



हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव का अध्ययन

नीतू यादव, शोधार्थी, परविंदर हंसपाल, पी-एचडी, शोध-पर्यवेक्षक, स्कूल ऑफ एजुकेशन
मेट्स विश्वविद्यालय, आरंग, रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

ORIGINAL ARTICLE



Authors

नीतू यादव, शोधार्थी
परविंदर हंसपाल, पी-एचडी, शोध-पर्यवेक्षक
E-mail : neetuyadav4182@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 26/09/2025
Revised on : 26/11/2025
Accepted on : 05/12/2025
Overall Similarity : 00% on 27/11/2025



Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

0%

Overall Similarity

Date: Nov 27, 2025 (06:36 PM)
Matches: 3 / 1480 words
Sources: 1

Remarks: No similarity found,
your document looks healthy.

Verify Report:
Scan this QR Code:



शोध सार

प्रस्तुत शोध सरगुजा जिले के शासकीय हाई स्कूल के कक्षा नौवीं की कुछ विद्यार्थियों पर किया गया है। इस शोध में तनाव के बारे में अध्ययन किया गया है। विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव और निराशा से संबंधित आंकड़ों के संग्रहण के लिए युवा समस्या मापने के लिए डॉक्टर एम.वर्मा द्वारा निर्मित उपकरण, तनाव हेतु विजयलक्ष्मी एवं श्रुति नारायण द्वारा बनाया गया तनाव मापनी का उपयोग किया गया है। अध्ययन के पश्चात् निष्कर्ष निकलता है कि हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव का सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया। हाई स्कूल स्तर विद्यार्थियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण समय होता है। इस समय युवा विद्यार्थियों को बहुत शैक्षणिक दबाव, कैरियर अनिश्चितता, पारिवारिक तनाव, सामाजिक दबाव, डिजिटल एवं सोशल मीडिया का प्रभाव के कारण तनाव हो जाता है। हाई स्कूल के विद्यार्थियों को शिक्षा के अलावा विभिन्न सामाजिक, पारिवारिक और व्यक्तिगत समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ये समस्याएँ उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालती हैं और तनाव का कारण बनती हैं। इन समस्याओं के कारण विद्यार्थियों में चिंता, अवसाद, आत्मविश्वास की कमी और कभी-कभी आत्महत्या जैसे गंभीर मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे उत्पन्न हो सकते हैं। हाई स्कूल के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं के कारण तनाव तेजी से बढ़ रहा है, जो उनके शैक्षणिक और व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करता है। इस तनाव को कम करने के लिए समाज, स्कूल और परिवार को मिलकर प्रयास करने की आवश्यकता है ताकि विद्यार्थी स्वस्थ मानसिकता के साथ अपने भविष्य का निर्माण कर सकें। सभी को मिलकर उनके लिए प्रयास करना चाहिए। तनाव प्रबंधन के लिए परामर्श सेवाओं की उपलब्धतायोग, ध्यान और

खेल-कूद को बढ़ावा देना, माता-पिता और शिक्षकों द्वारा सकारात्मक सहयोग करियर गाइडेंस और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम स्कूलों में करवाना चाहिए।

मुख्य शब्द

हाई स्कूल, युवा समस्या, तनाव.

प्रस्तावना

शिक्षा एक सतत प्रक्रिया है जो व्यक्ति के ज्ञान, कौशल, मूल्यों और दृष्टिकोण के विकास में सहायक होती है। यह न केवल पढ़ने-लिखने की क्षमता विकसित करती है, बल्कि व्यक्ति को जीवन जीने की सही दिशा भी प्रदान करती है। शिक्षा किसी भी समाज और राष्ट्र की प्रगति का आधार होती है। यह व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाती है और समाज में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद करती है। युवावस्था जीवन का एक ऐसा चरण है जिसमें शारीरिक मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थी इस दौरान शिक्षा करियर रिश्तों और आत्म पहचान जैसी कई चुनौतियों का सामना करते हैं इन परिस्थितियों में कई बार तनाव उत्पन्न होता है जो उनके जीवन में और विकास पर गहरा प्रभाव डालता है।

युवा समस्या मुख्य तौर पर जब बच्चा नौवीं कक्षा में प्रवेश करता है तब महसूस करता है। यह समय आंधी तूफान की अवस्था है। यहां आंधी तूफान से तात्पर्य संवेगात्मक उथल-पुथल एवं स्थिरता से हैं। विद्यार्थी पल भर में आवेशित होकर सफलता की ऊंची उड़ान भरने लगता है, परंतु जब वह असफल होता है तो निराश होकर हताशाओं की गहरी खाई में गिर जाता है। यही कारण है कि विद्यार्थी बोर्ड परीक्षा में बार-बार असफल हो जाता है, तब वह अपना धैर्य खो देता है और आत्महत्या कर लेता है। इसी प्रकार बालिका भी बोर्ड परीक्षा में कम नंबर आने पर अपना अपमान समझती है और वह भी गलत कदम उठाने के लिए आतुर हो उठती है।

प्रयुक्त पदों की परिभाषा

हाई स्कूल स्तर: हाई स्कूल स्तर आमतौर पर शिक्षा प्रणाली में 9वीं से 12वीं कक्षा (या कुछ देशों में 10वीं तक) को संदर्भित करता है। यह स्तर बुनियादी से उन्नत शिक्षा की ओर एक महत्वपूर्ण चरण होता है, जहां छात्र विभिन्न विषयों जैसे गणित, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, भाषा, और व्यावसायिक पाठ्यक्रमों का अध्ययन करते हैं।

युवा समस्या: किशोरावस्था (10-19 वर्ष) बचपन से वयस्कता के बीच का एक संवेदनशील दौर होता है। इस दौरान शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन तेजी से होते हैं। इन परिवर्तनों के कारण कई युवा विभिन्न समस्याओं का सामना करते हैं।

तनाव: तनाव एक मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है, जो तब होती है जब कोई व्यक्ति किसी चुनौती, दबाव या कठिन परिस्थिति का सामना करता है। यह शरीर की स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है, जो कभी-कभी हमें सतर्क और प्रेरित रख सकती है, लेकिन जब यह अधिक हो जाता है, तो यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है।

आज के प्रतिस्पर्धी दौर में विद्यार्थी अक्सर तनाव (Stress) का सामना करते हैं। पढ़ाई, परीक्षा, करियर, माता-पिता की अपेक्षाएँ, और सामाजिक दबाव तनाव के मुख्य कारण होते हैं। लंबे समय तक तनाव रहने से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

अध्ययन का उद्देश्य

हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव का अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पना

H_{01} हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव का सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

अध्ययन का परिसीमन

1. प्रस्तुत अध्ययन सरगुजा जिले तक सीमित है।
2. प्रस्तुत अध्ययन अंबिकापुर विकास खंड तक ही सीमित है।
3. प्रस्तुत अध्ययन हाई स्कूल स्तर तक ही सीमित है।
4. प्रस्तुत अध्ययन में विद्यार्थियों के युवा समस्या से जीवन में तनाव तक सीमित है।

अनुसंधान की विधि

प्रस्तुत अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

जनसंख्या

प्रस्तुत अध्ययन में सरगुजा जिले के अंबिकापुर ब्लॉक के शासकीय हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में सरगुजा जिले के अंबिकापुर ब्लॉक के शासकीय हाई स्कूल स्तर के 300 छात्र और 300 छात्राओं का चयन किया गया है।

चर

स्वतंत्र चर: हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थी।

आश्रित चर: विद्यार्थी जीवन में तनाव।

प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत अध्ययन में आंकड़ों के संकलन के लिए निम्न उपकरण का प्रयोग किया गया है:

तनाव मापनी: विजय लक्ष्मी एवं श्रुति नारायण।

परिकल्पना का परीक्षण

अध्ययन का उद्देश्य-1

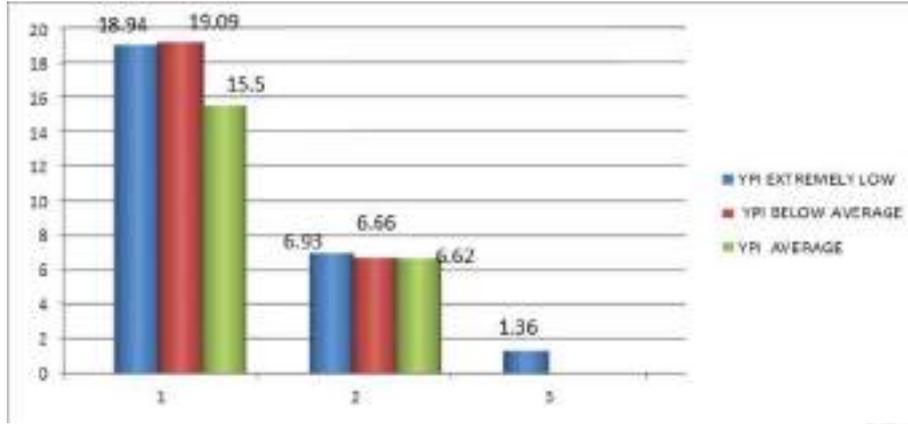
हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव का अध्ययन करना, के अंतर्गत परिकल्पित परिकल्पना H_{01} हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव का सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा का सत्यापन से प्राप्त परिणाम का विश्लेषण नीचे दिए गए सारणी -1 में किया गया है।

तालिका 1: युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव का प्रभाव

क्र.स.	श्रेणी	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	F-टेबल मान 0.05 पर	F-गणना मान	df	परिणाम
1	YPIEXTREMELY LOW	264	18.94	6.93				
2	YPIBELOW AVERAGE	326	9.09	6.66	3.01	1.36	597	स्वीकृत
3	YPIAVERAGE	10	15.50	6.62				

0.05 पर सार्थक अंतर पाया गया है।

आकृति संख्या: 1



विश्लेषण

व्याख्या—सारणी व आकृति के अनुसार हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव का सार्थक प्रभाव में बेहद कम युवा समस्या वाले छात्रों का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 19.94 व 06.93, औसत से नीचे युवा समस्या वाले छात्रों का माध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 19.09 व 06.66 और औसत युवा समस्या वाले छात्रों का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 15.5 व 06.62 है। हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव पर सार्थक प्रभाव ज्ञात करने के लिए F परीक्षण का प्रयोग किया गया है। गणना के उपरान्त F का मान 1.36 प्राप्त हुआ है, जो स्वतंत्र (df) 597 के लिए 0.05 स्तर पर F सारणी का मान 3.01 है। गणना द्वारा F का गणितीय मान, सारणी के F मान से कम है इसलिए 0.05 स्तर पर तीनों समूह में सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना "हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं का उनके जीवन में तनाव पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाएगा।" स्वीकृत की जाती है।

निष्कर्ष

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि "हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं के कारण उत्पन्न तनाव में कोई महत्वपूर्ण या सार्थक अंतर नहीं पाया गया।" इसका अर्थ है कि सभी विद्यार्थियों चाहे वे किसी भी वर्ग, लिंग, आयु या पृष्ठभूमि के होंकृलगभग समान स्तर का तनाव अनुभव करते हैं। यह परिणाम दर्शाता है कि युवा समस्याएँ एक सामान्य और व्यापक अनुभव हैं, और इनका प्रभाव लगभग सभी किशोरों पर समान रूप से पड़ता है। इसलिए तनाव प्रबंधन तथा मनोवैज्ञानिक सहारे की आवश्यकता सभी विद्यार्थियों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण है। अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि हाई स्कूल स्तर के विद्यार्थियों में युवा समस्याओं के कारण उत्पन्न तनाव के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इसका अर्थ है कि तनाव का अनुभव किसी विशेष समूह जैसे लड़के-लड़कियाँ, ग्रामीण-शहरी विद्यार्थी, या विभिन्न सामाजिकदृआर्थिक पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों में भिन्न रूप से नहीं पाया गया, बल्कि यह सभी में लगभग समान रूप से उपस्थित है।

यह निष्कर्ष इंगित करता है कि:

1. युवा समस्याएँ सभी किशोरों को समान रूप से प्रभावित करती हैं।
2. तनाव एक सार्वभौमिक अनुभव है, जो किसी एक समूह तक सीमित नहीं है।
3. विद्यालय में तनाव प्रबंधन, परामर्श सेवाओं और भावनात्मक सहयोग की आवश्यकता सभी विद्यार्थियों के लिए समान रूप से आवश्यक है।
4. यह भी स्पष्ट होता है कि विभिन्न पृष्ठभूमियों के विद्यार्थी अंततः समान विकासात्मक चुनौतियों से गुजरते हैं और उनके मानसिक दबाव भी काफी हद तक समान होते हैं।

अतः अध्ययन यह संकेत देता है कि युवा समस्याओं से निपटने तथा तनाव कम करने के लिए किए जाने वाले प्रयासों को सामूहिक और सार्वभौमिक रूप से लागू किया जाना चाहिए, न कि केवल किसी विशेष समूह तक सीमित रखा जाना चाहिए।

सुझाव

1. बच्चों में तनाव को कम करना ।
2. तनाव के कारणों का पता लगा कर, निराकरण करना ।
3. बच्चों के साथ मित्रवत व्यवहार करना ।
4. विद्यार्थियों के मन से भय दूर करना, सामंजस्य बनाना ।

शैक्षिक महत्व

1. विद्यार्थियों में तनाव कम होने से अध्ययन का स्तर बढ़ेगा ।
2. परीक्षा परिणाम में सुधार ।
3. कैरियर मार्गदर्शन में सहायक ।

संदर्भ सूची

1. मैथिली, बी.; सारथी, टी. एवं नागार्थन, बी. (2904) एडजेस्टमेंट प्रॉब्लम ऑफ एडोलसेंट स्टूडेंट्स, *जर्नल ऑफ कम्प्युनिटी गाइडेंस एवं रिसर्च*, 21(1), 61 ।
2. बुच, एम. वी (1978–1983) ए सर्वे ऑफ एजुकेशन, एनसीईआरटी, वालयूम 2, नई दिल्ली ।
3. तंवर, अनुराधा (2020) उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में भविष्य को लेकर बढ़ते हुए तनाव का अध्ययन, *Issn (print) 2231-343, Chetna International Journal of Education, Oct-Dec-2020, year 5, Vol, 04, 166-170.*
4. सुदेश, कुमारी (2012) तनाव में संगीत की भूमिका, *Eduzone international peer review/Refeered multidisciplinary Journal*, ISSN.2319–5045, vol 1(1), 89 - 92.
5. वृंदा सेन गुप्ता (2015) युवावस्था में तनाव, *IJRRSS*, ISSN 2347–5145, 3(2), 82-84.
6. उपाध्याय, कुमार अखिलेश; सिंह, कुमार विकास (2023) विद्यार्थियों के शैक्षिक संतुष्टि एवं तनाव का अध्ययन: साहित्यिक पुनरावलोकन, *Journal of emerging technology and innovative research (JETIR)*, ISSN -2349-5162, September 2023, 10(9) 542.
7. त्रिपाठी, एस. (2014) माध्यमिक विद्यालयों के विद्यालाई वातावरण का विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक तनाव के संदर्भ में अध्ययन, शोध प्रबंध, शिक्षा शास्त्र, शिक्षा विभाग, CSJMU, कानपुर ।
8. चौहान, प्रियंका; टिना, अंजू (April 2022) विद्यार्थियों की संवेगिक बुद्धि एवं मानसिक तनाव का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन, *Inspira-JMME, Journal of modern Management and Entrepreneurship*, SSN 2231-167X, 12(02), 54-59.
