टिप्पणी

14

किशोरावस्था और युवा वयस्कता

मैं महिका हूं। मैं 16 साल की लड़की हूं। मेरी कई रूचियाँ हैं और मैं बहुत सारी चीजें करना चाहती हूं। मैं बहुत उलझन में हूं कि मैं कौन हूं और क्या कर सकती हूं। मैं लम्बी हो गई हूं लेकिन मुझे बताया गया है कि पारिवारिक मामलों पर चर्चा करने के लिए मैं अभी भी छोटी हूं। मेरा प्राथमिक कार्य हर समय अध्ययन करना है लेकिन मैं यह तय नहीं कर सकती कि मैं क्या बनना चाहती हूं। मेरा भाई 14 साल का है। वह भी खुद के बारे में भी उलझन में है। मेरे पिता उसे बताते रहते हैं कि उसे बड़े होकर मर्दाना बनना चाहिए। लेकिन मेरी माँ और दादी अभी भी उन्हें परिवार का 'छोटा बच्चा' मानते हैं। मैं उसकी बड़ी बहन हूं लेकिन कभी-कभी उन्हें मेरा 'रक्षक' होने की उम्मीद की जाती हैं। हमारी बढ़ती उम्र के साथ, हमारी क्षमता बदल गई है और इसलिए हमारी जिम्मेदारियां भी बदल गई है।

बच्चों के रूप में हम जल्द ही यह विश्वास करते हुए बड़े होना चाहते हैं कि बड़ों के पास कुछ विशेष अधिकार होते हैं और अधिकार जो हमें बच्चों के रूप में नहीं मिलते। लेकिन जल्द ही हमें पता चलता है कि बचपन (कम से कम मध्य और उच्च सामाजिक-आर्थिक स्थिति समूह) किशोरावस्था और युवा वयस्कता की तुलना में लापरवाह होता हैं। परिपक्वता अपने साथ विशेषाधिकारों का एक समूह लेकर आती है। साथ ही सभी प्रकार की चुनौतियाँ, जिम्मेदारियाँ और चिंताएँ। हालांकि किशोरावस्था और युवा वयस्कता की शुरुआत के लिए कोई निश्चित आयु नहीं है, फिर भी किशोरावस्था 12 साल की उम्र से शुरू होती है और युवा वयस्कता को 18 साल से शुरू माना जाता है। युवा वयस्कता 30 के दशक के मध्य तक बढ़ सकती है। इस अध्याय में हम उन सभी चुनातियों और बदलावों का पठन करेंगे जो एक मनुष्य अनुभव करता है जब वह किशोरअवस्था में प्रवेश करता है और युवा वयस्कता की ओर बढ़ता है।

टिप्पणी

अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- किशोरावस्था और युवा वयस्कता के दौरान होने वाली प्रमुख विशेषताओं की व्याख्या करते हैं; और
- रिश्तों में समस्याएं, पारिवारिक मुद्दे, शारीरिक छवि की समस्याएं और किशोरों पर मीडिया के प्रभाव जैसे विभिन्न मुद्दों पर विचार करता है।

14.1 किशोरावस्था और युवावस्था के दौरान शारीरिक विकास

किशोरावस्था तीव्र शारीरिक परिपक्वता की अवधि है। जीवन में पहली बार होता है, जब लड़के और लड़कियों के बीच स्पष्ट अंतर दिखाई देने लगता है, जिसमें कई शारीरिक परिवर्तन और हार्मोनल उतार-चढ़ाव शामिल हैं। शरीर की विशेषताएं और अनुपात बदलते रहते हैं। यह वह अवधि है जब व्यक्ति प्रजनन करने में सक्षम हो जाता है। यह यौवन द्वारा चिह्नित होता है।

किशोरियों को रजोदर्शन का अनुभव होता है, जो कि पहला मासिक धर्म है। रजोदर्शन की उम्र लगभग 9-15 वर्ष है। लड़कियों को लम्बाई में वृद्धि, कूल्हों का चौड़ा होना, बगल और जघन क्षेत्र में बालों का दिखना, स्तन का बढ़ना आदि का भी अनुभव होता है।

किशोर लड़कों को लम्बाई में वृद्धि, लिंग और अंडकोष का आकार, शरीर के विभिन्न हिस्सों जैसे चेहरे और बगल में बालों की वृद्धि, आवाज में बदलाव और कंधों के चौड़ीकरण का अनुभव होता है।

लड़कों की तुलना में लड़कियों के विकास की गति लगभग दो साल पहले शुरू होती है लेकिन यह लड़कों के लिए लंबे समय तक रहती है। भारतीय लड़कियों के लिए, विकास की गति लगभग 10 से 13 वर्ष की आयु के बीच होती है और भारतीय लड़कों के लिए, यह 12 से 17 वर्ष की आयु के बीच होता है (शर्मा, 1999)।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि लड़कों और लड़कियों के बीच यौवन को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारक आनुवंशिकता, हार्मोन, वजन और शरीर में वसा हैं।

जैसे-जैसे किशोर वर्ष समाप्त होते हैं, एक व्यक्ति जीवन के नए चरण में प्रवेश करता है जिसे युवा वयस्कता कहा जाता है। आम तौर पर, इस चरण तक व्यक्ति की शारीरिक और यौन परिपक्वता पूरी हो जाती है।

टिप्पणी

इस स्तर पर व्यक्ति अपनी वयस्क लम्बाई प्राप्त कर लेते हैं, वे आने वाले वर्षों में वजन बढ़ाना जारी रखते हैं। वे अपनी शारीरिक क्षमता की चरम पर होते है। वे लंबे समय तक कठोर कार्य करने में सक्षम होते हैं। युवा पुरुष और महिलाएं भी अपने यौन विकास के प्रति अधिक सहज और नियंत्रण में हो जाते हैं।

पाठगत प्रश्न 14.1

कॉलम (अ) से कॉलम (ब) में निम्नलिखित से मिलान करें-

(क)	किशोर लड़के	(i)	कूल्हों का चौड़ा होना
(ख)	लड़कों के लिए विकास की शुरुआत	(ii)	कंधों का चौड़ा होना
(ग)	किशोर लड़कियां	(iii)	12 से 17 वर्ष की आयु
(घ)	लड़कियों के लिए विकास की शुरुआत	(iv)	पहला मासिक धर्म
(ङ)	रजोदर्शन	(v)	10 और 13 वर्ष की आयु

आप पहले से ही संज्ञानात्मक विकास के पहले तीन चरणों का अध्ययन कर चुके हैं जैसा कि पियाजे द्वारा प्रस्तावित है। इस सिद्धांत के चौथे चरण को औपचारिक संक्रियाए कहा जाता है। यह 11 साल की उम्र से शुरू होता है। यह किशोरावस्था के साथ मेल खाता है। इस चरण में, व्यक्ति ठोस अनुभवों से आगे बढ़ने में सक्षम हैं। वे अमूर्त और अधिक तार्किक तरीकों से सोचना शुरू करते हैं। वे समस्याओं को हल करने में अधिक व्यवस्थित हो जाते हैं। किशोरों की कुछ संज्ञानात्मक प्राप्तिएँ निम्न हैं-

- **परिकाल्पनिक निगमनात्मक तर्क:** (Hypothetico Deductive Reasoning) किशोर वैज्ञानिकों की तरह अधिक सोचते हैं। वे किसी समस्या के सभी संभावित समाधानों के बारे में सोचते हैं और उन समाधानों का व्यवस्थित रूप से परीक्षण करते हैं। दूसरे शब्दों में, वे परिकल्पना विकसित करते हैं और उन विकल्पों को व्यवस्थित रूप से आजमाते हैं और सर्वोत्तम संभव विकल्प चुनते हैं। उदाहरण के लिए, जब उन्हें यह देखने का काम दिया जाता है कि पेंडुलम की गति को क्या प्रभावित करता है, तो वे वैज्ञानिकों की तरह परीक्षण करते हैं जैसे कि वे स्ट्रिंग से बंधे बॉब के द्रव्यमान, स्ट्रिंग की लंबाई, हम पेंडुलम को कितनी दूर घुमाते हैं, कितनी ऊंचाई पर बदलते हैं, इत्यादि। वे समस्या के समाधान पर पहुंचने के लिए सभी स्पष्ट और अंतर्निहित कारकों पर विचार करते हैं।

टिप्पणी

- **प्रस्ताव विचार (Propositional Thought) :** औपचारिक संक्रियात्मक विचारक समस्याओं की मौखिक प्रस्तुति के माध्यम से समस्याओं को हल कर सकते हैं। वे मानसिक रूप से तार्किक निष्कर्ष बनाकर वस्तुओं के बीच संबंधों को समझ लेते है। उन्हें संबंधित ठोस तत्वों को देखने की आवश्यकता नहीं होती है। नीचे दिए गए कथनों पर विचार करें-

  - हाथी कुत्तों से छोटे होते हैं।
  - कुत्ते चूहों से छोटे होते हैं।
  - फिर सबसे बड़े जानवर, कौन-से हैं?

  औपचारिक परिचालन विचारकों को केवल बयानों के मौखिक तर्क पर ध्यान केंद्रित करने की संभावना है; उन्हें वास्तविक जीवन की स्थितियों से अलग करना जहां हाथी तीन जानवरों में सबसे बड़ा है।

- **आदर्शवादी सोच (Idealistic Thinking):** किशोर सोच सकते हैं कि आदर्श मानक क्या हैं और वे उन मानकों के खिलाफ खुद की और दूसरों की तुलना कर सकते हैं। यहां, किशोर अपने रोल मॉडल के साथ खुद की तुलना करेंगे और उनके जैसा बनने की कोशिश करेंगे अगर उन्हें लगता है कि वे पहले से ही उनके जैसे नहीं हैं; या वे उतने अच्छे नहीं है। वे एक आदर्श समाज के बारे में भी सोचेंगे जो वे अपने आसपास बनाना चाहते हैं।

- **किशोर अहंकेंद्रितता (Adolescent Egocentrism):** किशोर कभी-कभी आत्म-जागरूक होते हैं। यह उनके इस विश्वास में प्रतिबिंबित होता है कि वे जो कर रहे हैं उसमें दूसरों की हमेशा दिलचस्पी रहती है और वे उसका अनुसरण भी करते हैं। उन्हें लगता है कि वे अद्वितीय हैं और इसलिए वे हमेशा दूसरों की निगरानी में रहते हैं। उनका मानना है कि वे श्मंच परश हैं और हर कोई हमेशा उन्हें देख रहा है। यह उन्हें सचेत बनाता है, कभी-कभी वे कैसे दिखते हैं या कैसे लगते हैं और कभी-कभी, वे क्या करते हैं। किशोर अहंकारवाद का यह पहलू जिसमें ध्यान आकर्षित करने वाला व्यवहार शामिल है, काल्पनिक श्रोता इमेजिनरी ऑडियंस कहलाता है। इसके अलावा, उनमें व्यक्तिगत दंतकथा (पर्सनल फैबल) विकसित होती है जो अक्सर अद्वितीय और अविनाशी होने की उनकी भावना में दिखाई देती है।

  युवा वयस्कता के दौरान, एक तर्कसंगत तार्किक वयस्क अनुभूति तक पहुंचता है। उनके विचार संगठित हो जाते हैं। वे अब एक स्थिति के कई दृष्टिकोणों को समझने में सक्षम हैं और विभिन्न व्यक्ति एक ही समस्या को अलग तरह से कैसे महसूस कर सकते हैं। निर्णय लेने में उनकी क्षमता कई गुना बढ़ जाती है क्योंकि वे विकल्प बनाने

टिप्पणी

में बेहतर हो जाते हैं। वे योजना, निगरानी और विकल्पों पर विचार करने जैसी रणनीतियों के अपने उपयोग में अधिक सहज हो जाते हैं। इसके अलावा, महत्वपूर्ण सोच के लिए उनकी क्षमता में सुधार होता है। वे अपने दृष्टिकोण को अधिक समझदारी से आगे बढ़ाने में बेहतर ढंग से सुसज्जित हो जाते हैं। वास्तव में उनकी मेटा-कॉग्निशन यानी उनकी खुद की सोच के बारे में सोचने की क्षमता में सुधार होता है और वे अपने विचारों को अधिक कुशलता से प्रबंधित करने में सक्षम होते हैं। यह उन्हें जानबूझकर अपना ध्यान केंद्रित करने और अपने कार्यों पर बेहतर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

पाठगत प्रश्न 14.2

रिक्त स्थान भरें-

1. किशोरों की सोच ..... और ..... है।
2. किशोरों की किसी समस्या के सभी संभावित समाधानों के बारे में सोचने और उन समाधानों का व्यवस्थित रूप से परीक्षण करने की क्षमता को ..... कहा जाता है।
3. किशोरों में काल्पनिक श्रोता एवं व्यक्तिगत दंतकथा ..... की एक विशेषता है।
4. युवा वयस्कों की अपनी सोच के बारे में सोचने की क्षमता को ..... कहा जाता है ।

14.3 किशोरावस्था और युवावस्था के दौरान सामाजिक-भावनात्मक विकास

बचपन से किशोरावस्था तक संक्रमण अपने साथ भावनाओं और सामाजिक अपेक्षाओं की उथल-पुथल लाता है। जैसे जैसे बच्चो का विकास होता है, माता-पिता, परिवार, पड़ोस, शिक्षकों और साथियों से अपेक्षाएं बदल जाती हैं। 'मैं कौन हूं' का सवाल हर बार आता है। यह किशोर लड़कों और लड़कियों के बीच भूमिका संभ्राति (रोल कन्फ्यूजन) का प्रमुख कारण बन जाता है। किशोरों की आत्म और पहचान के मुद्दे को समझने के लिए नीचे दिए गए केस स्टडी को पढ़ें'-

केस स्टडी सुषमा

सुषमा 13 साल की हैं। वह अपनी मां की लम्बाई के बराबर लंबी हो गई है। शारीरिक रूप से वह परिपक्व दिखती हैं लेकिन अपने बढ़ते शरीर को लेकर वह काफी असहज हैं। उसे

टिप्पणी

समझ में नहीं आता कि उसकी माँ और दादी 'सही कपड़ों' को लेकर क्यों हंगामा करती हैं जो उसे अब पहनना चाहिए। उसके परिवार में उसके खान-पान और मासिक धर्म के दौरान घर के अंदर और बाहर घूमने-फिरने पर कुछ प्रतिबंध हैं, जिससे उसे तनाव महसूस होता है। वह समझ नहीं पा रही है कि जब उसे मैदान में अन्य दिनों की तरह दौड़ना और खेलना बिल्कुल ठीक लगता है, फिर भी उसे उपद्रव (रफ-हाउसिंग) से दूर रहने के लिए क्यों कहा जाता है।

समैरा- समैरा को लगता है कि घर पर हर कोई उससे बड़े लोगों की तरह व्यवहार करने की उम्मीद करता है क्योंकि वह बड़ी हो गई है लेकिन बड़े लोगो की तरह उसकी अपनी कोई निजता नहीं है। वह यह नहीं चुन सकती कि वह कब तक फोन पर बात कर सकती है और किससे दोस्ती कर सकती है। इसके अलावा, वह उलझन महसूस करती है और कभी-कभी नाराज हो जाती है कि वह अपने परिवार में चिंता के मामलों पर अपनी राय क्यों नहीं दे सकती। जब भी वह अपने किसी रिश्तेदार के बारे में कोई टिप्पणी करती है, तो वह अपने माता-पिता और दादा-दादी द्वारा 'वयस्क' मामलों में बोलने के लिए बहुत छोटा होने के कारण जल्दी से खारिज कर दिया जाता है। यह उसे आश्चर्यचकित करता है, एक ओर वह समाज में अपनी भूमिका और स्थान को लेकर सवाल करती है और सोचती है की कैसे वह अपने आसपास की दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने में अहम भूमिका निभा सकती है। दूसरी ओर उसके अपने ही घर पर उसके साथ 'बच्चो जैसे' व्यवहार किया जाता है।

मनदीप - मनदीप एक 16 साल का लड़का है जो स्कूटी चलाना पसंद करता है। उसकी माँ अक्सर उससे उसकी स्कूटी पर बाजार जाने और घरेलु सामान लाने क लिए कहती है। वह अपने से एक साल बड़ी बेहेन को टूशन सेंटर लेके और छोड़ने भी जाता है (क्यूंकि उसकी माँ मानती है कि उसके लिए अकेले जाना सुरक्षित नहीं है, विशेष रूप से देर शाम के दौरान)। मनदीप शाम को अपने दोस्तों के साथ समय बिताना पसंद करता है और उसके पिता को यह पसंद नहीं है। उसके पिता अक्सर उसको उसका कीमती समय 'बेकार और कुछ न करने वाले लड़कों' के साथ व्यर्थ करने पर डाँटते है। मनदीप अपने दोस्तों के बारे में अपने पिता की राय पर बुरा महसूस करता है जो उसके लिए महत्वपूर्ण हैं। उसका तर्क है कि वह यह तय करने के लिए बड़ा काफी है कि उसके दोस्त कौन होंगे और उनके साथ उसकी बातचीत क्या होगी।

ऊपर वर्णित तीन मामलों के अध्ययनों में, यह स्पष्ट रूप से प्रत्यक्ष है की बचपन से किशोरावस्था तक के संक्रमण में अनेक चुनौतियां का सामना करना पड़ता है। किशोरों को इस तथ्य से अभिभूत महसूस होता है कि कई बार उनसे बड़े लोगों जैसे व्यवहार की उम्मीद की जाती है जैसे कपड़े, शिष्टाचार एवं काम के तरीकों के संबंध में जिम्मेदारियों और कार्यों में अन्य समय में उन्हें वयस्क चिंताओं के मामलों में चुपी साधने के लिए कहा जाता है। इसी तरह, उन्हें लगता है कि वे अक्सर अपनी निजता और पसंद के अधिकार से वंचित हैं; उन्हें

टिप्पणी

माता-पिता, दादा-दादी, पड़ोसियों द्वारा बिन बुलाए और अनावश्यक निगरानी का सामना करना पड़ता है।

इस तरह के मुद्दे किशोरों की उनकी भूमिका संभ्राति रोल कन्फ्यूजन से संबंधित हैं। एक उदाहरण में उन्हें 'पर्याप्त परिपक्व माना जाता है और अन्य उदाहरणों में, उनसे 'बच्चों' के रूप में व्यवहार करने की अपेक्षा की जाती है'। उन्हें विभिन्न सामाजिक घटको जैसे कि माता-पिता, चाचा, चाची, दादा-दादी, शिक्षकों और उनके वातावरण में परस्पर विरोधी संदेश मिलते हैं। इससे उनके लिए विभिन्न सामाजिक स्थितियों में हमेशा उचित व्यवहार करना मुश्किल हो जाता है। वे पहले से ही शारीरिक रूप से संघर्ष कर रहे होते हैं, अपने भीतर होने वाले संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तन और उनके आस-पास के सामाजिक वातावरण से परस्पर विरोधी जानकारी उनके लिए भीतर और बाहर दोनों तरह के भारी बदलावों से निपटना और भी मुश्किल बना देती है।

भावनात्मक रूप से, किशोर लड़के और लड़कियाँ भावनाओं के असामान्य उतार-चढ़ाव का अनुभव करते हैं। कभी-कभी वे बहुत अच्छा महसूस करते हैं और प्यार व स्नेह की पराकाष्ठा दिखाते हैं और कभी-कभी वे अकेलापन, उदासी और उदासीनता दिखाते हैं। इसअवस्था में किशोरों के हार्मोन में परिवर्तन को ऐसी अत्यधिक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। आप यह ऊपर बॉक्स में उल्लिखित केस स्टडीज में भी देख सकते हैं। छोटे बच्चों के विपरीत, किशोर अनुचित उपचार के प्रति दृढ़ता से प्रतिक्रिया करने में सक्षम होते हैं; इसलिए, उनके और उनके माता-पिता तथा प्राधिकार के अन्य लोगों के बीच अक्सर टकराव हो सकता है।

युवा वयस्कता के चरण के दौरान, युवा पुरुष और महिलाएं अपनी भावनाओं को पहचानने और प्रबंधित करने में उपयुक्त हो जाते हैं। वे मूड स्विंग के अधिक गुलाम नहीं रहते हैं। वे सामाजिक रूप से उपयुक्त तरीकों से अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में बेहतर हो जाते हैं। वह अक्सर अपनी भूमिका संभ्राति को भी सुलजालेते है और अपनी 'सेल्फ' और पहचान के साथ सहज होजाते है। उनके आसपास दूसरों के साथ युवा वयस्क की बातचीत अधिक जिम्मेदार हो जाती है। किशोरों के विपरीत जो कुछ दिनों में जिम्मेदारी से व्यवहार कर सकते हैं और अन्य दिनों में पूरी तरह से गैर जिम्मेदार हो सकते हैं, दूसरों के साथ युवा वयस्क का व्यवहार अधिक सुसंगत और अनुमानित हो जाता है।

पाठगत प्रश्न 14.3

1. बचपन से किशोरावस्था तक बढ़ने के दौरान किशोरों को किन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है?

टिप्पणी

क्रियाकलाप

निम्नलिखित सवालों के जवाब देने के लिए चार किशोर लड़कों और लड़कियों से पूछें-

- मैं कौन हूं?
- मेरे गुण क्या हैं जो मुझे दूसरों से अद्वितीय और अलग बनाते हैं?
- मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है?

एक दूसरे के साथ उनकी प्रतिक्रियाओं की तुलना करें।

14.4 किशोरावस्था के दौरान समस्याएँ चिंताएँ

कई चिंताएं हैं जो किशोरों को अपने रोजमर्रा के जीवन में निपटनी पड़ती हैं। ये अपने रोजगार विकल्पों, शरीर की छवि, जल्दी या देर से परिपक्व होना, नशीले पदार्थ व दवाइयों का सेवन, मीडिया और प्रौद्योगिकी के साथ जुड़ाव और इनके इर्द गिर्द घूमती है। इन पर नीचे विस्तार से चर्चा की गई है।

14.4.1 करियर विकल्प

किशोरावस्था जीवन की वह अवस्था होती है जब किशोरों से उनके भविष्य में होने वाले व्यवसाय के बारे में निर्णय लेने की उम्मीद की जाती है। जैसा किशोर अपनी पहचान की खोज से जूझ रहे हैं, वे एक दिन 'कुछ बनने' की घोषणा कर सकते हैं और अगले दिन वे पूरी तरह से कुछ अलग बनने की घोषणा करेंगे; और यह तब तक चलता है जब तक वे अंतत: इस भ्रम को हल नहीं करते हैं और किसी एक रास्ते को चुन लेते है। कैरियर के बारे में किशोरों के फैसलों में लिंग अंतर देखा जाता है। लड़को को उनके करियर में जल्दी स्थिर होने के लिए प्रेरित किया जाता है। जबकि लड़कियों के लिए आय उत्पन्न करने वाले व्यवसाय में स्थापित होना एक व्यक्तिगत चयन होता है। इसके अलावा, निचले सामाजिक-आर्थिक समूह और ग्रामीण क्षेत्रों में, विवाह के लिए आयु सीमा निर्धारित करने वाले कानूनों के बावजूद लड़कियों को जल्दी शादी में धकेल दिया जाता है।

14.4.2 शारीरिक छवि

क्या आपने देखा है कि किशोर दर्पण में देखने और अपने शरीर का सूक्ष्मतम विवरण करने में, खास कर के अपने चेहरे का कितना समय लगाते है। यह किशोरों में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के मनोवैज्ञानिक पहलुओं में से एक है। उनके शरीर के बारे में पूर्व-व्यवसाय और चेतना युवावस्था के दौरान बढ़ जाती है और उत्तर (Late) किशोरावस्था तक जारी रहती है।

टिप्पणी

किशोर अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों को समझने और स्वीकार करने की कोशिश करते हैं और और इससे वह जैसे दीखते है उसको लेकर 'अति सचेत' हो जाते है।

कभी-कभी, किशोर लड़के और लड़कियां अपने शरीर की तुलना करते हैं और कुल मिलाकर वे लोक प्रिये मॉडलो की तुलना में कैसे दिखते है। जब वे अपने शरीर से असंतुष्ट होते हैं, तो वे स्वयं की एक नकारात्मक शरीर छवि विकसित करते हैं। 'नियर परफेक्ट' शरीर को प्राप्त करने के लिए, वे खुद को अत्यधिक आहार प्रतिबंध कर लेते है और व्यायाम व्यवस्था के लिए सचेत हो जाते हैं। वे खुद पर कठोर खानपान संबंधी परहेज और व्यायाम नियम लगा लेते है। लड़कियां अक्सर अपने वजन को लेकर विशेष रूप से अधिक चिंतित हो जाती हैं। इससे अस्वास्थ्यकर भोजन और अत्यधिक आहार हो सकता है। एनोरेक्सिया नर्वोसा एक खाने का विकार है जहां किशोर अपने वजन को नियंत्रित करने और पतले रहने के लिए खुद को भूखा रखते हैं। एक अन्य खाने के विकार में किशोरो का पहले भव्य रूप से खाना और बाद में स्वप्रेरित उल्टी शामिल है।

14.4.3 जल्दी और देर से परिपक्वता

क्या आपने उसी समय के आसपास यौवन में प्रवेश किया जैसा आपके दोस्तों ने किया था? या यह पहले या बाद में किया था?

क्या आपके दोस्त जो युवावस्था में प्रवेश करते थे पहले या देर से खुद को अलग तरह से मानते थे?

शुरुआती परिपक्व लड़के अक्सर खुद को अधिक सकारात्मक रूप से महसूस करते हैं और शुरुआती परिपक्व लड़कियों के खिलाफ सकारात्मक सहकर्मी संबंधों को विकसित करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि लड़कियों में शुरुआतीपन है, कई सामाजिक समस्याओं के प्रति उनकी भेद्यता बढ़ जाती है। ये लड़कियां अपनी संस्कृति और शुरुआती यौन अनुभवों के अनुसार स्वतंत्रता, आहार संबंधी प्रतिबंधों से संबंधित मुद्दों का सामना करती हैं। यद्यपि ये लड़कियां शारीरिक परिपक्वता प्राप्त करना शुरू कर देती हैं लेकिन सामाजिक और संज्ञानात्मक रूप से वे अपरिपक्व बनी रहती हैं और इससे उन्हें समस्याओं की आशंका होती है। उन्हें प्रारंभिक स्वतंत्रता और प्रयोग के साथ दीर्घकालिक समस्याओं का अनुमान लगाना मुश्किल लगता है।

14.4.4 मादक पदार्थ का उपयोग और ड्रग्स

आपने युवा लड़कों को स्कूलों और अन्य सार्वजनिक स्थानों के बाहर विवेकहीन विक्रेताओं से सिगरेट और अन्य निषिद्ध पदार्थ खरीदते देखा होगा। हालांकि सरकार ने बच्चों और किशोरों को ऐसे हानिकारक उत्पादों की बिक्री पर सख्त प्रतिबंध लगा दिया है, फिर भी उपर्युक्त दृष्टि असामान्य नहीं है। किशोरों को अक्सर इन पदार्थों को 'एक बार' या तो 'दिखावा' करने की

टिप्पणी

कोशिश करने के जाल में डाल दिया जाता है अपने दोस्तों और अन्य लोगों के लिए या कभी-कभी इन का उपभोग करने के लिए अत्यधिक सहकर्मी दबाव में और बाद में उन के लिए अभ्यस्त हो जाते हैं। कई बार, वे किशोरावस्था से संबंधित तनावों से निपटने के लिए शराब, कैफीन और सिगरेट पीना शुरू कर देते हैं।

बाद में, ये पदार्थ स्वयं स्वस्थ मैथुन तंत्र के साथ हस्तक्षेप करने और हस्तक्षेप करने के लिए जिम्मेदार बन जाती हैं। एक बार आदत पड़ने के बाद, किशोरों को इन पदार्थो को छोड़ना मुश्किल लगता है। वे यह स्वीकार करने में विफल रहते हैं कि पदार्थों के उपयोग और दवाओं का किशोरों पर हानिकारक दीर्घकालिक शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। ये उनके विकास के लिए विशेष स्वास्थ्य खतरों का कारण बनते हैं।

मादक द्रव्यों के लत या आदत के कुछ लक्षण

- यह महसूस करते हुए कि किसी को नियमित रूप से मादक पदार्थ लेने है
- मादक पदार्थ के लिए तीव्र आग्रह
- समय के साथ, अधिक से अधिक मात्रा में मादक पदार्थ की आवश्यकता होती है
- मादक पदार्थ की निरंतर आपूर्ति रखना ताकि किसी को इसकी कमी न हो
- मादक पदार्थ खरीदने के लिए अनुचित तरीकों से पैसे की व्यवस्था करना
- इसके हानिकारक प्रभावों को जानने के बाद भी ड्रग्स लेना जारी रखना।

14.4.5 मीडिया और प्रौद्योगिकी के साथ जुड़ाव

समकालीन समय में, किशोरों सभी प्रकार के मीडिया के संपर्क में है, यह प्रिंट या इलेक्ट्रॉनिक हो सकता है। उनके पास समाचार पत्रों, टेलीविजन, फोन में इंटरनेट, लैपटॉप, साइबर कैफे और इसके आगे तक पहुंच है। यह उनके लिए अनफिल्टर्ड जानकारी के दरवाजे खोलता है। उनमें से कुछ अपने दोस्तों के साथ इस जानकारी के बारे में चर्चा कर सकते हैं, जिनके पास केवल इस तरह की जानकारी से निपटने के लिए बहुत समझ है क्योंकि वे स्वयं समझदार हैं। कभी-कभी, किशोरों की ऐसी जानकारी से निपटने की क्षमता, जो स्वास्थ्य, पोषण, कामुकता, रिश्ते, कैरियर और आगे से संबंधित हो सकती है, यह उन्हें 'गलत' विकल्प बनाने के लिए कमजोर और अतिसंवेदनशील बना सकता है।

कभी-कभी, वे एक संपूर्ण आभासी आत्म-छवि का निर्माण करते हैं, जहां वे इंटरनेट पर लोगों के साथ एक प्रच्छन्न पहचान के साथ काम करते हैं। वे अपने बारे में तस्वीरें और जानकारी पोस्ट कर सकते हैं जो वास्तव में वास्तविकता में बहुत असत्य और बेमेल हैं। ऐसा करने से, वे एक काल्पनिक जीवन जीने की कोशिश करते हैं जो कि असहनीय लगता है। मीडिया के

टिप्पणी

साथ उनका जुड़ाव कभी-कभी बाध्यकारी हो सकता है और वे हमेशा 'ऑनलाइन' होने से खुद को रोक नहीं सकते हैं; उनके जीवन के हर छोटे पहलू और घटना के बारे में पोस्ट करना; और उनके और अन्य व्यक्तियों की 'स्थिति' की जाँच करना।

14.4.6 साथियों, अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका

किशोरावस्था के आगमन के साथ, महत्वपूर्ण सदस्यों के साथ संबंध परिवर्तन से गुजरता है। सहकर्मी अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं और किशोरों के जीवन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। किशोर अपने दोस्तों में उन मामलों पर विश्वास करना पसंद करते हैं जो उनके लिए महत्वपूर्ण हैं। इनमें करियर विकल्प, शरीर की छवि, कपड़े, इच्छाएं, विपरीत लिंग के सदस्यों के प्रति आकर्षण, भय और इतने पर संबंधित मुद्दे शामिल हो सकते हैं। यह ध्यान दिया जा सकता है कि सहकर्मी कभी-कभी अपने किशोर मित्रों की समस्याओं को हल करने में सहायक हो सकते हैं; हालाँकि, वे कभी-कभी उन पर मादक द्रव्यों के सेवन, शराब, सिगरेट और ड्रग्स की खपत के लिए दबाव डाल सकते हैं। कुछ प्रकार के कपड़े, केश विन्यास, भाषा और इतने पर के अनुरूप रखने के लिए दबाव डाल सकते हैं।

अपने माता-पिता के साथ किशोरों के संबंध में भारी बदलाव हो सकते हैं। किशोरों के माता-पिता यह महसूस करना शुरू कर सकते हैं कि उनके बच्चे उनके साथ अपना दिल साझा नहीं कर रहे हैं। दूसरी ओर किशोरों को यह विश्वास होना शुरू हो सकता है कि उनके माता-पिता उनकी नई उभरती चिंताओं को नहीं समझते हैं। वे अपने माता-पिता को पुराने और अनम्य के रूप में देखते हैं। यह कहना नहीं है कि माता-पिता महत्वहीन हो जाते हैं। माता-पिता किशोरों की निगरानी और उन्हें ट्रैक पर रखना जारी रखते हैं। कई माता-पिता किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों के बारे में अपने किशोर बच्चों से बात करते हैं और किशोरों के मुद्दों से संवेदनशील तरीके से निपटते हैं।

किशोरों के शिक्षक को उपर्युक्त किशोर चिंताओं से निपटने के लिए विशेष रूप से संवेदनशील होने की उम्मीद है। उनकी प्रमुख नौकरियों में से एक किशोर लड़कों और संभावित कैरियर विकल्पों की लड़कियों का मार्गदर्शन करना है। इसके साथ ही उन्हें अपनी समस्याओं को हल करने और खुद के लिए निर्णय लेने में किशोरों को जगह देने की उम्मीद है। शिक्षक एंकर बन जाते हैं जो किशोरों को सलाह और देखभाल की आवश्यकता में संपर्क कर सकते हैं।

पाठगत प्रश्न 14.4

बताएं कि नीचे दिए गए कथन सही हैं या गलत।

1. किशोर अक्सर अपने शरीर और समग्र उपस्थिति से संतुष्ट होते हैं।

टिप्पणी

2. शुरुआती परिपक्व लड़के अक्सर अपने बारे में सकारात्मक सोचते हैं और स्वस्थ सहकर्मी संबंध विकसित करते हैं।

3. किशोर लड़के कभी-कभी अपने दोस्तों को 'शो ऑफ' (दिखावा) करने के लिए शराब, कैफीन और सिगरेट पीना शुरू कर देते हैं।

4. अत्यदिक मीडिया से सम्पर्क स्वस्थ्य विकास के लिए हानिकारक होता है।

क्रियाकलाप

एक डायरी में, लिखें कि आप एक सप्ताह की अवधि में मीडिया के विभिन्न रूपों के साथ कैसे सम्पर्क में आये है।

मीडिया के साथ जुड़ाव में आपने कितना समय बिताया है, इसके प्रकाश में मीडिया के कुछ फायदे और नुकसान को प्रतिबिंबित करें और लिखें। विशेष रूप से, इसने आपके शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को कैसे प्रभावित किया है।

14.5 युवा वयस्कता के दौरान चिन्ताएं

युवा वयस्कता अपने साथ कुछ मुद्दों और साथ ही रिश्तों, व्यावसायिक और करियर विकल्पों से संबंधित चिंताओं को लाती है। नीचे इस पर चर्चा करते हैं।

14.5.1 युवावस्था के दौरान सम्बन्ध

एरिकसन के (1950) मनोवैज्ञानिक-सामाजिक विकास के सिद्धांत में, युवा वयस्कता का संकट 'अंतरंगता बनाम अलगाव' है। उन्होंने प्रस्ताव दिया कि युवा वयस्कों के लिए एक साथी ढूंढना और उस साथी के साथ एक प्यार भरा रिश्ता रखना अंतरंगता की आवश्यकता को पूरा करता है जो लोग विपरीत लिंग के भागीदारों के साथ देखभाल और स्नेही संबंधों को स्थापित करने और बनाए रखने में सक्षम हैं, वे जीवन के इस चरण में सकारात्मक और पूर्ण महसूस करते हैं। इसके विपरीत, जो लोग इस तरह के रिश्ते स्थापित करने में विफल रहते हैं, वे खालीपन और अलगाव की भावना महसूस करते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कई भारतीय लड़कियां अपने बीसवें वर्ष तक पहुंचने से पहले पत्नियां और मां बन जाती हैं क्योंकि उनकी शादी जीवन में जल्दी हो गई होती है। और ऐसे अन्य लोग हैं जो शिक्षत होते रहते हैं और विवाह या अन्य माध्यम से जीवन साथी के साथ स्थिर नहीं होते 30 के दशक के मध्य तक, यद्यपि यह एक हालिया प्रवृत्ति है और शहरी महानगरीय शहरों तक सीमित है, लेकिन ऐसे युवा पुरुषों और महिलाओं की पहचान करना अब असामान्य नहीं है।

टिप्पणी

शादी के साथ, दोनों लिंगों के साथी अपने जीवन-साथी को समायोजित करने के लिए अपने जीवन जीने के तरीकों को समायोजित करना सीखते हैं इन समायोजन की प्रकृति और डिग्री भिन्न हो सकती है लेकिन दोनों साझेदार इन निपटान मुद्दों का सामना करते हैं। उन्हें परिवार शुरू करने और बाद में बच्चों की परवरिश के सवाल का भी सामना करना पड़ता है। घरों और सामाजिक दायित्वों, अन्य महत्वपूर्ण मुद्दे का प्रबंधन करना जो शादी करने का हिस्सा हैं।

14.5.2 व्यावसायिक या रोजगार विकल्पों में व्यवस्थित होना

युवा वयस्कता की एक और महत्वपूर्ण चिंता उच्च अध्ययन पूरा करना और अंतत: आर्थिक रूप से आत्म-समर्थन बनना है। युवा वयस्कता से, अधिकांश पुरुषों को अपने व्यावसायिक विकल्पों में बसने की उम्मीद होती है, वे अब उनके लिए वित्त उत्पन्न करने के लिए अपने माता-पिता पर निर्भर नहीं रहते हैं। युवा वयस्कता को कड़ी मेहनत करने और किसी के चुने हुए पेशे में खुद को स्थापित करने के समय के रूप में भी देखा जाता है।

जीवन लक्ष्यों की पहचान करने और काम करने में लिंग अंतर देखा जाता है। जबकि पुरुषों के लिए प्राथमिकता कार्य एक नौकरी ले रहा है, लड़कियों के लिए कि क्या आय पैदा करने वाले पेशे में प्रवेश करना व्यक्तिगत पसंद का मामला है युवा महिलाएं या तो घर से बाहर काम करना चुन सकती हैं या शादी कर सकती हैं और पत्नी और अंतत: माँ की भूमिका में बस सकती हैं। हाल के दिनों में शैक्षिक अवसरों/शिक्षा की उपलब्धता के कारण, भारत ने महिलाओं की कार्यबल में प्रवेश करने की उत्साहजनक संख्या देखी है।

टिप्पणी

आपने क्या सीखा

किशोरों का विकास

- शारीरिक विकास
- सामाजिक-भावनात्मक विकास
- संज्ञानात्मक विकास
  - परिकल्पनात्मक निगमनात्मक तर्क
  - प्रस्ताव विचार
  - आदर्शवादी सोच
  - किशोर अहंकेंद्रितता

किशोरावस्था के दौरान मुद्दे और चिंताएं

- करियर की पसंद
- शरीर की छवि
- प्रारंभिक और देर से परिपक्वता
- मादक पदार्थ का उपयोग और ड्रग्स
- साथियों, माता-पिता और शिक्षकों की भूमिकाएं
- मीडिया और प्रौद्योगिकी

पाठांत प्रश्न

1. किशोर लड़कों और लड़कियों में शारीरिक विकास पर चर्चा करें।
2. औपचारिक संक्रियात्मक चरण में लोगों की संज्ञानात्मक प्राप्ति पर चर्चा करें।
3. बचपन से किशोरावस्था तक संक्रमण की चुनौतियोंके बारे में बताये।
4. किशोरावस्था और युवा वयस्कता के दौरान एक पुरुष और महिला के रूप में बड़े होने में अंतर बताये।
5. मीडिया और आत्म-छवि के मुद्दों के साथ किशोरों के जुड़ाव पर चर्चा करें।
6. किशोरों के जीवन में साथियों और माता-पिता की भूमिका का वर्णन करें।
7. युवा वयस्कता के दौरान मुद्दों और चिंताओं पर टिप्पणी करें।

टिप्पणी

8. मादक पदार्थ उपयोग दवाओं से संबंधित मुद्दे और चिंताएं क्या हैं?

9. दवाओं और मादक पदार्थों की लत के विभिन्न लक्षणों का वर्णन करें।

10. युवा वयस्कता के चरण के दौरान, युवा पुरुष और महिलाएं अपनी भावनाओं को पहचानने और प्रबंधित करने में कैसे सफल हो जाते हैं?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

14.11

i. (अ) iii

(ब) i

(स) v

(ड) vi

14.2

1. अमूर्त और तार्किक
2. परिकल्पनात्मक निगमनात्मक तर्क (हाइपोथेटिकल डिडक्टिव तर्क)
3. किशोर अहंकेंद्रितता
4. मेटा-संज्ञान (बहु संज्ञान)

14.3

यह साफ तौर पर प्रत्यक्ष है की बालावस्था से किशोर में संक्रमण अपने साथ अनेक समस्याए लाता है। वे इस तथ्य से अभिभूत हो जाते हैं कि कई बार उनसे बड़े होने की उम्मीद की जाती है और कपड़े, तरीके, कार्यों के संबंध में वयस्क लोगों की तरह व्यवहार करते हैं, जिम्मेदारियों और कार्यों में योगदान कर सकते हैं और अन्य समय में उन्हें वयस्क चिंताओं के मामलों चुप रहने के लिए कहा जाता है। इसी तरह, उन्हें लगता है कि वे अक्सर अपनी निजता और पसंद के अधिकार से वंचित हैं; उन्हें माता-पिता, दादा-दादी, पड़ोसियों, शिक्षक और बड़े समुदाय के अन्य वयस्क सदस्य द्वारा अनावश्यक निगरानी का सामना करना पड़ता है।

टिप्पणी

14.4

1. गलत
2. सही
3. सही
4. सही