

किशोरावस्था के तनाव के सम्बन्ध में अभिभावक अपेक्षाओं की भूमिका

रंजना प्रजापति¹ & शैलजा गुप्ता², Ph. D.

¹शोधार्थी, शिक्षा विभाग, दयानन्द वैदिक कॉलेज, उरई (जालौन) उ.प.

E-mail : ranjnaincjhansi@gmail.com

²एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, दयानन्द वैदिक कॉलेज, उरई (जालौन) उ.प.

Abstract

प्रस्तुत शोध पत्र किशोरावस्था के तनाव के सम्बन्ध में अभिभावक अपेक्षाओं की भूमिका के अध्ययन पर आधारित है।

इस अवस्था में संवेगात्मक उथल-पुथल तथा तनाव अधिक होने के कारण कुछ मनोवैज्ञानिक इसे समस्यात्मक अवस्था भी कहते हैं।

शैक्षिक, व्यवसायिक तथा कामशक्ति की परिपक्वता की दृष्टि से भी किशोरावस्था को अत्यन्त महत्वपूर्ण माना जाता है।

इस अवस्था में जो निर्णय लिये जाते हैं वो किशोरों के भविष्य के लिए निर्णायक माने जाते हैं। इसलिए अभिभावक भी इस अवस्था को बहुत महत्वपूर्ण मानते हैं तथा इसीलिए अभिभावक की अपने बच्चों से अपेक्षाएं भी अन्य अवस्थाओं (बाल्यावस्था, शैशवावस्था, प्रौढ़ावस्था) की अपेक्षा किशोरावस्था में अधिक रहती है और इसी वजह से अभिभावक अपेक्षाओं की किशोरावस्था के तनाव के सम्बन्ध में भूमिका प्रमुख होती है।

मूल शब्द—किशोरावस्था, तनाव, अभिभावक अपेक्षाएं।



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तावना

सामान्य रूप से जन्म लेने के पश्चात् मानव विकास को चार अवस्थाओं शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था तथा प्रौढ़ावस्था में बाँटा जा सकता है। 13 से 18 वर्ष की आयु तक की अवस्था किशोरावस्था कहलाती है। इस अवस्था में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनों को व्यक्तिगत विकास की दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण माना जाता है। “किशोरावस्था आँधी, तूफान की अवस्था होती है।”

“स्टेनले हॉल इस अवस्था में तनाव का प्रमुख कारण किशोरों की प्रमुख अन्तःप्रेरणाओं जैसे—परिवर्तनवाद बनाम रूढ़िवाद, संवेदनशीलता बनाम कठोरता में घोर मानसिक संघर्ष होता है।”

इस अवस्था में व्यवसाय चुनने, आत्मनिर्भर बनने तथा समाज और परिवार में अपना स्थान बनाने से सम्बन्धित चुनौतियाँ होने के कारण भी तनाव अधिक होता है।

हमारी संस्कृति में माता—पिता को देवतुल्य माना गया है तथा ऐसा माना जाता है कि माता—पिता सदैव सही होते हैं इसलिये बच्चों को उनकी आज्ञा का पालन करन चाहिए।

इसके साथ ही आज्ञाकारी बच्चों को समाज में अच्छी दृष्टि से देखा जाता है। किशोरावस्था बच्चों के लिये बहुत ही निर्णायक होती है क्योंकि इस अवस्था में बच्चों के सम्बन्धित व्यक्तिगत और व्यवसायिक निर्णय लिये जाते हैं। इसलिये बच्चों के भविष्य को लेकर माता-पिता भी अधिक सचेत व जागरूक रहते हैं।

कभी-कभी अभिभावक की आवश्यकता से अधिक हस्तक्षेप तथा बच्चों से अत्यधिक अपेक्षाएं किशोरों के तनाव को बढ़ाने का कारण बन जाती है और बाद में अत्यधिक तनाव के दुष्परिणाम अभिभावक तथा बच्चे दोनों को भुगतना पड़ता है।

किशोरावस्था का अर्थ व स्वरूप :

किशोरावस्था जन्मोपरान्त मानव विकास की तृतीय अवस्था है जो बाल्यावस्था की समाप्ति के उपरान्त प्रारम्भ होती है तथा प्रौढ़ावस्था के प्रारम्भ होने तक चलती है।

किशोरावस्था को अंग्रेजी में एडोलेसेन्स कहते हैं। एडोलेसेन्स शब्द लैटिन भाषा के एडोलिसियर से बना है जिसका अर्थ है परिपक्वता की ओर बढ़ना अतः किशोरावस्था वह अवस्था है जिसमें बालक परिपक्वता की ओर अग्रसर होता है तथा जिसकी समाप्ति पर वह पूर्ण परिपक्व व्यक्ति बन जात है।

बाल्यावस्था तथा प्रौढ़ावस्था के बीच संधिकाल होने के कारण इसे जीवन का सर्वाधिक कठिन काल माना जाता है। इस अवस्था में बालक दोनों ही अवस्थाओं में रहता है और सम्भवतः इसी वजह से इस अवस्था में मानसिक द्वन्द अधिक रहता है। प्रायः 12 से 18 वर्ष की अवधि को किशोरावस्था कहा जाता है।

तनाव से तात्पर्य तथा तनाव के कारण

तनाव मनःस्थिति से उपजा विकार है। मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असन्तुलन एवं असामन्जस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव एक प्रकार का मानसिक विकार है। किसी भी एक नकारात्मक विचार के दिमाग पर हावी हो जाने के बाद हमारी मानसिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है। मानसिक द्वन्द के कारण संघर्ष उत्पन्न होता है और संघर्ष के कारण तनाव उत्पन्न होता है।

किशोरावस्था को हॉल ने संघर्ष, तनाव, तूफान तथा विरोध की अवस्था कहा है। किशोरावस्था में खानपान, मोबाइल का आकर्षण, पारिवारिक वातावरण, परिवार की आर्थिक-सामाजिक स्थिति, विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, शिक्षा का बोझ तथा अभिभावकों की बच्चों से अपेक्षाएं आदि तनाव का मुख्य कारण हो सकती है।

एन0सी0आर0बी0 के मुताबिक 14-18 आयु वर्ग के कम से कम 24,568 बच्चों ने वर्ष 2017-19 के बीच आत्महत्या की। इनमें 13,325 लड़कियां शामिल हैं। 2017 में 14-18 आयु वर्ग के 8,029 तथा 2018 में 7,162 बच्चों ने आत्महत्या की जो 2019 में बढ़कर 8,377 हो गयी।

ऑकड़ों में बताया गया है कि 4,046 बच्चों ने परीक्षा में फेल होने के कारण 6539 बच्चों ने विवाह से जुड़े मुद्दों पर 3,315 बच्चों ने प्रेम सम्बन्धों के चलते तथा 2,567 बच्चों ने बीमारी के कारण, 81 बच्चों ने शारीरिक शोषण से तंग आकर आत्महत्या कर ली।

इन ऑकड़ों पर अगर नजर डाली जाये, सर्वाधिक आत्महत्याएं परीक्षा में फेल हो जाने के कारण हुई हैं। इससे हम अंदाजा लगा सकते हैं कि बच्चे किस प्रकार से अभिभावकों की शैक्षिक उपलब्धि से सम्बन्धित अपेक्षाओं को पूरा न कर पाने की वजह से बच्चे आत्महत्या कर लते हैं। इससे हम अंदाजा लगा सकते हैं कि अभिभावक किस प्रकार के तनाव युक्त वातावरण में बच्चों को रखते हैं कि उन्हें तनावमुक्त होने के लिए आत्महत्या का रास्ता चुनना पड़ता है।

अभिभावक अपेक्षा

बच्चे के जन्म के पश्चात् ही परिवार के सदस्यों तथा माता-पिता की अपेक्षाएं अपने बच्चों से जुड़ जाती है। बच्चों की बाल्यावस्था से शुरू होकर किशोरावस्था की अवस्था तक माता-पिता की अपेक्षाओं में भी परिवर्तन होता रहता है। माता-पिता की अपेक्षाओं को आमतौर पर माता-पिता के विश्वास आर उनके बच्चों की भविष्य की उपलब्धि के बारे में निर्णय के रूप में परिभाषित किया जाता है। माता-पिता की अपेक्षाओं का बचपन से किशोरावस्था की अवधि तक बच्चों की शैक्षणिक उपलब्धियों, नैतिक, व्यवसायिक और व्यक्तिक उपलब्धियों पर महत्वपूर्ण दीर्घकालिक प्रभाव होता है।

अभिभावक अपेक्षाएं तथा किशोरावस्था में तनाव

अभिभावक की अपेक्षाएं एक ओर जहाँ बच्चों को मोटीवेट करती हैं उनको लक्ष्य प्राप्त करने के लिए वही कभी-कभी आवश्यकता से अधिक अपेक्षाएं बच्चों के आत्मविश्वास और उनकी उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव भी डालती है। कभी-कभी ये अपेक्षाएं इतनी बढ़ जाती हैं कि बच्चा तनावग्रस्त हो जात है। अभिभावक की अपेक्षाएं जो किशोरावस्था में तनाव उत्पन्न होने का कारण हैं निम्नलिखित हैं—

बच्चों को सर्वगुण सम्पन्न बनाने की इच्छा के कारण—

आजकल अभिभावक चाहते हैं कि उनके बच्चे पढ़ाई, लिखाई, खेल-कूद, सांस्कृतिक कार्यक्रमों, कला के क्षेत्र से जुड़ी प्रतियोगिताओं में भाग ही न लें वरन उनमें अब्बल भी रहे। आज के समय में प्रतिस्पर्धा एक बच्चे की दूसरे बच्चे से नहीं रह गयी बल्कि अपने बच्चे को दूसरे बच्चे से अच्छा दिखाने की प्रतिस्पर्धा अभिभावकों में शुरू हो गयी है और इस प्रतिस्पर्धा के दौर में बच्चों का बचपन खोता जा रहा है जिसका दुष्परिणाम उनकी किशोरावस्था में झलकता है।

अभिभावक द्वारा बच्चों पर अपने सपने थोपने के कारण—

हमारे समाज में बच्चे के पैदा होते ही माता-पिता यह तय करने लगते हैं कि बड़े होकर उनके बच्चे क्या बनेंगे। इनमें से ज्यादातर अभिभावक अपने बच्चों को उस पद पर पहुँचाना चाहते हैं, जहाँ पर वे स्वयं किसी कारणवश नहीं पहुँच पाये। माता-पिता की अपेक्षाओं की पूर्ति हेतु बच्चे अपनी

इच्छाओं का दमन कर देते हैं। जीविकावृत्ति चुनने का निर्णय किशोरावस्था का मुख्य निर्णय होता है। इसलिए जीविकावृत्ति का अपनी इच्छानुसार चुनाव न कर पाना भी तनाव का कारण बन सकता है।

किशोर के प्रति वयस्क जैसा व्यवहार न करने के कारण—

इस अवस्था के बालकों में अपने समाज में उचित महत्व तथा स्थिति पाने की तीव्र इच्छा होती है, क्योंकि वे प्रौढ़ावस्था की ओर अग्रसर हो रहे होते हैं, इसलिए अभिभावक को किशोरों के प्रति वयस्क जैसा व्यवहार करना चाहिए परन्तु वास्तविकता में अभिभावक किशोरों को बच्चों की तरह नियन्त्रण तथा बन्धनों में बांधकर रखने की कोशिश करत हैं तथा किशोरों को कोई भी उत्तरदायित्व कार्य स्वतंत्रता करने के अवसर प्रदान करत हैं। इससे उनमें निराशा का भाव पैदा होता है तथा अत्यधिक निराशा से भी तनाव उत्पन्न होता है।

बच्चों की शैक्षिक उपलब्धि को अपनी सामाजिक प्रतिष्ठा से जोड़ने के कारण उत्पन्न तनाव—

10वीं और 12वीं कक्षा, शिक्षा के सम्बन्ध में मुख्य पड़ाव मानी जाती है क्योंकि आगे की शिक्षा, व्यवसाय तथा भविष्य से जुड़े अहम निर्णय इसी पड़ाव पर लिये जाते हैं। इसलिये अभिभावक भी उस समय ज्यादा सचेत और चिन्तित रहते हैं तथा उन्हें यह भय रहता है कि उनका बच्चा कहीं फेल न हो जाये या पढ़ास के बच्चों से कम अंक न आ जायें और इसी कारण वा बच्चों पर अच्छे अंक लाने का दबाव डालते हैं उन्हें क्षमता से अधिक पढ़ने के लिए मजबूर करते हैं। अभिभावक ऐसा मानकर चलते हैं कि अगर उनके बच्चे फेल हो गये तो समाज में उनकी प्रतिष्ठा कम हो जायेगी। इन सब बातों का सीधा—सीधा असर बच्चे के मस्तिष्क पर पड़ता है तथा उनमें तनाव उत्पन्न करता है।

सुझाव

1. अभिभावक को बच्चों के व्यक्तिगत विभिन्नताओं को पहचानना चाहिये और उनका आदर करना चाहिए।
2. बच्चों को अपनी इच्छानुसार व्यवसाय चुनने की स्वतंत्रता प्रदान करनी चाहिए।
3. बच्चों के साथ दोस्त की तरह व्यवहार करना चाहिए।
4. बच्चों को गलती करने पर आवश्यकता से अधिक नहीं डांटना चाहिए तथा उन्हें गलतियों से सीखने का सुझाव तथा अवसर देना चाहिए।
5. बच्चों को उनका जीवनसाथी चुनने की स्वतंत्रता प्रदान की जानी चाहिए।
6. बच्चों पर अभिभावकों को अपनी अपेक्षाओं का बोझ ज्यादा नहीं डालना चाहिए।
7. अभिभावक को अपने अनुभव बच्चों को बताना चाहिए लेकिन बच्चों पर थोपना नहीं चाहिए।
8. अपने बच्चे की तुलना दूसरे के बच्चों से या अपने ही अन्य बच्चे से न करें क्योंकि प्रत्येक बच्चा अपने में अनोखा होता है।

सारांश

ट्विटर के दिग्गज@raggedtag कहते हैं, “मेरा बेटा हमेशा फर्स्ट आता है सिन्ड्रोम ने सब कुछ बर्बाद कर दिया है।” केवल एक अभिभावक जो सफलता और असफलता दोनों में अपने बच्चे को प्यार और दुलार कर सकता है, वह अच्छी तरह से समायोजित और सुखी व्यक्ति हो सकता है।

निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि अभिभावक को बच्चे के पथ प्रदर्शक का कार्य करना चाहिए। अपने बच्चे पर अपनी अपेक्षाओं का बोझ न डालकर बच्चे के सपनों को पूरा करने में उनका साथ एक मित्र की तरह देना चाहिए।

संदर्भ

Gupta, Dr. S.P. & Gupta Dr. Alka Advanced Educational Psychology (2002) Allahabad Sharda Pustak Bavan, Edition-IIIrd, Page No. 113-117.

Singh Arun Kumar Educational Psychology (1994). Patna Bharti Bhavan (2010), Page No. 151-153.

Sujata Parantal Pressure and Stress on Children : Educational blog Aug. 24, 2015.

Ying Ma, Angela Siu and Wai Shing Tsc (2018) : The Role of High Parental Expectations is Adolescents Academic Performance and depression in Hong-Kong Journal of Family issues Page 1-18.

Websites

navbharattime.indiatimes.com

<https://ncrb.gov.in>