

स्नातक स्तर के विद्यार्थियों हेतु समायोजन के नए सूत्र

डॉ. विनीत कु. तिवारी

असिस्टेंट प्रोफेसर

श्री बजरंग स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दादर आश्रम, सिकंदरपुर, बलिया।

सार (Abstract) यह शोधपत्र स्नातक स्तर के विद्यार्थियों हेतु “समायोजन के नए सूत्र” विषय का विश्लेषण शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक आधारों के समन्वित दृष्टिकोण से करता है। वर्तमान वैश्विक और प्रतिस्पर्धात्मक परिवेश में विद्यार्थियों को शैक्षणिक दबाव, कैरियर अनिश्चितता, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा डिजिटल विचलनों जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों में केवल पारंपरिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांत पर्याप्त नहीं हैं; बल्कि समायोजन को समग्र (Holistic) दृष्टि से समझने की आवश्यकता है। इस अध्ययन में संज्ञानात्मक लचीलापन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आत्म-नियंत्रण तथा सामाजिक समर्थन को समायोजन के प्रमुख मनोवैज्ञानिक सूत्रों के रूप में प्रस्तुत किया गया है। इसके साथ ही आध्यात्मिक आधार को भी केंद्रीय तत्व माना गया है। भगवद्गीता में वर्णित निष्काम कर्म, समत्व भाव और आत्मचिंतन की अवधारणा विद्यार्थियों को मानसिक संतुलन और धैर्य प्रदान करती है। इसी प्रकार स्वामी विवेकानंद के विचार आत्मविश्वास, आत्मबल और सकारात्मक दृष्टिकोण के विकास में सहायक सिद्ध होते हैं। ध्यान, प्रार्थना, योग एवं माइंडफुलनेस जैसे आध्यात्मिक अभ्यास तनाव-नियंत्रण और आत्म-संतुलन के प्रभावी साधन के रूप में उभरते हैं। शोध यह इंगित करता है कि यदि शैक्षणिक संस्थान परामर्श सेवाओं के साथ-साथ मूल्य-आधारित और आध्यात्मिक उन्मुख कार्यक्रमों को भी सम्मिलित करें, तो विद्यार्थियों का समायोजन स्तर अधिक सुदृढ़ हो सकता है। निष्कर्षतः, समायोजन एक बहुआयामी प्रक्रिया है, जिसमें मनोवैज्ञानिक दक्षताओं और आध्यात्मिक चेतना का संतुलित समन्वय विद्यार्थियों के समग्र विकास और शैक्षणिक सफलता का आधार बनता है।

प्रस्तावना:- वर्तमान वैश्वीकरण, तीव्र प्रतिस्पर्धा, तकनीकी उन्नति और बदलते सामाजिक मूल्यों के दौर में स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के समक्ष अनेक प्रकार की जटिल चुनौतियाँ उपस्थित हैं। विद्यालय से उच्च शिक्षा की ओर संक्रमण केवल शैक्षणिक स्तर का परिवर्तन नहीं, बल्कि जीवन-दृष्टि, उत्तरदायित्व और आत्मनिर्भरता की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है। इस चरण में विद्यार्थियों को नए पाठ्यक्रम, नई शिक्षण-पद्धतियाँ, विविध सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश, कैरियर संबंधी अनिश्चितताएँ तथा पारिवारिक अपेक्षाओं के दबाव का सामना करना पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में “समायोजन” एक अनिवार्य जीवन-कौशल के रूप में उभरता है, जो व्यक्ति को परिस्थितियों के अनुरूप संतुलित, सकारात्मक और सक्रिय बनाए रखता है।

परंपरागत रूप से समायोजन को मनोवैज्ञानिक अवधारणा के रूप में देखा गया है, जिसमें भावनात्मक संतुलन, सामाजिक अनुकूलन, आत्म-नियंत्रण और समस्या-समाधान क्षमता को प्रमुख माना गया है। किंतु आधुनिक परिप्रेक्ष्य में यह स्पष्ट हो गया है कि केवल मनोवैज्ञानिक उपाय पर्याप्त नहीं हैं। डिजिटल युग में विद्यार्थियों का जीवन सोशल मीडिया, त्वरित सूचना प्रवाह और निरंतर तुलना की संस्कृति से प्रभावित है, जिससे तनाव, चिंता और असुरक्षा की भावना बढ़ सकती है। अतः समायोजन के नए सूत्र ऐसे होने चाहिए जो संज्ञानात्मक लचीलेपन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, समय-प्रबंधन, आत्म-अनुशासन तथा सामाजिक सहयोग को सुदृढ़ करें।

मुख्य शब्द:-

स्नातक, समायोजन।

इसके साथ ही भारतीय चिंतन परंपरा में निहित आध्यात्मिक आधार समायोजन की प्रक्रिया को गहराई प्रदान करते हैं। भगवद्गीता में वर्णित 'समत्व योग' का सिद्धांत विद्यार्थियों को सफलता और असफलता दोनों स्थितियों में संतुलित रहने की प्रेरणा देता है। निष्काम कर्म की भावना उन्हें परिणाम की चिंता से मुक्त होकर कर्तव्यपरायण बनने का मार्ग दिखाती है। इसी प्रकार स्वामी विवेकानंद ने युवाओं में आत्मविश्वास, साहस और आत्मबल के विकास को राष्ट्रनिर्माण का आधार माना। उनके विचार विद्यार्थियों को यह संदेश देते हैं कि बाह्य परिस्थितियाँ चाहे जैसी हों, आंतरिक शक्ति और सकारात्मक दृष्टिकोण के माध्यम से उनका सामना किया जा सकता है।

आध्यात्मिक अभ्यास जैसे ध्यान, योग, प्रार्थना और आत्मचिंतन मानसिक शांति एवं आत्म-संतुलन के प्रभावी साधन हैं। ये अभ्यास विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता बढ़ाते हैं, जिससे वे अपनी भावनाओं और व्यवहार को बेहतर ढंग से समझ और नियंत्रित कर पाते हैं। जब मनोवैज्ञानिक दक्षताओं और आध्यात्मिक मूल्यों का संतुलित समन्वय होता है, तब समायोजन केवल परिस्थितियों से समझौता न होकर आत्म-विकास की प्रक्रिया बन जाता है।

अतः स्नातक स्तर के विद्यार्थियों हेतु समायोजन के नए सूत्रों का निर्माण समय की मांग है। यह आवश्यक है कि उच्च शिक्षा संस्थान परामर्श सेवाओं, मेंटरिंग प्रणाली, जीवन-कौशल प्रशिक्षण और मूल्य-आधारित कार्यक्रमों को एकीकृत रूप से लागू करें। समग्र दृष्टिकोण से विकसित समायोजन न केवल विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता सुनिश्चित करेगा, बल्कि उन्हें जिम्मेदार, संतुलित और सशक्त नागरिक के रूप में भी स्थापित करेगा।

विवेचना एवं व्याख्या:- स्नातक स्तर पर समायोजन की समस्या बहुआयामी है, अतः इसकी विवेचना केवल एक आयाम तक सीमित नहीं की जा सकती। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से समायोजन का तात्पर्य व्यक्ति और उसके पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करने की प्रक्रिया से है। जब विद्यार्थी नई परिस्थितियों—जैसे उच्च शिक्षा का खुला वातावरण, प्रतिस्पर्धी माहौल, विविध सामाजिक पृष्ठभूमि—से परिचित होते हैं, तब उनके सामने आंतरिक (भावनाएँ, आत्म-संदेह, भय) और बाह्य (पारिवारिक अपेक्षाएँ, आर्थिक दबाव, सामाजिक तुलना) दोनों प्रकार की चुनौतियाँ आती हैं। यदि इन चुनौतियों का सकारात्मक रूप से सामना न किया जाए, तो तनाव, चिंता और असंतोष की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के अनुसार, संज्ञानात्मक लचीलापन (Cognitive Flexibility) समायोजन का मूल आधार है। इसका अर्थ है—परिस्थितियों के अनुरूप अपने विचारों और व्यवहार में परिवर्तन करने की क्षमता। इसी प्रकार भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) विद्यार्थियों को अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने में सहायक होती है। आत्म-नियंत्रण (Self-Regulation) और समय-प्रबंधन जैसे कौशल शैक्षणिक सफलता के साथ मानसिक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अतः समायोजन के नए सूत्र इन कौशलों के विकास पर बल देते हैं।

इसके अतिरिक्त सामाजिक समर्थन तंत्र—जैसे परिवार, मित्र, शिक्षक एवं मेंटर—समायोजन प्रक्रिया को सुदृढ़ बनाते हैं। जब विद्यार्थी स्वयं को स्वीकार्य और समर्थित अनुभव करते हैं, तब उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और वे चुनौतियों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर पाते हैं। इस संदर्भ में संस्थागत परामर्श सेवाएँ और सहपाठी समूह भी महत्वपूर्ण सिद्ध होते हैं।

आध्यात्मिक दृष्टि से समायोजन का अर्थ केवल बाहरी परिस्थितियों से सामंजस्य स्थापित करना नहीं, बल्कि आंतरिक संतुलन प्राप्त करना भी है। भगवद्गीता में वर्णित 'समत्व' की भावना व्यक्ति को सुख-दुःख, लाभ-हानि और सफलता-असफलता में समान दृष्टि रखने की प्रेरणा देती है। यह दृष्टिकोण विद्यार्थियों को परिणाम-केन्द्रित तनाव से मुक्त कर कर्म-केन्द्रित दृष्टि अपनाने की दिशा में

मार्गदर्शन करता है। इसी प्रकार स्वामी विवेकानंद के विचार आत्मबल, साहस और सकारात्मक चिंतन को समायोजन का आधार मानते हैं। उनके अनुसार, आंतरिक शक्ति का विकास ही बाहरी चुनौतियों पर विजय पाने का साधन है।

अतः समायोजन के नए सूत्रों की व्याख्या यह स्पष्ट करती है कि यह प्रक्रिया बहुआयामी और गतिशील है। इसमें मनोवैज्ञानिक दक्षताओं, सामाजिक सहयोग और आध्यात्मिक चेतना का समन्वय आवश्यक है। जब विद्यार्थी इन तीनों आयामों में संतुलन स्थापित कर लेते हैं, तब समायोजन केवल परिस्थितियों का अनुकूलन नहीं, बल्कि आत्म-विकास और व्यक्तित्व निर्माण की सतत प्रक्रिया बन जाता है।

विवेचना संदर्भ आधारित -: स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन की समस्या को समझने हेतु विभिन्न मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक सिद्धांत उपयोगी आधार प्रदान करते हैं। Jean Piaget के संज्ञानात्मक विकास सिद्धांत में 'Assimilation' और 'Accommodation' की अवधारणाएँ बताती हैं कि व्यक्ति नई परिस्थितियों के अनुसार अपने ज्ञान-संरचना में परिवर्तन करता है। यह प्रक्रिया समायोजन का ही मनोवैज्ञानिक रूप है, जहाँ विद्यार्थी नई शैक्षणिक चुनौतियों के अनुरूप अपने सोचने और सीखने के ढंग को परिवर्तित करते हैं।

इसी प्रकार Albert Bandura के सामाजिक अधिगम सिद्धांत में 'Self-Efficacy' की अवधारणा यह स्पष्ट करती है कि यदि विद्यार्थी अपनी क्षमता पर विश्वास रखते हैं, तो वे कठिन परिस्थितियों में भी बेहतर समायोजन कर पाते हैं। आत्म-प्रभावकारिता की उच्च भावना तनाव को कम करती है और समस्या-समाधान कौशल को सुदृढ़ बनाती है।

तनाव और अनुकूलन के संदर्भ में Hans Selye का 'General Adaptation Syndrome' सिद्धांत महत्वपूर्ण है, जो बताता है कि निरंतर तनाव की स्थिति व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक क्षमता को प्रभावित करती है। अतः समायोजन के नए सूत्रों में तनाव-प्रबंधन, विश्राम तकनीक और भावनात्मक संतुलन को शामिल करना आवश्यक है।

भारतीय आध्यात्मिक परंपरा भी समायोजन को गहन आधार प्रदान करती है। भगवद्गीता में 'समत्व योग' तथा 'निष्काम कर्म' की अवधारणाएँ यह प्रतिपादित करती हैं कि परिणाम की चिंता छोड़कर कर्तव्यपरायणता अपनाने से मानसिक शांति प्राप्त होती है। यह दृष्टिकोण विद्यार्थियों को परीक्षा, प्रतिस्पर्धा और असफलता जैसी परिस्थितियों में संतुलित रहने की प्रेरणा देता है। स्वामी विवेकानंद ने भी युवाओं को आत्मविश्वास, साहस और आत्मबल विकसित करने का संदेश दिया, जो समायोजन की आंतरिक शक्ति को बढ़ाता है।

अतः विभिन्न मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और आध्यात्मिक संदर्भों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि समायोजन एक बहुआयामी प्रक्रिया है। इसमें संज्ञानात्मक लचीलापन, आत्म-प्रभावकारिता, तनाव-प्रबंधन तथा आध्यात्मिक संतुलन का समन्वय आवश्यक है। संदर्भ-आधारित यह विवेचना संकेत करती है कि समायोजन के नए सूत्र तभी प्रभावी होंगे जब वे वैज्ञानिक दृष्टिकोण और मूल्य-आधारित आध्यात्मिक चेतना दोनों को समाहित करें।

निष्कर्ष (Conclusion)

उपरोक्त विवेचना के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के लिए समायोजन केवल परिस्थितियों से समझौता करने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि आत्म-विकास, संतुलन और व्यक्तित्व-निर्माण की सतत यात्रा है। आधुनिक शैक्षणिक परिवेश में

प्रतिस्पर्धा, डिजिटल विचलन, पारिवारिक अपेक्षाएँ और कैरियर संबंधी अनिश्चितताएँ विद्यार्थियों के समक्ष जटिल चुनौतियाँ प्रस्तुत करती हैं। ऐसी स्थिति में पारंपरिक दृष्टिकोण पर्याप्त नहीं है; समायोजन के नए सूत्रों का निर्माण समय की आवश्यकता है।

मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों—जैसे Jean Piaget का संज्ञानात्मक विकास दृष्टिकोण और Albert Bandura की आत्म-प्रभावकारिता की अवधारणा—से यह सिद्ध होता है कि संज्ञानात्मक लचीलापन और आत्मविश्वास समायोजन के प्रमुख आधार हैं। तनाव-प्रबंधन के संदर्भ में Hans Selye का सिद्धांत यह संकेत देता है कि निरंतर दबाव की स्थिति में संतुलन बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है। अतः आत्म-नियंत्रण, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और समय-प्रबंधन जैसे कौशल विद्यार्थियों के समायोजन को सुदृढ़ बनाते हैं।

इसके साथ ही भारतीय आध्यात्मिक परंपरा—विशेषकर भगवद्गीता में प्रतिपादित समत्व और निष्काम कर्म का सिद्धांत—विद्यार्थियों को आंतरिक शांति और धैर्य प्रदान करता है। स्वामी विवेकानंद के विचार युवाओं में आत्मबल, साहस और सकारात्मक दृष्टिकोण का संचार करते हैं, जो बाह्य चुनौतियों के मध्य आंतरिक संतुलन बनाए रखने में सहायक है।

अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि समायोजन एक बहुआयामी और गतिशील प्रक्रिया है, जिसमें मनोवैज्ञानिक दक्षताओं, सामाजिक समर्थन और आध्यात्मिक चेतना का समन्वित समावेश आवश्यक है। यदि उच्च शिक्षा संस्थान इन आयामों को समग्र रूप में अपनाएँ, तो स्नातक विद्यार्थी न केवल शैक्षणिक सफलता प्राप्त करेंगे, बल्कि एक संतुलित, आत्मविश्वासी और उत्तरदायी नागरिक के रूप में भी विकसित होंगे।

संदर्भ (References)

1. Jean Piaget (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
2. Albert Bandura (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
3. Hans Selye (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
4. भगवद्गीता (अनुवाद: विभिन्न संस्करण). गोरखपुर: गीता प्रेस।
5. स्वामी विवेकानंद (1989). *Complete Works of Swami Vivekanand*. Kolkata: Advaita Ashrama.



Contributor Details:

डॉ. विनीत कु. तिवारी

असिस्टेंट प्रोफेसर

श्री बजरंग स्नातकोत्तर महाविद्यालय दादर आश्रम सिकंदरपुर बलिया