

परीक्षा के भय से बढ़ते बाल अपराध का एक अध्ययन

सुभाषचन्द्र वर्मा

(असिस्टेंट प्रोफेसर) समाजशास्त्र राजकीय महाविद्यालय रूपवास (भरतपुर)

सारांश

परीक्षा वह शब्द है जिसे सुनकर लगभग सभी विद्यार्थियों के दिल की धड़कन बढ़ जाती है। विद्यार्थी कितनी भी परीक्षाएं दे चुका हो लेकिन सामने आने वाली परीक्षा को लेकर मन में एक डर तो बस ही जाता है। वैसे परीक्षा को लेकर होने वाली चिन्ता या डर काफी हद तक इस बात का परिणाम होता है कि आपने तैयारी पूरी तरह से नहीं की है तथा मन में फेल हो जाने का डर आपकी परेशानी को बढ़ा देता है। जरूरत यह है कि पेपर परीक्षा को लेकर चिन्तित होने की बजाय सचेत और सतर्क रहा जाए। साथ ही बालकों को इस समय अध्यापकों के विशेष निर्देशन एवं अभिभावकों के समुचित सहयोग की भी आवश्यकता होती है। परीक्षा तनाव अथवा भय के अनेक कारक होते हैं जो विद्यार्थियों की ऊर्जा पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं इस शोध पत्र के माध्यम से उन सभी कारकों पर चर्चा के साथ परीक्षा तनाव को दूर करने में शिक्षकों के निर्देशन एवं अभिभावकों के सहयोग पर भी विचार करने का प्रयास किया गया है।

मुख्य शब्द शिक्षक, बालक के मस्तिष्क, बालकों पर परीक्षा दबाव व तनाव आदि।

प्रस्तावना

किसी भी देश की शिक्षा व्यवस्था उस राष्ट्र की प्रगति की सूचक होती है क्योंकि राष्ट्र के समग्र विकास का सर्वाधिक सशक्त माध्यम शिक्षा को ही माना जाता है। व्यक्ति और समाज का विकास जितना शिक्षा पर निर्भर करता है उतना किसी अन्य पर नहीं। शिक्षा के विकास का मुख्य आधार देश की भावी पीढ़ी अथवा बालक होते हैं जिनका उपयुक्त संवर्द्धन एवं निर्माण उत्तम शिक्षकों एवं अभिभावकों के माध्यम से ही संभव है। अतः देश को एक ऐसी शिक्षा प्रणाली की आवश्यकता है जो विद्यार्थियों को उत्तम नागरिक के रूप में विकसित कर सके। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में इसके लिए कई प्रकार के परिवर्तनों को आवश्यकता है। आज शिक्षा में जो एक बड़ा दोष दिखाई देता है वह है सर्वांगीण विकास के स्थान पर बालकों का केवल ज्ञानात्मक विकास करना है जिसका परिणाम यह देखने को मिलता है कि शिक्षक बालक के मस्तिष्क को एक गोदाम की तरह ज्ञान के नाम पर सूचनाओं से भरने का प्रयास करते हैं ताकि वह परीक्षा में उसे अधिकाधिक उडेल दे, और अंकतालिका में अच्छे अंक प्राप्त कर सके। इस प्रकार सम्पूर्ण शिक्षा में परीक्षा की प्रधानता देखने को मिलती है इससे बालक पर एक तरह का दबाव रहता है कि किस प्रकार वह अधिकाधिक ज्ञान को रट सके जिसके कारण वह तनाव एवं अवसाद का शिकार हो जाता है। अब आवश्यकता इस बात की है कि परीक्षा रूपी भय पर विजय कैसे प्राप्त की जाए और विद्यार्थी जीवन को कैसे सार्थक एवं आनन्दमय बनाया जाए। इसके लिए समस्या के विभिन्न पहलुओं पर हमें गम्भीरता से मनन करना होगा और इसके स्थायी समाधान के लिए प्रयास करना होगा। सर्वप्रथम बालकों पर परीक्षा दबाव के विभिन्न कारकों को जानने का प्रयास करना होगा। बालकों पर परीक्षा दबाव तनाव के कारक बालकों के परीक्षा तनाव को निम्न बिन्दुओं के अन्तर्गत समझा जा सकता है।

- 1 अभिभावकों की बालकों से अत्याधिक अपेक्षा
- 2 परीक्षा में अधिकाधिक अंकों को प्राप्त करने की होड़।
- 3 विभिन्न नियक्तियों एवं पाठ्यक्रमों में प्रवेश का आधार मेरिट होना।
- 4 छात्रों की व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा।
- 5 पूरे वर्ष समान मेहनत के स्थान पर परीक्षा के समय अधिक मेहनत करना।
- 6 पाठ्यक्रम का व्यापक, अरुचिकर एवं अव्यवस्थित होना।
- 7 पाठ्यक्रम का व्यावहारिक की बजाय सैद्धान्तिक अधिक होना।
- 8 अभिभावकों का बालकों को उचित समय व सहयोग न मिलना।
- 9 अभिभावकों द्वारा बालकों के मनोरंजन के साधनों (टी0वी0, खेल, रेडियों, कम्प्यूटर आदि) से उन्हें जबरदस्ती दूर रखना।
- 10 शिक्षकों का समुचित निर्देशन न मिलना
- 11 माता-पिता द्वारा बालक को अन्य बालकों से तुलना आदि।

उपर्युक्त कारणों से आज की शिक्षा का बालकों की परीक्षा का अत्यधिक दबाव बना रहता है। बोर्ड परीक्षा के समय इस तरह का दबाव और अधिक देखने को मिलता है क्योंकि बोर्ड की परीक्षा में प्राप्त अंकों का तो बालक के शैक्षिक जीवन में विशेष होता है। इस दबाव एवं तनाव के कारण बालक में निम्न व्यावहारिक परिवर्तन देखने को भी मिलते हैं

1. बालक का चिड़चिड़ा एवं परेशान रहना।
2. समय पर उसे भूख एवं प्यास न लगना।
3. नींद न आना।
4. पेट खराब रहना
5. भावों/विचारों/सवेगों पर नियन्त्रण न होना।
6. क्रोध आना एवं परेशान रहना।
7. अस्त-व्यस्त रहना अथवा खोया खोया रहना।
8. परिजनों से दूर भागना एवं बात-बात पर रिएक्ट करना
9. दुःस्वप्न आना।
10. निराशा, बैचेनी, दिल की धडकनों का तेज होना

बालकों के उपर्युक्त परिवर्तित व्यवहारों से अभिभावक एवं शिक्षक बिना वास्तविक कारणों को जाने परेशान हो जाते हैं तथा उसे प्यार से समझाने के स्थान पर झिड़कने, डाटनें अथवा पीटने की भूल कर बैठते हैं अतः आवश्यकता इस बात की होती है कि माता पिता एवं शिक्षक बालक की शिक्षा में अपनी भूमिका को पहचान कर अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन उचित रूप में करें और बालकों की परेशानी बढ़ाने के स्थान पर कम करने का प्रयास करें इसके लिए अभिभावकों एवं शिक्षकों से क्रमशः निम्न अपेक्षा की जा सकती है: 1²

अभिभावकों से अपेक्षा

1. बालक पर अधिकाधिक अंक लाने का दबाव न बनायें।
2. समय-समय पर सलाहकार एवं जागरूक अभिभावक के रूप में बालकों का मार्गदर्शन करें।

3. परीक्षा के समय उनके खान-पान एवं आराम का पूरा ध्यान रखें।
4. मनोरंजन के साधनों पर अत्यधिक अंकुश न लगायें।
5. छात्रों को रटने के स्थान पर समझने के लिए प्रेरित करें।
6. अच्छी अध्ययन सामग्री उपलब्ध करायें।
7. कठिन विषय में उसको विशेषज्ञ से परामर्श दिलवायें।
8. सही दिनचर्या तय करने में उसकी मदद करें
9. परीक्षा के दौरान परिवार का बेहतर माहौल प्रदान करें।
10. बालकों को प्रोत्साहित करने के स्थान पर हतोत्साहित न करें।
11. बालकों को ध्यान, योग, व्यायाम एवं भक्ति के लिए भी प्रेरित करें।
12. बालकों की बातों को सकारात्मक रूप में ले।
13. बालकों के साथ सन्तुलित मात्रा में वार्तालाप बनायें रखें।
14. यदि बालक देर रात तक जागकर पढ़ाई करना चाहता है तो यथासंभव उसका साथ दें।
15. अत्यधिक परेशानी हो तो बालक को मनोवैज्ञानिक/मनोचिकित्सक से परामर्श दिलवायें।³

इस प्रकार अभिभावकों को यह समझना होगा कि यदि वे बालकों के माध्यम से अपने अधूरे सपने पूरा करना चाहते हैं तो इसके लिए उन्हें बालकों को उचित प्रकार समय सुविधा एवं मार्गदर्शन से बालकों को सहायता देनी होगी। अधिकांशतः देखा गया है कि अभिभावकों को अपेक्षाएं तो अधिक होती हैं लेकिन अपनी जिम्मेदारी की बजाय वह बालकों को शिक्षण की पूरी जिम्मेदारी शिक्षकों पर छोड़ देते हैं। जबकि उनको सहभागिता के बिना बालक का परीक्षा तनाव कम नहीं हो सकता तथा उनका समुचित विकास भी नहीं हो सकता।

शिक्षकों से अपेक्षा

शिक्षकों से समाज, बालक एवं अभिभावकों सभी की अपेक्षाएं होती हैं कि वे न केवल बालक को समुचित शिक्षा प्रदान करें बल्कि शिक्षण के द्वारा उनका सर्वांगीण विकास भी करें अभिभावकों को अत्यधिक व्यव अल्पशिक्षा अथवा अशिक्षित रहने से शिक्षकों पर जिम्मेदारी अधिक बढ़ जाती है बालकों को परीक्षा के समय विशेष रूप से अध्यापकों के मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है अतः इसके लिए उनसे निम्न अपेक्षाएं हो सकती हैं।⁴

1. बालकों को परीक्षा तनाव से बचने के लिए उचित मार्गदर्शन करना।
2. परीक्षा में समय प्रबन्धन से बालकों को अवगत करना।
3. विभिन्न विषयों को पढ़ने का टाइम टेबिल बनवाने में छात्रों की मदद करना।
4. माडल पेपर/ सॉल्व्ड पेपर की सहायता से बालक को पढ़ाना।
5. प्री-बोर्ड परीक्षा की समुचित व्यवस्था करना।
6. समुचित अध्ययन में बालकों की मदद करना।

यह ठीक है कि शिक्षक और अभिभावक बालक को उचित प्रकार से सहायता कर उसके परीक्षा तनाव को कुछ कम कर सकते हैं इस दिशा में बालकों ही अधिक सचेत एवं जागरूक रहना होगा इसप्रकार अध्ययन योजना एवं दिनचर्या बनानी होगी कि वह तनाव युक्त होकर अपनी ऊर्जा का सदुपयोग कर सके परीक्षा में डरने की बजाए उस पर विषय पाने की कोशिश करें इसके लिए बच्चे को मेरे अनुसार निम्न बिन्दुओं के पालन से सहायता मिल सकती है—

1. परीक्षा के तनाव को अपने ऊपर हावी न होने दें।
2. आत्मविश्वास बनाये रखें।
3. अपनी क्षमता पर विश्वास करें और उसका भरपूर उपयोग करें।
4. लिखने का अभ्यास एवं सीखे हुए ज्ञान का रिवीजन करता रहे।
5. अव्यवस्थित एवं आधे-अधूरे अध्ययन से बचे।
6. दूसरों से अत्यधिक तुलना न करें तथा उनकी तैयारी से न घबरायें।
7. मित्रों, शिक्षकों एवं अभिभावकों से वार्तालाप बनाये रखें।
8. टाइम टेबिल बनाकर काम करें कोई भी काम कल पर मत टालें।
9. कठिन विषयों को अतिरिक्त समय दें। आवश्यकतानुसार उनको कोचिंग दें।
10. शार्ट कट से बचे।⁵
11. फोन व इन्टरनेट का अत्यधिक उपयोग न करें।
12. अच्छी अध्ययन सामग्री का प्रयोग करें।
13. योग, ध्यान, भक्ति का सहारा ले
14. प्रश्न पत्र के निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़कर प्रभावी ढंग से उत्तर लिखे तथा ओवर राइटिंग से बचे।
15. अच्छा प्रस्तुतीकरण दे हाशिया खेडकर लिखें।
16. परीक्षा स्थल पर कम से कम आधा घण्टा पूर्व पहुच जाये।
17. परीक्षा पूर्ण होने पर कॉपी और प्रश्न पत्र का पुनः मिलान करें।
18. खान-पान का विशेष ध्यान रखें।
19. अधिक समय तक लगातार पढ़ते समय बीच-बीच में लम्बी सांस ले आंखों को आराम दें।
20. नकारात्मक विचारों को अपने ऊपर हावी न होने दें।
21. सभी कुछ करने के बाद भी परेशानी का अनुभव हो तो काउन्सलर से मदद से ले।

उपरोक्त बिन्दुओं पर मेरे अनुसार विचार कर उनका पालन करने से काफी हद तक परीक्षा तनाव पर काबू पाया जा सकता है। हालांकि यह निर्विवाद रूप से सत्य है कि परीक्षा के दबाव एवं तनाव को पूरी तरह से काबू नहीं किया जा सकता परन्तु साथ ही यह बात भी महत्वपूर्ण है कि कुछ हद तक चिन्तित होना स्वभाविक और लाभदायक भी है परन्तु यह तभी तक ठीक है जब तक इससे आत्मविश्वास प्रभावित न हो क्योंकि अक्सर देखा गया है कि परीक्षा को लेकर अधिक चिन्तित रहने वाले विद्यार्थियों की तुलना में कम चिन्तित रहने वाले विद्यार्थियों का प्रदर्शन उत्तम रहता है भले ही उनकी तैयारी एक जैसी क्यों न हो। अन्त में मेरे अनुसार यही कहा जा सकता है कि परीक्षा न केवल हमारे शैक्षिक

जीवन का बल्कि सम्पूर्ण जीवन का महत्वपूर्ण भाग है जिससे घबराने की बजाये उस पर विजय पाने की आवश्यकता है। इसके लिए हमें अपने भीतर की शक्ति को पहचान कर स्वस्थ मस्तिष्क के साथ पूर्ण मनोयोग से अपनी जिम्मेदारी का प्रशन्नतापूर्वक निर्वहन करना होगा। सफलता एवं अपेक्षित परिणाम स्वतः ही प्राप्त हो जायेंगे और बच्चों में बाल अपराधी बनने की सम्भावना कम रह जायेगी। जब किसी बच्चे द्वारा कोई कानून-विरोधी या समाज विरोधी काम होता है तब हमारी सामाजिक कमजोरियों और सरकार के दुलमुल रवैये के चलते यह धरोहर लगातार पतन के रास्ते पर आगे बढ़ती जा रही है। बाल अपराधों की बढ़ती संख्या हमारे समाज के माथे एक ऐसा कलंक है जिससे तत्काल निजात पाने की सख्त जरूरत है। बच्चे ही किसी राष्ट्र का भविष्य होते हैं और आने वाले समय में देश की बागडोर उनके ही हाथों में होती है।⁶

निष्कर्ष

कानून एक ओर जहाँ हमारा देश सामाजिक विकास के मानकों पर लगातार आगे बढ़ रहा है। वहीं समाज की नैतिकता के स्तर लगातार ह्रास रहा है। हम दो-हमारे दो के इस दौर में माता-पिता के पास अपने बच्चों के लिए समय नहीं होता, उनका सारा ध्यान ज्यादा से ज्यादा पैसा कमाने में लगे रहता है। पैसे की इस धमाचौकड़ी के चलते उपजा अकेलापन बच्चों को निराशा की ओर ले जाता है। हालांकि समय की इस कमी की भरपाई के लिए माता-पिता बच्चों की हर छोटी-बड़ी इच्छा पूरी करने की कोशिश करते हैं। लेकिन बचपन का अबोध मन अक्सर अपने रास्ते से भटक जाता है, सही-गलत के ज्ञान के अभाव में बच्चे ऐसे रास्ते पर आगे बढ़ जाते हैं जो उन्हें अपराध की दुनिया में ले जाता है। बाल अपराधों की बढ़ती संख्या देश के भविष्य के लिए खतरे का संकेत हैं। भारतीय कानून के अनुसार, सोलह वर्ष की आयु तक के बच्चे अगर कोई ऐसा कृत्य करें जो समाज या कानून की नजर में अपराध है तो ऐसे अपराधियों को बाल अपराधी की श्रेणी में रखा जाता है। किशोर न्याय (बच्चों की देखरेख और संरक्षण) अधिनियम 2000 के अनुसार अगर कोई बच्चा कानून के खिलाफ चला जाता है तो आम आरोपियों की तरह न्यायिक प्रक्रिया से गुजरने अथवा अपराधियों की तरह जेल या फांसी नहीं बल्कि बाल गृहों में सुधार के लिए भेजा जायेगा। हमारा कानून भी यह स्वीकार करता है कि किशोरों द्वारा किए गए अनुचित व्यवहार के लिये किशोर बाल स्वयं नहीं बल्कि उनकी परिस्थितियाँ उत्तरदायी होती हैं, इसी वजह से भारत समेत अनेक देशों में किशोर अपराधियों को दंड नहीं, बल्कि उनकी केस हिस्ट्री को जानने और उनके वातावरण का अध्ययन करने के बाद उन्हें सुधार-गृह में रखा जाता है, जहाँ उनकी दूषित हो चुकी मानसिकता को सुधारने का प्रयत्न किए जाने के साथ उनके साथ उनके भीतर उपज रही नकारात्मक भावनाओं को भी समाप्त करने के प्रयास किये जाते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1 दैनिक समाचार पत्र अमर उजाला, हिन्दुस्तान एवं दैनिक जागरण में प्रकाशित सामग्री, जैन सुभाष 'परीक्षा में मैरिट पृ0 45

- 2 राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (2005) राष्ट्रीय अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् नई दिल्ली, 103 कैसे पाये 2010 प्रतिभा प्रतिष्ठान नई दिल्ली, पृ0 49
- 3 Frederick Thrasher: 'The Gang', University of Chicago Press p. 381.
- 4 Clifford & Shaw & Henry D. McKay: 'Juvenile Delinquency and Urban Areas', University of Chicago Press, SA (1969), p. 316.
- 5 Robert C. Trojarowicz Morash: "Juvenile Delinquency: Concept and Control", Prentice Hall Inc. New Jersey, USA, 1983, p. 45.
- 6 DurkheimSuicide'translate by John A. Spaulding and Geroge Simpson, Illinoisi P 123