6

तनाव प्रबंधनः कारण एवं सुझाव
(प्राथमिक कक्षाओं के संदर्भ में)

रमेश कुमार*
पूजा सिंह **

आप किसी भी विद्यालय में जाएँ, आप देखेंगे कि अधिकांश विद्यालयों में वहाँ के प्रधानाध्यापक, अध्यापक यहाँ तक कि कई विद्यार्थी भी तनावग्रस्त हैं। जिसका असर सीखने-सिखाने पर पड़ता है। विद्यालयों में तनाव के कई कारण हो सकते हैं। यह शिक्षक, विद्यार्थी एवं अभिभावक तीनों को ही प्रभावित करता हैं। यदि तनावमुक्ति का बेहतर निदान न निकाला जाए तो निश्चय ही इसके दुष्परिणाम हो सकते हैं। यह आलेख कुछ राज्यों के स्कूलों के निरीक्षण के आधार पर लिखा गया है। इनमें कारणों के साथ-साथ कुछ सुझाव भी सुझाए गए हैं जो कि तनाव को घटाने में सहायक हो सकते हैं।

भूमिका

सामाजिक परिवर्तन के दौर में समाज के विभिन्न घटकों में भी परिवर्तन होता रहता है। अंतर बस परिवर्तन की गति को लेकर है। हो सकता है कि समाज के किसी घटक में परिवर्तन धीमा हो तो किसी में ज़्यादा तेजी से परिवर्तन हो रहा हो। समाज के एक घटक के रूप में स्कूल भी इससे अछूता नहीं है। स्कूलों के आंतरिक वातावरण एवं बाह्य दोनों ही तनाव से प्रभावित हुए हैं। जहाँ तक स्कूलों के आंतरिक वातावरण को लें तो वस्तुत: कई कारण तनाव को बढ़ाने वाले हो सकते हैं। इससे न सिर्फ विद्यार्थी बल्कि शिक्षक एवं अभिभावक सभी प्रभावित होते हैं। सर्व शिक्षा अभियान के अंतर्गत विभिन्न राज्यों के विद्यालयों को नज़दीक से समझने का मौका मिला। शिक्षक, विद्यार्थी एवं अभिभावकों से स्कूल के विभिन्न पहलुओं पर बातचीत करने पर प्राथमिक स्कूलों में तनाव के कई कारण प्रकाश में आए जिन्हें निम्न रूप में अंकित किया जा सकता है।

शिक्षकों में तनाव बढ़ने के कारण

1. **शिक्षण के अतिरिक्त अन्य विभिन्न गतिविधियों का दायित्व –**
   शिक्षकों से लगातार संवाद बनाने पर जो

* *असिस्टेंट प्रोफ़ेसर*, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली
** *परामर्शदाता*, सर्व शिक्षा अभियान, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली

प्रतिक्रियाएँ सामने आई, उसमें सबसे महत्वपूर्ण था शिक्षण के अतिरिक्त अन्य दायित्वों का निर्वहन। शिक्षक शिक्षण के अतिरिक्त पल्स पोलियो अभियान, जनगणना, मतदान ड्यूटी, बाल गणना, बी.एल.ओ. ड्यूटी, छात्रवृत्ति वितरण, स्कूल वेश वितरण आदि कार्यों में सहभागी रहते हैं। अतः इससे जुड़ी तमाम समस्याओं को लेकर तनावग्रस्त रहते हैं।

2. दोपहर मध्याह्न भोजन का व्यवस्थापन एवं कुशल कार्यान्वयन

प्रत्येक प्राथमिक विद्यालयों की दैनिक गतिविधियों में दोपहर मध्याह्न भोजन महत्वपूर्ण है। स्कूल के शिक्षकों का यह दायित्व होता है कि वह स्कूल में उपस्थित बच्चों के लिए भोजन का प्रबंध करें। शिक्षकों पर शिक्षण कार्य के अतिरिक्त यह एक अतिरिक्त दबाव है जिससे शिक्षक तनाव में रहते हैं।

3. औचक निरीक्षण

शिक्षकों में निरीक्षण को लेकर तनाव बरकरार रहता है। वे हमेशा इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि अमुक सी.आर.सी. एवं बी.आर.सी. तथा अन्य अधिकारीगण विद्यालय निरीक्षण के लिए आ सकते हैं। अतः स्थितियाँ उनके अनुकूल न होने पर वे तनाव की स्थिति में रहते हैं।

4. छात्रों की अनुशासनहीनता

सामान्यतया प्राथमिक कक्षाओं में शिक्षकों को छात्रों के साथ परेशानी नहीं होती। परंतु कई बार स्थितियाँ उनके अनुकूल नहीं होतीं और कई छात्र अनुशासनहीनता के उस स्तर पर होते हैं कि शिक्षक के लिए स्थितियाँ तनावपूर्ण हो जाती हैं।

5. पाठ्यपुस्तक का समय पर वितरण न होना

कई विद्यालयों में शिक्षकों द्वारा लगातार इस ओर ध्यानाकर्षित किया गया कि समय पर पाठ्यपुस्तक विद्यालय तक नहीं पहुँच पाती जिससे शिक्षक शिक्षण गतिविधियाँ संचालित करने में कठिनाई महसूस करते हैं और अभिभावकों द्वारा लगातार शिकायत करने पर स्थितियाँ उनके लिए कठिन हो जाती हैं और वे अपने आप को तनाव की स्थिति में पाते हैं।

6. छात्रों की अनुपस्थिति

प्रत्येक कक्षा में नामांकित छात्रों में से यदि कोई छात्र लगातार अनुपस्थित रहता है या ज़्यादातर छात्र अनुपस्थित हैं तो यह स्थिति शिक्षक को तनावग्रस्त करती है क्योंकि उन्हें छात्रों की अनुपस्थिति का कारण एवं उन्हें विद्यालय सुचारू रूप से लाने के लिए प्रबंध करने होते हैं।

7. वित्तीय कारण

शिक्षकों में तनाव बढ़ने का एक महत्वपूर्ण कारण वित्तीय अभिलेखों का रिकॉर्ड एवं उसका रख-रखाव भी है। शिक्षक विद्यालयों के खर्च के लिए स्वीकृत की गई राशि को हर मद पर खर्च करने एवं उसके रिकॉर्ड को लेकर अक्सर तनाव में देखे जाते हैं।

8. अधिकांश विद्यालयों में चहारदीवारी का न होना

कई विद्यालयों में चहारदीवारी नहीं होती जिससे छात्र मध्याह्न में भोजनावकाश के

समय इधर–उधर चले जाते हैं जिसकी संपूर्ण जिम्मेदारी शिक्षकों की होती है। शिक्षक इस स्थिति में काफी तनाव की स्थिति में होते हैं। जहाँ विद्यालय व्यस्त सड़कों के किनारे हों, नदियों के किनारे हों वहाँ तनाव और भी बढ़ जाता है। एक असहज करने वाली स्थिति भी प्रकाश में आई कि उत्तराखण्ड राज्य के हरिद्वार जिले में कई स्कूल गंगा तट से सटे हुए होने के कारण अक्सर शिक्षकों को यह तनाव बना रहता है कि कोई छात्र नज़र बचाकर नदी के किनारे न चला जाए।

सुझाव

शैक्षिक कार्यों के अतिरिक्त अन्य कार्यों में संलग्नता जहाँ तनाव को बढ़ाती हैं वहीं बेहतर ढंग से उसका प्रबंधन तनावमुक्ति की ओर अग्रसारित करता है। कुछ सुझाव इस दिशा में निम्न हैं –

1. शिक्षकों को लगातार अभिप्रेरित करें कि वे स्कूल की संपूर्ण गतिविधियों को बेहतर ढंग से संचालित करके देश की उन्नति में सहायक बनें।
2. समय–समय पर शिक्षकों को भी अपनी बातों (समस्याओं) को उच्चाधिकारियों से व्यक्त करने का मौका मिले।
3. स्कूल के बेहतर संचालन के लिए शिक्षकों को स्थानीय स्तर पर पुरस्कृत किया जाए।
4. अनजाने में यदि कोई गलती हो जाती है तो उसके लिए शिक्षक को दोषारोपित न किया जाए।
5. तनाव को कम करने के लिए विद्यालय में योग को अनिवार्य बनाया जाए।
6. संकुल स्तर पर एक परामर्शदाता की नियुक्ति की जाए, जो समय–समय पर स्कूल में उत्पन्न होने वाली विभिन्न समस्याओं के कारणों को बारीकी से समझकर उसका निदान बता सके।
7. संकुल स्तर पर अच्छा प्रदर्शन कर रहे स्कूलों की सूची तैयार की जाए और अन्य स्कूल के अध्यापकों को वर्ष में एक सप्ताह के लिए अच्छे प्रदर्शन कर रहे स्कूल में शिक्षण एवं अन्य गतिविधियों में भाग लेने का अवसर प्रदान किया जाये जिससे वे स्कूल के बेहतर प्रबंधन के कारणों को समझकर अपने विद्यालयों में इसे लागू कर सकें।
8. वित्तीय कार्यों के जल्द रिकॉर्ड एवं बेहतर ढंग से विभिन्न मदों पर खर्च के लिए प्रशिक्षण की व्यवस्था की जानी चाहिए जिससे शिक्षकों को इस प्रकार के कार्य करने में तनाव न हो।
9. ऑपरेशन ब्लैकबोर्ड के तहत सरकार ने विद्यालयों को मूलभूत सुविधाएँ प्रदान करने का सराहनीय प्रयास किया था। सरकार को एक कदम और आगे बढ़ाते हुए प्रत्येक विद्यालय के लिए चहारदीवारी की व्यवस्था करनी चाहिए जिससे बच्चे अपने आपको सुरक्षित महसूस करें।

छात्रों में तनाव बढ़ने के कारण

छात्रों में भी तनाव बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं। इसे निम्न रूप में अंकित किया जा सकता है –

1. **आर्थिक कारण** – कुछ छात्रों की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं होती। वे स्कूल में दाखिला तो विभिन्न कारणों के चलते ले लेते हैं, परंतु उन पर घर पर रहकर परिवार के कार्यों में हाथ बटाने का दबाव रहता है जिससे उनकी पठन-पाठन की प्रक्रिया बाधित होती है और वे स्कूल और घर पर रहने को लेकर तनाव में रहते हैं।
2. **अभिभावकों की आकांक्षा का स्तर** – आज अधिकांश अभिभावकों की अपने बच्चों के प्रति आकांक्षा का स्तर काफी ऊँचा होता है। वे उनसे शैक्षिक रूप में बेहतर करने की उम्मीद करते हैं। परंतु उनकी अपेक्षाएँ व्यक्तिगत विभिन्नता को नहीं समझ पातीं और वे प्रत्येक बच्चे को तुलनात्मक दृष्टि से देखते हैं जिससे बच्चों पर एक अतिरिक्त दबाव रहता है।
3. **पढ़ाई को लेकर तनाव** – कक्षा शिक्षण के दौरान यदि शिक्षकों द्वारा पाठ्यपुस्तक में विषयवस्तु का स्पष्टीकरण ठीक ढंग से नहीं किया जाए तो भी छात्रों में तनाव की अभिवृद्धि होती है।
4. **वर्ग विशेष को मिलने वाली सुविधाएँ** – यह भी देखने में आता है कि कुछ विशेष सुविधाएँ अनुसूचित जाति एवं जनजाति के छात्रों को मिलती हैं जिससे सामान्य छात्र वंचित रहते हैं। यदि विद्यालय में इन सुविधाओं को कक्षा के सम्मुख वितरित किया जाए तो वंचित छात्रों में कुंठा एवं तनाव की स्थिति रहती है।
5. **विषयों का चयन** – भविष्य की योजना बना रहे कई छात्रों के लिए विषयों का चयन भी तनाव उत्पन्न करने वाला होता है। कई छात्र इसी दुविधा में रहते हैं कि उन्हें विज्ञान, कला या वाणिज्य वर्ग में से किस विषय को अपने भविष्य के लिए चुनना चाहिए। अभिभावक भी यहाँ पर उनके तनाव में अभिवृद्धि करते हैं तथा उन्हें आरंभिक कक्षाओं से ही निर्देशित करते हैं कि अमुक विषय को ही अपने भविष्य का आधार बनाएँ चाहे छात्र उस विषय में रुचि रखता हो या नहीं। छात्र इस स्थिति में अपने को तनाव में पाते हैं।
6. **शारीरिक परिवर्तन** – चूँकि उच्च प्राथमिक कक्षाओं के छात्र पूर्व किशोरावस्था में होते हैं, अतः छात्र एवं छात्राओं दोनों में ही अनेक शारीरिक परिवर्तन होते हैं जिसे अधिकांश छात्र समझ नहीं पाते और तनाव की स्थिति में होते हैं।

सुझाव

छात्रों में तनाव को कम करने के सुझाव निम्न हैं–

1. शिक्षकों द्वारा अभिभावकों को अभिप्रेरित किया जाना चाहिए कि अपने बच्चों को विद्यालय भेजें क्योंकि शिक्षा उनके बेहतर भविष्य के लिए अतिआवश्यक है।
2. शिक्षकों द्वारा अभिभावकों को व्यक्तिगत विभिन्नता को भी बताना चाहिए। इस बात पर ज़ोर दिया जाना चाहिए कि एक माता-पिता की संतान अलग-अलग क्षेत्र में

बेहतर प्रदर्शन करते हैं क्योंकि उनकी रुचि, अभिरुचि एवं अभिक्षमताएँ अलग-अलग हैं।

3. अभिभावकों को प्यार से इस बात को समझाना चाहिए कि वे दो छात्रों की तुलना न करें। प्रत्येक छात्र अपने स्वभाव एवं प्रकृति में अलग होता है अत: उन्हें एक ही पैमाने पर आँकने का प्रयास न करें।
4. शिक्षक को भी लगातार अपने ज्ञान को संवर्द्धित करते रहना चाहिए एवं भरसक प्रयास करना चाहिए कि वे छात्रों को विषयवस्तु के आधार पर संतुष्ट करें।
5. छात्रों को भी समय-समय पर शिक्षकों के सामने अपनी बातों को रखने का पर्याप्त अवसर मिलना चाहिए।
6. छात्रों को भी योग से जोड़ना चाहिए एवं कुछ प्रमुख यौगिक क्रियाएँ जो कि तनाव घटाने में सहायक हैं उसे प्रत्येक दिन करने के लिए अवसर उपलब्ध कराना चाहिए।
7. यदि कुछ सुविधाएँ कुछ विशेष वर्ग के छात्रों के लिए आती हैं तो उन्हें सामूहिक रूप से वितरित न करके उसका वितरण अलग से उन छात्रों को बुलाकर करें।
8. छात्रों को विषय के चयन में पूरी आज़ादी होनी चाहिए। वे विषयों के चयन के समय अपनी रुचि एवं अभिक्षमता को ध्यान में रखें। अभिभावकों द्वारा उन्हें निर्देशित नहीं किया जाना चाहिए कि अमुक विषय ही उनके लिए उपयुक्त है।
9. शिक्षकों को कक्षा शिक्षण के समय ही अन्य विषयों के साथ शारीरिक शिक्षा भी दी जानी चाहिए जिससे वे अपने अंतर्गत हो रहे शारीरिक परिवर्तनों को समझ सकें।
10. विद्यालय में बच्चों के लिए परामर्शदाता की भी सुविधा का प्रबंध हो।

अभिभावकों में तनाव बढ़ने के कारण

1. बच्चों की सुरक्षा - आजकल आए दिन बच्चों के साथ शारीरिक एवं मानसिक यातनाओं की बात प्रकाश में आ रही है। अभिभावक इस प्रकार की घटनाओं से तनाव में रहते हैं। इसके अतिरिक्त कई बार ऐसी घटनाएँ भी प्रकाश में आती हैं कि कम उम्र के बच्चों के साथ यौन दुर्घटनाएँ घटित हो रही हैं। अभिभावक इस प्रकार की घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो, इसे लेकर तनाव में रहते हैं।
2. बच्चों का शैक्षिक प्रदर्शन - बच्चे का रिपोर्ट कार्ड सबसे ज़्यादा अभिभावकों के तनाव में अभिवृद्धि करता है। अभिभावक की उम्मीदों के मुताबिक यदि छात्र प्रदर्शन नहीं कर पाता तो अभिभावक हमेशा तनाव में देखे गए हैं।
3. अच्छे स्कूल में दाखिले का तनाव- अक्सर अभिभावक अपनी आर्थिक स्थितियों के आधार पर बेहतर स्कूलों की तलाश में रहते हैं ताकि वे अपने बच्चों का दाखिला उस स्कूल में करा सकें। निजी स्कूलों में दाखिले के लिए तमाम मानक होते हैं जिसे समय पर पूरा करने के लिए अभिभावक तनाव में रहते हैं।

4. उच्च आकांक्षा स्तर– सामाजिक स्तरीकरण को ध्यान में रखते हुए कई अभिभावक शिक्षा के माध्यम से अपनी स्थिति में अभिवृद्धि चाहते है इसके लिए उनकी उम्मीदें अपने बच्चों से ज़्यादा रहती है। वे चाहते हैं कि उनका बच्चा भविष्य में बेहतर करे। उनकी आकांक्षा का स्तर काफी ऊँचा होता है और उसे पूरा करने के लिए बच्चों पर दवाब डालते हैं। बच्चा अपने माता–पिता की आकांशाओं को पूरा करने के लिए काफी तनाव में होता है। यदि आशानुरूप प्रदर्शन बच्चा न करे तो अभिभावक खुद भी काफी तनाव में देखे जाते हैं।

सुझाव

अभिभावकों के तनाव को कम करने के लिए कुछ सुझाव निम्न हैं –

1. जहाँ तक हो सके बच्चों को अकेला न छोड़ें। समूह में बच्चे स्कूल जाएँ एवं वापस घर आएँ, हमेशा इस बात का ध्यान रखें एवं कभी–कभी औचक निरीक्षण भी करें जिससे बस के ड्राइवर एवं अन्य व्यक्तियों पर नज़र रखी जा सके।
2. बच्चों को विश्वास में लें तथा उनसे उनकी हर छोटी–बड़ी बातों पर खुलकर चर्चा करें।
3. स्कूल के अध्यापक से लगातार मिलते रहें एवं अपने बच्चों के बारे में जानने का प्रयास करें। यदि कोई कमी हो तो उसे पूरा करने का प्रयास करें।
4. उन्हें प्यार से लगातार उत्साहित एवं अभिप्रेरित करते रहें।
5. यदि बच्चा आशानुरूप प्रदर्शन नहीं कर पा रहा है तो भी उसे डाँटने की ज़रूरत नहीं है बल्कि प्यार से हर विषय पर उन्हें समझाने की ज़रूरत है।

उपरोक्त दिए गए सुझाव छात्र, अध्यापक एवं अभिभावकों के तनाव को कम करने में सहायक हो सकते हैं। परंतु यह एक ऐसा विषय है जिस पर समाज के अंदर चर्चाएँ होती रहनी चाहिए। क्योंकि देश का भविष्य इन्हीं विद्यालयों में है। यदि उन्हें तनावमुक्त माहौल हम दे सकें तो निश्चय ही हम देश की उन्नति में सहायक होंगे।