



## INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

### विद्यालयी छात्रों में भय और चिन्ता एवं इसका निवारण

#### शोधार्थी

राजेश कुमार बंशीवाल  
शिक्षा विभाग,  
राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर

#### निर्देशिका

डॉ. मीनू अग्रवाल, वरि. व्याख्याता,  
श्री अग्रसेन स्नातकोत्तर शिक्षा महाविद्यालय  
केशव विद्यापीठ जामडोली, जयपुर।

विद्यालय के बारे में हमारी सामान्य धारणा है कि विद्यालय छात्रों को ऐसा वातावरण उपलब्ध कराये जिसमें वे बिना भय एवं चिन्ता के अपनी शैक्षिक प्रगति करें। आज की शिक्षा पद्धति में छात्र एक अतिरिक्त भय और चिन्ता का निर्माण करके जी रहे हैं। सीखने को प्रक्रिया में अनुकूल या प्रतिकूल परिस्थितियां छात्रों के लिए आनन्द या भय/चिन्ता का कारक होती है। सीखने की प्रक्रिया में छात्र का परिवेश एवं मनोदशा प्रभावी भूमिका निभाती है। छात्र किसी विषय-प्रक्रिया-तथ्य को आत्मसात् कर लेना चाहता है। आत्मसातीकरण की इस प्रक्रिया में अनुकूल परिस्थितियां उसे ज्यादा सक्रिय एवं गतिशील बनाती है, इसके विपरीत परिस्थितियाँ उसमें भय और चिन्ता का निर्माण करती है। सीखने की प्रक्रिया में जब छात्र प्रवृत्त होता है तब उसे प्रायः ज्ञान का संयोजन करने में असुविधा उत्पन्न होती है। यह असुविधा कभी-कभी भय और चिन्ता को जन्म देती है। यह असन्तोष, असन्तुष्टि या अप्राप्यता की स्थिति से उत्पन्न होता है। विद्यार्थियों में भय और चिन्ता वस्तुतः अवरुद्ध विचारों और कल्पनाओं से पैदा होते हैं। व्यक्ति के भीतर रिक्तता-नकारात्मक मनोवृत्ति और जिज्ञासात्मक अभिवृत्ति के बीच द्वन्द्व चलता रहता है। नकारात्मक स्थिति व्यक्ति को संकुचित करने वाली मनोवृत्ति है, और जिज्ञासात्मक स्थिति विस्तार की प्रक्रिया है।

प्रायः यह देखा जाता है कि भय और चिन्ता सदा ही कार्यों में विघ्न डालते हैं। इन्हें सीखने की प्रक्रिया में बाधास्वरूप माना जाता है। चिन्ता और भय को सही रूप में डाला जाए तो सम्भवतया ये कार्यों में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। अगर एक आवश्यक सीमा तक कार्य करने के लिए भय और चिन्ता उत्पन्न की जाए तो इससे सीखने की प्रक्रिया में सहायता मिलती है। शैक्षिक दृष्टि से परिवारजन, अध्यापक एवं समाज के विशिष्ट निकाय का यह जानना चाहिए कि किस सीमा तक बालकों में चिन्ता और भय को उभारा जाए बहुत अधिक चिन्ता और भय से तनाव एवं अवसाद उत्पन्न होता है तथा बहुत कम भय एवं चिन्ता दोनों लापरवाही को इंगित करते हैं, और सीखने की प्रक्रिया में बाधक हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरखा-2005 कहती है कि सीखने की क्षमता देने वाला वातावरण वह होता है, जिसमें बच्चे सुरक्षित महसूस करते हैं, जहाँ भय का कोई स्थान नहीं होता। बच्चे उसी वातावरण में सीख सकते हैं, जहाँ उन्हें लगे कि उन्हें महत्वपूर्ण माना जाता है, परन्तु दुर्भाग्यपूर्ण हमारे विद्यालय आज भी बच्चों को ऐसा महसूस नहीं करवा पा रहे हैं।

### विद्यालयी छात्रों में भय और चिन्ता के कारण

#### बाह्य कारण:-

पारिवारिक कारण- पुरस्कार एवं दण्ड का अनुचित प्रयोग  
परिवारजनों का निकृष्ट आचरण  
तनाव युक्त वातावरण

पारिवारिक सदस्यों का आपसी सामंजस्य  
उत्तम प्रदर्शन की अपेक्षा  
पारिवारिक आर्थिक स्थिति  
परिवारजनों द्वारा स्नेह एवं सम्मान में कमी

विद्यालयी कारण - अप्रत्याशित परीक्षा परिणाम  
परीक्षा का डर  
सहपाठियों से प्रतिस्पर्द्धा/प्रतिद्वंद्विता  
पाठ्यनीतियाँ एवं शिक्षा का तरीके  
व्यक्तिगत विभिन्नताएं एवं शिक्षा प्रक्रियाएं  
आत्मीकरण की समस्या  
शारीरिक एवं मानसिक दण्ड  
विद्यालय अनुशासन  
भेदभाव एवं दुरव्यवहार

सामाजिक कारण- समाज में दुरव्यवहार  
मित्र मण्डली द्वारा घृणा  
समाज द्वारा तिरस्कार की भावना  
समाज के नियम एवं स्वनियमों में विरोधाभास

मनोवैज्ञानिक कारण- दबाव बनाना  
यौन असमझ एवं यौन समस्याएं  
यौन शोषण एवं सुरक्षा की भावना में कमी।  
जीवन की कठिनाइयों  
सहानुभूति एवं समानुभूति

वातावरणीय कारण- भौगोलिक स्थिति  
विद्यालयी वातावरण  
मौसमी प्रभाव

राजनीतिक कारण- बदलते परिवेश में शिक्षा की पुरानी पद्धतियों की पुनरावृत्ति  
गलत सरकारी नीतियाँ (पाठ्यक्रम एवं शिक्षा विधि सम्बन्धी)

#### आन्तरिक कारण-

अन्तप्रेरणा की कमी  
निराशा/भगनाशा  
स्वकुप्रबन्धन

भावात्मक अस्थिरता  
मानसिक असन्तुलन  
सामंजस्य का अभाव  
दबाव में आना  
आत्मविश्वास में कमी

अति संवेदनशीलता  
कुसमायोजन  
अरुचिपूर्णता  
अवसाद की समस्या  
संज्ञानात्मक स्थिति  
दुश्चिन्ता

तकनीकी कारण- इन्टरनेट पर भ्रामक सामग्रियों से प्रभावित होना

## भय और चिन्ता का निवारण

विद्यालयी छात्रों में भय और चिन्ता को दूर करने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दिया जा सकता है :-

- बालकों को अनावश्यक रूप से प्रताड़ित करना या अत्यधिक स्नेह से परहेज किया जाना चाहिए।
- गृहक्लेश एवं बालकों से निकृष्ट आचरण नहीं किया जाना चाहिए।
- परिवार के सभी सदस्य सामजंस्य के साथ रहें एवं अनावश्यक तनाव से दूर रहें।
- बालकों के प्रदर्शन को लेकर उन पर अनावश्यक दबाव ना बनायें।
- बालकों को उचित स्नेह एवं सम्मान दें।
- वांछित सफलता न मिलने पर उन्हें पुनः प्रयास के लिए प्रोत्साहित किया जाए न कि उन्हें नीचा दिखाए।
- परिवारजन बालकों के समक्ष आने वाली समस्याओं पर उनसे खुलकर बात करें।
- सामयिक परीक्षा पद्धतियों में लोचशीलता रखी जाए।
- बालकों में प्रतिद्वंद्वता की भावना पैदा न करके उनमें स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित किया जाए।
- पाठ्य नीतियाँ एवं शिक्षण के तरीके बालकों की व्यक्तिगत विभिन्नताओं के आधार पर हो।
- शारीरिक एवं मानसिक दण्ड पर पूर्णतः प्रतिबन्ध होना चाहिए।
- विद्यालय अधिक भीड़-भाड़, शोरगुल एवं दुर्गम स्थान पर न हो।
- वर्तमान समय में विद्यार्थियों की मांग के आधार पर शिक्षा नीतियों का निर्धारण किया जाना चाहिए।
- इन्टरनेट पर भ्रामक प्रचारित सामग्रियों से बालकों को बचना चाहिए।
- सांस्कृतिक विलम्बन की स्थिति पैदा नहीं होना चाहिए।
- घर-विद्यालय में बालकों की यौन समस्याओं पर चर्चा कर उनकी यौन समझ विकसित की जानी चाहिए, ताकि बालक अपने आपको सुरक्षित रख सके।
- बालकों को संस्कार और नैतिकता का पाठ पढाया जाना चाहिए।
- विद्यालय में एक मनोवैज्ञानिक की नियुक्ति की जाए, ताकि बालक अपनी समस्याओं के बारे में उससे खुलकर चर्चा करे क्योंकि अधिकांशतः देखा जाता है कि घरवालों एवं शिक्षक से बालक अपनी समस्याओं पर खुलकर बात नहीं कर पाता।

- बालकों के लिए जीवन कौशल की शिक्षा को अनिवार्य रूप से पाठ्यक्रम में लागू किया जाना चाहिए, ताकि उनमें कुसमायोजन, अवसाद, दबाव, भावात्मक अस्थिरता आदि मनोवृत्तियां पैदा न हो सकें, और बालक स्वयं के बारे में अधिक से अधिक जाने।

भारत बाल अधिकारों का समझौता-1989 को मानने वाला देश है, इसमें बच्चे को भयमुक्त, तनावमुक्त एवं चिन्तामुक्त वातावरण में जीवन जीने का अधिकार प्राप्त है। 1 अप्रैल 2010 शिक्षा का अधिकार अधिनियम-2009 देश में लागू कर दिया गया है। अधिनियम की 2 धाराओं को केन्द्र में रखकर बाल केन्द्रित संभावनाओं पर विमर्श करने की कोशिश की गई है। धारा 17(1) किसी बच्चे को शारीरिक रूप से दण्डित या मानसिक उत्पीड़ित नहीं किया जाएगा। (2) जो कोई उपखण्ड (1) के प्रावधानों का उल्लंघन करता है तो सेवानियमों के तहत अनुशासनात्मक कार्यवाही के उत्तरदायी होगा। धारा 30 (जी) बच्चे को भय, सदमा और चिन्तामुक्त बनाना और उसे अपने विचारों को खुलकर कहने में सक्षम बनाना है।

यह कहना भी गलत नहीं होगा कि भय के बिना बच्चे नहीं सीखते हैं। शोध बताते हैं कि भयमुक्त वातावरण में बच्चा सहजता से और तीव्रता से सीखता है। यही नहीं भय और दबाव से मुक्त कक्षा-कक्ष में शिक्षक की शिक्षण शैली ज्यादा प्रभावी और गुणवत्तापरक होती है। बच्चों को भयमुक्त रखने उन्हें मानसिक रूप से स्वस्थ रखने की कवायद में परिवार, विद्यालय और समाज की भूमिका महत्वपूर्ण है। सभी आचरण में सख्ती की जगह मैत्रीपूर्ण व्यवहार, कड़े अनुशासन को जगह लचीली व्यवस्था, दण्ड की जगह अपनत्व बच्चों को चिन्ता और भय से उन्मुक्त रखने में सहायक होगा। परिणाम यह होगा कि परिवारजनों एवं शिक्षक की आज की भूमिका भी बदल जाएगी। भविष्य में समुदाय व समाज शिक्षक को बच्चों की अधिकारों की सुरक्षा और निगरानी का महत्वपूर्ण हिस्सा मानने लगेगा। यह हर शिक्षक के लिए गौरव की बात होगी।

सन्दर्भ :-

- Harlock B Eligabeth (1981) Development Psychology 5<sup>th</sup> Edition Tata Mc Graw Hill.
- Sharma R.A (2006) Educational Psychology 3<sup>rd</sup> Edition Delhi Publication.
- National Council Research Education New Delhi.
- शैक्षिक दखल : अंक 6, जुलाई 2015
- भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका वर्ष 32, अंक जुलाई, दिसम्बर 2013
- खान एहतशाम (2010) माध्यमिक स्तर के बालक अभिभावक सम्बन्ध का बालक की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- [www.teachereducation.com](http://www.teachereducation.com)
- [www.teachersofindia.org](http://www.teachersofindia.org)