IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 5, Issue 1, November 2025
Impact Factor: 7.67

वर्तमान परिवेश में युवाओं में बढ़ता तनाव ; एक अध्ययन

राहुल शाक्य

शोधार्थी समाजशास्त्र, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर

सारांश– तनाव आधुनिक समाज की ज्वलंत और विकराल समस्या है, तनाव आक्टोपस की तरह समाज के प्रत्येक उम्र के व्यक्ति को जकड़ा हुआ है। तनाव आधुनिक भौतिक युग की देन है, यह पूर्णतः सत्य नहीं है। जब से मनुष्य इस पृथ्वी पर आया तनाव किसी न किसी रूप में उसके साथ है, तब मानव को दो वक्त का भोजन जुटाने के लिए, प्राकृतिक आपदाओं से स्वयं को बचाने, जंगली जानवरों से स्वयं व परिवार की रक्षा संबंधी तनाव थें। किन्तु पिछले पचास दशक से इसने जो पंख फैलाए है, वह अतिचिंताजनक है। विज्ञान जितनी तीव्र गति से नए–नए अविष्कार कर मनुष्य को आराम और लाभ देने के लिए नये–नये उत्पादन प्रस्तुत कर रहा है, दूसरी ओर तीव्र गति से तनाव का ग्राफ भी बढ़ रहा है।

शब्द कुंजी– युवा, तनाव, समायोजन, पीढी अन्राल –