P: ISSN NO.: 2394-0344 RNI No.UPBIL/2016/67980 VOL-3* ISSUE-4* July- 2018
E: ISSN NO.: 2455-0817 *Remarking An Analisation*

लखनऊ क्षेत्र के विभिन्न सामाजिक आर्थिक स्तर की किशोर बालिकाओं में तनाव का अध्ययन

प्रीती कुमारी
शोधछात्रा
गृहविज्ञान विभाग,
महिला महाविद्यालय,
लखनऊ

सविता अहलूवालिया
एसोसिएट प्रोफेसर एवं शोध निर्देशिका,
गृहविज्ञान विभाग,
महिला महाविद्यालय,
लखनऊ

सारांश

इस अध्ययन का उददेश्य 1. लखनऊ क्षेत्र के विभिन्न सामाजिक आर्थिक स्तर की किशोर बालिकाओं में तनाव का अध्ययन,। जिसके लिए शोधकत्री ने लखनऊ के ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के विभिन्न मान्यता प्राप्त विद्यालयों से यादृन्छिक विधि द्वारा 200 किशोर (100 ग्रामीण बालिकाओं तथा 100 शहरी बालिकाओं) का चयन किया। आकड़ों के एकत्रीकरण हेतु सामाजिक आर्थिक स्तर माप पैमाना बी कुप्पुस्वामी (2014) तथा विद्यार्थी तनाव माप''डॉ0 ज़की अख्तर (2011)'' पैमाने का प्रयोग किया गया। एकत्र आकड़ों का औसत, विचलन माध्य, टी–परीक्षण एवं पी–वैल्यू द्वारा विश्लेषण किया गया। परिणाम दर्शाते है सर्वाधिक कुल तनाव प्राप्तांक (171.73) उच्च मध्यम सामाजिक आर्थिक वर्ग की बालिकाओं में पाया गया। प्रतिदर्श आकार में सर्वाधिक संख्या 74 बालिकाओं में कुल तनाव प्राप्तांक 164.23 पाया गया। ये बालिकायें उच्च निम्न सामाजिक आर्थिक वर्ग की है। न्यूनतम संख्या 14 बालिकाओं का कुल तनाव प्राप्तांक 159.21 पाया गया। ये बालिकायें निम्न सामाजिक आर्थिक वर्ग की है। तनाव के प्रमुख कारण बालिकाओं पर परिवार के सदस्यों द्वारा अधिक दबाव (घर संभालने का), माता पिता द्वारा दूसरे भाई या बहन से प्रतिस्पर्धा व उन्हें अधिक प्यार स्नेह दिया जाना तथा प्रतिद्वन्दियों की प्रगति, समय पर चीजों का लाभ प्राप्त करने की इच्छा आदि हो सकते है।

मुख्य शब्द : सामाजिक आर्थिक, स्तर बालिकाओं, तनाव।

प्रस्तावना

Adolescence शब्द का शाब्दिक अर्थ से स्पष्ट होता है कि इसकी उत्पत्ति लैटिन भाषा के शब्द Adcolescre से हुई है जिसका अर्थ ''परिपक्वता की ओर बढ़ाना'' है। किशोरावस्था उस अवधि का द्योतक है जिसमें कोई भी व्यक्ति बचपन से वयः सन्धि की ओर कदम रखता है। यह वह अवधि है जब व्यक्तित्व के सभी पहलुओं में महत्वपूर्ण और तीव्र परिवर्तन होते है। अत्यधिक भावनात्मक उथल–पुथल के कारण किशोरावस्था को जीवन के सर्वाधिक सुभेध चरणों में से एक माना जाता है। इस चरण में बच्चे अत्याधिक लोलुपता के शिकार बना जाते है। स्वतन्त्र होने की इच्छा इतनी उद्वेलित होती है कि उनमें से अनेक ऐसे है कि जिस कार्य के लिए मना किया जाता है, वही करने में उन्हें आनन्द महसूस होता है। किशोर जीवन की अवधि, सभी किशोरियों में समान नहीं होती। परिवार, संस्कृति, समाज तथा सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति के अनुसार घटती – बढ़ती रहती है। किशोरावस्था में किशोरियों का सामाजिक परिवेश अत्यन्त विस्तृत हो जाता है। शारीरिक तथा संवेगात्मक परिवर्तनों के साथ साथ उनके सामाजिक व्यवहार में भी परिवर्तन आना स्वाभाविक है। हरलॉक (1950) के अनुसार इस अवस्था का प्रसार 12–13 वर्ष से 21 वर्ष तक माना जाता है।डब्लू एच0 ओ0 (2009) के अनुसार किशोरावस्था को तीन मनोवैज्ञानिक विकास चरणों में बॉटा गया है (1) पूर्व किशोरावस्था 10से 13 वर्ष (2) मध्य किशोरावस्था 14 से 16 वर्ष (3) उत्तर किशोरावस्था 17 से 19 वर्ष। किशोरियों की आवश्यकतायें उनकी आकांक्षाओं की देन है आकांक्षाओं का स्तर जितना उच्च होगा जितना श्रेष्ठ होगा, आवश्यकतायें उन्ही के अनुरुप बएती चली जायेगी और यदि आकांक्षाओं के अनुरुप आवश्यकताओं की पूर्ति नही होती है तो किशोरियों में निराशा, हताशा, असन्तोष, कुण्ठा, चिन्ता और तनाव उत्पन्न हो जाता है। तनाव आधुनिक युग का प्रचलित शब्द है, जिसे अंग्रेजी भाषा में स्ट्रेस तथा हिन्दी में दबाव, खिंचाव, उत्तेजना, अनुक्रिया, प्रतिक्रिया, प्रतिबल आदि शब्दों द्वारा जाना जाता है। तनाव मानसिक स्थिति और परिस्थिति के बीच असन्तुलन के कारण उत्पन्न होता है। कृष्णदत्त (2013) के अनुसार तनाव बहुआयामी प्रक्रिया है, क्योंकि इसके विविध आयाम होते हैं, जैसे पारिवारिक

तनाव, सामाजिक तनाव, आर्थिक तनाव इत्यादि। हंस शैली(1978) के अनुसार तनाव दो प्रकार के होते है – ''स्वीकारात्मक एवं नकारात्मक तनाव है।''

स्वीकारात्मक तनाव

वह तनाव जिसके अनुकूल घटना या परिस्थिति के प्राप्त होने पर व्यक्ति सुख का अनुभव करता है, स्वीकारात्मक तनाव कहलाता है। जैसे लॉटरी खुलना, नौकरी लगना, विवाह होना, किसी कार्य हेतु लाभ की प्राप्ति, परिक्षा मे सफलता, घमने फिरने जाना, सम्मान प्राप्त करना, पदोन्नति होना आदि।

नकारात्मक तनाव

वह तनाव जिसमे प्रतिकूल घटना या परिस्थिति के मिलने पर व्यक्ति दुःख एवं कष्ट का अनुभव करता है, नकारात्मक तनाव कहलाता है, जैसे प्रियजनो की मृत्यु होना, व्यापार मे नुकसान होना, स्पधी/प्रतियोगिता मे हारना, शारीरिक अस्वस्थता आदि। इस तनाव से व्यक्ति की मानसिक शान्ति एवं स्थिरता तुरन्त भंग हो जाती है तथा शरीर पर दुष्प्रभाव भी पड़ता है।

वर्तमान के औद्योगिक युग समय में तनाव जीवन पद्धति का एक अभिन्न अंग बन गया है।प्रातः सोकर उठने से लेकर रात सोने तक व्यक्ति तनाव में जीवन व्यतीत कर रहा है।जनसंख्या वृद्धि के साथ–साथ किशोरियों संख्या में भी वृद्धि हुई है परन्तु आज के परिवेश में किशोरों को उचित व योग्य शैक्षिक अवसर और पर्याप्त साधन, माता–पिता व परिवार द्वारा सही देखभाल व समय न दे पाने से किशोरियों में तनाव की लगातार वृद्धि हो रही है।यदि जिससे कि वे डिप्रेशन जैसी परिस्थितियों से घिर जाते है और निराश होकर आत्महत्या जैसे कदम भी उठा लेते है। तनाव का एक सामान स्तर अधिक समय तक बना रहे तो व्यक्ति में विभिन्न प्रकार के शारीरिक व मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं।

साहित्यावलोकन

रजनी राणा व अन्य (2016)'' इमोशन कम्पटीशन एण्ड स्ट्रेस अमंग एडोलैसेन्टस स्टूडेन्टस'' द्वारा हरियाणा के हिसार जिले में सरकारी विद्यालय (सहशिक्षा) 14–16 वर्ष के कक्षा 9, और 10 कें160 किशोरो (80 ग्रामीण किशोर बालको बालिकाओ, 80 शहरी किशोर बालकों बालिकाओ) का अध्ययन हेतु चयन किया। साक्षत्कार विधि द्वारा सामाजिक व्यक्तिगत चर के माध्यम से भावनात्मक क्षमता माप (भरतद्वाज और शर्मा 2007) तथा किशोर तनाव माप (लक्ष्मी और मेरिनें 2008) पैमाने द्वारा आँकड़े, एकत्रकर विश्लेषण द्वारा ज्ञात किया गया। परिणाम दर्शाते है कि किशोरावस्था में भावनात्मक क्षमता और तनाव के मध्य नकारात्मक सम्बन्ध मौजूद था, जिस पर किशोरावस्था, माता पिता और शिक्षको का प्रभाव पड़ता है।

डा0 पी0 सुरेश प्रभू (2015) '' अ स्टडी ऑन एकेडमिक स्ट्रेस अमंग हाइयर सेकेण्डरी स्टूडेन्टस '' अध्ययन तमिलनाडू के नमक्कल जिले के उच्च माध्यमिक विद्यालयो के कक्षा 11 के 250 किशोरो का चयन सरल यादृच्छिक विधि द्वारा किया। परिणाम दर्शाते है कि शैक्षिक तनाव किशोर बालको की तुलना किशोर बालिकाओ मे अधिक था। शहरी किशोर मे ग्रामीण किशोरो की तुलना में शैक्षिक तनाव अधिक था। सरकारी विद्यालय के किशोरो में निजी विद्यालय के किशोरो की तुलना अधिक तनाव था। तथा विज्ञान विषय के किशोरो मे कला विषय के किशोंरों की तुलना मे कम तनाव था।

स्वेता सोनाली (2016) '' इम्पेक्ट ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस अमंग एडोलैसेन्टस इन रिलेशन टू जेन्डर, क्लास एण्ड टाइप ऑफ स्कूल ऑर्गनाइजेशन'' ने अध्ययन बिहार के समस्तीपुर क्षेत्र के दो विद्यालय (सी0 बी0 एस0 ई0 व बी0 एस0 ई0 बी0) के 160 किशोर जिनकी आयु 15 से 18 वर्ष थी। तथा कक्षा 11,12 मे अध्ययनरत थे, उनका दैव निदर्शन विधि द्वारा अध्ययन हेतु चयन किया गया। जिसमे सी0बी0 एस0ई0 बोर्ड के 80 वर्ष किशोर 40 किशोर बालकों व 40 किशोर बालिकाओं तथा बी0 एस0 ई0 बी0 बोर्ड के 80 किशोर 40 किशोर बालको तथा 40 किशोर बालिकाओं के द्वारा आकड़ो को शैक्षिक तनाव (ए0एस0क्यू0एम0डी0 अकरम) की प्रश्नावली द्वारा एकत्र किया गया। परिणाम से ज्ञात हुआ कि किशोरो मे लिंग(बालको, बालिकाओ) सम्बन्धित शैक्षिक तनाव मे कोई महत्वपूर्ण अन्तर नही था, जबकि कक्षा और विद्यालयो संगठन प्रकार के सम्बन्ध मे महत्वपूर्ण मतभेद था। कक्षा 12 मे कक्षा 11 की तुलना मे अधिक शैक्षिक तनाव था। तथा सी0बी0 एस0ई0 सम्बन्ध विद्यालयो के किशोरो मे बी0एस0ई0 बी0 की तुलना मे अधिक शैक्षिक तनाव था।

बिस्ला प्रीती व अन्य (2017) '' स्टडी ऑफ डिप्रेशन, एनजाइटी एण्ड स्ट्रेस अमंग स्कूल गोइंग एडोलैसेन्टस'' ने अपना अध्ययन कार्य हरियाणा के पलवल क्षेत्र से चार विद्यालयो द्वारा 14–18 वर्ष की आयु के 200 विद्यार्थियो का चयन दैव निदर्शन विधि द्वारा करके किया। आकड़े स्वविकसित पैमाने (डी0ए0एस0एस0एस0)डिप्रेशन एन्जाइटी स्टूडेन्टस स्ट्रेस स्केल द्वारा एकत्र किये गये। परिणाम बताते है कि उल्लेखित रूप से अवसाद, चिन्ता और तनाव सभी विद्यार्थियो मे सहसम्बन्धित पाये गये थे। तथा किशोर बालकों की तुलना मे किशोर बालिकाओं मे अधिक तनाव था।

शोध क्रियाविधि

अध्ययन क्षेत्र

अध्ययन हेतु राजधानी लखनऊ के आठों ब्लॉक के अन्तर्गत आने वाले विभिन्न बोर्ड के मान्यता प्राप्त विद्यालयों एवं 110 वार्ड में से 8 वार्ड के अन्तर्गत आने वाले सभी बोर्ड के मान्याता प्राप्त विद्यालयों को सम्मिलित किया गया। इस प्रकार अध्ययन क्षेत्र दो भागों में विभाजित है, ब्लॉक के अन्तर्गत आने वाले विद्यालयों से प्राप्त प्रतिदर्श को ग्रामीण क्षेत्र के अन्तर्गत रखा गया है एवं वार्ड के विद्यालयों के प्राप्त प्रतिदर्श को शहरी क्षेत्र के अनतर्गत रखा गया है।

अध्ययन का उद्देश्य

लखनऊ क्षेत्र के विभिन्न सामाजिक आर्थिक स्तर की किशोर बालिकाओं में तनाव का अध्ययन।

प्रतिदर्श आकार –

$$\text{सूत्र} - SS = \frac{z^2 \ x \ P \ x \ (1-P)}{c^2}$$

इस सूत्र के अनुसार 200 प्रतिदर्श प्राप्त हुआ।

प्रतिदर्श चयन

अध्ययन में लखनऊ के शहरी क्षेत्रों की वार्ड सूची पर आधारित 8 विद्यालयों का चयन यादृच्छिक विधि के माध्यम से किया गया। जो कि यू0 पी0 बोर्ड, सी0 बी0 एस0 सी0 बोर्ड तथा आई0 सी0 एस0 सी0 बोर्ड द्वारा मान्यता प्राप्त विद्यालय है। प्रत्येक 8 विद्यालय से 12–12 एवं अन्य 8 विद्यालयों से 13–13बालिकाओं का चयन किया गया। ये बालिकाओं कक्षा 8 से 12 में अध्ययनरत थी। इसके उपरोक्त उपस्थिति रजिस्टर में नामांकित बालिकाओं को प्रत्येक कक्षा से 2/3 की संख्या में चयनित कर प्रतिदर्श आकार की पूर्ति की गई। इसी प्रकार ग्रामीण क्षेत्र के 8 ब्लॉकों के अन्तर्गत आने वाले विभिन्न विद्यालयों में से आठ विद्यालयों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। ये विद्यालय भी विभिन्न बोर्ड द्वारा मान्यता प्राप्त थे। यहां भी पुनः कक्षा 8 से 12 तक के कक्षाओं में 2/3 या 2किशोर बालिकाओं का उपस्थिति रजिस्टर द्वारा चयन करते हुए कुल 12–12अथवा 13–13 बालिकाओं का चयन किया गया।

सम्मिलित प्रतिदर्श

विद्यालयों में कक्षा 8 से 12 में अध्ययनरत 13 से 19 वर्ष आयु की बालिकाओं को, जो अपने परिवार के साथ रहती थी, अध्ययन में सम्मिलित किया गया।

अनन्य प्रतिदर्श

13 वर्ष से कम आयु एवं 19 वर्ष से अधिक बालिकाओं की बालिकाओं, को अशिक्षित बालिकाओं, शारीरिक व मानसिक रुप से अक्षम, दिव्यांगों एवं हॉस्टल/पी0 जी0 में रहने वाली बालिकाओं, को अध्ययन में सम्मिलित नहीं किया गया।

पैमाना

प्रतिदर्श समूह के सामाजिक

आर्थिक स्तर माप पैमान(SES)कुप्पूस्वामी (1976) का उपयोग किया गया। (संलग्नक – 1) तथा प्रतिदर्श समूह के तनाव माप हेतु डॉ0 जकी अखतर (2011) द्वारा निर्मित विद्यार्थी तनाव माप का उपयोग किया गया। (संलग्नक – 2)

प्रतिदर्श द्वारा प्राप्त प्राप्तांक को डॉ जकी अख्तर (2011) प्रश्नावली की निर्मित पुस्तिका में अंकित तनाव स्तर तालिका की सहायता से प्रतिशतांक में परिवर्तित कर एवं तदोपरांत तनाव के निम्न पांच स्तर 1. अति निम्न तनाव : P_{24}और उससे कम, 2. निम्न तनाव : P_{25} से P_{39}, 3. मध्यस्थ तनाव : P_{40}से P_{60}, 4. उच्च तनाव : P_{61} से P_{75} , 5. अति उच्च तनाव : P_{76} और उससे अधिक, में श्रेणीबद्व किया गया ।

सांख्यिकी विश्लेषण

आंकड़ों को माध्य और मानक विचलन द्वारा प्रदर्शित किया गया है। समूह की तुलना 'टी' परिक्षण के द्वारा तथा भिन्नता (एनोवा) के माध्यम से विश्लेषण किया गया है। विश्लेषण एस0पी0एस0एस0 (विन्डोज संस्कर 17. 0) के द्वारा किया गया।

परिणाम

तालिका 1

सामाजिक आर्थिक स्तर के आधार पर किशोर बालिकाओं का (औसत ± मानक विचलन) तनाव प्राप्तांक

सामाजिक आर्थिक वर्ग	संख्या (n)	कुल तनाव प्राप्तांक
उच्च	32	170.28 ± 10.63
उच्च मध्यम	40	171.73 ± 13.56
निम्न मध्यम	40	161.93 ± 11.06
उच्च निम्न	74	164.23 ± 9.63
निम्न	14	159.21 ± 6.51

उपरोक्त तालिका से ज्ञात होता है कि सर्वाधिक कुल औसत तनाव प्राप्तांक (171.73) उच्च मध्यम सामाजिक आर्थिक स्तर की बालिकाओं में था। न्यूनतम कुल औसत तनाव प्राप्तांक (159.21) निम्न सामाजिक आर्थिक स्तर की बालिकाओं में पाया गया। प्रतिदर्श आकार में सर्वाधिक संख्या (74) उच्च निम्न सामजिक आर्थिक वर्ग की थी। इन बालिकाओं का कुल तनाव प्राप्तांक (164.23) पाया गया।

निष्कर्ष

1. अधिकतम कुल तनाव प्राप्तांक उच्च सामाजिक आर्थिक वर्ग एवं उच्च मध्यम सामाजिक आर्थिक वर्ग की बालिकाओं में था। न्यूनतम तनाव प्राप्तांक निम्न सामाजिक आर्थिक वर्ग की बालिकाओं में पाया गया।
2. सम्पूर्ण प्रतिदर्श (186 बालिकाओं) में से 74 बालिकायें जो उच्च निम्न सामाजिक आर्थिक वर्ग की थी, में कुल तनाव प्राप्तांक P_{25}से P_{39} प्रतिशतांक के मध्य पाया गया। यह तनाव ''कम तनाव'' स्तर के अन्तर्गत आता है। जिसमें व्यक्ति विशेष को तनाव सम्बन्धी कुछ ही मुद्दों को सुलझाना होता है। इससे निम्न सामाजिक आर्थिक वर्ग की बहुत कम बालिकाओं (केवल 14) में अत्यन्त ''निम्न स्तर'' का तनाव प्रतिशतांक P_{05} से P_{24} पाया गया। यह प्रतिशतांक इंगित करता है कि तनाव उत्पन्न करने वाले कारक गम्भीर नहीं है।
3. सर्वाधिक कुल तनाव प्राप्तांक (171.73) उच्च मध्यम सामाजिक आर्थिक वर्ग की बालिकाओं में पाया गया। यह तनाव प्राप्तांक भी P_{25} से P_{39} प्रतिशतांक के मध्य था जो पुनः ''कम तनाव'' स्तर के अन्तर्गत आता है जिसमें व्यक्ति विशेष को तनाव सम्बन्धी कुछ ही मुद्दों को सुलझाना होता है।
4. सभी सामाजिक आर्थिक वर्ग की बालिकाओं में तनाव का स्तर अत्यन्त निम्न तनाव स्तर से निम्न तनाव स्तर के बीच का पाया गया। प्रतिदर्श की किसी भी श्रेणी में मध्यस्थ तनाव, उच्च तनाव एवं अति उच्च तनाव स्तर नहीं पाया गया।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. *वर्मा डॉ0 प्रीति और श्रीवास्तव एन0 डी0 डॉ0 (2009), ''बाल मनोविज्ञान : बाल विकास विनोद पुस्तक*

मन्दिर, आगरा, चौदहवॉ संस्करण, 371 –391, 417–438।

2. *कारमाइकेल (1968), किशोरावस्था, शेखावत श्रीमती समता, सोनू पब्लिकेशन्स चन्दलाई भवन, फिल्म कॉलोनी जयपुर, प्रथम संस्करण।*
3. *सिंह कुमार अरुण, आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, लाल बनारसीदास, यू0 ए0 बग्लो रोड, जवाहर नगर दिल्ली, 179।*
4. *चौहान रीता, बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था विकास; अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा, प्रथम संस्करण, 43–49, 82–95।*
5. *मरवाह सिंह सरुप डॉ0, शारीरिक और मानसिक तनाव क्यों होता है और कैसे बचें, पुस्तक महल दिल्ली, संस्करण 2000, 24–66।*
6. *डॉ0 मालती सारस्वत, शिक्षा मनोविज्ञान की रूपरेखा, क्राशन आलोक प्रकाशन एफ0एफ0 प्लाजा कॉम्लेक्स 177146 2012 पेज नं0 216*
7. *प्रो0 उदयवीर सक्सेना, बी0एड0 दिग्दर्शिका, साहित्य प्रकाशन नवीन संस्करण 2004 आपका बाजार हॉस्पिटल रोड आगरा–3 पेज नं0 63–77*
8. *रजनी राणा (2016), इमोशन, कॉम्पटीशन एण्ड स्ट्रेस अमंग एडोलैसेन्टस स्टूडेन्टस'', इटरनेशनल मल्टी डिस्पीलेनरी रिसर्च जर्नल, (6), 7, पेज से 5।*
9. *डॉ पी सुरेश प्रभू (2015), अ स्टडी ऑन एकेडमिक स्ट्रेस अमंग हाइपर सेकेण्डरी स्टूडेन्टस'' इटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमिनिटी एण्ड सोशल साइंस इण्टरवेन्सन, (4), , पेज 6 से 6।*
10. *स्वेता सोनाली (2016), इम्पेक्ट ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस अमंग एडोलैसेन्टस इन रिलेशन टू जेण्डर, क्लास एण्ड टाइप ऑफ स्कूल ऑर्गनाइजेशन, (2), 8 पेज से ।*
11. *बिस्ला प्रीति (2017) स्टडी ऑफ डिप्रेशन, एनजाइटी, एण्ड स्ट्रेस अमंग स्कूल गोइंग एडोलैसेंटस, इण्डियन जर्नल ऑफ साइकैटरिक सोशल वर्क (8), पेज 6 से।*
12. *www.istra.com volume 2 , issue 5 (September – October 2014) PP.2171-220, issn:2320-8163*
13. *www.ijsrp .org , volume 3, issue 8 , august 2013 issn: 2250-3153*
14. *www.ijird.com ,vd 2 Issue1 , November 2013, ISSN :2278-0211 (online)*
15. *www.ijhssi.org volume 2, issue 10, October 2013 PP-47-51*
16. *www.allsubjectjournal.com E – ISSN :2349-4182, P-ISSN :2349-5979 February -2015*
17. *www.allresarchjournal .com ,IJR 2015,1 (11):394396 ,issnp-2394-7500, ISSN ONLINE 2394 -5869*