

शासकीय एवं अशासकीय विद्यालय में अध्ययनरत् किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर तनाव प्रबंधन के प्रभाव का अध्ययन।

श्वेता दीवान¹, मंजू कनौजिया²

¹शोधार्थी, ²निर्देशक

^{1,2}स्वामी श्री स्वरूपानंद सरस्वती, महाविद्यालय, आमदी नगर, हुडको भिलाई (छ.ग.)

सारांश

प्रस्तुत शोध में शासकीय एवं अशासकीय विद्यालय में अध्ययनरत् किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर तनाव प्रबंधन के प्रभाव का अध्ययन करना। उपयुक्त अध्ययन हेतु शोधकर्ता द्वारा रायपुर शहर के शासकीय व अशासकीय विद्यालय 200 विद्यार्थियों का स्तरीकृत यादृच्छिक रूप से चयन किया गया। तनाव प्रबंधन के लिए स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया। जिसमें 60 प्रश्नों की प्रश्नावली (सकरात्मक प्रश्न 48 + नकरात्मक प्रश्न 22) है। उपकरण के प्रसारित कर सांख्यिकीय विश्लेषण द्वारा निष्कर्ष प्राप्त किया गया। परिणाम में शासकीय एवं अशासकीय किशोरावस्था के विद्यार्थियों के तनाव प्रबंधन के प्रभाव के बीच कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। तनाव प्रबंधन का उपयोग मानसिक स्थिरता लाई जा सकती है। सही गलत को समझा जा सकता है मन में उत्पन्न आक्रोश को संतुलित किया जा सकता है।

मूल शब्द – तनाव प्रबंधन, अस्थिरता, आक्रामक व्यवहार

प्रस्तावना :-

सामाजिक व्यवस्था में शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान है। शिक्षित व्यक्ति समाज के बेहतरीन विकास में आवश्यक भूमिका का निर्वाह करता है। समाज मनुष्यों से बनता है। और सामाजिकता ही मनुष्य की अभिवृद्धि एवं विकास की परिचालक है। जो प्रत्येक मनुष्य में जीवन पर्यन्त चलते रहता है इन सामाजिक विकास के समय विभिन्न शारीरिक परिवर्तन अवस्था दर अवस्था उत्पन्न होते रहती है। जो विभिन्न शारीरिक मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक रूप दिखाई पड़ते हैं। ऐसी ही एक अवस्था किशोरावस्था होती है। जो संवेगात्मक उफान की अवस्था है। जब मन में विभिन्न तरह हार्मोन जैविका रूप से उत्पन्न होते है। उस स्थिति मन में अशांत, कार्यों के प्रति अस्थिरता, क्रोध, चिंता, दण्ड, चिंता और तनाव जैसे भावना प्रबल होती है।

तनाव :-

तनाव मानव मस्तिष्क में उत्पन्न एक संघर्षात्मक संवेदना है जो मनुष्य के अंदर उत्पन्न विरोधी भाव, क्रोध, घृणा, अवसाद, चिंता और तनाव से अभिव्यक्त करता है। जो मनुष्य के उद्देश्यपूर्ति के मार्ग में बाधक है इस स्थिति में कुछ कार्य करना चाहता है कुछ पाना चाहता है परंतु स्वयं अंदर से भयभीत हो जाता है। उसके प्रयास के बाद वह परिणाम नहीं मिलता है उसकी आकांक्षा व उम्मीद भर जाती है उस क्षण पर थमा व बेबस महसूस करता है उसके आगे सारे कार्य से जिससे प्रभावित है।

तनाव प्रबंधन :-

तनाव प्रबंधन तनाव को स्थिर कर कम करने के उपाये सुझाये जाते हैं मनुष्य का मानसिक उथल-पुथल को स्थिर करने का कार्य करता है।

तनाव प्रबंधन अपने स्वयं को विश्वास करने में मदद करता है। अपने कार्य को प्रगति पर लेने जाने की सीख देता है तनाव में उत्पन्न होने वाले अनियंत्रित स्थिति को एक सहज व सुवस्थित रूप में लाने का कार्य करती है। तनाव प्रबंधन विद्यार्थियों के विचार, व्यवहार और अपनी मनोवैज्ञानिक स्थिति में बदलाव लाने में मदद करता है। तनाव प्रबंधन का मूल कार्य भावात्मक व्यवहार की उग्रता को समान्य करने में मदद करना है।

किशोरावस्था :-

किशोरावस्था सामाजिक विकास की परिपक्वता के स्तर के प्रथम अवस्था है जिस अवस्था में बालक प्रथम परिपक्वता को समझने प्रारंभ करता है। समाज उससे अपेक्षा करता है कि बड़ा जैसा व्यवहार करे इधर उसे छोटे बालको भी समझा जाता है वह इन दोनो स्थिति में अपना को संतुलित नहीं कर पाता है। हालांकि उसकी शारीरिक बनावट में परिवर्तन परिलक्षित होते रहते हैं मानसिक स्थिति में बदलाव होता है। परंतु अभी वह बच्चा है अपने बड़ों हेतु परंतु फिर भी उसे मनुष्य जीवन के विभिन्न सामाजिक, मनोवैज्ञानिक पहलुओं को समझने, परखने की क्षमता विकसित होते जाती है। वह वर्तमान सामाजिक संरचना को विभिन्न वैज्ञानिक व तकनीकी प्रभावों से भी अछूता रही रह पाता है। उसके समकक्ष के सभी के पास यह व्यवस्था उपलब्ध है। उन समूहों को सत्य व तथ्यगत बातों पर ही विश्वास होता है। भावनात्मक रूप लोगों से जुड़ता चाहता है। उसके अंदर अपने स्वयं के प्रति विश्वास और कुछ कर गुजरने की चाहत है ये जेनजी बालक बालिका की बुद्धि बहुत तीव्र है वो किसी भी समस्याओं के प्रति सटिक व तथ्यगत आकड़ों सहित प्रस्तुत करने पर विश्वास करते हन्हें लाग लपेट, या बहलाया या फुसलाया नहीं जा सकता है। जिसके कारण इनके अंतर हमेशा अपने को बेहतर करने की जनून रहता है। किसी भी स्थिति में ये अपने को नीचे नहीं देख पाते हैं अतः इनके अंदर तनाव आना स्वाभाविक है। अतः इसी तनाव की स्थिति से बचने के लिए इन्हें तनाव प्रबंधन तकनीक का उपयोग करना आवश्यक है।

तनाव प्रबंधन तनाव को कम कर मन की स्थिरता को शांत करने में मदद करता है।

साहित्य समीक्षा

सुखदेव विकास नीलम एवं मुररू कुमान मनोज (2024) विद्यार्थी जीवन शैक्षिक तनाव का अध्ययन: लिंग एवं शाला के संदर्भ में: प्रस्तुत अध्ययन दुर्ग जिले 180 विद्यार्थियों का चयन किया गया। अध्ययन का उद्देश्य कक्षा 99 के विद्यार्थियों का शैक्षिक तनाव पर उनके लिंग शाला के प्रकार एवं अंतक्रिया के प्रभाव का अध्ययन करना। परिणाम सांख्यिकीय विश्लेषण से ज्ञात हुआ कक्षा 99 के विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव पर उनके लिंग शाला के प्रकार एवं अंतक्रिया के प्रभाव में सार्थक अन्तर पाया गया। सभी विद्यार्थी का एक अलग-अलग तरह का तनाव स्तर पाया जाता है उन पहलुओं से निकलने के तरीकों में भी भिन्नता रहती है।

जोहरा होसमखानी (2020) शैक्षिक तनाव और किशोरो के मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में मध्य ईरान के कजविन शहर के 53 उच्च विद्यालय के 12 से 19 वर्ष 1724 छात्रों यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा चयन किया जायेगा। वर्णानात्मक विश्लेषण के आधार पर यह पाया गया स्वअवधारणा के माध्यम शैक्षणिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व अप्रत्यक्ष एवं प्रत्यक्ष संबंध पाया गया स्कूल स्तर पर यह पता चला पारिवारिक परिस्थितियों में संलग्न छात्रों के तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया।

कासिमोवा के एवं कोशे बायेबा एस एवं अन्य (2018) छात्रों के लिए तनाव प्रबंधन तकनीक (प्रस्तुत लेख में तनाव एवं उनके जैव वैज्ञानिक पर आधारित है। अध्ययन का उद्देश्य तनाव प्रबंधन तकनीक छात्रों एवं शिक्षकों के माध्य रूपरेखा का क्रियान्वयन करना। तथा यह पता लगाना तनाव छात्रों शैक्षणिक सफलता एवं मानसिक स्वास्थ्य को किस तरह से प्रभावित करता है। छात्रों को शैक्षिक अध्ययन के दौरान विभिन्न तरह की मानसिक व मनोवैज्ञानिक पहलुओं से

गुजरना पड़ता है जो शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों को प्रभावित करता है जिससे निपटने के लिए शारीरिक, संक्षनात्मक, व्यवहारिक, मनोवैज्ञानिक तरीके को अपनाने का सुझाव दिया गया। डाटा संग्रह हेतु तैयार प्रश्नावली में इसका उपयोग किया गया। परिणामों का पता विभिन्न साहित्य की समीक्षा द्वारा यह ज्ञात हुआ कि तनाव प्रबंधन की प्रमुख तकनीक कौन-कौन से छात्रों के तनाव को कम उनके शैक्षिकगण सफलता एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ कर सके।

ओलविया रॉजरसन (2024) इफेक्टिव ऑफ स्ट्रेस मनेजमेंट इन्वेशनस टू कोलेस्ट्रॉल लेबल रिसटोमरिक रिव्यु एवं मेटाएनालेसिस। अध्ययन का उद्देश्य तनाव हमोर मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभव डालता और यह कालेस्ट्रॉल के स्तर को किस तरह बढ़ाता है। इसके लिए कोलेस्ट्रॉल के बढ़े स्तर वाले रोगी एवं गैर रोगी के बीच अध्ययन दोनों तरह के मनोवैज्ञानिक प्रतक्षेप कर दोनों में अंतर का पता लगा।

जयकुमार ए. एवं सुमाथी के (2014) ने इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसेप्ट एडवांस इन आर्गनाजेशन बिहेवियर एवं डिसिन साइंस: इस जर्नल में सलेय जिले के उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के तनाव के स्तर का अनुमान लगाने तनाव प्रबंधन तकनीक के प्रभावशीलता का कार्यक्रम फसा। तनाव को कम के कुछ स्वास्थ्य वर्धक व्यवसी जो तनाव को कम कर नकरात्मकता को कम अपने जीवन में अच्छे समूह व लोगों के बीच रहना चाहिए जो हमारे तनाव को कम करने में मदद कर सके।

भार्गवा दीप्ति एवं त्रिवेदी हेमंत (2018) युवाओं में तनाव के कारक का पता लगाना। उपयुक्त अध्ययन में कध्ययनकर्ता तनाव के कारको के आधार पर उसके स्तर को जानना तथा तनाव बढ़ाने पर युवा की व्यक्तिगत एवं पेशेवर की तरह नीति एवं प्रबंधन करण, ताकि तनाव को कम किया जा सके। उसके लिए समय प्रबंधन, सपना काम समय पर पुरा करना ऐसे गतिविधियों से बचाव जो हमारे तनाव को बढ़ाने में भूमिका निर्मात हो अपने परिवार लोगों से बातचीत करते रहे अपने समस्या का निराकरण करना।

उद्देश्य :-

1. शासकीय विद्यालय में अध्ययन किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं पर तनाव प्रबंधन का अध्ययन।
2. अशासकीय विद्यालय के किशोर छात्र एवं छात्राओं पर तनाव प्रबंधन का अध्ययन।
3. शासकीय व अशासकीय विद्यालय किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर तनाव प्रबंधन का अध्ययन।

परिकल्पना :-

1. शासकीय विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं पर तनाव प्रबंधन का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।
2. अशासकीय विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं पर तनाव प्रबंधन का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।
3. शासकीय व अशासकीय विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर तनाव प्रबंधन का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।

अध्ययन का परिसीमन :-

इस अध्ययन हेतु शोधकर्ता द्वारा रायपुर शहर के अन्तर्गत आने वाले शासकीय व अशासकीय विद्यालय के कक्षा 11 में अध्ययनरत विद्यार्थी को लिया गया।

शोध विधि :-

उपयुक्त अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया।

न्यादर्श :-

रायपुर शहर के 11 कक्षा के कुल विद्यार्थियों में से शासकीय विद्यालय एवं अशासकीय विद्यालय के 100 को न्यादर्श के रूप यादृच्छिक से चयन किया गया।

उपकरण :-

उपकरण के रूप स्वनिर्मित 60 प्रश्नों वाली प्रश्नावली ली गई।

परिकल्पना का परीक्षण :-**परिकल्पना क्रमांक :- 1**

शासकीय विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं पर तनाव प्रबंधन का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जायेगा। प्रस्तुत परिकल्पना की पुष्टि हेतु छात्र व छात्राओं द्वारा दिये गये उत्तरों की जांच के आधार पर अंक दिये जिनकी गणना के आधार पर सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। जिसमें माध्यम, प्रमाप विचलन व टी परीक्षण का प्रयोग किया गया।

सारणी क्रमांक 1

क्रं.	प्रदत्त	प्रदत्तों की संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	टी परीक्षण	सार्थकता स्तर
1	शासकीय छात्रा	50	166.17	2.19	.73	सार्थक अन्तर नहीं
2	शासकीय छात्रा	50	165.80	.7		

व्याख्या :-

तालिका क्रमांक 1 से स्पष्ट है कि शासकीय विद्यालय के छात्र-छात्राओं के तनाव का माध्य 166.17 व 165.80 और प्रमाप विचलन 2.19 है .7

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि टेबल मूल्य सारणी मूल्य से कम है अतः इन दोनों के संबंधों कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जायेगा। इससे स्पष्ट शून्य परिकल्पना अस्वीकृत हुई अतः स्पष्ट किये गये सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर यह कहा जा सकता छात्र व छात्राओं का तनाव प्रबंधन की स्थिति में पाया गया। इसका कारण के किशोरावस्था के इन विद्यार्थियों में तनाव को समायोजन करने नियंत्रण व प्रबंधन उसे में समानता पाया जाता है। क्योंकि इस अवस्था हार्मोनल असंतुलन की स्थिति एक सी होती है।

परिकल्पना क्रमांक :- 2

अशासकीय विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं पर तनाव प्रबंधन का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।

सारणी क्रमांक 2

क्रं.	प्रदत्त	प्रदत्तों की संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	टी परीक्षण	सार्थकता स्तर
1	अशासकीय छात्र	50	114.52	11.6	6.6	सार्थक अन्तर
2	अशासकीय छात्रा	50	128.64	10.12		

व्याख्या :-

तालिका क्रमांक 2 से स्पष्ट है कि दोनों अशासकीय विद्यालय के छात्र-छात्राओं के तनाव प्रबंधन का माध्यमान 114.52 और 128.64 और प्रमाप विचलन 11.6 तथा 10.12 है।

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि टेबल मूल्य सारणी मूल्य से अधिक है अतः अशासकीय विद्यालय के छात्र-छात्राओं के तनाव प्रबंधन के बीच सार्थक अन्तर पायेगा। अतः परिकल्पना अस्वीकृत हुई। क्योंकि अशासकीय विद्यालय के छात्र-छात्राओं के आर्थिक-सामाजिक व मनोवैज्ञानिक स्थिति एक ही होती है।

परिकल्पना क्रमांक :- 3

शासकीय व अशासकीय विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर तनाव प्रबंधन का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।

सारणी क्रमांक 3

क्रं.	प्रदत्त	प्रदत्तों की संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	टी परीक्षण	सार्थकता स्तर
1	शासकीय	100	205.76	11.76	1.26	सार्थक
2	अशासकीय	100	230.72	15.68		अन्तर

व्याख्या :-

शासकीय व अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के तनाव प्रबंधन पर परीक्षण किया गया। जिससे के इन उच्च शासकीय/अशासकीय माध्यमिक विद्यालय के कक्षा 11 के 100 शासकीय विद्यालय के छात्र-छात्राओं एवं 100 अशासकीय विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं को लिया गया। जिसमें दोनों का मध्यमान क्रमशः 205.76 व 230.72 प्रमाप विचलन क्रमशः 11.76 व 15.68 दोनों में अन्तर सार्थकता देखने पर टी मूल्य .01 – 1.26 जो सारणी मूल्य से कम है, अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है।

उपरोक्त विवेचना से स्पष्ट है कि शासकीय एवं अशासकीय विद्यालयों के छात्र-छात्राओं 100-100 को कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया क्योंकि दोनों विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थी के स्थिति में समानता दोनों जगह तनाव प्रबंधन करने की मनोवृत्ति एक जैसी है। यहां की लोगों की महत्वकांक्षा एक सी है। और यहां के लोगों का रहन सहन के तरह में समानता है। अतः विद्यार्थियों में अपनी सामाजिक मनोवैज्ञानिक स्थिति को समायोजित कर लेना की क्षमता है। अपने मन को तनाव बढ़ाने की अपेक्षा अपने को बदल कर समानता लाने के प्रयास करते हैं।

निष्कर्ष :-

1. शासकीय विद्यालय के छात्र-छात्राओं के तनाव प्रबंधन में सार्थक अन्तर पाया गया। अर्थात् शासकीय विद्यालयों के छात्र-छात्राओं तनाव प्रबंधन तकनीकी समानता पाया गया।
2. अशासकीय विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं के तनाव प्रबंधन में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। क्योंकि अशासकीय विद्यालय के छात्र-छात्राएं तनाव प्रबंधन तकनीक में अन्तर देखी गई।
3. शासकीय विद्यालय व अशासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के तनाव प्रबंधन तकनीक में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। दोनों विद्यालय के विद्यार्थियों में समानता देखी गई।

शैक्षिक निहितार्थ :-

1. किशोरावस्था के विद्यार्थियों के तनाव, गुस्सा को कम करने विद्यालय मनोवैज्ञानिक फोरम का गठन करना चाहिए।
2. आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए कोई न कोई जिम्मेदारी दी जानी चाहिए।
3. प्रत्येक अलग-अलग विद्यार्थियों को अलग व्यक्तित्व की पहचान कर उनके अनुरूप शिक्षा दी जानी चाहिए।

सुझाव :-

विद्यार्थियों को महत्व देना, क्षमता व योग्यता अनुसार पाठ्यक्रम विद्यार्थियों की समस्या से संबंधित परामर्श हेतु परामर्श की नियुक्ति समय-समय मनोवैज्ञानिक परिचर्चा का आयोजन, मित्र व सहयोगी बने, विद्यालय विरुद्ध गतिविधियों का हिस्सा न बने, समय सीमा व उद्देश्य निर्धारित करे। बच्चों के मनोस्थिति को समय कर उनके अनुरूप उत्तदायित्व डाले।

संदर्भ ग्रंथ

1. Chajjar, B. (2014). Stress management guide. new Delhi: Hayujan Books
2. Ghaderi, A. R. Kumar, V., & K. S. (2009). Depression, Anxiety and Stress among the Indian and Iranian students. journal of the Indian academy of applied psychology. 35(1) 33-37
3. Harlem, S. H. (1976). The effect of Psycho-physiological relaxation upon selected elementary school children, dissertation. Abstract International. 36(8), 49-51
4. Jain, A. (2012). Tanav Se Mukti. Jaipur: Prakashan.
5. Kumar, A. (2005). Advanced General Psychology. Delhi: Motilal Banarasidas.
6. Kroot, A. (2003). Reeducation of Risk factors following life style modification programme in subjects with type 2 (N.I.D.D.M). Clinical Psychology of Function imaging. Stockholm (Sweden), 43(1), 21-30
7. Lakhotiya, S. (2015). Live a stress fove life. New Delhi: Diamond Pocket book pvt. ltd.
8. Marvah, S. S. (2014). Shararik aom Mansik tanav. New Delhi: Pustak mahal
9. Singh, R. N. Kureshi, A. N. S. Bhardwaj, S. S. (2015). Foundation of Psychopathology. Agra: Agrawal Publication.