



## **शैक्षणिक तनाव के कारण तथा इसका बच्चों पर प्रभाव**

<sup>1</sup>डॉ. अतुल कुमार दुबे और <sup>2</sup>मनोज कुमार

<sup>1</sup>सहायक प्रोफेसर, शिक्षा शास्त्र विभाग, सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान (भारत)

<sup>2</sup>शिक्षा शास्त्र विभाग, सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान (भारत)

**सार:** शैक्षिक तनाव से हमारा आशय विभिन्न शैक्षिक परिस्थितियों से है जिनमें विद्यालय जाना, कक्षा में बैठना, गृहकार्य करना, परीक्षा की तैयारी करना तथा परीक्षा के परिणाम को लेकर तनाव करने से है। शैक्षणिक तनाव को एक छात्र की मनोवैज्ञानिक स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो स्कूल के वातावरण में निरंतर सामाजिक और आत्म-लगाए गए दबाव के परिणामस्वरूप होता है जो छात्र के लिखने, पढ़ने, सोचने और समझने की छमता पर असर पड़ता है और ये भी अनुमान लगाया गया है कि 10-30% छात्र अपने शैक्षिक करियर के दौरान कुछ हद तक शैक्षिक तनाव का अनुभव करते हैं। छात्रों के बीच समायोजन, तनाव और उपलब्धि के साथ भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संबंध का अध्ययन इस शोध में भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्वतंत्र चर है जहाँ तनाव, समायोजन और उपलब्धि आश्रित चर हैं जो भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर निर्भर करते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता का संबंध वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों के तनाव, समायोजन और शैक्षणिक उपलब्धि के साथ देखा गया। यह देखा गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता का आश्रित चरों से कोई संबंध है या नहीं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता मूल रूप से व्यक्तित्व के दो प्रमुख पहलुओं यानी भावनाओं और संज्ञानात्मक आयामों से संबंधित है। यह शोध उन छात्रों की पहचान करने में मदद करता है जिनकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता कम है और जिसके कारण वे स्कूल के वातावरण में कुसमायोजित, कम तनावग्रस्त और कम उपलब्धि प्राप्त करने वाले बन जाते हैं, उनके भावनात्मक बुद्धिमान व्यवहार का अध्ययन किया जा सकता है ताकि वे खुद को स्कूल और सामाजिक वातावरण में समायोजित कर सकें।

**कुंजी शब्द:** तनाव समायोजन, छात्र उपलब्धि, भावनात्मक संबंध

**प्रस्तावना:** हम एक नई सदी की शुरुआत में हैं और बुद्धि और सफलता उस तरह के विचार नहीं हैं जैसे वे पहले थे। बुद्धि के नए सिद्धांत पेश किए गए हैं और धीरे-धीरे पारंपरिक सिद्धांत की जगह ले रहे हैं। (1) न केवल उनकी तर्क क्षमता, बल्कि उनकी रचनात्मकता, भावना और पारस्परिक कौशल भी पूरे छात्र चिंता का केंद्र बन गए हैं। मल्टीपल इंटेलिजेंस थ्योरी को हॉवर्ड गार्डनर (1983) और इमोशनल इंटेलिजेंस थ्योरी मेयर एंड सोल्वे (1990) और फिर गोलेमैन (1995) द्वारा पेश किया गया है। केवल बुद्धि ही सफलता का एकमात्र उपाय नहीं है, भावनात्मक बुद्धिमत्ता; सामाजिक बुद्धि और भाग्य भी व्यक्ति की सफलता और समायोजन में एक बड़ी भूमिका निभाते हैं।

**शैक्षणिक तनाव के कारण**



1. **परीक्षा अवधि** परीक्षाओं के इस दौर की मांग, जिसका व्यक्तिगत स्तर पर और छात्र के पाठ्यक्रम में इतना अर्थ है, इस क्षण की तीव्रता को भी बढ़ा सकता है। **तनाव**। यह परिणामों द्वारा चिह्नित समय है। तनाव न केवल अस्थायी संदर्भ से संबंधित हो सकता है, बल्कि यह भी कि व्यक्ति इस अवधि में कैसे रहता है।

2. **एक या अधिक विषयों में कठिनाइयाँ** ऐसा हो सकता है कि एक छात्र को एक या एक से अधिक अध्ययन विषयों की सामग्री को समझने में काफी कठिनाई का अनुभव हो। इस मामले में, छात्र को एक कठिनाई का अनुभव होता है, जिसे समय के साथ बनाए रखा जाता है, जो अंत में स्वयं को प्रभावित कर सकता है **आत्मविश्वास**। इस मामले में, छात्र को इस विषय के लिए समर्पित अध्ययन, ध्यान और प्रयास का स्तर कई गुना बढ़ जाता है।

3. **टीम वर्क में कठिनाइयाँ** अकादमिक अनुभव न केवल व्यक्तिगत काम में समेकित होता है, बल्कि उन परियोजनाओं के मामले में दूसरों के सहयोग से भी होता है जो एक टीम के रूप में किए जाते हैं। जब मुश्किलें आती हैं **संचार**, इस परिदृश्य में साहचर्य की कमी है या नायक की ओर से भागीदारी की कमी है, जो टीम के कुछ सदस्यों को काम का एक अधिभार सौंप सकता है, यह परिस्थिति उन लोगों में भी तनाव पैदा कर सकती है जो इसके साथ असहज महसूस करते हैं यह अनुभव जो आपकी उम्मीदों को तोड़ता है। कठिनाइयाँ व्यक्तिगत स्तर पर विभिन्न उदाहरणों तक भी विस्तारित हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, पाठ्यचर्या के एजेंडे में जो स्थापित है उसका पालन करने में कठिनाई क्योंकि यह तथ्य एक परिणाम उत्पन्न करता है।

4. **आराम का अभाव** विद्यार्थी के जीवन में अध्ययन एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि अध्ययन उस नायक के संपूर्ण वर्तमान का प्रतिनिधित्व करता है। आराम का समय भी उतना ही मूल्यवान है। जब यह संतुलन टूट जाता है और अध्ययन खाली समय भी घेर लेता है, तो छात्र को इस कारण तनाव के लक्षणों का अनुभव हो सकता है। ऐसा भी हो सकता है कि तनाव एक ऐसी जीवनशैली से जुड़ा हो जो खुद का ख्याल नहीं रखती **स्वयं की देखभाल** नींद, व्यायाम और पोषण।

5. **सार्वजनिक बोलने का डर** बहुत से लोग इस डर के प्रति संवेदनशील महसूस कर सकते हैं जो न केवल पेशेवर जीवन में बल्कि अकादमिक जीवन में भी प्रकट हो सकता है। यह एक ऐसा अनुभव है जो उस अनुभव के अभ्यास से सीखा जाता है जो वास्तविकता के साथ मुठभेड़ पैदा करता है। पूरे शैक्षणिक चरण में, छात्र को अपने प्रशिक्षण के लिए विभिन्न अवसर खोजने का अवसर मिलेगा **कौशल** सार्वजनिक रूप से बोलने के लिए।

6. **व्यक्तिगत परिवर्तन** उन लोगों के निजी जीवन में घटनाएँ हो सकती हैं जो यह देखते हैं कि यह तथ्य उनके प्रेरणा के स्तर, उनकी एकाग्रता और अध्ययन के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को कैसे प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए, एक घटना जिसमें व्यक्ति को एक शोक प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। एक दुःख को न केवल किसी प्रियजन की मृत्यु पर दुःख के साथ जोड़ा जा सकता है, बल्कि प्यार की कमी, एकतरफा प्यार या प्यार की कमी के साथ भी जोड़ा जा सकता है। **टूटने** एक महत्वपूर्ण लालसा।

इसलिए, शैक्षणिक स्तर पर तनाव के विभिन्न कारण होते हैं। उपाय खोजने में कारण की पहचान करना महत्वपूर्ण है। इसलिए, सामान्य जानकारी से परे, निजीकरण से उत्तर खोजना सुविधाजनक है।



## **भावात्मक बुद्धि**

भावात्मक बुद्धि का निर्माण करने पर आजीवन प्रभाव पड़ता है। कई माता-पिता और शिक्षक, युवा स्कूली बच्चों में संघर्ष के बढ़ते स्तर से चिंतित - कम आत्मसम्मान से लेकर शुरुआती दवा और शराब के उपयोग से लेकर अवसाद तक, छात्रों को भावनात्मक ज्ञान के लिए आवश्यक कौशल सिखाने में जल्दबाजी कर रहे हैं। और निगमों में, प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भावनात्मक इंटेलिजेंस को शामिल करने से बेहतर सहयोग करने और अधिक प्रेरित करने में मदद मिली है, जिससे उत्पादकता और मुनाफे में वृद्धि हुई है, शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला है कि जो लोग अपनी भावनाओं को अच्छी तरह से प्रबंधित करते हैं और दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से व्यवहार करते हैं, वे सामग्री जीवन जीने की अधिक संभावना रखते हैं। साथ ही, खुश लोग जानकारी को बनाए रखने और असंतुष्ट लोगों की तुलना में अधिक प्रभावी ढंग से करने के लिए उपयुक्त हैं।

## **अभिभावक का बच्चों पर दबाव और तनाव**

बच्चों के स्वस्थ विकास और वृद्धि के लिए एक सुरक्षित और सुखी परिवार के माहौल की आवश्यकता होती है। भारत में, बच्चों पर शिक्षा और शिक्षकों द्वारा डाला गया दबाव पारंपरिक तनाव का एक प्रमुख कारण है। पढ़ाई में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए माता-पिता द्वारा बच्चों पर डाला गया असामान्य दबाव अधिकांशतः अधिक रहा है। अन्य देशों के विपरीत, भारतीय छात्र के संकट में साथियों द्वारा दबाव नहीं डाला जाता है। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि परिवार से आने वाले शिक्षकों में विशिष्टता की जरूरत है, क्योंकि बच्चों से किया गया खराब व्यवहार उनके मनोबल को कमजोर कर देता है और यह उनके विफल होने का एक प्रमुख कारण बनता है। अधिक कमाई वाले कारोबार के रूप में खेल और मनोरंजन के उदय के साथ, अधिकांश भारतीय लोगों का पारंपरिक कैरियर के रूप में इन क्षेत्रों में ध्यान आकर्षित हुआ है। हालांकि, अधिकांश भारतीय माता-पिता, बच्चों के लिए शिक्षक की आवश्यकता को दूर करने में असमर्थ हैं। भारत के सबसे प्रसिद्ध क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर ने, कई माता-पिता को यह बताकर सौचने पर मजबूर कर दिया कि उनके माता-पिता ने उनके शिक्षकों को अभ्यास के दौरान होने वाली गलतियों पर पिटाई करने की अनुमति दी थी। और अब, किसी भी खेल या मनोरंजक गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रतिस्पर्धा आवश्यक है, माता-पिता अपने बच्चों को ऑल राउंडर्स बनने के लिए प्रेरित करते हैं, इसमें बच्चों की कहानी अक्सर सफल कहानी के बजाय

## **बच्चों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव**

भारत में 15 से 29 साल की उम्र के किशोरों और युवा वयस्कों के बीच आत्महत्या की दर सबसे अधिक है। परीक्षा में विफलता देश में होने वाली आत्महत्याओं के शीर्ष 10 कारणों में से एक है जबकि पारिवारिक समस्या शीर्ष तीन में है। शुरू में, खराब मानसून वाले क्षेत्रों के किसानों को सबसे कमजोर समूह माना जाता था, हाल ही में 2012 और 2014 के बीच किये गये अध्ययन से पता चला है कि शहरी इलाकों में अमीर और शिक्षित परिवारों के युवा वयस्कों में आत्महत्या करने की प्रवृत्ति अधिक है। 2014 में जारी एक समाचार रिपोर्ट के अनुसार, 2013 में परीक्षाओं में असफल होने के बाद 2,471 छात्रों ने अपनी जान गवां दी थी, 2012 में, यह संख्या 2,246 पर आंकी गई थी। विशेषज्ञों का कहना है कि इनमें से ज्यादातर आत्महत्याओं का कारण पढ़ाई के लिए बच्चों पर माता-पिता का दबाव और अच्छे रिजल्ट की उम्मीद है, जो छात्रों के कौशल या हितों के अनुरूप नहीं है। महाराष्ट्र, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश,



पश्चिम बंगाल और मध्य प्रदेश ने इस क्षेत्र में सबसे खराब प्रदर्शन दर्ज कराया है। कई मामलों में बच्चों के मन में आत्महत्या करने की भावना नहीं होती है, माता-पिता द्वारा इस प्रकार का अनुचित दबाव डाला जाता है, इसमें बच्चों के खराब पालन पोषण और देखभाल के आरोप शामिल हैं जो कई प्रकार के मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बनते हैं। यह समस्या युवा और वयस्कता के विभिन्न चरणों में प्रकट होती है।

### **शिक्षक बनाम खेल बनाम कला**

आधुनिक भारत में शिक्षा प्रणाली और माता-पिता की सबसे बड़ी विफलताओं में दो कारण हैं, यह बच्चे की सीखने की क्षमताओं की पहचान करने में असमर्थता और जीवन के अंत में शैक्षणिक विफलता पर विचार करने में असमर्थ हैं। जबकि छात्रों और बच्चों पर बढ़ते दबाव के लिए सरकार द्वारा चलाई गयी नीति को भी दोषी ठहराया जाता है इसमें 8 वीं कक्षा तक किसी बच्चे को फेल नहीं किया जाता है। इस बात को नकारा नहीं जा सकता है कि दबाव का एक बड़ा हिस्सा माता-पिता की तरफ से आता है। महाराष्ट्र और तमिलनाडु इसका उदाहरण हैं जहाँ बच्चों पर उनके माता-पिता द्वारा हाई स्कूल में विज्ञान और गणित लेने के लिए बाध्य किया जाता है, ताकि वह आगे चलकर डॉक्टर या इंजीनियर बन सकें। बच्चों के वाणिज्य या कला में रुचि के विकल्प को नकार दिया जाता है।

बच्चों की वृद्धि के लिए खेल और शारीरिक गतिविधियां जरूरी हैं, यह उनके तनाव को कम करने में काफी सहायता प्रदान करती हैं। बच्चों में खेल संबंधी गतिविधियां उत्पन्न करने की आवश्यकता है लेकिन माता-पिता द्वारा डाला गया अनुचित दबाव बच्चों में खेल के प्रति घृणा उत्पन्न करता है। प्रतिस्पर्धात्मक अभिभावकों द्वारा बच्चों की लगातार तुलना और शर्मिंदा करने की प्रवृत्ति ने इस स्थिति को और भी बदतर कर दिया है।

बच्चों की रचनात्मकता को उत्तेजित करने के लिए नृत्य, संगीत, कला और अन्य गतिविधियां उत्कृष्ट विकल्प हैं। इसमें वह अनुशासन, ध्यान केन्द्रित करने और टीम वर्क जैसे महत्वपूर्ण मूल्यों को सीखते हैं, इससे उनको किताबी दुनिया से बाहर आकर अपनी क्षमताओं को पहचानने में मदद मिलती है। अच्छा प्रदर्शन करने के लिए बच्चों पर अभिभावकों द्वारा डाले गये दबाव ने इन सुखद गतिविधियों को प्रतिस्पर्धी घटनाओं में बदल दिया है। इसने बच्चों को भारी तनाव में डाल दिया है।

### **तनाव के लक्षण**

उदासीनता तनावपूर्ण बच्चे के सबसे बड़े लक्षणों में से एक है। अध्ययन, खेलने का समय, टेलीविजन और मनोरंजन या बाहरी गतिविधियों में दिलचस्पी का अभाव आदि इस बात के स्पष्ट संकेत हैं कि कुछ सही नहीं है। जब आप इन कारणों की जाँच करें तो असाधारण थकान, भूख की कमी, नींद के अशान्त तरीके आदि पर भी ध्यान दें।

बच्चों के बार-बार बीमार होने पर भी ध्यान दें यह तनाव का एक आम लक्षण है। अक्सर सिरदर्द, पेट में दर्द और जी मिचलाना आदि आने के कुछ मायनों में एक बच्चा सामान्यतः किसी विशेष गतिविधि के संबंध में भय या चिंता से निपट सकता है।



जब बच्चों की मानसिक स्थिति की बात आती है तो नकारात्मकता और नकारात्मक व्यवहार उनकी गतिविधियों से स्पष्ट होता है। नकारात्मक व्यवहार में अस्थिर मनोदशा, आक्रामकता, सामाजिक अलगाव या साथियों से बातचीत न करना और घबराहट आदि शामिल हैं।

किशोरों के मामले में अभिभावकों द्वारा डाले गये अत्यधिक दबाव से तनाव में विद्रोह की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। जब छात्र अभिभावक के अनुचित दबाव से निपटने में असमर्थ हो जाते हैं तब वह धूम्रपान, नशीली दवाओं का सेवन और विद्यालयों में बेकार घूमने आदि जैसी अनदेखी गतिविधियों का अभ्यास करने लगते हैं।

जिन गतिविधियों में बच्चे आमतौर पर भाग लेना अधिक पसंद करते हैं, वह कार्य करने के लिए रोकर जिद कर सकते हैं। बच्चों पर शिक्षकों या अभिभावकों द्वारा डाला गया अत्यधिक दबाव उनके उस क्षेत्र में भी प्रदर्शन को खराब कर देता है जिसमें वह स्वाभाविक रूप से निपुण

### **अभिभावकों की सकारात्मकता**

आत्मनिरीक्षण – आत्मनिरीक्षण माता-पिता का एक महत्वपूर्ण तत्व है। लंबे दिन के बाद अपने माता-पिता को अपने बच्चों से बातचीत करनी चाहिए। क्या आपने पारस्परिक प्रभावों पर ध्यान दिया है या आपके बच्चे को असहमति का अधिकार है? क्या आपके व्यवहार में उसको समझाने और प्रेरणा देने की बजाय मजबूर किया जा रहा है?

प्रोत्साहित करें – माता-पिता द्वारा बच्चे को प्रोत्साहित करना, उसकी सफलता का एक मूल मंत्र हो सकता है। आप अपने बच्चे के जीवन में एक प्रमुख खिलाड़ी हैं उसको आत्मविश्वास, कड़ी मेहनत और उत्कृष्टता सिखाना आप पर निर्भर करता है। यह भी आपकी ही जिम्मेदारी है कि आपका बच्चा आपकी हर बात को दिल से स्वीकार करे। विफलता नए अवसरों की तलाश करने और शोक का एक अवसर नहीं है।

बातचीत करें – आपके बच्चे के साथ बिताए जाने वाले कुछ सबसे अच्छे पल वह होते हैं जब आप खेल रहे हों और मस्ती या मनोरंजन की गतिविधियों में खुशी से भाग ले रहे हों। इन पलों को गहरी मित्रता और दोस्ती बनाने के अवसर के रूप में इस्तेमाल करें। आपके द्वारा दी गयी कोई भी वह सलाह जो उसको आज्ञा या दबाव न लगे, बच्चे के व्यक्तित्व को मजबूत करने में बहुत सहायता करेगी।

सहायता प्राप्त करें – आपको और आपके बच्चे के लिए लगातार सहायता मांगना वर्जित नहीं है। वास्तव में परिवार परामर्श के लिए जीवन का एक जरूरी हिस्सा है, जिससे हम आगे बढ़ रहे हैं। मनोवैज्ञानिकों और परामर्शदाताओं को नकारात्मक व्यवहार संबंधी गतिविधियों की पहचान करने और उन्हें अलग करने में आपकी सहायता करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

### **संदर्भ:**

1. कौर , जगप्रीत और सिंह , कुलविंदर ( 2008), भावनात्मक खुफिया: एक वैचारिक विश्लेषण , साइको-सांस्कृतिक आयामों की प्राची जर्नल , 24 (2): 144-147 । मेरठ।



2. महाजन नीता और शर्मा श्वेता ( 2008), किशोरावस्था में तनाव और तूफान , इंडियन जर्नल ऑफ़ साइकोमेट्री एंड एजुकेशन , 39 (2): p.204-207, पटना।
3. अरुणमोड़ी , ए . और राजेंद्रन , के . ( 2008), स्वयं सहायता समूह के सदस्यों के भावनात्मक खुफिया , सामुदायिक मार्गदर्शन और अनुसंधान के जर्नल। खंड 25 नंबर 1, आईएसएसएन - 0970-1346, पृष्ठ संख्या : 57-61.
4. शंकर प्रभु और जेबराज राचेल ( 2008), "किशोर अनाथ बच्चों की अहंकार-शक्ति उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के निर्धारक के रूप में" , एस.आर.एम. विश्वविद्यालय , चेन्नई . 2 (5): 44-49
5. आलम , एमडी महमूद , (2009), "रचनात्मकता और उपलब्धि प्रेरणा के संबंध में शैक्षणिक उपलब्धि: एक सहसंबंधी अध्ययन" , हैदराबाद।
6. चोपड़ा , वनिता ( 2009), बेहतर शिक्षक और छात्र के प्रदर्शन के लिए शैक्षिक निहितार्थ , MERI जर्नल ऑफ़ एजुकेशन। खंड 4, क्रमांक 1, पृष्ठ. 51-58, विकास पुरी , नई दिल्ली।
7. सलूजा , आरती और नंदा , इंदर देव सिंह ( 2009), भावनात्मक खुफिया दिन की जरूरत है , खंड 8. सं . 10, नीलकमल प्रकाशन , हैदराबाद , पृष्ठ 23-23 ।

