IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

किशोरियों मे ंतनाव से सम्बन्धित समस्याओं का अध्ययन

Ankita chaurasia

किशोरावस्था के सम्बन्ध में यह परम्परागत विश्वास रहा है कि किशोरावस्था विकास की क्रान्तिक और संक्रमणकाल की अवस्था है। इसे समस्या की अवस्था या तनाव की अवस्था भी कहा जाता है। आज के वर्तमान समय में किशोरियो ंमें तनाव चिंता का विषय है। विकसित और विकासशील दोनों प्रकार के समाजों में इसकी बढ़ती संख्या सरकार, परिवार और समाज के लिये चिन्ता का विषय है।

मानव जीवन में किशोरावस्था सर्वाधिक विचलन वाली अवस्था है। यह अवस्था 'ऑधी और तुफान' वाली अवस्था है। इस अवस्था में किशोर समलताओं और असफलताओं के भंवर में घूमता रहता है, इसलिए इसे 'भावनात्मक अस्थिरता'' की अवस्था भी कहते है।

किशोरियों में तनाव और उससे होने वाली समस्यायों या समस्याओं से होने वाला तनाव दोनों एक दूसरे के पूरक है। हर काल और हससमाज में मौजूद रहे है। आधुनिक परिवर्तनशील समाज में मौजूद रहे है। आधुनिक परिवर्तनशील समाज में किशोरियों में होने वाले मानव और उससे उत्पन्न होने वाली समस्याओं के कारण, सामाजिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक असमायोजन में तेजी से बढ़ोत्तरी देखी जा रही है।

किशोरावस्था में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक एवं भावात्मक परिवर्तन होते है। परम्परागत जीवन मूल्यो ंमें तेजी से बदलाव आये है। आधुनिक युग में विकासात्क अवस्थाओं में तनाव का देखा जाना सामान्य हो गया है लेकिन सीमा से अधिक तनाव बालक के मानसिक एंव शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।मानसिक तनाव से किशोरियों के जीवन स्तर में कई प्रकार की समस्याऍ व दोष आते है।

उद्देश्य –

किशोरियों में तनाव से सम्बन्धित समस्याओं को अध्ययन करना।

नमूनेकाचयन–

कोटा शहर के 12 से 19 वर्ष की किशोरियों का गैर सम्भावना प्रतिदर्शन विधि द्वारा किाग या।

शोध–विधि काचयन–

शोध के उद्देश्य की पूर्ति के लिए शोध यंत्र का निर्माण किया गया। इसमें प्रश्नावली का निर्माण किया गया जिसमे 30 प्रश्नहै। हॉ/नहीं वस्तुनिष्ठ प्रश्न लिये गये है।

परिणम एंव चर्चा–

1.

क्या आप भविष्य को लेकर चिन्तिन रहती हैं ?	किशोरियों की संख्या	प्रतिशत
न्ही	10	33.6 %
हॉ	20	66.6 %

उपरोक्त सारणी सेस्पष्ट होता है कि 66.6% किशोरियों को अपने भविष्य को लेक रचिंता रहतीहै।जब कि 33.6 % अपने भविष्य के प्रतिचिन्तित नहीं रहती है।

2.

क्या आपके दिमाग में कोई उलझन बनी रहती हैं ?	किशोरियों की संख्या	प्रतिशत
हॉ	19	63.3 %
न्हीं	11	33.6 %

उपरोक्त सारणी सेस्पष्ट होता है कि 63.3% किशोरियों के दिमाग मे उलझन रहती है। जबकि 33.6 % के साथ ऐसा नहीं है।

3.

क्या आपको अपने मित्रों से ईष्या होती है।	किशोरियों की संख्या	प्रतिशत
हॉ	07	23.3 %
न्हीं	23	76.6 %

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि 23ण्3% किशोरियॉ अपने मित्रों से ईष्या होती है जब कि 76.6 % के किशोरियों को अपने मित्रों से कोई ईष्या नहीं है।

सारांश एंव निष्कर्ष

किशोरावस्था लड़कियों के जीवन का परिवर्तन काल माना जाता है। यह काल किशोरियों में 12 वर्ष से 19 वर्ष तक का होता है। इस काल के अन्तर्गत लड़कियों में कई तरह का परिवर्तन आता है। जैसे–शारीरिक व मानसिक, आध्यायात्मिक आदि। अपितु इन परिवर्तन के कारण वर्ष ही किशोरियों को कई प्रकार के तनाव का अनुभव होता है।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. ओंकार सिंह जनोशी–काम के दबाव मे मानसिक बीमारियॉ रिपोर्ट एस.एक. 2014
2 विकास पीडिया–तनाव तथा मनोचिकित्सा
3 पाठकपी.डी. (2008) –शिक्षा मनोविज्ञान
4 भटनागर, सुरेश–शिक्षण अधिगम का मनोविज्ञान
5 www.google.Com