



पौगंडावस्थेतील मुलांचे भावनिक आरोग्य – एक अध्ययन

प्रभा चिंचखेडे

गृहअर्थशास्त्र विभाग, सेवादल महिला महाविद्यालय, नागपूर

*Corresponding Author : prabhachinchkhede5@gmail.com

Communicated : 06.09.2025

Revision : 15.09.2025

Accepted : 25.09.2025

Published: 15.10.2025

सारांश :

पौगंडावस्थेतील भावनिक आरोग्य हा संपूर्ण मानसिक आरोग्याचा एक महत्वाचा भाग आहे. ज्यामध्ये तणावाचा सामना करण्यासाठी आणि जीवनातील आव्हाने व्यवस्थित करण्यासाठी सामाजिक आणि भावनिक कौशल्यांचा विकास समाविष्ट असतो, जरी किशोरावस्था हा चिंता आणि नैराश्यासारख्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांसाठी अतिशय जोखमीचा कालखंड असतो. अशावेळी कुटुंब, शाळा, आणि सामुदायिक वातावरण यासारख्या संरक्षणात्मक घटकांची आवश्यकता असते. तसेच निरोगी झोप आणि व्यायामाला प्रोत्साहन देणे, परिस्थितीचा सामना करण्याची शक्ती आणि मजबुत सामाजिक संबंध विकसित करणे यासारखे विचार विकसित करणे आवश्यक असते. जेव्हा दुःखाच्या भावना, चिंता किंवा इतर नकारात्मक भावना सतत होतात किंवा दैनंदिन जीवनात व्यत्यय आणून स्वतःला किंवा इतरांना हानी पोहोचविण्याचे विचार येत असल्यास विश्वासू प्रौढ आणि आरोग्य विषयक तज्ञांची मदत घेणे महत्वाचे असते.

प्रस्तावना :

किशोरवयीन भावनिक आरोग्य म्हणजे आवश्यक कलाकौशल्य विकसित होणे, भावनिक आणि सामाजिक कल्याण आणि मेंदुचा विकास होय. या भावनिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक म्हणजे वातावरण, जोखीम, समन्वयकांचा दबाव आणि मादक पदार्थांचे सेवन होय. मानसिक आरोग्याकरीता सामाजिक आणि भावनिक सवयी विकसित करण्याकरीता पौगंडावस्था हा एक महत्वाचा काळ आहे. यामध्ये निरोगी झोपेच्या पध्दतीचा अवलंब करणे, नियमित व्यायाम करणे, समस्या सोडविणे आणि परस्पर कौशल्ये विकसित करणे, आणि भावनांचे व्यवस्थापन करणे इत्यादी गोष्टींचा समावेश होतो. त्याकरीता कुटुंब, शाळा, आणि समाज तसेच वातावरण महत्वाचे आहे.

संपूर्ण जगात औद्योगिक क्षेत्रात परिवर्तनाची लाट निर्माण झालेली आहे. याचाच परिणाम म्हणून स्त्रीयांचे परंपरागत कार्यक्षेत्रात देखील बदल झालेला आहे आज ती फक्त चुल आणि मुल एवढ्याच कार्यक्षेत्रात मर्यादीत राहिलेली नसून अर्थार्जनाकरीता घराबाहेर पडलेली आहे. तसेच स्त्रीयांचे वाढते नोकरीचे प्रमाण बघता पुरुषमंडळी देखील स्वतःचा थोडेफार अर्थार्जनाचे कार्य करून घर सांभाळण्यास

तयार आहेत. व्यावसायिक व सामाजिक गतिशिलता बरीच वाढली असल्यामुळे कुटुंबाचे स्वरूप ब-याचप्रमाणात अस्थिर झालेले आढळून येते. अशाप्रकारे स्त्रीपुरुष यांचे बदलते कार्यक्षेत्र व कुटुंबाचे अस्थायी स्वरूप हे देखील भावनांवर परिणाम करणारे घटक आहेत.

आनंद, दुःख, प्रेम, वात्सल्य, भय इत्यादी भावनांचा अनुभव जर जीवनातून नाहीसा तर जीवनात जगण्यासारखे काहीही उरणार नाही. तसेच अन्यायकारक व आक्षेपार्ह वर्तनाबद्दल राग, संताप, चीड इत्यादी भावना व्यक्त झाल्याच पाहिजे. मात्र यांची अभिव्यक्ती विघातक रीतीने होवू नये. अयोग्य वर्तनामुळे आपण इतरांचा रोष ओढवून घेवू शकतो, हा संकेत असे वागणा-यांना मिळावा या उद्देशाने संताप, राग, चीड इत्यादी भावना व्यक्त होणे जरूरीचे आहे.

भावनांना विधायक आणि विघातक अशा दोन्ही बाजू आहेत. म्हणून त्यांच्यावर ते नियंत्रण ठेवले जाणे आवश्यक आहे. धनात्मक आणि ऋणात्मक भावनांचा उपयोग विधायक दृष्टीकोनातून केला गेला तर जीवन समृद्ध होवू शकते. आंतरिक, शारिरीक परिवर्तन, मनोभाव आणि ही अवस्था ज्या पध्दतीने व्यक्त होते, अशी व्यवहारात्मक प्रतिक्रिया या सर्वांना मिळून जो

अनुभव एखादी घटना वा परिस्थितीचा बोध होतो यालाच भावना असे म्हणतात.

E –	Excitement	उत्तेजना
M –	Motivation	अभिप्रेरणा
O –	Observation	परिक्षण
T –	Tension	तणाव
I –	Incentive	उत्प्रेरक
O –	Objective	लक्ष्य
N –	Need	आवश्यकता

भावनेचे स्वरूप अभिप्रेरणात्मक असते. कारण भावनिक उत्प्रेरक शरिराच्या संपूर्ण क्रियेत एक प्रकारच तणाव व उत्तेजनांना उत्पन्न करतो. व्यक्तीची भावना योग्य भावनात्मक स्थितीला प्रदर्शित करण्याची आवश्यकता आणि त्या भावनात्मक स्थितीला अवलोकनाद्वारे जाणून घेतल्या जाते. व्यक्तीच्या वर्तनाला चालना देण्याचे कार्य जसे प्रेरणांकडून घडते, म्हणूनच आकस्मिक रितीने उद्भवणा—या परिस्थितींना यशस्वीपणे तोंड देता येण्यासाठी जी तयारी होणे आवश्यक असते त्यात भावनांचा कार्यभाग महत्वाचा असतो. प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात भावनांना अतिशय महत्व आहे. भावनांमुळे जीवनात रंग भरले जातात कधी हे रंग नेत्रसुख देणारे असतात तर कधी अतिशय गडद असतात. डॉ. ब्रिजेस यांनी अनेक शिशुंचे अध्ययन करून असे निष्कर्ष काढले की, नवजात बालकांमध्ये उत्तेजना ही एकच भावना आढळून येते. आईजेक मन आणि त्यांच्या सहकार्यांनी असा निष्कर्ष काढला की, भावना ही अतिशय जटील अवस्था आहे, जी वस्तू किंवा परिस्थितीशी संबंधीत असते. अशा स्थितीत शारिरीक परिवर्तन होते आणि त्याला अनुरूप व्यक्तीचे वर्तन होते. हे वर्तन सकारात्मक किंवा नकारात्मक स्वरूपाचे असते. आपल्या शरिरातील ग्रंथींचा भावनांवर फार जास्त परिणाम होतो. ग्रंथींमधून स्रवणा—या स्रवांचे आपल्या भावनांवर नियंत्रण असते आणि त्यामुळे काही लोक जास्त भावूक, काही तटस्थ तर काही निडर वृत्तीचे आढळतात. भावनांची निर्मिती आंतरिक क्रिया असली तरी परिस्थितीचा भावनांवर निश्चितपणे परिणाम होतांना दिसतो.

प्रेमला काळे यांच्यामते, ' भावना म्हणजे मनाची आंदोलित स्थिती होय.'

यंग यांच्या मते, " भावना ही व्यक्तीची तीव्र आंदोलित स्थिती आहे. त्यांची उत्पत्ती मनोवैज्ञानिक कारणांमुळे होते. यात वर्तन, चेतना, अनुभव तसेच अंतर्गत क्रिया समाविष्ट असतात.

भावनेच्या प्रमुख तीन बाजू आढळतात. त्याम्हणजे मानसिक बाजू, शारिरीक बाजू, आणि प्रेरणेची बाजू होय. मानसिक बाजूमध्ये मनाची आंदोलित अवस्था निर्माण होवून मनात निरनिराळे भावतरंग उमटतात. हे भावतरंग सुखदायी किंवा दुःखदायी असतात. शारिरीक बाजू मध्ये भावना निर्माण झाल्यानंतर त्याचे पडसाद शरीरावर दिसून येतात, आणि त्यामुळे शारिरीक स्थितीत बदल होतो. स्नायुंवर ताण कमी होतो आणि बालक आपला आनंद व्यक्त करते. दुःख झाल्यास पेशींवरचा व स्नायुंवरचा ताण वाढतो, शरीराला कंप सुटतो, घाम सुटतो, रक्तदाब वाढतो. प्रेरणेच्या बाजूमध्ये भावना व्यक्त करण्यासाठी कृतीची प्रेरणा मिळते. कृती सकारात्मक राहिल की नकारात्मक हे भावनेच्या प्रकारावर अवलंबून असते. चिंता, भिती, परिस्थितीशी सामाना करण्याकरीता असमर्थता तसेच माध्यमांचा परिणाम इ. चा परिणाम आरोग्यावर होतो.

मुलांच्या भावनांचे महत्व –

मुलांना प्रत्येक दिवशी येणा—या अनुभवांवर भावनांची निर्मिती होत असते. सुरुवातीला असणारी उत्तेजनाची भावना हळूहळू सुखदायी भावनेत परिवर्तित होते. हरलॉक यांच्या मते, हर्ष किंवा आनंद हे शरीर स्वास्थ्यासाठी श्रेष्ठ औषध असल्यामुळे लहान वयात ही भावना जास्तीत जास्त प्रमाणात निर्माण करून मुलाला आनंदी ठेवणे पालकांचे कर्तव्य आहे. याउलट त्यांच्या आवश्यकतांची पूर्ती वेळेवर न केल्यास दुःख होवून हळूहळू राग, क्रोध, चिंता यासारख्या भावनांची निर्मिती होईल. वारंवार किंवा सतत याच भावनांची निर्मिती झाल्यास मुलांमध्ये नकारात्मक वृत्ती वाढेल. विविध अध्ययनातून असे निष्कर्ष काढले आहेत की, भावनिक अनुक्रियांची बालकांमध्ये पुनरावृत्ती आढळते. हळूहळू त्यांचे सवयीमध्ये परिवर्तन होते. मुलांचे स्वास्थ्य ब—याच प्रमाणात भावनांवर अवलंबून असते. निर्माण होणा—या

भावना आणि आंतरिक क्रिया यांचा जवळचा संबंध आहे. सुखदायी भावनांमुळे मन प्रसन्न राहते आणि आंतरिक क्रिया सुरळीत चालतात. याउलट दुःखदायी भावनांमुळे मनावरचा ताण वाढतो आणि आंतरिक इंद्रियांवर ताण पडतो. मुलांचे वर्तन आणि त्यांची मानसिक अवस्था यांचा संबंध आढळून येतो. विशेष करून दुःखदायी भावनांमुळे बालकाच्या मनावर भावनिक ताण किंवा दडपण निर्माण होते. अशावेळी मनातील गोंधळ वाढू लागतो आणि मुलाला आपले विचार निट सांगता येत नाही. त्याचा परिणाम सामाजिक समायोजनेवर होतांना दिसून येतो. सतत काळजीत किंवा दबावाखाली राहत असल्यामुळे कोणत्याच ठिकाणी लक्ष केंद्रीत होत नाही. अनुवंशिक गुण विशेष प्राप्त होवूनही पोषक भावनांची निर्मिती न झाल्यामुळे, व्यक्तीमत्त्व विकास योग्य प्रकारे होवू शकत नाही. बालकांचे व्यक्तीमत्त्व हे त्यांच्या वयातील अनुभवांवर अवलंबून असते. अनेक शास्त्रज्ञांनी अभ्यासांती असा निष्कर्ष काढला की, पुढील जीवनाशी योग्य समायोजन व्हावयाचे असेल तर त्यांचे बालवयातील अनुभव सुखकारक असणे आवश्यक आहे. बालकांच्या बालवयातील अनुभव जितका दुःखकारक असेल तितकी पुढील आयुष्यात संकटांशी मुकाबाला करतांना निराश प्रवृत्ती त्यांच्या ठिकाणी निर्माण होते.

मुलांचे संगोपन करतांना वर्तमान आणि भविष्य यांचा विचार महत्वाचा ठरतो. आज जे पेरले जाईल तेच उद्या उगवणार आहे. त्यामुळे व्यक्तीमत्त्व फुलविणे, समाजोपयोगी भावनांची निर्मिती करणे, प्रेरणा देणे आणि संधी उपलब्ध करून देणे आवश्यक ठरते. आपल्या रोजच्या अनुभवांमध्ये भावनांमुळे आनंद निर्माण होतो, स्वमुल्यांकनाला मदत होते, बालकांच्या जीवनविषयीच्या दृष्टीकोनात रंग भरला जातो, सवयींची निर्मिती होते, त्यामुळे सुखदायी भावनांच्या निर्मितीकरीता योग्य वातावरण निर्माण करणे आवश्यक आहे.

किशोरावस्था आणि प्रौढावस्था या आयुष्याच्या दोन स्थित्यंतराच्या मध्ये अतिशय नाजूक चंचल व आव्हानात्मक असा एक टप्पा असतो तो म्हणजे तरुणावस्था. सध्याच्या वेगाने बदलत्या काळात आणि बदललेल्या जीवनशैलीमुळे आयुष्यातील हया टप्प्याला अनन्यसाधारण महत्व प्राप्त झाले आहे. हा काळ म्हणजे

लहानपणीच्या कौशल्यांमध्ये भर घालण्याचा काळ, शारिरीक, मानसिक आणि आर्थिक दृष्ट्या स्वतंत्र होण्याचा काळ. त्यामुळे तर सर्वांना हवाहवासा वाटणारा पण या स्वातंत्र्य हवे पण जबाबदारी नको. यासोबतच जीवनशैलीमध्ये खुप मोठे बदल देखील घडत असतात.

गृहीतक:— १. मुलांच्या तुलनेत मुलींचे मानसिक आरोग्य चांगले असते.

संशोधन पध्दती— पौगंडावस्थेतील मुलांचे भावनिक आरोग्य अभ्यासण्याकरीता भावनिक चाचणीचा उपयोग केला गेला. यामध्ये १५ प्रश्न आहेत. मिळणा—या प्रतिसादानुसार ० ते ७ यामधील प्रतिसादाला अधिक भावनिक दृष्ट्या स्वस्थ आणि ८ ते १५ गुणांक असेल तर भावनिक दृष्ट्या कमी स्वस्थ समजले जाते.

गृहीतक:— १. मुलांच्या तुलनेत मुलींचे मानसिक आरोग्य चांगले असते.

मुलांच्या भावनिक स्वास्थ्यामध्ये पालकांची भूमिका फार महत्वाची असते. मुलांनो देण्यात येणा—या संधी आणि प्रोत्साहन यावर भावनिक स्वास्थ्य अवलंबून असते.

	०-७	८-१५	टक्के
मुली	३५	५	८७.५
मुले	१४	२६	३५

भावनिक स्वास्थ्याच्या चाचणीनुसार कमी प्राप्तांक म्हणजे उच्च भावनिक स्वास्थ्य तर उच्च प्राप्तांक म्हणजे कमी भावनिक स्वास्थ्य होय. वरील सारणीनुसार मुलांचे भावनिक स्वास्थ्य कमी आहे तर मुलींचे उच्च आहे. भावनिक दृष्ट्या आईवडिल मुलांना आधार देण्याकरीता सतत धडपडत असतात. मुलांना त्यांचा आधार असतो. आज समाज सुशिक्षित असून देखील मुलांना पालकांचा अधिक आधार असतो त्यातुलनेत मुलींना कमी. त्यामुळे मुले सतत जिंकण्याची आशा ठेवतात म्हणजेच यशाची. परंतु मुलींना मात्र समायोजन करण्याची सवय लागते. त्यामुळे त्या अपयशाने खचून न जाता परत प्रयत्न करण्यावर विश्वास ठेवतात. मुलांना आईवडिल मुलींच्या तुलनेत अधिक संरक्षण देतात व मुलींना मर्यादा अधिक देतात. त्यामुळे त्या भावनिकदृष्ट्या अधिक स्वस्थ असतात. यानुसार गृहीतक साध्य होत आहे.

पौगंडावस्था हा असा काळ असतो जेव्हा तरुण लोक स्वतंत्र प्रौढ होण्यासाठी आवश्यक कौशल्य आत्मसात करतात. या काळात अनेक मुले त्यांच्या पालकांचे मार्गदर्शन नाकारताना दिसतात आणि लहान असतात त्यांच्याशी असलेल्या जवळच्या आसक्तीपासून दूर जातात. याउलट मुलांना अजूनही पालकांच्या पाठिंब्याची आणि मार्गदर्शनाची गरज आहे व त्यांचा खूप फायदा होतो. दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव आणि तणाव तसेच दुःख आणि राग यासारख्या भावनांना निरोगी मार्गाने तोंड देण्यासाठी कौशल्ये विकसित करणे आवश्यक आहे. त्यांना हे देखील माहित असणे आवश्यक आहे की जेव्हा ते स्वतःहून सामना करू शकत नाहीत तेव्हा ते त्यांच्या पालकांना मदतीसाठी विचारू शकतात.

शिफारशी :

मुलांशी किंवा मुलींशी संवाद साधण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करा. त्यांना त्यांच्या आशा आणि अपेक्षा भिती आणि चिंता तुमच्यासोबत शेअर करण्यास प्रोत्साहित करा. त्यांच्या क्रियाकलाप आणि दृष्टीकोनांमध्ये स्वारस्य दर्शवा. तुमच्या शब्द आणि कृतीतून तुम्ही शब्द आणि कृतीतून तुम्ही त्यांची काळजी घेत आहात हे दाखवा. अल्कोहोल किंवा इतर पदार्थांच्या प्रभावाखाली असताना लोक अशा गोष्टी करतात जे ते सहसा करू शकत नाहीत उदा. धोकादायकपणे वाहन चालवणे, शाब्दीक किंवा शारीरिकरित्या हिंसक असणे किंवा असुरक्षित लैंगिक क्रियाकलाप करणे. या पदार्थांच्या प्रभावाखाली मोटार वाहनांच्या अपघातामुळे अनेक किशोरवयीन लोकांचा मृत्यू होतो.

तंबाखू, अल्कोहोल किंवा इतर पदार्थ वापरण्यासाठी तुमच्या आजूबाजूच्या लोकांकडून किंवा दूरचित्रवाणीवरील प्रतिमा इत्यादीद्वारे दबाव आणू नका. जर कोणी तुम्हाला पदार्थ वापरण्यासाठी ऑफर करत असेल तर तुमच्या मित्रांशी, पालकांशी किंवा इतर विश्वासू प्रौढांशी बोला. ते तुम्हाला त्यांचा वापर टाळण्यात मदत करू शकतात. तुम्ही अल्कोहोल किंवा इतर पदार्थ वापरत असाल ज्यामुळे निर्णय कमी होतो, तर तुमच्यावर विश्वास असलेल्या आणि सुरक्षित ठिकाणी असे करा. जर तुम्ही स्वतः पदार्थांचे सेवन करत असाल तर तुम्हाला जास्त प्रमाणात त्रास होण्याची शक्यता आहे आणि तुम्ही एकटे आणि

असुरक्षित ठिकाणी असाल तर गुन्हेगारी किंवा हिंसाचाराला बळी पडण्याची शक्यता जास्त आहे.

मुलाची किंवा मुलींची जागरूकता वाढवणे आणि त्यांना समवयस्क आणि माध्यमांच्या प्रभावाची जाणी होण्यास मदत करणे. समुपदेशन करणे त्यांना अंमली पदार्थांना त्यांचा वापर सोडून देण्यास प्रवृत्त करण्यात किंवा त्यामुळे होणारी हानी कमी करण्यासाठी प्रभावी असल्याचे दिसून आले आहे. मुलांच्या किंवा मुलींच्या मनःस्थितीत किंवा वागणुकीतील बदलांसाठी सावध रहा. तणाव किंवा मानसिक आजाराच्या सामान्य लक्षणांमध्ये हे समाविष्ट आहे. झोपण्याच्या पध्दतीमध्ये बदल, खाण्याच्या पध्दतीमध्ये बदल, शाळेतील उपस्थिती किंवा कामगिरी कमी होणे, एकाग्रतेमध्ये अडचण, उर्जेची सतत कमतरता, वारंवार रडणे किंवा असहायता, निराशा, दुःख आणि चिंता या सततच्या भावना, सतत चिडचिड, डोकेदुखी, अशा वारंवार तक्रारी आणि अल्कोहोल किंवा इतर पदार्थांचा जास्त वापर. यापैकी कोणतेही बदल चिन्हांकीत किंवा अनेक दिवस टिकल्यास आरोग्य कर्मचा—याची मदत घेणे आवश्यक असते.

संदर्भ सूची :

बालमनोविज्ञान, रामनारायण अग्रवाल, कैलास पुस्तक

सदन, ग्वालियर.

सामाजिक मानवशास्त्र, प्रा. भा. की. खडसे, श्री मंगेश प्रकाशन नागपूर.

उपयोजित मानसशास्त्र, डॉ. कमलिनी काटकर, साईनाथ प्रकाशन नागपूर.

<https://www.google.com/search?q=adolescent+emotional+health&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>