किशोर विद्यार्थियों का दबाव स्तर एवं दबाव के कारणों का अध्ययन

डॉ. रचना राठौड़
सह–आचार्य
लो.मा.ति.शि.प्र.म. (सी.टी.ई.) डबोक

धारणा श्रीमाली
शोध छात्रा

सारांश – प्रस्तुत शोध कार्य में किशोर विद्यार्थियों के दबाव की स्थिति, दबाव के स्तर एवं दबाव के स्रोतों का क्षेत्रवार विश्लेषण किया गया है। जीवन के सभी प्रमुख क्षेत्रों में जैसे– शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक एवं व्यक्तिगत क्षेत्रों में दबाव स्रोतों का अध्ययन करने का प्रयास किया गया है। साथ ही छात्र एवं छात्राओं में दबाव की स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। दबाव के कारणों एवं स्तर का पता लगाने के लिए स्वनिर्मित दबाव प्रमापनी का निर्माण किया गया है।

मुख्य बिंदु (Key words) – दबाव (Stress), किशोर (Adolescents)

प्रस्तावना :– वर्तमान भौतिकवादी युग की आपाधापी में मनुष्य जीवन अनेकानेक समस्याओं से ग्रस्त होकर तनावपूर्ण हो गया है। निरन्तर तनाव ने कई मानसिक विकृतियों को जन्म दे दिया है। इसके परिणामस्वरुप मनुष्य कई गंभीर व्याधियों की पीड़ा सहने को विवश है। मनुष्य का जीवन अधिक प्रतिस्पर्धात्मक एवं चुनौतिपूर्ण हो गया है, जिसके कारण मुख्य समस्या तनाव का जन्म हुआ। आज हर व्यक्ति के जीवन में किसी–न–किसी प्रकार का तनाव मौजूद है। यह तनाव स्रोत स्वयं मनुष्य और उसकी अनंत इच्छाएँ ही है। तनाव मानव जीवन का स्थाई अंग बन गया है। वर्तमान में छोटे बालकों से लेकर बड़े इंसान तक में तनाव देखा जा सकता है। वर्तमान में यह तनाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। पहले समाज और फिर पूरे विश्व को प्रभावित करता है। मानवीय संबंध इन तनावों के मध्य कहीं पिछड़ गए है और भौतिक आवश्यकता व उपभोक्ता संस्कृति हमारे जीवन पर हावी हो रही है। ऐसी पृष्ठभूमि में तनाव ने हमारे जीवन को पूरी तरह से जकड़ लिया है, जिसका प्रभाव हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर दिखने लगा है।

तनाव शरीर और मन दोनों को प्रभावित करता है। यद्यपि यदि तनाव कम मात्रा में हो तो वह व्यक्ति को प्रोत्साहित करता है और वह उत्तम कार्य निष्पादन में सहायता देता है। किंतु इसकी प्रचण्डता (उच्चता) तथा निरंतर विद्यमानता व्यक्ति को आपात स्थिति में डाल देती है और उस पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। आधुनिक जीवन में तनाव की निरंतर उपस्थिति चिंता का विषय है, क्योंकि यह व्यक्ति के जीवन के समस्त आयामों को प्रभावित करता है और उनके मनोदैविक रोगों का कारण भी बन सकता है। तनाव किसी भी ऐसी स्थिति के प्रति जो कठिन प्रतीत होती हो शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया है। व्यक्ति का तनावपूर्ण जीवन और उसका मानसिक, शारीरिक और संवेगात्मक रुप से स्वस्थ न होना मानव समाज पर बोझ है। स्वास्थ्य के सभी पक्ष एक दूसरे से जुड़े हुए है, क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क और स्वस्थ मस्तिष्क ही व्यक्ति को सांवेगिक स्थिरता देता है।

शोध प्रश्न :

1. किशोर विद्यार्थियों में दबाव के कारणों का पता लगाना?
2. किशोर छात्रों में दबाव के कारणों का पता लगाना?
3. किशोर छात्राओं में दबाव के कारणों का पता लगाना?

शोध उद्देश्य :

1. विद्यार्थियों में दबाव स्तर का पता लगाना।
2. समग्र किशोर विद्यार्थियों में दबाव के कारणों का पता लगाना।
3. किशोर छात्रों में दबाव के कारणों का पता लगाना।
4. किशोर छात्राओं में दबाव के कारणों का पता लगाना।
5. किशोर छात्र-छात्राओं के दबाव की स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पना :

1. किशोर छात्र एवं छात्राओं के दबाव की स्थिति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

शोध विधि : प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

न्यादर्श : प्रस्तुत शोध कुल 200 विद्यार्थियों पर किया गया, जिसमें से 100 किशोर छात्र एवं 100 किशोर छात्राओं का चयन यादृच्छिक विधि से किया गया।

उपकरण : दबाव के कारणों एवं दबाव स्तर का पता लगाने हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का निर्माण किया गया।

निष्कर्ष : प्रस्तुत शोध के उद्देश्यों के आधार पर विश्लेषण निम्न प्रकार से है।

उद्देश्य 1 – किशोर विद्यार्थियों में दबाव स्तर का पता लगाना।

सारणी 1

किशोर विद्यार्थियों में दबाव के स्तर का विश्लेषण

क्र.सं.	दबाव स्तर	संख्या (N=200)	प्रतिशत
1	उच्च	42	21-00
2	औसत	135	67-50
3	निम्न	23	11-50
	योग	**200**	**100-00**

विश्लेषण :- उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि समग्र विद्यार्थियों में 42 (21%) विद्यार्थी उच्च दबाव स्तर, 135 (67.50%) विद्यार्थी औसत दबाव स्तर एवं 23(11.50%) विद्यार्थी निम्न दबाव स्तर के पाये गये। समग्र किशोर विद्यार्थियों में से औसत दबाव स्तर के विद्यार्थी अधिक पाये गये।

उद्देश्य 2 – किशोर विद्यार्थियों में दबाव का पता लगाना।

सारणी 2

समग्र किशोर विद्यार्थियों (N=200) में दबाव के कारणों का मध्यमान एवं मानक विचलन के आधार पर विश्लेषण

क्र.सं.	क्षेत्र	मध्यमान	मानक विचलन
1	शैक्षिक	60.60	20.40
2	मनोवैज्ञानिक	60.40	25.20
3	व्यक्तिगत	50.50	15.20
4	सामाजिक	48.10	13.50
5	आर्थिक	50.90	14.40
	समग्र	270.50	17.76

विश्लेषण :

समग्र किशोर विद्यार्थियों में दबाव के कारणों को जानने हेतु मध्यमान के आधार पर विश्लेषण किया गया। मध्यमान के आधार पर पता चलता है कि विद्यार्थियों में सबसे अधिक मध्यमान शैक्षिक क्षेत्र का 60.60 तथा सबसे कम मध्यमान सामाजिक क्षेत्र का 48.10 प्राप्त हुआ।

चूंकि उच्च मध्यमान उच्च दबाव को दर्शाता है, अतः किशोर विद्यार्थियों में सबसे अधिक दबाव शैक्षिक क्षेत्र में तथा सबसे कम दबाव सामाजिक क्षेत्र में पाया गया।

उद्देश्य 3 – किशोर छात्रों में दबाव के कारणों का पता लगाना।

सारणी 3

किशोर छात्रों (N=100) में दबाव के कारणों का मध्यमान एवं मानक विचलन के आधार पर विश्लेषण

क्र.सं.	क्षेत्र	मध्यमान	मानक विचलन
1.	शैक्षिक	57.16	13.49
2.	मनोवैज्ञानिक	59.98	13.50
3.	व्यक्तिगत	25.52	6.45
4.	सामाजिक	25.36	7.63
5.	आर्थिक	39.74	19.12
	समग्र	**207.76**	**48.01**

विश्लेषण :

सारणी संख्या 3 से परिलक्षित होता है कि मध्यमान के आधार पर विश्लेषण करने पर किशोर छात्रों में सबसे अधिक मध्यमान मनोवैज्ञानिक क्षेत्र 59.98 प्राप्त हुआ एवं सबसे कम मध्यमान सामाजिक क्षेत्र में 25.36 प्राप्त हुआ।

चूंकि उच्च मध्यमान उच्च दबाव को दर्शाता है, अतः किशोर छात्रों में सबसे अधिक दबाव मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में तथा सबसे कम दबाव सामाजिक क्षेत्र में पाया गया।

उद्देश्य 4 – किशोर छात्राओं में दबाव के कारणों का पता लगाना।

सारणी 4

किशोर छात्राओं (N=100) में दबाव के कारणों का मध्यमान एवं मानक विचलन के आधार पर विश्लेषण

क्र.सं.	क्षेत्र	मध्यमान	मानक विचलन
1	शैक्षिक	63.94	9.43
2	मनोवैज्ञानिक	64.54	10.98
3	व्यक्तिगत	25.06	7.01
4	सामाजिक	22.98	6.80
5	आर्थिक	38.58	8.75
	समग्र	**215.10**	**34.80**

विश्लेषण :

उपरोक्त सारणी के आधार पर स्पष्ट होता है कि मध्यमान के आधार पर विश्लेषण करने पर किशोर छात्राओं में सबसे अधिक मध्यमान मनोवैज्ञानिक क्षेत्र 64.54 प्राप्त हुआ एवं सबसे कम मध्यमान सामाजिक क्षेत्र में 22.98 प्राप्त हुआ।

चूंकि उच्च मध्यमान उच्च दबाव को दर्शाता है, अतः किशोर छात्राओं में सबसे अधिक दबाव मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में तथा सबसे कम दबाव सामाजिक क्षेत्र में पाया गया।

उद्देश्य 5 – छात्र-छात्राओं के दबाव की स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

सारणी 5

किशोर छात्र एवं छात्राओं में दबाव के कारणों का मध्यमान एवं मानक विचलन के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण

क्र. सं.	क्षेत्र	छात्र (N=100)		छात्राएँ (N=100)		'टी' मान	परिणाम
		मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
1	शैक्षिक	57.16	13.49	63.94	9.43	4.12	0.01
2	मनोवैज्ञानिक	59.98	13.50	64.54	10.98	2.62	0.01
3	व्यक्तिगत	25.52	6.45	25.06	7.01	0.48	N.S.
4	सामाजिक	25.36	7.63	22.98	6.80	2.33	0.05
5	आर्थिक	39.74	19.12	38.58	8.75	0.87	N.S.
	समग्र	**207.76**	**48.01**	**215.10**	**34.80**	**1.24**	**N.S.**

विश्लेषण :

उपरोक्त सारणी में क्षेत्रवार तुलनात्मक विश्लेषण से स्पष्ट होता है किशोर छात्र एवं छात्राओं में शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक क्षेत्रों में .01 एवं .05 स्तर पर सार्थक अंतर पाया गया। यह अंतर दर्शाता है कि उक्त क्षेत्रों में किशोर छात्र एवं छात्राओं में दबाव के कारणों में सार्थक अंतर पाया जाता है, परंतु समग्र क्षेत्रों में किशोर छात्र एवं छात्राओं में दबाव के कारणों में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

अतः किशोर छात्रों एवं छात्राओं में दबाव के कारण लगभग समान होते है। अतः परिकल्पना **'किशोर छात्र एवं छात्राओं के दबाव की स्थिति में कोई सार्थक अंतर नहीं है'** स्वीकृत की जाती है।

उपसंहार : प्रस्तुत शोध में किशोर विद्यार्थियों में दबाव उत्पन्न करने वाले स्रोतों की पहचान की गई। साथ ही दबाव स्तर का पता भी लगाया गया। समग्र किशोर विद्यार्थियों में सबसे अधिक

दबाव शैक्षिक क्षेत्र में तथा सबसे कम दबाव सामाजिक क्षेत्र में पाया गया। किशोर छात्रों में सबसे अधिक दबाव मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में तथा सबसे कम दबाव सामाजिक क्षेत्र में पाया गया एवं किशोर छात्राओं में सबसे अधिक दबाव मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में तथा सबसे कम दबाव सामाजिक क्षेत्र में पाया गया तथा किशोर छात्र एवं छात्राओं के दबाव की स्थिति में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। समग्र किशोर विद्यार्थियों में सबसे अधिक दबाव शैक्षिक क्षेत्र में पाया गया इसके प्रमुख कारण पाठ्यक्रम की अधिकता, परीक्षा का भय एवं परिणाम की चिंता थे।

संदर्भ ग्रंथ :-

1. Borg, W.R. (1983) “Educational Research”, New York, Longman Green and Co. Ltd.
2. Best, J. W. (1983) “Research in Education” Fourth edition, Prentice Hall of India Private Ltd., New Delhi.
3. Cocher, W.G. (1957) "Sampling Technique", Asia Publishing House, Asian Student Education.
4. Cole and Hall IN "Psychology of Adolescence" New York, Hall.
5. Pastonjee, D.M. (1949) "Stress and Coping", Saga Publication, New Delhi.
6. Selye Hense (1976) "The Stress of Life" McGraw Hill, New York.

****