

कॉलेज के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव और समायोजन का मनोवैज्ञानिक अध्ययन

डॉ स्मिता कुमारी

सहायक प्राध्यापक

मनोविज्ञान विभाग

आर.एन.ए.आर. महाविद्यालय समस्तीपुर

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय दरभंगा

सारांश

शिक्षा के इन सभी स्तरों में कॉलेज के छात्रों के भविष्य के लिए महत्वपूर्ण माना गया है। शिक्षा उच्च माध्यमिक स्तरों के छात्रों के लिए नींव का काम करता है। इस पर उसका संपूर्ण शैक्षिक पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यवसायिक जीवन स्थिर होता है। शैक्षणिक तनाव से पीड़ित छात्रों का मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य खराब हो सकता है। नकारात्मक जीवन की घटनाएं कॉलेज के छात्रों के समायोजन को प्रभावित करती हैं। शैक्षणिक तनाव एक अनुकूली मनोवैज्ञानिक व्यवस्थित प्रक्रिया है जो सीखने के माहौल तब होती है जब छात्रों शैक्षणिक तनाव का सामना करते हैं और उन्हें तनावपूर्ण मानते हैं। शैक्षणिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, विभिन्न अध्ययनों के आलोक में मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक तनाव में अंतर पाया जाता है। कॉलेज के छात्रों में शैक्षणिक तनाव और समायोजन के बीच कई तरह के संबंध होते हैं, शैक्षणिक तनाव के कारण छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है और इससे उनका समायोजन भी प्रभावित होता है।

समायोजन:-

समायोजन किसी छात्र का उसके आसपास के वातावरण एवं परिस्थितियों से अनुकूल होता है सभी उम्र के छात्रों को उनके सर्वांगीण विकास हेतु सामाजिक, शारीरिक, आर्थिक एवं मानसिक रूप से समायोजित होने की आवश्यकता होती है। वर्तमान समय में यह देखा गया है कि शिक्षा के अतिरिक्त बोझ के कारण विद्यार्थी में समायोजन की क्षमता का प्रभाव पड़ता है। मनोविज्ञान में समायोजन का मतलब है कि परस्पर विरोधी जरूरतों को संतुलित करने के लिए व्यवहार में बदलाव करना यदि छात्र के प्रयत्न सफल होते हैं तो वह अपनी परिस्थितियां वातावरण के साथ अपना तालमेल स्थापित करने में सफल हो जाता है। जब विद्यार्थी कक्षा में, प्रयोगशाला में कॉलेज के विभिन्न गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन हेतु तनाव महसूस करता है जो सहायक शैक्षणिक तनाव के रूप में दिखाई देता है। मनोवैज्ञानिक तनाव या मानसिक तनाव एक विश्वव्यापी स्वास्थ्य समस्या बन गई है। इससे अनेक प्रकार के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक रोगों का स्रोत माना गया है। तनाव के कारण व्यक्ति की इच्छा, भावना तथा ये व्यवहार में परिवर्तन आ जाते हैं। कॉलेज के छात्रों में शैक्षणिक तनाव और समायोजन के बीच कई तरह के संबंध होते हैं शैक्षणिक तनाव के कारण छात्रों में अनेक प्रकार के Disorder होने लगते हैं।

मुख्य शब्द:- शैक्षिक तनाव, छात्र, समायोजन, मनोवैज्ञानिक तनाव।

प्रस्तावना:-

शैक्षणिक तनाव कॉलेज के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रभावित करने वाला सबसे प्रमुख तनाव का कारण हो सकता है। छात्रों के कुछ समूह दूसरे समूह की तुलना में अधिक तनाव का अनुभव कर सकते हैं। कॉलेज के छात्रों के बीच विभिन्न समूहों के बीच शैक्षणिक तनाव की धारणा अलग-अलग होती है। इस तनाव का मुख्य उद्देश्य

अलग हो सकते हैं। वर्तमान समय में उच्च शिक्षा ग्रहण करने वाले छात्रों को विभिन्न प्रकार के मानसिक शैक्षणिक और सामाजिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। तनाव हर व्यक्ति के जीवन में एक आम तत्व है चाहे वह किसी भी जाति या समुदाय का हो। तनाव हमारे जीवन के हर हिस्से कि विभिन्न पहलुओं में होता है, तनाव व्यक्ति के जीवन एक बिमारी की तरह बन के रह गया है। किसी भी व्यक्ति के जीवन में विद्यालय शिक्षा जहाँ तक महत्वपूर्ण है। शैक्षिक तनाव एक चिंता या दबाव के रूप में है जो शिक्षार्थी द्वारा अपने मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। यह तनाव छात्रों के समायोजन पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

समायोजन एक सतत प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने पर्यावरण, सामाजिक संबंधों और स्वयं के साथ कुशलतापूर्वक समंजस्य स्थापित नहीं कर पाते तो यह उनकी मानसिक स्थिति, आत्मसम्मान और संपूर्ण व्यक्तित्व विकास में बाधा उत्पन्न कर सकता है। शैक्षणिक तनाव का प्रभाव छात्रों की एकाग्रता, आत्मविश्वास, प्रदर्शन और समग्र मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। यदि छात्र उचित समायोजन नहीं कर पाते, तो वे अवसाद, चिंता तथा व्यवहार संबंधी समस्याओं का शिकार हो सकते हैं।

शैक्षणिक तनाव की अवधारणा (Concept of Academic Stress)

शैक्षणिक तनाव से आशय उस मानसिक दबाव से है जो अध्ययन, परीक्षा, असाइनमेंट, समय-सीमा और प्रतिस्पर्धा के कारण उत्पन्न होता है ... शैक्षणिक तनाव के प्रमुख कारण:

- *परीक्षा का दबाव
- *अधिक पाठ्यभार
- *भविष्य और कैरियर की चिंता
- *आर्थिक समस्या
- (शैक्षणिक तनाव के मनोवैज्ञानिक प्रभाव)
- *चिंता (Anxiety)
- *अवसाद (Depression)
- *आत्मविश्वास में कमी
- *चिड़चिड़ापन एवं भावनात्मक अस्थिरता
- *ध्यान और स्मरण शक्ति में कमी
- *नींद संबंधी समस्याएँ

अध्ययन के उद्देश्य

- . कॉलेज छात्रों में शैक्षणिक तनाव के स्तर का अध्ययन करना।
- . छात्रों में समायोजन स्तर का अध्ययन करना।
- . शैक्षणिक तनाव और समायोजन के मध्य संबंध ज्ञात करना।

भूमिका :-

कॉलेज जीवन युवाओं के विकास और आत्मनिर्भरता की दिशा में एक महत्वपूर्ण चरण होता है हालांकि यह समय सीखने मित्रता स्वतंत्रता और आत्म अभिव्यक्ति का होता है लेकिन इसके समय छात्रों को कोई मानसिक सामाजिक और शैक्षणिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन चुनौतियों में सबसे प्रमुख हैं शैक्षणिक तनाव और इसके साथ जुड़ा हुआ समायोजन।

समायोजन (Adjustment) एक निरंतर चलने वाली मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं और वातावरण की मांगों के बीच संतुलन स्थापित करता है। स्कinner के अनुसार, यह एक अधिगम प्रक्रिया है, इसमें व्यक्ति स्वयं को परिस्थितियों के अनुरूप ढलता है या वातावरण को अपनी आवश्यकताओं के अनुसार बदलता है।

समायोजन के प्रकार:

भावनात्मक समायोजन - तनाव और भावनाओं का संतुलन

सामाजिक समायोजन - साथियों एवं शिक्षकों के साथ संबंध

शैक्षणिक समायोजन - अध्ययन पद्धति एवं प्रदर्शन में संतुलन

तनाव:-

तनाव एक सार्वभौमिक शब्द है जिसके द्वारा प्राणी के शारीरिक एवं मानसिक उद्विग्नता का बोध होता है इसे वातावरण में उत्पन्न चुनौतियों के प्रति की गई प्रतिक्रिया माना जाता है। यह प्रतिक्रिया अधिक कष्टदायी एवं नुकसानदेह होता है। यद्यपि सभी प्रकार के तनाव नुकसानदेह नहीं होते हैं लेकिन थोड़ी मात्रा में यदि तनाव बढ़ता रहता है तो इसे अच्छा माना जाता है क्योंकि इसके फलस्वरूप व्यक्ति में सक्रियता उत्पन्न होती है और सकारात्मक परिणाम उत्पन्न होते हैं। वर्तमान समय में दबाव या तनाव को एक मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया के रूप में माना जाता है इसके कारण शरीरिक आंतरिक क्रियाएं में परिवर्तन आ जाता है। इसके फलस्वरूप अनिद्रा (Insomnia), भोजन विकृति (Eating Disorder), श्वास कठिनाई, अकारण पसीना चलना, आंत संबंधित तकलीफ मनोरंजन से और उंची निरंतर चिड़चिड़ापन, निर्णय लेने में कठिनाई, क्रोध ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई एक कार्य को अधूरा छोड़कर दूसरे कार्य को प्रारंभ करने की कोशिश करना आदि लक्षण व्यक्ति में उत्पन्न होते हैं।

तनाव के संबंध में (Selye 1956) द्वारा प्रस्तुत दैहिक दृष्टिकोण को मनोवैज्ञानिक ने अपर्याप्त बताते हुए कहा कि तनाव की अनुभूति में संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है।

तनाव:-

मनोवैज्ञानिक तनाव या मानसिक तनाव के संबंध में भारतीय ऋषि मुनियों ने कई महत्वपूर्ण अवधारणाओं को प्रस्तुत किया है। तनाव को क्लेश एवं दुख के रूप में सांख्य दर्शन में कहा गया है कि ब्रह्मा जगत के साथ अंतर्क्रिया के फलस्वरूप दुख की अनुभूति ही मानसिक तनाव है। रामचन्द्र राव ने योगसूत्र का उल्लेख करते हुए बताया है कि संख्या योग को, वेदांत, बौद्ध धर्म में भी तनाव को ज्ञानात्मक प्रक्रिया कहा गया है। इसके अनुसार किसी परिस्थिति में जब व्यक्ति अपने को असहाय और निराशा अनुभव करने लगता है तो इसके फलस्वरूप और तीव्र संवेगात्मक तनाव उत्पन्न होता है तथा इसके साथ शारीरिक क्रियाओं में भी असामान्य परिवर्तन आ जाते हैं।

तनाव के मुख्य कारण (Key Stres)

अत्यधिक कार्यभार: समय सीमा (Deadlines), असाइनमेंट और परीक्षाओं का निरंतर दबाव।

भविष्य की चिंता:

सामाजिक तुलना: - सोशल मीडिया और साथियों के बीच “हमेशा बेहतर दिखने” की होड़।

नींद की कमी:- देर रात तक पढ़ाई और असंतुलित जीवनशैली तनाव को और बढ़ा देती है।

तनाव के कारण व्यक्ति की इच्छा भावना तथा बेवहार में परिवर्तन आ जाते हैं। जैसे दीर्घसूत्रता अधिक मात्रा में समय बर्बाद करना, इच्छा में कमी, अत्यधिक मात्रा में थकान अनुभव करना, सामाजिक एवं परिवारिक लोगो से अलग रहना तथा तथ्य अधिक मात्रा में चाय सिगरेट शराब अथवा नशीले पदार्थों को सेवन करना इत्यादि।

परिणाम (Results)

कॉलेज के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव इसके कारण छात्रों को एक इच्छा, भावना, तथा व्यवहार में परिवर्तन आ जाते हैं। तनाव को दैनिक जीवन की घटनाओं के प्रति ऐसी प्रतिक्रिया मानी गयी जो शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक क्रियाओं को बाधित कर देता है तथा बाधित करने का भय उत्पन्न करता है।

1. **नकारात्मक संबंध** :- शैक्षणिक तनाव और कॉलेज समायोजन के बीच गहरा नकारात्मक संबंध है। जैसे-जैसे परीक्षा का दबाव और प्रोजेक्ट्स का बोझ बढ़ता है, छात्रों की सामाजिक और भावनात्मक रूप से घुलने-मिलने की क्षमता कम होने लगती है।
2. **तनाव कारक**:- भविष्य की चिंता, अत्यधिक सिलेबस और प्रतिस्पर्धा की भावना तनाव के सबसे बड़े कारण हैं।
3. **मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव**:- उच्च तनाव सीधे तौर पर चिंता (Anxiety), अवसाद और कम आत्मविश्वास से जुड़ा है, जो छात्र की शैक्षणिक कार्य निष्पादन को और बिगाड़ देता है।

निष्कर्ष

उपरोक्त प्राप्त परिणामों के आधार पर निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि कॉलेज के छात्रों कि तनाव तनाव उत्पन्न होने से छात्रों में कारज निष्पादन की मात्रा में कमी पायी जाती है। शोध अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि कॉलेज के छात्रों में शैक्षणिक तनाव एक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करती है। उचित परामर्श, समय प्रबंधन प्रशिक्षण, तथा सहायक शैक्षणिक वातावरण तनाव को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

तनाव के कारक: परीक्षाओं का दबाव, भविष्य की चिंता और पाठ्यक्रम का भारी बोझ तनाव के प्राथमिक कारण हैं। समायोजन (Adjustment): घर से दूर रहने वाले छात्रों को स्थानीय छात्रों की तुलना में सामाजिक और संवेगात्मक समायोजन में अधिक कठिनाई होती है।

जैसे-जैसे तनाव बढ़ता है, छात्र के समायोजन की क्षमता घटने लगती है।

बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन के लिए कॉलेजों में परामर्श केंद्र (Counseling Centers) और तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं की तत्काल आवश्यकता है।

संदर्भ (References)

1. Allen,k.(2003).arepetsa healthy pleasure?The influence of pets on pressure. Current Direction in cognitive Sciences, 13, 236-239
2. Allen k., Shroff, B.e., and LZZO.J.L (2001) pet ownership,but not inhibitor Therapy Blunts home blood pressure response to mental stress. Hypertension,38 815-820
3. Atkinson, R(1990).introduction to psychology. Eleventh edition, New York Harcourt brace jovanavich.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
5. Selye, H. (1956). The Stress of Life. McGraw Hill.
6. Singh, A. K. (2010). Tests, Measurements and Research Methods in Behavioural Sciences.