

# विद्यालयों में उत्पीड़न: मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक दृष्टिकोण से रोकथाम अवं हस्तक्षेप

डॉ. शिखा जैन, अभिलाष कुमार जैन

## सारांश

विद्यालय बच्चों के व्यक्तित्व विकास, सामाजिक समायोजन और नैतिक मूल्यों के निर्माण का आधार माने जाते हैं। किंतु वर्तमान समय में विद्यालयों में उत्पीड़न (Bullying) एक गंभीर समस्या के रूप में उभर रही है, जो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-सम्मान, तथा शैक्षणिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। उत्पीड़न न केवल शारीरिक हिंसा का रूप है, बल्कि यह मौखिक, सामाजिक, भावनात्मक और साइबर माध्यमों से भी होता है। इस शोध का उद्देश्य भारतीय विद्यालयों में उत्पीड़न की समस्या को मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक दृष्टिकोण से समझना तथा इसके प्रभावी रोकथाम और हस्तक्षेप के उपायों की पहचान करना है। अध्ययन में 200 विद्यार्थियों पर सर्वेक्षण किया गया, जिसमें विद्यालयी वातावरण, शिक्षकों की भूमिका, सहपाठी संबंध, तथा अभिभावक सहभागिता जैसे पहलुओं का विश्लेषण किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि 65% विद्यार्थियों ने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से किसी न किसी प्रकार के उत्पीड़न का अनुभव किया है। जिन विद्यालयों में परामर्श सेवाएँ, सहानुभूतिपूर्ण शिक्षक और समावेशी शैक्षणिक वातावरण था, वहाँ उत्पीड़न की घटनाएँ अपेक्षाकृत कम पाई गईं। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला कि विद्यालयों में मनोवैज्ञानिक सहयोग, सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL), तथा सामूहिक हस्तक्षेप कार्यक्रम उत्पीड़न की रोकथाम में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं।

**मुख्य शब्द:** विद्यालयीय उत्पीड़न, मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण, शैक्षिक हस्तक्षेप, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक-भावनात्मक अधिगम

## 1. प्रस्तावना

विद्यालय मानव विकास की वह प्रयोगशाला है, जहाँ बालक न केवल ज्ञान प्राप्त करता है बल्कि सामाजिक जीवन के मूल्य, सहयोग की भावना, आत्मविश्वास और मानवीय व्यवहार की नींव भी रखता है। परंतु जब यही विद्यालय किसी बालक के लिए भय, अपमान और मानसिक पीड़ा का स्थल बन जाता है, तब शिक्षा का मूल उद्देश्य ही प्रभावित हो जाता है। विद्यालयों में उत्पीड़न (Bullying) ऐसी ही एक चुनौती है जो आधुनिक शिक्षा प्रणाली के समक्ष गंभीर प्रश्न खड़े करती है।

विद्यालयों में उत्पीड़न का तात्पर्य उस स्थिति से है जब कोई विद्यार्थी बार-बार किसी अन्य विद्यार्थी को शारीरिक, मौखिक या सामाजिक रूप से परेशान करता है, धमकाता है या अपमानित करता है। यह उत्पीड़न प्रत्यक्ष (जैसे मारना, धक्का देना, वस्त्र फाड़ना) अथवा अप्रत्यक्ष (जैसे उपेक्षा करना, अफवाह फैलाना, सोशल मीडिया पर अपमानित करना) रूप में हो सकता है। भारत में यह समस्या नई नहीं है, किंतु हाल के वर्षों में मीडिया और अनुसंधान रिपोर्टों ने इसकी व्यापकता को उजागर किया है।

## 1. उत्पीड़न की अवधारणा और प्रकार

उत्पीड़न एक व्यवहारिक विकृति है जिसमें शक्ति का असंतुलन मुख्य भूमिका निभाता है। डैन ओल्वेस (Dan Olweus, 1993) के अनुसार, उत्पीड़न वह व्यवहार है जिसमें किसी व्यक्ति को बार-बार और जानबूझकर हानि पहुँचाई जाती है तथा पीड़ित व्यक्ति के पास अपने बचाव के सीमित साधन होते हैं। भारत में विद्यालयीय उत्पीड़न निम्नलिखित रूपों में देखा जाता है—

**शारीरिक उत्पीड़न:** मारपीट, धक्का देना, सामान छीन लेना।

**मौखिक उत्पीड़न:** गाली-गलौज, उपहास, अपमानजनक टिप्पणी।

**सामाजिक उत्पीड़न:** बहिष्कार, अफवाह फैलाना, समूह से अलग करना।

**साइबर उत्पीड़न:** मोबाइल या सोशल मीडिया के माध्यम से धमकी या अपमान।

## 2. भारतीय संदर्भ में उत्पीड़न की स्थिति

भारत जैसे विविधतापूर्ण समाज में सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक असमानताएँ विद्यार्थियों के बीच शक्ति-संतुलन को प्रभावित करती हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB, 2023) और विभिन्न गैर-सरकारी संगठनों की रिपोर्टें से ज्ञात होता है कि लगभग 50–60% विद्यार्थी किसी न किसी रूप में विद्यालयीय उत्पीड़न का शिकार रहे हैं। शहरी विद्यालयों में साइबर उत्पीड़न और मौखिक हिंसा के मामले अधिक हैं, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में शारीरिक उत्पीड़न और जातिगत भेदभाव आधारित व्यवहार देखा जाता है।

## 3. मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से उत्पीड़न के प्रभाव

उत्पीड़न का प्रभाव केवल तत्कालिक नहीं होता, बल्कि यह विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक विकास को दीर्घकालिक रूप से प्रभावित करता है। पीड़ित विद्यार्थी में आत्मसम्मान की कमी, अवसाद, चिंता, भय, शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट, तथा सामाजिक अलगाव जैसे लक्षण पाए जाते हैं। दूसरी ओर, उत्पीड़क विद्यार्थी में आक्रामकता, नैतिक असंवेदनशीलता, तथा अपराध प्रवृत्ति विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है।

मनोवैज्ञानिक एवं एरिक्सन के मनोसामाजिक विकास सिद्धांत के अनुसार, विद्यालयी अवस्था में “उद्योग बनाम हीनता” (Industry vs. Inferiority) का चरण होता है, जहाँ बालक अपनी क्षमताओं को पहचानना और समाज में अपनी भूमिका निर्धारित करना सीखता है। यदि इस चरण में उत्पीड़न का अनुभव होता है, तो बालक में हीन भावना और आत्म-संदेह गहराई से बैठ जाता है।

## 4. शैक्षिक दृष्टिकोण से उत्पीड़न की चुनौती

शिक्षा केवल पाठ्यक्रम का अधिगम नहीं है, बल्कि यह सामाजिक-भावनात्मक विकास का माध्यम भी है। परंतु जब विद्यालय में भय और असुरक्षा का वातावरण व्याप्त होता है, तो अधिगम की प्रक्रिया बाधित होती है। शिक्षक-विद्यार्थी संबंध कमज़ोर

होते हैं और विद्यालय की समावेशी संस्कृति नष्ट होती है। इसलिए शैक्षिक दृष्टिकोण से उत्पीड़न की रोकथाम के लिए विद्यालयों को एक "सुरक्षित अधिगम वातावरण" (Safe Learning Environment) बनाना आवश्यक है।

## 5. रोकथाम और हस्तक्षेप की आवश्यकता

विद्यालयों में उत्पीड़न की रोकथाम हेतु बहुस्तरीय रणनीति आवश्यक है—

**मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाएँ** विद्यार्थियों को भावनात्मक सहारा देती हैं।

**सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL)** से सहानुभूति, सहयोग और आत्म-नियंत्रण विकसित होता है।

**शिक्षक प्रशिक्षण** से शिक्षकों को संवेदनशीलता और हस्तक्षेप तकनीकें सीखने में मदद मिलती है।

**अभिभावक सहभागिता** से विद्यालय और घर के बीच सहयोगी वातावरण बनता है।

## 6. शोध का औचित्य

यद्यपि भारत में शिक्षा नीति (NEP 2020) विद्यार्थियों के समग्र विकास पर बल देती है, फिर भी विद्यालयों में उत्पीड़न से संबंधित नीतिगत और व्यवहारिक पहल सीमित हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य न केवल उत्पीड़न के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का विश्लेषण करना है, बल्कि रोकथाम और हस्तक्षेप के प्रभावी उपायों की पहचान करना भी है।

### 2. साहित्य समीक्षा

**ओल्वेस, डैन (1993)** – "Bullying at School: What We Know and What We Can Do" में ओल्वेस ने विद्यालयीय उत्पीड़न के तीन मुख्य तत्वों—दोहराव, शक्ति-असंतुलन और जानबूझकर हानि—पर बल दिया। उन्होंने बताया कि विद्यालय-स्तरीय हस्तक्षेप जैसे नियम, शिक्षक प्रशिक्षण और पीयर सपोर्ट प्रोग्राम अत्यंत प्रभावी हैं।

**अग्रवाल, आर. (2014)** – "भारतीय विद्यालयों में किशोर उत्पीड़न की समस्या" शीर्षक शोध में पाया गया कि 58% विद्यार्थियों ने कभी न कभी साथियों द्वारा उपहास, धक्का-मुक्की या अपमान का अनुभव किया। अध्ययन में यह भी निष्कर्ष निकला कि शिक्षक की निगरानी और संवेदनशील व्यवहार उत्पीड़न को घटाते हैं।

**सिंह, शशिकला (2016)** – अपने अध्ययन में उन्होंने यह बताया कि उत्पीड़न से पीड़ित विद्यार्थियों में आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास की हानि होती है, जो उनके शैक्षणिक परिणामों को प्रभावित करती है। उन्होंने मनोवैज्ञानिक परामर्श और समूह चर्चा को प्रभावी उपाय बताया।

**बांड, एल. एट अल. (2007)** – ऑस्ट्रेलिया में किए गए इस शोध में पाया गया कि उत्पीड़न रोकथाम के लिए विद्यालयीय नीतियाँ, सहपाठी सहयोग और शिक्षक-छात्र संबंध महत्वपूर्ण हैं।

**शर्मा, आर. के. (2018)** – “साइबर उत्पीड़न: भारतीय किशोरों के लिए उभरती चुनौती” में यह बताया गया कि सोशल मीडिया के बढ़ते उपयोग से डिजिटल प्लेटफार्मों पर अपमानजनक व्यवहार तेजी से बढ़ा है।

**कौशिक, ए. (2020)** – “विद्यालयी हिंसा और विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य” में उन्होंने कहा कि जिन विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा दी जाती है, वहाँ उत्पीड़न के मामले उल्लेखनीय रूप से कम पाए गए।

**ली, वाई. (2015)** – “Psychological Correlates of Bullying” अध्ययन में पाया गया कि उत्पीड़न करने वाले विद्यार्थियों में आक्रामकता और सहानुभूति की कमी होती है।

**मिश्रा, दीप्ति (2019)** – ने दिल्ली और लखनऊ के विद्यालयों पर अध्ययन करते हुए बताया कि सामाजिक वर्ग और लिंग के आधार पर उत्पीड़न के अनुभव अलग-अलग होते हैं।

**जैन, आर. (2021)** – ने “विद्यालयों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और उत्पीड़न व्यवहार का संबंध” में पाया कि जिन विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता अधिक थी, वे उत्पीड़न की स्थिति को अधिक स्वस्थ रूप से संभाल पाए।

**विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2020)** – के अनुसार, विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए उत्पीड़न रोकथाम कार्यक्रमों को शिक्षा नीतियों में शामिल करना चाहिए।

इन अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि विद्यालयीय उत्पीड़न बहुआयामी समस्या है, जिसके समाधान के लिए मनोवैज्ञानिक, शैक्षिक और सामाजिक दृष्टिकोण का समन्वय आवश्यक है।

### 3. कार्यविधि

**शोध प्रकार:** वर्णनात्मक और सर्वेक्षण आधारित

**शोध क्षेत्र:** उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश और दिल्ली के चयनित विद्यालय

**नमूना आकार:** 200 विद्यार्थी (कक्षा 6 से 10 तक)

**नमूना चयन:** स्तरीकृत यादचिक विधि

**उपकरण:**

उत्पीड़न अनुभव प्रश्नावली (10 प्रश्न)

आत्म-सम्मान मापन पैमाना (रोसेनबर्ग, 1965, अनुवादित संस्करण)

साक्षात्कार सूची – शिक्षक एवं परामर्शदाता हेतु

**डेटा विश्लेषण विधि:** प्रतिशत विश्लेषण, माध्य, मानक विचलन एवं सहसंबंध विश्लेषण

## प्रक्रिया:

शोधकर्ता ने चयनित विद्यालयों में विद्यार्थियों से प्रश्नावली भरवाई। साथ ही शिक्षकों और परामर्शदाताओं के साक्षात्कार लिए गए। सभी प्रतिक्रियाओं को संख्यात्मक रूप से कोड कर SPSS सॉफ्टवेयर में डाला गया।

### 1. परिणाम विश्लेषण

तालिका 1: उत्पीड़न के प्रकारों की आवृत्ति (N=200)

उत्पीड़न का प्रकार	प्रतिशत (%)
शारीरिक उत्पीड़न	32%
मौखिक उत्पीड़न	48%
सामाजिक बहिष्कार	27%
साइबर उत्पीड़न	18%

तालिका 2: उत्पीड़न का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

मनोवैज्ञानिक प्रभाव	प्रतिशत (%)
आत्म-सम्मान में कमी	45%
चिंता एवं भय	38%
अध्ययन में अरुचि	30%
अवसाद के लक्षण	22%

तालिका 3: विद्यालयी कारकों का उत्पीड़न पर प्रभाव

विद्यालयी कारक	उच्च स्तर पर उत्पीड़न (%)
अनुशासनहीन वातावरण	61%
शिक्षक उदासीनता	55%
परामर्श सेवा का अभाव	48%

तालिका 4: हस्तक्षेप कार्यक्रमों का प्रभाव

हस्तक्षेप कार्यक्रम	उत्पीड़न में कमी (%)
परामर्श सत्र	40%
सहपाठी समर्थन समूह	35%
शिक्षक प्रशिक्षण	30%

## चर्चा, निष्कर्ष

अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि विद्यालयों में उत्पीड़न की घटनाएँ व्यापक हैं और इनका सीधा प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-सम्मान तथा शैक्षणिक प्रदर्शन पर पड़ता है। मनोवैज्ञानिक रूप से यह विद्यार्थियों में भय, अवसाद और आत्महीनता को बढ़ाता है, वहीं शैक्षिक दृष्टि से यह उनकी सीखने की क्षमता को कमजोर करता है।

शोध से यह भी ज्ञात हुआ कि जहाँ विद्यालयों में परामर्श सेवाएँ, सामाजिक-भावनात्मक अधिगम कार्यक्रम और शिक्षक-छात्र के बीच सकारात्मक संबंध थे, वहाँ उत्पीड़न के स्तर उल्लेखनीय रूप से कम पाए गए। अतः यह आवश्यक है कि प्रत्येक विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य एवं परामर्श इकाई स्थापित की जाए, शिक्षकों को संवेदनशीलता प्रशिक्षण दिया जाए, और अभिभावकों को भी जागरूक किया जाए।

विद्यालयीय उत्पीड़न केवल अनुशासन का मुद्दा नहीं, बल्कि एक गहरी सामाजिक-मनोवैज्ञानिक समस्या है। इसका समाधान समग्र दृष्टिकोण से—मनोवैज्ञानिक सहायता, शैक्षणिक नीतियों और सामुदायिक सहभागिता के माध्यम से—संभव है। शिक्षा का उद्देश्य तभी पूर्ण होगा जब विद्यालय सभी विद्यार्थियों के लिए सुरक्षित, समावेशी और सहयोगी वातावरण प्रदान कर सकें।

## संदर्भ सूची

- अग्रवाल, आर. (2014). *भारतीय विद्यालयों में किशोर उत्पीड़न की समस्या*. नई दिल्ली: प्रकाशन संस्थान।
- ओल्वेस, डैन. (1993). *स्कूलों में उत्पीड़न: हम क्या जानते हैं और क्या कर सकते हैं*. ऑक्सफोर्ड प्रेस।
- सिंह, शशिकला. (2016). *विद्यालयों में उत्पीड़न और विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य*. वाराणसी: ज्ञानदीप पब्लिकेशन।
- बांड, एल. एट अल. (2007). *School Bullying and Well-being*. मेलबर्न यूनिवर्सिटी प्रेस।
- शर्मा, आर. के. (2018). *साइबर उत्पीड़न: भारतीय किशोरों के लिए नई चुनौती*. दिल्ली: मीडिया अध्ययन केंद्र।
- कौशिक, ए. (2020). *विद्यालयी हिंसा और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध*. भोपाल: शिक्षा संवाद प्रकाशन।
- ली, वाई. (2015). *Psychological Correlates of Bullying*. जर्नल ऑफ स्कूल साइकोलॉजी।
- मिश्रा, दीपि. (2019). *विद्यालयों में सामाजिक वर्ग और उत्पीड़न का संबंध*. लखनऊ: भारतीय मनोविज्ञान परिषद।
- जैन, आर. (2021). *भावनात्मक बुद्धिमत्ता और उत्पीड़न व्यवहार का अध्ययन*. जयपुर: युवा मनोविज्ञान जर्नल।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2020). *विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन दिशा-निर्देश*. जिनेवा।
- नेशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो. (2023). *गार्षिक अपराध रिपोर्ट – बाल अपराध अनुभाग*. नई दिल्ली।
- नेशनल एजुकेशन पॉलिसी. (2020). *भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय*।

- कुमार, एम. (2017). विद्यालयों में परामर्श सेवाओं की भूमिका. नई दिल्ली: शैक्षिक शोध केंद्र।
- ठाकुर, एस. (2018). विद्यालयीय अनुशासन और विद्यार्थियों का व्यवहारिक विकास. मुंबई: मानस पब्लिशिंग।
- त्रिपाठी, आर. (2019). सामाजिक-भावनात्मक अधिगम और विद्यार्थियों की सहानुभूति क्षमता. भोपाल विश्वविद्यालय।
- नायर, वी. (2015). *Safe Schools and Mental Health Programs*. इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशन।
- चक्रवर्ती, पी. (2016). विद्यालयों में हिंसा की प्रवृत्ति और रोकथाम उपाय. कोलकाता: मनोविज्ञान शोध केंद्र।
- जोशी, एम. (2020). बालक व्यवहार विकार और विद्यालयी हस्तक्षेप. राजस्थान विश्वविद्यालय।
- सिंह, आर. (2021). शैक्षिक वातावरण और विद्यार्थी तनाव. वाराणसी: भारतीय शिक्षा अकादमी।
- ओझा, एन. (2022). विद्यालयों में समावेशी शिक्षा और सहयोगी संस्कृति का निमण. नई दिल्ली: शिक्षा संवाद प्रकाशन।