2019-20

April to June 2020
E-Journal
Volume I, Issue XXX

RNI No. – MPHIN/2013/60638
ISSN 2320-8767, E-ISSN 2394-3793
Impact Factor - 5.610 (2018)

# Naveen Shodh Sansar

**(An International Refereed/ Peer Review Research Journal)**

# नवीन शोध संसार

**Editor - Ashish Narayan Sharma**

**Office Add.** "Shree Shyam Bhawan", 795, Vikas Nagar Extension 14/2, **NEEMUCH** (M.P.) 458441, (INDIA)
**Mob.** 09617239102, **Email** : nssresearchjournal@gmail.com, **Website** www.nssresearchjournal.com

# किशोरावस्था में समायोजन

श्रीमती कृष्णा शर्मा *

**प्रस्तावना** – आधुनिक युग भौतिक सुख सुविधाओं का युग है। शिशु से लेकर वृद्ध व्यक्ति तक प्रत्येक अनेकानेक सुख कि कामना करता है। इन सुखों के लिए उसे प्रत्येक क्षेत्र में समायोजन करना पड़ता है। यह समायोजन सभी के विकास के लिए अति–आवश्यक है। सामान्यत: किशोरावस्था के विद्यार्थियों के समायोजन में बड़ी कठिनाइयां होती है। वे इन कठिनाईयों के कारण अपना उचित समायोजन नहीं कर पाते।

आज आवश्यकता है भावी पीढ़ी आदर्शवान बने उनके समायोजन में परिवार एवं समाज का विशेष नि:स्वार्थ सहयोग मिल। उन्हें समझे उनके सामने अपने आदर्ष रखें। उनके क्षरा होने वाली छोटी–छोटी भूलों, त्रुटियों की ओर ध्यान न दें। हम स्वस्थ समाज का निमार्ण करें। आवश्यकता है किशोरावस्था के विद्यार्थियों के समायोजन में हम अपने अहं का त्याग कर उनमें पनपते हुए नैतिक गुणों का विकास करें।

किशोर स्वयं के लिए एक समस्या होता है इसी कारण सम्भवत: वह अपनी नई दिशा, नई अवस्था के नये रोल्स के साथ समायोजन नहीं करपाता है। फलस्वरूपप वह भ्रमित अनिश्चित चिन्तित और उत्सुक होता है। यह अवस्था अत्यंत जिज्ञासु होती है। अपनी जिज्ञासाओं की पूर्ति के लिए वह उत्साहपूर्वक श्रम करता है। जब इनकी पूर्ति नहीं होती तो वह समायोजन नहीं कर पाता, अर्थात चिन्ताग्रस्त रहता है।

अत: आवश्यकता इस बात की है कि समाज के बड़े–बड़े अध्यापक इन किशोरों की समस्याओं को भली–भांति समझे। इनके साथ मित्रवत व्यवहार करें। उनमें नैतिक मूल्य भली–भार्ति विकसित हों। उनके सामाजिकए संवेगात्मक एवं शैक्षिक समायोजन में परिवार, समाज व शिक्षक की अहं भूमिका हो। हम जानते है कि आज का छात्र (किशोर) कल का भावी आदर्श नागरिक है। उनकी ऊर्जा को सही दिशा मिले ताकि समाज का उत्तरोत्तर विकास हो सके। न जाने इन किशोरों में कितने ऐसे श्रेष्ठ होगे जिन पर हमारा परिवार, समाज और राष्ट्र गौरव की अनुभूति करेगा। जब हम इन्हें नहीं समझ सकेंगे तो ये छात्र–छात्राएँ कल हमें और राष्ट्र को क्या समझ सकेंगे। इन्हें निष्चय या आश्चर्यजनक दृष्टि से देखकर अपना सहयोग व प्रोत्साहन दें, वास्तव में किशोरों का सही निमाण है।

अवयस्क और नाबालिग किशोरावस्था के विद्यार्थी जिन्हे राजनीति के भ्रष्टाचार से दूर रखना चाहिए। कुछ स्वार्थी राजनेता समाज–सुधारक इन्हें उठाने की बजाए और नीचे ढकेल रहे है।

उचित मार्गदर्शन क अभाव में किशोरों में घोर निराशा व अनुशासनहीनता पनप रही है। अत: वह अपना समायोजन नही कर पा रहे हैं, जिसके कारण उनके नैतिक मूल्य भी प्रभावित हो रहे है। किशोरावस्था के विद्यार्थियों को निराशा, अरूचि, अविश्वास पनप रहा है। वे कौन से कारण हैं, जिनके कारण किशोरावस्था के विद्यार्थी अपना उचित समायोजन नहीं कर पा रहे है। इसी जिज्ञासा के कारण मैनें यह निश्चय किया है कि उन तथ्यों को जानें, जिनके कारण किशोरों के सामने सामयोजन की विकराल समास्या उत्पन्न हो रही है।

**परिभाषा** – आइजनेक और उनके साथियों (1972) ने किशोरावस्था को परिभाषित करते हुए लिखा है कि 'किशोरावस्था वय संधि के बाद की वह अवस्था है, जिसमें व्यक्ति में आत्म उत्तरदायित्व का स्थापन होता है।'

किशोरावस्था को दो भागों में बाँटा गया है:–

1. **पूर्व किशोरावस्था** – यह अवस्था 13–14 वर्ष से लेकर 16–17 वर्ष तक की है। लड़कियों में यह अवस्था तेरह वर्ष की आयु से प्रारंभ होती है तथा लड़को में यह लगभग एक साल बाद प्रारंभ होती है।
2. **उत्तर किशोरावस्था** – यह सोलह या सत्रह वर्ष से इक्कीस वर्ष के बीच की अवस्था होती है। इस अवस्था में बालक–बालिकाओं में विषेष नयापन मूल्यत: शारीरिक परिवर्तन (योन, परिवक्कता) आता है, साथ में किशोरियों की अनेक समस्याएँ भी होती हैं। इस प्रकार के आयु के बच्चों को परिवार के साथ समायोजन, विद्यालय में समायोजन, संवेगात्मक तथा सामाजिक समायोजन की समस्याएँ आती है।

**किशोरावस्था की प्रमुख विशेषतायें :**

1. पूर्व किशोरावस्था के किशोर की स्थिति अस्पष्ट होती है।
2. यह कमुकता के जागरण की अवस्था है।
3. निश्चित विकास प्रतिमान।
4. किशोरावस्था एक परिर्वतन अवस्था है।
5. किशोरावस्था अस्थिरता की अवस्था है।
6. किशोरावस्था समस्या – बाहुल्य की अवस्था है।
7. यह विकसित साभाजिकता की अवस्था है।
8. यह एक उमंगपूवर्ण कल्पना की अवस्था है।
9. किशोरावस्था शैषवावस्था की पुनारावृत्ति है।
10. किशोरावस्था एक दु:खदायी अवस्था है।

किशोरावस्था में सामाजिक विकास का बहुत महत्व हौ। किशोर को समाज के आदर्शो और मूल्यों को समझने के साथ–साथ आवश्यक है कि वह समाज के विभिन्न व्यक्तियों के व्यवहारों, विचारों और भावनाओं को समझना सीखें।

जब तक वह इनको नही सीखेगा, तक तक उसके लिए समाज की विभिन्न परिस्थितियों में समायोजन करना कठिन होगा। यह समाज में सम्मान तभी प्राप्त कर सकता है, जब उसका व्यवहार समाज के आदर्शो और मूल्यों के अनुरूप हों तथा साथ ही साथ उसका व्यवहार समायोजित भी हो।

* सहायक प्राध्यापक (गृहविज्ञान) शास. श्या.सु.ना.मु. महिला महाविद्यालय, नरसिंहपुर (म.प्र.) भारत

समायोजित और समाज के अनुरूप व्यवहार करने के लिए आवश्यक है कि किशोर में सामाजिक परिपक्वता हो।

**समायोजन-** प्राय: जीवन के समस्त पहलुओं में समायोजन आवश्यक होता है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में शामिल होने के लिए व्यक्ति में स्वयं को भली-भांति समायोजित करने की क्षमात होना चाहिए।

तनावपूर्ण स्थितियों मे वह किस प्रकार शामिल है, इसका उसे ज्ञान होना चाहिए, उसे ऐसी परिस्थितियों से दूर करना चाहिए जो असमायोजन को प्रोत्साहन देती हो।

अन्य शब्दों में कहा जा सकता ह कि 'जीवन का दूसरा नाम ही समायोजन है।'

**समायोजन की प्रक्रिया के मुख्य तत्व :**

1. जीवन की आवश्यकता।
2. इन्हे प्रभावित करने वाली परिस्थिति (कारक)।

जीवन की आवश्यकता समाज-जनित, जैव-जनित, व्यक्तिगत, समूहगत किसी भी प्रकार की हो सकती है। व्यक्ति की अपनी शारीरिक एवं मानसिक स्थितियाँ, सामर्थ्य अभिरूचियाँ आदि इन आवश्यकताओं को प्रभावित करता है।

समायोजन की समस्या का उदभव प्राय: परिवेश में जन्म होता है। बालक अपने परिवेश में जिन व्यक्तियों, वस्तुओं, घटनाओं के सम्पर्क में आता है, उनसे रहन-सहन, बोल-चाल आदि सीखता है।

**बोर्रिंग के अनुसार (1962) -** 'समायोजन वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा जीव अपनी आवश्यकताओं और इन आवश्यकताओं की पूर्ति को प्रभावित करने वाली परिस्थितियों में सन्तुलन रखता है।'

**आननेक के अनुसार -** 'यह वह अवस्था है, जिसमें एक और व्यक्ति की आवश्यकताएँ तथा दूसरी ओर वातावरण के अधिकारों में पूर्ण संतुष्टि होती है अथवा यह वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा इन दो अवस्थाओं में सामजस्य प्राप्त होता है।'

**समायोजन के प्रकार :**

1. **रचनात्मक समायोजन -** इस प्रकार के समायोजन में व्यक्ति परिस्थितियों से पलायन नही करता है बल्कि ऐसे उपाय करते है कि कठिनाईयाँ दूर हो जाये।
2. **स्थानापन्न समायोजन -** यह समायोजन अस्थिर प्रकृति का होता है। इस प्रकार के समायोजन से यह संतोष प्राप्त नही होता , जो कि रचनात्मक समसयोजन से प्राप्त होता है।
3. **मनोरचनायें समायोजन -** कठिनाईयों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त कारने का एक ओर सामान्य ढंग मनोरचनायें है।

**समायोजन कई प्रकार के क्षेत्र है :-**

1. पारिवारिक समायोजन
2. स्वास्थ्य समायोजन
3. शैक्षणिक समायोजन
4. सामाजिक समायोजन
5. संवेगात्मक समायोजन

1. **पारिवारिक समायोजन -** सर्वप्रथम घर में ही बालक का समायोजन आरंभ होता है। माता-पिता बालक में उनकी समस्याओं को खोजते हैं और उसको दूर करने का प्रयास करते है।
2. **स्वास्थ्य समायोजन -** बच्चो के शारीरिक समायोजन पर काफी अध्ययन किया गया, जो अच्छे स्वास्थ वाले होते है उनका शारीरिक समायोजन भी अच्छा होता है।
3. **सामाजिक समायोजन -** टरमन ने 1919 में यह पाया कि जिन बच्चों की बुद्धि अच्छी है, उनमें निर्भरता की भावना काफी मात्रा में पाई जाती है। अच्छी बुद्धि वाले बालक समूह का नेतृत्व कर सकते हैं, जो मंद बुद्धि के बालक है, उनमें नेंतृत्व का अभाव पाया जाता है।
4. **संवेगात्मक समायोजन -** विभिन्न बौद्धिक स्तर पर संवेगात्मक विशेषताओं को जानने के लिए विभिन्न बौद्धिक स्तर वाले बालकों में ज्यादा ज्ञान होता है उनमें तर्क शक्ति अधिक होती है वे अपनी समस्याओं को खुद हल कर लेते है।
5. **शैक्षिक समायोजन -** जो बालक अच्छी बुद्धि के होते हैं, वे अपनी कक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करते हैं। उनका शैक्षिक समायोजन अच्छा होता है शिक्षकों के सामने जाने से कतराते है।

**समायोजन को निम्न तत्व प्रमाणित करते है :-**

1. आकांक्षा
2. सामाजिक आर्थिक स्तर
3. शहरी एवं ग्रामीण जीवन
4. चिन्ता
5. कुण्ठा
6. संवेगात्मकता
7. संरक्षकों की प्रतिष्ठा
8. पारिवारिक वातावरण
9. विद्यालय का वातावरण
10. व्यक्ति का स्वास्थ्य
11. मनसिक योग्यतायें
12. बुद्धि
13. शैक्षिक उपलब्धि
14. आत्म प्रत्यय

**समायोजन की प्रक्रिया :**

1. समायोजन की प्रक्रिया के व्यक्ति अपने जैविक एवं मनोवैज्ञानिक आवश्यकता की पूर्ति करने के लिए निरंतर प्रयत्नशील रहता है। उसकी जो प्राकृतिक एवं द्वितीयक आवश्यकता है वे उसके प्रयत्नों से पूरी होती है लेकिन यह तभी संभव है जबकि व्यक्ति को अपनी आवश्यकता के विषय में जानकारी हो।
2. व्यक्ति अपने लक्ष्य की प्राप्ति सरलता से नही कर पाता इसके कारण उसके मन में निराशा उत्पन्न होती है अनेक बाधाओं के कारण वह अपनी बाधाओं कारण वह अपने लक्ष्य की प्राप्ति नही कर पाता है। फलत: वह कुण्ठाग्रस्त हो जाता है व्यक्ति अपनी कुण्ठाओं को किस प्रकार दूर करता है।
3. यदि व्यक्ति की आंतरिक शक्ति एवं दृष्टिकोण परिस्थितियों के अनुसार है तो वह अपनी कुण्ठा एवं निराशा से मुक्त हो जाता है।

जब व्यक्ति में कठिन परिस्थितियों के कारण समायोजन की संभावना नही रहती तब व्यक्ति कुसमायोजित हो जाता है। और उसके व्यक्तित्व में असमानता दिखाई पडती है। लोग कुण्ठाओं एवं द्वन्दों के कारण मन:स्तापी बन जाते है और उनका व्यवहार सामाजिक दृष्टि से अवांछनीय माना जाता है।

**श्रेष्ठ समायोजन के लक्षण :**

1. एक समायोजित व्यक्ति अपनी परिस्थिति का तिरस्कार नहीं करता है।

2. वह दूसरों के साथ सहानुभूति रखता है।
3. उसके विचार, प्रतिक्रियायें, भावनायें और व्यवहार एक समान्य व्यक्ति के अनुभव है।
4. वह अपनी समस्या के प्रति ध्यान केन्द्रित नही करता, वरन् अन्य बातों पर भी ध्यान देता है।
5. वह एक या दो व्यक्ति के सम्पर्क में नही रहता उसका सामाजिक क्षेत्र विस्तृत होता है।

**संदर्भ ग्रंथ सूची :-**

1. डॉ. सीताराम जायवाल - 'समायोजनात्मक मनोविज्ञान'
2. डॉ. एच. के कपिल - 'अनुसंधान विधियां'
3. प्रीति वर्मा डॉ. एन. श्रीवास्तव - 'बाल मनोविस्सप एवं विकास'

**********