International Journal of Advanced Education and Research
ISSN: 2455-5746, Impact Factor: RJIF 5.34
www.alleducationjournal.com
Volume 1; Issue 6; June 2016; Page No. 42-43

बालक एवं बालिकाओं में होने वाले मानसिक थकान का समीक्षात्मक अध्ययन

[1] डॉ0 छाया श्रीवास्तव, [2] डॉ0 जय सिंह

[1] प्राचार्य, श्रीरामा कृष्णा कालेज ऑफ ऐजुकेशन सतना (म.प्र.), भारत।
[2] प्राध्यापक शिक्षा, शासकीय शिक्षा महाविद्यालय, रीवा (म.प्र.), भारत।

सारांश
प्राचीन काल से ही बालक एवं बालिकाओं में समाज ने अन्तर उत्पन्न कर रखा है परिवार, समाज, विद्यालय, आदि बालकों को बालिकाओं की तुलना में श्रेष्ठ मानते हैं जिसका परिणाम बालक एवं बालिकाओं के शारीरिक एवं मानसिक विकास में दृष्टिगत होता है। प्रस्तुत शोध बालक एवं बालिकाओं में उत्पन्न होने वाले मानसिक थकान का समीक्षात्मक अध्ययन है। शोध के निष्कर्ष यह बताते हैं कि बालक एवं बालिकाओं में होने वाले मानसिक थकान में सार्थक अन्तर है।

शब्द कुंजी: बालक एवं बालिका, मानसिक थकान एवं समीक्षात्मक अध्ययन।

प्रस्तावना
विद्या शब्द 'विद्य' शब्द से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है 'जानना' इसलिए विद्या से तात्पर्य है ज्ञान, विज्ञान, सीखना, शिक्षा तथा दर्शन इत्यादि। ज्ञान को हमारे दार्शनिक मनुष्य की तीसरी ऑख समझते है जो उसे अपने सब कार्यों में सूझ देती है और उसको किस प्रकार के कार्य किये जाये, इसके सम्बन्ध में शिक्षण देती हैं। ''ज्ञानं तृतीयं मनुजस्य नेत्रं समस्त तत्वार्थ विलोक दक्षम्। –सुभाशित रत्न सन्दोह, पृ. 30/2
वास्तव में प्राचीन काल से ही शिक्षा का मानव जीवन में एक महत्वपूर्ण स्थान है। एक राष्ट्र अथवा समाज के लिए सबसे महत्वपूर्ण साधन मानव है। कोई भी राश्ट्र उन्नति के पथ पर तभी अग्रसर हो सकता है जब उसमें रहने वाले प्रत्येक मानव को शिक्षा प्राप्त हो। शिक्षित मनुष्य स्वतन्त्रता पूर्वक अपना विकास कर अपने अन्दर निहित शक्तियों को पहचान कर उन्हे फलने फूलने का अवसर दे सकता है। परम्परागत रूप से माता–पिता ही बालक के प्रथम गुरू होते हैं जिसमें मॉ प्रथम शिक्षिका। जब समाज के ढांचे का निर्माण हुआ तो शिक्षण प्रदान करने के लिए विशिष्ट व्यक्तियों को उत्तरदायित्व दे दिया गया जिन्हे शिक्षक अथवा अध्यापक कहा जाने लगा। साथ ही शिक्षण के लिए विशेष स्थान का चुनाव किया जाने लगा। इस स्थान पर शिक्षक विद्यार्थियों को शिक्षण प्रदान करने लगे जिसे विद्यालय कहा जाने लगा। संस्कृति के विकास के साथ–साथ शिक्षण देने की विधियॉ, विद्यालयों के संगठन, शिक्षक प्रशिक्षण एवं शिक्षण देने के उद्देश्यों में परिवर्तन होते रहे हैं। श्री अरविन्द के शब्दों में ''शिक्षा मानव कें मस्तिष्क और आत्मा की शक्तियों का निर्माण करती है। यह ज्ञान चरित्र और संस्कृति का उत्कर्ष करती हैं।'' श्री अरविन्द ने अपनी शिक्षा व्यवस्था में शिक्षक को निर्देशक, पथ प्रदर्शक और सहायक का स्थान दिया है। शिक्षक का कार्य बालकों के ऊपर ज्ञान को लादना नहीं है वरन् उनको स्व शिक्षा के लिए तैयार करना है जिससें वे अपनी प्रकृति, स्वभाव और रूचि के अनुकूल स्वयं का विकास कर सके।
प्राचीनकाल में शिक्षा का स्वरूप शिक्षक केन्द्रित था परन्तु शिक्षा में मनोविज्ञान कें प्रवेश से वर्तमान काल में बालक को महत्व दिया जाने लगा। वर्तमान समय में बालक की क्षमताओं, रूचियों, प्रवृत्तियों तथा रूझानों को विशेष महत्व दिया जाता है और पाठ्यक्रम के निर्धारण में भी इन्ही बिन्दुओं को ध्यान में रखा जाता है। सम्पूर्ण शिक्षा के आयोजन में यह भी ध्यान रखा जाता है कि बालक को शिक्षा ग्रहण करने में कहीं भी अरूचि, नैराष्य, समायोजन, नकारात्मक अभिवृद्धि एवं थकान का अनुभव न करना पड़े क्योंकि बालक कें सर्वांगीण विकास में किसी भी प्रकार की समस्या उत्पन्न नही होनी चाहिए।

शोध की आवश्यकता एवं महत्व
आधुनिक समय में जहॉ औद्योगिक एंव वैज्ञानिक विकास अपनी चरम सीमा पर है, मानव होड़ में एक दूसरे से आगे बढ़ने के लिए तत्पर है, इन्सान सामाजिक जटिलताओं, व्यस्त जीवन, निरन्तर बाधाओं से घिरा हुआ है तो फिर अबोध बालक इन समस्याओं से ग्रसित क्यों न होगें। वर्तमान समय में प्रत्येक उम्र के बालकों में एक गम्भीर समस्या थकान की देखी जा रही है। शिक्षा के प्रति रूचि के अभाव में तो अवधान समाप्त होता ही है थकान के कारण भी बालक अवधान केन्द्रित नहीं कर पाता चाहें पाठ कितना भी मनोरंजक क्यों न हो। थके होने पर बालक का मन उसमें नहीं लगता ऐसी स्थिति में शिक्षक यह पता लगाये कि थकान किस प्रकार की है जिससे बालक अपनी शिक्षा में ध्यान नही दे पा रहा है।
सामान्यतः लोग समझतें हैं कि कार्य में मन न लगने का एकमात्र कारण रूचि का प्रभाव है परन्तु मनोवैज्ञानिक अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि मन न लगने का कारण रूचि के साथ–साथ थकान भी है। क्योंकि थकान का लिंग के साथ कोई सम्बन्ध नही हैं। बालक एवं बालिकाओं में थकान की अनुभूति समान रूप से होती है। अतः यह शोध बालक एवं बालिकाओं में उत्पन्न होने वाले मानसिक थकान को जानने का प्रयास करता है।
प्रस्तुत शोध सतना जिले के विशेष सन्दर्भ में निम्न दृष्टि से आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है–

1. बालक एवं बालिकाओं में रूचिकर कार्यों को ज्ञात कर भविष्य में उन्हें उसी कार्य क्षेत्रों भेजना
2. बालक तथा बालिकाओं में कार्य कें प्रति अरूचि प्रकट करने पर उसका कारण ज्ञात करना
3. उचित वातावरण का निर्माण करना ताकि बालक एवं बालिकाओं को शारीरिक एवं मानसिक थकान का अनुभव न हो।
4. बालक एवं बालिकाओं कें स्वास्थय के कारण समान अनुभव करनें के कारणों को प्राप्त करना।
5. मानसिक थकान के कारण ज्ञात कर लेने से अध्यापक नवीन ज्ञान देने के पूर्व उसे धारण करने की क्षमता को उत्पन्न करने का प्रयास कर सकते हैं।
6. अध्यापकों द्वारा छात्रों पर अतिरिक्त मानसिक बोझ नहीं डाला

जाएगा क्योंकि अध्यापकों का छात्रों कें मानसिक थकान का सही–सही अनुमान हो जाएगा।

उद्देश्य

किसी भी व्यक्ति कें पास कार्य करने की योग्यता या कुशलता सीमित मात्रा में होती है, कार्य करते समय प्रत्येक प्रयास के साथ व्यक्ति की कार्यकुषलता कम होती जाती है। कार्य कुशलता कम होने के साथ–साथ व्यक्ति को थकान का अनुभव बढ़ता जाता है। अतः दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि व्यक्ति की कार्य कुशलता तथा कार्य में गुण का ह्रास पाया जाता है। कोलिंस एवं ड्रेवर कें अनुसार – ''थकान कार्य क्षमता की वह गिरी हुई दशा है जो कार्य करते रहने की उर्जा की खपत के कारण अथवा कार्य क्षमता का कार्य करते रहने के कारण अथवा क्षमता का कार्य करते रहने से ह्रास हो जाने पर उत्पन्न होती है।''

प्रीमेंन कें अनुसार ''थकान व्यक्ति की ऐसी अवस्था है जिसमें उसके तंतु प्रतिक्रया करना बंद कर देते हैं तथा मन में पूर्णतः शिथिलता आ जाती है।''

मनुष्यतः थकान दो प्रकार की होती है। प्रथम शारीरिक थकान द्वितीय मानसिक थकान प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य निरंतर मानसिक कार्य करने में कार्य क्षमता की प्रगति एवं ह्रास का अध्ययन करना तथा मानसिक कार्य में थकान के प्रभाव को देखना ळें

परिसीमांकन

शोध हेतु सतना जिले की राजस्व सीमा के माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यालय के छात्र–छात्राओं का चयन दैव निर्देशन विधि द्वारा किया गया है।

अध्ययन पद्धति

प्रस्तुत शोध अध्ययन में सर्वेक्षण विधि एवं अवलोकन विधि का प्रयोग किया गया है।

शोध उपकरण

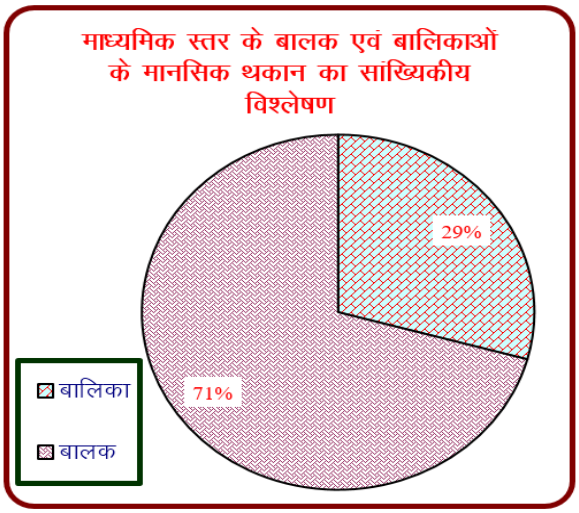
प्रस्तुत शोध कार्य हेतु माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं का मानसिक थकान के परीक्षण हेतु प्रो.ए.एन. सिंह द्वारा निर्मित मानसिक थकान प्रपत्र का प्रयोग किया गया है।

सारणी 1: माध्यमिक स्तर के बालक एवं बालिकाओं के मानसिक थकान का मध्यमान, मानक विचलन एवं टी–मान

क्र.	लिंग	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी–मान	परिणाम
1	बालिका	7	7.57	11.72	4.76	सार्थक अन्तर है।
2	बालक	7	18.29	18.5		

निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से यह स्पष्ट होता है कि 14 के लिए टी–मान तालिका मान 0.05 विश्वास स्तर पर 2.14 है तथा 0.01 विश्वास स्तर पर 2.98 है, जबकि टी का गणना द्वारा प्राप्त मान 4.76 है अतः गणना द्वारा प्राप्त मान अधिक है। इस प्रकार यह निष्कर्ष निकलता है कि बालकों की अपेक्षा बालिकाओं को मानसिक थकान का अनुभव शीघ्र होता है अतः बालक एवं बालिकाओं की मानसिक थकान में सार्थक अन्तर है।



सुझाव

1. बालिकाओं के शारीरिक स्वास्थ्य की ओर विशेष रूप से ध्यान दिया जाय क्योंकि अधिकांश बालिकाओं में रक्त की कमी पायी जाती है।
2. बालक एवं बालिकाओं को रूचिकर तरीको से कार्य को सम्पन्न कराया जाय।
3. बालक एवं बालिकाओं से कार्य को लगातार न करने दिया जाय अपितु कार्य को विराम दे–दे कर कराया जाय।
4. बालक तथा बालिकाओं को समय–समय पर मनोरंजन किया जाय।

सन्दर्भ

1. शर्मा, एस.एन. एवं भार्गव विवेक, मनोविज्ञान एवं शिक्षा में प्रयोग + परीक्षण
2. चौबे, डॉ.एस.पी.एवं चौबे डॉ. अखिलेश, शैक्षणिक मनोविज्ञान के मूलाधार, इण्टरनेशनल पब्लिशिंग हाउस, मेरठ
3. माथुर, डॉ.एस.एस., उभरते हुए भारतीय समाज में शिक्षक, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा
4. मदान, पूनम, उदीयमान भारतीय समाज में शिक्षक, अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा