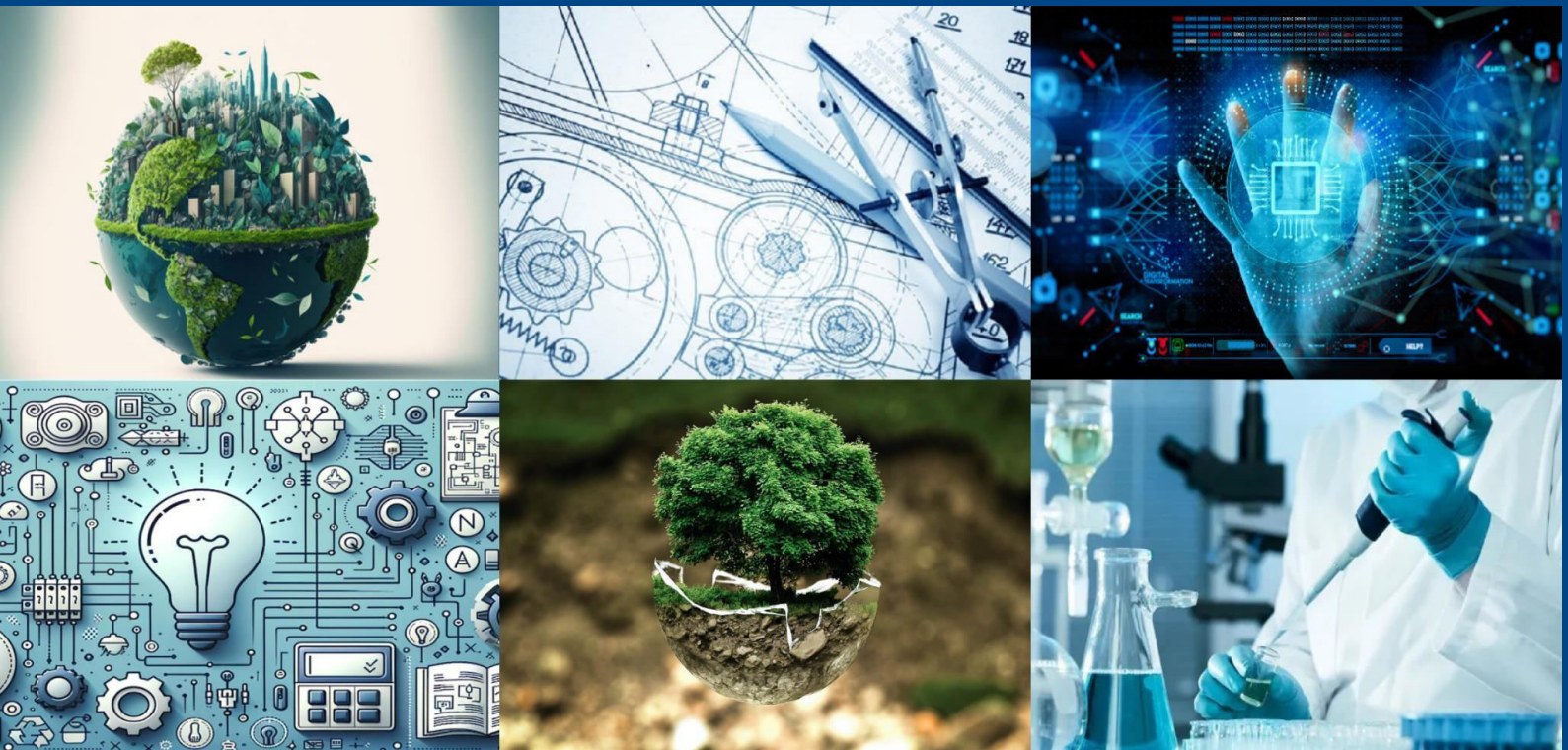




International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)



Impact Factor: 8.206

Volume 8, Issue 7, July 2025



International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

किशोरों में तनाव: एक बढ़ती समस्या (Adolescent Stress: A Growing Problem)

Mohit Suyal, Km. Shahnaj

Assistant Professor, College of Management, MIET, Kumaon, Haldwani, Uttarakhand, India

Research scholar (Home Science), Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University Pauri, Uttarakhand, India

सारांश (ABSTRACT): किशोरावस्था मानव जीवन का एक अत्यंत संवेदनशील और परिवर्तनशील चरण होता है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं। इस परिवर्तनशील अवस्था में किशोरों को अनेक प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिनमें शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ, साथियों का प्रभाव, सामाजिक मीडिया का दबाव और भविष्य को लेकर अनिश्चितता प्रमुख हैं। इन सभी कारणों से किशोरों में तनाव की समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-विश्वास, सामाजिक व्यवहार और शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित कर रही है।

तनाव के लंबे समय तक बने रहने से किशोरों में अवसाद, चिंता, चिड़चिड़ापन, आत्महत्या की प्रवृत्ति जैसी गंभीर मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसके साथ ही उनका व्यवहार भी आक्रामक, आत्म-केंद्रित या सामाजिक रूप से अलग-थलग पड़ सकता है। यह स्थिति न केवल उनके वर्तमान जीवन को प्रभावित करती है, बल्कि उनके भविष्य को भी संकट में डाल सकती है।

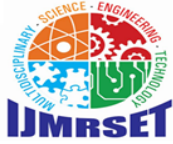
इस शोध में किशोर तनाव के प्रमुख कारणों की पहचान, इसके प्रभावों का विश्लेषण और इसके संभावित समाधान प्रस्तुत किए गए हैं। इसमें यह पाया गया है कि तनाव को केवल व्यक्तिगत समस्या न मानकर सामाजिक, पारिवारिक और शैक्षणिक दृष्टिकोण से समझने की आवश्यकता है। परिवार, विद्यालय और समाज को मिलकर एक ऐसा सहयोगी और संवेदनशील वातावरण तैयार करना होगा, जिसमें किशोर अपनी समस्याएँ खुलकर साझा कर सकें और मानसिक रूप से सशक्त बन सकें। इस शोध का उद्देश्य किशोरों में बढ़ते तनाव के प्रति जागरूकता फैलाना और उन्हें एक स्वस्थ मानसिक जीवन जीने के लिए सहयोग प्रदान करना है।

I. प्रस्तावना (INTRODUCTION)

किशोरावस्था एक संवेदनशील और परिवर्तनशील अवस्था है जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक बदलाव तीव्र गति से होते हैं। यह समय पहचान, स्वतंत्रता और आत्म-सम्मान की खोज का होता है। लेकिन आधुनिक जीवनशैली, शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ, पारिवारिक समस्याएँ और तकनीकी प्रगति के कारण किशोरों पर अत्यधिक दबाव बढ़ता जा रहा है। यह तनाव (Stress) मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है और अनेक मामलों में अवसाद, नशे की लत, आत्महत्या जैसी गंभीर समस्याओं का कारण बनता है।

इस शोध पत्र का उद्देश्य है किशोरों में तनाव के कारणों, प्रभावों, और समाधान की संभावनाओं पर गहन अध्ययन प्रस्तुत करना। किशोरावस्था जीवन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और जटिल चरण होता है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं। यह वह अवस्था है जब व्यक्ति अपने आत्म-स्वरूप को समझने, पहचान बनाने और स्वतंत्र निर्णय लेने की प्रक्रिया में होता है। परंतु वर्तमान समय में किशोरों को जिस प्रकार के सामाजिक, शैक्षणिक और तकनीकी दबाव का सामना करना पड़ता है, वह उनके मानसिक संतुलन को बिगाड़ सकता है। लगातार बढ़ती प्रतिस्पर्धा, माता-पिता की अपेक्षाएँ, सोशल मीडिया का प्रभाव, और साथियों के बीच तुलना जैसी अनेक परिस्थितियाँ किशोरों में तनाव (Stress) को जन्म देती हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ किशोरों की मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण बन रही हैं। तनाव की यह समस्या यदि समय रहते नहीं सुलझाई गई, तो यह अवसाद, आत्महत्या और अन्य मानसिक विकारों में बदल सकती है। अतः यह आवश्यक है कि हम किशोरों के तनाव को एक गंभीर सामाजिक-मानसिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में पहचानें और इसके कारणों, प्रभावों तथा समाधान के उपायों पर गंभीरता से विचार करें। यही इस शोध का प्रमुख उद्देश्य है।



International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

II. साहित्य समीक्षा (LITERATURE REVIEW)

किशोरों में तनाव एक बहु-आयामी और लगातार बढ़ती हुई समस्या है, जिस पर पिछले कुछ दशकों में अनेक शोध और अध्ययन हुए हैं। शोधकर्ताओं ने इस विषय को विभिन्न सामाजिक, शैक्षणिक, मनोवैज्ञानिक और जैविक दृष्टिकोणों से विश्लेषित किया है। साहित्य समीक्षा के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि किशोर तनाव का स्वरूप, कारण और प्रभाव विभिन्न सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश के अनुसार भिन्न हो सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा जारी एक रिपोर्ट (2019) के अनुसार, वैश्विक स्तर पर 10 से 19 वर्ष के किशोरों में आत्महत्या मृत्यु का तीसरा प्रमुख कारण है। इसका मुख्य कारण तनाव, चिंता और अवसाद जैसे मानसिक विकार हैं, जिन्हें समय पर पहचाना और इलाज नहीं किया गया।

UNICEF (2021) की एक रिपोर्ट बताती है कि भारत में किशोरों को स्कूल प्रदर्शन, पारिवारिक दबाव, सोशल मीडिया की छवि और भविष्य की अनिश्चितता जैसी समस्याओं से गंभीर तनाव का सामना करना पड़ता है। रिपोर्ट यह भी दर्शाती है कि ग्रामीण एवं शहरी किशोरों के तनाव के स्वरूप में स्पष्ट अंतर देखने को मिलता है।

डॉ. आर.एन. सिंह (2017) ने अपने शोध "किशोरों में तनाव के कारण और प्रभाव" में बताया कि शैक्षणिक विफलता, पारिवारिक कलह, और आत्म-छवि की चिंता किशोरों में तनाव के प्रमुख कारक हैं। उन्होंने यह भी कहा कि लड़कों की तुलना में लड़कियों में तनाव की प्रवृत्ति अधिक पाई गई, विशेषकर शहरी क्षेत्रों में।

एनसीईआरटी द्वारा किए गए एक अध्ययन (2020) में यह स्पष्ट हुआ कि 15 से 17 वर्ष के विद्यार्थियों में परीक्षा संबंधी चिंता और भविष्य को लेकर असमंजस तनाव के मूल कारण हैं। अध्ययन में यह सुझाव भी दिया गया कि विद्यालयों में समर्पित मानसिक स्वास्थ्य काउंसलिंग अनिवार्य की जानी चाहिए।

डॉ. अंजलि वर्मा (2018) ने "किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियाँ" नामक अपने शोध में लिखा है कि किशोरों को भावनात्मक रूप से सशक्त बनाने के लिए परिवार, विद्यालय और समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने यह भी बताया कि डिजिटल युग में सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को प्रभावित करता है।

उद्देश्य (Objectives)

❑ **किशोरों में तनाव उत्पन्न करने वाले प्रमुख कारणों का विश्लेषण करना:** किशोरावस्था जीवन का वह चरण है जहाँ व्यक्ति तेजी से मानसिक और शारीरिक परिवर्तनों से गुजरता है। यह परिवर्तन कभी-कभी असहज और भ्रमित करने वाले हो सकते हैं। इस शोध का पहला उद्देश्य इन तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों की गहराई से पहचान करना है। प्रमुख कारणों में शैक्षणिक दबाव, माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाएँ, दोस्तों के साथ तुलना, सोशल मीडिया का प्रभाव, पारिवारिक कलह और करियर को लेकर अनिश्चितता जैसे तत्व शामिल हैं। किशोरों के व्यक्तिगत अनुभवों और सामाजिक संदर्भों को ध्यान में रखकर यह विश्लेषण किया जाएगा कि किस कारण का किस प्रकार से तनाव पर प्रभाव पड़ता है।

❑ **तनाव के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक प्रभावों को समझना:** तनाव का असर केवल मानसिक ही नहीं, बल्कि शारीरिक और सामाजिक जीवन पर भी पड़ता है। लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव किशोरों में अनिद्रा, सिरदर्द, थकावट जैसी शारीरिक समस्याओं को जन्म दे सकता है। मानसिक रूप से यह अवसाद, चिंता, आत्महत्या की प्रवृत्ति और आत्मविश्वास में कमी जैसे गंभीर परिणाम ला सकता है। वहीं सामाजिक प्रभावों की बात करें तो तनावग्रस्त किशोर समाज से कटने लगते हैं, पारिवारिक और मित्र संबंधों में दूरी आती है, और उनके व्यवहार में चिड़चिड़ापन व आक्रामकता दिखने लगती है। इस शोध के माध्यम से इन प्रभावों की प्रकृति और गंभीरता को समझना एक प्रमुख उद्देश्य है, जिससे समय रहते उचित समाधान सुझाया जा सके।

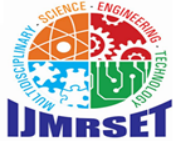
III. शोध विधि (RESEARCH METHODOLOGY)

प्रकार: वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक

स्रोत: प्राथमिक (साक्षात्कार, प्रश्नावली) एवं द्वितीयक (पुस्तकें, रिपोर्ट्स, लेख, WHO & UNICEF डेटा)

नमूना क्षेत्र: 13 से 19 वर्ष की आयु के 100 किशोरों पर आधारित

स्थान: उत्तराखंड के शहरी व अर्ध-शहरी क्षेत्र



International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

प्रश्नावली के माध्यम से डाटा एकत्रित किया गया, जिसमें छात्रों से उनकी दैनिक दिनचर्या, शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक वातावरण, सोशल मीडिया के उपयोग और भावनात्मक स्थिति से संबंधित प्रश्न पूछे गए।

तनाव के मुख्य कारण (Major Causes of Stress in Adolescents)

1. शैक्षणिक दबाव (Academic Pressure):

- परीक्षा में सफलता की अपेक्षा
- कोचिंग संस्थानों और स्कूल का दोहरा बोझ
- करियर को लेकर असमंजस

2. पारिवारिक वातावरण (Family Environment):

- माता-पिता के बीच झगड़े या तलाक
- अत्यधिक अपेक्षाएँ
- उपेक्षा या तुलना

3. सामाजिक दबाव (Social Pressure):

- सहपाठियों से तुलना
- प्रेम संबंध और भावनात्मक अस्थिरता
- सामाजिक मान्यताओं और छवि की चिंता

4. तकनीकी प्रभाव (Technological Impact):

- सोशल मीडिया पर अत्यधिक निर्भरता
- साइबर बुलिंग
- नींद में कमी

समाधान और प्रबंधन (Solutions and Management of Adolescent Stress)

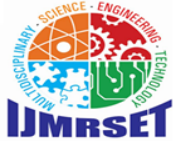
- माता-पिता की भूमिका
- शिक्षकों की भूमिका
- समाज की भूमिका
- व्यक्तिगत उपाय

IV. निष्कर्ष (CONCLUSION)

किशोरों में तनाव एक गंभीर लेकिन समय रहते पहचाना और नियंत्रित किया जा सकने वाला मानसिक स्वास्थ्य संकट है। यह समस्या सिर्फ एक व्यक्तिगत अनुभव नहीं, बल्कि सामाजिक, पारिवारिक और शैक्षणिक तंत्र से गहराई से जुड़ी हुई है। किशोरावस्था में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर जो बदलाव आते हैं, वे यदि ठीक से समझे न जाएँ, तो तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याएँ जन्म ले सकती हैं।

इस शोध से यह स्पष्ट होता है कि किशोरों में तनाव के पीछे शैक्षणिक दबाव, सामाजिक तुलना, पारिवारिक अपेक्षाएँ और तकनीकी प्रभाव जैसे कई कारक जिम्मेदार हैं। इन कारणों का प्रभाव न केवल मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है, बल्कि यह किशोरों के सामाजिक और शारीरिक व्यवहार को भी प्रभावित करता है।

इसलिए आवश्यक है कि परिवार, विद्यालय और समाज एकजुट होकर किशोरों के लिए ऐसा वातावरण निर्मित करें जहाँ वे खुलकर अपने विचार रख सकें, समस्याओं को साझा कर सकें और समाधान पा सकें। संवाद, संवेदनशीलता और सहयोग से हम इस समस्या को कम कर सकते हैं। समय पर हस्तक्षेप और सकारात्मक समर्थन से किशोरों को एक स्वस्थ, संतुलित और उज्ज्वल भविष्य की ओर अग्रसर किया जा सकता है।



International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

ग्रंथ सूची (BIBLIOGRAPHY)

1. World Health Organization (WHO) Reports on Adolescent Mental Health
2. UNICEF Adolescent Wellbeing Studies
3. मनोविज्ञान और किशोर मन (डॉ. अंजलि शर्मा)
4. Stress and Its Impact on Youth – Indian Journal of Psychiatry
5. किशोर विकास और मानसिक स्वास्थ्य (एनसीईआरटी प्रकाशन)



INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INDIA



INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH IN SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY

| Mobile No: +91-6381907438 | Whatsapp: +91-6381907438 | ijmrset@gmail.com |

www.ijmrset.com