किशोरावस्था

किशोरावस्थेचे वय :

किशोरावस्थेमध्ये वर्तन, अभिवृत्तीमूल्ये यांच्या सतत बदल होत जातात. हे बदल किशोरावस्थेच्या उत्तरार्धापेक्षा पूर्वार्धामध्ये जास्त घडत असल्याने किशोरावस्थेचे पूर्व आणि उत्तर किशोरावस्था असे दोन भाग केले जातात. किशोरावस्था ही एक संक्रमण वस्था आहे.

किशोरावस्थेतील टप्पे :

१) प्राथमिक किशोरावस्था : १२ ते १७ वर्षे

२) उत्तर किशोरावस्था : १७ ते २१ वर्षे

किशोरावस्थेची वैशिष्ट्ये :

१) किशोरावस्था हा एक महत्त्वाचा कालखंड आहे.
२) किशोरावस्था हा एक संक्रमणाचा कालखंड आहे.
३) किशोरावस्था हा बदलाचा कालखंड आहे.
४) किशोरावस्था हे एक समस्या वय आहे.
५) किशोरावस्था हा स्व-ओळखीचा कालखंड आहे.
६) किशोरावस्था हा अवास्तवतेचा कालखंड आहे.
७) किशोरावस्था हा प्रौढात्वाची सीमा रेषा आहे.

वैकासिक कार्य :

वैकासिक कार्यावर प्रभुत्व मिळविण्यासाठी अभिवृत्ती आणि वर्तनाच्या पूर्व सवयीमध्ये बदल करावा लागतो. यामुळे मुला-मुलींमध्ये वैकासिक कार्य साध्य होतात.

भावनिकता :

किशोरावस्थेत शरीरामध्ये आणि ग्रंथीमध्ये बदल घडत असतात त्यामुळे भावनिक तणाव वाढतो. सर्व किशोरांमध्ये तीव्र असा भावनिक तणाव निर्माण होत असला तरी नवीन वर्तन, नवीन सामाजिक अपेक्षा यांना तोंड देताना केंव्हाही भावनिक अस्थिरता निर्माण होते.

सामाजिक वर्तन बदल:

सामाजिक उपक्रमामध्ये व्यापक संधी उपलब्ध झाल्यामुळे त्यांना सामाजिक अंतदृष्टी येते. सामाजिक सहवास जितक्या अधिक प्रमाणात वाढतात तितक्याच अधिक प्रमाणात किशोरांची सामाजिक कुशलता व त्यांची क्षमता वाढतात.

अभिरुची :

लिंग, बुध्दीमत्ता, जन्मजात क्षमता, असलेली परिस्थिती, समुह दर्जा इ. विविध घटकानुसार त्यांच्या अभिरुचीमध्ये विविधता आढळतात.

धोके :

शारीरिक धोके जरी मानसिक धोके इतके गंभीर नसले तरी त्यांचे पडसाद उमटतात. उदा. लठ्ठपणाच्या किशोरांच्या वर्तनावर परिणाम होत नसला तरी मित्रामध्ये त्यामुळे किशोराबाबत प्रतिकुल अभिवृत्ती तयार होते. किशोरावस्थेत शारीरिक तसेच मानसिक धोके हे दिसून येतात.

नैतिक बदल :

बालावस्थेप्रमाणे शिक्षा, मार्गदर्शन यांचा वापर न करता किशोरांनी सामाजिक अपेक्षांचे अध्ययन करणे हे एक महत्त्वाचे वैकासिक कार्य आहे. नैतिक दृष्टीने हळूहळू अमूर्त होतात. काय बरोबर, काय चुकीचे आहे या कडे ते वळतात.

व्यक्तीत्व बदल :

मित्र मंडळी बरोबर तुलना केल्याने आपल्या मधील चांगल्या वाईट गुणांची जाणीव होते. सामाजिक संबंधामध्ये देखील व्यक्तीमत्वातील महत्वूपर्ण भूमिकाची जाणीव असल्यामुळे विविध व्यक्तित्व संबंधीत पुस्तके, लेखा यामधून माहिती गोळा करतात. व्यक्तीत्व विकासामध्ये परिस्थिती ही भूमिका महत्वाची असते.

शारीरिक बदल :

जरी किशोरावस्था संपल्यावर वाढ पूर्ण झाली नाही तरी विकासाचा वेग मंदावतो. बाहयविकासाबरोबरच अधिक लक्षणीय अंतर्गत विकास होत असतो.

विकासात्मक कार्य :

विकासाच्या प्रत्येक टप्पयात सांस्कृतिक वयानुपरत्वे काही ठराविक कार्यपार पाडण्याची अपेक्षा असते. विकासाचे नमुने सारखेच असतात. थोडयाफार कालावधी करीता मागेपुढे होतात. वैयक्तिक भिन्नता असते. विकासाच्या अवस्थाप्रमाणे विकासात्मक कार्य ठरवले जातात.

कौटुंबिक संबंध :

किशोरावस्थेमधील कौटुंबिक संबंध तणावात्मक होण्यामागे ते आणि त्याचे पालक जबाबदार असतात. पालक किशोरांना बाल्यावस्थेप्रमाणे वागणूक देतात तर दुसरीकडे वाढत्या वायला शोभेल असे जबाबदारीने वागावे अशी त्यांची अपेक्षा असते. पालक आणि त्यांच्यातील अंतर वाढते.

भावनात्मक विकास :

भावना ही एक सरळ मानसिक क्रिया आहे. एखादयाप्रमाणे प्रसंगामध्ये भावना व्यक्तीला आनंद देतात तर दुसऱ्या प्रसंगामध्ये दु:ख देतात भावनावर ताबा ठेवणे हे व्यक्तीच्या मानसिक स्वास्थावर अवलंबून असते.

आरोग्य :

किशोरावस्थेच्या कालखंडामध्ये रोग प्रतिकारक शक्ती खुप चांगली असल्याने मुले-मुली फारसे आजारी पडत नाही. त्यांचे शारीरिक आरोग्य उत्तम असते. पण आजच्या युगातील धकाधकीच्या जीवनामुळे त्यांच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होताना दिसून येत आहे. लठ्ठपणा / रक्तक्षय या सारखे आजार समोर येताना दिसून येत आहे.

आहार :

हया वयात उंची वजनांच्या आश्चर्यकारक फरक झालेला अदसून येतात. उत्तम व पौष्टीक आहार मिळणे हया वयात आवश्यक असते. जलद वाढीमुळे पोषण होईल पण पचन संस्थेवर ताण पडणार नाही असा आहार असावा. मुलींना सडपातळ राहावे, वजन वाढू नये असे वाटते. त्यामुळे अज्ञानाने अनेक उपयुक्त असे पदार्थ आहारातून बाद केले जाते. आजकालच्या काळात फास्टफूड खाणे ही एक फॅशन झाली आहे.

किशोरावस्थेतील आहार व आरोग्य समस्या :

किशोरावस्थेतील वाढ आणि विकासासाठी चांगले पोषण आणि आरोग्य, तसेच तीव्र रोगप्रतिकार शक्ती आवश्यक आहे. लठ्ठपणा हा २१ व्या शतकातील सर्वात महत्वाचे आव्हान आहे. २१ व्या शतकात खराब आहाराची गुणवत्ता आणि अन्नपदार्थांमध्ये बदल, बदलेली चिंता, जीवनशैली हे आहारविषयक समस्या सांगता येतील. या किशोरावस्थेतील मुलींच्या आहार पध्दतीच्या समस्यामुळे लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा रक्तक्षयाचे प्रमाणे देखील वाढत आहे.

किशोरावस्थेतील मुला-मुलींचे बहुतेक समस्या या समजुतीच्या अभाव, शारीरिक जागरुकता, मानसिक, सामाजिक, संस्कृतीतील झालेला बदल यामुळे निर्माण होतात.

डॉ. माया खंदाट
गृहविज्ञान विभाग,
सौ.के.एस.के.महाविद्यालय, बीड.