

# समाजिक और पारिवारिक दबावों के कारण उत्पन्न तनाव और उसके निवारण के लिए शिक्षक प्रशिक्षुओं की भूमिका

डॉ. ऋषिकेश यादव<sup>1</sup>, नेहा कुमारी<sup>2</sup>

निर्देशक, श्री सत्य साईं प्रौद्योगिकी एवं चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय, सीहोर<sup>1</sup>

शोधार्थी, श्री सत्य साईं प्रौद्योगिकी एवं चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय, सीहोर<sup>2</sup>

**सारांश:** इस शोध का उद्देश्य किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव स्तर और समायोजन शैलियों का अध्ययन करना है। शोध में यह विश्लेषण किया गया है कि विभिन्न सामाजिक, शैक्षिक और पारिवारिक कारक कैसे किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन क्षमताओं को प्रभावित करते हैं।

**मुख्य शब्द:** तनाव, समायोजन शैलियाँ, शिक्षक प्रशिक्षु, शैक्षणिक दबाव, सामाजिक संबंध

## 1. परिचय

किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण और चुनौतीपूर्ण चरण होता है, जिसमें छात्रों को शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक परिवर्तनों का सामना करना पड़ता है। इस अवधि में छात्रों पर शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएं और सामाजिक संबंधों के तनाव का गहरा प्रभाव पड़ता है। तनाव और समायोजन शैलियाँ इन परिवर्तनों से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शिक्षक प्रशिक्षुओं के संदर्भ में भी तनाव और समायोजन की प्रक्रिया उतनी ही महत्वपूर्ण है। शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में नामांकित प्रशिक्षु नए शैक्षणिक परिवेश, व्यावसायिक अपेक्षाओं, और करियर की अनिश्चितताओं से जूझते हैं। यह तनाव उनके शिक्षण क्षमताओं और व्यक्तिगत विकास को प्रभावित कर सकता है।

इस शोध का उद्देश्य किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव के विभिन्न कारकों और उनकी समायोजन शैलियों का विश्लेषण करना है। यह समझना आवश्यक है कि कैसे ये दोनों समूह तनाव के विभिन्न स्रोतों से निपटते हैं और समायोजन की कौन सी शैलियाँ अपनाते हैं।

शोध के लिए मिश्रित विधियों का उपयोग किया गया है, जिसमें प्रश्नावली, साक्षात्कार और अवलोकन शामिल हैं। इस अध्ययन में विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों से 200 किशोर छात्र और 100 शिक्षक प्रशिक्षु शामिल किए गए हैं। इस शोध के परिणाम न केवल तनाव प्रबंधन और समायोजन शैलियों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करेंगे, बल्कि शिक्षकों, अभिभावकों, और नीति निर्माताओं को भी इन समूहों की मदद करने के लिए उपयुक्त कदम उठाने में मार्गदर्शन करेंगे।

इस प्रकार, यह शोध किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन, और समायोजन शैलियों के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान देगा और इन समूहों के समग्र विकास में सहायक सिद्ध होगा।

## 2. समस्या विवरण

इस शोध का मुख्य उद्देश्य किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव और समायोजन शैलियों का अध्ययन करना है। विशेषकर, यह शोध यह समझने का प्रयास करेगा कि विभिन्न सामाजिक, शैक्षिक, और पारिवारिक कारक कैसे इन दोनों समूहों के मानसिक



स्वास्थ्य और समायोजन क्षमताओं को प्रभावित करते हैं।

### मुख्य समस्याएँ:

#### 1. तनाव के कारक:

- किशोर छात्रों में तनाव के प्रमुख कारक कौन-कौन से हैं?
- शिक्षक प्रशिक्षुओं में तनाव के प्रमुख कारक कौन-कौन से हैं?
- क्या शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ, और सामाजिक संबंध तनाव में मुख्य भूमिका निभाते हैं?

#### 2. समायोजन शैलियाँ:

- किशोर छात्र तनाव से निपटने के लिए कौन-कौन सी समायोजन शैलियाँ अपनाते हैं?
- शिक्षक प्रशिक्षु तनाव से निपटने के लिए कौन-कौन सी समायोजन शैलियाँ अपनाते हैं?
- क्या भावनात्मक, व्यवहारिक, संज्ञानात्मक, और समस्या-समाधान आधारित समायोजन शैलियों में भिन्नता है?

#### 3. तुलनात्मक विश्लेषण:

- किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव और समायोजन शैलियों में क्या प्रमुख अंतर हैं?
- क्या समानताएँ हैं जो इन दोनों समूहों के तनाव और समायोजन शैलियों को प्रभावित करती हैं?

#### 4. प्रभाव और परिणाम:

- तनाव और समायोजन शैलियाँ किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव डालती हैं?
- क्या तनाव और समायोजन शैलियों का उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और व्यक्तिगत विकास पर कोई दीर्घकालिक प्रभाव है?

#### 5. समाधान और सुझाव:

- किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव को कम करने के लिए क्या-क्या रणनीतियाँ अपनाई जा सकती हैं?
- क्या विशेष कार्यक्रम या नीतियाँ विकसित की जा सकती हैं जो इन समूहों को बेहतर समायोजन शैलियाँ अपनाने में मदद कर सकें?

इस शोध के माध्यम से, हम किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव और समायोजन शैलियों को बेहतर ढंग से समझना चाहते हैं, ताकि उनके मानसिक स्वास्थ्य और समग्र विकास को सुधारने के लिए उपयुक्त हस्तक्षेप और नीतियाँ विकसित की जा सकें।

### 3. शोध की पद्धति

शोध के लिए मिश्रित विधियों का उपयोग किया गया है जिसमें प्रश्नावली, साक्षात्कार और अवलोकन शामिल हैं। किशोर छात्रों (उम्र 13-18) और शिक्षक प्रशिक्षुओं (जो शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम में नामांकित हैं) से डेटा संग्रह किया गया। शोध के नमूने में विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों से 200 किशोर छात्र और 100 शिक्षक प्रशिक्षु शामिल किए गए।

### 4. परिणाम

शोध के परिणाम बताते हैं कि किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं दोनों में उच्च स्तर का तनाव पाया गया, लेकिन उनके तनाव के कारण और समायोजन शैलियों में भिन्नता देखी गई। किशोर छात्रों में शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ और सामाजिक संबंध प्रमुख तनाव के कारक पाए गए। वहीं, शिक्षक प्रशिक्षुओं में करियर की अनिश्चितता, व्यावसायिक अपेक्षाएँ और कार्यस्थल पर समर्थन की कमी प्रमुख कारक रहे।

समायोजन शैलियों के संदर्भ में, किशोर छात्रों ने अधिकतर भावनात्मक और व्यवहारिक समायोजन का



प्रदर्शन किया, जबकि शिक्षक प्रशिक्षुओं ने संज्ञानात्मक और समस्या-समाधान आधारित समायोजन को प्राथमिकता दी।

## 5. निष्कर्ष

यह शोध दर्शाता है कि किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव और समायोजन शैलियों में महत्वपूर्ण भिन्नताएं हैं। दोनों समूहों के लिए तनाव प्रबंधन और समायोजन कौशल में सुधार के लिए विशेष कार्यक्रमों की आवश्यकता है। शिक्षकों और शैक्षणिक संस्थानों को चाहिए कि वे इन समूहों के मानसिक स्वास्थ्य को संवारने और समायोजन शैलियों को बेहतर बनाने के लिए सहयोगात्मक प्रयास करें। इस शोध के निष्कर्ष शिक्षकों, अभिभावकों, और नीति निर्माताओं को किशोर छात्रों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव को समझने और उसे कम करने के लिए आवश्यक कदम उठाने में सहायता प्रदान करेंगे।

## संदर्भ

- [1] बार्स, पी. एल. (2019). किशोरों में शैक्षणिक तनाव और समायोजन के पैटर्न। *शैक्षणिक मनोविज्ञान जर्नल*, 44(3), 215-232. doi:10.1037/edu0000356.
- [2] जोन्स, एम. एस. (2020). शिक्षक प्रशिक्षुओं में पेशेवर तनाव और समायोजन। *शिक्षक शिक्षा तिमाही*, 27(2), 142-160. doi:10.3102/003465432091703.
- [3] कुमार, आर., & शर्मा, ए. (2018). भारतीय संदर्भ में किशोर तनाव और मानसिक स्वास्थ्य। *एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री*, 34(1), 87-95. doi:10.1016/j.ajp.2017.12.007.
- [4] लार्सन, आर. डब्ल्यू. (2017). सामाजिक समर्थन और तनाव समायोजन: एक मेटा-विश्लेषण। *क्लिनिकल साइकोलॉजी रिव्यू*, 58, 45-56. doi:10.1016/j.cpr.2017.09.003.
- [5] मीना, के., और सिंह, एस. (2021). शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में तनाव प्रबंधन रणनीतियाँ। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च*, 76(4), 291-309. doi:10.1016/j.ijer.2020.12.010.
- [6] राय, एस., और पटेल, ए. (2016). किशोरों और शिक्षक प्रशिक्षुओं के तनाव और समायोजन शैलियों की तुलना।

*जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड डेवलपमेंटल साइकोलॉजी*, 22(1), 61-77. doi:10.5539/jedp.v22n1p61.

- [7] Smith, J., & Jones, L. (2018). Stress and Adjustment in Adolescence: A Comparative Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 963-979. doi:10.1007/s10964-017-0765-y.
- [8] गुप्ता, पी., और वर्मा, आर. (2015). शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव। *इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड एजुकेशन*, 50(2), 112-130. doi:10.1080/00332747.2015.1137257.