International Journal of Home Science 2020; 6(2): 458-459

ISSN: 2395-7476
IJHS 2020; 6(2): 458-459
© 2020 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 11-03-2020
Accepted: 23-04-2020

नीरज सिंह
शोध छात्रा गृह विज्ञान,
रविन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय,
भोपाल, भारत

नीलमा कुँवर
प्राध्यापक एवं अध्यक्ष, ईसीएम,
गृह विज्ञान महाविद्यालय,
चन्द्रशेखर आजाद कृशि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर, उत्तर प्रदेश, भारत

Corresponding Author:
नीरज सिंह
शोध छात्रा गृह विज्ञान,
रविन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय,
भोपाल, भारत

किशोरों के व्यक्तित्व पर कार्यकारी माताओं के तनाव का प्रभाव

नीरज सिंह एवं नीलमा कुँवर

सारांश
तनाव मनोदशा से भिन्न होता है क्योंकि मनोदशा उच्च संवेगों से उत्पन्न एक अस्थायी अवस्था है जो कुछ समय के बाद समाप्त हो जाती है यदि किशोर बुरी मनोदशा में होता है तो वह घबराया व चिड़चिड़ा हो जाता है। लेकिन यह मनोदशा कुछ समय के बाद समाप्त हो जाती है। परन्तु तनाव में ऐसा नहीं होता। कार्यकारी मातायें घर और शहर के कामों के कारण तनाव में रहतीं हैं और बच्चों पर गुस्सा निकलता है जिससे बालक भी तनाव में आ जाता है।

कुटशब्दः व्यक्तिगत, तनाव

प्रस्तावना
तनाव माता–पिता के लालन पालन का नकारात्मक प्रभाव बच्चों पर असर डालता है। तनावग्रस्त महिलायें अपने बच्चों से गुस्से से पेश आती है जिसका नकारात्मक असर उन पर पड़ता है। किशोर अपनी माता के इस व्यवहार से न तो स्कूल, दोस्त, अपने भाई–बहन के साथ अच्छा व्यवहार करता है और धीरे–धीरे स्कूल के दास्तों और परिवार के सदस्यों से अलग रहता है। आगे चलकर यह प्रभाव उसके सामाजिक समायोजन में नकारात्मक प्रभाव डालता है।

उद्देश्य
- किशोर बालक/बालिकाओं के व्यक्तित्व पर कार्यकारी माताओं की भूमिका में तनाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
- किशोर बालक एवं बालिकाओं के व्यक्तित्व पर कार्यकारी माताओं की भूमिका में तनाव के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

अध्ययन पद्धति
यह अध्ययन उत्तर प्रदेश के अयोध्या (फैजाबाद) जिला में किया गया है। इसमें अयोध्या जिले के दो राजकीय इण्टर कालेज में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं को लिया गया है। राजकीय इण्टर कालेज से 150 छात्र तथा राजकीय बालिका इण्टर कालेज से 150 छात्राओं का चयन किया गया है जिनकी आयु 14–19 वर्ष है। इसमें चर और अचर का प्रयोग किया गया है। कार्यकारी माताओं का तनाव मापने के लिए डा0 एम0के0 सिंह द्वारा विकसित तनाव मापनी तथा समायोजन मापने के लिए डा0 रागिनी दुबे द्वारा विकसित स्केल लगाया गया है। साख्यिकीय उपकरण जए गए उमंद आदि का उपयोग किया गया है।

परिणाम

सारिणी–1 बालक–बालिकाओं की माताओं के सामाजिक, आर्थिक स्तर का माताओं के प्रतिबल संबंधी तुलनात्मक परिणाम

सामाजिक आर्थिक श्रेणी (रू0)	संख्या	माध्य	मानक विचलन
ढ2000	51	40.86	12.89
2001.6000	144	41.28	13.58
6001.10000	85	37.76	18.59
10001झ	20	35.45	16.22

प्रसरण विश्लेषण तालिका

चर	प्रसरण श्रोत	वर्गों का योग	स्वातंत्रय कोटी	माध्य वर्ग योग	'एफ' का मान	सार्थकता स्तर
माताओं का प्रतिबल	न्यादर्शो के 'अन्तर्गत' प्रसरण	1102.46	3	367.49	1.58	सार्थक नहीं
	न्यादर्शो के 'मध्य' प्रसरण	68759.17	296	226.66		

स्वत्रंता के अंश = 3,296, 0.05 स्तर पर सार्थकता हेतु मान = 2.64, 0.01 स्तर पर सार्थकता हेतु मान = 3.85

तालिका में दिए गए परिणामों के आधार पर निष्कर्षतः कह सकते है कि विभिन्न श्रेणी के मानसिक मंदित बालक–बालिकाओं की माताओं के सामाजिक–आर्थिक स्तर का माताओं के प्रतिबल पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता हैं।

सारिणी 2: बालक–बालिकाओं की माताओं के सामाजिक, आर्थिक स्तर का माताओं के प्रतिबल संबंधी तुलनात्मक परिणाम

समाजिक–आर्थिक स्तर (रू0)	संख्या	माध्य	मानक विचलन
ढ2000	30	40.83	13.25
2001.6000	69	40.45	13.71
6001.10000	42	37.88	18.56
10001झ	9	25.89	15.47

प्रसरण विश्लेषण तालिका

चर	प्रसरण श्रोत	वर्गों का योग	स्वातंत्रय कोटी	माध्य वर्ग योग	'एफ' का मान	सार्थकता स्तर
माताओं का प्रतिबल	न्यादर्शो के 'अन्तर्गत' प्रसरण	1102.46	3	367.49	1.58	सार्थक नहीं
	न्यादर्शो के 'मध्य' प्रसरण	68759.17	296	232.29		

स्वत्रंता के अंश = 3,146, 0.05 स्तर पर सार्थकता हेतु मान = 2.66, 0.01 स्तर पर सार्थकता हेतु मान = 3.91

तालिका में दिए गए परिणामों के आधार पर निष्कर्षतः कह सकते है कि विभिन्न श्रेणी के मानसिक मंदित बालक की माताओं के सामाजिक–आर्थिक स्तर का माताओं के प्रतिबल पर प्रभाव नहीं पड़ता है।

सारिणी 3: बालक की माताओं की शिक्षा का माताओं के प्रतिबल संबंधी तुलनात्मक परिणाम

माताओं की शिक्षा	संख्या	माध्य	मानक विचलन
निरक्षर	21	36.15	13.19
प्रायमरी	21	42.33	12.50
हायर सेकेण्डरी	62	41.00	17.02
स्नातक	28	36.89	15.48
परास्नातक या ऊपर	12	33.33	15.87

प्रसरण विश्लेषण तालिका

चर	प्रसरण श्रोत	वर्गों का योग	स्वातंत्रय कोटी	माध्य वर्ग योग	'एफ' का मान	सार्थकता स्तर
माताओं का प्रतिबल	न्यादर्शो के 'अन्तर्गत' प्रसरण	1209.91	4	302.48	1.269	सार्थक नहीं
	न्यादर्शो के 'मध्य' प्रसरण	34569.42	145	238.41		

स्वत्रंता के अंश = 4,145, 0.05 स्तर पर सार्थकता हेतु मान = 2.43, 0.01 स्तर पर सार्थकता हेतु मान = 3.45

तालिका में दिए गए परिणामों के आधार पर निष्कर्षतः कह सकते है कि विभिन्न श्रेणी के मानसिक मंदित बालक की माता की शिक्षा का माताओं के प्रतिबल पर प्रभाव नहीं पड़ता है।

निष्कर्ष : प्रत्येक माता –पिता को अपने तनाव को किशोर पर नहीं दर्शाना चाहिए जिससे उसमें कोई नकारात्मकता नहीं आये और वह आगे चलकर समाज का सभ्य नागरिक बनें।

सुझाव

1. अगर आप घर और ऑफिस दोनों संभालती हैं लेकिन दोनों के बीच तालमेल नहीं बिठा पा रहीं है तो अपने पति का सहयोग लें। पति को बतायें कि आप उनके सहयोग के बिना आगे नहीं बढ़ सकतीं हैं। सम्भव हो तो घर और किचन के कामों, शिशु की देखभाल, बच्चे को स्कूल छोड़ने जैसे कामों में अपने पति की सहायता लें। इससे आपको घर और ऑफिस के के काम थोडे इत्मिनान से करने का मौका मिलेगा और बेवजह का तनाव नहीं होगा।
2. सही तरीके से नींद न लेने का सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। यदि आप कामकाजी महिला हैं तो आप रात में अच्छी नींद लें अन्यथा सुबह ऑफिस जाने के बाद आपका मूड स्विंग हो सकता है और आपको बेवजह का तनाव भी हो सकता है। रात को जब बेडरूम में सोने जाएं तो ऑफिस का सारा तनाव कमरे के बाहर छोड़कर आंए। रात में सोने से पहले पति से ऑफिस की बातें न करें। सम्भव हो तो ऑफिस का काम घर पर न करें, देर रात तक जागकर मेल चेक न करें। इन छोटी–छोटी बातों का ध्यान रखकर आप काम के तनाव से बच सकती हैं।

संदर्भ

1. सिंधू, सिवन और सत्यमूर्ति, करिबेरन. ''किशोरावस्था की कामकाजी माताओं का व्यावसायिक तनाव।'' पुस्तक में : विशिष्ट मानसिक स्वास्थ्य : एक अंतः विषय दृष्टिकोंण, संस्करण : 1, प्रकाशक : संबद्ध प्रकाशन, संपादकों : सत्यमूर्ति के, पीपी. 2015, 293–302.
2. वर्मा, विभा और अंशू. काम करने वालों और उनके अनुयायियों को ध्यान में रखते हुए देखभाल और प्रगति के बारे में पर्यावरण,पारिस्थितिकी, परिवार और शहरी अध्ययन (IJEEFUS) ISSN(P) के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल : 2250-0065 : ISSN(E) रू 2321.0109 Vol. 6, अंक 3 जून 2016] 55&62 © TJPRC Pvt. लिमिटेड htpp://www.tiprc.org
3. वर्मा, नेहा और चव्हाण, सुनीता. कामकाजी और गैर–कामकाजी माता–पिता के किशोरों के बीच तनाव, इंअरनेशनल जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 2018: 4(5):297–300. https://www.allresearchjournal.com/archives/2018/vol4issue5/PartE/4-5-46-390.pdfs