

छात्रों में बढ़ती आत्महत्याएं : एक सामाजिक त्रासदी

प्राप्ति: 30.08.2025
स्वीकृत: 11.09.2025

60

डॉ० मनोरमा राय

विभागाध्यक्ष, (समाजशास्त्र विभाग)

धर्मन्द्र सिंह मैमोरियल कॉलेज

अटौला मेरठ

ईमेल: drmanormarai@gmail.com

सारांश

आधुनिक समाज में आत्महत्या की समसंख्यां गम्भीर सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक चुनौती के रूप में उभर रही है विशेषकर छात्र समुदाय में आत्महत्या की प्रवृत्ति चिंताजनक रूप से बढ़ रही है। प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा व्यवस्था अभिभावकों की अपेक्षाएं कैरियर का दबाव असफलताओं का भय मानसिक अवसाद पारिवारिक कलह तथा सामाजिक आर्थिक असमानताएँ इसके प्रमुख कारण हैं इस शोध पत्र में छात्रों में बढ़ती आत्महत्या की प्रवृत्ति के कारणों, परिणामों एवं समाधानात्मक उपायों का विश्लेषण किया गया है। शोध से यह स्पष्ट होता है कि यह समस्या केवल व्यक्तिगत न होकर सामाजिक संरचनात्मक भी है। अतः शिक्षण प्रणाली में सुधार, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता, पारिवारिक सहयोग तथा सकारात्मक सोच का विकास इस संकट से बचने के लिए आवश्यक है।

मुख्य बिंदु

मानसिक अवसाद, असफलता का भय, आत्महत्या की प्रवृत्ति, आत्मविश्वास, शिक्षण प्रणाली में सुधार, स्वस्थ वातावरण, प्रतिस्पर्धा मानसिक स्वास्थ्य आत्मविश्वास, NCRB, विश्व स्वास्थ्य संगठन पारिवारिक दबाव, मन की बात, सोशल मीडिया कौशल विकास।

प्रस्तावना

छात्र जीवन को सामान्यतः सीखने, आत्मविश्वास और उज्ज्वल भविष्य की तैयारी का चरण माना जाता है यह वह समय होता है जब युवा अपने जीवन के लक्ष्यों को तय करते हैं और उन्हें पाने के लिए कठिन परिश्रम करते हैं परन्तु वर्तमान समय में यह दौर केवल शिक्षा और विकास का नहीं, बल्कि मानसिक तनाव सामाजिक दबाव और भावनात्मक संघर्षों से भरा हुआ हो गया है।

आज की तेज रफ्तार दुनिया में छात्र शिक्षा, कैरियर पारिवारिक अपेक्षाएं और सामाजिक प्रतिस्पर्धा के बीच फँसे हुए हैं। लगातार बढ़ते शैक्षणिक दबाव, असफलता का भय, माता-पिता की

अपेक्षाएं, रिश्तों में अस्थिरता और भविष्य को लेकर चिंता, छात्रों को मानसिक रूप से कमजोर बना रही है। जब ये दबाव अत्यधिक हो जाते हैं और भावनात्मक सहयोग नहीं मिलता, तब कई छात्र आत्महत्या जैसा घातक निर्णय ले लेते हैं।

राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के अनुसार हर साल हजारों छात्र आत्महत्या कर रहे हैं यह आंकड़ा न केवल सामाजिक विफलता को दर्शाता है, बल्कि शिक्षा प्रणाली, पारिवारिक संवाद और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की कमी को भी उजागर करता है।

आत्महत्या केवल एक व्यक्ति की निजी हार नहीं है यह पूरे समाज की असफलता का प्रतीक है जब एम छात्र आत्महत्या करता है तो उसके पीछे उसका केवल व्यक्तिगत कारण नहीं होता बल्कि समाज परिवार शिक्षा प्रणाली और व्यवस्था भी जिम्मेदार होती है।

छात्र आत्महत्या एक ऐसी त्रासदी है जो किसी के सपनों, सम्भावनाओं और भविष्य को समय से पहले ही समाप्त कर देती है यह न केवल एक जीवन का अंत है बल्कि एक परिवार की उम्मीदों का भी अंत होता है।

आत्महत्या की परिभाषा और परिप्रेक्ष्य:-

आत्महत्या का सामान्य अर्थ है- जीवन का स्वेच्छा से अंत करना।

दुर्घम के अनुसार- आत्महत्या एक सामाजिक घटना है जो व्यक्ति और समाज के सम्बन्धों में असंतुलन के कारण घटित होती है।

शोध का उद्देश्य-

1. आत्महत्या के सामाजिक, मानसिक और शैक्षणिक कारणों की पहचान करना।
2. छात्रों की भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थिति को समझना।
3. छात्रों को आत्महत्या के कगार पर ले जाने वाले कारणों का विश्लेषण।
4. अभिभावकों, शिक्षकों और नीति निर्माताओं के लिए जागरूकता बढ़ाना।
5. आत्महत्या रोकने के उपाय सुझाना।

आत्महत्या से जुड़े सांख्यिकी तथ्य:-

राष्ट्रीय रिपोर्ट (Indian Reports)- भारत सरकार और विभिन्न संस्थाओं द्वारा समय-समय पर छात्रों की आत्महत्या से सम्बन्धित रिपोर्ट प्रकाशित की जाती है इनमें प्रमुख हैं:-

1. NCRB (National Crime Records Bureau) की रिपोर्ट (2023)

- 13000+ छात्र आत्महत्याएं
- मुख्य कारण: परीक्षा असफलता, पारिवारिक दबाव, बेरोजगारी
- कोटा, चेन्नई, पुणे, दिल्ली जैसे शहरों में अधिक मामले

2. NCERT रिपोर्ट (2022) स्कूल छात्रों की मानसिक स्थिति

- 32% छात्र डिप्रेशन के लक्षणों से ग्रसित
- केवल 12% स्कूलों में मेंटल हेल्थ काउंसलिंग उपलब्ध

3. AIIMS रिपोर्ट (2021) Adolescent Mental Health

- 18 वर्ष से कम आयु के छात्रों में आत्महत्या की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है।

अंतरराष्ट्रीय रिपोर्ट (International Reports)

1. WHO (World Health Organization) के अनुसार

- आत्महत्या 15–29 आयु वर्ग के युवाओं में मृत्यु का चौथा सबसे बड़ा कारण है।
- हर 40 सेकेण्ड में दुनिया में एक व्यक्ति आत्महत्या करता है।

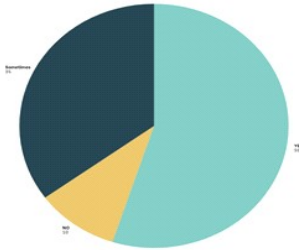
2. UNESCO रिपोर्ट (2020)

- शिक्षण संस्थानों में अनुचित प्रतिस्पर्धा, रैंकिंग, मानसिक शोषण, और असहयोग पूर्ण वातावरण छात्रों में आत्महत्या का कारण बनते हैं।

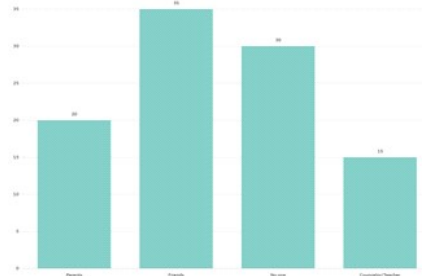
3. Lancet Psychiatry Journal

- Developing देशों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की बहुत कमी है जिससे युवा छात्र बहुत अधिक प्रभावित होते हैं।

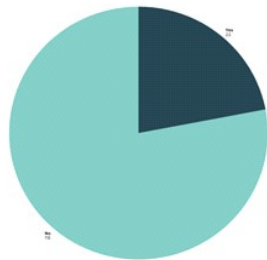
Does social media affect your mental health?



Who do you talk to when stressed?



Awareness of Counselling Services



Have you felt academics stress?



आत्महत्या के कारण:

- प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण
- शैक्षिक दबाव

- मानसिक अवसाद
- सामाजिक तुलना
- कैरियर को लेकर असमंजस्य
- प्रेस सम्बन्धों की असफलता
- अकेलापन और आत्मसम्मान में गिरावट
- घरेलू हिंसा या आर्थिक परेशानी
- परीक्षा में असफलता
- अभिभावकीय अपेक्षाएं
- सोशल मीडिया पर उपेक्षा या ट्रोटिंग

1. **व्यक्तिगत स्तर पर:**— जीवन का अंत, मानसिक शांति का अभाव।
2. **पारिवारिक स्तर पर:**— अपराध बोध, मानसिक पीड़ा और टूटन।
3. **सामाजिक स्तर पर:**— प्रतिभाओं का नष्ट होना और नकारात्मक वातावरण।
4. **राष्ट्रीय स्तर पर:**— युवा शक्ति का हास और मानव संसाधन की कमी।

समाधान एवं निवारण उपाय

1. माइण्ड हेल्थ कार्ड की शुरुआत हो— जिससे उनकी मानसिक स्वास्थ्य की निगरानी हो सके।
2. शैक्षिक सुधार— अंको की दौड़ से हटकर कौशल आधारित शिक्षा।
3. मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सत्र— शैक्षिक संस्थाओं में अनिवार्य रूप से प्रारंभ किया जाए।
4. सुरक्षित वातावरण— छात्रों को अपनी भावनाएं व्यक्त करने के लिए सुरक्षित वातावरण दिया जाय।
5. माता—पिता और बच्चों के बीच संवाद— बच्चा स्वतंत्र होकर तथा बिना झिझक के अपनी बात कहे।
6. छात्रों में आत्ममूल्य और आत्मसंबल का प्रशिक्षण दिया जाय।
7. सरकारी पहल— हेल्पलाइन, जागरूकता अभियान और स्कॉलरशिप योजनाएं।
8. समाज की भूमिका— असफलताओं को कलंक न मानना, सहयोग का माहौल बनाना।
9. मीडिया और सोशल मीडिया की जिम्मेदारी— आत्महत्या को ग्लैमराइज न करना।
10. गोपनीय सहायता बॉक्स संस्थाओं में ऐसा बॉक्स रखा जाए जहां छात्र बिना नाम के अपनी परेशानी या डर लिख सके— जिन्हें केवल काउंसलर या सीमित पढ़े।
11. मासिक 'मन की बात' सत्र— समस्त शैक्षिक संस्थाओं में आरम्भ किया जाए जिससे छात्र अपने मन की बात कह सकें।

निष्कर्ष

छात्रों में बढ़ती आत्महत्या की प्रवृत्ति एक गम्भीर चुनौती है जो केवल व्यक्तिगत समस्या न होकर सामाजिक शैक्षिक और पारिवारिक ढांचे से जुड़ी हुई है। यदि शिक्षा प्रणाली परिवार और

समाज मिलकर सकारात्मक वातावरण तैयार करे तो इस समस्या से निजात पाया जा सकता है। जीवन के मूल्य और असफलता से सीखने की प्रवृत्ति को शिक्षा का अभिन्न अंग बनाना आवश्यक है। हमें छात्रों को सीखाना चाहिए कि:

- असफलता जीवन का अंत नहीं सीखने का अवसर है।
- संवाद एवं सहयोग आत्महत्या का सबसे बड़ा समाधान है तो इस समस्या से निश्चित रूप से कमी आ सकती है।

युवा राष्ट्र की धरोहर है इसलिए उनके लिए मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा और सकारात्मक वातावरण की उपलब्धता हम सबकी सामूहिक जिम्मेदारी है।

संदर्भ

1. सरकारी व अंतरराष्ट्रीय रिपोर्ट्स
2. NCRB भारत सरकार Suicides in India Report - 2022
3. WHO Preventing Suicides: A Global Imperative Geneva, 2021.
4. University Grants Commission (UGC)- Mental Health & Wellbeing Guidelines- 2022.
5. MANAS Portal भारत सरकार - Mental Health Awareness Platform.
6. सिंह योगेन्द्र: भारतीय समाज की समस्याएँ— प्रकाशन विभाग दिल्ली विश्वविद्यालय।
7. Indian Journal of Psychiatry, Vol. 19 Issue 4, 2021- “Mental Health & Suicide in Students”.
8. The Hindu, 2023- Why Kota Students Are Dying by Suicide.
9. Dainik Jagran 2023- परीक्षा तनाव और छात्र आत्महत्या पर विशेष रिपोर्ट।
10. BBC Hindi, 2022- Student Suicide and Mental Health Crisis in India.
11. दुरवीम, एमिल - Suicide: A Study in Sociology.