AD EDUXIAN JOURNAL
A Quarterly Multidisciplinary Blind Peer Reviewed & Refereed Online International Journal
Google Scholar Indexing IF: 1.024
Vol (2), Issue (2), May-July 2025 *ISSN: 3048-7951*

किशोरों में व्यावसायिक परिपक्वता काविकास:सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षा की सहक्रियात्मक भूमिका

आकांक्षा उपाध्याय[1], डॉ. मनीष मिश्रा[2] और प्रो. रश्मि सोनी[3]

DOI: https://doi-ds.org/doilink/07.2025-32681448/ADEDJ/V2/I2/AMRS

Review: 11/05/2025 *Acceptance: 17/06/2025* *Publication:15/07/2025*

सार:

यह अध्ययन किशोरों में व्यावसायिक परिपक्वता (Vocational Maturity) केविकास में सकारात्मक मनोविज्ञान(Positive Psychology) और अनुभवात्मक शिक्षा (Experiential Learning) की संयुक्त भूमिका का विश्लेषण करता है। आधुनिक प्रतिस्पर्धी वैश्विक अर्थव्यवस्था में, किशोरों के लिए करियर जागरूकता, आत्मनिर्भरता और व्यावसायिक निर्णय लेने की क्षमता आवश्यक हो गई है।ऐसे में और भी महत्वपूर्ण होजाता है जबकिशोर करियर से जुड़ी अनिश्चितताओं, आत्म-प्रभावकारिता की कमी और वास्तविक कार्यस्थल अनुभवों के अभाव से जूझरहे होते हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य इन चुनौतियों को दूर करने के लिए सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षा को जोड़कर एक प्रभावी ढाँचा प्रस्तुत करना है।अध्ययन में द्वितीयक स्रोतों पर आधारित साहित्य समीक्षा की गई, जिसमें शोधपत्र, पुस्तकें और विश्वसनीय डेटाबेससम्मिलित हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान, जिसमें आशावाद, आत्म-प्रभावकारिता और समुत्थान शक्ति (Resilience)प्रमुख घटक हैं, जो किशोरों की करियर योजना को मजबूत कर सकता है। वहीं, अनुभवात्मक शिक्षा–जैसे इंटर्नशिप, फील्डविजिट और प्रोजेक्ट-आधारित लर्निंग–किशोरों को व्यावसायिक कौशल और वास्तविक कार्यस्थल अनुभव प्रदान करने में सहायक सिद्ध होती है।निष्कर्ष रूप में जब इन दोनों दृष्टिकोणों को संयुक्त रूप से अपनाया जाता है, तो किशोरों में करियर जागरूकता, आत्मनिर्भरता और पेशेवरअनुकूलनशीलता में उल्लेखनीय सुधार किया जा सकता है। अत शैक्षणिक संस्थानों और नीति निर्माताओं द्वारा पाठ्यक्रम में इन रणनीतियों को एकीकृत करने पर ध्यान देसकतेहैं, जिससे किशोरों को करियर निर्णय लेने में सक्षम बनाया जा सके और वे भविष्य के लिए बेहतर ढंग से तैयार हो सकें।

मूलशब्द:किशोरावस्था, व्यावसायिक परिपक्वता, सकारात्मक मनोविज्ञान, अनुभवात्मक शिक्षा।

प्रस्तावना:किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है, जहाँ व्यक्ति अपने कैरियर की आकांक्षाओं और व्यावसायिक पहचानों को बनाना शुरू करते हैंअन्य शब्दों में कहे तो व्यावसायिक परिपक्वता का उनमें विकास होता है।जहां व्यक्ति केसमुचित कैरियर विकल्प बनाने, कार्यस्थल की चुनौतियों के अनुकूल होने और पेशेवर उद्देश्य की भावना विकसित करने की क्षमता को सामूहिक रूप से व्यावसायिक परिपक्वता के रूप में जाना जाता है(सुपर, 1990)।एक जटिल और प्रतिस्पर्धी वैश्विक अर्थव्यवस्था में, व्यावसायिक परिपक्वता किशोरों के लिए एक महत्वपूर्ण विकासात्मक मील का पत्थर बन गई है। व्यावसायिक परिपक्वता का महत्व व्यक्तिगत सफलता से परे है, जो व्यापक सामाजिक और आर्थिक परिणामों में योगदान देता है। व्यावसायिक परिपक्वता प्राप्त करने वाले किशोर शिक्षा से रोजगार कीओजाने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं, जिससे उनके दीर्घकालिक कैरियर की संतुष्टि, स्थिरता और समग्र कल्याण में वृद्धि होती है (पोर्फेली और सविकास, 2012)।

हालाँकि, सामान्यतःकिशोर कैरियर अनिर्णय, आत्म-प्रभावकारिता की कमी और वास्तविक दुनिया के कार्य अनुभवों के अपर्याप्त संपर्क से जूझते हैं, जो उनके व्यावसायिक विकास में बाधा बन सकता हैं।इस तरह व्यावसायिक परिपक्वता के महत्व को देखते हुए, शिक्षक, नीति निर्माता और शोधकर्ता किशोरों में इस महत्वपूर्ण विशेषता को बढ़ावा देने के लिए नवीन दृष्टिकोणों पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षा इस संबंध में दो आशाजनक रणनीतियों के रूप में उभरी हैं। सेलिगमैन और सिक्सजेंटमिहाली (2000) द्वारा प्रस्तुत सकारात्मक मनोविज्ञान, सकारात्मक लक्षणों, भावनाओं और अनुभवों के अध्ययन और प्रचार पर जोर देता है जो व्यक्तियों के उत्कर्ष में योगदान देताहैं। सकारात्मक मनोविज्ञान के भीतर प्रमुख अवधारणाएँ, जैसे लचीलापन, आशावाद और आत्म-प्रभावकारिता, किशोरों की करियर चुनौतियों और अनिश्चितताओं को नियंत्रित करने की क्षमता में एक महत्वपूर्ण

[1]*आकांक्षा उपाध्याय (शोधार्थिनी,शिक्षा शास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ), Akankshavns8@gmail.com*
[2]*डॉ. मनीष मिश्रा(असिस्टेंटप्रोफेसर, शिक्षा शास्त्र विभाग, श्री जे. एन. एम.पीजी कॉलेज, लखनऊ)*
[3]*प्रो. रश्मि सोनी (प्रोफेसर एवं हेड, शिक्षा शास्त्र विभाग, श्री जे. एन. एम. पीजी कॉलेज, लखनऊ)*

AD EDUXIAN JOURNAL
A Quarterly Multidisciplinary Blind Peer Reviewed & Refereed Online International Journal
Google Scholar Indexing IF: 1.024
Vol (2), Issue (2), May-July 2025 ISSN: 3048-7951

भूमिका निभाती हैं (लुथांस, यूसुफ, और एवोलिओ, 2007)। इन सकारात्मक लक्षणों को बढ़ावा देकर, सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेप किशोरों की व्यावसायिक परिपक्वता और कार्यबल के लिए तैयारी को बढ़ा सकते हैं।

वहीं दूसरी ओर अनुभवात्मक शिक्षा, एक शैक्षणिक दृष्टिकोण जो प्रत्यक्ष अनुभव और प्रतिबिंब के माध्यम से सीखने पर जोर देता है, ने भी किशोरों को श्रम बाजार के लिए तैयार करने के लिए एक प्रभावी विधि के रूप में पहचान प्राप्त किया है। कोल्ब (1984) का अनुभवात्मक शिक्षण सिद्धांत यह मानता है कि सीखना एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें अनुभव के परिवर्तन के माध्यम से ज्ञान का निर्माण होता है। सीखने के लिए इस व्यावहारिक दृष्टिकोण को महत्वपूर्ण सोच, समस्या-समाधान क्षमताओं और व्यावहारिक कौशल विकसित करने के लिए दिखाया गया है, जो इसे व्यावसायिक प्रशिक्षण के लिए एक अमूल्य उपकरण बनाता है (एयलर, 2009)। अनुभवात्मक शिक्षण गतिविधियों के माध्यम से, किशोर विभिन्न कैरियर क्षेत्रों से प्रत्यक्ष रूप से परिचित हो सकते हैं, आवश्यक नौकरी-संबंधी कौशल विकसित कर सकते हैं, और अपनी व्यावसायिक रुचियों और योग्यताओं की गहरी समझ बना सकते हैं।जब संयुक्त किया जाता है, तो इन दो दृष्टिकोणों में एक सहक्रियात्मक ढांचा बनाने की क्षमता होती है जो किशोरों में व्यावसायिक परिपक्वता को बढ़ासकता है।

अतः इस वैचारिक शोध पत्र का उद्देश्य किशोरों में व्यावसायिक परिपक्वता को बढ़ावा देने में सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षण की सहक्रियात्मक भूमिका का पता लगाना है। यह पत्र सकारात्मक मनोविज्ञान, अनुभवात्मक शिक्षण और व्यावसायिक परिपक्वता पर मौजूदा साहित्य की समीक्षा करके शुरू होगा, जिसमें प्रमुख निष्कर्षों और सैद्धांतिक दृष्टिकोणों पर प्रकाश डाला जाएगा। इसके बाद, यह एक वैचारिक मॉडल प्रस्तुत करेगा जो इन निर्माणों के बीच अंतर्संबंधों को स्पष्ट करता है और भविष्य के अनुभवजन्य शोध के लिए परिकल्पनाओं का प्रस्ताव करता है। सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षण को एकीकृत करके, यह पत्र एक व्यापक ढांचा प्रदान करना चाहता है जिसका उपयोग शिक्षक, नीति निर्माता और मनोवैज्ञानिक व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों को बढ़ाने के लिए कर सकते हैं। अंततः, यह पत्र व्यावसायिक शिक्षा और किशोर विकास पर चल रहे कार्य में योगदान करने की आकांक्षा रखता है, और अधिक प्रभावी व्यावसायिक प्रशिक्षण हस्तक्षेपों के निर्माण का समर्थन करने के लिए योग्य अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

उद्देश्य:

1. व्यावसायिक परिपक्वताके विकास हेतुसकारात्मक मनोविज्ञान कीभूमिका काअध्ययन करना।
2. वास्तविक दुनिया के संपर्क और व्यावहारिक कौशल विकास के माध्यम से कैरियर की तत्परता को बढ़ावा देने में अनुभवात्मक शिक्षा की भूमिका का विश्लेषण करना।
3. एक वैचारिक ढाँचा प्रस्तावित करना जो व्यावसायिक परिपक्वता को अनुकूलित करने के लिए सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षा को एकीकृत करता है।

शोधपद्धति:यह शोध पत्र एक वैचारिक और खोजपूर्ण दृष्टिकोण अपनाता है, जिसका उद्देश्य विषय की गहरी समझ विकसित करना और मौजूदा ज्ञान में योगदान देना है। यह अध्ययन प्राथमिक डेटा एकत्र करने के बजाय पूरी तरह से द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है। इन स्रोतों में अकादमिक पुस्तकें, शोध पत्र, संगोष्ठी शोध आलेख और विश्वसनीय ऑनलाइन डेटाबेससम्मिलित हैं। विभिन्न स्रोतों की जानकारी को एकत्र और विश्लेषण करके, यह अध्ययन विषय के प्रमुख पहलुओं को उजागर करने, महत्वपूर्ण विषयों की पहचान करने और आगे के शोध के लिए संभावित दिशाएँ सुझाने का प्रयास करता है।

साहित्य समीक्षा:

1. Huang (2016)ने अपने अध्ययन में पायाकि विभिन्न सकारात्मक मनोवैज्ञानिक लक्षणों में से, न्याय का व्यक्ति के करियर विकास पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है।निष्पक्ष और न्यायपूर्ण होने से लोगों को अपने करियर में अधिक परिपक्व होने, बेहतर करियर निर्णय लेने और उन निर्णयों के प्रति सही दृष्टिकोण रखने में सहायता मिलती है।
2. Li and Yang (2021)शिक्षकों और शिक्षाविदों को विद्यार्थियों को आगे बढ़ने में सहयोग करने के लिए सकारात्मक मनोविज्ञान के विचारों का उपयोग करना चाहिए। उन्हें नैतिक शिक्षा गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थियों को सम्मान और

विश्वास उत्पन्न करना चाहिए। ऐसा करके, वे शिक्षार्थियों को उनकी पूरी क्षमता तक पहुँचने, उनकी ताकत को पहचानने और संतुलित तरीके से विकसित होने में सहयोग कर सकते हैं।

3. Nurani (2022)हाई स्कूल के विद्यार्थियों की करियर परिपक्वता उनके स्कूल के प्रकार पर निर्भर करती है। व्यावसायिक हाई स्कूल एवं सामान्य हाई स्कूलोंके विद्यार्थियोंमें आत्म-प्रभावकारिता, पारिवारिक समर्थन, आत्म-अवधारणा और नियंत्रण करियर परिपक्वता के प्रमुख कारक हैं।
4. Krebs (1986)इस अध्ययन में किशोरों की व्यावसायिक परिपक्वता (vocational maturity) को बढ़ाने के लिए आवश्यक विकास चरणों और मनोवैज्ञानिक विशेषताओं–नैतिक विकास (moral development) और सामाजिक कल्याण (social interest)के बीच महत्वपूर्णसकारात्मक सहसंबंध पाया गया।
5. Ghos (2023)इसअध्ययन में करियर चयन के महत्व और उससे जुड़ी चुनौतियों को रेखांकित किया गया है, विशेष रूप से किशोरावस्था में, जब लिए गए निर्णय भविष्य को प्रभावित करते हैं। विज्ञान और तकनीक की प्रगति से करियर विकल्प तो बढ़े हैं, लेकिन सही विकल्प चुनना कठिन हो गया है। कुछ क्षेत्रों में यह समस्या और गंभीर है, जहाँ रोजगार, प्रशिक्षण और उद्यमिता के अवसर सीमित हैं।
6. Khatri and Ashutosh (2022) यह अध्ययन किशोरावस्था के दौरान कैरियर संबंधी आकांक्षाओं की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालता है, जो मनोवैज्ञानिक विकास का एक महत्वपूर्ण चरण है। उचित मार्गदर्शन आवश्यक है, क्योंकि आकांक्षाएं व्यवहार, निर्णयों और भविष्य की सफलता को प्रभावित करती हैं। सहीकैरियर निर्णय व्यक्तिगत संतुष्टि और बेहतर सामाजिक और वित्तीय परिणामों की ओर ले जा सकती है, जबकि बेमेल कैरियर विकल्प तनाव का कारण बन सकते हैं। किशोरों द्वारा उचित कैरियर निर्णय लेने मेंपरिवारएवं विद्यालय महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
7. Tejada-Gallardo et al. (2020)अध्ययन में किशोरों के कल्याण में सुधार और मनोवैज्ञानिक संकट को कम करने में उनकी प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने के लिएस्कूल-आधारितMPPI(Multicomponent Positive Psychology Interventions) का मेटा-विश्लेषण (Meta-Analysis) कियातथा अध्ययन में पाया गया कि MPPI स्कूलों में लागू किए जाने पर किशोरों के कल्याण में प्रभावी रूप से सुधार हुआ और अवसाद के लक्षणों में कमीआई, इसलिए किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और विकास को बेहतर करने के लिए MPPI को स्कूल के पाठ्यक्रम में एकीकृत किया जाना चाहिए।
8. Lyu et al. (2022)इस अध्ययन में देखा गया कि नर्सिंगविद्यार्थियों के करियर परिपक्वता (Career Maturity) को बढ़ाने में पेशेवर आत्म-धारणा (Professional Self-Concept) और मनोवैज्ञानिकसमुत्थान शक्ति (Psychological Resilience) महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

शोधअंतराल:व्यावसायिक परिपक्वता, सकारात्मक मनोविज्ञान एवं अनुभवात्मक शिक्षा के संबंध में अलग-अलग क्षेत्रों में शोध कार्य तो बहुत हुए हैं परंतु मौजूदा प्राप्त शोध कार्यों के अध्ययन से यह स्पष्ट भीहोता है किकिशोरों में व्यावसायिक परिपक्वता को बढ़ावा देनामें सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षा की सहक्रियात्मक भूमिकाकेसंबंध मेंशोध कीकमीहैविशेष कर भारत के संदर्भ में।

सैद्धांतिक आधार:

व्यावसायिक परिपक्वता:व्यावसायिक परिपक्वता शारीरिक, मानसिक और सामाजिक गुणों का एक समूह है, जो व्यक्ति के संज्ञानात्मक और भावनात्मक पहलुओं से जुड़ा होता है। यह एक विकासात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो व्यावसायिक व्यवहार को समझने में सहायता करता है। इसमें व्यक्ति के करियर से जुड़े विकास कार्यों के अनुसार उसकी प्रगति के स्तर को सम्मिलित किया जाता है। संक्षेप में, यह व्यक्ति की उम्र के अनुरूप करियर से संबंधित निर्णय लेने और करियर विकास की चुनौतियों को संभालने की क्षमता को दर्शाता है (Savickas, 1984)।

सुपर का व्यावसायिक परिपक्वता का सिद्धांत: डोनाल्ड ई. सुपर का व्यावसायिक परिपक्वता का सिद्धांत कैरियर विकास को आजीवन प्रक्रिया के रूप में देखता है। सुपर का सिद्धांत, जिसे अक्सर जीवन-काल, जीवन-स्थान दृष्टिकोण के रूप में संदर्भित किया

जाता है, कैरियर विकास की गतिशील प्रकृति और व्यावसायिक विकल्पों को आकार देने में आत्म-अवधारणा की भूमिका पर जोर देता है। यहाँ सुपर के सिद्धांत की गहन व्याख्या दी गई है, जिसमें इसके प्रमुख घटक और चरण सम्मिलित हैं:

जीवन-काल, जीवन-स्थान दृष्टिकोण(Life-Span, Life-Space Approach):सुपर का सिद्धांत इस आधार पर बनाया गया है कि कैरियर विकास एक सतत प्रक्रिया है जो किसी व्यक्ति के पूरे जीवन में फैली होती है। उन्होंने प्रस्तावित किया कि कैरियर विकास में चरणों की एक श्रृंखला सम्मिलित है, जिनमें से प्रत्येक विशिष्ट विकासात्मक कार्यों और चुनौतियों की विशेषता है। सुपर ने जीवन-स्थान की अवधारणा भी पेश की, जो व्यक्तियों द्वारा अपने पूरे जीवन में निभाई जाने वाली विभिन्न भूमिकाओं को संदर्भित करती है, जैसे कि बच्चा, विद्यार्थी, कार्यकर्ता और सेवानिवृत्त (सुपर, 1990)।

स्व-अवधारणा (Self-Concept): सुपर के सिद्धांत का केंद्र स्व-अवधारणा की धारणा है, जो व्यक्ति की स्वयं के बारे में धारणा है, जिसमें उसकी योग्यताएँ, रुचियाँ और मूल्य निहित हैं। सुपर ने तर्क दिया कि व्यावसायिक विकल्प व्यक्ति की स्व-अवधारणा की अभिव्यक्ति हैं और कैरियर विकास में इस स्व-अवधारणा का निरंतर परिशोधन और कार्यान्वयन सम्मिलित है (सुपर, 1990)।

कैरियर विकास के चरण (Stages of Career Development):सुपर ने कैरियर विकास के पाँच प्रमुख चरणों की पहचान की, जिनमें से प्रत्येक विशिष्ट विकासात्मक कार्यों से जुड़ा है:

विकास चरण (Growth Stage; जन्म से 14 वर्ष):जहाँ व्यक्ति आत्म-जागरूकता और कार्य-संबंधी रुचियाँ विकसित करते हैं।

अन्वेषण चरण (Exploration Stage;15 से 24 वर्ष):जिसमें कैरियर अन्वेषण और निर्णय लेना शामिल है।

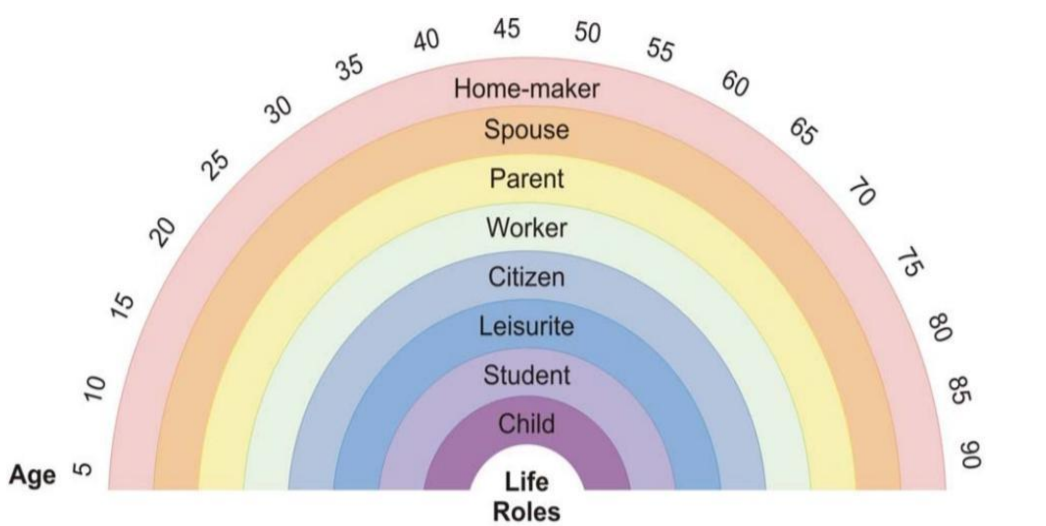
स्थापना चरण (Establishment Stage; 25 से 44 वर्ष): जहाँ व्यक्ति स्थिरता और उन्नति के लिए प्रयास करते हैं।

रखरखाव चरण (Maintenance Stage;45 से 64 वर्ष): इस चरण में,व्यक्ति अपने कौशल को अपडेट करना, अपने कार्य वातावरण में बदलावों के अनुकूल होना और पेशेवर संतुष्टि प्राप्त करना जारी रखना चाहते हैं (सुपर, 1990)।

विघटन चरण (Disengagement Stage; 65 वर्ष और उससे अधिक): अंतिम चरण में धीरे-धीरे कार्यबल से अलग होना और सेवानिवृत्ति होनानिहित है।

करियर इंद्रधनुष (Career Rainbow): करियर रेनबो उन विभिन्न भूमिकाओं का प्रतिनिधित्व करता है जो व्यक्ति अपने पूरे जीवन में निभाते हैं और समय के साथ ये भूमिकाएँ कैसे बदलती हैं। यह कैरियर विकास को समझने में संपूर्ण व्यक्ति और उनकी कई जीवन भूमिकाओं पर विचार करने के महत्व पर प्रकाश डालता है (सुपर, 1990)।

Mind Tools new sletter:



https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://oregoncis.uoregon.edu/pdf/curriculu

Google Scholar Indexing IF: 1.024
Vol (2), Issue (2), May-July 2025 ISSN: 3048-7951

m/Life_Roles_Rainbow_MS.pdf&ved=2ahUKEwjfvbCZ0vmLAxVCb2wGHaazKpgQFnoECH4QAQ&usg=AOvVaw0SrXq8C7IEyf2FoOJDuDkK

कैरियर निर्धारकों का आर्कवे (Archway of Career Determinants): यह कैरियर विकास को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों का प्रतिनिधित्व करता है, जिसमें व्यक्तिगत विशेषताएँ (जैसे, रुचियाँ, मूल्य, योग्यताएँ) और बाहरी कारक (जैसे, परिवार, शिक्षा, श्रम बाज़ार) निहित हैं। आर्कवे इन कारकों के बीच परस्पर क्रिया और कैरियर विकल्पों और विकास पर उनके प्रभाव पर जोर देता है (सुपर, 1990)।

सकारात्मक मनोविज्ञान(Positive Psychology): सेलिगमैन और सिक्सजेंटमिहाली (2000) द्वारा परिभाषित सकारात्मक मनोविज्ञान, जीवन को जीने लायक बनाने वाली चीज़ों का वैज्ञानिक अध्ययन है, जो मनोवैज्ञानिक कमियों पर ताकत, कल्याण और इष्टतमप्रयास पर जोर देता है। यह समुत्थान शक्ति और रोकथाम-उन्मुख दृष्टिकोणों को बढ़ावा देते हुए सकारात्मक अनुभवों के माध्यम से कल्याण को बढ़ावा देने पर ध्यान केंद्रित करता है (फ्रेडरिकसन, 2001)। प्रमुख रूपरेखाओं में ब्रॉडन-एंड-बिल्डथ्योरीसम्मिलित है, जो बताती है कि कैसे सकारात्मक भावनाएं संज्ञानात्मक क्षमताओं का विस्तार करती हैं, और पीटरसन और सेलिगमैन (2004) द्वारा चरित्र शक्ति और गुण मॉडल, जो एक पूर्ण जीवन में योगदान देने वाली 24 शक्तियों को वर्गीकृत करता है। शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा, कार्यस्थलों और चिकित्सा में लागू, सकारात्मक मनोविज्ञान जुड़ाव, उत्पादकता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है।स्कूलों में सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेपों से किशोरों के कल्याणएवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार देखा गया है, साथ ही अवसाद और चिंता के लक्षणों को भी कम किया जा सकता है(Shoshani et al., 2016; Tejada-Gallardo et al., 2020; Roth et al., 2017)।स्कूल के पाठ्यक्रम में सकारात्मक मनोविज्ञान को निहित करने सेशैक्षणिक एवं सामाजिक-भावनात्मकलाभहुआहैं, जो एक अधिक सहायक स्कूल वातावरण में योगदान देता है। ताकत-आधारित दृष्टिकोण और सकारात्मक दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित करने से विद्यार्थियों को समुत्थान शक्ति और अनुकूल करने की रणनीति विकसित करने में सहायता मिलती है, जो उनके समग्र विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं(Norrish & Vella-Brodrick, 2009;Shoshani et al., 2016; R, 2022)।

PERMA मॉडल:मार्टिनसेलिगमैन (2011) द्वारा PERMA मॉडल पाँच प्रमुख तत्वों पर प्रकाश डालता है - सकारात्मक भावना, जुड़ाव, संबंध, अर्थ और उपलब्धि - जो कल्याण में योगदान देता हैं और व्यावसायिक विकास कोबढ़ाने के लिए अनुभवात्मक सीखने में प्रभावी रूप से एकीकृत किया जा सकता हैं। खुशी और कृतज्ञता जैसी सकारात्मक भावनाएँ प्रेरणा और समुत्थान शक्ति बढ़ाती हैं, जबकि व्यावहारिक गतिविधियों में संलग्न होना गहन ध्यान और कौशल निर्माण को बढ़ावा देता है। मजबूत रिश्ते भावनात्मक समर्थन और करियर मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, और सार्थक सीखने के अनुभव विद्यार्थियों की आकांक्षाओं को व्यापक सामाजिक लक्ष्यों से जोड़ते हैं। लक्ष्य-निर्धारण के माध्यम से उपलब्धियाँ आत्मविश्वास और आत्म-प्रभावकारिता का निर्माण करती हैं। इन तत्वों को सीखने की गतिविधियों में निहित करके, शिक्षक एक समग्र वातावरण का निर्माण कर सकते हैं जिससे व्यक्तिगत विकास और करियर की तत्परता को पोषित किया जा सकता है।

प्रवाह सिद्धांत (Flow Theory): मिहालीसिक्सजेंट (1990) द्वारा विकसित प्रवाह सिद्धांत एक ऐसी स्थिति का वर्णन करता है जहाँ विद्यार्थी पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करते हैं और सीखने में लगे रहते हैं, खासकर जब कार्य चुनौतीपूर्णएवं रुचि काहोता है(Shernoff et al., 2003; Moneta &Csíkszentmihályi, 1996)। आत्मविश्वास, शिक्षकों और दोस्तों से समर्थन और एक अच्छा सीखने का माहौल जैसे कारक विद्यार्थियों को प्रवाह का अनुभव करने में सहयोग करते हैं। इससे बेहतर अकादमिक प्रदर्शन, स्कूल के काम में अधिक आनंद और कम तनाव होता है। हालाँकि, छोटे विद्यार्थियों को प्रवाह को समझने या उसका वर्णन करने में कठिनाई हो सकती है, इसलिए इसे मापने के बेहतर तरीकों की आवश्यकता है(Fahriza et al., 2023; Clementson, 2018; Kim, 2024)। स्कूल विद्यार्थियों को अधिक विकल्प देकर, पाठों को दिलचस्प बनाकर और यह सुनिश्चित करके प्रवाह को प्रोत्साहित कर सकते हैं कि कार्य बहुत आसान या बहुत कठिन न हों(Choe et al., 2015)।

अनुभवात्मक शिक्षण (Experiential Learning):कोलब का अनुभवात्मक शिक्षण चक्र बताता है कि लोग चार चरणों में अनुभव के माध्यम से कैसे सीखते हैं: ठोस अनुभव, जहाँ व्यक्ति एक नई गतिविधि में संलग्न होते हैं; चिंतनशील अवलोकन, जहाँ वे सोचते हैं कि क्या हुआ; अमूर्त अवधारणा, जहाँ वे अपने प्रतिबिंबों के आधार पर नए विचार विकसित करते हैं; और सक्रिय प्रयोग, जहाँ वे

वास्तविक स्थितियों में सीखी गई बातों को लागू करते हैं। यह चक्र दोहराया जाता है, जिससे निरंतर सीखने और सुधार की अनुमति मिलती है। विभिन्न शोधों सेसे पता चलता है कि सीखना सबसे प्रभावी तब होता है जब यह संदर्भगत रूप से समृद्ध होता है, जिसका अर्थ है कि यह वास्तविक जीवन की स्थितियों से जुड़ता है, जिससे यह अधिक सार्थक हो जाता है। इसके अतिरिक्त, आलोचनात्मक चिंतन - अनुभवों के बारे में गहन सोच और मान्यताओं पर सवाल उठाना - समझ और दीर्घकालिक अवधारण को बढ़ाता है। इस प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करती है कि शिक्षार्थी व्यावहारिक रूप से जुड़ें, वास्तविक समस्याओं को हल करें, विभिन्न रणनीतियों का परीक्षण करें और गलतियों से सीखें। फिर चिंतन उन्हें अपने अनुभवों का विश्लेषण करने और अपने ज्ञान को नई स्थितियों में प्रभावी ढंग से लागू करने में सहयोग करता है, जिससे सीखना अधिक व्यावहारिक और प्रभावशाली हो जाता है।

अनुभवात्मक अधिगम सिद्धांत (ELT) किशोरों के लिए व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण (VET) में एक मूल्यवान दृष्टिकोण है, जो व्यावहारिक अधिगम के माध्यम से कौशल अधिग्रहण, कैरियर परिपक्वता और नौकरी की तत्परता को बढ़ाता है। सैद्धांतिक ज्ञान और व्यावहारिक अनुप्रयोग के बीच की खाई को पाटकर, ELT विद्यार्थियों को रोजगार के लिए आवश्यक योग्यताएँ विकसित करने में सहयोग करता है, विशेष रूप से वंचित विद्यार्थियों को लाभान्वित करता है। कोलब का अधिगम चक्र ठोस अनुभव, प्रतिबिंब, अवधारणा और प्रयोग पर जोर देता है, जिसमें प्रासंगिक अधिगम और आलोचनात्मक प्रतिबिंब की आवश्यकता पर प्रकाश डालने वाले संशोधन निहित हैं। ELT शिक्षा में वास्तविक दुनिया के अनुभवों को एकीकृत करने, किशोरों को सफल कार्यबल के लिए तैयार करने और इसके प्रभाव को अनुकूलित करने के लिए आगे के शोध की आवश्यकता के लिए एक संरचित ढांचा प्रदान करता है।

व्यावसायिक परिपक्वता सकारात्मक मनोविज्ञान एवं अनुभवात्मक शिक्षा काएकीकरण:अनुभवात्मक शिक्षा, जिसमें फील्डट्रिप और औद्योगिक प्रशिक्षण सम्मिलित है, प्रामाणिक, उद्योग-संरेखित अनुभव प्रदान करके कैरियर की परिपक्वता और कार्यबल की तत्परता को बढ़ाती है(Srianturi&Setyoningsih, 2023; Fania et al., 2024)। यह समस्या-समाधान, टीमवर्क और आलोचनात्मक सोच जैसे तकनीकी और सॉफ्ट कौशल दोनों को विकसित करता है, सिद्धांत और व्यवहार के बीच की खाई को पाटता है(Zaman &Mozammel, 2017; Moqaddam, 2023)। यह दृष्टिकोण विद्यार्थियों की प्रेरणा और जुड़ाव को बढ़ाता है, विशेष रूप से व्यावसायिक सेटिंग्स में जहां व्यावहारिक अनुभव महत्वपूर्ण है(Fania et al., 2024; Pamungkas et al., 2020)। वंचित और बेरोजगार विद्यार्थियों के लिए, अनुभवात्मक शिक्षा का उपयोग करने वाले व्यावसायिक शिक्षा और प्रशिक्षण (VET) कार्यक्रम उन्हें कौशल, कार्य अनुभव और रोजगार क्षमता के साथ सशक्त बनाते हैं(Mayombe, 2023)। इस सीखने को विद्यार्थियों की शैलियों के अनुरूप बनाना - जैसे कि सक्रिय, दृश्य और **अनुक्रमिक प्राथमिकताएँ -**जुड़ाव और परिणामों को और बेहतर बना सकता है(Syam et al., 2024)।

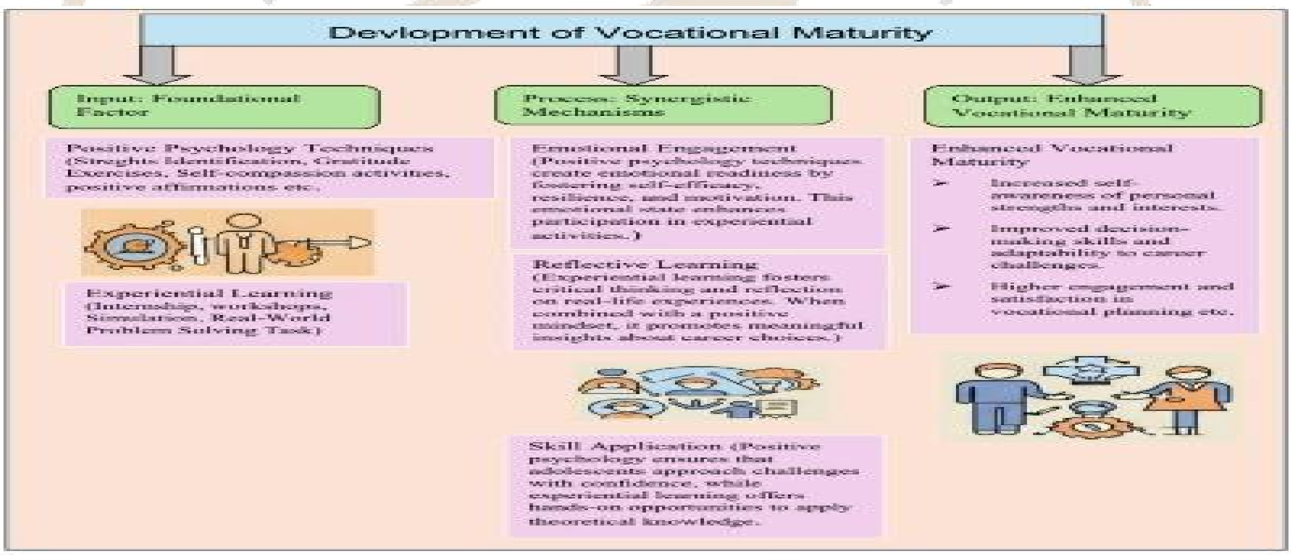
सकारात्मक मनोविज्ञान सिद्धांतों को सम्मिलित करने वाले हाई स्कूल मनोविज्ञान पाठ्यक्रम मानसिक स्वास्थ्य और व्यावसायिक परिपक्वता दोनों को बढ़ाते हैं, जिससे समय के साथ स्थायी लाभ मिलते हैं(Graff &Beggs, 1974)। सकारात्मक मनोविज्ञान प्रेरणा और आत्म-जागरूकता को बढ़ाकर व्यावसायिक कैरियर नियोजन का समर्थन करता है, जिससे विद्यार्थियों को अपनी क्षमता का पता लगाने में सहायता मिलती है(Qizhi, 2023)। सकारात्मक मनोवैज्ञानिक केतत्वआशावाद और आत्म-नेतृत्व, कैरियर की परिपक्वता को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं, जिसमें माइंडफुलनेस मध्यस्थ के रूप में कार्य करती है(Ko& Kim, 2023; Cho & Cho, 2023)। व्यक्ति-पर्यावरण अनुकूलनऔर सामाजिक-संज्ञानात्मककैरियर सिद्धांत जैसे कैरियर विकास सिद्धांत कैरियरअनुकूलनशीलता और उद्देश्य की भावना को बढ़ावा देकर सकारात्मक मनोविज्ञान के साथ संरेखित होते हैं(Dik et al., 2019)। इसके अतिरिक्त, सकारात्मक मनोविज्ञान पर आधारित स्कूल कार्यक्रम भलाई, जुड़ाव और शैक्षणिक उपलब्धि में सुधार करते हैं, अप्रत्यक्ष रूप से व्यावसायिक परिपक्वता को मजबूत करते हैं(Shoshani et al., 2016)।

किशोरों में सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षा के बीच संबंध, गहन और चिंतनशील अनुभवों के माध्यम से कल्याण, सहानुभूति और व्यक्तिगत विकास को बढ़ाने पर केंद्रित है(Chan et al., 2021)। अनुभवात्मक शिक्षण कार्यक्रम सहानुभूति और कल्याण को बेहतर बनाने में गैर-अनुभवात्मक तरीकों की तुलना में अधिक प्रभावी हैं, खासकर बड़े किशोरों के लिए। सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेप (PPI) मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए खुशी, आशा और शक्ति-आधारित दृष्टिकोणों पर जोर देते

AD EDUXIAN JOURNAL
A Quarterly Multidisciplinary Blind Peer Reviewed & Refereed Online International Journal
Google Scholar Indexing IF: 1.024
Vol (2), Issue (2), May-July 2025 **ISSN: 3048-7951**

हैं(Norrish & Vella-Brodrick, 2009)। भावनात्मक विनियमन, किशोरों के समुत्थान शक्ति के लिए महत्वपूर्ण है, जिसे सकारात्मक शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से मजबूत किया जा सकता है(Morrish et al., 2018)। इसके अतिरिक्त, सकारात्मक मनोविज्ञान पर आधारित रचनात्मक कहानी कहने वाली कार्यशालाएँ आत्म-विश्वास,विश्वास और सहयोग का निर्माण करने के लिए अनुभवात्मक शिक्षा का उपयोग करती हैं,जो आत्म(Rizzi et al., 2020)।

निष्कर्ष: उपरोक्त अध्ययन से स्पष्ट है कि सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षा किशोरों की व्यावसायिक परिपक्वता (Vocational Maturity) को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभासकता हैं। करियर निर्णय लेने में किशोर जिन चुनौतियों का सामना करते हैं, वे मुख्य रूप से आत्म-प्रभावकारिता की कमी, वास्तविक कार्यस्थल अनुभवों की अनुपस्थिति और भविष्य की अनिश्चितताओं से जुड़ी होती हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान, जिसमें आशावाद, आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक लचीलापन निहित है, किशोरों को अपने करियर निर्णयों में आत्मविश्वास विकसित करने में सहयोग करसकता है, जिससे वे करियर के विभिन्न विकल्पों को अधिक प्रभावी ढंग से खोज और अपनाने में सक्षम होसके।वहीं, अनुभवात्मक शिक्षा—जैसे इंटर्नशिप, फील्डविज़िट, व्यावसायिक प्रशिक्षण और प्रोजेक्ट-आधारित लर्निंग—किशोरों को व्यावहारिक अनुभव प्रदान कर उनके कौशल और वास्तविक कार्यस्थल चुनौतियों को समझने की क्षमता को बढ़ाती है। अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ कि सकारात्मक मनोविज्ञान और अनुभवात्मक शिक्षा का एकीकरण किशोरों में करियर जागरूकता, आत्मनिर्भरता और पेशेवरअनुकूलनशीलताकोबढ़ा सकता हैं। अतः, शैक्षणिक संस्थानों और नीति निर्माताओं को स्कूल पाठ्यक्रम में इन दृष्टिकोणों को एकीकृत करने पर ध्यान देना चाहिए, ताकि किशोरों को करियर अनिश्चितताओं से निपटने



और भविष्य के लिए बेहतर ढंग से तैयार होने में सहायता मिल सके।

संभावित भविष्य अनुसंधान: इस अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर, आगे के शोध में यह अध्ययन किया जा सकता है कि विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के किशोरों पर इन दृष्टिकोणों का प्रभाव किस प्रकार भिन्न होता है। इसके अलावा, लंबी अवधि के अनुसंधान के माध्यम से यह समझा जा सकता है कि ये हस्तक्षेप छात्रों के करियर में दीर्घकालिक सफलता पर कैसे प्रभाव डालते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची:

- Fania, M., Iriani, T., & Arthur, R. (2024). IMPROVING VOCATIONAL STUDENT COMPETENCIES THROUGH INDUSTRIAL CLASS-BASED EXPERIANTIAL LEARNING. JurnalPenSil. https://doi.org/10.21009/jpensil.v13i1.38151
- Kim, S. (2024). A Study on the Mediating Effect of Grit and Learning Flow in the Relationship between Adolescents' Academic Stress and Their Adaptation to School Life. Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. https://doi.org/10.5762/kais.2024.25.6.193

- Syam, M., Ada, W., &Poerwanto, P. (2024). Evaluation of Experiential Learning Implementation in Vocational Education Based on Student Learning Style. Jurnal RisetdanInovasi Pembelajaran. https://doi.org/10.51574/jrip.v4i2.1988
- Cho, H., & Cho, S. (2023). The Effect of Positive Psychological Capital of Chinese University Students on Career Maturity: Mediating effects of Mindfulness. Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. https://doi.org/10.5762/kais.2023.24.6.532
- Fahriza, I., Baitillah, N., Aini, N., &Rayaginansih, S. (2023). Trend of Academic Flow in Adolescence. Journal of Education and Counseling (JECO). https://doi.org/10.32627/jeco.v3i1.649
- Ghosh, S. (2023). Vocational maturity during adolescence. Mukt Shabd Journal, 12(12), 1401-1409. https://muktshabdjournal.com
- Ko, S., & Kim, T. (2023). The Effects of College Students' Self-Leadership on Career Maturity: Focusing on the Mediating Effect of Positive Psychological Capital. Korean Academy Welfare Counseling. https://doi.org/10.20497/jwce.2023.12.1.1.
- Mayombe, C. (2023). Promoting youths' skills acquisition through experiential learning theory in vocational education and training in South Africa. Higher Education, Skills and Work-Based Learning. https://doi.org/10.1108/heswbl-10-2022-0216
- Moqaddam, F. (2023). The Impact of Experiential Learning on the Development of Practical Skills in Internships. Journal of Study and Innovation in Education and Development. https://doi.org/10.61838/jsied.3.2.4
- Qizhi, X. (2023). Research on the Enhancement of Vocational Career Planning Ability among Higher Vocational College Students from the Perspective of Positive Psychology. Applied & Educational Psychology. https://doi.org/10.23977/appep.2023.040802
- Srianturi, Y., &Setyoningsih, Y. (2023). The Influence of Experiential Learning in Field Trip on Career Maturity of Students. Journal of Education and Counseling (JECO). https://doi.org/10.32627/jeco.v3i2.784
- Khatri, N., &Ashutosh, K. (2022). A review of adolescent students' career aspirations, gender, location, and school type. IRE Journals, 5(7), 167-173.
- Lyu, F. F., Ramoo, V., & Wang, Y. X. (2022). Career maturity, psychological resilience, and professional self-concept of nursing students in China: A nationwide cross-sectional study. Journal of Professional Nursing, 42, 58-66. https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.06.003
- Nurani, G. A. (2022). Factors influencing students' career maturity in vocational and general high school. International Journal of Recent Educational Research, 3(6), 750-761. https://doi.org/10.46245/ijorer.v3i6.265
- R, V. (2022). Positive Psychology in Schools with Focus on Adolescent Well-Being. Journal of Psychological Science and Research. https://doi.org/10.53902/jpssr.2022.02.000535
- Chan, H., Kwong, H., Shu, G., Ting, C., & Lai, F. (2021). Effects of Experiential Learning Programmes on Adolescent Prosocial Behaviour, Empathy, and Subjective Well-being: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology, 12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709699.

- Li, C., & Yang, F. (2021). The exploration of how to integrate moral education with psychological health education at secondary vocational schools from the perspective of positive psychology. In Proceedings of the 2nd International Conference on Education Studies: Experience and Innovation (ICESEI 2021) (Vol. 616). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.211129.052
- Pamungkas, S., Widiastuti, I., &Suharno, S. (2020). 21st Century Learning: Experiential Learning to Enhance Critical Thinking in Vocational Education. Universal Journal of Educational Research. https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080427.
- Rizzi, V., Pigeon, C., Rony, F., & Fort-Talabard, A. (2020). Designing a creative storytelling workshop to build self-confidence and trust among adolescents. Thinking Skills and Creativity, 38, 100704. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100704.
- Seligman, M. E. P., &Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-1
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., &Alsinet, C. (2020). Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. Journal of Youth and Adolescence, 49, 1943 - 1960. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9.
- Dik, B., O'connor, W., Shimizu, A., & Duffy, R. (2019). Personal Growth and Well-Being at Work: Contributions of Vocational Psychology. Journal of Career Development, 46, 31 - 47. https://doi.org/10.1177/0894845317730642.
- Prastawa, S., Akhyar, M., Gurnahadi, G., &Suharno, S. (2019). Need Assessment of Experiential Learning to Improve Student Competency of Vocational High School Students. Proceedings of the 1st International Conference on Innovation in Education (ICoIE 2018). https://doi.org/10.2991/ICOIE-18.2019.72.
- Clementson, C. (2018). A mixed methods investigation of flow experience in the middle school instrumental
- Roth, R., Suldo, S., &Ferron, J. (2017). Improving Middle School Students' Subjective Well-Being: Efficacy of a Multicomponent Positive Psychology Intervention Targeting Small Groups of Youth. School Psychology Review, 46, 21 - 41. https://doi.org/10.1080/02796015.2017.12087610.
- Zaman, F., &Mozammel, S. (2017). IMPACT OF EXPERIENTIAL LEARNING THEORY ON VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING. TIJ's Research Journal of Social Science & Management - RJSSM, 7.
- Huang, W. (2016). Relationship between vocational maturity and positive psychological quality. Pacific Journal of Applied Mathematics, 8(1), 47-57. Nova Science Publishers.
- Shoshani, A., Steinmetz, S., &Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement.. Journal of school psychology, 57, 73-92 . https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.003.

- Choe, K., Kang, Y., Seo, B., & Yang, B. (2015). Experiences of learning flow among Korean adolescents. Learning and Individual Differences, 39, 180-185. https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2015.03.012.
- Porfeli, E. J., &Savickas, M. L. (2012). Career Adapt-Abilities Scale–USA Form: Psychometric properties and relation to vocational identity. Journal of Vocational Behavior, 80(3), 748-753.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- Eyler, J. (2009). Where's the Learning in Service-Learning?. Jossey-Bass.
- Norrish, J., & Vella-Brodrick, D. (2009). Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here?. Australian Psychologist, 44, 270-278. https://doi.org/10.1080/00050060902914103.
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit? Social Indicators Research, 87(3), 393-407. https://doi.org/10.1007/s11205-007-9147-x
- Luthans, F., Youssef, C. M., &Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press and American Psychological Association.
- University of Oregon, Oregon Career Information System. (2004). Life roles rainbow: Discovery & passage [Curriculum guide]. https://oregoncis.uoregon.edu/pdf/curriculum/Work_Study_Leisure_MS.pdf
- Shernoff, D., Csíkszentmihályi, M., Schneider, B., &Shernoff, E. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory.. School Psychology Quarterly, 18, 158-176. https://doi.org/10.1521/SCPQ.18.2.158.21860. /
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218
- Seligman, M. E. P., &Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.
- Moneta, G., &Csíkszentmihályi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience.. Journal of personality, 64 2, 275-310 . https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1996.TB00512.X.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), Career choice and development (pp. 197-261). Jossey-Bass.
- Krebs, E. (1986). Psychosocial aspects of vocational maturity: Implications for counseling. Canadian Journal of Counselling/Revue Canadienne de Counseling, 20(3), 146-156.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.
- Graff, R., &Beggs, D. (1974). Personal and Vocational Development in High School Students.. Journal of School Psychology, 12, 17-23. https://doi.org/10.1016/0022-4405(74)90017-X.