2. વિકાસની વિવિધ અવસ્થાઓ (various stages of Development) :

માનવીના જીવન વિશેની આગાહી થઈ શકતી નથી. છતાં માનવીના જીવનને જુદાં જુદાં યુગોમાં અને જુદાં જુદાં સમાજમાં જુદી જુદી અવસ્થાઓમાં વહેંચે છે. ભારતમાં અનેક વર્ષો અગાઉ વ્યક્તિના સમગ્ર જીવનને ચાર મુખ્ય આશ્રમોમાં વહેંચવામાં આવેલું. બ્રહ્મચર્યાશ્રમ, ગૃહસ્થાશ્રમ, વાનપ્રસ્થાશ્રમ અને સંન્યાસશ્રમ. દરેક આશ્રમમાં વ્યક્તિએ કેવો વ્યવહાર કરવો જોઈએ તેની સીમાઓ નક્કી કરવામાં આવેલી. અત્યારના આધુનિક યુગમાં આ આશ્રમ વ્યવસ્થા અસ્થાને છે.

- **વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાનમાં વ્યક્તિના વિકાસનું અધ્યયન ત્રણ સ્વરૂપમાં થાય છે.**

1. અવસ્થા પ્રમાણે :

માનવજીવનને ઉંમર પ્રમાણે અવસ્થાઓમાં વહેંચીને જે તે અવસ્થામાં શારીરિક, માનસિક, આવેગાત્મક વગેરેનો વિકાસ વિગતવાર તપાસવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે વ્યક્તિને પૂર્ણ, અખંડ અને અવિભાજ્ય એકમ તરીકે રાખવામાં આવે છે. જોકે અહીં ઉંમરને વધારે મહત્ત્વ અપાય છે અને એવો ખોટો ખ્યાલ ઊભો થાય છે કે સમાન વયના તમામ લોકોનો વિકાસ સરખો થાય છે.

2. પાસાવાર :

અહીં જીવનને વિવિધ પાસાંઓ જેવાં કે શારીરિક, ચેષ્ટાત્મક, ભાષા, બૌદ્ધિક, સામાજિક, આવેગાત્મક, નૈતિક વગેરેમાં વહેંચવામાં આવે છે અને દરેક પાસાંઓના વિકાસનો ઊંડો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, જોકે આવી રીતે પાસાવાર અધ્યયન કરવામાં વ્યક્તિના જીવનને જુદાં આડેધડ ટુકડાઓમાં વહેંચવામાં આવે છે.

3. વિકાસ કાર્ય પ્રમાણે :

હેવિગહર્સ્ટે (Havighurst) એ જીવનમાં જુદી જુદી અવસ્થાએ વ્યક્તિએ કયાં વિકાસ કાર્યો કરવાનો હોય છે તેનો ખ્યાલ આપ્યો છે. આ પ્રમાણેના અધ્યયનમાં જીવનની સર્વાંગી કેળવણીને ધ્યાનમાં રખાય છે. પૂર્વાવસ્થા અને ઉત્તરાવસ્થા વચ્ચેના સંબંધો સ્પષ્ટ થાય છે.

વર્તમાન સમયમાં જીવનની અવસ્થાઓને અલગ રીતે વહેંચવામાં આવે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો, સમાજશાસ્ત્રીઓ અને શરીરવિજ્ઞાનીઓએ વ્યક્તિના જીવનની વિવિધ અવસ્થાઓ દર્શાવી છે. આ અવસ્થાઓ કે તબક્કાઓ વ્યક્તિની વૃદ્ધિ-વિકાસની પ્રક્રિયાઓને તેમ જ તે દ્વારા તેના વ્યવહારમાં વર્તાતાં અમુક લક્ષણોને ધ્યાનમાં રાખીને નક્કી કરી છે. વિકાસનાં વિવિધ સ્વરૂપો અને વર્તન વલણની લાક્ષણિક ભાતોની ખીલવણીની દષ્ટિએ એલિઝાબેથ હરલોક (Elizabeth Hurlock) જીવનને નીચેની અવસ્થામાં વહેંચે છે.

(1) જન્મ પૂર્વેની અવસ્થા (Pre-Natal Stage) - ગર્ભાધાનથી જન્મ

(2) નવજાત અવસ્થા (Neonatal Stage) - જન્મથી બે અઠવાડિયાં

(3) શૈશવાવસ્થા (Infancy) - ત્રીજા અઠવાડિયાથી બે વર્ષ

(4) પૂર્વ બાલ્યાવસ્થા (Early Childhood) - 3 થી 6 વર્ષ

(5) ઉત્તર બાલ્યાવસ્થા (Late Childhood) - 6 થી 12 વર્ષ

(6) પૂર્વ તરુણાવસ્થા (Early Adolescence) - 12 થી 17 વર્ષ

(7) ઉત્તર તરુણાવસ્થા (Later Adolescence) - 17 થી 21 વર્ષ

(8) પુખ્તાવસ્થા (Adulthood) - 21 થી 40 વર્ષ

(9) પ્રૌઢાવસ્થા (Middle age) - 40 થી 60 વર્ષ

(10) વૃદ્ધાવસ્થા (Old age) - 60 થી મૃત્યુ સુધી

આ અવસ્થાઓના અહીં દર્શાવેલ સમયગાળાઓ નિશ્ચિત કે જડ સ્વરૂપના હોતાં નથી. પ્રત્યેક તબક્કો ચાર-છ માસ વહેલો મોડો શરૂ થાય છે અને પૂરો પણ થાય, વળી દરેક બાળકમાં આ તબક્કાઓ પ્રમાણે જ વિકાસ થશે એવું પણ ન કહી શકાય. કુદરતે દરેક બાળકમાં કેટલાયે વ્યક્તિગત તફાવતો મુકેલા છે.

આ દરેક અવસ્થાની વિગતે સમજૂતી મેળવીએ.

(1) જન્મ-પૂર્વેની અવસ્થા :

ગર્ભાધાનથી જન્મ સુધીનો લગભગ 280 દિવસનો સમય જન્મ પૂર્વેનો તબક્કો કહેવાય છે. સ્ત્રીના બીજને પુરુષનો શુક્રાણું કોષ મળે છે ત્યારે ગર્ભાધાન થાય છે. જન્મ થતાં સુધી ગર્ભ ગર્ભાશયમાં વિકસે છે. ગર્ભ ધારણ થાય ત્યારથી 15 દિવસનો સમય બીજ અવસ્થા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને ગર્ભાધાનના બે અઠવાડિયાથી બે માસ સુધીનો સમય ભ્રૂણ અવસ્થા કહેવાય છે. આ ભ્રૂણ અવસ્થાના 45 દિવસના સમયમાં ફલિત અંડ મનુષ્ય આકાર પ્રાપ્ત કરે છે અને આંતરિક અવયવોનો વિકાસ શરૂ થાય છે. બે માસથી જન્મ સુધીના ગાળાને ગર્ભાવસ્થા કહેવાય છે. આ ગાળા દરમિયાન ગર્ભ પૂરો માનવ આકારમાં વિકસે છે. ગર્ભમાં આંતરિક ક્રિયાઓ શરૂ થાય છે. ગર્ભનું હલનચલન માતા અનુભવી શકે છે. લગભગ નવ માસે બાળક જન્મ માટે પરિપકવ બને છે.

હરલોક જણાવે છે કે આ અવસ્થા પ્રમાણમાં ટૂંકી હોવા છતાં કેટલાક કારણોસર મહત્ત્વની છે.

1. ગર્ભાધાન થતાંની સાથે જ વ્યક્તિની સમગ્ર વારસાગત બાબતો નક્કી થઈ જાય છે.
2. માતાનું ગર્ભાશય અને લોહીના સંજોગો જો સાનુકૂળ હોય તો બાળકના વિકાસને પ્રોત્સાહન મળે છે અને જો આવા સંજોગો પ્રતિકૂળ હોય તો બાળકનો વિકાસ રૂંધાય કે અવરોધાય છે અને ભાવિ વિકાસને અસર કરે છે.
3. વ્યક્તિના જીવનના સમગ્ર જીવનકાળ કરતાં આ સમયગાળામાં વિકાસ અને વૃદ્ધિ વધુ જોવા મળે છે.
4. બાળક અંગેના નજીકના વ્યક્તિઓના વલણો અને અપેક્ષાઓનું ઘડતર આ સમયગાળાથી શરૂ થાય છે. જન્મ પહેલાં જ માતા-પિતા અને સગાંવહાલાં ઘણા મનોરથો સેવે છે. બાળક સ્વસ્થ તો જન્મશેને ? દીકરો હશે કે દીકરી ? જેવી અનેક બાબતો અંગેના વલણો અને અપેક્ષાઓ બાળકના ઉછેર, પાલનપોષણને અસર કરે છે.

જન્મ પહેલાની આ અવસ્થા મોટાભાગે સ્વસ્થ રીતે પૂર્ણ થાય છે, છતાં આ સમયગાળામાં કેટલીક મુશ્કેલીઓ પણ આવે છે. ક્યારેક અધૂરા માસે અપરિપક્વરૂપે બાળકો જન્મે છે, તો ક્યારેક ગર્ભપાત કે કસુવાવડ થઈ જાય છે. ક્યારેક એવું પણ જોવા મળે છે કે બાળક દિવ્યાંગ કે બેઢંગ સ્વરૂપે જન્મે છે. પરંતુ આવું ભાગ્યે જ અને અપવાદરૂપ કિસ્સામાં જ થાય છે.

(2) **નવજાત અવસ્થા :**

બાળકના જન્મથી બે અઠવાડિયાં સુધીની અવસ્થાને નવજાત અવસ્થા કહે છે. જન્મબાદની જીવનની અવસ્થાઓમાં સૌથી ટૂંકી અવસ્થા નવજાત અવસ્થા છે. બાળકના જન્મ બાદ તેને ખોરાક પૂરો પાડતી નાભિનાળ (umbilical cord) ને કાપીને અલગ કરવામાં આવ્યા બાદ બાળક અલગ અને સ્વતંત્ર વ્યક્તિ તરીકે ઓળખાય છે અને પોતાનું જીવન શરૂ કરે છે.

જન્મબાદ બાળકે બાહ્ય વાતાવરણ સાથે અનુકૂલન કરવું પડે છે. ગર્ભાશયમાં બાળકે હૂંફ અનુભવી હોય છે અને સમાન તાપમાન અનુભવ્યું હોય છે. જ્યારે બાહ્ય વાતાવરણમાં ઠંડી કે ગરમી સાથે પનારો પડે છે. જન્મ પૂર્વે નાભિનાળથી પ્રાણવાયુ મેળવતું બાળક જન્મ પછી શ્વસનક્રિયા શરૂ કરે છે. ગર્ભાશયમાં નાભિનાળથી પોષકતત્ત્વ મેળવતું બાળક જન્મ બાદ મુખથી પોષણ મેળવવાનું શરૂ કરે છે. મળમૂત્રની ક્રિયા પણ નવેસરથી શરૂ થાય છે. જન્મ પછી મળમૂત્ર સાથે સંકળાયેલ અવયવો કામ કરતાં થાય છે.

જન્મ પછીના પહેલાં દશ દિવસમાં બાળકનું વજન ઘટે છે. અનેક પ્રકારના ફેરફારોના પરિણામે નવજાત શિશુનું વર્તન અણધાર્યું થાય છે. બાળમરણના મોટાભાગના બનાવો આ સમય ગાળામાં જોવા મળે છે. જન્મ બાદ બાળકની આંખ ખોલવાની ક્રિયા, ચૂસવાની ક્રિયા, ગળવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. ગર્ભાશયમાં સુરક્ષા અનુભવેલ બાળક જન્મબાદ આ તબક્કામાં બાહ્ય વિશ્વ સાથે સમાયોજન કરવાનું શીખ્યા બાદ બાળકનો વિકાસ શરૂ થાય છે.

(3) શૈશવાવસ્થા :

નવજાત અવસ્થા બાદ બીજી અવસ્થામાં બાળકનો વિકાસ થાય તે શૈશવાવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં પણ બાળકનું વર્તન અવ્યવસ્થિત હોય છે. આવા બાળકોની એક જ ભાષા હોય છે. અસુવિધા થાય એટલે રડવું. બાળક એવું જ સમજે છે કે આપણે રડીએ એટલે કંઈક મળે. (ઘણા લોકો મોટા થયા પછી પણ આ રીત અજમાવે છે. રડીને પોતાના કામ પાર પાડતા હોય છે. બાળપણનો આ નુસખો તેઓ આજીવન સાચવે છે.) આ અવસ્થામાં બાળક મોટેભાગે ઊંઘે છે. તેની ઊંઘ લગભગ 16 થી 17 કલાકની હોય છે. આપણને તેના વિશે જાણવાની જિજ્ઞાસા રહે છે કે તે કેવી રીતે વિકસે છે.

પંદર દિવસથી શરૂ કરીને બીજા વર્ષના અંત સુધીના ગાળાને શૈશવાવસ્થા કહે છે. આ અવસ્થા દરમિયાન બાળક પરતંત્ર કે પરાધીન સ્થિતિમાં જીવે છે. તેને દરેક બાબતમાં માતા, પિતા કે અન્યની મદદની જરૂર પડે છે. ખાવું-પીવું, રમવું, ચાલવું, સૂઈ જવું વગેરે ક્રિયાઓ કરવામાં તે બીજા પર આધાર રાખે છે. છતાં કોઈકવાર અનુકરણ દ્વારા કેટલીક ક્રિયાઓ જાતે કરે છે. આ ગાળા દરમિયાન શારીરિક વિકાસની ગતિ ઝડપી હોય છે. હાથ-પગની લંબાઈમાં વધારો થાય છે. આ અવસ્થામાં ઘણાં બધાં દૂધિયા દાંત આવી જાય છે. બાળક ત્રણ માસનું થતાં ઊંધું પડે છે, માથું ઊંચું કરે છે, હાથના ટેકાથી ઊંચું થાય છે. લગભગ છ માસનું બાળક બેસતાં શીખે છે. અવાજ કાઢે છે. ભૂખની જરૂરિયાત અવાજથી દર્શાવે છે. એક વર્ષનું થતાં બે-ત્રણ શબ્દ બોલે છે, ચાલતાં શીખે છે.

શૈશવ અવસ્થાના આ સમય ગાળામાં બાળકના વ્યક્તિત્વ, વાણી અને આવેગનો શરૂઆતનો પાયો બંધાય છે. આ સમય ગાળામાં બાળકને નજીકની વ્યક્તિઓ સાથે ગાઢ આસક્તિ વિકસે છે. બે વર્ષનું બાળક થાય ત્યાં સુધીમાં કુટુંબના સભ્યોની મદદથી આત્મનિર્ભર બને છે અને લગભગ 200 શબ્દો બોલતું થાય છે.

(4) પૂર્વ બાલ્યાવસ્થા :

ત્રીજા વર્ષની શરૂઆતથી કરીને યૌવન પ્રવેશ સુધીના સમયગાળાને બાલ્યાવસ્થા કહે છે. બાલ્યાવસ્થાના વિકાસને સમજવા માટે તેના બે ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે.

i. પૂર્વ બાલ્યાવસ્થા અને ii. ઉત્તર બાલ્યાવસ્થા.

પૂર્વ બાલ્યાવસ્થાનો સમયગાળો ત્રીજા વર્ષની શરૂઆતથી છઠ્ઠા વર્ષનો છે. શાળાપૂર્વેનો બાળકનો આ સમયગાળો તેના વિકાસ માટે ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ હોય છે. આ સમયમાં બાળક ઘરની ચાર દિવાલોમાંથી બહાર નીકળે છે અને આસપાસના અન્ય લોકો સાથે ખેલકૂદમાં મસ્ત બને છે. માતા-પિતાના ઉછેર અને પાલનપોષણના પરિણામે આ સમયમાં બાળકમાં કેટલીક ટેવો વિકસીત થાય છે. આ સમય દરમિયાન શારીરિક, ચેષ્ટાવિકાસ, માનસિક, ભાષાકીય, સામાજિક અને આવેગાત્મક વિકાસ ઘણો ઝડપી થાય છે.

શારીરિક વિકાસમાં વજન અને ઊંચાઈ વધે છે. મગજ અને માથાનો વિકાસ વિશેષ હોય છે. મગજના ઝડપી વિકાસને કારણે બાળકની કેટલીક શક્તિઓ જેવી કે આંખ અને હાથ વચ્ચેના સંકલનની શક્તિ, પકડવાની શક્તિ, લખવાનો પ્રયાસ વિકસે છે. બોધાત્મક વિકાસમાં સંકલ્પનાની રચના, તર્ક અને વિચારોનું સાહચર્ય વિકસે છે. આ અવસ્થામાં બાળક આત્મકેન્દ્રી હોય છે. આ અવસ્થામાં બાળકનો ભાષાકીય વિકાસ ઝડપી બને છે. શબ્દોથી વાક્યો બનાવવાની શરૂઆત કરે છે. જો કે પૂર્ણ રીતે ભાષાકીય વિકાસ થતો નથી. સાઈકલ પરથી બાળક નીચે પડે તો 'સાઈકલે મને પાડ્યો' એવું કહે છે.

(5) **ઉત્તર બાલ્યાવસ્થા :**

છથી બાર વર્ષનો સમય ગાળો બાળક માટે ઉત્તર બાલ્યાવસ્થા કહેવાય છે. આ સમયમાં બાળક શાળાએ જતું થાય છે. આ સમયમાં તે શાળામાં સમવ્યસ્કો સાથે હળતાં, મળતાં, રમતાં અને ઝઘડતાં શીખે છે. છોકરા અને છોકરીની ભૂમિકા સ્પષ્ટ થવા લાગે છે. આ સમયમાં બાળકમાં રોજિંદી ક્રિયાઓમાં સ્થિરતા અને ઝડપ આવે છે. ઘણી બધી શૈક્ષણિક અને સામાજિક કુશળતાઓ વિકસે છે. કયું વર્તન યોગ્ય છે અને કયું વર્તન અયોગ્ય છે, તેનું વિવેકજ્ઞાન આ સમયમાં થાય છે. વ્યક્તિઓ વિશેના ખ્યાલો જેવાં કે કઈ વ્યક્તિ શાંત છે, તોફાની કોણ છે, બુદ્ધિશાળી, પ્રેમાળ, મદદગાર વગેરે આંતરિક લક્ષણો વિશેના ખ્યાલો ધીરે ધીરે વિકસે છે.

જીવન ઘડતર માટે જે તાલીમ અને કેળવણીની જરૂર હોય છે તે આ અવસ્થામાં મળવાં જોઈએ. બાળકને માતૃભાષાની સાથે બીજી કોઈ

ભાષા (અંગ્રેજી કે હિન્દી) શીખવવી હોય તો આ સમય ગાળામાં જ શરૂઆત થવી જોઈએ. આ સમયમાં બાળકમાં શારીરિક અને માનસિક સ્થિરતા તેમજ સધ્ધરતા આવે છે. અહીં બાળક પરતંત્ર મટીને સ્વતંત્ર બને છે અને દરેક જગ્યાએ પોતાની ઈચ્છા મુજબ વર્તવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

નવથી બાર વર્ષમાં વૃદ્ધિ અને વિકાસ વધુ ઝડપી બને છે. આ અવસ્થામાં બાળકમાં મિત્રોનું સ્થાન મુખ્ય હોય છે. તેઓ ટોળકી બનાવે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો આ માટે "ટોળાવય" (Gang age) શબ્દ વાપરે છે. ટોળકીમાં વિવિધ રમતો રમીને બાળકો ઘણાં કૌશલ્યો પ્રાપ્ત કરે છે. અત્યારના આધુનિક યુગમાં બાળક મોબાઈલ પર વધુ સમય પસાર કરે છે. પોતાના ફોટો (સેલ્ફી) પાડીને વિવિધ પ્લેટફૉર્મ પર મૂકે છે. પોતાની રીલ બનાવતા થાય છે. એક રીતે પોતાની અલગ ઓળખ ઊભી કરવાના પ્રયાસો કરે છે.

આ અવસ્થાના અંતિમ સમયમાં અને તરુણાવસ્થાની શરૂઆતમાં છોકરા અને છોકરીઓમાં હોર્મોન્સમાં બદલાવ આવે છે. ગૌણ જાતીય લક્ષણો વિકસે છે. છોકરાઓના અવાજમાં ફેરફાર, મૂછનો દોરો ફૂટવાની શરૂઆત થાય છે. આ અવસ્થામાં વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં છોકરા કરતાં છોકરીઓ આગળ હોય છે.

(6) પૂર્વ તરુણાવસ્થા :

બારથી વીસ-એકવીસ વર્ષના ગાળાને તરુણાવસ્થા કહે છે. આ સમયના વિકાસને સમજવા માટે તેને, બે તબક્કામાં વિભાજિત કરેલ છે. (i) પૂર્વ તરુણાવસ્થા, અને (ii) ઉત્તર તરુણાવસ્થા.

બારથી સોળ કે સત્તર વર્ષના સમયગાળાને પૂર્વ તરુણાવસ્થા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોના મત મુજબ, આ અવસ્થા બાળકના જીવનનો અતિ મહત્ત્વનો તેમ જ તોફાની અને મૂંઝવણભર્યો સમયગાળો છે. આ સંક્રાંતિ કાળ છે. આ અવસ્થામાં બાળક મટીને પ્રજનની તાકાત ધરાવતાં યુવક/યુવતી બને છે. આ ગાળામાં સમગ્ર શરીરનો એકંદરે ખૂબ ઝડપી વિકાસ થાય છે. છોકરાઓમાં ઊંચાઈમાં વધારો થાય છે. ઉત્તર બાલ્યાવસ્થાના અંતે જે ગૌણ જાતીય અંગોનો વિકાસ થયો હોય છે તે વધુ આગળ વધતાં બાળક જાતિ પ્રત્યે સભાન બને છે. છોકરા-છોકરીઓ તે મુજબ ભૂમિકા વર્તન કરે છે.

છોકરીઓમાં પણ ઝડપી ફેરફારો આવે છે. છોકરીઓમાં માસિક શરૂ થાય છે. તેઓ પોતાના દેખાવ પ્રત્યે સભાન બને છે. આ અવસ્થામાં આવેલા શારીરિક પરિવર્તનોના લીધે તરુણો મીઠી મૂંઝવણ અનુભવે છે. જાતીયવૃત્તિ પ્રબળ બને છે. તરુણોને વિજાતીય વ્યક્તિના સાંનિધ્યમાં રહેવાનું અને તેમની સમક્ષ પોતાનું કૌશલ્ય કે શૌર્ય પ્રગટ કરવાનું વધુ ગમે છે. જાતીયવૃત્તિને ઉત્તેજિત કરે તેવાં ફિલ્મો, વાર્તાઓ, વેબ સીરીઝો, કાવ્યો વગેરે જોવાનું અને માણવાનું તરુણો વધુ પસંદ કરે છે. આ ગાળાની સમસ્યાઓને જોતાં હરલોક એને 'સમસ્યાની અવસ્થા' ગણે છે.

(7) **ઉત્તર તરુણાવસ્થા :**

સોળ કે સત્તર વર્ષથી લઈને વીસ-એકવીસ વર્ષના આ સમય ગાળાને ઉત્તર તરુણાવસ્થા તરીકે ઓળખાય છે. શારીરિક વૃદ્ધિનો સમય અહીં પૂર્ણ થાય છે. ઊંચાઈ, વજન અને શરીરનો બાંધો સંપૂર્ણ બને છે. ભવિષ્યમાં વજનમાં ફેરફાર આવી શકે, પરંતુ ઊંચાઈમાં ફેરફાર થતો નથી. 'સોળે સાન, વીસે વાન' એ પૌરાણિક યુક્તિ સાચી પુરવાર થાય છે. તરુણની બુદ્ધિના વિકાસની યાત્રા અહીં પૂર્ણ થાય છે. 16 કે 17 વર્ષ સુધી જ બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે એવું મનોવિજ્ઞાન સ્વીકારે છે.

આ સમયગાળામાં સંઘર્ષ, હતાશા અને મૂંઝવણ વધુ હોય છે. આ સમયમાં તરુણો પોતાના વિચારો અને આદર્શો પ્રમાણે વર્તન કરે છે પણ જ્યારે વાસ્તવિક પરિસ્થિતિમાં આવા આદર્શો જોવા મળતા નથી ત્યારે તે હતાશ બને છે. આ સમયમાં વિરોધ કરવાની ભાવના પ્રબળ હોય છે, તરવરાટ ખૂબ વધારે હોય છે.

આ સમયગાળો તરુણો માટે સૌથી વધુ મુશ્કેલ અને મૂંઝવણભર્યો હોય છે. આવી વિકટ અને ખતરનાક અવસ્થામાં ઊછરી રહેલાં તરુણ-તરુણીઓને સમજવાની, ઓળખવાની અને તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ પ્રગટ કરવાની આપણી સૌની પવિત્ર ફરજ છે. તરુણાવસ્થાને સાચા માર્ગે વાળવી જોઈએ. આ ઉંમરે જ તરુણો વ્યસનના માર્ગે ચઢી જતાં હોય છે. વડીલોએ તેમના મિત્ર બનીને સલાહ-સૂચન આપવા જોઈએ. દરેક માતા-પિતા અને વડીલો તેમજ શિક્ષકોએ આ અવસ્થાનાં બાળકો પ્રત્યે મનોવૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ અપનાવવો જોઈએ.

(8) પુખ્તાવસ્થા :

21 થી 40 વર્ષના જીવનના આ સમયગાળાને પુખ્તાવસ્થા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિએ પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરી લીધી હોય છે. આ અવસ્થાને સુવર્ણકાળ કહી શકાય, કારણ કે આ સમયમાં વ્યક્તિ સૌથી વધુ સ્વસ્થ હોય છે. જીવનમાં સ્થિર થાય છે. આ અવસ્થામાં વૃદ્ધિને અવકાશ નથી પણ વિકાસની ક્રિયા ચાલુ રહે છે. શારીરિક અને માનસિક પરિપક્વતા તેમજ સામાજિક પરિપક્વતા થવાથી આ ઉંમરને મતાધિકાર માટે માન્ય ગણી છે અને લગ્નજીવન માટે પણ યોગ્ય ગણી છે.

વ્યક્તિ વ્યાવસાયિક રીતે સ્થિર થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. નોકરી-ધંધામાં પોતાના વિચારો, વડીલોની સલાહ, બજારમાંગ, રસ-રુચિ, અભિયોગ્યતા, ગમો-અણગમો વગેરે ભાગ ભજવે છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિ પતિ/પત્ની, પિતા, કમાવનાર, ગુજરાન ચલાવનાર, સામાજિક ક્ષેત્રે વિવિધ ભૂમિકાઓ ભજવતી થાય છે. આ સમયમાં બાળઉછેર અને બાળ શિક્ષણની જવાબદારી પણ આવે છે. પોતે બાળક મટીને પરિપક્વ બનેલ માતા-પિતા પોતાના બાળકોની દુનિયા નિહાળે છે.

આ અવસ્થામાં વ્યક્તિ આત્મનિર્ભર બને છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિ જે સિદ્ધિ મેળવે છે તેના આધારે તેની એક પ્રતિભા બંધાય છે. સમાજ તેની પ્રતિભાને અનુરૂપ સામાજિક મોભો આપે છે. આ સમયમાં વ્યક્તિ જીવનના દરેક પાસામાં અનુકૂલન પ્રાપ્ત કરી લે છે અને સફળતા મેળવે છે, છતાં કેટલીક મુશ્કેલીઓ સાથે સંઘર્ષ કરવો પડે છે. દામ્પત્યજીવન, કૌટુંબિક અને વ્યવસાયના પ્રશ્નો રહેવાથી વ્યક્તિ આવેગાત્મક ખેંચતાણમાંથી મુક્ત રહી શકતી નથી.

(9) પ્રૌઢાવસ્થા :

40 વર્ષથી 60 વર્ષ સુધીના ગાળાને આપણે પ્રૌઢાવસ્થા તરીકે ઓળખીએ છીએ. જીવનના આ સમયગાળાને 'મધ્યકાળ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ ગાળામાં વ્યક્તિ જીવનમાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે. કૌટુંબિક અને વ્યાવસાયિક જીવનમાં વ્યક્તિ ગોઠવાઈ ગઈ હોય છે. આ અવસ્થા વ્યક્તિ માટે સુખદ અવસ્થા છે. જીવનમાં સિદ્ધિ મેળવ્યા બાદ વ્યક્તિ આત્મસંતોષ મેળવે છે.

આ અવસ્થામાં વ્યક્તિની શારીરિક ક્ષમતાઓમાં ઘટાડો શરૂ થાય છે. માંસ-પેશીઓ નબળી બને છે. ચામડી ઢીલી અને સુકી બને છે. શરીરમાં વિવિધ બીમારીઓ દેખાવી શરૂ થાય છે. હાડકાંની નબળાઈ, દાંત પડવા, વાળ સફેદ થવા અને ઉતરવા, ઝાંખું દેખાવું, સાંભળવાની ક્ષમતા ઘટે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓને કાયમી દવાઓની ટેવ પડતી હોય છે. ડેસમોન્ડ (Desmond) ના મતે, આ અવસ્થામાં ઘણી વ્યક્તિઓ ગ્લાનિ, દુ:ખી હૃદય અને ભયના ઓથાર નીચે જીવન પસાર કરતી હોય છે.

આ અવસ્થામાં વ્યક્તિની યાદશક્તિ નબળી પડે છે. વર્તમાનમાં બનતી ઘટનાઓને ભૂલી જાય છે. નામ, સરનામા વગેરે ભૂલવા લાગે છે. પરંતુ બાળપણ અને યુવાનીની વાતો યાદ કરે છે. આ અવસ્થામાં વ્યક્તિ ખોરાક, કસરત, યોગ, હકારાત્મક મનોવલણ વગેરેથી પોતાની વૃદ્ધત્વની શારીરિક અસરોને થોડી દૂર ખસેડી શકે છે. માનસિક રીતે મજબૂત એવી કેટલીક વ્યક્તિઓ યુવાનીમાં જ સમય પસાર કરતી હોય તેમ સદાબહાર હોય છે.

આ સમયગાળામાં વ્યક્તિ નિવૃત્તિ મેળવવાની તૈયારીમાં હોય છે. જીવનમાં સફળતા મેળવેલ વ્યક્તિઓ માટે નિવૃત્ત થવું શુભ ઘટના બની રહે છે, તો કેટલીક વ્યક્તિઓ માટે નિવૃત્ત થવું દુ:ખદાયક હોય છે. આર્થિક અસલામતી, માન-મોભો, સુખસાહ્યબીનું દુ:ખ કેટલાકને સતાવે છે.

(10) વૃદ્ધાવસ્થા :

60 વર્ષ પછીનો સમયગાળો વૃદ્ધાવસ્થા તરીકે ઓળખાય છે. શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાઓનું ઘટવું એટલે વૃદ્ધાવસ્થા. આ અવસ્થા ઘણી બધી રીતે પ્રગટ થાય છે. આંખોનું તેજ ઘટવું, શ્રવણક્ષમતા ઘટવી, રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટવી, થાક લાગવો, શરીર લથડિયાં ખાય વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે. આ અવસ્થા વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ ઉંમર સાથે આગળ-પાછળ થતી રહે છે. ઘણી નોકરીઓમાં નિવૃત્તિકાળ 60 વર્ષની આસપાસનો હોય છે, પણ વ્યક્તિની કેટલીક ક્ષમતાઓ 60 વર્ષની ઉંમર પછી પણ અકબંધ રહે છે. તેથી સંશોધન કાર્ય, ન્યાય, નેતૃત્વ વગેરેમાં નિવૃત્તિકાળ 70 થી 80 વર્ષ ગણાય છે.

વૃદ્ધાવસ્થાએ પહોંચેલી વ્યક્તિની માન્યતાઓ, વલણો, વિચારો અને વર્તન જે ઘડાયા હોય છે તે નવી પેઢીના લોકો સાથે તાલમેલ બેસાડી શકતા નથી. જેથી નવી પેઢીની વિચારસરણી સ્વીકારી શકતા નથી. વૃદ્ધે નવી પેઢી સાથે સમાયોજન કરવાનું નવેસરતી શીખવું પડે છે. આ અવસ્થામાં કેટલાક વિકરાળ પ્રશ્નો પણ ઊભાં થાય છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. ક્યારેક અચાનક જીવનસાથીને ગુમાવવાથી તેની ખોટ સાલે છે. કુટુંબની વ્યક્તિઓનો સાથસહકાર ન હોય તો વ્યક્તિ મૃત્યુની રાહ જોતાં દુઃખી થાય છે. વર્તમાનમાં કહેવાતી આધુનિક પેઢીના લોકો વૃદ્ધોને સાચવી શકતા નથી અને કુટુંબમાંથી હાંકી કાઢે છે. આવા વૃદ્ધોને વૃદ્ધાશ્રમમાં પછીનું જીવન પસાર કરવાની નોબત આવે છે. સામાન્ય રીતે વૃદ્ધાવસ્થામાં ઈશ્વર પ્રત્યે લગાવ વધુ હોય છે.

ઉપરોક્ત દર્શાવેલ વિવિધ અવસ્થાઓનું વર્ગીકરણ શરીરની વૃદ્ધિ-વિકાસ અને પરિપકવતાના આધારે કરવામાં આવ્યું છે. વ્યક્તિના જન્મથી મૃત્યુ સુધી થયેલા વિવિધ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોના આધારે આ વિભાગીકરણ વિજ્ઞાને માન્ય રાખ્યું છે. સમયની સાથે જે ફેરફારો આવતાં હોય છે તેનાથી આ અવસ્થાઓનું વિભાગીકરણ બદલાતું રહેતું હોય છે. વ્યક્તિનું વધેલું આયુષ્ય, બાળઉછેર અને મેડિકલ વિજ્ઞાનના વિકાસના લીધે આ બદલાવ આવ્યો છે. દરેક અવસ્થાનો વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કરીને વ્યક્તિના જીવનને સુંદર બનાવી શકાય છે. અંતમાં એવું કહી શકાય કે સફળ વૃદ્ધાવસ્થાને પામવા માટેની તૈયારી બાળપણથી જ કરવી આવશ્યક છે.