

## “किशोरों में तनाव एवं किशोरों को तनाव मुक्त रखने में मूल्य शिक्षा की भूमिका”

कु० सीमा<sup>1</sup>, डॉ० कीर्तिमा उपाध्याय<sup>2</sup>  
शोधार्थी<sup>1</sup> शिक्षा विभाग एस.जी.आर.आर. पी०जी० कॉलेज देहरादून  
एस.जी.आर.आर. विश्वविद्यालय देहरादून (उत्तराखण्ड)

**शोध सारांश:**— तनाव आधुनिक समाज की एक बहुत बड़ी समस्या है। तनाव व्यक्ति के शरीर एवं मस्तिष्क को प्रभावित करता है। सामान्यतः कहा जा सकता है कि तनाव परिस्थितियों के प्रति की गई विशेष अनुक्रियाएँ होती हैं। यह कहा जा सकता है कि तनाव मानव जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। **मार्टिन सेलिंगमैन (1975)** ने **निस्सहायता का सिद्धांत** प्रतिपादित किया। इस सिद्धान्त में व्याख्या की गई, कि तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति पर नियंत्रण न करने का भाव बार-बार अनुभव हो तो व्यक्ति अपने आप को निस्सहाय समझता है। सेलिंगमैन एवं हिरोटों ने अपने प्रयोग के आधार पर इनकी पुष्टि की कि निस्सहाय से अभिप्रेरणात्मक कमी, संज्ञानात्मक कमी एवं सांवेगिक कमी उत्पन्न होती है। मानव विकास की अवस्थाओं में किशोरावस्था की अवधि को परिवर्तन, तनाव एवं तूफान का काल कहा जाता है। जब कोई बच्चा किशोरावस्था में प्रवेश करता है, तो उसे न केवल स्वयं को नए जीवन एवं वातावरण में ढालने की आवश्यकता होती है, बल्कि कई घटनाओं, कई व्यक्तियों से परिचित होने की भी आवश्यकता होती है। समाज या परिवार द्वारा किशोरों के विचारों को स्वीकृति न मिलने पर या वातावरण में समायोजन न कर पाने पर, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, बेरोजगारी आदि परिस्थितियों के कारण किशोर नकारात्मकता का सामना करते हैं। ये सब परिस्थितियाँ किशोरों के व्यवहार में हिंसा, भ्रष्ट प्रवृत्ति, नशीले पदार्थों का आदि बना देती हैं और वह तनाव ग्रसित हो जाते हैं। इन परिस्थितियों से निपटने का एक ही उपाय है, समाजिक समर्थन का आह्वान करना, जिसमें माता-पिता, शिक्षक समर्थन करने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं साथ ही किशोरों को मूल्य शिक्षा भी दी जानी चाहिए। किशोरों को मूल्य शिक्षा द्वारा उचित दिशा निर्देश प्रदान किया जा सकता है। आधुनिकीकरण, वैश्वीकरण एवं तकनीकी विकास के परिणाम स्वरूप वर्तमान परिदृश्य में मूल्य प्रणाली बदलती जा रही है। बदलती मूल्य प्रणाली ने किशोरों को बदलने के लिए प्रभावित किया है। इस प्रभाव ने किशोरों को तनावग्रस्त बना दिया है। इन परिस्थितियों को देखते हुए भारत में **मूल्य आधारित शिक्षा** को अब **नई शिक्षा नीति 2020** का एक अभिन्न अंग बना दिया गया है ताकि मूल्य शिक्षा द्वारा किशोरों को तनाव से दूर रखा जा सके। प्रस्तुत शोध-पत्र किशोरों में तनाव एवं मूल्य शिक्षा की किशोरों के लिए आवश्यकता से संबंधित है।

**मुख्य शब्दावली** :— किशोर, तनाव, मूल्य-शिक्षा, किशोरावस्था।

**प्रस्तावना:—** वर्तमान युग को तनाव एवं चिंता के युग के रूप में जाना जाता है। तनाव आधुनिक समाज में एक बहुत बड़ी समस्या है। वर्तमान तकनीकी दुनिया, जिसमें तीव्र गति से परिवर्तन हो रहे हैं, में तनाव एक अपरिहार्य शब्द बन गया है। तनाव मानव जीवन का सामान्य भाग बन गया है। तनाव किसी भी परिस्थिति से उत्पन्न हो सकता है। ऐसी परिस्थितियां मुनष्य में क्रोध, चिंता, निराशा आदि उत्पन्न करती है। तनाव के प्रभावों को हम दो रूपों में देख सकते हैं। निम्न स्तर का तनाव सकारात्मक हो सकता है। निम्न स्तर का तनाव सकारात्मक रूप से प्रेरित करता है, हालांकि अत्याधिक तनाव हानिकारक हो सकता है। उच्च स्तर का तनाव मानव पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। अत्याधिक तनाव मनुष्य के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है, तनाव से हृदय रोग जैसी गम्भीर बीमारियाँ/रोग उत्पन्न होते हैं।

सामान्यतः कहा जा सकता है, कि तनाव परिस्थितियों के प्रति की गयी विशेष अनुक्रियाएँ होती हैं। **मार्टिन सेलिगमैन (1976) ने निस्सहायता का सिद्धांत** प्रतिपादित किया, इस सिद्धांत में उल्लेख किया गया कि, तनाव व्यक्ति में निस्सहायता का भाव उत्पन्न करता है। इस सिद्धान्त के अनुसार तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति पर नियंत्रण न करने का भाव बार-बार अनुभव हो तो व्यक्ति अपने आप को निस्सहाय समझता है। सैलिगमैन एवं हिरोटों ने अपने प्रयोग के आधार पर इस तथ्य की पुष्टि की, कि निस्सहाय से अभिप्रेराणात्मक कमी, संज्ञानात्मक कमी एवं सांवेगिक कमी व्यक्ति में उत्पन्न होती है।

तनाव को मानव जीवन की प्रत्येक अवस्था के व्यक्तियों में देखा जा सकता है मानव विकास की अवस्थाओं में किशोरावस्था की अवधि को परिवर्तन, तनाव एवं तूफान का काल कहा जाता है। किशोरावस्था में किशोरों में महत्वपूर्ण शारीरिक विकास, सामाजिक, सेवेगात्मक, मानसिक तथा संज्ञानात्मक विकास होते हैं।

किशोरावस्था वह अवस्था है जो बाल्यावस्था एवं वयस्कावस्था के बीच की अवस्था होती है, किशोरावस्था में मुख्यतः 10–19 वर्ष किशोरों को सम्मिलित किया जाता है। इस अवस्था में शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक दोनों तरह के प्रभाव बहुत स्पष्ट रूप से उभरकर सामाने आते हैं।

**पियाजे (1969)** ने कहा है, “ तीव्र मानसिक विकास होने के कारण बालक वयस्क के समाज में अपने आपको संगठित मानता है और वह एक नई मनोवृत्ति, मूल्य तथा अभिरूचि विकसित करने में सक्षम हो पाता है।

किशोरावस्था वह अवस्था है, जिसमें व्यक्ति अपने माता-पिता या अभिभावकों से स्वतन्त्र हो जाता जाता है, वह बाहरी वातावरण में प्रवेश करता है। वह नवीनता की चाह रखते हैं। जब कोई बालक किशोरावस्था में प्रवेश करता है तो उसे न केवल स्वयं को नए जीवन एवं वातावरण में ढालने की जरूरत होती है, बल्कि उसे कई घटनाओं एवं कई व्यक्तियों से परिचित होने की भी जरूरत होती है। उसके मस्तिष्क में नए-नए विचार उत्पन्न होते हैं। समाज या परिवार द्वारा किशोरों के विचारों को स्वीकृति न मिलने पर या वातावरण

में समायोजन न कर पाने, बढ़ती प्रतिस्पर्धा बेरोजगारी आदि परिस्थितियों के कारण किशोरों को नकारात्मकता का सामना करना पड़ता है।

ये सब परिस्थितियाँ किशोरों के व्यवहार में हिंसा, भ्रष्ट प्रवृत्ति उन्हें नशीले पदार्थों का आदि बना देती है और वे तनाव ग्रसित हो जाते हैं। किशोरावस्था को जीवन के एक तूफानी, तनावपूर्ण चरण के रूप में जाना जाता है। इस आयु वर्ग (किशोरावस्था) के बालकों को उचित मार्गदर्शन की अत्यन्त आवश्यकता होती है, इन परिस्थितियों को सामाजिक समर्थन द्वारा जिसमें माता-पिता शिक्षकों के समर्थन द्वारा हल किया जा सकता है। साथ ही किशोरों को मूल्य शिक्षा प्रदान की जानी चाहिए।

जैसा कि विदित है, कि मूल्य मानव जीवन हेतु मार्गदर्शक का कार्य करते हैं। किशोरों को मूल्य शिक्षा द्वारा उचित दिशा-निर्देश प्रदान किए जा सकते हैं, मूल्य शिक्षा द्वारा किशोरों का मानसिक, शारीरिक सामाजिक एवं भावनात्मक विकास किया जा सकता है।

**सीव0वी0 गुड** के शब्दों में मूल्य शिक्षा उन सभी प्रक्रियाओं का समुच्चय है जिसके माध्यम से एक व्यक्ति उस समाज में सकारात्मक मूल्यों की क्षमताओं और व्यवहार के अन्य रूपों को विकसित करता है, जिसमें वह रहता है।

मनुष्य ने ज्ञान-विज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों में प्रगति की है, परन्तु इस प्रगति से हम अपने शाश्वत मूल्यों से दूर होते जा रहे हैं। आधुनिकीकरण, वैश्वीकरण एवं तकनीकी विकास के परिणाम स्वरूप वर्तमान परिदृश्य में मूल्य प्रणाली बदलती जा रही है। बदलती मूल्य-प्रणाली ने किशोरों को अत्यधिक प्रभावित किया है। इस प्रभाव ने किशोरों को तनावग्रस्त बना दिया है। इन परिस्थितियों को देखते हुए विश्व भर में मूल्य शिक्षा प्रदान करने पर बल दिया जा रहा है।

इन परिस्थितियों को देखते हुए भारत में मूल्य आधारित शिक्षा को अब नई शिक्षा नीति 2020 का अभिन्न अंग बना दिया गया है। **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020** का उद्देश्य शिक्षा प्रणाली में महत्वपूर्ण सुधार लाकर नागरिकों के बीच नैतिक मूल्यों, मानवीय एवं संवैधानिक मूल्यों को बढ़ावा देना है।

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य किशोरों में तनाव एवं तनाव के स्रोत एवं मूल्य शिक्षा की किशोरों को आवश्यकता का अध्ययन करना है।

**किशोरः—** विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O) 10 से 19 वर्ष की आयु के बीच के किसी भी व्यक्ति को किशोर के रूप में परिभाषित करता है।

**किशोरावस्थाः—** किशोरावस्था जीवन की वह अवधि है जिसमें परिपक्वता प्राप्त की जाती है। यह अवस्था बचपन एवं वयस्कता के मध्य एक सेतू होती है। “ किशोरावस्था शब्द अंग्रेजी के **adolescence** का हिंदी

रूपांतर है, जो लैटिन भाषा के **adolescere** से बना है, जिसका अर्थ है "परिपक्वता की ओर बढ़ना" (**to grow to maturity**)

स्टेनले हॉल के शब्दों में " किशोरावस्था बड़े संघर्ष तनाव तूफान तथा विरोध की अवस्था है"

**तनाव क्या है?** — तनाव सामान्यतः हमारे मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है। परन्तु तनाव व्यक्ति के मस्तिष्क एवं शरीर दोनों को प्रभावित करता है। तनाव दैनिक जीवन के दवाबों के प्रति व्यक्ति द्वारा की जाने वाली प्रतिक्रिया है।

**हंस सैली के शब्दों में** — "तनाव परिवर्तन की किसी भी मांग के लिए शरीर की गैर विशिष्ट प्रतिक्रिया है।"

**तनाव के स्रोत :-** कई चीजें तनाव का कारण बन सकती हैं। जीवन की किसी बड़ी घटना या स्थिति के कारण तनाव महसूस कर सकते हैं। ऐसे अनेकों कारक हैं जो तनाव उत्पन्न करते हैं जिनमें से कुछ प्रमुख निम्नलिखित हैं—

**1. जीवन की घटनाएँ:-** मानव जीवन में अनेक विभिन्न प्रकार की घटनाएँ घटित होती रहती हैं, इनमें से कुछ घटनाएँ सुख प्रदान करती हैं एवं कुछ दुख प्रदान करती हैं। इन दोनों प्रकार की घटनाओं हेतु आवश्यक होता है कि मानव उनके साथ पुनर्समायोजन करे। शोधों से पता चलता है कि जब व्यक्ति ऐसी घटनाओं के प्रति समायोजन नहीं कर पाता है तो वे तनाव ग्रसित हो जाते हैं।

**2. जीवन में दिन-प्रतिदिन की उलझन:-** जीवन की दिन-प्रतिदिन की छोटी-छोटी समस्याएँ उलझने तनाव उत्पन्न करती हैं। इस तथ्य का स्पष्टीकरण **लेजारस एवं उनके सहयोगियों (1985)** एवं **कैनर** एवं उनके सहयोगियों द्वारा किए गए अध्ययनों से होती है। उन्होंने दिन-प्रतिदिन की उलझनों को **6 भागों** में बांटा—

- I. **पर्यावरणीय उलझन—** आवाज, शोरगुल ।
- II. **घरेलू उलझन—** भोजन बनाना, बर्तन धोना, घर की सफाई आदि ।
- III. **आन्तरिक भाव से उलझन:-** अकेले होने का भाव, किसी से मनमुटाव ।
- IV. **अर्थिक उत्तरदायित्व से उत्पन्न उलझन:-** धन बचाने एवं कमाने से सम्बन्धित उत्तरदायित्व ।
- V. **कार्य उलझन:-** कार्य से असंतुष्टि, पदोन्नति के अवसर का न मिल पाना या किसी भी समय कार्य से हटाए जाने की सम्भावना आदि ।
- VI. **समयाभाव से उत्पन्न उलझन:-** बहुत सारे कार्यों को एक की समय में पूर्ण करना तथा एक साथ बहुत सारे उत्तरदायित्व मिलना ।

**3.विद्यालय का तनाव:—** शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा किशोरों में तनाव का मुख्य कारण है। विद्यालय एवं माता-पिता द्वारा छात्रों से अत्यधिक उम्मीदें लगाई जाती हैं। उन पर पढ़ाई एवं अच्छे अंक प्राप्त करने का बहुत दबाव रहता है। जिस कारण वे तनाव ग्रसित हो जाते हैं और आत्महत्या जैसे कदम उठाते हैं। **नैशनल क्राईम रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार** प्रत्येक घण्टे में एक छात्र आत्महत्या करता है। (साहा, 2017)

**4. समाजिक तनाव:—** किशोर अपना अधिकांश समय स्कूल के साथियों के साथ व्यतीत करते हैं, इस अवस्था में वे समाज के वातावरण में प्रवेश करते हैं। उन्हें सामाजिक समायोजन करना पड़ता है, यदि वे ये समायोजन नहीं कर पाते हैं तो वे तनाव का शिकार हो जाते हैं। किशोरों में तनाव के अन्य अनेक स्रोत हैं। जैसे – बढ़ती प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक वातावरण, संबंध विच्छेद आदि।

### संबंधित साहित्य का सर्वेक्षण:—

किशोरों में तनाव पर अनेकों अध्ययन या शोध कार्य हुए हैं।

1. **सिस्टर एम.ए.सी.(2007)** ने “माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मध्य तनाव का अध्ययन” पर शोध किया जिसका उद्देश्य माध्यमिक विद्यालयों में छात्रों के बीच तनाव की मात्रा की जांच करना था। जिसमें पाया गया कि कक्षा 8 से 9 के विद्यार्थियों के मध्य तनाव में अंतर होता है।

2 **बर्तवाल और राज (2013)** ने स्कूल जाने वाले किशोरों के शैक्षणिक तनाव और भावनात्मक बुद्धिमता के बीच संबंधों की जाँच करी। निष्कर्षों से पता चला कि पुरुष एवं महिला दोनों किशोरों द्वारा अनुभव किया जाने वाला शैक्षणिक तनाव समान है।

3 **रेड्डी एट.एल.(2018)** ने अपने अध्ययन के निष्कर्ष में पाया कि छात्रों में विषय शाखा के अनुसार तनाव में अंतर है। व्यक्तिगत, सामाजिक और संस्थागत स्तर पर तनाव से लड़ना आवश्यक है। उनके अध्ययन में तनाव मुक्ति हेतु योग, जीवन कौशल प्रशिक्षण, ध्यान एवं मनोचिकित्सा को उपयोगी माना गया।

4. **कारेल फ्रोमेल, मिशाल, लुकास जैकुबेक, डोरोटा ग्रोफिक, रेडिम जतका (2020)** ने “ किशोरों में शैक्षणिक तनाव एवं शारीरिक गतिविधि ” पर एक अध्ययन किया । जिसका उद्देश्य किशोर लड़कों एवं लड़कियों के शैक्षणिक तनाव (एएस) और अवकाश के दौरान और स्कूल के बाद उनकी शारीरिक गतिविधियों के बीच संबंधों का पता लगाना और आजीवन स्वस्थ कामकाजी आदतों की अपनाने को बढ़ावा देने के उपायों का प्रस्ताव करना था। निष्कर्षतः पाया गया कि शैक्षणिक तनाव (एएस) की रिपोर्ट करने वाले किशोर बिना शैक्षणिक तनाव वाले किशोरों की तुलना में अवकाश के दौरान या स्कूल के बाद कम शारीरिक रूप से सक्रिय होते हैं।

**मूल्य शिक्षा:**— मूल्य शिक्षा मानसिक, शारीरिक, सामाजिक एवं भावनात्मक कल्याण के साथ-साथ संपूर्ण विकास करती है। मूल्य शिक्षा का अर्थ समझने से पहले 'मूल्य' का अर्थ समझना आवश्यक है। **जर्मन दार्शनिक फ्रेडरिक नीत्शे** ने पहली बार **1880** में मूल्य शब्द का उपयोग किया था। नीत्शे ने मूल्य शब्द का प्रयोग नैतिक विश्वासों एवं दृष्टिकोणों के लिए किया था। मूल्य जीवन के आदर्श हैं जो मानव व्यवहार के लिए सामान्य मार्गदर्शक के रूप में कार्य करते हैं।

**हिंदजे (1966) के अनुसार:**— “मूल्यों से तात्पर्य किसी व्यक्ति के इस विचार से है कि क्या वांछनीय है, वह वास्तव में क्या चाहता है।”

मूल्य शिक्षा संपूर्ण-व्यक्ति शिक्षा का महत्वपूर्ण तत्व है। साधारण शब्दों में मूल्य शिक्षा से तात्पर्य है ऐसी शिक्षा जो बालकों का सर्वांगीण विकास करने हेतु उन्हें नैतिक, सामाजिक, आध्यात्मिक मूल्यों का ज्ञान प्रदान करके उन्हें पूर्ण मनुष्य बनाती है। **जॉन डीबी के अनुसार**, “ मूल्य शिक्षा का अर्थ मुख्य रूप से सम्मान को पुरस्कृत करना, उसका मूल्यांकन करना, उसे प्रिय रखना और किसी अन्य चीज़ की तुलना में उसके मूल्य की प्रकृति और मात्रा पर निर्णय पारित करना है।

### किशोरों को तनाव मुक्त करने में मूल्य शिक्षा की भूमिका :-

सामान्यतः मूल्य परक शिक्षा से अभिप्राय उस शिक्षा से है, जिसमें हमारे नैतिक, सामाजिक सांस्कृतिक तथा आध्यात्मिक मूल्य समाहित हैं। इसमें विभिन्न विषयों को मूल्य-परक बनाकर उनके माध्यम से विभिन्न मूल्यों को छात्रों के व्यक्तित्व में समाहित करने पर बल दिया जाता है। भारत में मूल्यपरक शिक्षा हेतु अनेक नीतियाँ प्रस्तावित की गईं।

**1937** में **महात्मा गांधी** ने वर्धा में **प्रथम भारतीय शिक्षा सम्मेलन** का आयोजन किया। इस सम्मेलन में मानवीय मूल्यों की शिक्षा को स्वीकार किया गया।

**1970** में **राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (NCERT)** ने एक संगोष्ठी का आयोजन किया जिसमें मूल्यों के विकास पर बल दिया गया। जो इस प्रकार है—

1. श्रम का महत्व।
2. सामाजिक जारुकता तथा उत्तरदायित्व की भावना का विकास।
3. दूसरे धर्मों के प्रति आदर भावना।
4. निर्भयता।
5. सत्यवादिता।
6. पवित्रता।
7. सेवा।
8. अहिंसा।

वर्तमान में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एक समतापूर्ण समाज का निर्माण करने हेतु एवं राष्ट्रीय विकास हेतु पूर्ण मानव क्षमता को साकार करने की दृष्टि से मूल्य आधारित शिक्षा प्रदान करने की परिकल्पना करती है।

**राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020)** के अनुसार “ शिक्षा प्रणाली का मुख्य उद्देश्य अच्छे नैतिक मूल्यों, मूल्यों के साथ तर्कसंगत विचार और कार्य करने में सक्षम, करुणा और सहानुभूति, साहस और लचीलापन, वैज्ञानिक स्वभाव और रचनात्मक कल्पना रखने वाले अच्छे इंसानों का विकास करना है।”

मूल्य शिक्षा द्वारा किशोरों में तनाव को कम किया जा सकता है। वर्तमान प्रतिस्पर्धा के युग में ऐसी रणनीतियों का निर्माण किया जाना चाहिए जिनसे किशोरों में तनाव को कम किया जा सके। किशोरों में तनाव कम करने हेतु शिक्षा में मूल्य शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य होने चाहिए—

1. किशोर छात्रों में सहयोग, समानता, बन्धुत्व, शान्ति एवं अहिंसा, श्रम- गरिमा, वैज्ञानिक दृष्टिकोण आदि मौलिक गुणों का विकास करना।
2. किशोरों को उत्तरदायी नागरिक बनने के लिए प्रशिक्षित करना।
3. राष्ट्रीय लक्ष्यों – जैसे समाजवाद, धर्मनिरपेक्षता, राष्ट्रीय एकता एवं लोकतन्त्र से किशोरों को परिचित कराना।
4. देश की सामाजिक, सांस्कृतिक धार्मिक तथा आर्थिक परिस्थितियों के सम्बन्ध में उन्हें जागरूक बनाना।

उपरोक्त उद्देश्यों का निर्धारण किशोरों को तनाव रहित रहने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

**किशोरों में तनाव कम करने हेतु प्रमुख शैक्षिक उपायः—** जैसा कि विदित है कि विद्यालयों में दो प्रकार की क्रियाएँ होती हैं—

1. पाठ्यक्रम सम्बन्धी क्रियाएँ
2. पाठ्य सहगामी क्रियाएँ

**1. पाठ्य क्रम सम्बन्धी क्रियाएँः—** इन क्रियाओं के अन्तर्गत विभिन्न विषयों द्वारा मूल्य शिक्षा प्रदान की जा सकती है। इसके अन्तर्गत जैसे—

**शारीरिक शिक्षाः—** में स्वास्थ्य, योग्यता, सौम्यता के विकास पर व्यायाम, खेलकूद आदि पर बल दिया जाना चाहिए। इससे बालकों में साहस, अनुशासन, टीम भवना आदि मूल्यों का विकास किया जा सकता है।

**योग शिक्षाः—** योग शिक्षा द्वारा किशोरों में एकाग्रता का विकास किया जा सकता है।

**कला शिक्षाः—** कला शिक्षा द्वारा किशोरों में सौन्दर्यात्मक एवं सृजनात्मक दृष्टिकोण विकास होता है।

**विद्यालयी विषयों जैसेः—** इतिहास, भूगोल, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, विज्ञान, भाषा-शिक्षण द्वारा किशोरों में विभिन्न नैतिक गुणों का विकास किया जा सकता है।

**2. पाठ्य सहगामी क्रियाएँ:-** इसके अंतर्गत किशोरों हेतु विभिन्न पाठ्य सहगामी क्रियाएँ करवायी जानी चाहिए। जैसे-

- ❖ खेलकूद सम्बन्धी क्रियाएँ- इन क्रियाओं द्वारा श्रम के महत्व को समझा जा सकता है।
- ❖ प्रार्थना सभा
- ❖ छात्र संसद
- ❖ पुस्तकालय अध्ययन
- ❖ वार्षिकोत्सव
- ❖ राष्ट्रीय पर्व
- ❖ सेमिनार, वर्कशॉप, वाद-विवाद प्रतियोगिता
- ❖ शैक्षिक भ्रमण
- ❖ जन संचार का प्रयोग आदि।

उपरोक्त पाठ्यक्रम एवं पाठ्य सहगामी क्रियाओं द्वारा छात्रों को मूल्य आधारित शिक्षा प्रदान कर तनाव से मुक्त किया जा सकता है।

भारत में **(NCERT) एन.सी.ई.आर.टी** ने मूल्य शिक्षा हेतु एक राष्ट्रीय संसाधन केंद्र स्थापित किया, जो विद्यालयी स्तर पर मूल्य आधारित शिक्षा के उद्देश्य को साकार करने के लिए रणनीतिक योजना बनाता है। **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020** के अनुसार शिक्षा को न केवल आकादमिक उत्कृष्टता पर बल्कि छात्रों में नैतिक मूल्यों को विकसित करने पर भी ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। पाठ्यक्रम की रूपरेखा गणित, विज्ञान और सामाजिक विज्ञान सहित सभी विषयों में मूल्यों पर आधारित शिक्षा के एकीकरण का प्रस्ताव करती है। ताकि बालकों को वास्तविक दुनिया को समझने में मदद मिल सके।

**शैक्षिक निहितार्थ:-** प्रस्तुत अध्ययन प्रस्तुत अध्ययन में किशोरों में तनाव एवं तनाव के उत्पन्न करने के स्रोत एवं मूल्य शिक्षा की भूमिका का उल्लेख किया गया है। प्रस्तुत शोध-अध्ययन के निम्नलिखित शैक्षिक निहितार्थ हो सकते हैं-

1. यह अध्ययन किशोरावस्था के बालक/बालिकाओं के लिए लाभप्रद हो सकता है।
2. विद्यालय या शैक्षिक संस्थान किशोर छात्र/छात्राओं में तनाव की भावनाओं को कम कर सकते हैं।
3. प्रस्तुत अध्ययन किशोर छात्र/छात्राओं के लिए शिक्षा के प्रबंधन, पाठ्यक्रम, शिक्षण-विधियां, विद्यालयी वातावरण, पाठ्य सहगामी क्रियाओं के निर्माण में सहायक सिद्ध हो सकता है।
4. प्रस्तुत अध्ययन माता-पिता एवं शिक्षकों का मार्गदर्शन कर किशोरों में तनाव स्तर कम करने में सहायक सिद्ध हो सकता है।
5. तनाव के स्तर को कम करने हेतु विद्यालयों में परामर्श केन्द्र की स्थापना की जा सकती है।
6. अत्याधिक तनाव के कारण आत्माहत्या, हताशा, संघर्ष और मनोवैज्ञानिक विकार हो सकते हैं। लेकिन उचित मार्गदर्शन, परामर्श एवं योगाभ्यास देने से किशोरों का तनाव स्तर कम हो सकता है।



**सुझावः—** किशोरों में तनाव उत्पत्ति के अनेक कारण हैं। निम्नलिखित सुझावों द्वारा किशोरों के तनाव को कम किया जा सकता है—

1. माता—पिता द्वारा किशोरों के लिए स्वस्थ वातावरण का निर्माण करता।
2. मूल्य आधारित शिक्षा प्रदान करना।
3. विद्यालयों में किशोर अधितर समय व्यतीत करते हैं, इसलिए शिक्षकों का उत्तरदायित्व है, कि वे उनकी समस्याओं को समझे एवं उनकी समस्याओं का निवारण करें।
4. छात्रों की पाठ्यक्रम की क्रियाओं के साथ—साथ पाठ्येतर गतिविधियों को समान महत्व दिया जाना चाहिए।
5. किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पहलु पर ध्यान केन्द्रित किया जाना चाहिए।
6. किशोरों को जीवन—कौशल प्रशिक्षण प्रदान किया जाना चाहिए, जिस से वे कठिन परिस्थितियों का सामना कर सकें।
7. समय—समय पर माता—पिता को शिक्षकों से मिलना चाहिए एवं केवल बालकों की शैक्षणिक प्रगति की चर्चा ही न करें बल्कि छात्र के समग्र विकास पर चर्चा करें।

**भावी अध्ययन हेतु सुझावः—**

1. इस शोध में गुणात्मक शोध पद्धति का उपयोग किया गया है, भविष्य में इस अध्ययन को मात्रात्मक शोध पद्धति द्वारा किया जा सकता है।
2. यह अध्ययन किशोरावस्था के छात्र/छात्राओं पर किया गया है, भविष्य में यह अध्ययन उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे छात्र/छात्राओं पर भी किया जा सकता है।

**निष्कर्षः—** इस अध्ययन में यह देखा गया है, कि किशोरावस्था के बालक/बालिकाएँ तनाव का सामना करते हैं। जिसे समाज मे या परिवार के सदस्यों द्वारा उम्र का कारक कह कर नजर अंदाज कर दिया जाता है। माता—पिता द्वारा अपने बच्चों से अत्यन्त अपेक्षाएँ रखना, उन्हें जीतने वाला घोड़ा बनाने की स्थिति, परिस्थितियों को और भी बदतर बना देती है। यह अध्ययन इस बात पर जोर देता है, कि किशोरों को तनावग्रस्त भावनाओं को नजर अंदाज नहीं किया जाना चाहिए। साथ ही उन्हें उचित शिक्षा प्रदान की जानी चाहिए, ताकि वे तनाव मुक्त हो सकें।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सिंह,अरुण कुमार(2006) ,“उच्चतर मनोविज्ञान”, मोतीलाल बनारसीदास बंगला रोड़ दिल्ली—110007 द्वारा प्रकाशित तथा जैनेन्द्र प्रकाश जैन, श्री जैनेन्द्र प्रेस , ए—45 नारायण फेज—1, नई दिल्ली 110028,आई0एस0बी0एन0 - 81-208-2081-9 (सजिल्द), आई0एस0बी0एन0- 81-208-2082-7 (अजिल्द),(पृ0सं0-777)

- 2- सिंह,अरूण कुमार(2006) ,“उच्चतर मनोविज्ञान”, मोतीलाल बनारसीदास बंगला रोड दिल्ली-110007 द्वारा प्रकाशित तथा जैनेन्द्र प्रकाश जैन, श्री जैनेन्द्र प्रेस , ए-45 नारायण फेज-1, नई दिल्ली 110028,आई0एस0बी0एन0 - 81-208-2081-9 (सजिल्द), आई0एस0बी0एन0 - 81-208-2082-7 (अजिल्द),(पृ0सं0- 137)
3. भटनागर प्रो. सुरेश(2008), “शिक्षा मनोविज्ञान तथा शिक्षण शास्त्र ,“आगरा-2, आई0एस0बी0एन0- 81-7457, 314,3 रवि मुद्रणालय विनोद पुस्तक मंदिर,पृ0सं0-267.
- 4.साहा,डी (2017), हिन्दुस्तान टाइम्स Retrieved from [https://www.hindustantimes.com/health\\_andfitness/every-hour-one-student-commits-sucide- in India/story-7uffhss6h1hngr No60FZ20.html](https://www.hindustantimes.com/health_andfitness/every-hour-one-student-commits-sucide- in India/story-7uffhss6h1hngr No60FZ20.html).
5. रेड्डी के.ज.ए मेननके., अंजना थाथिल (2018),“शैक्षिक तनाव एवं विश्वविद्यालय की छात्रों में तनाव के स्रोत”,बायोमेड फार्माकोल जर्नल,11(1), 531-537.
- 6.सिस्टर एम.सिल्वी ए.सी. (2007),“माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मध्य तनाव का अध्ययन”,प्राची जनरल ऑफ साइको कल्चरल डाइमेंशंस, खण्ड- 23 (संख्या-2), पृ0सं0- 150-152, आई0एस0बी0एन0 0971-7064.
7. क्रोमेल के0 सफर,एम, जैकूबेक, एल,ग्रोफिक, डोरोटा, जतका, रेडिम, (2020), “किशोरों में शैक्षणिक तनाव और शारीरिक गतिविधि” बायोमेड रिसर्च इण्टरनेशनल वॉल्यूम 2020, आलेख आईडी- 4696592, <https://doi.org/10-1155/2020/4696592>.
- 8.शर्मा, राजकुमारी, दुबे.एस.के, “ मूल्यों का शिक्षण” राधा प्रकाशन मन्दिर आगरा-282002 मुद्रक मनोज प्रिण्टर्स आगरा, ग्राफिक्स, राधिका चित्रालेख, आगरा, तृतीय संस्करण पृ0सं0-7
- 9.बर्तवाल, आर.एस. (2013), “स्कूल जाने वाले किशोरों के बीच उनकी भावनात्मक बुद्धिमता के संबंध में तनाव”, इण्टरनेशनल जर्नल ऑफ इनोवेटिव रिसर्च एण्ड डेवलेपमेण्ट, 2 (II), 417-424.
- 10- <https://www.stress.org/what is stress>.
- 11- <https://en.m.wikipedia.org/wiki/values-education>.
- 12- <https://www.britannica.com/science/adolescence>.
- 13- <https://hi.m.wikipedia.org>.
- 14- <https://kdsepathsala.com>
- 15- <https://greaterkashmir.com>

