अध्याय : तृतीय

शोध प्रविधि एवं प्रक्रिया

3.1 प्रविधि:-

वर्तमान अध्ययन में विवरणात्मक सर्वेक्षण प्रविधि का प्रयोग माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा 9 वी 10 वी के बालक वर्ग एवं बालिका वर्ग के विद्यार्थियों में मानसिक तनाव को जानने का प्रयास किया गया है।

3.2 जनसंख्या एवं प्रतिदर्श:-

भोपाल शहर के निजी विद्यालयों में माध्यमिक स्तर पर कक्षा 9 वी एवं 10 वी में अध्ययनरत विद्यार्थियों को प्रतिदर्श हेतु चुना गया। इस हेतु 50 बालिकाएँ एवं 50 बालकों को लिया गया ।

3.3 उपकरण :-

इस अध्ययन के लिए मानकीकृत परीक्षण का उपयोग प्रदत्त संकलन हेतु उपकरण के रुप में किया गया है:-

छात्र –दवाब मापनी :-

प्रस्तुत शोध में मानसिक तनाव से संबंधित अध्ययन के लिए मानकीकृत परीक्षण उपलब्ध था। परिवर्तन हमारे समाज के प्रत्येक अंग में दृष्टिगोचर होता है। विभिन्न प्रकार के परिवर्तन के लिए सतत अनुकूलन चाहिए और अनुकूलन से समक्ष विकसित होता है तथा स्थायित्व मिलता है। इस तरह हम तनावमुक्त होते है। तनाव केवल परिवर्तन से दूर हो सकता है। यद्यपि केवल आवंछित एवं दुष्कर परिवर्तन ही तनाव और उससे सम्बन्धित रुग्णता के कारण होते है।

हंस सेली (1956) ने तनाव को शरीर तंत्र पर अनिश्चित प्रभाव के रुप में परिभाषित किया है।

कॉक्स (1978) ने तनाव को सतत समक्ष के रुप परिभाषित किया है जो व्यक्ति की माँग और क्षमता के तुलनात्मक स्वरुप में दिखायी देती है।

लाजारैस (1976) ने कहा कि तनाव तब पैदा हेता है जब व्यक्ति अपनी जरुरतों को अपनी क्षमता से पूरा नहीं कर पाता है । अवांछित परिवर्तन एवं परिवेश व्यक्ति पर दवाब उत्पन्न करते है और

व्यक्ति उस पर नियंत्रण करने का प्रयास करता है। जब दवाब क्षमता से ज्यादा हो जाता है तो व्यक्ति तनाव महसूस करता है। यह दवाब की स्थिति तनाव कारक कहलाते है।

कालमैन (1971) माँग की व्यापकता केवल तनाव, व्यक्तिगत की क्षमता एवं परिवेश पर निर्भर नहीं है बल्की इस पर निर्भर है कि व्यक्ति तनाव की स्थिति का आकलन कैसे करता है।

यह मापनी छात्रों के तनाव जो घर, समाज, स्कूल या उसके स्वयं के द्वारा है उसे मापने के लिए है। तनाव को अंको में प्रकट करने के लिए तनाव की स्थिति का आवर्तन जो छात्र एक साल से महसूस करता है पर आधारित है। मानकीकृत परीक्षण में तनाव के चार प्रमुख क्षेत्रों सें सम्बन्धित प्रश्न हैं- घर, स्कूल, समाज एवं व्यक्तिगत (स्वयं) । परीक्षण में 12 घर से, 12 समाज से, 24 स्कूल से एवं 12 व्यक्तिगत से सम्बन्धित प्रश्न हैं। 60 परिस्थितियों की एक प्रश्न सारणी तैयार की गयी है तथा इसे इस तरह व्यवस्थित किया गया है कि एक क्षेत्र की परिस्थिति के बाद दूसरे क्षेत्र की परिस्थिति हो जैसे – घर(A), समाज (B), स्कूल (C) एवं व्यक्तिगत (D)।

3.4 प्रदत्त संकलनः-

डेटा का संग्रह 5 दिनों की अवधि में किया गया था । आंकड़ों का संग्रहण भोपाल शहर में चयनित विद्यालयों में किया गया । शोधकर्ता नें व्यक्तिगत रुप सें उन स्कूलों का दौरा किया जिन्हें अध्ययन के लिए चुना गया था, फिर उन्होंने परीक्षण के संचालन के लिए स्कूल के प्रमुखों से अनुमति ली और तारीखें तय की ।

शोधार्थी ने संबंधित स्कूलों के विद्यार्थियों सें व्यक्तिगत रुप से मुलाकात की और उन्हें शोध के उद्देश्य के बारे में स्पष्ट किया और उनसे पूर्ण सहयोग की अपेक्षा की । शोधार्थी द्वारा अपनाई जाने वाली प्रक्रिया के संबंध में विद्यार्थियों को समझाया गया और स्कूल के शिक्षकों और प्रमुखों तथा विद्यार्थियों को आश्वासन दिया गया कि उनकी प्रतिक्रियाओं का उपयोग केवल शोध उद्देश्य के लिए किया जाएगा और इसे गोपनीय रखा जाएगा । विद्यार्थियों को बिना किसी हिचकिचाहट के स्पष्ट और ईमानदार प्रतिक्रिया देने का सुझाव दिया गया। चयनित मापनी को चुने गये माध्यमिक विद्यालय के कक्षा 9 वीं व 10 वीं में अध्ययनरत विद्यार्थियों से भरवाया गया तथा संकलन के बाद मूल प्राप्तांक प्राप्त किये गये। उपलब्ध प्रदत्त को बालक एवं बालिका वर्ग के अनुसार अलग-अलग विस्तृत सारणी में अंकित किया गया। सभी कथनों के लिए पूर्ण उत्तर प्राप्त हुए केवल उनके प्राप्तांकों को ही प्रदत्त में सम्मिलित किया गया।

3.5 **पदो की गणना तथा विश्लेषण :-**

प्रस्तुत मापनी को कक्षा- 9 वीं एवं 10 वीं कें 100 विद्यार्थियों को दिया गया उनसे कहा गया है कि वे उस स्थिति का ध्यान करे कि पिछले एक साल में तथा अधिकांशत: किन परिस्थितियों में कितनी बार तनाव या दबाव मे थे। उनको उत्तर सही का निशान (✓) लगाकर देना था।

पाँच विकल्पों को हमेशा, अधिकतर, अनेक बार, कभी-कभी और कभी-नही मे से किसी एक पर सही का निशान (✓) लगाना है। उत्तर देने के लिए समय में कोई बाध्यता नही थी छात्रों से यह भी कहा गया है कि उनके उत्तर को गोपनीय रखा जायेगा।

उत्तर मिलने के बाद 4, 3, 2, 1, 0 अंक, क्रमश: हमेशा, अधिकतर, अनेक बार, कभी-कभी, कभी नही वाले (✓) (सही निशान) का निशान वाले स्थितियों पर दिया गया। प्रत्येक परिस्थिति के प्राप्तांको को अलग-अलग जोड़ा गया। घर, स्कूल, समाज और व्यक्तिगत (स्वयं) के प्राप्तांकों को जोड़कर कुल तनाव प्राप्तांक निकाला गया।

3.6 **सांख्यिकी विश्लेषण :-**

प्रदत्त विश्लेषण के लिए प्रत्येक वर्ग के विद्यार्थियों को प्राप्तांकों द्वारा मध्यमान, मानक विचलन ज्ञात किया गया । तत्पश्चात प्राप्त किये हुए प्रदत्त का बालक एवं बालिका वर्ग के बीच टी-मूल्य द्वारा मान ज्ञात किया गया जिसके फलस्वरुप प्रदत्त की सार्थकता अधिक विश्वसनीय हो जाती है। उक्त निष्कर्ष के आधार पर परिकल्पनाओं का भी परीक्षण किया गया।

3.7 **फलांकन एवं सारणीयन :-**

संकलित प्रश्नावली तथा मापनियों को निर्धारित फलांकन परिशिष्ट (कूंजियो) की सहायता से फलांकित किया गया। उपलब्ध प्राप्तांको को पृथक- पृथक सारणीयों जैसे छात्र-छात्रा वर्ग में व्यवस्थित किया गया।