

# संवेगात्मक विकास

[Emotional Development]

मनुष्य एक संवेदनशील प्राणी है, घटित होने वाली प्रत्येक घटना, परिस्थिति तथा व्यक्ति को देखकर उसके मन में कुछ भाव आते रहते हैं और जब वह भावुक हो जाता है तब उसका शरीर उद्दीप्त हो जाता है इसी अवस्था को 'संवेग' कहा जाता है। संवेग जीवन का महत्त्वपूर्ण पक्ष है। छोटे बालक हर समय किसी न किसी संवेग का अनुभव करते रहते हैं। प्रसन्नता, हर्ष, आनन्द, सहानुभूति, दया और प्रेम आदि जैसे संवेग बालकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिये आवश्यक होते हैं परन्तु क्रोध, घृणा, ईर्ष्या एवं चिन्ता अस्वस्थ संवेग की श्रेणी में आते हैं तथा बाल्यावस्था से ही बालक के ऊपर बुरा प्रभाव डालते हैं। संवेग बालक के व्यक्तिगत व सामाजिक समायोजन के महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। संवेग बालक के स्वस्थ समायोजन में तभी सहायक हो सकते हैं जब उनकी अभिव्यक्ति के उचित रूपों को बालक अपने पारिवारिक परिवेश से सीखता है। बालक के अन्दर संवेग प्रेरक वृत्तियों (Motives) का कार्य करते हैं। बालक के व्यक्तित्व को समझने के लिए उसकी संवेगात्मक स्थिति को भी समझना आवश्यक है।

संवेग—अर्थ एवं परिभाषाएँ

(Emotions-Meaning and Definitions)

संवेग ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्ति किसी न किसी रूप में विचलित या उद्वेलित हो जाता है। यदि संवेग धनात्मक (Positive) है तो प्रसन्नता का अनुभव होता है; जैसे—प्रेम या सुख और यदि संवेग निषेधात्मक है तो चिन्ता एवं भय का अनुभव होता है। संवेग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मानसिक एवं शारीरिक दोनों प्रकार की प्रक्रियाएँ सम्मिलित हैं।

संवेग शब्द आंग्ल भाषा के 'इमोशन' (Emotion) शब्द का हिन्दी रूपान्तर है। 'इमोशन' शब्द की उत्पत्ति लेटिन भाषा के शब्द 'इमोवेर' (Emovere) से हुई है, जिसका आशय है हिला देना, झकझोर देना, उत्तेजित कर देना आदि। इस आधार को सामने रखते हुए मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न प्रकार की परिभाषाएँ प्रस्तुत की हैं—

(1) पी. टी. यंग के अनुसार, "संवेग सम्पूर्ण जीवन का वह मूलतः मनोवैज्ञानिक तीव्र उद्वेग है जिसमें कि चेतन अनुभूति, व्यवहार एवं जाठरिक क्रियाएँ सन्निहित रहती हैं।"

(Emotion is an acute disturbance of the individual as a whole, psychological in origin involving behaviour, conscious experience and visceral functioning.) —P. T. Young

(2) वुडवर्थ के अनुसार, "संवेग जीव शरीर की उत्तेजित अथवा तीव्र अवस्था है। यह अनुभूति की उस रूप में उत्तेजित अवस्था है जिसमें कि वह व्यक्ति को स्वयं प्रतीत होती है। यह पेशिक और ग्रंथिक क्रिया की गड़बड़ी है जैसा कि बाहा निरीक्षक को प्रतीत होती है।"

(Emotion is a moved or stirred up state of the organism. It is a stirred up state of feeling. That is the way it appears to the individual himself. It is a disturbed muscular and glandular activity that is the way it appears to an external observer.) —Woodworth

(3) रैथस (1984) के अनुसार, "संवेग एक उद्देलित अवस्था है, जिसमें दैहिक, परिस्थितिजन्य एवं संज्ञानात्मक घटक पाये जाते हैं।"

(Emotion is a aroused state that has physiological, situational and cognitive components.)

—S.A. Rathus

(4) एम.एच. मार्क्स (1976) के अनुसार, "प्रायः संवेग का आशय प्राणी में होने वाले ऐसे सामान्यीकृत विच्छ (व्याकुलता) या झकझोर की स्थिति से है जिसमें चेतन, अनुभूति, व्यावहारिक एवं दैहिक विशेषताएँ सनिहित रहती हैं।"

(Most often emotion refers to a generalized disturbance or stirring up of the organism, with characteristics of conscious, behavioural and physiological concomitants.)

(5) इंगलिश और इंगलिश (English & English) के अनुसार, "संवेग एक जटिल भावना की अवस्था है। इसमें क्रियात्मक एवं ग्रंथीय क्रियाएँ होती हैं अथवा संवेग वह जटिल व्यवहार है जिसमें आंतर्क अवयवों की क्रियाएँ महत्वपूर्ण होती हैं।"

(6) जेम्स डेवर के अनुसार, "संवेग शरीर की वह जटिल अवस्था है जिसमें साँस लेने, नाड़ी गति, ग्रंथिल उत्तेजना, मानसिक दशा, अवरोध आदि की अनुभूति पर प्रभाव पड़ता है तथा उसी के अनुसार माँसपेशियाँ व्यवहार करने लगती हैं।"

उपर्युक्त परिभाषाओं से स्पष्ट है कि संवेग वह अवस्था है जिसमें वालक उद्देलित हो जाता है, उसकी भावनाएँ प्रबल हो जाती हैं और मन व्यग्र हो जाता है। वैसे संवेग हमेशा विच्छ ही नहीं उत्पन्न करता है। यह अभिप्रेरणा (Motivation) का भी कार्य करता है। यह जीवन को सुखद भी बनाता है।

### बाल संवेगों की विशेषताएँ

#### (Characteristics of Children's Emotions)

(i) बालकों के संवेग अति तीव्र होते हैं (Children's Emotions are Intense)—बालक छोटी-छोटी बातों पर भी अति तीव्र संवेगों का प्रदर्शन करते हैं। किशोरावस्था में भी इसी प्रकार संवेगों की तीव्रता पाई जाती है। जो बातें वयस्कों को अत्यन्त मामूली लगती हैं, किशोर उन्हीं के प्रति तीव्र संवेगों का प्रदर्शन करते हैं।

(ii) बालकों के संवेग बार-बार प्रदर्शित होते हैं (Children's Emotions Appear Frequently)—बालक अपने संवेगों का प्रदर्शन बार-बार करते हैं परन्तु आयु वृद्धि के साथ-साथ वह यह समझने लगता है कि बार-बार संवेगों के प्रदर्शन के कारण सजा मिल सकती है। इस कारण वह धीरे-धीरे अपने संवेगों पर नियंत्रण करना सीखने लगता है।

(iii) बालकों के संवेग परिवर्तनशील होते हैं (Children's Emotions are Transitory)—बालक एक क्षण में अति तीव्र क्रोध प्रदर्शित करते हैं तथा दूसरे ही क्षण क्रोध को भूलकर हँसने लगते हैं। संवेगों की परिवर्तनशीलता के तीन कारण होते हैं—

(a) संवेगों के प्रदर्शन द्वारा बालक अतिरिक्त शक्ति को मार्ग प्रदान करते हैं।

(b) बौद्धिक अपरिपक्वता के कारण वे परिस्थिति को सही तरह समझ नहीं पाते हैं।

(c) उनका ध्यान का विस्तार अति सीमित होता है। इस कारण उनके अवधान का विचलन आसानी से हो जाता है।

(iv) बालकों की प्रतिक्रियाओं में वैयक्तिता पाई जाती है (Children's Emotional Responses Reflect Individuality)—नवजात शिशु के संवेग प्रदर्शन में पर्याप्त समानता पाई जाती है परन्तु आयु तथा अनुभव की वृद्धि के साथ-साथ बालकों की संवेगात्मक प्रतिक्रियायें पर्याप्त वैयक्तिक हो जाती हैं। विभिन्न बालक एक ही उत्तेजना के प्रति भिन्न-भिन्न प्रकार से संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रदर्शन करते हैं।

(v) बालकों के संवेगों की शक्ति में परिवर्तन होता रहता है (Children's Emotions Change in Strength)—जो संवेग कुछ समय पहले अत्यन्त तीव्रता से प्रदर्शित किये जाते थे, उनकी तीव्रता आयु वृद्धि के साथ-साथ कम हो जाती है परन्तु जो संवेग पहले अत्यन्त मन्द रूप में प्रदर्शित होते थे, आयु वृद्धि के साथ वे

## संवेगों की विशेषताएँ

(Characteristics of Emotions)

- (1) संवेग एक प्रकार का उद्भवन है तथा इसके साथ भाव संयुक्त रहता है।
- (2) संवेग प्रत्येक सामान्य प्राणी में पाया जाता है।
- (3) धनात्मक संवेगों से सुख की अनुभूति तथा नकारात्मक संवेगों से कष्ट और क्रोध का अनुभव होता है।
- (4) संवेगों की प्रकृति स्थायी और अस्थायी दोनों प्रकार की होती है।
- (5) संवेगों का स्वरूप मानव व्यवहारों के रूप में परिलक्षित होता है।
- (6) संवेगों में व्यापकता होती है। संवेगों की अनुभूति सभी को होती है चाहे वे बालक हों या वृद्ध।

- (7) संवेगों का दमन दूसरायाजन को बढ़ाता है।  
 (8) प्रत्येक संवेग जन्मजात गूल प्रवृत्ति से जुड़ा होता है।  
 (9) संवेग की स्थिति में व्यक्ति के सोचने, समझने तथा विचार प्रक्रिया का लोप हो जाता है जिसके लिए मानसिक क्रियाओं पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।  
 (10) प्रत्येक प्राणी के संवेग का प्रकाशन अलग-अलग ढंग से होता है।

### संवेगों के प्रकार

#### (Types of Emotions)

संवेगों को 2 वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

##### (i) धनात्मक संवेग (Positive Emotions)

##### (ii) नकारात्मक संवेग (Negative Emotions)

धनात्मक संवेगों को वाँछित (Desirable) और नकारात्मक संवेगों को अवांछित (Undesirable) संवेग कहते हैं। इन्हें क्रमशः अनुकूल (Favourable) एवं प्रतिकूल (Unfavourable) संवेग भी कहते हैं। धनात्मक संवेगों में प्रसन्नता (Delight) तथा नकारात्मक संवेगों में क्लेश (Distress) का भाव पाया जाता है। धनात्मक संवेगों के अनुसार, प्रसन्नता से उल्लास, स्नेह तथा हर्ष आदि जैसे धनात्मक संवेगों का विकास होता है और क्लेश से क्रोध, धृणा, भय तथा ईर्ष्या आदि जैसे नकारात्मक संवेगों का विकास होता है।

### संवेग की दशायें

#### (Conditions of Emotions)

(i) बाह्य शारीरिक दशायें (External Physical Conditions)—इस स्थिति में शरीर की बाह्य दशाओं व परिवर्तन आ जाता है इन्हें हम सामने वाले व्यक्ति के हाव-भाव से पहचान सकते हैं; जैसे—हाथ पैरों को उटकना, आवाज बदल जाना, आँखे लाल हो जाना, माथे पर लकड़ी पड़ जाना, भौंह तन जाना, आँखों से झूँस आना आदि।

(ii) आंतरिक शारीरिक दशायें (Internal Physical Conditions)—संवेग की इस स्थिति में बाह्य शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ आंतरिक क्रिया में भी परिवर्तन आ जाता है; जैसे—नाड़ी गति का बढ़ना, श्वसन का तीव्र या मन्द होना, शरीर की हेमियोस्टेसिस में परिवर्तन, साँस की गति का प्रभावित होना आदि।

### बालकों के संवेगों का महत्व

#### (Importance of Children's Emotions)

बालकों के जीवन में संवेगों का महत्व अनेक रूपों में प्रदर्शित होता है। उनका बालकों के व्यक्तिगत तथा सामाजिक समायोजन पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। संवेगों का प्रभाव, लाभ या हानि, शारीरिक या मनोवैज्ञानिक या दोनों प्रकार का हो सकता है। संवेग बालक में सर्वांगीण विकास में सहायक होते हैं। व्यक्तिगत विकास एवं सामाजिक समायोजन में संवेगों की अग्रणी भूमिका होती है। बालक के जीवन में संवेगों का महत्व निम्नलिखित है—

(1) हर्ष एवं आनंद की अनुभूति (Feeling of Joy & Happiness)—संवेगों से वच्चों की उत्तेजना तथा उनमें सुख में वृद्धि होती है। धनात्मक संवेगों (जैसे—प्रेम, स्नेह) से तो सुख की प्राप्ति होती है। साथ ही माथ नकारात्मक संवेगों (क्रोध) की अभिव्यक्ति से भी तनाव आदि से मुक्ति मिलती है। यह भी सुख प्रदान करने वाला होता है। हर्ष (Joy) संवेग के सम्बन्ध में हरलॉक ने कहा है कि शारीरिक रूप से हर्ष प्रकृति की श्रेष्ठ औषधि है क्योंकि इससे तनाव समाप्त हो जाता है और शरीर आराम की स्थिति में आ जाता है। मनोवैज्ञानिक रूप से देखा जाए तो हर्ष में बालक के सभी अनुभव सुखद हो जाते हैं।

(Physically joy is one of the nature's best medicines because it dispels tensions and relaxes the body. Psychologically, it is a wholesome emotion because it makes all experiences pleasant.)

(2) आदतों के निर्माण में सहायक (Helpful in Habits Formation)—अध्ययनों में यह देखा गया है कि संवेगों की बार-बार पुनरावृत्ति होने से वे आदत का रूप धारण कर लेते हैं। यदि कहीं अवांछित या नकारात्मक संवेगों सम्बन्धी आदतें निर्मित हो जाती हैं तो बाद में उन्हें नियंत्रित कर पाना कठिन हो जाता है।

(3) सामाजिक समायोजन में सहायक (Helpful in Social Adjustment)—संवेग सामाजिक समायोजन को प्रभावित करते हैं। सुखद एवं दुखद, दोनों ही प्रकार के संवेग इसमें सहायक होते हैं। यदि

बालक सुखद संवेगों को अपनाना अपने जीवन में अच्छी आदतों का निर्माण कर लेता है तो वह अपने विद्यालय के अन्य छात्र तथा आस-पड़ौरा में बालकों के साथ अच्छा समायोजन स्थापित कर लेता है। परन्तु जो बालक अपने जीवन में कानूनी एवं नकारात्मक संवेगों को अपनाते हैं, उन्हें सामाजिक समायोजन में कठिनाईयों का सामना पड़ता है।

(E. B. Hurlock के अनुसार, "All emotions pleasant and unpleasant, encourage social interaction. From this children learn how to modify their behaviour to conform to social expectation and standards.)

(4) दृष्टिकोण पर प्रभाव (Effects of Views)—जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में तथा सामाजिक परिवेश में बालक की भूमिका तथा उसका व्यवहार कैसा होगा, यह इस बात पर निर्भर करता है कि बालक किस स्वभाव का है। बालक का जीवन के प्रति दृष्टिकोण संवेगों से प्रभावित होता है। जैसे बालक के शर्मिले, घबरा हट्युक्त, आकामक, जिजासु या प्रसन्नचित होने आदि के कारण जीवन के प्रति उनकी अपनी विचारधारा प्रभावित होती है।

(5) आत्म मूल्यांकन एवं सामाजिक मूल्यांकन में सहायक (Helpful in Self & Social Evaluation)—बालक संवेगों के द्वारा आत्म मूल्यांकन और सामाजिक मूल्यांकन करते हैं। किसी भी बालक की संवेगात्मक अभिव्यक्तियों से उसके व्यवहार और व्यक्तित्व का मूल्यांकन किया जा सकता है। अधिकांश बालक में तो संवेग तीव्र मात्रा में उपस्थित होते हैं उससे ही उनका मूल्यांकन किया जाता है। बालक संवेगात्मक परिस्थितियों में संवेगात्मक अभिव्यक्ति किस प्रकार करता है, इससे यह स्वयं आत्म मूल्यांकन कर सकता है। समाज में भी बालक को लोग कितना पसंद या नापसंद करते हैं, इस आधार पर बालक अपना स्वयं का मूल्यांकन करता है।

(6) संवेग शारीरिक क्रियाशीलता को बढ़ाते हैं (Emotions Increase Physical Activities)—संवेगों के कारण शरीर में सक्रियता आती है तथा वे होमियोस्टेसिस (Homeostasis) को विघटित (Disturb) कर देते हैं ताकि शरीर आवश्यक क्रिया के लिये तैयार हो जाये। सकारात्मक संवेगों के कारण हृदय की धड़कनें बढ़ जाती हैं, नाड़ी गति बढ़ जाती है, माँसपेशियों की थकान कम हो जाती है, लिवर से रक्त शर्करा (Blood Sugar) अधिक निकलती है, थायरॉइड और एड्रीनल ग्रंथियों (Thyroid & Adrenal Glands) के स्राव भी अधिक मात्रा में निकलते हैं, इस सबके कारण बालक की क्रियाशीलता बढ़ जाती है। परन्तु यदि बालक इस बालक इस बढ़ी हुई क्रियाशीलता का उपयोग सृजनात्मक कार्यों में नहीं कर पाता तो वह नर्वस (Nervous) हो जाता है।

(7) संप्रेषण में सहायक (Helpful in Communication)—संवेगात्मक अभिव्यक्ति संप्रेषण का भी कार्य करती है। बालक अपने विचारों को, भावों को, शब्दों के माध्यम से तो व्यक्त करते ही हैं, साथ ही साथ वह अपने चेहरे के भावों तथा शारीरिक परिवर्तनों के माध्यम से भी व्यक्त करते हैं। इसके द्वारा वे स्वयं भी अन्य लोगों की संवेगात्मक अभिव्यक्तियों एवं उनकी भावनाओं को जानने में सफलता प्राप्त करते हैं।

E. B. Hurlock के अनुसार, "Through the facial and bodily changes that accompany the emotions children can communicate their feelings to others and determine what the feelings of others are."

(8) मानसिक क्रियाओं में व्यवधान (Interference with Mental Activities)—यदि संवेग प्रबल है तो उनका बालकों की मानसिक क्रियाओं; जैसे ध्यान लगाने, तर्क करने, सोचने, समझने, सीखने, स्मरण करने आदि) पर बाधक प्रभाव पड़ता है और कार्य कुशलता घट जाती है जिसमें कारण वह अपनी क्षमता एवं बुद्धिलिंग्व (I. Q.) के अनुसार प्रदर्शन नहीं कर पाता है। परिणामस्वरूप वह शैक्षणिक एवं सह शैक्षणिक गतिविधियों में अन्य बालकों से काफी पीछे रहने लगता है। वह व्यवहार कुशल नहीं रह पाता है। ऐसा बालक निरन्तर पढ़ाई में कमज़ोर होता जाता है।

(9) संवेग पनोर्वैज़ानिक वातावरण को प्रभावित करते हैं (Emotions Affect the Psychological Climate)—घर हो या विद्यालय, पड़ौरा हो या खेल का मैदान, हर जगह संवेग का प्रभाव दिखाई पड़ता है। यदि बालक स्नेह एवं प्रसन्नता का प्रदर्शन करता है तो सम्पूर्ण वातावरण ही सरस तथा प्रसन्नतादीयक हो उठता है परन्तु यदि बालक नकारात्मक संवेगों (Negative Emotions) जैसे—क्रोध, डर, ईर्ष्या, चिन्ता आदि का प्रदर्शन करता है तो न केवल घर का, बल्कि विद्यालय तथा आस-पास का वातावरण भी खराब हो जाता है। माता-पिता तथा बालक के सम्पर्क में आये लोग भी ऐसे बालक को कम पसंद करते हैं।