

## 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 हैं, 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, पीढ़ी अन्ताल –

तनाव जिसे न उम्र का ख्याल है ना ही स्थान का न समय का जो आज के इस जटिलतम दिनचर्या में बच्चों, युवाओं, महिलाओं पुरुषों को अपने गिरफ्त में लिए हुए है। आज कोई भी इससे अछूता नहीं है। भौतिक सुख सुविधाओं से युक्त जीवन व्यतीत करने वाले भी इसके शिकार है तो मध्यम वर्ग व निम्न वर्ग पर भी इसका प्रभाव दिखायी देता है।

पश्चिमी देशों में स्थिति और भी गंभीर है वहाँ प्रतिवर्ष खरबों रुपये के फ्रैंकुलाइजर्स (तनाव दूर करने की दवाएँ) प्रतिवर्ष खायी जा रही है। तनाव शब्द वर्तमान में भारतीय समाज में भी इतना घुल मिल गया है कि आज अशिक्षित लोग, ग्रामीण जनता, आम व्यक्ति इस शब्द का बातचीत के दौरान निसंकोच प्रयोग करते हैं। तनाव भारत के विकसित हो रहे वर्ग के जीवन का अंग बन चुका है। समाज के प्रत्येक वर्ग, किशोर ६ किशोरियों, युवा, गृहणी, व्यवसायी, खिलाड़ी, कलाकार, नौकरी पैशा महिला-पुरुष पर तनाव का प्रभाव दिखायी देता है। आधुनिक शोध अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि करीब 75 प्रतिशत रोगों का कारण तनाव ही है। चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक इस बात से शत प्रतिशत सहमत है कि आज व्यक्ति को जितने गंभीर रोग होते हैं, उसका मूल कारण तनाव ही है— डायबिटीस, हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, अस्थमा, गठियाँ, कैंसर और मानसिक अवसाद जनित व्याधियाँ तनाव की देन हैं। तनाव के कारण आत्महत्याएँ होती हैं, दुर्घटनाओं का ग्राफ भी बढ़ा है।

भौतिक एवं उपभोक्तावादी संस्कृति के इस युग ने मानव मूल्यों को मनुष्य से दूर कर दिया है। स्वस्थ अर्थात् स्व में स्थित परमात्मा का एक अभिन्न अंग अपने वास्तविक स्वरूप को भूलकर विज्ञान का गुलाम बन गया है, फलस्वरूप अस्वस्थ तन, अस्वस्थ मन, अस्वस्थ समाज और अस्वस्थ वातावरण सभी ने मिलकर एक तनावपूर्ण जीवन पद्धति को जन्म दिया है।

आज यह विचारणीय प्रश्न हमारे समक्ष मौजूद है – क्यों होता है तनाव ? तनाव के क्या कारण हैं? क्या तनाव का कोई समाधान है इससे हमें छुटकारा मिल सकता है? इस समस्या पर चिंतन ६ मनन समाधान खोजने हेतु हम इस सभागृह में उपस्थित हैं, तनाव जो आज के सेमीनार का केन्द्रबिंदु है। मनोवैज्ञानिकों ने भिन्न-भिन्न तरीके से तनाव को परिभाषित एवं विश्लेषित किया है। 'मानसिक तनाव वह स्थिति है जब मन मस्तिष्क पर एक विशेष प्रकार की निष्क्रियता कब्जा कर ले, व्यक्ति किसी निर्णय पर



पहुँचने में असमर्थ हो जाए, प्रत्येक छोटी बड़ी समस्या उसे बोझ लगने लगे, बात-बात पर क्रोधित होना, मुहँ फूलाना एवं अपना आपा खो देना ही तनाव है।

कुछ मनोवैज्ञानिक तनाव को अनुक्रिया के रूप में देखते हैं— 'व्यक्ति जब कठिन और जटिल परिस्थितियों में मनोवैज्ञानिक अनुक्रिया प्रदर्शित करते हैं जैसे पेट की गड़बड़ी, नींद न आना, रक्त चाप में वृद्धि होती है, तो हम कहते हैं व्यक्ति में तनाव उत्पन्न हो गया।

मनोवैज्ञानिक तनाव को उद्दीपक कारक के रूप में परिभाषित करते हैं। 'कोई घटना एवं परिस्थिति जो व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिए बाध्य करता है, तनाव कहलाता है, उदाहरण स्वरूप— भूकंप, आगजनी, नौकरी छूट जाना, प्रियजन की मृत्यु, व्यवसाय खत्म हो जाना, दिवालिया घोषित होना यह प्रमुख घटनाएँ तनाव उत्पन्न करती हैं।

तनाव के क्षेत्र में अनेक शोध अध्ययन करने वाले मनोवैज्ञानिक हंस सेली ने भी तनाव को एक अनुक्रिया के रूप में परिभाषित किया 'विद्यालय, दफ्तर, घर और जीवन की कठिनाइयाँ जब जटिल से जटिलतम हो जाती हैं और व्यक्ति उनका हल ढूँढने में असमर्थ हो जाता है, तो दीर्घकालिक संवेगात्मक तनाव संचित होने लगता है यही तनाव ऽ प्रतिबल कहलाता है। तीव्र संचार क्रांति के इस युग में वर्तमान शिक्षा व्यवस्था जहाँ एक ओर युवाओं को मशीन बना रही है वहीं दूसरी ओर सामाजिक, नैतिक और व्यावहारिक जीवन से कहीं दूर हो जा रही है जिसका न कोई ओर है ना छोर। यह शत प्रतिशत सत्य है कि वर्तमान में किशोर ऽ किशोरियों, युवा जो शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं उनमें व्यक्तित्व में गुणवत्ता बढ़ाने वाले सद्गुणों का विकास नहीं हो पा रहा है। और न ही परिवार, समाज, देश के लिए एक श्रेष्ठ नागरिक तैयार करने में समर्थ हो पा रही है।

आज के किशोर / किशोरियों / युवाओं में सहनशीलता, धैर्य, समायोजन क्षमता का अभाव कर्तव्य बोध एवं उत्तरदायित्व का अभाव, अनुशासनहीनता, नैतिक व चारित्रिक पतन, मानवीय संवेदना का ह्रास तथा सामाजिक गुण दया, मित्रता, प्रेम, स्नेह, परोपकार, सहयोग, सहानुभूति में कमी दिखायी देती है। यह सब बदलती परिस्थितियाँ एवं परिवार के बदलते स्वरूप के कारण परिलक्षित होता है।

अतः जब यह युवा वास्तविक धरातल पर कदम रखते हैं तो अपने आप को अपूर्ण सा महसूस करते हैं। तनाव जैसी गंभीर समस्या पर चिंतन, मनन और अध्ययनकरने के लिए किशोर / किशोरियों एवं युवा वर्ग पर सर्वेक्षण, स्वनिर्मित प्रश्नावली, साक्षात्कार एवं द्वैतियक स्रोतों का प्रयोग किया गया।

तनाव जैसी गंभीर समस्या जो हमारी युवा पीढ़ी को वर्तमान में अपने जाल में जकड़े हुए हैं, इसकी तह तक पहुँचने के लिए युवाओं को दो समूहों में विभाजित किया गया –

प्रथम वर्ग में 40 महाविद्यालय में अध्ययनरत् 40 किशोर किशोरियों को जिनका आयु समूह 18–21 है एवं द्वितीय वर्ग जिसमें 40 युवा ऽ युवतियों को शामिल किया गया। जिनका आयु वर्ग 22–45 वर्ष है। सर्वेक्षण, साक्षात्कार एवं स्वनिर्मित प्रश्नावली के आधार पर तनाव सम्बन्धी विभिन्न मुद्दों पर विचार जानने का प्रयास किया गया। अध्ययन के दौरान महत्वपूर्ण तथ्य उभरकर सामने आए

- जीवनलक्ष्य निर्धारण की प्रतिक्रिया पर 48 प्रतिशत ने हाँ 52 प्रतिशत ने नहीं में प्रत्युत्तर दिया।
- अभिभावक की उच्चाकांक्षा एवं दबाव के मुद्दे पर 60 प्रतिशत ने सकारात्मक, 40 प्रतिशत ने नकारात्मक जवाब दिया।
- शिक्षा एवं व्यवसाय के क्षेत्र में बढ़ती प्रतिस्पर्धा का 68 प्रतिशत के मानसिक स्थिति पर बुरा प्रभाव पड़ता है और 32 प्रतिशत पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता।
- प्रतियोगी परीक्षाओं में असफलता के कारण 55 प्रतिशत तनाव से पीड़ित व 45 प्रतिशत ने कोई प्रतिक्रिया जाहिर नहीं



की।

- उचित समय प्रबंधन न कर पाने पर 62 प्रतिशत कठिनाई अनुभव करते हैं 38 प्रतिशत सामंजस्य या तालमेल बैठा लेते हैं। विभिन्न परिस्थितियों में सामंजस्य स्थापित करने में 58 प्रतिशत असमर्थ एवं 42 प्रतिशत समर्थ पाये गए।
- कैरियर निर्माण की चिंता के संदर्भ में 58 प्रतिशत घोर चिंतित, 27 प्रतिशत चिंतित और 15 प्रतिशत सामान्य चिंतित पाए गए। भौतिक सुख सुविधाओं का अभाव तनाव उत्पन्न करता है के मुद्दे पर 57 प्रतिशत ने हाँ एवं 43 प्रतिशत ने नहीं में उत्तर दिया।
- अभिभावकों से विचारों के टकराव एवं मतभेद पर 61 प्रतिशत ने सकारात्मकता 39 प्रतिशत ने नकारात्मकता दर्शायी।
- क्या अनियमित जीवन शैली का दुष्प्रभाव पड़ता है तो 52 प्रतिशत ने हाँ और 48 प्रतिशत ने कहा नहीं।
- निर्णय लेने की क्षमता के संदर्भ में 40 प्रतिशत ने कहा कि वे निर्णय लेने में सक्षम हैं 60 प्रतिशत ने कहा वे असमर्थ महसूस करते हैं।

इसके अतिरिक्त अन्य कारण भी महत्वपूर्ण हैं— जैसे आत्मविश्वास में कमी, नकारात्मक अभिवृत्ति, असंतोष, असुरक्षा की भावना, उचित संप्रेषण कला का अभाव, मिथ्याभिमान, अति महत्वाकांक्षा, इत्यादि। युवाओं पर किए गए अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि किशोर-किशोरियों की तुलना में उनके तनाव के क्षेत्र में भिन्नता परिलक्षित होती है। साक्षात्कार के दौरान अधिकांश युवा-युवतियों ने कहा कि भविष्य निर्माण व कैरियर के प्रति अत्यधिक चिंतित है।

- 53 प्रतिशत ने कहा कि पर्याप्त शिक्षित होने के बावजूद भी उनके पास रोजगार नहीं है, 47 प्रतिशत छोटे मोटे रोजगार ६ व्यवसाय में संलग्न है।
- कार्य के प्रति संतुष्टि व असंतुष्टि संबंधी विचार के संदर्भ में 73 प्रतिशत असंतुष्ट व 27 प्रतिशत संतुष्ट है।
- संयुक्त परिवार की 65 प्रतिशत युवतियाँ नित्य परिवार में होने वाले विवादों से तनावग्रस्त रहती है, जबकि पुरुष 35 प्रतिशत ही प्रभावित होते हैं।
- एकल परिवार की 95 प्रतिशत युवतियाँ असुरक्षा एवं अन्य कारणों से तनावग्रस्त रहती है।
- जीवन शैली के परिवर्तन के प्रश्न के संदर्भ में 78 प्रतिशत ने सकारात्मक 22 प्रतिशत ने नकारात्मक उत्तर दिया।
- नौकरी पेशा युवा-युवतियों के तुलनात्मक अध्ययन में 45 प्रतिशत युवा वर्ग तथा 55 प्रतिशत युवतियाँ कठिनाईयों से जूझते हैं।
- एकल परिवार की 90 प्रतिशत नौकरी पेशा युवतियाँ बच्चों को घर अथवा झूलाघर में छोड़कर काम पर जाती है परिणाम स्वरूप तनावग्रस्त रहती है।
- 38 प्रतिशत युवतियाँ अपनी शिक्षा व प्रतिभा का उचित सदुपयोग न कर पाने के कारण तनावग्रस्त रहती है।
- 30 प्रतिशत युवा काम का बोझ अधिक होने के कारण तनावग्रस्त रहते हैं।

चुनौतियाँ युवा पीढ़ी तनाव के जिस दौर से गुजर रही है, इस दिशा में चिंतन, मनन करने की महती आवश्यकता है, इस तनाव रूपी यज्ञ में माता पिता, शिक्षक, समाज, देश सभी को आहुति डालने का कार्य अत्यन्त सुझ बुझ, विवेक एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण में करने की आवश्यकता है। आज की युवा पीढ़ी में नैतिक मूल्यों का ह्रास, व्यक्तित्व विकास के गुणों में एवं सामाजिक गुणों में कमी दिखायी देती है। ऐसे युवा सामाजिक समायोजन में कठिनाई महसूस करते हैं, परिणाम स्वरूप तनाव के शिकार हो जाते हैं।



तनावग्रस्त युवाओं में कई समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं : –

- सामाजिक सांस्कृतिक परिपक्वता की कमी।
- अकारण भय की स्थिति निर्मित होना।
- असुरक्षा की भावना तीव्र रूप में विकसित होना।
- आत्मविश्वास में कमी उत्पन्न होना।
- अनुशासनहीनता।
- कुसमायोजन।
- तीव्र अवसाद कुंठा की स्थिति।
- नशा प्रवृत्ति, अपराधी प्रवृत्ति।
- आत्महत्या।

#### **तनाव का समाधान**

वर्तमान में तनाव महारोग की तरह पांव पसार रहा है। इस महारोग का इलाज किया जाना अति आवश्यक है हम किस तरह हमारी युवा पीढ़ी को इस दलदल से बाहर निकालने का प्रयास करते हुए उनके तनाव को कम करने की दिशा में क्या पहल कर सकते हैं यह सेमिनार का मुख्य उद्देश्य है। इस दिशा में अभिभावक शिक्षक, समाजसुधारक, विभिन्न सामाजिक संगठन, मनोवैज्ञानिक, योगाचार्य सभी की भूमिका महत्वपूर्ण है।

वर्तमान में जिस रूप में तनाव हमारी युवा पीढ़ी पर जाल बिछा रहा है और उन्हें तबाही की ओर अग्रसर कर रहा है उस अनुपात में इस दायित्व के प्रति सजगता में कमी देखी जाती है। समय के अनुसार हम सभी को जागरूक होना जरूरी है तभी तनाव रूपी महामारी को धीरे-धीरे जड़ से समाप्त करने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं तथा युवाओं के स्वस्थ व्यक्तित्व विकास में सहभागी बनकर उन्हें आदर्श नागरिक बनाने में योगदान प्रदान कर सकते हैं।

तनाव समाधान हेतु युवाओं में तनाव को कम करने के लिए विभिन्न कौशलों का अभ्यास कराया जाना चाहिए इसके अतिरिक्त प्रेरणा, प्रोत्साहन, मनोवैज्ञानिक चिकित्सा, आध्यात्म, योग की भूमिका महत्व रखती है। तनाव को शिथिल करने के लिए निम्न बिंदुओं पर गौर करते हुए इन्हें जीवन में आत्मसात करने की आवश्यकता है

- सर्वप्रथम नकारात्मक भावना को कम करने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्नकरना है।
- अपने विचार सकारात्मक रखें: क्योंकि आपके विचार आपके शब्दों में ढल जाते हैं।
- अपने शब्द सकारात्मक रखें : क्योंकि आपके शब्द आपके कार्यों में बदल जाते हैं।
- अपने कार्य सकारात्मक रखें: क्योंकि आपके कार्य आपकी आदत बन जाते हैं।
- आपकी आदत सकारात्मक रखें: क्योंकि आपकी आदत आपकी जीवन शैली बन जाती है।
- आपकी जीवन शैली को सकारात्मक रखें : क्योंकि आपकी जीवन शैली आपकी तकदीर बन जाती है।
- युवाओं में नैतिक व सामाजिक मूल्यों का विकास करना अति आवश्यक है।



- विभिन्न समस्याओं का समाधान करने का कौशल विकसित करना यहाँ अभिभावकों एवं शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका है।
- निर्णय लेने की क्षमता का एवं संप्रेषण कौशलता का विकास।
- जब भी तनाव महसूस करें तब अपने मस्तिष्क में आने वाले विचारों की दिशा बदलने का प्रयास करें।
- जीवन में अच्छे मित्र या दोस्त बनाए, जिसके सामने आप खुलकर मन की बात कह सकें, चाहे वह आपके माता-पिता हो, बॉस हो, या मित्र हो।
- खालीपन सदैव उदासी, वितृष्णा, निराशा और हताशा उत्पन्न करता है अतएव स्वयं को छोटे-छोटे कार्यों में व्यस्त रखें।
- आत्मचिंतन की प्रवृत्ति का विकास करना चाहिए।
- स्वयं की परेशानियों का कारण स्वयं ढूँढने की क्षमता का विकास करना।
- दृढ़ इच्छा शक्ति का विकास करे, स्वयं के मनोबल को कभी कमजोर न होने दे।
- समय प्रबंधन करना एवं जीवन शैली में परिवर्तन लाकर तनाव को कम किया जा सकता है।
- संतोष एवं संतुष्टि की भावना का विकास करना, एवं अपनी आर्थिक स्थिति अनुरूप जीवन यापन करना।
- तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए प्रेम, विश्वास और धैर्य को जीवन में मुख्य स्थान देना होगा।
- सदैव आत्म विवेचना मूल्यांकन एवं विचारों का मंथन करते रहें। समय-समय पर मनोवैज्ञानिक, शिक्षाविदों, समाज सुधारकों,

योगाचार्यों के व्याख्यान आयोजित किए जाए, एवं तनाव को कम करने वाले ध्यान व विभिन्न आसनों को प्रशिक्षण दिया जाए। वर्तमान में अन्य तकनीक का प्रयोग भी तनाव को दूर भगाने के लिए किया जाता है –

- शारीरिक, मानसिक व्यायाम नियमित करना एवं पौष्टिक भोजन ग्रहण करना।
- नियमित ध्यान से चित्त की एकाग्रता विकसित होती है, जिससे तनाव में राहत मिलती है।
- गहरी व लम्बी सांस भी तनाव को कम करती है।
- संगीत तनाव मुक्ति का उत्तम साधन है, जिसमें व्यक्ति सबकुछ भूलकर पूर्णतया खो जाता है।
- लेखन, चित्रकला, नृत्य, अभिनय जैसी कलात्मक अभिव्यक्तियाँ भी तनाव को दूर करती है।
- आजकल लाफिंग क्लब बहुत कारगर सिद्ध हो रहे हैं, जितना खुलकर हम हँसेंगे उतना ही तनाव कम होगा। अतः हँसने की क्रिया को तनाव शिथिल करने की सर्वश्रेष्ठ औषधि माना जा रहा है।

#### **सुझाव:-**

- वर्तमान शिक्षा व्यवस्था को अधिकाधिक रूप से उपयोगी बनाने के लिए स्कूल स्तर के पाठ्यक्रम से महाविद्यालय स्तर तक के पाठ्यक्रम में समयानुरूप परिवर्तन की अत्यन्त आवश्यकता है।
- पाठ्यक्रम में नैतिक मूल्य व चारित्रिक विकास, व्यायाम, ध्यान, योग को भी पाठ्यक्रम में विषय के रूप में शामिल किया जाए।



- प्रत्येक विद्यालय, महाविद्यालय में विद्यार्थियों में कुंठा, अवसाद एवं तनाव संबंधी समस्या को सुलझाने एवं उनकी काउन्सलिंग करने हेतु एक परामर्श केन्द्र अवश्य ही खोला जाए।

**संदर्भ ग्रंथ सूची :-**

- [1]. सिंह अरुण कुमार – आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास बंगलो रोड दिल्ली, मुम्बई, चौन्नई, कोलकाता, बंगलौर, वाराणासी, पुणे, पटना ।
- [2]. सिंह डॉ. आर. एन. आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा-21
- [3]. सुशील सरित तनाव प्रबन्धन, राखी प्रकाशन, 12 ए. चतुर्थ तल, रमन टावर, संजय प्लेस, आगरा- 282002
- [4]. सुलेमान डॉ. मुहम्मद – असामान्य मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास बंगलो रोड (नौवाब डॉ. मुहम्मद) दिल्ली, मुम्बई, चौन्नई, कोलकाता, बंगलौर, वाराणासी, पुणे, पटना।
- [5]. व्यक्तित्व विकास हेतु तनाव प्रबन्धन स्मारिका बरकतउल्ला विश्व-विद्यालय भोपाल।

