

Diploma In Psychology & Counselling Development Psychology

Dulanjala M. Welikanda

Counselor & Psychotherapist (MIPC)

BA.Hon.Psychology (Kelaniya)

MA.Buddhist Ayurvedic Counselling (Kelaniya)

HND.Counselling & Psychotherapy (SLNIPC)

Dip.Counselling & Psychotherapy (IPS)

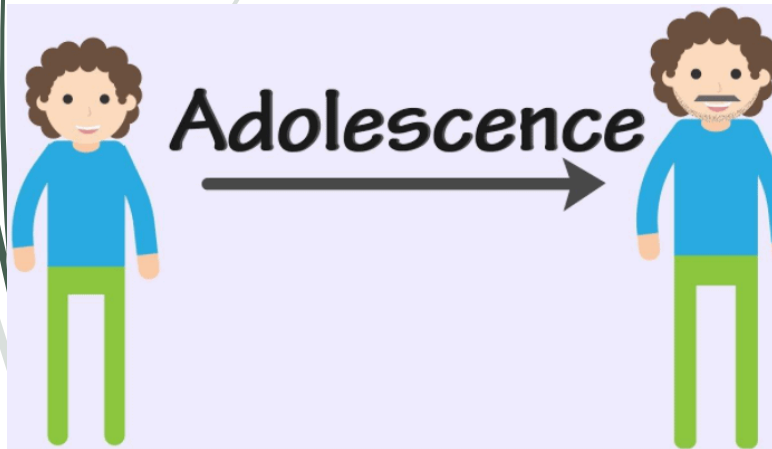




නව යොවුන්විය සංවර්ධනය **Adolescence development**

නව යොවුන් විය ජීවිතයේ දෙවෙනි උපතක් හා සමානය.

"යෞවනෝදය" ශාරීරික පරිවර්තනයක් ලෙස ද
"නව යොවුන් අවධිය" පුද්ගලයකුගේ සමස්ත
ජීවිතේම පරිවර්තනයක් ඇති කරන අසමසම
යුගයක් ලෙස ද හැඳින්විය හැකිය.

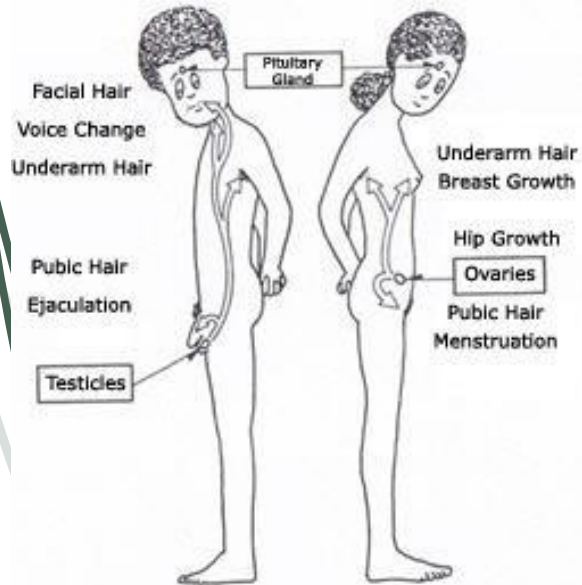


නව යොවුන්විය

- **Adolescence** යන වචනය නිෂ්පන්න වී ඇත්තේ **to grow to maturity** යන අර්ථය දෙන ග්‍රීක වචනයකිනි.
- මෙහි අර්ථය නම් පරිණතිය කරා වර්ධනය වීම යන්නයි.
- මෙහි පරිණතිය යන්නෙන් නව යෞවනයා තුළ ශාරීරික, ලිංගික, බුද්ධිමය, මානසික හා සමාජීය යන සමස්ත පරිණතියක් අපේක්ෂා කෙරේ.

නව යොවුන් වියේ ශාරීරික වර්ධනය

- ගැහැණු ළමයින් අවුරුදු දහයෙන් පසුවත්, පිරිමි ළමයින් අවුරුදු දොළහෙන් පසුවත් නැවත කායික වර්ධනයට එළැඹෙන බව දැකිය හැකිය.
- ගැහැණු ළමයෙකු අවුරුදු එකොළහ පමණ වන විටත්, පිරිමි ළමයෙකු ඊට වසර දෙකක් පමණ ගත වන විටත් මල්වර සමයට එළැඹෙයි.



නව යෞවනයේ ලිංගික විපර්යාසයන්

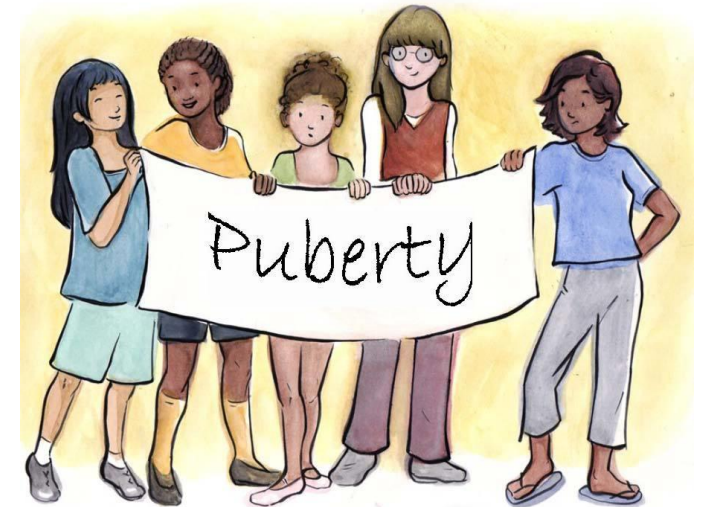
ගැහැණු	පිරිමි
ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වීම	ශුක්‍රාණු නිපදවීම සහ ගබඩා කර තැබීම
ස්ත්‍රී ඩිම්බ නිපදවීම	බාහිර ලිංගේන්ද්‍රය ප්‍රාණවත් වීම
ගර්භාෂය දරුවෙකු පිළිසිඳගැනීමට ඔරොත්තු දෙන ආකාරයට වැඩීම	ශුක්‍රාණු මෝචනය පිට කිරීමේ හැකියාව
ලිංගේන්ද්‍රය විශාල වීම	

ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ

ගැහැණු	පිරිමි
සම පැහැපත් වීම	මුහුණේ රැවුල ජීම
මුහුණ පියකරු වීම	ස්වරාලය විශාල වීම
පියයුරු වැඩීම	උගුරු ඇටය ඉදිරියට නෙරා ජීම
කිහිලි සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝම වැඩීම	කිහිලි සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝම වැඩීම (පපුව ප්‍රදේශයේ රෝම වැඩීම)
කටහඬ සිහින් ගැඹුරු බවට පත්වීම	කටහඬ රළු ගැඹුරු බවට පත්වීම
	උරහිස් පුළුල් වීම
	මාංශපේශී සන වීම

ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශවයේම සිදුවන ශාරීරික වර්ධනයේ ප්‍රතිඵලයන්

- හෘද වස්තුවේ බර වැඩිවීම
- රුධිර පීඩනයේ වේගය මද වශයෙන්
ඉහළ යාම
- පෙනහළු වර්ධනය වීම
- නිසෙහි ප්‍රමාණය දිග පළලින් වැඩි
වීම
- මාංශ පේශි බර වැඩිවීම



- නව යොවුන්විය මුළුමනින්ම පාහේ ශාරීරික පිබිදීමේ හා වර්ධනයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සැලකිය හැකිය.
- ශරීර වර්ධනය කෙරෙහි ජීව විද්‍යාත්මකව බලපාන නිර්නාල ග්‍රන්ථි මගින් නිපදවනු ලබන හෝර්මෝන නව යෞවනයන්ගේ වේගවත් වර්ධනයට ඉවහල් වේ.
- මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් නව යෞවනයා තුළ ආහාර රුචිය වැඩෙන අතර ආහාර දිරවීමේ ක්‍රියාවලියද ඉක්මන් වෙයි.
- ඉහත කී ලක්ෂණ සියල්ල නිර්නාල ග්‍රන්ථින්ගෙන් ශ්‍රාවය වන හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය සිදු වේ.

- ශාරීරික වශයෙන් තම හැඩරුව පමණක් නොව තමා තුළ ඇති හැකියාවන්, ශක්තීන් හා දුබලතා ද, හැඟීම් සහ අදහස්, ආශාවන් සහ අපේක්ෂාවන් ද හඳුනා ගැනීමට නව යෙහවනයාට අවශ්‍ය වේ.
- එනම් පුද්ගල අන්‍යන්‍යතාව සෙවීමක නිරතවීම නව යොවුන්වියේ දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී මානසික ස්වභාවයකි.



නව යොවුන් වියේ බුද්ධි වර්ධනය

- නව යොවුන්විය අයත්වන්නේ විධිමත් ක්‍රියාකාරී චින්තන අවධියටයි.
- මෙම අවධියේ ඇරඹීමත් සමග තර්කානුකූලව සිතීමටත්, වාද විවාද කිරීමටත්, සිතුවිලි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය කිරීමටත් පටන් ගනී.
- මේ තත්ත්වය යටතේ නව යෞවනයාගේ ආත්ම සංකල්පය වර්ධනය වේ.
- නව යොවුන් වියේදී ඇතිවන කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකු වීමේ අවශ්‍යතාව බොහෝ දුරට ඉහත කී ආත්ම සංකල්පය සැකසීම කෙරෙහි බලපායි.

නව යොවුන්වියේ චින්තන හැකියාවන්

- සමාජ කේන්ද්‍රීය චින්තනය

තමා වටා මෙතෙක් පැවැති චින්තනය වෙනුවට ආත්ම කේන්ද්‍රීය බවින් මිදී සමාජ කේන්ද්‍රීයව සිතයි.

- කාලය හා අවකාශය වශයෙන් විෂුක්ත චින්තනය

තමා ඉදිරිපිට දකින සෘජු අත්දැකීම් වලින් ඔබ්බට නොපෙනෙන කාලය හා අවකාශය පිළිබඳව විෂුක්තව සිතයි.

- විමධ්‍යගත චින්තනය

නව යෞවනයා යමක එකම පැත්තක් පමණක් නොව තවත් පැත්තක් තිබිය හැකි බව සිතයි.



- ප්‍රත්‍යාවර්තන චින්තනය

කලින් බාගයට සිතා නතර කර තිබූ යමක් නැවත එතැන් සිට ඉදිරියට චින්තනය කිරීමේ හැකියාව ලබයි.

- සංක්‍රාමී චින්තන හැකියාව

එක් මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යක සිට විවිධ පැතිවලට සිතීමේ හැකියාවයි.

- සංරක්ෂණ චින්තනය

යම් වස්තුවක හෝ චින්තන ධාරාවක වරදක් නිවැරදි කර ගැනීමට හෝ ඊට වෙනස් විදිහකට සිතීමට අවශ්‍ය වූ විටෙක, ආරම්භක අවස්ථාවේ පැවති චිත්ත ස්වභාවයට යළි ගමන් කොට, ඒ ඇසුරෙන් ඉදිරි චින්තනය නිවැරදි කරගැනීමට හෝ වෙනස් විදියක සිතීම සඳහා අතිත චින්තනය සංරක්ෂණය කොට පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාව මින් අදහස් කෙරේ.

- **සංකේතානුසාර චින්තනය**

සංකේත තේරුම් ගැනීම හෙවත් යමක් වෙනුවට යොදන, එහි අර්ථය දනවන වෙනත් දෙයක් ඇසුරෙන් එකී මුල් අර්ථය තේරුම් ගැනීමේ හැකියාව.

- **අන්තරාවලෝකන චින්තනය**

තමාගේම සිතිවිලි හා චින්තනය පිළිබඳ ආපසු හැරී බැලීමට ඇති හැකියාවයි.

- **අභ්‍යුපගමන චින්තනය**

යමක් පිළිබඳව ගොඩනඟා ගත් උපකල්පන අනුව චින්තනයේ යෙදීමේ හැකියාව ලබයි.

- **තාර්කික චින්තනය**

යම් ප්‍රස්තුතයක් එලෙසින්ම පිළිනොගෙන විකල්ප අදහස් ඔස්සේ තර්කානුකූලව චින්තනය මෙහෙයවීමේ හැකියාවයි.

- **යුග්ම ක්‍රියාකාරී චින්තන හැකියාව**

යම් සිදුවීමක් හෝ ක්‍රියාකාරකමක් හා බැඳී සාධක දෙකකින් එක් සාධකයක් වෙනස් වූ කළ අනෙක් සාධකය කවරාකාරයෙන් වෙනස්වේද, සිදුවීමට එය කෙසේ නම් බලපායිද යන්න චින්තනය මින් අදහස් කෙරේ.

- **සංයෝජ චින්තනය**

යම් සිදුවීමක් හෝ ප්‍රශ්නයක් සම්බන්ධයෙන් බලපෑ හැකි විවිධ සාධක ගණනාවක් සලකා බලමින් ඒ අනුව වඩාත් නිවැරදි තීරණයක් කරා එළඹීමේ හැකියාවයි.



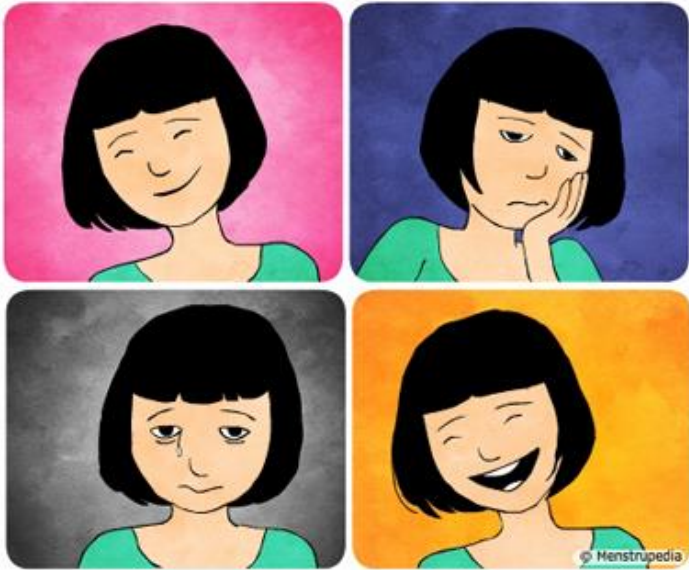
- **පරමාදර්ශී චින්තනය**

තමා පරමාදර්ශය ලෙස දකින,
අසන, සිතන අය කෙරෙහි ඇදී යාම
හා ඔවුන් අනුගමනය කිරීම නව
යෙෂ්වනයේ විශේෂ ස්වභාවයකි.

- **විද්‍යාත්මක චින්තනය**

විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේද ඇසුරෙන්
චින්තනය මෙහෙයවිය හැකි බවයි.

නව යොවුන් වියේ චිත්තවේගික වර්ධනය



- චිත්තවේගික සංවර්ධනය තීව්‍ර වන්නේ බොහෝ විට ශරීරයේ ඇතුළත ක්‍රියාකාරීත්වයේ ප්‍රතිඵලයකට වඩා බාහිර සමාජ වටපිටාවෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් වස්තු කොට ගෙනයි.
- ළමා වියේ දක්නට තිබුණාට වඩා වැඩි චිත්තවේග වර්ධනයක් නව යෞවනයා තුළ දැකිය හැකිය.
- ලැජ්ජාව, බිය, සබ්කෝලය, ජීතිය, ශෝකය, ආදරය, කෝපය වැනි චිත්තවේගික ස්වභාවයන් පිළිබඳ වඩාත් පුළුල් තත්ත්වයක් නව යෞවනයා විසින් පළ කරනු ලබයි.

- අනපේක්ෂිත ලෙස චිත්තවේග ඉස්මතුවීම මෙකල තවත් ලක්ෂණයකි.
- අධික චිත්තවේගී බව, චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීම අසීරු වීම, චිත්තවේග කැළඹිලි, චිත්තවේග අස්ථාවර හා අසමතුලිත වීම යනාදී තත්ත්වයද මෙකල විද්‍යාමාන ලක්ෂණ වේ.
- මෙවැනි තත්ත්ව නිසා ඇතිවිය හැකි චිත්තවේගික වික්ෂිප්තතාව හේතුකොටගෙන මානසික අසහනකාරී තත්ත්වයකට පවා ඇතැම්විට තුඩුදිය හැකිය.
- නව යෞවනයාගේ චිත්තවේගික සංවර්ධනය කායික, ලිංගික, බුද්ධිමය වර්ධනය තරම් වේගවත්ව සිදුවන බවක් නොපෙනෙයි.





- නව යොවුන්විය විත්තවේග පාලනය අපහසු විත්තවේගවල සමබරතාවයක් ඇතිකර ගැනීම අපහසු කාලයකි.
- මේ නිසා නව යෞවනයා විත්තවේග සමග ගැටීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් විත්තවේගික ආතතීන් ඇතිකර ගනී.
- නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවන් තුළ ඔවුන්ගේ වයස් වලට ආවේණික වූ විවිධ වර්ගයාවන් මෙන්ම විත්තවේගික ආවේගයන් ද පවතී.
- මෙවැනි වර්ගයා මෙහෙයවීමේදී දරුවන් සහ දෙමාපියන් අතර මෙන්ම ඔහු ජීවත්වන සමාජය සම්ප්‍රදායන් අතර ද ගැටුම් ඇති කර ගැනීමට සිදුවේ.



ලිංගික කරුණු පිළිබඳව නව යොවනයන්ට නිසි අවබෝධයක්
නොතිබීම නිසා ඔවුන් දැඩි මානසික අසහනයට පත්වන අවස්ථා
බොහෝය.



- ශරීරයේ වේගවත් වැඩීම සහ ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම නිසා නව යෞවනයා විමතියට පත්වේ.
- ඒවා ඇසුරෙන් ලේජාවට හා කළකිරීමට පත් වන හෙතෙම මානසික තැවුල් ඇති කර ගනියි
- පිටතට පෙනෙන්නට තිබෙන එවැනි ඇතැම් ලක්ෂණ අත් අයගෙන් වසන් කිරීමට වැයම් දරයි.
- එමනිසා මෙම අවධියේ දී දෙමාපියන්ගේ උපකාරය නව යෞවනයාට බෙහෙවින්ම අවශ්‍යය.

ලිංගිකත්වය සම්බන්ධයෙන් නව යෞවනයන් විසින් දැනගත යුතු කරුණු මොනවාද?

- ශරීරයේ පිහිටීම, සැකැස්ම, කාලඡේදනය පිළිබඳ දැනුම
- කාන්තා ප්‍රජනන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ අවබෝධය
- කාන්තාවන්ගේ මාසික ඔසප් වක්‍රය පිළිබඳ අවබෝධය
- විවාහ පූර්ව ආචාරධර්ම හා පැවැත්ම පිළිබඳ දාර්ශනික හා විද්‍යාත්මක අවබෝධය
- උපත් පාලනය
- ගබ්සා වීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ ලිංගික හැසිරීම
- ස්වලිංගික හැසිරීම
- සමලිංගික හැසිරීම
- කන්‍යාභාවය නැතිවීම
- ලිංගික බෙලහීනතාව හා ලිංගික උනන්දුවක් නැතිකම
- ලිංගික සුරකාන්තය හා සංසර්ගයේ අවසාන අවස්ථාව



ඉවෝර්න් හා ඩොරති විසින් කරන ලද අධ්‍යයනයක් අනුව වියපත් වීම පිළිබඳ විද්‍යාත්මක අවබෝධය ප්‍රමාණවත් නොවීම හේතු කොටගෙන නව යෞවනයාගේ කායික වර්ධනය හා ලිංගික වර්ධනය ආශ්‍රිත උත්පාදනය විය හැකි ගැටළු හතරක් පිළිබඳව ඔවුන් පෙන්වා දී ඇත. ඒවා නම්,

1. මාසික ඔසප් වීම පිළිබඳව නව යෞවනියන් තුළ මානසික අසහනයක් ඇතිවිය හැකි අතර එයින් ලැජ්ජාවට හා කම්පනයට පත්විය හැකිය.
2. තම ලිංගේන්ද්‍රය ප්‍රාණවත් වීම, අකර්මණ්‍ය වීම, ශුක්‍ර මෝචනය වැනි ස්වාභාවික සිදුවීම් පිළිබඳ කම්පනයට හා එයින් වැරදි විශ්වාස වලට එළඹිය හැකිය.
3. ස්වයං වින්දනය හා සමලිංගික සේවනය වැනි නව යෞවනයන්ගේ ලිංගික අත්හදාබැලීම් හේතුකොටගෙන ඔවුන් තුළ මානසික අක්‍රමකා ඇතිවීමටත්, ඒවා සමාජ වාරිත්‍ර හා වැඩිහිටි අපේක්ෂාවන්ට පටහැනි වේ යැයි සිතමින් මානසික පීඩාවක් ඇති කරගැනීමටත් හැකි ය.
4. නව යෞවන අවධියේ සහජයෙන්ම ඇති වන ලිංගික ආශා යටපත් කර ගැනීම හේතුකොටගෙන ඔවුන් තුළ මානසික විකෘති හෝ විෂම වර්ග ඇතිවිය හැකිය.

නව යෞවන මානසික ගැටලු



- ශරීරික වර්ධනයේදී පුද්ගල අසමානතා ඇති වීම
- චිත්තවේගීය වශයෙන් පරිණත නොවීම
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් හා සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- තමා පිළිබඳව අවතක්සේරුවට ලක් කිරීම
- තමා පිළිබඳ අධි සංවේදීතාව
- නව යෞවනයෙකු ළමයෙකු ලෙස තමා ගැනීමට වැඩිහිටියන් ගන්නා උත්සාහය
- දෙමාපියන් හා නව යෞවනයන් අතර දුරස්ථභාවය
- නව යෞවන අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම
- බුද්ධි වර්ධනය හේතුකොටගෙන ගොඩනඟා ගන්නා නව දෘෂ්ටි නිසා පරම්පරා ගැටුම් හේතුකොටගෙන ගැටලු ඇති කර ගැනීම
- සමාජ සබඳතා දෙදරා යාම
- සන්නිවේදන මාධ්‍යයන්
- ගුරුවරුන් හා ඇතැම් වැඩිහිටියන්ගේ ක්‍රියා කලාපය
- බහුභාණ්ඩික සමාජයක අතරමං වීම



“නව යොවුන් අවධිය ජීවිතයේ අති විශිෂ්ටතම යුගයක් ලෙස අගය කළ හැකි අතර, මෙම අවධිය කාව්‍යමය දෘෂ්ටියකින් වර්ණනා කරන්නෙකුට මල් වලින් බර වසන්ත සමයක් ලෙස පෙනෙනු ඇත.”

- ජර්ජ් ලේඩ්, 1963 -

THE END

