शोधपत्र

विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता की समस्या एवं समाधान : एक अध्ययन

Dr. Vishnu Kumar
Asst. prof.
Deptt. of Education
JVBI, Ladnun,
Rajasthan
Kiran verma
Teacher
Government Upper
Primary school
Chomu, Jaipur

शोध सांराश

प्रस्तुत शोधकार्य सर्वेक्षणात्मक एवं प्रयोगात्मक विधि द्वारा किया गया है। जिसकी समष्टि जयपुर जिले के कक्षा 11 व 12 के 320 विद्यार्थी थे। आंकड़ों के संकलन के लिए मानकीकृत उपकरण का प्रयोग किया गया है। उक्त विश्लेषण मध्यमान, प्रमाप विचलन व टी–टेस्ट द्वारा संचालित किया गया है। उक्त शोध के परिणामों ने यह सूचित किया कि जयपुर जिले के उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में दुश्चिंता की समस्या पायी गयी। गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में दुश्चिंता समस्या सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक पायी गयी उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी एवं गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में विद्यालयी वातावरण, शिक्षकों के व्यवहार, परिवार की समस्याओं, आर्थिक–सामाजिक कारणों से, परीक्षा के भय, रोजगार की चिन्ता, भविष्य की चिन्ता आदि कारणों के प्रभावस्वरूप दुश्चिंता की समस्या देखने को मिली। विद्यालय एवं कक्षा–कक्ष में विद्यार्थियों में भय, दुश्चिंता का एक महत्त्वपूर्ण कारण सहपाठियों का उत्पीड़न, डराना–धमकाने का व्यवहार है। इस प्रक्रिया में अध्यापक प्रत्यक्ष रूप में सम्मिलित नहीं होता किन्तु अध्यापक द्वारा बच्चों में तुलना करके विद्यालय में एक प्रतिस्पर्धी वातावरण निर्मित कर दिया जाता है जिसमें कक्षा–कक्ष में एक विकृत प्रतिद्वन्द्विता दिखाई पड़ती है। प्रत्येक बच्चा

एक–दूसरे से भिन्न होता है। व्यक्तिगत भिन्नता का ध्यान ना कर एक बच्चे की दूसरे बच्चे से किसी भी आधार पर तुलना करना शिक्षणशास्त्र के सिद्धान्तों के प्रतिकूल होता है। अभिभावकों का बच्चों पर परीक्षा में अच्छे अंक लाने का दबाव सदा बना रहता है। ऐसे व्यवहार से विद्यार्थियों में दुश्चिंता, हीनभावना जैसे विकार उत्पन्न हो जाते हैं। विद्यार्थी, दुश्चिंताग्रस्त हो अपने कर्त्तव्य मार्ग से भटक जाते हैं। दुश्चिंता की समस्या उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी/गैर–सरकारी शहरी व सरकारी/गैर–सरकारी ग्रामीण विद्यालयों के विद्यार्थियों में समान रूप से पायी गयी। उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की दुश्चिंता को प्रभावित करने वाले कारकों के समाधानों के अन्तर्गत मेडिटेशन, कार्यशाला आयोजन, विचार–विमर्श, व्याख्यान द्वारा विद्यार्थियों में उक्त समस्याओं के प्रति जागरूकता लाना व निदानात्मक उपायों को बताने से उक्त समस्याओं में कमी देखने को मिली। विद्यार्थियों में दुश्चिंता समस्या के समाधान हेतु अध्यापक एवं अभिभावक के बीच निरन्तर संवाद की आवश्यकता है जिसके अन्तर्गत बच्चों की प्रगति, रुचि, अभिरुचि, सीखने की गति, प्रदर्शन पर विमर्श हो, अकादमिक लक्ष्य हों व समग्र व्यक्तित्व का विकास हो। प्रायः अभिभावक अपनी अपेक्षाओं के अम्बार प्रस्तुत करते हैं, वहीं विद्यालय/अध्यापक अपनी संसाधन सीमितता, नियम पालन की बाध्यता, शिक्षा गुणात्मकता में कमी, संस्थागत सीमाओं से चिन्तित नजर आते हैं। दोनों ही पक्षों को इससे बाहर निकलने की आवश्यकता है।

प्रस्तावना

मनोविज्ञान में दुश्चिन्ता मनोस्नायु विकृति की सामान्य परन्तु महत्त्वपूर्ण विकृति है। इसमें रोगी को अति चिन्ता हो जाती है और वह किसी वस्तु पर ध्यान नहीं केन्द्रित कर पाता है। उससे निर्णय की प्रक्रिया भी स्वाभाविक रूप से कार्य करती है। वह अपनी चिन्ता का कारण नहीं खोज पाता है जिसके कारण चिन्ता की सीमा बढ़ जाती है। साधारण रूप से चिन्ता सभी व्यक्तियों को अनुभव होती है और प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी समय इससे अवश्य ही पीड़ित होता है लेकिन उसके कारण को दूर कर वह अपनी चिन्ता दूर कर लेता है। दुश्चिन्ता विकृति की अवस्था

में रोगी बिना कारण जाने अतिशय चिन्ता से पीड़ित होता है उसको अपनी चिन्ता के स्रोत का पता नहीं होता है। सुलीवान (H.S. Sullivan, 1953) के अनुसार, ''चिन्ता तनाव की वह अवस्था है जो भय से बचने के कारण उत्पन्न होती है।''[1]

कार्यकारी परिभाषा

उक्त शोध में शोधकर्त्री विद्यार्थियों में कक्षा में अपनी योग्यता सिद्ध करने की चिन्ता, परीक्षा में अच्छे अंक लाने की चिन्ता, भविष्य में अपने कैरियर (वृत्ति) चुनने की चिन्ता, विद्यालय में अपनी प्रतिष्ठा को लेकर चिन्तित रहना आदि को दुश्चिन्ता के परिप्रेक्ष्य में लिया है। माता–पिता के व्यक्तित्व का प्रभाव बालक के विकास एवं मनोलक्षणों को निर्धारित करता है। यदि उनका व्यक्तित्व असामान्य होता है तो वे लक्षण बालक में भी उत्पन्न हो जाते हैं। बाल्यावस्था में दुश्चिन्ता का अनुभव उसके व्यवहार को जीवनभर प्रभावित करता है तथा उसमें सांवेगिक अस्थिरता की भावना विकसित हो जाती है जिसके कारण थोड़ी सी असफलता होने पर वह व्याकुल हो जाता है तथा बेचैनी का अनुभव करता है। जितनी अधिक सांवेगिक अस्थिरता होगी उसमें उतनी ही अधिक दुश्चिन्ता पाई जाएगी व उस व्यक्ति का व्यवहार भी प्रभावित होगा। विभिन्न अध्ययनों से ज्ञात होता है कि जिस व्यक्ति की भावनाओं का विकास सामान्य नहीं होता है उसमें दुश्चिन्ता के लक्षण प्रकट हो जाते हैं। वह आंतरिक तथा बाह्य दबाव एवं तनाव का सामना ठीक से नहीं कर पाता है जिसके कारण वह दबाव को धमकी समझता है। उसमें दुश्चिन्ता के लक्षण के अतिरिक्त सभी लक्षण सामान्य होते हैं। दबाव एवं तनाव की मात्रा इतनी अधिक होती है कि वह स्थिति का मूल्यांकन सामान्य रूप से नहीं कर पाता है। वह भावी दुर्भाग्य की संभावनाओं से त्रस्त रहता है।

विद्यार्थियों में दुश्चिन्ता का प्रभाव सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार से हो सकता है। दुश्चिन्ता के सकारात्मक प्रभावस्वरूप विद्यार्थियों में सामाजिक स्थितियों में सामंजस्य स्थापित करने की भावना का विकास होता है अन्यथा विद्यार्थियों में सामाजिक स्थितियों में लापरवाहीपूर्ण व्यवहार प्रदर्शित होता है।

---

[1]. डी.एन. श्रीवास्तव, मनोवैज्ञानिक निर्धारण (2003), विनोद पुस्तक मन्दिर, पृ. 353

दुश्चिन्ता के सकारात्मक प्रभावस्वरूप विद्यार्थियों में अपने लक्ष्य की प्राप्ति व अधिगम प्रक्रिया में तीव्रता आती है वहीं दूसरी ओर दुश्चिन्ता के नकारात्मक प्रभाव के कारण विद्यार्थियों में अन्यों की भावनाओं को ना समझने व गलत दिशा में भटकने की संभावना बढ़ जाती है। वहीं अधिगम व उपलब्धि प्रक्रिया पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

समस्या का औचित्य

अधिकांश शोध तनाव, कुण्ठा, दुश्चिन्ता, कुसमायोजन के स्तर को जानने व उनके शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव पर ही आधारित रहे हैं। विभिन्न शोध दर्शाते हैं कि सामाजिक जीवन समायोजन का विद्यार्थियों की अकादमिक उपलब्धि पर प्रभाव पड़ता है। (गुर्जर, भामू, विजय तथा चतुर्वेदी, 2014)। शैक्षिक उपलब्धि पर दुश्चिन्ता का प्रभाव पाया गया, ज्यादा परीक्षा दुश्चिन्ता होने पर शैक्षिक उपलब्धि कम पायी गयी (वानकर, 2013)। (अख्तर, 2012)। निजी विद्यालयों की अपेक्षा सरकारी विद्यालयों में सामाजिक एवं शैक्षिक वातावरण सही नहीं पाये जाने के कारण दुश्चिन्ता का स्तर अधिक पाया गया अधिकांश शोध सर्वे आधारित अथवा तुलनात्मक रूप से किए गए हैं। इसी आवश्यकता को ध्यान में रखकर शोधकर्त्री ने इस विषय का चयन किया है। शोध का औचित्य इससे परिलक्षित होता है कि दुश्चिन्ता समसस्या की पहचान के अध्ययन के पश्चात् उसका समाधान भी उचित दिशा में किया जाना चाहिए। प्रस्तुत शोध इसी दिशा में एक मौलिक प्रयास है।

समस्या कथन– ''विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता की समस्या का अध्ययन एवं समाधान की दिशाएँ''

शोध के उद्देश्य– उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता के कारणों एवं प्रभावों को जानना।

शोध की परिकल्पनाए –उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता के कारणों व प्रभावों में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

अध्ययन में प्रयुक्त शोध विधियां

1. सर्वेक्षण विधि

3. प्रयोगात्मक विधि।

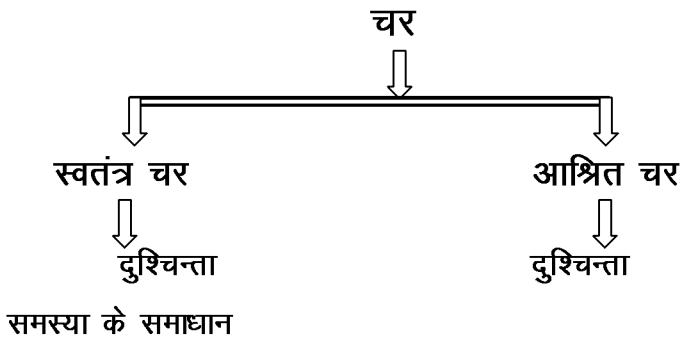
अध्ययन में प्रयुक्त न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में जयपुर जिले के उच्च माध्यमिक स्तर के 11वीं कक्षा व 12वीं कक्षा के 320 विद्यार्थियों को यादृच्छिक विधि से चुना गया है।

1. सर्वेक्षण विधि

3. प्रायोगिक विधि

शोध में प्रयुक्त चर



उपकरण

1. शैक्षिक दुश्चिन्ता अनुसूची– डॉ. विशाल सूद व डॉ. आरती आनन्द

शोध के उद्देश्य के आधार पर निष्कर्ष

उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी एवं गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की दुश्चिंता के कारणों एवं प्रभावों को जानना।

निष्कर्ष : उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी एवं गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की दुश्चिंता के कारणों एवं प्रभावों के अध्ययन करने पर उक्त दोनों प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों में विद्यालयी वातावरण, शिक्षक, परिवार, आर्थिक व सामाजिक, परीक्षा, रोजगार सम्बन्धी कारणों के प्रभावस्वरूप विद्यार्थियों में दुश्चिंता

की समस्या पायी गयी तथा उक्त समस्या गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में अधिक पायी गयी।

शोध परिकल्पना के आधार पर निष्कर्ष

परिकल्पना– उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता के कारणों व प्रभावों में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

सारणी–1

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	मध्यमान का अंतर	टी परीक्षण का मान	शून्य परिकल्पना का परिणाम
सरकारी विद्यालयों के विधार्थी	160	109.79	35.419	2.800	16.900	4.733	अस्वीकृत
गैर–सरकारी विद्यालयों के विधार्थी	160	126.69	28.033	2.216			

(d.f = (N_1+N_2-2) 318 table value for t=1.97 at .05 level)

विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त सारणी के अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की दुश्चिन्ता का मध्यमान 109.79, मानक विचलन 35.419 तथा मानक त्रुटि 2.800 और गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों का मध्यमान 126.69, मानक विचलन 28.033 तथा मानक त्रुटि 2.216 पाया गया है। दोनो समूह के मध्यमान का अंतर 16.900 प्राप्त हुआ है। इन प्राप्तांकों से टी परीक्षण का मान 4.733 रहा, जो 318 के 0.05 स्तर पर टी के प्राप्त मूल्य से अधिक है। अतः सार्थक अन्तर पाया गया है। शून्य परिकल्पना संख्या अस्वीकृत की जाती है। दुश्चिंता के कारणों व प्रभावों का अध्ययन करने पर पाया गया कि सरकारी व गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में विद्यालयी वातावरण, शिक्षक, परिवार,

आर्थिक व सामाजिक, परीक्षा, रोजगार सम्बन्धी समस्याएं देखने को मिली। अतः निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि उच्च माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर–सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की दुश्चिंता के कारणों व प्रभावों में सार्थक अन्तर पाया जाता है। अतः शून्य परिकल्पना संख्या अस्वीकृत की जाती है।

भावी शोध हेतु सुझाव

इस अध्ययन को सम्पन्न करते समय शोधकर्त्री ने अनुभव किया कि वर्तमान समय में दुश्चिंता समस्या के सन्दर्भ में विभिन्न आयामों, पहलुओं पर विस्तृत अध्ययन की आवश्यकता है। इस क्षेत्र में भावी अनुसंधान हेतु कुछ समस्याएं प्रस्तावित की जा रही हैं जिनके बारे में अलग अध्ययन संभव हो सकता है, वे निम्नानुसार हैं–

1. प्रस्तुत अध्ययन केवल जयपुर जिले तक ही सीमित है अतः भावी शोध हेतु इसे बृहत् स्तर पर किया जा सकता है।
2. प्रस्तुत शोध उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 11 व 12 के विद्यार्थियों तक सीमित है। भावी शोध प्राथमिक, उच्च प्राथमिक, माध्यमिक व विश्वविद्यालय स्तर पर भी किया जा सकता है।
3. प्रस्तुत अध्ययन उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर किया गया है। भावी शोध अध्यापकों, अभिभावकों में दुश्चिंता समस्या व उनके प्रभाव, समाधानों पर किया जा सकता है।
4. विद्यार्थियों में दुश्चिंता समस्या के समाधानों के अन्तर्गत नवाचारों के प्रयोग पर भी शोध किया जा सकता है।
5. आर्थिक रूप से पिछड़े वर्ग के विद्यार्थी एवं सम्पन्न वर्ग के विद्यार्थियों की दुश्चिंता समस्या का अध्ययन किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ–सूची

- एण्ड्रस, बी.सी., (1968); एक्सपेरिमेन्टल साइकोलॉजी, न्यू देहली : बिली इस्ट्रन प्राइवेट लि.।

- अस्थाना, विपिन, श्वेता (2007); मनोविज्ञान और शिक्षा में मापन और मूल्यांकन, आगरा : अग्रवाल पब्लिकेशन।
- अरोड़ा, रीता व मारवाह, सुदेश (2007); शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकी, जयपुर : शिक्षा प्रकाशन।
- बेस्ट जे.डब्ल्यू, (1963); रिसर्च इन एजूकेशन न्यू दिल्ली, न्यू दिल्ली : प्रेन्टिंग हॉल ऑफ इण्डिया प्रा. लि.।
- भार्गव, महेश, (2005); आधुनिक मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं मापन, आगरा : एच.पी. भार्गव बुक हाउस।
- गुप्ता, प्रो. एस.पी., (2011); अनुसंधान संदर्शिका, सम्प्रत्यय, कार्यविधि एवं प्रविधि, इलाहाबाद : शारदा पुस्तक भवन।
- कपिल, एच.के., (2009); शैक्षिक अनुसंधान विधियां, आगरा : एच.पी. भार्गव बुक हाउस।
- कुलश्रेष्ठ, एस.पी., (2006), शिक्षा मनोविज्ञान, मेरठ : आर.लाल बुक डिपो।
- पाठक, पी.डी. (2008); शिक्षा मनोविज्ञान, आगरा : अग्रवाल पब्लिकेशन्स।
- रूहेला, प्रो. एस.पी., (2006–07); विकासोन्मुख भारतीय समाज में शिक्षक और शिक्षा, आगरा : विनोद पुस्तक मन्दिर।
- श्रीवास्तव, रामजी एवं अन्य, (2008); आधुनिक विकासात्मक मनोविज्ञान, दिल्ली : मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स।
- सरीन, डॉ. श्रीमती शशिकला, सरीन, डॉ. अंजनी, (2008); शैक्षिक अनुसंधान विधियाँ, आगरा : विनोद पुस्तक मंदिर।
- शर्मा, आर. ए., (2009); शिक्षा अनुसन्धान, मेरठ : आर. लाल. बुक डिपो।
- वशिष्ठ विजेन्द्र कुमार, (2007);शिक्षा मनोविज्ञान, दरियागंज नई दिल्ली : अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस।

पत्रिकाएं एवं शोध पत्र

✪ मिश्रा, अनुराग (2011) : उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की दुश्चिंता का अध्ययन, नया शिक्षक, अक्टूबर–दिसम्बर, 2011, पृ. 44–49

Websights

- ✪ www.google.com
- ✪ www.wikkipedia.com
- ✪ www.education.com/..../school-adjustment
- ✪ www.phobia.fear-release.com/current research