

SHIKSHA SAMVAD

International Open Access Peer-Reviewed & Refereed
Journal of Multidisciplinary Research

ISSN: 2584-0983 (Online)

Volume-02, Issue-01, September- 2024

www.shikshasamvad.com



किशोरावस्था में आक्रामक व्यवहार से समायोजन पर पड़ने वाला प्रभाव : एक अध्ययन

प्रो० बी० के० गुप्ता

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
शिक्षाशास्त्र विभाग

जे.एन.एम.पी.जी. कॉलेज, बाराबंकी

फात्मा मोहम्मदी

शोधार्थिनी
शिक्षाशास्त्र विभाग

जे.एन.एम.पी.जी. कॉलेज, बाराबंकी

सारांश :-

मनुष्य अपने जीवनकाल में कमशः विभिन्न अवस्थाओं द्वारा परिपक्वता को प्राप्त कर व्यस्क मनुष्य बनता है और अन्ततः वृद्धावस्था को पहुँचता है। इनही अवस्थाओं में एक अवस्था किशोरावस्था है जो संवेगात्मक प्रबलता व अस्थिरता की अवस्था के रूप में जानी जाती है। संवेगात्मक अस्थिरता किशोरों में आक्रामकता का कारण बनती है। आक्रामकता व्यक्ति के व्यक्तिगत विकास व समायोजन को कुप्रभावित होती है। कुसमायोजित व्यक्ति परिवार व समाज के लिए हानिकारक सिद्ध होते हैं। अतः उचित समय पर ही किशोरों में आक्रामकता का रोकथाम व प्रबंधन अत्यन्त आवश्यक है। यद्यपि आक्रामकता कुछ न कुछ मात्रा में सभी व्यक्तियों में पाई जाती है परन्तु इसकी मात्रा अधिक होने एवं हथियारों के उपयोग होने पर परिणाम भयानक व गंभीर होते हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और समाज में ही व्यक्ति के लाभ निहित होते हैं। आक्रामकता किशोरों की समाजिकता को भी प्रभावित करती है। अतः आवश्यक हो जाता है कि व्यक्ति के विभिन्न पक्षों के उचित विकास के लिए आक्रामकता के रोकथाम व प्रबंधन की सर्वोत्तम विधियों की खोज व उपयोग किया जाए एवं व्यक्ति के इष्टतम विकास व समायोजन को सुनिश्चित किया जाए।

महत्वपूर्ण शब्द :- किशोरावस्था, आक्रामकता, समायोजन, किशोरों के आक्रामक व्यवहार, आदि।

किशोरावस्था मानव जीवन का वह संघर्षपूर्ण काल होता है जिसमें किशोर व किशोरियां अनेक प्रकार की उलझनों, मानसिक द्वन्द्वों एवं समस्याओं से झूझ रहे होते हैं। अपने अपने वातावरण जनित परिस्थितियों के अनुसार वे एक संघर्ष का अनुभव कर रहे होते हैं। इस मानसिक द्वन्द्व व संघर्षों के कारण उनकी मानसिक शांति भंग रहती है। यही कारण है कि **स्टेनले हॉल** ने इसे दबाव तनाव व तूफान की अवस्था कहा है। स्टेंले

हॉल के विचार व्यावहारिक प्रतीत होते हैं, क्योंकि इस अवस्था में किशोर व किशोरियों में अनेक शारीरिक व मानसिक परिवर्तन देखने को मिलते हैं। किशोर व किशोरियों को इन परिवर्तनों का नातो कोई पूर्व अनुभव ही होता है और नाही कोई पूर्व ज्ञान होता है। यह अज्ञानता उनके लिए समस्या बनकर तनाव की स्थिति को जन्म देती है। किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें किशोर नातो पूर्ण रूप से व्यस्क ही होते हैं और नाही बालक रह जाते हैं। शारीरिक रूप से उपकी वृद्धि लगभग पूर्ण दिखने लगती है जिसके कारण वह स्वयं को व्यस्क के समान समझने लगते हैं परन्तु अभी वह मानसिक रूप से परिपक्व व स्थिर नहीं होते हैं। परिणामस्वरूप यह भी उनके लिए एक संघर्ष का कारण बनता है। अतः किशोरों का विद्रोही, मूडी, और कभी कभी गुस्सा होना कोई असामान्य बात नहीं है लेकिन जब गुस्सा आक्रामक व्यवहार में बदल जाए तो चिंता का विषय बन जाता है। किशोरों की आक्रामकता माता-पिता, शिक्षक एवं समाज सभी के लिए समस्या उत्पन्न कर देती है। अक्सर किशोर अवसाद, चिंता, आघात या मादक द्रव्यों के शिकार भी हो जाते हैं जिसके कारण उनमें आक्रामक व्यवहार प्रदर्शन एवं बुरी आदतों में लिप्त होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

किशोरों की आक्रामकता को **आवेगी आक्रामकता** और **साधनात्मक आक्रामकता** के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। आवेगी आक्रामकता को भावनात्मक आक्रामकता के रूप में भी जाना जाता है। आवेगी आक्रामकता सामान्यतः अनियंत्रित और स्वतः स्फूर्त होती है। साधनात्मक आक्रामकता को संज्ञानात्मक आक्रामकता के रूप में भी जाना जाता है। इस प्रकार की आक्रामकता में एक किशोर के मन में आक्रामक व्यवहार के लिए एक योजना, इरादा या लक्ष्य होता है।

आक्रामक व्यवहार क्या है:- आक्रामकता लैटिन शब्द **ऐग्रैसियो** (हमला) से उत्पन्न शब्द है। आक्रामकता को शारीरिक या मौखिक एवं गैर-मौखिक दोनों रूपों में व्यक्त किया जा सकता है। आक्रामकता विविध रूपों में हो सकती है। आक्रामकता को निम्न प्रकार परिभाषित किया जा सकता है-

“कोई भी आक्रामक कार्यवाही, हमले या प्रक्रिया; एक अतिक्रमण; किसी के अधिकारों पर कोई आक्रमण।”

आक्रामकता का व्यवहार वह व्यवहार है जिसमें एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को पीड़ा पहुंचाना, चोट पहुंचाना या दंडित करना चाहता है। आक्रामकता कुछ हद तक सभी व्यक्तियों में पाई जाती है। जब आक्रामकता की अभिव्यक्ति में हथियारों का प्रयोग किया जाता है तो आक्रामक व्यवहार हिंसा और विनाश का रूप ले लेता है। आक्रामकता का यह रूप मानव जाति के लिए एक बड़ी चुनौती है। विश्व का कोई भी देश इससे अछूता नहीं बल्कि आज यह एक सार्वभौमिक समस्या बन गई है। उत्तेजना, कुण्ठा, मादक पदार्थ एवं कुछ जैविक या आनुवांशिक विशेषताएं आदि आक्रामकता का कारण बन सकती हैं।

किशोरावस्था में आक्रामक व्यवहार के कारण:- किशोरावस्था जीवन का वह महत्वपूर्ण चरण है जब बच्चे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से तीव्रगामी परिवर्तन का अनुभव करते हैं। यह परिवर्तन अक्सर

PASSION TOWARDS EXCELLENCE

आक्रामक व्यवहार के जन्म का कारण बन जाता है। किशोरावस्था में आक्रामक व्यवहार के कई कारण हो सकते हैं जिन्हें जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों में विभाजित किया जा सकता है।

जैविक कारण :

- **हार्मोनल परिवर्तन** :- किशोरावस्था के दौरान टेस्टोस्टेरोन और ऐस्ट्रोजन जैसे हार्मोन के स्तर में वृद्धि होती है जिससे आक्रामकता की सम्भावना बढ़ती है।
- **मस्तिष्क का विकास** :- इस समय मस्तिष्क के पूर्ववर्ती भाग (प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स) का विकास रहा होता है जो निर्णय लेने और आवेग नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस विकास की प्रक्रिया में विलंब या असंतुलन आक्रामक व्यवहार को बढ़ा सकता है।

मनोवैज्ञानिक कारण :

- **भावनात्मक अस्थिरता** :- किशोरों में आत्म-सम्मान के मुद्दे, अवसाद और तनाव के कारण आक्रामकता अधिक देखने को मिलती है। इस अवस्था में किशोरों में संवेगात्मक अस्थिरता भी पाई जाती है। किशोर बहुत जल्दी भावुक हो जाते हैं एवं अपनी भावनाओं पर उनका नियंत्रण नहीं होता है जिसके कारण आवेग की स्थिति में वे अक्सर आक्रामक व्यवहार को प्रदर्शित करते दिखाई देते हैं। अनेक प्रकार के द्वन्द्व में उलझे होने के कारण उनमें तनाव व अवसाद भी सामान्य से अधिक देखने को मिलता है जिससे किशोरों में तीव्र गुस्से की प्रवृत्ति पाई जाती है जो उनके आक्रामक व्यवहार को बल प्रदान करती है।
- **स्वाभिमान की भावना एवं पहचान संकट** :- किशोरावस्था में स्वाभिमान की भावना अत्यन्त प्रबल होती है। किशोर-किशोरियां अपने आत्म-गौरव, स्वाभिमान तथा सम्मान पर किसी प्रकार का आघात सहन करना नहीं चाहते हैं। स्वाभिमान पर चोट लगने पर कभी-कभी किशोर-किशोरियां घर से पलायन कर जाते हैं अथवा आत्महत्या का विचार करने लगते हैं एवं विद्रोह कर देते हैं। किशोरों में अपनी पहचान की चिंता भी बहुत अधिक होती है। वह कॉलेज, परिवार, समाज एवं संगी-साथियों में अपनी बनाने के लिए चिंताग्रस्त दिखाई देते हैं। यदि किशोरों को महत्व ना दिया जाए एवं उन्हें नज़रअंदाज़ कर दिया जाए तो वह आक्रामक व्यवहार का प्रदर्शन करने लगते हैं।

सामाजिक कारण :

- **पारिवारिक वातावरण** :- परिवार में हिंसा, उपेक्षा या अनुचित पालन-पोषण विधियों के कारण किशोर आक्रामक हो सकते हैं। पारिवारिक हिंसा किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक होती है। जिन परिवारों में माता-पिता या अन्य सदस्यों के मध्य तनाव व हिंसात्मक सम्बन्ध पाया जाता है वहा किशोरों का मानसिक एवं संवेगात्मक विकास ठीक प्रकार से नहीं हो

पाता है परिणामस्वरूप किशोरों में अनेक संवेगात्मक विकृतियां दृष्टिगत होने लगती है जो किशोरों की आक्रामकता का कारण बनती हैं।

- **सहकर्मी दबाव :-** मित्रों और साथियों के समूह में स्वीकृति पाने के प्रयास में भी अक्सर किशोर आक्रामक व्यवहार का प्रदर्शन करने लगते हैं। उत्तर किशोरावस्था में किशोरियों की रुचि किशोरों से मित्रता करने में तथा किशोरों की रुचि किशोरियों से मित्रता करने में अधिक हो जाती है। वे अपने सर्वोत्तम वेशभूषा, श्रंगार व सजधज के एक दूसरे के समक्ष उपस्थित होना चाहते हैं। यदि किसी व्यक्ति या परिस्थिति द्वारा उनकी इस मित्रता में बाधा उत्पन्न हो तो वह तनावग्रस्त होकर आक्रामक व्यवहार अपना लेते हैं। इसके अतिरिक्त किशोरों में अपने समूहों के प्रति भावभक्ति होती है। किशोर अपने समूह द्वारा स्वीकृत बातों को आदर्श मानते हैं और उनका भरसक अनुसरण करने का प्रयास करते हैं।
- **मीडिया का प्रभाव :-** टीवी, फिल्में, वीडियो गेम और साशल मीडिया में हिंसा का चित्रण भी किशोरों के आक्रामक व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं। आजकल मार-पीट, डॉन व अण्डरवर्ड माफिया से सम्बंधित मूवीज़ व गेम्स भी प्रचलन में हैं जो किशोरों की मानसिक प्रवृत्ति को प्रभावित कर रहे हैं। किशोरावस्था में वीर-पूजा की भावना पाई जाती है अतः किशोर कई बार ऐसी मूवीज़ व गेम्स के पात्रों से प्रभावित होकर उनका अनुकरण करने लगते हैं और आक्रामक व्यवहार को उचित स्वीकार्य करते हुए उसे अपने व्यक्तित्व का हिस्सा बना लेते हैं। इसके अतिरिक्त राजनीतिक दलों से प्रभावित मीडिया द्वारा प्रस्तावित कार्यक्रमों का भी किशोरों पर बुरा प्रभाव पड़ता है और वह किसी एक दल से प्रभावित होकर दूसरे दलों की निंदा और विरोध में आक्रामक व्यवहार करते दिखाई देते हैं। सोशल मीडिया भी आजकल हमारे जीवन का महत्वपूर्ण भाग बन गया है। सोशल मीडिया पर अपलोड पोस्ट की किशोरों के भावनात्मक, मानसिक एवं सामाजिक पक्ष को प्रभावित कर रहे हैं।

आक्रामक व्यवहार के प्रभाव :- किशोरावस्था में आक्रामक व्यवहार के प्रभाव गंभीर और दीर्घकालीन हो सकते हैं। ये प्रभाव व्यक्तिगत, सामाजिक व शैक्षिक आदि अनेक प्रकार के हो सकते हैं। सर्वप्रथम व्यक्तिगत प्रभावों के विषय में प्रकाश डाला जाए तो, आक्रामकता शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। बार-बार होने वाली लड़ाईयों में कई बार हाथा-पाई की नौबत आ जाती है जिससे चोट लगने की सम्भावना रहती है और शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। आक्रामकता का मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। लगातार आक्रामकता से अवसाद, चिंता एवं अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न होने लगती हैं जो किशोरों के अनेक प्रकार के विकास को अवरुद्ध कर देती हैं। लगातार चिंता व अवसाद के बने रहने पर **संवेगात्मक विकास** पर भी कुप्रभाव पड़ता है जिससे किशोर संवेगात्मक रूप से अस्वस्थ हो जाते हैं। परिणामस्वरूप अनेक प्रकार की अपराधी प्रवृत्तियां जन्म लेने लगती हैं। व्यक्तिगत प्रभावों के अतिरिक्त यदि सामाजिक प्रभावों के विषय में चर्चा किया जाए तो आक्रामकता किशोरों के परिवार और दोस्तों के साथ सम्बंधों पर भी कुप्रभाव डालती है। आक्रामक व्यवहार के प्रदर्शन से किशोरों के सम्बन्ध तनावपूर्ण हो जाते

हैं और समाज में उनकी छवि पर कु-प्रभाव पड़ता है जिससे वे अकेलेपन की अनुभूति करने लगते हैं और यदि इन परिस्थितियों का मानसिक प्रभाव गंभीर हो तो किशोर इस मनोदशा में पलायन व आत्महत्या का प्रयास करते दिखाई देते हैं। यदि किशोरों में इस प्रकार की मानसिक पीड़ाएं बनी रहें तो आजकल किशोर मादक पदार्थों के सेवन में लिप्त भी दिखाई देते हैं एवं नशे में ऐसे कृत कर बैठते कि वह पुलिस कार्यवाही, झगड़े या कानूनी कार्यवाही में फस जाते हैं और उनका भविष्य संकट में वड़ जाता है।

आक्रामकता समायोजन में बाधा :- आक्रामकता किशोरों के समायोजन में बाधा कैसे उत्पन्न करती है यह जानने से पहले यह चर्चा करना आवश्यक प्रतीत होता है कि— समायोजन क्या है ?

समायोजन — को समंजन, सामंजस्य, अनुकूलन या व्यवस्थापन भी कहा जाता है। समायोजन तथा कुसमायोजन वस्तुतः दो परस्पर विरोधी परिस्थितियां हैं जो व्यक्ति एवं उसकी परिस्थितियों के बीच के सामंजस्य को बताती हैं। समायोजन वस्तुतः व्यक्ति की आवश्यकताओं, अपेक्षाओं तथा लक्ष्यों का उसकी परिस्थितियों के साथ तालमेल का सूचक होता है। समायोजन को संज्ञा के रूप में स्वीकार्य करने पर यह व्यक्ति व पर्यावरण के मध्य समरस्ता अथवा इष्टतम अनुकूलन का द्योतक होता है। इसके विपरीत समायोजन को क्रिया के रूप में स्वीकार्य करने पर यह व्यक्ति व पर्यावरण के बीच सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया का बोध कराता है। समायोजन को संतुलन की एक ऐसी दशा भी कहा जा सकता है। निःसंदेह समायोजन की प्रक्रिया गत्यात्मक, जटिल तथा उद्देश्यपरक होती है एवं मानव विकास की प्रत्येक अवस्था में निरन्तर चलती रहती है। **फ्रायड, जुंग, एडलर** जैसे मनोविश्लेषणवादी मनोवैज्ञानिक समायोजन को जटिल व गत्यात्मक प्रक्रिया के रूप में स्वीकार्य करते हैं एवं उनके अनुसार व्यक्ति इदं (Id), अहं (Ego) तथा परा-अहं (Super-Ego) की परस्पर गत्यात्मक प्रक्रिया के द्वारा अपना समायोजन करता है।

गेट्स तथा अन्य के अनुसार — “ समायोजन निरन्तर चलने वाली वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने व्यवहार में परिवर्तन करता है जिससे वह अपने तथा अपने वातावरण के बीच अधिक संतुलित सम्बन्ध बनाता है।”

एच. सी. स्मिथ के अनुसार — “ एक अच्छा समायोजन वह है जो यथार्थ तथा सन्तोषप्रद दोनों होता है। कम से कम दूरगामी स्थिति में यह किसी व्यक्ति द्वारा सहन की जाने वाली कुण्ठाओं, तनावों तथा चिंताओं को न्यूनतम बनाता है।”

जेम्स सी. कोलमैन के अनुसार — “समायोजन व्यक्ति द्वारा तनावों से निपटने तथा आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए किये गये प्रयासों का परिणाम है।”

इस प्रकार समायोजन को एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने पर्यावरण के साथ सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध बनाने के लिए अपने व्यवहार में परिवर्तन कर लेता है। यही कारण है कि कुसमायोजित व्यक्ति अपने व्यवहार को पर्यावरण के अनुकूल बनाने में असमर्थ होता है जबकि

सुसमंजित व्यक्ति अपने आचरण व व्यवहार को अपनी परिस्थिति के अनुकूल बना लेता है। समायोजन के अभाव में व्यक्ति को कुण्ठा, असन्तोष, निराशा, द्वन्द्व व हताशा आदि अप्रिय स्थिति की अनुभूति करनी पड़ती है। अपेक्षित लक्ष्यों की प्राप्ति होने पर व्यक्ति को संतोष का अनुभव होता है जबकि लक्ष्य प्राप्ति में बाधा आने पर व्यक्ति को अप्रिय अनुभूति होती है एवं वह इसका निराकरण करने का प्रयास करता है। यदि यह प्रयास सकारात्मक रूप से कार्य करते हुए परिस्थितियों को अनुकूल बनाने में सक्षम रहते हैं तो व्यक्ति अपने वातावरण के साथ समायोजन स्थापित कर लेता है। परन्तु इसके विपरीत यदि व्यक्ति अपनी बाधाओं को दूर करने अथवा अपने लक्ष्यों में बदलाव में असफल रहता है तो इसकी परिणति असमंजन अथवा कुसमायोजन में परिवर्तित हो जाती है। समायोजन की यह प्रक्रिया व्यक्ति की जीवन-अवधि में निरन्तर चलती रहती है एवं व्यक्ति कुसमायोजन व सुसमायोजन के सातत्य पर इधर से उधर अग्रसित होता रहता है।

समायोजन एक ऐसी गत्यात्मक प्रक्रिया है जो व्यक्ति से जुड़े विभिन्न कारकों जैसे – शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, पर्यावरणीय परिस्थितियां, भौतिक दशाओं, काय सम्बन्धित परिवेश, परिवार आदि से प्रभावित होती है।

आक्रामक व्यवहार से उत्पन्न समायोजन में बाधाएं :- आक्रामक व्यवहार समायोजन की प्रक्रिया पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं। आक्रामक व्यवहार अपने नकारात्मक प्रभाव से व्यक्ति की समायोजन शक्ति को क्षीण करके उसे कुसमायोजन की ओर अग्रसित कर देते हैं। जिस प्रकार से संसार की विभिन्न वस्तुओं में परिवर्तन होते रहते हैं उसी प्रकार से व्यक्ति में भी परिवर्तन होते हैं। समाज, परिवार तथा स्वयं की परिस्थितियों में नित्य प्रति हो रहे परिवर्तनों के साथ व्यक्ति को समायोजन बनाना पड़ता है। समायोजन की प्रक्रिया में दो बातें अत्यन्त महत्वपूर्ण होती हैं – प्रथम, व्यक्ति की किन परिस्थितियों व समस्याओं के प्रति स्वयं को समायोजन करना है एवं द्वितीय व्यक्ति किस प्रकार से अपना समायोजन करता है। वस्तुतः समायोजन के दौरान व्यक्ति को तरह-तरह की वैयक्तिक, पारिवारिक, सामाजिक, नैतिक तथा संज्ञानात्मक परिस्थितियों के साथ कार्य करना होता है। इस प्रकार से कार्य करने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति स्वस्थ व संतुलित मानसिक प्रवृत्तियों के साथ करे। क्योंकि ऐसा ना करने पर व्यक्ति के समायोजन अनेक प्रकार की बाधाएं उत्पन्न हो जाती हैं। समायोजन की प्रक्रिया में प्रायः – असंतोष, तनाव, चिंता, अन्तर्द्वन्द्व तथा कुण्ठा नामक ये पांच बाधाएं हस्तक्षेप करती या प्रतिबल उत्पन्न करती हैं। समायोजन के मार्ग में आने वाली ये सभी बाधाएं किसी न किसी रूप में तरह-तरह की जटिल, संज्ञानात्मक व भावात्मक प्रक्रियाओं एवं दैहिक प्रतिक्रियाओं से परिपूर्ण होती हैं।

किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था होती है जिसे **स्टेनले हाल** दबाव, तनाव व तूफान की अवस्था कहा है। अतः इस प्रकार, किशोरों के लिए यह अत्यन्त कठिन होता है कि वह संयम व शांति के साथ संतुलित मानसिक प्रवृत्तियों के द्वारा कार्य करें। परिणामस्वरूप, जब उनकी समस्याओं व आवश्यकताओं एवं उनकी वास्तविक परिस्थितियों के बीच उचित तालमेल नहीं बन पाता है तब वह असन्तुष्ट होकर तनावपूर्ण स्थिति में आ जाते हैं। तनाव की यह स्थिति उनके समक्ष किसी अप्रिय, हानिकारक या

भयावह परिस्थिति उत्पन्न होने पर होती है, ऐसी स्थिति में यदि किशोर आक्रामक व्यवहार का प्रदर्शन करने लगे तो स्थिति और अधिक गंभीर हो जाती है तथा इस स्थिति में किशोर शारीरिक व मानसिक असंतोष का अनुभव करते हैं। ऐसी परिस्थितियों में आवश्यकता होती है ऐसे निर्देशन व परामर्श की जिससे किशोर उस असंतोष की स्थिति से बाहर आने का प्रयास करके स्वयं को समायोजन की ओर अग्रसित कर सकें।

आक्रामकता का प्रबंधन व रोकथाम :- किशोरों में आक्रामकता का प्रबंधन एवं रोकथाम अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि यदि रोकथाम एवं प्रबंधन ना किया जाए तो भविष्य में सुसमायोजित व्यक्तित्व प्राप्त नहीं हो सकेगा। कुसमायोजित व्यक्तियों में अनेक प्रकार की नकारात्मक प्रवृत्तियां पाई जाती हैं व्यक्तियों, परिवार व समाज के लिए हानिकारक सिद्ध होती हैं। ऐसे ही कुछ नकारात्मक प्रक्रिया वाले कुसमायोजित व्यक्तियों के द्वारा घरेलू हिंसा व समाज में हिंसात्मक कृत्यों की खबरें सुनाई देती रहती हैं। अतः किशोरावस्था से ही ऐसी आक्रामक प्रवृत्ति का प्रबंधन व रोकथाम समाज व व्यक्ति के हित के लिए आवश्यक है। किशोरों में आक्रामकता को प्रबंधित करने व रोकने के लिए कई रणनीतियां अपनाई जा सकती है ;

- **पारिवारिक हस्तक्षेप :-** सकारात्मक पालन-पोषण के प्रति माता-पिता को जागरूक व सजग रहने की आवश्यकता होती है। माता-पिता के अपने बच्चों के साथ खुले संवाद को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए और उन्हें निर्देशित किया जाना चाहिए कि वह बच्चों के समक्ष प्रेम व समर्थन को प्रदर्शित करें। माता-पिता के साथ दोस्ताना और गहरे सम्बन्ध किशोरों को अनेक समस्याओं में राहत और उचित परामर्श व निर्देशन प्रदान करते हैं और सन्तुलित मानसिक व संवेगात्मक विकास में सहायक सिद्ध होते हैं। माता-पिता को किशोरों के समक्ष आदर्श आचरण प्रस्तुत करना चाहिए एवं उन्हें किशोरों के समक्ष लड़ाई-झगड़े व आक्रामक व्यवहार बिल्कुल भी प्रस्तुत नहीं करना चाहिए।
- **शैक्षिक हस्तक्षेप :-** विद्यालयों व कॉलेजों को किशोरों को सामाजिक और भावनात्मक कौशल सिखाने के लिए कार्यक्रम विकसित करने चाहिए। विद्यालयों द्वारा किशोरों को आक्रामक व्यवहार के प्रबंधन का प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए जिससे किशोरों के व्यवहार में स्वस्थ प्रवृत्तियां विकसित हो सकें। कॉलेजों में बुलाइंग रोकने के लिए भी विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।
- **मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप :-** किशोरावस्था में संवेगात्मक व्यवहार में अनेक परिवर्तन आते हैं। वास्तव में किशोरावस्था का आगमन बालक के संवेगात्मक व्यवहार में होने वाले तीव्र परिवर्तनों से ही परिलक्षित होता है। किशोरावस्था में किशोर-किशोरियों का जीवन अत्यधिक भावप्रधान होता है। किशोर-किशोरियों में दया, प्रेम, कोध, सहानुभूति, सहयोग आदि भाव व प्रवृत्तियां अधिक प्रबल हो जाती हैं। अतः मनोवैज्ञानिक, निर्देशक व परामर्शदाता आदि से काउंसलिंग प्राप्त करना किशोरों को अपनी भावनाओं को समझने और नियन्त्रित व प्रबन्धित करने में सहायता प्रदान कर सकता है। इसके साथ ही **कॉगनिटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT)** किशोरों को अपने विचार और व्यवहार को पहचानने और परिवर्तित करने में सहायक सिद्ध हो सकती है।

- **सामुदायिक हस्तक्षेप :-** यदि किशोरों को सामुदायिक गतिविधियों में संलिप्त रखा जाए तो उन्हें सकारात्मक दिशा में अपनी उर्जा को प्रयोग करने का अवसर प्राप्त होगा और इस प्रकार शोधन रक्षा-युक्ति के द्वारा किशोर की आकामक उर्जा का सदुपयोग सम्भव हो सकेगा। इसके अतिरिक्त खेल तथा कला कार्यक्रमों में भाग लेने से किशोर अपनी उर्जा को सकारात्मक रूप से व्यय कर सकते हैं और आत्मानुशासन सीख सकते हैं।

आकामक विधियां :- आकामक उपायों से तात्पर्य उन उपायों से होता है जिसमें व्यक्ति आवश्यकताओं की पूर्ति में बाधा पहुंचाने वाले या असंतोष उत्पन्न करने वाले व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति को चोट या हानि पहुंचाकर अपने मानसिक तनाव को कम करना चाहता है। आकामकता प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों प्रकार की हो सकती है। **प्रत्यक्ष आकामकता** में व्यक्ति उसी व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति पर प्रहार करता है जो उसके असंतोष का कारण होता है। जैसे यदि कोई परीक्षार्थी जो नकल करने का प्रयास करता है किन्तु कक्ष निरीक्षक उसे ऐसा करने से रोककर उसके लक्ष्यपूर्ति में बाधा बनता है तो कभी-कभी ऐसा परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक पर ही आक्रमण कर देता है। यहां पर नकल करने के उद्देश्य की पूर्ति ना होने पर उस छात्र में आकामकता की प्रवृत्ति उत्पन्न हुई। **अप्रत्यक्ष आकामकता** में व्यक्ति असंतोष उत्पन्न करने वाले व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति पर प्रहार न करके किसी अन्य व्यक्ति या वस्तु पर प्रहार करता है। इसे आकामकता प्रतिस्थापना भी कहते हैं। जैसे उक्त परीक्षार्थी यदि कक्ष निरीक्षक पर आक्रमण न करके बाहर आकर अपने सहपाठियों व मित्रों या छोटे भाइ-बहनों से लड़झगड़ कर अपना तनाव दूर करता है तब इसे आकामकता प्रतिस्थापना कहा जा सकता है। कभी-कभी व्यक्ति अपने आप को ही दण्डित करता है इसे अंतर्निर्देशित आकामकता कहते हैं। अंतर्निर्देशित आकामकता प्रायः महिलाओं, बच्चों और निर्बल व्यक्तियों में अधिक दिखाई पड़ती है। छोटे बच्चों को जब किसी प्रकार की असफलता या असंतोष होता है तो वे खुद को अपने ही दांत से काट लेते हैं या बुशर्ट फाड़ लेते हैं। इसी प्रकार महिलाएं तथा अन्य कमजोर व्यक्ति किसी के द्वारा अपमानित होने पर, असफल या निराश होने पर अपना ही मूँह पीट लेते हैं। यद्यपि इस विधि में मानसिक तनाव कुछ कम हो जाता है परन्तु इसके परिणाम अन्ततः हानिकारक ही सिद्ध होते हैं। अतः इस विधि को किसी भी प्रकार से उचित विधि नहीं कहा जा सकता है।

अतः अध्ययन द्वारा ज्ञात होता है कि समायोजन स्थापित करना सफल व्यक्तित्व के लिए अति आवश्यक है। यदि समायोजन स्थापित करने की विधियां पर चिंतन किया जाए तो कुछ विधियां दृष्टिगत होती हैं जैसे – इच्छित वातावरण और अतिरेचन (Catharsis) आदि, जिनके माध्यम से आकामकता एवं मानसिक तनावों को कम किया जा सकता है और व्यक्ति सुसमायोजन स्थापित कर सकता है। परन्तु यहां यह कहना भी ज़रूरी होगा कि कुसमायोजन की समस्याओं को दूर करने के लिए बालक के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है। इस कार्य में परिवार और विद्यालयों के द्वारा अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका अदा की जा सकती है।

निष्कर्ष :- किशोरावस्था में आक्रामकता एक जटिल और बहुआयामी समस्या है। यदि आक्रामकता व्यवहार में लम्बे समय तक बनी रहे तो यह व्यक्ति के समायोजन को प्रभावित करके उसके व्यक्तित्व पर बुरा प्रभाव डालेगी। आक्रामकता के कारणों, प्रभावों और प्रबंधन रणनीतियों को समझने से हम किशोरों को सही दिशा में मार्गदर्शन व परामर्श प्रदान करने में सक्षम हो सकेंगे। परिवार, कॉलेज व समुदाय के संयुक्त प्रयासों से किशोरों को सकारात्मक और सुरक्षित वातावरण प्रदान किया जा सकता है, जहां वे विकास को उचित दिशा में आगे बढ़ा सकें। आक्रामकता का समुचित प्रबंधन न केवल किशोरों के लिए बल्कि पूरे समाज के लिए लाभकारी सिद्ध होगा। परिणामस्वरूप एक स्वस्थ और समृद्ध समाज का निर्माण हो सकेगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सिंह, अरुण कुमार, (2010) – शिक्षा मनोविज्ञान, भारती भवन पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स पटना।
2. पंवार, एस. एंव उनियाल, एन.पी. (2008) – ‘उच्च प्राथमिक स्तर के बालक-बालिकाओं के समायोजन एवं माता-पिता का उनके प्रति व्यवहार का एक तुलनात्मक अध्ययन’ प्राथमिक शिक्षक, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और परिषद, वर्ष 33, अंक – 4, जनवरी, 2008
3. सारस्वत, मालती (2015) – शिक्षा मनोविज्ञान की रूपरेखा, आलोक प्रकाशन, लखनऊ, नवीन संस्करण।
4. गुप्ता, एस.पी. , गुप्ता, अल्का, (2017) – उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, शारदा पुस्तक भवन।
5. मंगल, एस के (2009) – शिक्षा मनोविज्ञान , प्रेंटिस हॉल इण्डिया लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड।
6. भदोरिया, राघवेंद्र सिंह (2019) – “उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन एवं आत्मविश्वास का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन।” , शोध प्रबंध रवींद्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, भोपाल।
7. कुमार, संजीव (2014) – “एजूकेशनल एडजेस्टमेंट ऑफ एडोलसेंट्स एण्ड दा इमपैक्ट ऑफ साइकोसिस।” , शोध प्रबंध ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय।
8. गुप्ता, रेनु (2012) – “ए स्टडी ऑफ एडजेस्टमेंट एण्ड अचीवमेंट ऑफ एडोलसेंट इन रिलेशन टू दा एकैडमिक स्ट्रेस” , शोध प्रबंध चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय।
9. सिंह, शंकर (2023) – “सोशल बिहेवियर एण्ड एडजेस्टमेंट ऑफ एडोलसेंट्स इन दा चैनजिंग इनवायरमेंट ऑफ मॉडर्न एजूकेशन स्टडी।” , शोध प्रबंध इंस्टीट्यूट ऑफ एडवांस्ड स्टडीज़ इन एजूकेशन।

SHIKSHA SAMVAD



An Online Quarterly Multi-Disciplinary
Peer-Reviewed or Refereed Research Journal
ISSN: 2584-0983 (Online) Impact-Factor, RPRI-3.87
Volume-02, Issue-01, Sept.- 2024
www.shikshasamvad.com
Certificate Number-Sept-2024/01

Certificate Of Publication

This Certificate is proudly presented to

प्रो० बी० के० गुप्ता और फात्मा मोहम्मदी
For publication of research paper title

“किशोरावस्था में आक्रामक व्यवहार से समायोजन पर पड़ने
वाला प्रभाव : एक अध्ययन”

Published in ‘Shiksha Samvad’ Peer-Reviewed and Refereed Research Journal and
E-ISSN: 2584-0983(Online), Volume-02, Issue-01, Month September, Year- 2024,
Impact-Factor, RPRI-3.87.

Dr. Neeraj Yadav
Editor-In-Chief

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Executive-chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper
must be available online at www.shikshasamvad.com