

किशोरों में विद्यालयी तनाव के कारकों का अध्ययन

Dr. Anjana Gautam*

Associate Professor, Meera Kanya Mahavidyalaya, Udaipur, Rajasthan

सार – तनाव मनोदशा (मूड) से भिन्न होता है, क्योंकि मनोदशा उच्च संवेगों से उत्पन्न एक अस्थायी अवस्था है जो कुछ समय के बाद समाप्त हो जाती है। यदि कोई व्यक्ति बुरी मनोदशा में होता है तो वह घबराया व चिड़चिड़ा हो जाता है, किन्तु यह दशा मनोदशा के समाप्त होने पर समाप्त हो जाती है। परन्तु तनाव में ऐसा नहीं होता। अप्रिय मनोदशा के चिरस्थायी होने पर यह तनाव में परिवर्तित हो जाती है। चेहरे पर तनाव की अभिव्यक्ति एवं घबराहट आदतन हो जाते हैं, चाहे तनाव का कोई कारण उपस्थित न हों

तनाव का सम्प्रत्यय भौतिक विज्ञान से लिया गया है। भौतिक विज्ञान के अनुसार जब एकांक क्षेत्रफल पर दबाव या बल लगता है तो तनाव उत्पन्न होता है। इसी प्रकार जब किसी व्यक्ति पर मनोवैज्ञानिक बल या दाब लगता है तो उसे तनाव महसूस होता है।

-----X-----

स्वीकारात्मक तनाव

रेखाचित्र कुछ अवसर तनाव उत्पन्न करते हैं। इस तनाव के द्वारा व्यक्ति के कार्य करने की क्षमता में वृद्धि होती है जिससे उसका मनोबल बढ़ता है और तनाव के प्रति प्रतिरोधकता विकसित होती है। इसे यूस्ट्रेस कहते हैं।

अतः तनाव स्वीकारात्मक घटनाओं के कारण भी उत्पन्न हो सकता है। जैसे-उच्च कुल में शादी होना, अच्छे पद पर प्रोन्नति होना, बहुत बड़ा पुरस्कार या इनाम पाना, खेल या प्रतियोगिता के समय आदि। किन्तु इस प्रकार का तनाव व्यक्ति को उत्तम प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करता है। यूस्ट्रेस जीवन में सफलता अर्जित करने के लिए आवश्यक है। क्योंकि यह व्यक्ति को अभिप्रेरणा देता है, उसके सफलता प्राप्ति के लिए प्रेरित करता है।

डिस्ट्रेस नकारात्मक घटनाओं या दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं से होता है। जैसे प्राकृतिक आपदा, पारिवारिक क्लेश, आर्थिक नुकसान, सामाजिक दबाव आदि। यह तनाव मानसिक विकारों को जन्म देता है। यह व्यक्ति में चिन्ता, क्रोध, दुख, अवसाद अनेक विकार उत्पन्न करता है। यदि व्यक्ति बिना आराम किये, बिना सोये लगातार किसी कार्य को करता है तो दैहिक नकारात्मक तनाव उत्पन्न होता है। किन्तु यदि किसी व्यक्ति के अन्य लोगों के साथ अच्छे संबंध नहीं हैं तो इस प्रकार की स्थिति सांवेगिक नकारात्मक तनाव उत्पन्न करती है। यदि हम सही

अभिवृत्ति अपनाये तो नकारात्मक तनाव को सकारात्मक बनाया जा सकता है।

तनाव का प्रभाव

जब व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है तो वह उसके कई पहलुओं को प्रभावित करता है। तनाव व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक एवं सांवेगिक रूप से प्रभावित करता है। तनाव के कारण सिरदर्द, रक्तचाप, दबाव, चिन्ता, गर्दन दर्द, पीठ दर्द, एलर्जी बालों का झड़ना, नींद न आना, अवसाद आदि समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

तनाव के कुछ गंभीर प्रभाव अग्रलिखित हैं-

- तनाव तथा हृदय रोग
- तनाव तथा असंक्राम्य तंत्र

आज जीवन शैली बदल चुकी है, मूल्य बदल चुके हैं। व्यक्ति स्वकेन्द्रित हो गया है। संयुक्त परिवार नहीं रहे, जिससे सामाजिक संबंध एवं गतिविधियाँ नहीं रही। जब व्यक्ति स्वयं को असहाय समझता है तब उसे सबसे अधिक तनाव होता है। आज की भाग-दौड़ की जिन्दगी व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक रूप से थकावट महसूस कराती है। यांत्रिक जीवनशैली से व्यक्ति ऊब का अनुभव करता है। व्यक्ति का

एकाकीपन, कार्यभार, ऊब एवं प्रदूषण तनाव को उत्पन्न करते हैं।

परिस्थितियों का अवलोकन करने पर तनाव के निम्न कारक परिलक्षित होते हैं:-

- तनावपूर्ण जीवन घटनायें
- प्रेरकों का संघर्ष
- दिन-प्रतिदिन की उलझन
- कार्य से उत्पन्न तनाव

तनाव कम करने के उपाय

तनाव का कारण चाहे जो भी हो, यह व्यक्ति के सांवेगिक एवं दैहिक स्वास्थ्य पर खराब असर डालता है। प्रत्येक व्यक्ति अपने-अपने तरीके से तनाव को कम करने का प्रयास करता है। व्यक्ति तनाव को कम करने के लिए समस्या के स्वरूप को बदलने का प्रयास करता है। या समस्या के आगे खड़ा होकर उसका मुकाबला करता है। परिवार, मित्र, रिश्तेदार एवं समाज का सौहार्दपूर्ण व्यवहार भी व्यक्ति के तनाव को कम करता है। अपनी परेशानियों को अपने प्रियजनों से साझा करने में व्यक्ति हल्कापन महसूस करता है। कई बार व्यक्ति समस्या या परेशानियों से ध्यान हटाकर, अपने आप को अन्य कार्य में व्यस्त करके भी तनाव को दूर करने का प्रयास करता है।

बहिर्मुखी व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अन्तर्मुखी व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों की तुलना में कम तनाव महसूस करते हैं। खेलकूद, ललित कला, योग, ध्यान, भ्रमण, व्यायाम, आदि कुछ ऐसी क्रियायें हैं जिनसे तनाव को कम किया जा सकता है।

किशोरावस्था

बालक के विकास में किशोरावस्था सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। यह जीवन का बसंत काल है। किशोरावस्था बाल्यकाल तथा प्रौढ़ावस्था के मध्य का परिवर्तन काल है। इस अवस्था में बालक परिपक्वता की ओर बढ़ता है और थोड़े ही समय में प्रौढ़ों के समान शारीरिक संरचना एवं बुद्धिमत्ता को प्राप्त करता है। किशोरों का मुख्य संघर्ष उनकी भूमिका व स्वपहचान के बीच होता है। इस अवस्था में किशोर को मिश्रित प्रकार के संदेश मिलते हैं अर्थात् जब वह बालक की तरह व्यवहार करता है तो कहा जाता है कि तुम बड़े हो गये हो, यदि वह व्यस्क के समान व्यवहार करता है तो कहा जाता है कि तुम प्रौढ़ मत बनो।

किशोरावस्था में बालक की अभिवृत्ति एवं व्यवहार में परिवर्तन शारीरिक परिवर्तन के साथ-साथ होते हैं।

विद्यालयी तनाव

आज हमारी शिक्षा व्यवस्था ऐसी स्थिति में पहुँच गई है जहाँ समाज में उच्च, मध्यम और निम्न वर्ग के, पूर्व-प्राथमिक से महाविद्यालय तक के सभी विद्यार्थी तनावग्रस्त हैं। शिक्षा तंत्र में किशोर विद्यार्थी की भूमिका मुख्य होती है। किशोर को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। आधुनिक शिक्षा व्यवस्था उससे अत्यधिक कार्य क्षमता की माँग करती है। अभिभावकों की आशाएँ उन पर अदृश्य दबाव डालती हैं। समाज में किशोर को कई तरह की भूमिकाओं का निर्वहण करना पड़ता है। इन भूमिकाओं के निर्वहण में किशोर कई बार उच्च स्तर का तनाव महसूस करता है।

विद्यालयों में प्रवेश प्रक्रिया के आरम्भ से ही किशोरों व अभिभावकों में तनाव दिखाई पड़ता है। विद्यालय का वातावरण, नियम, अध्यापकों का व्यवहार, सहपाठियों का व्यवहार, विद्यालय के अन्य कर्मियों का व्यवहार, सांस्कृतिक कार्यक्रम, प्रायोजन कार्य किशोरों में तनाव उत्पन्न करते हैं। विद्यालयों के नियम इतने प्रमुख हो गये हैं कि किशोर के व्यक्तित्व का विकास जो एक प्रमुख कार्य है वह गौण हो गया है। यदि किशोर विद्यालय की शैक्षणिक एवं पाठ्यसहगामी क्रियाओं में रुचि लेते हैं तो वह विद्यालय में बिताये समय से आनन्द की अनुभूति करते हैं। उसके अपने अध्यापकों एवं सहपाठियों के साथ अच्छे संबंध होते हैं, वे गृहकार्य और प्रयोजन कार्यों को रुचि से करते हैं, विद्यालय के सभी नियमों का पालन करते हैं।

हरलॉक, एलिजाबेथ बी ने विद्यार्थी में विद्यालय के प्रति रुचि उत्पन्न करने की अग्रलिखित परिस्थितियाँ बतायी हैं-

- प्रारम्भिक विद्यालय अनुभव
- अभिभावकों का प्रभाव
- भाई-बहनों की अभिवृत्ति
- सहपाठियों की अभिवृत्ति
- साथी समूह की आशाएँ
- शैक्षणिक सफलता

- कार्य के प्रति अभिवृत्ति
- अध्यापक शिष्य संबंध
- विद्यालय का सांवेगिक वातावरण

दूसरी ओर यदि किशोर विद्यालय से नीरस होता है तो वह उसे पसंद नहीं करता है। वह अध्यापक एवं सहपाठियों से चिढ़ता है।

यशपाल समिति ने अपनी रिपोर्ट 'शिक्षा बिना बोझ के' (1993) में भारत के विद्यालयों में निरर्थक और नीरस शिक्षा और कक्षा में बच्चों की समझ या बोध के अभाव को मजबूती से उजागर किया।

विद्यार्थियों के बस्ते के भार को भी कम करने के लिए सरकार ने प्राथमिक कक्षाओं में पुस्तकें विद्यालय में ही रखने एवं विद्यार्थियों को कम गृहकार्य देने संबंधी नियम बनाये हैं। विद्यार्थियों के अनुत्तीर्ण होने के भय से उत्पन्न तनाव को कम करने के लिए केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने अंक प्रणाली की जगह श्रेणी प्रणाली (ग्रेड सिस्टम) को लागू किया है। वे विद्यालयी कारक जो किशोर विद्यार्थियों में तनाव उत्पन्न करते हैं उन्हें इंगित करे तो, अध्यापक सम्बन्धित, परीक्षा सम्बन्धित, परिणाम सम्बन्धित, समय प्रबंधन सम्बन्धित, मूलभूत सुविधा सम्बन्धित, करियर सम्बन्धित, सहपाठी सम्बन्धित, आदि प्रमुख कारक उभरकर सामने आते हैं।

Corresponding Author

Dr. Anjana Gautam*

Associate Professor, Meera Kanya Mahavidyalaya,
Udaipur, Rajasthan