



शिक्षार्थियों में स्वप्रकटीकरण : एक विश्लेषण

डॉ. सपना शर्मा¹, चन्द्रावती चौहान²

¹एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षा संकाय, वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान.

²एम.एड. छात्रा



प्रस्तुत लेख किशोरावस्था के शिक्षार्थियों में स्वप्रकटीकरण से सम्बन्धित है। लेख में स्वप्रकटीकरण के सम्प्रत्यय, विभिन्न आयाम एवं इसके सिद्धान्तों को प्रस्तुत किया गया है। किशोरावस्था शिक्षार्थियों में स्वप्रकटीकरण की आवश्यकता एवं इसको प्रभावित करने वाले कारकों का सम्प्रत्ययात्मक विश्लेषण किया गया है।

Key Word - स्वप्रकटीकरण

किशोरों द्वारा विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करते रहना तथा उन समस्याओं को किसी के समक्ष स्व-प्रकटीकरण न कर पाना समस्या को और अधिक गम्भीर बना देती है। कोई समस्या अगर शुरू होती है और उसका तुरन्त समाधान हो जाता है तो समस्या समाप्त हो जाती है। लेकिन अगर समस्या उत्पन्न हुई और उस समस्या का तत्काल समाधान प्राप्त नहीं हुआ तो समस्या किशोरों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। समस्याओं के स्व-प्रकटीकरण न होने के कारण किशोर अलग-थलग पड़ने लगते हैं, उद्वेग में आकर निर्णय लेते हैं।

किशोरावस्था के दौरान किशोर व्यक्तिगत, शैक्षिक एवं भावनात्मक प्रकार की समस्याओं का सामना करते हैं तथा किशोर समस्याओं का स्व-प्रकटीकरण नहीं कर पाते हैं।

स्व-प्रकटीकरण -

स्व-प्रकटीकरण अन्तर्व्यक्तिगत, फेस-टु-फेस सम्प्रेषण की प्रक्रिया है जिसमें एक व्यक्ति अपने विषय में सूचनाओं का स्व-प्रकटीकरण दूसरे व्यक्ति के समक्ष करता है। सम्प्रेषण की गई सूचनाओं में व्यक्ति की सोच, अनुभव भावनाएँ, आकांक्षाएँ, जीवन उद्देश्य, सफलता, असफलता, रुचि, डर, भय, स्वप्न, पसन्द, नापसन्द इत्यादि शामिल होते हैं। स्व-प्रकटीकरण के द्वारा हमें व्यक्ति के गुणों अवगुणों के विषय में जानकारी प्राप्त होती है।

स्व-प्रकटीकरण में प्रकट की गई बातें दूसरा व्यक्ति तब तक नहीं जान सकता है जब तक कि उसका स्व-प्रकटीकरण न किया गया हो।

स्व-प्रकटीकरण की मात्रा साधारण सूचनाओं जैसे पसन्द, नापसन्द, संगीत इत्यादि से लेकर अत्यधिक व्यक्तिगत सूचनाएँ जैसे भय, स्वप्न, कल्पना, जीवन उद्देश्य इत्यादि हो सकती हैं। स्व-प्रकटीकरण इस बात पर निर्भर करती है कि व्यक्तियों के मध्य संबंध की गहराई कितनी है। यदि अधिक प्रगाढ़ संबंध होंगे तो स्व-प्रकटीकरण की मात्रा अधिक होगी, यदि कम प्रगाढ़ संबंध होंगे तो स्व-प्रकटीकरण की मात्रा कम होगी। स्व-प्रकटीकरण पारस्परिक विचारों के आदान-प्रदान (Rule of reciprocity) पर निर्भर करता है। इस सिद्धान्त (रूल ऑफ रेसीप्रोसिटी) के अनुसार स्व-प्रकटीकरण अधिक होने की संभावना वहीं होती है जहां दोनों व्यक्ति अपनी-अपनी बातों को एक दूसरे के साथ आदान-प्रदान करते हैं। यह ऐसी स्थिति नहीं है जहां एक

व्यक्ति स्व-प्रकटीकरण करता है और दूसरा व्यक्ति केवल प्रथम व्यक्ति की बातों को सुनता है। दूसरा व्यक्ति अपने अनुभवों को प्रथम व्यक्ति से साझा नहीं करता है।

स्व-प्रकटीकरण के संबंध की प्रकृति के अनुसार होता है। स्व-प्रकटीकरण एवं संबंधों की प्रकृति को जानने के लिए सिद्धान्त एवं मॉडल का प्रतिपादन किया गया है।

• स्व-प्रकटीकरण के सिद्धान्त एवं मॉडल

(1) **सोशल पेनेट्रेशन थ्योरी (Social penetration theory)** – सोशल पेनेट्रेशन थ्योरी का प्रतिपादन इरविन अलटमान (Irwin Altman) और डलास (Dallas) द्वारा किया गया। इस सिद्धान्त के अनुसार व्यक्ति के व्यक्तित्व के गुणों को प्याज की परतों से तुलना की गई है। जैसे प्याज की कई परत होती हैं तथा प्रत्येक परत के साथ उसकी गहराई बढ़ती जाती है। उसी प्रकार से व्यक्ति के व्यक्तित्व की कई परत होती हैं। स्व-प्रकटीकरण की बढ़ती मात्रा के साथ व्यक्तित्व की परतें हटती जाती हैं तथा संबंधों की प्रगाढ़ता बढ़ती जाती है।

सोशल पेनेट्रेशन थ्योरी के अनुसार रिलेशन डेवलपमेंट की चार अवस्थाएँ होती हैं—

रिलेशनल डेवलपमेंट की अवस्थाएँ –

सोशल पेनेट्रेशन की **प्रथम अवस्था (Orientation)** में व्यक्ति आपस में साधारण बातचीत करता है। **दूसरी अवस्था (Exploratory Affective)** में व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत बातों का स्व-प्रकटीकरण करना प्रारम्भ कर देता है। **तीसरी अवस्था (Affective)** में व्यक्ति प्राइवेट और पर्सनल बातों का अधिक स्व-प्रकटीकरण करता है एवं **चौथी अवस्था (Stable)** में व्यक्ति सर्वाधिक निजी, अंतरंग एवं व्यक्तिगत बातों का स्व-प्रकटीकरण करने लगता है।

(2) **सोशल एक्सचेंज थ्योरी (Social Exchange theory)** – सोशल एक्सचेंज थ्योरी का प्रतिपादन **होमान्स (Homans)** द्वारा किया गया। इस सिद्धान्त के अनुसार व्यक्ति वैसे संबंधों को बनाता है जो फायदेमंद हो। व्यक्ति संबंधों में कम श्रम तथा कम समय लगाना चाहता है और अधिक से अधिक फायदा प्राप्त करना चाहता है। यह इकोनॉमिक थ्योरी पर आधारित सिद्धान्त है। व्यक्ति उन्हीं रिश्तों में रहना पसन्द करता है जो फायदेमंद होते हैं।

$$\text{रिवार्ड} - \text{कोस्ट} = \text{आउटकम}$$

अगर व्यक्ति का रिवार्ड कोस्ट के बराबर या कॉस्ट से अधिक होता है तभी व्यक्ति किसी संबंध में रहता है। रिवार्ड के रूप में व्यक्ति की आवश्यकताओं का पूरा होना तथा कॉस्ट के रूप में चिंता, थकान, फ्रस्ट्रेशन इत्यादि होते हैं।

(3) **रिलेशनल डाइलेक्टिक थ्योरी (Relational Dialectic Theory)** – रिलेशन डाइलेक्टिक थ्योरी का प्रतिपादन **लेसली बैक्सटर** द्वारा किया गया। यह थ्योरी अन्तर्व्यक्तिक सम्प्रेषण पैटर्न की व्याख्या करता है। इस थ्योरी के अनुसार सम्बन्धों की प्रकृति स्थानिक द्वन्दात्मक तनाव (Endemic Dialectic Tension) पर निर्भर करती है। रिलेशनल डाइलेक्टिकस द्वारा अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्धों को बेहतर तरीके से समझा जाता है। **बैक्सटर** के अनुसार तीन प्रकार के रिलेशनल डाइलेक्टिकस होती हैं। जिसके द्वारा हम अन्तर्व्यक्तिक रिश्तों को समझ पाते हैं।

ऑटोनोमी-कनेक्शन – इस प्रकार के संबंधों में व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति के साथ निकट संबंध स्थापित होना तथा साथ ही साथ स्वयं के लिए भी समय और पहचान का रहना जरूरी होता है। प्रत्येक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति के साथ कितना समय बिताना चाहिए तथा कितना समय अकेले बिताना चाहिए इसकी आवश्यकता होती है।

नोवेल्टी-प्रेडिक्टिबिलिटी – इस प्रकार के रिश्तों में पूर्वानुमानशीलता के साथ-साथ सहजता की इच्छा रखते हैं। हम दूसरे व्यक्ति पर क्या और कितना भरोसा कर सकते हैं, इस तरह की भविष्यवाणी आराम और सुरक्षा की भावना प्रदान करती है।

ओपननेस-क्लोज्डनेस – दूसरों के समक्ष खुले तथा ईमानदार रहने की इच्छा जबकि एक ही समय में अपने विषय में हर बात को प्रकट नहीं करना चाहते।

(4) कम्यूनिकेशन प्राइवैसी मैनेजमेन्ट थ्योरी (Communication Privacy Management Theory) – कम्यूनिकेशन प्राइवैसी मैनेजमेन्ट थ्योरी के अनुसार व्यक्ति को अपनी प्राइवेट एवं पर्सनल सूचनाओं के स्व-प्रकटीकरण एवं छिपाने का अधिकार होता है। व्यक्ति अपने अन्तर्व्यक्तिक संबंधों को स्व-प्रकटीकरण एवं प्राइवैसी के द्वारा बनाए रखता है। व्यक्ति अपने संबंधों में पर्सनल बातों का स्व-प्रकटीकरण करते समय एक सीमा (Boundary) का निर्माण करता है। यह सीमा प्राइवेट तथा साझाकृत सूचनाओं के मध्य पाई जाती है।

(5) जोहरी विंडो पैर मॉडल –

जोहरी विंडो पैर द्वारा उन सूचनाओं के विषय में जान जाता है जो स्वयं के द्वारा एवं दूसरों के द्वारा जाना जाता है। **ओपन सेल्फ** ऐसी सूचनाएं होती हैं जिसकी जानकारी स्वयं को तथा दूसरों को होती है, जैसे लम्बाई, बालों का रंग, व्यवसाय, इत्यादि। **वैसी सूचनाएं** होती हैं जिसके विषय में हम बात करने हेतु सहजता का अनुभव करते हैं तथा जिसके स्व-प्रकटीकरण करने पर हमें किसी प्रकार का भय नहीं होता है। **ब्लाइंड स्पॉट** वैसी सूचनाएं होती हैं जिसके विषय में दूसरे व्यक्ति को जानकारी तो होती है लेकिन स्वयं को जानकारी नहीं होती है, जैसे- बालों से खेलना, पैरों को हिलाते रहना, हाथों की गति इत्यादि। **हिडन सेल्फ** वैसी सूचनाएं होती हैं जिसके विषय में दूसरों को जानकारी नहीं होती है लेकिन उन सूचनाओं के विषय में स्वयं व्यक्ति जानता है, जैसे- पारिवारिक समस्याएँ, जीवन की शर्मनाक घटनाएँ इत्यादि। इस प्रकार की सूचनाओं को व्यक्ति दूसरों के समक्ष प्रकट नहीं करता है जब तक कि संबंधों में घनिष्टता न हो। **अननोन सेल्फ** वैसी सूचनाएं होती हैं जिसके विषय में न तो व्यक्ति को स्वयं पता होता है और न ही दूसरे व्यक्ति इसके विषय में कुछ जान पाते हैं।

स्व-प्रकटीकरण की आवश्यकता को निम्न संदर्भों में देखा जा सकता है-

स्व-प्रकटीकरण की आवश्यकता

(1) सहायता प्राप्त करने हेतु – व्यक्ति को अपनी समस्याओं (शैक्षिक, भावनात्मक एवं व्यक्तिगत) के समाधान हेतु स्व-प्रकटीकरण की आवश्यकता होती है। समस्याओं के समाधान हेतु व्यक्ति द्वारा अंतरंग एवं विपत्ति की घटनाओं का स्व-प्रकटीकरण अनिवार्य होता है।

(2) जीवन संतुष्टि प्राप्त करने हेतु – जो व्यक्ति पर्याप्त या अधिक स्व-प्रकटीकरण करते हैं वो कम स्व-प्रकटीकरण करने वाले व्यक्ति की अपेक्षा मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ होते हैं।

(3) तनाव से मुक्ति हेतु – पर्याप्त रूप में स्व-प्रकटीकरण करने वाले व्यक्ति तनाव मुक्त होते हैं। व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों से अपनी सोच, भावनाओं, आशाओं, इच्छाओं को साझा करते हैं तथा स्वयं को समझने का अवसर भी प्राप्त कर पाते हैं। जब एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से अपनी जीवन कठिनाईयों तथा चुनौतियों के विषय में चर्चा करता है तो उनके समक्ष समस्या समाधान हेतु नए विचार आते हैं। व्यक्ति समस्या समाधान कर पाता है और तनाव मुक्त महसूस करता है।

(4) समस्या समाधान हेतु – स्व-प्रकटीकरण द्वारा विभिन्न व्यक्तियों के अनुभव तथा दृष्टिकोण सामने आते हैं जो किसी समस्या के समाधान हेतु सहायक होते हैं।

(5) सामाजिक प्राणी हेतु – स्व-प्रकटीकरण द्वारा व्यक्तियों के मध्य रिश्ते प्रगाढ़ हो पाते हैं। विभिन्न उदाहरणों द्वारा व्यक्ति सहयोग करना, मदद करना इत्यादि मानवीय गुणों को सीखता है। व्यक्ति समाज से जुड़ाव महसूस करने लगता है तथा समाज की प्रगति हेतु कार्य करता है।

- (6) **शारीरिक, मानसिक, जैविक स्वास्थ्य प्राप्त करने हेतु** – स्व-प्रकटीकरण द्वारा व्यक्ति तनाव मुक्त होता है तथा व्यक्ति के तार्किक सोच में वृद्धि होती है। व्यक्ति शारीरिक रूप से अधिक क्रियाशील होता है। किशोरों में हार्मोनल बदलाव की समझ विकसित हो पाती है तथा मुड स्विंग पर नियंत्रित स्थापित हो पाता है।
- (7) **नए विचार और सृजनात्मकता हेतु** – स्व-प्रकटीकरण द्वारा व्यक्तियों के मध्य विचारों (शैक्षिक, भावनात्मक, व्यक्तिगत) का आदान प्रदान होता है। फलस्वरूप नए नए विचार, सुझाव तथा सृजनात्मकता बढ़ती है और व्यक्ति तनाव मुक्त तथा सुझावयुक्त हो पाता है।
- (8) **आशावान बनने हेतु** – व्यक्ति जब स्व-प्रकटीकरण करता है तो उसकी उम्मीद बढ़ती है वह आशावान हो जाता है कि उसकी समस्या का हल उसे प्राप्त हो सकता है। निराशा में कमी आती है।
- (9) **जागरुकता हेतु** – स्व-प्रकटीकरण द्वारा व्यक्ति जागरुक होता है। वह यह समझ पाता है कि समस्या से ग्रसित वह अकेला व्यक्ति नहीं है। व्यक्ति स्वयं को तसल्ली दे पाता है।
- (10) **सामाजिक स्वीकृति हेतु** – समाज में जब व्यक्ति स्व-प्रकटीकरण करता है तो उसे सामाजिक स्वीकृति प्राप्त होती है व एकाकी नहीं होता है। जब व्यक्ति अपने अवगुणों की स्वीकृति करता है तो समाज उसे सही रास्ता बताता है। पैथोलॉजिकल कंडीशन (Pathological Condition) का सामना करने से बच पाता है।
- (11) **समायोजन हेतु** – स्व-प्रकटीकरण द्वारा सम्बन्धों में समझ तथा स्वीकृति आती है। अतः व्यक्ति जीवन के विविध क्षेत्रों में समायोजन करने में सफल हो पाता है।
- (12) **शंकाओं के निवारण हेतु** – स्व-प्रकटीकरण द्वारा व्यक्तियों के मध्य संदेह तथा गलतफहमी नहीं रह जाती तथा शंकाओं का निवारण होने से संबंधों में सरलता एवं मधुरता बनी रहती है।
- (13) **स्वस्थ व्यक्तित्व प्राप्त करने हेतु** – स्व-प्रकटीकरण द्वारा व्यक्ति में स्वस्थ व्यक्तित्व का निर्माण होता है। व्यक्ति स्व (Self) तथा अनुभव (Identified Self) में संगति कर पाता है।
- स्व-प्रकटीकरण को प्रभावित करने वाले कारकों को निम्न संदर्भों में देखा जा सकता है—

स्व-प्रकटीकरण को प्रभावित करने वाले कारक

- (1) **व्यक्तित्व** – जो व्यक्ति अन्तर्मुखी होते हैं वैसे व्यक्ति स्व-प्रकटीकरण में अधिक समय लेते हैं। इसके विपरीत जो व्यक्ति बहिर्मुखी होते हैं स्व-प्रकटीकरण में कम समय लेते हैं।
- (2) **मूड** – जो व्यक्ति अच्छे मूड में होते हैं वो अधिक स्व-प्रकटीकरण करते हैं तथा जो व्यक्ति खराब मूड में होते हैं उनके द्वारा कम स्व-प्रकटीकरण किया जाता है।
- (3) **आशावादी एवं निराशावादी** – आशावान व्यक्ति अधिक स्व-प्रकटीकरण करते पाए जाते हैं। जबकि निराशावादी व्यक्ति द्वारा स्व-प्रकटीकरण कम किया जाता है।
- (4) **एकाकीपन** – एकाकी जीवन जीने वाले व्यक्ति द्वारा कम स्व-प्रकटीकरण किया जाता है।
- (5) **सोशल कम्पैरिजन** – अगर व्यक्ति की तुलना सकारात्मक रूप में दूसरे व्यक्तियों के साथ किया जाता है तो स्व-प्रकटीकरण अधिक होता है। अगर व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि दूसरा व्यक्ति उससे सुपिरीयर है जो उस स्थिति में स्व-प्रकटीकरण कम पाया जाता है।
- (6) **मूल्यांकन से भय** – स्व-प्रकटीकरण द्वारा व्यक्ति अपनी गलतियों, दोषों, कमियों को बताता है तो उसका मूल्यांकन किया जाने लगता है तथा उसकी शाख खराब हो जाती है।
- (7) **स्टेटस हार्म** – व्यक्ति को ऐसा लगता है कि अगर दूसरा व्यक्ति उसकी (पारिवारिक, शैक्षिक, भावनात्मक, व्यक्तिगत) स्थिति के विषय में जान जायेगा तो उसकी सामाजिक स्थिति पूर्ववत् नहीं रह पायेगी।
- (8) **पुअर सेल्फ एक्सेप्टेंस** – व्यक्ति को ऐसा लगता है कि अगर वह स्व-प्रकटीकरण करेगा तो उसे सामाजिक स्वीकृत नहीं मिलेगी तथा सामाजिक बहिष्कार का सामना करना पड़ेगा।

सन्दर्भ :

- डिनडिया, के., एलेन मा. (1992) सेक्स डिफरेंस इन सेल्फ-डिस्कलोजर ए मेटा एनालिसिस साइकोलोजिकल बुलेटिन वॉल्यूम नं. 112, अंक 1, पृ. 106-124. रिट्राइब्ड फ्रॉम <https://scholar.google.co.in>

-
- रिबेनवार्क, डब्ल्यू, एच (1971) सेक्स-स्विक्लोजर पैटर्नस अमंग एडोलसेन्ट्स, साइकोलोजिकल रिपोर्ट, वॉल्यूम नं. 28 अंक 1 pp 35-42, रिट्राइब्ड फ्रोम <https://doi.org/10.2466/pvo.1971.28.1.35>
 - कैथानस, एल. जै. मारटिन, एम. मैथ्यू, गुडबॉय, के. अ. (2009), द रिलेशन बिटविन टीचर सेल्फ-डिस्क्लोजर एण्ड स्टूडेन्ट मोटिव्स टू कम्प्यूकैट, कम्प्यूनिकेशन रिसर्च रिपोर्ट, वॉल्यूम नं. 26 अंक 2 Pp 5, 113 रिट्राइब्ड फ्रोम <https://doi.org/10.1080/08824090902861523>
 - हर्ड, के.वी., बडिंग, एस. नोलर, पी (1999), पैरेन्ट एडोलसेन्ट रिलेशनसिप इन फैमिलीज विथ डिप्रेसड एण्ड सेल्फ हार्मिंग एडोलसेन्ट्स, जर्नल ऑफ फैमिली स्टडीज, वॉल्यूम नं. 5, अंक 1, Pp 47-68 रिट्राइब्ड फ्रोम <https://doi.org/10.5172/5.1.47>