु की तरह किशोर क्षण में रुष्ट और क्षण में तुष्ट हो जाते हैं। जरा-जरा सी बात पर बिगड़ पड़ना, उत्तेजित हो जाना, निराश होकर आत्म हत्या पर उतारू हो जाना प्रथम दृष्टि में एक-दूसरे को दिल दे बैठना आदि किशोरों के संवेगात्मक व्यवहार की सामान्य विशेषता है।

माध्यमिक शिक्षा के उपरान्त ही उच्च शिक्षा के क्षेत्र में प्रवेश करता है। इसी स्तर पर छात्र-छात्राओं में विषय चयन व व्यवसायिक शिक्षा के प्रति नवीन दृष्टिकोण उत्पन्न होता है। वर्तमान युग में बदलते सामाजिक मूल्यों व लोगों के पश्चिम संस्कृति की होड़ में शामिल होने के कारण बालक बाल्यावस्था से ही अपने सपना बुनना प्रारम्भ कर देता है। बालको को कुछ बनाने के प्रति माता-पिता की महत्वाकांक्षाओं और इन सपनों को पूरा करने के खातिर बच्चों में भविष्यपरक संघर्ष देखने को मिलता है। बालक अपने अस्तित्व को बनाये रखने के लिए वातावरण तथा परिस्थितियों से निरन्तर संघर्ष करता रहता है जिससे वह तनाव का शिकार हो जाता है।

गेट्स व अन्य के अनुसार "तनाव असन्तुलन की दशा है जो प्राणी को अपनी उत्तेजित दशा का अन्त करने के लिए कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।"

ड्रेवर के अनुसार "तनाव का अर्थ है सन्तुलन के नष्ट होने की सामान्य भावना और परिस्थिति के किसी अत्यधिक संकटपूर्ण कारक का सामना करने के लिए व्यवहार में परिवर्तन करने की तत्परता।"

जब व्यक्ति समय की मांग के अनुसार कार्य नहीं कर पाता है तो वह तनाव का शिकार हो जाता है।

उदाहरणार्थ - जब व्यक्ति को भूख लगती है तब उसमें तनाव उत्पन्न हो जाता है। उसकी भूख जितनी अधिक होती है। उतना ही अधिक उसमें तनाव होता है। यह तनाव उसे भोजन की खोज करने के लिए क्रियाशील बनाता है। जब उसे भोजन मिल जाता है तो वह अपनी भूख को शान्त कर लेता है तब उसकी असंतुलित दशा में सन्तुलन आ जाता है और उसमें उत्पन्न होने वाला तनाव समाप्त हो जाता है। तनाव का असर कुछ व्यक्तियों पर कम और कुछ पर अधिक होता है।

जिन लोगों पर तनाव का असर कम होता है, उसके संभावित कारण इस प्रकार हैं-

- उनका स्वयं पर व्यक्तिगत नियन्त्रण होता है अर्थात् वातावरण और परिस्थितियों को नियंत्रित कर लेने में विश्वास रखते हैं और इसके लिए आवश्यक उपाय आजमाते हैं।
- वे किसी कार्य को पूर्ण निष्ठा से करते हैं तथा छोटे लाभ की चिन्ता नहीं करते हैं।
- स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। उचित भोजन, नियमित व्यायाम एवं शिथिल क्रिया के लिए प्रतिवेदन समय देते हैं।
- सामाजिक मदद का उपयोग करते हैं उनके सम्बंध उन्हें दोस्ती, सूचना, मनोरंजन उपलब्ध करवाते हैं।

हम में से बहुत से लोग हर रोज इन कार्यों को पूरा करने के लिए जोर लगाते हैं जिनकी हमसे अपेक्षा की जाती है। हाल ही में किए गए सर्वेक्षण से पता चला है कि अधिकांश लोग यह अनुभव करते हैं कि दिन में पर्याप्त घंटे होते ही नहीं ताकि वे अपने सारे दायित्वों को पूरा कर सकें। इसका शारीरिक, मानसिक तथा भावात्मक स्तर पर बुरा असर पड़ता है।

वास्तव में तनाव दूर करने के लिए कुछ तो व्यक्ति को स्वयं प्रयास करना पड़ता है और कुछ अचेतन रूप से अपने आप घटित होता रहता है। जो व्यक्ति कर्मठ होते हैं वे अपने तनाव को दूर करने के लिए उन तत्वों को प्रत्यक्ष चुनौती देते हैं, जिनके कारण मानसिक तनाव हुआ है। लक्ष्य की प्राप्ति में बाधक तत्वों को दूर करके मानसिक तनाव से छुटकारा प्राप्त कर लेते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- ~ पाठक पी.डी. (2007) : शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर आगरा।
- ~ शर्मा आर.ए. (2016) : शिक्षा अनुसंधान के मूल तत्व एवं शोध प्रक्रिया, आर लाल बुक डिपो, मेरठ।
- ~ सिंह, अरुण कुमार (2004) : मनोविज्ञान, समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियां, एम.एल.बी.डी. प्रकाशन, नई दिल्ली।
- ~ त्यागी, जी.एस.डी. तथा पाठक, पी.डी. (2006) : शिक्षा के सामान्य सिद्धांत, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
- ~ पाण्डेय, आर.एस. (2007) : उदयियानभारतीय समाज में शिक्षक, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
- ~ बेल्ट, जान. डब्ल्यू (1997) : रिसर्च इन एजुकेशन, प्रिंटिंग हॉल प्रा.लि. नई दिल्ली।
- ~ मंगल एस.के. (2011) : शिक्षा मनोविज्ञान नई दिल्ली, पी.एच. आई. लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड।
- ~ राजरानी (2015) : भारतीय आधुनिक शिक्षा एन.सी.ई.आर.टी. नई दिल्ली।
- ~ सक्सेना पराग मार्च (2017) नई शिक्षा पद्धति, अग्रवाल पब्लिकेशन नई दिल्ली।
- ~ <http://shodhganga.inflibnet.ac.in/simple.search>
- ~ <http://hi.m.wikipedia.org/wiki>

