

कोटा नगर के कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत् विद्यार्थियों को तनावमुक्त शैक्षणिक वातावरण प्रदान करने हेतु किये गये प्रयासों का अध्ययन



रसीला

सहायक आचार्य,
समाजशास्त्र विभाग,
राज. कला महाविद्यालय,
कोटा, राजस्थान

सारांश

राजस्थान का कोटा शहर राज्य का 'शिक्षा नगरी' कहलाता है। राजस्थान का यह शहर इंजीनियरिंग व मेडिकल शिक्षण शाखाओं के लिये तैयारी करने हेतु कोचिंग करवाने में अव्वल है। इस शहर के प्रमुख कोचिंग संस्थान, एलेन क्लासेज, बंसल क्लासेज, सर्वोत्तम क्लासेज, कैरियर पॉइंट, रेजोनेंस क्लासेज, वाइब्रेट अकेडमी आदि है। इन विभिन्न कोचिंग संस्थानों में प्रतिवर्ष हजारों व लाखों की संख्या में देश के सभी राज्यों से छात्र कोचिंग करने आते हैं और इन छात्रों ने विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होकर कोटा शहर का देश में नाम भी रोशन किया है। किन्तु पिछले कुछ वर्षों से एक समस्या हमारे समक्ष विकराल रूप धारण करती जा रही है, वह यह कि यहाँ आने वाले छात्र किन्हीं कारणों से तनाव व अवसाद से ग्रसित होकर आत्महत्या कर लेते हैं। आत्महत्या में निरन्तर वृद्धि होती जा रही है। इस आलेख में कोचिंग विद्यार्थियों में बढ़ते तनाव व अवसाद की समस्या को कम करने के लिये किये गये विभिन्न प्रयासों को व्यक्त करने का प्रयास किया गया है। इस आलेख में कोचिंग विद्यार्थियों में बढ़ते तनाव व अवसाद की समस्या को कम करने के लिये किये गए विभिन्न प्रयासों को व्यक्त करने का प्रयास किया गया है। इस शोध पत्र में विभिन्न समाचार पत्र-पत्रिकाओं एवं प्रकाशित व अप्रकाशित लेखों के माध्यम से सूचनायें प्राप्त की गई हैं। इस शोध पत्र में कोचिंग विद्यार्थियों को तनावमुक्त शैक्षणिक वातावरण प्रदान करने के लिए केन्द्र सरकार, राज्य सरकार, जिला प्रशासन, निजी संस्थानों व कोचिंग संस्थानों द्वारा किये गये प्रयासों, अभियानों, दिशा निर्देशों व कार्यक्रमों का विस्तृत विवरण किया गया है।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि यद्यपि कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत् विद्यार्थी तनाव व अवसाद से ग्रसित हो जाते हैं, किन्तु समय-समय पर ऐसे प्रयास किये जा रहे हैं जिससे इन विद्यार्थियों को तनावपूर्ण शैक्षणिक वातावरण प्राप्त हो सकें।

मुख्य शब्द : कोचिंग, विद्यार्थी, मानसिक तनाव, अवसाद, मनोवैज्ञानिक परामर्श, आत्महत्या, शैक्षणिक वातावरण, उन्मुखीकरण कार्यक्रम।

प्रस्तावना

राजस्थान का कोटा शहर राज्य का 'शिक्षा नगरी' कहलाता है। राजस्थान का यह शहर इंजीनियरिंग व मेडिकल शिक्षण शाखाओं के लिये तैयारी करने हेतु कोचिंग करवाने में अव्वल है। इस शहर के प्रमुख कोचिंग संस्थान एलेन क्लासेज, बंसल क्लासेज, सर्वोत्तम क्लासेज, कैरियर पॉइंट, रेजोनेंस क्लासेज, वाइब्रेट क्लासेज आदि हैं। इन विभिन्न कोचिंग संस्थानों में प्रतिवर्ष हजारों व लाखों की संख्या में देश के सभी राज्यों से छात्र कोचिंग करने आते हैं, और इन छात्रों ने विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण होकर कोटा शहर का देश में नाम भी रोशन किया है, किन्तु पिछले कुछ वर्षों से एक समस्या हमारे समक्ष विकराल रूप धारण करती जा रही है, वह यह कि यहाँ आने वाले छात्र किन्हीं कारणों से तनाव व अवसाद से ग्रसित होकर आत्महत्या कर लेते हैं। आत्महत्या में निरन्तर वृद्धि होती जा रही है। इन घटनाओं से यह प्रतीत होता है कि विद्यार्थियों को यहाँ विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है और इसीलिये वे तनाव एवं अवसाद से ग्रसित हो जाते हैं।

अध्ययन का उद्देश्य

इस शोध पत्र में कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को तनाव मुक्त शैक्षणिक वातावरण प्रदान करने हेतु केन्द्र सरकार, राज्य सरकार, जिला प्रशासन, विभिन्न सरकारी, गैर सरकारी व निजी संस्थाओं द्वारा किये गये प्रयासों, विभिन्न कार्यक्रमों एवं सम्बन्धित अन्य कार्यों का विशद विवरण किया गया है, अतः इन विभिन्न प्रयासों की जानकारी प्रदान करना इस शोध-पत्र की उपादेयता है।

प्रस्तुत शोध-पत्र में विभिन्न सूचनाओं एवं सामग्री का संकलन विभिन्न समाचार-पत्र-पत्रिकाओं, पुस्तकों, प्रकाशित एवं अप्रकाशित प्रलेखों, विभिन्न संस्थाओं द्वारा जारी किये गये ऑकड़े एवं सरकारी ऑकड़ों को अन्तर्वस्तु विश्लेषण प्रविधि के माध्यम से किया गया है।

साहित्यावलोकन

कमलेश सिंह, मोहिता जुन्नाकर एवं सौम्या शर्मा द्वारा किया गया अध्ययन "भारतीय किशोरो की चिन्ता, तनाव, अवसाद और सामाजिक कामकाज (2015)" में किशोरावस्था के दौरान किशोरों में उत्पन्न होने वाले तनाव व अवसाद के विभिन्न कारणों, परिणामों व तनाव को नियंत्रित करने के विभिन्न उपायों व युक्तियों का मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य से उल्लेख किया गया है। इस शोध का मुख्य उद्देश्य भारतीय किशोरो की मनोवैज्ञानिक गुणों की जाँच करना व सामाजिक-जनसांख्यिकीय चर की भूमिका का पता लगाना था।

डी.नेवेयू, जे. डोरोन, एल.वीजियर, जे.बोर्डिच व आर. ट्रफलेट द्वारा किया गया अध्ययन "छात्रों में अकादमिक कार्यक्रमों में तनाव अनुभव की स्थिति में इसके प्रबंधन का अध्ययन (2016)" में छात्रों में शैक्षिक तनाव को नियंत्रित व प्रबंधित करने के लिये दवाईयों की अपेक्षा खेल व मनोवैज्ञानिक कार्यक्रमों को अधिक प्रभावपूर्ण बताया गया है। निष्कर्षतः छात्रों में कुशल कड़ी रणनीतियों का विकास करने, शैक्षिक वातावरण में सुधार करने एवं तनाव के संभावित हानिकारक परिणामों को रोकने में इस अध्ययन की उपादेयता है।

डेविड मार्टिन, इसाबेल टोरे एवं माइकल कोरोनाडो द्वारा किया गया अध्ययन "प्रबंधित एवं नियंत्रित तनाव का स्वास्थ्य के लिये महत्त्व (2018)" में तनाव की अवधारणा, तनाव के प्रकार, तनाव और चिन्ता के आन्तरिक स्रोत, तनाव के लक्षण और प्रभाव, तनाव नियंत्रण एवं प्रबंधन हेतु विभिन्न उपाय एवं तकनीक आदि का गहनतम एवं विस्तृत उल्लेख किया गया है।

लेखक दिलीप कुमार दास द्वारा लिखित पुस्तक 'परीक्षा का तनाव एवं इसका प्रबंधन (2018)' में परीक्षा से संबंधित तनाव एवं इसके प्रबंधन के विषय में उल्लेख किया गया है। इस पुस्तक में लेखक ने प्राथमिक शिक्षा से उच्च शिक्षा की ओर अग्रसर छात्रों में तनाव अधिक बताया। तनाव कभी न समाप्त होने वाली स्थिति माना है व इसे अच्छे समय प्रबंधन द्वारा ही नियंत्रित किया जा सकता है। तनाव प्रबंधन व्यक्ति के व्यक्तित्व के लक्षणों पर निर्भर करता है।

कोटा नगर के कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को तनावमुक्त शैक्षणिक वातावरण प्रदान करने हेतु निम्न प्रयास किये जाते हैं—

1. अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद ने तकनीकी शिक्षा में बड़ा बदलाव करते हुए यह व्यवस्था की है कि शिक्षण संस्थाओं को शुरुआत की 21 दिनों तक छात्रों को योगा और मेडिटेशन ही कराना होगा ताकि उनके मानसिक तनाव को पूरी तरह खत्म कर छात्रों को पढ़ाई के लिये मानसिक रूप से तैयार किया जा सके।
2. केन्द्रीय मानव संसाधन विकास मंत्री प्रकाश जावड़ेकर ने भी आईआईटी की तैयारी के लिये छात्रों को पांचवी से ही कोचिंग करने पर पाबंदी लगा दी है।

राज्य सरकार ने भी कोचिंग सेंटर्स के लिये नियम एवं मानदण्ड तय किये हैं। ऐसे कोचिंग संस्थान जहाँ 10 से अधिक लेकिन 100 तक विद्यार्थी एक समय में उपस्थित होते हो, वहाँ भवनों के मानदण्ड निर्धारित किए गए हैं।

कोचिंग विद्यार्थियों को मानसिक सम्बल एवं सुरक्षा प्रदान करने के लिये राज्य सरकार की ओर से जारी दिशा-निर्देशों की पालना के संबंध में जिला कलक्टर ने कोचिंग संस्थानों के प्रतिनिधियों को निर्देश दिये कि—

1. विद्यार्थियों से ली जाने वाली फीस पॉलिसी का सरलीकरण कर बच्चों एवं उनके अभिभावकों को इसकी जानकारी दें।
2. प्रत्येक कोचिंग संस्थान पार्ट टाइम के बजाए पूरे समय मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता नियुक्त करें।
3. होप सोसायटी तथा प्रशासन द्वारा नियुक्त टीम संयुक्त रूप से विजिट करेगी। इसमें सभी कोचिंग संस्थान सहयोग करें।
4. राज्य सरकार द्वारा जारी की गई गाइड लाइन की पालना एवं पिछली बैठक में लिए निर्णयों की पालना सुनिश्चित की जाए।
5. कोचिंग संस्थानों द्वारा जारी विज्ञापनों एवं होर्डिंग्स पर हेल्पलाइन नम्बर अंकित करवाने के लिए स्थान उपलब्ध कराया जाए ताकि बच्चों को समय रहते संभाला जा सके।
6. कोचिंग संस्थानों द्वारा जारी नोटबुक में हेल्पलाइन एवं चाइल्ड लाइन के नम्बर अंकित किए जाए।
7. हॉस्टल में बच्चों का पूरा डाटा उपलब्ध रखा जाए।
8. शहर में स्थापित सभी हॉस्टलों को रजिस्टर्ड किया जाए, ताकि सभी की जानकारी सुगम हो सके।
9. कोचिंग संस्थानों में रहने वाले विद्यार्थियों का डाटा भी जिला प्रशासन को उपलब्ध करवाए, ताकि उनके परिजनों से प्रशासन भी संवाद कर सकें।
10. बच्चों को तनावमुक्त वातावरण मिले, इसके लिये होप संस्था तथा चाइल्ड लाइन के बारे में प्रमुख स्थलों पर होर्डिंग लगाए जाएंगे।
11. शहर में स्थापित सभी हॉस्टलों को रजिस्टर्ड किया जाए, ताकि सभी की जानकारी सुगम हो सके।

राजस्थान हाईकोर्ट ने कोटा में छात्रों की आत्महत्या के मामले में सुनवाई के दौरान सहयोग के

लिये वरिष्ठ अधिवक्ता सुधीर गुप्ता को नया न्यायमित्र बनाया है।

जिला स्तर पर कलक्टर की अध्यक्षता में गठित समिति नियामक संस्था के रूप में कार्य कर दिशा-निर्देशों की पालना कराएगी।

विद्यार्थियों व अभिभावकों का जिला प्रशासन में सीधा सम्पर्क रहें इसके लिए नोडल अधिकारी की नियुक्ति की गई। यह शिकायतों व समस्याओं का विवरण जिला समिति को 48 घंटे में पेश करेगा। जिला समिति तुरन्त निस्तारण कर संबंधित संस्थान छात्रावास संचालक अथवा विभाग को निर्देशित करेगी।

स्थानीय प्रशासन द्वारा असफल विद्यार्थियों को तनावमुक्त रखने के लिए मोटिवेशनल कार्यक्रम चलाने के निर्देश दिये गए हैं। जो निम्न है—

1. विद्यार्थियों को विभिन्न विकल्पों की जानकारी दे तकि वे हतोत्साहित नहीं हो।
2. कोचिंग संस्थानवार दो माह की कार्ययोजना बनाकर तनावमुक्त शैक्षणिक वातावरण के लिये सोशल मीडिया, प्रिंट मीडिया व प्रचार के विभिन्न माध्यमों के द्वारा समय-समय पर अपील जारी करने एवं विद्यार्थियों से निरन्तर सम्पर्क में रहने के निर्देश दिये।
3. अभिभावक परीक्षा व परिणाम के दौरान विद्यार्थियों के साथ रहेंगे।
4. हॉस्टल में सुधार हेतु गुणवत्तापूर्ण भोजन, अग्निशमन उपकरणों की उपलब्धता, साफ-सफाई एवं सीसीटीवी कैमरे व सुरक्षा प्रबन्ध में कमी पाई जाने पर सख्त कार्यवाही की जाती है।
5. नवीन प्रवेश के लिये आने वाले विद्यार्थियों को एकाकीपन नहीं रहे, इसीलिये मानसिक संबल प्रदान करें।

हॉस्टल संचालकों एवं वार्डन को होप संस्था द्वारा तनाव में रहने वाले विद्यार्थियों की पहचान के लिये प्रशिक्षण दिया जाएगा।

राजस्थान पत्रिका न्यूज एजेंसी द्वारा भी एक विशेष अभियान 'जिन्दगी बड़ी अनमोल...मौके देती हजार' शुरु किया गया है। इसमें कई ऐसे लोग विद्यार्थियों व युवाओं को प्रेरित करेंगे जिन्होंने साधारण विद्यालय में सामान्य पढाई करते हुए ऊँचा मुकाम हासिल किया है।

इंजीनियरिंग छात्रों को रोजगार उपलब्ध करवाने के लिए जेपक्रॉस के नाम से स्टार्टअप शुरु किया गया है।

कोचिंग विद्यार्थियों को तनाव मुक्त माहौल प्रदान करने के लिये हॉस्टल संचालकों द्वारा अपने ही हॉस्टल में जिम खोली गई। यहाँ वर्तमान में 50 प्रतिशत से अधिक हॉस्टलों में जिम की सुविधा दी जा रही है।

विद्यार्थियों के मनोरंजन के लिये स्पोर्ट्स कोर्ट के अलावा पार्कों में खेलने से लेकर व्यायाम तक की व्यवस्था है। स्पोर्ट्स कोर्ट में टीटी, चेस, कैरम, ट्रेड मिल, जोगिंग बॉल, आउटडोर गेम्स आदि हैं।

मनोवैज्ञानिक दल के द्वारा राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं।

प्रत्येक कोचिंग संस्थानों में ही परामर्श केन्द्र खोले गये हैं ताकि छात्रों की मानसिक तनाव व अवसाद सम्बन्धी समस्याएँ सही समय पर ही दूर कर दी जाएगी।

राजस्थान पत्रिका द्वारा विद्यार्थियों में तनाव कम करने, जिंदगी की अहमियत समझने और प्रेरणास्पद विचारों पर आधारित डॉक्यूमेंट्री फिल्म 'पेशर और टेरर पार्ट-2' बनाई गई है।

'पेरेंटिंग फॉस पीस' संस्था द्वारा कोचिंग विद्यार्थियों से इस विषय में संवाद किया जाता है।

कोचिंग संस्थानों द्वारा इजी एग्जिट पॉलिसी व फीस रिफण्ड के संबंध में विद्यार्थियों व अभिभावकों को प्रवेश के दौरान ही सूचित करती है, इसे ब्रोशर में भी सम्मिलित करती है।

पुलिस चिकित्सा, नगरीय विकास, नगरीय निकाय विभागों द्वारा समस्त कोचिंग संस्थानों एवं छात्रावासों के प्रबंधन को नियंत्रित किया जाएगा। निर्देशों की अवहेलना पर विभाग कानूनी कार्यवाही करेंगे।

समय-समय पर बालकों के लिए उन्मुखीकरण कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है। जिसमें विद्यार्थियों को लक्ष्य प्राप्ति के लिये अपना सर्वोत्तम देने के लिये विभिन्न गतिविधियों के बारे में बताया जाता है।

कोटा में विद्यार्थियों को सकारात्मक माहौल देने के लिए जिला प्रशासन के प्रयास, स्थानीय नागरिक, सामाजिक व आध्यात्मिक संगठनों के द्वारा पहल की गई है। जिला कलक्टर डॉ. रवि कुमार सुरपुर की ओर से ईशा फाउण्डेशन के माध्यम से तनाव मुक्ति के लिये कार्यशाला का आयोजन किया जाता है।

'आर्ट ऑफ लिविंग' के स्प्रेडिंग स्माइल अभियान से जुड़े ये युवा कोचिंग विद्यार्थियों के बीच जाकर 'स्ट्रेस फ्री स्टडी' व 'बी पॉजीटिव' का संदेश दे रहे हैं। इस अभियान के द्वारा विद्यार्थियों को तनाव मुक्त रहने हेतु निम्न सुझाव दिये गये—

1. कोई भी विद्यार्थी कमजोर नहीं, सकारात्मक हो लक्ष्य पर केन्द्रित रहें।
2. हर दिन का काम उसी दिन करे, होमवर्क का लोड न बढ़ाए।
3. दोहरान चार्ट बनाएँ और जिसे आप बार-बार भूल रहे हैं, उसके पॉइंट बनाकर दोहराते रहें।
4. एनर्जी लेवल बढ़ाने के लिये रचनात्मक और शारीरिक गतिविधि जरूरी है।
5. 20-25 मिनट ध्यान योग अवश्य करें।
6. अच्छे खानपान की आदत आपको ऊर्जावान रखती है, जंक फूड से बचे।
7. दिमाग को तरोताजा रखने के लिये कम से कम छह घण्टे नींद अवश्य लें।

कोचिंग संस्थानों के लिये आचार संहिता और हॉस्टल एवं पीजी के लिये भी सख्ती से गाइड लाइन का पालन करवाया जाता है।

आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से लैंडमार्क सिटी में कोचिंग छात्र-छात्राओं के लिये तनाव मुक्त रखने हेतु योग का प्रशिक्षण दिया जाता है।

पतंजलि योगपीठ हरिद्वार द्वारा भी तनाव मुक्त रखने वाले आसन जैसे भ्रामरी प्राणायाम, उद्गीथ प्राणायाम व निद्रा आसन का प्रशिक्षण दिया गया।

कोचिंग संस्थानों में छात्राओं को अपनी सुरक्षा और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिये 'महिला सुरक्षा कार्यक्रम' का आयोजन किया गया।

कई उन्मुखी कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं जिसमें अभिभावकों को अन्य बच्चों से अपने बच्चों की तुलना नहीं करने के लिये परामर्श दिये जाते हैं।

कोटा का शैक्षणिक वातावरण तनाव मुक्त बनाये रखने के लिये 2018 में 'मैकिंग कोटा : हैप्पीनेस सिटी' कैम्पेन शुरु किया गया है। इसमें जिला प्रशासन के सहयोग से कोचिंग विद्यार्थियों के लिये मोटिवेशनल, स्पोर्ट्स, काउंसलिंग, केयरिंग, वेलनेस मंत्र जैसे रचनात्मक प्रोग्राम आयोजित किये जाते हैं। वे निम्न हैं—

1. अकेलापन दूर करने के लिये बना सकेंगे बिंदास दोस्त।
2. 'स्टुडेन्ट गॉट टेलेंट' में दिखाएंगे हुनर।
3. प्रतिमाह मोटिवेशनल सेमिनार में नेशनल एक्सपर्ट से गाइडेंस दी जायेगी।
4. मेन्टल हैल्थ के लिये हॉस्पिटल व डॉक्टर्स से टाईअप किया जायेगा।
5. परिवार जैसी खुशियों के लिये कई रोचक कार्यक्रम चलाए जाएंगे।

6. करियर व मनोवैज्ञानिक परामर्श की सुविधाएँ उपलब्ध करवाई जाएगी।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि यद्यपि राजस्थान के कोटा शहर के कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थी तनाव एवं अवसाद से ग्रसित हो जाते हैं और कभी-कभी अवसाद अधिक होने की स्थिति में वे आत्महत्या भी कर लेते हैं, किन्तु यहाँ की राज्य सरकार, जिला प्रशासन, विभिन्न सरकारी, गैर सरकारी व निजी संस्थानों द्वारा समय-समय पर ऐसे प्रयास किये जाते हैं जिससे की इन विद्यार्थियों को तनावमुक्त शैक्षणिक वातावरण प्राप्त हो सकें ताकि ये विद्यार्थी अपने लक्ष्य में सफलता प्राप्त कर उज्ज्वल भविष्य बना सकें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. बायती, जे.एल. (2006), बाल विकास समस्या और समाधान: अग्रवाल पब्लिशिंग हाउस, जयपुर।
2. सिंह, सी.वी., (2011), बालकों की भावनाओं व व्यक्तित्व का अध्ययन : सामान्य एवं अपराधी बालक : कल्पज पब्लिकेशन, दिल्ली।
3. शर्मा, ओ.पी. (2005), समाज मनोविज्ञान : यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
4. m.patrica.com
5. राजस्थान पत्रिका (समाचार-पत्र)
6. दैनिक भास्कर (समाचार-पत्र)