किशोरावस्थाः रोमांच व चुनौतियां

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
20	**किशोरावस्थाः रोमांच व चुनौतियां**	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, समालोचनात्मक विवेचन तथा सृजनात्मक विचार, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	किशोरावस्था तथा उनके चरणों को समझना

सारांश

किशोरावस्था बचपन तथा वयस्क के बीच का परिवर्तनात्मक स्तर है। इनकी आयु 10-19 वर्ष होती है। किशोरावस्था की विशिष्ट आयु का आरम्भ व अंत व्यक्ति-दर-व्यक्ति भिन्न होता है। किशोरावस्था की विशेषताओं को मोटे तौर पर शारीरिक, भावात्मक तथा मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में वर्गीकृत किया जा सकता है।

शारीरिक विकासः किशोरावस्था में शारीरिक विकास यौनारंभ से होता है जिसका तात्पर्य यौन परिपक्वता की शुरुआत से है। लड़कियों में रजोधर्मचक्र की शुरुआत तथा लड़कों में नौक्ट्यूर्नल ऐमिशन जिसे स्वप्न दोष भी कहते हैं, प्राकृति प्रक्रिया है। इनके संबंध में अनेकों अंधविश्वास विद्यमान हैं। अपको इन तथ्यों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए तथा सही विकल्प चयन करना चाहिए ना कि आखों को बंद करके इन अंधविश्वासों का अनुसरण।

भावात्मक विकासः इसका अर्थ है अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने की क्षमता विकसित करना तथा उन्हें सकारात्मक तथा उत्तरदायी रुप में अभिव्यक्त करना। लगभग सभी किशोर प्रतिबंधों के प्रति विद्रोह की स्थिति से गुजरते हैं। क्रोध का बाहर निकलना तथा मूड में तीव्र परिवर्तन इस स्तर में सामान्यतः देखा जाता है।

सामाजिक विकासः इसका संबंध वयस्कों का अपने परिवार, अभिजात समूह तथा अन्यों के साथ संव्यवहार से है। एक बच्चा किशोरावस्था में प्रवेश करता है और तत्पश्चात वयस्कावस्था में और इस परिवर्तन के दौरान उनके सामाजिक अंतर-संबंध भी अनेक परिवर्तनों से गुजरते हैं।

ज्ञानात्मक विकासः इसका संबंध मस्तिष्क के विकास से है जो किशोरों को अधिक जटिल मानसिक कार्यों को करने में सहायता करता है। उदाहरण के लिएः

- वे इस स्तर पर समालोचनात्मक विचारधारा विकसित करने लगते हैं और असंभव की कल्पना करने लगते हैं।
- व्यक्तिगत अभिरुचिः इस स्तर पर किशोर सोचते हैं कि वे विशिष्ट हैं और उसके साथ कुछ भी बुरा नहीं हो सकता है।
- वे सुव्यवस्थित रुप से विचार करने लगते हैं।

किशोरावस्था की एक प्रमुख विशेषता है **आदर्शवाद**। किशोरों को लगता है कि हर कोई उन्हें ही देख रहा है। वे सामाजिक नियमों, विश्व की संस्कृति तथा मीडिया से प्रभावित होने लगते हैं। वे प्रसिद्ध भाषा, कपड़ों, संगीत तथा नृत्य का अनुसरण करने लगते हैं। किशोरावस्था के बाद के स्तर में किशोरों को अपने व्यवसाय का चयन तथा उसके लिए तैयारी करने की आवश्यकता होती है।

आपके पास उपलब्ध अवसरों का दोहन करने का प्रयास करें। इस संबंध में आपको अपने माता-पिता, उक्त व्यवसाय में रोजगारयुक्त कर्मचारियों, कैरियर में मार्गदर्शक वेबसाइट तथा अनेक साप्ताहिक पत्रिकाओं के संबंधित खंडों से जानकारी प्राप्त हो सकती है।

प्रमुख बिन्दु

इस अवस्था में किशोर स्वयं को परिवार से अलग मानने लगते हैं। वे अपने अभिजात समूह पर सबसे ज्यादा विश्वास करने लगते हैं। मातापिता द्वारा किशोरों के साथ अच्छे संबंध स्थापित करने के उत्तरदायित्व के अतिरिक्त यह किशोरों का भी कर्तव्य है कि वे अपने मातापिता के साथ अच्छे संबंध बनाए रखें। उन्हें अपने माता-पिता के विचारों को सुनना चाहिए, उनके सुझावों का ध्यानपूर्वक अवलोकन करना चाहिए तथा अपने विचारों को स्पष्ट तथा आदरपूर्वक सबके समक्ष प्रस्तुत करना चाहिए। उन्हें अपनी भावनाओं को अपने माता-पिता के समक्ष अभिव्यक्त करना चाहिए। तथा संप्रेषण के मार्ग को खुला रखना चाहिए। उन्हें अपने मातापिता के प्रति शिष्ट होना चाहिए। स्वस्थ संबंधों के लिए उन्हें अपने माता-पिता की आवश्यकताओं को समझना चाहिए।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

व्यक्तित्व निर्माण के लिए सकारात्मक स्व अवधारणा का निर्माण अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

स्व-अवधारणा से तात्पर्य उस माध्यम से है जिसके अंतर्गत व्यक्ति अपनी खूबियों और खामियों का अनुभव करता है। जब व्यक्ति केवल अपनी कमियों का अनुभव करता है तो उसकी स्व-अवधारणा काफी निम्न होती है और जब वह अपनी खूबियों का अहसास करता है तो उसकी स्व-अवधारणा काफी उंची होती है और वह इनको अपनी शक्तियां बनाना चाहता है।

आत्म-सम्मान से तात्पर्य अपनी क्षमताओं के प्रति आपका विवेक है। अन्य शब्दों में, यदि आपका आत्म सम्मान अधिक है तो आपको अपनी क्षमताओं पर अधिक विश्वास होगा। सकारात्मक स्व अवधारणा से उच्च आत्म सम्मान का निर्माण होता है।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

शारीरिक विकास : इस अवधि में शरीर तथा शरीर के आकार में तीव्र शारीरिक परिवर्तन नजर आते हैं।

भावात्मक विकासः किशोरों को लगता है कि वे भावनाओं के एक झूले में बैठे हैं, एक क्षण के लिए उनकी भावनाएं सकारात्मक होती हैं तो दूसरे ही क्षण नकारात्मक। कभी वे अपने आप को काफी परिपक्व अनुभव करते हैं तो कभी-कभी बच्चों की तरह व्यवहार करने लगते हैं। हालांकि प्रत्येक व्यक्ति तनाव के प्रति विशिष्ट तथा भिन्न रुप से प्रतिक्रिया करता है।

सामाजिक विकासः किशोर इस अवस्था में आत्मीयता की सुदृढ भावना विकसित कर लेते हैं और विभिन्न विषयों पर उनके स्वयं के विचार तथा भावनाएं विकसित होने लगती हैं। स्वतंत्र होने तथा अपनी स्वयं की पहचान बनाने के प्रयास में वे धीरे-धीरे स्वयं के लिए निर्णय लेने लगते हैं।

ज्ञानात्मक विकासः यह व्यक्ति की विचार प्रक्रिया से संबंधित है। यह इन विचार प्रक्रियाओं के प्रभाव से निपटने से संबंधित है कि हम विश्व को किस प्रकार समझते हैं और उसके साथ कैसा व्यवहार करते हैं। किशोर निम्नलिखित के माध्यम से अपनी विचार प्रक्रिया को विकसित करते हैंः

- अमूर्त चिंतनः इस स्तर पर वे असंभव की भी कल्पना कर सकते हैं।
- व्यक्तिगत नीतिः किशोर मानते हैं कि वे विशिष्ट हैं और उनके साथ कुछ बुरा नहीं हो सकता है। यही कारण हैं कि वे इस अवस्था में जोखिम उठाते हैं। किशोर ऊर्जापूर्ण होते हैं और उनकी प्रकृति त्वरित होती है तथा वे बिना किसी भय के नए प्रयास कर लेते हैं।
- सुव्यवस्थित चिंतनः यदि उन्हें निर्णय लेने को कहा जाए तो वे विभिन्न विकल्पों की सूची बना सकते हैं तथा उनकी जांच करते हैं और किसी एक विकल्प का चयन करने से पूर्व सभी का क्रमिक विश्लेषण करते हैं।
- आदर्शवादः उन्हें सही और गलत का व्यापक आभास होता है। वे गर्व की भावना के साथ स्वयं के प्रति तथा अपने आसपास के संबंध में जागरुकता उत्पन्न कर लेते हैं।
- काल्पनिक श्रोताः किशोरों को लगता है कि हर कोई उन्हें ही देख रहा है। वे अपने आसपास के परिवेश के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं।

क्या आप जानते हैं?

- व्यक्ति की लगभग 75 प्रतिशत लंबाई तथा 50 प्रतिशत वजन किशोरावस्था के दौरान ही बढ़ता है।
- लेरिंक्स के विकास के कारण किशोरावस्था में आवाज में भी परिवर्तन होता है। लड़कों में यह 60 प्रतिशत तक बढ़ता है। लेरिंक्स जितना बड़ा होता है आवाज उतनी ही कम होती है।
- लड़की रजोधर्म चक्र के आरंभ होने से पूर्व गर्भवती हो सकती है क्योंकि वह अपने प्रथम रजोधर्म से पूर्व अंडे का उत्सर्जन करती है। डिंबक्षरण तब होता है जब एक परिपक्व अंड अंडाशय से उत्सर्जित होता है, फेलोपियन नली में नीचे की ओर जाता है और उर्वरण के लिए उपलब्ध हो जाता है। यह प्रथम रजोधर्म चक्र से पूर्व हो सकता है, आपके रजोधर्म के समीप यदि यौन संबंध स्थापित किए जाएं तो अंड उर्वरित हो सकते हैं।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

किशोरावस्था के संबंध में अनेक अंधविश्वास तथा गलत अवधारणाएं हैं। इनमें से एक अंधविश्वास का उल्लेख करें जिसकी चर्चा पाठ में की गई है। अपने मित्रों के साथ इस पर चर्चा करें।

स्व-मूल्यांकन करें

1. सुधा अपने काले रंग के प्रति काफी चिंतित है। इसी कारण वह लोगों के साथ बात नहीं करती है। सुधा को चार सुझाव दें जिससे कि वह सकारात्मक आत्म सम्मान का सृजन कर सके।
2. ऐसी एक स्थिति का उदाहरण प्रस्तुत करें जहां जो आप करना चाहते हैं और जो आपसे उम्मीद की जाती है, उसमें मतभेद हो। आप इस स्थिति से कैसे निपटेंगे?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

विषय का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त करने के लिए सुझाई गई गतिविधियों को करें।