طلبا ءمیں ذہنی دباؤاور ان کی تعلیمی کارکردگی پراس کے اثر ات

**[[1]](#footnote-1)** ڈاکٹر مصباح ملک

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Abstract**

It is a natural process to develop stress as a result of life events. The studentship age is a sensitive period in human life. Due to inexperience and innocence, many students become depressed due to various problems. Parents and teachers do not pay attention to their problems due to busy life, lack of concentration and above all unawareness, and their students's academic performance got affected badly. The purpose of this article is to describe the effects of stress on students' academic performance. This article outlines the types of stress, the effects of stress on students' academic performance, the symptoms of stress, and the precautions to be taken. Fortunately, the symptoms of stress can be identified and prevented so that students' academic performance imay not be affected and they can progress. Teachers can play an important role in recognizing and relieving the symptoms of stress in students. Stress can be reduced in children by conducting various activities within educational institution.

**Keywords:** Stress, types of stress, causes of stress, academic performance, role of institutions

**تعارف**

ذہنی دباؤ ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جس میں انسان مسلسل کشیدگی اور پریشانی میں مبتلا رہتا ہے ۔یہ در حقیقت موجودہ یا آئندہ رو نما ہونے والے واقعات کو قبول نہ کر سکنے کی وجہ سے ذہن اور جذبات میں باہمی مسابقت کی عدم موجودگی کی ایک علامت ہےجس کی عمومی وجہ پیچیدہ مسائل اور مشکل حالات ہیں ۔ زندگی کے تدریجی مراحل اور عمر کے ہر حصے میں افرد ذہنی دباؤ کا سامنا کر تے ہیں مختلف افراد میں مختلف عوامل ذہنی دباؤ کا سبب بنتے ہیں۔ شاہسیورانی (2015، ) کے مطابق کسی انسان کی کامیابی کیلئے ادنیٰ درجے کا ذہنی دباؤ مطلوب ہوتا ہے جو کہ اسے متحرک رکھنے میں بہت فائدہ مند ہے ۔ مگر جب یہ ذہنی دباؤ حد سے بڑھ جاتا ہے تو یہ انسان کی شخصیت پر بہت منفی اثرات مرتب کرتا ہے اور نہ صرف اس کی شخصیت کو مجروح کرتا ہےبلکہ اکژ اوقات اس سے متعلقہ دوسرے افراد کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔عام طور پر ہمارے ہاں طلبا ء ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں جس سے ان کی تعلیمی کارکردگی پر بہت برے اثر ات مرتب ہوتے ہیں۔ طلبا ء کی تعلیمی کارکردگی کو بہتر بنانے اور انہیں کامیابی کی طرف گامزن کرنے کے لیے ضروری ہے کہ طلباءمیں ذہنی دباؤ کی نوعیت کو سمجھا جا ئے، اس کے عمومی اسباب پہچان کر ان کا ممکنہ تدارک کیا جائے،تاکہ ان کی ہمہ گیر شخصیت پروان چڑھ سکے اور وہ اپنی اور اپنے ملک و قوم کی ترقی کے لیے اپنی خداداد صلاحیتوں کو بروئے کار لا سکیں۔

 **ذہنی دباؤ کے طلباءپر اثرات:**

زمانہ طالب علمی میں زیادہ تر بچے ذہنی دباؤ کا شکا ر رہتے ہیں۔ہر بچے میں ذہنی دباؤ کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں لیکن عموما طلباء کا ذہنی دباؤ ان خوف و خدشات سے جُڑا ہوتا ہےجن کا ا نہیں ادراک نہیں ہوتا اوران کے رویوں اور طرز عمل میں پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے۔عام طور پر اساتذہ اور والدین بھی ان پیچیدگیوں کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے نتیجتاً یہ ذہنی دباؤ نہ صرف بچے کی تعلیمی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے بلکہ ان کی شخصیت پر بہت منفی اثرات مرتب کرتا ہے ۔ بچے اپنے آپ کو بے یارومددگار محسوس کرتے ہیں ان کے اندر مایوسی پیدا ہوجاتی ہےاور ان کی ترقی کے راستے مسدود ہو جاتے ہیں۔ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ سکول جانے والے طلباء میں سے زیادہ تر کو ذہنی اور جذباتی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہےجس کی وجہ سے وہ ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں،لیکن اپنی نوخیزی اور ناتجربہ کاری کی وجہ سے وہ دباؤ پیدا کرنے والے اسباب سے نا آشنا ہوتے ہیں اور ان پر قابو نہیں پا سکتے۔ اس صورتحال میں اساتذہ کرام کی ذمہ داری اور بھی بڑھ جاتی ہے کہ وہ ان علامات کا اندازہ لگا کر کر بچوں کو ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے عناصرو اسباب سے آگاہ کریں اور اور اس دباؤ کے انسداد و تدارک کی کوشش کریں ۔ ذہنی دباؤ پر قابو پانے کے لیے ان کی اقسام کا پتہ ہونا ضروری ہے۔

 **ذہنی تناؤ کی اقسام اور طلباء میں اس کی ممکنہ وجوہات:**

وکس ( 2008، Wicks) کے مطابق ذہنی تناؤ کی مندرجہ ذیل چار اقسام پائی جاتی ہیں۔

1**۔ ذاتی یا بنیادی ذہنی دباؤ:**

کسی فرد میں ذاتی یا بنیادی ذہنی دباؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انہیں کسی قسم کے خوف ،ازمائش یا صدمے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ طلباء میں ذاتی یا بنیادی ذہنی دباؤ کی وجوہات امتحانات کی تیاری،نتائج کا سامنا ، مشاورت کی کمی اور وقت کا مناسب استعمال نا کرنا ہو سکتی ہیں۔ ایک اور وجہ بچوں کو پڑھنے کے لیے کم عمری میں دور بھیجنا ہے بچہ والدین سے دور خود کو تنہا محسوس کرتا ہے جس کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اس قسم کے دبائو کو علیحدگی کا تناؤ بھی کہا جاتا ہے۔

2**۔ ثانوی ذہنی دباؤ:**

کوئی شخص ثانوی دہنی دباؤ کا اس وقت شکار ہوتا ہے جب اسے دوسرے ضرورت مند لوگوں کے بارے میں فکرلا حق ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایسے شخص کے ساتھ واسطہ ہونا یا کام کرنا جو بہت زیادہ ضرورت مند ہو، پریشان حال ہو، غصےیا ناراضگی کی حالت میں، زخمی ہو یا کسی اور پریشان کن صورتحال حال میں مبتلا ہو۔ طلباء میں ثانوی ذہنی دباؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب وہ اپنے دوست، ساتھی، والدین، بہن بھائی، رشتے دار یار کسی بھی قریبی تعلق دارکی حالتِ زار، ضرورت ، ناراضگی، تکلیف یا غصے کی وجہ سے پریشان ہوں ۔

3۔**نظامی ذہنی دباؤ:**

نظامی ذہنی دباؤ ایک ایسے ادارے یا ماحول میں کام کرنے کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے جو بہت زیادہ پُرمطالبہ، کشیدہ، اورغیر صحت مند ہو۔ طلباء میں نظامی ذہنی دباؤ کی ایک بڑی وجہ اسکول یا تعلیمی ادارے کا کشیدہ ماحول ہے عام طور پر اس کشیدگی کی سب سے بڑی وجہ اساتذہ یا انتظامیہ خود ہیں۔اس کے علاوہ سکول کے مطالبات، ڈسپلن ، پالیسیاں، سکول انتظامیہ اور بچوں کے باہمی تعلقات، تعلیمی اورامتحانی مطالبات اور بچوں کا آپس میں موازنہ شامل ہیں۔

 4۔**اخلاقی ذہنی دباؤ:**

کوئی شخص اخلاقی ذہنی دباؤ کا شکار اس وقت ہوتا ہے جب کسی ایسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے جہاں سماجی اقد ار کا امتحان لیا جائے یا ان کو شدید خطرہ لاحق ہو۔ بچوں سکول میں اخلاقی ذہنی دباؤ کا شکار اس وقت ہوتے ہیں جب سکول کے معیارات یا تعلیمی مطالبات ان کی سماجی اقدار سے مسابقت نہ رکھتے ہوں۔ اور ان معیارات اور تعلیم مطالبات کو پورا کرنے کے لیے ان کی سماجی اقدار پامال ہوتی ہوں۔

**طلباء میں ذہنی دباؤ کی وجوہات:**

 اینوس ( 1999، Envas) کے مطابق عام طور پرطلباء میں ذہنی دباؤ کی وجوہات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں:

* بہت سے طلباء میں کام کو اچھے سے سمجھ نہ سکنے کا خوف ہوتا ہے
* کئی طلباءخود کو اچھی کوالٹی کا کام نہ لکھ سکنے کے قابل سمجھتے ہیں
* مختلف وجوہات کی بنا پر بہت سے طلبہ احساس ِکمتری کا شکارہوتے ہیں
* کچھ طلباء کام کو بوجھ سمجھتے ہیں
* بعض طلباء کو اساتذہ کے نا ساز رویے کا سامنا کرنا پڑتا ہے
* بہت سے طلبہ امتحان میں ناکامی کی صورت میں گھریلو رویہ جات کا خوف ہوتا ہے
* مختلف طلباء مختلف قسم کے معاشرتی مسائل کا شکار ہوتے ہیں
* بہت سے طلبہ کو ماحولیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے
* اکثر طلباء خاندانی مسائل سے دوچار ہوتے ہیں
* بہت سے ذہین طالب علم مالی مسائل عام کا شکار ہوتے ہیں

 استاد اور طالب علم کا رشتہ اعتماد کی مضبوط بنیاد پر قائم ہوتا ہے۔ استاد دوران تدریس طلبہ سے سے گفت و شنید کے ذریعے دباؤ کے اسباب کا سراغ لگا سکتے ہیں۔ اس کے لئے استاد کو ذہنی دباؤ کی علامات کے متعلق معلوم ہونا بہت ضروری ہے تا کہ استاد طلبہ کو ذہنی دباؤ سے نجات دلانے میں کامیاب ہوسکیں۔

**ذہنی دباؤ کی علامات:**

کریش، ڈینٹل اور لاروش (Creese, Dentel and Norwish, 1997) کے مطابق ذہنی دباؤ کی وجہ سے ذیل علامات ہو سکتی ہیں :

* مسلسل سر درد
* شدید تھکاوٹ
* بےبسی کا احساس
* چلانے یا رونے کا جی چاہنا
* مستقبل کے متعلق خوف آنا
* ہر وقت پریشان رہنا
* تنہائی پسند رہنا
* یاداشت کی کمی

**ذہنی دباؤ کا طلباء کی کارگردگی پر اثر**

 ذہنی دباؤ کے بچوں کی کاگردگی پر مندرجہ ذیل اثرات ہوسکتےہیں:

1**۔عدم ارتکاز:**

ذہنی دباؤ کی وجہ سے دوران تدریس بچوں کا دھیان منتشر رہتا ہے اور وہ وہ سبق پر پر توجہ مرکوز نہیں کرپاتے جس کی وجہ سے سے وہ بہت سی غلطیوں کا کا ارتقا ب کر جاتے ہیں ان کی اس عدم دلچسپی اور عدم ارتکاز کی وجہ سے ان کی تعلیمی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے اور وہ تعلیمی میدان میں دوسرے بچوں سے بہت پیچھے رہ جاتے ہیں۔

2۔ **تعلیمی سرگرمیوں سے اجتناب**

ذہنی دباؤ طلباء میں سستی اور آزردگی پیدا کر دیتا ہےوہ دوسروں سے الگ تھلگ رہنے کو ترجیح دیتے ہیں اسی وجہ سےوہ سکول کی سر گرمیوں میں اچھے سے حصہ نہیں لے پاتے ہیں لہذا ان کی کارگردگی دن بہ دن بد سے بد تر ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات یہ بچے خود کو ہی نقصان پہنچا لیتے ہیں ۔

3 ۔ **امتحانی نتائج میں تنزلی**

بچوں کا ذہنی دبائو ان کے تعلیمی نتائج پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔کیونکہ دباؤ کے سبب یہ بچے تدریس میں عدم دلچسپی اور عدم ارتکاز کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ لہذا ان کی ادراکی صلاحیتیں تنزلی کا شکار ہو جاتی ہیں اور یہ عام فہم تصورات کو بھی نہیں سمجھ سکتے۔ ان وجوہات کی بنا پر ان کا دل پڑھائی میں نہیں لگتا اور نتیجتاً ان کے تعلیمی نتائج خراب سے خراب تر ہو جاتے ہیں۔

3۔**احساسِ کمتری**

ذہنی دباؤ کی وجہ سے طلباء خود کو دوسروں سے کمتر سمجھتے ہیں جس کے باعث ان میں احساسِ کمتری پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ وہ کسی کام کو اچھے سے سر انجام دینے کے قابل نہیں ہیں نہ ہی کچھ اچھے سے کر سکتے ہیں ۔

4۔ **جسمانی تکالیف میں مبتلا رہنا**

ذہنی دباؤ کے شکار طلبہ اکثر و بیشتر جسمانی تکالیف جیسے سر درد پیٹ درد عضلاتی کھچاؤ کی شکایت کرتے ہیں حالاں کے اکثر و بیشتر یہ شکایات غلط ثابت ہوتی ہیں ۔ کیونکہ وہ صرف اپنے ذہنی دباؤ کے زیر اثر یہ تکالیف محسوس کرتے ہیں۔ لہذا یہ بچے اسکول جانے سے سے گریز کرتے ہیں اور اگر چلے بھی جائیں تو دوران تدریس یہ تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں اور سبق پر توجہ مرکوز نہیں کرپاتے۔

5 ۔**خوف کی کیفیت محسوس کرنا:**

ذہنی دباؤ کے شکار بچوں میں میں عام طور پر خوف کی کیفیت پائی جاتی ہے۔ مختلف بچوں میں خوف کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے۔ ان کے رویوں اور حرکات سے ان کے خوف کا اظہار ہوتا ہے۔ زیادہ تر یہ خوف بھی ذہنی دباؤ کے زیر اثر خود ساختہ ہوتا ہے۔ اپنے خوف کی وجہ سے بچے تعلیمی سرگرمیاں احسن طریقے سے انجام نہیں دے پاتے اور ان کی تعلیمی کارکردگی بری طرح سے متاثر ہوتی ہے۔

6۔**سکول چھوڑ دینا:**

ذہنی دباؤ کے زیر اثر بچے اپنے خود ساختہ ڈ ر ،خوف ،تکلیف اور بے چینی کی وجہ سے اپنے اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ بے رخی اور بے اعتنائی سے پیش آتے ہیں بعض اوقات وہ جارحانہ برتاؤ کا مظاہرہ کرتے ہیں جس کی وجہ سے سے کبھی کبھار دوسروں کو یا خود کو بھی نقصان یا تکلیف پہنچا دیتے ہیں۔ ان کے ان رویوں کی وجہ سے لوگ ان سے قطع تعلقی (سماجی بائی کاٹ) کر دیتے ہیں ،زیادہ تر ان بچوں کا کوئی دوست نہیں ہوتا اور نہ ہی اساتذہ سے کےان تعلقات بہتر ہوتے ہیں ۔ لہذا یہ بچے سکول جانے سے گریز کرتے ہیں۔ جب ان بچوں کا ذہنی دباؤ شدیدہو جاتا ہے تو وہ سکول چھوڑ دیتے ہیں۔

**ذہنی تناؤ سے بچنے کی احتیاطی تدابیر:**

طلباء کسی قوم کا قیمتی سرمایہ ہوتے ہیں اور اس قوم کے مستقبل کی تمام امیدیں ان طلبہ سے وابستہ ہوتی ہیں اس لیے ضروری ہے کہ اساتذہ طلباء کو ذہنی دباؤ سے بچانے کے لیے ان کے مددگار بنیں میں نے ان کو دباؤ سے نبردآزما ہونے کی تراکیب سمجھائیں اور ان کو کو مشکل حالات سے سے نپٹنے کے لیے لیے ان کی ہمت افزائی کریں۔ نیکولس (Nicholls, 1997)کے مطابق ذہنی تناؤ سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر منددجہ ذیل ہو سکتی ہیں:

**معلم**:

دن کا حصول زیادہ تھکا دینے والا نہ ہو۔کاموں کو بانٹ کر کیا جائے۔کچھ مشکل کام ایک دن میں کر لیے جائیں۔ اور کچھ کو اگلے دن کے لیے رکھ دیا جائے۔تاکہ دن کا معمول زیادہ تھکا وٹ کا باعث نہ بنے۔

**وقفہ:**

کاموں کو وقفہ وقفہ سے کیا جائے اور آرام کرنے کا وقت متعین کر لیا جائے۔

**وقت کی پابندی:**

وقت کی پابندی کی جائے اور ہر کام وقت متعین پر ختم کیا جائےتاکہ بعد میں کسی قسم کا کوئی مسئلہ نہ ہو اور کوئی کام آپکے ذہنی تناؤ کا باعث نہ بنے۔

**مدرسہ اور نجی زندگی میں توازن:**

مدرسہ اور نجی زندگی میں توازن رکھا جائے نہ تو ہر وقت سکول کا کام کیا جائے اور نہ ہی ہر وقت تفریح کی جائے۔زندگی کو توازن سے گزارا جائے تاکہ ہر چیز کو مکمل وقت ملے۔

**تفریحی سرگرمیاں:**

تفریحی سرگرمیاں ذہنی صحت کے لیے نہایت اہم ہوتی ہیں ۔ کھیل کو واحد تفریح کے لیے دن میں مخصوص وقت متعین کیا جائے تاکہ دماغی طور پر تازہ دم ہوا جائے اور بھر پور قوت کے ساتھ کام سر انجام دیے جائیں۔

**منزل مقصود کا تعین:**

طلباء کو اپنے لیے کوئی اہم منزل متعین کرنی چاہیے۔ مستقبل میں کسی اہم مقام کو حاصل کرنے کی جستجو کرنی چاہیے اور پھر اس کو حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ایسا کرنے سے ان میں خود اعتمادی آئے گی اور وہ اپنی ساری قوت ایک کام میں لگائیں گے۔

**پیشہ ورانہ مشاورت:**

طلباء کو پیشہ اختیار کرنے کے لیے گھر کے بڑوں اور اساتذہ سے مشاورت کرنی چاہیے اور پھر اس کے مطابق پڑھائی کرنی چاہیےتاکہ ان میں مستقبل کے بارے میں مایوسی اور خوف و خدشات نہ ہوں۔

**طلبا ء میں ذہنی تناؤ کی کمی میں تعلیمی اداروں کا کردار:**

طلباء کی شخصیت سازی اور میدان زندگی میں ان کی کامیابی میں گھر کے بعد تعلیمی اداروں کے کردار اور ان کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ گھر میں والدین اپنے بچوں کے ساتھ ساتھ ایک پُر اعتماد فضا قائم کر کے گفت و شنید اور بحث و مباحثے کے ذریعے ان کے ذہنی دباؤ کی وجوہات کی تشخیص اور سدباب کر سکتے ہیں جبکہ تعلیمی اداروں میں اس اساتذہ اکرام مختلف اقدامات کے ذریعے بچوں کا ذہنی دباؤ کم کر سکتے ہیں ۔ خالد (2016)کے مطابق تعلیمی ادارے طلباء میں ذہنی تناؤکی کمی میں مندرجہ زیل اقدامات کر سکتے ہیں

* غیر نصابی سرگرمیوں کا انعقاد کرنا۔
* قا بل طلباء کی انعامات کے زریعے حوصلہ افزائی کرنا۔
* مناسب امتحانی تربیت دینا (مناسب امتحانی نظام ترتیب دینا)
* طلباء کے لیے مشاورتی کمٹیاں تشکیل دینا ۔
* بہترین اساتذہ کا چناؤ کرنا۔
* مناسب فیس رکھنا ۔
* قابل طلباء کو وظائف فراہم کرنا۔
* طلباء کو بہترین ماحول فراہم کرنا۔

**لا حاصل:**

 طلباء کسی بھی قوم کا قیمتی سرمایہ ہوتے ہیں اور کسی قوم کے مستقبل کی تمام امیدیں طلباء سے وابستہ ہوتی ہیں طلباء کے کاندھوں پرصرف اپنے بلکہ قوم کے مستقبل کا بھی بوجھ ہوتا ہے ۔ قدرتی طورپر کم عمری میں بہت سے طلبہ کئی طرح کی پریشانیوں کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں نا مساعد حالات، مصروفیات زندگی، عدم ارتکاز اور سب سے بڑھ کر کم علمی کی وجہ سے والدین اور اساتذہ ان کے مسائل پر پر توجہ نہیں دے پاتے جس کی وجہ سے سے طلباء کے ساتھ ساتھ قوم کا مستقبل بھی متاثر ہوتا ہے ۔ خوش آئند بات یہ ہے کہ ذہنی دباؤ کی علامات کو پہچان کر ان کا سدباب کیا جاسکتا ہے تاکہ طلباء کی تعلیمی کارکردگی متاثر نہ ہو اور وہ ترقی کی راہ پر گامزن ہو سکیں ۔ والدین کے ساتھ ساتھ اساتذہ اکرام بھی طلباء میں ذہنی دباؤ کی علامات کو پہچان کر ان کا تدارک کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں بلکہ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ بحیثیت ایک رہبر اساتذہ کرام پر بچوں کے ذہنی دباؤ کو پہچان کر اس کے سدِباب کے لیے اقدامات کرنا ان کی اہم پیشہ ورانہ ذمہ داری ہے۔والدین اور اساتذہ طلباء میں پیدا ہونے والےذہنی دباؤ اور اس سے پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کا تدارک کر کےبچوں کے مستقبل کو تاریک ہونے سے بچا سکتے ہیں اور انہیں ترقی کی راہ پر گامزن کر سکتے ہیں ۔

**حوالہ جات:**

**References:**

Creese, A., Dantels, H., & Norwish, B. (1997). Teacher support team in primary and secondary school. David Eutton, London

Envas, J. Et al. (1999). Empowering schools to be inclusive, open university press, Buckingham. Khalid, M. I. (2016). Talimi Zawey, Pakistan Education Foundation Islamabad.

Nocholls, G. (1997). Collaborative change in education, Koga, London.

Shahsavarani A. et al,. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review, *International Journal of Medical Reviews, 2*(2), 230-241.

Wicks, R. J. (2008). The resilient clinician. New York, Oxford University press.

1. اسسٹنٹ پروفیسر، ادارہ تعلیم و تحقیق، پنجاب یونیورسٹی لاہور پاکستان [↑](#footnote-ref-1)