



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2024; 10(3): 112-115

© 2024 IJHS

www.homesciencejournal.com

Received: 25-06-2024

Accepted: 02-08-2024

Ankita Chaurasia

Research Scholar and Deepa

Swamy, Asst. Professor JDB

College Kota, Rajasthan, India

सरकारी और गैर सरकारी सह शिक्षा विद्यालयों में 19-21 वर्ष के किशोरों में मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन

Ankita Chaurasia

सारांश:

किशोरावस्था एक परिवर्तनशील और चुनौतीपूर्ण अवधि है, जिसमें युवा स्वयं की पहचान बनाने और समाज में अपने स्थान को समझने की कोशिश करते हैं। इस दौरान, तनाव उनके विकास पर गहरा असर डालता है, जो अक्सर प्रेम, पढ़ाई और करियर से जुड़ी समस्याओं के कारण होता है। यह अध्ययन किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिवर्तनों की जांच करता है, साथ ही तनाव के कारणों और निवारण पर भी ध्यान केंद्रित करता है। माता-पिता और शिक्षकों की भूमिका इस प्रक्रिया में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

कूट शब्द: किशोरावस्था, तनाव, परिवर्तन, पहचान, मानसिक स्वास्थ्य, माता-पिता, शिक्षक

प्रस्तावना

मानव जीवन में किशोरावस्था सर्वाधिक उथल पुथल वाली अवस्था है इसलिए इस अवस्था को आंधी और तूफान वाली अवस्था कहते हैं। किशोरावस्था में बालक कभी तो उम्मीदों व प्रसिद्धियों के आकाश में विचरण करता है तो कभी वह आशाहीन हो जाता है। इस अवस्था में बालक और बालिकाओं को दूसरी अवस्थाओं की तुलना में अधिक गंभीर और कठिन समस्याओं का सामना करना पड़ता है। तनाव का सबसे प्रमुख कारण यही होता है कि किशोर बालक-बालिकाओं की स्वयं की होती है जो उनके प्रेम, पढ़ाई और रोजगार से सम्बन्धित होती है। प्रत्येक किशोर बालक और बालिका इस अवस्था के अंत तक अपने जीवन को एक आकार देना चाहता है इसलिये सदैव तनाव से ग्रसित रहता है और समस्याओं के समुचित समाधान के लिये निरंतर संघर्ष करता है। ताकि किशोर बालक-बालिका अपने प्रौढ़ जीवन का स्वरूप निर्धारित कर लेता है। मनुष्य के विकास की दृष्टि से इस अवस्था का बड़ा ही महत्वपूर्ण योगदान है। यह अवस्था मनुष्य के आने वाले जीवन को आधार प्रदान करती है और प्रौढ़ जीवन की रूपरेखा निर्धारित करती है। यदि इस आयु में बालक-बालिका अपने जीवन की रूपरेखा निर्धारित कर लेता है तो अवश्य ही उनका भविष्य कांतियुक्त होता है। इस आयु में माता-पिता और शिक्षक का महत्वपूर्ण योगदान होता है। यदि वे इस आयु में अपने कार्यों और विचारों द्वारा बालक के सामन आदर्श प्रतिरूप प्रस्तुत करते हैं तो बालक भी उन्ही आदर्शों का अनुकरण करता है।

Corresponding Author:

Ankita Chaurasia

Research Scholar and Deepa

Swamy, Asst. Professor JDB

College Kota, Rajasthan, India

किशोरावस्था में परिवर्तन

किशोरावस्था की प्रमुख विशेषता है बहुमुखी परिवर्तन। सर्वश्री बिग्स एंव हन्ट ने लिखा है, "किशोरावस्था की विशेषताओं को सर्वश्रेष्ठ रूप से व्यक्त करने वाला शब्द है - परिवर्तन। इसके साथ ही डा. आराधना सक्सेना के अनुसार "परिवर्तन शारीरिक, सामाजिक एंव मनावैज्ञानिक होता है।"

एलिजाबेथ बी. हरलाक 1981 के अनुसार किशोरावस्था में विशिष्ट लक्षण एवं विशेषतायें दिखाई देते हैं।

1. एक महत्वपूर्ण अवस्था है।
2. समस्यात्मक अवस्था है।
3. यह एक खूंखार अवस्था है।
4. यह परिवर्तन की अवस्था है।
5. पहचान को खोजने का समय है।
6. किशोरावस्था की प्रमुख विशेषतायें निम्नानुसार हैं -
7. किशोरावस्था दुविधाजनक अवस्था है।
8. किशोरावस्था परिवर्तन का वक्त है।
9. किशोरावस्था प्रारम्भिक संवेगों की तीव्रता का समय होता है।
10. किशोरावस्था में प्रारम्भिक अस्थिरता पायी जाती है।
11. युवा किशोर नाखुश रहता है।
12. युवा किशोर की अनेक समस्याएँ होती हैं।
13. किशोरावस्था प्रोढ़ दायित्वों के लिए तैयार करती है।
14. किशोरावस्था यौन जागरण की अवस्था है।
15. इस अवस्था में निश्चित विकास प्रतिमान होते हैं।
16. यह तीव्र संवेगों की अवस्था होती है।
17. यह अस्थिरता की अवस्था होती है।
18. यह शारीरिक बदलाव की अवस्था होती है।
19. किशोरावस्था महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों का काल है।
20. यह समस्या-बाहुल्य की अवस्था होती है।
21. किशोरावस्था अप्रसन्नता की अवस्था है।
22. किशोरावस्था आत्मनिर्भर की अवस्था है।
23. यह व्यवसाय चुनने की अवस्था होती है।
24. इस अवस्था में व्यवहार में विभिन्नता देखने को मिलती है।
25. यह वीर पूजा की अवस्था होती है।
26. यह अवस्था तनाव व परेशानी की अवस्था होती है।

तनाव/प्रतिबल (Stress)

आज के समय में तनाव बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है। तनाव व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक दशा है। यह उसमें उत्तेजना और असंतुलन उत्पन्न कर देता है। तनाव व्यक्ति पर इतना दबाव डालती है कि उसे समायोजन की आवश्यकता पड़ती है या उसे समायोजन करना पड़ता है। व्यक्ति मानसिक रूप में तब तक स्वस्थ नहीं रह सकता जब तक तनाव की अनुपस्थिति न हो।

प्रत्येक व्यक्ति का मानसितनातनाव व क स्वास्थ्य उस स्थिति में अधिक तीव्रगति से विकसित होता है, जब वह तनाव की परिस्थितियों में सन्तोषजनक ढंग से प्रतिक्रिया करता है।

तनाव एक द्वंद्व है, जो मन एंव भावनाओं में गहरी दरार उत्पन्न करता है। तनाव के मनोविकार प्रवेश करते हैं। तनाव मन स्थिति का उपजा विकार है। मन स्थिति एवं परिस्थिती के बीच असंतुलन एवं असामजस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता है। उससे मन में असंतुलन, बैचेनी, भावना अस्थिर एवं शरीर अस्वस्थता का अनुभव करता है। ऐसी स्थिति में किशोर-किशोरियों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है और साथ ही शारीरिक व मानसिक विकास भी अवरूद्ध होता है।

साहित्य समीक्षा

1. सिंग, एच. (1984) ने किशोरों के (800 बालक एंव बालिकाओं) अध्ययन आदत और उनके लिंग, बुद्धि और सामाजार्थिक स्तर के बीच संबंधों का सर्वेक्षण किया और देखा कि शैक्षिक उपलब्धि शैक्षिक आदतों से सार्थक रूप से संबंधित पाया गया। किशोर बालक-बालिकाओं के शैक्षिक उपलब्धि व सामाजार्थिक स्तर की अंतःक्रिया उकनी अध्ययन आदतों से सार्थक रूप से संबंधित होती है।
2. दीक्षित, मिथिलेश कुमारी (1985) ने कक्षा नवमीं एवं ग्यारहवीं में अध्ययनरत बालक एवं बालिकाओं के शैक्षिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन किया तथा निष्कर्ष प्राप्त किया कि कक्षा ग्यारहवीं के श्रेष्ठ और अतिश्रेष्ठ बुद्धि के बालक एवं बालिकाओं के शैक्षिक उपलब्धि में कोई अंतर नहीं पाया जाता। अन्य बौद्धिक स्तर के बालकों की अपेक्षा बालकाओं की शैक्षिक उपलब्धि उच्च है। नवमी कक्षा के श्रेष्ठ एवं अति श्रेष्ठ बौद्धिक स्तर के बालक एवं बालिकाओं के शैक्षिक उपलब्धि में कोई अंतर नहीं है तथा अन्य बौद्धिक स्तर में बालकों की तुलना में बालिकायें उच्च हैं।
3. शुक्ला रूचि (2015) - जवाहर लाल विश्वविद्यालय में शोध कार्य किया। यह अध्ययन उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ के 240 राजकीय और गैर राजकीय विद्यार्थियों पर अध्ययन कर बताया कि राजकीय और गैर राजकीय विद्यालय में तनाव उच्च स्तर पर पाया जाता है।

4. अनुसंधान कार्य के मुख्य उद्देश्य

1. सरकारी एवं गैर सरकारी सह शैक्षणिक महाविद्यालयों में अध्ययनरत छात्राओं के मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. सह शैक्षणिक महाविद्यालयों में अध्ययनरत छात्रों के मध्य मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

3. किशोरावस्था में उत्पन्न होने वाले तनाव के कारण व उनके निवारण हेतु शैक्षणिक पैकेज का निर्माण करना।

अनुसंधान पद्धति-

प्रस्तुत शोध अन्वेषणात्मक विधि पर आधारित है जिसमें कोटा शहर के किशोर-किशोरियों के मध्य बढ़ते मानसिक तनाव और उसके कारणों के विभिन्न पहलुओं को सामने लाने का प्रयास है।

- 1. समग्र** - वर्तमान समय में कोटा शहर में परिदृश्य काफी परिवर्तित हुआ है तथा यह भारत के कई बड़े नगरों की श्रेणी में आ गया है। भारत के विभिन्न प्रदेशों से कोटा में शिक्षा प्राप्त करने लाखों की संख्या में किशोर यहाँ आते हैं। काफी संख्या में यहाँ स्कूल एवं कोचिंग संस्थाएँ खुली हैं एवं मेडिकल, इंजीनियरिंग, पॉलिटेक्निक, कृषि, प्रोफेशनल, नर्सिंग, बी.एड., कला, विज्ञान, वाणिज्य के प्रतिष्ठित राजकीय एवं निजी महाविद्यालय कोटा शहर में हैं, प्रस्तुत अध्ययन में कोटा शहर के सरकारी एवं गैर सरकारी सह शैक्षणिक महाविद्यालयों के 250 छात्र एवं 250 छात्राओं को एक समग्र के रूप में लिया है।
- 2. अध्ययन क्षेत्र** - कोटा शहर की पहचान भारत वर्ष में शिक्षा नगरी के रूप में की जाती है। प्रस्तुत शोध कार्य कोटा शहर के किशोर-किशोरियों पर केन्द्रित है। कोटा शहर के किशोर-किशोरियों के मानसिक तनाव व उनके कारणों को जानने के लिए सरकारी एवं गैर सरकारी सह शैक्षणिक महाविद्यालय के किशोर किशोरियों का चयन कर उनसे सूचना एकत्रित की है।
- 3. निर्देशन** - शोध कार्यों के लिए 250 किशोर एवं 250

4. किशोरियों का देव निर्देशन के अंकन प्रणाली विधि का प्रयोग करते हुए चयन कर SS-LVNS प्रश्नावली वितरित की है।

5. **उपकल्पना** - कालेज स्तर की किशोरियों में किशोरों की तुलना में अधिक तनाव रहता है।

6. **अनुसंधान तकनीक** - तथ्यों को एकत्रित करने के लिए कोटा शहर के सरकारी एवं गैर सरकारी सह शैक्षणिक महाविद्यालयों का चुनाव देव निर्देशन विधि की अनुक्रमिक सूची विधि से किया है। तत्पश्चात् उन महाविद्यालयों के किशोर किशोरियों से संपर्क कर प्रश्नोत्तरी पत्र प्रपत्र वितरित किया है। प्रश्नोत्तरी अनुसूची को ध्यान से भरने एवं पूर्ण रूप से भरने के निर्देश दिए जाएंगे। इस हेतु विद्यार्थियों को 1 दिन का समय दिया है। इस प्रपत्र के द्वारा तनावग्रस्त विद्यार्थियों को तनाव से बाहर निकलने के लिए शैक्षणिक पैकेज का उपयोग किया है।

1. **तथ्य संकलन के उपकरण** - तथ्य संकलन के उपकरण - मानसिक तनावग्रस्त विद्यार्थियों का पता लगाने के लिए स्ट्रेस स्केल SS-LVNS डॉ. (श्रीमती) विजयलक्ष्मी और डॉ. श्रुति नरेन National Psychological Corporation, Agra मनोवैज्ञानिक उपकरण की प्रश्नोत्तरी देव निर्देशन विधि से चयनित 500 विद्यार्थियों द्वारा भरवाई है।

इस उपकरण में 40 प्रश्नों के माध्यम से 04 आयामों को मापा है। (टेबल-1)

दबाव (PRESSURE)

शारीरिक तनाव (PHYSICAL STRESS)

चिंता (ANXIETY)

कुंठा (FRUSTRATION)

तालिका 1: मद का विभाजन

क्र. सं.	आयाम	मदों के क्रम	कुल
1	दबाव	2, 9, 15, 16, 21, 22, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 38	14
2	शारीरिक तनाव	1, 3, 30, 39	4
3	चिंता	6, 8, 14, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 31, 33, 37, 40	19
4	कुंठा	4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 24, 26	9
	कुल		40

तालिका 2: अंकन

क्र. सं.	आयाम	मद	क्रमबद्ध मद सं.	योग	
1	दबाव	धनात्मक	2, 9, 15, 16, 21, 22, 27, 28, 29, 32, 34, 35, 36, 38	12	14
		ऋणात्मक	21, 35	2	
2	शारीरिक तनाव	धनात्मक	1, 3, 30, 39	4	4
		ऋणात्मक	-	-	
3	चिंता	धनात्मक	6, 8, 14, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 31, 33, 37, 40	13	13
		ऋणात्मक	-	-	
4	कुंठा	धनात्मक	4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 24, 26	9	9
		ऋणात्मक	-	-	
	कुल				40

इसमें दबाव आयाम के 14 प्रश्न, शारीरिक तनाव आयाम के 04 प्रश्न, चिंता आयाम के 13 प्रश्न और कुंठा आयाम के 09 प्रश्न कुल 40 प्रश्नों को 400 विद्यार्थियों पर सर्वे किया है। प्रश्नावली में धनात्मक मद वाले प्रश्न के हां होने पर उसे 01 (एक) अंक दिया है और ना होने पर उसे 0 (शून्य) दिया है। इसी प्रकार ऋणात्मक मद वाले प्रश्न में हां होने पर उसे 0 (शून्य) दिया है और ना होने पर उसे 01 (एक) अंक दिया है। (टेबल-2)

2. किशोर व किशोरियों के तनाव से संबंधित द्वितीयक तथ्यों की जानकारी विभिन्न समाचार पत्र, पत्रिकाओं, मीडिया और पुलिस थानो में दर्ज की गई प्राथमिक रिपोर्ट से एकत्रित की है साथ ही साथ विभिन्न शोध संस्थानों में छपे आलेखों से भी द्वितीयक सूचनाएं एकत्रित की है सभी एकत्रित सूचनाओं के आधार पर शैक्षणिक पैकेज का निर्माण किया है तत्पश्चात इसकी विषय विशेषज्ञों द्वारा जांच करवाई है व विशेषज्ञों द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार परिवर्तन कर इसे उपयुक्त रूप देकर तैयार किया है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों में पूर्व व पश्चात मानसिक तनाव से संबंधित ज्ञान का विश्लेषण किया है।

तथ्यों का प्रस्तुतीकरण एवं विश्लेषण

किशोरावस्था (19-21 वर्ष) में मानसिक तनाव और उसके कारणों के विभिन्न पहलुओं से सम्बन्धित तथ्यों को एकत्रित करने के पश्चात सारणीयन विधि का प्रयोग करते हुये उन्हें विभिन्न सारणियों, वृत्त चित्रों, दण्ड चित्रों एवं ग्राफ के माध्यम से सरल एवं सुस्पष्ट तरीको में प्रस्तुत किया है। तत्पश्चात तथ्यों का वर्गीकरण, विश्लेषण प्रस्तुत किया है।

अनुसंधान कार्य का महत्व

किशोर-किशोरिया समाज की अमूल्य निधि है। किशोर-किशोरियों ही आग चलकर कुशल, सुसंस्कृत, कर्मठ एवं योग्य नागरिक बन कर समाज व देश को आगे ले जाते है। एक किशोर से सर्वप्रथम स्वयं किशोर का, बाद में परिवार का, उसके बाद समाज का और अन्त में देश का विकास होता है। विकासात्मक परिवर्तनो की श्रंखला के चलते किशोर का सामाजिक विकास, मानसिक विकास उनके व्यक्तित्व में दिखाई देता है।

तीव्र गति से हो रहे परिवर्तनो के इस दौर में हमारे समाज के किशोर-किशोरियाँ सबसे ज्यादा प्रभावित हुए है। अभिभावको और समाज की किशोर-किशोरियों से अपेक्षाये, गरीबी, बेरोजगारी से किशोर-किशोरियों की सोच और जीवनशैली में काफी बदलाव आया है। किशोर-किशोरियों में तनाव में वृद्धि देखी गई है और उसका सामाजिक समायोजन पर प्रभाव देखने को मिला है।

संदर्भ सूची

1. अग्रवाल ए. मातृकला एवं शिशु पालन. 4वां संस्करण. आगरा: अग्रवाल पब्लिकेशन; c2008.
2. शर्मा एल. मातृ एवं शिशु पोषण. नवीन संस्करण. आगरा: स्टार पब्लिकेशन; [n.d.].
3. जैन वी. मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध. जयपुर: अभिषेक प्रकाशन; c2007.
4. शर्मा एस के. बाल अभिवृद्धि एवं विकास. नई दिल्ली: डिस्कवरी पब्लिक के पब्लिशिंग हाउस; c2016.
5. सक्सेना ए. मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध. 1वां संस्करण. जयपुर: राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी; c2003.
6. पाठक पी डी. शिक्षा मनोविज्ञान. आगरा: अग्रवाल पब्लिकेशन; c2020.
7. गेरिसन के सी. साइकोलॉजी ऑफ एडोलिसेंट. Prentice Hall; c1965.
8. श्रीवास्तव डी एन, वर्मा पी. बाल मनोविज्ञान: बाल विकास. आगरा: श्री विनोद पुस्तक मंदिर; [n.d.].
9. सिंह आर ए. आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान. आगरा: श्री विनोद पुस्तक मंदिर; c2014.
10. सिंह बि. मानव विकास एवं पारिवारिक संबंध. 10वां संस्करण. जयपुर: पंचशील प्रकाशन; c2016.
11. Google. Available from: www.google.com
12. Google Scholar. Available from: www.google.com
13. विकासपीडिया: तनाव तथा मनोचिकित्सा. [n.d.].