ARYAVART SHODH VIKAS PATRIKA
RNI TITLED NO. UPBIL04292RNI
REG. NO. UPBIL/2014/66218 **PP. No.- 158-162**

I S S N NO. - 2347 – 2944 (Print)
e-I S S N NO.- 2582 – 2454 (Online)
Vol.-18, No.-III, Issues-33, YEAR-July-Sept. 2024

किशोरावस्था में संवेग–समायोजन

डॉ0 शिप्रा श्रीवास्तव

असिस्टेंट प्रोफेसर– गृहविज्ञान, पी०जी०कालेज, गाजीपुर (उ0प्र0) भारत

Received-28.08.2024, Revised-05.09.2024, Accepted-10.09.2024 **E-mail : anil070171@gmail.com**

सारांश: ***किशोरावस्था विकास की वह अवस्था है, जो बाल्यावस्था और प्रौढावस्था के बीच में आती है। साधारणतया इसे 13 से 19 वर्ष तक का समय माना जाता है। किशोरावस्था को तनाव तूफान संघर्ष की अवस्था कहे जाते है। जो कि पीछे संवेगात्मक अस्थिरता का महत्वपूर्ण हाथ होता है। किशोरावस्था का अर्थ है। परिपक्वता की ओर बढ़ना परिपक्वता केवल शारीरिक ही नही मानसिक भी होती है। इसके साथ संवेगात्मक और सामाजिक परिपक्वता भी प्राप्त होती है। किशोरावस्था केवल शारीरिक परिपक्वता ही नहीं अन्य क्षेत्रो में भी परिपक्वता आती है। किशोरावस्था में भी विकास एक निश्चित क्रम में होता है।***

कुंजीभूत शब्द– किशोरावस्था, संवेग– समायोजन, बाल्यावस्था, प्रौढावस्था, संवेगात्मक अस्थिरता, मानसिक परिपक्वता

किशोरावस्था विकास की यह अवस्था है, जो बाल्यावस्था और प्रौढ़ावस्था के बीच में आती है। साधारणतया इसे 13 से 19 वर्ष तक का समय माना जाता है। इसके आरम्भ होने का या अन्त होने का कोई निश्चित बिन्दु नहीं होता इसे कांतिक अवस्था कहा जाता है। किशोरावस्था से परिपक्वता की ओर ले जाने वाली अवस्था शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा संवेगात्मक परिपक्वता तक बालक किशोरावस्था के अन्त तक पहुँच जाता है।

परिवर्तन की इस अवस्था में व्यक्ति व्यवहार की बचकानी आदतों को छोडकर परिपथ्य व्यवहार का प्रदर्शन करते है। किशोरावस्था को समस्यात्मक आयु स्वीकार किया जाता है। किशोर अपने माता–पिता शिक्षक एवं समाज के लिए भी समस्या हो सकते है। वह अपने जीवन को नई भूमिका के साथ समायोजित नहीं कर पाता और परिणामस्वरूप विश्रति अनिश्चित और चिंतित देखे जाते है।

किशोरावस्था अर्थ किशोरावस्था Adolescence से बना है, जिसका अर्थ है। परिपक्वता की ओर बढ़ना। परिपक्वत्ता केवल शारीरिक ही नहीं, मानसिक भी होती है। इसके साथ संवेगात्मक और सामाजिक परिपक्वता भी प्राप्त होती है। किशोरावस्था तक केवल शारीरिक परिपक्वता ही नहीं अन्य क्षेत्रों में भी परिपक्वता आती है। किशोरावस्था में भी विकास एक निश्चित कम में होता है। समाजशास्त्रियों के अनुसार किशोरावस्था एक संक्रमण काल है, जो बाल्यावस्था और प्रौढ़ावस्था के बीच होता है। बाल्यावस्था में बालक पूर्ण रूप से माता पिता व परिवार के अन्य सदस्यों पर निर्भर रहता है, जो उसके भोजन, वस्त्र, रहन–सहन और संवेगात्मक आवश्यकता की पूर्ति करते है। परन्तु उत्तर किशोरावस्था में यह स्वयं अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है और आत्मनिर्भर हो जाता है।

किशोरावस्था परिभाषा किशोरावस्था की परिभाषा भिन्न भिन्न प्रकार से दी गयी है–

1. **किशोरावस्था शारीरिक विकास का काल है–** जिसे कभी–कभी पूर्व किशोरावस्था भी कहा जाता है। 2 वर्ष का समय होता है, जो यौवनारम्भ के शारीरिक परिवर्तनो का समय होता है। इसमें शारीरिक वृद्धि तेजी से होती है। शारीरिक अनुपात में परिवर्तन होते है। इनमें शारीरिक और प्राथमिक एवं गौण लैंगिक विशेषताएँ परिपक्व होती है।
2. **किशोरावस्था शारीरिक आयु की दृष्टि से कमी–** कभी किशोरावस्था को शारीरिक आयु की दृष्टि से 2 परिभाषित किया जाता है। हरलांक ने पूर्व किशोरावस्था 10 से 12 वर्ष आयु के प्रारम्भिक किशोरावस्था 13 से 16 वर्ष और उत्तर किशोरावस्था 17 से 21 वर्ष तक बताई है।
3. **सामाजिक तथ्य के रूप में समाजिक किशोरावस्था** आधुनिक पाश्चात्य सारकृति का परिणाम है। सामाजिक, सांस्कृतिक तथ्यो की दृष्टि से किशोरावस्था जीवन की वह काल है, जब समाज उसे न तो बालक के रूप में स्वीकार करता है और न ही उसे पूर्ण व्यस्क ही समझाता है। इस समय जीवन परिपक्वता और सामाजिक प्रौढ़ावस्था के बीच सीखने का समय होता है।

स्टेनली डॉल के अनुसार, किशोरावस्था महान, तनाव एवं तुफान एवं विरोध की अवस्था है। हरलॉक के अनुसार किशोरावस्था वे वर्ष है, जो उस समय आरम्भ होते है। जब बालक लैंकिग परिपक्वता प्राप्त करता है, जो लड़कों में 13 या 14 वर्ष की उम्र होती है, जो कानूनी परिपक्वत्ता 21 वर्ष की उम्र तक रहती हैं।

यह बाल्यावस्था और प्रौढ़ावस्था के बीच एक पुल के समान है। जिसमें सभी विकासात्मक दिशाओं में तेजी से परिवर्तन होता है। लैंगिक परिपक्वता की ओर बढ़ता है, व्यक्ति के वास्ततिक स्व की खोज करता है। व्यक्तितत्व मूल्य को परिभाषित करता है और व्यक्ति के व्यवसायिक और सामाजिक दिशा का पत्ता लगाता है।

किशोरावस्था की अवस्थाएँ : किशोरावस्था की आयु 13 से 21 वर्ष मानी जाती है। कुछ समय पहले तक किशोरावस्था का प्रारम्भ व्यक्ति के लैंगिक रूप से परिपक्वता होने पर और अन्त 21 वर्ष तक की आयु में जो आधुनिक संस्कृति में कानून की दृष्टि से प्रौढ़ होने की वायु है. माना जाता है। विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार, बालक में से परिवर्तन केवल किशोरावस्था के प्रारम्भ के वर्षों में शुरू होते हैं।

अनुरूपी लेखक / संयुक्त लेखक

I S S N NO. - 2347 – 2944 (Print)
e–I S S N NO.- 2582 – 2454 (Online)
Vol.-18, No.-III, Issues-33, YEAR-July-Sept. 2024

1. **पूर्व किशोरावस्था** : यह बाल्यवस्था और किशोरावस्था के बीच का समय है यह 10 से 12 वर्ष का समय होता है। इस काल में शारीरिक क्रियाशीलता अत्यधिक बढ़ जाती है तथा बालक में विद्रोहशीलता और चिड़चिड़ापन दिखाई देने लगता है।
2. **आरम्भिक किशोरावस्था** : यह 12 से 15 वर्ष तक का समय होता है। इस समय शारीरिक परिवर्तन तेजी से होता है। पूर्व किशोरावस्था की अपेक्षा इस समय व्यवहार में स्थिरता आ जाती है। बालक की रूचि अपने साथियों के सदस्य बनने में देखी जाती है। समलैंगिक समूह के सदस्यों के साथ देखे जाते है। साथ ही साथ विपरीत लिंग के सदस्यों में विशेष रुचि उत्पन्न होने लगती है।
3. **उत्तर किशोरावस्था** : इस समय बालक का व्यवहार व्यस्क व्यक्तियों जैसा प्रतीत होने लगता है यह 15 से वर्ष की आयु के बीच का समय होता है। इस समय बालक की रूचियां काफी व्यापक होने लगती है।

किशोरावस्था की विशेषताएँ किशोरावस्था की प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित है–

1. **किशोरावस्था परिवर्तन की अवस्था है:** किशोरावस्था बाल्यावस्था और प्रौढावस्था के बीच के परिवर्तनों की अवस्था है। इस अवस्था में बालक अपने बाल्यावस्था के बालोचित व्यवहार को त्याग कर इस अवस्था के उपयुक्त व्यवहार को स्वीकार करते है, बालक दो अवश्यकताओं के मध्य होने के कारण अपनी भूमिका निर्वाह में असमंजस की स्थिति में पाता है। किशोर बालक को अपने भूमिका के लिए तथा अपने अहं तादम्य के लिए सतर्क होना पड़ता है। इस अवस्था की मुख्य समस्या होती है।
2. **किशोरावस्था कामुकता के जागरण की अवस्था है :** किशोरावस्था में काम शक्ति के जागरण के सम्बन्ध में स्टेनले हॉल ने अपनी पुस्तक एडोलसेन्स में लिखा है कि किशोरावस्था के बालक में विशेष रूम से दो प्रकार की मावनाओं का जन्म होता है। प्रथम समाज सम्बन्धी और द्वितीय काम सम्बन्धी कामशक्ति का उदय किशोरावस्था की मुख्य लक्षण है। किशोर के भीतर इस अवस्था में शैशव की कामुकता का ही जागरण होता है। किन्तु इस अवस्था में उदित काम भावना इतनी प्रबल होती है। इस प्रकार काम–शक्ति क्रमशः स्वप्रेमी सजातीयता एवं विजातीय कामुकता की अवस्था के रूप में गतिमान होती है।
3. **किशोरावस्था सांवेगिक अस्थिरता की अवस्था है:** अस्थिर होते है। इस अवस्था में वे बहुत अधिक भावुक होते है। किशोरावस्था के बालक–बालिकायें सांवेगिक रूप से रॉस के अनुसार, षकिशोर अत्यन्त संवेगात्मक जीवन व्यतीत करता है। जहां उसके अत्यधिक उत्साह एवं गम्भीर निराशा के निरधार विकल्प में हम व्यवहार के धनात्मक एवं वृदणात्मक पक्षों के लिए एक बार पुनः देख सकते है।किशोर के व्यवहार में कभी–कभी स्थार्थपरता दिखायी पड़ती है। उत्साहपूर्ण व्यावहार करने के बाद उदासीन हो जाना आवश्यक व्यवहार प्रदर्शित करने के बाद उदासी हो जाना निराशापूर्ण बारो करना आदि। अतः किशोर जीवन में संवेगात्मक अनुभूतियों की अधिकता होती है। संदेगों के वशीभूत होकर वह कोई भी कार्य कर डालता है, किन्तु यदि कोई बालक बहुत अधिक भाव सरिता में प्रवाहित हो जाता है तो वह भवसागर की कठिनाइयों से बचने के लिए उसी का सहारा लेता है। तो व पलायनवादी हो जाता है।
4. **किशोरावस्था समस्या बाहुल्य की अवस्था है:** किशोरों के सामने समस्याओं का भण्डार है। इसी कारण किशोरावस्था को समस्याओं की अवस्था कहा जाता है। यह भी कहा जा सकता है षकिशोर स्वयं में एक समस्या है। किशोर में जिज्ञासा, आशंका, अनिश्चिता व चिन्ता आदि का शैलाब उमड़ता रहता है। किशोर के सामने आने वाली समस्याओं का सम्बन्ध जीवन के ऐसे क्षेत्रो से होते है। जिनका उसे पहले से अनुभव नही होता है।
5. **नव किशोरों की समस्याएँ** : उनकी आकृति, स्वास्थ, सामाजिक सम्बन्ध, विद्यालय कार्य विपरित लिंगियों से सामाजिक सम्बन्ध शिक्षा व्यवस्था, जीवन साथी आदि सम्बन्धित होती है।
6. **किशोरावस्था प्रतिबल एवं तुफान की अवस्था है** : किशोरावस्था की प्रतिबल एवं तुफान की अवस्था माना जाता है। इस अवस्था में किशोरी में स्फूर्ति एवं जोश भरपुर होता है। जिसके परिणात्मक स्वरूप कठिन से कठिनतर कार्य करना चाहते है। यदि इस कार्य में वे सफल नहीं होते है। तो उनमे निराशा व कुंटा का जन्म हो जाता है। इस अवस्था में अनगिनत समस्याओं का जन्म होता है। जिसके समाधान में किशोर अपने माता पिता तथा शिक्षकों का सहारा लेना उचित नहीं मानता है। वे स्वतंत्र रूप से समस्याओं का समाधान करना चाहते है। ये सपने भविष्य के प्रति लक्ष्य निर्धारण नहीं कर पाते है।
7. **किशोरावस्था उमंगपूर्ण कल्पना की अवस्था है:** किशोरो में उमंगपूर्ण कल्पना की प्रधानता रहती है। वे अपना अधिकांष समय कल्पना पूर्ण बाते करने में ही बिताते है। किशोर बालक बाह्य जगत के साथ व्यापक सम्बना स्वापित कर लेता है, फिर भी वह कुछ व्यक्तिगत समस्याओं के कारण अन्तर्मुखी प्रवृत्ति को भी दिखाता है। विशेष रूप से यह कुछ व्यक्तिगत समस्याओं के कारण कभी–कभी एकान्तप्रियता व एकाकीपन की डगर पर भी चल पड़ता है। वास्तविक जीवन की कठोरताओं, निराशाओं व कंठाओ से पीड़ित होकर किशोर बालक अपने ह्रदय की इच्छाओं के अनुरूप एक कल्पना का सृजन कर लेता है अत्यधिक कल्पना और दिवास्वप्न बालक को पलायनवादी बना देते है किन्तु इसमें सन्देह नहीं कि सुन्दर कल्पना किशोर के भीतर सुन्दर चरित्र व आचरण को जन्म देती है। एकाना में बालक द्वारा निर्मित कल्पनाओं से उसके आन्तरिक मन को क्षणिक सुख की प्राप्ति होती है।

किशोर अवस्था के कार्य निम्न है–

1. बालोचित व्यवहार व आदतों का त्याग कर प्रौढ़ व्यवहार अपनाना प्रौढ़ोचित ढंग से लैंगिक व्यवहारों का निर्वाह करना।

2. विपरीत लिंग व विरोध की भावना का त्याग व आकर्षण में वृद्धि करना ३. संवेगात्मक अस्थिरता को संवेगात्मक स्थिरता व परिपक्वता में बदलना स्वतंत्र संवेगोत्मक विकास करना।
3. आर्थिक स्वतंत्रता व व्यवसायिक रूचियों का विकास।
4. बौद्धिक योग्यता एवं नागरिक सामर्थ्य को शिक्षा के माध्यम से विकसित करना।
5. सामाजिक व नैतिक मूल्यों एवं व्यवहारों का विकास करना।
6. सामाजिक अनुमोदन प्राप्त करने के बाद उपयुक्त व्यवहार का प्रदर्शन करना
7. शारीरिक संरचना के प्रत्याशा के विपरित होने पर शारीरिक संप्रत्ययों को संशोधित करना।
8. संज्ञानात्मक क्षमता में वृद्धि होने के फलस्वरूप परिस्थितियों की व्याख्या एवं विश्लेषण में बौद्धिक प्रसार का होना।

किशोरावस्था में समायोजन – जब बालक किशोर हो जाता है। तब माता पिता व संरक्षक तथा शिक्षक यह आशा करने लग जाते है कि बालक स्वयं ही अनेक समस्याओं का समाधान कर लेगा तथा उनके कार्यों में मी हाथ बटाएगा। मगर ऐसा सोचना श्रमात्मक है, बालक अभी इतना परिपक्व नहीं होता है कि वह स्वयं ही सोच समझकर अपनी बुद्धि में सभी समस्याओं को हल ढूंढ़ ले। किशोर बालक–बालिकाओं को प्यार से समझाए उनके तथा साथ सहानुभूतिपूर्ण रवैया उपनाये न कि बात–बात पर मार–पीट करे। 'उन्हें मारना पीटना पूर्णतः निषेध समझना चाहिए' किशोरावस्था में मुख्यतः निम्न क्षेत्रों में समायोजन स्थापित करना पड़ता है।

(1) माता–पिता के साथ समायोजनः किशोरावस्था के बालक–बालिकाओं को अपने माता–पिता के साथ समायोजन बिठाने में सर्वाधिक कठिनाई होती है। जिसके कारण उनके विचारो में भिन्नता होती है। किशोर किशोरियां कम्प्यूटर, फैशन व मॉडलिंग की दुनिया में खो जाना चाहते है। इस प्रकार के वस्त्र पहनना चाहते है, जिन्हें उनके माता–पिता जरा सा भी पसंद नहीं करते। फलतः बालक एवं माता–पिता के बीच खटपट शुरू हो जाती है। जिससे बालक उचित ढंग से समायोजन नहीं होता है।

(2) शैक्षिक समायोजनः वर्तमान में शिक्षा जगत काफी जटिलताएँ बढ़ी है। आज हर बच्चा 90–95 प्रतिशत से भी अधिक अंक लाता है। फिर भी कई नामी संस्थानों में प्रवेश लेने से वॉचेत रह जाता है। अतः वे हीनभावना एवं कुता के शिकार हो जाते है। इस कारण उनके सामने विषय के चुनाव की सबसे विकट समस्या होती है कि कौन सा विषय का चयन करें जिससे वे कम समय में अर्थोपजन कर सके और सुखद जीवन जी सके।

(3) सामाजिक समायोजन : पूर्व किशोरावस्था में बालक अपने दोस्तो, मित्र मण्डली के साथ खेलते–कूदते, मनोरंजन करते रहते उन पर पढ़ने लिखने एवं घर के छोटे मोटे कार्यों का मी भार रहता है। धीरे – धीरे उनके मित्रों की संख्या भी कम होने लगती है उन्हे उपने भविष्य निर्माण की चिन्ता भी रहती है। कई किशोरावस्था के अन्त तक कुछ दोस्तों की राय पर विषय का चयन करते है। तथा उसी दिशा में उपाय तलाशते हैं। अब सामाजिक कार्यों में भी रूथि लेने लग जाते है। परन्तु यदि बालक समाज द्वारा मान्य व्यवहारों, आदर्शों, रीति–रिवाजों के अनुसार व्यवहार नहीं करता है तो उसे सामाजिक समायोजन बैठाने में कठिनाई आती है।

(4) मित्रों के साथ समायोजनः जब किशोर अपने दोस्तों की बात नही मानता है। उनकी आज्ञा की अवहेलना करता है तब उसके दोसा उन्हे अपने साथ खेलने से मना कर देते हैं ऐसी स्थिति में किशोर को उनकी बात माननी ही पड़ती है।

समायोजन में बाधाएँ– बदलते सामाजिक व पारिवारिक परिवेश के कारण किशोरवय के बालक बालिकाओं को सामाजिक परिवेश के कारण किशोरावस्था में समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जिनमें से कुछ प्रमुख है–

1. समायोजन में माता पिता एवं निकट सम्बन्धियों से कोई विशेष नहीं मिलते हैं।
2. किशोरों पर पढ़ने का भार रहता है। लिखने सह शैक्षणिक गतिविधियों में भाग लेने तथा कथा में सर्वोच्च अंक प्राप्त करने
3. किशोर व्यावहारिक काम और आदर्शवादी अधिक होता है। जब उनके सामने कोई अनैतिक आचरण करता है।
4. किशोर में संवेगात्मक अस्थिरता अधिक होती है, इस कारण भी उन्हें समायोजन में कठिनाई आली है।
5. जब किशोर किसी परीक्षा में असफल हो जाता है, परन्तु उसके दूसरे साथी परीक्षा में सफल हो जाते है, तो वह हीनभावना का शिकार हो जाता है।

संवेग जीवन में संवेगोकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है तथा व्यक्ति के वैयक्तित्व एवं सामाजिक विकास में संवेगों का योगदान होता है। लगातार संवेगात्मक असन्तुलन अस्थिरता व्यक्ति के वृद्धि एवं विकास का प्रमावित करती है तथा अनेक प्रकार की शारीरिक मानसिक और सामाजिक समस्याओं को उत्पन्न करती है, दूसरी ओर संदेगात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति खुशहाल स्वस्थ एवं शान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत करता है। अतः संवेग व्यक्ति के व्यक्तित्व के सभी पक्षो को प्रभादित करते है।

संवेग की विशेषताएँ –

1. संवेगात्मक अनुभवः किसी मूल प्रवृत्ति या जैविकीय उत्तेजना से जुड़े होते हैं।
2. प्रत्येक संवेगोत्मक अनुभव के दौरान प्राण्णी में अनेक शारीरिक परिवर्तन होते हैं।
3. संवेग किसी स्थूल वस्तु या परिस्थिति के प्रति अभिव्यक्त किए जाते है।
4. प्रत्येक जीवित प्राणी में संवेग होते है।
5. विकास के सभी स्तरो में संवेग होते है। और बच्चे व बूढ़ों में उत्पन्न किए जा सकते है।
6. एक ही संवेग को अनेक प्रकार से उत्तेजनाओ (वस्तुओं) या परिस्थितियो से उत्पन्न किया जा सकता है।
7. संवेग शीघ्रता से उत्पन्न होता है और धीरे धीरे समाप्त होते है।

I S S N NO. - 2347 – 2944 (Print)
e–I S S N NO.- 2582 – 2454 (Online)
Vol.-18, No.-III, Issues-33, YEAR-July-Sept. 2024

किशोरावस्था में संवेगात्मक विकास– हम जानते है कि किशोरावस्था की आँधी तूफान और दबाव, की अवस्था कहा गया है। यहां आंधी से तात्पर्य संवेगात्मक उथल पुथल एवं अस्थिरता से है। किशोर बालक पलभर में आवेशित हो जाता है। तथा आशाओं की डोर में बंधकर सफलता की ऊँची उड़ाने भरने लगता है। किशोरों के संवेग प्रायः तीव्र अनियंत्रित अभिव्यक्ति वाले और विवके शून्य होते है। नव किशोर में छोटी छोटी बातो पर चिड़चिड़ाहट पायी जाती है। और वे जल्द ही उत्तेजित हो जाते है। तथा अपने भावो पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं। किशोर अपने भायों को छिपाने की कोशिश करता है व उदास हो जाता है। किशोर अपनी समस्याओं का समाधान शांतचित होकर करते है। और व अपने संवेगो पर पूर्णरूप से नियंत्रण करने का प्रबल इच्छा रखता है।

किशोरों में मुख्य संवेगो का विकास– किशोरावस्था में प्रायः यही संवेग पाये जाते है जो कि बाल्यावस्था में पाये जाते है। किन्तु इनका बालको के संवेगो से अन्तर उद्दीपनो के प्रकार और अभिव्यक्ति में अलग ढंग से होती है। किशोरावस्था के प्रमुख संवेग निम्न है।

(1) स्नेह व प्रेमः किशोरावस्था में प्रेम व स्नेह का तीव्र गति से विकास होती है। किशोरो का स्नेह व प्रेम उन लोगो में केन्द्रित होता है जिनके साथ उसका सुखद सम्बन्ध होता है। और जिनसे उसे प्यार की प्राप्ति होती है। तथा सुरक्षा की भावना विकसित होती है। किशोरावस्था का स्नेह एक प्रकार से आत्मसात् करने वाला संवेग है। जो किशोर को निरनार उन व्यक्तियों के साथ रहने की प्रेरणा देते है। जिनके प्रति उनका प्रगाढ़ स्नेह होता है। चूंकि पूर्व किशोरावस्था संकोच और शर्मीलापन की आयु होती है क्योंकि इस आयु में पूर्व बाल्यावस्था की भाँति स्नेह का प्रदर्शन चुम्बन, आलिंगन एवं हाथ मिलाने के द्वारा नही होता है। फिर भी किशोर अपने प्रेम प्रात्र एकाग्रचित होकर देखता है। और उसकी बात को तन्मय होकर सुनता है तथा उसकी उपास्थिति में बार–बार मुस्काराता है। जिससे उसका प्रेम प्रकट होता है। यदि किशोर सुसमायोति है। इस अवस्था की समाप्ति तक एक विषमलिंगी प्रेम में पड़ जाता है।

(2) हष–खुशीः हर्ष जिनके हल्के रूप से प्रसन्नता या खुशी अथवा सुख के नाम से जाना जाता है। एक सामान्य संवेग है। किशोर बालक को हर्ष तब होता है। जब उसका अपने कार्य से और उन सामाजिक परिस्थितियों से जिनके साथ उसका तादात्मय हो जाता है, से अच्छा समायोजन हो जाता है। जब किशोर किसी परिस्थिति के हास्यास्पद पहलू को देखते है। जब आकुलता कोध या ईर्ष्या के बाद उसकी अवरूद्ध संवेगात्मक ऊर्जा शक्ति मुका हो जाती है। तथा जब किशोर सफलतापूर्वक किसी कार्य को निष्पक्ष करने के बाद अपनी श्रेष्ठता का अनुभव करता है। तो हर्ष नानक संवेग की अनुभूति होती है।

(3) ईर्ष्याः एक प्रकार की नकारात्मक संवेग है। इसकी उत्पत्ति कोध से होता है। ईर्ष्या वास्तव में एक शैशवोचित संवेग माना जाता है, किन्तु किशोरावस्था में भी यह तीव्र और भली भाँति छिपी तौर पर होता है। जैसे ईर्ष्यालु बालक वैसे ईर्ष्यालु किशोर भी प्रिय व्यक्तियों से अपने सम्बन्धों के बारे में स्वंय को सुरक्षित अनुभव करता है। किशोर बालक की ईर्ष्याओं का सम्बन्ध उन व्यक्तियो से होताहै, जो उसकी उपेक्षा अधिक ख्याति या अपलब्धि अर्जित कर लेता है। किशोर बालक दूसरे लिंग वाले व्यक्तियों में भी रूचि रखता है। यह ईर्ष्या उतनी ही तीव्र होती है। जितना कि उस बालक को जो परिवार के ध्यान का केन्द्र रहा हो लेकिन नये बच्चे के जन्म के बाद एकाएक उसमें वंचित हो गया है। नव किशोरों को अपने उन साथियों से ईर्ष्या होती है। जिन्हे अधिक सुविधाएँ व स्वतंत्रता प्राप्त होती है।

(4) भय किशोरावस्था में परिपक्वता के कारण बाल्यावस्था में उत्पन्न भय समाप्त हो जाता है। और उनके स्थान पर नये प्रकार के भय पाये जाते है। जैसे अकेले में जाने का भय, रात में अकेले रहने का भय, सामाजिक परिस्थिति का भय, स्कूल एवं स्कूल विषयों का भय आदि में परिवर्तन होते है तब भय उत्पन्न करने वाली वस्तुओं में भी परिवर्तन हो जाता है। भयो की संख्या और तीव्रता 12 वे वर्ष के आसपास सबसे अधिक होती है। और पुनः पूर्व किशोरावस्था में घटती जाती है। 16 वें वर्ष तक बहुत से किशोर यह दावा करने लगते है। कि इन्हे किसी भी वस्तु से डर नहीं लगता है।

(5) कोध किशोरावस्था को कोच बाल्यावस्था के कोच से भिन्न होता है। दोनों अवस्थाओं में कोध की भावना अभिव्यक्ति में कम या अधिक का अन्तर होता है। उनमें कोध उत्पन्न करने वाले उधीपनों. कोव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों अधिकांशतः सामाजिक होती है। बालक को कोध तब आता है। जब वह जिस काम में लगा होता है। उसमे बाधा डाली जाती है या उसके द्वारा किये गये कार्यों का उपहास किया जाना भी किशोर में कोध उत्पन्न होता है। जब उसके साथ बालक जैसा व्यवहार किया जाता है या उत्तसे जबरदस्ती कोई कार्य कराया जाता है। इन बातों के अलावा किशोर तब भी कोध करता है। जब कार्य ठीक तरह से नहीं होता है। कार्य के पूर्ण करने में बाधा पड़ने पर किशोर में कोश उत्पन्न हो जाता है।

संवेगात्मक प्रभुत्व पर नियंत्रणः हम जानते है कि नकरात्मक संवेगों का प्रभुत्व बढ़ने से कुसमायोजन की समस्या उत्पन्न होती है। अतः इस प्रकार के संवेगों के प्रभाव को दबाने का प्रयास करना चाहिए तथा उनके स्थान पर सुखद संवेगों के विकास को बढ़ावा देना चाहिए संवेगोत्मक प्रभुत्व पर नियंत्रण प्रशिक्षण एवं निर्देशन द्वारा वातावरणीय कारको पर नियंत्रण द्वारा अनुकरण द्वारा किया जा सकता है।

संवेगात्मक संतुलन – संवेगात्मक संतुलन से तात्पर्य समय स्थान परिस्थिति एवं वातावरण के अनुरूप यदि व्यक्ति अपने संवेगो की अभिव्यक्ति करता है तो उस स्थिति को संवेगात्मक संतुलन कहा जाता है। पूर्ण संवेगात्मक सन्तुलन किसी व्यक्ति में नहीं पाया जाता है। यह देखने में आता है। कि किशोर बालक की कुछ संवेगात्मक अभिव्यक्ति में सन्तुलन पाया जाता है तथा कुछ सुवेगात्मक अभिव्यक्ति में संतुलन पाया जाता है।

संवेगात्मक असंतुलन संवेगात्मक असंतुलन से तात्पर्य है कि जब व्यक्ति अपने वातावरण की आवश्यकताओं के अनुसार, समायोजन करने में समर्थन या अयोग्य होता है, तो इस प्रकार के समायोजन की संवेगात्मक अंसतुलन या संवेगात्मक कुरामायोजन कहते है।

I S S N NO. - 2347 – 2944 (Print)
e–I S S N NO.- 2582 – 2454 (Online)
Vol.-18, No.-III, Issues-33, YEAR-July-Sept. 2024

अति संवेगात्मकता के कारण हॉनि–

1. अति संवेगात्मकता के कारण शारीरिक साम्यावस्था बाधित हो जाती है तथा सामान्य क्रिया प्रणाली बिगड जाती है।
2. अति संवेगात्मक बालक के स्वस्थ्य मानसिक एवं सामाजिक विकास में बाधक होती है।
3. तर्क करने एवं स्मरण करने की शक्ति घट जाती है।)
4. अति संवेगात्मकता से व्यक्तित्य विकास भी बाधित होता है।अति संवेगात्मकता के कारण पठन पाठन बाधित हो जाताहै।
5. संवेगों पर नियन्त्रण संवेगात्मक व्यवहार का व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

यदि संवेगो को उचित दिशा की ओर नियंत्रित न किया जाये तो वे व्यक्ति के लिए हानिकारक सिद्ध होते है क्योकि संवेगात्मक अनुभूति के समय किशोर बालक में अनेक आन्तरिक तथा बाह्य शारीरिक परिवर्तन होते है। जैसे पाचन किया में परिवर्तन, आँखो का फैल जाना आदि। यदि ये परिवर्तन विपरीत दिशा में होते है, तो व्यक्ति के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, क्रोध या भय की स्थिति में व्यक्ति की पाचन प्रणाली ठीक से कार्य नही करती है जिससे उसके शरीर में कमजोरी आने की सम्भावना रहती है। प्रायः देखा जाता है। कि जिन व्यक्तियों का स्वभाव चिड़चिड़ा होता है। उसकी पाचन प्रणाली कमजोर होती है। आनन्द एवं प्रेम का संवेग भी संवेगो का प्रभाव पड़ता है। अधिक कोध का अनुभव करने वाले किशोर बालक प्रायः चिड़चिड़े स्वभाव के हो जाते है। इस प्रकार हर समय डरने वाले किशोर डरपोक बन जाते है। ऐसी स्थिति में संवेगो पर नियंत्रण करने की समुचित आवश्यकता होती है।

संवेगों पर नियन्त्रण की विधियाँ –

दमनः कुछ मनोवैज्ञानिकों का मत है कि यदि किशोर बालक संवेगात्मक व्यवहार करना प्रारम्भ कर दे तो उसका किसी भी प्रकार से दमन कर देना चाहिए। जैसे यदि किशोर बालक अत्यधिक कोध करता है। तो उसका कोध दबा देना चाहिए।

शोधनः संवेगो के प्रशिक्षण की यह सबसे उपयुक्त विधि है। इसके अनुसार संवेगो की अभिव्यक्ति के तरीके में परिवर्तन के साथ साथ उनके स्वरूप में भी परिवर्तन कर दिया जाता है। जैसे मीरा बाई के प्रेम का भक्ति में परिवर्तन, कालिदास के पत्नी प्रेम का साहित्य प्रेम में परिवर्तन, तुलसीदास के पत्नी का भक्ति में परिवर्तन होना।

अध्यवासः इस विधि के अनुसार, किशोर बालक को हमेशा किसी कार्य में संलग्न रखना चाहिए। जिससे की वे स्वतन्त्र रूप से संवेगात्मक व्यवहार प्रदर्शित करने का अवसर प्राप्त न कर सके कहावत भी है। खाली दिमाग शैतान का घर होता है। परणामस्वरूप उनका व्यवहार केवल वांछित दिशा की ओर ही होगा।

रेचनः रेचन को अर्थ है कि समय–समय पर किशोरों को संवेगात्मक व्यवहार करने के लिए अवसर देते रहना चाहिए जिससे उनके नकारात्मक संवेग बाहर निकल जाते है।

स्वतंत्र अभिव्यक्तिः कुछ मनोवैज्ञानिकों को विचार है कि किशोरों को लिए अवसर देते रहना चाहिए, जिससे उनके संवेगो का प्रशिक्षण तो होता ही है। साथ ही उसके मस्तिष्क का बोझ भी कम हो जाता है।

संवेगात्मक समस्याएँ किशोरावस्था को तनाव तूफान संघर्ष की अवस्था कहे जाते है। जो की पीछे संवेगात्मक अस्थिरता की महत्वपूर्ण हाथ होता है। किशोरों के संवेगों में भिन्नता पायी जाती है। किशोर अपनी प्रतिष्ठा पर किसी प्रकार का आद्यात बर्दाश्त नही कर पाता है। शारीरिक हीनता व द्वेष से वह भयभीत हो जाता है। अधिक भय उसे दिवास्वप्नों की तरफ धकेल देता है। देश की संकटकालीन परिस्थितियों में वह वीर भावनाओं से परिपूर्ण हो जाता है। कठोर अनुशासन से किशोर व किशोरियों के मन विद्रोह की भावना जन्म ले लेती है। किशोर बालक स्वतंत्र जीवन जीना चाहता है। परिवार का नियंत्रण उन्हे अच्छा नही लगता जिसमें प्रमुख कारण है।

(1) माता पिता से अपेक्षित सहयोग न मिल पाना।
(2) विपरीत लिंग के प्रति आकर्षित होना।
(3) अपराधी प्रवृत्ति का बढ़ना।
(4) गलत आदतों जैसे धुम्रपान, शराब, पान, गुटखा, तम्बाकू आदि का सेवन करना।
(5) झगड़ालू प्रवृत्ति का होना।
(6) परिश्रम के बावजूद भी बार–बार परीक्षा में असफल होना।
(7) छोटी उम्र में विवाह हो जाना।
(8) अनुपयुक्तता की भावनाएँ।
(9) दूसरों की तुलना में अपने–आपको अयोग्य समझना।
(10) चोरों, डकैती, बलात्कार आदि में लिप्त होना।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. वर्मा श्रीमति माया एवं प्रो० कमलेश, सक्सेना, डॉ मोनिका सहायक प्राध्यापक, जगतपुर वाराणसी (किशोरावस्था एवं युवावस्था, स्टार पब्लिकेशन आगरा।
2. संवेग के प्रकार इन्टरनेट, By- Ankit Sir UTKARSH CLASSES

*****