IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

किशोरों में मानसिक तनाव की स्थिति का अध्ययन

वेद प्रकाश[1]

प्रो0 वन्दना सिन्हा[2]

[1] वेद प्रकाश, शोधार्थी, समाज कार्य विभाग, महात्मा गॉधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी

[1] प्रो0 वन्दना सिन्हा, प्रोफेसर, समाज कार्य विभाग, महात्मा गॉधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी

सारांश

किशोरावस्था में महत्त्वपूर्ण परिवर्तनों जैसे शारीरिक, मानसिक एवं अल्पबौद्धिक परिवर्तनों की अवस्था किशोरावस्था है। वस्तुतः किशोरावस्था यौवनारम्भ से परिपक्वता तक वृद्वि एवं विकास का काल है। किशोरावस्था एक ऐसी संवेदनशील अवधि है जब व्यक्तित्व में बहुत महत्त्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं। परिवर्तन इतने आकस्मिक और तीव्र होते हैं कि उनसे कई समस्याओं का जन्म होता है। किशोरों को इसलिए भी समस्याएं आती हैं क्योंकि वे विपरीत लिंग के प्रति एकाएक जागृत रुचि को ठीक से समझ नहीं पाते। मां बाप से दूर हटने की प्रवृति और सम–आयु समूह के साथ गहन मेल–मिलाप भी उनके मन में संशय और चिंता पैदा करता है। किशोरावस्था के प्रारम्भिक वर्षों में बच्चों की मनःस्थिति में काफी उतार–चढ़ाव आते हैं। वे अत्यंत भावुक व चिड़चिड़े हो जाते हैं क्योंकि अपने अन्दर होने वाले परिवर्तनों के विषय में उन्हें समझ ही नहीं होती है। जैसे–जैसे समय बीतता जाता है, शरीर में हॉरमोन की गतिविधि कुछ स्थिर हो जाती है और इसके साथ ही उनकी उद्विग्नता भी खत्म हो जाती है।

मुख्य शब्द– किशोरावस्था, संवेदनशीलता, शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन, भावुकता एवं चिड़चिड़ापन।

प्रस्तावना

बाल्यावस्था से प्रौढ़ावस्था तक के महत्त्वपूर्ण परिवर्तनों जैसे शारीरिक, मानसिक एवं अल्पबौद्धिक परिवर्तनों की अवस्था किशोरावस्था है। वस्तुतः किशोरावस्था यौवनारम्भ से परिपक्वता तक वृद्वि एवं विकास का काल है। 12 वर्ष की आयु से 18 वर्ष तक की आयु के इस काल में शारीरिक तथा भावनात्मक रूप से अत्यधिक महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक इसे 13 से 18 वर्ष के बीच की अवधि मानते हैं, जबकि कुछ की यह धारणा है कि यह अवस्था 24 वर्ष तक रहती है। लेकिन किशोरावस्था को निश्चित अवधि की सीमा में नहीं बांधा जा सकता। यह अवधि तीव्र गति से होने वाले शारिरिक परिवर्तनों विशेषतया यौन विकास से प्रारम्भ हो कर प्रजनन परिपक्वता तक की अवधि है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यह गौण यौन लक्षणों (यौवनारम्भ) के प्रकट होने से लेकर यौन एवं प्रजनन परिपक्वता की

[1] वेद प्रकाश, शोधार्थी, समाज कार्य विभाग, महात्मा गॉधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी

[2] प्रो0 वन्दना सिन्हा, प्रोफेसर, समाज कार्य विभाग, महात्मा गॉधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी

ओर अग्रसर होने का समय है जब व्यक्ति मानसिक रूप से प्रौढ़ता की ओर अग्रसर होता है और वह सामाजिक व आर्थिक दृष्टि से अपेक्षाकृत आत्म–निर्भर हो जाता है जिससे उसकी समाज में अपनी एक अलग पहचान बनती है।

किशोरावस्था एक ऐसी संवेदनशील अवधि है जब व्यक्तित्व में बहुत महत्त्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं। वे परिवर्तन इतने आकस्मिक और तीव्र होते हैं कि उनसे कई समस्याओं का जन्म होता है। यद्यपि किशोर इन परिवर्तनों को अनुभव तो करते हैं पर वे प्रायः इन्हें समझने में असमर्थ होते हैं। अभी तक उनके पास कोई ऐसा स्रोत उपलब्ध नहीं है जिसके माध्यम से वे इन परिवर्तनों के विषय में वैज्ञानिक जानकारी प्राप्त कर सकें। किन्तु उन्हें इन परिवर्तनों और विकास के बारे में जानकारी चाहिए, इसलिए वे इसके लिए या तो सम–आयु समूह की मदद लेते हैं, या फिर गुमराह करने वाले सस्ते साहित्य पर निर्भर हो जाते हैं। गलत सूचनाएं मिलने के कारण वे अक्सर कई भ्रान्तियों का शिकार हो जाते हैं जिससे उनके व्यक्तित्व विकास पर कुप्रभाव पड़ता है। किशोरों को इसलिए भी समस्याएं आती हैं क्योंकि वे विपरीत लिंग के प्रति एकाएक जागृत रुचि को ठीक से समझ नहीं पाते। मां बाप से दूर हटने की प्रवृति और सम–आयु समूह के साथ गहन मेल–मिलाप भी उनके मन में संशय और चिंता पैदा करता है। किन्तु परिजनों के उचित मार्गदर्शन के अभाव में उन्हें सम–आयु समूह की ही ओर उन्मुख होना पड़ता है। प्रायः देखा गया है कि किशोर सम–आयु समूह के दबाव के सामने विवश हो जाते हैं और उन में से कुछ तो बिना परिणामों को सोचे अनुचित कार्य करने पर मजबूर हो जाते हैं। कुछ सिगरेट, शराब, मादक द्रव्यों का सेवन करने लगते हैं और कुछ यौनाचार की ओर भी आकर्षित हो जाते हैं और इस सब के पीछे सम–आयु समूह का दबाव आदि कई कारण हो सकते हैं।

किशोरावस्था के प्रारम्भिक वर्षों में बच्चों की मनःस्थिति में काफी उतार–चढ़ाव आते हैं। वे अत्यंत भावुक व चिड़चिड़े हो जाते हैं क्योंकि अपने अन्दर होने वाले परिवर्तनों के विषय में उन्हें समझ ही नहीं होती है। जैसे–जैसे समय बीतता जाता है, शरीर में हॉरमोन की गतिविधि कुछ स्थिर हो जाती है और इसके साथ ही उनकी उद्विग्नता भी खत्म हो जाती है। सामाजिक रूप से वे हमेशा अपने हमउम्र साथियों के साथ रहना पसंद करते हैं। इस समूह की अपनी ही संस्कृति, मूल्य, भाषा, कपड़े पहनने का तरीका, संगीत तथा अन्य रूचि–अरूचि होती हैं। अपने समूह से एकाकारिता किशोरों का सबसे महत्त्वपूर्ण उद्देश्य होता है। यही कारण है किशोरों की मित्र मण्डली काफी बड़ी होती है। जो भी किशोर मित्र नहीं बना पाते वे अवसादग्रस्त हो जाते हैं, जिसके परिणाम घातक हो सकते हैं।

किशोरावस्था के दौरान तीव्र गति से शारीरिक परिवर्तन होते हैं। अन्य क्षेत्रों में भी विकास होता है। माता–पिता व अन्य वयस्कों की अपेक्षाएं भी बदल जाती हैं। इससे किशोर काफी भ्रमित हो जाते हैं। अपने माता–पिता व हम–उम्रों के सहयोग से कई किशोर इस अवधि से परिपक्व होकर निकलते हैं जबकि कुछ किशोरों के व्यवहार में विकार आ जाते हैं।

साहित्यिक सर्वेक्षण

कई अध्ययनों में किशोरों से संबंधित गंभीर चिंताओं पर बल दिया गया है, जिन पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। किशोरों की बढ़ती हुई गैर–जिम्मेदारी मानसिक तथा भावनात्मक तनाव का कारण बन रहे हैं। विशेषतः वे जोखिमपूर्ण व्यवहार अपनाते हैं क्योंकि उनमें जानकारी का अभाव होता है और अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने के कौशल की कमी होती है और उन्हें युवा–अनुकूलता सेवाएं उपलब्ध नहीं होती हैं।

आसुबल (2007) के अनुसार– ''हमारी संस्कृति में किशोरावस्था को व्यक्ति की जैव–सामाजिक स्थिति का एक संक्रमण काल कहा जा सकता है जिसमें कर्तव्यों, जिम्मेदारियों, विशेषाधिकारों तथा अन्य लोगों के साथ सम्बन्धों में अत्याधिक परिवर्तन हो जाते हैं। ऐसी परिस्थितियों में अपने माता–पिता, साथियों और दूसरों के प्रति अभिवृत्तियों में परिवर्तन आना अनिवार्य हो जाता है''।

राघव एवं कुमार (2010) के अनुसार– बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था अवसर तथा जोखिम का समय है। सामाजिक दृष्टिकोण से भी यह अवस्था अत्याधिक संवेदनशील अवस्था है। इस दौरान विभिन्न संचार माध्यमों के समक्ष बिताया गया समय अन्य सक्रिय एवं सार्थक लक्ष्यों यथा पढ़ना, मित्रों के साथ खेलकूद, एवं व्यायाम आदि को प्रतिस्थपित कर देता है। **आर्काइव्स ऑफ़ पीडिएट्रिक्स एंड एडोलिसेंट मेडिसिन (2010) में** छपी कनाडा की मॉन्ट्रियल यूनिवर्सिटी के अध्ययन में पाया गया कि किशोरों में गैर जिम्मेदारी एवं जोखिमपूर्ण व्यवहार अपनाने की प्रवृत्ति बढ़ रही है।

नेशनल काउंसिल आफ एजुकेशन रिसर्च एंड ट्रेनिंग (2010) में छपी रिपोर्ट के अनुसार– दूरदर्शन के कुछ खास तरह के कार्यक्रमों से किशोरों में हिंसक स्वभाव का विकास होता है। किशोरों में यह यौनाचरण को प्रभावित करती है तथा अश्लीलता को उनका स्वाभाविक आचरण बना देती है।

सम्बन्धित साहित्य के उपर्युक्त विवेचन से ज्ञात होता है कि किशारोवस्था में शारीरिक, मानसिक व सांवेगिक परिवर्तन होते हैं। किशोर की रूचि विषमलिंग के सदस्य, सामाजिक क्रियाओं आदि में बढ़ जाती है। किशोर के व्यवहार में आवेगों व संवेगों में इतनी परिवर्तनशीलता होती है कि वह प्रायः समाज विरोधी व्यवहार करता है। माता–पिता इस तथ्य को भुलाकर उससे बाल्यावस्था जैसे व्यवहार की आशा करते है। इस प्रकार किशोरावस्था को ठीक प्रकार से न समझने के कारण माता–पिता का किशोरों के प्रति व्यवहार किशोरों में अनेक समस्याओं को जन्म देता है।

आधुनिक जीवन शैली का भी किशोरों के ववहार में आवेगों और संवेगों में प्रभाव पड़ रहा है, और उनमें विचलनकारी प्रवृत्तियाँ दृष्टिगोचर हो रही है। वे गैर–जिम्मेदारी का व्यवहार और मादक पदार्थों का दुरुपयोग करते हैं और मानसिक तथा भावनात्मक तनाव से पीड़ित होते हैं। विशेषतः वे जोखिमपूर्ण व्यवहार अपनाते हैं क्योंकि उनमें जानकारी का अभाव होता है और अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने के कौशल की कमी होती है और उन्हें युवा–अनुकूलता सेवाएं उपलब्ध नहीं होती हैं।

अध्ययन की आवश्यकता– वर्तमान जीवन शैली ने दिनचर्या बदलकर रख दी है, आधुनिक सुख–सुविधाओं और विपुल धन–सम्पत्ति को भी खूब एकत्र किया है, किन्तु इसकी कीमत लोगों को बीमारी के रूप में चुकानी पड़ रही है। बदलते खानपान, अनियमित दिनचर्या जैसी आदतें तनाव को जन्म देती हैं।

वर्तमान परिवेश में सर्वाधिक प्रभावित आज का युवा वर्ग, विशेष रूप से किशोर वर्ग है, जो आधुनिकता की दौड़ में आगे निकलने की चाह में स्वस्थ्य जीवन के अनिवार्य नियमों की पूरी तरह से अवहेलना कर रहा है। ये सभी परिस्थितियाँ उनमें तनाव व दबाव उत्पन्न करती हैं। अतः आवश्यकता है किशोरों के तनाव की स्थिति का अध्ययन कर इनके निवारण हेतु उपायों को खोजा जाये।

अध्ययन का महत्व– शोधार्थी को विश्वास है कि अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष किशोरों में वर्तमान परिवेश में तनाव सम्बन्धी समस्याओं के प्रति जागरुकता बढ़ाने एवं उनके व्यवहारों में सकारात्मक परिवर्तन लाने से सम्बन्धित कार्यक्रमों एवं नीतियों के निर्धारण में सहायक होंगे।

शब्दावलियों की परिभाषा–

1. विद्यालयी किशोर– प्रस्तुत अध्ययन के सन्दर्भ में विद्यालयी किशोरों से तात्पर्य कक्षा 9 से 12 में अध्ययनरत वे छात्र जिनकी उम्र 12 से 18 वर्ष के मध्य होगी।

2. किशोरावस्था– बाल्यावस्था से प्रौढ़ावस्था तक के महत्त्वपूर्ण परिवर्तनों जैसे शारीरिक, मानसिक एवं अल्पबौद्धिक परिवर्तनों की अवस्था किशोरावस्था है। किशोरावस्था यौवनारम्भ से परिपक्वता तक वृद्वि एवं विकास का काल है।

3. तनाव की स्थिति– किशोरावस्था के दौरान तीव्र गति से शारीरिक परिवर्तन होते हैं। माता–पिता व अन्य वयस्कों की अपेक्षाएं भी बदल जाती हैं अपने माता–पिता व हम–उम्रों के सहयोग से कई किशोर इस अवधि से परिपक्व होकर निकलते हैं जबकि कुछ किशोरों के व्यवहार में विकार आ जाते हैं।

शोध प्रविधि

शोध अध्ययन के उद्देश्य– प्रस्तावित शोध अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य किशोरों में मानसिक तनाव की स्थिति का अध्ययन करना। प्रस्तावित शोध अध्ययन के उद्देश्य निम्नलिखित हैं–

1. किशोरों में होने वाले भावनात्मक परिवर्तनों का अध्ययन करना।
2. किशोरों में मानसिक तनाव के समय निर्णय क्षमता का अध्ययन करना।

परिकल्पना– प्रस्तावित शोध अध्ययन हेतु निम्नलिखित परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया जिनका परीक्षण शोध अध्ययन में किया गया–

1. किशोरों में होने वाले भावनात्मक परिवर्तनों के कारण तनाव महसूस करते हैं।
2. किशोरों में निर्णय लेने की क्षमता में कमी महसूस की जा रही है।

शोध अध्ययन का प्रारूप– प्रस्तावित शोध अध्ययन की प्रकृति विवरणात्मक है। जिसमें शोध प्ररचना की उद्देश्यपूर्ण विधि का प्रयोग किया गया है।

अध्ययन क्षेत्र– क्षेत्र की दृष्टि से प्रस्तावित शोध अध्ययन के लिये वाराणसी जिले के विद्यालय को चुना गया।

निदर्शन– प्रस्तावित शोध अध्ययन में वाराणसी के विद्यालय को उद्देश्यपूर्ण निदर्शन विधि के अन्तर्गत चुना गया।

तथ्य संकलन के माध्यम एवं यन्त्र– प्रस्तावित शोध अध्ययन को उत्तरदाताओं से तनाव मापनी (State of New Hampshire Employee Assistance Program-EAP) के माध्यम से पूर्ण किया गया।

आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या– समस्त संकलित सूचना का वर्गीकरण एवं सारिणीयन व तालिकाबद्ध करने के पश्चात् इनका विश्लेषण सांख्यिकी एवं तार्किक आधर पर किया गया। आँकड़ों को समुचित ढंग से विश्लेषित करने के पश्चात् प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर विवरणात्मक रूप से प्रतिवेदन आलेख तथा अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर उपयोगी सुझावों को भी प्रस्तुत किया गया है।

उत्तरदाताओं में तनाव की स्थिति

तनाव की स्थिति	संख्या	प्रतिशत
0–13	06	20.00
14–26	20	66.67
27–40	04	13.33
योग	**30**	**100.00**

तालिका के विश्लेषण करने से ज्ञात होता है कि सर्वाधिक 66.67% उत्तरदाताओं में तनाव की स्थिति स्थिति **मध्यम स्तर** की पायी गयी तथा 20.00% उत्तरदाताओं में तनाव की स्थिति स्थिति **निम्न स्तर** की पायी गयी व 13.33% उत्तरदाताओं में तनाव की स्थिति स्थिति **उच्च स्तर** की पायी गयी।

निष्कर्ष एवं सुझाव

प्रस्तुत लघुशोध में "**किशोरों में मानसिक तनाव की स्थिति का अध्ययन**" किया गया है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन की प्रकृति विवरणात्मक है जिसमें वर्णनात्मक शोध प्ररचना का प्रयोग किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन के आँकड़ों का संकलन प्राथमिक एवं द्वितीयक स्रोतों के माध्यम से किया गया है। प्राथमिक स्रोत के रूप में

वाराणसी जिले के विद्यालय में अध्ययनरत किशोरों का चयनित किया गया जिसमें 30 उत्तरदाताओं से सूचना प्राप्त की गयी है। संकलित सूचनाओं के विश्लेषण करने पर निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए–

तालिका से निष्कर्ष प्राप्त होता है कि सर्वाधिक 66.67% उत्तरदाताओं में तनाव की स्थिति स्थिति **मध्यम स्तर** की पायी गयी तथासबसे कम 13.33% उत्तरदाताओं में तनाव की स्थिति स्थिति **उच्च स्तर** की पायी गयी।

किशोरावस्था अस्मिता के विकास के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण समय है। स्वयं के बारे में समझने की प्रक्रिया का सम्बन्ध शारीरिक बदलावों और वयस्क के रूप में सामाजिक और शारीरिक माँगों से संगति बिठाने से है। स्वतंत्रता, घनिष्ठता, मित्रमंडली पर निर्भरता आदि कुछ ऐसे सरोकार हैं जिनको पहचानने और उनसे निपटने की दिशा में उचित सहयोग देने की ज़रूरत है। बाहर की दुनिया तथा व्यक्ति की उस तक पहुँच और वहाँ आने जाने की स्वतंत्रता व्यक्तित्व निर्माण को प्रभावित करती है। शारीरिक बदलावों का प्रभाव किशोर जीवन के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर पड़ता है। अधिकतर किशोर इन परिवर्तनों का सामना बिना पूर्ण ज्ञान एवं समझ के करते हैं।

किशोरों की इन आवश्यकताओं की पहचान कर उनको जीवन में संकट से निपटने के कौशल सीखने की दिशा में सामाजिक और भावनात्मक सहारा दिया जा सकता है। साथ ही, मित्रों के दबाव और लिंग सम्बन्धी प्रचलित मान्यताओं से निपटने की दिशा में भी उन्हें तैयार किया जा सकता है। इस प्रकार के सहयोग के अभाव में इन बदलावों को लेकर भ्रम और नासमझी की स्थिति पैदा हो सकती है और इससे किशोरों की अकादमिक और अन्य गतिविधियाँ प्रभावित हो सकती हैं।

वर्तमान परिवेश में सर्वाधिक प्रभावित आज का युवा वर्ग, विशेष रूप से किशोर वर्ग है, जो आधुनिकता की दौड़ में आगे निकलने की चाह में स्वस्थ्य जीवन के अनिवार्य नियमों की पूरी तरह से अवहेलना कर रहा है। ये सभी परिस्थितियाँ उनमें तनाव व दबाव उत्पन्न करती हैं। अतः आवश्यकता है कि आधुनिक जीवन शैली में किशोरों के तनाव की स्थिति का अध्ययन कर इनके निवारण हेतु उपायों को खोजा जाये।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- अहूजा, राम (2008), सामाजिक सर्वेक्षण एवं अनुसंधान, रावत पब्लिकेशन, जयपुर, नई दिल्ली, पृ0 93।
- तेज, संगीता एवं पाण्डेय, तेजस्कर (2011), समाज कार्य, न्यू रायल बुक डिपो, लखनऊ, पृ0 233–253।
- निगम, मनोज (2021), न्यूज पेपर, जनसत्ता (सम्पादकीय), चुनौती बनता मानसिक स्वास्थ्य, 09 अक्टूबर 2021।
- सिंह, ए0 एन0 (2007), सामाजिक अनुसंधान, न्यू रायल बुक डिपो, लखनऊ, पृ0 74–195।
- आहूजा, राम (2004), सामाजिक समस्यायें, रावत पब्लिकेशन, जयपुर, नई दिल्ली, पृ0 126।
- दुबे, एस0सी0 (1988), माडर्नाइजेशन एण्ड डेवलपमेन्ट, विस्तार पब्लिकेशन, नई दिल्ली, पृ0 103।
- इनाम शास्त्री, ए0 एस0 (1993), व्यक्ति एवं व्यक्तित्व का विकास, गुलसी सोशल पब्लिकेशन, वाराणसी पृ0 240–61।
- शास्त्री, राजाराम (2006), समाज कार्य, उ0 प्र0 हिन्दी संस्थान, लखनऊ, पृ0 197।

- सिन्हा, वन्दना (2017), स्वास्थ्य के क्षेत्र में समाज कार्य अभ्यास, भारती प्रकाशन, दुर्गाकुण्ड, वाराणसी पृ0 35–44।
- तिवारी, रमेश चन्द्र (2010), मनश्चिकित्सकीय समाज कार्य, न्यू रायल बुक डिपो, लखनऊ, पृ0 167–83।
- सिंह, अरूण कुमार (2016), आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसी दास, नई दिल्ली, पृ0 206–232।

दीक्षित, निरूपमा (2016), असामान्य मनोविज्ञान, विनोद पुस्का मन्दिर, आगरा, पृ0 67–88।

- Raghav, P.K. (2010), The influence of television on children and adolescents in an urban slum. Indian Journal of Community Medicine (serial online), 35, 447.
- Verma, S., & Ajawani, J.C. (2010), Impact of T.V. serials & Films on conspiracy proneness of adults. Research & Evaluation, I(8),55-57
- Bushman, B. J. & Anderson, C. A. (2002), Human Aggression. Annual Review of Psychology, 53, 27-51
- Clark, C. S. (1995), Sex, violence and the media. CQ Researcher, 5 (431), 1017-1040.
- Seban, A.M. (2003), The friendship features of preschool children: Links with prosocial behavior and aggression. Social Development, 12, 249-268.