



टिप्पणी

## 13

### किशोरावस्था

हममें से प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में एक ऐसे विशेष स्तर से गुजरता है जहां हम स्वयं को अपने शरीर में होने वाले अचानक परिवर्तनों से अनभिज्ञ होते हैं या जब हमारे बुजुर्ग यह कहने का कोई मौका नहीं छोड़ते हैं कि अब तुम बड़े हो गए हो किन्तु इतने बड़े नहीं कि अपने निर्णय स्वयं ले सको। इस प्रकार की टिप्पणियों से अब हम भली प्रकार से परिचित हो गए हैं। बचपन से वयस्क तक बढ़ने की अवधि को किशोरावस्था कहते हैं।

एक मनुष्य के जीवन चक्र में किशोरावस्था महत्वपूर्ण स्तरों में से एक है। इस स्तर में व्यक्ति में शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अति तीव्र परिवर्तन होते हैं। किशोरावस्था का सामान्य अर्थ 'बड़ा होना' है। इसका अर्थ अनेक विकासात्मक कार्यों को पूरा करना है। किशोर को अपने शरीर तथा व्यवहार में आए परिवर्तनों के साथ समन्वय बिठाना होता है। उसे अनुभव होने लगता है कि वह अब बच्चा/बच्ची नहीं रहा/रही किन्तु अभी वयस्क भी नहीं हुआ/हुई है। बढ़ते हुए किशोर क्या अनुभव एवं महसूस करते हैं? वे अपने शारीरिक परिवर्तनों से कैसे निपटते हैं? वे ऐसा व्यवहार क्यों करते हैं जैसा वे कर रहे होते हैं? किशोरों की कुछ मनोवैज्ञानिक विशेषताएं क्या हैं? यह कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिन्हें समझने में आपको इस पाठ से मदद मिलेगी।



#### उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपके लिए सम्भव होगा:

- किशोरावस्था के महत्व का उल्लेख करना;
- किशोरों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का वर्णन करना;



- किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक व मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों को समझना;
- लड़कों व लड़कियों की गौण यौन विशेषताओं को सूचीबद्ध करना;
- किशोरों द्वारा किए जाने वाले विकासात्मक कार्यों की सूची तैयार करना;
- किशोरों के समक्ष आने वाली शारीरिक तथा आत्म संबंधी समस्याओं को सूचीबद्ध करना; तथा
- किशोरों की जोखिम उठाने वाली विशेषताओं तथा नशीली दवाइयों का सेवन, एस टी डी, एच आई वी/एड्स तथा विवाहपूर्व गर्भधारण के मध्य संबंधों को इंगित करना।

### 13.1 किशोरावस्था क्या है?

किशोरावस्था का स्तर मनुष्य के विकास के महत्वपूर्ण स्तरों में से एक है जो बचपन के स्तर से वयस्कावस्था तक होने वाले परिवर्तनों में सहायक होता है। यह अवस्था 12 वर्ष की आयु से आरम्भ होती है तथा 18 वर्ष की आयु तक निरन्तर रहती है। इस अवधि में बच्चे में तीव्र तथा महत्वपूर्ण शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक रूपांतरण उत्पन्न होते हैं जैसे यौन अंगों का परिपक्व होना तथा लम्बाई व भार का बढ़ना। अब हम इनके संबंध में अध्ययन करेंगे।

#### किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन: यौवनारम्भ तथा अवस्थान्तर

किशोरावस्था के दौरान शारीरिक विकास के निम्नलिखित पांच क्षेत्रों में महत्वपूर्ण वृद्धि देखी जाती है:

1. लम्बाई
2. भार
3. कंधों की चौड़ाई
4. नितम्ब की चौड़ाई
5. मांसपेशी में सुदृढ़ता

यौवनारम्भ के दौरान परिवर्तन विलक्षण होते हैं। एक स्कूल जाने वाला बच्चा कुछ ही वर्षों में पूर्णतः विकसित वयस्क बन जाता है। इन परिवर्तनों का निम्नानुसार वर्गीकरण किया जा सकता है।

1. हार्मोन का परिवर्तन
2. शरीर के आकार तथा समानुपात में परिवर्तन



3. मासपेशियों का बढ़ना व अन्य आन्तरिक परिवर्तन
4. यौन परिपक्वता

लम्बाई व भार में वृद्धि शरीर में चर्बी के पुनर्व्यवस्थान तथा हड्डियों तथा मासपेशियों के अनुपात में वृद्धि से संबंधित है। लड़कों में सामान्यतः यह विकास लड़कियों की तुलना में दो वर्ष पहले आरम्भ हो जाता है किन्तु यह लम्बी अवधि के लिए रहता है। शारीरिक समानुपात में भी परिवर्तन होते हैं। लड़कियों में सामान्यतः नितम्बों में वृद्धि होती है तथा लड़कों के कंधे चौड़े होते हैं। कमर रेखा में अनुपातिक रूप से कमी होती है।

शरीर में अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ द्वारा हार्मोन के स्राव में भी महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं। जनन ग्रन्थि या गोनाड्स क्रियात्मक हो जाते हैं जो यौन संबंध विकास उत्पन्न करते हैं। लड़कों व लड़कियों में यौन विशेषताएं उत्पन्न हो जाती हैं जिन्हें व्यापक रूप से निम्नानुसार वर्गीकृत किया जा सकता है।

1. प्राथमिक तथा
2. गौण

लड़कों में यौन विशेषताओं से संबंध पुरुष यौन अंगों यथा लिंग, वषण, मुष्क में विकास होता है। लड़कियों में प्राथमिक यौन विशेषताओं में यौन अंग यथा यूटरस, फलोपियन ट्यूब तथा वक्ष स्थल के विकास शामिल हैं। लड़कियों में अण्डमोघन तथा रजोधर्म तथा लड़कों में वीर्य की उत्पत्ति प्राथमिक यौन विकास हैं जो पुनरुत्पादन क्षमता से प्रत्यक्ष रूप से संबंधित है।

## 13.2 किशोरावस्था के दौरान विकासात्मक कार्य

एक किशोर को वयस्क के रूप में प्रभावशाली रूप से कार्य करने के लिए विशिष्ट अभिवक्तियाँ, आदतें तथा कौशल प्राप्त करने होते हैं। इन्हें किशोरावस्था के विकासात्मक कार्य कहते हैं।

शिशु अवस्था व बचपन के दौरान, उदाहरण के लिए, विकासात्मक कार्यों में ठोस आहार को लेने का अभ्यास, मनोवैज्ञानिक स्थिरता प्राप्त करना तथा सामाजिक व शारीरिक वास्तविकताओं की सामान्य अवधारणाओं का सजन करना शामिल होता है। बचपन की मध्यवर्ती स्थिति के दौरान विकासात्मक कार्यों में शामिल हैं खेलों के लिए आवश्यक शारीरिक कौशलों का सीखना तथा उपयुक्त यौन भूमिका को सीखना। आपने पहले ही पिछले पाठों में इन विकासात्मक मांगों के बारे में पढ़ा है।

विकासात्मक कार्य वे कार्य हैं जो कि व्यक्ति के जीवन में एक निश्चित अवधि से संबंधित होते हैं। विकासात्मक कार्यों के सफलतापूर्वक निष्पादन के परिणामस्वरूप खुशी



की प्राप्ति होती है तथा बाद के कार्यों में सफलता प्राप्त होती है, जबकि इनमें विफलता के कारण व्यक्ति में दुख की उत्पत्ति, समाज द्वारा अस्वीकृति तथा बाद में कार्यों को करने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है।

किशोरावस्था के मुख्य विकासात्मक कार्यों को निम्नानुसार सूचीबद्ध किया गया है।

- अपनी शारीरिक बनावट को वैसे ही स्वीकार करना जैसे वह है तथा अपने शरीर का प्रभावपूर्ण ढंग से प्रयोग करना।
- दोनों लिंगों के सहपाठियों के साथ नए व अधिक परिपक्व संबंधों को स्थापित करना।
- पौरुषी या स्त्रीवादी सामाजिक भूमिका को प्राप्त करना
- मातापिता तथा अन्य वयस्कों से भावात्मक स्वतंत्रता प्राप्त करना।
- आनन्दमयी तथा उत्पादक कैरियर के माध्यम से आर्थिक स्वतंत्रता के लिए स्वये को तैयार करना।
- विवाह तथा पारिवारिक जीवन के लिए तैयारी करना।
- मूल्यों के समुच्चय तथा नैतिक प्रणाली को प्राप्त करना तथा व्यवहार के मार्गदर्शक के रूप में एक विचारधारा को विकसित करना।

इस प्रकार एक किशोर को कौशलों व क्षमताओं की व्यापक श्रृंखला को विकसित व अधिग्रहित करना होता है। ये विकास के सभी पहलुओं से संबंधित होते हैं: शारीरिक, संवेगात्मक, नैतिक तथा संज्ञानात्मक।

### 13.3.1 संवेगात्मक विकास

किशोरावस्था के दौरान एक व्यक्ति को व्यापक श्रृंखला तथा विविध संवेगों का सामना करना पड़ता है। इनमें नकारात्मक व सकारात्मक दोनों प्रकार के संवेग शामिल हैं। प्रसन्नता का अनुभव आनन्द, ओजस्विता, प्रफुल्लिता आदि के रूप में किया जाता है तथा उदासी का अनुभव अवसाद, दुख, दुश्चिंता, भय आदि के रूप में किया जाता है। इसके अतिरिक्त क्रोध, विद्रोह तथा आक्रोश की भावना भी उत्पन्न होती है। किशोरावस्था के दौरान देश के प्रति वफादारी, देशभक्ति तथा बलिदान की भावनाएं भी उत्पन्न होती हैं

उपर्युक्त प्रत्येक संवेग की अनुभूति अत्यंत तीव्र होती है। बहरहाल, किशोरावस्था के संवेगों की सुदृढ़ता तथा तीव्रता उनकी एक प्रमुख विशेषता है। किशोर हर बात को बढ़ाचढ़ा कर व्यक्त करते हैं। यह एक सामान्य बात है जब आप किशोरों द्वारा अपनी रुचि के लिए 'प्यार' शब्द का प्रयोग करते हैं जैसे मुझे आइस्क्रीम बहुत प्यारी है, मुझे केक बहुत प्यारा है इसी प्रकार अपनी नापसंद के लिए 'नफरत' शब्द का प्रयोग करते हैं— "मुझे उस आदमी से नफरत है"। या "मुझे फलों से नफरत है"।



मनोदशा में भी बार-बार परिवर्तन घटित होते हैं। यह भी किशोरों में एक प्रमुख प्रवृत्ति है। कभी वे खुश रहते हैं, कभी वे उदास रहते हैं। कभी-कभी उनमें देशभक्ति की अति तीव्र भावना जाग्रत होती है तो कुछ क्षणों बाद ही वे भ्रमित या क्रोधित हो उठते हैं। इससे उनका व्यवहार कुछ अप्रत्याशित हो जाता है। यौन सम्बन्धी सांवेगिक अनुभव यथा वशीभूत करना तथा मोह भी इस अवधि के दौरान उत्पन्न होना आरम्भ कर देते हैं।

### 13.3.2 सामाजिक विकास

सामाजिक क्षेत्र में, किशोर अपने अन्तःव्यैक्तिक संबंधों में भारी परिवर्तन से गुजरते हैं तथा वे समाज को व उसके विविध प्रभावों को समझना आरम्भ कर देते हैं। बाल अवस्था के दौरान अभिभावकों पर आश्रितता में परिवर्तन होने लगता है तथा ये अपने मित्रों व सहपाठियों पर आश्रित होना आरम्भ कर देते हैं। यद्यपि, किशोरों के लिए मित्रता अत्यंत महत्वपूर्ण है तथा इनमें से अधिकांश अपना अधिक समय अपने परिवार की अपेक्षा अपने मित्रों के साथ बिताना चाहते हैं। समवयस्क समूह में एक लोकप्रिय सदस्य के रूप में पहचाना जाना किशोरों की एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है। किशोर कई बार अपने माता-पिता तथा बुजुर्गों से तकरार करने लगते हैं क्योंकि वे उनके नियंत्रण से बाहर जाना चाहते हैं।

विपरीत लिंग के सदस्यों के प्रति आकर्षण भी किशोरावस्था की एक प्रधान विशेषता है। यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है तथा मुख्य रूप से किशोरों में यौन संबंधी परिपक्वता के कारण उत्पन्न होती है।

किशोर अपनी स्वयं की समझ के अनुसार अपने विश्वास, विचार, अभिरुचियों को ग्रहण करना आरंभ कर देते हैं। इस स्तर पर मीडिया उन्हें प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण साधन बन जाता है, विशेष रूप से संगीत व टी.वी. ये किशोर के उनके आदर्श मॉडल जैसे फिल्मी हीरो, महान एथलीट आदि उपलब्ध कराते हैं जिनका वे अनुसरण करने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार के मॉडल किशोरों के उनकी कल्पनाओं व सपनों से अवगत कराने में सहायक होते हैं।

किशोरों में शारीरिक छवी की अवधारणा अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। एक अच्छी फीगर (शारीरिक स्वरूप) प्राप्त करना हर किशोर का जुनून है। इसके अतिरिक्त, उनके कपड़ों, मेकअप आदि में फैशन तथा ग्लेमर प्रदर्शित होता है। एक सही हेयरस्टाइल प्राप्त करना उनके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। ये उन सामाजिक भूमिकाओं से संबंधित है जो किशोर स्वयं में विकसित तथा अनुभव करना चाहते हैं।

### 13.3.3 संज्ञानात्मक विकास

किशोरों के चिन्तन तथा तर्क कौशलों का व्यापक रूप से विस्तार होता है। वे अब विशेष रूप से अपनी पूरवर्ती बालावस्था की स्थिति की तुलना में अधिक सक्षम हो जाते हैं।



टिप्पणी

किशोर पिगेट के “औपचारिक प्रचालनों” के स्तर में प्रवेश करते हैं जिसका तात्पर्य है कि वे विखण्डित अवधारणाओं को समझने लगते हैं तथा सम्भावनाओं की दृष्टि से विचार करना आरम्भ कर लेते हैं।

किशोर अनुमानात्मक तथा वियोजनात्मक दोनों प्रकार से विचार करने की क्षमता विकसित कर लेता है। ये विभिन्न दृष्टिकोणों को प्रदर्शित, विश्लेषित, आकलित, अनुमानित तथा उनकी चर्चा करने में भी सक्षम हो जाते हैं। विभिन्न विषयों पर किशोरों के अपने स्वयं के विचार महत्वपूर्ण हो जाते हैं इसके कारण सामान्यतः किशोर अभिभावकों, अध्यापकों व मित्रों के साथ उग्र चर्चा में लिप्त हो जाते हैं।

किशोर एक प्रयोगवादी के समान हर तथ्य पर प्रश्न करना आरम्भ कर देता है। वे निष्कर्ष पर तभी पहुंचते हैं जब वे तथ्यों से संतुष्ट हो जाते हैं। वे अपने दृष्टिकोण का बड़ी दृढ़ता के साथ पक्ष लेते हैं। उनके शब्द भण्डार में अद्वितीय विकास होने लगता है। किशोर एक साथ अनेक बौद्धिक कार्यों को करने में सक्षम होने लगते हैं जो उनके इस स्तर को बौद्धिक विकास का एक महत्वपूर्ण स्तर बना देता है।

#### 13.3.4 नैतिक विकास

नैतिकता के क्षेत्र में भी किशोर अत्यंत महत्वपूर्ण परिवर्तनों से गुजरते हैं। अब वे नैतिकता के एहसास को विकसित कर लेते हैं तथा समझने लगते हैं कि क्या सही और क्या गलत है। उनके विचार केवल इस बात पर आधारित नहीं होते कि उनके माता-पिता तथा अध्यापकों ने उन्हें क्या सिखाया बल्कि उनके स्वयं के अनुभवों पर भी आधारित होते हैं। वे समाज में विद्यमान सामाजिक तथा नैतिक आचरणों पर प्रश्न करने लगते हैं तथा केवल उन्हीं नैतिक आचारों को स्वीकार करते हैं जिनसे वे संतुष्ट होते हैं।

एक अच्छा बच्चा/अच्छी बच्ची बनने या सबको खुश रखने की उत्सुकता अब महत्वपूर्ण नहीं रहती है। इसके स्थान पर अब प्रश्न पूछने वाला मस्तिष्क तथा विषयों पर अपने विचारों को रखने वाला किशोर ले लेता है।

इस स्तर के दौरान किशोर समाज में व्यवस्था को बनाए रखने के लिए कानून के महत्व को समझने लगता है। इसके अतिरिक्त वे व्यक्तिगत मूल्यों के एक समूह का सजन करने लगते हैं जो उनके जीवन में मार्गदर्शी सिद्धान्त बन जाते हैं। गिलीगन (१९८२) के अनुसार कोहलबर्ग के नैतिकता का सजन न्याय पर बल देता है जबकि नैतिक निर्णय लेने में भावना तथा देखरेख की भूमिका की अवहेलना करता है या महत्व नहीं देता है। गिलीगन स्वयं तथा अन्य सिद्धान्तवादी तर्क देते हैं कि कोहलबर्ग के कार्य का अभिप्राय की तुलना में नैतिक विकल्प अधिक लचीले तथा जटिल प्रकृति के होते हैं और नैतिकता को विचारों के अनेक समुच्चयों द्वारा एक साथ निर्देशित हो सकती है।

संक्षेप में कहा जा सकता है कि किशोरावस्था पहचान संकट की अवस्था है, जब एक व्यक्ति न तो बच्चा होता है और न ही वयस्क। शारीरिक परिवर्तन तथा साथ ही साथ



मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के कारण, व्यक्ति को मजबूरन यह प्रश्न उठाना पड़ता है, “मैं कौन हूँ?” इस प्रश्न का उत्तर ढूँढना आसान नहीं है। वह सम्पूर्ण किशोरावस्था में इस प्रश्न से जुड़ता रहता है, बहरहाल, किशोरावस्था के अन्त में व्यक्ति अपनी पहचान की भावना के साथ उभरता है।



### पाठगत प्रश्न 13.1

क. उपयुक्त शब्दों की सहायता से रिक्त स्थान भरें:

1. किशोरावस्था में संवेग अत्यंत ..... से उत्पन्न होते हैं।
2. किशोरावस्था के दौरान व्यक्ति का रुझान अपने माता पिता से हटकर ..... की ओर होने लगता है।
3. संज्ञात्मक रूप से किशोर प्याजे के ..... अवस्था पर हैं।
4. बारम्बार ..... के कारण किशोर के संवेगों का पूर्वानुमान नहीं लगाया जा सकता है।
5. नैतिक विकास के क्षेत्र में किशोर ..... के एक समूह को विकसित करना प्रारंभ कर देते हैं।

ख. उस क्षेत्र का नाम बताइए जिसमें मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं?

### 13.4 किशोर समस्याओं से निपटना और समायोजन

किशोरों की शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक प्रवृत्तियां तथा विकासात्मक कार्यों की प्रकृति, उन्हें लगता है कि इनका सामना उन्हें करना पड़ेगा, के कारण विकास में संकट उत्पन्न हो जाता है। मूल रूप से किशोर अपने घर, स्कूल तथा समाज से संबंधित समस्याओं का सामना करते हैं।

निम्न सूचीबद्ध समस्याएं केवल कुछ समान उदाहरणों को दर्शाते हैं। प्रत्येक किशोर की व्यक्तिगत रूप से समान प्रकार की समस्याओं का विशिष्ट संयोग या अन्य समस्याएं हो सकती हैं। इनमें अधिक गंभीर समस्याएं हैं— नशीली दवाओं का सेवन, शराब पीना, सिगरेट पीना, कर्तव्यत्याग, यौन आवेग आदि। ये समस्याएं व्यक्तिगत रूप से सभी किशोरों में नहीं पाई जाएंगी।



टिप्पणी

तालिका 13.1: किशोरों की सामान्य समस्या

शरीर व स्वयं से संबंधित समस्याएं	परिवार से संबंधित समस्याएं	स्कूल से संबंधित समस्याएं	समाज से संबंधित समस्याएं
शारीरिक छवी मुंहासे	माता-पिता का प्राधिकारत्व	कड़े अध्यापक	लिंग पक्षपात
रंग	माता-पिता के साथ खराब संपर्क	पक्षपातपूर्ण व्यवहार	जाति संबंधी समस्याएं
भोजन संबंधी बुरी आदतें	सम्प्रेषण की कमी	बंद स्कूल	पीढ़ी अन्तर
शारीरिक परिवर्तन	निम्न सामाजिक आर्थिक	वातावरण	रूढ़िवादी पद्धतियां
मूडी होना	पष्ठभूमि	सहपाठियों द्वारा स्वीकार न किया जाना	दमनात्मक अधिक उम्मीदें
भावुकता	गैर अनुकूल वातावरण	कोई सहगामी मित्रों की कमी	
क्रोध	स्थान की तंगी	भागीदारी नहीं	
अतिसंवेदनशीलता	अन्यों के साथ तुलना	स्कूल के लंबे घंटे	
विद्रोह की भावना			
मोहकता			
आकर्षण			
दिन में सपने देखना			

## 13.5 किशोरों के समक्ष आने वाली कुछ समकालीन समस्याएं

अब तक हम जान चुके हैं कि किशोरों के अनुभव शारीरिक तथा सामाजिक कारकों का परिणाम हैं। शारीरिक परिवर्तन सार्विक हैं। व्यवहार के तरीकों, नए अन्तःव्यक्तिक संबंधों को विकसित करने के संबंध में बच्चों से सामाजिक उम्मीदों के कारण अनिश्चितता की स्थिति तथा स्वयं-असमंजस की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

अब तक आपने पढ़ा कि किशोरावस्था एक व्यक्ति के लिए एक महत्वपूर्ण समक्रमण अवधि है। किशोरावस्था वह चरण है जो व्यक्ति को वयस्क जीवन के लिए तैयार करता है। व्यस्कता की अवस्था की ओर बढ़ने पर व्यक्ति जीवन के विभिन्न क्षेत्रों, यथा व्यक्तिगत, सामाजिक तथा शैक्षणिक, की समस्याओं का सामना करता है।

किशोरावस्था अवधि के संबंध में रूढ़िबद्ध अवधारणाओं तथा भ्रांतियों ने किशोरों में विभिन्न समस्याओं को जन्म दिया है। कुछ गम्भीर विषय हैं गलत चीजों का सेवन, किशोरावस्था में गर्भधारण तथा यौन संक्रामक बीमारियां तथा एड्स, अब हम इन विषयों को विस्तार से समझने का प्रयास करेंगे।

क) गलत वस्तुओं का सेवन: किशोरावस्था में गलत वस्तुओं के सेवन के कारण जीवनपर्यन्त परिणाम भुगतने पड़ते हैं। रोजाना के तनावों से बचने के लिए शराब व नशीली दवाइयों पर आश्रित होने के कारण उनके उचित निर्णय लेने की क्षमता को हानि पहुंचती है। इससे अवसाद तथा असामाजिक व्यवहारों सहित गंभीर सामंजस्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए उचित मार्गदर्शन तथा किशोरों में ऊर्जा के सजन के लिए अनुकूल वातावरण का





निर्माण किए जाने की आवश्यकता होती है ताकि वे अपने तनावों से सफलतापूर्वक निपट सकें।

ख) यौन संक्रमित बीमारियां: हाल में विश्वभर में देखी गई एक अन्य व्यापक समस्या यौन संचारित बीमारियां हैं। किशोरों के ऐसी बीमारियों से प्रभावित होने की सर्वाधिक सम्भावना है। यह ऐसा वर्ग है जो गैर-जिम्मेदाराना यौन व्यवहार में लिप्त होता है। किशोरों में व्याप्त यौन संबंधी गलत अवधारणाओं को समाप्त करने में सहायता की जानी चाहिए जोकि व उन्हें बड़े जोखिम में डाल देते हैं। किशोरों को प्रभावपूर्ण रूप से उचित यौन शिक्षा उपलब्ध कराई जानी चाहिए।

ग) किशोरावस्था गर्भधारण: जिम्मेदार अभिभावक बनना एक चुनौतीपूर्ण तथा तनावपूर्ण अनुभव है। किशोरों के लिए यह विशेष रूप से कठिन है। बच्चे के पोषण में माता व बच्चे के लिए असीमित कठिनाइयों का सफर होता है। यह आर्थिक तनाव को भी उत्पन्न करता है।

किशोरों की अनेक समस्याओं का अध्ययन करने के पश्चात अब हम इन समस्याओं के कारणों को समझेंगे। ये कारण हैं: अध्यापकों तथा माता-पिता से उचित मार्गदर्शन की कमी, मीडिया का अनुचित प्रभाव, समआयु समूहों के साथ गलत संबंध तथा शारीरिक परिवर्तनों के प्रति आशंकाएं, यौन अवधारणाओं के प्रति त्रुटिपूर्ण धारणाएं तथा मूड में तीव्र परिवर्तन। समाज तथा परिवार इन नवयुवकों को शिक्षा, व्यवसायिक तथा रोजगार के अवसर प्रदान करके उनके प्रारम्भिक किशोरावस्था की समस्याओं से बचा सकते हैं। समाज तथा परिवार द्वारा किशोरावस्था गर्भधारण तथा उनकी समस्याओं के संबंध में किशोरों का उचित मार्गदर्शन उपलब्ध कराया जाना चाहिए।

मार्गदर्शन तथा निर्देशन प्रक्रिया के माध्यम से इन समस्याओं के समाधान में किशोरों की सहायता की जा सकती है। विशेष रूप से कैरियर काऊंसलिंग तथा व्यावसायिक मार्गदर्शन से विभिन्न कैरियर अवसरों तथा शैक्षिक विकल्पों से अवगत कराया जा सकता है। व्यक्तिगत तथा सामाजिक काऊंसलिंग किशोरों को अपनी समस्याओं का समाधान ढूंढने में सहायक होंगे। इन समस्याओं के समाधान में परिवार भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। अभिभावक, बुजुर्ग तथा समआयु विकासशील किशोरों के लिए उपयोगी साबित हो सकते हैं।



### आपने क्या सीखा

- किशोरावस्था मानव विकास की एक महत्वपूर्ण अवस्था है। यह बालावस्था से वयस्कता में अन्तरण की अवधि है।
- इस अवधि के दौरान तीव्र शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक परिवर्तन परिलक्षित होते हैं।
- शारीरिक क्रियाओं में मुख्य परिवर्तन हैं विभिन्न ग्लैंडों द्वारा हार्मोन्स का सीक्रीशन। इस चरण के दौरान पुनुरुत्पादक क्षमता तथा यौन विशेषताएं भी विकसित होती हैं।



टिप्पणी

- वह अवधि जिसके दौरान यौन परिपक्वता को बनाने के लिए शारीरिक परिवर्तन होते हैं, उसे तारुण्या कहते हैं। तारुण्य को तीन स्तरों पर विभाजित किया जा सकता है— तारुण्यतापूर्व, तारुण्यता, तारुण्यता पश्चात।
- किशोरों के कुछ विकासात्मक कार्य हैं— सहपाठियों के साथ नए व परिपक्व संबंध प्राप्त करना, उपर्युक्त पौरुष, स्त्रित्व सामाजिक भूमिका प्राप्त करना तथा भावनात्मक स्वतंत्रता प्राप्त करना आदि।
- शारीरिक परिवर्तनों के अतिरिक्त कुछ मनोवैज्ञानिक परिवर्तन जैसे संवेगात्मक विकास, संज्ञानात्मक तथा नैतिक विकास भी प्रारंभ होते हैं।
- किशोरों में घर तथा परिवार, स्वयं, स्कूल व समाज के संबंध में सामंजस्य की कुछ सामान्य समस्याएं उत्पन्न होती हैं।
- विभिन्न जीवन कौशलों का विकास तथा मार्गदर्शन व काऊंसलिंग किशोरों को वयस्कावस्था तक सुगमता से ले जाने में सहायक हो सकते हैं।



### पाठान्त प्रश्न

1. किशोर अपनी भावनाओं को कैसे व्यक्त करते हैं? उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए।
2. किशोरों में कौनसी प्रमुख सामाजिक विशेषताएं नजर आती हैं?
3. किशोर बच्चों से बोध की दृष्टि से कैसे अलग होते हैं।
4. किशोरों के कुछ विकासात्मक कार्यों की सूची तैयार कीजिए।



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 13.1

- क. 1. तीव्रता 2. समआयु 3. औपचारिक प्रचालन 4. मूड परिवर्तन  
5 व्यक्तिगत मूल्य

ख. मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के क्षेत्र हैं— संवेगात्मक, सामाजिक संज्ञानात्मक तथा नैतिक

#### पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 13.3.1 का संदर्भ लें।
2. खण्ड 13.3.2 का संदर्भ लें।
3. खण्ड 13.3.3 का संदर्भ लें।
4. खण्ड 13.2 का संदर्भ लें।