



## कोविड-19 के दौरान किशोरावस्था में तनाव प्रबंधन

आरती दीवान, गृह विज्ञान विभाग (विभागाध्यक्ष),  
इंदिरा गांधी शासकीय कला एवं वाणिज्य स्नातकोत्तर महाविद्यालय, वैशालीनगर, भिलाई,  
जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत

### ORIGINAL ARTICLE



#### Corresponding Author :

आरती दीवान, गृहविज्ञान विभाग (विभागाध्यक्ष),  
इंदिरा गांधी शासकीय कला एवं वाणिज्य स्नातकोत्तर  
महाविद्यालय, वैशालीनगर, भिलाई,  
जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 31/08/2020

Revised on : -----

Accepted on : 08/09/2020

Plagiarism : 03% on 01/09/2020



#### Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 3%

Date: Tuesday, September 01, 2020

Statistics: 53 words Plagiarized / 1558 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

dksfon&19 ds nk5jku fd'kksjkoLFkk esa ruko izca/ku 'kks/k lkjka'k fd'kksjkoLFkk 12 o"Kz  
ls 19 o"Kz dh voLFkk dks dgk tkrk gS] bls euq"; ds thou dk clar dky Hkh dgk tkrk gSA  
fd'kksj ckyd Hkfo"; esa tks dqN curk gS ml dh ijs[kk fd'kksjkoLFkk esa gh cuuk izkjaHk  
gks tkrh gSA orZeku le; esa dksjksuk okj] ds dkj.k Ldwy] dkWyst] dksfpax lsUVj can gS]  
bls dkj.k

#### शोध सार :

किशोरावस्था 12 वर्ष से 19 वर्ष की अवस्था को कहा जाता है, इसे मनुष्य के जीवन का बसंत काल भी कहा जाता है। किशोर बालक भविष्य में जो कुछ बनता है उसकी रूपरेखा किशोरावस्था में ही बनना प्रारंभ हो जाती है। वर्तमान समय में कोरोना वायरस के कारण स्कूल, कॉलेज, कोचिंग सेन्टर बंद है, इसके कारण किशोर बालक लंबे समय से घर में ही है। स्कूल बंद होने से पढ़ाई एवं परीक्षा के साथ-साथ हम उम्र दोस्तों से भी बालकों का मिलना जुलना बंद है। लॉकडाउन की स्थिति में रोजमर्रा की दिनचरचा भी किशोर बालकों की प्रभावित हुई है। सोशल मीडिया, समाचार पत्र, दूरदर्शन में इस बीमारी की खबरें बालकों के मन पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है।

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका असर देखा जा रहा है। किशोर बालकों में तनाव चिंता, अवसाद, भय देखा जा रहा है, बालकों में आत्मविश्वास की कमी देखी जा रही है। इस सबके बीच ऑन-लाइन शिक्षा इन तनावों को दूर करने में सहायक सिद्ध हुए है। इसके अलावा भी यदि किशोर बालक ज्यादा समय परिवार में ही है, तो अभिभावक को बालकों के साथ लगातार संवाद करते हुए हर पहलू की चर्चा करके साथ मित्रवत् संबंध स्थापित कर उनमें सकारात्मकता एवं आत्मविश्वास उत्पन्न करना चाहिए।

धर्यता के साथ यह समझने में अभिभावक सहायता करें कि सब कुछ थोड़े समय में सामान्य हो जायेगा। स्कूल बंदी में समय का सदुपयोग बच्चों के साथ एक अच्छा समय बिताते हुए एक निर्देशन एवं मार्गदर्शक की भूमिका निभानी चाहिए। इस तरह से घर के वातावरण तैयार करें कि किशोर बालकों में तनाव ही कम न हो बल्कि उनमें एक नयी ऊर्जा का संचार भी हो।

## मुख्य शब्द :

किशोरावस्था, कोरोना वायरस, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, धर्यता, मार्गदर्शक, ऑन-लाइन शिक्षा।

## प्रस्तावना :

किशोरवस्था (Adolescence) शब्द का हिन्दी रूपांतरण है मनुष्य के जीवन का बसंत काल माना गया है। यह 12 वर्ष से 19 वर्ष की अवस्था होती है इस काल में सभी प्रकार की मानसिक शक्तियों के विकास का समय है। भावों के विकास के साथ-साथ बालक की कल्पना का भी विकास होता है, बालक भविष्य में जो कुछ होता है उसकी पूर्ण रूपरेखा उसकी किशोरवस्था में ही बन जाती है।

किशोरवस्था शारीरिक परिपक्वता की अवस्था है इस अवस्था में वह सदा असाधारण कार्य करना चाहता है, जिसमें दूसरे लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कर सकें। अतः इस उम्र में बच्चे के आत्मविश्वास को बढ़ाते हुए कोशिश करें कि वो हमेशा सकारात्मकता की ओर जायें।

वर्तमान समय में कोरोना वायरस पूरी दुनिया में अपना विकराल रूप ले चुका है। इस कोरोना वायरस के साथ-साथ शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य एक महामारी भी लेकर आया कोरोना वायरस के संक्रमण एवं लॉकडाउन की अनिश्चितता ने बड़े संख्या में लोगों के स्वास्थ्य को प्रभावित किया है। कोरोना के साथ ही जीना यह जानकार निराशा होना स्वाभाविक है, लेकिन उम्मीद कभी नहीं छोड़नी चाहियें। निराशा में हम एवं हमारे बच्चों परिस्थिति का सामना करने में अक्षम हो जाते हैं।

कोरोना काल में बहुत से किशोर बच्चों का मन नकारात्मकता से प्रभावित हुआ है, जिससे उनमें तनाव जैसी स्थिति भी उत्पन्न हुई है। तनाव एव नकारात्मकता से हमारा आत्मविश्वास, साहस, धैर्य दब जाते हैं, और तनाव से डर, चिंता, हताशा, अवसाद मन पर कब्जा कर लेते हैं। मार्च महीने से स्कूल, कॉलेज, कोचिंग सेंटर तथा अन्य गतिविधियाँ लगभग बंद है ऑनलाइन कक्षाएँ चल रही हैं।

किशोर बालक अपने समूह साथी से मिल नहीं पा रहे हैं अचानक जीवन में बदलाव का आ जाना जिसके लिये हम तैयार नहीं थे इस परिस्थिति में चिंता, तनाव का आना स्वाभाविक ही है, परंतु दुनिया में ऐसी महामारियाँ एवं समस्याएँ पहले भी आ चुकी हैं और हम इससे बाहर भी निकले हैं यही इतिहास केन्द्रित उम्मीद है। कहा भी गया है कि आपदा को अवसर में बदलने की हर हाल में कोशिश होनी चाहिये। चीजों को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखे तो कुछ ना कुछ अच्छा निकलेगा ही। कोरोना वायरस रोग के आस-पास वर्तमान परिस्थितियों को अधिकांश किशोर बालकों के लिये चुनौती दे रहा है कई किशोर बालक विशेष रूप से प्रभावित हो रहे हैं और कहीं ना कहीं तनाव चिंता उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है ऐसे में तनाव को कम करना एवं तनाव का प्रबंधन आवश्यक है।

## शोध के उद्देश्य :

कोविद-19 के कारण किशोरावस्था के बालकों पर पड़ने वाले तनाव के कारण एवं प्रबंधन।

## पद्धति :

कोविद-19 के दौरान बीते चार माह में किशोरावस्था के बच्चों का जो कि विभिन्न स्कूलों में अध्ययनरत है इनका प्रश्नावली के माध्यम से सोशल मीडिया के द्वारा तनाव संबंधी जानकारी का पता लगाया।

शोध अध्ययन के लिये शीर्षक शोध के अनुसार छत्तीसगढ़ के भिलाई शहर, जिला- दुर्ग छत्तीसगढ़ के 50 छात्र-छात्राओं का शोध के लिये चयन किया गया। तथ्य संकलन के लिये प्रश्नावली उपकरण का उपयोग किया गया जो कि ई-मेल एवं व्हाट्स-एप के द्वारा शोधार्थी को प्रेषित किया गया।

शोध संकलन में कई बच्चों का फोन के द्वारा एवं साक्षात्कार विधि का भी प्रयोग किया गया। साक्षात्कार करते समय समाजिक दूरी का विशेष ध्यान रखा गया।

**तथ्य संकलन :**

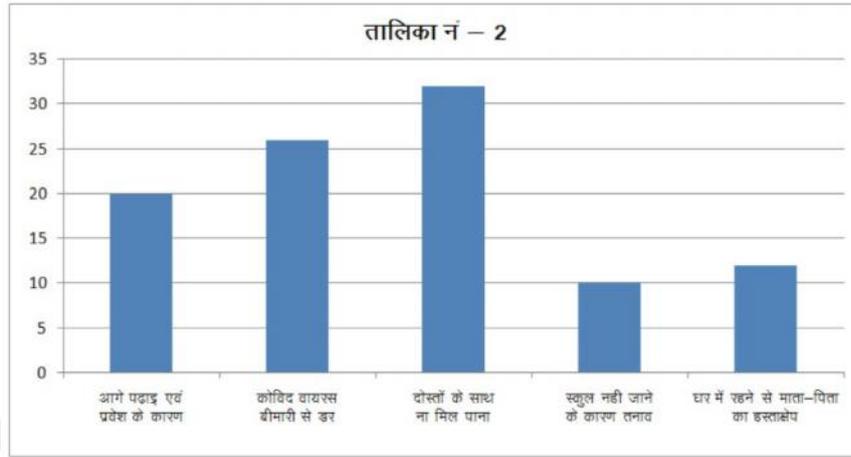
शोध अध्ययन के लिये चयनित छत्तीसगढ़ भिलाई शहर के छात्र-छात्राओं के द्वारा पूछे गये प्रश्नावली साक्षात्कार एवं फोन के द्वारा दिये गये वक्तव्य उत्तर को संकलित किया गया तथ्य संकलित करते समय शासकीय कोरोना वायरस के निर्देशों का पालन किया गया।

**परिणाम एवं विश्लेषण :**

प्रस्तुत शोध अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया कि अध्ययनित किशोर बालक बालिकाओं में कोविद-19 के दौरान चिंता, तनाव, निराशा किस प्रकार पाये गये।

**तालिका नं 01 :** किशोर बालकों के अध्ययन में पाये जाने वाले तनाव के प्रकार एवं प्रतिशत

| क्रमांक | तनाव के प्रकार                                     | आवृत्ति   | प्रतिशत     |
|---------|--|-----------|-------------|
| 1       | स्कूल नहीं जाने के कारण                            | 10        | 20%         |
| 2       | दोस्तों/साथियों से न मिल पाना                      | 13        | 26%         |
| 3       | आगे की पढ़ाई एवं प्रवेश के कारण उत्पन्न तनाव       | 16        | 32%         |
| 4       | कोविद-19 वायरस बीमारी का डर संबंधित तनाव           | 05        | 10%         |
| 5       | घर में रहने से माता-पिता के कार्यों में हस्ताक्षेप | 06        | 12%         |
|         | <b>योग</b>   | <b>50</b> | <b>100%</b> |

**निष्कर्ष :**

कोविद-19 के दौरान किशोरावस्था के बालक एवं बालिकाएँ स्कूल बंद होने कारण घर में ही है, उनके तनाव एवं प्रबंधन का अध्ययन करने पर पाया कि आगे की पढ़ाई एवं अच्छी संस्था में प्रवेश के लिये 32% किशोर बालकों में तनाव देखा गया। दोस्तों के साथ साथियों से न मिलने का शोध अध्ययन में 26% बच्चों में देखा गया।

स्कूल न लगने के कारण 20% किशोर बच्चों में तनाव देखने को मिला घर में अभिभावक के साथ लेने समय तक रहने एवं अभिभावकों द्वारा बच्चों में हर गतिविधियों में हस्तक्षेप का तनाव 12 किशोर बच्चों में देखा गया। कोरोना वायरस बीमारी को सुनकर व देखकर 10% बच्चों में बीमारी का डर तनाव भी देखा गया। सोशल मीडिया, समाचार पत्र, दूरदर्शन के विभिन्न चैनलों के द्वारा लगातार इस बारे में सुन इन बच्चों में भय एवं तनाव उत्पन्न हुआ।

**उपसंहार :**

कोरोना वायरस के कारण छुट्टियाँ चल रही है। लंबी छुट्टियाँ के कारण संवेदनशील किशोर बालकों एवं बालिकाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ रहा है। लगातार लंबे समय तक स्कूल बंद होना, परीक्षाओं का रद्द हो जाना, दोस्तों से आमने-सामने न मिल पाने की परेशानियों को झेल रहे हैं। रोजमर्रा की दिनचर्या बदल गई है।

“ द ऐसोशिएशन फार चाइल्ड साइकोथेरिपिस्ट ” की विशेषज्ञ एलिसन राय ने कहा कि स्कूल को लंबे समय तक बंद रहना बच्चों के लिये नुकसान है इससे उनके ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में कमी आ सकती है।

इसी प्रकार किशोर बालक अपने हम साथी, दोस्तों से न मिलने के कारण भी मानसिक तनाव महसूस कर रहे हैं और यही वजह से किशोर बच्चों को ऑन लाईन का सहारा लेना पड़ रहा है। घरों में बढ़ते झगड़े, माता-पिता का हर समय बच्चों के कार्यों में हस्तक्षेप, रोक-टोक का असर भी बालकों पर देखा जा रहा है। इस समय स्कूलों में ऑनलाईन शिक्षा से जुड़ना उनके तनाव दूर करने में राहत दे रहा है। घर में अभिभावक किशोर बच्चों के साथ समय बितायें एवं शिक्षा मनोरंजन के साथ-साथ एक अच्छे निर्देशक एवं परामर्श की भूमिका का निर्वहन कर बच्चों के तनाव को कम कर एक अच्छा वातावरण परिवार में बच्चों के लिये तैयार कर सकते हैं।

### सुझाव :

1. अभिभावक एवं बच्चों का संवाद निरंतर बना रहें अपने रिश्ते को मजबूत करें उनकी छोटी-छोटी बातों को तवज्जों दें, बच्चों पर नजर रखें, उनका ख्याल रखें, नकरात्मक बातों पर चर्चा कम करें।
2. किशोर बालकों में तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों को पहचान कर उस स्थिति से उन्हें दूर रखने का प्रयास करें।
3. किशोर बालकों में आत्मविश्वास बढ़ाकर बच्चों में सकारात्मक चीजों जैसे, पढ़ना, लिखना, योग, व्यायाम, संगीत, खेल, प्रार्थना की तरफ उन्हें जोड़ने का प्रयास करें।
4. किशोरों में किसी भी प्रकार का तनाव महसूस हो तो तुरंत बातचीत से उनके तनाव एवं निराशा को दूर कर मन में उत्साह एवं ऊर्जा का संचार करें।
5. कोशिश हो खबरों की ओवर डोज न लें। लगातार एक ही चीजों को बार-बार देखने से दिमाग में तथा सोशल मीडिया में चारों तरफ कोरोना वायरस से जुड़ी खबरे आ रही है हर छोटी-बड़ी, सही-गलत खबर लोगों तक पहुँच रही है, डॉक्टर के मुताबिक इससे भी बच्चों में परेशानी बढ़ गई है, क्योंकि वे एक ही तरह की बात देख, सुन एवं पढ़ रहे हैं।
6. किशोर बालकों के साथ अच्छे समय बिताने का प्रयास करें, किशोर बालकों में समय प्रबंधन करना सिखाया जायें जिससे बच्चे आपदा के अवसर को तलाशना सीखें।
7. छोटे-छोटे निर्णय एवं योजना बच्चों को बनाने के लिये स्वतंत्र कीजियें जिससे वह धीरे-धीरे जिम्मेदारियों को समझना सीखेगा।
8. कोविड-19 के समय घर में रोग से बचने, योग, संतुलित भोजन, स्वच्छता, संतुलित जीवन के साथ रहने की तरीका बच्चों को बताया जाये जिससे निश्चित ही किशोर बालक एवं बालिकाओं में एक सकारात्मक जीवन शैली का विकास होगा।

### संदर्भ सूची :

1. [www.Alleducationjournal.com](http://www.Alleducationjournal.com)
2. <https://hivikaspedia.in/mental-health>
3. डेविड, अलका, किशोरावस्था विवाह एवं पारिवारिक जीवन।

\*\*\*\*\*