पाठ 13

मानसिक परिवर्तन : सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्सम्बन्ध

किशोरावस्था में मानसिक एवं शारीरिक बदलाव तेजी से होते हैं तथा समाज में व्यक्तित्व पहचान के प्रति संवेदनशीलता बढ़ती है। ऐसे समय में किशोर–किशोरियों का अपेक्षाओं के अनुरूप व्यवहार करने से इन बदलावों का सकारात्मक परिणाम परिलक्षित हो सकता है।

किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव के साथ–साथ मानसिक बदलाव भी होते हैं। समाज को समझने, सामाजिक व्यवस्था एवं समाजीकरण की प्रक्रिया में अपने आप को व्यवस्थित करने में, समाज की अनेक चुनौतियाँ और उलझने रहती हैं। इनका समाधान आपसी समन्वय, समझ और सम्प्रेषण के माध्यम से समयानुकूल हो सकता है। कुछ किशोरों को अपने आप को समाज के अनुकूल ढालने में काफी कठिनाई आती है। ऐसे किशोरों के साथ परिवार के सदस्यों, शिक्षकों तथा मित्रों को संवेदनशील एवं समझ के साथ कार्य करने की आवश्यकता होती है। शारीरिक बदलाव के कारण किशोर थोड़े से भयभीत रहते हैं। लज्जा और संकोच के कारण मन में अनेक विचार आते हैं। इन बदलावों के साथ–साथ किशोरों के प्रति परिवार व समाज का दृष्टिकोण तथा अपेक्षाएँ बदलती जाती हैं। इन अचानक आए बदलावों को समझ पाना बहुत कठिन हो जाता है। इन सब परिस्थितियों से उबरने के लिए इन बदलावों से परिचित होना आवश्यक है।

किशोरावस्था में मानसिक परिवर्तन

शारीरिक विकास के साथ–साथ मस्तिष्क का भी विकास होता है, जिसके कारण निम्नलिखित मानसिक बदलाव आते हैं –

- चिन्तन, तर्क एवं विश्लेषण की प्रस्तुति में बढ़ोतरी होती है।
- अभिव्यक्ति व रुचियों का विकास होता है।
- किशोर–किशोरियों में एक–दूसरे के प्रति आकर्षण बढ़ता है।
- परिवार के साथ–साथ मित्रों में रहना अधिक अच्छा लगता है।
- सजना–सँवरना अच्छा लगता है एवं रहन–सहन के प्रति सजगता बढ़ती है।
- कार्यक्षमता में बढ़ोतरी एवं जिज्ञासा में वृद्धि होती है।
- संगीत एवं कला के प्रति रुझान बढ़ता है।
- भविष्य निर्माण के प्रति सजगता बढ़ती है।
- किशोर–किशोरियों में मानसिक चिन्तन बढ़ जाता है तथा वे तनावग्रस्त रहते हैं।

चित्र 13.1

- कभी–कभी अस्थिर स्वभाव, क्रोध, ईर्ष्या तथा विद्रोह की भावना तेज हो जाती है व धैर्य में कमी आ जाती है।
- संवेदनशीलता बढ़ जाती है।
- घर–परिवार के लोगों से प्रेम पाने की तीव्र इच्छा होती है।
- अपने आपको आकर्षक दिखाने का प्रयास होता है।
- इच्छानुसार कार्य नहीं होने पर विचलित हो जाते हैं।

किशोरों में सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्सम्बन्ध

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। किशोरावस्था में बढ़ने की प्रक्रिया में हम परिवार के दायरे से बाहर निकल अपने आपको समाज की विभिन्न प्रक्रियाओं से जुड़ा पाते हैं। ये सामाजिक प्रक्रियाएँ जिनमें मान्यताएँ, विचार, सम्बन्ध, घटनाएँ कई बार हमें नई लगती हैं उनके साथ तालमेल बिठाना हमारे लिए मुश्किल होता है जैसे –

- परिवार के सदस्यों द्वारा बार–बार टोकना।
- समाज एवं परिवार में अपनी पहचान नहीं बना पाना।

• समाज द्वारा उपेक्षित व्यवहार करने पर विचलित होना।

• स्वतंत्र कार्य करने का अवसर न मिलना।

• परिवार तथा समाज से दूरी का बढ़ना।

• चाहते हुए भी स्वयं अपने निर्णय न ले पाना।

इसका समाधान हमें समाज में रहकर ही खोजना है। बिना अन्तर्विरोध के हमें निम्नलिखित परिस्थितियों में भी आपसी पारिवारिक व सामाजिक सामंजस्य बनाये रखना है जैसे –

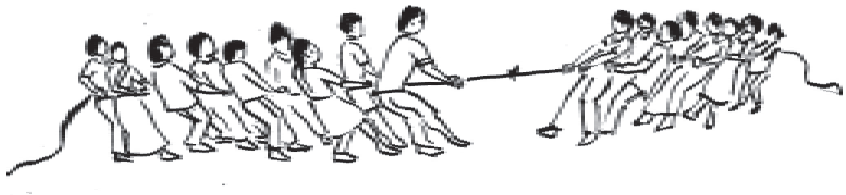
चित्र 13.2

• **किशोरों की अपेक्षाएँ**

शारीरिक व मानसिक परिवर्तन एवं सामाजिक दबाव की इस अवस्था में किशोरों को सहानुभूति, मैत्रीपूर्ण व्यवहार, उनकी बात को सुनने, समझने और स्वीकार करने वाले लोगों की कमी महसूस होती है। माता–पिता, शिक्षक तथा बड़े बुजुर्ग उनसे खुल कर बोलने में संकोच करते हैं। शर्म और सामाजिक रूढ़िवादिता इसमें बाधक बन जाती है। फलतः किशोरों के व्यवहार में भी परिवार और समाज के प्रति रूखापन आ जाता है। आवश्यकता इस बात की है कि परिवार के प्रौढ़ व्यक्ति सकारात्मक सोच अपनाते हुए किशोरों के प्रति मैत्रीपूर्ण व्यवहार विकसित करें तथा उनकी जिज्ञासाओं का समाधान करें। उनमें व्याप्त भ्रान्तियों का निवारण करते हुए तनाव पूर्ण स्थितियों के निवारण में उनके मददगार बनें। शिक्षक अपने एवं विद्यार्थियों के बीच की दूरी को कम करके उनके मित्र बनें। किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव के साथ–साथ मानसिक व सामाजिक बदलाव भी इतनी तीव्र गति से होते हैं कि किशोर उनको समझने और उनका सामना करने में अपने आपको असमर्थ पाते हैं। वे इन बदलावों को जानना और समझना चाहते हैं। ऐसी स्थिति में उनकी यह अपेक्षा होती है कि माता–पिता व शिक्षक उनके साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार करें और वे अपनी जिज्ञासाएँ, समस्याएँ खुल कर उनके सामने रख सकें।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

• किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तनों के साथ कुछ मानसिक परिवर्तन भी होते हैं।
• इन परिवर्तनों को समझते हुए इन्हें सहज रूप में अपनाने से परिवार और समाज में समन्वय कर सकते हैं।
• मानसिक स्वास्थ्य को विकारों से परे रखने व सन्तुलन बनाये रखने के लिए निरन्तर अभ्यास करते रहना अत्यन्त आवश्यक है।



चित्र 13.3

जानें, समझें और करें

उचित विकल्प पर सही का (✓) निशान लगाइए –

1. अपने माता–पिता के साथ मेरी वार्तालाप होती है –

(अ) अपनी समस्याओं और जिज्ञासाओं के बारे में।
(ब) अपने अध्ययन के बारे में।
(स) अपनी वित्तीय आवश्यकताओं के बारे में।
(द) उपरोक्त सभी।

2. पहले की अपेक्षा अब मुझे अधिक अनुभव होता है –

(अ) घबराहट।
(ब) गुस्सा।
(स) निराशा।
(द) अन्य कोई भावना।

3. जब मेरे माता–पिता मुझे मित्रों के साथ अधिक समय बिताने से मना करते हैं तब मुझे –

(अ) गुस्सा आता है।
(ब) दुविधा की स्थिति बन जाती है।
(स) विद्रोह करने की इच्छा होती है।
(द) माता–पिता को सही स्थिति समझाने की इच्छा होती है।

4. माता–पिता यदि मेरी पढ़ाई छुड़वाकर मेरा विवाह करना चाहें तो मेरी सोच होगी –

(अ) दुविधा में पड़ जाना।
(ब) विरोध करना।
(स) अपनी बात सही तरीके से समझाना।
(द) किसी पारिवारिक मित्र की सहायता लेना।

5. मित्रों के साथ अधिक समय बिताने में यदि मेरे माता–पिता स्वीकृति न दें, तो मेरी सोच होगी –

(अ) मित्रों से मिलना छोड़ देना।
(ब) मित्रों से छुपकर मिलना।
(स) दृढ़ता से विरोध करना।
(द) माता–पिता को अपना पक्ष समझाना।

''किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन, आन्तरिक विकास, गत्यात्मक विकास, स्वास्थ्य में उतार–चढाव बाह्य परिवर्तन, मनोवैज्ञानिक परिवर्तन, आत्म चेतना, यौन परिपक्वता, इन सब अवस्थाओं से गुजरने के बाद किशोरों को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आत्मविश्वास के लिए शुद्ध वातावरण तथा निर्देश की आवश्यकता होती है।'' – दीनानाथ मिश्र