



महिला और पुरुष किशोरों के बीच खुशी का तुलनात्मक अध्ययन

अमरीन फात्मा

शोधार्थी,

मनोविज्ञान विभाग

वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

डॉ. कुमारी साधना प्रसाद

प्रोफेसर,

मनोविज्ञान विभाग

एच. डी. जैन कॉलेज, आरा

सार: शोध अध्ययन का उद्देश्य महिला और पुरुष किशोरों के बीच खुशी का तुलनात्मक अध्ययन करना था। इसके लिए, नमूने में 11-19 वर्ष के आयु वर्ग के पटना जिले के 400 स्कूली छात्र शामिल थे। इनमें से 200 महिला किशोर और 200 पुरुष किशोर थे। अध्ययन में आकस्मिक नमूनाकरण तकनीक का उपयोग किया गया। इस अध्ययन में आर. एल. भारद्वाज और पी. आर. दास द्वारा विकसित खुशी मापनी का उपयोग किया गया था। डेटा विश्लेषण के लिए माध्य, मानक विचलन और टी-अनुपात जैसी सांख्यिकीय तकनीक का उपयोग किया गया था। परिणामों से पता चलता है कि पुरुष किशोरों में महिला किशोरों की तुलना में अधिक खुशी होती है।

कीवर्ड: खुशी, पुरुष और महिला किशोर

परिचय

खुशी एक जटिल और बहुआयामी भावना है जिसमें संतोष से लेकर गहन आनंद तक कई तरह की सकारात्मक भावनाएं शामिल हैं। यह अक्सर सकारात्मक जीवन के अनुभवों से जुड़ी होती है, जैसे कि लक्ष्य हासिल करना, प्रियजनों के साथ समय बिताना या आनंददायक गतिविधियों में शामिल होना। हालांकि, खुशी बिना किसी स्पष्ट बाहरी कारण के भी अनायास उत्पन्न हो सकती है।

खुशी का संबंध खुशहाली और समग्र जीवन संतुष्टि से है। अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग उच्च स्तर की खुशी का अनुभव करते हैं, उनका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं और प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में उनकी क्षमता अधिक होती है। सदियों से दर्शन और मनोविज्ञान में खुशी की खोज एक केन्द्रीय विषय रहा है। जबकि खुशी की कोई एकल, सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत परिभाषा नहीं है, इसे आम तौर पर सकारात्मक भावनाओं, उद्देश्य की भावना और पूर्णता की भावना से युक्त मन की स्थिति के रूप में समझा जाता है।

खुशी के सकारात्मक प्रभाव

खुशी और शारीरिक स्वास्थ्य पर कई अध्ययन हैं जो लगातार सकारात्मक संबंधों को दर्शाते हैं। अनुवर्ती अध्ययनों से पता चलता है कि खुशी बीमार आबादी में दीर्घायु की भविष्यवाणी नहीं करती है, लेकिन यह स्वस्थ आबादी के बीच दीर्घायु की भविष्यवाणी करती है। खुशी और अच्छे मूड में रहने के अन्य सकारात्मक प्रभाव, जिनका अध्ययन और पुष्टि की गई है, वे हैं कि खुश लोग दूसरों के लिए अधिक सहायक, चौकस और उदार होते हैं, साथ ही खुद के लिए भी। खुश लोगों को अधिक सहयोगात्मक और कम आक्रामक तरीके से कार्य करते हुए भी दिखाया गया है, और जरूरत पड़ने पर दूसरों की मदद करने की अधिक संभावना होती है। वे अधिक मिलनसार और संवादशील भी पाए गए।

खुशी से उत्पन्न होने वाले अधिक सकारात्मक प्रभाव रचनात्मक समस्या समाधान, चुनौतियों के माध्यम से दृढ़ रहना, कार्य से संबंधित या जिम्मेदार कार्यों के लिए अधिक आंतरिक प्रेरणा, और कुशल निर्णय लेने की रणनीतियों का उपयोग करने में अधिक प्रभावी होना है। जबकि कुछ का मानना है कि सफलता खुशी पैदा करती है, ल्युबोमिरस्की, किंग और दायनर ने पाया कि खुशी आय, रिश्तों, विवाह, कार्य प्रदर्शन और स्वास्थ्य में सफलता से पहले आती है। खराब मूड कई नकारात्मक जीवन परिणामों से जुड़ा हुआ है जैसे आत्महत्या, खराब स्वास्थ्य, मादक द्रव्यों का सेवन और कम जीवन प्रत्याशा। विस्तार से, खुशी उन नकारात्मक परिणामों से बचाती है।

खुशी के नकारात्मक प्रभाव

जून गुबर ने तर्क दिया कि खुशी किसी व्यक्ति को अधिक संवेदनशील, अधिक भोला, कम सफल और उच्च जोखिम वाले व्यवहार करने की अधिक संभावना वाला बना सकती है। उन्होंने यह सुझाव देते हुए अध्ययन भी किए कि खुशी की तलाश करने के नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि बहुत अधिक उम्मीदों को पूरा करने विफलता। आइरिस मौस ने दिखाया है कि जितना अधिक लोग खुशी के लिए प्रयास करते हैं, उतनी ही अधिक संभावना है कि वे बहुत अधिक मानक स्थापित करेंगे और निराश महसूस करेंगे। एक अध्ययन से पता चलता है कि जो महिलायें खुशी को अधिक महत्व देती हैं, वे खुशी की भावनाओं पर कम सकारात्मक प्रतिक्रिया करती हैं। 2012 के एक अध्ययन में पाया गया कि मनोवैज्ञानिक कल्याण उन लोगों के लिए अधिक था, जिन्होंने सकारात्मक और नकारात्मक दोनों भावनाओं का अनुभव किया था।

खुशी का नैतिकता से संबंध

खुशी के दर्शन पर अक्सर नैतिकता के साथ चर्चा की जाती है। यूनानियों और ईसाई धर्म से विरासत में मिले पारंपरिक यूरोपिय समाजों ने अक्सर खुशी को नैतिकता से जोड़ा। इस संदर्भ में, नैतिकता एक निश्चित प्रकार के सामाजिक जीवन में एक विशिष्ट भूमिका में प्रदर्शन थी। नैतिक दर्शन के लिए खुशी एक कठिन शब्द है। नैतिक दर्शन के इतिहास में, नैतिकता को खुशी की ओर ले जाने वाले परिणामों के संदर्भ में परिभाषित करने के प्रयासों के बीच एक दोलन रहा है। मनोविज्ञान में, खुशी और नैतिकता के बीच संबंधों का कई तरह से अध्ययन किया गया है। अनुभवजन्य शोध से पता चलता है कि किसी व्यक्ति की खुशी के बारे में आम लोगों का निर्णय आंशिक रूप से उस व्यक्ति की नैतिकता की धारणाओं पर निर्भर करता है, यह सुझाव देते हुए दूसरों की खुशी के बारे में निर्णय में नैतिक मूल्यांकन शामिल होता है। शोध का एक बड़ा हिस्सा यह भी सुझाव देता है कि सहायता व्यवहार में शामिल होने से खुशी बढ़ सकती है।

किशोरावस्था

यह जीवन का वह चरण है जो माध्यमिक यौन विशेषताओं की उपस्थिति और विकास की विशेषता है (उदाहरण के लिए लड़कों में गहरी आवाज, और लड़कियों में स्तनों का विकास और अधिक घुमावदार और प्रमुख कूल्हे) और हार्मोनल संतुलन में एक मजबूत बदलाव वयस्क अवस्था की ओर, यह पिट्यूटरी ग्रन्थि द्वारा ट्रिगर होता है, जो रक्त प्रवाह में हार्मोनल एजेंटों की वृद्धि को सावित करता है, जिससे एक श्रृंखला प्रतिक्रिया शुरू होती है। इससे नर और मादा गोनाड सक्रिय हो जाते हैं, जो उन्हें तेजी से वृद्धि और विकास की स्थिति में लाता है, ट्रिगर गोनाड अब हार्मोन का बड़े पैमाने पर उत्पादन शुरू करते हैं। वृषण मुख्य रूप से टेस्टोस्टेरोन सावित करते हैं, और अंडाशय मुख्य रूप से एस्ट्रोजन सावित करते हैं। यौन परिपक्वता आने तक इन हार्मोनों का उत्पादन धीरे-धीरे बढ़ता है। कुछ लड़कों में सेक्स हार्मोन के असंतुलन, ऊतक प्रतिक्रियाशीलता या मोटापे के कारण गाइनेकोमेस्टिया विकसित हो सकता है। पुरुषों में चेहरे के बाल आमतौर पर यौवन के दौरान एक विशिष्ट क्रम में दिखाई देते हैं, सबसे पहले चेहरे के बाल ऊपरी होंठ के कोनों पर उगते हैं, आमतौर पर 14 से 17 साल की उम्र के बीच। फिर यह पूरे ऊपरी हिस्से में फैलकर मूँछें बना लेते हैं। होंठ इसके बाद गालों के ऊपरी भाग और निचले होंठ के नीचे के क्षेत्र पर बाल दिखाई देने लगते हैं। अंततः बाल ठोड़ी के किनारों और निचली सीमा तक फैल जाते हैं, और निचले चेहरे के बाकी हिस्से में पूरी दाढ़ी बन जाती है। अधिकांश मानव जैविक प्रतिक्रियाओं की तरह यह विशिष्ट क्रम कुछ व्यक्तियों में भिन्न हो सकता है। चेहरे के बाल अक्सर किशोरावस्था के अंत में, लगभग 17 से 18 वर्ष की उम्र में मौजूद होते हैं, लेकिन काफी बाद तक दिखाई नहीं देते हैं। कुछ पुरुषों में युवावस्था के बाद 10 साल तक पूरे चेहरे पर बाल विकसित नहीं होते हैं। दूसरों के चेहरे के बाल मोटे, बहुत गहरे और घने होते रहते हैं।

महिलाओं के लिए मासिक धर्म की शुरुआत, जो औसतन 12 से 13 वर्ष की उम्र के बीच होती है। युवावस्था की उम्र आनुवंशिकता से प्रभावित होती है, लेकिन लड़की का आहार और जीवनशैली का भी इसमें योगदान है। एक लड़की के शरीर में

वसा का एक निश्चित अनुपात होना चाहिए। नतीजतन, जो लड़कियाँ उच्च वसायुक्त आहार लेती हैं और जो शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं रहती हैं उनके मासिक धर्म, औसतन उन लड़कियों की तुलना में जल्दी शुरू हो जाते हैं जिनके आहार में वसा कम होती है। कुछ गतिविधियों में वसा कम करने वाले व्यायाम (जैसे बैले डांस और जीमनास्टिक) शामिल हैं। जो लड़कियाँ कुपोषण का अनुभव करती हैं या उन समाजों में रहती हैं जहाँ बच्चों से शारीरिक श्रम करने की अपेक्षा की जाती है, उनमें भी बाद की उम्र में मासिक धर्म शुरू हो जाता है। किशोरावस्था के समय के महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक और सामाजिक परिणाम हो सकते हैं। जल्दी परिपक्व होने वाले लड़के आमतौर पर अपने दोस्तों की तुलना में लंबे और मजबूत होते हैं। संभावित भागीदारी का ध्यान आकर्षित करने और खेलने के लिए पहले चुने जाने में उन्हें फायदा होता है। वो लड़कों की शारीरिक छवि अक्सर अच्छी होती है, ये लड़के अधिक आत्मविश्वासी, सुरक्षित और अधिक स्वतंत्र होते हैं। देर से परिपक्व होने वाले लड़के पहले से ही विकसित दोस्तों और साथियों से अपनी तुलना करते हुए खराब शारीरिक छवि के कारण कम आत्मविश्वासी हो सकते हैं। हालाँकि लड़कों के लिए जल्दी यौवन हमेशा सकारात्मक नहीं होता है, लड़कों में जल्दी यौन परिपक्वता के साथ-साथ उन्हें प्रभावित करने वाले हार्मोन की वृद्धि के कारण आक्रामकता भी बढ़ सकती है।

अध्ययनों के अनुसार जल्दी परिपक्व होने वाले लड़कों के यौन रूप से सक्रिय होने और जोखिम भरे व्यवहार में भाग लेने की अधिक संभावना होती है। लड़कियों के लिए जल्दी परिपक्व होने से कभी-कभी आत्म-चेतना बढ़ सकती है, जो परिपक्व होने वाली महिलाओं में एक विशिष्ट पहलू है। उनके शरीर के पहले से विकसित होने के कारण युवावस्था वाली लड़कियाँ अधिक असुरक्षित और आश्रित हो सकती हैं। नतीजतन, जो लड़कियाँ जल्दी यौन परिपक्वता तक पहुँच जाती हैं, उनमें खाने संबंधी विकार (जैसे एनोरेक्सिया नवोसा) विकसित होने की संभावना उनके साथियों की तुलना में अधिक होती है। इसके अलावा, लड़कियों को भावनात्मक और मानसिक रूप से परिपक्व होने से पहले बड़े लड़कों की यौन इच्छाओं का सामना करना पड़ सकता है। देर से परिपक्व होने वाली लड़कियों की तुलना में पहले यौन अनुभव और अधिक अवांछित गर्भधारण के अलावा, जल्दी परिपक्व होने वाली लड़कियों को शराब और नशीली दवाओं के दुरुपयोग का अधिक खतरा होता है। जिन लोगों को ऐसे अनुभव हुए हैं वे स्कूल में अपने अनुभवहीन साथियों की तरह अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। लड़कियाँ आमतौर पर 15-17 की उम्र के आसपास पूर्ण शारीरिक विकास तक पहुँच जाती हैं, जबकि लड़के आमतौर पर 16-17 की उम्र के आसपास यौवन पूरा कर लेते हैं। युवावस्था के बाद की उम्र के बाद लंबाई में कोई भी वृद्धि असामान्य है। युवावस्था के पहले शारीरिक परिवर्तन दिखाई देने के लगभग चार साल बाद लड़कियाँ प्रजनन परिपक्वता प्राप्त कर लेती हैं। इसके विपरीत लड़कों का विकास अधिक धीरे-धीरे होता है, लेकिन पहले दिखाई देने वाले यौवन परिवर्तन के बाद लगभग छह साल तक उनका विकास जारी रहता है।

साहित्य समीक्षा

जग्गी (2008) ने किशोरों के बीच खुशी के मनोवैज्ञानिक पहलुओं का अध्ययन किया। अध्ययन के नमूने में चंडीगढ़ के 400 किशोर शामिल थे। शोध के परिणामों से यह निष्कर्ष निकला कि खुशी के आयामों पर कोई महत्वपूर्ण लिंग अंतर नहीं पाया गया।

पंचाल, मुखर्जी और कुमार (2014) ने हरियाणा राज्य के स्नातक छात्रों के नमूने पर नियंत्रण और 100 आक्रामकता के संबंध में खुशी पर एक अध्ययन किया। अध्ययन के परिणामों से पता चला कि आंतरिक नियंत्रण और आक्रामकता के बीच संबंध नकारात्मक है, जबकि आंतरिक नियंत्रण का खुशी के साथ सकारात्मक संबंध है। इसके अलावा, बाहरी नियंत्रण आक्रामकता के साथ नकारात्मक रूप से सहसंबद्ध पाया गया है, जबकि बाहरी नियंत्रण खुशी से सकारात्मक रूप से संबंधित है। आक्रामकता और खुशी के बीच संबंध नकारात्मक रूप से महत्वपूर्ण पाए गए हैं। इसके अलावा, यह भी व्याख्या की गई है कि आंतरिक नियंत्रण खुशी की भविष्यवाणी करता है।

फिशर (2010) ने काम पर खुशी का अध्ययन किया। उनके अध्ययन के निष्कर्ष से पता चला कि खुशी कार्य, नौकरी और संगठन में अल्पकालिक घटनाओं और पुरानी स्थितियों दोनों से प्रभावित होती है। यह भी निष्कर्ष निकला कि व्यक्ति की अपेक्षाओं, जरूरतों और प्राथमिकताओं के स्थिर गुण भी श्रमिकों की खुशी को प्रभावित करते हैं।

क्लार्क, लेयर्ड और सेनिक (2012) ने द अर्थ इंस्टीट्यूशन ब्रिटिश कोलम्बिया द्वारा प्रकाशित वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट से खुशी और दुख के कारणों की पहचान की। लेखकों को खुशी में योगदान देने वाले कारकों की एक सूची मिली, जो ये हैं परिवार, करीबी रिश्ते, संतोषजनक काम, अच्छा स्वास्थ्य और व्यक्तिगत स्वतंत्रता।

शोध का उद्देश्य:

खुशी में लिंग भेद की जांच करना।

परिकल्पना:

लैंगिक अंतर का खुशी पर महत्वपूर्ण अंतर प्रभाव पड़ेगा।

अनुसंधान क्रियाविधि

नमूना: नमूने में पटना जिले के 400 स्कूली छात्र शामिल थे। इनमें से 200 महिला किशोर और 200 पुरुष किशोर थे। वे 11-19 वर्ष की आयु वर्ग के थे। नमूने के चयन का आधार आकस्मिक नमूनाकरण तकनीक थी।

अनुसंधान उपकरण: 1. स्कूली छात्रों की व्यक्तिगत जानकारी एकत्र करने के लिए व्यक्तिगत डेटा शीट का उपयोग किया गया था। 2. आर. एल. भारद्वाज और पी. आर. दास द्वारा विकसित खुशी मापनी का उपयोग किशोरों की खुशी को मापने के लिए किया गया था।

शोध अभिकल्प: इस अध्ययन में मध्य-समूह अभिकल्प का उपयोग किया गया था।

सांख्यिकीय उपकरण: अध्ययन में टी-अनुपात सांख्यिकीय तकनीक का उपयोग किया गया था।

परिणाम एवं व्याख्या**तालिका-1**

पुरुष और महिला किशोरों की खुशी के माप पर माध्य, मानक विचलन और टी-अनुपात दिखाने वाली तालिका।

समूह	संख्या	माध्य	मानक विचलन	टी-अनुपात	स्वतंत्र्य कोटि	सार्थकता
पुरुष	200	91.11	25.42	6.903	398	P<0.01
महिला	200	73.82	24.67			

उपरोक्त तालिका से यह देखा जा सकता है कि पुरुष और महिला किशोरों की खुशी का औसत स्कोर अलग-अलग है। पुरुष किशोरों का औसत मान 91.11 और महिला किशोरों का औसत मान 73.82 पाया गया। यह कहा जा सकता है कि पुरुष किशोरों में महिला किशोरों की तुलना में अधिक खुशी होती है। इस तालिका में टी-अनुपात 6.903 पाया गया जो 0.01 स्तर पर सार्थक था। अतः यह परिकल्पना स्वीकृत होती है। अक्सर महिलायें घर पर अधिक समय बिताती हैं जिसके कारण वे बोरियत और सामाजिक अलगाव महसूस करने लगती हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को सामाजिक आजादी थोड़ा कम मिलती है कि वो जब चाहें जहाँ चलें जाए या कहीं भी चलें जाए। इसलिए महिलायें सामाजिक दायरा सख्त होने के कारण निराशाजनक होती हैं। ऐसे भी महिलायें संवेगिक रूप से अधिक सोचती रहती हैं जिसके कारण कम खुश रहती हैं।

निष्कर्ष: महिला किशोरों की तुलना में पुरुष किशोरों में अधिक खुशी पायी जाती है।

संदर्भ

क्लार्क, ए., लेयर्ड, आर, और सेनिक, सी. (2012)। द काउंटेज ऑफ हैप्पीनेस एण्ड मिज़री। वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट। <https://www.researchgate.net/publication/278767179> ।

फिशर, सी.डी. (2010)। हैप्पीनेस ऐट वर्क। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मैनेजमेन्ट रिव्यू, 12(4) 384 – 412 ।

जग्गी, जी. (2008)। ए स्टडी ऑफ साइकोसोशल आस्पेक्ट्स ऑफ हैप्पीनेस अमंग अडोलसेंट्स।)डॉक्टोरल थीसिस, पंजाब यूनिवर्सिटी, चंडीगढ़, भारत।(

पंचाल, एस., मुखर्जी, एस., और कुमार, यू. (2014)। हैप्पीनेस इन रिलेशन टू लोकस ऑफ कंट्रोल एण्ड अग्रेसन। इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड एजुकेशन, (1)4, -6368।

<https://en.wikipedia.org>

