# किशोरावस्था के संवेगों पर आधारित मनोवैज्ञानिक अध्ययन। (गोरखपुर जिले के विषेष सन्दर्भ में)

(संध्या शाही)
शोध छात्रा – गृहविज्ञान विभाग
भगवंत विष्वविद्यालय, अजमेर (राजस्थान)
(डॉ0 संध्या श्रीवास्तव)
भगवंत विष्वविद्यालय अजमेर (राजस्थान)

**सारांष –**

अति संवेगात्मकता वह क्रीडा है जो किशोर के व्यक्तिव को नष्ट कर डालता हे। अति संवेगात्मकता की स्थिति में बालकों के व्यवहार प्रतिमान संगठित नही रह पाते है। जिसके कारण खेल में भी मन नहीं लगता है। वह स्कूल के कार्यों को भी सही सम्पन्न नही कर पाता और न ही घरेलू कार्यो में उसका मन लगता है। किषोरावस्था के बालकों में कितने और किस प्रकार के परिवर्तन होगें तथा उनके साथ वे किस प्रकार से समायोजन कर पायेंगे यह मुख्यतः इस बात पर निर्भर करता है कि किषोर को माता पिता एंव षिक्षको के द्वारा इस दिषा में कितना और किस प्रकार का प्रषिक्षण दिया गया है। बालकों के जीवन में संवेगो का अत्यन्त ही महत्वपूर्ण स्थान है क्योंकि बालक ही समय परिवर्तन के साथ पल–बढ़ कर युवा व्यक्ति बनते है। जिसके कन्धें पर भारत का भविष्य टिका रहता है। संवेगों की अग्रणी भूमिका होती है।

**प्रस्तावना –**

जब संवेगो की उत्पत्ति होती है तो व्यक्ति का शरीर उत्तेजित व उद्वेलित हो जाता है। इस उत्तेजित अवस्था को ही संवेग कहते है और इस उत्तेजना का प्रकटीकरण व्यक्ति के शारीरिक एंव मानसिक दोनो ही व्यवहारों में परिलक्षित होता है। उत्तेजना के कारण शरीर की आन्तरिक एंव बाहरी दोनो ही दषाओं में व्यापक परिवर्तन हो जाता है। जैसे–चेहरे के रंग एंव भाव में परिवर्तन, हाथों एंव पैरों में परिवर्तन, नाड़ी गति एंव रक्तचाप में परिवर्तन साँस की किया में तेजी होना, आदि।

संवेग व्यक्ति को झकझोर कर रख देता है एक क्रोधित व्यक्ति का अवलोकन करे तो पायेगें कि उसका चेहरा क्रोध से लाल, दाँत किटकिटाते हुए न जाने क्रोध में वह क्या कर देगा उसी प्रकार एक प्रसन्नचित व्यक्ति का अवलोकन करें तो पायेंगे कि उसका चेहरा खुषी से झुमता हुआ आँखो में आकर्षण, और मीठी बोल के लिए आतुर एंव सम्पूर्ण शरीर से खुषियाँ प्रस्फुटित होता प्रतीत होता है। सकारात्मक संवेगों की अभिव्यक्ति से बालकों को खेल के साथियों एंव समाज के लोगों द्वारा प्रषंसा मिलती है। फलतः वह सकारात्मक संवेगों को बार–बार दुहराने के लिए प्रेरित होता है और अपने जीवन को आन्नदमय बनाता है। तीव्र नकारात्मक संवेगो जैसे ईर्ष्या, क्रोध, भय आदि के कारण बालक उद्वेलित हो जाता है। फलतः उसमें सीखने, सोचने, समझने तर्क करने स्मरण करने एकाग्रता ध्यान लगाने आदि पर

प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है किषोरावस्था में विपरीत लिगों के प्रति आकर्षण बढ़ जाता है। वह एक दूसरे के साथ मेलजोल बढ़ाना चाहते है। परन्तु भारतीय संस्कृति में इसे अच्छा नहीं माना जाता है। इसलिए बालकों को यौन षिक्षा देकर उन्हें भविष्य की परेषानियों से बचने का उपाय सीखाए। बालिकाओं को यौन षिक्षा की सही सही जानकारी दें।

किषोरावस्था में सामाजीकरण का अत्यंत ही महत्वपूर्ण स्थान है। इस अवस्था के बालकों का सम्पर्क न केवल माता पिता अथवा घर के सदस्यों से होता है। बल्कि उनका दायरा विस्तृत हो जाता है। सामाजिक मूल्यों, दर्षनों, अभिवृत्तियों, परम्पराओं आदि को जानने समझने के साथ साथ विभिन्न लोगो की भावनाओं को समझना जरूरी होता है। इसके लिए सामाजीकरण आवष्यक है। जब तक वह इन मूल्यों आर्दषों, नीतियों, नियमों, परम्पराओं को नहीं समझेगा तब तक उसके लिए सामाजिक समायोजन बिठाने में परेषानियाँ ही आएँगी। जब किषोर सामाज के लोगो के साथ अपना तालमेल बैठा लेता है उनकी आषाओं–प्रत्याषाओं को समझने लगता है और उसी के अनुरूप व्यवहार करने लग जाता है तब समझा जाता है कि किषोर में "सामाजिक परिपक्वता" (social Maturity) आ गई है।

पूर्व किषोरावस्था में बालको को विपरीत लिंग के लोगों के साथ समायोजन बिठाने में कठिनाई आती है। इसका प्रमुख कारण है कि अब उनका सामाजिक दायरा विस्तृत होने लगता है। बालक अपने माता पिता की बातों पर ध्यान न देकर अपने मित्रों की बातों पर ध्यान देने लग जाता है। उनकी रूचियां, अभिवृत्तिया कार्य करने का तौर–तरीका सभी कुछ अपने परिवार की अपेक्षा मित्र मण्डली व यार दोस्तों से अधिक प्रभावित होता है।

E.L. Gaier तथा W.F. White 1965 में अपने अध्ययन में यह पाया कि शहरी लड़के जहाँ अपने मित्रों, यार दोस्तो की बातों को अधिक तव्ज्जों देते है। वहीं गाँव देहात के लड़के अपने परिवार वालो की बात अधिक मानते है। राँस के अनुसार किषोरावस्था में कामुकता एवं सामाजिकता का विकास अत्यन्त तेजी से होता है। बालक सामाजिक कार्यक्रमों में बढ़ चढ़ कर भाग लेने लग जाता है तथा अपना अधिकांष समय मित्रो के साथ रहकर बिताना चाहता है। किषोर किषोरियों की यह हार्दिक इच्छा होती है कि समाज में उसे प्रतिष्ठा मिले इसी इच्छा की पूर्ति के लिए वे छात्र नेता, कक्षा नायक, छात्र संघ के अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, महासचिव आदि का चुनाव लड़ते है वे खेल का कप्तान बनकर अपने में नेतृत्व की भावना का विकास करते है। तथा लोगो का ध्यान अपनी और आकर्षित करते है।

किषोरावस्था में सामाजीकरण में समायोजन की बड़ी समस्या यह भी है कि न तो उसे बालक समझा जाता है और न ही वयस्क, लोगों का नजरिया भी किषोरों के प्रति कुछ अच्छा नहीं रहता है। उसे संषय की दृष्टि से देखा जाता है। इसी कारण किषोरों के मन में उथल–पुथल मचने लगती है। जब वह बड़ो की तरह बातचीत करता है तो उसे डाँटकर चुप करा दिया जाता है कि वह अभी छोटा है। उसे बड़ो की तरह बात नहीं करना चाहिए और जब बेचारा किषोर एक बालक की तरह व्यवहार करता

है। तब उसे यह कहकर चुप करा दिया जाता है। इतने बड़े हो गये हो और बच्चो की तरह व्यवहार करते हो तुम्हें शालीनता से व्यवहार करना चाहिए। तथा बालपन की हरकतें छोड़ देनी चाहिए। ऐसी स्थिति में बेचारा किषोर यह नहीं समझ पाता कि वह किस तरह का व्यवहार करें। उसकी यह स्थिति बड़ी विचित्र व दयनीय होती है।

किषोरावस्था में यौनेष्छा की प्रवृत्ति भी जागृत होती है। इस कारण माता पिता के साथ ही परिवार व समाज के लोग भी किषोर–किषोरियों पर विषेष नजर रखते है। किषोरावस्था अन्त तक बालक सामाजिक मूल्यों, नियमों, परम्पराओं आदि को सिख जाता है और उसी के अनुरूप व्यवहार करने लग जाता है।

पूर्व किषोरावस्था में किषोर के ढेर सारे यार दोस्त होते है, परन्तु उत्तर किषोरावस्था में कुछ गिने चुने दोस्त ही रह जाते है वह दोस्त पक्के व अधिक विष्वास पात्र होते है। तथा उनका आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध होता है किषोर अधिकांष समय अपने यार दोस्त के साथ बिताना चाहते है वे दोस्त उनके अतरंग मित्र होते है। जिनसे वह भी प्रकार की बाते करते है। जो बाते वे अपने माता पिता भाई बहनों या परिवार के सदस्यों से नहीं कर पाते है वे बातें वे अपने दोस्त को बड़ी ही सहजता से तथा विष्वास से बता देते हैं।

रामायण व महाभारत में भी अंतरंग मित्रो के बारे में वर्णन मिलता है “कृष्ण और सुदामा” “कर्ण और दुर्योधन” की दोस्ती जग जाहिर है ये दोस्त एक दूसरे के लिए जान–न्योछावर करने को सदैव तैयार रहते हैं। “दूध और पानी” की दोस्ती भी इसी प्रकार की दोस्ती है।

पूर्व किषोरावस्था 13–17 वर्ष तक की होती है लड़कियों में यह अवस्था 13 वर्ष से प्रारंभ हो जाती है। लड़को में यह अवस्था एक वर्ष के बाद अर्थात 14 वर्ष की अवस्था से प्रारंभ होती है। लड़के–लड़कियों में लैंगिक परिपक्वता 13 वर्ष की अवस्था से आनी प्रारंभ हो जाती हैं किन्तु वैयक्तिक भिन्नता के कारण किसी किसी बालक में जहां पूर्व किषोरावस्था 15–17 वर्ष की अवस्था में प्रारंभ होती है तो कुछ में बाद में। किषोरावस्था के बालक–बालिकाएं नवीन उत्तरदायित्वों को समझने लग जाते है तथा पहले की तुलना में अधिक परिपक्व तरीके से व्यवहार करने लग जाते हैं। लैंगिग भिन्नता के कारण लड़के लड़कियाँ लड़को की अपेक्षा पहले परिपक्व हो जाती है, परन्तु ध्यान रहे पूर्व किषोरावस्था के बालको में अपने संवेगो पर जरा भी नियंत्रण नही होता है। जिसके कारण वे शीघ्र क्रोधित हो जाते है।

16–17 वर्ष से लेकर 20–21 वर्ष तक की अवस्था उत्तर किषोरावस्था कहलाती है। इस अवस्था के अन्त तक किषोर–किषोरियाँ पूर्णत व्यस्क हो जाते है तथा उनके जीवनश्शैली में महत्वपूर्ण परिवर्तन हो जाते है। अब किषोर किषोरियाँ वास्तविकता को समझने लगते है तथा यथार्थ के धरातल पर रहकर जीवन यापन प्रारंभ कर देते है। उन्हें अपने संवेगों पर नियंत्रण करना आ जाता है। वे समाज द्वारा मान्य मूल्यों, नियमों, व्यवहारों, परम्पराओं, रीति–रिवाजों आदि का पालन करने लग जाते हैं। अब उनमें स्वतंत्र

सोच उत्पन्न होने लगती हैं। इस कारण उनकी स्थिति पहले से अधिक स्पष्ट, सरल, एंव अच्छी हो जाती है।

किषोरावस्था बाल्यावस्था एंव प्रौढावस्था के बीच की अवस्था जिसमें कई परिवर्तन हो जाते है। जैसे शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक, संवेगात्मक, बौद्धिक, सामाजिक आदि। इस कारण अवस्था को परिवर्तनों की अवस्था कहा जाता है। इन परिवर्तनों के कारण बाल्यावस्था की आदते, व्यवहार के लक्षण समाप्त होते जाते है। तथा उनका व्यवहार प्रौढ़ावस्था की और अग्रसर होता जाता है। अब किषोर यह भली–भाँति समझने लगता है अब वह बाल नहीं है बल्कि बड़ा हो गया है इसलिए उसे स्वावलम्बी होना चाहिए। अर्थोपार्जन कर आत्मनिर्भर बनना चाहिए। अपना काम स्वयं करना चाहिए। जीवन की कठिनाईयों एंव संघर्षों का सामना करना चाहिए।

हरलॉक का ऐसा मानना है कि "किषोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों का ज्ञान किषोरो को धीरे–धीरे होता है और इस ज्ञान की वृद्धि के साथ ही साथ वह वयस्क" व्यक्तियों की तरह व्यवहार करना प्रारंभ कर देता है, क्योंकि अब वह वयस्क दिखाई देने लगता है।

किषोरावस्था में कई शारीरिक एंव हारमोन परिवर्तन होते है। जैसे लड़कियों में स्तनों का विकास होना, काँखो एंव जननांगो में बालो का उगना, मासिक धर्म का आना, आवाज बदलकर स्त्रियों की भांति महीन, पतली एंव मधुर हो जाना, अंडाषय, गर्भाषय आदि का परिपक्व हो जाना। इसी प्रकार लड़को में भी कई परिवर्तन स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होते है, जैसे–दाढ़ी एंव मूंछो का निकल आना, छाती पर बाल उगना, आवाज बदकर मोटा व भारी होना आदि। इन परिवर्तनों के कारण ही किषोरावस्था के अन्त तक एक लड़का एक लड़का एक पुरूष की तरह दिखने लगता है तथा एक लड़की एक स्त्री की तरह इसके अतिरिक्त ज्ञानेन्द्रियों का भी पूर्ण विकास हो जाता है।

W. Woodile 1949 ने अपने अध्ययनों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला कि किषोरावस्था के बालकों में कितने और किस प्रकार के परिवर्तत होगें तथा उनके साथ वे किस प्रकार के परिवर्तन कर पायेंगे। यह मुख्यत– इस बात पर निर्भर करता है कि किषोर को माता पिता एंव षिक्षको के द्वारा इस दिषा में कितना और किस प्रकार का प्रषिक्षण दिया गया है।

**शिक्षा मनोविज्ञान (पी0डी0 पाठक)**

मानव जीवन के विकास की प्रक्रिया में किषोरावस्था का महत्वपूर्ण स्थान है। बाल्यावस्था समाप्त होती है और शुरू होती है। किषोरावस्था यह अवस्था युवावस्था अथवा परिपक्व अवस्था तक रहती है। यह सतत् प्रक्रिया है इसे बाल्यवस्था तथा प्रोढ़वस्था के मध्य का सन्धि काल कहते है। इस अवस्था की विडम्बना होती है। बालक स्वंय को बड़ा समझता है।

तरह तरह के भाव उत्पन्न होते है।– धनात्मक छोर पर अह पहचान को भाव उत्पन्न होता है तथा त्रणातमक छोर पर भूमिका संभ्राति का भाव उत्पन्न होता है। किषोरावस्था में व्यक्ति अपने वैयक्तिकता

को समझने लगता है। वह इस बात से अवगत हो जाता है कि अपने भाग्य को नियंत्रित करने की शक्ति उसमें है। तथा वह अपने लक्ष्यों एवं आवष्यकताओं को ठीक ढंग से परिभाषित कर उनकी संतुष्टि कर सकता है। वह अपना स्थान समाज में बना सकता है, क्योंकि उसके पास क्षमता है। इन सभी तरह के भावो को मिलाकर इरिक्सन ने उन्हें एक पद अर्थात अहम पहचान के भाव की संज्ञा दी है। अहम पहचान के भाव की उत्पत्ति के लिए इरिक्सन ने उपयुक्त यौन भूमिकाओं को भी महत्वपूर्ण माना है। परन्तु जब किषोर अपनी दुर्भाग्यपूर्ण बाल्वस्था के अनुभवों या वर्तमान प्रतिकूल सामाजिक वातावरण के कारण अहं पहचान का भाव उत्पन्न नही कर पाते है तो उन्में पहचान संकट या जिसे भूमिका संभ्रति भी कहा जाता है, कि स्थिति उत्पन्न हो जाती है। ऐसी अवस्था में किषोर पथ भ्रष्ट हो जाते है और वे आगे की षिक्षा को रोक देते है। उनमें हीनता, बेकारी, उदेष्हीनता तथा व्यक्तिगत विघटन जैसी अवस्था उत्पन्न हो जाती है। इरिक्सन के अनुसार किषोर अपराधों का मूल कारण यही भूमिका संभ्रान्ति का भाव उत्पन्न होना होता है। जो किषोर अपने वर्ग की पढ़ाई ना करके विभिन्न तरह के अपराध अपनाने लगते है। उनमें भूमिका संभ्रांति अपनी चरम सीमा पर होती है। परन्तु कुछ किषोर ऐसे होते है जो नई सामाजिक अनुभूतियाँ प्राप्त करने के बाद चेत जाते है कि वे पथ भ्रष्ट हो गये थे। दूसरे शब्दों में वे अहं पहचान तथा भूमिका संभ्रातिं से उत्पन्न संकट से निपट लेते है। फलस्वरूप वे सामाजिक नियमों एंव आर्दर्षों के अनुकूल व्यवहार करना सीख लेते है। इसे इरिक्सन ने कर्तव्यपरायणता की संज्ञा दी है।

**महत्वपूर्ण बातें –**

1. संवेग अचानक हुई बाहय एवं आन्तरिक उद्धीपको के फलस्वरूप प्रकट होते है।
2. संवेग तंत्रिका तंत्र एवं मस्तिष्क को प्रभावित करते है।
3. संवेग व्यक्ति के सम्पूर्ण शरीर एंव चहरे पर संवेगो का भाव परिलक्षित होता है।
4. विपरित लिंग के प्रति आर्कषित होना।
5. अनुपयुक्तता की भावनांए।

**निष्कर्ष :–**

किषोरावस्था में अधिकांष समस्याएं शारीरिक दिखावट एंव स्वास्थय परिवार के सदस्यों तथा बाहरी लोगो के साथ सामाजिक संबंध विपरीत लिंगो के साथ सम्बन्ध, स्कूल के कार्य, भविष्य के लिए योजनाएं जैसे षिक्षा, व्यवसाय का चुनाव पूर्व किषोरावस्था में सांवेगिंक अस्थिरता अपनी चरम सीमा पर होती है, क्योंकि तब उनके शरीर में हार्मोन परिवर्तन होते है तथा कामेच्छा का विकास होने लगता है। किषोरावस्था के बालक–बालिकाओं में विपरीत लिंग के लोगो के प्रति आर्कषण में जबरदस्त बढ़ोतरी होती है। जिन बालको में संवेगात्मक रचना का गुण विकसित हो जाता है उनमें न केवल संवेगों की संतुष्टि ही होती है बल्कि उन्हें अच्छे कार्य करने के कारण समाज में मान सम्मान, प्रतिष्ठा एंव लोकप्रियता भी मिलती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :–


- **Ekman, P. (1973). Cross. Cultural studies of facial expression. In E Ekman (Ed.), Darwin and facial expression : A century of research in review (pp.169-222). New York:Academic Press.**
- **Ekman, P.(1982). Emotion in the human face (2dn ed.). New York:Carbridge University press.**
- **Employment, in R.M. Hauser, B.V. Brown and W.R. Prosser (eds.), Indicatiors of Children's Well-being. Russell Sage foundation, New York.**
- **Folkman, S. and Markowitz, j.T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. Current directions in Psychological Science, 9: 115-118**
- **Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in postitive psychology: The Broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218-226.**
- **Fredrickson, B.L., & Losada, M.F. (2005). Positive affect and the complex bynamics of human flourishing. American psychologist, 60,678-686.**
- **Friedman, H.S., Tucker, J.S., Tomlinson- Keasey, c., Schwartz, J.E., wingard, D.L., & Criqui, M.H. (1993). Does childhood psychology, 65,176-185.**
- **Furman, w., & Bushmaster, D (1985). Children's Perceptions of the Qualities of Sibling Relationships. Child development, 56,448-461.**