

# विद्यार्थियों की संकोच प्रवृत्ति दूर करने में व्यक्तिगत समुपदेशन का प्रभाव

अर्चना रानी\*  
गणेश प्रसाद साव\*\*

संकोचित होना एक सामान्य घटना है। संकोचित बच्चे अपने आप के तर्क, अभिभावक एवं अध्यापक के सहयोग से अपनी इस मनोदशा से बाहर नहीं आ पाते हैं और लगातार अपने बारे में नकारात्मक सोचते रहते हैं और वे एक मनोरोगी जैसा व्यवहार करते हैं। ऐसे बच्चे कक्षा में सामान्य बच्चों की तरह समायोजित नहीं हो पाते हैं तथा अध्यापकों के लिए यह एक चुनौती बन जाते हैं। इस कारण संकोचित प्रवृत्ति के बच्चों के सर्वांगीण विकास का शैक्षिक उद्देश्य पूर्ण नहीं हो पाता है। इसी पर केंद्रित अध्ययन क्रियात्मक शोध पर आधारित है। इस शोध पत्र में यह ज्ञात किया गया है कि क्या विद्यार्थियों में संकोच प्रवृत्ति पारिवारिक परिवेश, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, रंग-रूप (शारीरिक बनावट), बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता के कारण उत्पन्न होती है? तथा विद्यार्थियों की संकोच प्रवृत्ति को दूर करने के एक उपाय के रूप में व्यक्तिगत समुपदेशन के प्रभाव का अध्ययन करना था। इसमें सोउद्देश्य प्रतिदर्श चयन पद्धति से कक्षा 8 के सात विद्यार्थियों (दो बालक एवं पाँच बालिकाओं) का चयन प्रतिदर्श के रूप में किया गया। शोधार्थियों द्वारा संकोच प्रवृत्ति के कारकों एवं अभिलक्षण (भय एवं लज्जा तथा आत्मविश्वास में कमी) का मापन करने के लिए संकोच मापन अनुसूची I एवं II का निर्माण कर प्रयोग किया गया। उपचार के रूप में एक रक्षा तंत्र निर्मित कर प्रयोग किया गया। इस शोध अध्ययन में यह पाया गया कि संकोच प्रवृत्ति के कारण के रूप में संकोच प्रवृत्ति के कारक सामाजिक-आर्थिक स्थिति के अलावा पारिवारिक परिवेश, रंग-रूप (शारीरिक बनावट), बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता हो सकते हैं। जिसमें संकोच प्रवृत्ति को व्यक्तिगत समुपदेशन द्वारा रोकना एक सकारात्मक उपाय बताया गया है। इसमें व्यक्तिगत समुपदेशन की एक प्रविधि को भी सुझाया गया है, जिसका प्रयोग करके अभिभावक एवं अध्यापक बच्चों में संकोच प्रवृत्ति को दूर करने के रक्षा तंत्र का विकास कर सकते हैं।

सामान्यतः यह कहा जाता है कि आने वाले कल की उपलब्धियों की राह में केवल एक ही बाधा है और वह है— हमारे आज के संदेह। क्योंकि मनुष्य

अपने बारे में जो सोचता है, उसी से उसका भविष्य तय होता है। स्वामी विवेकानंद का भी मानना था कि कोई भी चीज़ आपको रोक नहीं सकती है, केवल

\*बी.एड. विद्यार्थी-अध्यापक, चतरा महाविद्यालय, चतरा, झारखण्ड 825401

\*\*व्याख्याता, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, गया, बिहार 823001

एक ही चीज़ आपको रोक सकती है— आप स्वयं। अतः बच्चों के विद्यार्थी जीवन में सफल होने में एक बाधा वे स्वयं भी हो सकते हैं और वह बाधा किसी कार्य या व्यवहार को लेकर उनका संदेह होती है, जिसे दूसरे शब्दों में संकोच कहते हैं।

संकोच के कारण बच्चे का विद्यालय में मन नहीं लगता है, कक्षा में उपस्थित रहने पर भी उसका ध्यान पढ़ाई जा रही विषय-वस्तु पर नहीं रहता है। उसके मन में पढ़ाई संबंधी जिज्ञासा होने के उपरांत भी वह अध्यापक एवं कक्षा के सहपाठियों के साथ अंतर्क्रिया नहीं करता है। उसे डर लगता है कि कहीं संकोच के विषय पर चर्चा न होने लगे। प्रश्न न पूछने एवं पढ़ाई संबंधी संदेह दूर न होने से संबंधित विषय का आधार मज़बूत नहीं हो पाता है। कभी-कभी संकोच के कारण ऐसा भी होता है कि कक्षा-कार्य या गृहकार्य जानते हुए भी नहीं कर पाता या करता भी है तो दिखाता नहीं है। ऐसे में यदि अध्यापक उसके संकोच को समझ नहीं पाए और उसे दण्ड दे दे या फिर उसके अधिगम का सही-सही आकलन न कर पाए और उससे अधिगम संबंधी अंतर्क्रिया करने के दौरान कह दे कि तुम अभी तक नहीं सीख पाए हो, कब सिखोगे, पिछले पाठ का ही अध्ययन करो। तो अध्यापक के इस व्यवहार से बच्चे के मन में अध्यापक एवं विद्यालय के प्रति नकारात्मक धारणाएँ बन सकती हैं। संकोच के कारण, बच्चों में अपने ऊपर आत्मविश्वास कम होता है। इस कारण, कभी-कभी ऐसे बच्चे कक्षा में मिले हुए कार्य को स्वयं न करके, दूसरे से करवाना या नकल करना पसंद करते हैं। गृहकार्य एवं प्रोजेक्ट-कार्य भी परिवार के सदस्यों की सहायता से करने के कारण उनका शिक्षण कार्य का अभ्यास पक्ष कमजोर हो जाता है।

ऐसे में उनका संबंधित विषय का आधार मज़बूत नहीं हो पाता है और उनकी शैक्षिक उपलब्धि निम्न रह जाती है। इस कारण, उन्हें विद्यालय एवं परिवार में उचित प्रोत्साहन भी नहीं मिल पाता है। वे असमंजस एवं दुविधा की स्थिति में आ जाते हैं और धीरे-धीरे उनकी पढ़ाई के प्रति रुचि कम होने लगती है।

फलतः ऐसे विद्यार्थी सामान्यतः कक्षा-कक्षा की परिस्थिति या सहपाठियों के बीच अपने आप को असहज महसूस करते हैं। इस कारण, वे अपनी दक्षता के अनुसार विभिन्न पाठ्यगामी क्रियाओं में भी सहभागिता नहीं लेते हैं। उनमें दक्षता होते हुए भी वे उसे प्रदर्शित करने में असमर्थ हो जाते हैं और उनकी प्रतिभा कुंठित हो जाती है। इस प्रकार, संकोच से बच्चों के मानसिक विकास, सामाजिक विकास, नैतिक विकास और सार्वंगिक विकास पर प्रत्यक्ष रूप से नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे बच्चों के सर्वांगीण विकास का शैक्षिक उद्देश्य पूर्ण नहीं हो पाता है।

संकोच प्रवृत्ति के अर्थ के रूप में हम कह सकते हैं कि संकोच वह मानसिक स्थिति है, जिसमें भय या लज्जा अथवा साहस के अभाव के कारण हम कोई कार्य करने से पहले पीछे हट जाते हैं या करने की इच्छा नहीं होती है। संकोच की भावना अकसर हमारी नकारात्मक सोच से उपजती है। दूसरे लोग हमारे असाहसी व्यवहार के कारण नकारात्मक बातें करके या हम जिन बातों के लिए असुरक्षित महसूस करते हैं, उनसे हमारी कार्य क्षमता का निर्धारण करके, इसकी पुष्टि करते हैं। संकोच का अर्थ अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग-अलग हो सकता है। बच्चों या वयस्क में संकोच के आयाम बदल जाते हैं। अकसर हम ऐसा पाते हैं कि जब हम काम करने के

बारे में सोचते हैं या उसे वास्तविक रूप में अमल में लाने में देर हो जाती है या फिर वह काम केवल सोचा हुआ ही रह जाता है तो ऐसी स्थिति में हम सोचने लगते हैं कि हमारे ऐसा करने पर लोग क्या सोचेंगे? कोई क्या कहेगा? पता नहीं मुझे यह करना भी चाहिए या नहीं? यह संशय की स्थिति ही संकोच है।

समाज और परिवार के नकारात्मक दृष्टिकोण जैसे— अस्वीकृति, अतिरक्षण और अति उपेक्षा के कारण विद्यार्थियों में कई संवेगात्मक और व्यवहारगत समस्याएँ विकसित हो जाती हैं। कई बार ऐसा भी होता है कि जब बच्चे छोटे होते हैं, तो माता-पिता व समाज उसकी व्यवहारगत समस्याओं को शिशु समझकर नज़रअंदाज कर देते हैं, जैसे— उसका बार-बार शरमाना, भय खाना, झूठ बोलना, दूसरों का सामान छीन लेना, चीज़ों को छिपाकर रखना, विपरीत बोलना आदि। उस समय बच्चों को अपना व्यवहार अच्छा लगता है और माता-पिता शिशु के ऐसे अनुपयुक्त व्यवहारों को दोहराने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। वे जैसे-जैसे बड़े होते हैं, तब वे ऐसे अनुपयुक्त व्यवहारों को अधिक दृढ़ता से प्रस्तुत करने लगते हैं, जो उनके नकारात्मक नज़रिया को बढ़ाता है (चित्ररेखा और कुमार, 2015)। खेड़ा (2014) ने कहा है कि, “हम बचपन में जो भी नज़रिया अपनाते हैं, वह उम्र भर हमारे साथ रहता है। इसमें कोई शक नहीं है कि बचपन में हमारे लिए सकारात्मक नज़रिया बनाना आसान होता है। अगर बच्चा आलोचना के माहौल में रहता है, तो वह निंदा करना सीखता है और अगर बच्चा प्रशंसा के माहौल में रहता है तो वह प्रशंसा करना सीखता है” अर्थात् वयस्क की तुलना में बचपन में ही संकोच प्रवृत्ति को दूर करना आसान होता है।

## समस्या की तार्किक विवेचना

वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य बच्चों का सर्वांगीण विकास करना है। लेकिन हमारे विद्यालयों में सामान्यतः शिक्षा देने की प्रक्रिया व्यावहारिक नहीं है। बच्चे सीखे हुए ज्ञान, कौशल एवं अभिवृत्तियों का प्रयोग अपने जीवन में नहीं कर पाते हैं। बच्चों को नैतिक शिक्षा के रूप में कुछ कहानियाँ अवश्य पढ़ाई जाती हैं, लेकिन उन कहानियों से प्रेरणा या सीख लेकर अपनी आंतरिक नकारात्मक सोच और दूसरों की निष्ठुर आलोचनाओं को कैसे तर्कपूर्ण तरीके से निरस्त किया जाए? यह नहीं सिखाते हैं। इस उद्देश्य के मूल्यांकन के लिए सतत एवं व्यापक मूल्यांकन विधि का प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन संकोच प्रवृत्ति का इस मूल्यांकन विधि के विभिन्न आयामों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन एक चिंतन का विषय है। क्योंकि संकोच प्रवृत्ति बच्चे की बौद्धिक क्षमता, निर्णय क्षमता, चिंतन क्षमता एवं सृजनात्मक क्षमता को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। अतः संकोच प्रवृत्ति शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति में एक बाधक हो सकती है। इसी समस्या को आधार बनाते हुए शोधार्थियों द्वारा क्रियात्मक शोध हेतु समस्या ‘विद्यार्थियों की संकोच प्रवृत्ति दूर करने में व्यक्तिगत समुपदेशन के प्रभाव का अध्ययन करना’ का चयन किया गया।

## शोध उद्देश्य

इस क्रियात्मक शोध के निम्न उद्देश्य थे—

- क्या विद्यार्थियों में संकोच प्रवृत्ति पारिवारिक परिवेश, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, रंग, शारीरिक (रूप-बनावट), बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता के कारण उत्पन्न होती है?

- क्या विद्यार्थियों की संकोच प्रवृत्ति के रूप में विद्यमान भय एवं लज्जा पर व्यक्तिगत समुपदेशन का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है?
- क्या विद्यार्थियों की संकोच प्रवृत्ति के कारण आत्मविश्वास में कमी पर व्यक्तिगत समुपदेशन का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है?

### शोध परिकल्पनाएँ

इस क्रियात्मक शोध की निम्न शून्य परिकल्पनाएँ थीं—

- विद्यार्थियों में संकोच प्रवृत्ति पारिवारिक परिवेश, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, रंग, रूप, शारीरिक बनावट, बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता की प्राप्त आवृत्ति एवं प्रत्याशित आवृत्ति के मध्य सार्थक अंतर नहीं है।
- विद्यार्थियों के समूह में व्यक्तिगत समुपदेशन देने के पूर्व एवं पश्चात् संकोच प्रवृत्ति के रूप में विद्यमान भय एवं लज्जा के मध्य सार्थक अंतर नहीं है।
- विद्यार्थियों के समूह में व्यक्तिगत समुपदेशन देने के पूर्व एवं पश्चात् संकोच प्रवृत्ति के कारण आत्मविश्वास में कमी के मध्य सार्थक अंतर नहीं है।

### संक्रियात्मक परिभाषाएँ

- संकोच प्रवृत्ति से तात्पर्य पारिवारिक परिवेश, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, रंग, शारीरिक बनावट, बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता के कारण बच्चों में नकारात्मक सोच उत्पन्न होना है, जिससे उनमें भय एवं लज्जा तथा सामान्य कार्य में भी आत्मविश्वास न होने की मनोदशा होती है।

- व्यक्तिगत समुपदेशन से तात्पर्य संकोच प्रवृत्ति के निर्धारित उपरोक्त पाँच कारकों के कारण उत्पन्न भय एवं लज्जा तथा आत्मविश्वास की कमी की मनोदशा को दूर करने के उद्देश्य से व्यक्तिगत रूप से विद्यार्थियों के साथ व्यक्तिगत अनुसूची का प्रयोग करते हुए शोधार्थियों द्वारा तीन चरणबद्ध बैठकों में तीन-तीन दिन के पश्चात् उपचारात्मक सुझाव देकर रक्षातंत्र विकसित करने से है।

### शोध प्रविधि

यह एक क्रियात्मक शोध था। इसमें प्रयोगात्मक शोध अभिकल्प का प्रयोग करके विद्यार्थियों पर व्यक्तिगत समुपदेशन का प्रभाव जाँचा गया। प्रतिदर्श चयन हेतु सोउद्देश्य प्रतिदर्श चयन पद्धति का प्रयोग करके उत्क्रमित उच्च विद्यालय, आरा, तहसील एवं ज़िला— चतरा, झारखण्ड का चयन किया गया। जिसमें सत्र 2018-19 में कक्षा 8 में अध्ययनरत सात विद्यार्थियों (दो बालक एवं पाँच बालिकाओं) का चयन प्रतिदर्श के रूप में किया गया था। शोधार्थियों द्वारा संकोच प्रवृत्ति के कारकों एवं लक्षण (भय एवं लज्जा तथा आत्मविश्वास में कमी) का मापन करने के लिए संकोच मापन अनुसूची I एवं II का निर्माण कर आँकड़े संकलित किए गए। प्रयोगात्मक शोध अभिकल्प के रूप में एकल समूह पूर्व-पश्च प्रयोगात्मक अभिकल्प का प्रयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण करने के लिए आवृत्ति वितरण तथा काई-वर्ग सांख्यिकी का प्रयोग किया गया।

### उपचार

बच्चों में भय एवं लज्जा की स्थिति दूर करने तथा आत्मविश्वास उत्पन्न करने में व्यक्तिगत समुपदेशन

एक प्रभावात्मक उपाय हो सकता है। व्यक्तिगत समुपदेशन में उपचार के लिए प्रत्येक प्रयोज्य (विद्यार्थी) के लिए व्यक्तिगत-अनुसूची का प्रयोग किया गया। व्यक्तिगत-अनुसूची के बायें छोर पर कारकों को लिखा गया तथा दायें छोर पर संबंधित कारकों के लिए दिए गए उपचारात्मक सुझाव लिखे गए। इस उपचारात्मक प्रक्रिया में सर्वप्रथम प्रत्येक विद्यार्थी के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध स्थापित करते हुए एकांत में बातचीत की गई। तत्पश्चात् प्रत्येक विद्यार्थी के साथ बातचीत (समुपदेशन) के दौरान उनकी संकोच प्रवृत्ति के कारणों की एक सूची बनाई गई। जिसे अनुसूची के बायें छोर पर लिखा गया। उनकी संकोच प्रवृत्ति के कारणों की प्रकृति जानने के बाद, प्रत्येक कारण के सामने उन्हें सुझाए गए उपचारात्मक सुझावों (रक्षातंत्र) को दायें छोर पर लिखा गया।

तीन दिन के उपरांत पुनः समुपदेशन देने का कार्य किया गया। जिसमें पूर्व में दिए गए उपचारात्मक सुझाव के प्रभाव पर चर्चा एवं प्रभाव को जानने के उपरांत उपचारात्मक सुझावों को ज्यों का त्यों या पुनः नए उपयुक्त सुझाव दिए गए। इस प्रकार, प्रत्येक विद्यार्थी के साथ तीन चरणबद्ध समुपदेशन बैठकें की गईं। सभी बैठकों में सुझाए गए उपयुक्त सुझावों को व्यक्तिगत अनुसूची में नोट भी किया गया। इस शोध अध्ययन में उपचार के रूप में दिए गए व्यक्तिगत समुपदेशन में निम्नलिखित रक्षातंत्र के विकास पर जोर दिया गया था—

- प्रत्येक व्यक्ति में एक आलोचक का गुण होता है। जो नकारात्मक विचार भी करता है। अतः अपने अंदर उठे विचारों पर तर्कपूर्ण विचार करें।
- यदि तर्कपूर्ण विचारों से आप उसे निरस्त नहीं कर पा रहे हैं और आप यह समझ गए हैं कि यह एक नकारात्मक विचार है तो न तो आप उसका विरोध करें और न ही उसे स्वीकार करें।
- दूसरे लोगों द्वारा दिए गए निर्णयों और आलोचनाओं को अपने आप पर लागू करने या प्रतिक्रिया देने से पूर्व विभिन्न दृष्टिकोणों से विचार करें एवं अपने शुभचिंतकों की राय लेकर निर्णय लेने की आदत को विकसित करें।
- आजकल के व्यस्त जीवन में लोग अपने कार्य एवं समस्याओं में ही अत्यधिक व्यस्त रहते हैं। कोई आपके ऊपर उतना ध्यान नहीं दे रहा है जितना की हम सोचते हैं। उन्हें हमारे शरीर के रंग-रूप से कोई विशेष फ़र्क नहीं पड़ता है। अतः अपने बारे में हमेशा कल्पना कीजिए कि दूसरों के समक्ष आप अच्छे दिखते हैं और आपका कार्य निष्पादन अच्छा है।
- सकारात्मक और नकारात्मक विचारधारा वाले लोगों से मिलने वाले अनुभवों में अंतर चिह्नित करने का प्रयास करें।
- आपकी कार्यक्षमता इस बात पर निर्भर करती है कि आपके अंदर, आपके मन-मस्तिष्क द्वारा उत्पन्न उत्तेजना पर आप कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। हमेशा सकारात्मक प्रतिक्रिया देने का अभ्यास करें।
- अकसर हम दूसरों से अपनी तुलना किसी एक बिंदु या गुण पर करते हैं और अपने को नीचा दिखाते हैं या अपना दोष निकालते हैं। जबकि ऐसा हो सकता है कि किसी दूसरे बिंदु या गुण में हम उससे अच्छी स्थिति में हों। अतः अपने

सकारात्मक पहलू पर पहले ध्यान दें और अपने अंदर सकारात्मक अभिवृत्ति का विकास करें।

- इस संसार में कोई भी मनुष्य परिपूर्ण नहीं है। सभी में कुछ न कुछ विशेष योग्यता या कुछ न कुछ कमी है। इस सामान्य सिद्धांत में विश्वास करें।
- आत्मविश्वास को अपने अंदर बनाने के लिए ऐसा सोचें और व्यवहार करें कि आपकी कमी सामान्य है तथा इससे बहुत लोग ग्रसित हैं तथा इसके बाद भी आप सम्मान और सहानुभूति के हकदार हैं।
- अपनी रुचि और अरुचि तथा विभिन्न कार्य-क्षेत्रों में अपनी निष्पादन क्षमता को लेकर गहरी समझ विकसित करें।
- अपनी रुचि वाले कार्य क्षेत्रों में अपने निष्पादन क्षमता के अनुरूप लक्ष्यों का निर्धारण करें। निरंतर इसका आकलन करें एवं अपने लक्ष्यों तथा प्राप्त उपलब्धियों को दूसरों को बताएँ। इससे आपको प्रेरणा मिलेगी लेकिन ऐसे लोगों को बताएँ, जो आपको प्रोत्साहित करें, नकारात्मक सोच और बाधा पहुँचा सकने वाले लोगों को न बताएँ।
- प्राप्त होने वाली छोटी से छोटी उपलब्धि को भी उत्सव के रूप में मनाइए। इसके लिए बहुत ज्यादा खर्च करने या तनाव लेने की आवश्यकता नहीं है।
- संकोच के कारणों को बहुत अधिक महत्व मत दीजिए। ऐसा सोचिए कि एक समय ऐसा आएगा कि यह स्वतः समाप्त हो जाएँगी और आप अपने निर्धारित कार्यों पर केंद्रित रहें।
- अपनी नकारात्मक उत्तेजनाओं एवं भावनाओं को गंभीरता के साथ न लें। ऐसा सोचें की आप

उसके निरीक्षणकर्ता हैं, अनुभवकर्ता या भोगी नहीं। जिस प्रकार पानी के बुलबुले किसी प्रकार की हलचल न होने पर स्वतः समाप्त हो जाते हैं, ठीक उसी प्रकार ये उत्तेजनाएँ एवं भावनाएँ भी आपका आंतरिक साथ न पाकर समाप्त हो जाएँगी।

- आप अपना एक आदर्श बनाइए, कोई ज़रूरी नहीं है कि वह महापुरुष हो। आप अपने आस-पास के सफल व्यक्ति को भी अपना आदर्श बना सकते हैं। उनकी जीवनी एवं कार्यशैली को जाने एवं उन्हीं के अनुरूप भविष्य में बनने का अभ्यास करें। सामान्यतः सभी के जीवन में कुछ न कुछ नकारात्मक पहलू होता है, उसे पीछे छोड़कर आगे निकलने वाला ही जीवन में सफल होता है।
- दूसरे लोगों की नकारात्मक और निष्ठुर आलोचनाओं को निरस्त करने के लिए अपने मस्तिष्क में तर्कपूर्ण प्रतिक्रिया का स्टॉक रखें ताकि स्वयं को अपनी नज़रों में गिराए बगैर और दूसरों को ठेस पहुँचाए बिना आलोचनाओं से बाहर निकला जा सके, जैसे— निम्न प्रतिक्रिया तुरंत देना, यह एक मानवीय भूल है, मैं अपने आयु के अनुरूप निष्पादन करता हूँ, दुनिया में सभी एकसमान नहीं होते हैं, मैं कठिन परिश्रम करके अपने निष्पादन में सुधार करूँगा अर्थात् हाज़िरजवाब बनना।
- अपने संकोच की चिह्नित परिस्थितियों में अच्छा करने की चुनौती अपने सामने रखें एवं इस चुनौती में अपना आकलन सकारात्मक ढंग से करें। याद रखें चुनौती में सफल या असफल

होना इसमें भाग लेने की तुलना में कम मायने रखता है।

- हमेशा सत्य बोलें, किसी की आलोचना न करें। ऐसा करने से आप दूसरों को अपनी कमियों की ओर देखने और आलोचना करने के लिए बाध्य कर रहे हैं।
- अपनी खूबियों और कमियों को सामान्य रूप में लीजिए, दोनों पर समान दृष्टि दीजिए ताकि उसमें सुधार किया जा सके।
- सभी सहपाठियों को समान दृष्टि से देखने का प्रयास करें। कक्षा या मित्रमंडली में प्रतिदिन कुछ न कुछ बोलने का लक्ष्य रखें। इसके लिए अच्छी बातों का स्टॉक बनाइए। घर में एकांत में या शीशे देखकर बोलने का अभ्यास करें। विपरीत जेंडर के लोगों से भी बात करें, वे भी अच्छे दोस्त बन सकते हैं।
- स्वयं से बातें करें और सोचें कि पारिवारिक परिवेश को ठीक करने में मुझे भी अपनी भूमिका अदा करनी है। दूसरे परिवारों से तुलना न करें, परिवार के सदस्यों के बीच अपने विचारों को तर्कपूर्ण ढंग से रखें, किसी को खराब लगने वाली बातें न कहें। परिवार में आदर्श और आदर के नये कीर्तिमान स्थापित करें।

### आँकड़ों का विश्लेषण

आँकड़ों का विश्लेषण परिकल्पनाओं के अनुसार निम्न प्रकार दिया गया है—

1. विद्यार्थियों में संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में पारिवारिक परिवेश, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, रंग-रूप, बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता की प्राप्त आवृत्ति एवं प्रत्याशित आवृत्ति के मध्य सार्थक अंतर नहीं है।

इस परिकल्पना के विश्लेषण हेतु प्राप्त आवृत्ति एवं प्रत्याशित आवृत्ति के वितरण को तालिका 1 में दर्शाया गया है।

तालिका 1 के अनुसार संकोच प्रवृत्ति के कारकों पारिवारिक परिवेश, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, रंग-रूप, बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता का आवृत्ति वितरण के अनुरूप  $\chi^2$  (काई वर्ग) का गणना मान क्रमशः 8.87, 2.01, 14.02, 8.87 तथा 8.87 है। जिसमें सामाजिक-आर्थिक स्थिति के अतिरिक्त सभी कारकों का 0.05 के सार्थकता स्तर पर df - 2 के लिए काई वर्ग का सारणी मान 5.991 से अधिक है। अतः 0.05 सार्थकता स्तर पर परिकल्पना 'विद्यार्थियों में संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में पारिवारिक परिवेश, रंग-रूप, बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता की प्राप्त आवृत्ति एवं प्रत्याशित आवृत्ति के मध्य सार्थक अंतर नहीं है' को अस्वीकार किया जाता है। जबकि 0.05 सार्थकता स्तर पर परिकल्पना 'सामाजिक-आर्थिक स्थिति के संदर्भ में प्राप्त आवृत्ति एवं प्रत्याशित आवृत्ति के मध्य सार्थक अंतर नहीं है, को स्वीकार किया जाता है। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थियों में संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में पारिवारिक परिवेश, रंग-रूप, बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता की प्राप्त आवृत्ति एवं प्रत्याशित आवृत्ति के मध्य सार्थक अंतर है। जबकि सामाजिक-आर्थिक स्थिति के संदर्भ में प्राप्त आवृत्ति एवं प्रत्याशित आवृत्ति के मध्य सार्थक अंतर नहीं है।

संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में पारिवारिक परिवेश के संदर्भ में उपरोक्त परिकल्पना निम्न कारणों से अस्वीकार हो सकती है कि किसी भी

तालिका 1— संकोच प्रवृत्ति के कारकों की प्राप्त आवृत्ति ( $f_o$ ) एवं प्रत्याशित आवृत्ति ( $f_e$ ) का वितरण

कारक	आवृत्ति	सहमत	असहमत	तटस्थ	$\chi^2$ का मान
पारिवारिक परिवेश	$f_o$	6	1	0	8.87
	$f_e$	2.33	2.33	2.33	
सामाजिक-आर्थिक स्थिति	$f_o$	4	2	1	2.01
	$f_e$	2.33	2.33	2.33	
रंग-रूप (शारीरिक बनावट)	$f_o$	7	0	0	14.02
	$f_e$	2.33	2.33	2.33	
बौद्धिक क्षमता	$f_o$	6	0	1	8.87
	$f_e$	2.33	2.33	2.33	
उच्चारण एवं बातचीत योग्यता	$f_o$	6	0	1	8.87
	$f_e$	2.33	2.33	2.33	

बच्चे का लालन-पालन उसके परिवार में होता है। परिवार में अपने से बड़े उम्र के लोगों को प्रतिउत्तर नहीं देने से उनके कथनों को मानना पड़ता है। बच्चों के खेलने-कूदने पर रोक लगाकर उनसे परिवार के कामों, कृषि कार्य एवं जानवर के पालन-पोषण में हाथ बँटाने के लिए कहा जाता है। परिवार में पिता, चाचा और बड़े भाई से बच्चे अत्यंत डरते हैं, उनके सामने कुछ भी बोलने की हिम्मत नहीं कर पाते हैं। बच्चे घर के बाहर घटित घटनाओं को परिवार के सदस्यों के साथ साझा करने की हिम्मत नहीं कर पाते हैं। वे सोचते हैं कि कहीं हमें ही दोषी ठहरा कर दण्डित न करने लगे। आज भी हमारे देश के ग्रामीण एवं मध्यमवर्गीय परिवारों में इन घटनाओं को सहजता से घटित होते हुए देखा जा सकता है। अतः पारिवारिक परिवेश उपयुक्त नहीं होने के कारण बच्चों में संकोच प्रवृत्ति हो सकती है।

संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति के संदर्भ में उपरोक्त परिकल्पना निम्न कारणों से स्वीकार हो सकती है कि हमारे राष्ट्र

के संविधान में समाज के उच्च-निम्न वर्ग, जातिगत एवं प्रजातिगत आदि भेदभाव को समाप्त करने के लिए जो प्रावधान किए गए हैं, उसका प्रभाव 70 वर्षों के उपरांत स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। समाज के स्वरूप विशेषकर जटिलता, भेदभाव एवं दबाव कम हुआ है। हालाँकि, कुछ रूढ़िवादी एवं परंपरागत विचारधारा आज भी हमारे समाज में विद्यमान हैं, जैसे— बेटों को बेटी से अधिक प्यार एवं सुख-सुविधा दिया जाना इत्यादि। फिर भी, शिक्षा का अधिकार कानून, 2009 के आने से सरकारी विद्यालयों में बच्चों की अध्ययन संबंधी सारी सामग्री, पोशाक एवं भोजन दिया जाता है। साथ ही, झारखंड में खनिज संपदा की प्रचुर मात्रा होने के कारण लोगों को कुछ न कुछ रोजगार मिल जाता है। इसलिए हो सकता है कि उपरोक्त परिकल्पना स्वीकार हुई हो। इस कारण कह सकते हैं कि सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति के कारण बच्चों में संकोच प्रवृत्ति नहीं पाई जाती है।

संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में रंग-रूप के संदर्भ में उपरोक्त परिकल्पना निम्न कारणों से

अस्वीकार हो सकती है कि उच्च प्राथमिक स्तर पर विद्यार्थियों की विकासात्मक अवस्था प्रारंभिक किशोरावस्था (अर्ली एडोल्सेंस) की होती है। यह अवस्था संवेगात्मक उथल-पुथल तथा तनाव की अवस्था होती है। मनोवैज्ञानिकों ने इसे संघर्ष, तनाव, तूफान तथा विरोध की अवस्था कहा है। विकास की इस अवस्था में बच्चे अपने शारीरिक रंग-रूप, कद, सुंदरता, शारीरिक अंगों के विकास इत्यादि को लेकर अत्यंत चिंतित होते हैं, जैसे— मेरा दोस्त मुझसे ज्यादा गोरा है, मेरा चेहरा और सुंदर होना चाहिए, लगता है मैं काली हूँ, और सब कहते हैं कि मेरा कद छोटा है इत्यादि। अर्थात् बच्चों में अपने शारीरिक रंग-रूप को लेकर तुलनात्मक भावना और नकारात्मक सोच उत्पन्न होती है। जो परिवार के सदस्यों, आस-पास के लोगों एवं मित्र समूह द्वारा की गई आलोचनाओं और दिए गए उपनामों से और अधिक पुख्ता हो जाती है। अतः बच्चों में रंग-रूप उपयुक्त न होने के कारण संकोच प्रवृत्ति परिलक्षित हो सकती है।

संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में बौद्धिक क्षमता के संदर्भ में उपरोक्त परिकल्पना निम्न कारणों से अस्वीकार हो सकती है कि बौद्धिक क्षमता के कारण संकोच प्रवृत्ति दो तरह से उत्पन्न हो सकती है— प्रथम दृष्टिकोण, जब एकसमान आयु समूह के बच्चे एक-साथ कोई कार्य विद्यालय या घर में करना प्रारंभ करते हैं और उसमें से जब कोई बच्चा बार-बार पिछड़ जाता है, तो उसमें अपनी बौद्धिक क्षमता को लेकर नकारात्मक सोच उत्पन्न होने लगती है, जैसे— विगत कक्षाओं की उपलब्धियाँ अच्छी नहीं होने पर मैं अच्छी उपलब्धि नहीं प्राप्त कर सकता हूँ। ऐसा लगता है कि मेरे सहपाठियों के अनुसार

सोचने-समझने एवं तर्क करने की क्षमता मुझमें नहीं है एवं मुझे अपने सहपाठियों जैसा पढ़ना-लिखना नहीं आता है इत्यादि। द्वितीय दृष्टिकोण, बच्चों की बौद्धिक क्षमता कम होती है, वह अपने पारिवारिक सदस्यों, आस-पास के लोगों एवं मित्रगणों की आलोचनाओं का तार्किक रूप से अपने मस्तिष्क में निराकरण नहीं कर पाते हैं और उन आलोचनाओं पर विश्वास करने लगते हैं। इस कारण, उन आलोचनाओं का जवाब देने के लिए बच्चे अपनी कार्यक्षमता एवं दक्षता को बढ़ाने के विषय में नहीं सोच पाते हैं। इसलिए उपरोक्त परिकल्पना को अस्वीकार किया गया होगा।

संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में उच्चारण एवं बातचीत योग्यता के संदर्भ में उपरोक्त परिकल्पना निम्न कारणों से अस्वीकार हो सकती है कि जब कोई बच्चा शुद्ध उच्चारण नहीं कर पाता है, हकलाता या तुतलाता है या बार-बार शब्दों को दोहराता है, तो परिवार, आस-पास के लोग एवं मित्रमण्डली के सदस्य उसका उपहास उड़ाते हैं। इसलिए वह कम से कम बोलना चाहता है। कुछ-कुछ विद्यार्थी सामान्य परिस्थिति में अच्छी बातचीत करते हैं, परंतु कक्षा में अध्यापक एवं घर में पिताजी या चाचाजी आदि से बात करते समय हकलाते या तुतलाते हैं। जिससे आस-पास के लोग उनका उपहास उड़ाते हैं और आलोचना करते हैं, कभी-कभी सामने वाले व्यक्ति उसी तुतलाते शब्दों को दोहराते हैं या तुतलाते हुए शब्दों में बात करते हैं। इन सब कारणों से बच्चों में उच्चारण (बातचीत) की क्षमता को लेकर नकारात्मक सोच उत्पन्न हो जाती है और सामान्य बातचीत में भी लज्जा या भय का बोध होता है। अतः बच्चों में

अशुद्ध उच्चारण (बातचीत) के कारण संकोच प्रवृत्ति परिलक्षित हो सकती है।

2. विद्यार्थियों के समूह में व्यक्तिगत समुपदेशन देने के पूर्व एवं पश्चात् संकोच प्रवृत्ति के रूप में विद्यमान भय एवं लज्जा के मध्य सार्थक अंतर नहीं है। इस परिकल्पना का विश्लेषण  $X^2$  (काई वर्ग) से किया गया, जिसे तालिका 2 में दर्शाया गया है।

तालिका 2 के अनुसार आवृत्ति वितरण के अनुरूप  $X^2$  (काई वर्ग) का गणना मान 7.77 है जो 0.05 सार्थकता स्तर पर df-1 के लिए काई वर्ग का सारणी मान 3.841 से अधिक है। अतः 0.05 सार्थकता स्तर पर परिकल्पना 'विद्यार्थियों के समूह में व्यक्तिगत समुपदेशन देने के पूर्व एवं पश्चात् संकोच प्रवृत्ति के रूप में विद्यमान भय एवं लज्जा के मध्य सार्थक अंतर नहीं है' को अस्वीकार किया जाता है। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थियों को व्यक्तिगत समुपदेशन देने के पूर्व एवं पश्चात् समूह में संकोच प्रवृत्ति के रूप में भय एवं लज्जा के मध्य सार्थक अंतर है।

इस प्रकार, उक्त परिकल्पना निम्न कारणों से अस्वीकार हो सकती है कि किसी बच्चे का लालन-पालन परिवार, विद्यालय और समाज में होता है और यहीं से हिचकिचाहट शुरू होती है। सभी लोग बार-बार बच्चे से कहते हैं— ऐसा मत

करो, वैसा मत करो, ये मत कहो, वह मत कहो, क्या सबके सामने ऐसा कहना चाहिए? और यह ठीक नहीं है। लगातार बच्चे को यही बातें सुनने को मिलती हैं कि तुम जो कह रहे हो वह गलत है, जो कर रहे हो वह गलत है। ऐसी स्थिति में बच्चे को समझ में नहीं आता है कि वह क्या करे? उसे जो सहज लग रहा था, वह वही कर रहा था और उसके भीतर से जो आ रहा था वह वही व्यक्त कर रहा था। जिससे बच्चे के अंतःमन में अपनी दक्षता को लेकर किंतु-परंतु प्रारंभ हो जाता है और धीरे-धीरे कालांतर में इस प्रकार की आलोचनाएँ उसके संकोच को इतना पुख्ता कर देती हैं कि उसे इन सब क्रियाओं से डर लगने लगता है और ऐसी क्रियाओं में भाग लेने से लज्जा आने लगती है। व्यक्तिगत समुपदेशन में सर्वप्रथम बच्चों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध स्थापित करने के लिए एकांत में बातचीत की जाती है। जिससे उसके मन की झिझक कम हो जाए। मनोवैज्ञानिक रूप से उसके मन-मस्तिष्क में एक रक्षातंत्र का विकास किया जाता है, जिससे वह बाह्य वातावरण की आलोचनाओं का निराकरण कर उसे गलत साबित करने को एक चुनौती के रूप में ले सके। इस प्रकार संकोच होने पर भी तार्किक निराकरण कर सके।

3. विद्यार्थियों के समूह में व्यक्तिगत समुपदेशन देने के पूर्व एवं पश्चात् संकोच प्रवृत्ति के कारण

तालिका 2— संकोच प्रवृत्ति (भय एवं लज्जा) के व्यक्तिगत समुपदेशन पूर्व एवं पश्च समूह का आवृत्ति वितरण

समूह	भय एवं लज्जा से ग्रसित	भय एवं लज्जा से अग्रसित	कुल
व्यक्तिगत समुपदेशन पूर्व	7 (A)	0 (B)	7 (A+B)
व्यक्तिगत समुपदेशन पश्च	2 (C)	5 (D)	7 (C+D)
कुल	9 (A+C)	5 (B+D)	14

आत्मविश्वास में कमी के मध्य सार्थक अंतर नहीं है। इस परिकल्पना का विश्लेषण  $X^2$  (काई वर्ग) से किया गया, जिसे तालिका 3 में दर्शाया गया है।

तालिका 3 के अनुसार आवृत्ति वितरण के अनुरूप  $X^2$  (काई वर्ग) का गणना मान 7.14 है जो 0.05 सार्थकता स्तर पर df-1 के लिए काई वर्ग का सारणी मान 3.841 से अधिक है। अतः 0.05 सार्थकता स्तर पर परिकल्पना 'विद्यार्थियों के समूह में व्यक्तिगत समुपदेशन देने के पूर्व एवं पश्चात् संकोच प्रवृत्ति के कारण आत्मविश्वास में कमी के मध्य सार्थक अंतर नहीं है' को अस्वीकार किया जाता है। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थियों को व्यक्तिगत समुपदेशन देने के पूर्व एवं पश्चात् समूह में संकोच प्रवृत्ति के रूप में आत्मविश्वास के मध्य सार्थक अंतर है।

इसका कारण यह हो सकता है कि सामान्यतः अभिभावक एवं अध्यापक बच्चों को कहते हैं, "इतना आसान काम तुम नहीं कर पाए, देखो वह बच्चा कितने अच्छे से मंच पर बोला (कोई काम किया), चार पंक्ति तो बोलनी ही थी।" लेकिन वे लोग बच्चे के अचेतन मन में उस घटना को लेकर चलने वाले नकारात्मक चिंतन की ओर ध्यान न देकर, उसके संदेह और

संकोच को और बढ़ा देते हैं। क्योंकि व्यक्ति के चेतन पक्ष की तुलना में उसका अचेतन पक्ष अधिक व्यापक व जटिल होता है। अचेतन वास्तव में अनेक अनजानी परंतु शक्तिशाली व जीवंत शक्तियों का संचय होता है, जो व्यक्ति के चेतन व्यवहार पर नियंत्रण रखता है। फलतः वह परिस्थिति के साथ अपना सामंजस्य बैठाने के लिए विभिन्न मनोवैज्ञानिक रक्षातंत्र, जैसे— कार्य से अलग हो जाना, दमन, प्रतिक्रिया गठन, प्रक्षेपन, युक्तिकरण, प्रतिगमन, आक्रामकता, विस्थापन, कल्पना एवं दिवास्वप्न और दूसरों को दोषी ठहराना इत्यादि के माध्यम से प्रतिक्रिया व्यक्त करने लगता है। जो उसके आत्मसम्मान (खुद के बारे में सोचकर) को नकारात्मक कर देता है, जिससे उसका भविष्य में जीवन में आने वाली समस्याओं का सामना करने का आत्मविश्वास कम हो जाता है। ऐसे बच्चों को चरणबद्ध व्यक्तिगत समुपदेशन देकर उनका रक्षातंत्र विकसित किया जा सकता है, जो उनके मस्तिष्क में निहित संकोच के कारण को तर्कपूर्ण ढंग से समाप्त करने में सहायक हो सकता है तथा वे अपनी दक्षताओं को पहचान कर लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं।

### शोध परिणाम

- विद्यार्थियों में संकोच प्रवृत्ति के कारक के रूप में पारिवारिक परिवेश, रंग-रूप, बौद्धिक क्षमता

तालिका 3— संकोच प्रवृत्ति (आत्मविश्वास) के व्यक्तिगत समुपदेशन पूर्व एवं पश्च समूह का आवृत्ति वितरण

समूह	आत्मविश्वास में कमी से ग्रसित	आत्मविश्वास में कमी से अग्रसित	कुल
व्यक्तिगत समुपदेशन पूर्व	6 (A)	1 (B)	7 (A+B)
व्यक्तिगत समुपदेशन पश्च	1 (C)	6 (D)	7 (C+D)
कुल	7 (A+C)	7 (B+D)	14

तथा उच्चारण एवं बातचीत योग्यता उपयुक्त नहीं होने के कारण संकोच प्रवृत्ति परिलक्षित होती है। जबकि सामाजिक-आर्थिक स्थिति के संदर्भ में उपयुक्त होने के कारण संकोच प्रवृत्ति परिलक्षित नहीं होती है।

- विद्यार्थियों की संकोच प्रवृत्ति के रूप में भय एवं लज्जा पर व्यक्तिगत समुपदेशन का सार्थक प्रभाव पड़ता है।
- विद्यार्थियों की संकोच प्रवृत्ति के रूप में आत्मविश्वास पर व्यक्तिगत समुपदेशन का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

### शैक्षिक निहितार्थ

इस शोध अध्ययन के परिणामों के आधार पर निम्न शैक्षिक निहितार्थ हो सकते हैं—

- अध्यापक उच्च प्राथमिक स्तर की कक्षाओं में विद्यार्थियों में संकोच प्रवृत्ति को पहचान कर उसे दूर करने के लिए पारिवारिक परिवेश, रंग-रूप, बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत

संबंधी कारकों के आधार पर विद्यार्थियों को व्यक्तिगत परामर्श दे सकते हैं। इसके साथ-साथ उन्हें अनेक शिक्षण-अधिगम गतिविधियों में सहभागिता का अवसर देकर एवं प्रोत्साहित कर उनकी संकोच प्रवृत्ति को दूर कर सकते हैं।

- विद्यालय प्रशासन विद्यार्थियों की संकोच प्रवृत्ति को दूर करने के लिए सार्थक दिशा निर्देश विकसित कर सकते हैं।
- पाठ्यचर्या विशेषज्ञ संकोच प्रवृत्ति को दूर करने के दृष्टिकोण से पाठ्यचर्या निर्माण के लिए विषय-वस्तुओं का संकलन करने एवं उन्हें पढ़ाने की गतिविधियों में पारिवारिक परिवेश, रंग-रूप, बौद्धिक क्षमता तथा उच्चारण एवं बातचीत संबंधी आदि कारकों, परिस्थितियों एवं लक्षणों का ध्यान रख सकते हैं।
- अभिभावकों को अपने बच्चों में संकोच प्रवृत्ति को पहचानने तथा उसे दूर करने के लिए उपयुक्त उपाय सुझाने के रूप में सहायता कर सकते हैं।

### संदर्भ

खेड़ा, शिव. 2014. *जीत आपकी*. ब्लूमस्बरीय पब्लिशिंग इंडिया प्राइवेट लिमिटेड, नयी दिल्ली.

गुप्ता, एस. पी. और अलका गुप्ता. 2011. *उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान*. पृष्ठ संख्या 113, 221. शारदा पुस्तक भवन. इलाहाबाद.

चित्ररेखा और मनोज कुमार. 2015. विद्यालयी स्तर पर विद्यार्थियों की बढ़ती हुई व्यवहारगत समस्याएँ— एक गंभीर चुनौती. *भारतीय आधुनिक शिक्षा*. अंक 3, जनवरी, 2015. रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली.