IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double- Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 4, July 2026
Impact Factor: 8.2

शैशवावस्थेपासून पौगंडावस्थेपर्यंत मुलांचा विकास: एक मानसशास्त्रीय व सामाजिक अध्ययन

सुवर्णा निळकंठ चोपडे
मुख्याध्यापिका
एस बि वझे इंग्लिश मीडियम स्कूल, मानपाडा,डोंबिवली (पूर्व)

डॉ. रंजना राजेश सोनवणे
प्राध्यापक
एम ए, एम एड, सेट, पीएचडी.
के. सी. ई. सोसायटीचे शिक्षण शास्त्र महाविद्यालय जळगाव.

सारांश

मानवी जीवनातील शैशवावस्था, बाल्यावस्था आणि पौगंडावस्था या विकासाच्या अत्यंत महत्त्वपूर्ण अवस्था आहेत. शैशवावस्थेत निर्माण होणारे भावनिक संबंध, भाषिक क्षमता, सामाजिक अनुभव, पोषण, आरोग्य आणि कौटुंबिक वातावरण यांचा मुलाच्या पुढील व्यक्तिमत्त्वविकासावर दीर्घकालीन प्रभाव पडतो. पौगंडावस्थेत शारीरिक वाढ, हार्मोनल बदल, भावनिक अस्थिरता, स्वतंत्र ओळखीचा शोध, समवयस्कांचा प्रभाव आणि सामाजिक भूमिकांमधील परिवर्तन एकाच वेळी घडत असते. प्रस्तुत संशोधन पेपरमध्ये शैशवावस्थेपासून पौगंडावस्थेपर्यंत होणाऱ्या शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनिक, भाषिक, नैतिक आणि सामाजिक विकासाचा अभ्यास करण्यात आला आहे. हा अभ्यास वर्णनात्मक आणि विश्लेषणात्मक स्वरूपाचा असून दुय्यम स्रोतांवर आधारित आहे. पियाजे, एरिक्सन, बंडुरा, बॉल्बी आणि ब्रॉनफेनब्रेनर यांच्या सिद्धान्तांच्या आधारे मुलांच्या विकासप्रक्रियेचे विश्लेषण करण्यात आले आहे. अभ्यासातून असे दिसून येते की सुरक्षित कौटुंबिक वातावरण, संतुलित पोषण, सकारात्मक पालकत्व, गुणवत्तापूर्ण शिक्षण आणि मानसिक आरोग्यविषयक मदत यांमुळे मुलांचे पौगंडावस्थेतील समायोजन अधिक परिणामकारक होते. शाळा, कुटुंब आणि समाज यांनी समन्वयाने कार्य केल्यास पौगंडावस्थेतील ताणतणाव, असुरक्षितता आणि जोखमीच्या वर्तनाला प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

ISSN: 2581-9429

मुख्य शब्द: *शैशवावस्था, बालविकास, पौगंडावस्था, व्यक्तिमत्त्व, मानसिक आरोग्य, सामाजिक वातावरण*

1. प्रस्तावना

मानवी विकास ही गर्भधारणेपासून सुरू होणारी आणि संपूर्ण आयुष्यभर चालणारी गतिशील प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेत व्यक्तीच्या शरीररचनेत, विचारक्षमतेत, भावनांमध्ये, भाषेत, वर्तनात आणि सामाजिक संबंधांमध्ये सातत्याने बदल घडत असतात. शैशवावस्थेतील अनुभव मुलाच्या पुढील जीवनाचा पाया घालतात, तर पौगंडावस्था त्याला प्रौढत्वाकडे घेऊन जाणारा संक्रमणकाल ठरते.

शैशवावस्थेत मूल प्रामुख्याने पालक किंवा संगोपनकर्त्यांवर अवलंबून असते. प्रेम, सुरक्षितता, स्पर्श, संवाद, पोषण आणि आरोग्यसेवा या गरजांची योग्य पूर्तता झाल्यास मुलामध्ये विश्वास, आत्मीयता आणि सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते. याउलट दुर्लक्ष, हिंसा, अस्थिर कौटुंबिक वातावरण किंवा भावनिक वंचितपणा यामुळे असुरक्षितता, भीती आणि वर्तनात्मक समस्या निर्माण होऊ शकतात.

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार पौगंडावस्था म्हणजे साधारणतः 10 ते 19 वर्षांदरम्यानचा जीवनकाल होय. या काळात शारीरिक, संज्ञानात्मक, लैंगिक, भावनिक आणि सामाजिक पातळीवर वेगवान बदल घडतात. या बदलांचा किशोरांच्या विचारांवर, निर्णयक्षमतेवर, भावनिक प्रतिक्रियांवर आणि सामाजिक संबंधांवर परिणाम होतो [1]

आधुनिक काळात डिजिटल माध्यमांचा वाढता वापर, शैक्षणिक स्पर्धा, बदलती कुटुंबरचना, पालकांच्या अपेक्षा, समवयस्कांचा दबाव, शरीरप्रतिमेबद्दलची चिंता आणि करिअरविषयक अनिश्चितता यांमुळे पौगंडावस्थेतील मुलांसमोरील आव्हाने अधिक गुंतागुंतीची झाली आहेत. त्यामुळे शैशवावस्थेतील अनुभवांचा पौगंडावस्थेतील विकासाशी असलेला संबंध समजून घेणे आवश्यक आहे.

2. विषयाची पार्श्वभूमी

बालविकास ही केवळ जैविक वाढ नसून ती अनेक परस्परसंबंधित घटकांची प्रक्रिया आहे. आनुवंशिकता, मेंदूचा विकास, पोषण, कुटुंब, शाळा, आर्थिक परिस्थिती, संस्कृती, माध्यमे आणि सामाजिक वातावरण यांचा मुलाच्या विकासावर संयुक्त प्रभाव पडतो.

शैशवावस्थेत मेंदूचा विकास वेगाने होत असल्यामुळे प्रारंभिक अनुभवांना विशेष महत्त्व असते. पालकांकडून मिळणारा प्रतिसाद, भाषिक उत्तेजन, खेळ, सुरक्षित वातावरण आणि भावनिक जवळीक यांमुळे संज्ञानात्मक आणि

[1] जागतिक आरोग्य संघटना. (2026). *पौगंडावस्थेतील आरोग्य.* https://www.who.int/health-topics/adolescent-health

सामाजिक-भावनिक क्षमता विकसित होतात. विकासाच्या विविध टप्प्यांमध्ये मुलाने प्राप्त केलेली कौशल्ये पुढील क्षमतांच्या निर्मितीस मदत करतात.

पौगंडावस्थेत मूल स्वतःची स्वतंत्र ओळख निर्माण करण्याचा प्रयत्न करते. ते पालकांपासून काही प्रमाणात भावनिक स्वायत्तता प्राप्त करते आणि समवयस्कांशी असलेल्या संबंधांना अधिक महत्त्व देते. या काळात योग्य मार्गदर्शन मिळाल्यास आत्मविश्वास, जबाबदारी, मूल्यविचार आणि सामाजिक कौशल्ये विकसित होतात. मात्र मार्गदर्शनाचा अभाव, नकारात्मक संगत किंवा असुरक्षित वातावरणामुळे व्यसनाधीनता, हिंसक वर्तन, शाळा सोडणे, मानसिक ताण किंवा सामाजिक एकाकीपणा यांसारख्या समस्या उद्भवू शकतात.[2]

3. संशोधन समस्या

शैशवावस्थेतील भावनिक, कौटुंबिक आणि शैक्षणिक अनुभवांचा पौगंडावस्थेतील व्यक्तिमत्त्व, मानसिक आरोग्य आणि सामाजिक समायोजनावर कसा परिणाम होतो, ही प्रस्तुत अभ्यासाची प्रमुख समस्या आहे.

पालक आणि शिक्षक अनेकदा पौगंडावस्थेतील वर्तनाला केवळ शिस्तभंग किंवा हट्टीपणा म्हणून पाहतात. प्रत्यक्षात हे वर्तन शारीरिक बदल, मेंदूचा विकास, भावनिक संघर्ष, ओळखीचा शोध किंवा बालपणीच्या अनुभवांशी संबंधित असू शकते. त्यामुळे विकासाच्या सर्व अवस्थांचा परस्परसंबंध अभ्यासणे गरजेचे आहे.[3]

4. अभ्यासाची उद्दिष्टे

1. शैशवावस्थेपासून पौगंडावस्थेपर्यंतच्या विकासाचे स्वरूप समजून घेणे.
2. मुलांच्या शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनिक आणि सामाजिक विकासाचे विश्लेषण करणे.
3. शैशवावस्थेतील अनुभवांचा पौगंडावस्थेतील वर्तनावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
4. पौगंडावस्थेतील मुलांच्या प्रमुख समस्या आणि गरजा ओळखणे.
5. पालक, शिक्षक आणि समाजाची भूमिका स्पष्ट करणे.
6. मुलांच्या संतुलित विकासासाठी उपयुक्त उपाय सुचवणे.

[2] जागतिक आरोग्य संघटना. (2025). *पौगंडावस्थेतील मुलांचे मानसिक आरोग्य.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

[3] जागतिक आरोग्य संघटना. (दिनांक उपलब्ध नाही). *पौगंडावस्थेतील कल्याणाला प्रोत्साहन.* https://www.who.int/activities/promoting-adolescent-well-being

5. संशोधन प्रश्न

1. शैशवावस्थेतील सुरक्षित भावनिक संबंधांचा पौगंडावस्थेतील आत्मविश्वासावर काय परिणाम होतो?
2. कौटुंबिक आणि शालेय वातावरण मुलांच्या सामाजिक समायोजनावर कसा प्रभाव टाकते?
3. पौगंडावस्थेत मुलांना कोणत्या प्रमुख शारीरिक आणि मानसिक समस्यांचा सामना करावा लागतो?
4. डिजिटल माध्यमे किशोरांच्या व्यक्तिमत्त्वविकासावर कोणते सकारात्मक आणि नकारात्मक परिणाम करतात?
5. पालक आणि शिक्षक पौगंडावस्थेतील मुलांना प्रभावी आधार कसा देऊ शकतात?

6. संशोधन पद्धती

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक, वर्णनात्मक आणि विश्लेषणात्मक स्वरूपाचे आहे. संशोधनासाठी प्रामुख्याने दुय्यम स्रोतांचा वापर करण्यात आला आहे. त्यामध्ये बालविकास आणि विकासात्मक मानसशास्त्रावरील पुस्तके, संशोधन लेख, शासकीय अहवाल आणि जागतिक आरोग्य संघटना व इतर मान्यताप्राप्त संस्थांच्या अहवालांचा समावेश आहे.[4]

संकलित साहित्याचे विषयाधारित विश्लेषण करण्यात आले. शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनिक, सामाजिक, नैतिक आणि व्यक्तिमत्त्वविकास हे विश्लेषणाचे प्रमुख घटक निश्चित करण्यात आले.

7. बालविकासाशी संबंधित प्रमुख सिद्धान्त

7.1 पियाजेचा संज्ञानात्मक विकास सिद्धान्त

जीन पियाजे यांच्या मते मुलांचा विचार करण्याचा मार्ग वयानुसार बदलतो. संज्ञानात्मक विकासाच्या चार प्रमुख अवस्था त्यांनी स्पष्ट केल्या:

1. **संवेदन-गती अवस्था** – जन्म ते 2 वर्षे
2. **पूर्व-संक्रियात्मक अवस्था** – 2 ते 7 वर्षे
3. **मूर्त संक्रियात्मक अवस्था** – 7 ते 11 वर्षे
4. **औपचारिक संक्रियात्मक अवस्था** – 11 वर्षांनंतर

[4] सॅन्ट्रॉक, जे. डब्ल्यू. (2019). *जीवनकालीन विकास.* मॅकग्रा-हिल एज्युकेशन.

पौगंडावस्थेत मूल अमूर्त विचार, तर्कशक्ती, गृहीतकांची तपासणी आणि भविष्यकालीन शक्यतांचा विचार करण्यास सक्षम होते. तथापि, सर्व मुलांमध्ये या क्षमतांचा विकास एकाच वेळी किंवा समान प्रमाणात होत नाही. शिक्षण, सामाजिक अनुभव आणि उपलब्ध संधी यांचा त्यावर प्रभाव पडतो.[5]

7.2 एरिक्सनचा मनोसामाजिक विकास सिद्धान्त

एरिक एरिक्सन यांनी जीवनातील प्रत्येक अवस्थेस विशिष्ट मनोसामाजिक संघर्षाशी जोडले आहे. शैशवावस्थेतील 'विश्वास विरुद्ध अविश्वास' हा संघर्ष सुरक्षित पालकत्वामुळे सकारात्मकरीत्या सोडवला जातो. बाल्यावस्थेत स्वायत्तता, पुढाकार आणि कार्यक्षमतेची भावना विकसित होते.

पौगंडावस्थेतील प्रमुख संघर्ष 'ओळख विरुद्ध भूमिकागोंधळ' हा आहे. किशोर स्वतःची वैयक्तिक, सामाजिक, व्यावसायिक आणि मूल्याधारित ओळख शोधत असतो. या काळात योग्य संधी आणि स्वीकार मिळाल्यास सुसंगत ओळख विकसित होते; अन्यथा भूमिकागोंधळ आणि असुरक्षितता निर्माण होऊ शकते.[6]

7.3 बॉल्बीचा संलग्नता सिद्धान्त

जॉन बॉल्बी यांच्या मते बालक आणि प्राथमिक संगोपनकर्ता यांच्यातील भावनिक बंध मुलाच्या सामाजिक आणि भावनिक विकासाचा पाया असतो. सुरक्षित संलग्नता असलेल्या मुलांमध्ये आत्मविश्वास, भावनांचे नियमन आणि निरोगी संबंध निर्माण करण्याची क्षमता अधिक असते. असुरक्षित संलग्नतेमुळे संशय, भीती, अवलंबित्व किंवा संबंधांपासून दूर राहण्याची प्रवृत्ती वाढू शकते.[7]

7.4 बंडुराचा सामाजिक अध्ययन सिद्धान्त

अल्बर्ट बंडुरा यांच्या मते मुले निरीक्षण, अनुकरण आणि प्रोत्साहनातून वर्तन शिकतात. पालक, शिक्षक, मित्र, चित्रपटातील व्यक्तिरेखा आणि समाजमाध्यमांवरील प्रभावक मुलांसाठी आदर्श ठरू शकतात. त्यामुळे प्रौढांचे वर्तन आणि डिजिटल सामग्रीची गुणवत्ता मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वविकासासाठी महत्त्वाची आहे.[8]

---

[5] पियाजे, जे. (1952). *मुलांमधील बुद्धिमत्तेची उत्पत्ती.* इंटरनॅशनल युनिव्हर्सिटीज प्रेस.
[6] पापालिया, डी. ई. आणि मार्टोरेल, जी. (2021). *मानवी विकासाचा अनुभव.* मॅकग्रा-हिल.
[7] हरलॉक, ई. बी. (1981). *विकासात्मक मानसशास्त्र: जीवनकालीन दृष्टिकोन.* टाटा मॅकग्रा-हिल.
[8] एरिक्सन, ई. एच. (1963). *बालपण आणि समाज.* डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन.

7.5 ब्रॉनफेनब्रेनरचा पर्यावरणीय सिद्धान्त

ब्रॉनफेनब्रेनर यांनी मुलाच्या विकासावर कुटुंब, शाळा, मित्र, समाज, संस्कृती आणि शासनव्यवस्था अशा विविध पर्यावरणीय स्तरांचा प्रभाव असल्याचे स्पष्ट केले. मूल स्वतंत्रपणे विकसित होत नसून ते परस्परसंबंधित सामाजिक व्यवस्थांचा भाग असते. त्यामुळे बालविकासातील समस्यांसाठी केवळ मुलाला किंवा पालकांना दोष देणे योग्य ठरत नाही.[9]

8. शैशवावस्थेतील विकास

8.1 शारीरिक विकास

शैशवावस्थेत उंची, वजन, स्नायू आणि मज्जासंस्थेचा वेगाने विकास होतो. मूल मान धरणे, बसणे, रांगणे, उभे राहणे आणि चालणे या गतीविषयक क्षमता क्रमाक्रमाने प्राप्त करते. योग्य पोषण, लसीकरण, झोप, स्वच्छता आणि आरोग्य तपासणी यांचा शारीरिक विकासावर परिणाम होतो.

कुपोषण किंवा दीर्घकालीन आजारांमुळे वाढ मंदावू शकते. त्याचा पुढील बौद्धिक क्षमता, शैक्षणिक कामगिरी आणि मानसिक आरोग्यावरही परिणाम होण्याची शक्यता असते.[10]

8.2 भाषिक विकास

बालक रडणे, हावभाव, आवाज आणि अनुकरण यांच्या माध्यमातून संवाद सुरू करते. कुटुंबातील व्यक्तींशी नियमित संभाषण, गोष्टी सांगणे, गाणी म्हणणे आणि चित्रपुस्तके दाखवणे यांमुळे भाषिक विकासाला चालना मिळते. भाषिक उत्तेजनाचा अभाव असल्यास शब्दसंग्रह आणि अभिव्यक्तीचा विकास मंदावू शकतो.[11]

8.3 भावनिक विकास

शैशवावस्थेत प्रेम, सुरक्षितता आणि विश्वास यांचा पाया तयार होतो. पालकांनी मुलाच्या गरजांना संवेदनशीलतेने प्रतिसाद दिल्यास त्याला जग सुरक्षित असल्याची भावना प्राप्त होते. सातत्यपूर्ण दुर्लक्ष किंवा अस्थिर प्रतिसादामुळे भावनिक असुरक्षितता निर्माण होऊ शकते.

---

[9] रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्रे. (2024). *पौगंडावस्था समजून घेण्यासाठी आणि तिच्याशी जुळवून घेण्यासाठी सूचना.* https://www.cdc.gov/parenting-teens/tips-understanding-and-adapting/index.html

[10] रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्रे. (2024). *मुलांच्या मानसिक आरोग्याविषयी.* https://www.cdc.gov/children-mental-health/about/index.html

[11] ब्रॉनफेनब्रेनर, यू. (1979). *मानवी विकासाचे पर्यावरणशास्त्र.* हार्वर्ड युनिव्हर्सिटी प्रेस.

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double- Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 4, July 2026
Impact Factor: 8.2

8.4 सामाजिक विकास

मूल प्रथम कुटुंबातील सदस्यांना ओळखते. नंतर खेळ, शाळा आणि सामाजिक कार्यक्रमांमधून त्याचा सामाजिक परिसर विस्तृत होतो. सामायिकरण, सहकार्य, सहानुभूती आणि नियमांचे पालन ही कौशल्ये क्रमशः विकसित होतात.[12]

9. पौगंडावस्थेतील विकास

9.1 शारीरिक आणि लैंगिक बदल

पौगंडावस्थेत हार्मोनल बदलांमुळे शरीराची उंची आणि वजन वाढते तसेच दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये विकसित होतात. मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरू होते, स्तनांचा विकास होतो आणि शरीराच्या रचनेत बदल होतात. मुलांमध्ये आवाज घोगरा होणे, चेहऱ्यावर केस येणे आणि स्नायूंची वाढ होणे असे बदल दिसतात.

या बदलांच्या वेळेत वैयक्तिक फरक असतात. इतरांच्या तुलनेत बदल लवकर किंवा उशिरा झाल्यास किशोरांना संकोच, न्यूनगंड किंवा शरीरप्रतिमेविषयी चिंता वाटू शकते. पालक आणि शिक्षकांनी वैज्ञानिक माहिती देऊन या बदलांचे सामान्य स्वरूप समजावून सांगणे आवश्यक आहे.[13]

9.2 संज्ञानात्मक विकास

पौगंडावस्थेत अमूर्त विचार, कारण-परिणाम संबंध समजणे, नैतिक प्रश्नांचा विचार करणे आणि भविष्याचे नियोजन करणे या क्षमता विकसित होतात. किशोर पालकांच्या किंवा समाजाच्या नियमांवर प्रश्न उपस्थित करू शकतात. ही प्रवृत्ती नेहमीच अवज्ञा नसून स्वतंत्र विचारशक्तीच्या विकासाचे लक्षण असू शकते.

निर्णयक्षमता विकसित होत असली तरी भावनिक उत्तेजना आणि समवयस्कांचा दबाव यांमुळे किशोर काहीवेळा जोखमीचे निर्णय घेऊ शकतात. म्हणून दंडात्मक नियंत्रणापेक्षा संवाद, परिणामांची जाणीव आणि समस्या सोडवण्याचे प्रशिक्षण उपयुक्त ठरते.[14]

[12] बॉल्बी, जे. (1982). *संलग्नता आणि वियोग: खंड 1—संलग्नता.* बेसिक बुक्स.

[13] बर्क, एल. ई. (2018). *संपूर्ण जीवनकाळातील विकास.* पिअर्सन.

[14] बंडुरा, ए. (1977). *सामाजिक अध्ययन सिद्धान्त.* प्रेंटिस हॉल.

9.3 भावनिक विकास

या अवस्थेत आनंद, राग, निराशा, आकर्षण, भीती आणि असुरक्षितता यांसारख्या भावना तीव्रतेने अनुभवल्या जाऊ शकतात. शरीरातील बदल, शैक्षणिक अपेक्षा, मैत्री, प्रेमसंबंध आणि करिअरची चिंता यांमुळे भावनिक अस्थिरता वाढू शकते.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या माहितीनुसार जगातील सुमारे सातपैकी एका 10–19 वर्षे वयोगटातील किशोराला मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्या अनुभवावी लागते. चिंता, नैराश्य आणि वर्तनात्मक समस्या या या वयोगटातील आजार व अक्षमता निर्माण करणाऱ्या प्रमुख कारणांपैकी आहेत (WHO, 2025).

9.4 सामाजिक विकास

किशोरांसाठी समवयस्कांचा स्वीकार अत्यंत महत्त्वाचा असतो. मित्रांमुळे सहकार्य, संवाद, निष्ठा आणि संघर्षनिवारणाची कौशल्ये विकसित होतात. तथापि, नकारात्मक समवयस्क दबावामुळे व्यसन, हिंसा, धोकादायक वाहनचालकता किंवा अनुचित ऑनलाइन वर्तनाचा धोका वाढू शकतो.

पालकांशी मतभेद होणे ही काही प्रमाणात स्वायत्ततेच्या विकासाची नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. पालकांनी किशोरांना योग्य मर्यादांमध्ये निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य दिल्यास जबाबदारीची भावना वाढते.

9.5 नैतिक विकास

पौगंडावस्थेत किशोर न्याय, समानता, अधिकार, कर्तव्य आणि सामाजिक मूल्यांचा स्वतंत्र विचार करण्यास सुरुवात करतात. ते प्रचलित नियमांमागील कारणे जाणून घेण्याचा प्रयत्न करतात. घर आणि शाळेत लोकशाही मूल्ये, लैंगिक समानता, सामाजिक न्याय आणि मानवी प्रतिष्ठेवर आधारित वातावरण असल्यास संवेदनशील नैतिक दृष्टिकोन विकसित होतो.

10. शैशवावस्थेतील अनुभवांचा पौगंडावस्थेवर परिणाम

10.1 सुरक्षित संलग्नता आणि आत्मविश्वास

बालपणी पालकांकडून प्रेम, स्वीकार आणि सुरक्षितता मिळालेल्या मुलांमध्ये पौगंडावस्थेत आत्मविश्वास, भावनिक स्थैर्य आणि निरोगी संबंध निर्माण करण्याची क्षमता अधिक विकसित होऊ शकते.

10.2 पालकत्वाची शैली

लोकशाही किंवा समतोल पालकत्वामध्ये प्रेम, स्पष्ट नियम, संवाद आणि योग्य स्वातंत्र्य यांचा समन्वय असतो. ही शैली किशोरांच्या आत्मनियंत्रणासाठी अनुकूल मानली जाते. अतिनियंत्रित पालकत्वामुळे भीती किंवा बंडखोरी, तर पूर्णतः दुर्लक्ष करणाऱ्या पालकत्वामुळे असुरक्षित वर्तन वाढू शकते.

10.3 आर्थिक आणि सामाजिक परिस्थिती

दारिद्र्य, अन्नाची असुरक्षितता, घरातील संघर्ष आणि गुणवत्तापूर्ण शिक्षणाचा अभाव यांचा मुलांच्या विकासावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. आर्थिक अडचणींचा परिणाम केवळ भौतिक गरजांवर होत नाही; पालकांचा ताण आणि घरातील भावनिक वातावरणही प्रभावित होते.

10.4 बालपणीचे प्रतिकूल अनुभव

बालपणीची हिंसा, छळ, दुर्लक्ष, पालकांचे व्यसन किंवा घरातील गंभीर संघर्ष यामुळे पौगंडावस्थेत चिंता, नैराश्य, आक्रमकता, आत्मसन्मानाचा अभाव किंवा सामाजिक अलिप्तता निर्माण होऊ शकते. सुरक्षित, स्थिर आणि संवेदनशील संबंध मुलांच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी मजबूत पाया निर्माण करतात.

11. पौगंडावस्थेतील प्रमुख समस्या

11.1 शरीरप्रतिमेविषयी असमाधान

चित्रपट, जाहिराती आणि समाजमाध्यमांवर प्रदर्शित होणाऱ्या अवास्तव सौंदर्यमानकांमुळे किशोर स्वतःच्या शरीराविषयी असमाधानी होऊ शकतात. परिणामी न्यूनगंड, चुकीच्या आहारपद्धती किंवा अतिव्यायामाच्या सवयी निर्माण होऊ शकतात.

11.2 शैक्षणिक ताण

परीक्षा, गुण, प्रवेशस्पर्धा आणि पालकांच्या अवास्तव अपेक्षांमुळे विद्यार्थ्यांवर मानसिक दबाव वाढतो. शिकण्यातील वैयक्तिक फरक न समजून घेतल्यास अपयशाची भीती आणि आत्मविश्वासाचा अभाव निर्माण होतो.

11.3 डिजिटल माध्यमांचा अतिवापर

डिजिटल साधने शिक्षण, सर्जनशीलता आणि संवादासाठी उपयुक्त आहेत. मात्र अतिवापरामुळे झोपेचा अभाव, अभ्यासातील व्यत्यय, सामाजिक तुलना, सायबरछळ आणि अनुचित सामग्रीशी संपर्क यांसारख्या समस्या निर्माण होऊ शकतात.

11.4 समवयस्कांचा दबाव

मित्रांकडून स्वीकार मिळवण्यासाठी किशोर स्वतःच्या इच्छेविरुद्ध वर्तन करू शकतात. नकार देण्याची क्षमता, आत्मविश्वास आणि निर्णयकौशल्य विकसित करणे यासाठी जीवनकौशल्य शिक्षण आवश्यक आहे.

11.5 मानसिक आरोग्याच्या समस्या

चिंता, नैराश्य, एकाकीपणा, खाण्याशी संबंधित समस्या, स्वतःला इजा करण्याचे विचार आणि व्यसनाधीनता या समस्या गांभीर्याने घेतल्या पाहिजेत. अशा लक्षणांना 'नाटक', 'हट्ट' किंवा 'कमकुवतपणा' म्हणून नाकारू नये. गरज भासल्यास प्रशिक्षित समुपदेशक, मानसशास्त्रज्ञ किंवा मनोचिकित्सकाची मदत घ्यावी.

12. पालकांची भूमिका

1. मुलांचे बोलणे मध्येच न थांबवता शांतपणे ऐकावे.
2. शारीरिक आणि लैंगिक बदलांविषयी वयाला अनुरूप वैज्ञानिक माहिती द्यावी.
3. कठोर शिक्षा किंवा अपमान करण्याऐवजी वर्तनामागील कारण समजून घ्यावे.
4. मुलांची इतरांशी तुलना करू नये.
5. डिजिटल उपकरणांच्या वापरासाठी कुटुंबातील सर्वांना लागू होणारे नियम ठरवावेत.
6. अभ्यासाबरोबर खेळ, कला, विश्रांती आणि मैत्रीलाही महत्त्व द्यावे.
7. मुलांच्या गोपनीयतेचा आदर करावा; मात्र सुरक्षिततेशी संबंधित बाबतीत जागरूक राहावे.
8. मानसिक आरोग्याची गंभीर लक्षणे आढळल्यास व्यावसायिक मदत घ्यावी.

13. शिक्षक आणि शाळेची भूमिका

शाळा ही मुलांच्या विकासातील कुटुंबानंतरची प्रमुख संस्था आहे. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांतील वैयक्तिक फरक समजून घेऊन समावेशक आणि भयमुक्त वातावरण निर्माण करावे. आरोग्य शिक्षण, जीवनकौशल्ये, समुपदेशन, सायबर सुरक्षितता आणि लैंगिक शिक्षण यांचा शालेय कार्यक्रमात समावेश असावा.

शाळेत छळविरोधी स्पष्ट धोरण असावे. विद्यार्थ्यांना तक्रार नोंदवण्यासाठी सुरक्षित आणि गोपनीय व्यवस्था उपलब्ध करून द्यावी. शिक्षकांनी मानसिक तणावाची प्रारंभिक लक्षणे ओळखण्याचे प्रशिक्षण घेतल्यास विद्यार्थ्यांना वेळेवर मदत मिळू शकते.

14. चर्चा

साहित्याच्या विश्लेषणावरून असे दिसते की शैशवावस्था आणि पौगंडावस्था या स्वतंत्र नसून परस्परांशी जोडलेल्या अवस्था आहेत. शैशवावस्थेतील सुरक्षितता, प्रेम, पोषण, भाषिक उत्तेजन आणि सामाजिक अनुभव पौगंडावस्थेतील आत्मविश्वास व भावनिक समायोजनाचा पाया घालतात.

पियाजेचा सिद्धान्त किशोरांच्या अमूर्त विचारक्षमतेचा विकास स्पष्ट करतो, तर एरिक्सनचा सिद्धान्त ओळखनिर्मितीवर भर देतो. बॉल्बीचा सिद्धान्त प्रारंभिक भावनिक संबंधांचे महत्त्व स्पष्ट करतो आणि बंडुराचा सिद्धान्त पालक, मित्र व माध्यमांच्या अनुकरणात्मक प्रभावाकडे लक्ष वेधतो. ब्रॉनफेनब्रेनरचा दृष्टिकोन या सर्व घटकांना व्यापक सामाजिक-सांस्कृतिक व्यवस्थेशी जोडतो.

या सिद्धान्तांच्या एकत्रित विश्लेषणातून असे स्पष्ट होते की किशोरांच्या समस्यांकडे केवळ वैयक्तिक दोष म्हणून पाहणे चुकीचे आहे. त्यांचे वर्तन कौटुंबिक संबंध, शैक्षणिक दबाव, सामाजिक असमानता, डिजिटल वातावरण आणि सांस्कृतिक अपेक्षा यांच्या संदर्भात समजून घेणे आवश्यक आहे.

15. प्रमुख निष्कर्ष

1. शैशवावस्थेतील अनुभवांचा पौगंडावस्थेतील मानसिक आणि सामाजिक विकासावर दीर्घकालीन परिणाम होतो.
2. सुरक्षित संलग्नता किशोरांच्या आत्मविश्वास आणि भावनिक स्थैर्याला मदत करते.
3. पौगंडावस्था ही केवळ शारीरिक बदलांची नव्हे, तर ओळखनिर्मिती आणि स्वायत्ततेच्या विकासाची अवस्था आहे.
4. पालकांचे समतोल, संवादाधारित आणि संवेदनशील वर्तन किशोरांच्या सकारात्मक विकासासाठी आवश्यक आहे.
5. समवयस्क आणि डिजिटल माध्यमे किशोरांच्या विचारांवर व वर्तनावर महत्त्वपूर्ण प्रभाव टाकतात.
6. शैक्षणिक ताण, शरीरप्रतिमेविषयी चिंता आणि मानसिक आरोग्याच्या समस्यांसाठी शालेय समुपदेशन आवश्यक आहे.
7. मुलांच्या विकासासाठी कुटुंब, शाळा, आरोग्यव्यवस्था आणि समाज यांचा समन्वय गरजेचा आहे.

16. शिफारशी

1. प्रत्येक शाळेत प्रशिक्षित समुपदेशकाची नियुक्ती करण्यात यावी.
2. वयाला अनुरूप आरोग्य आणि लैंगिक शिक्षण दिले जावे.
3. पालकांसाठी सकारात्मक पालकत्वविषयक कार्यशाळा आयोजित कराव्यात.
4. विद्यार्थ्यांना तणावनियोजन, निर्णयक्षमता आणि संवादकौशल्यांचे प्रशिक्षण द्यावे.
5. डिजिटल साक्षरता आणि सायबर सुरक्षितता अभ्यासक्रमाचा भाग बनवावी.
6. किशोरांसाठी गोपनीय मानसिक आरोग्यसेवा उपलब्ध करावी.
7. आर्थिकदृष्ट्या आणि सामाजिकदृष्ट्या वंचित मुलांसाठी विशेष सहाय्यव्यवस्था निर्माण करावी.
8. बालकांच्या मतांचा आदर करून त्यांना संबंधित निर्णयप्रक्रियेत सहभागी करावे.
9. शैक्षणिक मूल्यमापनात गुणांबरोबर सर्जनशीलता, कला, खेळ आणि जीवनकौशल्यांना महत्त्व द्यावे.
10. पौगंडावस्थेतील मुलांबाबत समाजात असलेले गैरसमज दूर करण्यासाठी जनजागृती करावी.

17. अभ्यासाच्या मर्यादा

प्रस्तुत अभ्यास दुय्यम स्रोतांवर आधारित असल्यामुळे कोणत्याही विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्रातील मुलांच्या प्रत्यक्ष अनुभवांचे सांख्यिकीय परीक्षण करण्यात आलेले नाही. ग्रामीण-शहरी परिस्थिती, लिंग, सामाजिक वर्ग, अपंगत्व आणि सांस्कृतिक पार्श्वभूमीनुसार विकासातील फरकांचा स्वतंत्र अभ्यास करण्यात आलेला नाही. भविष्यातील संशोधनात मुलाखती, प्रश्नावली, निरीक्षण आणि प्रकरण-अध्ययन पद्धतींचा वापर करता येईल.

18. निष्कर्ष

शैशवावस्थेपासून पौगंडावस्थेपर्यंतचा काळ मानवी व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीसाठी निर्णायक असतो. शैशवावस्थेत मिळणारे प्रेम, सुरक्षितता, पोषण, संवाद आणि सामाजिक उत्तेजन यांमुळे मुलामध्ये विश्वास आणि शिकण्याची क्षमता विकसित होते. पुढे पौगंडावस्थेत हीच मूलभूत सुरक्षितता स्वतंत्र ओळख, आत्मविश्वास आणि भावनिक संतुलन निर्माण करण्यास मदत करते.

पौगंडावस्थेतील शारीरिक, भावनिक आणि सामाजिक बदलांना समस्या न मानता विकासाची नैसर्गिक प्रक्रिया म्हणून स्वीकारणे आवश्यक आहे. किशोरांना नियंत्रणापेक्षा मार्गदर्शन, टीकेपेक्षा संवाद आणि दडपणापेक्षा

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double- Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 4, July 2026
Impact Factor: 8.2

प्रोत्साहनाची अधिक गरज असते. त्यांच्या भावना ऐकून घेणे, गोपनीयतेचा आदर करणे आणि निर्णय घेण्यासाठी योग्य संधी उपलब्ध करून देणे हे पालक व शिक्षकांचे महत्त्वाचे कर्तव्य आहे.

मुलांचा निरोगी विकास ही केवळ कुटुंबाची जबाबदारी नसून शाळा, आरोग्यव्यवस्था, समाज आणि शासनाची सामूहिक जबाबदारी आहे. बालकेंद्रित धोरणे, गुणवत्तापूर्ण शिक्षण, मानसिक आरोग्यसेवा आणि सुरक्षित सामाजिक वातावरण यांच्या माध्यमातून संवेदनशील, आत्मविश्वासी आणि जबाबदार भावी पिढी घडवता येईल.

संदर्भ सूची

1. बंडुरा, ए. (1977). *सामाजिक अध्ययन सिद्धान्त.* प्रेंटिस हॉल.
2. बर्क, एल. ई. (2018). *संपूर्ण जीवनकाळातील विकास.* पिअर्सन.
3. बॉल्बी, जे. (1982). *संलग्नता आणि वियोग: खंड 1—संलग्नता.* बेसिक बुक्स.
4. ब्रॉनफेनब्रेनर, यू. (1979). *मानवी विकासाचे पर्यावरणशास्त्र.* हार्वर्ड युनिव्हर्सिटी प्रेस.
5. रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्रे. (2024). *मुलांच्या मानसिक आरोग्याविषयी.* https://www.cdc.gov/children-mental-health/about/index.html
6. रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्रे. (2024). *पौगंडावस्था समजून घेण्यासाठी आणि तिच्याशी जुळवून घेण्यासाठीसूचना.* https://www.cdc.gov/parenting-teens/tips-understanding-and-adapting/index.html
7. एरिक्सन, ई. एच. (1963). *बालपण आणि समाज.* डब्ल्यू. डब्ल्यू. नॉर्टन.
8. हरलॉक, ई. बी. (1981). *विकासात्मक मानसशास्त्र: जीवनकालीन दृष्टिकोन.* टाटा मॅकग्रा-हिल.
9. पापालिया, डी. ई. आणि मार्टोरेल, जी. (2021). *मानवी विकासाचा अनुभव.* मॅकग्रा-हिल.
10. पियाजे, जे. (1952). *मुलांमधील बुद्धिमत्तेची उत्पत्ती.* इंटरनॅशनल युनिव्हर्सिटीज प्रेस.
11. सॅन्ट्रॉक, जे. डब्ल्यू. (2019). *जीवनकालीन विकास.* मॅकग्रा-हिल एज्युकेशन.
12. जागतिक आरोग्य संघटना. (2025). *पौगंडावस्थेतील मुलांचे मानसिक आरोग्य.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
13. जागतिक आरोग्य संघटना. (2026). *पौगंडावस्थेतील आरोग्य.* https://www.who.int/health-topics/adolescent-health

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double- Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 4, July 2026
Impact Factor: 8.2

14. **जागतिक आरोग्य संघटना**. (**दिनांक उपलब्ध नाही**). ***पौगंडावस्थेतील कल्याणाला प्रोत्साहन***.
https://www.who.int/activities/promoting-adolescent-well-being