SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

किशोरों में पाए जाने वाली चिंता का उनके समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन

जितेन्द्र कुमार तिवारी, शोधार्थी, **सरोज नैय्यर,** पी–एचडी, शिक्षा विभाग
कलिंगा विश्वविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

ORIGINAL ARTICLE

Authors
जितेन्द्र कुमार तिवारी, शोधार्थी
सरोज नैय्यर, पी–एचडी
E-mail : jt7369184@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 16/10/2025
Revised on : 20/12/2025
Accepted on : 29/12/2025
Overall Similarity : 02% on 21/12/2025

शोध सार

किशोरावस्था बाल्यावस्था के बाद का वह महत्वपूर्ण काल है जिसमें शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक परिवर्तन तीव्र गति से होते हैं। यह अवस्था जीवन का संक्रमण काल भी मानी जाती है क्योंकि इसमें किशोर अपने परिवेश से अत्यधिक प्रभावित होता है। पढ़ाई, अच्छे अंक प्राप्त करने, मित्र बनाने, विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, रूप–रंग और कद–काठी जैसी चिंताएँ इस आयु में सामान्य होती हैं। इन सब कारणों से किशोर अक्सर चिंता और तनाव का अनुभव करता है। किशोर चिंता को दूसरों से छिपाने का प्रयास करता है। वह न तो परिवार और न ही मित्रों को इसके बारे में बताना चाहता है। चिंता के बावजूद वह सामाजिक रहता है और अपने कार्यों द्वारा परिवार, शिक्षक, मित्रों और समाज के साथ संबंध स्थापित करता है। उसकी यही सामाजिकता उसे मित्रों के बीच प्रिय बनाती है। किशोर प्रायः दूसरों की अपेक्षाओं को पूरा करने तथा सबको साथ लेकर चलने का प्रयास करता है, भले ही इसमें उसकी व्यक्तिगत हानि क्यों न हो। किशोरावस्था को संक्रमण की अवस्था इसलिए भी कहा जाता है, क्योंकि किशोर दूसरों को देखकर उनकी नकल करने की प्रवृत्ति रखते हैं। वे सही–गलत का भेद कभी–कभी भूल जाते हैं और भावनात्मक आवेग में ऐसे कार्य कर बैठते हैं जिनका गंभीर परिणाम हो सकता है। चरम स्थितियों में आत्महत्या तक की प्रवृत्ति देखने को मिलती है। प्रस्तुत शोध अध्ययन कक्षा 11वीं के 100 किशोर विद्यार्थियों पर आधारित है। सांख्यिकीय विश्लेषण से यह पाया गया कि विद्यार्थियों की चिंता का उनके समायोजन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

मुख्य शब्द

किशोरावस्था, चिंता, समायोजन, सामाजिक संबंध, किशोरावस्था.

प्रस्तावना

किशोरावस्था में ही भावी जीवन की नींव का निर्माण होने लगता है। किशोर बाल्यावस्था से निकल करके किशोरावस्था में प्रवेश करते है। प्रवेश करते ही उसके मन में, कार्य करने में, सोचने में परिवर्तन दिखाई देने लगता है। किशोर बालक/किशोर बालिका जहां सबसे आगे निकालकर आगे आना चाहता है, सबसे अलग दिखना चाहता है, चाहे वह अच्छे अंक से पास होना, चाहे सुंदर दिखना, चाहे पहनावा, खेलकूद सभी में शामिल होकर आगे बढ़ना चाहता है, इसीलिए वह सभी प्रकार के समायोजन करना चाहता है जिससे उसके बीच सभी संबंध अच्छे रहे। किशोर/किशोरियों में किशोरावस्था में शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन होते हैं। शरीर में आंतरिक एवं बाह्य अंग बढ़ने के कारण वे चिंतित एवं परेशान हो जाते हैं और इससे वे किसी से बात करने में संकोच भी करते हैं और गलत फहमी में पड़ जाने के कारण गलत कार्य करते हैं जिससे उनके मन मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इसी अवस्था में किशोरो को सही मार्गदर्शन एवं शिक्षा मिल जाए तो अपनी मेहनत एवं लगन से दुनिया बदलने की हिम्मत रखते है इसीलिए किशोरावस्था को संक्रमण काल कहा गया है, क्योंकि किशोर जैसा देखता है वैसा ही करता है। पूरा ज्ञान ना हो पाने के कारण बीच मझधार में फंस जाता है और उससे निकलने या निजात पाने के लिए वह सही गलत का भेद किए बिना ही उस कार्य को करना चाहता है जिससे उसे लाभ की जगह हानि होती है।

चिंता

चिंता नाम से ही पता चलता है कि उस व्यक्ति की स्थिति कैसी है चिंता किसी इच्छुक वस्तु या क्रिया से जुड़ा हुआ रहता है जिससे किशोर /किशोरियां उसके बारे में बार–बार सोचते रहते हैं, इच्छित काम इच्छाओं के कारण चिंता की उत्पत्ति होती है। चिंता शब्द डर और बेचौनी से भी जुड़ा हुआ होता है जब कोई किशोर /किशोरी किसी भी प्रकार की चिंता में डूबे रहते हैं तो उन्हें पसीना आना, बेचैनी होना, या दिल की धड़कन का बढ़ना आदि लक्षण है। किशोर अपनी पढ़ाई, दोस्त, स्टेटस आदि को लेकर भी चिंतित रहता है। अपने परिवार की स्थिति को लेकर भी धीर गंभीर रहता है। चाहे दोस्तों के साथ हो या अन्य स्थान उसे समय भी वह अपने भविष्य के बारे में सोचता रहता है और इतनी चिंता से मुक्ति पाने के लिए प्रयत्न करता रहता है, उपाय करते रहता है। आज के युग में नित्य नए आविष्कार के कारण किशोर उलझ कर रह गया है। वह सभी को प्राप्त करना चाहता है, सभी विषयों में प्रथम अग्रणी रहना चाहता है और इसीलिए वह कठिन परिश्रम करता है और भविष्य में भविष्य को लेकर चिंतित रहता भी है वही सभी कुछ सुख –सुविधाओं को चाहता भी है और न मिलने पर नैतिक–अनैतिक क्रिया को भी करता है जिससे उसके जीवन में भूचाल आ जाता है और वह चिंता में पड़ जाता है और उसके उपाय भी ढूंढता है।

समायोजन

वर्तमान समय में यह देखा गया है कि विभिन्न वर्गों से आए हुए किशोर जो कि सामाजिक, आर्थिक स्तर से भिन्न–भिन्न विद्यालय में प्रवेश लेते हैं उनका समायोजन करने की क्रिया भी अलग–अलग होती है। जो किशोर सामाजिक रूप से उच्च होते हैं वह कुछ हद तक एक दूसरे में समायोजित हो जाते हैं, किंतु निम्न वर्ग के किशोर विद्यालय में समायोजित नहीं हो पाते जिनका प्रभाव उनकी आर्थिक स्थिति पर पड़ता है। वही आर्थिक रूप से सक्षम किशोर शहरी विद्यालय या वातावरण में सामायोजित हो जाता है, जबकि ग्रामीण क्षेत्र में वह समाहित नहीं हो पाता। किशोर अपने को आगे लाने के लिए वह हर परिस्थिति व वातावरण के साथ समाहित होने की कोशिश करता है। जब वह समायोजित हो जाता है तो उसका व्यक्तित्व निखर जाता है और उसका विकास होता है नहीं तो उसका जीवन नीरस हो जाता है इसीलिए किशोर एवं किशोरियों के माता–पिता को चाहिए कि उनको हर स्थान या वातावरण से अवगत कराना चाहिए जिससे कि वे हर जगह समाहित या समायोजित हो सके चाहे विद्यालय, घर, कॉलेज, ऑफिस, गांव, शहर आदि सभी जगह वह समायोजित होकर समाज में भागीदारी निभा सके और अपना

स्थान बना सके जिससे समाज, परिवार एवं देश की दशा एवं दिशा को जान सके। किशोरावस्था में समायोजन की स्थिति कमजोर हो जाती है।

संबंधित शोध अध्ययन

भावना (2018) ने किशोरो की शैक्षिक उपलब्धि पर दुश्चिंता व समायोजन के प्रभाव का अध्ययन किया। किशोरावस्था का काल किसी व्यक्ति के जीवन का निर्माण काल माना जाता है। बालक की किशोरावस्था उसके भविष्य की आधारशिला है, यह जीवन का सबसे कठिन काल है। किशोरावस्था में अपने लक्ष्यो को पाने के लिए किशोर सदैव प्रयत्नशील रहते हैं व उन पर सामाजिक प्रतिष्ठा में डूबे अपने माता–पिता का महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने का दबाव भी रहता है। यही दबाव जो कि खुद उसके अंदर है व माता–पिता समाज की तरफ से भी है उसकी दुश्चिंता व मानसिक द्वन्द का कारण बनता है। इन वजहों से किशोर की सामाजिक व शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित हुए बगैर नहीं रहती है और अगर किशोर की शैक्षिक उपलब्धि का स्तर उसके समाज की प्रतिष्ठा के अनुरूप नहीं हो पता है तो उसे समायोजन में भी परेशानी आती है।

कौर एवं चावला (2018) ने किशोरों में शैक्षणिक दुश्चिंता और विद्यालय समायोजन के मध्य संबंध का अध्ययन किया। इस अध्ययन में सर्वेक्षण पद्धति का प्रयोग किया गया तथा पंजाब राज्य के विभिन्न विद्यालयों से 14 से 18 वर्ष आयु वर्ग के कुल 60 किशोरों को उद्देश्यपूर्ण नमूना विधि द्वारा चयनित किया गया। दुश्चिंता के मापन हेतु सिंह एवं सेनगुप्ता द्वारा निर्मित शैक्षणिक दुश्चिंता मापनी तथा समायोजन के लिए सिन्हा एवं सिंह द्वारा निर्मित विद्यालय समायोजन सूची का प्रयोग किया गया। शोध निष्कर्षों से यह ज्ञात हुआ कि जिन किशोरों में दुश्चिंता का स्तर अधिक था, उनमें विद्यालयी समायोजन अपेक्षाकृत कमजोर पाया गया, जिससे यह स्पष्ट हुआ कि दुश्चिंता का किशोरों के समायोजन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

चतुर्वेदी (2015) ने अधिगम अक्षमता वाले किशोरों में दुश्चिंता और समायोजन के संबंध का अध्ययन किया। इस शोध में सहसंबंधात्मक पद्धति अपनाई गई तथा 14 से 18 वर्ष आयु के कुल 110 किशोरों को नमूने के रूप में शामिल किया गया। दुश्चिंता के मापन हेतु संशोधित बाल दुश्चिंता मापनी तथा समायोजन के लिए विद्यालय छात्र समायोजन सूची का उपयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि दुश्चिंता और समायोजन के मध्य सार्थक संबंध पाया गया तथा उच्च दुश्चिंता स्तर वाले किशोरों में सामाजिक एवं शैक्षिक समायोजन में कठिनाइयाँ अधिक देखी गईं।

उद्देश्य

किशोरो में पाए जाने वाली चिंता का उनके समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन।

परिकल्पना

H_0 किशोरो में पाई जाने वाली चिंता का उनके समायोजन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

शोध विधि

शोध अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। जनसंख्या के रूप में जांजगीर–चांपा जिले के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालय के हायर सेकेंडरी स्कूल के 11वी कक्षा के विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में लिया गया है। हायर सेकेंडरी स्कूल का चयन यादृश्चिक विधि से किया गया है जिसमें 100 किशोर विद्यार्थियों का चयन किया गया है। उपकरण के रूप में चिंता मापने के लिए स्वनिर्मित मापनी और समायोजन के लिए स्वनिर्मित मापनी का प्रयोग किया गया है। विश्लेषण लिए मानक विचलन एवं टी परीक्षण का सांख्यिकी विधि का प्रयोग किया गया है।

विश्लेषण एवं व्याख्या

H_0 किशोरो में पाई जाने वाली चिंता का उनके समायोजन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

चिंता एवं समायोजन के लिए टी तालिका 1

चर	कुल	मध्यमान	मानक विचलन	टी–मान	पी–मूल्य
चिंता	200	291.41	56.07	373.84	0.05 सार्थक
समायोजन		17.26	3.13		

उपरोक्त सारणी में चिंता एवं समायोजन चरों से संबंधित आँकड़े प्रस्तुत किए गए हैं। सारणी के अनुसार चिंता चर के अंतर्गत कुल 200 विद्यार्थियों का मध्यमान 291.41 तथा मानक विचलन 56.07 पाया गया है, जो यह दर्शाता है कि विद्यार्थियों में चिंता का स्तर अपेक्षाकृत अधिक है तथा उसमें पर्याप्त विविधता भी विद्यमान है। वहीं समायोजन चर का मध्यमान 17.26 तथा मानक विचलन 3.13 है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि समायोजन का स्तर अपेक्षाकृत कम है और विद्यार्थियों में इसके अंकों का फैलाव सीमित है। दोनों चरों के मध्य तुलना हेतु गणना किया गया t–मान 373.84 है, जो 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक पाया गया है। इस अत्यधिक उच्च t–मान एवं सार्थक p–मूल्य के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि चिंता और समायोजन के मध्यमानों के मध्य अंतर सांख्यिकीय रूप से अत्यंत सार्थक है।

सुझाव

1. किशोरो को चिंता से दूर रहने का प्रयास करना चाहिए।
2. किशोरों को सभी आयु के व्यक्तियों के साथ मिल–जुल कर रहना चाहिए।
3. शिक्षक को सभी छात्रों के साथ एक सा व्यवहार करना चाहिए।
4. शिक्षक को छात्रों की परखने की समझ होनी चाहिए।
5. छात्रों को समय पर कार्य करना चाहिए।
6. किशोरों को चाहिए कि समय को ध्यान में रखकर कार्य करें जिससे उनमें चिंता उत्पन्न ना हो।
7. किशोरो को सभी विषय का अध्ययन प्रतिदिन करना चाहिए।
8. किशोरो को तनाव से दूर रहना चाहिए।
9. किशोरो को एक दूसरे का सहयोग करना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. अग्रवाल, ए., एवं नारायण, वि. (2017) मानसिक स्वास्थ्य, उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, लखनऊ।
2. भावना (2018) किशोरों की शैक्षिक उपलब्धि पर दुश्चिंता व समायोजन के प्रभाव का अध्ययन, *ई–चेतना: अंतरराष्ट्रीय बहुविषयक शोध पत्रिका,* 3(3), 144–150।
3. चतुर्वेदी, ए. (2015) अधिगम अक्षमता वाले किशोरों में दुश्चिंता, आत्म–धारणा एवं समायोजन, *इंडियन जर्नल ऑफ मेंटल हेल्थ,* 2(2) 134–140।
4. कपूर, रा. (2019) जेंडर, एंजायटी एंड इनइक्वैलिटी इन एजुकेशन, रिसर्चगेट, https://www.researchgate.net
5. कौर, एच. एवं चावला, ए. (2018) किशोरों में शैक्षणिक दुश्चिंता और विद्यालय समायोजन का अध्ययन, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन सोशल साइंसेज़,* 8(3), 245–252।
6. त्यागी, जी. एड. डी. एवं पाठक, पी. डी. (2006) *शिक्षा के सामान्य सिद्धांत,* विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
7. तिवारी, श. (2011) शिक्षा में अनुसंधान, पी. आर. इंटरप्राइजेज, नई दिल्ली।
8. मंगल, एस. के. (2011) *शिक्षा मनोविज्ञान,* पी. एच. आई. लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली।

9. पाठक, पी. डी. (2007) *शिक्षा मनोविज्ञान,* विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
10. शर्मा, आर. ए. (2008) *शिक्षा तथा मनोविज्ञान में परा एवं अपरा सांख्यिकी,* विनय रखेजा, दिल्ली।
11. शर्मा, आर. एन., एवं चतुर्वेदी (2014) *शिक्षा मनोविज्ञान के मूल तत्व,* आर. लाल बुक डिपो, मेरठ।
12. सिंह, अ. क. (2006) *मनोविज्ञान,* मोतीलाल बनारसीदास, बांग्ला रोड, दिल्ली।

****