Shodhshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
Available online at : www.shisrrj.com
OPEN ACCESS
© 2023 SHISRRJ | Volume 6 | Issue 4
ISSN : 2581-6306
doi : https://doi.org/10.32628/SHISRRJ

किशोरी छात्राओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य के संवेगात्मक परिप्रेक्ष्य का अध्ययन

सपना शाही
शोध छात्रा, शिक्षाशास्त्र विभाग, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल।

Article Info

Publication Issue :
July-August-2023
Volume 6, Issue 4

Page Number : 16-22

Article History
Received : 01 July 2023
Published : 13 July 2023

सारांश– मानसिक स्वास्थ्य मानव जीवन के मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और सामाजिक पहलुओं के मध्य संतुलन की स्थिति है। जिससे व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का ज्ञान होता है। मानव विकास क्रम में किशोरावस्था एक संक्रामक अवधि है, संवेगात्मक अस्थिरता, विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने में समायोजन की कमी तथा अपने माता–पिता एवं शिक्षक को समझनें में कमी इत्यादि को प्रकट करती है, किशोरी छात्राएं भी अधिक संवेगात्मक स्थिरता का सामना करती हैं जिसका प्रभाव उसके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से पड़ता है। परिवार एवं विद्यालय किशोरियों के व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करते हैं। कोविड–19 महामारी के दौरान किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव में वृद्धि देखी गयी है। इसलिए वर्तमान शोध का उद्देश्य उत्तराखण्ड के ऊधमसिंह जिले के माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत जनजातीय किशोरी छात्राओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य के संवेगात्मक परिप्रेक्ष्य का अध्ययन करना है। शोधकर्त्ताओं के द्वारा स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण द्वारा 120 जनजातीय (थारू एवं बुक्सा) किशोरी छात्राओं को चयनित किया गया है। आँकड़ों के संग्रहण हेतु प्रो0 ढौंढियाल (2006) द्वारा विकसित संवेगात्मक अस्थिरता प्रश्नावली को प्रयुक्त किया गया तथा आँकड़ों के विश्लेषण हेतु प्रतिशत, मध्यमान, मानक विचलन एवं टी परीक्षण सांख्यिकी का प्रयोग किया गया। निष्कर्षों में जनजातीय किशोरी छात्राओं के मध्य संवेगात्मक स्थिरता में अन्तर पाया गया।

कुंजी शब्द– मानसिक स्वास्थ्य, संवेगात्मक स्थिरता, किशोरी छात्राएं।

1.0.0 प्रस्तावनाः–मानसिक स्वास्थ्य मानव कल्याण की एक महत्वपूर्ण अवस्था है जो जीवन के सभी पहलुओं यथा– सामाजिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और संवेगात्मक पहलुओं के मध्य संतुलन को दर्शाता है। स्वय के बारें में खुश और सकारात्मक महसूस करना और जीवन का आनंद लेना, परिवार व मित्रों के साथ स्वस्थ संबंध, शारीरिक गतिविधियों में भाग लेना और स्वस्थ आहार खाना, अच्छी नींद लेने की क्षमता, तनाव से निपटने की क्षमता तथा सामुदायिक भागीदारी, विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता इत्यादि

Copyright © 2023 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution **4.0 International License (CC BY-NC 4.0)** which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

आयाम मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित हैं। मानसिक कल्याण के लिए सामाजिक और संवेगात्मक आदतों को विकसित करने के लिए किशोरावस्था एक महत्वपूर्ण अवधि है। छह में से एक व्यक्ति की उम्र 10–19 वर्ष है। किशोरावस्था एक अनूठा एवं रचनात्मक समय है किशोरियां जितने अधिक जोखिम वाले कारकों के सम्पर्क में आती हैं, उनके मानसिक स्वास्थ्य पर संभावित प्रभाव उतना ही अधिक होता है। किशोरावस्था में तनाव में वृद्धि करने वाले कारकों में प्रतिकूलता जोखिम, साथियों के अनुरूप होने का दबाव और पहचान की खोज, शारीरिक परिवर्तन इत्यादि सम्मिलित हैं। मीडिया प्रभाव और लैंगिक मानदंड एक किशोरी की जीवित वास्तविकता और भविष्य के लिए उनकी धारणाओं व आकाक्षांओं के मध्य असमानता को बढ़ा सकते हैं। हिंसा विशेष रूप से (यौन हिंसा और डराना–धमकाना), कठोर पालन–पोषण और गंभीर सामाजिक–आर्थिक समस्याओं को मानसिक स्वास्थ्य के लिए जोखिम माना गया है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2021)।

संवेग, भावनाओं और उसके विशिष्ट विचारों, मनोवैज्ञानिक और जैविक अवस्थाओं और कार्य करने की प्रवृत्ति की सीमा को संदर्भित करते हैं। संवेगों में स्थिरता का अर्थ है, दृढ़ता से स्थापित या स्थिर, अच्छी तरह से समान स्थिति में रहने में सक्षम (माधवन,2016)। संवेगात्मक स्थिरता न केवल व्यक्तित्व पैटर्न के प्रभावी निर्धारकों में से एक हैं बल्कि यह किशोर बालक–बालिकाओं के विकास को निर्धारित करने में भी सहायता करती हैं। किसी भी स्तर पर स्थिर संवेगात्मक व्यवहार की अवधारणा वह है जो सामान्य संवेगात्मक विकास के परिणाम को दर्शाता है (संतोष एवं अन्य, 2020)। बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के सात महत्वपूर्ण संकेंतकों में से एक के रूप में संवेगात्मक स्थिरता है। (राउल,2016, मथीन,2011)। संवेगात्मक स्थिरता पर पुरूष और महिला छात्रों के औसत अंकों के मध्य अंतर की जाँच में पुरूष छात्र महिला छात्राओं की तुलना में अधिक संवेगात्मक रूप से स्थिर पाए गए (अलीम, 2005, चौबे एवं अन्य, 2017,खुर्शीद,2018)। छात्रों का संवेगों पर नियंत्रण नहीं होता है तो यह हीन भावना, ग्लानि और चिंता, अवसाद का कारण बन सकता है(कुमार, 2012, पाण्डे एवं अन्य 2017)। छात्रों की संवेगात्मक स्थिरता तथा संवेगात्मक परिपक्वता पर शोध के स्तरों के मध्य महत्वपूर्ण अंतर पाया गया (जपाटा, 2015)। लिंग तथा जाति आधार पर किए गए शोध अध्ययन में सामान्य वर्ग के छात्र–छात्राओं में संवेगात्मक स्थिरता, अनुसूचित जाति के छात्रों की अपेक्षा अधिक पायी गयी (वानी एवं अन्य, 2016)। संवेगात्मक स्थिरता और शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य महत्वपूर्ण संबंध है तथा लिंग, अभाव, प्रबंध के प्रकार के संबंध और भावनात्मक स्थिरता में महत्वपूर्ण अंतर पाया (कुमारवेलू, 2018)। बच्चों के आवासीय क्षेत्र के आधार पर संवेगात्मक स्थिरता में अंतर पाया गया (सांगवान, 2020)।

हाल ही में कोविड–19 महामारी ने पूरे विश्व को प्रभावित किया है। ऑनलाइन कक्षाऐं, करियर के कम अवसर, मौजूदा जीवन शैली से तालमेल बैठाने में दिक्कतें, आर्थिक तंगी और वायरस के डर के रूप में जीवन में नई चुनौतियां जोड़ दी हैं, जिसने संवेगात्मक स्थिरता को सर्वाधिक प्रभावित किया है। घर पर रहने की मजबूरी, दोस्तों से न मिल पाने के कारण हताशा, चिंता, तनाव, अवसाद तथा क्रोध के स्तर में वृद्धि हुई है (शाह एवं अन्य, 2020)। इन सभी ने किशोर–किशोरियों की संवेगात्मक स्थिरता पर नकारात्मक प्रभाव डाला है और वे कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं का सामना कर रहे हैं उनके सकारात्मक संवेगों में कमी तथा नकारात्मक संवेगों में वृद्धि हुई है (महेश्वरी एवं गुजराल, 2021)। सामाजिक वांछनीयता और वैश्विक संतुष्टि सकारात्मक रूप से संवेगात्मक स्थिरता से जुड़ी हुई हैं और अवसाद नकारात्मक रूप से। साथ ही चिंता,अवसाद और वैश्विक जीवन संतुष्टि के मध्य कोई संबंध नहीं पाया गया (रामोस, 2021)।

पिछले कुछ दशकों में बच्चों और युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों के प्रसार पर अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर चिंता बढ़ रही है। बालिकाओं की स्थिति एवं युवा महिलाओं के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के बारें में कई राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों के विशेष चिंता व्यक्त की है। इसलिए वैश्विक स्तर पर बालिकाओं की समस्याओं पर शोध कार्यो की आवश्यकता बढ़ी है। किशोरियों के शैक्षिक उन्नति एवं विकास उन्हें विपरीत परिस्थितियों से बचाना, सामाजिक–संवेगात्मक शिक्षा और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा देना और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल तक पहुँच सुनिश्चित करना, किशोरावस्था के दौरान उनके स्वास्थ्य कल्याण के लिए अति आवश्यक है। पूर्व में किए गए शोध कार्यो की समीक्षा से ज्ञात हुआ है कि जनजातीय किशोरी बालिकाओं की संवेगात्मक स्थिरता से संबधित शोध कार्य नगण्य हैं। अतः शोधार्थियों द्वारा वर्तमान स्थिति को ध्यान में रखते हुए तथा जनजातीय बालिकाओं के प्रति रूचि एवं शोध आवश्यकता को देखते हुए प्रस्तुत शोध समस्या का चयन किया गया।

समस्या कथनः–शोध अध्ययन हेतु समस्या की पहचान निम्न रूप में की गयी है–

'' किशोरी छात्राओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य के संवेगात्मक परिप्रेक्ष्य का अध्ययन।''

2.0.0. शोध उद्देश्य : प्रस्तुत शोध कार्य के निम्नवत उद्देश्य निर्धारित किये गए हैं–

2.1.1. विभिन्न स्तरों(उच्च, मध्य एवं निम्न) पर जनजातीय किशोरी छात्राओं की संवेगात्मक स्थिरता का अध्ययन करना।

2.1.2. थारू एवं बुक्सा जनजातीय किशोरियों की संवेगात्मक स्थिरता का अध्ययन करना।

3.0.0. शोध परिकल्पनाएंः प्रस्तुत शोध कार्यों के उद्देश्यों एवं उपयुक्त सांख्यिकी विश्लेषण को ध्यान में रखते हुए निम्नवत शून्य परिकल्पनाएं निर्मित की गई हैं–

3.3.1. थारू एवं बुक्सा जनजातीय किशोरियों की संवेगात्मक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

4.0.0. शोध प्रविधिः प्रस्तुत शोध कार्य हेतु उत्तराखण्ड राज्य के ऊधम सिंह नगर जनपद के राजकीय माध्यमिक विद्यालयों में कक्षा 9 एवं 10 में अध्ययनरत् 60 थारू तथा 60 बुक्सा जनजाति की किशोरी छात्राओं को स्तरीकृत् यादृच्छिक न्यादर्श तकनीकी को प्रयुक्त करके चयनित किया गया है। आंकड़ों के संकलन हेतु ढौंढियाल, (2006) कृत संवेगात्मक अस्थिरता प्रश्नावली जिसके अंतर्गत 56 कथन है जिन्हें हाँ/नहीं में वर्गीकृत किया गया है प्रयुक्त की गई है। प्रदत्तों के सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु प्रतिशत,मध्यमान, मानक विचलन तथा टी–परीक्षण मानों को प्रयुक्त किया गया है।

5.0.0. प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्याः प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या निम्नवत प्रस्तुत है–

जनजातीय किशोरी छात्राओं में भावनात्मक स्थिरता का आकलन

तालिका संख्याः 1.1

संवेगात्मक स्थिरता का स्तर	Frequency	%
उच्च	12	10 %
मध्यम	66	55 %

निम्न	42	35 %	N=120
कुल	120	100%	

उपरोक्त तालिका संख्या 1.1. के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि अधिकांश जनजातीय किशोरी छात्राओं में (55%) मध्यम स्तर की संवेगात्मक स्थिरता थी। निम्न स्तर पर (35%) तथा उच्च स्तर पर छात्राओं में (10%) सबसे कम संवेगात्मक स्थिरता पायी गयी। चौबे एवं अन्य (2017) द्वारा अपने अध्ययन के परिणामों में मध्यम स्तर पर छात्राओं में सबसे अधिक संवेगात्मक स्थिरता दर्शाई गयी थी।

तालिका संख्याः 1.2. थारू एवं बुक्सा जनजातीय किशोरियों की संवेगात्मक स्थिरता का आकलन

संवेगात्मक स्थिरता का स्तर	थारू		बुक्सा	
	F	%	F	%
उच्च	07	11.66%	05	8.33%
मध्यम	40	66.67%	26	43.33%
निम्न	13	21.67%	29	48.34%
कुल	60	100%	60	%

तलिका संख्या 1.2 से स्पष्ट होता है कि अधिकांश जनजातीय थारू(66.67%) किशोरी छात्राओं में मध्यम स्तर एवं बुक्सा (48.34%) किशोरी छात्राओं में निम्न स्तर पर संवेगात्मक स्थिरता पायी गयी। 11.67 प्रतिशत थारू छात्राओं तथा 8.33 प्रतिशत बुक्सा छात्राओं में उच्च स्तर की भावानात्मक स्थिरता थी।

थारू एवं बुक्सा जनजातीय किशोरी छात्राओं की संवेगात्मक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है। तालिका संख्या 1.3 में प्रस्तुत किया गया है–

तालिका 1.3.

थारू एवं बुक्सा जनजातीय किशोरी छात्राओं की संवेगात्मक स्थिरता का परीक्षण

जनजाति	कुल संख्या (n)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (S.D.)	'टी' मान ('t' value)	0.05 स्तर पर सार्थकता
थारू	60	34.00	6.53	3.087	सार्थक
बुक्सा	60	29.9	7.95		

तालिका 1.3. का अवलोकन करने पर यह स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों की जनजातीय किशोरियों के मध्य आगणित 'टी' का मान (=3.087) सार्थकता स्तर के मान 0.05 से अधिक है। इसीलिए दोनों समूहों के मध्यमान का अन्तर सार्थक है। अतः शून्य परिकल्पना ''थारू एवं बुक्सा जनजातीय किशोरी छात्राओं की संवेगात्मक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है'', अस्वीकृत की जाती है। तालिका 1.3. को अवलोकन करने पर यह भी स्पष्ट होता है कि थारू जनजाति किशोरी छात्राओं का मध्यमान (=34.00) स्तर की बुक्सा जनजाति की किशोरी छात्राओं के मध्यमान (=29.9) से अधिक था। इसका कारण यह है कि थारू जनजाति की किशोरी छात्राओं में संवेगों पर नियंत्रण की क्षमता धीरे–धीरे बुक्सा जनजाति किशोरी छात्राओं की अपेक्षा संभवतः अधिक विकसित हो रही हैं।

शोध परिणामः प्रस्तुत शोध कार्य के परिणाम सारांश रूप में निम्नवत प्रस्तुत हैं–

1. अधिकांश किशोरी छात्राओं (55%) में मध्यम स्तर की संवेगात्मक स्थिरता पायी गयी।
2. केवल 11.67 प्रतिशत थारू छात्राओं तथा 8.33 प्रतिशत बुक्सा छात्राओं में उच्च स्तर की भावानात्मक स्थिरता पायी गयी।
3. शोध अध्ययन के परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि थारू एवं बुक्सा जनजातीय किशोरी छात्राओं की संवेगात्मक स्थिरता मे अंतर होता है। थारू जनजाति की किशोरियों की संवेगात्मक स्थिरता का स्तर बुक्सा जनजाति की किशोरियों से अधिक अच्छा पाया गया है।
4. निष्कर्ष एवं शैक्षिक निहितार्थ : प्रस्तुत शोध कार्य में जनजातीय किशोरी छात्राओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य के संवेगात्मक स्थिरता परिप्रेक्ष्य के संदर्भ में आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है। शोध परिणाम दर्शाते हैं, कि थारू एवं बुक्सा जनजातीय किशोरी छात्राओं के मध्य संवेगात्मक स्थिरता में सार्थक अंतर है। साथ ही बुक्सा जनजाति की छात्राओं में अधिक संवेगात्मक अस्थिरता पायी गयी। संवेगात्मक स्थिरता तनावपूर्ण परिस्थितियों में संवेगों में संतुलन बनाए रखती है। यह स्वयं की क्षमताओं में विश्वास करने और आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायता करती है। जनजातीय किशोरी छात्राओं को संवेगों पर नियंत्रण से संबंधित शिक्षा तथा प्रशिक्षण की आवश्यता वर्तमान समय मे ंदेने की अत्यधिक आवश्यक है जिससे वे पूर्ण आत्मविश्वास के साथ जीवन में आने वाली कठिन परिस्थितियों तथा चुनौतियों का सामना निर्भयता के साथ स्वयं कर सके, अधिक सशक्त व आत्मनिर्भर बन सके, मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बने तथा समाज में महत्वपूर्ण स्थान को प्राप्त कर सके।

सन्दर्भ सूची

1- Aleem, S. (2005). Emotional Stability Among College youth. Journal of the India Academy of Applied Psychology, vol.1 (3), pg.430-438.

2- Chaubey,S. et, al. (2017). A Study of Emotional Stability Among Children in Sultanpur City. IJHS, vol. 3(2), pg.284-288.
3- Dhoundiyal, V.R. (2006). Emotional Instability Questionnaire. Faculty of Education, K.U. Campus, Almora.
4- Khurshid, Saba and Khurshid, S. (2018). Emotional Stability Among College Youth with Reference to the Gender. Sci.Int.(Lahore). Vol.30(4), pg.615-618.
5- Kumar, P. (2012). A Study of Emotional Stability and Socio-Economic Status of Students Studying in Secondary School. Child Development Perspect, vol.06 (2), pg.129-135.
6- Kumaravelu, G. (2018). Emotional Stability of High School Student in Relation to Their Selected Variables, JETIR, Vol.5(1), pg. 167-169.
7- Madhvan, V. (2016). Emotional Stability and Adjustment Perspective of Mental Health Among Rural School Students in Tiruchirapalli District. IOSR-JHSS, vol.5(7), pg.44-47.
8- Maheshwari, A. and Gujral, H.K. (2021). Emotional Stability: A Contributory Factors. The International Journal of Indian Psychology. Vol.9, Issue 4, pg.846-857.
9- Matheen, W. (2011). Parent Child Relationship and Emotional Maturity of City College Girls. Golden Research Thoughts, vol.1. Issue.1, pg.1-4.
10- Pandey, S. et, al. (2017). Emotional Stability: A Study on Adolescent Students of Bhilai, India. Research Journal of Management Science. Vol.6(9), pg.17-20.
11- Rawal, V.R. (1983). Personality Adjustment and Attitude Towards Authority of Emotional Disturbed Adolescent in their Home and School Environment. Ph.d ,Thesis, Faculty of Education, Kumaon University, Campus Almora.
12- Rodriguez-Ramos, et, al. (2021). Emotional Stability is related to 2D:3D and Social Desirability in Women: Possible implications on subjective well-being and psychopathology. PLoS one,16(3).
13- Roul, S.K. And Bihari, S. (2016). Mental Health of School Going Boys and Girls Adolescents in Secondary School of Delhi. P Indian P ARIPEX Journal of Research, vol.4 (6).
14- Shah, K. Mann S, Singh, R. et.al. (2020). Impact of Covid-19 on the Mental Health of Children and Adolescents. Cureus.12 (8), pg.1-6
15- Sangwan, K. and S. (2020). A Study of Emotional Stability of 8-10 years old in Hisar City. IAAST. Vol.11 (1). Pg.80-84.
16- Santosh, S. et, al. (2020). Assessment of Mental Health and Emotional Stability, IJERT, vol.9, issue 05, pg.397-401.

17- Wani, A.S. et, al. (2016). Emotional Stability Among Annamalai University Students. The International Journal of Indian Psychology, 3(4), pg. 119-123
18- World Health Organization. Mental Health in School: A manual (2021), World Health Organization Eastern Mediterranean.
19- Zapata, A. (2015). The Emotional Stability and Emotional Maturity of Fourth year Teacher Education Students of Bulacan State University. Journal of Social Sciences & Humanities Research. Vol.1, issue 1, pg. 1-5.