INSTITUTE OF DISTANCE AND OPEN LEARNING
UNIVERSITY OF MUMBAI

द्वितीय वर्ष

सत्र - III (CBCS)

मानसशास्त्र पेपर-III

विकासात्मक मानसशास्त्र

विषय कोड - UAPSY 302

© UNIVERSITY OF MUMBAI

प्रा. सुहास पेडणेकर
कुलगुरू,
मुंबई विद्यापीठ, मुंबई.

प्रा. रविंद्र कुलकर्णी
प्र-कुलगुरू,
मुंबई विद्यापीठ, मुंबई.

प्रा. प्रकाश महानवर
संचालक,
दूर व मुक्त अध्ययन संस्था, मुंबई विद्यापीठ, मुंबई.

प्रकल्प समन्वयक	:	**प्रा. अनिल बनकर** सहयोगी प्राध्यापक, इतिहास विभाग व प्रमुख, मानव्य विद्याशाखा, दूर व मुक्त अध्ययन संस्था, मुंबई विद्यापीठ, मुंबई.
अभ्यास समन्वयक व संपादक	:	**डॉ. नरेश तांबे** सहायक प्राध्यापक,(मानसशास्त्र) दूर व मुक्त अध्ययन संस्था (IDOL), मुंबई विद्यापीठ, मुंबई.
संपादक	:	डॉ. अर्चना कांबळे डॉ. नरेश तांबे
लेखक	:	डॉ. कौस्तुभ यादव डॉ. प्रीतमकुमार बेदरकर डॉ. अभय शालिग्राम रावसाहेब राऊत डॉ. गणेश लोखंडे डॉ. मोहन निंबाळकर डॉ. संतोष गायकवाड

जानेवारी २०२२, प्रथम मुद्रण,

प्रकाशक
संचालक,
दूर व मुक्त अध्ययन संस्था, मुंबई विद्यापीठ, मुंबई - ४०००९८.

अक्षरजुळणी
मुंबई विद्यापीठ मुद्रणालय,
सांताक्रुझ, मुंबई.

अनुक्रमणिका

घटक क्र.	पाठाचे नाव	पान नं.
प्रकरण १ आजीवन विकास आणि पौगंडावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक विकासाचा परिचय		
१.	आजीवन विकास आणि पौगंडावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक विकासाचा परिचय - I	१-१२
२.	आजीवन विकास आणि पौगंडावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक विकासाचा परिचय - II	१३-४२
प्रकरण २: किशोरावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास		
३.	किशोरावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास - I	४३-६१
४.	किशोरावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास - II	६२-८२
प्रकरण ३: पूर्व-प्रौढावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक विकास		
५.	पूर्व-प्रौढावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक विकास - I	८३-१०५
६.	पूर्व-प्रौढावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक विकास - II	१०६-१२६
प्रकरण ४: पूर्व-प्रौढावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास		
७.	पूर्व-प्रौढावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास - I	१२७-१४५
८.	पूर्व-प्रौढावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास - II	१४६-१५६

*****

डिस्क्लेमर (Disclaimer)

या पुस्तकात दिलेली माहिती ही केवळ शैक्षणिक हेतूसाठीच वापरली गेली जावी. यात वापरात आलेल्या आकृत्या आणि तक्ते हे फक्त माहिती अधिक प्रभावीपणे समजून घेण्यासाठी समाविष्ट करण्यात आले आहेत. या पुस्तकाच्या माध्यमातून कोणत्याही विशिष्ट कल्पना, विचारधारा किंवा व्यक्तिमत्त्वाच्या जाहिराती करण्याचा कोणताही हेतू नाही. वाचकांनी आपला विवेक उपयोजीने अपेक्षितआहे.

घोषणापत्र (Declaration)

या अध्ययन साहित्यातील मजकूर लेखकांचा स्वतःचा असून यातील आशयाच्या बाबतीत काही आक्षेप असल्यास त्यास व्यक्तीशः लेखक जबाबदार असतील. त्याचप्रमाणे, ही सामग्री ज्या लेखकांद्वारे लिहिली गेली आहे ते कॉपीराइट उल्लंघनासाठी जबाबदार असतील. दूर व मुक्त अध्ययन संस्था, मुंबई विद्यापीठ, मुंबई याबाबत कोणत्याही प्रकारे जबाबदार असणार नाही.

कॉपीराइट (Copyright)

सर्व हक्क राखीव आहेत. या प्रकाशनाचा कोणताही भाग कोणत्याही स्वरूपात पुनरुत्पादित केला जाऊ शकत नाही. पुनरुत्पादानाचे सर्व अधिकार केवळ दूर व मुक्त अध्ययन संस्था, मुंबई विद्यापीठ, म, मुंबई यांच्याकडे राहतील.

*****

१

आजीवन विकास आणि पौगंडावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक विकासाचा परिचय – I

घटक रचना

१.० उद्दिष्टे

१.१ प्रस्तावना

१.२ आजीवन विकासाची दिशाभिमुखता

१.२.१ आजीवन विकासाची व्याख्या

१.२.२ आजीवन विकासाची व्याप्ती

१.२.३ आजीवन विकासावर मूलभूत प्रभाव

१.३ सारांश

१.४ प्रश्न

१.५ संदर्भ

१.० उद्दिष्टे

या घटकाचे वाचन केल्यानंतर तुम्ही समजू शकाल:

- आजीवन विकास म्हणजे काय?
- आजीवन विकासाची व्याप्ती काय आहे?
- आजीवन विकासावर परिणाम करणारे घटक

१.१ प्रस्तावना

मानवी जीवनाची कथा ही एक आकर्षक कथा आहे जिने प्राचीन काळापासून लोकांच्या मनात कुतुहल निर्माण केले आहे. मानवी जीवनाबद्दलची उत्सुकता अगदी ५ वर्षांच्या लहान मुलांमध्येही दिसून येते. मुले बरेचदा त्यांच्या आईला विचारतात, की ते कुठून आले आहेत, एखादे भावंड आईच्या पोटात कसे आले, ते अगदी तत्त्वज्ञानात्मक प्रश्न जसे की मृत्यू म्हणजे काय, एखादी व्यक्ती मृत्यूनंतर कुठे जाते आणि त्या व्यक्तीचे काय होते. लहान मुलांमधील आणि प्रौढांमधील मानवी जीवनाबद्दलची ही उत्सुकता न्याय्य आहे, कारण गर्भातील जन्मापासून मृत्यू पर्यंत जीवनाच्या सर्व क्षेत्रांत सतत बदल तसेच वाढ होत आहे. मानसशास्त्रज्ञांनादेखील हे जाणून घेण्यात स्वारस्य आहे, की:

- लोकांचा त्यांच्या संपूर्ण आयुष्यात शारीरिकदृष्ट्या कसा विकास होतो. पारंपारिक पद्धतीने गर्भधारणेतून जन्मलेली व्यक्ती ही वैद्यकीय सहाय्याद्वारे गर्भधारणेतून जन्मलेल्या व्यक्तीपेक्षा वेगळी आहे का, जसे की टेस्ट-ट्यूब बाळे. ते अपारंपरिक पद्धतीने जन्माला आले आहे हे कळल्यावर मूल कसे प्रतिक्रिया देते, हे जाणून घेण्यास

देखील ते (मानसशास्त्रज्ञ) उत्सुक असतात. अशी मुले पारंपारिक पद्धतीने जन्माला आलेल्या मुलांपासून कोणत्याही प्रकारे भिन्न आहेत का?

- मुलाच्या अनुवांशिक स्वरूप आणि सामाजिक पर्यावरणाचा त्याचे व्यक्तिमत्त्व, बुद्धी आणि सामाजिक संबंध यांवर कसा परिणाम होतो. एखाद्या व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व-वैशिष्ट्ये, क्षमता, प्रतिभा तसेच आरोग्य हे जनुकांद्वारे आणि पर्यावरणामुळे कितपत निर्धारित होते हे जाणून घेण्यास विकासवादी शास्त्रज्ञ इच्छुक आहेत.

- लहान मूल त्याच्या सभोवतालचे जग समजून घेण्याची कशा प्रकारे सुरूवात करते? एखाद्या व्यक्तीची विचारसरणी एका ठराविक जीवनक्रमानंतर कशी बदलते? एखादे मूल स्वतः आणि इतरांमध्ये कधी आणि कशा प्रकारे फरक करते, म्हणजेच त्याची स्व-संकल्पना कधी विकसित होते? एकदा बालवयात स्व-संकल्पना विकसित झाल्यानंतर तिच्यामध्ये नंतर होणार बदल हा इतर अनुभवांवर अवलंबून असतो का, की ती स्थिर राहते आणि ही स्व-संकल्पना मुलाच्या वर्तनाला कशा प्रकारे प्रभावित करते? त्याची भाषा, त्याच्या विविध शारीरिक आणि बोधनिक क्षमता कशा प्रकारे आणि कोणत्या वयात विकसित होतात?

- त्याची भावनिक परिपक्वता कशी विकसित होते? बरेचदा आपण पाहतो, ज्या गोष्टी किंवा समस्या लहान मुलासाठी खूप महत्वाच्या होत्या, त्या मूल एकदा की मोठे झाले की महत्त्वाच्या राहत नाहीत.

- वृद्धावस्थेचा त्या व्यक्तीच्या शारीरिक आणि बोधनिक क्षमता, व्यक्तिमत्त्व आणि भावनिक आरोग्य यांवर काय परिणाम होतो?

केवळ वाढत्या वयामुळे वर्तनामध्ये होणारे बदल जाणून घेण्यातच नाही, तर अनेक वर्षांनंतरदेखील वर्तनात काय स्थिर राहते हे जाणून घेण्यात विकासवादी शास्त्रज्ञ रूची ठेवतात. या सर्व प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यासाठी सर्वांत प्रथम आपण आजीवन विकास म्हणजे काय, त्याची व्याप्ती आणि नंतर या आजीवन विकासाला प्रभावित करणारे घटक यांविषयी समजून घेण्यापासून सुरुवात करूया. आजीवन विकासाबद्दल विविध मानसशास्त्रज्ञांचे वेगवेगळे मत कसे होते हेदेखील आपण जाणून घेऊया. आजीवन विकास क्षेत्रात संशोधन कसे केले जाते आणि ते संशोधन कसे लागू केले जाऊ शकते, तसेच आजीवन विकास क्षेत्रात संशोधन करताना कोणत्या नैतिक मार्गदर्शक तत्त्वांचे पालन केले पाहिजे यावर आपण विचार करणार आहोत.

१.२ आजीवन विकासाची दिशाभिमुखता (ORIENTATION TO LIFESPAN DEVELOPMENT)

आजीवन विकासाच्या दिशाभिमुखतेच्या दृष्टीने आपण आजीवन विकासाची व्याख्या आणि व्याप्ती पाहणार आहोत तसेच आजीवन विकासाला प्रभावित करणारे घटकदेखील आपण पाहणार आहोत.

१.२.१ आजीवन विकासाची व्याख्या (Defining Lifespan Development):

आजीवन विकास हे अभ्यासाचे असे क्षेत्र आहे की ज्यामध्ये गर्भधारणेपासून मृत्यू पर्यंत मानवी विकासाची संपूर्ण प्रक्रिया अभ्यासली जाते. त्यामध्ये मानवी जीवनाच्या विविध टप्प्यांवर होणाऱ्या शारीरिक, बोधनिक, वर्तनात्मक, सामाजिक, आणि भावनिक, बदलांचा शास्त्रीय दृष्ट्या अभ्यास केला जातो.

या व्याख्येची ठळक वैशिष्ट्ये:

- **शास्त्रीय (Scientific):** मानसशास्त्राच्या इतर कोणत्याही क्षेत्राप्रमाणेच, आजीवन विकास या क्षेत्रातदेखील जीवनाच्या विविध पैलूंचे संशोधन करण्यासाठी शास्त्रीय पद्धतींचा वापर केला जातो. त्यासाठी गृहितकांची निर्मिती केली जाते, विकासाबद्दलचे सिद्धांत विकसित केले जातात, त्या गृहितकांची चाचणी करण्यासाठी संशोधन पद्धती वापरली जाते आणि नंतर त्या गृहितकांची अचूकता पडताळण्यासाठी शास्त्रीय तंत्रांचा वापर केला जातो.

- **मानवी विकास (Human Development):** जरी मानसशास्त्राच्या इतर शाखांमध्ये आपण प्राण्यांच्या वर्तनाचा सुद्धा अभ्यास करत असलो तरी आजीवन विकास हा केवळ मानवी विकासावर केंद्रित आहे. यामध्ये विकासाची सार्वत्रिक तत्त्वे समजून घेणे, तसेच मानवी विकासावर सांस्कृतिक, वांशिक आणि मानवजातीय (ethnic) फरक यांचा प्रभाव समजून घेणे समाविष्ट आहे. शिवाय, हे गुणधर्म (traits) आणि वैशिष्ट्यांवर आधारित व्यक्तिभेदाचा देखील अभ्यास करते. थोडक्यात, हे संपूर्ण आयुष्यभर होणारी वाढ आणि विकास यांकडे लक्ष देते, म्हणजेच गर्भातील जन्मापासून ते मृत्यूपर्यंत. वाढ म्हणजे आकार वाढणे (उदा. उंची वाढणे) आणि विकास म्हणजे परिपक्वतेच्या दिशेने होणारी प्रगती (उदा. बोधनिक क्षमतांचा विकास).

- **स्थिरता (Stability):** आजीवन विकासामध्ये जीवनाशी निगडीत अशी विविध क्षेत्रे आणि कालावधी ज्यात व्यक्तीमध्ये बदल आणि विकास दिसून येतो, आणि अशी क्षेत्रे आणि वर्तन ज्यामध्ये पूर्वीच्या वर्तनात सुसंगतता आणि सातत्य दिसून येते, यांचादेखील अभ्यास केला जातो.

- **लवचिकता (Plasticity):** विकासवादी शास्त्रज्ञांचा असा विश्वास आहे, की आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक भागात अगदी गर्भातील जन्मापासून ते मृत्युपर्यंत आयुष्यभर सातत्याने आपला विकास होत असतो. लोकांमध्ये आयुष्यभर सतत बदल आणि वाढ होत असते. आपण असे म्हणू शकत नाही, की वाढ आणि विकास केवळ आयुष्याच्या काही विशिष्ट कालावधीत होतो (उदा. बालपण). बदलण्याची क्षमता जीवनाच्या कोणत्याही कालावधीपुरती मर्यादित नाही. लोक कोणत्याही वयात प्रतिक्रिया देणे आणि सभोवतालच्या परिस्थितीशी जुळवून घेणे शिकू शकतात (बॉईड आणि बी, २००९). लोक आयुष्यभर वाढण्याची आणि बदलण्याची क्षमता राखून असतात, ते नवीन सवयी विकसित करू शकतात किंवा जुन्या सवयी सोडून देऊ शकतात. परंतु, हे अखंडित बदल घडून येत असले तरीही काही बाबींमध्ये आपले वर्तन कायम किंवा स्थिर राहते.

१.२.२ आजीवन विकासाची व्याप्ती (Scope of Lifespan Development):

आजीवन विकासाचा अभ्यास करण्यासाठी विकासवादी शास्त्रज्ञ विविध क्षेत्रांत कार्यरत आहेत. या क्षेत्रांचे वर्गीकरण आजीवन विकासातील प्रासंगिक क्षेत्रे (topical areas) आणि वयोमर्यादा क्षेत्रे (age range areas) असे केले जाऊ शकते. यातील प्रत्येक वर्ग पाहूया.

अ) आजीवन विकासातील प्रासंगिक क्षेत्रे (Topical Areas):

विकासवादी शास्त्रज्ञांद्वारे अभ्यासली जाणारी काही प्रासंगिक क्षेत्रे खालीलप्रमाणे आहेत:

i) शारीरिक विकास (Physical Development):

शारीरिक विकास अभ्यास करण्यात स्वारस्य असलेले विकासवादी शास्त्रज्ञ खालील बाबींचा तपास करतात:

- आपला मेंदू, मज्जासंस्था, स्नायू आणि वेदन इंद्रिये आपल्या विकासाला कसे प्रभावित करतात?
- अपक्व जन्मामुळे (premature birth) आजीवन विकासावर होणारे दीर्घकालीन परिणाम काय आहेत?
- आईच्या दुधाचे काय फायदे आहेत?
- लठ्ठपणासाठी कोणते घटक जबाबदार आहेत?
- प्रौढ लोक तणावाचा (stress) सामना कसा करतात?
- वृद्धत्वाची अंतर्गत आणि बाह्य चिन्हे कोणती आहेत?
- मृत्यूची व्याख्या कशी करता येईल?
- आपल्या जैविक गरजा जसे कि अन्न, भूक, पेय (तहान), झोप इत्यादींशी निगडीत गरज, आपल्या वर्तनाला कशा प्रभावित करतात आणि घडवतात? कुपोषण मानवी वाढीला कसे प्रभावित करते, वाढत्या वयानुसार एखाद्याची शारीरिक कृती कशी कमी होते इत्यादींचादेखील अभ्यास करते (फेल आणि विल्यम्स, २००८; मुईनोस आणि बॅलेस्टेरोस, २०१४).

ii) बोधनिक विकास (Cognitive Development):

आजीवन होत असणाऱ्या बोधनिक विकासाचा अभ्यास करण्यात स्वारस्य असणारे मानसशास्त्रज्ञ एखाद्या व्यक्तीच्या बौद्धिक क्षमतांमध्ये होणारी वाढ आणि बदल तिच्या वर्तनाला कसे प्रभावित करतात हे पाहतात. बोधनिक विकासवादी शास्त्रज्ञ (Cognitive Developmentalists) अध्ययन, स्मृती, समस्या-निवारण कौशल्ये आणि बुद्धिमत्ता या सर्वांना आपला विकास कशा प्रकारे प्रभावित करतो याची तपासणी करतात. ते खालील बाबींचादेखील अभ्यास करतात:

एखाद्याच्या आयुष्यातील समस्या-निवारण कौशल्ये बऱ्याच कालावधीनंतर कशा बदलतात? (How problem – solving skills change over the course of one ‘s life)

लोक त्यांच्या शैक्षणिक यश आणि अपयशाचे ज्या प्रकारे स्पष्टीकरण देतात, त्या पद्धतीत काही सांस्कृतिक भेद आहेत का? उदाहरणार्थ, भारतात, सामान्यत: विद्यार्थ्यांचा कल त्यांच्या उत्कृष्ट शैक्षणिक यशाचे श्रेय (कुटुंबातील) ज्येष्ठ व्यक्तींचे आशीर्वाद आणि हितचिंतकांच्या शुभेच्छा यांना देण्याकडे असतो, पण ते त्यांच्या शैक्षणिक अपयशाचा संबंध त्यांच्या स्वतःच्या उणीवांशी जोडतात. इतर शब्दांत सांगायचे तर, विद्यार्थी यशाचे बाह्यकरण करतात (externalize), तर अपयशांचे आंतरीकरण करतात (internalize). दुसऱ्या टोकाला, पाश्चात्य संस्कृतींमध्ये, विद्यार्थी याच्या अगदी उलट करतात. याचा भारतीय विद्यार्थ्यांचा स्व-आदर आणि भविष्यात जोखीम घेण्याचे वर्तन यांवर लक्षणीय परिणाम होतो.

बोधनिक विकास अभ्यासणाऱ्या विकासवादी शास्त्रज्ञांना खालील बाबींचा शोध घेण्यात स्वारस्य आहे:

- अर्भकावस्थेपासून (infancy) सर्वांत अगोदरच्या आठवणी कोणत्या आहेत, ज्या मूल आठवू शकेल?
- मुलांना आयुष्यातील अगोदरचे महत्त्वपूर्ण अनुभव किंवा आघातजन्य घटना (traumatic events) आठवतात का आणि जर त्यांना आठवत असतील, तर या आठवणींचा पुढील आयुष्यातील त्यांच्या वर्तनावर कसा परिणाम होतो, याचा शोध घेण्यातदेखील त्यांना स्वारस्य आहे (पेनिडो आणि इतर, २०१२).
- दूरचित्रवाणी (television) पाहण्याचा एखाद्या व्यक्तीच्या बौद्धिक विकासावर कशा प्रकारे परिणाम होतो?
- द्विभाषिक (bilingual) असणे बौद्धिक क्षमतांच्या विकासाला प्रभावित करते का?
- किशोरवयीन मुलाचा अहमकेंद्रीपणा (egocentrism) त्याच्या जगाविषयी असणाऱ्या दृष्टिकोनावर परिणाम करतो का?
- नीतिमूल्ये (ethics) आणि वंशभेद (racial differences) आणि बुद्धी यांमध्ये काय संबंध आहे?
- वयानुसार बुद्धिमत्ता कमी होते का?
- एखाद्या व्यक्तीची सर्जनशीलता आणि बुद्धी या दोन्हींमध्ये काही संबंध आहे का?

अशा प्रकारचे संशोधन हे आजीवन विकासाविषयीच्या आपल्या आकलनास योगदान करू शकते, विशेषत: युद्धग्रस्त भाग जसे की सीरिया, पॅलेस्टाईन किंवा काश्मीर सारख्या दहशतवादग्रस्त भागात.

iii) व्यक्तिमत्त्व आणि सामाजिक विकास (Personality and Social Development):

व्यक्तिमत्त्व विकास म्हणजे एका व्यक्तीला जीवनातील काही कालावधीनंतर दुसऱ्या व्यक्तीपासून भिन्न ठरवणाऱ्या गुणधर्मांमधील स्थैर्य आणि बदल यांचा अभ्यास होय. सामाजिक विकास हा व्यक्तीच्या इतरांशी असणाऱ्या आंतरक्रिया आणि नाती यांमध्ये जीवनातील एका कालावधीनंतर ज्या प्रकारे वाढ होते, बदल होतात आणि स्थैर्य येते त्याच्याशी निगडीत आहे.

व्यक्तिमत्त्व विकासामध्ये स्वारस्य असणारे विकासवादी मानसशास्त्रज्ञ असे प्रश्न उपस्थित करतात, जसे की संपूर्ण जीवनात स्थिर आणि चिरस्थायी असे कोणते व्यक्तिमत्त्व गुणविशेष आहेत का? वंशवाद किंवा दारिद्र्य किंवा घटस्फोट आपल्या विकासाला कशा प्रकारे प्रभावित करतात, याचा तपास करण्यात सामाजिक विकासवादी मानसशास्त्रज्ञांना स्वारस्य आहे (इव्हान्स आणि इतर, २००८; टिन, २०१४). त्यांना अशा विषयांत स्वारस्य आहे, जसे की नवजात बालकाच्या त्याची आई आणि इतरांना प्रतिक्रिया देण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती, बालकाला शिस्त लावण्याचा सर्वात प्रभावी मार्ग, मुलांमध्ये लिंग ओळखीचा (gender identity) विकास, किशोरवयीन मुलांच्या स्वहत्येची (suicide) कारणे, मुक्त-रोमांचक भावनाप्रधान जोडीदाराच्या (romantic partner) निवडीमध्ये योगदान करणारे घटक, पालकांच्या घटस्फोटाचा एखाद्या व्यक्तीच्या आयुष्याच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर होणारा परिणाम, अगदी निकट आलेल्या मृत्यूला (imminent death) सामोरे जातानाचे भावनिक पैलू, इत्यादी.

ब) विकासाशी निगडित वयोमर्यादा आणि व्यक्तिभेद (Age Ranges and Individual Differences with respect to Development):

वर वर्णन केलेल्या प्रासंगिक क्षेत्रांव्यतिरिक्त विकासवादी शास्त्रज्ञ एका ठराविक कक्षेकडेसुद्धा लक्ष देतात. संपूर्ण जीवन हे सामान्यतः चार वयोमर्यादा विभागले जाते, म्हणजे:

१) जन्मपूर्व कालावधी (मातेच्या गर्भधारणेपासून बालकाच्या जन्मापर्यंत),

२) अर्भकावस्था (Infancy) आणि बालकावस्था (Toddlerhood) (जन्म ते तीन वर्षे),

३) शालापूर्व कालावधी (Preschool Period) (३ ते ६ वर्षे),

४) मध्य बालकावस्था (Middle Childhood) (६ ते १२ वर्षे),

५) पौगंडावस्था (Adolescence) (१२ ते २० वर्षे),

६) युवा प्रौढावस्था (Young Adulthood) (२० ते ४० वर्षे),

७) मध्य प्रौढावस्था (Middle Adulthood) (४० ते ६५ वर्षे),

८) उत्तर प्रौढावस्था (Late Adulthood) (६५ ते मृत्यू).

या विस्तृत वयोमर्यादा (age ranges) सामाजिक संरचना (social constructions) आहेत.

सामाजिक संरचना (Social Construction):

सामाजिक संरचना ही वास्तवाची एक सामाईक कल्पना आहे जी मोठ्या प्रमाणावर स्वीकारली जाते, पण ती तत्कालीन समाज आणि संस्कृती यांचे फलित असते. म्हणून एखाद्या कालखंडातील वयोमर्यादा आणि ते कालखंडसुद्धा स्वैरपणे आणि सांस्कृतिक दृष्ट्या प्राप्त झालेले असतात. उदाहरणार्थ, १७ व्या शतकादरम्यान एक विशेष कालावधी म्हणून बाल्यावस्थेची संकल्पना अस्तित्वात नव्हती. या काळादरम्यान, मुलांना केवळ प्रौढांची लघुप्रतिकृती (miniature adults) म्हणून पाहिले गेले. त्याचप्रमाणे, प्रौढत्वाचा काळ जो २० वर्षांपासून सुरू होतो असे मानले जाते, त्यात देखील संस्कृतीनुसार भिन्नता दिसून येते. पाश्चात्य संस्कृतींमध्ये, एकोणीस वर्षांपर्यंतचे वय किशोरवय मानले जाते आणि वीस हे प्रौढत्वाच्या प्रारंभाचे चिन्ह आहे. परंतु, सध्याच्या शिक्षण-प्रणालीत, किशोरवयापासून ते प्रौढत्वापर्यंतच्या या बदलामुळे लोकांच्या जीवनात कोणतेही महत्त्वपूर्ण बदल घडून येत नाहीत. ते (बदल) लोकांमध्ये आणखी काही वर्षे उच्च शिक्षण-संस्थांमध्ये असेपर्यंत राहतात (उदा. वैद्यकीय विद्यार्थी) आणि त्यांच्या जीवनात खरा बदल तेव्हा होतो, जेव्हा ते त्यांचे शिक्षण संपवून कार्यदलात प्रवेश करतात, ज्या वेळी त्यांचे वय वय चोवीस किंवा त्याच्या जवळपास असू शकते. ते कोणत्या वयात कार्यदलात प्रवेश करतील हे ते घेत असलेल्या शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमावरदेखील अवलंबून आहे. म्हणून, त्यांच्यासाठी प्रौढत्व तेव्हाच सुरू होईल जेव्हा ते कार्यदलात प्रवेश करतील. काही संस्कृतींमध्ये, प्रौढत्व वर नमूद केलेल्या वयापेक्षा खूपच अधिक लवकर सुरू होते. उदाहरणार्थ, भारत आणि गरीबी असणाऱ्या इतर देशांमध्ये, गरीब कुटुंबातील मुले त्यांच्या कुटुंबांना आधार देण्यासाठी आठ किंवा नऊ वर्षांच्या कोवळ्या वयात कार्यदलात प्रवेश करू शकतात. जरी गरीब कुटुंबांतील मुलांना कार्यदलात सामावून घेतले जात नाही, तरी त्यांच्याकडून लहान भावंडांच्या मुलांच्या संगोपनात आणि प्रौढांप्रमाणे घरगुती कामांमध्ये सहभागी होण्याची अपेक्षा केली जाऊ शकते.

काही मानसशास्त्रज्ञांनी पूर्णपणे नवीन विकास कालावधींचा प्रस्ताव मांडला आहे. उदाहरणार्थ, अर्नेट (२०१०) म्हणाले, की पौगंडावस्थेचा विस्तार प्रारंभिक उदयोन्मुख प्रौढत्वापर्यंत होतो. प्रारंभिक प्रौढावस्थेचा विस्तार वय वर्षे वीसच्या मध्यापर्यंत होतो. या काळादरम्यान, लोक किशोरवयीन नसतात, पण त्याच वेळी ते प्रौढांच्या जबाबदाऱ्याही स्वीकारत नाहीत. हा तो काळ आहे, जेव्हा ते स्वत:साठी वेगवेगळ्या ओळखींचा स्व-केंद्रित शोध घेत असतात. त्यांच्या आयुष्यात ते काय करू इच्छितात हे शोधण्याचा ते प्रयत्न करत असतात. परिणामी, वेगवेगळ्या लोकांच्या जीवनात घटना घडण्याच्या वेळेत खूप मोठा फरक असतो. व्यक्ती वेगवेगळ्या गतीने परिपक्व होतात आणि वेगवेगळ्या टप्प्यांवर विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे गाठतात. अगदी पर्यावरणसुद्धा महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. उदाहरणार्थ, विवाह विशिष्ट वय एका संस्कृतीपासून दुसऱ्या संस्कृतीमध्ये भिन्न असते, जे विवाहाच्या कार्यांवर अवलंबून असते. उदाहरणार्थ, हिंदू तत्त्वज्ञानानुसार, मानवी जीवन चार कालखंडांमध्ये विभागले गेले आहे: ब्रम्हचर्य (विद्यार्थी जीवन), गृहस्थाश्रम (विवाहित जीवन- घराची स्थापना करणे आणि कुटुंबाची काळजी घेणे), वानप्रस्थाश्रम (सेवानिवृत्ती)

आणि संन्यास (जीवनाचा त्याग करणे). जीवनातील हे टप्पे त्या भूमिका किंवा कर्तव्यांच्या आधारावर संकल्पित केलेल्या आहेत, ज्या एखाद्या व्यक्तीला समाजाचा उपयुक्त सदस्य म्हणून पार पाडायच्या असतात आणि ते विकास प्रक्रियेवर आधारित नाहीत. पूर्वी बालविवाहाची प्रथा होती, ज्यात पालक त्यांच्या अगदी काही महिन्यांच्या मुला-मुलींचे विवाह करायचे. त्यांनी कधी आणि कोणाशी विवाह करावा हे ठरवण्यास मुला-मुलींना निवड-स्वातंत्र्य नव्हते. त्यानंतर २००६ मध्ये, बालविवाह कायदा, २००६ द्वारे, बालविवाहाला बेकायदेशीर ठरवण्यात आले आणि विवाह करण्यासाठी मुलाचे कायदेशीर वय २१, तर मुलीसाठी १८ वर्षे निश्चित करण्यात आले. परंतु, बालविवाह बेकायदेशीर असली तरीही ती प्रथा अजूनही काही ठिकाणी प्रचलनात आहे. अशाप्रकारे, जीवनातील वेगवेगळ्या टप्प्यांची सुरूवात सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भावर अवलंबून असते (लाल, २०१५).

जेव्हा विकासवादी मानसशास्त्रज्ञ वयोमर्यादांबद्दल बोलतात, ते सरासरीबद्दल बोलत असतात - एक असा सरासरी कालावधी, जेव्हा लोक तो (विकासात्मक) मैलाचा टप्पा गाठतात. काही मुले हे टप्पे सरासरीपेक्षा लवकर किंवा नंतर गाठतील, तर इतर त्यांना सरासरी वेळी साध्य करतील.

क) प्रसंग आणि वय यांमधील दुवा (Link between Topics and Ages):

जीवनातील प्रत्येक विस्तृत क्षेत्र, जसे की शारीरिक, बोधनिक, सामाजिक आणि व्यक्तिमत्व विकास आजीवन महत्वाची भूमिका बजावते. विकास तज्ञ सामान्यत: एखाद्या कालावधीत एका क्षेत्रावर जोर देतात, जसे की:

- जन्मपूर्व कालावधी (prenatal period) किंवा पौगंडावस्थे (adolescence) दरम्यान होणारा शारीरिक विकास इत्यादी.
- पूर्व शालेय (preschool years) वर्षांमध्ये होणारा सामाजिक विकास.
- प्रौढत्वाच्या उत्तरार्धातील (late adulthood) सामाजिक संबंध इत्यादी.

काही जण व्यापक दृष्टीकोन अनुसरून जीवनाच्या प्रत्येक संपूर्ण कालावधीतील बोधनिक विकास अभ्यासू शकतात.

१.२.३ विकासावरील मूलभूत प्रभाव (Basic Influences on Development):

समूह / गट (Cohort):

समूह किंवा गट हा अशा लोकांच्या समूहाला उल्लेखित करतो, ज्यांचा जन्म एकाच वेळी एकाच ठिकाणी झालेला आहे. प्रमुख सामाजिक घटना, जसे की युध्द, आर्थिक उलथापालथ आणि उदासीनता, दुष्काळ, महामारी इत्यादी विशिष्ट गटातील सदस्यांना एकसमानपणे प्रभावित करतात.

बाल्टेझ, रीझ आणि लिपझिट (१९८०) यांनी आजीवन विकासावर होणारे तीन प्रमुख प्रभाव ओळखले आहेत. त्यात प्रमाणित वय-श्रेणीबद्ध (normative age-graded) प्रभाव,

प्रमाणित इतिहास-श्रेणीबद्ध (normative history-graded) प्रभाव आणि अप्रमाणित जीवन-घटना (non-normative life event) प्रभाव यांचा समावेश होतो. परंतु, हे प्रभाव गतिशील (dynamic) आहेत. ते सतत बदलत असतात आणि एकमेकांशी संबंधित असतात. या तीन प्रभावांमधील संबंध बदलत राहतो आणि जीवनाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांमध्ये तो भिन्न असतो.

वय-वर्गीकृत प्रभाव (Age-graded influence):

वय श्रेणीबद्ध प्रभाव कालानुक्रमिक वयाशी (chronological age) संबंधित असतात. हे जैविक (biological) आणि पर्यावरणीय (environmental) प्रभाव आहेत जे एका विशिष्ट गटातील व्यक्तींसाठी समान असतात आणि या प्रभावांचा त्या व्यक्ती कधी किंवा कोठे वाढले (मोठे झाले) याच्याशी काही संबंध नसतो. उदाहरणार्थ, जैविक घटना, जशा की पौगंडावस्था (puberty) आणि रजोनिवृत्ती (menopause), या सार्वत्रिक घटना आहेत, ज्या सर्व समाजात जवळपास एकाच वेळी घडतात. त्याचप्रमाणे, सामाजिक-सांस्कृतिक घटनेला – जसे की औपचारिक शिक्षणातील प्रवेश (entry into formal education) - वय-श्रेणीबद्ध प्रभाव मानले जाऊ शकते, कारण ती बहुतेक संस्कृतींमध्ये वयाच्या ६ वर्षांच्या आसपास घडते. प्रत्येक संस्कृती आणि उपसंस्कृतींचा त्यांचा स्वतःचा वय-संबंधित प्रभावांचा संच असतो. उदाहरणार्थ, भारतीय संस्कृतीत, मुलीचे २० वर्षांच्या वयात लग्न करणे हा वय श्रेणीबद्ध प्रमाणित प्रभाव असेल, पण पाश्चिमात्य संस्कृतींमध्ये ते अप्रमाणित असेल.

इतिहास-श्रेणीबद्ध प्रभाव (History-graded influence):

प्रमाणित इतिहास-श्रेणीबद्ध प्रभाव हे जीवनातील ते प्रभाव असतात, जे ऐतिहासिक काळाशी संबंधित असतात आणि एखाद्या संस्कृतीत बहुतेक लोक ते अनुभवतात. हे एका विशिष्ट ऐतिहासिक क्षणाशी संबंधित जैविक (biological) आणि पर्यावरणीय (environmental) प्रभाव आहेत. उदाहरणार्थ, त्सुनामी ही पर्यावरणीय प्रभाव असेल आणि एखाद्या देशातील आर्थिक डबघाई (economic meltdown) हीदेखील पर्यावरणीय प्रभाव आहे. रोगाची साथ/ महामारीला (epidemic) जैविक प्रभाव मानले जाऊ शकेल. नाझी राजवटीत ज्यूंनी अनुभवलेला सर्वनाश (Holocaust), २००८ मध्ये मुंबईतील लोक ज्याचे साक्षीदार झाले तो २६/११ चा दहशतवादी हल्ला किंवा न्यूयॉर्कमध्ये ज्यांनी वर्ल्ड ट्रेड सेंटरवर ९/११ च्या दहशतवादी हल्ल्यामुळे जी अनुभवली ती जैविक आणि पर्यावरणीय आव्हाने, आणि सध्या सुरू असणारी संगणकीय महाजाल (इंटरनेट) क्रांती (internet revolution) ही सुद्धा इतिहास-श्रेणीबद्ध घटना आहे. अशाप्रकारे, युद्धे आणि रोगाच्या साथी यांना इतिहास-श्रेणीबद्ध घटना मानले जाऊ शकते. ते प्रमाणित आहेत, कारण ते त्या काळातील त्या समूहामधील बहुसंख्य लोकांनी सारख्याच प्रकारे अनुभवले आहेत.

सामाजिक-सांस्कृतिक-वर्गीकृत प्रभाव (Socio-cultural-graded Influences):

हे विशिष्ट व्यक्तीसाठी एका विशिष्ट वेळी उपस्थित असणाऱ्या सामाजिक-सांस्कृतिक घटकांना (socio-cultural factors) उल्लेखित करते, ज्या (घटना) अनेक चल

(variables), जसे की मानवजाती (ethnicity), सामाजिक वर्ग (social class) आणि उप-सांस्कृतिक सदस्यत्व (sub-cultural membership) यांवर अवलंबून असते. सामाजिक-सांस्कृतिक श्रेणीबद्ध प्रभाव हे विविध मानवजाती, सांस्कृतिक आणि वांशिक गट - जे विकासाच्या सार्वत्रिक आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या निर्धारित तत्त्वांमध्ये फरक करतात - यांमधील समानता आणि भेद यांना उल्लेखित करतात. उदाहरणार्थ, बहुसंख्य समाजाच्या (majority community) तुलनेत अल्पसंख्यांक समाजातील (minority community) मुलांसाठी राष्ट्रातील सामाजिक-सांस्कृतिक श्रेणीबद्ध प्रभाव वेगळा मानला जाईल. पाश्चात्य देशांमध्ये, वांशिक भेदभाव (racial discrimination) खूप जास्त आहे आणि मुले, विशेषत: गौरवर्णीय नसणारी मुले (nonwhite children) प्रभावित होतात आणि अगदी लहान वयातच त्यांना वंशवादाची गतिशीलता (dynamics of racism) लक्षात येऊ लागते. जैविक महत्त्वपूर्ण टप्पे (Biological milestones), जसे की पौगंडावस्था (puberty) हे सार्वत्रिक असतात, तर सामाजिक महत्त्वपूर्ण टप्पे (social milestones), जसे की ते वय - ज्या वयात मुले औपचारिक शालेय शिक्षण सुरू करतात - प्रत्येक संस्कृतीमध्ये खूप भिन्न असू शकते (गेझेल आणि इल्ग, १९४६). साचेबद्ध प्रतिमांची (Stereotypes) घडण वांशिक पूर्वग्रह (racial prejudice) आणि भेदभाव यांद्वारे होते आणि त्यामुळे ज्याला 'साचेबद्ध प्रतिमांचा धोका' (stereotype threat) म्हणतात, तो निर्माण होतो. उदाहरणार्थ, जर अमेरिकेतील एखाद्या कृष्णवर्णीय मुलाला इतरांच्या पूर्वग्रहदूषित वर्तना (prejudiced behavior) द्वारे 'कृष्णवर्णीय हे गौरवर्णियांइतके बुद्धिमान नसतात' असा संदेश मिळाला, तर कृष्णवर्णीय मूल त्याच्या अल्प शैक्षणिक कामगिरीसाठी त्याच्या रंगास दोष देण्यास सुरूवात करू शकते.

परिणामी, विकासवादी शास्त्रज्ञांनी आजीवन विकासाचे अधिक चांगल्या प्रकारे आकलन करून घेण्यासाठी सामाजिक सांस्कृतिक प्रभाव विचारात घेणे हे अनिवार्य आहे.

अप्रमाणित जीवन-घटना (Non-Normative Life Events):

अप्रमाणित जीवन-घटना या अशा विशिष्ट, लक्षणीय, अनपेक्षित, भाकीत करता न येण्यासारख्या, अप्रारूपी (atypical) घटना आहेत, ज्या एखाद्या व्यक्तीच्या आयुष्यात अशा वेळी घडतात जेव्हा अशा घटना बहुतेक लोकांसाठी घडत नाहीत. उदाहरणार्थ, एखाद्या लहान मुलाने अपघातात आपले आईवडील गमावणे, त्सुनामी, भूकंपासारख्या नैसर्गिक आपत्तीची घटना किंवा अगदी मानवनिर्मित आपत्ती जसे की दहशतवादी हल्ला, बॉम्बस्फोट, युद्ध इत्यादी. या अप्रमाणित जीवन-घटना सकारात्मक आणि नकारात्मक अशा दोन्ही प्रकारच्या असू शकतात . लॉटरीचे तिकीट जिंकणे अनपेक्षित सकारात्मक घटना असू शकते.

तुमची प्रगती तपासा:

१. आजीवन विकास (lifespan development) म्हणजे काय?

२. आजीवन विकासाचे क्षेत्र काय आहे?

३. विकासावर कोहोर्टच्या प्रभावांची चर्चा करा.

१.३ सारांश

या युनिटमध्ये, सर्वप्रथम आपण आजीवन विकास (lifespan development) म्हणजे काय यावर चर्चा केली. एखाद्या व्यक्तीचा गर्भधारणेपासून मृत्यूपर्यंत सर्व वयोगटांतील शारीरिक, सामाजिक, बोधनिक आणि व्यक्तिमत्त्व विशेष यांमधील वाढ, बदल आणि स्थैर्य यांचा हा एक वैज्ञानिक अभ्यास आहे. त्यानंतर आपण आजीवन विकासावरील अभ्यासाची व्याप्ती पाहिली. आजीवन विकासाची व्याख्या दर्शवते त्याप्रमाणे, त्यामध्ये (आजीवन विकास) अगदी गर्भधारणेपासून मृत्यूपर्यंत जीवनाच्या विविध टप्प्यांवर शारीरिक, बोधनिक, सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकासातील बदल आणि वाढ यांचा समावेश होतो.

आपण यावरदेखील जोर दिला, की प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात वाढ आणि विकास हा प्रमाणित इतिहास-श्रेणीबद्ध प्रभाव (normative history graded influences), प्रमाणित वय-श्रेणीबद्ध प्रभाव (normative age graded influences), प्रमाणित सामाजिक-सांस्कृतिक श्रेणीबद्ध प्रभाव (normative socio-cultural graded influences) आणि अप्रमाणित जीवन-घटना (non-normative life events) यांद्वारे नियंत्रित केला जातो. एखाद्या गटातील बहुतेक लोकांसाठी प्रमाणित वय-श्रेणीबद्ध प्रभाव एकसारखे असतात. ते एकाच वयाच्या आणि एखाद्या संस्कृतीतील बहुतेक लोकांना प्रभावित करतात. कोणत्याही एका संस्कृतीमध्ये काही विशिष्ट प्रमाणित वय-श्रेणीबद्ध घटना असतील, ज्या त्या संस्कृतीच्या लोकांना प्रभावित करतील, पण अशा अनेक घटना एका संस्कृतीपासून दुसऱ्या संस्कृतीत भिन्न असतील. कोणत्याही एका संस्कृतीत वय-श्रेणीबद्ध प्रभावांची उदाहरणे पालकत्व, विशिष्ट वयात विवाह, कार्यदलात सामील होणे, शालेय शिक्षण आणि उच्च शिक्षण, प्राप्त कौशल्ये इत्यादी असू शकतात. अशा प्रकारे, सांस्कृतिक घटक आजीवन विकासात खूप महत्त्वाची भूमिका बजावतात. हे सांस्कृतिक प्रभाव व्यापक आणि संकुचित दोन्ही असू शकतात. प्रमाणित इतिहास-श्रेणीबद्ध प्रभाव समूहांमध्ये सामाईक असतात. या ऐतिहासिक घटना त्या ठिकाणी आणि त्या युगात राहणाऱ्या प्रत्येकाचे जीवन प्रभावित करतात. उदाहरणार्थ, नागासाकी आणि हिरोशिमावर झालेल्या बॉम्बस्फोटामुळे त्या ठिकाणी आणि त्या युगात राहणाऱ्या प्रत्येक जपानी व्यक्तीला प्रभावित केले. इतिहास-वर्गश्रेणी प्रभावांची इतर काही उदाहरणे दुष्काळ, दहशतवादाची कृत्ये, राष्ट्रीय नेत्याची हत्या इत्यादी असू शकतात. अप्रमाणित जीवन-घटना या अनपेक्षित घटना असतात, ज्यांनी एखाद्या व्यक्तीच्या विकासावर खोल परिणाम केलेला असतो, उदा., रोजगार गमावणे, जीवास धोका निर्माण करणारे आजार, जसे की कर्करोग, जोडीदाराला गमावणे, बँकेतील अपयश. परंतु, या अप्रमाणित घटनादेखील सकारात्मक असू शकतात, जसे की पदोन्नती, पुरस्कार जिंकणे, शिष्यवृत्ती, नवीन नोकरी मिळवणे इत्यादी.

१.४ प्रश्न

१. आजीवन विकासाचे (Lifespan development) क्षेत्र परिभाषित करा आणि त्यात काय समाविष्ट आहे त्याचे वर्णन करा.

२. आजीवन विकास-तज्ज्ञ/ विकासवादी शास्त्रज्ञ अभ्यासत असणाऱ्या क्षेत्रांचे वर्णन करा.

३. मानवी विकासावरील काही मूलभूत प्रभावांचे वर्णन करा.

१.५ संदर्भ

- Feldman, R. S. &Babu, N. (2018). Development across the Life Span. (8th Ed). India: Pearson India, Education services Pvt. Ltd.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. (2012). Human Development. (12th Ed). McGraw Hill, international Edition

*****

२

आजीवन विकास आणि पौगंडावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक विकासाचा परिचय - II

घटक रचना

२.० उद्दिष्ट्ये

२.१ प्रस्तावना

२.२ शारीरिक परिपक्वता

२.२.१ पौगंडावस्थेत होणारी वाढ

२.२.२ पोषणद्रव्ये, अन्न आणि अन्न-सेवन-संबंधित विकृती

२.२.३ मेंदूचा विकास आणि विचार

२.२.४ निद्रा वंचितता

२.३ बोधनिक विकास

२.३.१ पियाजे यांचा बोधनिक विकास विषयक दृष्टीकोन

२.३.२ माहिती संस्करण दृष्टीकोन

२.३.३ विचारांतील अहंकेंद्रितता

२.३.४ शालेय निर्वर्तन

२.३.५ सायबरअवकाश: पौगंडावस्था ऑनलाइन

२.४ पौगंडावास्थेच्या स्वास्थ्याला धोके

२.४.१ अवैध अंमली पदार्थ

२.४.२ मद्य वापर आणि गैरवर्तन

२.४.३ तंबाखू: धुम्रपाणाचे धोके

२.४.४ लैंगिकतेतून संक्रमित संसर्ग

२.५ सारांश

२.६ प्रश्न

२.७ संदर्भ

२.० उद्दिष्ट्ये

या घटकाचे वाचन केल्यावर तुम्हाला खालील गोष्टींचे आकलन होईल:

- पौगंडावस्थेत शारीरिक परिपक्वता कशी घडून येते?
- पौगंडावस्थेत पोषणद्रव्ये विकासावर कसा परिणाम करतात?
- पौगंडावस्थेत मेंदू विकास कसा होतो?

- पौगंडावस्थेत बोधनिक विकास कसा होतो?
- शालेय कर्तृत्वावर परिणाम करणारे विविध घटक कोणते?
- किशोरवयीन व्यक्ती आंतरजालाचा (इंटरनेटचा) वापर कसा करतात?

२.१ प्रस्तावना

पौगंडावस्थेचा (Adolescence) कालखंड हा कुणाच्याही जीवनात अशांततापूर्ण असतो. या काळात प्रचंड वेगाने वाढ होत असते. किशोरवयीन व्यक्ती जलद आणि असामान्य शारीरिक बदल, मेंदूचा विकास आणि बोधनिक बदल या सर्वांतून जात असते. जीवनातील सर्वच घटक जसे सामाजिक-अर्थिक दर्जा, शालेय कर्तृत्व, सामाजिक संबंध इत्यादींमध्ये बदल घडून येत असतात. हे ते वय आहे, जेव्हा ते बाल्यावस्थेतून बाहेर पडून तारूण्याच्या जगात प्रवेश करत असतात. सर्वाधिक सामान्यपणे वापरली जाणाऱ्या क्रमानुक्रमिक पौगंडावस्थेच्या व्याख्येमध्ये याची वय वर्षे १० ते १८ या वयोगटाचा समावेश होतो, पण त्यात ठराविक स्त्रोतावर आधारित वय वर्षे ९ ते २६ या कालखंडाचा देखील समावेश होतो (अमेरिकन मानसशास्त्रीय संघटना – American Psychological Association ए.पी.ए.,२००२). फेल्डमन (२०१८) यांच्या म्हणण्यानुसार, पौगंडावस्था किशोरवयाच्या (१३ ते १९ वर्षे) च्या जरासे अगोदर सुरू होते आणि जरासे नंतर समाप्त होते. किशोरवयीन व्यक्ती बालके नसतात किंवा प्रौढदेखील नसतात. संस्कृतीपरत्वे बाल्यावस्था ते पौगंडावस्था यातील संक्रमणाचे वय आणि बदलांचे स्वरूप भिन्न असू शकते. उदाहरणार्थ, हिंदू संस्कृतीमध्ये, मुलांमध्ये शारीरिक आणि मानसिक परिपक्वतेत येण्याचे वय 'मौंजीबंधन' पासून अधोरेखित होते. काही समाजात, मुलींच्या संदर्भात प्रथम ऋतुचक्राच्या (Menstruation Cycle) समाप्तीनंतर 'ऋतूशुद्धी' सारखा विधी केला जातो. या विधीमध्ये मुलीने साडी परिधान करणे आणि समाजात तिच्या परिपक्वतेविषयी जाहीर करणे याचा समावेश असतो. त्याचप्रमाणे, जगात काही संस्कृतीच्या परंपरांमध्ये पौगंडावस्था प्राप्त झाल्याचा उत्सव साजरा केला जातो. प्रौढत्वाच्या दिशेने संक्रमित होत असणारे आणि पुनरूत्पादनासाठी सक्षम होणाऱ्या बालकाच्या शरीराचे सोहळे साजरे करण्याची कल्पना यामागे आहे. ही परिपक्वता कशी घडून येते, हे पाहुया.

२.२ शारीरिक परिपक्वता (PHYSICAL MATURATION)

२.२.१ पौगंडावस्थेत होणारी वाढ (Growth during Adolescence):

उंची आणि वजन (Height and Weight):

पौगंडावस्था हा गतिमान पद्धतीने शारीरिक वाढ होण्याचा काळ असून, त्यात विशेषतः उंची आणि वजन यात वाढ होते. या कालखंडात मुलांची उंची ४.१ इंच प्रति वर्ष तर मुलींची उंची ३.५ इंच इतक्या प्रमाणात सरासरी वाढत असते (टॅनर, १९७२). परंतु, या वाढीची गती व्यक्तीपरत्वे आणि लिंगपरत्वे भिन्न दिसून येते. सर्वसामान्यपणे, मुलींची उंची वयाच्या १० वर्षेपासून तर मुलांची उंची वयाच्या १२ व्या वर्षापासून वाढू लागते. वयाच्या ११ व्या वर्षी मुली मुलांपेक्षा उंच दिसून येतात, परंतु वय वर्षे १३ पासून साधारणपणे मुले मुलींपेक्षा उंच दिसू लागतात.

पौगंडावस्था (Puberty):

लैंगिक अवयव परिपक्व होण्याच्या कालखंडाला पौगंडावस्था असे म्हणतात. पौगंडावस्था तेव्हा सुरु होते, जेव्हा बालकांमध्ये (मुले-मुली दोन्हीही) मेंदूतील पियुशिका ग्रंथी (Pituitary Gland) इतर ग्रंथींना लैंगिक संप्रेरके (हार्मोन्स) आणि वृद्धी संप्रेरके स्त्रवण्याविषयी संकेत देते. वृद्धी संप्रेरके लैंगिक संप्रेरकांच्या संपर्कात येतात आणि वाढीचा प्रचंड वेग आणि पौगंडावस्था यांना तत्काळ सक्रिय करतात. अँड्रोजेन (Androgens) ही पुरुष-संप्रेरके आणि इस्ट्रोजेन (Estrogens) ही स्त्री-संप्रेरके ही लैंगिक संप्रेरके (Sex Hormones) आहेत. ही दोन्ही प्रकारची लैंगिक संप्रेरके पुरुष आणि स्त्री या दोहोंमध्ये स्त्रवतात, परंतु पुरुषांमध्ये अँड्रोजेन अधिक प्रमाणात असते, तर स्त्रियांमध्ये इस्ट्रोजेन हे अधिक प्रमाणात असते. या लैंगिक आणि वृद्धी संप्रेरकांव्यतिरिक्त लेप्टीन हे संप्रेरकसुद्धा पौगंडावस्थेत महत्वाची भूमिका बजावते.

मुलींमध्ये पौगंडावस्था (Puberty in Girls):

ऋतुप्राप्तीचा (Menarche) आरंभ हा मुलींमधील पौगंडावस्थेचा खूप महत्त्वाचा संकेत आहे. परंतु, सर्व मुलींना तो एकाच वयात प्राप्त होत नाही. मुलीचे पोषण आणि आरोग्य, कुटुंबाची समृद्धी हे मुलींमध्ये ऋतुप्राप्तीच्या आरंभाच्या वेळेचे महत्त्वाचे निर्धारक आहेत. गरीब किंवा विकसनशील देशांमधील मुलींमध्ये सधन आणि विकसित देशांमधील मुलींच्या तुलनेने खूप उशिरा मासिक पाळी सुरु होते अशा नोंदी आहेत. त्याचप्रमाणे, निरोगी आणि चांगले पोषण झालेल्या मुलींची मासिक पाळी अपूर्ण पोषण झालेल्या आणि/ किंवा प्रदीर्घ आजारी मुलींच्या तुलनेत खूप लवकर सुरु होते. मेद आणि स्नायूंचे गुणोत्तर देखील मासिक पाळी सुरु होण्यावर परिणाम करते असे काही संशोधन सुचवितात. उदाहरणार्थ, सॅकेत्झ-गॅरीडो आणि टेना-सेंपिअर (२०१३) यांनी असा अहवाल सादर केला, की संयुक्त राष्ट्रांमध्ये खेळाडू महिलांमध्ये शरीरातील मेदाचे शेकडा प्रमाण कमी असल्याने त्यांची मासिक पाळी निष्क्रिय मुलींच्या तुलनेत खूप उशिराने सुरु होऊ शकते. दुसरीकडे, स्थूल मुलींची मासिक पाळी सडपातळ मुलींच्या तुलनेत खूप लवकर सुरू होईल, कारण लेप्टीन संप्रेरक, जे मासिक पाळीचा आरंभ होण्यास जबाबदार असते, ते स्थूल मुलींमध्ये सडपातळ मुलींच्या तुलनेत अधिक निर्माण होते.

बेल्स्की आणि इतर (२००७) आणि एलीस (२००४) यांनी असे नमूद केले, की पर्यावरणीय घटक मासिक पाळी सुरू होण्याच्या कालावधीला प्रभावित करतात. उदाहरणार्थ, ज्या मुली पालकांचा घटस्फोट आणि तीव्र कौटुंबिक संघर्ष अनुभवतात, त्यांची मासिक पाळी असा अनुभव न घेतलेल्या मुलींच्या तुलनेत लवकर सुरु होते. गेल्या १०० वर्षांमध्ये असे आढळून आले आहे की, जगभरात मुली त्यांच्या पूर्वीच्या कालखंडातील मुलींच्या तुलनेत खूप लवकर पौगंडावस्था गाठत आहेत. १९ व्या शतकाच्या उत्तरार्धात, सरासरी वय १४ ते १५ वर्षांदरम्यान मुलींना ऋतुप्राप्ती सुरू झाली. आज मुलींमध्ये मासिक पाळी वयाच्या सरासरी ११ किंवा १२ व्या वर्षी सुरू होते. मासिक पाळी व्यक्तिरिक्त, पौगंडावास्थेचे इतर संकेत, जसे की उंची, लैंगिक परिपक्वता हेदेखील पूर्वीपेक्षा खूप लवकर दिसून येतात. हे कदाचित अधिक चांगली पोषणतत्त्वे आणि अधिक चांगले आरोग्य यांमुळे शक्य असेल (मॅकडॉवेल आणि इतर, २००७).

धर्मनिरपेक्ष कल (Secular Trend):

धर्मनिरपेक्ष कल हा बदलाच्या अशा आकृतिबंधास उल्लेखित करतो, जो शारीरिक वैशिष्ट्यांमध्ये पिढ्यान पिढ्या उद्भवतो. उदाहरणार्थ, असे बदल, जसे की मासिक पाळीची लवकर सुरूवात, उंचीमधील वाढ अधिक चांगल्या पोषणतत्त्वांमुळे शतकानुशतके घडून येत आहेत.

प्राथमिक आणि दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये (Primary & Secondary Sex Characteristics):

पौगंडावस्थेत मासिक पाळी व्यतिरिक्त, प्राथमिक आणि दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्येदेखील विकसित होत असतात. प्राथमिक लैंगिक वैशिष्ट्ये म्हणजे शरीराच्या अशा अवयव आणि रचनांचा विकास, जे थेट पुनरुत्पादनाशी संबंधित असतात. याउलट, दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये म्हणजे दृश्य स्वरूपातील लैंगिक परिपक्वतेची लक्षणे परंतु या लक्षणांचा संबंध थेट पुनरुत्पादनाशी नसतो. उदाहरणार्थ, मुलींमध्ये प्राथमिक लैंगिक वैशिष्ट्ये म्हणजे योनी आणि गर्भाशय यांमधील बदल होय. दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये ही पौगंडावस्था सुरु झाल्याचे संकेत असतात यात स्तनांची वाढ, जांघेत आणि बगलेत केस येणे यांचा समावेश होतो. मुलींमध्ये दुय्यम वैशिष्ट्ये दिसण्याचा कालावधी वंशनिहाय भिन्न आहे. साधारणपणे, स्तनांची वाढ अंदाजे वय वर्षे १० पासून सुरू होते, जांघेतील केस वयाच्या ११ वर्षी सुरू होतात आणि बगलेतील केस वयाच्या १३ व्या वर्षी सुरु होतात, परंतु कॉकेशियन आणि आफ्रिकन-अमेरिकन मुलींमध्ये, दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये खूप लवकर दिसून येतात. वैज्ञानिकांना या मुली इतर मुलींपेक्षा भिन्न कशा आणि कोणत्या वयात दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये दिसून येणे सामान्य किंवा असामान्य मानायला हवे याचे उत्तर माहीत नाही.

मुलांमध्ये पौगंडावस्था (Puberty in Boys):

मुलांमध्ये, अंडकोश (Scrotum) विकसित होणे, प्रोस्टेट ग्रंथी (Prostate Gland), शुक्रधातूची (Semen) निर्मिती करणाऱ्या शुक्रधातू पुटीका (पिशव्या) (Seminal Vesicles) मोठ्या होणे ही प्राथमिक लैंगिक वैशिष्ट्ये आहेत. वयाच्या १२ व्या वर्षीपासून अंडकोश जलद गतीने विकसित होऊ लागतो आणि वयाच्या १५ किंवा १६ व्या वर्षी पूर्ण प्रौढ आकार घेतो. वयाच्या १२ व्या वर्षीच शरीर शुक्राणूची निर्मिती करू लागते आणि वयाच्या १३ व्या वर्षी शरीरातून पहिल्यांदा शीघ्रपतन (Ejaculation) होते, यालाच इंग्रजीत शुक्राणू-प्रयाण (Spermarche) असे म्हणतात. सुरूवातीला, शुक्रधातूमध्ये खूप कमी शुक्राणू असतात. परंतु, जसे वय वाढत जाते, तसे मुलांच्या शुक्रधातूमध्ये शुक्राणूची संख्या वाढत जाते. मुलांमध्ये दुय्यम लैंगिक वैशिष्ट्ये, वयाच्या १२ व्या वर्षी जांघेत केस येणे याने चिन्हांकित होतात. त्यानंतर बगलेतील आणि चेहऱ्यावरील केस यांची वाढ सुरू होते. पौगंडावस्थेत मुलांचे स्वरतंतू आणि स्वरयंत्र मोठे बनतात. परिणामी, त्यांचा आवाज गहिरा होतो, घोगरा बनतो.

भावनिक आंदोलने (Mood Swings):

शारीरिक बदलांव्यतिरिक्त, किशोरवयीन मुले आणि मुली दोघेही जलद भावनिक आंदोलने अनुभवतात. उदाहरणार्थ, मुले अधिक आक्रमक बनतात आणि उच्च पातळीवरील

संप्रेरकांमुळे लवकर चिडचिड करतात. दुसरीकडे, उच्च पातळीवरील संप्रेरकांमुळे मुली राग आणि औदासिन्य अनुभवतात (बुखानान आणि इतर, १९९२).

शरीर-प्रतिमा: पौगंडावस्थेत शारीरिक बदलांना दिली जाणारी प्रतिक्रिया (Body Image: Reactions to Physical Changes in Adolescence):

किशोरवयीन मुले-मुली त्यांच्या शरीरात घडून येणाऱ्या बदलांविषयी पूर्णपणे जागरूक असतात. या बदलांना व्यक्तिपरत्वे भिन्न प्रतिक्रिया दिल्या जातात. काहीजण भयावह पद्धतीने प्रतिक्रिया देतात, काहीजण आनंदाने प्रतिक्रिया देतात आणि ते बराच कालावधी आरशासमोर व्यतीत करतात. काहीजण या बदलांविषयी तटस्थ राहतात.

काही शारीरिक बदल किशोरवयीन व्यक्तींमध्ये मानसिक दडपण निर्माण करते, ज्या संस्कृतीत ते राहतात आणि ते या बदलांना कशा पद्धतीने प्रतिक्रिया देतात यांवर अवलंबून असते. उदाहरणार्थ, पूर्वीच्या काळी मुली ऋतुप्राप्तीस चिंतीत प्रतिक्रिया देत, कारण पाश्चिमात्य समाज मासिक पाळीच्या नकारात्मक गोष्टींवर जोर देत असे, जसे की पेटके येणे, अस्ताव्यस्तता. मासिक पाळीविषयी लोक उघडपणे बोलणे देखील टाळत असत. आशियाई संस्कृतीत देखील, त्याला प्रदुषक म्हणून पाहिले जात असे आणि काही संस्कृतींत मासिक पाळी आलेल्या स्त्रियांना स्वयंपाकघरात प्रवेश करण्यास परवानगी नसे, त्यांना मासिक पाळीचे तीन ते चार दिवस घराबाहेर खिडकी नसलेल्या जीर्ण खोलीत राहण्यास सांगितले जात असे. आधुनिक काळात, पाश्चात्य तसेच आशियाई संस्कृतीत, मासिक पाळीबद्दल लोक सार्वजनिक ठिकाणी बोलू लागले आहेत आणि ते निषिद्ध मानले जात नाही. याकरिता दूरदर्शन व्यावसायिकांचे आभार. परिणामी, ऋतुप्राप्तीबद्दल आता मुली इतक्या चिंताग्रस्त नसतात, जितक्या त्या पूर्वीच्या काळी असत. खरेतर, अभ्यास असे दर्शवितात, की मासिक पाळीचा स्व-आदरभाव, दर्जा आणि स्व-जागरूकता यांमध्ये वाढ यांच्याशी संबंध आहे (चक्रवर्ती आणि डे, २०१४).

मुली सामान्यतः साधारणपणे मासिक पाळी सुरू झाल्यावर मातेस कळवतात. या प्रकारचा संवाद त्यांच्याकरिता आवश्यक आहे, यामुळे त्यांना मातेकडून शोषकपडा किंवा सॅनिटरी कपडा उपलब्ध होतो. परंतु, मुले त्यांच्या पहिल्या शीघ्रपतनाविषयी क्वचित त्यांच्या पालक किंवा मित्र यांच्याशी बोलतात, जे मुलींच्या ऋतुप्राप्तीच्या सुरूवातीप्रमाणेच असते. मुले त्यांच्या उदयोन्मुख लैंगिकतेबद्दल इतरांशी बोलण्यास अनुत्सुक असतात.

पौगंडावस्थेतील ऋतुप्राप्ती आणि शीघ्रपतन हे सार्वजनिकरित्या दिसून येणारे नाहीत, परंतु शरीरात घडून येणारे इतर बदल आणि शरीराचा आकार इतरांना सहज दिसून येणारा असतो. अनेक किशोरवयीन व्यक्ती या शारीरिक बदलांमुळे लाजिरवाणे आणि नाखूष असतात. विशेषतः मुली या शारीरिक बदलामुळे खूप अस्वस्थ असतात. पौगंडावस्थेत, मुलींच्या बाबतीत, मेदयुक्त उतींची (शरीर-पेशींचा पुंजका) संख्या वाढते, नितंब आणि त्याखालील भाग रुंदावतो. परंतु समाज स्त्रीच्या सडपातळ देहाला अधिक पसंती देतो, जे अवास्तविक आहे आणि त्यामुळे अनेक मुली चिंतीत होतात (कोतृफो आणि इतर, २००७).

किशोरवयीन व्यक्तींच्या काळजीचे आणखी कारण म्हणजे पौगंडावस्था सुरु होण्याची वेळ.

पौगंडावस्था सुरु होण्याची वेळ (The Timing of Puberty):

पौगंडावस्थेची वेळ किशोरवयीन व्यक्तींसाठी अतिशय महत्त्वाची असते, कारण लवकर किंवा उशीराने येणाऱ्या परिपक्वतेचे त्यांच्यावर सामाजिक दूरगामी परिमाण होतात.

परिपक्वता लवकर येणे (Early Maturation):

लवकर येणारी परिपक्वता मुलांवर सकारात्मक आणि नकारात्मक असे दोन्हीही परिणाम करू शकते. उदाहरणार्थ, लवकर परिपक्व झालेल्या मुलांना तुलनात्मक दृष्ट्या मोठी शरीररचना प्राप्त होते आणि ते मैदानी खेळांच्या दृष्टीने ते चांगले असते. अशी मुले लोकप्रिय होतात आणि ती सकारात्मक स्व-संकल्पना बाळगतात.

त्याच वेळी, लवकर आलेली परिपक्वता काही मुलांवर नकारात्मक परिणाम करते. उदाहरणार्थ, या मुलांना शाळेत समस्या येऊ शकतात. शरीराच्या मोठ्या आकारामुळे ते वयाने मोठ्या असलेल्या मुलांची संगतीत जाऊ शकतात. ही वयाने मोठी असलेली मुले अशा कृत्यांमध्ये गुंतलेली असू शकतात, जी लवकर वयात आलेल्या या लहान मुलांसाठी योग्य नसतात. अशी किशोरवयीन मुले गुन्हेगारी किंवा अमली पदार्थांचे सेवन यांमध्ये सहभागी होऊ शकतात. परंतु सर्वसाधारणपणे, लवकर आलेल्या परिपक्वतेचे नकारात्मक पेक्षा सकारात्मक परिणाम अधिक आहेत.

मुलींच्या बाबतीत, लवकर आलेली परिपक्वता त्यांच्या शारीरिक बदलांमध्ये दिसून येते, ज्यामुळे त्या अस्वस्थता आणि त्या इतर समवयस्क मुलींपेक्षा भिन्न असल्याचे अनुभवतात. लवकर परिपक्व झालेल्या मुलींना कमी परिपक्व समवयस्क मुलींकडून उपहासाला सामोरे जावे लागू शकते. त्या खूप लवकर परिपक्व झाल्यामुळे संभाव्य संकेतभेटीसाठी (Date) त्यांना मुलांच्या तुलनेत अधिक मागणी असते. या टप्प्यावर, अशा एकास-एक संकेतभेटीच्या प्रसंगांसाठी त्या सामाजिक दृष्ट्या तयार नसतील आणि अशा परिस्थिती त्यांना मानसिक दृष्ट्या आव्हानात्मक वाटू शकतात. यासोबतच, उशिराने परिपक्व होणाऱ्या त्यांच्या वर्ग मैत्रिणींच्या तुलनेत त्यांच्यात स्पष्टपणे दिसून येणारा हा फरक त्यांच्यावर नकारात्मक परिणाम करू शकतो, ज्यामुळे या लवकर परिपक्व मुली मोठ्या प्रमाणात चिंता, असमाधान आणि नैराश्य अनुभवू शकतात. तरीही, लवकर येणारी परिपक्वता ही त्यांच्यासाठी पूर्णतः नकारात्मक अनुभव नसतो. लवकर परिपक्वतेचे काही सकारात्मक फायदे देखील आहे. लवकर परिपक्व होणाऱ्या मुली संभाव्य संकेतभेटीसाठी मुलांमध्ये लोकप्रिय असतात आणि यामुळे त्यांच्या स्व-आदरभावात वाढ होते.

लवकर परिपक्वता येण्याचे अनुभव मुलींसाठी सकारात्मक की नकारात्मक असतील, हे सांस्कृतिक नियमांवरदेखील आधारित आहे. उदाहरणार्थ, संयुक्त राष्ट्रांमध्ये (United States), मादक, आकर्षक मुली खूप स्तुती तसेच उपहासाचा विषय बनतात. तर, जर्मनीसारख्या राष्ट्रांत, लैंगिकता विषयी उदारमतवादी दृष्टिकोन असल्याने, लवकर परिपक्व झालेल्या मुलींचा स्व-आदरभाव संयुक्त राष्ट्रांमधील मुलींपेक्षा अधिक असतो. काही सनातन राष्ट्रांमध्येदेखील, लवकर आलेल्या लैंगिक परिपक्वतेचा अनुभव समवयस्कांची अभिवृत्ती आणि अशी मुलगी ज्या जनसमुदायाचा भाग आहे यांवर अवलंबून असेल.

परिपक्वता उशिरा येणे (Late Maturation):

लवकर आलेल्या परिपक्वतेसारखेच, उशिरा आलेल्या परिपक्वतेचे परिणाम देखील मिश्र स्वरूपाचे आहेत. उशिरा आलेल्या परिपक्वतेचा मुलींच्या तुलनेत मुलांवर अधिक विपरित परिणाम होतो. समवयस्कांच्या मानाने शरीराने लहान आणि वजनाने हलकी असलेल्या मुलांकडे कमी आकर्षक म्हणून पाहिले जाते. अशी मुले क्रिडा प्रकारातदेखील स्वतःला प्रतिकूल परिस्थितीत असल्याचे पाहतात. सामाजिक नियमांचा भाग म्हणून, मुले त्यांच्या जोडीदारापेक्षा तसेच सामाजिक जीवनात देखील मोठे असणे अपेक्षित असते, जेथे उशिराने परिपक्व होणारी मुले प्रतिकूल परिस्थितीत असतात. असे अनुभव मुलांचा स्व-आदरभाव कमी करतात आणि त्यांच्या प्रौढ जीवनदेखील प्रभावित करणे सुरू ठेवतात. परंतु, उशिराने परिपक्वता येण्याचे काही सकारात्मक परिणामदेखील आहेत. उशिराने परिपक्व झालेल्या मुलांमध्ये बऱ्याच सकारात्मक गुणवत्ता दिसून येतात, जसे स्पष्टवक्तेपणा आणि अंतःदृष्टीत्व (कल्तीयाला- हायनो आणि इतर, २००३).

दुसरीकडे, उशिराने परिपक्व होणाऱ्या मुलींनाकडेदेखील अधिक सकारात्मक अनुभव असतात. सुरूवातीला, उशिराने आलेल्या परिपक्वतेमुळे कदाचित त्या संकेतभेटी आणि मिश्र लैंगिक क्रियांकरिता दुर्लक्षित राहू शकतात आणि त्यांची सामाजिक स्थितीदेखील सापेक्षतः कमी असू शकते. परंतु, जेव्हा त्या लैंगिक परिपक्वतेची लक्षणे दाखवू लागतात, तेव्हा त्यांची स्वतःच्या शरीराबद्दलची समाधानाची पातळी लवकर परिपक्वता आलेल्या मुलींपेक्षा अधिक असते. त्यांना भावनिक समस्या कमी असतात आणि लवकर परिपक्व झालेल्या मुलींच्या तुलनेत अधिक प्रमाणात समाजाची अपेक्षा (सडपातळ असणे) पूर्ण करतात.

अखेरीस, लवकर येणारी परिपक्वता किंवा उशिरा येणारी परिपक्वता यांचे मुले आणि मुलींवर सकारात्मक किंवा नकारात्मक परिणाम होत असतात, जे इतर अनेक घटकांवर अवलंबून असतात, जसे की समवयस्क-गट (Peer Groups), कौटुंबिक गतिके (Family Dynamics), शाळा आणि इतर सामाजिक संस्था (हब्ले आणि अरिम, २०१२).

२.२.२ पोषणद्रव्ये, अन्न आणि अन्न-सेवन-संबंधित विकृती (Nutrition, Food and Eating Disorders):

उपरोक्त नमूद केल्याप्रमाणे, पौगंडावस्था हा जलद शारीरिक वाढीचा कालखंड आहे. या कालावधीदरम्यान, शारीरिक वाढ जलद गतीने होत असते, किशोरवयीन व्यक्तींना खूप भूक लागल्याचा अनुभव येतो, अनेकदा अधिक प्रमाणात अन्न सेवन केले जाते. अभ्यासात अशी नोंद आहे की, मुलींना सरासरी २२०० उष्मांक (कॅलरी) प्रति दिवस आणि मुलांना २८०० उष्मांक (कॅलरी) प्रति दिवस आवश्यक असतात. शरीराची वाढ होण्यासाठी जास्त उष्मांकांची आवश्यकता असते यात काही शंकाच नाही, पण शरीराच्या वाढीला फक्त उष्मांक उपयुक्त असतात असे नाही. या वयात उष्मांकाबरोबरच समतोल आहाराची देखील आवश्यकता असते. त्यांना विशेषतः त्यांची हाडे बळकट होण्याकरिता आणि पंडुरोग (ॲनिमिया Anemia, रक्ताची कमतरता) टाळण्याकरिता कॅल्शियम आणि लोह यांची गरज असते. जर किशोरवयीन मुला-मुलींना योग्य प्रमाणात कॅल्शियम मिळाले नाही, तर वृद्धावस्थेत त्यांना अस्थिव्यंगता (ओस्टीओपोरोसीस Osteoporosis) म्हणजे हाडे

ठिसूळ/ कमकुवत करणारा आजार होण्याची सर्वाधिक शक्यता असते. अस्थिव्यंगता आणि लोहाची कमतरता या दोन्हींचे प्रचलन स्त्रियांमध्ये अधिक प्रमाणात दिसून येते.

निरुपयोगी अन्न (Junk Food) खाल्ल्याने स्थूलत्वाची समस्या उद्भवते. स्थूलत्वामुळे व्यक्तीचा स्व-आदरभाव कमी होतो आणि नकारात्मक शरीर-प्रतिमा निर्माण होऊ लागते, आणि त्यामुळे किशोरवयीन व्यक्तींमध्ये खाण्यासंबंधीच्या विकृती निर्माण होतात. असे आढळून आले आहे, की खाण्यासंबंधीच्या विकृतींचे प्रचलन मुलांच्या तुलनेत मुलींमध्ये अधिक प्रमाणात असते (कुमार आणि इतर २०१६).

स्थूलत्व/ लठ्ठपणा (Obesity):

स्थूल किशोरवयीन व्यक्ती या स्थूल प्रौढदेखील असतात (मॉरीसन आणि इतर, २०१५). स्थूलत्व नकारात्मक पद्धतीने रक्ताभिसरण यंत्रणेवर परिणाम करतो, यातूनच उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह-प्रकार II ची (Type 2 Diabetes) शक्यता बळावते.

पौगंडावस्थेदरम्यान स्थूलत्व येण्याची अनेक कारणे आहेत:

१. व्यायामाचा अभाव (Lack of exercise):

अनेक संशोधन अभ्यासांत असे आढळले, की बऱ्याचशा किशोरवयीन मुली शाळेतील शारीरिक शिक्षणाचा वर्ग वगळता कोणताही व्यायाम करत नाहीत. त्या जसजशा मोठ्या होत जातात, तसतशा व्यायामाच्या संधींचा अभाव अधिक स्पष्ट होत जातो. यासाठी अनेक समाजातील सांस्कृतिक मानदंड हे कारण असू शकते, जे या गोष्टीवर जोर देतात, की मैदानी खेळातील सहभाग हा मुलींपेक्षा मुलांच्या सामाजिक भूमिकेशी अधिक साजेसा आहे.

२. निरुपयोगी अन्न (फास्ट फूड) ची उपलब्धता (Availability of Fast Food):

निरुपयोगी अन्नात सामान्यतः बऱ्याच प्रमाणात हा खूप उष्मांक आणि अधिक मेद असते, पण या प्रकारचे अन्न स्वस्त आणि किशोरवयीन व्यक्तींना परवडणारे असते. या प्रकारचे अन्न चविष्ट असते आणि पोट भरणारे असते. अनेक किशोरवयीन व्यक्ती या प्रकारचे अन्न सेवन करण्यास आधीन बनतात.

३. फुरसतीच्या वेळेतले उपक्रम (Leisure Time Activities):

अनेक किशोरवयीन मुले-मुली त्यांचा संपूर्ण फुरसतीचा वेळ सामाजिक माध्यमे (Social Media), दूरचित्रवाणी (टी.व्ही.) पाहणे, दृक्चलचित्र – खेळ (व्हिडीओ गेम्स) खेळणे यांमध्ये व्यतीत करतात. फुरसतीच्या वेळेतील या उपक्रमांचे पर्यावसान व्यायामाचा अभाव, निष्क्रिय जीवनशैली यांमध्ये होते, ज्याला बरेचदा निरुपयोगी अन्न-सेवनाची साथ असते.

मनोजन्य क्षुधा-अभाव विकृती आणि क्षुधातिरेक विकृती (Anorexia Nervosa and Bulimia):

स्थूलत्व टाळण्याची प्रबळ इच्छा आणि लठ्ठ होण्याची भीती यांतून मनोजन्य क्षुधा-अभाव विकृती (Anorexia Nervosa) किंवा क्षुधातिरेक विकृती (Bulimia) निर्माण होण्याची

शक्यता असते. या दोन्ही प्रकारच्या विकृती मानसिक विकृती या सदरात मोडतात. मनोजन्य क्षुधा-अभाव विकृतीमध्ये, लोकांच्या मनात स्वतःची विरूपित शरीर-प्रतिमा (Distorted Body-Image) असते आणि ते अन्न खाणे टाळतात, अगदी ते लोक तब्येतीने खूप बारीक, हाडांचा सापळ्याप्रमाणे दिसले तरीही. मनोजन्य क्षुधा-अभाव विकृतीच्या अनेक प्रकरणांमध्ये लोक मृत्यू येईपर्यंत उपाशी राहतात. पुरुषांच्या तुलनेत ही विकृती स्त्रियांमध्ये अधिक आहे. वय वर्षे १२ ते ४० च्या दरम्यान असलेल्या, श्रीमंत कुटुंबांमधील स्त्रिया या विकृतीने अधिक सहजरीत्या प्रभावित होतात. या स्त्रिया सर्वाधिक बुद्धिमान, यशस्वी आणि सुंदरदेखील असतात. हर्पर्ट्झ-डाह्लमान (२०१५) यांच्यामते मनोजन्य क्षुधा-अभाव विकृती ही मुलांमध्येदेखील आढळून येत आहे आणि त्यांच्यामधील स्टेरॉइड्सच्या (Steroids) वापराशी ती संबंधित आहे.

मनोजन्य क्षुधा-अभाव विकृतीचे लोक जरी खूप कमी प्रमाणात अन्न-सेवन करत असले, तरी ते नेहमी अन्नाविषयीच विचार करत असतात. ते बरेचदा दुकानात जाऊन खाण्याचे पदार्थ खरेदी करतात, स्वयंपाकासंबंधी पुस्तकांचा संग्रह करतात, अन्नाविषयी बोलतात, आणि इतरांकरता मोठ्या प्रमाणात अन्न शिजवतात.

क्षुधातिरेक ही दुसऱ्या प्रकारची अन्न-सेवन-संबंधित विकृती आहे. या विकृतीत ते स्थूल होतील याबद्दल तितकेच चिंतीत असतात. ते प्रमाणापेक्षा अधिक अन्न खातात आणि त्यानंतर त्यांना स्वतःच्या खूप खाण्याबद्दल अपराधी वाटते आणि ते खिन्न होतात. म्हणून स्व-प्रेरित वमन (Induced Vomiting), विरेचक औषधांचा (Laxatives) वापर अशा माध्यमांतून अन्न बाहेर काढतात.

क्षुधातिरेक विकृतीने ग्रासलेल्या लोकांचे वजन बऱ्यापैकी सामान्य असते, परंतु तरीही ते त्यांच्या आरोग्यावर परिणाम करत असते. प्रमाणापेक्षा अधिक अन्न खाण्याची अखंड श्रृंखला आणि मग जाणीवपूर्वक स्व-प्रेरित वमन आणि अतिसार यांमुळे शरीरातील रासायनिक समतोल बिघडतो आणि हृदयविकार होऊ शकतो.

या दोन्ही प्रकारच्या विकृती निर्माण होण्याची अनेक कारणे आहेत, जसे:

अ) जवळपास सर्वच समाजांमध्ये सडपातळ आणि बारीक असणे म्हणजे सुंदर अशी धारणा आहे, विशेषतः मुलींच्या बाबतीत. स्थूल शरीर अनाकर्षक मानले जाते, अशा लोकांची इतर लोक चेष्टा करतात. त्यांना कुणीही गांभीर्याने घेत नाही, त्यांची बुद्धिमत्ता कमी असते अशी धारणा असते. ही धारणा अशा लोकांचे व्यावसायिक जीवन (करियर), सामाजिक जीवन आणि जीवनातील समाधान यांवर परिणाम करतात. एकदा, या लोकांनी नियंत्रित आहार घेणे, नियंत्रणाची भावना विकसित करणे आणि काही प्रमाणात वजन कमी करण्यात यशस्वी झाले, की ते अधिक वजन कमी करण्यासाठी प्रेरित होतात.

ब) लवकर परिपक्व झालेल्या मुली किंवा ज्या मुलींमध्ये अधिक प्रमाणात शरीर मेद असते त्यांच्यामध्ये अन्न-सेवन-संबंधित विकृती निर्माण होण्याची शक्यता अधिक असते.

क) चिकित्सालयीन दृष्ट्या उदासिन असणाऱ्या किशोरवयीन व्यक्तींमध्येदेखील नंतरच्या काळात या दोन्हींपैकी एक विकृती विकसित होण्याची अधिक शक्यता असते.

ड) काही संशोधकांची अशी धारणा आहे, की या अन्न-सेवन-संबंधित विकृती जैविक कारणांमुळे उद्भवतात. जुळ्या मुलांवर झालेली संशोधने असे दर्शवितात, की या अन्न-सेवन-संबंधित विकृती अनुवांशिक आहेत. याव्यतिरिक्त, संप्रेरकांमधील (होर्मोंस) मधील संतुलन बिघडल्यास शरीरात मेदाचे प्रमाण अधिक वाढते आणि परिणामी या अन्न-सेवन-संबंधित विकृतींपैकी एक उद्भवू शकते.

ई) काही मनो-सामाजिक घटकदेखील अन्न-सेवन-संबंधित विकृती तत्काळ सक्रिय करू शकतात. उदाहरणार्थ, काही मानसशास्त्रज्ञांनी असे निष्कर्ष नोंदवले आहेत, या अन्न-सेवन-संबंधित विकृतींनी ग्रस्त असणारे लोक परिपूर्णतावादी (Perfectionists) असतात, त्यांचे पालक अवाजवी मागण्या करणारे (Overdemanding) असतात किंवा त्यांच्या इतर कौटुंबिक समस्या असतात.

फ) या अन्न-सेवन-संबंधित विकृतींमध्ये संस्कृती खूप मोठी भूमिका बजावते. ज्या संस्कृतींमध्ये स्त्रीचे सडपातळ शरीर उत्कृष्ट मानले जाते, त्या संस्कृतीत या विकृती अधिक आढळून येतात. उदाहरणार्थ, जपान आणि हॉंगकॉंग वगळता आशियाई राष्ट्रांमध्ये मनोजन्य क्षुधा-अभाव ही सहज आढळून येणारी विकृती नाही. जपान आणि हॉंगकॉंग या राष्ट्रांवरील पाश्चात्य प्रभाव उर्वरित आशियापेक्षा अधिक आहे.

१७ आणि १८ व्या शतकात अन्न-सेवन-संबंधित विकृतींचे प्रचलन नव्हते, कारण त्यावेळी स्त्रीचे बारीक, सडपातळ शरीरापेक्षा गुबगुबीत शरीर अधिक सुंदर मानले जात होते. १९ व्या शतकाच्या सुरुवातीला, अन्न-सेवन-संबंधित विकृती मुलांमध्ये ऐकिवात नव्हत्या, परंतु आता या विकृती मुलांमध्येदेखील सामान्य झाल्या आहेत, कारण पिळदार स्नायू असणारी पुरूष देहयष्टी हा पुरूषी सौंदर्याचा निकष बनत आहे (क्वीकेल आणि मिर्सकी, २००७).

अशा प्रकारे, असा निष्कर्ष काढला जाऊ शकतो, की अन्न-सेवन-संबंधित विकृतींमध्ये जैविक, मानसिक आणि पर्यावरणीय कारणे आहेत. त्यांच्यावर उपचार करण्याकरता आपल्याला आहारातील बदल, मानसशास्त्रीय उपचारपद्धती यांचा वापर करणे आणि गंभीर प्रकरणांमध्ये रुग्णालयात दाखल करणे आवश्यक आहे.

२.२.३ मेंदूचा विकास आणि विचार (Brain Development and Thought):

पौगंडावस्थेत, फक्त शरीरात बदल घडून येत नाही, तर मेंदूदेखील खाकी-वर्णी तत्त्व (ग्रे-मॅटर- Gray Matter) पुरवठा अधिक वाढवतो, ज्यामध्ये नंतरच्या वर्षांमध्ये १ ते २ टक्के घट होते. जसजशा मेंदूतील नसपेशी (Neurons) आणि त्यांचे आंतरसंबंध वाढत जातात, समृद्ध आणि अधिक जटील बनत जातात, तितकी किशोरवयीन व्यक्तींची विचार करण्याची क्षमता वाढते आणि अधिक क्लिष्ट होत जाते.

चेतापेशींचे विसंवहन (मायलीनेशन - Myelination), म्हणजे, चेतापेशीवर (Nerve Cells) (मुख्य अक्षतंतुवर) मेद पेशींचे आवरण निर्माण होण्याची प्रक्रिया, यामुळे चेतनी संदेश

(Neural Messages) वहन करण्याची प्रक्रिया अधिक जलद आणि प्रभावी घडत जाते. यामुळे पौगंडावस्थेत मुलांची बोधनिक क्षमता वाढत जाते (सोवेल आणि इतर, २००३).

व्यक्तीच्या वयाच्या २० वर्षे आधी पूर्व-अग्रखंड मेंदुकवच (Prefrontal cortex) भाग पूर्णपणे विकसित झालेला नसतो. पौगंडावस्थेत, या भागाचा मोठ्या प्रमाणात विकास घडून येतो परंतु पूर्ण विकास होत नाही. मेंदूचा पूर्व-अग्रखंड भाग व्यक्तीला विचार करणे, मूल्यमापन करणे आणि क्लिष्ट निर्णय घेणे इत्यादी क्रिया एका अद्बितीय मानवी पद्धतीने घडून येण्यास परवानगी प्रदान करतो, अशा प्रकारे तो पौगंडावस्थेदरम्यान जटिल बौद्धिक संपादनास (Complex Intellectual Achievements) घडून येऊ लागतात . मेंदूच्या इतर भागांशी संवाद साधण्यास तो अधिकाधिक कार्यक्षम होऊ लागतो आणि मेंदूतील संवाद प्रणाली विकसित होते, जी यामुळे मेंदूच्या इतर भागांकडून होणारे माहितीचे संस्करण अधिक प्रभावीपणे होणे सुलभ करते.

पूर्णपणे विकसित झालेला पूर्व-अग्रखंड मेंदू अनेक आवेग (Impulses) नियंत्रित करण्यास मदत करतो. मेंदूचा हा भाग पूर्णपणे विकसित झालेली व्यक्ती राग आणि आवेग या अनुभवात खूप नियंत्रित प्रतिक्रिया देऊ शकते. पौगंडावस्थेत, जैविक दृष्ट्या पूर्व-अग्रखंड मेंदुकवच विकसित झालेले नसल्याने, या वयात मुलांना आवेग नियंत्रित करण्याची क्षमता नसते. किशोरवयीन व्यक्ती बरेचदा जोखीमपूर्ण आणि आवेगी स्वरूपाचे वर्तन का करतात, याचे हेच कारण आहे. खरेतर, काही संशोधकांची अशी धारणा आहे, किशोरवयीन व्यक्ती या जोखीमपूर्ण वर्तनामुळे उद्भवणाऱ्या धोक्यांचे अवमूल्यांकन (Underestimation) करतात आणि जोखीमपूर्ण वर्तनातून मिळणाऱ्या मोबदल्याचे अधिमूल्यांकन (Overestimation) करतात (गोपनिक, २०१२).

अपरिपक्व मेंदू युक्तिवाद (The Immature Brain Argument):

खूप अनेकदा आपण बाल-गुन्हेगारांकडून (Juvenile Delinquents) केल्या जाणाऱ्या घृणास्पद गुन्ह्यांविषयी वर्तमानपत्रात वाचतो परंतु अशी मुले अधिक सौम्य शिक्षा भोगून त्यातून बाहेर पडतात. प्रश्न असा उपस्थित होतो, की न्यायव्यवस्था १८ वर्षांखालील वयाच्या गुन्हेगारांच्या बाबतीत इतकी सौम्य का आहे. याचे उत्तर चेताविज्ञान (Neuroscience) आणि वैकासिक मानसशास्त्रामध्ये (Developmental Psychology) आहे. असे सिद्ध झाले आहे, की किशोरवयीन व्यक्तींचे मेंदू पूर्णपणे विकसित झालेले नसतात आणि ते योग्य निर्णय घेण्यास पूर्णपणे सक्षम नसतात. त्यांचे मेंदू अजूनही विकसित होत असतात. उदाहरणार्थ, मेंदूच्या अनावश्यक खाकी-वर्णी तत्त्वाची (ग्रे-मॅटर) निर्मिती करणारे चेतातंतू किशोरवयात नाहिसे होऊ लागतात आणि मेंदूचे श्वेत-वर्णी तत्त्व (व्हाईट मॅटर - White Matter) वाढण्यास सुरूवात होते, यामुळे बोधनिक प्रक्रिया अधिक सुविकसित होतात. मग प्रश्न असा निर्माण होतो, की आपण खरोखर बाल-गुन्हेगारांना आपण अधिक सौम्य शिक्षा करून सोडून द्यावे का? या प्रश्नांची उत्तरे सोपी नाहीत आणि निर्भया घटनेनंतर भारत सरकारने अल्पवयीन न्याय विधेयक (Juvenile Justice Bill) पारित केला आहे. या विधेयकानुसार, घृणास्पद गुन्हेगारी प्रकरणांमधील १६ वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या सर्व अल्पवयीन विकृत व्यक्तींना प्रौढ म्हणून वागणूक दिली जावी.

२.२.४ निद्रा वंचितता (Sleep Deprivation):

निद्रा वंचितता ही आणखी एक समस्या पौगंडावस्थेत मोठ्या प्रमाणवर अनुभवली जाते. या वयात दररोज रात्री किमान ९ तास झोप घेण्याची आवश्यकता आहे. वास्तविकतेत, पाच मुलांपैकी एक मुलाला फक्त ६ तास झोप मिळते. जीवनशैली आणि शरीरातील जैविक घड्याळ यांमुळे असे घडत असावे. या वयात मुलांना लवकर झोप येत नाही त्यामुळे उशिरा झोपतात आणि त्यांची उशिरापर्यंत झोपण्याची इच्छा असते पण सकाळच्या शिकवणीमुळे (ट्युशन) लवकर उठावे लागते. या मुलांवर शैक्षणिक आणि सामाजिक अपेक्षांचे ओझे असते त्यामुळे त्यांना उशिरा झोपून लवकर उठावे लागते. या निद्रा वंचिततेचे त्यांच्यावर परिणाम होतात. परीक्षेत कमी गुण मिळणे, अवसादग्रास्तता/खिन्नता, भावनांवर नियंत्रण मिळविण्यात अडचण आणि अपघातांना सामोरे जाणे (लौका आणि शोर्ट, २०१४).

तुमची प्रगती तपासा:

१. पौगंडावस्थेत तारुण्य कालावधीत लिंगभिन्नता काय आहेत?

२. पौगंडावस्थेत तारुण्याच्या सुरुवातीचा कालखंड कसा परिणाम करतो?

३. मेंदू विकासाचा विचार प्रक्रियेवर काय परिणाम होतो?

४. पौगंडावस्थेत निद्रा अभावाचा काय परिणाम होतो?

२.३ बोधनिक विकास (COGNITIVE DEVELOPMENT)

पौगंडावस्थेतील विचार करणे प्रक्रिया हि बाल्यावस्थेपेक्षा भिन्न प्रकारे होत असते. पौगंडावस्थेत, मूर्त विचार करणे, सद्य परिस्थितीबद्दल विचार करणे यांच्यापुढे मुलांची क्षमता गेलेली असते, या वयात मुले भविष्यातील घडू शकणाऱ्या गोष्टींबद्दल विचार करू शकते. या वयात मुले संभाव्य आशयात्मक गोष्टींबद्दल विचार करू शकतात आणि निरपेक्ष पेक्षा संभाव्य बाबी मधून देखील विचार करतात. कोणतीही समस्या किंवा प्रश्न हे मूर्त रुपात नसतात याची त्यांना जाणीव होते, प्रत्येक समस्यामधून निर्माण होऊ शकणाऱ्या संभाव्य अडचणी, समस्येचे विविध पैलू यांबद्दल ते विचार करू शकतात.

आपण पियाजे यांच्या सिद्धांतातून बोधनिक विकास विषयी पाहू.

२.३.१ पियाजे यांचा बोधनिक विकास विषयक दृष्टीकोन (Piagetian Approach to Cognitive Development):

औपचारिक क्रियात्मकता अवस्था (The Formal Operational Stage):

पियाजे यांनी असे मत मांडले की, पौगंडावस्थेच्या सुरुवातीच्या वयात, साधारण १२ व्या वर्षी, मुलांमध्ये आशयात्मक विचार करण्याची क्षमता विकसित होते, ते या क्षमतेचा उपयोग समस्या सोडविण्याकरिता करतात. आशयात्मक विचार करण्याच्या या क्षमतेला पियाजे यांनी औपचारिक क्रियात्मकता अवस्था असे म्हटले आहे, ही अवस्था मूर्त क्रियात्मक या बोधनिक अवस्थेहून भिन्न आहे. वय वर्षे ७ ते ११ या दरम्यानची मुले, मूर्त क्रियात्मकता

या बोधनिक अवस्थेमधून जातात, जेथे ते तर्क समजावून घेणे आणि समस्या सोडविण्यास शिकतात, मुले वस्तूंच्या वैशिष्ट्यांवरून त्यांचे अनेक प्रकारे वर्गीकरण करतात, वस्तूंना विशिष्ट श्रेणीत ठेवतात परंतु या अवस्थेत त्यांना या गोष्टींबद्दल अमूर्त पद्धतीने विचार करणे जमत नाही

वय वर्षे १२ च्या दरम्यान, जेव्हा मुले औपचारिक क्रियात्मक विचार प्रक्रिया या अवस्थेत प्रवेश करतात, त्यांची अमूर्त तर्क करण्याची प्रक्रिया प्रगत बनते. पौगंडावस्थेतील मुले फक्त मूर्त वास्तविकता बद्दल विचार करत नाही तर ते बऱ्याच अमूर्त शक्यतांबद्दल किंवा अमर्याद कल्पनांबद्दल विचार करू लागतात (सिग्लर, १९९८). दुसऱ्या शब्दांत, या वयात मुले सैद्धांतिक, काल्पनिक आणि प्रतीवास्तविक विचार करू शकतात. ते शैली विकसित करताना नियोजन करू शकतात. ते एका क्षेत्रात शिकलेल्या संकल्पना दुसऱ्या क्षेत्रात देखील वापरू लागतात.

गृहीतके आधारित-विगमनात्मक तर्क करणे (Hypothetical-Deductive Reasoning):

पियाजे यांची अशी धारणा आहे की, या वयातील मुले अमूर्त आणि गृहीतके आधारित कल्पनांबद्दल विचार करू शकतात. ते वैज्ञानिकांसारखे विचार करतात. ते परिस्थितीबद्दल 'असे झाले तर' या प्रकारचा विचार करतात आणि प्रश्न विचारतात तसेच अनेक पर्यायांचा विचार करतात, चांगल्या पर्यायाबद्दल आणि योग्य पर्यायाबद्दल विगमनात्मक विचार करतात. या वयात मुले एखादी गोष्ट करताना त्यातून साध्य काय होईल याचा साधारण विचार करतात आणि त्यानंतर दिसून येत असलेल्या विशिष्ट साध्यतेबद्दल कारणे किंवा वर्णन शोधून काढतात. दुसऱ्या शब्दांत, या वयात मुले संभाव्यतांबद्दल सुरुवात करतात आणि त्यानंतर मूर्त स्वरूपातील गोष्टींकडे वळतात. पियाजे यांनी पौगंडावस्थेतील मुलांची पद्धतशीर आणि आशयात्मक विचार करण्याची क्षमता अभ्यासण्याकरिता एक कृती विकसित केली, याला त्यांनी 'third eye' म्हटले आहे. जर तिसरा डोळा असता तर तो कोणत्या ठिकाणी असावा असे त्यांना वाटते, असा प्रश्न पियाजे मुलांना विचारला. मूर्त क्रियात्मक अवस्थेतील (७ ते ११ वर्षे) मुलांनी, असा डोळा कपाळाच्या मध्यभागी, दोन डोळ्यांच्या मध्ये असावा अशी प्रतिक्रिया दिली. याऐवजी, औपचारिक क्रियात्मक अवस्थेतील, अर्थात पौगंडावस्थेतील मुले अधिक काल्पनिक आणि नाविन्यपूर्ण होते. त्यांनी असा डोळा डोक्याच्या मागील बाजूला असावा, हातात असावा किंवा पायावर असावा अशा प्रतिक्रीया दिल्या आणि त्याचे पाहणे व्यतिरिक्त विविध उपयोग विषयी कल्पना केली.

औपचारिक क्रियात्मक पद्धतीने विचार करणाऱ्यांमध्ये एखाद्या समस्येवर तोडगा/उत्तर वापरण्यापूर्वीच अनेक पर्यायांवर विचार करण्याची क्षमता असते. अशा व्यापक बौद्धिक कार्यक्षमतेमुळे समस्या सोडविताना व्यक्तीकडून अयशस्वी प्रयत्न टाळले जातात. औपचारिक क्रियात्मकता असलेली व्यक्ती परीवेशाशी जुळवून घेताना जास्तीत जास्त यशस्वी होण्याकरिता, मागील अनुभव,सद्य मागणी आणि भविष्यातील परिणाम यांना लक्षात घेते (सलकिंड एन.जे.२००४).

विधानात्मक विचार (Propositional thought):

मूर्त/प्रत्यक्ष उदाहरण नसताना व्यक्तीकडून अमूर्त (काल्पनिक) तर्क वापरणे म्हणजे विधानात्मक विचार होय. विधानात्मक विचारांमुळे पौगंडावस्थेत काही आधार विधाने सत्य असतील तर त्यांच्या आधारे काढलेला निष्कर्ष देखील सत्य आहे, असे हे समजून घेण्यास सोपे जाते. ॲरिस्टोटल यांचे विधानात्मक विचार बद्दलचे प्रसिद्ध उदाहरण आहे

सर्व पुरुष मर्त्य आहेत. (आधारविधान)

सोक्रेटीस पुरुष आहे. (आधारविधान)

म्हणून, सोक्रेटीस हा मर्त्य आहे. (निष्कर्ष)

तथापि, बौद्धिक विकास जीवनभर चालूच असतो असे पियाजे यांचे मत आहे. औपचारिक क्रियात्मक विचार प्रक्रिया ही हळूहळू चालणारी प्रक्रिया आहे, वयाची १२ वर्षे पूर्ण झाली आणि पूर्णपणे औपचारिक क्रियात्मक विचार क्षमता आली असे घडत नाही. शारीरिक परिपक्वता आणि परीवेषीय अनुभव यांच्या समन्वयातून आशयात्मक तर्क करण्याची क्षमता हळूहळू विकसित होत जाते. वयाच्या १५ व्या वर्षी, मुले औपचारिक क्रियात्मक अवस्थेत पूर्णपणे स्थिर होतात. यात देखील, व्यक्ती भिन्नता आहेत.

औपचारिक क्रियात्मक अवस्थेचा उपयोग करून घेण्यात देखील व्यक्ती भिन्नता दिसून येतात. काही व्यक्ती त्यांची औचारिक क्रियात्मक कौशल्ये नंतरच्या वयात सुधरवितात तर काहींना या कौशल्यांना पूर्णपणे उपयोग करून घेता येत नाही. उदाहरणार्थ, फक्त ४० ते ६० टक्के महाविद्यालयीन मुले आणि प्रौढ त्यांच्या औपचारिक क्रियात्मक विचार क्षमतेला प्राप्त करतात आणि वापर देखील करतात असे अभ्यासातून लक्षात आले आहे. परंतु बरेच प्रौढ त्यांचे औपचारिक क्रियात्मक विचार सर्वच क्षेत्रांमध्ये दाखवत नाही पण औपचारिक क्रियात्मक च्या काही पैलूंमध्ये पूर्ण सक्षम असतात (केटिंग, १९९०, २००४).

व्यक्तीच्या सांस्कृतिक परीवेशामुळे औपचारीक क्रियात्मकता या घटकावर व्यक्ती भिन्नता दिसून येते. व्यक्ती अलिप्त, शास्त्रीय दृष्ट्या अत्याधुनिकहीन समाजात आणि अल्प औचारिक शिक्षणात राहिलेली असल्यास तिच्यात औचारिक क्रियात्मकतेच विकास कमी घडून येतो. याउलट पूर्ण औपचारिक, तौलानिक दृष्ट्या तंत्रज्ञान-आधुनिक समाजानुरूप व्यक्तीत हा विकास अधिक असतो (सेगल आणि इतर १९९०, असदी आणि इतर, २०१४). औपचारिक क्रियात्मकता वाढविणाऱ्या शास्त्रीय तर्क करण्याला सर्वच समाजात महत्व दिले जात नाही, हे समाजापुरुप व्यक्ती भिन्नतांचे कारण आहे. दैनंदिन जीवनात आवश्यक नसल्यास लोक शास्त्रीय तर्क क्षमता वापर नाही. यातून काही प्रश्न निर्माण होणार असतील तर त्यांनी अशी क्षमता वापरावी हे अपेक्षा करणे देखील चूक आहे (गौवियन, १९९८).

पौगंडावस्थेत औपचारिक क्रियात्मकता वापरण्याचे फायदे (The Consequences of Adolescents' Use of Formal Operations):

पूर्वीची मुले कोणताही प्रश्न न विचारता नियम किंवा स्पष्टीकरण स्वीकारत असत, अलीकडे मात्र मुले औपचारिक क्रियात्मकता क्षमतेचा वापर करताना आशयात्मक तर्क करू लागली

आहेत, मुले त्याच्या पालकांना, इतर अधिकाऱ्यांना मोठ्या प्रमाणावर प्रश्न विचारू लागली आहेत. कोणत्याही परिस्थितीत मुले परिपूर्णता नसेल तर अस्वस्थ होतात, त्यांचे अमूर्त पद्धतीने विचार करणे वाढले आहे, त्यांच्या कल्पना करण्याच्या क्षमता वाढत आहेत.

परिणामतः, मुले अधिक युक्तिवाद करत आहेत. मुले नवनवीन आशात्मक तर्क वापरून इतरांच्या स्पष्टीकरणात असलेल्या पोकळी/रिक्तता शोधण्यात अधिक रस घेत आहेत. मुलांची चिकित्सक विहार करण्याची क्षमता वाढत असल्याने, ते पालक किंवा शिक्षकांच्या मर्यादाप्रति अधिक संवेदनशील बनत आहेत. उदाहरणार्थ, या वयातील मुलाला त्याचे वडील खूप दिवसांपासून सिगारेट पीत आहेत याची माहिती असल्याने तो वडिलांना सिगारेट न पिणे, सिगारेट पिण्याचे दुष्परिणाम विषयी बोलतो. यातूनच वाद निर्माण होतात. तथापि, यासोबतच असेही आढळून आले आहे की, मुलांना एखाद्या घटनेच्या बऱ्याच बाजू, त्यांचे फायदे हे लक्षात घेता येत नसल्याने त्यांची निर्णय क्षमता कमी पडत आहे. मुलांची चिकित्सक पद्धतीने विचार करण्याची वाढती क्षमता ज्येष्ठांना समस्या बनू पहात आहे परंतु यामुळे देखील कोणत्याही व्यक्ती जीवनातला हा कालखंड अधिक रंजक बनत आहे.

पियाजे यांच्या सिद्धांताचे मूल्यमापन (Evaluating Piaget's Approach):

पियाजे यांच्या सिद्धान्तावर काही टीका करण्यात आल्या आहेत, त्यांपैकी काही टीका आपण पाहू:

१. पियाजे यांच्या मते सर्व मानवांमध्ये बोधनिक विकास एकाच पद्धतीने होतो, विकास विविध अवस्थांमधून जातो-विकास अनेक अवस्थांमधून पुढे जातो. विकास प्रक्रिया ही वैश्विक आहे असा याचा अर्थ होतो. तरीही, असे लक्षात येते की सारखेच वय असलेले, सारखेच वय असलेले भिन्न संस्कृतीतील लोक, बोधनिक शक्यतांच्या बाबतील परस्परांहून भिन्न असतात.

२. पियाजे यांचे असे मत होते की एकदा व्यक्ती विशिष्ट वय आणि विशिष्ट क्रियात्मक अवस्थेला पोहोचली की त्याला/तिला त्या अवस्थेतील अपेक्षित सर्वच उद्दिष्ट्ये पार पाडता यायला हवी. परंतु असे लक्षात येते की एक/विशिष्ट व्यक्तीत देखील विविध बोधनिक क्षमतांमध्ये सारखेपणा दिसून येत नाही. भिन्नता दिसून येते. विशिष्ट क्रियात्मक अवस्थेत अपेक्षित असलेली काही उद्दिष्ट्ये व्यक्ती करते पण त्याच अवस्थेतली इतर वैशिष्ट्ये तिला करता येत नाही.

३. पियाजे यांनी मांडलेल्या विकास बोधनिक विकास झपाट्याने होतो, तो संथगतीने आणि अडचणरहित होत नसतो. परंतु बऱ्याच मानसशास्त्रज्ञांचे असे मत आहे की, एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत होणारा विकास हे जलद स्थित्यंतर नव्हे, ती एक सातत्यपूर्ण चालणारी प्रक्रिया आहे. ही प्रक्रिया जितकी गुणात्मक पद्धतीने चालते तितकी संख्यात्मक पद्धतीने जात नाही. पियाजे यांची उपपत्तीवरील दुसरी टीका म्हणजे, या सिद्धांतात दिलेल्या अवस्थेतील फक्त वर्तन विषयक वर्णन होते, एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत होणार्या बोधनिक स्थित्त्यंतर विषयक चर्चा केलेली नाही.

४. पियाजे यांनी बोधनिक क्षमतांचे मापन करण्याकरिता वापरलेल्या कृतींवर देखील टीकाकारांनी प्रश्न निर्माण केले आहेत. बोधनिक क्षमतांचे मापन करण्याकरिता

वापरण्यात आलेल्या कृती, 'व्यक्तीच्या वय परत्वे असलेल्या क्षमतांना कमी लेखतात'. उदाहरणार्थ, पियाजे यांनी वय परत्वे ज्या क्षमता सांगितल्या, शिशु आणि मुले त्यापेक्षा विचार क्षमतांच्या पातळीवर अधिक विकसित झालेली असतात (केन्नी, २०१३).

५. विचार आणि ज्ञान म्हणजे काय याबाबत देखील पियाजे अधिक तोकडा विचार करतात असे टीकाकार मानतात. आपणात बऱ्याच प्रकारच्या बुद्धिमत्ता आहेत असे वैकसिक मानसशास्त्रज्ञ मानतात, त्या बुद्धिमत्ता निरनिराळ्या आणि परस्परांहून स्वतंत्र आहेत (गार्डनर, २००६).

६. पियाजे यांच्या मते औपचारिक क्रियात्मकता ही बोधनिक विकासाची शेवटची अवस्था आहे. परंतु बऱ्याच वैकसिक मानसशास्त्रज्ञांचे मत आहे की, औपचारिक क्रियात्मकता ही मूर्त विचारांची शेवटची अवस्था नव्हे. खरेतर, समृद्धपणे विचार करण्याची शैली पूर्व प्रौढावस्थेपर्यंत विकसित देखील झालेली नसते. आपण ज्या समुदायात राहतो तेथे अधिक गुंतागुंतीच्या विचारांची आवश्यकता असते तेथे नेहमीच शुद्ध तर्क चालत नाही. याकरिता विचारांची लवचिकता, अधिक स्पष्टीकरणात्मक प्रक्रिया आणि अनेक घटनांमागील कारणांची आवश्यकता असते. याला लाबोवी-वेफ उत्तर-औपचारिक विचार असे म्हणतात (लाबोवी-वेफ आणि दिएहल, २०००).

२.३.२ माहिती संस्करण दृष्टीकोन (Information Processing Perspectives):

माहिती संस्करण दृष्टीकोनानुसार देखील, पौगंडावस्थेतील बोधनिक क्षमता हळूहळू आणि सातत्याने विकसित होत जातात. विकासाच्या या अवस्थेतील बोधनिक क्षमतांमधील बदल, जसे माहिती ग्रहण करण्यातील क्षमता, माहितीचा वापर आणि साठवण हा हळू हळू होत जाणाऱ्या बदलाचा पुरावाच आहे.

वायर (२००४) यांच्या मते सभोवतालच्या जगाबाबत विचार करण्यात अनेक प्रगतीशील बदल होतात. नवनवीन परिस्थिती हाताळण्याच्या शैलीत विकास घडून येतो. सत्य मधील निवडकता येते तसेच स्मृती आणि संवेदनिक क्षमतांमधील विकास यात अनेक सकारात्मक बदल घडत जातात.

सामान्यपणे पौगंडावस्थेत बुद्धिमत्ता तशीच राहते परंतु मानसिक क्षमता जसे शाब्दिक, गणितीय आणि अवकाश यांमध्ये गतिशील सुधार घडून येतो. स्मृतीच्या क्षमतांमध्ये सुधार घडून येतो. या वयातील मुले एकाचवेळी अनेक उद्दिपकांकडे अधिक प्रभावीपणे लक्ष देऊ शकतात, उदाहरणार्थ, गणिताचा गृहपाठ करत असताना संगीत ऐकणे.

मुले विविध गोष्टीना सामोरे जात असतात, त्यांची स्मृतीची कक्षा रुंदावत जाते परिणामतः त्यांचे जगाबाबतचे ज्ञानाचे भांडार वाढत जाते. परंतु मानसिक क्षमतांबाबत हे सर्व घडून येण्यामागे मेटा-बोधनिकतेची वाढ होय.

मेटा-बोधनिकता (Metacognition): मेटा म्हणजे एखाद्या 'गोष्टीशीच' संबंधित होय. म्हणजे, मेटा-बोधनिकता याचा अर्थ 'बोधन' विषयीचेच 'बोधन' किंवा स्वतःच्याच विचारांविषयी विचार होय. लोकांचे त्यांच्याच विचार प्रक्रीयेविषयी विचार आणि लोकांची त्यांचे स्वतःच्याच बोधनावर लक्ष ठेवण्याही क्षमता होय. स्वतःच्या बोधनिक प्रक्रियांवर लक्ष

ठेवणे आणि त्यांचे नियमन करणे होय. लोकांनी त्याच्या बोधनिक स्थितीबद्दल केलेली सजग पडताळणी होय, व्यक्तीला नवीन ज्ञान विकसीत करणे आणि त्याचे विस्तारीकरण करणे शक्य होते. यामुळे लोकांना त्यांच्या स्वतःबद्दलच्या अध्ययनाचा ताबा मिळविणे शक्य होते. लोक कसे शिकतात याची जाणीव, शिकण्याच्या गरजेचे मुल्यमापन, गरजांची पूर्तता करण्याची नीती आखणे आणि आखलेल्या नीतीची अंमलबजावणी इत्यादी बाबी समाविष्ट असतात (हॅकर, २००९).

प्राथमिक वर्गातील मुलांना त्यांच्या स्मृती कार्यक्षमता, वाचन विषयक आकलन आणि आठविणे यांवर परिणाम करणारे घटक समजणे , उद्दिष्टांची पूर्तता करण्यासाठी अनुरूप अध्ययन तंत्रे आत्मसात करणे, शिकलेले साहित्य परीक्षा उत्तीर्ण करण्याकरिता व्यक्त करता येणे इत्यादींविषयी मर्यादित ज्ञान असते. मेटा-बोधन विषयक ज्ञान वय, अनुभव आणि सूचना यांना अनुलक्षून विकसित होत जाते.

पौगंडावस्थेपर्यंत मुलांची स्मृती क्षमता वाढते. परीक्षेकरिता विशिष्ट प्रकरण अभ्यासण्याकरिता किती वेळ लागेल याबाबत ते चांगला निर्णय घेऊ शकता. अभ्यास साहित्य कोणत्यावेळी पूर्णपणे लक्षात ठेवायचे याबद्दल देखील ते चांगला तर्क करू शकता. अशा प्रकारे, अभ्यास साहित्य समजून घेणे आणि त्यावर प्रभुत्व मिळविणे, शिक्षणात चांगली गुणवत्ता प्राप्त करणे याकरिता मेटा-बोधनिकता मुलांना उपयुक्त ठरते (ठेल्श आणि इतर, २०१५).

२.३.३ विचारांतील अहंकेंद्रितता (Egocentrism in Thinking):

पौगंडावास्थेतील अहंकेंद्रितता म्हणजे आत्म-व्यग्रतेची (स्वतःमध्ये व्यस्त राहणे) स्थिती होय, या स्थितीत संपूर्ण जगाबाबत माहिती स्वतःच्या संदर्भातून पहिली जाते. या अहंकेंद्रितता स्थितीमुळे, आपण सभोवतालच्या लोकांच्या केंद्रस्थानी आहोत अशी मुलंही धारणा बनते. या जाणीवेतून मुले काल्पनिक निरीक्षक (माझे कुणीतरी निरीक्षण करत आहे) तयार करतात. निरीक्षक आमच्या वर्तनाचे निरीक्षण करत आहेत असे यांना वाटते. उदाहरणार्थ, वर्गात बसलेल्या विद्यार्थ्याला सारखे वाटत राहते की शिक्षकांचे फक्त त्याच्याकडेच लक्ष आहे. सर्वांचे लक्ष माझ्या गालावरील तारुण्य पीटीकेवर (पिंपल) आहे असे पार्टीत सहभागी झालेल्या मुलीला सारखे वाटत राहते.

या अहंमकेंद्रित विचार केल्याने:

- ते ज्येष्ठ व्यक्ती जसे पालक, शिक्षण इत्यादी प्रति खूप टीकात्मक बनतात,
- स्वतःवर झालेल्या टीका सहन करण्यास इच्छुक नसतात,
- ते इतरांच्या चुका सहज काढतात (राई आणि इतर २०१४).

व्यक्तिगत दंतकथा (Personal fables): अहंकेंद्रितता मुळे पौगंडावस्थेतील मुलांमध्ये अवास्तव श्रद्धा विकसित होतात. आपले अनुभव इतरांपेक्षा अगदी वेगळे, अपवादात्मक आणि इतर कुणाकडेच असे नाही अशा भावना या मुलांच्या बनतात. उदाहरणार्थ, जेव्हा प्रेमाच्या संबंधात प्रेमभंग होतो, तेव्हा माझ्या इतके दुःख इतर कुणाच्याच वाट्याला आले

नसेल असे यांना वाटू लागते. माझे दुःख, मी कोणत्या मानसिकतेतून जात आहे हे कुणी समजूनच घेऊ शकत नाही अशी या मुलांची धारणा बनते. (अल्बर्ट आणि इतर, २००७). या प्रकारच्या वैचारिक प्रमादास व्यक्तींगत दंतकथा म्हणतात.

व्यक्तिगत दंतकथांच्या आधारे तरुणीच्या बऱ्याच आत्मघातकी वर्तनाची उकल होऊ शकते. उदाहरणार्थ, असुरक्षित लैंगिक संबंधांमध्ये असणे हे स्वाभाविक आहे असा विचार ही मुले करू शकतात, कारण गर्भारपण आणि एड्स हे फक्त इतरांनाच होऊ शकते, आम्हाला नाही अशी व्यक्तिगत दंतकथा ही मुले बाळगतात. मद्यपान केल्यावर ते गाडी चालवू शकतात कारण ते सुरक्षित गाडी चालवितात आणि गाडी त्यांच्या नियंत्रणात असते अशी त्यांची व्यक्तिगत कल्पना असते (रेयना आणि फर्ले, २००६).

२.३.४ शालेय निर्वर्तन (School Performance):

मेटा-बोधनिकता आणि इतर बोधनिक क्षमता वाढल्याने, शैक्षणिक निर्वर्तन देखील वाढेल असे साधारणपणे गृहीत धरले गेले आहे. शैक्षणिक गुणवत्ता शालेय परीक्षेत मिळालेल्या गुणांवरून मोजला जाऊ शकतो. भारतात, हे संपूर्ण चित्रच वेगळे आहे. ASER (Annual Status of Education Report) सन २०१५ मधील अहवाल अनुसार भारतात इयत्ता ५ वी मध्ये शिकणाऱ्या अर्ध्याहून अधिक मुलांची वाचन क्षमता इयत्ता २रीत मध्ये शिकणाऱ्या मुलांच्या इतकीच आहे. शशीधरेट आणि इतर (२००९) यांनी भारतातील १३.५ टक्के मुलांची संपादन क्षमता खूप कमी स्तरावर आहे. युनेस्को (२०१४) यांनी विकसनशील राष्ट्रांमधील (भारत देश समाविष्ट) २५० दशलक्ष मुले कार्यात्मक निरक्षर आहेत, या मुलांमधील ५० टक्के मुलांनी किमान ४ वर्षे शाळेत घालविलेली असताना देखील. अहवाल पुढे असेही म्हणतो की प्राथमिक शाळेतील ७५ टक्के शिक्षक योग्य प्रशिक्षित नाहीत, त्यांच्याकडे योग्य शैक्षणिक पात्रता नाही शिवाय ते नियमित उपस्थिती देखील नसतात. विकसनशील राष्ट्रांमधील असे विदारक चित्र या अभ्यासांनी मांडले आहे. असे असताना विशेषतः भारतात प्रश्न विचारला जातो की, भारतातील या बाद परिस्थितीची कारणे काय आहेत आणि सरकार काय करते आहे?

विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक निर्वर्तनावर अनेक घटक परिणाम करत असल्याचे लक्षात येते. यातील काही घटक पुढील प्रमाणे:

सामाजिक-लोकसंख्याशास्त्रीय, कुटुंब, शालेय यंत्रणा, अभ्यासक्रम, अध्यापन पद्धती, घरातील वातावरण, पालकांचे शिक्षण, मातेकडून घेतली जाणारी काळजी आणि पालकांमधील नातेसंबंध (देव, २०१६). यासोबतच, वर्गातील वातावरण, विद्यार्थी-शिक्षण धनात्मक संबंध आणि नियमित उपस्थिती विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक निर्वर्तनात वृद्धी घडवून आणतात. शिक्षक प्रोत्साहन देणारे आहेत, ते सर्वांना समान वागणूक देतात या प्रकारचे संवेदन विद्यार्थ्यांना शाळेत उपस्थित राहण्यास प्रोत्साहन देते.

जागतिक आरोग्य संघटना, युनेस्को या आंतरराष्ट्रीय संघटना आणि मानव संसाधन विभाग, नीती आयोग ही भारतातील कार्यालये यांनी शिक्षणात अमुलाग्र बदल घडवून आणण्याचा प्रयत्न केला आहे. सन १९९० मध्ये, युनेस्को मध्ये 'सर्वांकरिता शिक्षण' असे धोरण आखले आहे.

मसिनो आणि इतर (२०१६) यांनी विकसनशील राष्ट्रांमधील शिक्षणाचा दर्जा सुधरविण्याकरिता धोरणात्मक मध्यस्थी केली. विकसनशील राष्ट्रांमध्ये शिक्षणाचा दर्जा अतिशय निम्न असल्याचे त्यांना जाणवले. अशा प्रकारचे कार्य लक्षणीय आहे कारण असे गृहीत धरले जाते की शिक्षणाच्या गुणवत्तेत सुधार आर्थिक विकास, उत्पादकता आणि विकास घडवून आणेल.

सामाजिक-आर्थिक दर्जा आणि शालेय निर्वर्तन (Socioeconomic Status and School Performance):

शैक्षणिक संपादन आणि सामाजिक-आर्थिक दर्जा यांमध्ये घनिष्ठ संबंध असल्याचे अभ्यास सांगतात. मध्यम आणि उच्च सामाजिक-आर्थिक दर्जा असलेल्या मुलांना चागले गुण मिळतात. उच्च आणि मध्य सामाजिक-आर्थिक दर्जा असलेल्या मुलांना प्रमाणित संपादन चाचणीवर देखील चांगले गुण प्राप्त होतात. या वर्गातील मुले निम्न सामाजिक-आर्थिक दर्जाच्या मुलांपेक्षा जास्त इयत्ता शिकतात. मध्यम आणि उच्च सामाजिक-आर्थिक दर्जाची मुले आणि निम्न सामाजिक-आर्थिक दर्जाची मुले यांमधील हा फरक प्राथमिक वर्गापासून सुरु होतो आणि हे मुले पौगंडावस्थेत जाईपर्यंत अधिक प्रमाणात दिसून येतो (रॉय आणि रावर, २०१४)

मध्यम आणि उच्च आर्थिक-समजिक दर्जा असलेल्या मुलांकडून उच्च शैक्षणिक यश संपादित करण्यामागील अनेक कारणे आहेत, जसे:

- मध्यम आणि उच्च आर्थिक-सामाजिक दर्जा असलेल्या मुलांच्या तुलनेत निम्न आर्थिक-सामाजिक दर्जा असलेली मुलांना तितक्याशा सुविधा/फायदा मिळत नाही.
- गरीब वर्गातील मुलांना योग्य प्रमाणात पोषक आहार मिळत नाही आणि त्यांना आरोग्याच्या समस्या असतात.
- बऱ्याचदा, गरीब कुटुंबातील मुले गर्दीच्या ठिकाणी वास्तव्यास असतात आणि अपर्याप्त शाळेत जातात शिवाय अभ्यास करण्याकरिता देखील त्यांना योग्य जागा उपलब्ध नसते. या मुलांकडे मध्यम आणि उच्च वर्गातील मुलांप्रमाणे घरी पुस्तके आणि संगणक देखील उपलब्ध नसतो (प्रतर, २००२). यासोबतच, गरीब कुटुंबातील मुले शालेय जीवनाच्या अगदी पहिल्या दिवसापासून प्रतिकूल परिस्थिती अनुभवतात आणि जसजसे मोठे होत जातील तसतशी ही प्रतिकूलता अधिक प्रमाणात वाढत जाते. या प्रतिकुलतेचा परिणाम सातत्याने त्यांच्या शैक्षणिक निर्वार्तानावर होत जातो, बर्फाच्या उंच टेकडीवरून बर्फाचा छोटासा गोळा सोडल्यास तो खाली येताना अनेक हिम कण चिटकून तो मोठा होत जातो अगदी त्याच प्रमाणे या मुलांच्या समस्या ते मोठे होत जाताना वाढतच जातातात. परिणामतः ही मुले मध्यम आणि उच्च सामाजिक-आर्थिक दर्जाच्या मुलांच्या तुलनेत मागे पडतात.

शाळातील विद्यार्थी गळती (Dropping out of School):

युनेस्को, Institute for Statistics and Global Education Monitoring (सांख्यिकीय आणि जगातील शिक्षण देखरेख संस्था) यांच्या अनुसार, भारतात ४७ दशलक्ष माध्यमिक

आणि उच्च माध्यमिक शाळेतील मुले मध्यात शिक्षण सोडून देतात. ज्याअर्थी, भारत देश तरुणाई त्यांची धनात्मक बाजू आणि संपत्ती मानतो, अशात ही आकडेवारी धोक्याची सूचना आहे. मुलांनी शाळा सोडण्याची अनेक कारणे आहेत. जसे–

- काही मुले शाळा सोडतात कारण त्यांना कमी गुण मिळाल्याने पुढील शिक्षणाकरिता प्रवेश मिळत नाही आणि ते शिक्षण सोडून देतात.
- कौशल्यांच्या अभावामुळे काही शाळा सोडतात.
- दारिद्र्यामुळे काही शाळा सोडतात. विद्यार्थी त्याचे उच्च शिक्षण पूर्ण करू शकेल की नाही हे ठरविणारा सर्वात मोठा निर्धारक (घटक) दारिद्र्य हा आहे. मध्यम आणि उच्च सामाजिक-शैक्षणिक दर्जाच्या मुलांच्या तुलनेत निम्न सामाजिक-आर्थिक दर्जाची मुले शाळा सोडण्याचे प्रमाण तीनपट इतके आहे. शाळा सोडणे हे दृष्टचक्र आहे- या लोकांकडे उच्च शिक्षण घेण्याकरिता पैसे नसतात, म्हणून ते शिक्षण सोडतात. त्यांच्या उच्च शिक्षण आणि कौशल्ये नसल्याने त्यांचे आर्थिक यश देखील कमीच राहते. यातून ते अधिक गरीब होत जातात.

२.३.५ सायबरअवकाश: पौगंडावस्था ऑनलाइन (Cyberspace: Adolescents Online):

आजच्या काळात, बरेच तरुण इंटरनेट आणि इंटरनेट आधारित तंत्रज्ञान जसे दैनंदिन जीवनातील सामाजिक माध्यमे यांचा व्यापक प्रमाणात वापर करत आहे. कैसर फमिली फाउंडेशन यांनी केलेल्या सर्वेक्षण अनुसार, तरुण लोक दिवसाला सरासरी ६.५ तास माध्यमांवर घालवितात. इतकेच नव्हे, बऱ्याचदा एकाचवेळी ते अनेक माध्यमांचा वापर देखील करत असतात. आणि म्हणून ते दिवसाला ८.५ तास इतका कालावधी इंटरनेट समोर असतात (जोर्डन, २००७).

लेनहार्ट (२०१०) आणि रिचटेल (२०१०) यांच्यामते पौगंडावास्थेतील मुले महिन्याला जवळपास ३०,००० मजकूर पाठवत असतात आणि बऱ्याचदा एकाचवेळी अनेकांशी संवाद साधत असतात. समोरासमोर संवाद किंवा टेलिफोनवरून संवाद साधण्यापेक्षा ते इमेल किंवा व्हाट्सअप वरून मजकूर पाठवतात.

माध्यमे आणि शिक्षण (Media & Education):

इंटरनेट ची सहज उपलब्धता आणि व्यापकता यांनी शिक्षण क्षेत्रात सुद्धा लक्षणीय बदल घडवून आणला आहे. आता विद्यार्थी आणि शिक्षक यांमध्ये नळ आणि बदली यांसारखा संबंध राहिलेला नाही. विद्यार्थ्यांना इंटरनेट मुळे बऱ्याच प्रमाणावर माहिती उपलब्ध आहे. शिक्षक फक्त महत्वाची आणि विश्वसनीय माहिती देणारे बनून राहिले आहेत. तथापि, शिक्षणावर इंटरनेटची सहज उपलब्धता एकसारख्या प्रमाणात सकारात्मक परिणाम करत आहे की नाही हे ठरविण्याचा प्रयत्न अजूनही शिक्षणतज्ज्ञ करत आहेत. सायबर तंत्रज्ञानाच शिक्षणावर एकसारखा सकारात्मक परिणाम पाहण्यापूर्वी बऱ्याच गोष्टी बदलण्याची गरज आहे. उदाहरणार्थ, इंटरनेट रचनात्मक वापर होण्यासाठी आवश्यक सूचना, विशिष्ट कौशल्ये शालेय अभ्यासक्रमात समाविष्ट होण्याकरिता अभ्यासक्रमात बदल करावा लागेल. व्यापक

माहितीमधून महत्वाचे काय आहे तेच शोधणे आणि अनावश्यक माहिती काढून टाकणे कसे करता येईल यावर विद्यार्थ्यांना शिकविण्याची गरज आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये शोधण्याची क्षमता, निवड आणि नवीन ज्ञान निर्मितीकरिता माहितीचे संकलन कसे करावे याबाबद देखील विद्यार्थ्यांमध्ये क्षमता विकसित कराव्या लागतील (गीलामो-रामोस आणि इतर २०१५)

तथापि, इंटरनेट वापराचे काही तोटे देखील आहेत. या धोक्यांपैकी काही पुढीलप्रमाणे:

१.सायबर गुन्हेगारी (Cyber Bullying):

पौगंडावस्थेतील काही मुले इतरांना धमकावण्याकरिता इंटरनेटचा वापर करतात. ते पिडीत व्यक्तीला वारंवार मानसिक इजा होईल असे मेसेज किंवा इमेल पाठवतात. वेबसाईट वर, हे सायबर गुन्हेगार निनावी बनून राहतात. या माध्यमातून ते कोणतीही शारीरिक इजा पोहोचवत नाही, मानसिक इजा मात्र तीव्र स्वरूपही असू शकते (मन्केटलोव आणि टेलर, २०१४). इंटरनेटच्या माध्यमातून एखाद्याला वारंवार त्रास देणे (Trolling) हे देखील सायबर गुन्हेगारीचे एक रूप आहे.

२. आक्षेपार्ह साहित्याची सहज उपलब्धता (Easy access to Objectionable material):

सायबर अवकाशावर (Cyberspace) सर्वांनाच अश्लील साहित्य सहज उपलब्ध असते. बालकामुक (Pedophilias) विकृत लोक मुलांना सहज शोधू शकता आणि त्यांचे प्रत्यक्षात देखील शोषण करू शकतात.

३. ऑनलाइन जुगार (Online gambling):

ऑनलाइन पद्धतीचे खेळ सहज आणि मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध आहेत. शालेय आणि महाविद्यालयीन विद्यार्थी देखील क्रीडा प्रकारांवर जसे क्रिकेट जुगार लावू शकतात, सहभागी होऊ शकतात. जसे पोकर सारखा खेळ क्रेडीट कार्ड वापरून खेळला जातो (वोलाक आणि फिंकेलहोर, २००७).

४. डिजिटल विभाजन (Digital Divide):

गरीब वर्गातील आणि अल्प समूहातील मुलांना संगणकाची तितकीशी उपलब्धता नसते, जितकी ती उपलब्धता मध्यम वर्गीय आणि श्रीमंत कुटुंबातील मुलांना उपलब्ध असते. यालाच डिजिटल विभाजन असे म्हटले जाते. पुर्सेल (२०१३) यांनी अहवाल दिला आहे की अमेरिकेत, श्वेतवर्णीय मुलांना व्यक्तिगत संगणक उपलब्ध आहे आणि कृष्णवर्णीय मुलांना तितक्याशा प्रमाणात व्यक्तिगत संगणक उपलब्ध होत नाहीये. हे ते दोन समूह होय.

तुमची प्रगती तपासा

१. औपचारीक क्रियात्मकता अवस्था म्हणजे काय आणि हे अवस्था विचार प्रक्रियेवर कसा परिणाम करते?

२. पौगंडावस्थेतील बोधनिक विकास विषयक पियाजे यांचा सिद्धांत आणि माहिती संस्करण दृष्टीकोन यात याक फरक आहे?

३. शैक्षणिक निर्वार्तानावर प्रभाव टाकणारे घटक कोणते आहेत?

४. मुलांची शिक्षणातून गळती का घडते?

५. सायबरअवकाश चे फायदे आणि तोटे काय आहेत?

२.४ पौगंडावस्थेच्या स्वास्थ्याला धोके (THREATS TO ADOLESCENTS' WELL-BEING)

पौगंडावस्था हा प्रत्येकाच्या जीवनातील आरोग्यदायी कालखंड, परंतु याच कालखंडात मुले धोकादायक वर्तनात गुंतण्याची शक्यता असते. जे वर्तन त्यांच्या आरोग्याला घातक ठरू शकते. मुलांच्या आरोग्याला आणि स्वास्थ्याला घातक वर्तनांपैकी अमली पदार्थांचे सेवन, मद्य, तंबाखू आणि लैंगिक संक्रमण हे आहेत.

२.४.१ बेकायदेशीर औषधी (Illegal Drugs):

जगाच्या पाठीवर तरुण मुलांमध्ये अमली पदार्थांचे सेवन अतिशय व्यापक प्रमाणात वाढत आहे, वय वर्षे १६ ते १९ दरम्यान हे प्रमाण खूपच आहे (अहमद आणि इतर २००७). कपिल आणि इतर (२००५) यांच्या मते भारतात अमली पदार्थांचे प्राधान्य विषयक कोणतीही लिंग भिन्नता दिसून येत नाही परंतु अमली पदार्थ घेण्याच्या प्रमाणात लिंगभिन्नता दिसून येत आहे. सिंग आणि इतर (२००६) यांनी जयपूर शहरातील इयत्ता ९ वी ते १२ वी मध्ये शिकणाऱ्या मुलांचा अभ्यास केला, त्यात २.१ मुले आणि १.७ मुली तंबाखू खाणारे होते. ज्या कुटुंबात तंबाखू आणि सिगारेट पिण्याची सवय होती, त्या कुटुंबातील मुलांमध्ये सिगारेट पिणे आणि तंबाखू खाण्याचे प्रमाण अधिक होते. दुसऱ्या अभ्यासात, जुयल आणि इतर (२००८) यांना मुलांमध्ये मुलींच्या तुलनेत अमली पदार्थांचे सेवन अधिक प्रमाणात आढळून आले. रे (२००८) यांनी केलेल्या अभ्यासात, १२ ते १८ वर्षे वयोगटातील ३ टक्के मुलांनी भांग या पदार्थाचे सेवन केलेले होते आणि फक्त ४ टक्के अमली पदार्थ घेणाऱ्या मुलांनी यावर उपचार घेतला.

गोपिराम आणि किशोर (२०१४) यांच्या अभ्यासात असे आढळून आले की बऱ्याच मुलांनी वय १५ ते १८ वर्षे दरम्यान अमली पदार्थाचे सेवन सुरु केले होते.

अवैध अमली पदार्थ सेवन करण्याची बरीच कारणे मुले व्यक्त करतात. यातील काही कारणे:

१. **समवयस्कांचा प्रभाव:** अमली पदार्थांचे सेवन करण्यामागे समवयस्कांचा प्रभाव हे कारण सातत्याने दिसून आले आहे (चौधरी आणि सेन, १९९२).

२. **आदर्शमानांचे अनुकरण:** प्रसिद्ध व्यक्तिमत्त्व (celebrities), पालक, शिक्षक किंवा कोणती व्यक्ती जिला ही मुले मोठे मानतात.

३. जिज्ञासा

४. विकसित झाल्याची जाणीव

५. चांगले वाटणे हा घटक आणि सामाजिकीकरण

६. मौज करण्याची उगमस्थाने (उदा. पार्टी, उत्सव साजरे करणे इत्यादी)

७. प्रेमाच्या संबंधांमध्ये अपयश, पालकांचा दबाव (विशेषतः वडील), कौटुंबिक समस्या इत्यादी संबंधित तणाव

८. **बाल्यावस्थेतील वाईट अनुभव:** दुबे आणि इतर (२००३) यांनी बाल्यावस्थेतील नकारात्मक अनुभव आणि भविष्यातील अमली पदार्थांचे सेवन यांमध्ये सहसंबंध दिसून आला. शारीरिक, भावनिक किंवा लैंगिक शोषण, शारीरिक किंवा भावनिक दुर्लक्ष, कुटुंबातील अमली पदार्थ सेवन पहात बालपण गेलेले, गुन्हेगारी स्वरुपाचे कुटुंब सदस्यांचे वर्तन, कुटुंब सदस्यांमध्ये मानसिक आजारी असणे, पालकांमधील बेबनाव (मतभेद) कुटुंबात बेकायदेशीर व्यसनांधीनता इत्यादी बाल्यावस्थेतील विपरीत घटना होय. संशोधन संदर्भ असे सांगतात की. बाल्यावस्थेत उपरोक्त कौटुंबिक समस्यांपैकी जितक्या समस्यांचा सामना केला असेल तितकी व्यसनाधीन होण्याची शक्यता अधिक असते. वय वर्षे १४ दरम्यान ही शक्यता २ ते ४ पट अधिक असते आणि त्यानंतर हा धोका ५ पट अधिक वाढत जातो.

९. **शैक्षणिक निर्वर्तनात वाढ :** अमली पदार्थांचे सेवन करण्यामागे अलीकडे दिसून आलेले हे एक कारण होय. वाढती स्पर्धा, अधिकाधिक शैक्षणिक गुणांना मिळणारे महत्व, मुले प्रचंड प्रमाणात अपेक्षांच्या ओझ्याखाली दबलेली असतात ही अमली पदार्थ सेवनाची कारणे दिसून येतात. बरीच मुले ज्या अमली पदार्थांचे सेवन करतात त्याला 'Adderall' असे म्हणतात. 'Adderall' हा अमली पदार्थ सामान्यपणे अवधान विकिरण अतिक्रियाशीलता विकृती वर उपचार करण्यासाठी वापरला जातो. या पदार्थाच्या सेवनाने लक्ष (एकाग्रता) वाढते आणि त्यामुळे दीर्घकाळ पर्यंत अभ्यास होतो अशी धारणा आहे (श्वार्झ, २०१२).

बेकायदेशीर औषधींचा (अमली पदार्थ) उपयोग केल्याचे वाईट परिणाम असतात. उदाहरणार्थ, काही अमली पदार्थ आसक्ती निर्माण करतात. यांन आसक्ती निर्माण करणारे अमली पदार्थ असे देखील म्हटले जाते. या औषधींच्या वापरातून जैविक आणि मानसिक अवलंबित्व निर्माण होते. जैविक आसक्तीत, व्यक्तीचे शरीर संबंधित अमली पदार्थाच्या सेवनाचे इतके आसक्त बनते की या अमली पदार्थाचे सेवन केल्याशिवाय व्यक्तीला सामान्यपणे कार्ये देखील करता येत नाही. यामुळे शारीरिक, आणि दीर्घकालीन नससंस्था पातळीवर परिणाम होतात. या प्रकरणांमध्ये, अमली पदार्थ व्यक्तीसाठी वेगळे असे करत नाही खरेतर यातून दैनंदिन जीवनातील जैविक सामान्यपणा जपण्याची गरज निर्माण होते (कामी आणि फार्र'ई, २००३). मानसिक अवलंबित्व बाबत, लोक दैनंदिन तणावांशी जुळवून घेण्याकरिता देखील हळूहळू या अमली पदार्थांवर अवलंबून राहू लागतात. जर तणाव टाळण्याकरिता तरुण अमली पदार्थांचा आश्रय घेऊ लागले तर त्यांना समस्यांचा सामने करणे, प्रभावीपणे तणाव सोडविणे यात अडचण जाणवू लागते आणि पुन्हा अमली पदार्थ घेणे सुरु होते. अमली पदार्थांचे सेवन करणे घातकच असते, व्यक्तीने अगदी सहज म्हणून कमी घातक पदार्थाचे सेवन केले तरी ते पुढे व्यक्ती अधिक घातक पदार्थांच्या सेवनाकडे जाऊ शकते असे अभ्यास सांगतात (सेगल आंनी स्टीवर्ट, १९९६).

गांजा भांग हे सामान्यतः वापरले जाणारे बेकायदेशीर अमली पदार्थ आहेत. भांग या पदार्थाच्या सेवनाने अल्पस्मृती आणि अध्ययन विषयक ह्रास, लक्ष्य साध्य करण्यात अडचणी, समन्वयाचा अभाव इत्यादी समस्या उद्भवतात. या पदार्थाच्या सेवनाने हृदयाची स्पंदने वाढणे, फुफुसांवर परिणाम आणि असुरक्षित लोकांमध्ये मनोविक्षिप्ती निर्माण होण्याचा धोका उद्भवतो. मनू आणि इतर (२०१३) यांनी तरुण मुले मोठ्या प्रमाणावर भांग या पदार्थाचे सेवन करतात असे अधोरेखित केले आहे.

तरुणांकडून सेवन होणारा, अफू हा आणखी एक अमली पदार्थ होय. अफूच्या कमी सेवनाने शरीराला उद्दीपन प्राप्त होते तर अधिक सेवनाने अवसाद ग्रस्तता प्राप्त होते. अफूची नशा वेदनाशामक सारखी काम करते, व्यक्तीला अस्वस्थ वाटू लागते, चेहरा गरम झाल्यासारखे वाटते, त्वचेला खाज सुटते, तोंडाला कोरड पडते आणि सकारात्मक भाव इत्यादी लक्षणे दिसू लागतात. या पदार्थाचे शिरेमधून (नस) सेवन केल्याने पोटात अस्वस्थ वाटते तसेच गुंगी आणि स्वप्नानुभव येतात. तीव्र प्रमाणातील सेवनाने मृत्यू उद्भवतो. अफूच्या दीर्घ सेवनातून अफू घेण्याच्या प्रकारात बदल घडून येतो. काळाच्या ओघात, या लोकांचे नैसर्गिक अफुजन्य पदार्थाचे अवलंबित्व जाते आणि त्याचबरोबर ते डॉक्टरांच्या सल्याने दिल्या जाणाऱ्या पदार्थाच्या सेवनाकडे जातात. उदाहरणार्थ, Buprenorphine आणि Codeine ही खोकला आल्यावरची औषधे आणि Dextropropoxyphene या औषधींचे अवलंबित्व वाढत जाते. तरुण, विशेषतः निम्न आर्थिक दर्जाची मुले श्वसनद्वारा अमली पदार्थांचे सेवन करतात, असे अभ्यास सांगतात. बेनेगलेट आणि इतर (१९९८) यांच्या अहवालानुसार वयाच्या १०-११ व्या वर्षी मुले तंबाखू सारखा पदार्थ खाऊ लागतात आणि पुढे हळूहळू ते श्वसन मार्गाने अमली पदार्थांचे सेवन करतात.

२.४.२ मद्य वापर आणि गैरवर्तन (Alcohol Use and Abuse):

भारतात तरुणांमध्ये मद्याचा वाढता वापर हा गंभीर चिंतेचा विषय आहे भारतात ७५ दशलक्ष लोक मद्याचे सेवन करतात असे अंदाज सांगतात (श्रीवास्तव आणि इतर, २००२). रे आणि इतर (२००४) यांनी घराशी संबंधीत राष्ट्रीय स्तरावरील सर्वेक्षण (National Household Survey) केले, यात १२ ते ६० वर्षे वायोगातील पुरुषांचा समावेश होता त्यात २१.७ टक्के सहभागी मद्य किंवा अमली पदार्थ सेवन करणारे आढळले. सिन्हा आणि इतर (२००४) यांनी अंदमान शाळेतील मुलांवर अभ्यास केला त्यात असे आढळले की ज्या मुलांनी कमी वयात मद्यपान सुरु केले होते ते पुढील जीवनात उशिरा मद्यपान सुरु केलेल्यांच्या तुलनेत अधिक प्रमाणात मद्यपान करत असे. तरुणाईकडून मद्यपान करण्याची अनेक कारणे दिसून येतात. यातील काही कारणे -

- समाजाकडून मद्यपान करणे याला स्वीकारले जाणे वाढत आहे, अगदी पदार्थ सेवनाला देखील.
- सहज उपलब्धता
- सक्षम पुरुष ते इतरांच्या इतकेच मद्यपान करू शकतात हे सिद्ध करण्याकरिता अधिक मद्य पितात.

- काही लोक ताण तणाव कमी करण्याकरिता पितात, तसेच ते भिडस्तपणा कमी करण्यासाठी देखील घेतात.
- काही लोक आजूबाजूचे लोक पीत आहेत हे पाहून पितात किंवा मित्रांमध्ये सर्वच पितात असे त्यांना वाटते म्हणून. याला मित्थ्या समर्थन परिणाम (false consensus effect) म्हणतात.
- भारताच्या पूर्वोत्तर राज्यांमध्ये, भात किंवा तत्सम खाद्य पदार्थांचे किण्वन (फर्मेंटेशन) करून घरीच मद्य बनविले जाते. या घरी बनविलेल्या मद्य पदार्थाला अध्यात्मिक आणि सामाजिक कार्यांमध्ये घेतले जाते. असे पेय मुले पालकांसमोर घेतात तर ज्येष्ठ कोणत्याही संकोच शिवाय या पदार्थाचे सेवन करत असतात. मोठ्यांचा देखील या कृतीबद्दल कोणताही आक्षेप नसतो. या समाजात, तरुणांनी खूप कमी वयात मद्याची चव चाखलेली असते आणि पुढे ते नशा येण्याच्या प्रमाणापर्यंत घेतच जातात. तथापि, उतार वयात, यांपैकी काही लोक दुकानात मिळणाऱ्या मद्याकडे वळतात आणि सवयीचे मद्यासक्त बनतात.
- कमी वयात मद्याचे सेवन सुरु झाल्याचे मद्यासक्ती व्यतिरिक्त देखील काही दुष्परिणाम दिसून येतात. कमी वयातील मद्यपानाच्या परिणामातून धोकादायक लैंगिक वर्तन, अमली पदार्थांचे सेवन, गुन्हेगारी स्वरूपाचे वर्तन आणि हिंसक वर्तन, शालेय गुणवत्तेत ह्रास, भावनिक विकृती आणि आघात हे परिणाम आहेत.
- मद्यपी- काही लोकांना मद्य पिणे ही सवय लागलेली असते, ते मद्यावर अवलंबून असतात आणि त्यांना त्यावर नियंत्रण मिळविता येत नाही. ते कमी प्रमाणात मद्य पिण्यास सुरुवात करतात, परंतु हळूहळू त्यांची मद्य घेण्याची क्षमता (सहनशक्ती) वाढत जाते आणि ते अधिकाधिक मद्य घेऊ लागतात. मद्य पिण्याचा परिणाम साधण्याकरिता ते अधिकाधिक मद्य सेवन करतात. काहीलोक दिवसभर मद्य घेतात तर काही विशिष्ट वेळी. त्यांना मद्य घेण्याचे इच्छा कायमच असते. लोक मद्यपी का बनतात याची कारणे मात्र माहित नाही. काहींच्या मते याला अनुवंश जबाबदार आहे, कारण तो कुटुंबांमध्ये दिसून येतो. परंतु मद्य घेणाऱ्या कुटुंबांमध्ये मद्य विषयक समस्या नसतात.
- मद्य घेण्याचे कारण महत्वाचे नाही. पण तरुण मद्य घेत असतील तर त्यांना सुधरविणे महत्वाचे आहे.

२.४.३ तंबाखू: धुम्रपाणाचे धोके (Tobacco: The Dangers of Smoking):

बऱ्याचशा तरुणांना धुम्रपान करण्याचे धोके माहित आहे असे लक्षात येते. तरीही ते धुम्रपान करतात. अभ्यास असे सांगतो की पूर्वी ज्या प्रमाणात धुम्रपान होतहोते त्यापेक्षा कितीतरी कमी प्रमाणात आज धुम्रपान दिसून येत आहे, परंतु तरीही धुम्रपान करणाऱ्यांची संख्या खुप मोठी आहे. धुम्रपान करण्यात लिंग भिन्नता आणि वांशिक भिन्नता असल्याचे अभ्यास सांगतात. ऑस्ट्रिया, नॉर्वे, स्वीडन आणि इतर बऱ्याच राष्ट्रांमध्ये, मुलींमध्ये मुलांच्या तुलनेत धुम्रपान अधिक वाढत आहे. आफ्रिकन अमेरिकन आणि उच्च सामाजिक-आर्थिक दर्जाच्या मुलांच्या तुलनेत श्वेतवर्णीय मुले आणि निम्न आर्थिक दर्जाची मुले यांमध्ये कमी

वयात धुम्रपान करणे अधिक प्रमाणात आहे. अमेरिकेतील माध्यमिक शाळांमध्ये, आफ्रिकन अमेरिकनच्या तुलनेत श्वेतवर्णीय अधिक धुम्रपान करतात, अलीकडे हा फरक मोठ्या प्रमाणावर कमी होत आहे (बार्नेट आणि मुईलेनबर्ग, २०१२).

उशीरा का होईना लोकांमध्ये सक्रीय आणि निष्क्रिय धुम्रपान करण्याला समाज विरोध करत आहे. शाळा, कार्यालये, विमान स्थानके (एअरपोर्ट) इत्यादी ठिकाणी सरकारच्या आदेशाने 'धुम्रपान मुक्त क्षेत्र' घोषित केली जात आहेत. तरीही, बरेच तरुण धुम्रपान करतात. प्रश्न असा निर्माण होतो की, तरुण अशी घातक सवय का जडते?

तरुणांना धूम्रपानाची घातक सवय जडण्याची अनेक कारणे आहेत. त्यातील काही पुढील प्रमाणे:

१. काही तरुण याकडे आपण मोठे झालो आहोत असा संदेश म्हणून पाहतात.

२. मुले प्रसिद्ध व्यक्ती, पालक आणि समवयस्क यांच्याकडून प्रभावित होतात. मुले अशा व्यक्तींना धुम्रपान करताना पाहतात आणि त्यांचे अनुकरण करतात.

३. सिगारेट आसक्ती निर्माण करते. सिगारेट मधील निकोटीन तत्काळ जैविक आणि मानसिक अवलंबित्व निर्माण करते. जे लोक त्यांच्या सुरुवातीच्या जीवनात १० आणि कमी च्या आसपास सिगारेट पितात त्यांना ८० टक्के धूम्रपानाची सवय जडते (वेस्टेट आणि इतर २००७, टकर आणि इतर २००८, विल्स आणि इतर २००८).

४. भारतात, श्रीवास्ताव आणि इतर (२००४) मुलांमध्ये धूम्रपानाची सवय संस्कृती, समाज आणि कुटुंब परिवेश यांव्यतिरिक्त आणखी एका घटकामुळे निर्माण होते, ती म्हणजे किती मित्र धुम्रपान करतात.

ई-सिगारेट (e-cigarettes):

ई-सिगारेट हे नव्याने आलेले खूळ (फॅशन) आहे, सिगारेट च्या आकाराचे आणि विद्युत घट (बॅटरी)ने उर्जा दिलेली असते आणि यातून निकोटीनचा धूर येतो. पारंपारिक पद्धतीच्या सिगारेटपेक्षा ई-सिगारेट ही कमी प्रमाणात घातक असल्याची धारणा आहे, परंतु या धारणेला कोणताही पुरावा नाही. असे असतानाही ई-सिगारेट पिणाऱ्या लोकांची संख्या वाढत आहे आणि लोक या सिगारेटला पारंपारिक सिगारेटचा पर्याय म्हणून पहात आहेत.

भारताचा तंबाकू सेवन आणि निर्माण करणारा जगातील तिसरा मोठा देश आहे. भारत सरकारच्या राष्ट्रीय नमुना सर्वेक्षण संघटनेच्या अहवालानुसार वय वर्षे १० ते १४ दरम्यानची २० दशलक्ष मुले तंबाकू या उत्पादनाची आसक्त बनलेली आहेत. या अहवालात चढ्ढा आणि सेनगुप्ता (२००२) अशीही भर घालतात की, दरवर्षी किमान ५,५०० मुलांची संख्या तंबाखू आसक्ती समस्येत भर टाकत आहे. दुसऱ्या एका अभ्यासात, भोजनी आणि इतर (२००९) असे लक्षात आले की भारतात तंबाकू सेवनाची सुरुवात सरासरी वय वर्ष १४.७ पासून दिसून येते. भारतात तंबाकूचे सेवन, बिडी, सिगारेट, चिलीम आणि हुक्का यांच्या माध्यमातून होते. अलीकडे मात्र भारतात, ई-सिगारेट चा वापर तंबाकू ग्राहकांच्या पसंतीस उतरत आहे.

२.४.४ लैंगिकतेतून संक्रमित संसर्ग (Sexually Transmitted Infections):

मुले लैंगिक दृष्ट्या सक्रीय झालेल्या स्थितीत, मुलांकडून धोकादायक लैंगिक वर्तन घडण्याची शक्यता असते, यावेळी त्यांना लैंगिकतेतून संक्रमित आजार होण्याची शक्यता अधिक असते. अमेरिकेत माध्यमिक शाळेत शिकणाऱ्या चार पैकी एक मुलाला लैंगिकतेतून संक्रमित होणाऱ्या आजाराचा धोका असतो (वेंकस्टोक आणि इतर, २००४). मुलांना संसर्ग होऊ शकणाऱ्या काही आजारांबद्दल पाहू.

एड्स:

एड्स हा आजार मूलतः लैंगिक संबंधातून पसरतो, याला लैंगिकतेतून संक्रमित होणारा आजार या प्रकारात वर्गीकृत केले जाते. प्रथम या प्रकारही समस्या फक्त समलिंग व्यक्तींमध्ये होती, त्यानंतर हा आजार इतर जनसमुदायात तसेच भिन्नलिंगी संबंध ठेवणारे आणि नसद्वारा अमली पदार्थ घेणाऱ्या लोकांमध्ये पसरला. अमेरिकेत, या आजाराचा प्रादुर्भाव अल्पवयीन मुलांमध्ये देखील झाला आहे. आफ्रिकन अमेरिकन आणि हिस्पनिक मध्ये ७० टक्के एड्स ची नवीन प्रकरणे दिसून येत आहेत. श्वेतवर्णीय पुरुषांच्या तुलनेत आफ्रिकन अमेरिकन पुरुषांमध्ये आठ पट एड्सचा संसर्ग होण्याचा संभव वाढलेला आहे. भारतात सुद्धा, हा आजार धोक्याची सूचना देत आहे.

इतर लैंगिकतेतून संक्रमित होणारे आजार:

१. मानवी पॅपिलोमा विषाणू (Human papilloma virus-HPV):

प्रत्यक्ष संभोग न करता जननेन्द्रिय संपर्कातून हा आजार संक्रमित होऊ शकतो. या आजाराची लक्षणे म्हणजे यातून चामखीळ निर्माण होते आणि काही रुग्णांमध्ये गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग होऊ शकतो. काही प्रकारच्या एच.पी.व्ही. पासून संरक्षण करणारी लस उपलब्ध आहे. अमेरिकेत, या आजारावरची लस नियमितपणे ११ ते १२ वर्षे वयोगटातील मुलींना देण्यात यावी असे रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंधन केंद्राकडून सुचविण्यात आले आहे, In America, the U.S. Center for Disease Control & Prevention had suggested that this vaccine should be routinely administered to 11 to 12 years old girls, परंतु त्यावरून राजकीय गदारोळ झाल्याने हे नियोजन गुंडाळण्यात आहे.

२. ट्रायकोमोनियासीस (Trichomoniasis):

योनीत किंवा पुरुषाच्या जननेन्द्रीयाला परजीवीमुळे (parasite) होणारा हा एक प्रकारचा संसर्ग आहे. संसर्ग झाल्यावर सुरुवातीला बाह्य स्वरुपाची कोणतीही लक्षणे दिसून येत नाही परंतु नंतर यातून वेदनादायी स्त्राव सुरु होतो.

३. क्लामिडीया (Chlamydia):

हा एक प्रकारचा जंतू संसर्ग आहे, सुरुवातीला या संसर्गाची खूप कमी लक्षणे आहेत परंतु नंतर लघवी करताना जळजळ होते आणि पुरुष जननेंद्रिय किंवा योनीमधुन स्त्राव होतो. आजार पुढे ओटीपोटाचा दाह आणि निर्जंतुकीकरण पर्यंत जाऊ शकतो. तथापि,

प्रतिजैविके घेऊन या आजारावर यशस्वी उपचार केला जाऊ शकतो (फायर्स आणि इतर, २००३).

४. जननेन्द्रिय च्या ठिकाणी नागीण (Genital herpes):

हा एक प्रकारचा विषाणू संसर्ग आहे. या आजाराची सुरुवातीची लक्षणे म्हणजे, जननेन्द्रीयाच्या भोवताली लहान फोड किंवा दुखरा भाग दिसून येतो. तोंडाभोवती दिसणाऱ्या फोड सारखेच हे दिसतात. येतील फोड उघडे पडून फुटू शकतात आणि तो अतिशय वेदनादायी अनुभव असू शकतो. या प्रकारचा संसर्ग काही आठवड्यांमध्ये बरा होऊ शकतो परंतु काही काळाने संसर्ग पुन्हा उद्भवतो आणि असे चक्र सुरूच राहते. या आजाराला कोणताही उपचार नाही आणि हा आजार संक्रमित होत राहणारा आहे.

५. गोनोरिया किंवा सिफिलीस (Gonorrhea & Syphillis):

लैंगिक संक्रमणातून होणारे आजार बऱ्याच काळापासून गेलेले आहेत. जुन्या इतिहासात देखील या दोन संसर्गांबद्दल उल्लेख दिसून येतो. पूर्वी, या आजारांवर उपचार होऊ शकत नाही असे मानले जाई, परंतु आज, प्रतिजैविके उपलब्ध आहेत ज्यांद्वारा संसर्ग पूर्णपणे बारा होऊ शकतो.

लैंगिक संसर्गजन्य आजार प्रतिबंधन (Avoiding STIs):

लैंगिक संसर्गजन्य आजार टाळण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे लैंगिक संबंधांपासून दूर राहणे. इतर मार्ग म्हणजे सुरक्षिक लैंगिक संबंध ठेवणे. लैंगिक शिक्षण मिळालेले असताना देखील, बरेच तरुण सुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवत नाही असे नोंदविण्यात आले आहे. व्यक्तिगत दंतकथा विचारांमुळे, ते स्वतःला असुरक्षित मानत नाही (मला काही होत नाही अशी धारणा) आणि धोकादायक वर्तनात गुंतत जातात. आपल्याला लैंगिक संसर्गजन्य आजार होण्याची शक्यता फार कमी आहे किंवा होऊच शकत नाही असा ते विचार करतात. अशी त्यांची धारणा असते जेव्हा त्यांना त्यांच्या जोडीदार विषयीच्या सुरक्षिततेची धारणा असते- ज्या जोडीदाराला ते दीर्घ कालावधीपासून ओळखत असतात.

धोका कमी करणाऱ्या काही सुरक्षित लैंगिक सवयी:

१. **जोडीदाराची चांगल्या प्रकारे ओळख करून घ्या:** जोडीदाराचा लैंगिकता इतिहास जाणून घ्या. जोडीदाराची लैंगिक संसर्गजन्य आजार विषयी स्थिती माहित नाही तोपर्यंत असुरक्षित संबंध धोकादायकच. तथापि, जोडीदाराचा संपूर्ण लैंगिक संबंध विषयक इतिहास जाणून घेणे हे सोपे नाही. याची अनेक कारणे आहेत जसे- याबाबत विचारण्यास संकोच वाटणे. कदाचित जोडीदार जाणीवपूर्वक बरोबर उत्तरे देणार नाही, किंवा जोडीदाराला त्याच्या/तिच्या धोकादायक वर्तनाबद्दल माहिती नसेल. लैंगिक माहिती सांगण्यास संकोच वाटणे, व्यक्तिगत माहिती राखून ठेवण्याची विवेक बुद्धी किंवा विसराळूपणा इत्यादी कारणे असू शकतात. माहित नसलेल्या ठिकाणी ठेवलेला लैंगिक संबंध धोकादायकच.

२. **निरोधचा वापर:** निरोध हे लैंगिकदृष्ट्या संक्रमणजन्य आजार रोखण्याचे सुरक्षित माध्यम होय.

3. **शरीरातील द्रव पदार्थांची देवाणघेवाण टाळावी**: प्रामुख्याने शुक्रधातू. गुदाद्वार कडून लैंगिक संबंध टाळावेत. गुदद्वारात असलेल्या छोट्याशा जखमेमधून देखील एड्सच्या विषाणूंचा प्रादुर्भाव होऊ शकतो. निरोध शिवाय गुदद्वार मार्गाने केलेला लैंगिक संबंध घातक आहे. यासोबतच, मुखावाटे केलेला लैंगिक संबंध देखील घातकच, याद्वारा देखील एड्स होऊ शकतो.

४. **विचारी बना:** मद्य आणि अमली पदार्थांचे सेवन व्यक्तीची तर्क करण्याची क्षमता कमी करते आणि परिणामतः निर्णय घेण्याची क्षमता देखील कमी होते. निर्णय घेण्याची क्षमता चुकली आणि लैंगिक संबंधात निरोध चा योग्य प्रकारे वापर होऊ शकणार नाही.

५. **एकनिष्ठ राहण्याचे फायदे:** एकाच व्यक्तीसोबत लैंगिक संबंध असणे चांगले असते. अनेक व्यक्तींपेक्षा, एका व्यक्तीशीच संबंध असावे, जो तुमच्याशी एकनिष्ठ आहे, यातून लैंगिक संसर्गजन्य आजार होण्याची शक्यता कमी होते.

२.५ सारांश

या घटकात, आपण पौगंडावस्था या कालखंडात होणारे शारीरिक बदल, विशेषतः शारीरिक आणि मानसिक बदलांविषयी चर्चा केली आहे. पौगंडावस्थेत लवकर परिपक्वता आल्याचे मानसिक आणि सामाजिक परिणाम काय आहेत यावर सविस्तरपणे पहिले. परिपक्वतेचे परिणाम लिंग परत्वे भिन्न कसे आहेत, हे पहिले. पौगंडावस्थेत पोषक आहाराची गरज आणि दक्षता विषयी पहिले. पौगंडावस्थेत निर्माण होऊ शकणाऱ्या आणि जीवनभर राहू शकणाऱ्या क्षुधा विकृती विषयी चर्चा केली. सौदर्य विषयक असलेल्या सामाजिक मानदंडांच्या परिणामातून क्षुधा विकृती कशा निर्माण होतात. या विकृतींचे फक्त मानसिक परिणाम नव्हे तर आरोग्य विषयक धोके काय आहेत. सुरुवातीला क्षुधा भाव विषयक विकृती फक्त मुलींमध्ये दिसून येत असे परंतु अलीकडे ही विकृती मुले-मुली दोहोंमध्ये दिसून येत आहे हे देखील अधोरेखित केले आहे.

मेंदूचा विकास कशा पद्धतीने गतिशील बोधनिक विकास घडवून आणतो आहे, विशेषतः पौगंडावस्थेत उच्च पातळीवरील विचार आणि गुंतागुंतीची बौद्धिक संपादने यांबाबत आपण पहिले. आपण बोधनिक विकास विषयक दोन सिद्धांतांविषयी पहिले- पियाजे यांचा सिद्धांत आणि माहिती संस्करण दृष्टीकोन. पियाजे असे मानतात की, साधारण वयाच्या १२ व्या वर्षांपासून मुले अमूर्त विचार आणि वैज्ञानिक पद्धतीने तर्क करणे करू लागतात. त्यांनी या प्रकारच्या विचारांना औपचारिक क्रियात्मक कालखंड असे म्हटले आहे. दुसरीकडे, माहिती संस्करण दृष्टीकोण असे मानतो की, बोधनिक विकासाची गती व्यास अनुलक्षून नसते, खरेतर ही गतिशील प्रक्रिया असते, ही प्रक्रिया व्यक्तीच्या जीवनभर सातत्यपूर्ण पद्धतीने चालणारी असते. बोधनिक विकास हा स्मृती क्षमता, मानसिक नीती, मेटा-बोधनीकता आणि बोधनिक कार्यांशी संबंधित बऱ्याच पैलुंशी संबंधित सुधारणात्मक पद्धतीने होत असतो. आपण अहमकेंद्रितता कशा पद्धतीने व्यक्तीच्या विचारांवर परिणाम करते हे देखील

पाहिले. स्वतःला स्वतंत्र व्यक्तित्व मानण्याच्या वाढत्या जाणीवेतून व्यक्तीला स्वबद्दल जे आकलन होते त्याला अहमकेंद्रितता म्हटले आहे. या जाणीवेमुळे ही मुले त्यांच्यावर झालेल्या टीकेला सहन करू शकत नाही आणि ज्येष्ठ व्यक्तींप्रति बंडखोर बनतात. ते व्यक्तिगत दंतकथा विकसित करतात, या कथांमधून त्यांची प्रबळ धारणा बनते की, त्यांच्या जीवनातले अनुभव इतरांपेक्षा वेगळेच आहेत. पौगंडावस्थेतील मुलांची शैक्षणिक निर्वर्तन ढासळत का जाते, हे देखील पाहिले. मुलांच्या शालेय निर्वर्तनावर अनेक घटक परिणाम करतात जसे सामाजिक-आर्थिक दर्जा, कुळ, वंश आणि मुले रहात असलेल्या समाजातील श्रद्धा. शालेय गुणवत्ता आणि जीवनातील यश यांमधील संबंध देखील आपण पाहिला आहे.

तरुण वयातील मुले इंटरनेटचा वापर करण्यात उत्कट असतात आणि प्रत्येक दिवसाचा बराचसा काळ ते सामाजिक माध्यमे, मनोरंजन आणि माहिती मिळविण्याच्या साधनांवर घालवितात. इंटरनेट हे वरदान आणि आणि शाप देखील हे अधोरेखित करण्यात आले.

आपली तरुण मुलांच्या स्वास्थ्याला धोका असलेल्या घटकांकडे देखील पहिले. समवयस्कांच्या प्रभावातून अमली पदार्थांचे सेवन, समाधान मिळविणे किंवा आदर्शमानांचे अनुकरण, अधिकार दाखविण्याची इच्छा, हे देखील पहिले. मुलांचे मद्य घेणे, तंबाकू सेवन तसेच एडस आणि इतर प्रकारच्या लैंगिक संक्रमित आजार होण्याचा धोका यावर देखील दृष्टीक्षेप टाकला. लैंगिक संक्रमित आजारांपासून बचाव कसा करता येईल यावर देखील चर्चा केली.

२.६ प्रश्न

१. पौगंडावस्थेत किशोरवयीन व्यक्ती अनुभवत असलेल्या शारीरिक बदलांचे वर्णन करा.

२. किशोरवयीन व्यक्तींच्या पोषणद्रव्यांसंबंधित गरजा आणि चिंता स्पष्ट करा.

३. पौगंडावस्थेतील मेंदूचा विकास स्पष्ट करा.

४. पियाजे यांनी पौगंडावस्थेदरम्यान होणारी बोधनिक विकास प्रक्रिया कशी स्पष्ट केली याचे वर्णन करा.

५. माहिती प्रक्रिया उपगमानुसार पौगंडावस्थेतील बोधनिक विकास प्रक्रियेचे वर्णन करा.

६. किशोरवयीन अहंमकेंद्रिततेचा किशोरवयीन व्यक्तींची विचारसरणी आणि वर्तन यांवर कसा परिणाम होतो, हे स्पष्ट करा.

७. किशोरवयीन व्यक्तींच्या शालेय कर्तृत्वावर परिणाम करणाऱ्या घटकांचे वर्णन करा.

८. किशोरवयीन व्यक्ती आंतरजालाचा (इंटरनेटचा) उपयोग कसा करतात हे स्पष्ट करा.

२.७ संदर्भ

- Feldman, R. S. & Babu, N. (2018). Development across the Life Span. (8th Ed). India: Pearson India, Education services Pvt.Ltd

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. (2012). Human Development. (12th Ed). McGraw Hill, international Edition.

*****

३

किशोरावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास - I

घटक रचना

३.० उद्दिष्ट्ये

३.१ प्रस्तावना

३.२ स्वत्व: "मी कोण आहे?" असा प्रश्न विचारणे

३.२.१ स्वत्व निर्मिती: बदल की संघर्ष?

३.२.२ स्वत्व विकासाचा मार्सिया यांचा दृष्टिकोन: एरिक्सन यांचा सिद्धांत अद्ययावत करणे

३.२.३ स्वत्व निर्मितीमध्ये धर्म आणि अध्यात्माची भूमिका

३.२.४ स्वत्व-निर्मितीत जातीय आणि अल्पसंख्याक गटांसमोरील आव्हाने

३.२.५ नैराश्य आणि स्व-हत्या: किशोरावस्थेतील मानसशास्त्रीय अडचणी

३.३ सारांश

३.४ प्रश्न

३.५ संदर्भ

३.० उद्दिष्ट्ये

हे प्रकरण वाचल्यानंतर तुम्ही खालील संकल्पना समजून घेऊ शकाल:

- स्वत्व, स्वत्व निर्मिती, आणि स्वत्व विकास
- स्व-संकल्पना आणि स्व-आदर
- स्वत्व विकासाचा मार्सिया यांचा उपगम आणि एरिक्सन यांचा सिद्धांत
- धर्म आणि अध्यात्म यांची स्वत्व निर्मितीमधील भूमिका
- स्वत्व, वंश आणि मानववांशिकता
- किशोरावस्थेतील मानसिक अडचणी

३.१ प्रस्तावना

किशोरवयीन व्यक्तींसाठी स्वत्व (Identity) आणि स्व-आदराचे (self-esteem) प्रश्न खूप सामान्य आहेत. काही किशोरवयीन व्यक्तींसाठी जीवनातील ही अवस्था खूप वेदनादायक आणि कठीण असू शकते, परंतु बहुतेकजण या काळातून कुठल्याही मोठ्या समस्येशिवाय जातात. बहुतेक किशोरवयीन मुलांना किशोरावस्थेचा काळ खूप चांगला आणि रोमांचक वाटतो, ज्यादरम्यान ते मित्र-मैत्रिणी बनवतात आणि जिव्हाळ्याचे संबंध विकसित करतात.

किशोरवयीन व्यक्ती त्यांच्या आयुष्याच्या या अवस्थेत अनेक आव्हानांना सामोरे जातात. या प्रकरणात, आपण किशोरावस्थेदरम्यान कोणते मोठे बदल घडतात, यावर चर्चा करणार आहोत आणि विशेषतः किशोरावस्थेतील व्यक्तिमत्त्व आणि सामाजिक विकासावर लक्ष केंद्रित करणार आहोत.

किशोरावस्थेतील व्यक्ती स्वतःबद्दलचे मत कसे बनवतात, या विचारापासून आपण सुरूवात करूया. त्यानंतर आपण स्व-संकल्पना, स्व-आदर आणि तादात्म्य विकास, आणि त्या अनुषंगाने नैराश्य (Depression) आणि स्व-हत्या (Suicide) या विविध विषयांवर तपशीलवार चर्चा करणार आहोत.

नंतर, आपण किशोरावस्थेतील नातेसंबंधांवर चर्चा करणार आहोत. किशोरावस्थेतील व्यक्ती स्वतःला कुटुंबात कसे पुनर्स्थित करतात आणि समवयस्कांना नवीन महत्त्व मिळत गेल्यामुळे काही क्षेत्रांमधील कुटुंबातील सदस्यांचा प्रभाव कशा प्रकारे कमी होतो, याचा आपण विचार करणार आहोत. किशोरावस्थेतील मुले त्यांच्या मित्र-मैत्रिणींशी कोणत्या प्रकारे संवाद साधतात आणि लोकप्रियता कशी ठरवली जाते, याचेही आपण परीक्षण करूया.

३.२ स्वत्व: "मी कोण आहे?" असा प्रश्न विचारणे (IDENTITY: ASKING "WHO AM I?")

जेव्हा एखादी व्यक्ती १३ वर्षांची किशोरवयीन होते, तेव्हा तो समाज आणि जीवनात त्याच्या नव्याने निर्माण होणाऱ्या स्थानाबद्दल आपली जाणीव आणि स्व-बोधावस्था (Self-Consciousness) दर्शवू लागते. किशोरावस्थेत, "मी कोण आहे?" आणि " माझे या जगात काय स्थान आहे?" यांसारखे प्रश्न उद्भवू लागतात.

प्रथम, किशोरावस्थेमध्ये स्वत्व-संबंधित मुद्दे का महत्त्वाचे आहेत यावर चर्चा करूया. एक कारण म्हणजे किशोरवयीन मुला-मुलींची बौद्धिक क्षमता अधिक प्रौढांसारखी बनते. किशोरवयीन व्यक्ती इतरांशी त्यांचे संबंध हाताळण्यास सक्षम असतात आणि त्यांना जाणीव असते की ते एक स्वतंत्र व्यक्ती आहेत. ते स्वतःला केवळ त्यांच्या पालकांपासून नव्हे, तर इतरांपासूनदेखील वेगळे समजतात. या काळात त्यांच्यात शारीरिक बदल होत असतात आणि ते त्यांच्या शरीराबद्दल खूप जागरूक असतात आणि त्यांना ही जाणीव असते की, इतर त्यांना ज्या प्रकारे प्रतिक्रिया देतात, त्याची त्यांना सवय नाही. कारण काहीही असो, किशोरावस्थेमुळे किशोरवयीन मुलां-मुलींच्या स्व-संकल्पना (Self-concepts) आणि स्व-आदरामध्ये (Self-esteem) लक्षणीय बदल होतात- एकंदरपणे, त्यांच्या स्वत्वाविषयी त्यांच्या स्वतःच्या कल्पना.

स्व-संकल्पना आणि स्व-आदर (Self-Concept and Self-Esteem):

“तुम्ही कोण आहात?” आणि “तुम्हाला स्वतःबद्दल कसे वाटते?” यांसारखे प्रश्न किशोरावस्थेतील महत्त्वाची आव्हाने उपस्थित करतात.

स्व-संकल्पना (Self-Concept):

जेव्हा तुम्ही एखाद्या किशोरवयीन मुलीला स्वतःचे वर्णन करण्यास सांगता आणि ती म्हणते, "इतर लोक माझ्याकडे शांत, आरामशीर आणि जास्त काळजी न करणाऱ्या व्यक्तीसारखं पाहतात. पण वास्तविक, "मी अनेकदा चिंताग्रस्त आणि भावनिक असते" हे उत्तर ती स्पष्ट करते, की किशोरावस्थेतील व्यक्ती त्यांच्याबद्दल असणारे इतरांचे मत आणि त्यांचे स्वतःबद्दलचे संवेदन यामध्ये फरक करण्यास सक्षम आहेत. स्वतःच्या समजुतींपासून इतरांच्या मतांमध्ये फरक करण्याची ही क्षमता किशोरावस्थेतील विकासात्मक प्रगती दर्शवते. किशोरवयीन व्यक्तीला स्वतःबद्दल काय वाटते आणि इतर त्यांच्याबद्दल काय विचार करतात यात फरक करणे लहान असताना शक्य नसते. किशोरवयीन मुले फरक ओळखण्यास सक्षम असतात आणि जेव्हा ते कोण आहेत, हे वर्णन करण्याचा प्रयत्न करतात तेव्हा ते स्वतःचे आणि इतरांचे मत अशी दोन्ही मते विचारात घेतात (अपडेग्राफ आणि इतर, २००४; चेन आणि इतर, २०१२; प्रीकेल आणि इतर, २०१३; मॅकलिन आणि सय्यद, २०१५).

किशोरावस्थेतील मुलांचा स्वतःबद्दल एक व्यापक दृष्टिकोन असतो आणि ते कोण आहेत याविषयीच्या त्यांच्या आकलनात वाढ होत असते. ते एकाच वेळी स्वत:चे विविध पैलू बघू शकतात आणि जसजसे ते मोठे होतात, तसतसा स्वत:बद्दलचा त्यांचा हा दृष्टिकोन अधिक संघटित होतो. ते स्वत:ला मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून बघतात (ॲडम्स, मॉन्टेमायोर, आणि गुलोट्टा, १९९६). उदाहरणार्थ, किशोरवयीन स्वतःचे वर्णन शारीरिक वैशिष्ट्यांपेक्षा (जसे की "मी माझ्या वर्गातील सर्वांत वेगवान धावपटू आहे") त्यांच्या विचारसरणीच्या दृष्टीने ("मी पर्यावरणवादी आहे" असे काहीतरी) मांडण्यास सक्षम असतात. हे वैशिष्ट्य फार लहान मुलांमध्ये आढळत नाही.

काही मार्गांनी, ही व्यापक स्व-संकल्पना किशोरवयीन मुला-मुलींना त्यांच्या सुरुवातीच्या वर्षांमध्ये मदत करते. या काळात, ते त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विविध समस्यांनी आणि पैलूंनी त्रस्त होऊ शकतात. किशोरावस्थेच्या सुरूवातीच्या कालखंडात, उदाहरणार्थ, किशोरवयीन व्यक्ती स्वतःला एका विशिष्ट मार्गाने पाहू इच्छितात ("मी एक सामजिक व्यक्ती आहे आणि मला लोकांबरोबर राहण्यास आवडते"), आणि जेव्हा त्यांचे वर्तन त्या दृष्टिकोनाशी विसंगत असते, तेव्हा ते चिंतित होऊ शकतात ("जरी मला सामाजिक व्हावेसे वाटत असले, तरी कधीकधी मी माझ्या मित्रांच्या आसपास राहू शकत नाही आणि फक्त एकटे राहू इच्छितो"). किशोरावस्थेच्या अखेरीस, किशोरवयीन मुलांना हे स्वीकारणे सोपे वाटते की, भिन्न परिस्थिती वेगवेगळ्या वर्तणूक आणि भावना निर्माण करतात (ट्रेसन्यूव्स्की, डोनेलन, आणि रॉबिन्स, २००३; हिटलिन, ब्राउन, आणि एल्डर, २००६).

स्व-आदर (Self-esteem):

म्हणजे "मी स्वतःला कसा आवडतो?" हे विचारणे होय. येथे आपण दोन गोष्टींचा विचार करणार आहोत. एक म्हणजे आपण कोण आहात हे 'जाणून घेणे' आणि दुसरे म्हणजे आपण कोण आहात हे 'आवडणे'. तुम्ही ही गोष्ट खात्रीपूर्वक मान्य कराल की, तुम्ही कोण आहात हे जाणून घेणे आणि तुम्ही कोण आहात हे आवडणे या दोन भिन्न गोष्टी आहेत. किशोरावस्थेतील मुले ते कोण आहेत (त्यांची स्व-संकल्पना) हे समजून घेण्यात अगदी

अचूक असतात, परंतु, ही समज याची हमी देत नाही की ते स्वतःला आवडत असतील (स्व-आदर).

किशोरावस्थेतील बोधनिक विकास, किशोरावस्थेतील मुलांना स्वतःच्या विविध पैलूंमध्ये फरक करण्यास अनुमती देतो आणि त्याचवेळी त्यांना त्या पैलूंचे वेगवेगळ्या प्रकारे मूल्यमापन करण्यास सक्षम करतो (चॅन, १९९७; कोहेन, १९९९). उदाहरणार्थ, किशोरवयीन व्यक्तींचा इतरांशी असलेल्या संबंधांबाबत कमी स्व-आदर असू शकतो आणि शैक्षणिक कामगिरीच्या बाबतीत अधिक स्व-आदर असू शकतो.

स्व-आदरातील लिंगभेद (Gender Differences in Self-Esteem):

आता "किशोरवयीन मुलांच्या स्व-आदरास काय निर्धारित करते?" या प्रश्नावर विचार करूया. असे बरेच घटक आहेत जे भेद करू शकतात. एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे लिंग. संशोधनात असे आढळून आले आहे की, पूर्व-किशोरावस्थेदरम्यान मुलींचा स्व-आदर मुलांच्या स्व-आदरापेक्षा कमी आणि अधिक असुरक्षित असतो. याचे कारण काय आहे? मुलींना त्यांच्या शारीरिक बाह्यरुपाची जास्त काळजी असते. ते त्यांच्या शैक्षणिक संपादनाबद्दलदेखील अधिक चिंतित असतात. दुसऱ्या बाजूला, मुले त्यांच्या अभिवृत्तीत अधिक अनियत असतात.

याव्यतिरिक्त, महिलांचे शैक्षणिक संपादन सामाजिक यशासाठी एक अडथळा मानले जाते आणि यामुळे तरुण मुलींच्या मनात खूप गोंधळ निर्माण होतो. जर ते शैक्षणिकदृष्ट्या चांगले काम करत असतील तर त्यांना सामाजिक यशाचा आनंद मिळत नाही. हे आश्चर्यकारक नाही की, किशोरवयीन मुलींचा स्व-आदर मुलांपेक्षा अधिक दुर्बळ आहे (मॅकलिन आणि ब्रिन, २००९; मेकिनेन आणि इतर, २०१२; आयर्स अँड लीपर, २०१३; जेनकिन्स आणि डेमरे, २०१५).

जरी सामान्यतः किशोरवयीन मुलांमध्ये मुलींपेक्षा स्व-आदर अधिक असला, तरी मुलांच्या स्वतःच्या समस्यांचा असा एक संच असतो. उदाहरणार्थ, जर एखादा मुलगा क्रिडा संघात निवड होण्यास सक्षम नसेल किंवा मुलीकडून नाकारला गेला असेल, तर समाजाच्या लिंगविषयक अशा विशिष्ट अपेक्षांमुळे – की मुलांनी त्यांच्या सर्व प्रयत्नांमध्ये नेहमीच यशस्वी झाले पाहिजे आणि आत्मविश्वासू, कठोर आणि नेहमीच निर्भय असले पाहिजे – त्याला खूप दुःख होईल. क्रिडा संघात न जाणे किंवा ज्या मुलीबरोबर संकेतभेट (डेट) करायची होती, त्या मुलीकडून नकार यांसारख्या अडचणींना सामोरी जाणारी मुले त्यांनी अनुभवलेल्या पराभवाबद्दल केवळ दुःखी होण्याचीच नाही, तर त्यांना अकार्यक्षम असल्यासारखे वाटण्याची देखील शक्यता असते, कारण ते मान्यप्रतिमांशी समुचित ठरत नाहीत (पोलाक, १९९९; पोलाक, शस्टर, आणि ट्रेलीज, २००१).

जैन आणि दीक्षित (२०१४) यांनी केलेल्या एका संशोधनात असे आढळून आले की, भारतामध्ये कमी स्व-आदर असण्याच्या अनेक कारणांपैकी, स्व-आदर कमी होण्याचे सर्वांत सामान्य कारण म्हणजे स्वत:च्या, पालकांच्या आणि शिक्षकांच्या शैक्षणिक अपेक्षा पूर्ण करण्यास असमर्थता असणे. परिणामी, असे पाहण्यात येते, की शैक्षणिक क्षेत्रात

सर्वोत्तम होण्यासाठी समाजाकडून मांडल्या गेलेल्या अपेक्षा आणि दबाव आज भारतीय तरुणांसाठी चिंतेचा विषय आहे.

सामाजिक-आर्थिक स्थिती आणि स्व-आदरातील वांशिक भेद (Socioeconomic Status and Race Differences in Self-Esteem):

सामाजिक-आर्थिक स्थिती (Socioeconomic Status) आणि वंश (Race) हेदेखील स्व-आदरावर परिणाम करतात. उच्च सामाजिक-आर्थिक स्थिती असणाऱ्या किशोरवयीन व्यक्तींचा स्व-आदर, निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिती असलेल्या मुलांपेक्षा जास्त असतो, विशेषत: मध्य- आणि उत्तर-किशोरावस्थेदरम्यान. याचे कारण असे असू शकते, की सामाजिक स्थितीचे घटक जे विशेषत: एखाद्याचे स्थान आणि स्व-आदर वाढवतात, जसे की अधिक महागडे कपडे किंवा वाहन (कार) असणे आणि हे किशोरावस्थेच्या उत्तरार्धात अधिक स्पष्ट होते. (दाई आणि इतर, २०१२; कुपरमॅन, रॉबिन्सन, आणि इक्स, २०१४).

संशोधनात असे आढळून आले आहे की, सामाजिक-आर्थिक स्थितीव्यतिरिक्त वंश (Race) आणि मानववांशिकतेचा (Ethnicity) हे देखील किशोरवयीन मुला-मुलींचा स्व-आदर प्रभावित करते, परंतु असे निरीक्षणात आले आहे की, जसजशी अल्पसंख्यांकांना समाजात चांगली वागणूक मिळू लागली आहे, तसतसा वंश आणि मानववांशिकतेचा प्रभाव कमी झालेला आहे.

संशोधन असे आढळले, की आफ्रिकन अमेरिकन आणि हिस्पॅनिक यांनी अनुभवलेल्या पुर्वग्रहामुळे त्यांचा स्व-आदर गौरवर्णिय अमेरिकन लोकांपेक्षा कमी होता. त्यामुळे त्यांच्यात न्यूनगंडाची भावना उद्भवली अधिक अलीकडील संशोधनात भिन्न निष्कर्ष आहेत. अलीकडील निष्कर्ष सुचवितात की, आफ्रिकन अमेरिकन किशोरवयीन व्यक्तींची स्व-आदर पातळी गौरवर्णियांपेक्षा थोडी वेगळी असते (हार्टर, १९९०ब). या नवीन निष्कर्षांचे काय कारण असू शकते? एक स्पष्टीकरण असे आहे की, आफ्रिकन अमेरिकन समाजातील सततच्या सामाजिक चळवळीमुळे आफ्रिकन अमेरिकन समुदायाच्या किशोरवयीन मुलांनी स्वतःविषयी अभिमान बाळगण्यास सुरुवात केली आहे. संशोधनात असे आढळून आले आहे की, आफ्रिकन अमेरिकन आणि हिस्पॅनिक यांच्यामध्ये वांशिक ओळखीची एक तीव्र उच्च स्व-आदराशी संबंधित आहे (वेर्क्युटेन, २००३; फिन्नी, २००८; कोगॅन आणि इतर, २०१४).

या क्षेत्रातील संशोधकांनी असे (निष्कर्ष) स्थापित केले आहे की, स्व-आदर हा केवळ वंशानेच नव्हे, तर अनेक घटकांच्या संयोगाने प्रभावित होतो. उदाहरणार्थ, काही संशोधकांनी वंश आणि लिंग यांचा एकत्रित विचार केला आहे, इथलिंग (Eth Gender) ही संकल्पना वंश आणि लिंग यांच्या संयुक्त प्रभावाला उल्लेखित करते. वंश आणि लिंग दोन्ही लक्षात घेतलेल्या एका अभ्यासात असे आढळून आले की, आफ्रिकन अमेरिकन आणि हिस्पॅनिक पुरुषांमध्ये उच्चतम स्व-आदर होता, तर आशियाई आणि मूळ अमेरिकन महिलांमध्ये सर्वांत कमी स्व-आदर होता (सॉन्डर्स, डेव्हिस, आणि विल्यम्स, २००४; बिरो आणि इतर, २००६; पार्क आणि इतर., २०१२).

३.२.१ स्वत्व-निर्मिती: बदल की संघर्ष? (Identity Formation: Change or Crisis?):

एरिक्सन यांनी स्वत्वाचे वर्णन "एक व्यक्तिनिष्ठ जाणीव तसेच लक्षात येण्यासारखे/सुस्पष्ट वैयक्तिक साद्धर्म्य आणि सातत्यता, जे काही सामायिक जागतिक प्रतिमेची समानता आणि सातत्य यांवरील काही धारणांशी जोडलेले आहेत. त्यांच्या मते, स्वत्वाचा शोध अखेरीस काही किशोरवयीन स्वत्वासंबंधित आणिबाणीला सामोरे जाताना काही प्रकारच्या मानसिक अशांततेकडे नेतो (एरिक्सन, १९६३). स्वत्व-निर्मिती (Identity Formation) जन्मापासून प्रौढत्वापर्यंत विस्तारत जाते. एरिक्सन यांच्या मते, बाल्यावस्थेत सुरू होताना स्वत्व-निर्मिती किशोरावस्थेमध्ये महत्त्व प्राप्त करते. शारीरिक वाढ, लैंगिक परिपक्वता आणि जवळ येऊन ठेपलेल्या व्यवसाय निवडी यांचा सामना करताना, किशोरवयीन मुला-मुलींनी स्थिर स्वत्वासाठी त्यांचे पुर्वानुभव आणि वैशिष्ट्ये यांचे एकात्मीकरण करण्याचे कार्य पूर्ण केले पाहिजे, पर्याय आणि निवड यांच्यासह संघर्ष करताना किशोरवयीन व्यक्ती अनुभवत असलेले क्षणिक अस्थैर्य आणि संभ्रम यांचे वर्णन करण्यासाठी एरिक्सन यांनी “स्वत्व-आणीबाणी” (Identity Crisis) ही शब्दयोजना केली. या अवस्थेत अनिश्चिततेचा सामना करण्यासाठी, किशोरवयीन मुले-मुली नायक/नायिका आणि मार्गदर्शक यांच्यासह स्वतःच्या स्वत्वाचे अतिसाम्य शोधू शकतात, प्रेमात पडू शकतात आणि समूहामध्ये एकत्र येऊ शकतात, वास्तविक किंवा कल्पित फरकांच्या आधारावर इतरांना वगळू शकतात.

एरिक्सन यांच्या मते, स्वत्व-आणीबाणीचे यशस्वी निराकरण हे विश्वास, स्वायत्तता आणि पुढाकार यांवर अवलंबून असते. वयाच्या २१ व्या वर्षापर्यंत किशोरावस्थेतील निम्म्या लोकांनी त्यांच्या स्वत्व-आणीबाणीचे निराकरण केलेले असते आणि प्रेम आणि काम यांच्या प्रौढ आव्हानांकडे जाण्यास ते तयार असतात. मात्र, इतर एकात्मिक प्रौढ स्वत्व संपादित करण्यास असमर्थ असतात, कारण एकतर ते स्वत्व-आणीबाणीचे निराकरण करण्यात अपयशी ठरलेले असतात किंवा त्यांनी कोणतीही आणीबाणी अनुभवलेली नसते.

जे. ई. मार्सिया यांनी चार सामान्य मार्ग सांगितले आहेत, ज्यांद्वारे किशोरवयीन मुले-मुली स्वत्व-निर्मितीच्या आव्हानाला सामोरे जातात. ज्यांनी स्वत्व-आणीबाणीचा अनुभव घेतला आहे, सामना केला आहे आणि त्याचे निराकरण केले आहे, त्यांना "स्वत्व-संपादित" (Identity-Achieved) असे संबोधले जाते. इतर, ज्यांना "स्वत्व-वर्जित" (Identity-Foreclosed) असे संबोधले जाते, ते प्रश्न विचारल्याशिवाय किंवा पर्यायांची चौकशी न करता (अनेकदा पारंपारिक, त्यांच्या पालकांसारखी किंवा ओळखीची) वचन देतात. "स्वत्व-विसरित" (Identity-Diffused) असणारे त्यांच्या भविष्याबद्दल निश्चित निवडी करण्यापासून संकुचित राहतात आणि थांबून राहतात, व्यवसाय, मूल्ये किंवा इतर व्यक्तीशी मोकळ्या मनाने वचनबद्ध होण्यास अक्षम असतात. याउलट, "स्थगिती" (Moratorium) गटातील लोक वचनबद्ध होण्यास असमर्थ असताना त्यासाठी संघर्ष करतात आणि स्वतःला शोधण्याचा प्रयत्न करतात वर्तमान पण निराकरण न झालेले संघर्ष अनुभवतात.

जरी "स्वत्व-आणीबाणी" ही शब्दयोजना सुरूवातीला किशोरावस्थेच्या संदर्भात लोकप्रिय झाली असली, तरी ते या कालखंडासाठी मर्यादित नाही. स्वतः एरिक्सन यांनी सुरुवातीला दुसऱ्या जागतिक महायुद्धातील सेवानिवृत्त सैनिकांच्या संदर्भात ही संकल्पना तयार केली

होती. एखाद्या व्यक्तीच्या कामावर, स्थितीवर किंवा परस्पर संबंधांवर परिणाम करणारे विविध बदल हे आणीबाणी आणू शकतात जी एखाद्याला मूल्ये, प्राधान्यक्रम आणि निवडलेल्या क्रिया किंवा जीवनशैलीच्या बाबतीत स्वतःला पुन्हा परिभाषित करण्यास भाग पाडतात.

एरिक्सन यांच्या मते, किशोरवयीन व्यक्ती, ज्या स्वत:ला चांगल्या प्रकारे हाताळू शकत नाहीत आणि स्वतःसाठी ओळख शोधू शकत नाहीत, जसे की, ते काय होऊ इच्छित नाही हे व्यक्त करण्याचा मार्ग म्हणून ते सहसा सामाजिकदृष्ट्या अस्वीकारार्ह भूमिका स्वीकारतात किंवा त्यांना दीर्घकालीन जवळचे वैयक्तिक संबंध तयार करणे आणि ते अबाधित राखणे अवघड जाते. सर्वसाधारणपणे, त्यांची “स्व”ची भावना "विखुरली" जाते, जी एका केंद्रिय, एकीकृत मूळ स्वत्वाभोवती संघटित करण्यात अपयशी ठरते.

दुसऱ्या बाजूला, जे योग्य स्वत्व निर्माण करण्यात यशस्वी होतात, ते एक क्रम निर्माण करतात, जो भविष्यातील मानसिक विकासासाठी पाया प्रदान करतो. ते त्यांच्या अद्वितीय क्षमता शिकतात आणि त्यांच्यावर विश्वास ठेवतात आणि ते कोण आहेत याविषयीची अचूक जाणीव विकसित करतात. ते अशा मार्गावर जाण्यास तयार असतात, ज्यामुळे त्यांचे अद्वितीय सामर्थ्य त्यांना जे करण्याची परवानगी देतात त्याचा ते पूर्ण फायदा घेतात (ॲलिसन आणि शुल्ट्झ, २००१).

तक्ता ३.१ एरिक्सन यांच्या अवस्थांचा सारांश

अवस्था	अंदाजे वय	सकारात्मक परिणाम	नकारात्मक परिणाम
१. विश्वास (Trust) विरुद्ध अविश्वास (Mistrust)	जन्म-१.५ वर्षे	इतरांच्या पाठिंब्यातून विश्वासाची भावना	दुसऱ्यांविषयी भीती आणि चिंता
२. स्वायत्तता (Autonomy) विरूद्ध लाज आणि शंका (Shame & Doubt)	१.५-३ वर्षे	स्पष्टीकरणास प्रोत्साहन मिळाल्यास स्वयंपूर्णता (Self-Sufficiency)	स्वत:विषयी शंका, स्वातंत्र्याचा अभाव
३. पुढाकार (Initiative) विरुद्ध अपराध (Guilt)	३-६ वर्षे	कृती सुरू करण्याच्या मार्गाचा शोध	कृती आणि विचारांपासून अपराध
४. परिश्रम (Industry) विरुद्ध न्यूनता (Inferiority)	६-१२ वर्षे	कार्यक्षमतेच्या जाणिवेचा विकास	न्यूनतेची भावना, प्राविण्याची कमी जाणीव

५. स्वत्व (Identity) विरुद्ध संभ्रम (Confusion)	किशोरावस्था	स्वतःच्या अद्वितीयतेविषयी जागरूकता, भूमिकांविषयीचे ज्ञान	जीवनात योग्य भूमिका ओळखण्यास असमर्थता
६. जवळीकता (Intimacy) विरूद्ध एकलन (Isolation)	पूर्व-प्रौढावस्था	प्रेमळ लैंगिक संबंध आणि घनिष्ठ मैत्री यांचा विकास	इतरांसह संबंधांची भीती
७. उत्पादनक्षमता (Generativity) विरूद्ध संचयन (Stagnation)	मध्य-प्रौढावस्था	जीवनाच्या अखंडतेला योगदान देण्याची जाणीव	स्वतःच्या क्रियांचे क्षुल्लकीकरण
८. अहं-समग्रता (Ego-Integrity) विरुद्ध उमेदहीनता (Despair)	उत्तर-प्रौढावस्था /वृद्धावस्था	जीवनातील कर्तृत्वामधील एकतेची जाणीव	जीवनातील गमावलेल्या संधींबद्दल खेद

मित्र आणि समवयस्कांवरील सामाजिक दबाव आणि विसंबन (Societal Pressures and Reliance on Friends and Peers):

स्वत्व विरुद्ध स्वत्व-संभ्रम (Identity-versus-Identity-Confusion) अवस्थेत सामाजिक दबाव देखील अधिक असतो, कारण कोणत्याही विद्यार्थ्याला माहीत असते की, ज्याला पालक आणि मित्रांकडून वारंवार विचारले जाते “तुम्ही कोणता अभ्यासक्रम घेत आहात?” आणि "पदवीधर झाल्यावर तुम्ही काय करणार आहात?" किशोरावस्थेतील मुलांना माध्यमिक शाळेनंतरच्या योजनांमध्ये काम किंवा महाविद्यालयाचा समावेश आहे की नाही आणि जर त्यांनी काम निवडले तर कोणत्या व्यावसायिक मार्गाचा अवलंब करावा, हे ठरवण्यासाठी दबाव येतो.

या कालावधीत, किशोरवयीन मुले माहितीचा स्त्रोत म्हणून त्यांच्या मित्रांवर आणि समवयस्कांवर अधिक अवलंबून असतात. त्याच वेळेस, प्रौढांवरील त्यांचे अवलंबन कमी होते. समवयस्क गटावरील (Peer Group) हे वाढते अवलंबन किशोरावस्थेतील मुलांना जवळचे संबंध निर्माण करण्यास सक्षम करते. स्वतःची इतरांशी तुलना करून त्यांना स्वतःची ओळख स्पष्ट करण्यास मदत होते. हा समवयस्कांवरील विश्वास किशोरवयीन मुलांना त्यांची स्वत्व निश्चित करण्यास आणि नातेसंबंध तयार करण्यास शिकवतो. हा एरिक्सन यांच्या जवळीकता विरूद्ध एकलन (Intimacy versus Isolation) अवस्थेचा भाग आहे.

जेव्हा किशोरवयीन त्यांचे मित्र काय करत आहेत, या अनुषंगाने त्यांच्या आवडी किंवा वर्तनात बदल करतात, तेव्हा ते समवयस्क-दबावाला (Peer Pressure) उत्तर देत

असतात. समवयस्क-दबाव हा सहसा नकारात्मक परिणामांशी संबंधित असतो जसे शाळा बुडवणे, अप्रिय कपडे घालणे किंवा मद्य आणि इतर मादक पदार्थांचे सेवन करणे. परंतु, बरेच पालक हे समजत नाहीत, की समवयस्क-दबाव सकारात्मकरित्यादेखील प्रभावित करू शकतो. प्रगत बोधनिक आणि भावनिक परिपक्वतेमुळे, किशोरवयीन मुले आता एकमेकांना सुज्ञ निर्णय घेण्यास प्रोत्साहित करू शकतात आणि एकमेकांना हानिकारक निवड करण्यापासून परावृत्त करू शकतात.

तरूणांसाठी त्यांच्या समवयस्क-गटाबरोबर "समुचित" होणे महत्त्वाचे असल्याने ते त्यांच्या मित्रांप्रमाणेच छंद किंवा उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्याचे ठरवू शकतात. हे त्यांना अधिक वेळ एकत्र घालवण्यास आणि सामायिक अनुभवांवर बंध जोडण्यास सक्षम करते. सर्वसाधारणपणे, किशोरवयीन सामायिक आवड आणि क्रिया, समान सांस्कृतिक पार्श्वभूमी किंवा जीवनाबद्दल समान दृष्टिकोन असणाऱ्या समवयस्क गटांकडे लक्ष वेधतील. परंतु बरेचदा, किशोरवयीन मुलांनी त्यांच्या स्वत्वाबरोबर केलेल्या प्रयोगामुळे ते खूप भिन्न आवड असलेल्या समवयस्क गटांकडे आकर्षित होऊ शकतात.

किशोरवयीन समवयस्क गट लहान मुलांचे वैशिष्ट्य असलेल्या मित्रांच्या विशिष्ट गटांपेक्षा थोडे वेगळे असतात. उदाहरणार्थ, किशोरवयीन समवयस्क गट जवळचे आणि अधिक घट्ट असतात. परंतु, वाढलेली निष्ठा आणि सामंजस्य ज्या किशोरावस्थेतील समवयस्क गटांची वैशिष्ट्ये आहेत, ज्यामुळे अनेक समस्या उद्भवू शकतात, विशेषत: पूर्व आणि मध्य-किशोरवयीन वर्षांमध्ये. एक कंपू तयार होऊ शकतो आणि काही मुले अपरिहार्यपणे वगळली जातील. अशा प्रकारचा नकार अनेकदा खूप वेदनादायक असतो, विशेषतः अत्यंत संवेदनशील मुलांसाठी. इतर वेळी, तरुणांच्या गटांना त्यांच्या वैशिष्ट्यांसाठी किंवा आवडीसाठी नकारात्मकतेचा शिक्का लावला जाऊ शकतो, ज्यामुळे गटांमध्ये तणाव आणि संघर्ष निर्माण होतो.

किशोरवयीन समवयस्क गटांशी संबंधित आणखी एक समस्या ही आहे, की या गटांमुळे गुंडगिरीची परिस्थिती उद्भवू शकते. जेव्हा गटांमध्ये किंवा गट सदस्यांमध्ये असमान ताकद असते तेव्हा असे घडते. ताकदीमागील असमानतेमध्ये शारीरिक, मानसिक, सामाजिक किंवा आर्थिक शक्तीचा समावेश असू शकतो. गेल्या दशकात केलेल्या संशोधनात असे दिसून आले आहे, की गुंडगिरीचे वर्तन गंभीर आणि दीर्घकाळ टिकणाऱ्या भावनिक आणि वर्तनात्मक समस्यांशी जोडलेले आहेत, ज्यात दोन्ही पिडीत आणि गुन्हेगार आहेत, ज्यात नैराश्याची लक्षणे आणि स्व-हत्या यांचा समावेश आहे (व्हॅन डर वाल, डी विट, हिरासिंग, २००३; बॉण्ड, थॉमस, रुबिन, पॅटन, २००१).

किशोरावस्थेतील मुलांचे स्वत्व निश्चित करण्यासाठी आणि नातेसंबंध तयार करण्यास शिकण्यासाठी समवयस्कांवर अवलंबून राहणे हा मनो-सामाजिक विकासाचा टप्पा आणि एरिक्सन प्रस्तावित पुढील टप्पा यांच्यातील दुवा आहे, ज्याला जवळीकता विरूद्ध एकलन म्हणून ओळखले जाते. जेव्हा एरिक्सन यांनी त्याचा सिद्धांत विकसित केला, तेव्हा त्यांनी असे सुचविले की, स्त्री- आणि पुरुष-स्वत्व आणि स्वत्व-संभ्रम (Identity Confusion) या कालखंडातून वेगवेगळ्या प्रकारे जातात. एरिक्सन या कल्पना लिहीत असताना तेव्हाची सामाजिक परिस्थिती प्रतिबिंबित करतात, जेव्हा महिलांची महाविद्यालयात जाण्याची किंवा

स्वतःची कारकीर्द स्थापन करण्याची शक्यता कमी होती आणि त्याऐवजी त्या अनेकदा लवकर विवाहित होत. आज मात्र, स्वत्व आणि स्वत्व-संभ्रमाच्या कालखंडात मुला-मुलींचे अनुभव तुलनेने सारखेच वाटतात.

थोडक्यात, किशोरावस्थेमध्ये जवळच्या मित्रांची संख्या कमी होते, परंतु या नात्यांची गुणवत्ता अधिक असुरक्षित, विश्वासू आणि जिव्हाळ्याची बनते. दरम्यान, अत्याधुनिक संप्रेषण तंत्रज्ञान, नवीन मनोरंजनात्मक आणि सामाजिक उपक्रम, नवीन शैक्षणिक अनुभव आणि रोजगारामुळे युवकांचे सामाजिक नेटवर्क विस्तारत असल्याने, आकस्मिक परिचितांची संख्या वाढत आहे.

मानसिक स्थगिती (Psychological Moratorium):

मानसिक स्थगिती हा एक कालावधी आहे, ज्यादरम्यान किशोरवयीन प्रौढावस्थेतील आगामी जबाबदाऱ्यांमधून वेळ काढतात आणि विविध भूमिका आणि शक्यतांचा शोध घेतात. उदाहरणार्थ, अनेक महाविद्यालयीन विद्यार्थी त्यांच्या प्राधान्यक्रमांचे परीक्षण करण्यासाठी, प्रवास करण्यासाठी, कामासाठी किंवा काही अन्य मार्ग शोधण्यासाठी सत्र किंवा वर्षाची सुट्टी घेतात.

मानसिक स्थगिती हा असा काळ आहे ज्यादरम्यान समाज व्यक्तीला आणीबाणी निवारण करण्याची परवानगी देतो. या स्थगिती काळादरम्यान, वचनबद्धतेच्या आणि दीर्घकालीन जबाबदाऱ्यांच्या अपेक्षेपासून मुक्त अशा किशोरवयीन/तरुण प्रौढांना सामाजिक भूमिका, व्यवसाय शक्यता आणि मूल्ये पडताळण्याची संधी असते. जरी काही व्यक्ती अनिश्चित काळासाठी स्थगितीत राहणे पसंत करतात, एरिक्सन म्हणतात की, ओळखण्यायोग्य स्थगिती हा स्थगितीचा पूर्ण अंत आहे. पूर्ण झाल्यावर, किशोरवयीन व्यक्तीने स्वत:ची आणि स्वत्वाची आवश्यक पुनर्रचना प्राप्त केलेली असायला हवी, जेणेकरून तिला या स्वत्वाशी जुळणारे समाजात स्थान मिळेल.

एरिक्सन यांच्या सिद्धांताच्या मर्यादा (Limitations of Erikson's Theory):

एरिक्सन यांच्या सिद्धांताबाबत एक टीका अशी आहे, की तो पुरुष-स्वत्वाच्या विकासाचा वापर स्त्री-स्वत्वाच्या तुलनेत मानक म्हणून करतो. समिक्षकांसाठी, एरिक्सन यांचा दृष्टिकोन हा व्यक्तिमत्त्व आणि स्पर्धात्मकतेच्या पुरुष-आधारित संकल्पनांवर आधारित आहे. पर्यायी संकल्पनेत, मानसशास्त्रज्ञ कॅरोल गिलिगन यांनी सुचवले आहे की, स्त्रिया नातेसंबंधांच्या उभारणीद्वारे स्वत्व विकसित करतात. या दृष्टिकोनातून, स्त्री-स्वत्वाचा एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे तिला स्वत:च्या आणि इतरांदरम्यान काळजी करणारे जाळे बनवणे (गिलिगन, २००४; क्रोगर, २००६).

३.२.२ स्वत्व-विकासाचा मार्सिया यांचा दृष्टिकोन: एरिक्सन यांचा सिद्धांत अद्ययावत करणे (Marcia's Approach to Identity Development: Updating Erikson):

एरिक एरिक्सन यांच्या कामाचे परिष्करण आणि विस्तार करून, जेम्स मार्सिया यांनी मानसशास्त्रीय स्वत्व विकासाच्या चार श्रेणी मांडल्या. मुख्य कल्पना अशी आहे, की

एखाद्याच्या स्वत्वाची भावना ही मोठ्या प्रमाणात निश्चित वैयक्तिक आणि सामाजिक गुणघटकांच्या संबंधित निवडी आणि वचनबद्धतेद्वारे निर्धारित केली जाते.

१९६० च्या दशकात एरिक एरिक्सन यांनी स्वत्व आणि मनो-सामाजिक विकासावर केलेल्या महत्त्वपूर्ण कामाच्या आधारावर, कॅनेडियन विकास मानसशास्त्रज्ञ जेम्स मार्सिया यांनी प्रामुख्याने किशोरावस्थेतील विकासावर लक्ष केंद्रित करून एरिक्सन यांचे मॉडेल परिष्कृत आणि विस्तारित केले. स्वत्व-आणीबाणीच्या एरिक्सन यांच्या कल्पनेला संबोधित करताना मार्सिया यांनी असे म्हटले, की किशोरवयीन अवस्थेमध्ये स्वत्व-संकल्प (Identity Resolution) किंवा स्वत्व-संभ्रम (Identity Confusion) या दोघांपैकी कोणाचाही समावेश होत नाही, तर त्याऐवजी व्यवसाय, धर्म, नातेसंबंध निवडी, लिंग भूमिका आणि इतर प्रकारच्या विविध जीवन क्षेत्रांत एखाद्याने ज्या प्रमाणात स्वत्वाचा शोध घेतला आणि वचनबद्ध राहिला. मार्सिया यांचा स्वत्व-संपादनाचा (Identity Achievement) सिद्धांत असा युक्तिवाद करतो की, किशोरवयीन व्यक्तीचे स्वत्व दोन वेगळे भाग बनवतात: १) आणीबाणी (म्हणजे एक असा काळ जेव्हा एखाद्याची मूल्ये आणि निवडींचे पुनर्मूल्यांकन केले जाते) आणि २) वचनबद्धता. मार्सिया यांनी संघर्षाला उलथापालथीचा काळ म्हणून परिभाषित केले, जेथे जुन्या मूल्यांची किंवा निवडींची पुनर्तपासणी केली जाते. संघर्षाचा अंतिम परिणाम एखाद्या निश्चित भूमिकेच्या किंवा मूल्याच्या वचनबद्धतेकडे नेतो.

किशोरवयीन मुलांबरोबर दीर्घ मुलाखती घेतल्यानंतर, मार्सिया यांनी किशोरवयीन स्वत्वाच्या चार श्रेणी प्रस्तावित केल्या:

- **स्वत्व-विसरण (Identity Diffusion):** अशी स्थिती, ज्यामध्ये किशोरवयीन व्यक्तीला निवडीची भावना नसते; त्याने किंवा तिने अद्याप वचनबद्धता केलेली (किंवा करण्याचा प्रयत्न/इच्छुक नाही) नसते.

- **स्वत्व-वर्जन (Identity Foreclosure):** अशी स्थिती, ज्यात किशोरवयीन भविष्यासंबंधित काही भूमिका, मूल्ये किंवा ध्येयास वचनबद्ध असल्याचे दिसते. या अवस्थेतील किशोरावयीन व्यक्तींनी स्वत्व संघर्ष अनुभवलेले नसतात. ते त्यांच्या भविष्याबद्दल इतरांच्या अपेक्षांचे पालन करतात (उदा. पालकांना व्यवसाय दिशा ठरवण्याची परवानगी). म्हणून, या व्यक्तींनी अनेक व्यवसाय पर्यायांना पडताळलेले नसते.

- **स्वत्व-स्थगिती (Identity Moratorium):** अशी स्थिती, ज्यामध्ये किशोरवयीन सध्याच्या काळात आणीबाणीच्या परिस्थितीत असतात, विविध जबाबदाऱ्यांचा शोध घेत असतात आणि निवड करण्यास तयार असतात, परंतु अद्याप या निवडींसाठी वचनबद्ध झालेले नसतात.

- **स्वत्व-संपादन (Identity Achievement):** अशी स्थिती, ज्यात किशोरवयीन व्यक्ती स्वत्व-आणीबाणीतून गेलेली असते आणि तिने निवडलेल्या स्वत्वाच्या जाणीवेप्रति (म्हणजे निश्चित भूमिका किंवा मूल्य) वचनबद्ध झालेली असते.

स्वत्व-निर्मिती प्रक्रिया (Identity Formation Process):

मुख्य कल्पना अशी आहे की, एखाद्या व्यक्तीची स्वत्वाची भावना मुख्यतः काही वैयक्तिक आणि सामाजिक गुणघटकांशी संबंधित निवडी आणि वचनबद्धतेद्वारे निर्धारित केली जाते. या काळामध्ये केलेले कार्य एखाद्या व्यक्तीने किती निश्चित निवडी केल्या आहेत आणि त्या निवडींसाठी किती वचनबद्धता दर्शवते याचा विचार करते. स्वत्वामध्ये १) लैंगिक अभिमुखता, २) मूल्ये आणि आदर्श यांचा संच आणि ३) व्यावसायिक दिशा अंगिकारणे समाविष्ट आहे. एक चांगले विकसित स्वत्व एखाद्याचे सामर्थ्य, कमतरता आणि वैयक्तिक अद्वितीयतेची जाणीव निर्माण करते. कमी विकसित स्वत्व असणारी व्यक्ती तिची वैयक्तिक बलस्थाने आणि कमतरता परिभाषित करू शकत नाही आणि तिला स्वत:च्या स्वत्वाच्या जाणिवेची सुस्पष्ट मांडणी करता येत नाही.

स्वत्व-निर्मिती प्रक्रिया अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी, मार्सिया यांनी तरुणांच्या मुलाखती घेतल्या. त्यांनी त्याच्या अभ्यासातील सहभागींना विचारले, की (१) व्यवसाय आणि विचारधारेशी वचनबद्धता प्रस्थापित केली होती का आणि (२) निर्णय घेण्याचा कालावधी (किशोरवयीन स्वत्व-आणीबाणी) अनुभवला होता का किंवा सध्या अनुभवत आहे का. मार्सिया यांनी चार स्वत्व-श्रेणींच्या दृष्टीने स्वत्वाबद्दल विचार करण्यासाठी एक प्रारूप विकसित केले.

हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे, की किशोरवयीन मुलांना चार श्रेणींपैकी कुठल्याही एका श्रेणीमध्ये अडकलेच पाहिजे हे गरजेचे नाही. स्थगिती आणि स्वत्व-संपादनादरम्यान काही जण मागे आणि काही जण पुढे सरकतात ज्याला "मामा"(“MAMA”) चक्र (स्थगिती Moratorium — स्वत्व संपादन Identity Achievement — स्थगिती Moratorium — स्वत्व संपादन Identity Achievement) म्हणतात. उदाहरणार्थ, पूर्व-किशोरावस्थेत (Early Adolescence) थोड्या सक्रिय निर्णयांसह व्यवसाय मार्गाचा शोध पूर्ण झाला असला, तरी तो नंतर या निवडीचे पुनर्मूल्यांकन करू शकतो आणि दुसऱ्या श्रेणीत जाऊ शकतो. काही व्यक्तींसाठी नंतर स्वत्व-निर्मिती किशोरावस्थेच्या काळाच्याही नंतर होऊ शकते. परंतु, बहुतांश लोकांसाठी किशोरवयीन आणि वयाच्या विसाव्या वर्षाच्या सुरूवातीस स्वत्व-निर्मिती होते. (अल-ओविधा, ग्रीन, आणि क्रोगर, २००९; ड्यूरिझ आणि इतर, २०१२; म्राझेक, हाराडा, आणि चियाओ, २०१४).

मार्सिया यांच्या स्वत्व-स्थिती (Marcia’s Identity Statuses):

बसाक आणि घोष (२००८) यांनी पश्चिम बंगालच्या शहरी आणि ग्रामीण भागात राहणाऱ्या किशोरवयीन मुलांमध्ये स्वत्व विकास पद्धतीचा अभ्यास केला. संशोधकांना निरीक्षणात असे आढळले, की लिंग आणि ग्रामीण शहरी स्थानाच्या संदर्भात विद्यार्थ्यांची अहं–स्वत्व स्थिती (Ego-Identity Status) भिन्न आहे. अगदी ग्रामीण भागातील महिला विद्यार्थिनींना व्यवसाय, वैचारिक समज आणि परस्पर नातेसंबंधांच्या संदर्भात स्वत्व-आणीबाणी असल्याचे दिसून आले. स्वत्व-संपादन (Identity Achievement) स्थिती असलेल्या किशोरवयीन मुलांचा स्व-आदर अधिक असतो तर स्वत्व-स्थगिती (Identity Moratorium), स्वत्व-वर्जन (Identity Foreclosure) आणि स्वत्व-विसरण (Identity Diffusion) किशोरवयीन मुलांमध्ये कमी स्व-आदर असतो.

३.२.३ स्वत्व-निर्मितीमध्ये धर्म आणि अध्यात्माची भूमिका (Role of Religion and Spirituality in Identity Formation):

किशोरावस्था ही मानवी विकासाच्या चक्रातील एक अवस्था आहे, जो विलक्षण गतिशीलतेमुळे ओळखली जाते. या काळात होणारे जैविक, मानसिक आणि सामाजिक बदल स्वाभाविकरित्या तरुण व्यक्तीला धार्मिक आणि आध्यात्मिक विकासात्मक कार्यांकडे वळवतात, जसे की जागतिक दृष्टिकोन आणि मूल्यांना आव्हान देणे, अर्थ आणि उद्देश शोधणे आणि पवित्रता शोधणे (किंग, रामोस, आणि क्लार्डी, २०१३; लेवेन्सन, अल्डविन, आणि इगारशी, २०१३). ही वेळ अशी आहे जेव्हा तरुण लोक स्वतःचा अनुभव समजून घेण्याचा मानसिक प्रयत्न सुरू करतात आणि कौटुंबिक, सामाजिक आणि व्यावसायिक भूमिकांच्या दृष्टीने त्यांचे स्वत्व शोधतात; या प्रक्रियेत धर्म आणि अध्यात्म हे महत्त्वाचे घटक असू शकतात (किंग आणि इतर, २०१३; रिड्झ आणि झारझिका, २००८; योन्कर, श्राबेलराउख आणि देहान, २०१२)

किशोरावस्थेमध्ये, किशोरवयीन व्यक्ती धर्म आणि अध्यात्माशी संबंधित प्रश्न विचारू लागतात. अध्यात्म म्हणजे काही उच्च शक्ती, जसे की देव, निसर्ग किंवा पवित्र काहीतरी यांच्याशी जोडले जाण्याची जाणीव (Sense of Attachment). बालपणी मुले त्यांच्या धार्मिक स्वत्वावर प्रश्न विचारत नाहीत. परंतु, त्यांच्या बोधनिक स्पष्टतेमुळे ते धर्माकडे अधिक सूक्ष्म दृष्टीने पाहू शकतात आणि औपचारिक धर्मापासून स्वतःला दूर ठेवू शकतात. इतर बाबीमध्ये, ते त्यांच्या धार्मिक संलग्नतेकडे अधिक जवळ येऊ शकतात कारण ते "मी या पृथ्वीवर का आहे?" आणि "जीवनाचा अर्थ काय आहे?" या सारख्या अमूर्त प्रश्नांची उत्तरे देते. धर्म हेतुपूर्वक रचना म्हणून जग आणि विश्वाकडे पाहण्याचा एक मार्ग प्रदान करतो - एखादी जागा जी एखाद्याने किंवा कोणीतरी तयार केली आहे (अझर, २०१०; योन्कर, श्राबेलराउख, आणि देहान, २०१२; लेवेन्सन, अल्डविन, आणि इगारशी, २०१३).

३.२.४ स्वत्व-निर्मितीत जातीय आणि अल्पसंख्याक गटांसमोरील आव्हाने (Challenges faced by ethnic and minority groups in identity formation):

अल्पसंख्यांक गटांविरुद्ध अनेकदा भेदभाव केला जातो आणि म्हणूनच त्यांच्यासाठी स्वत्व-निर्मिती खूप कठीण असते आणि ते अल्पसंख्याक गटांच्या सदस्यांसाठी एक आव्हान असते. सामान्यतः असे म्हटले जाते की, समाजाने भेदभाव करू नये आणि सर्वांना त्यांची वंश आणि जातीयता विचारात न घेता समान वागणूक दिली पाहिजे आणि प्रत्येकाला समान संधी दिल्या पाहिजेत. जर अल्पसंख्यांक गटातील सदस्यांना त्या संधींचा लाभ घेता येत असेल तर त्यांना समाजाने स्वीकारले पाहिजे. पारंपारिक सांस्कृतिक समावेश प्रारुपावर (Cultural Assimilation Model) आधारित विचार असा मानतो की, वैयक्तिक सांस्कृतिक स्वत्वांचा भारतातील एकीकृत संस्कृतीत समावेश केला गेला पाहिजे.

बहुलवादी समाज प्रारूप (Pluralistic Society Model) सुचवते की, अमेरिकन समाज विविध सांस्कृतिक गटांनी बनलेला आहे, ज्यांनी त्यांची वैयक्तिक सांस्कृतिक वैशिष्ट्ये जपली पाहिजेत. बहुलवादी समाजात, गट केवळ शेजारी शेजारी अस्तित्वात असतात असे नाही, तर इतर गटांच्या गुणांनाही प्रबळ संस्कृतीत गुणवैशिष्ट्ये म्हणून सामावून घेणे

आवश्यक आहे. बहुलवादी समाज समावेशनाच्या अपेक्षांऐवजी सदस्यांवर एकीकरणाच्या (Integration) प्रबळ अपेक्षा ठेवतात. बहुलवादी संस्कृतीत मोठ्या समाजाने सांस्कृतिक संस्था स्वीकारल्या तर अशा संस्था आणि पद्धतींचे अस्तित्व शक्य आहे. बरेचदा एखाद्या संस्कृतीच्या स्वीकारासाठी अल्पसंख्यांक संस्कृतीला त्यांच्या संस्कृतीचे काही पैलू काढून टाकणे आवश्यक असते, जे प्रभावी संस्कृतीच्या मूल्यांशी विसंगत असतात. या मतानुसार, वांशिक (Racial) आणि मानववांशिक (Ethnic) घटक किशोरवयीन व्यक्तींच्या स्वत्वाचा मध्यवर्ती भाग बनतात आणि बहुसंख्य संस्कृतीस आत्मसात करण्याच्या प्रयत्नात ते दडपून जात नाहीत. या दृष्टिकोनातून, स्वत्व-विकासात अल्पसंख्याक गट स्वत्वाचा विकास - अल्पसंख्याक गटातील सदस्यत्वाची भावना आणि त्या सदस्यत्वाशी संबंधित भावनांचा समावेश होतो. हा दृष्टिकोन सुचवितो की, एखादी व्यक्ती दोन सांस्कृतिक स्वत्वासह कुठल्याही एका संस्कृतीची निवड न करता दोन संस्कृतींचा सदस्य म्हणून राहू शकते (लाफ्रोम्बॉइज, कोलमन, आणि गेर्टन, १९९३; शि आणि लू, २००७).

स्वत्व-निर्मितीची प्रक्रिया कोणासाठीही सोपी नाही आणि विशेषतः अल्पसंख्याक गटातील सदस्यांसाठी दुप्पट कठीण असू शकते. वांशिक आणि मानववांशिय स्वत्व निर्माण होण्यास वेळ लागतो आणि काही व्यक्तींसाठी ती दीर्घकाळानंतर येऊ शकते. तरीही, अंतिम परिणाम एक संपन्न, बहुआयामी स्वत्व-निर्मिती होऊ शकते (क्विंटाना, २००७; जेन्सेन, २००८; क्लिमस्ट्रा आणि इतर, २०१२).

३.२.५ नैराश्य आणि स्व-हत्या: किशोरावस्थेतील मानसशास्त्रीय अडचणी (Depression and Suicide: Psychological Difficulties in Adolescence)

जरी बहुसंख्य किशोरवयीन मुलांचा स्वत्वाच्या शोधातील काळ हा चिंताग्रस्त असतो, तसेच किशोरवयीन काळाने सादर केलेली इतर आव्हाने, ते मोठ्या मानसिक अडचणींशिवाय या स्थितीतून जातात. परंतु काही किशोरावस्थेतील मुलांना हा काळ खूप तणावपूर्ण वाटतो. खरं तर, काहीमध्ये गंभीर मानसिक समस्या निर्माण होतात. किशोरवयीन नैराश्य (Depression) आणि स्व-हत्या (Suicide) या दोन सर्वांत गंभीर समस्या आहेत.

किशोरावस्थेतील नैराश्य (Adolescent depression):

उदासपणा, दुःख, आणि भावनिकदृष्ट्या अस्वस्थता अनुभवणे यांपासून कोणीही सुरक्षित नाही आणि किशोरवयीन मुले-मुली याला अपवाद नाहीत. नात्याचा अंत झाल्याने, एखाद्या महत्त्वाच्या कार्यात अपयश आल्याने, एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू झाल्याने - या सर्व गोष्टींमुळे उदासीनता, हानी आणि शोक अशा तीव्र भावना निर्माण होऊ शकतात. अशा परिस्थितींमध्ये, नैराश्य ही बऱ्यापैकी येणारी सामान्य प्रतिक्रिया आहे.

किशोरावस्थेतील कमीतकमी ५%, अंदाजे २० पैकी १ किशोरवयीन व्यक्ती नैराश्य वेगवेगळ्या पातळीवर अनुभवते, तो सर्वात सामान्य वैद्यकीय आजारांपैकी एक बनत आहे ज्याला तरूण सामोरे जात आहे. पौगंडावस्थेपूर्वी, पुरुष आणि स्त्रिया नैराश्येचा समान दर नोंदवतात. किशोरावस्थेदरम्यान आणि नंतर, स्त्रिया या आजाराचे उच्च प्रमाण दर्शवू लागतात, जवळजवळ दोन स्त्रियांमागे एक. नैराश्येचा संबंध मादक द्रव्याचा गैरवापर, बेरोजगारी, गर्भधारणेच्या सुरुवातीच्या काळात आणि शैक्षणिक अवसंपादन या सर्वांच्या

वाढत्या धोक्याशी आहे. स्व-हत्या, आजाराची सर्वांत गंभीर जोखीम, हे १५-२४ वर्षे वयाच्या व्यक्तींमधील मृत्यूचे तिसरे प्रमुख अग्रगण्य कारण आहे आणि महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमधील मृत्यूचे दुसरे प्रमुख कारण आहे. नैराश्य आणि स्व-हत्या यांत स्पष्ट संबंध आहे. (ग्रुनबॉम आणि इतर, २००१; गॅलाम्बोस, लीडबीटर, आणि बार्कर, २००४).

एन.एम.एच.एस. (NMHS - २०१५-१६) नुसार, भारतात १८ वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या २० पैकी एक (५.२५ टक्के) लोक कधी ना कधी (त्यांच्या आयुष्यात एकदा तरी) नैराश्येने ग्रस्त झालेले आहेत आणि २०१५ मध्ये एकूण ४५ दशलक्षांहून अधिक व्यक्ती खिन्न/निराश आहेत. पूर्व-बाल्यावस्थेतील आघातपूर्ण अनुभव, वारंवार स्थलांतर, जीवनातील नकारात्मक घटना, शैक्षणिक अडथळे, नातेसंबंधातील समस्या, मानसिक आजाराचा कौटुंबिक इतिहास तसेच शाळेतील आणि कुटुंबातील ताण हे सर्व बाल्यावस्थेतील आणि किशोरावस्थेतील नैराश्याशी जोडलेले आहेत.

भारतात किशोरवयीन नैराश्यावर अभ्यास करणे हे तुलनेने नवीन क्षेत्र आहे. एका मनोचिकित्सालयीन विकृतींवरील अभ्यासात शालेय किशोरवयीन व्यक्तींच्या नमुन्यांमध्ये सुमारे २९ टक्के मुली आणि २३ टक्के मुलगे यांच्यामध्ये नैराश्य सर्वाधिक सामान्य विकृती म्हणून आढळले. जयंती आणि तिरूनावुकारसु (२०१५) यांनी दक्षिण भारतातील किशोरवयीन मुलांच्या शालेय नमुन्यात उच्च पातळीवरील नैराश्य (२५ टक्के) दर्शविले आहे. नायर आणि त्याच्या सहकाऱ्यांनी (२००४) मध्ये १३ ते १९ वर्षे वयोगटातील शाळकरी किशोरवयीन मुलांमध्ये नैराश्येच्या प्रचलनाचे (Prevalence) मूल्यांकन केले आणि ही संख्या ३ टक्के आहे. त्रिवेदी आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांना (२०१७) असे आढळले की, २२.४५ टक्के विद्यार्थी नैराश्य-ग्रस्त होते. एका अहवालानुसार, ६.९ टक्के विद्यार्थी निम्न-नैराश्येने ग्रासलेले होते, मध्यम नैराश्य-ग्रस्त ८.९ टक्के, गंभीर नैराश्य-ग्रस्त ४.१ टक्के आणि २.६ टक्के अत्यंत नैराश्य-ग्रस्त आणि भावस्थिती विचलन (Mood Disturbances) असणारे १८.१ टक्के विद्यार्थी होते. वयाने मोठ्या किशोरवयीन (वय १४ आणि १५ वर्षे) मुलांमध्ये लक्षणीयरित्या नैराश्य आढळून आले आणि मुली लक्षणीयरीत्या अधिक नैराश्य-ग्रस्त असलेल्या आढळल्या. जे विद्यार्थी मित्रांबरोबर आनंदी होते आणि ज्यांना त्यांच्या कुटुंबियांकडून नैतिक आधार मिळाला ते लक्षणीयरित्या कमी नैराश्य-ग्रस्त होते.

भारतात अंदाजे ५७ दशलक्ष लोक (जागतिक अंदाजाच्या १८ टक्के) नैराश्येने प्रभावित आहेत. असे म्हटले जाते की, जागतिकीकरण, शहरीकरण, स्थलांतर आणि आधुनिकीकरणासह वेगवान सामाजिक-लोकसंख्याशास्त्रीय बदलांमुळे येत्या काही वर्षांमध्ये नैराश्यामध्ये वाढ होण्याची शक्यता आहे (जागतिक आरोग्य संघटना – World Health Organization; २०१७).

राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य धोरण (National Mental Health Policy), २०१४ (http://www.mohfw.nic.in/) नैराश्येकडे नेणाऱ्या विविध घटक आणि परिस्थितींविषयी ओळखते. दारिद्र्य आणि नैराश्य यांच्यातील संबंध ठळक करत या राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य धोरणाने मानसिक आरोग्य-स्वरूप परिणाम सुधारण्यासाठी देशातील दारिद्र्य आणि उत्पन्न यांतील विषमता कमी करण्याच्या गरजेवर भर दिला आहे.

नैराश्यामध्ये लिंग, मानववांशिक आणि वांशिक फरक देखील आढळतात. प्रौढांच्या तुलनेत किशोरवयीन मुली, सरासरीने मुलांपेक्षा अधिक वेळा नैराश्याचा अनुभव घेतात. काही अभ्यासात असे आढळून आले आहे की, आफ्रिकन अमेरिकन किशोरवयीन मुलांमध्ये गौरवर्णिय किशोरवयीन मुलांपेक्षा नैराश्येचे प्रमाण अधिक आहे. असे असले तरी सर्वच संशोधन या निष्कर्षाचे समर्थन करत नाही. मूळ अमेरिकन लोकांमध्येही नैराश्याचे प्रमाण अधिक आहे (झान-वॅक्सलर, शर्टक्लीफ आणि मार्सेऊ, २००८; झॅंखेत्स, लॅबर्ट आणि एलोन्गो, २०१२; इंग्लिश, लॅबर्ट आणि & एलोन्गो, २०१४).

गंभीर, दीर्घकालीन नैराश्येच्या उदाहरणांमध्ये बरेचदा जैविक घटक अंतर्भूत असतात. जरी काही किशोरावस्थेतील लोक आनुवंशिकदृष्ट्या नैराश्येचा अनुभव घेण्यास अगोदरपासूनच प्रवृत्त असले तरी, किशोरवयीन व्यक्तींच्या सामाजिक जीवनातील विलक्षण बदलांशी संबंधित पर्यावरणीय आणि सामाजिक घटकांचादेखील महत्त्वपूर्ण प्रभाव असतो. एखादी किशोरवयीन व्यक्ती जी प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू अनुभवते, उदाहरणार्थ, किंवा जी व्यक्ती मद्यपी किंवा नैराश्य-ग्रस्त पालकांसह मोठी होते तिला नैराश्याचा अधिक धोका असतो. याव्यतिरिक्त, अलोकप्रिय असणे, मोजकेच जवळचे मित्र असणे आणि नकार अनुभवणे हे किशोरवयीन नैराश्याशी संबंधित आहेत (एली, लिआंग, आणि प्लॉमिन, २००४; झाल्स्मन आणि इतर, २००६; हर्बर्मन मॅश आणि इतर, २०१४).

किशोरवयीन स्व-हत्या (Adolescent Suicide):

भारतात, राष्ट्रीय अपराध नोंदणी केंद्र (National Crime Records Bureau) पोलिसांच्या दस्तऐवजामधून स्व-हत्यांची माहिती गोळा करते. एकूण स्व-हत्यांच्या ३३ टक्के वाटा असलेले तरुण (१८ ते ३० वर्षे) स्व-हत्या करणाऱ्या असुरक्षित गटांपैकी एक म्हणून उदयास आले आहे. कौटुंबिक समस्या आणि आजार हे एकूण स्व-हत्यांच्या अनुक्रमे २८ टक्के आणि १६ टक्के स्व-हत्यांचे प्रमुख कारण म्हणून समोर आले आहेत.

अमेरिकेत असे दिसून आले आहे की, जरी मुली अधिक वेळा स्व-हत्या करण्याचा प्रयत्न करत असल्या, तरी किशोरावस्थेत मुलींच्या तुलनेत मुलांमध्ये स्व-हत्येचे प्रमाण अधिक आहे. काही अंदाज सुचवितात की, प्रत्येक सफल स्व-हत्यांमागे २०० पेक्षा अधिक दोन्ही लिंगांद्वारे स्व-हत्या करण्याचा प्रयत्न केला जातो (डर्विक आणि इतर, २००६; पॉम्पिली आणि इतर, २००९; पे गोन्झालेझ आणि इतर, २०१५).

गेल्या दशकांमध्ये किशोरावस्थेतील स्व-हत्या वाढण्यामागील कारणे फारशी स्पष्ट नाहीत. एक संभाव्य कारण म्हणजे किशोरवयीन मुले-मुली अनुभवत असलेल्या ताणात वाढ झाली आहे, त्यामुळे सर्वांत अधिक असुरक्षित असलेल्यांमध्ये स्व-हत्या करण्याची शक्यता अधिक वाढते. परंतु, हे अस्पष्ट आहे, की केवळ किशोरावस्थेतील मुलांचा तणाव का वाढला असावा, जेथे लोकसंख्येच्या इतर घटकांमध्ये स्व-हत्या करण्याचे प्रमाण त्याच कालावधीत बऱ्यापैकी स्थिर राहिले आहे? जरी किशोरावस्थेतील स्व-हत्यांमध्ये का वाढ झाली हे कारण स्पष्ट नसले तरी हे स्पष्ट आहे की, काही घटकांमुळे स्व-हत्येचा धोका वाढतो. त्यातील एक घटक म्हणजे नैराश्य. नैराश्य-ग्रस्त किशोरवयीन ज्यांच्यामध्ये स्व-हत्या करण्याचा धोका अधिक असतो (तरी बहुतेक नैराश्य-ग्रस्त व्यक्ती स्व-हत्या करत नाहीत). याव्यतिरिक्त सामाजिक प्रतिबंध, काटेकोर परिपूर्णता आणि उच्च पातळीचा ताण आणि

चिंता हे सर्व घटक स्व-हत्येच्या प्रचंड धोक्याशी संबंधित आहेत. बंदुकांची सहज उपलब्धता - जे इतर औद्योगिक राष्ट्रांच्या तुलनेत अमेरिकेत अधिक प्रचलित आहे - स्व-हत्यांच्या दरातदेखील योगदान देते (राइट, विनटम्यूट, आणि क्लेअर, २००८; हेट्रिक आणि इतर, २०१२).

नैराश्यासह कौटुंबिक संघर्ष आणि नातेसंबंध किंवा शाळेतील अडचणी ह्या स्व-हत्येच्या काही कारणांशी संबंधित आहेत. शोषण आणि दुर्लक्षाच्या इतिहासातून याची पाळेमुळे प्रकर्षाने दिसतात. अंमली पदार्थ (ड्रग्स) आणि मद्याचे सेवन करणाऱ्यांमध्येही स्व-हत्येचे प्रमाण तुलनेने अधिक आहे. (ल्योन आणि इतर, २०००; बर्गन, मार्टिन, आणि रिचर्डसन, २००३; विलकॉक्स, कॉनर, आणि केन, २००४).

स्व-हत्या करण्याच्या संभाव्यतेबद्दल पुढील धोक्याची लक्षणे जागरूकता वाढवतील:

- स्व-हत्येबद्दल प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष चर्चा, जसे की "मला वाटते, की मला मरण आले असते तर" किंवा "यापुढे तुला आता माझी काळजी करण्याची काही गरज नाही"
- शाळेतील अडचणी, जसे की वर्ग चुकवणे किंवा अचानक गुण कमी होणे
- एखाद्या लांबच्या प्रवासाची तयारी करत असल्यासारखी व्यवस्था करणे, जसे की मौल्यवान मालमत्ता देणे किंवा पाळीव प्राण्याची काळजी घेण्याची सोय करणे.
- मृत्युपत्र लिहिणे.
- भूक न लागणे किंवा अत्याधिक प्रमाणात खाणे
- सामान्य नैराश्य, ज्यामध्ये झोपेच्या पद्धतींमध्ये बदल, मंदता, सुस्ती आणि असंबद्धता यांचा समावेश आहे
- वर्तणुकीत नाट्यमय बदल, जसे की लाजाळू व्यक्ती अचानक बोलकी असल्यासारखे वागते.
- संगीत, कला किंवा साहित्यातील मृत्यूसंबंधित घटकांशी व्यस्त असणे.

किशोरवयीन स्व-हत्या: कशी मदत करावी?:

किशोरवयीन किंवा इतर कोणीही स्व-हत्येचा विचार करत आहे, अशी जर तुम्हाला शंका असेल तर बघ्याची भूमिका घेऊ नका. कृती करा! तुम्ही एखाद्याचे आयुष्य वाचवू शकता. काही उपाययोजना खाली दिल्या आहेत:

- त्या व्यक्तीशी बोला आणि त्या व्यक्तीला समजून घेता येईल असा एक मंच द्या ज्यामध्ये त्या व्यक्ती त्यांच्या मनातील गोष्टी बोलण्याचा प्रयत्न करतील.
- तुम्ही असे प्रश्न विचारू शकता: व्यक्तीने काही योजना केली आहे का? तिने बंदूक / विषारी औषध / दोरी विकत घेतली आहे का? ते कुठे आहे?

- परिस्थितीचे मूल्यमापन करा, सामान्य अस्वस्थता आणि तीव्र गंभीर धोक्यात फरक करण्याचा प्रयत्न करा, जसे स्व-हत्या करण्याची योजना केली गेली आहे का. जर संकट तीव्र असेल तर त्या व्यक्तीला एकटे सोडू नका.

- त्यांना आधार द्या. तुम्ही त्याची काळजी करत आहात हे त्या व्यक्तीला कळू द्या आणि त्याच्या एकटेपणाच्या भावना नष्ट करण्याचा प्रयत्न करा.

- स्व-हत्येची चर्चा किंवा धमक्या, धोका गुप्त ठेवू नका; ही मदतीसाठी मागितलेली हाक आहे आणि त्वरित कारवाईसाठी संपर्क करा.

- स्व-हत्या करणाऱ्या व्यक्तींना त्रुटी ही त्यांच्या विचारात आहे, याची जाणीव करून देण्याच्या प्रयत्नात त्यांना आव्हान देऊ नका, धाडस करू नका किंवा शाब्दिक अतिशयोक्ती वापरू नका. याचे गंभीर परिणाम होऊ शकतात.

- जोपर्यंत तू तुझ्या मनातील बोलणं पूर्ण करणार नाही, तोपर्यंत स्व-हत्येचा प्रयत्न न करण्याचे वचन किंवा तशा प्रकारची वचनबद्धता त्या व्यक्तीबरोबर करा.

- भावनांमध्ये अचानक सुधारणा केल्याने जास्त आश्वासित होऊ नका. वरवर पाहता अशा जलद उपचारातून बाहेर पडल्याने कधीकधी शेवटी स्व-हत्या करण्याचा निर्णय घेण्यापासून किंवा एखाद्याशी बोलल्यामुळे तात्पुरती सुटका मिळण्यास मदत होते, परंतु बहुधा मूळ समस्या सुटलेली नसते.

स्व-हत्येसंबंधित समस्येसाठी त्वरित मदतीसाठी, आसरा (AASRA): ०२२ २७५४६६६९; समरिटन्स (SAMARITANS) : ९१ ८४२२९८४५२८, ह्या मदतकेंद्रांना (सहाय्य प्रणालीला) संपर्क करा.

३.३ सारांश

किशोरावस्थेदरम्यान, “स्व”चे दृश्य अधिक संघटित, व्यापक आणि अधिक अमूर्त बनते आणि इतरांचे मत लक्षात घेतले जाते. किशोरवयीन व्यक्ती स्वच्या विविध पैलूंवर वेगवेगळी मूल्ये आजमावण्याची क्षमता विकसित करत असल्याने स्व-आदर वाढतो.

एरिक्सन यांची स्वत्व -विरुद्ध- स्वत्व-गोंधळ अवस्था स्वत्व आणि समाजातील भूमिका किशोरवयीन व्यक्तीच्या संघर्षावर निर्धारित असते. जे स्वत्व निर्माण करण्यात यशस्वी होतात ते स्वतःला भविष्यातील विकासासाठी तयार करतात.

मार्सिया यांच्या किशोरवयीन ओळखीच्या चार श्रेणी – स्वत्व-विकिरण, स्वत्व-फोरक्लोजर, स्वत्व-स्थगिती, स्वत्व-संपादन-संघर्ष आणि वचनबद्धतेच्या अनुपस्थिती किंवा उपस्थितीवर आधारित आहेत. सर्वांत मानसशास्त्रीयदृष्ट्या निरोगी किशोरावयीन हे स्वत्व-संपादन श्रेणीमध्ये असतात.

वाढलेली बोधनिक क्षमता किशोरावस्थेतील मुलांना धार्मिक आणि आध्यात्मिक बाबींबद्दल अधिक अमूर्त विचार करण्याची परवानगी देते. जसे ते त्यांच्या धार्मिक अस्मितेवर प्रश्न करतात; ते संघटित धर्म आणि अध्यात्माची वैयक्तिक भावना यांच्यात फरक करू शकतात.

वांशिक आणि अल्पसंख्यांक किशोरवयीन मुलांनी सामाजिक स्वीकृतीच्या दोन प्रारुपाद्वारे योजना करणे आवश्यक आहे: सांस्कृतिक एकत्रीकरण प्रारूप आणि बहुलवादी समाज प्रारूप. या किशोरवयीन मुलांसाठी, स्वत्व-विकासात वांशिक आणि मानववांशिक स्वत्वाचा विकास समाविष्ट आहे. तिसरे प्रारूप - एक बहुसांस्कृतिक स्वत्व-निर्मिती करणे - त्यांच्यासाठी उपलब्ध आहे.

किशोरावस्थेत येणाऱ्या सर्वोत्तम धोक्यांपैकी एक म्हणजे नैराश्य, जो मुलांपेक्षा मुलींवर अधिक परिणाम करतो. १५ ते २४ वर्षांच्या व्यक्तींमध्ये स्व-हत्या हे तिसरे सर्वांत साधारण कारण आहे.

३.४ प्रश्न

१. किशोरावस्थेमध्ये स्व-संकल्पना आणि स्व-आदर कसा विकसित होतो याचे वर्णन करा.

२. सामाजिक-आर्थिक परीस्थिती आणि स्व-आदर यांमधील वंशभेद यांवर चर्चा करा.

३. एरिक्सन किशोरावस्थेदरम्यान स्वत्व-निर्मितीचे स्पष्टीकरण कसे देतात ते थोडक्यात सांगा.

४. मार्सियाच्या किशोरवयीन स्वत्वाच्या श्रेणी स्पष्ट करा.

५. किशोरावस्थेतील स्वत्व-निर्मितीमध्ये धर्म आणि अध्यात्म यांची भूमिका काय आहे याचे वर्णन करा.

६. किशोरावस्थेतील अल्पसंख्यांक गटांना स्वत्व-निर्मिती करताना येणाऱ्या आव्हानांची चर्चा करा.

७. किशोरवयीन मुलांना त्यांच्या वयातील तणावांना सामोरे जाताना येणारे धोके ओळखा.

८. किशोरवयीन स्व-हत्येच्या काही कारणांची चर्चा करा.

३.५ संदर्भ

- Feldman, R. S. & Babu, N. (2018). Development across the Life Span. (8th Ed). India: Pearson India, Education services Pvt. Ltd.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. (2012). Human Development. (12th Ed). McGraw Hill, international Edition

*****

४

किशोरावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्त्व विकास - II

घटक रचना

४.० उद्दिष्ट्ये
४.१ प्रस्तावना
४.२ नातेसंबंध: कुटुंब आणि मित्र
    ४.२.१ समवयस्कांशी संबंध: आपलेपणाचे महत्त्व
    ४.२.२ लोकप्रियता आणि अनुसरिता
    ४.२.३ अल्पवयीन गुन्हेगारी: किशोरावस्थेतील गुन्हे
४.३ संकेतभेट, लैंगिक वर्तन आणि किशोरवयीन गर्भधारणा
    ४.३.१ लैंगिक अभिमुखता
    ४.३.२ किशोरवयीन गर्भधारणा
४.४ सारांश
४.५ प्रश्न
४.६ संदर्भ

४.० उद्दिष्ट्ये

हे प्रकरण अभ्यासल्यानंतर आपण खालील संकल्पना समजू शकाल:

- नातेसंबंध: कुटुंब आणि मित्र
- कौटुंबिक संबंध: संबंधांनी संबंध बदलणे
- समवयस्कांशी संबंध: आपलेपणाचे महत्त्व
- लोकप्रियता आणि अनुसरिता
- संकेतभेट आणि लैंगिक वर्तन
- एकविसाव्या शतकातील संकेतभेट आणि लैंगिक संबंध
- लैंगिक अभिमुखता: भिन्न-लैंगिकता, सम-लैंगिकता, उभय-लैंगिकता आणि पर-लैंगिकता
- किशोरवयीन गर्भधारणा

४.१ प्रस्तावना

किशोरवयीन व्यक्तींसाठी (Adolescents) जवळचे मित्र-मैत्रिणी आणि प्रेम-भावनाप्रधान जोडीदारांसह असलेले समवयस्कांशी नातेसंबंध (Peer Relationships) अत्यंत महत्वाचे

घटक असतात. बाल्यावस्थेपासून वेगळेपण सिद्ध करत, किशोरवयीन व्यक्ती त्यांच्या समवयस्कांसह संवाद साधण्यात खूप अधिक वेळ व्यतीत करतात. एका संशोधनात असे आढळून आले की, किशोरवयीन व्यक्तींचा त्यांच्या पालकांच्या तुलनेत त्यांच्या समवयस्कांसह दुप्पट वेळ व्यतीत करतात, अगदी आठवड्यांच्या शेवटानंतर, शाळेच्या औपचारिक वेळेनंतरदेखील. किशोरवयीन व्यक्ती शालेय वेळेदरम्यान त्याच्या समवयस्कांशी जास्तीत जास्त संपर्कात असतात; परंतु, ते मित्र-मैत्रिणींसोबत शाळेनंतरही वेळ व्यथित करतात आणि प्रार्थनास्थळे, काम किंवा अभ्यासक्रमाव्यतिरिक्त उपक्रम यांद्वारे इतर किशोरवयीन व्यक्तींशी मैत्री वाढवितात.

समवयस्कांसह असणारे नातेसंबंध किशोरवयीन व्यक्तींसाठी अनेक हेतू साध्य करतात. समवयस्कांसह संवादाचा मूळ उद्देश सामाजिक एकात्मता (Social Integration) हा असतो. मित्र-मैत्रिणी हे सामाजिक तुलनेचा एक स्त्रोतदेखील प्रदान करतात, ज्यामुळे किशोरवयीन व्यक्ती मित्र-मैत्रिणींसह (स्वत:ची) तुलना करून स्वतःविषयी मूल्यमापन करू शकतात. समवयस्क आणि मित्र-मैत्रिणींसह मैत्रीव्यतिरिक्त, किशोरवयीन व्यक्ती संकेतभेट (डेटिंग) आणि लैंगिक संबंधांमधून आनंद प्राप्त करतात. किशोरवयीन व्यक्तींच्या जीवनातील या अवस्थेत विविध समस्यादेखील असतात, जसे की पालकांशी संघर्ष, गुन्हेगारी कृती आणि किशोरवयीन गर्भधारणा (Teen Pregnancy) इत्यादी.

४.२. नातेसंबंध: कुटुंब आणि मित्र (RELATIONSHIPS: FAMILY AND FRIENDS)

लहान मुला-मुलींच्या तुलनेत किशोरवयीन व्यक्तींचे सामाजिक जग खूप विस्तृत असते. जसजसे किशोरवयीन व्यक्तींचे घराबाहेरील लोकांशी असलेले संबंध वाढतात, त्यांचे त्यांच्या कुटुंबासह होणारे संवाद आणि संबंध बरेच आव्हानात्मक आणि कठीण होऊ शकतात (कॉलिन्स, ग्लेसन, आणि सेस्मा, १९९७; कॉलिन्स आणि अँड्र्यू, २००४).

कौटुंबिक संबंध: संबंधांनी संबंध बदलणे (Family Ties: Changing Relations with Relations)

जेव्हा बालके किशोरावस्थेत प्रवेश करतात, तेव्हा त्यांच्या पालकांशी असणारे त्यांचे संबंध नाट्यमयरित्या बदलतात. सौहार्दपूर्ण प्रेमळ नातेसंबंध होण्याऐवजी ते अत्यंत तणावपूर्ण बनतात. किशोरवयीन व्यक्तींना असे वाटत असते की, ते जसजसे मोठे होत चालले आहेत, तसतसे त्यांना अधिक स्वातंत्र्य देण्याऐवजी त्यांचे पालक अधिक निर्बंध आणत आहेत. दुसरीकडे, किशोरवयीन मुलां-मुलींचे पालक वेगळ्या दृष्टीने विचार करीत असतात. त्यांना असे वाटते, की घरातील तणावाचे स्रोत ते नाहीत, तर किशोर-किशोरीच असतात. पालकांच्या दृष्टिकोनातून, त्यांनी आपल्या पाल्यांशी त्यांच्या संपूर्ण बाल्यावस्थेत एक जवळचे, स्थिर, आणि प्रेमळ संबंध निर्माण केलेले असतात, मात्र आता अचानक सर्व काही बदलून गेलेले असते. त्यांना असे वाटते, की त्यांचे किशोरवयीन मुले-मुली त्यांना स्वतःच्या आयुष्यापासून दूर करतात आणि अगदी जेव्हा किशोर-किशोरी त्यांच्या पालकांशी बोलतात, तेदेखील केवळ त्यांचे राजकारण, त्यांचा पोशाख, टीव्ही कार्यक्रमाच्या त्यांच्या

पसंतींवर टीका करण्यासाठीच. पालकांना त्यांच्या पाल्यांचे हे वर्तन खूप अस्वस्थ करणारे आणि गोंधळात टाकणारे वाटते.

स्वायत्ततेचा शोध (The Quest for Autonomy):

जेव्हा (किशोरवयीन) मुले-मुली त्यांच्या पालकांचे निर्णय आणि मार्गदर्शक सूचना स्वीकारत नाहीत तेव्हा पालकांना सामान्यतः आवडत नाही. किशोरावस्थेतील मुला-मुलींच्या वागण्यामुळे पालक गोंधळून जातात. असे संघर्ष अंशतः विस्थापित भूमिकांमुळे उद्भवतात, ज्या पाल्य आणि पालक दोघांनीही किशोरावस्थेदरम्यान हाताळणे आवश्यक आहे. किशोरवयीन मुलांना स्वतंत्र व्हायचे असते; ते स्वायत्तता (Autonomy) शोधत असतात आणि त्यांना स्वतःच्या जीवनावर नियंत्रण ठेवण्याची भावना प्राप्त करण्याची इच्छा असते.

बहुतेक पालकांना हे समजते, की हे विस्थापन हा किशोरावस्थेचा एक सामान्य भाग आहे आणि विकासाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. म्हणून, ते या विस्थापनाचे त्यांच्या पाल्यांच्या वाढीचे एक प्रतीक म्हणून त्याचे स्वागत करतात. परंतु, अनेक उदाहरणांमध्ये पालकांना किशोरवयीन व्यक्तींची वाढती स्वायत्तता हाताळण्यास कठीण सिद्ध होऊ शकते (स्मेटाना, १९९५). जेव्हा पालक स्वातंत्र्याची परवानगी देत नाहीत, उदाहरणार्थ, किशोरवयीन व्यक्तींना समारंभास (पार्टीला) उपस्थित राहण्यास नकार देणे, तेव्हा किशोरवयीन व्यक्तींकडून ते योग्य प्रकारे स्वीकारले जात नाही. कारण, पालकांचा नकार हा किशोरवयीन व्यक्तींना (त्यांच्यावरील) विश्वास किंवा खात्रीचा अभाव दर्शवितो. हे पालकांसाठी, हे साध्या भाषेत म्हणजे, "मला तुझ्यावर/तुमच्यावर विश्वास आहे," जे ते म्हणू शकतात "असे सर्वजण आहेत, ज्यांना त्याविषयी काळजी वाटते, ज्याविषयी मला काळजी वाटत आहे."

किशोरवयीन व्यक्तींची वाढती स्वायत्तता पालक आणि किशोरवयीन व्यक्तींमधील नाते बदलते. किशोरावस्थेच्या आरंभी, या नात्यावर सर्वाधिक अधिकार आणि प्रभाव पालकांचा असतो. किशोरावस्थेच्या अखेरीस मात्र अधिकार आणि प्रभाव अधिक संतुलित झालेला असतो आणि पालक व पाल्य यांच्यातील नातेसंबंध अधिक समान प्रकारचे होतात. जरी पालक वरचा अधिकार राखून ठेवत असले, तरीदेखील (या नात्यात) वर्चस्व आणि प्रभाव सामायिक होतात (गोएडे, ब्रँजे, आणि मेउस, २००९; इंगुग्लिया आणि इतर, २०१४).

संस्कृती आणि स्वायत्तता (Culture and Autonomy):

स्वायत्ततेचे प्रमाण हे एका कुटुंबापासून दुसऱ्या कुटुंबात आणि एका किशोरवयीन पाल्यापासून दुसऱ्या पाल्यासाठी बदलते. किशोरवयीन मुला-मुलींना पालकांनी स्वायत्तता देण्यामध्ये सांस्कृतिक घटकांचा खूप मोठा प्रभाव असतो. व्यक्तिवादाचा (individualism) आदर करणाऱ्या पाश्चिमात्त्य समाजांमध्ये किशोरवयीन मुले-मुली सापेक्षरीत्या किशोरावस्थेच्या सुरूवातीच्या टप्प्यावर स्वायत्तता मिळवण्याचा प्रयत्न करतात. याउलट, आशियाई समाज समूहवादी (Collectivistic) आहेत. ते व्यक्तीपेक्षा समूहाचे स्वास्थ्य अधिक महत्त्वाचे असते या संकल्पनेला प्रोत्साहन देतात. समूहवादी समाजात किशोरवयीन मुला-मुलींच्या स्वायत्तता प्राप्त करण्याच्या महत्त्वाकांक्षांचा उच्चार कमी केला जातो (रॅफ, २००४; सप्ल., २००९; पेरेझ-ब्रेना, अपडेग्राफ, आणि टेलर, २०१२).

जोवर कुटुंबाप्रति जबाबदारीचा मुद्दा आहे, समूहवादी समाजांतील किशोरवयीन मुला-मुलींना अधिक जबाबदारीची जाणीव होते, तर व्यक्तिवादी समाजांतील किशोरवयीन मुला-मुलींना त्यांच्या कुटुंबाप्रति असलेल्या कर्तव्यांशी संबंधित भावनांकडे फारसा कल नसतो. समूहवादी संस्कृतींमध्ये किशोरवयीन मुले-मुली कुटुंबाप्रती अधिक आदर दाखवतात, सहाय्य प्रदान करतात आणि त्यांच्या कुटुंबियांना आधार देतात. स्वायत्ततेचा प्रभाव कमी प्रबळ असतो (फुलिग्नी आणि झांग, २००४; लेउंग, पे-पुआ, आणि कार्निलोविक्झ, २००६; चॅन आणि चॅन, २०१३).

संशोधनात असे आढळून आले आहे की, आशियाई किशोरवयीन मुला-मुलींच्या तुलनेत कॉकेशियन किशोरवयीन मुले-मुली लवकर परिपक्व होतात आणि त्यांना लवकरच्या वयात अधिक स्वायत्ततेची अपेक्षा असते (फेल्डमन अँड वूड, १९९४). उदाहरणार्थ, किशोरवयीन व्यक्तीकडून एखादे विशिष्ट वर्तन (जसे की मित्रांसोबत मैफिलीत जाणे) कोणत्या वयात करणे अपेक्षित आहे असे विचारले असता कॉकेशियन किशोरवयीन मुले आणि पालकांनी आशियाई संस्कृतींतील किशोर आणि पालक यांच्या तुलनेत अधिक लवकरचे वय दर्शविले. इतर शब्दांत सांगायचे तर, आशियाई किशोरवयीन मुलांच्या तुलनेत कॉकेशियन किशोरवयीन मुले लहान वयात अधिक स्वायत्तता वापरतात.

स्वायत्ततेवर परिणाम करणा-या सांस्कृतिक घटकांव्यतिरिक्त, पालकांद्वारे किशोरवयीन मुलांना स्वायत्तता देण्यात लिंगदेखील महत्वाची भूमिका बजावते. सामान्यतः, किशोरवयीन मुलांना किशोरवयीन मुलींपेक्षा अधिक लवकरच्या वयात अधिक स्वायत्ततेची मान्यता दिली जाते. पुरुष स्वायत्ततेला दिले जाणारे प्रोत्साहन हे अधिक सार्वत्रिक पारंपारिक पुरुष मान्यप्रतिमांशी सुसंगत आहे, ज्यामध्ये पुरुषांना महिलांच्या तुलनेत अधिक स्वतंत्र म्हणून पाहिले जाते, याउलट स्त्रियांना इतरांवर अधिक अवलंबून असणाऱ्या म्हणून पाहिले जाते. पालक जितके अधिक लिंगविषयक पारंपारिक साचेबद्ध मते बाळगतात, तितकेच ते मुलींच्या स्वायत्ततेला प्रोत्साहन देण्याची शक्यता कमी होते (बम्पस, क्रॉटर, आणि मॅकहेल, २००१).

पिढीतील अंतराची दंतकथा (The Myth of the Generation Gap):

अनेक चित्रपट पिढीतील अंतराचे, म्हणजेच पालक आणि मुले यांचे दृष्टिकोन, मूल्ये, महत्त्वाकांक्षा आणि जगाविषयीची मते यांच्यातील खोल दरीचे चित्रण करतात. सामान्यतः अशी धारणा असते की किशोरवयीन मुले-मुली आणि त्यांच्या पालकांचे जगाविषयीचे दृष्टिकोन पूर्णपणे भिन्न असतात.

मात्र, वास्तविकता अगदी वेगळी असते. पिढीतील अंतर जर असेलच तर ते खूपच कमी आहे. किशोरवयीन आणि त्यांचे पालक यांच्यामध्ये बहुविध क्षेत्रांमध्ये विविध गोष्टी सारख्याच प्रकारे पाहण्याची प्रवृत्ती असते. उदाहरणार्थ, त्याचप्रमाणे, प्रजासत्ताक (Republican) पालकांची मुले सामान्यतः प्रजासत्ताक असतात; ख्रिस्ती हक्क असणाऱ्या सदस्यांच्या मुलांची मते देखील सारखीच असतात, अशा प्रकारे. सामाजिक, राजकीय आणि धार्मिक मुद्द्यांवर पालक आणि किशोरवयीन यांचा समकालीन असण्याकडे कल असतो आणि किशोरवयीन मुला-मुलींच्या चिंता या त्यांच्या पालकांच्या चिंता प्रतिबिंबित करतात. किशोरवयीन मुलं-मुलींच्या समाजाच्या समस्यांविषयीच्या चिंता त्या असतात

त्यांच्याशी शक्यतो बरेच पालक सहमत होतील (क्नाफो आणि श्वार्ट्झ, २००३; स्मेटाना, २००५; ग्रोन्होज आणि थोगरसेन, २०१२).

वास्तविक, बहुतेक किशोरवयीन आणि त्यांचे पालक यांचे एकमेकांशी खूप चांगले जमते. स्वायत्तता आणि स्वातंत्र्य मिळवण्याची इच्छा असूनही, बहुतेक किशोरवयीन मुलांमध्ये त्यांच्या पालकांविषयी प्रचंड प्रेम, आपुलकी आणि आदर असतो आणि पालकांनाही त्यांच्या किशोरवयीन मुलांविषयी सारख्याच भावना असतात. दुसरीकडे, काही पालक आणि त्यांचे किशोरवयीन मुले/मुली यांचे संबध खूप बिघडलेले असतात. पण, असे म्हटले जाऊ शकते, की बहुसंख्य नातेसंबंध नकारात्मक असण्यापेक्षा अधिक सकारात्मक असतात आणि त्याचा फायदा किशोरवयीन मुला-मुलींना आपल्या समवयस्कांचा दबाव टाळण्यास होतो (रेसनिक आणि इतर १९९७; ब्लॅक, २००२; कोलमन, २०१४).

पालकांशी संघर्ष (Conflicts with Parents):

संशोधनातून असे आढळले आहे की, पालक आणि किशोरवयीन यांचे सामाजिक आणि राजकीय मुद्द्यांबद्दल सारखे दृष्टिकोन असू शकतात, मात्र काही इतर विभिन्न विषयांवर, जसे की वैयक्तिक आवड, संगीतातील पसंती आणि पोशाखाच्या शैली यांवर त्यांची मते अनेकदा भिन्न असतात. पालकांना काय योग्य वाटते, यापेक्षा लवकर जेव्हा किशोरवयीन मुले-मुली स्वायत्तता आणि स्वातंत्र्य मिळवण्याचा प्रयत्न करतात, तेव्हा पालक आणि किशोरांमध्ये मतभेद निर्माण होतात. परिणामी, जरी हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे, की सर्व कुटुंबे सारख्याच प्रमाणात प्रभावित होत नाहीत, तरीही किशोरावस्थेदरम्यान पालक-बालक संघर्ष उद्भवण्याची शक्यता अधिक असते, विशेषत: किशोरावस्थेच्या सुरूवातीच्या अवस्थांमध्ये (आर्नेट, २०००; स्मेटाना, डॅडिस, आणि चुआंग, २००३; गार्सिया –रुईझ व इतर २०१३).

असे दिसून आले आहे की, विकासाच्या नंतरच्या अवस्थांपेक्षा पूर्व-किशोरावस्थेदरम्यान (पालक-बालक) संघर्ष अधिक असतो. मानसशास्त्रज्ञ ज्युडिथ स्मेटाना, ज्यांनी हा विषय अभ्यासला आहे, त्या असे मत मांडतात की, त्याच्या कारणामध्ये योग्य आणि अयोग्य वर्तनाच्या भिन्न व्याख्या आणि भिन्न तार्किकता यांचा समावेश होतो. जेव्हा प्रश्न वैयक्तिक निवडीचा असतो, तेव्हा किशोरवयीन मुला-मुलींना कोणताही हस्तक्षेप आवडत नाही. असे आढळून आले आहे की, पालकांना अशा गोष्टी आवडू शकत नाहीत, ज्या समाजाकडून योग्य मानल्या जात नाहीत. तर, किशोरवयीन मुला-मुलींची त्यांची स्वतःची मते असतात (स्मेटाना, २००६; रोट आणि इतर, २०१२; सोरखाबी आणि मिडडफ, २०१४).

पूर्व-पौगंडावस्थेतील (Early Adolescence) युक्तिवाद आणि ठामपणा यामुळे सामान्यतः सर्वांत प्रथम संघर्ष उद्भवतो, परंतु हे गुण अनेक मार्गांनी पालक-बालक यांच्या नात्यातील उत्क्रांतीमध्ये महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. पालक सुरूवातीस त्यांचे पाल्य त्यांना देत असणाऱ्या आव्हानांना संरक्षणात्मक प्रतिक्रिया देतात, आणि पुढे त्या कठोर आणि ताठर होऊ शकतात, काही उदाहरणांमध्ये अखेरीस त्यांच्या लक्षात येते, की त्यांची मुलं आता मोठी होत आहेत आणि त्यांना या प्रक्रियेत त्यांना (पाल्यांना) आधार देण्याची इच्छा आहे.

बहुतेक पालकांच्या हे लक्षात येते, की त्यांच्या किशोरवयीन मुला-मुलींचे युक्तिवाद फार अतार्किक आणि अनेकदा सक्तीचे नसतात आणि त्यांच्या पाल्यांवर खरे तर अधिक स्वातंत्र्यासह विश्वास ठेवला जाऊ शकतो, ते नमते घेणारे, परवानगी देणारे आणि अखेरीस कदाचित पाल्याच्या स्वातंत्र्यास प्रोत्साहन देणारे होतात. जरी बहुतेक किशोरवयीन मुले-मुली संपूर्ण किशोरावस्थेत आपल्या पालकांशी स्थिर संबंध राखतात, तरीदेखील तब्बल २० टक्के मुले बऱ्यापैकी खडतर काळातून जातात (दिमित्रीवा, चेन, आणि ग्रीनबर्ग, २००४).

पौगंडावस्थेतील पालक-बालक संघर्षांमधील सांस्कृतिक फरक (Cultural differences in parent–child conflicts during adolescence):

जरी सर्व संस्कृतींमध्ये पालक-बालक संघर्ष खूप सामान्य बाब असली, तरी असे आढळून आले आहे, की "पारंपारिक" पूर्व-औद्योगिक संस्कृतींमध्ये (Preindustrial Cultures) पालक आणि त्यांच्या किशोरवयीन पाल्यांमधील संघर्ष खूपच कमी होता. पारंपारिक संस्कृतीतील किशोरवयीन मुले-मुली औद्योगिक देशांमधील किशोरवयीन मुला-मुलींपेक्षा भावस्थितींमधील चढ-उतार (Mood Swings) आणि धोकादायक वर्तन खूप कमी अनुभवतात (अर्नेट, २०००; नेल्सन, बॅजर, आणि वू, २००४; कपाडिया, २००८; जेन्सेन आणि दोस्त- गझकन, २०१४).

याचे कारण काय असू शकते? याचे उत्तर स्वातंत्र्याची ती पातळी आहे, जी किशोरवयीन व्यक्तींना अपेक्षित असते आणि प्रौढ त्यासाठी परवानगी देतात. अधिक औद्योगिक आणि व्यक्तिवादी समाजांमध्ये स्वातंत्र्य हा किशोरावस्थेतील अपेक्षित घटक आहे. म्हणूनच, किशोरावस्थेतील मुलांच्या पालकांना किशोरवयीन पाल्यांच्या वाढत्या स्वातंत्र्याचे प्रमाण आणि वेळ यांविषयी वाटाघाटी करावी लागते - एक अशी प्रक्रिया ज्यामुळे अनेकदा संघर्ष उद्भवतो.

याउलट, अधिक पारंपारिक समाजांमध्ये व्यक्तिवादाला फारसे महत्त्व दिले जात नाही आणि म्हणूनच, किशोरवयीन व्यक्तींमध्ये स्वातंत्र्य मिळवण्याचा प्रयत्न करण्याची प्रवृत्ती कमी असते. किशोरवयीन व्यक्तींकडून घटणारा स्वातंत्र्य-शोध हा कमी पालक-बालक संघर्षात परिवर्तित होतो (दासेन आणि मिश्रा, २०००, २००२).

भारतात हेगडे आणि गांवकर (१९९१) यांनी सामाजिक, शैक्षणिक, विश्रांतीचा वेळ, घरगुती क्रिया अशा, तसेच शिस्त आणि वर्तन या स्वरूपातील विभिन्न क्रिया यांवर पालकांच्या नियंत्रणाविषयीची किशोरवयीन पाल्यांना असणारी जाणीव शोधण्याचा प्रयत्न केला. त्यांना आढळले, की महिला किशोरवयीन पाल्यांची (किशोरींची) सामाजिक क्रिया (Social Activity) आणि घरगुती क्रियांवरील (Household Activity) पालकांच्या नियंत्रणाची जाणीव पुरुष किशोरवयीन पाल्यांपेक्षा (किशोरांपेक्षा) लक्षणीयरित्या अधिक होती आणि शैक्षणिक क्रियांमध्ये किशोरांची नियंत्रणविषयक जाणीव अधिक होती. सक्सेना आणि इतर (२०११) यांना मध्यमवर्गीय आणि निम्न-वर्गीय कुटुंबांमधील पालक आणि किशोरवयीन नातेसंबंधात फरक आढळून आला. मध्यमवर्गीय कुटुंबांमध्ये शाळेसंबंधित मतभेद होते, तर निम्न-वर्गीय कुटुंबांमध्ये मतभेद हे कुटुंब आणि समाजाशी संबंधित समस्यांभोवती गुंफलेले असल्याचे आढळून आले.

४.२.१.समवयस्कांशी संबंध: आपलेपणाचे महत्त्व (Relationships with Peers: The Importance of Belonging):

अनेक दशकांत विद्वानांनी किशोरावस्थेच्या सर्वांत महत्त्वाच्या वैशिष्ट्यांपैकी एक म्हणून समवयस्कांच्या नातेसंबंधांकडे लक्ष वेधले आहे. समवयस्कांना किशोरवयीन व्यक्तींच्या कार्यविधीतील अनेक समस्यात्मक पैलूंपैकी काही पैलूंसाठी जबाबदार धरले गेले आहे आणि किशोरवयीन आरोग्य आणि स्वास्थ्य यांना योगदान करण्यासाठी (त्यांची) प्रशंसा केली गेली आहे. अलीकडेच, संशोधकांनी किशोरवयीन समवयस्क-नातेसंबंध आणि प्रभाव-यंत्रणा यांच्या कमी अभ्यासलेल्या बाबींचा शोध घेण्यासाठी अधिक सुविकसित पद्धतिशास्त्रांचा उपयोग करून लक्षवेधक नव्या दिशांनी विकसित होणाऱ्या समवयस्कांबरोबरील नात्यांच्या अभ्यासाला चालना दिली आहे.

किशोरवयीन त्यांच्या समवयस्कांशी संवाद साधण्यात खूप जास्त वेळ व्यतीत करतात. संशोधनात असे आढळले आहे, की किशोरवयीन त्यांच्या पालकांसोबत व्यतीत करतात त्यापेक्षा सुमारे दुप्पट जास्त वेळ अगदी आठवडा-समाप्तीनंतर, औपचारिक शालेय वेळेनंतरदेखील समवयस्कांसोबत घालवतात.

किशोरावस्थेदरम्यान, किशोरवयीन मुला-मुलींना मित्र-मैत्रिणींशी संवाद साधण्याची सक्तीची गरज असल्याचे दिसते. ही गरज किशोरावस्थेदरम्यान मित्र आणि समवयस्कांची भूमिका दर्शविते. किशोरावस्थेतील मुले आपल्या समवयस्कांसोबत बराच वेळ घालवतात आणि त्याबरोबर समवयस्कांसोबतच्या नातेसंबंधांचे महत्त्वही वाढते. कदाचित असा कोणताही कालखंड नाही, ज्यामध्ये किशोरावस्थेदरम्यान समवयस्क नातेसंबंध जितके महत्त्वाचे असते तितकेच महत्त्वाचे ते असावेत.

भारतात बकाया (२०१२) यांनी किशोरवयीन मुला-मुलींवर समवयस्कांबरोबरील नात्याविषयीच्या त्यांच्या आकलनाचा अभ्यास केला. असे संबंध अन्योन्य स्वरूपाचे असावेत अशी अपेक्षा या संशोधनातील किशोरवयीन प्रयुक्तांची होती आणि समवयस्क व मित्र-मैत्रिणींनी त्यांची मते आणि भावना यांविषयी विचारशील असावे अशी इच्छा त्यांनी व्यक्त केली. संशोधनातील सहभागी किशोरवयीन व्यक्तींनी जवळीकतेची गरज दर्शविली. संशोधनाच्या निष्कर्षांनुसार ७१.८७ टक्के तरुण सहभागी आणि ७५ टक्के वृद्ध सहभागी यांनी असे मत व्यक्त केले की, त्यांना आपल्या भावना जवळच्या मित्र-मैत्रिणीला सांगण्याची गरज भासली. आणखी एक गरज जी या संशोधनातून प्रगट झाली ती म्हणजे सहवासाची गरज.

सामाजिक तुलना (Social Comparison):

किशोरवयीन व्यक्तींच्या जीवनात समवयस्क अधिक महत्त्वाचे का आहेत, यासाठी अनेक कारणे आहेत. किशोरवयीन व्यक्तींना स्वतःची तुलना समवयस्कांबरोबर करायला आवडते. ते एकमेकांना मते, क्षमता आणि शारीरिक बदल यांचे मूल्यमापन करण्याची संधी देखील प्रदान करतात. या प्रक्रियेला सामाजिक तुलना असे म्हणतात. कारण, किशोरावस्थेतील शारीरिक आणि बोधनिक बदल या वयासाठी, विशेषतः पौगंडावस्थेच्या पूर्वार्धावस्थेत इतके अद्वितीय आणि स्पष्ट लक्षात येणारे असतात, की किशोरवयीन अधिकाधिक अशा इतर

व्यक्तींकडे वळतात, ज्या देवाण-घेवाण करतात, आणि परिणामी त्यांच्या स्वतःच्या अनुभवांवर प्रकाश टाकू शकतात (रॅन्किन, लेन, आणि गिबन्स, २००४ ; शेफर आणि सलाफिया, २०१४).

ज्या अर्थी किशोरवयीन अधिक स्वायत्त होण्यासाठी प्रेरित असतात आणि त्यांना प्रौढांचा हस्तक्षेप आणि अधिकार आवडत नाही, त्या अर्थी ते त्यांच्यासाठी ज्ञानाचा स्त्रोत म्हणून मित्र-मैत्रिणी आणि समवयस्कांवर विसंबून असतात.

संदर्भ गट (Reference groups):

किशोरवयीन मुले-मुली नवीन ओळख, भूमिका आणि आचरण पडताळण्यासाठी प्रयोगशील असतात. त्यांच्या समवयस्क मित्रांना काय स्वीकारार्ह असते, याविषयी ते माहीत करून घेतात. समवयस्क मित्र हे संदर्भ गट म्हणून भूमिका बजावतात. संदर्भ गट हे त्या लोकांचे गट असतात, ज्यांच्याशी आपण स्वतःची तुलना करतो. किशोरवयीन स्वतःची तुलना करतात, जे त्यांच्यासारखेच असतात.

संदर्भ गट हे नियम किंवा मानके यांचा एक संच सादर करतात, ज्याच्या अनुषंगाने किशोरवयीन व्यक्ती त्यांच्या क्षमता आणि सामाजिक यश यांची पारख करू शकतात. त्यासाठी संदर्भ गट म्हणून काम करण्यासाठी किशोरवयीन व्यक्तींना त्या गटाचे सदस्य असणे आवश्यक नाही. उदाहरणार्थ, अलोकप्रिय किशोरवयीन व्यक्ती स्वतःला लोकप्रिय गटाकडून नाकारले गेल्यासारखे अनुभवू शकतात, तरीही त्या अधिक लोकप्रिय गटाचा संदर्भ गट म्हणून वापर करू शकतात (बर्न्ट, १९९९).

कंपू आणि गर्दी: एका गटाशी संबंधित (Cliques and crowds: belonging to a group):

किशोरवयीन व्यक्ती सामान्यतः दोन प्रकारच्या गटांचे सदस्य असतात: कंपू (Cliques) आणि गर्दी (Crowds). कंपू हे २ ते १२ लोकांचे असे गट असतात, ज्यांचे सदस्य एकमेकांशी वारंवार सामाजिक संवाद साधत असतात. याउलट, गर्दी मोठी असते, ज्यात अशा व्यक्तींचा समावेश असतो, ज्यांच्यामध्ये विशिष्ट वैशिष्ट्ये सामायिक असतात, पण ते एकमेकांशी संवाद साधतीलच असे नाही.

विशिष्ट समूहांचे आणि गर्दींचे सदस्यत्व हे अनेकदा गटातील सदस्यांमधील साम्याच्या श्रेणीवरून निर्धारित होते. सर्वांत महत्त्वाच्या साम्यांपैकी एक साम्य अंमली पदार्थ-सेवनाशी (Substance Use) निगडीत आहे. किशोरवयीन व्यक्ती अशा मित्र-मैत्रिणींची निवड करतात, जे मद्य आणि इतर अंमली पदार्थांचे तितक्याच प्रमाणात सेवन करतात, जितक्या प्रमाणात ते स्वतः (सेवन) करतात. सामान्यतः किशोरवयीन व्यक्ती अशा व्यक्तींशी मैत्री करतात, ज्यांचे शैक्षणिक यश अगदी त्यांच्यासारखेच आहे. पूर्व-किशोरावस्थेदरम्यान, असे समवयस्क ज्यांचे विशेषत: चांगले वर्तन असते, त्यांचे आकर्षण कमी होत असलेले दिसते, तर त्याच वेळी ज्यांचे वर्तन अधिक आक्रमक असते, ते अधिक आकर्षक वाटतात (कूपरश्मिट आणि डॉज, २००४; हचिंसन आणि रेपी, २००७; किउरू आणि इतर; २००९).

किशोरावस्थेदरम्यान विशिष्ट कंपू आणि गर्दी यांचा उदय हे किशोरवयीन व्यक्तींच्या वाढलेल्या बोधनिक क्षमता दर्शवितात. किशोरवयीन खूप विभक्त नसतात, जरी ते इतर लोक ज्यांच्याशी ते वेळोवेळी संवाद साधू इच्छितात, ज्यांच्याबद्दल त्यांना कमी थेट माहिती असते, अशा लोकांविषयी ते त्यांचे स्वतःचे मत तयार करतात. किशोरावस्थेच्या मध्यापर्यंत किशोरवयीन व्यक्ती या विभिन्न कंपू आणि गर्दी यांच्यातील फरक ओळखण्यास कारणीभूत असणारे जटिल निर्णय करण्यासाठी बोधनिकदृष्ट्या पुरेसे सुविकसित नसतात (बर्गेस आणि रुबिन, २०००; ब्राऊन आणि क्लूट, २००३).

लिंग संबंध (Gender relations):

जेव्हा बालके मध्य बाल्यावस्थेतून किशोरावस्थेत प्रवेश करतात, तेव्हा त्यांच्या मित्रांचे समूह जवळजवळ समलिंगी व्यक्तींचे बनलेले असतात. मुले मुलांसोबत फिरतात, मुली मुलींसोबत फिरतात. या लिंग वियोगाला लिंग विभक्तीकरण (Sex Cleavage) असे म्हणतात.

जेव्हा मुले आणि मुली पौगंडावस्थेत प्रवेश करतात, तेव्हा परिस्थिती बदलते. दोन्ही लिंगाच्या व्यक्ती संप्रेरकांचा आवेग (hormonal surge) अनुभवतात, ज्या पौगंडावस्था चिन्हांकित करतात आणि लैंगिक अवयवांमध्ये परिपक्वता घडवून आणतात. यामुळे, किशोरवयीन व्यक्तीच्या विरुद्ध लिंगाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनामध्ये बदल घडून येतो. विषमलिंगी किशोरवयीन मुले आणि मुली एकमेकांचा व्यक्तिमत्त्व आणि लैंगिकता या दोन्ही दृष्टीने विचार करण्यास सुरूवात करतात.

या अवस्थेत, जरी मुले अजूनही त्यांचा वेळ मुलांबरोबर आणि मुली त्यांचा वेळ मुलींबरोबर व्यतीत करतात, अनेकदा किशोरवयीन मुले-मुली इतर मुला-मुलींची नृत्ये किंवा संमेलने यांना उपस्थित राहतात (रिचर्ड्स आणि इतर, १९९८). पण कालांतराने, किशोरवयीन मुले-मुली विरुद्ध लिंगाच्या सदस्यांसोबत आपला वेळ व्यतीत करतात. नवे कंपू उदयास येतात, ज्यामध्ये पुरुष आणि स्त्री दोन्ही असतात. सुरुवातीस, सम-लिंगी कंपूंचे नेते असणारे आणि उच्च दर्जा असणारे किशोरवयीन हे नेतृत्व करतात. मात्र अखेरीस, बहुतेक किशोरवयीन मुले आणि मुली स्वतःला त्या कंपूंचा सदस्य समजतात ज्यामध्ये दोन्ही मुले आणि मुलींचा समावेश होतो.

४.२.२. लोकप्रियता आणि अनुसरिता (Popularity and Conformity):

लोकप्रियता आणि नकार (Popularity and rejection):

बहुतेक किशोरवयीन कोण लोकप्रिय आहे आणि कोण नाही हे जाणून घेण्यासाठी खूप जागरूक असतात. काही किशोरवयीन व्यक्तींसाठी लोकप्रियता हा त्यांच्या जीवनाचा केंद्रबिंदू असू शकतो.

किशोरवयीन मुला-मुलींचे सामाजिक जग केवळ लोकप्रिय आणि अलोकप्रिय व्यक्तींमध्ये विभागलेले नसते; त्यामध्ये फरक करणे थोडे-फार क्लिष्ट आहे. उदाहरणार्थ, काही किशोरवयीन व्यक्ती वादग्रस्त असतात. साधारणपणे लोकप्रिय किशोरवयीन व्यक्ती बहुतेकांना आवडतात, तर वादग्रस्त किशोरवयीन व्यक्ती काहींना आवडतात आणि इतरांना

आवडत नाहीत. उदाहरणार्थ, वादग्रस्त किशोरवयीन व्यक्ती एखाद्या विशिष्ट गटामध्ये अत्यंत लोकप्रिय असेल, जसे की स्ट्रिंग ऑर्केस्ट्रा, परंतु ते इतर वर्गमित्र-मैत्रिणींमध्ये लोकप्रिय असतील असे नाही. शिवाय काही नाकारल्या गेलेल्या किशोरवयीन व्यक्ती असतात, ज्या इतरांना आवडत नाहीत आणि काही दुर्लक्षित किशोरवयीन व्यक्ती असतात, ज्यांना एकतर पसंतही केले जात नाही किंवा नापसंतही केले जात नाही. दुर्लक्षित किशोरवयीन व्यक्ती या विस्मरणात जाणारे विद्यार्थी/नी असतात - म्हणजे त्या ज्यांची प्रतिष्ठा इतकी निम्न असते, की त्यांच्याकडे जवळपास प्रत्येकाकडून दुर्लक्ष केले जाते.

बरेचदा, लोकप्रिय आणि वादग्रस्त किशोरवयीन व्यक्ती या त्यांच्या एकंदर प्रतिष्ठेशी एकरूप असतात जे उच्च असते, तर नाकारलेल्या आणि दुर्लक्षिलेल्या किशोरवयीन व्यक्तींचे प्रतिष्ठा निम्न असते. लोकप्रिय आणि वादग्रस्त किशोरवयीन व्यक्तींना अधिक जवळचे मित्र-मैत्रिणी असतात, ते त्यांचे समवयस्क आणि मित्र-मैत्रिणी यांच्यासह अधिक वारंवार क्रियाशील असतात, कमी लोकप्रिय विद्यार्थ्यांपेक्षा ते इतरांना स्वतःविषयी अधिक माहिती प्रकट करतात. ते अतिरिक्त शालेय उपक्रमांमध्येदेखील व्यस्त असतात. त्याशिवाय, ते त्यांच्या लोकप्रियतेविषयी जागरूक असतात आणि त्यांच्या कमी लोकप्रिय वर्गमित्र-मैत्रिणींपेक्षा कमी एकटेपणा अनुभवतात (बेकर आणि लुथर, २००७; क्लोसन, २००९; एस्टेवेझ, आणि इतर, २०१४).

तर, प्रतिष्ठा म्हणजे नक्की काय? संशोधनात असे आढळले आहे, की महाविद्यालयीन पुरुषांसाठी उच्च माध्यमिक शालेय मुलींची प्रतिष्ठा निर्धारित करण्यासाठी शारीरिक आकर्षकता सर्वाधिक महत्त्वाचा घटक असतो, तर महाविद्यालयीन स्त्रियांची अशी धारणा असते की उच्च माध्यमिक शालेय मुलींची श्रेणी आणि बुद्धिमत्ता हा सर्वाधिक महत्त्वाचा घटक आहे (सुटर आणि इतर, २००१).

नाकारलेल्या आणि दुर्लक्षित किशोरवयीन व्यक्तींचे सामाजिक जग फारसे आनंददायी नसते. त्यांचे मित्र-मैत्रिणी कमी असतात आणि ते सामाजिक कार्यात अधिक व्यस्त राहत नाहीत, आणि भिन्न-लिंगी व्यक्तींशी त्यांचा कमी संपर्क असतो. त्यांना साधारणतः याची जाणीव असते की ते कमी लोकप्रिय आहेत आणि ते त्यांना एकटेपणा जाणवण्याची शक्यता अधिक असते. इतरांबरोबर वारंवार विसंवाद किंवा भांडणे ही त्यांच्यासाठी असामान्य गोष्ट नाही. कधीकधी हे संघर्ष गंभीर स्वरूप धारण करून त्यांची परिणती मोठ्या भांडणांमध्ये होते, ज्यामध्ये मध्यस्थीची आवश्यकता भासते (मॅकएल्हानी, अँटोनिशक, आणि ॲलन, २००८; वुडहाऊस, डायकास, आणि कॅसिडी, २०१२).

भारतीय संदर्भात, बकाया (२०१२) यांनी समवयस्कांचे प्रमुख तीन प्रकार सांगितले आहेत: लोकप्रिय समवयस्क (Popular Peers), दुर्लक्षित समवयस्क (Neglected Peers) आणि नाकारलेले समवयस्क (Rejected Peers). त्यांच्या निरीक्षणात असे आले, की एका विशिष्ट समवयस्क गटाचे सदस्य असणाऱ्या किशोरवयीन व्यक्ती एकसारख्या क्रियांमध्ये व्यस्त होत्या, त्यांची विचार आणि वर्तन करण्याची पद्धती एकसारखीच असते आणि यामुळे ते इतर समवयस्क गटांपेक्षा वेगळे ठरतात. बकाया (२०१२) यांनी भारतीय किशोरवयीन व्यक्तींचे आणखी चार विशिष्ट श्रेणींमध्ये वर्गीकरण केले आहे: उच्च शैक्षणिक यशवंत (High Academic Achievers), अद्ययावत वेशभूषा

अनुसरणाऱ्या (Fashionables), नाकारलेले समवयस्क (Rejected peers) आणि दुर्लक्षित समवयस्क (Neglected peers).

उच्च शैक्षणिक यश संपादन करणाऱ्या व्यक्तींचे शैक्षणिक वाटेवरील विक्रम खूप चांगले होते आणि त्यांच्या समवयस्कांकडून बुद्धिमान मानले गेले. अशा किशोरवयीन व्यक्तींना केवळ तात्त्विक शैक्षणिकतेत अधिक स्वारस्य होते आणि आधुनिकतेमध्ये (फॅशन) अजिबात स्वारस्य नव्हते. त्यांचे प्राधान्य लहान मित्र-मंडळ बाळगण्याला होते, जे तात्त्विक शैक्षणिकतेत तितकेच चांगले होते. ते त्यांच्या शिक्षकांप्रति आज्ञाधारक आणि आदरभावयुक्त होते, पण त्यांच्यापैकी काही सहाय्यपूर्ण होते, तर काही उद्धट होते आणि त्यांच्या समवयस्कांप्रति असहाय्यपूर्ण होते. जे सहाय्यपूर्ण होते ते समवयस्कांमध्ये लोकप्रिय होते आणि जे असहाय्यपूर्ण होते ते त्यांच्या समवयस्कांकडून नापसंत केले गेले.

अद्ययावत वेशभूषा अनुसरणाऱ्या किशोरवयीन व्यक्ती त्यांच्या शारीरिक स्वरूप आणि अद्ययावत वेशभूषा यांविषयी अधिक चिंतीत होत्या. त्यांचा कल आत्मकेंद्रित, उद्धट आणि अभ्यासात फारसे स्वारस्य नसण्याकडे होता. त्यांच्यापैकी काही गुंड असतात कारण त्यांची शरीरयष्टी मजबूत असते. त्यांच्यापैकी काही आक्रमक असतात, पण तरीही त्यांच्या समवयस्कांमध्ये लोकप्रिय असतात कारण आक्रमकता हे शक्ती आणि प्रतिष्ठेचे प्रतीक मानले जाते.

नाकारलेल्या किशोरवयीन व्यक्ती त्या असतात, ज्यांना त्यांच्या समवयस्कांनी विविध कारणांसाठी नाकारलेले असते. उदाहरणार्थ, काहीजण अभ्यासात कमकुवत असल्यामुळे किंवा चिडचिड करण्याच्या स्वभावामुळे नाकारले जातात. इतर काहींना त्यांच्या शारीरिक स्वरूपामुळे किंवा मानसिकदृष्ट्या आव्हान अनुभवणारे असल्यामुळे नाकारले जातात.

दुर्लक्षित समवयस्क या वर्गातील किशोरवयीन मुले-मुली अंतर्मुखी असल्याचे दिसून येते जे फार कमी संवादात व्यस्त असतात आणि क्वचितच संवाद सुरू करतात.

अनुसरिता: पौगंडावस्थेत समवयस्कांचा दबाव (Conformity: peer pressure in adolescence):

समवयस्कांच्या दबावाची (peer pressure) व्याख्या "एखाद्याला वर्तन आणि अभिवृत्ती यांबाबतीत त्यांचे (समवयस्कांचे) अनुसरण करण्यासाठी समवयस्कांचा प्रभाव" अशी केली जाते.

यु. एस. मधील एका संशोधनाने असे सुचविले आहे की , किशोरवयीन समवयस्कांच्या दबावाप्रति अतिग्रहणशील असतात. काही उदाहरणांमध्ये, किशोरवयीन व्यक्ती त्यांच्या समवयस्कांच्या प्रभावास अतिग्रहणशील असतात. उदाहरणार्थ, कोणते कपडे घालावे, कोणाशी संकेतभेत करावी, आणि कोणते चित्रपट पाहावे यांबाबतीत निवड करताना किशोरवयीन त्यांच्या समवयस्कांचे अनुसरण करण्यास तत्पर असतात. विशिष्ट छापा(ब्रँड)नुसार योग्य कपडे परिधान कधीकधी तुम्हाला एखाद्या लोकप्रिय गटात प्रवेश मिळवून देऊ शकतो (फेलन, यू आणि डेव्हिडसन, १९९४).

थोडक्यात, विशेषतः मध्य आणि उत्तर किशोरावस्थेतील मुले-मुली, त्यांना जर सामाजिक चिंता असेतील, तर ते अशा लोकांकडे जातात, जे अधिक संभाव्यपणे तज्ज्ञ - त्यांचे समवयस्क असतात. जर समस्या अशी असेल, ज्याबाबतीत पालक किंवा इतर प्रौढांकडे प्राविण्य असेल, तर किशोरवयीन व्यक्तींचा कल सल्ल्यासाठी त्यांच्याकडे जाण्याचा असतो. (यंग अँड फर्ग्युसन, १९७९; पेरीन आणि ऍलोइस-यंग, २००४).

असे म्हणता येईल, की किशोरावस्थेदरम्यान समवयस्कांचा दबाव अचानक उद्भवत नाही. खरं तर, किशोरावस्था त्या लोकांमध्ये बदल घडवून आणते, ज्यांचे व्यक्ती अनुसरण करते. असे आढळून आले आहे, की मुले साधारणतः बाल्यावस्थेत त्यांच्या पालकांचे अनुसरण करतात, किशोरावस्थेत अनुसरिता (Conformity) समवयस्क गटांकडे अंशतः स्थानांतरित होते, कारण, किशोरवयीन मुले-मुली जसजसे त्यांच्या पालकांपासून दूर होऊन त्यांची स्वतःची ओळख प्रस्थापित करू पाहतात, समवयस्कांचे अनुसरण करण्यासाठी दबाव वाढतो.

जसजसे किशोरवयीन मुले-मुली हळूहळू त्यांची ओळख आणि स्वायत्तता विकसित करतात, ते त्यांचे समवयस्क आणि इतर प्रौढ यांच्यावरील अवलंबित्व कमी होते. त्यांना त्यांचे स्वत:चे निर्णय घेणे आवडते, त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो. ते इतरांचे दबाव नाकारतात, मग ते कोणीही असो (कुक, बुहलर, आणि हेन्सन, २००९; मोनाहान, श्टाईनबर्ग, आणि कॉफमन, २००९; मेल्ड्रम, मिलर, आणि फ्लेक्सन, २०१३).

४.२.३. अल्पवयीन गुन्हेगारी: किशोरावस्थेतील गुन्हे (Juvenile delinquency: the crimes of adolescence):

गुन्हेगारी कृत्यांमध्ये सहभागी होणारे किशोरवयीन असामान्य नसतात. प्रश्न हा आहे, की किशोरवयीन व्यक्ती गुन्हेगारी कृत्यांमध्ये का सामील होतात? काही अपराधी, जे असमाजीकृत अपराधी (Undersocialized Delinquents) म्हणून ओळखले जातात, ते किशोरवयीन असतात, जे निष्काळजी पालकांच्या देखरेखीखाली आणि कमी शिस्तीसह वाढलेले असतात. जरी असे म्हणता येईल, की ते त्यांच्या समवयस्कांकडून प्रभावित झालेले असतात, त्या मुला-मुलींचे त्यांच्या पालकांकडून योग्यरित्या सामाजिकीकरण झालेले नसते आणि त्यांचे वर्तन-नियमन करण्यासाठी त्यांना वर्तनविषयक मानदंड शिकविलेले नसतात. अशी असमाजीकृत बालके साधारणतः लहान वयात, किशोरावस्थेची सुरुवात होण्यापूर्वी बऱ्यापैकी अगोदर गुन्हेगारी कृत्ये करण्यास सुरूवात करतात (होव आणि इतर, २००८).

असमाजीकृत गुन्हेगारांमध्ये अनेक सामान्य वैशिष्ट्ये आहेत. ते सामान्यतः जीवनात खूप लवकर आक्रमक आणि हिंसक वर्तन करतात. या वैशिष्ट्यांमुळे ते समवयस्कांकडून नाकारले जातात आणि त्यांना शैक्षणिक अपयश येते. त्यांचे बालपणी अवधान-कमतरता विकार (Attention Deficit Disorder) असल्याचे देखील निदान केले जाऊ शकते आणि ते सरासरीपेक्षा कमी बुद्धिमान असतात (सिल्व्हरथॉर्न आणि फ्रिक, १९९९; रुटर, २००३).

असमाजीकृत अपराधी बरेचदा असामाजिक व्यक्तिमत्त्व विकार या मानसिक आकृतिबंधाशी समुचित असतो आणि सामान्यतः त्या मानसिक समस्या अनुभवतात. त्यांचे यशस्वीरित्या पुनर्वसन करणे खूप कठीण आहे आणि अनेक असमाजीकृत अपराधी लोक आयुष्यभर समाजाकडून उपेक्षित राहतात (लिनम, १९९६; फ्रिक आणि इतर २००३).

किशोरवयीन गुन्हेगारांचा एक मोठा गट आहे जो समाजीकृत अपराधी (Socialized Delinquents) आहेत. समाजीकृत गुन्हेगारांना सामाजिक नियमांची जाणीव असते आणि ते त्याचे पालन करतात. ते मानसिकदृष्ट्या अगदी सामान्य असतात. बहुतेक समाजीकृत अपराधी किशोरावस्थेतील एका कालावधीतून जातात जेव्हा ते काही किरकोळ गुन्ह्यांमध्ये अडकलेले असतात(जसे की दुकान चोरणे), परंतु ते प्रौढावस्थेत कायद्याचे उल्लंघन करत नाहीत.

समाजीकृत अपराधी असणाऱ्या लोकांवर त्यांच्या साथीदारांचा खूप प्रभाव असतो आणि ते अनेकदा गटा-गटांमध्ये गुन्हे करतात. किशोरावस्थेतील वर्तनाच्या इतर पैलूंप्रमाणे, हे किरकोळ अपराध अनेकदा गट-दबावाला बळी पडण्याचा किंवा प्रौढ म्हणून स्वतःची ओळख प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न याचा परिणाम असतात (फ्लेचर एट अल., १९९५; थॉर्नबेरी आणि क्रोहन, १९९७).

४.३ संकेतभेट (डेटिंग) करणे, लैंगिक वर्तन आणि किशोरवयीन गर्भधारणा (DATING, SEXUAL BEHAVIOURaND TEENAGE PREGNANCIES)

एकविसाव्या शतकातील संकेतभेट करणे आणि लैंगिक संबंध (Dating and Sexual Relationships in the Twenty-First Century):

किशोरावस्थेदरम्यान बालपणातील भावनिक अवलंबित्वापासून दूर जाण्याची गरज असते. मित्र-मैत्रिणी आणि समवयस्क हे तरुण लोकांसाठी सहचर आणि मनोरंजनाचे स्रोत असतात. किशोरावस्थेमध्ये दोन्ही लिंगांशी मैत्री करणे सुरू होते. किशोरावस्थेतील लोकांना सामाजिक समूहामधील (त्यांची) स्वीकृती सामर्थ्यकारकरीत्या प्रेरणादायी वाटते. किशोरवयीन मुले-मुली संकेतभेट घेणे (डेटिंग करणे) कधी आणि कसे सुरू करतात हे सामान्यतः अशा सांस्कृतिक घटकांद्वारे निर्धारित केले जाते, जे एका पिढीपासून दुसऱ्या पिढीमध्ये बदलतात. अगदी हल्लीच्या काळापर्यंत, केवळ एका व्यक्तीसोबत संकेतभेट होणे तेव्हा ते सांस्कृतिक आदर्श मानले जात होते. पण आता अनेक गोष्टी बदलल्या आहेत आणि काही किशोरावयीन व्यक्तींची अशी धारणा आहे, की संकेतभेटीची संकल्पना जुनी आहे आणि काही ठिकाणी "हुकअप"(Hooking up) ची प्रथा आहे - एक अशी असंदिग्ध संज्ञा ज्यामध्ये चुंबन घेण्यापासून लैंगिक संभोगापर्यंत सर्व काही गोष्टी समाविष्ट आहेत आणि ती अधिक उचित समजली जाते. जरी सांस्कृतिक नियम बदलत असले, तरीही संकेतभेट हे अजूनही सामाजिक संवादाचे एक प्रबळ रूप आहे, ज्यामुळे किशोरवयीन मुलांमध्ये जवळीकता निर्माण होते (डेनिजेट-लुईस, २००४; मॅनिंग, जिओर्डानो, आणि लॉन्गमोर, २००६; बोगल, २००८).

संकेतभेटीची कार्ये (The Functions of Dating):

किशोरावस्थेतील संकेतभेटीचा (Dating) एक प्रमुख उद्देश म्हणजे मजेदार आणि मनोरंजक अनुभव घेणे होय. संकेतभेट करणे हा मनोरंजन आणि आनंदाचा एक प्रकार आहे. विरुद्ध लिंगाची मैत्री, स्वीकृती, आपुलकी आणि प्रेम हवे असणे हा मोठा होण्याचा एक भाग आहे. संकेतभेट हे सामाजिक आणि वैयक्तिक ताकदीचे साधन देखील आहे.

संकेतभेटीचा आणखी एक प्रमुख उद्देश म्हणजे जवळीकतेचा शोध घेणे होय. जवळीकता (Intimacy) म्हणजे आपुलकी, आदर, निष्ठा, परस्पर विश्वास, देवाण-घेवाण, मोकळेपणा, प्रेम आणि जबाबदारी यांचा विकास होणे होय. मित्र-मैत्रिणींसोबतचे काही किशोरवयीन संबंध वरवरचे असू शकतात तर काही खरे जवळचे असू शकतात. संकेतभेटीमुळे जवळीक साधण्याची संधी मिळू शकते.

संकेतभेट किती चांगल्या प्रकारे ही कार्ये करू शकते, विशेषत: मानसिक जवळीकतेचा विकास, हे फारसे समजलेले गेलेले नाही. खरी जवळीकता ही किशोरावस्थेच्या उत्तरार्धादरम्यान अधिक सामान्य होते. त्या वेळी, संकेतभेट-संबंध दोन्ही सहभागींद्वारे अधिक गांभीर्याने घेतले जाऊ शकतात आणि जोडीदार निवडण्याचा एक मार्ग म्हणून आणि विवाहाची संभाव्य प्रस्तावना म्हणून त्याकडे पाहिले जाऊ शकते (झिमर-गेम्बेक आणि गॅलटी, २००६; फ्रिडलँडर, कोनोली, पेप्लर आणि क्रेग, २००७; पालुडी, २०१२).

संकेतभेट करणे समलैंगिक (Homosexual Adolescents) किशोरवयीन मुलांसाठी खरे आव्हान आहे, कारण समरती पुरूष (Gay) आणि समरती स्त्रिया (Lesbians) यांचे संबंधांशी निगडीत पूर्वग्रह (Prejudice) असल्यामुळे समरती पुरूष आणि समरती स्त्रिया समुचित होण्याच्या प्रयत्नात ते इतर लिंगाशी संकेतभेट करण्याची शक्यता असते. जरी ते इतर समरती पुरूष आणि समरती स्त्रिया यांच्याशी संबंध ठेवण्याचा प्रयत्न करत असले तरी, त्यांना जोडीदार शोधणे कठीण होऊ शकते, जे उघडपणे त्यांचे लैंगिक अभिमुखता व्यक्त करू शकत नाहीत. उघडपणे संकेतभेट करणाऱ्या समलैंगिक जोडप्यांना सामान्यतः इतरांच्या छळाला सामोरे जावे लागते, ज्यामुळे नातेसंबंध विकसित करणे अधिक कठीण होते (सॅविन-विलियम्स, २००३ अ).

संकेतभेट, वंश आणि वांशिकता (Dating, Race, and Ethnicity):

जेव्हा वेगवेगळ्या वांशिक गटांच्या किशोरवयीन मुलांमध्ये संकेतभेटीच्या पद्धतींचा विचार केला जातो तेव्हा संस्कृतीचा प्रभाव त्यावर असतो. पालक त्यांच्या संस्कृतीच्या पारंपारिक मूल्यांचे जतन करण्याच्या प्रयत्नात त्यांच्या किशोरांच्या संकेतभेट-वर्तनावर नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न करतात किंवा त्यांचा पाल्य त्यांच्या वांशिक गटात आहे का याची खात्री करतात.

उदाहरणार्थ, आशियाई पालक सामान्यतः त्यांच्या स्वत:च्या संगोपनामुळे त्यांची मूल्ये आणि अभिवृत्ती यांविषयी रूढीवादी असतात (अनेक प्रकरणांमध्ये, पालकांचे लग्न इतरांनी जुळवले होते आणि संकेतभेटीची संपूर्ण संकल्पना अपरिचित असते) ते संकेतभेटीसाठी स्वतःचे नियम बनवण्याचा आग्रह धरतात. परिणामी, ते स्वतःला त्यांच्या मुलांशी मोठ्या

संघर्षात गुंतलेले पाहतात (हॅमोन आणि इंगोल्डस्बी, २००३; होल्टर, एक्झिन, आणि घिमिरे, २००४; लाऊ आणि इतर,२००९).

लैंगिक वर्तन (Sexual Behaviour):

पौगंडावस्थेदरम्यान संप्रेरकीय बदल (Hormonal changes) लैंगिकतेच्या स्वरूपात भावनांची एक नवीन कक्षा निर्माण करतात. लैंगिक वर्तन आणि विचार हे किशोरवयीन मुला-मुलींच्या मुख्य चिंतांपैकी एक आहेत. जवळजवळ सर्वच किशोरवयीन मुले-मुली लैंगिकतेबद्दल विचार करतात आणि बरेच लोक त्याबद्दल वेळोवेळी विचार करतात (केली, २००१; पोंटन, २००१).

सामान्यतः एकाकी स्व-उत्तेजना (Solitary Self-Stimulation) किंवा हस्तमैथुन (Masturbation) हा पहिल्या प्रकारचे लैंगिक वर्तन असते, ज्यामध्ये किशोरवयीन व्यस्त राहतात. संशोधन असे सूचित करते की वयाच्या १५ व्या वर्षापर्यंत, जवळजवळ ८० टक्के किशोरवयीन मुले आणि २० टक्के किशोरवयीन मुली हस्तमैथुन करतात. किशोरवयाच्या पूर्वार्धानंतर पुरुषांमध्ये हस्तमैथुन लक्षणीयरीत्या कमी होते तर महिलांमध्ये सुरुवातीला वारंवारता कमी असते आणि संपूर्ण किशोरावस्थेमध्ये वाढते. असे आढळून आले आहे, की आफ्रिकन अमेरिकन पुरुष आणि स्त्रिया गौरवर्णियांपेक्षा कमी हस्तमैथुन करतात. (श्वार्ट्झ, १९९९; हाइड अँड डीलेमेटर, २००४).

हस्तमैथुन सामान्य आणि व्यापक आहे, तरीही ते लाज आणि अपराधीपणाची भावना निर्माण करू शकते. हस्तमैथुनाची लाज वाटणे आणि अपराधीपणाची भावना निर्माण होण्याची अनेक कारणे आहेत. याचे एक कारण असे आहे की किशोरवयीन व्यक्तींना असे वाटते कि आपण हस्तमैथुन करतो याचा अर्थ ते लैंगिक जोडीदार शोधण्यास अक्षम आहेत. मात्र, हे चुकीचे गृहीतक आहे, कारण आकडेवारी असे दर्शविते की तीन चतुर्थांश विवाहित पुरुष आणि दोन तृतीयांश विवाहित महिला वर्षांतून १० ते २४ वेळा हस्तमैथुन करतात (दास, २००७; गेरेसु आणि इतर, २००८).

हस्तमैथुनाबद्दल लाज आणि अपराधीपणाची भावना येण्याचे दुसरे कारण म्हणजे हस्तमैथुनाबद्दलच्या चुकीच्या माहितीवर आधारित दृष्टिकोनाचा परिणाम होय. उदाहरणार्थ, एकोणिसाव्या शतकातील चिकित्सक आणि सामान्य व्यक्तींनी हस्तमैथुनाच्या भयंकर परिणामांबद्दल धोक्याची पूर्वसूचना दिली आहे, जसे की अपचन, पाठीच्या मणक्यांचे आजार, डोकेदुखी, अपस्मार, आकडीचे विविध प्रकार, दृष्टीदोष, हृदयाची धडधड, एका बाजूस दुखणे आणि फुप्फुसांमधून रक्तस्त्राव होणे, हृदयात पेटके आणि कधीकधी अचानक मृत्यू (ग्रेगरी, १८५६). हस्तमैथुनाच्या आचरणावर मात करण्यासाठी सुचविलेले उपाय अतिशय भयानक आणि क्रूर स्वरूपाचे आहेत.

वरीलपैकी कोणतीही गोष्ट आज योग्य मानली जात नाही. हस्तमैथुनाचे वास्तव वेगळे आहे. लैंगिक वर्तनावरील तज्ञ याला एक सामान्य, निरोगी आणि निरुपद्रवी क्रिया म्हणून पाहतात.

लैंगिक संभोग (Sexual Intercourse):

लैंगिक संभोग हा बहुतेक किशोरवयीन लोकांच्या संवेदनातील एक महत्त्वाचा मैलाचा टप्पा आहे. सामान्यतः संभोगापूर्वी अनेक प्रकारची लैंगिक जवळीक असू शकते, ज्यामध्ये विस्तृत चुंबन, कुरवाळणे, लाडाने थोपटणे (Petting) इत्यादी. लैंगिक वर्तनाचे संशोधन करणाऱ्या संशोधकांचे मुख्य लक्ष विषमलैंगिक संभोगाच्या कृतीवर आहे.

गेल्या ५० वर्षांमध्ये, किशोरवयीन व्यक्तींचे पहिल्यांदा लैंगिक संबंधास सामोरे जाण्याचे सरासरी वय हळूहळू कमी होत आहे आणि सुमारे १३ टक्के किशोरवयीन यांनी १५ वर्षांच्या आधी लैंगिक संबंध ठेवले आहेत. एकूणच, पहिल्या लैंगिक संभोगाचे सरासरी वय १७ वर्षे आहे. किशोरावस्थेतील सुमारे ८० टक्के लोकांनी २० वर्षांपूर्वी लैंगिक संबंध ठेवले आहेत. (MMWR, २००८; गुट्टमाकर संस्था, २०१२).

प्रारंभिक लैंगिक संभोगाच्या वेळेत वांशिक भेददेखील आहेत: आफ्रिकन सामान्यत: पर्टो रिकन्सच्या तुलनेत अधिक लवकर प्रथम लैंगिक संबंध (Initial Sexual Intercourse) ठेवतात, जे (पर्टो रिकन्स) गौरवर्णियांपेक्षा अधिक लवकर लैंगिक संबंध ठेवतात. हे वांशिक भेद कदाचित सामाजिक-आर्थिक स्थिती, सांस्कृतिक मूल्ये आणि कौटुंबिक संरचनेतील फरक प्रतिबिंबित करतात (सिंग आणि डॅरोच, २०००; हाइड, २००८).

४.३.१. लैंगिक अभिमुखता (Sexual Orientation):

भिन्नलैंगिकता, समलैंगिकता, उभयलैंगिकता आणि परलैंगिकता (Heterosexuality, Homosexuality, Bisexuality, and Transsexualism)

लैंगिक अभिमुखता (Sexual Orientation) ही संकल्पना एखाद्या व्यक्तीच्या सम किंवा भिन्न-लिंगी लोकांच्या शारीरिक आणि भावनिक उत्तेजनानुसार परिभाषित केली जाते. विशेषत: किशोरावस्थेमध्ये, लैंगिक प्राधान्य सारखेच असू शकत नाही. लिंग ओळख (Gender Identity) ही लैंगिक अभिमुखतेपासून भिन्न आहे. लैंगिक अभिमुखतेची कक्षा भिन्नलिंगी (प्रामुख्याने विरुद्ध लिंगाकडे आकर्षित होणे) ते उभयलिंगी (पुरुष आणि मादी दोघांकडे आकर्षित होणे) ते समलैंगिकता - समरती पुरूष आणि समरती स्त्रिया (प्रामुख्याने समान लिंगाकडे आकर्षित होणे) अशी असू शकते.

जेव्हा आपण किशोरावस्थेतील लैंगिक विकासाचा विचार करतो, तेव्हा भिन्न-लैंगिकता हा सर्वाधिक वारंवार उद्भवणारा आकृतिबंध आहे, तरीदेखील, काही किशोरवयीन समलैंगिक असतात, ज्यामध्ये त्यांचे लैंगिक आकर्षण आणि वर्तणूक त्यांच्या स्वतःच्या समान लिंगाच्या सदस्यांकडे असते. समलैंगिक अनुभवात गुंतलेले अनेक तरुण समरती पुरूष नसतात आणि अनेक समरती पुरूष किशोरवयीन यांनी समान लिंगाच्या व्यक्तीशी लैंगिक संबंध ठेवलेला नसतो.

अनेक किशोरवयीन मुले समलैंगिकतेचा प्रयोग करतात. एखाद-दुसऱ्या वेळेस सुमारे २० टक्के ते २५ टक्के किशोरवयीन मुलांनी आणि १० टक्के किशोरवयीन मुलींनी किमान एकदा समलैंगिकतेचा एक अनुभव घेतलेला दिसून येतो. खरे तर, समलैंगिकता आणि भिन्न-लैंगिकता पूर्णपणे भिन्न लैंगिक अभिमुखता नाहीत. अग्रेसर लैंगिक संशोधक आल्फ्रेड

किन्झे यांनी असे मत मांडले, की लैंगिक अभिमुखतेकडे एक सातत्यक म्हणून पाहिले पाहिजे, ज्यामध्ये एका बाजूला पूर्णपणे समलैंगिक आणि दुसऱ्या बाजूला पूर्णपणे भिन्नलैंगिक असतात. ज्यामुळे लोक समलैंगिक आणि विषमलिंगी वर्तन दाखवतात. (किन्झे, पोमेरॉय आणि मार्टिन, १९४८). या दोन्हींमध्ये ते लोक असतात, जे दोन्ही समलैंगिक आणि भिन्नलैंगिक वर्तन दर्शवितात.

लैंगिक अभिमुखता आणि लिंग ओळख या दोन भिन्न आणि क्लिष्ट संकल्पना आहेत. लैंगिक अभिमुखता एखाद्याच्या लैंगिक आवडीच्या वस्तूशी संबंधित असतात. लिंग ओळख म्हणजे व्यक्ती मानसशास्त्रीयदृष्ट्या जे लिंग मानते ते होय. लैंगिक अभिमुखता आणि लिंग ओळख एकमेकांशी अनिवार्यपणे संबंधित नसतात. एखादा पुरूष ज्याची एक मजबूत पुरूषी लिंग ओळख आहे, तो दुसऱ्या पुरुषाकडे आकर्षित होऊ शकतो. (हंटर आणि मॅलन, २०००).

काही व्यक्ती स्वतःला पर-लिंगी म्हणून ओळखतात. पर-लैंगिकता म्हणजे दुसऱ्या लिंगाच्या शरीरात अडकणे. पर-लैंगिकता एखाद्याच्या लैंगिक ओळखीचा समावेश असलेल्या लिंग समस्येचे प्रतिनिधित्व करते. असे आढळून आले आहे की पर-लैंगिकता लिंग-परिवर्तन शस्त्रक्रिया करून करता येते. ज्यामध्ये व्यक्तीचे गुप्तांग शस्त्रक्रियेने काढून टाकले जाते आणि हव्या असणाऱ्या लिंगाचे जननेंद्रिय-रोपण केले जाते. लिंग परिवर्तनाची प्रक्रिया सोपी नाही परंतु त्याचे परिणाम खूप सकारात्मक आढळून आले आहेत.

पर-लैंगिकता (Transsexualism) व्यक्तींपेक्षा जे भिन्न असतात त्यांना मध्यलिंगी (इंटरसेक्स) (Intersex) म्हणतात किंवा जुनी संज्ञा हर्माफ्रोडाईट (Hermaphrodite) असे म्हणतात. एक मध्यलिंगी व्यक्ती लैंगिक अवयव किंवा गुणसूत्र किंवा जनुकांच्या नमुन्यांचा एक असामान्य संयोग घेऊन जन्माला येते. उदाहरणार्थ, ते नर आणि मादी दोन्ही लैंगिक अवयवांसह किंवा अस्पष्ट अवयवांसह जन्माला येऊ शकतात. सुमारे ४५०० जन्मांपैकी फक्त एक मध्यलिंगी अर्भक असू शकते (डायमंड, २०१३).

लैंगिक अभिमुखता कशाने निर्धारित होते? (What determines sexual orientation?):

एखादी व्यक्ती समरती स्त्रिया, समरती पुरूष, सरल आणि उभयलिंगी का असू शकते हे आपणास पूर्णपणे माहिती नाही. हे घटक अजून नीट समजलेले नाहीत. परंतु संशोधन असे दर्शविते की लैंगिक अभिमुखता अंशतः जन्मापूर्वी सुरू होणाऱ्या जैविक घटकांमुळे निर्माण होत असते. त्यामध्ये, अनुवंशिक आणि जैविक घटक महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. जुळ्या मुलांचा अभ्यास असे दर्शवितो की समलिंगी जुळी मुले त्यांच्या अनुवंशिकतेमध्ये समान नसलेल्या भावंडांच्या जोड्यांपेक्षा समलिंगी असण्याची शक्यता जास्त असते. इतर संशोधनांत असे आढळून आले आहे की समलैंगिक आणि भिन्न-लैंगिकांमध्ये मेंदूच्या विविध संरचना भिन्न असतात आणि संप्रेरक निर्मिती लैंगिक अभिमुखतेशी जोडलेले आढळून येते (एलिस आणि इतर, २००८; फिट्झगराल्ड, २००८; सॅटिला आणि इतर, २००८).

इतर संशोधकांनी कुटुंब किंवा समवयस्क आणि पर्यावरणीय घटकांच्या भूमिकेवर भर दिलेला आहे. सिग्मंड फ्रॉईड यांच्या मते समलैंगिकता ही विरुद्ध-लिंगी पालकांशी अयोग्य ओळखीचा परिणाम आहे (फ्रॉईड, १९२२, १९५९). फ्रॉईड यांच्या सिद्धांताविषयक एक समस्या ही आहे, की असा कोणताही पुरावा नाही जो हे सूचित करेल, की कोणतेही विशिष्ट कौटुंबिक गतिक किंवा बाल संगोपनाची पद्धती हे सुसंगतपणे लैंगिक अभिमुखतेशी संबंधित आहेत (इसे, १९९०; गोलॉम्बोक आणि टास्कर, १९९६).

थोडक्यात, काही किशोरवयीन व्यक्तींमध्ये भिन्नलैंगिक अभिमुखता आणि काही किशोरवयीन व्यक्तींमध्ये समलैंगिक अभिमुखता का विकसित होते याचे कोणतेही स्वीकारार्ह स्पष्टीकरण देता येत नाही. बहुतेक तज्ञांचा असा विश्वास आहे, की लैंगिक अभिमुखता ही अनुवंशिक, शरीरशास्त्रीय, आणि पर्यावरणीय घटकांच्या जटिल परस्परसंबधातून विकसित होते (ले वे आणि व्हॅलेंटे, २००३; मस्तंस्की, कुपर, आणि ग्रीन, २०१४).

एक बाब स्पष्ट आहे. जे किशोरवयीन व्यक्ती स्वतःला समान लिंगाच्या सदस्यांकडे आकर्षित झाल्यासारखे अनुभवतात त्यांना इतर किशोरवयीन व्यक्तींपेक्षा अधिक कठीण प्रसंगांचा सामना करावा लागतो. यु. एस. मधील समाज अजूनही समलैंगिकतेबद्दल अज्ञान आणि पूर्वग्रह बाळगतो आहे, जे अशा धारणेमध्ये अबाधित राहतात, की लोकांना पर्याय असतो, जे ते घेत नाहीत. समरती पुरुष व समरती महिला किशोरवयीन व्यक्तींना त्यांच्या कुटुंबाकडून किंवा समवयस्कांकडून नाकारले जाऊ शकते किंवा त्यांच्या अभिमुखतेबद्दल किशोरवयीन व्यक्ती खुलेपणा बाळगत असल्यास त्यांचा इतरांकडून छळ केला जाऊ शकतो आणि त्यांच्यावर हल्ला केला जाऊ शकतो. याचा परिणाम असा होतो, की ज्या किशोरवयीन व्यक्तींना ते समलैंगिक असल्याचे समजते त्यांना नैराश्याचा धोका अधिक असतो आणि भिन्नलैंगिक किशोरवयीन व्यक्तींपेक्षा समलैंगिक किशोरवयीन व्यक्तींमध्ये स्व-हत्येचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या अधिक असते (टुमी आणि इतर, २०१०; मॅडसेन आणि ग्रीन, २०१२; मिशेल, बारा आणि कोर्चमारोस, २०१४).

दुसरीकडे, बहुतेक लोक शेवटी त्यांच्या लैंगिक अभिमुखतेशी ठाम राहतात आणि त्यासह आरामदायक जीवन जगतात. जरी समरती महिला, समरती पुरुष आणि उभयलिंगी व्यक्ती मानसिक तणाव, पूर्वग्रह आणि ते सामोरे जात असलेल्या भेदभावाचा परिणाम म्हणून मानसिक आरोग्यविषयक समस्या अनुभवत असल्या, तरीही कोणत्याही महत्त्वाच्या मानसिक किंवा वैद्यकीय संघटनेद्वारे समलैंगिकता हा एक मानसिक विकार मानला गेला नाही. त्या सर्व संघटना समलैंगिकांविरुद्ध होणारा भेदभाव कमी करण्याच्या प्रयत्नांचे समर्थन करतात. शिवाय, समलैंगिकतेबद्दल समाजाचा दृष्टीकोन बदलत चालला आहे, विशेषतः तरुण व्यक्तींमध्ये. उदाहरणार्थ, यु. एस. मधील बहुसंख्य नागरिकांचा समरती पुरुष-विवाहाच्या वैधिकरणास पाठिंबा आहे, ज्यांना २०१५ मध्ये कायदेशीर मान्यता मिळाली आहे. (रसेल आणि मॅकग्वायर, २००६; बेकर आणि सुझमन, २०१२; पॅटरसन, २०१३).

४.३.२. किशोरवयीन गर्भधारणा (Teenage Pregnancies):

जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO - २००६) किशोरवयीन गर्भधारणेची व्याख्या "१०-१९ वर्षे वयाच्या मुलीपासून होणारी अशी कोणतीही गर्भधारणा" अशी केली आहे, ज्यामध्ये नमूद केलेले मुलीचे वय हे बाळाचा जन्म होतो त्यावेळचे असते (WHO, २००४). युनिसेफच्या (२००१) आकडेवारीनुसार, जगभरात प्रत्येक पाचव्या मुलाचा जन्म किशोरवयीन आईच्या पोटी होतो. जागतिक स्तरावर, १९ वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुली १३ दशलक्ष बालकांना जन्म देतात. किशोरवयीन गर्भधारणेचे प्रमाण प्रत्येक देशागणिक बदलते.

किशोरवयीन गर्भधारणा ही समस्याप्रधान मानली जाते कारण, विकसनशील देशांमध्ये १५ ते १९ वर्षे वयोगटातील किशोरवयीन मुलींमध्ये गर्भधारणा आणि बाळाचा जन्म यांतली क्लिष्टता ही मृत्यूची प्रमुख कारणे आहेत. असा अंदाज आहे की दरवर्षी ७०००० किशोरवयीन मुलींचा मृत्यू होतो कारण त्या यशस्वी मातृत्वासाठी शारीरिकदृष्ट्या परिपक्व होण्याआधीच गरोदर झालेल्या असतात (मेयर, २००४).

विकसनशील देशांमध्ये, किशोरवयीन विवाह आणि किशोरवयीन प्रजनन दर खूप जास्त आहेत. इतर देशांच्या तुलनेत, भारतात किशोरवयीन प्रजनन क्षमता प्रामुख्याने विवाहाच्या संदर्भात आढळते. अल्पवयीन विवाहाचा परिणाम म्हणून सर्व तरुणींपैकी निम्म्या स्त्रिया १८ वर्षांच्या होईपर्यंत आणि १५ वर्षांच्या होईपर्यंत जवळपास पाचपैकी एक लैंगिकदृष्ट्या सक्रिय असते (जेजीभॉय, १९९८).

अल्पवयीन म्हणून विवाहित झालेल्या स्त्रियांमध्ये प्रौढ म्हणून विवाहित झालेल्यांपेक्षा लवकर, वारंवार आणि अनियोजित गर्भधारणेची (विशेषत: गैर-गर्भनिरोधक वापराचा परिणाम म्हणून) अधिक शक्यता असते, ज्यांचा संबंध सातत्याने माता आणि अर्भक विकृतीच्या वाढीव जोखमीशी असतो (UNICEF, २००७,२००८; UNFPA २००५). साधारणपणे २०-२४ वयोगटातील महिलांची सर्वाधिक संख्या (म्हणजे ११,८७५,१८२) असलेल्या १० देशांपैकी भारत एक आहे, ज्यामध्ये १८ वर्षांच्या वयामध्ये मुली बाळाला जन्म देतात (UNFPA, २००३).

भारताने, दक्षिण आशियातील सर्वात मोठे आणि सर्वात समृद्ध राष्ट्र म्हणून, १९२९ पासून बालविवाहाविरूद्ध कायदे केलेले आहेत. त्यावेळी विवाहाचे कायदेशीर वय १२ वर्षे ठेवले गेले होते. १९७८ मध्ये मुलींसाठी विवाहाचे कायदेशीर वय १८ वर्षे करण्यात आले असले तरी, त्यांच्या कायदेशीर वयापेक्षा कमी वयाच्या मुलींचे लग्न आजपर्यंत देशात प्रचलित आहेत (राज आणि इतर, २००९).

४.४ सारांश

हे प्रकरण किशोरवयीन मुलांचे कुटुंब आणि मित्रांसोबतचे नाते, स्वायत्ततेचा शोध, लोकप्रियता आणि नकार, संकेतभेट आणि लैंगिक वर्तन आणि किशोरवयीन गर्भधारणा यासारख्या पैलूंवर लक्ष केंद्रित केले.

स्वायत्ततेच्या शोधामुळे किशोरवयीन मुले आणि त्यांचे पालक यांच्यातील संबंधांमध्ये बदल होऊ शकतात. परंतु, पिढीतील अंतर सामान्यतः विचार केला जातो त्यापेक्षा कमी आहे.

किशोरावस्थेमध्ये कंपू आणि गर्दी हे संदर्भ गट म्हणून काम करतात आणि सामाजिक तुलना करण्याचे एक साधन तयार करून देतात.

या अवस्थेमध्ये लैंगिक खंडन कमी होतात आणि मुले आणि मुली एकमेकांबरोबर जोड्या बनवण्यास सुरू करतात. किशोरावस्थेत वांशिक पृथक्करण वाढते. ते सामाजिक-आर्थिक स्थितीतील फरक, भिन्न शैक्षणिक अनुभव आणि परस्पर अविश्वासू वृत्ती यामुळे वाढतात.

किशोरावस्थेतील लोकप्रियतेच्या अंगामध्ये लोकप्रिय, वादग्रस्त, दुर्लक्षित आणि नाकारलेल्या किशोरवयीन मुलांचा समावेश होतो. किशोरावस्थेतील मुले-मुली त्यांच्या समवयस्कांचे अशा क्षेत्रांमध्ये अनुसरण करतात, ज्यांमध्ये ते समवयस्कांना तज्ञ मानतात आणि प्रौढांना त्या क्षेत्रांमध्ये, ज्यांत त्यांनी प्राविण्य प्राप्त केले. जरी बहुतेक किशोर गुन्हे करत नाहीत, किशोरवयीन मुले गुन्हेगारी कृत्यांमध्ये असमानरित्या गुंतलेली असतात. अल्पवयीन गुन्हेगारांचे समाजीकृत किंवा असमाजीकृत अपराधी म्हणून वर्गीकरण केले जाऊ शकते.

किशोरावस्थेतील संकेतभेट ही जवळीक, मनोरंजन आणि प्रतिष्ठा यासारखी अनेक कार्ये करते. हस्तमैथुन याकडे एकेकाळी अतिशय नकारात्मक दृष्टीकोनातून पाहिले जात होते, आता सामान्यत: प्रौढत्वापर्यंत चालू असलेली एक सामान्य आणि निरुपद्रवी क्रिया म्हणून ओळखली जाते आहे.

लैंगिक संभोग हा एक महत्त्वाचा मैलाचा टप्पा आहे जो बहुतेक लोक किशोरावस्थेत पोहचताना अनुभवतात. पहिल्या संभोगाचे वय सांस्कृतिक भेद दर्शवते आणि गेल्या ५० वर्षांपासून ते कमी होत आहे. लैंगिक अभिमुखता, जिला सर्वाधिक अचूकतेने न पाहता एक निरंतरता म्हणून पाहिले जाते, ती घटकांच्या एका क्लिष्ट मिश्रणाचा परिणाम म्हणून विकसित होते

किशोरवयीन गर्भधारणेचे किशोरवयीन माता आणि त्यांच्या मुलांवर नकारात्मक परिणाम होतात. किशोरवयीन गर्भधारणेच्या घटनांमध्ये घट झाली आहे कारण किशोरवयीन मुलांमध्ये जागरूकता वाढली आहे, जसे की कंडोमचा वापर करणे आणि संभोगासाठी पर्यायांवर अवलंबून राहणे हे विचार रुजले आहेत.

४.५ प्रश्न

१. किशोरावस्थेतील कौटुंबिक संबंध कसे असतात याचे वर्णन करा.

२. किशोरावस्थेत समवयस्कांशी नाते कसे बदलते ते स्पष्ट करा.

३. किशोरावस्थेतील लोकप्रिय असणे आणि लोकप्रिय नसणे म्हणजे काय आणि किशोरवयीन समवयस्कांच्या दबावाला कसा प्रतिसाद देतात यावर चर्चा करा.

४. किशोरावस्थेतील संकेतभेटीची कार्ये आणि वैशिष्ट्ये यांचे आणि लैंगिकता कशी विकसित होते याचे वर्णन करा.

५. किशोरावस्थेत लैंगिक अभिमुखता कशी विकसित होते ते स्पष्ट करा.

६. किशोरवयीन गर्भधारणेतील आव्हाने आणि ते रोखण्यासाठी सर्वात प्रभावी कार्यक्रमांचे प्रकार यांचा सारांश द्या.

४.६ संदर्भ

- Feldman, R. S. & Babu, N. (2018). Development across the Life Span. (8th Ed). India: Pearson India Education services Pvt. Ltd.

*****

५

पूर्व-प्रौढावस्थेतील शारीरिक व बोधनिक विकास – I

घटक रचना

५.० उद्दिष्ट्ये

५.१ प्रस्तावना

५.२ शारीरिक विकास, आरोग्य व स्वास्थ्य

५.२.१ शारीरिक दिव्यांगता

५.३ ताण व समायोजन

५.४ तुम्ही विकासाचे माहितीगार ग्राहक आहात का?

५.५ सारांश

५.६ प्रश्न

५.७ संदर्भ

५.० उद्दिष्ट्ये

ह्या विभागात खालील संकल्पना समजून घेता येतील:

- प्रौढावस्थेच्या सुरुवातीला शारीरिक विकास आणि स्वास्थ्यची स्थिती काय असते?
- कोणते घटक प्रौढत्वाच्या सुरूवातीस आरोग्यावर परिणाम करतात?
- ठराविक वयोगटातील लोक शारीरिक दिव्यांगत्वाचा सामना कसा करतात?
- प्रौढावस्थेत लोक तणावाचा सामना कसा करतात?

५.१ प्रस्तावना

पूर्व-प्रौढावस्था (Early adulthood) ही कोणत्याही व्यक्तीच्या जीवनातील सर्वोत्तम व सर्वांत अशांततेचा कालावधी असतो. ही अशी वेळ आहे, की जेव्हा एखादी व्यक्ती बाल्यावस्थेतून बाहेर येते, परंतु अद्याप तिने पूर्णपणे प्रौढावस्थेमध्ये प्रवेश केलेला नसतो. पूर्व-प्रौढावस्थेचा हा काळ पौगंडावस्थेचा शेवट (सुमारे वय वर्षे २०) दर्शवतो आणि मध्य-प्रौढावस्थेच्या प्रारंभापर्यंत (सुमारे वय वर्षे ४०) सुरू राहतो. या कालावधीत व्यक्ती तिची उत्पादनक्षमता आणि उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य यांच्या शिखरावर असते. प्रौढावस्थेच्या कालावधीत बरेच शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनिक, नैतिक बदल होत असतात. त्यांपैकी या प्रकरणात, आपण प्रौढावस्थेत होत असलेल्या शारीरिक बदलांवर आणि या युवा प्रौढांना कोणत्या प्रकारच्या तणावाला सामोरे जावे लागते, त्याचा त्यांच्यावर कसा परिणाम होतो आणि त्याचा सामना कसा करावा याबाबत माहिती पाहणार आहोत.

५.२ शारीरिक विकास, आरोग्य व स्वास्थ्य (PHYSICAL DEVELOPMENT, FITNESS AND HEALTH)

पूर्व-प्रौढावस्थेपर्यंत, शारीरिक विकास आणि परिपक्वता जवळजवळ पूर्ण होते. या अवस्थेत, त्यांच्या वय वर्षे २० च्या पूर्वार्धात, बहुतेक लोक त्यांची पूर्ण उंची गाठतात, त्यांचे बाहू त्यांच्या आकाराच्या प्रमाणात होतात आणि त्यांची शारीरिक क्षमता अगदी शिखरावर पोहोचलेली असते. ते शारीरिकदृष्ट्या सुदृढ, जोमदार आणि उत्साही बनतात, त्याचबरोबर वृद्धावस्थेत येणारी संवेदनेत आणि नैसर्गिक शारीरिक घटदेखील घडून येते, हे वयाशी संबंधित बदल लोकांना त्यांच्या जीवनातील नंतरच्या अवस्थांपर्यंत दिसत नाहीत. तथापि, काही व्यक्तींसाठी या अवस्थेतही काही वाढ चालू राहते. उदाहरणार्थ, उशिरा प्रौढ होणाऱ्या व्यक्तींची वयाच्या २० व्या वर्षाच्या पूर्वार्धातही त्यांची उंची वाढत राहते. या अवस्थेत त्यांच्या शरीराचे काही भाग परिपक्वता गाठतात, उदाहरणार्थ, मेंदूचा आकार आणि वजन दोन्ही वाढतात, ज्यांची पूर्व-प्रौढावस्थेत अधिकाधिक वाढ होते. जीवनाच्या नंतरच्या काळात मेंदूचा आकार आकुंचन पावतो. या अवस्थेत, मेंदूच्या "ग्रे-मॅटर" (gray matter) नामक भागाचे सातत्याने संगोपन होत असते आणि मज्जापेशींच्या विसंवहनाची प्रक्रिया (मायलिनेशन) वाढणे सुरू राहते. मागील घटकांमध्ये नमूद केल्याप्रमाणे, ग्रे-मॅटरचे संगोपन आणि मज्जापेशींचे विसंवहन या दोन प्रक्रिया मेंदूला या अवस्थेत होणाऱ्या बोधनिक प्रगतीस आधार देण्यास मदत करतात (श्वार्त्स आणि बिल्बो, २०१४).

संवेदना (The Senses):

वयाच्या २० व्या वर्षाच्या पूर्वार्धात, इंद्रियांची क्षमते सर्वोत्तम असते. जरी, सतत सुरू असणाऱ्या वृद्धत्वाच्या प्रक्रियेमुळे, डोळ्यांची लवचिकता १० वर्षांच्या वयातही बदलू लागते आणि वयाच्या २० व्या वर्षाच्या पूर्वार्धातदेखील बदलत राहते, बदल इतके लहानसे असतात की ते दृष्टीमध्ये कोणताही बिघाड निर्माण करत नाहीत. त्यामुळे हे बदल लक्षात येण्यासारखे नसतात. अंदाजे वयाच्या ४० व्या वर्षीच, डोळ्यांच्या लवचिकतेत बदल झाल्यामुळे दृष्टीतील बदल एखाद्या व्यक्तीच्या लक्षात येतो.

अगदी ऐकण्याची क्षमतादेखील वयाच्या २० व्या वर्षाच्या पूर्वार्धादरम्यान अत्यंत तीक्ष्ण असते. जरी या अवस्थेमध्ये पुरुष आणि स्त्रिया दोघांची ऐकण्याची क्षमता खूप चांगली असली, तरीही असे आढळून आले आहे, की पुरुषांपेक्षा स्त्रिया उच्च स्वर अधिक तत्परतेने ओळखू शकतात (मॅक्-गिनिझ, १९७२). एखाद्या शांत परिस्थितीत, एखादी सरासरी तरुण प्रौढ व्यक्ती अगदी २० फूट अंतरावरील घड्याळाची टिक-टिकसुद्धा ऐकू शकते.

त्याचप्रमाणे, इतर संवेदना जसे की चव, गंध आणि स्पर्श आणि वेदना यांविषयीची संवेदनशीलता हे सर्वदेखील तीक्ष्ण असतात आणि केवळ वयाच्या ४० किंवा ५० वर्षांत त्यांत बिघाड होण्यास सुरूवात होते.

शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Fitness):

वयाच्या २० व्या पूर्वार्धादरम्यान उच्च पातळीवर असणारे शारीरिक स्वास्थ्य जे पूर्व-प्रौढत्वाच्या संपूर्ण कालावधीपर्यंत अबाधित राहते, ते वयाच्या ३० व्या वर्षांपासून त्यामध्ये

घट होऊ लागते. अगदी ते क्रिडापटू जे सतत प्रशिक्षण घेतात, तेदेखील वयाची तिशी गाठताच त्यांची शारीरिक धार गमावतात. यात व्यक्तीभेद असतो, उदाहरणार्थ, काही क्रीडापटू अगदी त्यांच्या वयाच्या चाळीशीतही चांगली कामगिरी करत राहतात, परंतु हेसुद्धा ते कोणत्या प्रकारचे खेळ खेळत आहेत यावर अवलंबून असते. काही खेळांमध्ये (उदा. मल्लविद्येत [gymnastics]), क्रिडापटू वयाच्या तिशीअगोदरच खूप थकून जातात आणि काही खेळांमध्ये, ते त्यानंतरही चांगली कामगिरी करत राहू शकतात, उदा., जलतरण (swimming).

अगदी क्रिडापटू नसलेल्यांसाठी, त्यांच्या मनोकायिक क्षमता (psychomotor abilities) पूर्व-प्रौढत्वादरम्यान अधिकतम असतात. उदाहरणार्थ, त्यांच्या प्रतिक्रिया-वेळ अधिक जलद असते, स्नायूंचे बळ अधिक असते आणि डोळे आणि हात यांचे समन्वय हे जीवनातील इतर कोणत्याही कालावधीपेक्षा अधिक चांगले असते (स्लिव्हिन्स्की, १९९३). तथापि, जे लोक व्यायाम करत नाहीत आणि योग्य आहार घेत नाहीत ते त्यांच्या पूर्ण शारीरिक क्षमतेपर्यंत पोहोचत नाहीत.

आपल्या आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर व्यायामाचे फायदे जगभर ज्ञात आहेत. ते हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी स्वास्थ्य वाढवते. म्हणजेच, हृदय आणि रक्ताभिसरण प्रणाली अधिक कार्यक्षमतेने कार्य करते. फुफ्फुसांची क्षमता वाढते, टिकाव धरून ठेवण्याची क्षमता वाढते, स्नायू मजबूत होतात आणि शरीराची लवचिकताही वाढते. स्नायू, स्नायुबंध आणि अस्थिबंध अधिक लवचिक होतात आणि हालचालींची कक्षा रूंदावते. पूर्व-प्रौढत्वादरम्यान केलेला व्यायाम अस्थिव्यंगता (Osteoporosis) देखील कमी करतो, म्हणजेच जीवनाच्या नंतरच्या टप्प्यावर हाडे ठिसूळ होणे. व्यायाम रोगप्रतिकारक शक्तीदेखील वाढवितात, अशा प्रकारे शरीराला आजारांशी लढण्यास मदत करतात, व ताण-तणाव, चिंता आणि नैराश्य कमी करतात. ते आपल्या शरीरावरील नियंत्रणाची जाणीव आणि कर्तृत्वाची भावना प्रदान करते (ब्रोनाझ आणि सॅलिसबरी, २०१४). व्यायामाचे सर्वांत महत्त्वाचा मोबदला, म्हणजे ते आपली आयुर्मर्यादा वाढवितात.

अमेरिकेत योग आणि सानिल व्यायामप्रकाराचे (एरोबिक्स) वर्ग, नॉटिलस वर्कआउट नामक जलकसरती, धावणे (जॉगिंग) आणि पोहणे हे व्यायामाचे अतिशय लोकप्रिय प्रकार आहेत. तरीही नियमित व्यायाम करणाऱ्यांची संख्या खूप कमी आहे. अभ्यासानुसार असे आढळून आले आहे की केवळ १०% अमेरिकन स्वतःला चांगल्या शारीरिक आकारात ठेवण्यासाठी पुरेसे नियमित व्यायाम करतात आणि लोकसंख्येच्या एक चतुर्थांशपेक्षा कमी व्यक्ती मध्यम नियमित व्यायाम करतात. अशा बाद आकडेवारीचे अनेक कारणांपैकी एक म्हणजे सामाजिक-आर्थिक स्थिती हे असू शकते. हे आढळून आले आहे की निम्न सामाजिक-आर्थिक वर्गातील लोकांपेक्षा उच्च आणि मध्यमवर्गीय लोक मोठ्या प्रमाणात नियमित व्यायाम करतात. गरीब लोकांकडे नियमित व्यायामासाठी वेळ किंवा पैसा नसतो. (फॅरेल आणि इतर, २०१४) यांच्या संशोधनात असे आढळून आले, की आपल्याला स्वतःला तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी जास्त वेळ घालवण्याची किंवा भरपूर व्यायाम करण्याची गरज नाही. खरं तर, अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन आणि सेंटर फॉर डिसीज कंट्रोल अँड प्रिव्हेन्शन असे सुचवितात, की लोकांना निरोगी राहण्यासाठी आठवड्यातून ५ दिवसांच्या कालावधीसाठी दररोज केवळ ३० मिनिटे मध्यम शारीरिक हालचाली करणे आवश्यक

आहे. एखादी व्यक्ती सतत व्यायाम करू शकते किंवा प्रत्येक व्यायामाच्या मध्ये १० मिनिटांची विश्रांती घेऊन ३० मिनिटांपर्यंत व्यायाम करू शकते. या मध्यम शारीरिक हालचालीमध्ये ३ किंवा ४ मैल प्रति तास वेगाने चालणे, १० मैल प्रति तास वेगाने सायकल चालवणे, क्लब चालवताना किंवा खेचताना गोल्फ खेळणे, किनाऱ्यावरून साचेकाम करून मासेमारी करणे, पिंग-पोंग खेळणे किंवा २ ते ४ मैल प्रति तास बोट चालविणे यांचा समावेश असू शकतो. अगदीसामान्य घरगुती कामे, जसे की केर काढणे, फरशी पुसणे, (बागेतील) तण काढणे, निर्वात जागांची साफ-सफाई करणे आणि यंत्राच्या (पॉवर-मॉवर) साहाय्याने बाग-बगिच्यात कापणी करणे हेदेखील मध्यम व्यायामाच्या श्रेणीमध्ये येऊ शकतात.

आरोग्य (Health):

व्यायामामुळे आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारते, ही एक सुस्थापित वस्तुस्थिती आहे. पूर्व-प्रौढावस्थेदरम्यान लोकांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य अत्युच्च पातळीवर असल्याने त्यांना आरोग्याचा धोका कमी असतो. बाल्यावस्थेशी तुलना करता, प्रौढावस्थेच्या या काळात व्यक्तींना सर्दीसारख्या किरकोळ आजारांनी ग्रस्त होण्याची शक्यता कमी असते आणि जरी ते अशा किरकोळ आजारांना बळी पडले तरी ते इतर वयोगटांपेक्षा खूप लवकर बरे होतात.

आरोग्याच्या अत्युच्च पातळीवर असणे याचा अर्थ असा नाही, की वयाच्या विशी आणि तिशीच्या पूर्वार्धात लोकांच्या जीवाला कोणताही धोका नसतो. मागील घटकांमध्ये आपण आधीच उल्लेख केला आहे, की किशोरवयीन व्यक्ती अहंकारकेंद्रित विचारांप्रति अधिक प्रभाव्य (सहज प्रभावित होणारे) असतात आणि ही स्थिती अगदी पूर्व-प्रौढावस्थेतही तशीच राहते. ते धोक्यांना बळी पडतात, जसे की वाहन अपघात, ज्यात बरेचदा मृत्यूदेखील होतो. त्यांच्या मृत्यूची इतर काही कारणे म्हणजे एड्स, कर्करोग, हृदयरोग आणि स्व-हत्या. विशेषतः, ३५ वर्षांचे वय अत्यंत निर्णायक असते. या वयात, आजार आणि विकारांमुळे मृत्यू ओढवण्याची शक्यता अपघातांपेक्षा खूप अधिक असते.

पौगंडावस्थेप्रमाणे, पूर्व-प्रौढत्वाच्या काळात काही लोकांमध्ये जोखीम घेण्याची प्रवृत्ती अबाधित असते किंवा ते आधीच धोकादायक सवयींच्या जाळ्यात अडकलेले असतात. उदाहरणार्थ, अहंकेंद्रित निर्णय घेणे आणि मद्य, तंबाखू किंवा मादक पदार्थांचे सेवन करणे, असुरक्षित संभोग करणे, दूरदर्शनवरील कार्यक्रम पाहण्यात वेळ वाया घालवणे (कौच पोटॅटो - couch potato होणे) निरूपयोगी अन्नाचा (जंक फूड) अतिसेवन करणे इत्यादी अशा सर्व धोकादायक वर्तनांमुळे दुय्यम वृद्धत्वाला गती येऊ शकते, म्हणजेच शारीरिक घट पर्यावरणीय घटकांद्वारे किंवा एखाद्या व्यक्तीच्या वर्तणुकीच्या निवडींद्वारे होऊ शकते.

दुय्यम वृद्धत्वामध्ये सांस्कृतिक, लिंग आणि अनुवांशिक घटक देखील समाविष्ट आहेत, जे युवा प्रौढत्वातील मृत्यूशी संबंधित आहेत. उदाहरणार्थ, महिलांपेक्षा पुरुषांचा मृत्यू होण्याची शक्यता अधिक असते, कारण वाहन अपघातांमध्ये पुरुष अधिक गुंतलेले असतात. पुरुष त्यांच्या पूर्व-प्रौढत्वात त्यांच्या समवयस्क स्त्रियांपेक्षा हिंसाचारामध्ये सहभागी असण्याची शक्यतादेखील अधिक असते. भारतातील सांख्यिकी आणि कार्यक्रम अंमलबजावणी मंत्रालयानेदेखील अशी नोंद केली आहे, की वर्षांनुवर्षे भारतातील बहुतेक राज्यांत हत्यांचे प्रमाण वाढत आहे.

युवा प्रौढांच्या जीवनशैलीशी संबंधित आरोग्यासंबंधित काही धोकादायक घटक पाहुया:

१) अन्नसेवन, पोषण आणि स्थूलत्व (Eating, Nutrition and Obesity):

युवा प्रौढ/ तरूणांनी पौष्टिक आणि संतुलित आहार घेणे अत्यावश्यक आहे. बहुतेक युवा प्रौढ याविषयी जागरूक असतात, आणि तरीही ते संतुलित आहार घेण्याविषयी तितकेसे चिंतीत नसतात. प्रश्न असा उद्भवतो की चांगले पोषण म्हणजे काय?

२) चांगले पोषण (Good Nutrition):

चांगले पोषण म्हणजे कमी मेदयुक्त अन्नपदार्थांचे सेवन करणे, ज्यात भरपूर भाज्या, फळे, संपूर्ण धान्ययुक्त पदार्थ, मासे, अंडी, मांस आणि कमी मेदयुक्त दुग्धजन्य उत्पादने/ पदार्थ यांचा समावेश असतो. संपूर्ण धान्ययुक्त पदार्थ आणि तृणधान्य उत्पादने, भाज्या आणि फळे हे सर्व जटिल कर्बोदके (complex carbohydrates) आणि तंतू (फायबर) यांचे प्रमाण वाढवतात. अस्थिव्यंगता (osteoporosis) टाळण्यासाठी लोकांनी दूध आणि कॅल्शियमच्या इतर स्रोतांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. उच्च रक्तदाबामुळे उद्भवणाऱ्या समस्या टाळण्यासाठी लोकांनी मीठाचे कमी सेवन करणे आवश्यक आहे (टेलर आणि इतर, २०१४). किशोरवयीन व्यक्तींमध्ये भरपूर निरूपयोगी अन्न आणि मेदयुक्त पदार्थ खाण्याची प्रवृत्ती असते, परंतु त्यांना खूप त्रास होत नाही आणि या वयात अशा आहाराचा नकारात्मक परिणाम त्यांच्या लक्षातदेखील येत नाही, कारण या टप्प्यावर त्यांचे आरोग्य अत्युच्च पातळीवर असते आणि आरोग्यास हानिकारक अशा आहाराचा परिणाम सहन करू शकतात. तथापि, जेव्हा ते युवा प्रौढत्वात प्रवेश करतात आणि वाढ मंदावण्यास सुरूवात होते, तेव्हा त्यांना त्यांचे कॅलरीचे सेवन कमी करणे आवश्यक आहे, विशेषत: रिक्त कॅलरी. जर त्यांनी पूर्वीप्रमाणेच अधिक प्रमाणात निरूपयोगी अन्न आणि मेदयुक्त पदार्थ खाणे सुरू ठेवले तर त्यांचे वजन हळूहळू अधिक वाढते.

३) स्थूलत्व / लठ्ठपणा (Obesity):

आज स्थूलत्व ही महामारी/ संक्रमित आजार झाला आहे, ज्याने अमेरिका आणि भारतातील प्रौढांना सारख्याच प्रमाणात जखडले आहे. भारतातही विकृत लठ्ठपणामुळे ५% भारतीय लोकसंख्येवर परिणाम झाला आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (World Health Organization – WHO) मते, अतिवजन आणि स्थूलत्वाची व्याख्या “अपसामान्य किंवा अतिरिक्त मेदाचा संचय करणे आहे, जे आरोग्यास धोका निर्माण करते” अशी केली जाते. स्थूलत्वाचे कच्चे लोकसंख्या मापन म्हणजे शरीर वस्तुमान सूची (बॉडी मास इंडेक्स - बीएमआय), जे एखाद्या व्यक्तीचे वजन (किलोग्रॅममध्ये) त्याच्या उंचीच्या वर्गाने (मीटरमध्ये) विभाजित केल्यावर प्राप्त झालेले उत्तर असते. ३० किंवा त्यापेक्षा अधिक बी.एम.आय. असणारी व्यक्ती सामान्यतः स्थूल मानली जाते. २५ किंवा त्यापेक्षा अधिक बी.एम.आय. असणारी व्यक्ती अतिवजन असणारी मानले जाते.

अतिवजन आणि स्थूलत्व हे मधुमेह, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि कर्करोग यांसारख्या अनेक दीर्घकालीन आजारांसाठी प्रमुख जबाबदार घटक आहेत. एकेकाळी केवळ उच्च उत्पन्न असलेल्या देशांची समस्या मानले जाणारे अतिवजन आणि स्थूलत्व आता कमी- आणि मध्यम- उत्पन्न असणाऱ्या देशांमध्ये, विशेषतः शहरी परिसरांत नाट्यमयरित्या गतीने वाढत आहेत.

एकदा एखाद्या व्यक्तीचे वजन वाढले की त्यातून मुक्त होणे खूप अवघड होते. बरेच लोक वजन कमी करण्यासाठी आहारशास्त्राचा (डाएटिंगचा) अवलंब करतात. त्याने जरी काही मदत झाली, तरी ती तात्पुरती असते. ठराविक व्यक्ती फक्त काही महिन्यांसाठी वजन कमी करतात आणि नंतर त्यांचे वजन पुनः पूर्ववत होते. काही लोक काही आठवड्यांसाठी काटेकोरपणे आहार घेतात आणि नंतर दुप्पट आहार घेतात आणि त्यामुळे त्यांचे वजन पुन्हा वाढते. हे वजन वाढण्याचे आणि कमी होण्याचे समतोल चक्र तयार होते. खरं तर, आहारशास्त्राच्या अपयशाचे प्रमाण इतके अधिक आहे की अनेक लोकांना असा प्रश्न पडतो की आहारशास्त्रामध्ये काही तथ्य आहे का आणि ते एकंदरपणे आहारशास्त्राची कल्पना सोडून देतात. तज्ञांनी असे सुचवले आहे, की लोकांनी त्यांचे इच्छित अन्न खाणे पूर्णपणे टाळू नये, उलट त्यांनी ते अन्न माफक प्रमाणात खावे. जर त्यांनी ते पूर्णपणे टाळले, तर नंतर ते त्याच अन्नावर ताव मारण्याची शक्यता असते. या नियमाचे पालन केल्याने, स्थूल लोक त्यांचे वजन कमी करू शकणार नाहीत, परंतु ते सध्याच्या स्तरावर ते राखण्यास सक्षम असतील.

५.२.१ शारीरिक दिव्यांगता (Physical Disabilities):

सर्वप्रथम, शारीरिक दिव्यांगता म्हणजे काय, हे आपण जाणून घेऊया. शारीरिक दिव्यांगता त्या शारीरिक परिस्थितीस उल्लेखित करते, जी लक्षणीयरित्या जीवनातील महत्त्वाच्या क्रियांवर निर्बंध आणतात, जसे की चालणे, पाहणे, बोलणे, ऐकणे यासंबंधित दोष (impairment). दिव्यांग व्यक्तींना (People with disabilities) त्यांच्या आयुष्यात अनेक अडचणी आणि आव्हानांचा सामना करावा लागतो आणि बऱ्याचदा त्यांची पूर्ण क्षमता साध्य करता येत नाही.

"दिव्यांग व्यक्ती आम्ही अनुभवत असणाऱ्या – अभिवृत्तीजन्य, शारीरिक आणि आर्थिक - अशा अनेक अडथळ्यांमुळे असुरक्षित असतात. या आपल्या आवाक्यात आहे आणि तसे करणे आपले नैतिक कर्तव्य आहे ...... पण सर्वांत महत्त्वाचे हे, की या अडथळ्यांना संबोधणे - खूप अधिक लोक, जे जगाला खूप अधिक योगदान देऊ शकतील, त्यांच्या – क्षमतांना मार्ग करून देईल." **– स्टीफन हॉकिंग.**

दिव्यांग व्यक्तींच्या हक्कांवरील संयुक्त राष्ट्रांच्या अधिवेशनानुसार, दिव्यांगता ही (शारीरिक) दोष असणाऱ्या व्यक्ती (persons with impairments) आणि अभिवृत्तीजन्य आणि पर्यावरणीय अडथळे यांच्यातील परस्परक्रियांमुळे उद्भवते, जे इतरांसह समानतेवर आधारित, समाजातील त्यांच्या संपूर्ण आणि प्रभावी सहभागास अडथळा निर्माण करतात....... दिव्यांग व्यक्तींमध्ये अशा व्यक्तींचा समावेश होतो, ज्यांना दीर्घकालीन शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक किंवा वेदनिक (sensory) दोष आहे, जे विविध अडथळ्यांशी

परस्परक्रिया घडून आल्यामुळे इतरांसह समान आधारित समाजातील त्यांच्या संपूर्ण आणि प्रभावी सहभागास अडथळा आणू शकतात.

जागतिक आरोग्य संघटना असे स्पष्ट करते की, 'दिव्यांगता ही एक विस्तृत संज्ञा आहे, की ज्यामध्ये दोष, क्रियांवरील मर्यादा आणि सहभागावरील बंधने यांचा समावेश होतो. दोष ही शरीराच्या कार्याची किंवा संरचनेची एक समस्या आहे; क्रियांवरील मर्यादा म्हणजे एखाद्या व्यक्तीला एखादे कार्य किंवा कृती अंमलात आणताना येणारी अडचण; तसेच सहभागावरील बंधन ही एखादी व्यक्ती जीवनातील परिस्थितींमध्ये सामील होताना अनुभवत असलेली समस्या आहे. त्यामुळे दिव्यांगता ही केवळ आरोग्य समस्या नाही. ही एक गुंतागुंतीची घटना आहे, जी एखाद्या व्यक्तीच्या शरीराची वैशिष्ट्ये आणि ज्या समाजात ती राहते त्या समाजातील वैशिष्ट्यांमधील परस्परक्रिया दर्शवते. दिव्यांग लोकांना येणाऱ्या अडचणींवर मात करण्यासाठी पर्यावरण आणि सामाजिक अडथळे दूर करण्यासाठी हस्तक्षेप आवश्यक आहे.

आकडेवारी दर्शवते की अमेरिकेत ५०० दशलक्षाहून अधिक लोक शारीरिक किंवा मानसिकदृष्ट्या दिव्यांग आहेत.

भारतातही २०११ च्या जनगणनेनुसार २१२ कोटी लोकसंख्येपैकी २.२१% लोक दिव्यांग आहेत. सर्वेक्षण असे दर्शविते, की दिव्यांग लोक अल्पसंख्यांक गटामध्ये येतात, जे अल्पशिक्षित आणि बेरोजगार आहेत. अमेरिकेत, २५% पेक्षा कमी दिव्यांग पुरुष आणि १५% दिव्यांग महिला पूर्ण वेळ काम करतात. खरं तर, दिव्यांग लोकांमध्ये बेरोजगारीचे प्रमाण जास्त आहे आणि जरी त्यांना काम मिळाले, तरी ते कमी वेतनाचे मिळते (अल्ब्रेख्ट, २००५). भारतातील परिस्थिती यापेक्षा चांगली नाही. कमी साक्षरता, बेरोजगारी किंवा गंभीर अर्ध-रोजगारी/ अल्प-रोजगारी आणि विस्तृत सामाजिक कलंक यांमुळे हा गट (दिव्यांग व्यक्ती) भारतीय समाजाचा अत्यंत अपवर्जित भाग आहे. दिव्यांग व्यक्तिबरोबरच त्यांच्या कुटुंबियांनाही खूपच वाईट वागणूक दिली जाते. अमेरिका व भारत या दोन देशांत जरी कायद्याने सर्व सार्वजनिक आस्थापनांसाठी, जसे की उपहारगृहे, पतपेढ्या, शाळा आणि महाविद्यालये, खरेदी केंद्रे (मॉल), परिवहन इत्यादींमध्ये ही सर्व ठिकाणे शारीरिकदृष्ट्या अपंगत्व असणाऱ्या लोकांसाठी सुगम (प्रवेश-योग्य) केले असले, तरीही यांपैकी अनेक सुविधांमध्ये चाकांची खुर्ची (व्हीलचेअर) वापरणाऱ्या लोकांना अजूनही प्रवेश मिळू शकत नाही.

याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे शारीरिक दिव्यांगताविरुद्ध समाजातील व्यापक पूर्वग्रह आणि भेदभाव. दिव्यांग व्यक्तींना एकतर सहानुभूती दाखवली जाते किंवा दिव्यांग नसणाऱ्या लोकांकडून टाळले जाते. खरं तर, सामान्य लोक दिव्यांग व्यक्तीच्या दिव्यांगतेवर इतके लक्ष केंद्रित करतात, की ते त्यांच्या इतर वैशिष्ट्यांकडे दुर्लक्ष करतात आणि केवळ समस्या वर्गातील एक व्यक्ती म्हणून दिव्यांग व्यक्तींना प्रतिक्रिया देतात. काही लोक दिव्यांग व्यक्तींना नेहमी मदतीची गरज असणाऱ्या व्यक्ती अशा प्रकारे वागणूक देतात. या प्रकारच्या मनोवृत्ती दिव्यांग व्यक्तीला सहाय्य करत नाहीत. त्यामुळे दिव्यांग व्यक्ती स्व-विश्वास गमावतात, कमी स्व-आदर बाळगतात, त्यांच्यात असहाय्यतेची भावना विकसित होते आणि असा विश्वास

ठेवू लागतात की ते जीवनात खूप काही साध्य करू शकत नाहीत आणि त्यांना कायम इतरांवर अवलंबून राहावे लागेल.

जागतिक बँकेच्या (World Bank) अहवालानुसार, भारतात दिव्यांग मुले शाळेत जाण्याची शक्यता अनुसूचित जाती आणि अनुसूचित जमाती (SC/ST) यांतील मुलांपेक्षा ४ ते ५ पट कमी असते आणि ते क्वचितच प्राथमिक शिक्षणाच्या पलीकडे जातात. भविष्यात, वयासंबंधित दिव्यांगता वाढत असताना भारतातील दिव्यांगजनांची संख्या नाट्यमयरित्या अधिक वाढत जाईल असा अंदाज आहे.

५.३ ताण/तणाव व समायोजन (STRESS AND COPING)

वय, लिंग, राष्ट्रीयत्व, सामाजिक-आर्थिक स्थिती आणि इतर घटक वगळता, ताण सर्व व्यक्तींनी अनुभवलेला आहे. ताण म्हणजे काय? ताण ही संज्ञा आपल्याला धोका निर्माण करणाऱ्या किंवा आव्हान देणाऱ्या घटनांना दिला जाणारा शारीरिक आणि भावनिक प्रतिसादास उल्लेखित करते. आपल्याला धोका निर्माण करणाऱ्या किंवा आव्हान देणाऱ्या घटनांना किंवा परिस्थितींना ताणदायक घटक (stressors) म्हणतात, कारण ते आरोग्यास धोका निर्माण करतात. ताणदायक घटक सुखद किंवा असुखद असू शकतात. अगदी सुखद घटना, जसे की दीर्घकाळ आकांक्षा बाळगलेल्या नोकरीमध्ये सामील होणे किंवा लग्नाचे नियोजन करणे यादेखील ताण निर्माण करू शकतात (शिमित्सु आणि पेल्हाम, २००४).

ताणाचे मूळ (The Origin of Stress):

संशोधन अभ्यास असे दर्शवितात, की असे काही वैयक्तिक अनुभव असतात, जे विविध वैयक्तिक, सामाजिक आणि पर्यावरणीय घटकांवर अवलंबून असतात. एकच घटना विभिन्न लोक विभिन्न प्रकारे पाहू शकतात. अर्नोल्ड लॅझॅरस आणि सुझन फोकमन (१९८४) यांच्या मते, लोक विविध अवस्थांमधून जातात, ज्या हे निश्चित करतात की ते ताण अनुभवणार आहेत किंवा नाही. या अवस्था खालीलप्रमाणे आहेतः

१) प्राथमिक मूल्य-निर्धारण (Primary Appraisal):

प्राथमिक मूल्य-निर्धारण ही पहिली अवस्था आहे. घटना सकारात्मक आहे, की नकारात्मक, की तटस्थ, हे ठरवण्यासाठी एखाद्या व्यक्तीने घटनेचे केलेल्या मूल्यांकनास ही संज्ञा उल्लेखित करते. जर एखाद्या व्यक्तीने घटनेला मुळात एक नकारात्मक घटना म्हणून पाहिले, तर ती व्यक्ती तिचे मूल्य-निर्धारण गतकाळात त्या घटनेमुळे उद्भवलेली हानी, संभाव्यतः ती घटना किती धोकादायक असू शकते, त्या घटनेने सादर केलेले आव्हान यशस्वीरित्या पेलण्याची शक्यता किती आहे, या विचारांच्या स्वरूपात करेल. उदाहरणार्थ, आगामी परीक्षांविषयी वेगवेगळ्या विद्यार्थ्यांच्या भावना भिन्न असतील. ज्यांनी मागील परीक्षांमध्ये चांगली कामगिरी केलेली आहे, त्यांच्याकडे उच्च बुद्धिमत्ता आहे आणि त्यांची चांगली तयारी आहे; आणि ज्यांच्यासाठी भविष्यातील संभाव्यता विचारात घेता जवळ येऊन ठेपलेली परीक्षा फार निर्णायक नाही, ते त्या उमेदवारांच्या तुलनेत कमी ताण अनुभवतील, ज्यांच्यासाठी भविष्यातील संभाव्यतेचा विचार करता ही आगामी परीक्षा खूप निर्णायक आहे आणि ज्यांची तयारी झालेली नाही.

२) दुय्यम मूल्य-निर्धारण (Secondary Appraisal):

दुय्यम मूल्य-निर्धारण हे एक बोधनिक मूल्य-निर्धारण आहे, जे परिस्थितीद्वारे सादर केलेल्या आव्हानाचा सामना करण्यासाठी एखाद्या व्यक्तीने तिच्या स्वतःच्या क्षमतेचे केलेल्या मूल्यमापनास उल्लेखित करते. हे मूल्य-निर्धारण म्हणजे एखाद्या व्यक्तीचे "मी हे हाताळू शकतो/ शकते का?" या प्रश्नास उत्तर आहे. या अवस्थेत, लोक त्यांच्याजवळील संसाधने आणि घटनांनी उपस्थित केलेले आव्हान यांची पारख करतात. संसाधने भौतिक (जसे आरोग्य), सामाजिक (जवळचे कुटुंबीय आणि मित्रांच्या रूपात), मानसशास्त्रीय (स्व-कार्यक्षमता, मनोबळ, ज्ञात नियंत्रण, वचनबद्धता इ.) आणि साधने (पैसे, मूलभूत संरचना या स्वरूपात) असू शकतात. जर त्यांची संसाधने आव्हान पेलण्यासाठी पुरेशी नसतील, आव्हान खूप मोठे असेल तर ते तणाव अनुभवतात. दुसरीकडे, जर त्यांना वाटत असेल की ते कठीण आहे परंतु ते केले जाऊ शकते, तर ते कमी ताण अनुभवतात. उदाहरणार्थ, राज्याने लागू केलेले नवीन वाहतूक उल्लंघन कायदे लोकांमध्ये खूप ताण निर्माण करत आहेत. नवीन नियमांनुसार वाहतुकीच्या नियमांचे उल्लंघन केल्याबद्दल दंड खूप चढा आहे आणि बऱ्याच व्यक्तींकडे हे आव्हान पेलण्यासाठी पुरेशी आर्थिक संसाधने नाहीत, त्यामुळे ते अधिक ताणतणाव अनुभवत आहेत.

विभिन्न लोक त्यांचा स्वभाव आणि परिस्थिती यांनुसार एखाद्या घटनेचे वेगवेगळे मूल्य-निर्धारण करतात. आपण वरील उदाहरण विचारात घेऊया, एक अतिशय श्रीमंत व्यक्ती किंवा एखादी व्यक्ती जिला वाहतूक उल्लंघनासाठी दंड भरण्यात सूट आहे (सरकारी अधिकारी) किंवा कोणीतरी जी आपल्या मालकाला दंड भरल्याबद्दल बिल देऊ शकते (हे सर्व घटक परिस्थिती आहेत), किंवा जिचा स्वभाव खूप शांत आहे, ती कोणत्याही प्रतिकूल घटनेमुळे सहज विचलित होणाऱ्या किंवा दंड भरणे परवडत नसलेल्या व्यक्तीइतका ताण अनुभवणार नाही. तरीही, शेली टेलर (२००९) यांनी काही सामान्य तत्त्वे सुचविलेली आहेत, जी हे भाकीत करण्यास मदत करेल, की एखाद्या घटनेचे तणावपूर्ण म्हणून कधी मूल्य-निर्धारण केले जाईल. यातील काही तत्त्वे खालीलप्रमाणेः

- नकारात्मक भावना निर्माण करणाऱ्या घटना आणि परिस्थिती या सकारात्मक भावना निर्माण करणाऱ्या घटनांपेक्षा तणाव निर्माण करण्याची अधिक शक्यता असते.

- अनियंत्रित आणि भाकीत करता न येणाऱ्या परिस्थिती या नियंत्रित आणि भाकीत करता येणाऱ्या परिस्थितींपेक्षा अधिक ताण निर्माण करतात. सेलिग्मन (१९७५) यांनी असे विधान केले, की अनियंत्रितता अनुभवल्याने सामान्यतः नैराश्य येते, तर अनिश्चितता अनुभवल्याने सामान्यतः चिंता निर्माण होते. एका प्रयोगामध्ये १० निरोगी स्वयंसेवकांना नियंत्रित आणि अनियंत्रित परिस्थितीत मोठा आवाज ऐकवण्यात आला. असे आढळून आले की अनियंत्रित तणावाखाली असलेल्या व्यक्तींनी अधिक असहायता, तणाव, नियंत्रणाचा अभाव, चिंता आणि नैराश्य नोंदवले. असा निष्कर्ष नोंदविला गेला की, अगदी सौम्य प्रतिकूल उद्दीपकावरील (stimulus) नियंत्रणाचा अभावदेखील मनःस्थितीत बदल घडवून आणू शकतो (ब्रायर, ए., ॲल्बस, एम., पिकार, डी., त्साह्न, टी. पी., वोल्कोविट्झ, ओ. एम., आणि पॉल, एस. एम.,१९८७).

- संदिग्ध आणि गोंधळ निर्माण करणाऱ्या घटना स्पष्ट आणि असंदिग्ध असणाऱ्या घटनांपेक्षा अधिक ताण निर्माण करतात. माहितीची अनुपस्थिती, अचूकतेचा नसणे, एकापेक्षा अधिक अर्थ असणे किंवा अस्पष्ट म्हणजे संदिग्धता (Ambiguity). व्यक्तीच्या कार्यजीवनाच्या बाबतीत, नोकरीच्या जबाबदाऱ्यांची स्पष्टता नसणे किंवा नोकरीतील कृतीशीलतेच्या दृष्टीने काय अपेक्षित आहे, हे माहीत नसणे हे खूप ताण निर्माण करते. अभ्यासांनी असे दर्शविले आहे, की भूमिकेविषयी संदिग्धता ही चिंता, अतितणाव (burnout), नैराश्य आणि शारीरिक आजारांशी संबंधित आहे.

- एकाच वेळी अनेक गोष्टी (मल्टीटास्किंग)/ बहुकार्य केल्यामुळे व्यक्तीच्या क्षमतांवर ताण निर्माण होतो. ते व्यक्तीवर ताण निर्माण करून तिला एकाच वेळी खूप कमी गोष्टी करणाऱ्या व्यक्तीच्या तुलनेत अधिक तणाव अनुभवण्यास भाग पाडते. आजकाल लोकांची अशी धारणा आहे की बहुकार्य करणे चांगले आहे, कारण ते आपल्याला कमीत कमी वेळेत अधिकाधिक गोष्टी साध्य करण्यास मदत करू शकते. परंतु संशोधन असे दर्शविते, की बहुकार्य करणे, म्हणजे एकाच वेळी अनेक कार्ये करणे, हे उत्पादनक्षमता ४०% पर्यंत कमी करते. एकाग्रता कमी होते, ज्यामुळे ताण निर्माण होतो. प्रदीर्घ ताण विचारसरणी आणि स्मरणशक्ती यांमध्ये बाधा आणतो. आपल्या मेंदूंची रचना बहुकार्य करण्यासाठी झालेली नाही. जर आपण कोणतेही काम अपूर्ण सोडले, तर आपल्या मेंदूचा एक भाग त्या कामाबद्दल चिंता करत राहतो, अगदी तेव्हासुद्धा जेव्हा आपण पुढील कार्यावर काम करू लागतो. हा त्साइगार्निक परिणाम (Zeigarnik effect) आहे. त्साइगार्निक परिणाम असे सांगतो, की मेंदू क्वचितच अपूर्ण सोडलेली कामे विसरतो. म्हणून, जर तुमच्याकडे एकाच वेळी चार किंवा पाच अपूर्ण कामे असतील, तर मेंदूची संसाधने त्यांच्यामध्ये विभागली जातात आणि यामुळे तीव्र ताण निर्माण होतो आणि कोणतेही काम समाधानकारकपणे पूर्ण होत नाही. तुमच्या परीक्षांसाठी तयारी करताना तुम्हाला हा अनुभव आलाच असेल. परीक्षेच्या काही दिवस अगोदर, जो विद्यार्थी संपूर्ण वर्षभर सातत्याने अभ्यास करत नाही, त्याला परीक्षेची तयारी करण्यासाठी अनेक विषय असतील. तो एकापासून सुरुवात करू शकतो, काही वेळ तो पूर्ण न करता सोडून देऊ शकतो आणि दुसरा विषय घेऊ शकतो, तोही पूर्ण न करता सोडून देऊ शकतो आणि आणखी दुसरा विषय घेऊ शकतो आणि अशा प्रकारे हे सुरू राहते. ही सर्व अपूर्ण कामे त्याच्या मनात दडून राहतात आणि तणाव निर्माण करतात.

तणावाचे परिणाम (Effects of Stress):

मानस-नस-प्रतिकारक्षमताशास्त्रानुसार (सायकोन्यूरोइम्युनोलॉजी Psycho-neuro-immunology - पीएनआय) मेंदू, रोगप्रतिकारक क्षमता आणि मानसिक घटकांमध्ये संबंध आहे. लोक तीव्र ताणदायक घटकांमुळे ग्रस्त होऊ शकतात, म्हणजे, अकस्मात एककालीन घटना, जसे की भूकंप, दंगल, दरोडे इत्यादी किंवा ते दीर्घकालीन ताणदायक घटकांनी ग्रस्त असू शकतात, म्हणजे दीर्घकालीन सातत्याने घडणाऱ्या घटना. उदाहरणार्थ, सीरियामध्ये गेल्या चार पाच वर्षांपासून असणारे युद्ध, अफगाणिस्तानमधील तालिबान, दारिद्र्यात राहणे इ. मेंदू, रोगप्रतिकारक शक्ती आणि मानसिक घटकांमध्ये संबंध असल्याने तणावाचा प्रतिकूल परिणाम होतो. उदाहरणार्थः

१) जैविक प्रतिक्रिया (Biological reaction):

जेव्हा एखादी व्यक्ती तणाव अनुभवते तेव्हा ॲड्रिनल ग्रंथी ॲड्रेनलाईन संप्रेरके स्त्रवणे सुरू करतात, ज्यामुळे हृदयाचे ठोके, रक्तदाब, श्वसन वेग आणि घाम येणे वाढते. ताण हा धोक्याचे संवेदन मानला जातो, ही शारीरिक प्रतिक्रिया संवादी चेतासंस्थेची एक आंतरिक उत्क्रांतीनिष्ठ आपात्कालीन प्रतिक्रिया आहे, ज्यामध्ये शरीर संघर्ष करण्यासाठी किंवा त्यातून पलायन करण्यासाठी तयार होते.

परंतु, जर एखादी व्यक्ती सातत्याने तणावास सामोरी गेली, जसे दीर्घकालीन ताणदायक घटकांच्या बाबतीत घडते, तर तिच्या शरीराची ताण हाताळण्याची क्षमता घटते. जर तणाव- संबंधित संप्रेरके सातत्याने स्त्रवणे सुरू असेल, तर हृदय, रक्तवाहिन्या आणि इतर शरीर ऊती यांची स्थिती खालावत जाते. ते रोगप्रतिकारकक्षमतेचे सामर्थ्य कमी करते आणि लोक रोगांप्रति अधिक ग्रहणशील बनतात.

२) तणावाला इतर जैविक प्रतिक्रिया (Other Biological reactions to stress):

तणाव केवळ ॲड्रेनलाईन संप्रेरकांचा स्राव तत्काळ सक्रिय करत नाही, तर संपूर्ण शरीरावरदेखील परिणाम करतात.

- **पोट (Stomach):** ताण आपल्या पचन-संस्थेवर परिणाम करतो. यामुळे पोटदुखी, मळमळ (nausea), अतिसार (diarrhea), बद्धकोष्ठता, अल्सर होऊ शकतात. तणावासह पोटातील आम्लाचे (ॲसिड) प्रमाण वाढते. म्हणून तणावामुळे छातीत जळजळ देखील होऊ शकते.

- **रक्तातील साखरेचे उच्च प्रमाण (High blood sugar):** तणावाचा परिणाम म्हणून यकृत रक्तप्रवाहात अतिरिक्त साखर सोडते, ज्याचे पर्यावसान कालांतराने दुसऱ्या प्रकारच्या मधुमेहामध्ये होऊ शकते.

- **ताणलेले स्नायू (Tense muscles):** तणावाखाली, दुखापतीपासून स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी स्नायू ताणले जातात. दीर्घकालीन तणावामुळे ताण-तणाव संबंधित डोकेदुखी, खांदेदुखी, पाठदुखी आणि इतर शरीराच्या वेदना होऊ शकतात.

- **प्रजनन प्रणाली (Reproductive System):** तणाव पुरुष आणि स्त्रिया दोघांच्या प्रजनन प्रणालीमध्ये बाधा आणू शकतो आणि यामुळे गर्भधारणा होणे अवघड होऊ शकते. ताणामुळे उत्थानक्षम अपकार्य दोष (Erectile Dysfunction) निर्माण होतो. अस्थिर संप्रेरके मासिक पाळीचे चक्र प्रभावित करू शकतात किंवा मासिक पाळी पूर्णपणे थांबवू शकतात. तणावाखाली, लोक लैंगिक इच्छेचा किंवा क्षमतेचा अभाव अनुभवतात. याचे पर्यावसान सामाजिक अलिप्ततेत (Social Withdrawal) होऊ शकते.

- **निद्रानाश (Insomnia) :** तणावामुळे झोप येणे आणि झोपेत राहणे कठीण होते.

- **कमकुवत रोगप्रतिकार क्षमता (Weakened Immune System):** रोगप्रतिकारक प्रणाली अवयव, ग्रंथी आणि पेशी यांचा संयोग, जो रोगाशी लढा देण्यासाठी संरक्षणाची

नैसर्गिक रेषा आखतो, त्याला उल्लेखित करते. दीर्घकालीन तणावामुळे या संयोगाला हानी पोहोचू शकते. याचे कारण असे की हा ताण हा रोगप्रतिकारक क्षमतेचे अधिमूल्यांकन करतो आणि तो जीवाणू (Bacteria) आणि विषाणू (Viruses) यांच्याशी लढण्याऐवजी निरोगी ऊतींना (Tissues) हानी पोहोचवून शरीरावरच हल्ला करण्यास सुरूवात करू शकतो. तणाव रोगप्रतिकारक क्षमतेला प्रभावीपणे प्रतिक्रिया देण्यापासून रोखू शकतो. यामुळे जंतू आणि विषाणूंना अधिक सहजरित्या आणि खूप जलद अनेक पटीने वाढण्याची संधी मिळते. कर्करोगाच्या पेशी इतक्या वेगाने का पसरतात याचे हे एक कारण आहे (ली, एन. आणि इतर, २०१२). कमकुवत रोगप्रतिकारक क्षमता ही वारंवार सर्दी आणि संसर्ग होणे यालादेखील जबाबदार आहे. कमी ऊर्जा किंवा थकवा, अस्वस्थता आणि थरथर, कानात आवाज येणे, त्वचेवर पुरळ येणे, कोरडे तोंड (घसा) आणि गिळताना त्रास होणे, अन्नाचे अति-सेवन करणे किंवा पुरेसे न खाणे, मद्य (अल्कोहोल) किंवा मादक पदार्थांचे सेवन हे काही इतर शरीरशास्त्रीय (Physiological) परिणाम असू शकतात.

- **श्वसन संस्था (Respiratory system):** तणावामुळे तोकडा श्वास आणि जलद श्वासोच्छ्वास होऊ शकतो, कारण नाक आणि फुफ्फुसांमधील वायुमार्ग संकुचित होतो. यामुळे दमा, दीर्घकालीन श्वासनलिकादाह (ब्राँकायटिस - Bronchitis) आणि इतर दीर्घकालीन बाधक फुप्फुसांचे आजार (obstructive pulmonary disease)होऊ शकतात.

- **मनोकायिक विकृती (Psychosomatic Disorders):** मनोकायिक विकृती या मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक समस्यांमधील परस्परक्रियांमुळे होतात. उदाहरणार्थ, तणावामुळे अल्सर, दमा, संधिवात (Arthritis) आणि उच्च रक्तदाब होऊ शकतो (विपर्ट आणि निमेयर, २०१४).

३) तणावाचे मानसिक परिणाम (Psychological Effects of Stress):

ताणतणावाचे काही मानसिक परिणाम खालीलप्रमाणे आहेत:

- मनःस्थिती आंदोलने (Mood swings), चिडचिडेपणा (Irritability), कंटाळा,
- चिंता (Anxiety), भयावेग/भय-आवेग (Panic attacks), नैराश्य (Depression),
- निकृष्ट समस्या-निराकरण (Poor Problem -Solving),
- दुःखाच्या भावना,
- सामर्थ्यहीनता (Powerlessness) भावना
- अप्रसन्नतेची (Unhappiness) भावना
- वैफल्य (Frustration), राग,
- भावनिक नियंत्रण गमावणे,

- विश्रांती घेण्यास असमर्थता,
- रडण्याची तीव्र इच्छा (Urge), लपण्याची तीव्र इच्छा,
- संशयी स्वभाव (Suspiciousness),
- नकारात्मक दृष्टिकोन/विचार, उपहासवृत्तीत (Cynicism) वाढ,
- एकटेपणा, अलिप्तता (Alienation),
- दुःस्वप्न (Nightmares),
- "या सर्वांपासून दूर जाणे" बद्दल अत्याधिक दिवास्वप्न पाहणे (Excessive Daydreaming),
- स्वतःवरील विश्वास (Confidence) गमावणे, अधिक भयभीत (Apprehensive),

आपत्तीजनक विचारसरणी (Catastrophic thinking):

आपत्तीजनक विचार म्हणजे स्वत:ला दोष देणे, 'नकारात्मक स्वगत (सेल्फ-टॉक)' करण्याची प्रवृत्ती होय. हा स्व-दोषारोप त्या व्यक्तींसाठी वाढलेला मानसिक त्रास आणि नैराश्य यांच्याशी संबंधित असतो, ज्यांनी आघात अनुभवला आहे, जसे की लैंगिक हल्ला, युद्ध आणि नैसर्गिक आपत्ती (डीप्रिन्स, चु, आणि पिनेडा, २०११).

४) तणावाचे वर्तनात्मक परिणाम (Behavioral Effects of Stress):

तणावाचे काही वर्तनात्मक परिणाम आहेत:

- झोपेच्या गोळ्यांचा वापर,
- धूम्रपान, ड्रग/ मद्य (अल्कोहोल) यांचा गैरवापर
- आवेगपूर्ण वर्तन (Impulsive Behavior),
- अपघातप्रवण (Accident prone)
- अयोग्य रडणे (Inappropriate Crying),
- आक्रमक (Aggressive), असामाजिक (Antisocial)
- अन्नाचे अति-सेवन (Over-eating)/ अल्प-सेवन (Under-eating)
- पुढाकाराचा अभाव (Lack of Initiative)
- दोष शोधणे (Fault Finding)

- संकेतभेटी(dates), अंतिम मुदत (deadlines), गोष्टी (things) इत्यादींबाबत विस्मरण
- वैयक्तिक स्वरूपाकडे (personal Appearance) दुर्लक्ष करणे
- वाढलेली अनुपस्थिति (Absenteeism)

स्व-आसक्ती (Self-Indulgence/ Indulging in Yourself):

कधीकधी ताण-तणावामुळे स्व-आसक्ती निर्माण होते. उदाहरणार्थ, एखाद्या अनपेक्षितपणे व्यतीत केलेल्या तणावपूर्ण दिवसानंतर काही लोक मद्यपान, धूम्रपान, जुगार आणि मादक/अंमली पदार्थांचा वापर करून ताणाचा सामना करतात.

ताणाचा सामना करणे (Coping with Stress):

ताणाचा सामना करणे म्हणजे "तणावपूर्ण व्यवहारामुळे निर्माण झालेल्या अंतर्गत आणि/किंवा बाह्य-मागण्यांवर नैपुण्य मिळवणे, त्या कमी करणे किंवा सहन करणे यासाठी केलेले बोधनिक आणि वर्तनात्मक परिश्रम" (फोकमन, १९८४, पान क्र. ८४३; फोकमन आणि लॅझॅरस, १९८० हेसुद्धा पाहा) लॅझॅरस यांच्या मते तणावाचा सामना करणे हे तणाव कमी करण्यास आणि तणावपूर्ण परिस्थितीचे व्यवस्थापन करण्यास मदत करते. तणावाचा सामना करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. त्यांची परिणामकारकता तणावदायक घटकाचा (stressor) प्रकार, एखादी विशिष्ट व्यक्ती आणि परिस्थिती यांवर अवलंबून असते. जसे तणाव आणि त्याचे परिणाम अनुभवणे यांत व्यक्तीभेद आहेत, त्याचप्रमाणे तणावाचा सामना करण्यामध्येदेखील व्यक्तीभेद आहेत. तणावाचा सामना करण्यासाठी भिन्न लोक भिन्न यंत्रणा वापरतात. सामना करणे (कोपिंग) म्हणजे तणाव निर्माण करणाऱ्या धोके नियंत्रित करणे, कमी करणे किंवा सहन करण्यास शिकणे यासाठी परिश्रम करणे (टेलर आणि स्टँटन, २००७).

लॅझॅरस आणि फोकमन (१९८४) यांनी सामना करण्याचे दोन प्रकारचे प्रतिसाद सुचविले: भावना-केंद्रित आणि समस्या-केंद्रित. आपण या दोन्ही सामना-शैली पाहुया:

१) समस्या-केंद्रित सामना-शैली (Problem – Focused Coping Style):

समस्या-केंद्रित सामना-शैली परिस्थिती कमी तणावपूर्ण करण्यासाठी ती बदलून तणावाची कारणे हटवण्याचा/काढून टाकण्याचा प्रयत्न करते. यामध्ये वेळेचे व्यवस्थापन, सामाजिक पाठबळ प्राप्त करणे किंवा त्यांच्या समस्यांवर उपाय शोधणे यांचा समावेश असू शकतो. उदाहरणार्थ, जर एखादा कर्मचारी अत्याधिक काम, त्याच्यासाठी कठीण होऊन बसलेली नोकरी, नोकरीवरील दीर्घ तास इत्यादींमुळे तणावग्रस्त असेल, तर तो त्याच्यासाठी कठीण असलेल्या या नोकरीच्या समस्येचे निराकरण त्याच्या वरिष्ठांशी बोलून आणि कदाचित इतर कोणत्यातरी विभागात किंवा कनिष्ठ पदावर सोप्या नोकऱ्यांसाठी विचारून करू शकतो. जर समस्या अत्याधिक काम करण्याविषयी आणि कामाचे दीर्घ तासांविषयी असेल, तर तो त्याच्या वरिष्ठांना त्याच्या कामाचा भार कमी करण्यासाठी आणि त्याच्या वेळेचे व्यवस्थापन करण्यासाठी विचारू शकतो.

सर्वसाधारणपणे, समस्या-केंद्रित सामना-शैली सर्वोत्तम आहे, कारण ती दीर्घकालीन उपाय प्रदान करून समस्येचे मूळ कारण हाताळते आणि ताणदायक घटक हटवते. समस्या-केंद्रित व्यूहतंत्रे (Problem-focused strategies) भेदभाव (पास्को आणि रिचमन, २००९), HIV संक्रमण (मॉस्कोविट्झ, हल्ट, बुझोलारी, आणि ॲक्री, २००९) आणि मधुमेह (दुआंगदाओ आणि रोश, २००८) यांसारख्या ताणदायक घटकांना यशस्वीपणे हाताळतात. समस्या-केंद्रित उपगमामध्ये खालील सामान्य पायऱ्या समाविष्ट आहेत:

१. समस्या विशिष्ट स्वरूपात ओळखा

२. विचारमंथन (Brainstorming) करा आणि हातातील समस्येचे निराकरण करण्यासाठी विविध संभाव्य उपायांचा विचार करा.

३. प्रत्येक संभाव्य उपायाचे प्रत्येकाने मांडलेले फायदे आणि तोटे यांचे मूल्यमापन करा आणि उपलब्ध असणारा सर्वोत्तम पर्याय निवडा.

४. आवश्यक असल्यास नवीन कौशल्ये प्राप्त करा.

५. सर्वोत्तम निवडलेला उपाय लागू करा आणि परिस्थितीचे पुनर्मूल्यांकन करा.

परंतु, समस्या-केंद्रित व्यूहतंत्रे वापरणे नेहमीच शक्य नसते. समस्या-केंद्रित उपगम अशा कोणत्याही परिस्थितीत कार्यान्वित होणार नाही, जी तणावाचे स्त्रोत काढून टाकण्यासाठी व्यक्तीच्या नियंत्रणाच्या पलीकडे असेल. ती अशा परिस्थितीत सर्वोत्तम कार्य करेल, जेव्हा व्यक्ती तणावाचे स्त्रोत नियंत्रित करू शकते. आशावादी लोक, ज्यांना भविष्याविषयी सकारात्मक अपेक्षा असतात ते समस्या-केंद्रित व्यूहतंत्रे वापरण्याची अधिक शक्यता असते, तर निराशावादी व्यक्ती भावना-केंद्रित व्यूहतंत्रे वापरण्यास अधिक प्रवृत्त असतात (नेस आणि सेगरस्ट्रॉम, २००६).

२) भावना-केंद्रित सामना-शैली (Emotion-Focused Coping Style):

भावना-केंद्रित सामना-शैलीमध्ये भावनांचे जाणीवपूर्वक नियमन समाविष्ट असते. ताण-तणावाशी संबंधित नकारात्मक भावनिक प्रतिसाद, जसे की लाज, भीती, चिंता, नैराश्य, उत्साह आणि वैफल्य, कमी करण्याचा प्रयत्न यात समाविष्ट असतो. हा एकमेव वास्तववादी पर्याय असू शकतो, जेव्हा तणावाचा स्त्रोत व्यक्तीच्या नियंत्रणाबाहेर असतो तेव्हा.

भावना-केंद्रित सामना व्यूहतंत्रांमध्ये हे समाविष्ट आहे:

- विचलन (Distraction). उदा. आपले मन समस्येपासून दूर करण्यासाठी व्यस्त ठेवा.
- भावनिक प्रकटीकरण (Emotional Disclosure). यामध्ये अशा नकारात्मक घटनांविषयी बोलून किंवा लिहून तीव्र भावना व्यक्त करणे समाविष्ट असते, ज्या घटकांनी त्या भावना अवक्षेपित केल्या आहेत (पेनबेकर, १९९५). हा मानसोपचाराचा एक महत्त्वाचा भाग आहे.
- मार्गदर्शन आणि सामर्थ्यासाठी प्रार्थना.

- ध्यानधारणा (Meditation), उदा. जागरूकता (Mindfulness)
- अन्नाचे अधिक सेवन करणे, उदा. आरामदायी अन्न (Comfort Food).
- मद्यप्राशन करणे.
- अंमली पदार्थांचा (drugs) वापर करणे.
- रोजनिशी/दैनंदिनी लिहिणे (जर्नलिंग - Journaling), उदा. कृतज्ञता डायरी लिहिणे (चेंग, त्सुई, आणि लॅम, २०१५).
- बोधनिक पुनर्मूल्य-निर्धारण (Cognitive Reappraisal). हे बोधनिक बदलाचे एक रूप आहे, ज्यामध्ये स्वतःचा भावनिक प्रभाव बदलणाऱ्या अशा संभाव्यतः भावना-उत्पन्न करणाऱ्या (Emotion-Eliciting) परिस्थितीचा अर्थ लावणे समाविष्ट आहे (लॅझॅरस आणि ॲल्फर्ट, १९६४).
- नकारात्मक विचार किंवा भावना दडपणे (थांबवणे/ त्यांचा प्रतिबंध करणे). विस्तारित कालावधीसाठी भावना दडपणे हे रोगप्रतिकारक कार्यक्षमतेबरोबर तडजोड करते आणि निकृष्ट शारीरिक आरोग्याकडे घेऊन जाते (पेट्री, के. जे., बूथ, आर. जे., आणि पेनबेकर, १९८८).
- कामात व्यस्त राहणे.
- एखाद्या मोहिमेवर जाणे किंवा नवीन जबाबदाऱ्या स्वीकारणे या स्वरूपात नवीन अनुभवांचा शोध घेणे.
- काही विश्वासू व्यक्तीवर विश्वास ठेवणे.

संच-विश्लेषणाने (Meta-Analysis) असे दर्शविले आहे, की भावना-केंद्रित सामना व्यूहतंत्रे आरोग्यविषयक परिणामांच्या बाबतीत समस्या-केंद्रित सामना पद्धतींपेक्षा बरेचदा कमी परिणामकारक असतात (पेनले, टोमाका, आणि वाईब, २०१२). भावना-केंद्रित सामना व्यूहतंत्र परिणामकारक नाही, कारण ते तणावाच्या मूळ कारणाकडे दुर्लक्ष करते. एपिंग-जॉर्डन आणि इतर (१९९४) यांना असे आढळले, की ज्या कर्करोग-रूग्णांनी वर्जन व्यूहतंत्रे (Avoidance Strategies) वापरली, उदा. ते खूप आजारी आहेत हे नाकारले, त्यांचे आरोग्य त्या रूग्णांपेक्षा अधिक लवकर घटले, ज्यांनी त्यांच्या समस्यांचा सामना केला. लिंगभेददेखील नोंदवले गेले आहेत: स्त्रिया पुरुषांपेक्षा भावना-केंद्रित सामना व्यूहतंत्रे अधिक वापरतात (बिलींग्झ आणि मूस, १९८१).

सामाजिक आधार (Social Support):

सामाजिक आधार हा मानसिक त्रास असणाऱ्या व्यक्तीला असे सूचित करतो, की तिची काळजी घेणारे अनेक लोक आहेत आणि ती एकटी नाही. हा सामाजिक आधार अनेक स्वरूपांत असू शकतो.

- भावनिक सामाजिक आधार (Emotional Social Support): दूरदृश्य (ऑनलाइन) सामाजिक आधाराबरोबर जोडले जाण्यामुळे तणाव आणि चिंता यांमध्ये घट आढळून आली आहे (ल्यूंग, २००७). एखाद्या व्यक्तीला सामाजिक आधार असल्यास तणावाचा सामना करणे अधिक सोपे जाते. जेव्हा एखादी तणावाग्रस्त व्यक्ती तिचे ताणदायक घटक सामायिक करण्यासाठी इतरांचा शोध घेते, तेव्हा ती भावनिक आधार (रडण्यासाठी खांदा या स्वरूपात) आणि व्यावहारिक, मूर्त आधार (मुलांच्या काळजीसाठी मदत मिळवणे) दोन्ही प्रदान करू शकते. उदाहरणार्थ, जर एखाद्या महिलेला घरी लहान बाळ तसेच कामाच्या दीर्घ तासांची मागणी करणारी पूर्णवेळ नोकरी असेल, तर ती तिचे असे नातेवाईक किंवा मित्र-मैत्रिणी, जे बाल-संगोपना मध्ये दर्जेदार सहाय्य देऊ शकतात, यांच्याशी संपर्क साधून तिचा ताण कमी करू शकते. सामाजिक आधार असणे हे एखाद्याचा स्व-आदरदेखील वाढवते. कधीकधी, भावनिक सामाजिक आधार केवळ संकटात हा मानसिक त्रास असणाऱ्या व्यक्तीला केवळ तिच्या चिंतेसंबंधीचे मुद्दे आणि चिंता व्यक्त करण्यास परवानगी देणे या स्वरूपात असू शकते. एखाद्याने फक्त सहानुभूतीपूर्वक आणि समानुभूतीपूर्वक ऐकणे आणि त्या व्यक्तीला तिच्या भावना वास्तविक आहेत आणि त्यांत काहीही असामान्य नाही, असे आश्वासन देणे आवश्यक आहे. जेव्हा एखादी व्यक्ती एकाकीपणामुळे मानसिक त्रास अनुभवत असते, तेव्हा तिला भावनिक आधाराची गरज असू शकते. अशा व्यक्तीमध्ये आपलेपणाची जाणीव निर्माण व्हावी, यासाठी तिला गटात समाविष्ट करणे आवश्यक आहे.

- माहितीपूर्ण सामाजिक आधार (Informational Social Support): इतर लोक तणावपूर्ण परिस्थिती कशा हाताळाव्यात याबद्दल विशिष्ट सल्ला देऊन माहिती देण्याच्या स्वरूपात देखील आधार प्रदान करू शकतात. उदाहरणार्थ, वर नमूद केलेल्या नोकरदार महिलेच्या बाबतीत, जर मित्र आणि नातेवाईक तिला बाळाची काळजी घेण्यात मदत करू शकत नसतील, तर ते तिला दीर्घ तास चालणाऱ्या विश्वासार्ह, चांगल्या बाल संगोपन केंद्रांविषयी माहिती प्रदान करू शकतात किंवा गतकाळात अशाच समस्येचे निराकरण करण्यासाठी हाताळलेल्या मार्गांविषयी स्वतःचे अनुभव सांगू शकतात. खूप अनेकदा, माहिती मिळवण्याच्या स्वरूपात सामाजिक आधार मिळवण्यासाठी, लोक आंतरजाल (इंटरनेट) किंवा त्यांच्या सभोवताली त्यांच्यासारखे अनुभव किंवा समस्या असलेल्या लोकांचे गट यांच्याबरोबर जोडले जातात (वॅलेजो- सॅकेत्झ आणि पेरेत्स-गार्सिया, २०१५).

- भौतिकवादी सामाजिक आधार (Materialistic Social Support): या प्रकारच्या सामाजिक आधारामध्ये मानसिक त्रास अनुभवत असणाऱ्या इतरांना पैसे किंवा आवश्यक इतर संसाधने, सेवा देणे इत्यादींचा समावेश आहे.

बचावात्मक सामना-शैली (Defensive Coping):

काही व्यक्ती अबोधनिक बचावात्मक सामना-व्यूहतंत्रांचा (Unconscious Defensive Coping Strategies) वापर करतात, ज्या परिस्थितीचे खरे स्वरूप विरूपित करतात किंवा नाकारतात. ते स्वतः ही तंत्रे वापरण्याबाबत जागरूक नसतात, परंतु ती तणाव कमी

करण्यात त्यांना मदत करतात. लोक विशेषतः बचावात्मक असतात जेव्हा तणाव आणि चिंता त्यांच्या स्व-आदरासाठी निर्माण झालेल्या धोक्याचा परिणाम असतात. बचावात्मक सामना-शैली स्व-प्रतारणेच्या आधारावर कार्य करते. यांपैकी काही तंत्रे क्षुल्लकीकरण करणे (Trivialization), दिवा-स्वप्न पाहणे (Day-Dreaming), अस्वीकार (Denial), कल्पनाविश्व (Fantasy) आणि प्रक्षेपण (Projection) ही आहेत. यांपैकी बरीच सामना व्यूहतंत्रे इतर काही नाही, तर इच्छित विचार आहेत. उदाहरणार्थ, समजा एखाद्या व्यक्तीचे महाविद्यालयीन कर्तृत्व चांगले नाही आणि ती अयशस्वी होण्याची शक्यता खूप अधिक आहे. सुरूवातीला, ती अनुत्तीर्ण होऊ शकते, या शक्यतेची जाणीव रोखण्यासाठी ती अस्वीकार या तंत्राचा वापर करू शकते, किंवा ती जवळ येऊन ठेपलेल्या या संकटाचे (परीक्षेचे) क्षुल्लकीकरण करेल, स्वतःला असे पटवून देऊन की उत्तीर्ण होणे तिच्यासाठी इतके महत्त्वाचे नाही. ही युक्ती चिंतेची भावना कदाचित तात्पुरती कमी करू शकेल किंवा रोखू शकेल. जर हे स्पष्ट चित्र/ वास्तव नाकारणे अवघड झाले, तर ती आगामी अंतिम परीक्षेत चांगले गुण मिळवून तुम्ही कशी उत्तीर्ण होईल याविषयी कल्पनेचा, दिवा-स्वप्नांचा अवलंब करू शकते, जेव्हा वास्तव हे आहे, की ती तिच्या अभ्यासात निराशाजनक रित्या मागे पडत आहे. अशाप्रकारे, बचावात्मक यंत्रणा स्वयं-सेवेच्या मार्गामध्ये वास्तविकतेला वाकवून त्यांची जादू करतात (बोन्निस, २००४).

भावनिक विसंवहन (Emotional Insulation) हे आणखी एक बचावात्मक सामना-व्यूहतंत्र असू शकते. लोक नकळत सकारात्मक किंवा नकारात्मक भावनांचा अनुभव टाळण्याचा प्रयत्न करतात. ते नकारात्मक किंवा सकारात्मक अनुभवांमुळे अप्रभावित राहण्याचा प्रयत्न करतात. अशाप्रकारे, ते अशा वेदनांना टाळण्याचा प्रयत्न करतात जे त्यांच्याबरोबर असे अनुभव आणू शकतात. बचावात्मक सामना-व्यूहतंत्रांचा वापर करणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीला ही तंत्रे तात्पुरती सुटकेची भावना प्रदान करतात, परंतु जर एखाद्या व्यक्तीने तणावाचा सामना करण्यासाठी केवळ बचावात्मक सामना-व्यूहतंत्रांचा वापर करण्याची सवय अंगिकारली, तर ती (तंत्रे) हानिकारक ठरू शकतात. ती त्या व्यक्तीला परिस्थितीच्या वास्तवाला सामना करण्यापासून रोखतील, कारण ती व्यक्ती सतत एकतर समस्या टाळेल किंवा दुर्लक्ष करेल (ऑरमॉन्ट, २०११).

बचावात्मक सामना-शैली निकृष्ट आरोग्याशी अंशतः संबंधित आहे, कारण ती बरेचदा लोकांना त्यांच्या समस्यांचा सामना करण्यास विलंब करण्यास भाग पाडतात (वाईनबर्जर, १९९०). बचावात्मक सामना-व्यूहतंत्रे ही टाळण्याची तंत्रे आहेत आणि टाळणे क्वचितच समस्यांवर अस्सल उपाय प्रदान करते. खरं तर, होलाहान आणि इतर (२००५) यांना असे आढळले, की टाळण्याच्या पद्धतीने सामना करणे हे जीवनातील वाढत्या दीर्घकालीन आणि तीव्र तणावदायक घटकांची, तसेच वाढलेल्या नैराश्याच्या लक्षणांशी संबंधित आहे.

कठोरता, लवचिकता आणि सामना (Hardiness, Resilience and Coping):

'कठोर' (hardy) सामना-शैली वापरणारे युवा प्रौढ इतरांपेक्षा तणाव हाताळण्यात अधिक यशस्वी होतात. कठोरता हे व्यक्तिमत्त्वाचे वैशिष्ट्य आहे यामध्ये वचनबद्धता, आव्हान आणि नियंत्रण समाविष्ट असते. कठोर लोक स्वतःविषयी स्वतः परिस्थितीच्या नियंत्रणात राहण्यापेक्षा परिस्थितीवर नियंत्रण ठेवणाऱ्या व्यक्ती असा विचार करतात. आव्हानांमध्ये

अडकून पडण्याऐवजी ते आव्हानांवर मात करण्यासाठी खूप प्रयत्न करतात. म्हणूनच, कठोर व्यक्तिमत्त्व असलेल्या लोकांमध्ये तणावाशी संबंधित आजारांचे प्रमाण कमी असते.

कठोर लोकांची काही वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे आहेत :

ते नियंत्रण घेणारे लोक आहेत, जे आयुष्यातील आव्हानांचा आनंद घेतात. कमी ताठरपणा दाखवणाऱ्या व्यक्तींपेक्षा ते तणावाशी संबंधित आजारांना अधिक प्रतिरोधक असतात. कठोरता निर्माण करणारे तीन गुण आहेत, ते म्हणजे ३ "सी (C)": आव्हाने (Challenges), नियंत्रण (Control) आणि वचनबद्धता (Commitment).

१. आव्हाने (Challenges):

आव्हान म्हणजे समस्या किंवा ताणदायक घटकांकडे आव्हाने आणि संधी म्हणून पाहणे. त्या व्यक्ती धोकादायक परिस्थितींना आव्हानात्मक परिस्थितीत परिवर्तीत करतात, त्यामुळे त्यांना कमी ताण येतो (मॅड्डी, २०१४). हे गुणधर्म असलेल्या व्यक्ती जीवनाचा एक भाग म्हणून बदल स्वीकारतात आणि जीवन सोपे असावे, अशी अपेक्षा करत नाहीत. ते बचावात्मक बनत नाहीत, त्याऐवजी ते कदाचित चुकलेल्या अंतर किंवा पळवाटा तपासण्यास सुरुवात करतात. ते शिकण्याची, वैयक्तिक दृष्ट्या विकसित होण्याची संधी म्हणून नवीन परिस्थिती आनंदाने स्वीकारतात.

२. नियंत्रण (Control):

नियंत्रण म्हणजे त्या व्यक्ती स्वतःला ताणदायक घटनांच्या दयेवर अवलंबून असणारे असहाय्य बळी म्हणून पाहत नाहीत. त्यामध्ये अंतर्गत नियंत्रण-स्थानाचा (Internal Locus of Control) समावेश होतो. ते आशावादी असतात आणि वैयक्तिक समर्थतेची जाणीव (sense of personal power) अनुभवतात. त्यांना असा विश्वास असतो, की ते गोष्टी त्यांच्या बाजूने घडवून आणू शकतात. त्यांच्यामध्ये स्व-कार्यक्षमतेची तीव्र जाणीव (Sense of Self-Efficacy) असते, पण ते असावधान किंवा अतिसाहसी नसतात. ते त्यांच्या नियंत्रणाखाली नसलेल्या/ नसू शकलेल्या परिस्थिती ओळखू शकतात आणि त्या परिस्थितींवर नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न करण्यात त्यांचा वेळ आणि ऊर्जा वाया घालवत नाहीत. अशा परिस्थितीत, ते लवचिक बनतात आणि आवश्यक असल्यास त्यांचे ध्येय बदलतात. त्यांना स्वतःविषयी असा विश्वास असतो, की ते ताणदायक घटकांना प्रभावीपणे हाताळू शकतात. ते स्वतःविषयीच्या नकारात्मक विधानांचा इतरांपेक्षा कमी वापर करतात.

३. वचनबद्धता (Commitment):

वचनबद्धता या कठोरतेच्या तिसऱ्या "सी" मध्ये, जीवनातील उद्देश आणि अर्थाची जाणीव (sense of purpose and meaning) असणे समाविष्ट आहे. हा गुणधर्म असणाऱ्या व्यक्ती थोड्याशा दिशेने जीवनात पुढे सरकून केवळ जगत नाहीत, तर त्याऐवजी ते उत्कर्ष साधतात. जर त्यांना कोणत्याही समस्यांचा सामना करावा लागला तर ते त्यांना मोठ्या योजनेतील लहान अडथळे मानतात आणि असहाय्य वाटून घेत नाहीत.

लवचिकतेची पातळी (Level of Resilience):

लवचिकता म्हणजे अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीचा सामना केल्यावर प्रतिकार करणे, मात करणे आणि प्रत्यक्षात उत्कर्ष करणे याविषयीची क्षमता होय (लिपसेट आणि डेमिक, २०१२).

लवचिकता असणाऱ्या युवा प्रौढांची काही वैशिष्ट्ये खालीलप्रमाणे असून त्यांचा कल या गोष्टींकडे असतो:

- स्वभावातील सहजता (Easy going),
- चांगल्या स्वभावाचे असणे (Good natured)
- चांगले सामाजिक आणि संवाद कौशल्य (Social and Communication Skills) असणे
- स्वतंत्र - असे वाटणे, की ते स्वतःचे दैव घडवू शकतात आणि इतरांवर किंवा नशिबावर अवलंबून नसणे.
- ते ज्या परिस्थितीत आहेत आणि त्यांच्याकडे जे काही संसाधने आहेत त्यातून सर्वोत्तम साध्य करणे.

५.४ तुम्ही विकासाचे माहितीगार ग्राहक आहात का? (ARE YOU AN INFORMED CONSUMER OF DEVELOPMENT)

जरी वेगवेगळे लोक सामना करण्याची वेगवेगळी व्यूहतंत्रे वापरतात, संशोधकांनी तणाव हाताळण्यासाठी काही सामान्य मार्गदर्शक तत्त्वे दिली आहेत (कप्लान, सॅलीस आणि पॅटरसन, १९९३):

१. तणाव निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीवर नियंत्रण मिळवा:

परिस्थितीचा कोणत्याही प्रकारे आपल्यावर परिणाम होऊ देण्याऐवजी परिस्थितीचा ताबा घ्या. उदाहरणार्थ, जर तुम्हाला आगामी परीक्षेमुळे तणाव जाणवत असेल तर काळजी करण्याऐवजी अभ्यास सुरू करा.

२. धोक्याला आव्हान म्हणून पुन्हा परिभाषित करा:

धोकादायक परिस्थितीमध्ये अडकत जाण्याऐवजी त्या परिस्थितीच्या काही सकारात्मक बाजू शोधा. तुमच्या मनात असा विश्वास ठेवा, की या आव्हानात्मक परिस्थितीचा काही चांगले फलित असायलाच हवे.

३. सामाजिक आधार शोधा:

कुटुंबातील सदस्य, मित्र-मैत्रिणींबरोबर जोडले जा आणि बोला. तुम्ही प्रशिक्षित समुपदेशकांद्वारे हाताळलेली दूरध्वनी सहाय्यप्रणाली (हेल्पलाइन) देखील वापरू शकता.

४. शिथिलीकरण तंत्रे (Relaxation Techniques) वापरा:

तणाव निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीमुळे सक्रिय झालेली शारीरिक उत्तेजना कमी करा. काही शिथिलीकरण तंत्रे ज्यांचा वापर केला जाऊ शकतो ते म्हणजे अतींद्रिय ध्यान (Transcendental Meditation), झेन (Zen) आणि योग, प्रगतीशील स्नायू शिथिलीकरण (Progressive Muscle Relaxation), खोल श्वास घेण्याचे व्यायाम (Deep Breathing Exercises) आणि अगदी संमोहन (Hypnosis).

५. निरोगी जीवनशैली (Healthy Lifestyle) राखणे:

निरोगी जीवनशैली ही आपल्या शरीराची नैसर्गिक प्रतिकार करण्याची यंत्रणा मजबूत करते. उदाहरणार्थ, नियमित व्यायाम करणे, पौष्टिक आहार घेणे, पुरेशी झोप घेणे आणि मद्य, तंबाखू किंवा इतर कोणत्याही अंमली पदार्थांचे सेवन टाळणे.

६. लक्षात ठेवा की कोणत्याही तणावाशिवाय जीवन अतिशय निरस असते:

तणाव हा आपल्या जीवनाचा एक नैसर्गिक भाग आहे आणि जर आपण त्याचा सामना करायला शिकलो तर ते आनंददायक असू शकते. सर्व ताणतणाव वाईट नाहीत. चांगला ताण आणि वाईट ताण आहे. चांगला ताण वैयक्तिक वाढीस चालना देऊ शकतो तर वाईट ताण आपल्याला खाली खेचू शकतो.

विशेषतः, अनेक तंत्रांपैकी हर्बर्ट बेनसन (१९९३) यांनी तयार केलेले एक तंत्र तणाव कमी करण्यासाठी खूप प्रभावी असल्याचे मानले जाते. या तंत्राने खालील चरणांद्वारे शिथिलीकरण प्रतिसाद मिळवण्यावर भर दिला:

१. ज्या वेळी तुम्ही हा व्यायाम कराल अशी आपल्या दैनंदिन दिनक्रमातील १० ते २० मिनिटे ओळखा आणि निश्चित करा. त्या कालावधीत आपले कोणतेही लक्ष विचलित होणार नाही आणि तुमचे मन जीवनातील इतर मागण्या आणि कर्तव्यांपासून मुक्त आहे, याची खात्री करा.

२. आरामात आणि शांतपणे बसा आणि डोळे बंद करा. आपल्या स्नायूंना शिथील (Relax) करा.

३. हा व्यायाम करण्यासाठी स्वतःला विशिष्ट कालावधीसाठी वचनबद्ध करा आणि या कालावधीला चिकटून राहण्याचा प्रयत्न करा. आपण कधीकधी घड्याळाकडे पाहू शकता परंतु गजर (अलार्म) लावू नका.

४. एक लक्ष शब्द किंवा एक लहान वाक्यांश निवडा जो आपल्या वैयक्तिक विश्व प्रणालीमध्ये घट्टपणे रुजलेला आहे. उदाहरणार्थ, भारतात, बऱ्याचदा हिंदू धर्माचे लोक, 'ओम' किंवा त्यांच्या आवडीचा मंत्र जपणे निवडतात.

५. हळूहळू आणि नैसर्गिकरित्या श्वास घ्या आणि आपल्या आवडीचा शब्द किंवा वाक्यांश शांतपणे पुन्हा सांगा.

६. संपूर्ण व्यायामात, एक निष्क्रिय वृत्ती ठेवा. आपण योग्यरित्या करत आहात की नाही याची काळजी करू नका, आपण किती चांगले कामगिरी करत आहात. जर तुमच्या मनात इतर विचार आले तर ते येऊ द्या आणि हळूवारपणे त्यांना जाऊ द्या आणि तुमच्या नामजपाकडे परत या.

७. जेव्हा तुम्ही संपवता, तेव्हा एक मिनिट शांत बसा आणि मग हळूहळू तुमचे डोळे उघडा. तुम्ही उठण्यापूर्वी आणखी दोन किंवा तीन मिनिटे बसा.

८. हा व्यायाम दिवसातून एकदा किंवा दोनदा केला जाऊ शकतो.

५.५ सारांश

या प्रकरणामध्ये, आपण यावर जोर दिला की पूर्व-प्रौढत्वामध्ये एखाद्या व्यक्तीचे शरीर, वेदन, आरोग्य अधिकतम क्षमतेत असतात, परंतु काही वाढ अजूनही होत असते, विशेषत: मेंदूमध्ये. लहान मुलांच्या तुलनेत, युवा प्रौढ कमी वारंवार आजारी पडतात आणि त्यांच्या चांगल्या आरोग्यामुळे खूप लवकर बरे होतात. तरीही ते धोका-मुक्त नाहीत. त्यांच्या अहंकार-केंद्रित विचारसरणीमुळे ते धोकादायक वर्तनाला आणि अपघातांना अधिक बळी पडतात. ते टोळीयुद्ध आणि हिंसाचाराला बळी पडण्याची अधिक शक्यता असते, विशेषत: तरूण पुरुष. आजकाल, स्थूलत्व एक महामारी बनत आहे आणि सर्व वयोगटातील लोकांना घेरत आहे- अगदी लहान मुलांपासून ते वृद्ध लोकांपर्यंत. म्हणून, युवा प्रौढत्वात तसेच जीवनातील नंतरच्या वर्षांमध्ये निरोगी राहण्यासाठी, त्यांना योग्य आहार आणि व्यायाम अबाधितपणे करणे आवश्यक आहे. शारीरिक अडचणी असलेल्या युवा प्रौढांसमोर पूर्वग्रह आणि भेदभाव या मानसिक अडथळ्याशी लढण्याचे आव्हान आहे. सार्वजनिक ठिकाणे या लोकांना सहज उपलब्ध नाहीत. त्यांना शिक्षण आणि नोकऱ्या प्राप्त करण्यामध्ये समस्या आहेत. लोक त्यांना लहान बालक किंवा कमी सक्षम म्हणून वागणूक देतात. त्यांना हे लक्षात येत नाही, की त्यांच्या शरीराच्या एका विशिष्ट भागाला दिव्यांगता असते, अन्यथा ते सामान्य लोक आहेत आणि इतर कोणत्याही सामान्य व्यक्तीला दिल्याप्रमाणे योग्य आदर आणि समर्थनास पात्र आहेत.

तणाव युवा प्रौढांना देखील त्याच प्रकारे प्रभावित करतो, जसा तो इतर वयोगटातील लोकांना प्रभावित करतो. आपण तणावाच्या शारीरिक, मानसिक आणि वर्तनात्मक परिणामांकडे पाहिले आणि आपण तणावाचा सामना करण्यासाठी विविध व्यूहतंत्रांवर चर्चा केली. यांपैकी काही व्यूहतंत्रे प्रभावी असतात, तर इतर मदतीपेक्षा अधिक नुकसान करतात. वेगवेगळ्या व्यक्तिमत्त्वाचे लोक तणावामुळे वेगवेगळ्या प्रकारे कसे प्रभावित होतात हे देखील आपण पाहिले आहे. सरतेशेवटी, सर्वसाधारणपणे तणावाचा प्रभावीपणे सामना करण्यासाठी काही मार्गदर्शक तत्त्वे दिली जातात.

५.६ प्रश्न

१. पूर्व-प्रौढत्वादरम्यान शरीर कसे विकसित होते आणि निरोगी राहते याचे वर्णन करा.

२. पूर्व-प्रौढत्वामध्ये निरोगी आहार हा विशेषतः महत्त्वाचा का आहे, ते स्पष्ट करा.

३. पूर्व-प्रौढत्वामध्ये शारीरिक दिव्यांगता असणारे लोक सामोरे जात असलेल्या आव्हानांचे वर्णन करा.

४. तणावाचे परिणाम काय आहेत आणि ते कमी करण्यासाठी काय केले जाऊ शकते?

५.७ संदर्भ

- Feldman, R. S. & Babu, N. (2018). Development across the Life Span. (8th Ed). India: Pearson India, Education services Pvt.Ltd

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. (2012). Human Development.(12th Ed). McGraw Hill, international Edition

*****

६

पूर्व-प्रौढावस्था काळातील शारीरिक आणि बोधनिक विकास - II

घटक रचना

६.० उद्दिष्ट्ये

६.१ परिचय

६.२ बोधनिक विकास

    ६.२.१ उत्तर-औपचारिक विचार

    ६.२.२ शायीच्या विकासाच्या अवस्था

६.३ बुद्धिमत्ता

६.४ महाविद्यालय : उच्च शिक्षणासाठी मार्गक्रमण करणे

    ६.४.१ उच्च शिक्षणाचे लोकसंख्याशास्त्र

    ६.४.२ महाविद्यालयीन समायोजन

    ६.४.३ लिंग आणि महाविद्यालयीन कर्तृत्व

६.५ महाविद्यालय सोडून जाणे

६.६ सारांश

६.७ प्रश्न

६.८ संदर्भ

६.० उद्दिष्ट्ये

हा घटक वाचल्यानंतर तुम्हाला याचे आकलन होऊ शकेल:

- पूर्व प्रौढावस्थेदरम्यान होणारा बोधनिक विकास
- उत्तर-औपचारिक विचार प्रक्रियेची संकल्पना
- पियाजे आणि शायी यांच्या पूर्व प्रौढावस्थेतील बोधनिक विकासाच्या सिद्धांतांमधील भिन्नता
- बुद्धिमत्तेची संकल्पना
- महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांची लोकसंख्याशास्त्र
- महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचे लोकसंख्याशास्त्र आणि महाविद्यालय सोडून जाण्याच्या उच्च दराची कारणे.

६.१ प्रस्तावना

पूर्व-प्रौढत्वादरम्यान, वयाच्या ३५ वर्षांच्या जवळपास बोधन स्थिर होण्यास सुरूवात होते. पूर्व-प्रौढत्व हा सापेक्षविचारसरणीचा काळ आहे, ज्यात तरूण बरोबर विरुद्ध चूक या सर्वांत सोप्या मतांपेक्षा अधिक गोष्टींविषयी जागरूक होऊ लागतात. ते कल्पना आणि संकल्पनांकडे बहुविध बाजूंनी पाहण्याची आणि एखाद्या प्रश्नाची एकापेक्षा अधिक बरोबर (किंवा चुकीची) उत्तरे असू शकतात हे समजून घेण्यास सुरूवात करतात. विशेषीकरणाची गरजेची परिणती व्यावहारिक विचारसरणीमध्ये-विरोधाभास, अपूर्णता, आणि इतर समस्या यांचा स्वीकार करत असताना वास्तव-जगाशी संबंधित समस्या सोडविण्यासाठी तर्कशास्त्राचा वापर करणे-यामध्ये होते. अखेरीस, युवा प्रौढ हे शिक्षण किंवा व्यवसाय यांपैकी एकामध्ये एक प्रकारे कौशल्य विकसित करतात, जे पुढे समस्या-निवारण कौशल्ये आणि सर्जनशीलतेची क्षमतेची गुणवत्ता आणखी वाढवते. संशोधनाने असे सूचित केले आहे, की आपण युवा प्रौढत्व गाठल्यानंतरही आपला मेंदू विकसित होणे सुरू राहते. तो विशीच्या उत्तरार्धापर्यंत वाढत राहतो. विशेषत: पुर्वअग्रखंड बाह्यपटलाची वाढ होणे सुरूच असते. पुर्वअग्रखंड बाह्यपटल बोधनिक कार्ये करतो, जसे की नियोजन, आवेग नियंत्रण आणि निर्णय घेणे. या कालावधीमध्ये मोटार वाहन अपघात, अंमली पदार्थ, हिंसाचार, इंटरनेट-व्यसन किंवा तंबाखूचे व्यसन इत्यादी विरोधक निर्माण होऊ शकतात किंवा यामुळे लवचिकता, स्वयंनियंत्रण आणि स्वयंनियमन (स्टाइनबर्ग,२०१४) यांसारख्या सकारात्मक गुणधर्मांचा विकास होऊ शकतो.

६.२ बोधनिक विकास (COGNITIVE DEVELOPMENT)

पियाजे यांची अशी धारणा होती, की ज्या वेळी पौगंडावस्थेचा काळ संपतो, त्या वेळी एखाद्या व्यक्तीची गुणात्मक विचारसरणी कमी-अधिक प्रमाणात पूर्णपणे विकसित होते. ही विचारसरणी त्याच्या उर्वरित आयुष्यासाठी पुरेल इतकी असते. लोक अधिक माहिती जमा करू शकतात आणि त्यांचे ज्ञान वाढवू शकतात, पण या माहितीबद्दल ते ज्या प्रकारे विचार करतात ते पौगंडावस्थेनंतर बदलणार नाही. त्यांनी (पियाजे यांनी) पौगंडावस्थेच्या स्तरावरील विचारसरणीच्या विकासाला विचारसरणीची औपचारिक क्रियात्मक अवस्था (formal operational stage of thinking) असे संबोधले आहे.

६.२.१ उत्तर-औपचारीक विचार (POST FORMAL THOUGHT):

गिसेला लाबूवी-वेफ (१९८०) यांनी व्यावहारिक विचार आणि बोधनिक-भावनिक क्लिष्टता यांविषयीचा सिद्धांत मांडून जेन पियाजे यांच्या बोधनिक विकास-सिद्धांताचा विस्तार केला आणि प्रौढत्वाला लागू केला. या सिद्धांताने असा प्रचार केला, की पूर्व प्रौढत्वादरम्यान विचारसरणीचे स्वरूप गुणात्मकरित्या बदलते. त्यांनी आपल्या सिद्धांतामध्ये या मुद्द्यावर जोर दिला, की केवळ औपचारिक क्रियेवर आधारित विचारसरणी ही युवा प्रौढ सामोरे जात असलेल्या मागण्या पूर्ण करू शकत नाहीत. संदर्भित घटक बोधनात्मक विकास कसा प्रभावित करू शकतात हे लाबूवी-वेफ यांनी सप्रमाण दाखवून दिले. त्यांनी असे सांगितले, की आपण खूप क्लिष्ट समाजांमध्ये राहत आहोत. पूर्व-प्रौढ व्यक्तींना क्लिष्टतांमधून मार्ग काढण्याच्या सतत वाढत असणाऱ्या आव्हानांचा सामना करण्यासाठी विशेषीकरण प्राप्त

करणे आवश्यक आहे. पियाजेच्या औपचारिक क्रियात्मक अवस्थेद्वारे सुचविल्याप्रमाणे या आव्हानाचा सामना केवळ तर्कशास्त्रासह केला जाऊ शकत नाही. त्यासाठी व्यावहारिक अनुभव, नैतिक निर्णय आणि मूल्ये (लाबूवी-वेफ, २००६, २००९) यांचीसुद्धा आवश्यकता आहे. लाबूवी-वेफ यांनी ठामपणे सांगितले, की प्रौढ व्यक्ती वास्तव-जगातील समस्यांचा सामना करत असल्यामुळे ते काल्पनिक (विचार) ते व्यावहारिक (विचार) दिशेने वाटचाल करतात, आणि एकाच मार्गाला जाणीवपूर्वक समर्पण करतात (गोल्डहॅबर, २०००). इतर शब्दांत सांगायचे, तर प्रौढ पोरकट स्वप्ने बाजूला ठेवतात आणि वास्तवावर लक्ष केंद्रित करतात.

उत्तर-औपचारिक विचार ही अनिश्चितता आणि विसंगती, विरोधाभास, अपूर्णता आणि तडजोडी यांना हाताळण्याची क्षमता आहे. ती तर्कशास्त्राव्यतिरिक्त अंतर्ज्ञान आणि भावना यांच्या आधारे प्राप्त केली जाते. समस्या-निराकरण हे तिचे वैशिष्ट्य आहे. उत्तर-औपचारिक विचार अवस्थेत, एखादी व्यक्ती कल्पनांच्या बाबतीत अधिक मुक्त आणि निरपेक्ष योग्य आणि अयोग्यतेच्या बाबतीत कमी चिंतीत असते.

पेरीच्या सापेक्षतावादी विचारसरणी (Perry's Relativistic Thinking):

पेरी (१९८१) यांची अशी धारणा आहे, की युवा प्रौढत्वाचा काळ हा केवळ विशिष्ट ज्ञानाचे प्राविण्यच नाही, तर जगाचे आकलन करून घेण्याचे मार्ग यांनीही चिन्हांकित आहे. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांची बौद्धिक आणि नैतिकदृष्ट्या होणारी वाढ कोणत्या मार्गांनी होते, याचा शोध घेण्यासाठी त्यांनी एक अभ्यास केला. त्यांनी उच्चभ्रू महाविद्यालयात शिकणाऱ्या सुशिक्षित विद्यार्थ्यांचा नमुना घेतला आणि संशोधन करण्यासाठी मुलाखत पद्धतीचा वापर केला आणि असे आढळले, की महाविद्यालयात प्रवेश घेत असणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या जगाविषयीच्या दृष्टिकोनात द्वैतवादी विचारसरणी असते. इतर शब्दांत सांगायचे, तर महाविद्यालयीन जीवनाच्या सुरूवातीला त्यांचा प्रत्येक गोष्टीविषयी विचार करण्याचा कल हा कृष्ण-धवल, चांगले किंवा वाईट, च्या साठी किंवा विरोधात इत्यादी स्वरूपात असतो. पण जेव्हा नवी माहिती आणि कल्पना आणि इतरांची वैविध्यपूर्ण भिन्न मते त्यांच्यासमोर येतात, तेव्हा त्यांची द्वैतवादी विचारसरणी उत्तर-औपचारिक विचारांसाठी मार्ग खुला करते. त्यांच्या हळूहळू हे लक्षात येते, की विषयांना अनेक पैलू असू शकतात. ही बहुविध विचारसरणी शिक्षकांकडे पाहण्याच्या त्यांच्या पद्धतीत बदल घडवून आणते. शिक्षकांकडे सर्व उत्तरे असावीत अशी त्यांची अपेक्षा नसते आणि ते असे गृहीत धरायला लागतात की एखाद्या विषयावरील त्यांची स्वतःची विचारसरणी बरोबर असू शकते, जर योग्य प्रकारे विचार केला गेला आणि ती (विचारसरणी) तर्कशुद्ध मतांवर आधारित असेल. पेरी यांनी असे म्हटले की, यावरून हे स्पष्ट दिसून येते की त्यांनी (विद्यार्थ्यांनी) अशा अवस्थेत प्रवेश केला आहे, ज्यामध्ये ज्ञान आणि मूल्ये सापेक्षतावादी मानली जातात. त्यांच्या हे लक्षात येते, की भिन्न समाज, संस्कृती आणि व्यक्ती यांचे मानक वेगवेगळे असू शकतात आणि ते सर्व एकसारखेच वैध असू शकतात. पेरी यांच्या अभ्यासावर एक समिक्षा अशी आहे की, त्यांचा नमुना केवळ उच्चभ्रू महाविद्यालयातील सुशिक्षित विद्यार्थी असल्यामुळे, त्यांचे निष्कर्ष अशा लोकांना लागू होऊ शकत नाहीत, जे बहुविध दृष्टिकोनांचे परिक्षण करण्यात प्रशिक्षित नाहीत, म्हणजेच ज्यांनी उच्च शिक्षण घेतलेले नाही. पण पूर्व प्रौढत्वादरम्यान विचारसरणीचा विकास होत राहतो हे नाकारता येऊ शकत नाही.

युवा प्रौढांच्या हे लक्षात येऊ लागते, की जीवन साधेसरळ नाही आणि त्यांनी वास्तवाच्या मर्यादांशी जुळवून घेण्यास शिकलेच पाहिजे. किशोरवयात ते कृष्ण-धवल निरपेक्षतेच्या स्वरूपात विचार करण्याची शक्यता सर्वाधिक असते, तर लाबूवी-वेफ यांनी सुचवले की प्रौढावस्थेत, युवा प्रौढ सातत्याने संदिग्ध परिस्थितींच्या संपर्कात येत असतात आणि त्यांना संदिग्धता हाताळण्यास शिकायला हवे. त्यांनी तुलना करण्यासाठी समरूपता/उपमा आणि रूपक अलंकार यांचा वापर करणे, समाजाच्या विरोधाभासांना सामोरे जाणे आणि परिस्थितीच्या व्यक्तिनिष्ठ आकलनाचा वापर करणे शिकायला हवे. त्यांच्या हे लक्षात येऊ लागते, की वास्तव जगातील घटनांमागील कारणे सूक्ष्म आहेत आणि अस्पष्ट रंगाच्या छटांमध्ये रंगलेली आहेत. ते हे समजू शकतात, की एका व्यक्तीला जाणवलेले सत्य इतरांसाठी खरे असू शकत नाही आणि जगाविषयी बहुविध आणि एकाच वेळी अस्तित्वात असणारी मते आहेत. दुसऱ्या बाजूस, औपचारिक क्रियात्मक अवस्थेत, किशोरवयीन मुलांची अशी धारणा असते, की प्रत्येक समस्येवर एकच उपाय असतो आणि तो उपाय एकसारख्या सर्व परिस्थितींना लागू केला जाऊ शकतो. आता युवा प्रौढ विसंवादी किंवा भिन्न कल्पनांना मानसिकदृष्ट्या सामावून घेऊ शकतात आणि विविध परिस्थितींचे फायदे आणि तोटे यांचे सातत्याने परीक्षण करू शकतात. हे करण्यासाठी ते खूप मानसिक लवचिकता विकसित करतात. त्यांच्या हे लक्षात येते, की जग कायम बदलाच्या स्थितीत असते.

उत्तर-औपचारिक विचार सिद्ध करण्यासाठी लाबूवी-वेफ यांनी एक प्रयोग केला. प्रयुक्तांची वयोमर्यादा १० ते ४० वर्षे होती. त्यांना स्पष्ट तार्किक निष्कर्ष असलेल्या कथा सादर करण्यात आल्या. पण जर वास्तव जगाच्या मागण्या आणि दबाव विचारात घेतले, तर त्याच कथेचे अर्थबोधन विभिन्न प्रकारे केले जाऊ शकते. उदाहरणार्थ, एक गोष्ट अशी होती की, एक जोडपं होतं. पती अति-मद्यपी होता, विशेषत: सामाजिक समारंभांना हजर असताना. त्याच्या पत्नीला ते आवडले नाही आणि तिने त्याला ताकीद दिली की जर आणखी एकदा तो मद्यपान करून घरी आला तर ती त्याला सोडून मुलांना तिच्याबरोबर घेऊन जाईल. ती ताकीद मिळाल्यानंतर काही दिवसांनी नवरा त्याच्या कार्यालयातील एका समारंभाला उपस्थित राहतो आणि मद्यपान करून घरी येतो. आता असा प्रश्न निर्माण होतो, की पत्नी धमकी दिल्याप्रमाणे त्याला सोडून जाते की नाही?

या प्रयोगामध्ये, किशोरांनी असा अंदाज वर्तविला, की पत्नी तत्काळ मुलांसह घर सोडेल, कारण तिने अगोदरच ताकीद दिलेली आहे. त्यांचे भाकीत पूर्णपणे औपचारिक क्रियेमध्ये अंतर्भूत असलेल्या तर्कावर आधारित होते. दुसरीकडे, युवा प्रौढांनी केवळ तर्कशास्त्राच्या आधारावर असा कोणताही निष्कर्ष काढला नाही. त्यांनी असे भाकीत केले, की जरी पत्नीने तिच्या पतीला ताकीद दिली असली, तरीही वास्तवात अशी अनेक बंधने किंवा गोष्टी असू शकतील, ज्यांचा ती घर सोडण्याचा निर्णय घेण्यापूर्वी विचार केला जाऊ शकेल. उदाहरणार्थ, जर पतीने क्षमा मागितली आणि तिला सोडून न जाण्याची विनंती केली तर ती काय करेल? याकडे पाहण्याची आणखी एक बाजू, म्हणजे तिला खरोखरच निघून जायचे होते की ती एक पोकळ धमकी होती? तिला जाण्यासाठी एखादी पर्यायी जागा आहे का आणि तिला आर्थिक स्वातंत्र्य आहे का? मुलांचे मत काय आहे? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे निश्चित करतील, की ती सोडून जाईल किंवा नाही. हे सापेक्षतावादी विचारसरणीचे एक उदाहरण आहे, जे उत्तर-औपचारिक विचार-प्रक्रियेचा एक भाग आहे.

द्वंद्वात्मक विचारसरणी (Dialectical Thinking):

ही (विचारसरणी) युक्तिवाद, प्रतिवाद आणि वादविवाद यांचे अधिमूल्यन आहे (बॅसेचेस, १९८४). द्वंद्वात्मक विचारसरणीच्याही हे लक्षात येते की निरपेक्ष बरोबर किंवा चुकीची अशी कोणतीही उत्तरे नाहीत आणि कधीकधी त्यासाठी तडजोड करणे आवश्यक असते. जॅन सिनॉट (१९९८, २००९) यांच्या मते, उत्तर-औपचारिक विचारवंत/ विचारसरणी अवलंबणाऱ्या व्यक्ती अमूर्त, आदर्श उपाय आणि वास्तव-जगाच्या मर्यादा यांबाबतीत त्यांच्या विचारांची दिशा मागे-पुढे बदलू शकतात, जे उपाय यशस्वीपणे अंमलात आणण्यासाठी प्रतिबंध करू शकते. त्यांना समजते की ज्याप्रमाणे परिस्थितीची अनेक कारणे असू शकतात, त्याचप्रमाणे अनेक उपाय असू शकतात.

प्रश्न असा निर्माण होतो की किशोरवयापर्यंत लोकांना गोष्टी बहुविध दृष्टीकोनातून का पाहता येत नाहीत. याचे एक कारण हे असू शकते की, युवा प्रौढत्व प्राप्त होईपर्यंत लहान मूल एका अत्यंत संरक्षित पर्यावरणात वाढते. लहान मुले आणि किशोर यांचे समाज विविध अनुभवांपासून रक्षण करतो, जेव्हा संस्कारक्षम मनांना हानी पोहोचू शकते याची जाणीव होते. एकदा एखादी व्यक्तीने युवा प्रौढत्व गाठले की, त्याला/तिला पालकांच्या देखरेखीखाली राहण्याची किंवा विविध गोष्टींसाठी संमती घेण्याची आवश्यकता नसते. ती (व्यक्ती) नवीन अनुभवांच्या संपर्कात येते. मात्र, विशीच्या पूर्वार्धातही एखाद्या व्यक्तीच्या मेंदूचा पूर्ण विकास झालेला नसतो आणि विशीच्या उत्तरार्धापर्यंत सातत्याने विकसित होत राहतो. मेंदू नवीन मज्जातंतूंची जोडणी विकसित करत राहतो आणि वापरात नसलेले मार्ग बंद करतो. विशेषत: मेंदूचा एक भाग - पुर्वाग्रखंड/पूर्व-अग्रखंड बाह्यपटल तोपर्यंत परिपक्व होत नाही, जोपर्यंत एखादी व्यक्ती युवा प्रौढत्व प्राप्त करत नाही. पुर्व-अग्रखंड बाह्यपटल हे उच्च-क्रमीय मानसिक कार्ये, जसे की नियोजन करणे, निर्णय घेणे आणि आवेग नियंत्रण यांसाठी जबाबदार आहे. परिणामी, युवा प्रौढांची मने नवीन अनुभवांसाठी अजूनही विस्तारक्षम आणि अनुकूलनीय असतात. उदाहरणार्थ, व्हिटिंग आणि इतर (२०११) यांनी असे निदर्शनास आणून दिले की, वृद्ध वयाच्या तुलनेत युवा प्रौढ वयात एखादी नवी भाषा किंवा एखादे नवे वाद्य शिकणे अधिक सोपे असते.

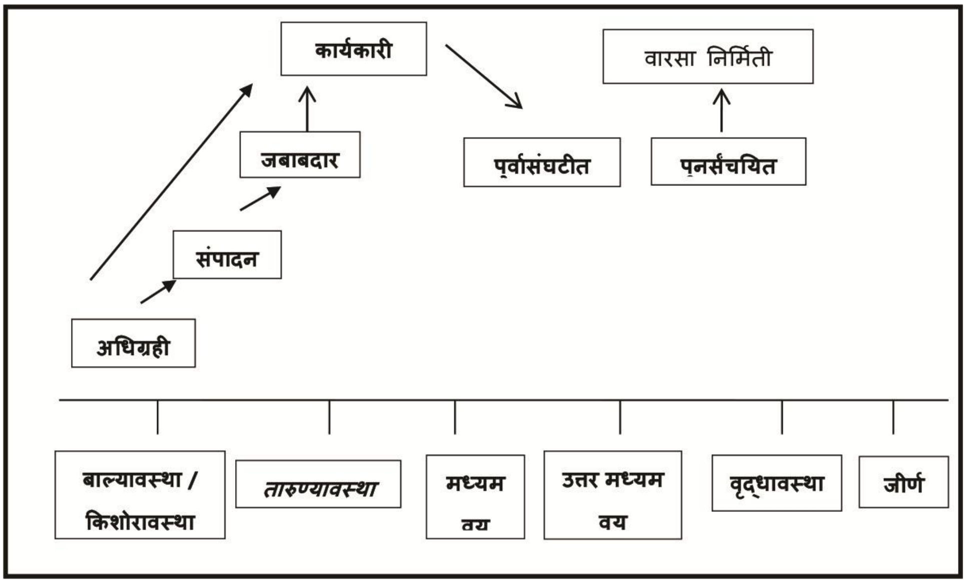
६.२.२ शायीच्या विकासाच्या अवस्था (Schaie's Stages of Development):

के. वॉर्नर शायी (१९२८) यांनी उत्तर-औपचारिक विचारांचा आणखी एक दृष्टीकोन दिला. प्रौढत्वादरम्यान माहितीचा वापर ज्या प्रकारे केला जातो, यावर त्यांनी लक्ष केंद्रित केले आणि असे सुचवले, की प्रौढांची विचारसरणी अवस्थांच्या एका स्थापित नमुन्याचे अनुसरण करते. पियाजे यांच्याप्रमाणे त्यांनी नवीन माहिती मिळवण्यात आणि समजून घेण्यात कसे बदल होतात याकडे त्यांनी लक्ष दिले नाही. शायी यांनी आपला सिद्धांत तीन मुख्य प्रश्नांवर आधारला:

- कोणाला काय माहीत असणे आवश्यक आहे? हा प्रश्न विकासाच्या सुरूवातीच्या अवस्थांमध्ये, म्हणजे अर्भकावस्था आणि पौगंडावस्थेदरम्यान प्रबळ असतो. या अवस्थांमध्ये आपण जीवन जगायला शिकत असतो आणि समाजात राहण्यासाठी स्वत:ला तयार करत असतो.

- आपल्याला आधीच माहीत असलेल्या गोष्टींचा उपयोग कसा करावा? हा प्रश्न पहिल्या प्रौढावस्थेत प्रभावी असतो. आपण अगोदरच शिकलेल्या कौशल्यांचे एकत्रीकरण करत असतो आणि त्यांना सरावात ठेवत असतो.

- आपल्याला काय शिकण्याची गरज आहे? हा प्रश्न वृद्धापकाळात प्रबळ असतो. या अवस्थेत, आपले लक्ष निश्चित ज्ञान प्राप्त करण्याच्या उद्देशाकडे आणि भावी पिढ्यांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी क्षमता विकसित करण्याकडे असते.



आकृती ६.१: शायी यांच्या प्रौढ बोधनात्मक विकासाच्या अवस्था

आपल्या जीवनाच्या विभिन्न अवस्थांमधील या प्रबळ प्रश्नांच्या आधारे शायी म्हणाले की, बोधनिक विकास सात अवस्थांमध्ये होतो. त्या अवस्था पुढीलप्रमाणे:

१. अधिग्रही (१८ वर्षांखालील):

हा अवस्था आपल्या संपूर्ण बाल्यावस्थेत आणि पौगंडावस्थेत प्रबळ असते. माहिती प्रामुख्याने भविष्यातील वापरासाठी संग्रहीत केली जाते. खरे तर एखाद्या व्यक्तीला भविष्यातील उपक्रमांसाठी तयार करणे हे संपूर्ण शिक्षणासाठी दिलेले कारण आहे.

२. संपादन अवस्था (वयाच्या २० ते ३० वर्षांच्या दरम्यान):

ही अवस्था पौगंडावस्थेच्या अंतापासून (वय १९ ते २० वर्षे) सुरू होते आणि पूर्व-प्रौढत्वापर्यंत (३० ते ३१ वर्षांपर्यंत) सुरू राहते. भविष्यातील वापरासाठी माहिती संग्रहित करण्याऐवजी आता लक्ष माहितीच्या वर्तमान उपयोगावर केंद्रित असते. शायींनी असे म्हटले, की या अवस्थेत युवा प्रौढ संपादन करण्याच्या अवस्थेत असतात. ते त्यांची बुद्धिमत्ता दीर्घकालीन वैयक्तिक उद्दिष्ट्ये, जसे की करिअर, कुटुंब आणि समाजासाठी योगदान साध्य करण्यासाठी लागू करतात. ते माहितीचा उपयोग समस्या निराकरण करण्यासाठी आणि इष्टतमीकरण साध्य करण्यासाठी करतात. त्यांना समस्यांना सामोरे जावे लागते आणि त्यांचे निराकरण करावे लागते, जे त्यांच्या जीवन दीर्घकाळासाठी

प्रभावित करू शकते, उदाहरणार्थ कोणत्या प्रकारच्या कामाचा स्वीकार करावा आणि कोणाशी लग्न करावे.

३. जबाबदारीची अवस्था (वयाच्या ३० ते ४० वर्षांदरम्यान):

ही अवस्था पूर्व-प्रौढत्व आणि मध्य प्रौढत्व यांच्या उत्तरार्धातील अवस्थांपासून म्हणजे वयाच्या ३१ ते ४० वर्षांदरम्यान सुरू होतो आणि पूर्व-वृद्धत्वाच्या पूर्वार्धापर्यंत, म्हणजेच वयाच्या ६० वर्षांपर्यंत टिकतो. या अवस्थेत मध्यमवयीन प्रौढ प्रामुख्याने आपले कुटुंब आणि व्यवसायाचे संरक्षण आणि संवर्धन यांबाबत चिंतीत असतात. हे असे वय असते, ज्यात युवा प्रौढांनी स्वत:च्या वर्तनावर देखरेख ठेवण्यासाठी आवश्यक बोधनिक कौशल्यांमध्ये प्राविण्य मिळवलेले असते आणि म्हणून एका निश्चित अंशी वैयक्तिक स्वातंत्र्य मिळवलेले असते. ही प्रौढत्वातील बोधनिक कौशल्ये आवश्यक आहेत, कारण कुटुंबातील इतर व्यक्ती आणि नोकरी आणि समुदायातील जबाबदाऱ्या वाढतात.

४. कार्यकारी अवस्था (वयाच्या ४० ते ६० वर्षांदरम्यान):

मध्य-प्रौढावस्थेच्या उत्तरार्धात, सर्वच नाही, तर केवळ काही लोक कार्यकारी अवस्थेत प्रवेश करतात. ते व्यापक दृष्टीकोनाचा अवलंब करतात आणि जग, समाज आणि राजकारण यांबद्दल अधिक चिंतीत होतात. ते बहुविध स्तरांवर क्लिष्ट नाते-संबंध हाताळतात. येथे नमूद करण्यासारखी सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट ही, की कार्यकारी अवस्था संकुचितरित्या वयोमानावर आधारित नाही. जरी ही अवस्था सामान्यतः मध्य-प्रौढत्वाच्या उत्तरार्धात सुरू होत असली, तरीही याला काही अपवाद आहेत. काही लोक त्यांच्या वयाच्या तिशीच्या (३० व्या वर्षाच्या) उत्तरार्धात आणि चाळीशीच्या (४० व्या वर्षाच्या) पूर्वार्धात नेतृत्वाच्या भूमिका स्विकारतात. सैद्धांतिकदृष्ट्या जरी कार्यकारी अवस्था वयाच्या ६० वर्षांपर्यंत समाप्त होत असली, तरीही काहींसाठी ती त्यांच्या वयाच्या सत्तरीत (७० वर्षे) आणि ८० व्या वर्षांतही सुरू राहते. आयुर्मान वाढल्यामुळे आणि काही देशांमध्ये, जसे की अमेरिका, सेवानिवृत्तीच्या वयाचा विचार विलंबित किंवा रद्द झाल्यामुळे, अनेक व्यावसायिकांसाठी कार्यकारी अवस्था वृद्धापकाळापर्यंत वाढते.

५. पुनर्संकलित अवस्था (वयाच्या ५० ते ६० वर्षांदरम्यान):

हा उत्तर-प्रौढत्वाचा काळ असतो. या अवस्थेत लक्ष वैयक्तिकदृष्ट्या अर्थपूर्ण असणाऱ्या कामांवर केंद्रित असते. हे असे वय आहे, जिथे एखाद्या व्यक्तीची मोठ्या प्रमाणात ज्ञानप्राप्ती करण्याची गरज घटते. अशा निर्णयांवर देखरेख ठेवण्याची गरज नसते, ज्यांचा दीर्घकालीन दूरगामी परिणाम होऊ शकतो. अल्पावधीत भविष्य अधिक असल्यासारखे वाटते. कार्यकारी देखरेखदेखील कमी महत्वाची असते, कारण वयाच्या ५८ किंवा ६० व्या वर्षापर्यंत लोक निवृत्त होतात. शायी (१९७७-१९७८) यांनी असे म्हटले की, ही ती अवस्था आहे, ज्यामध्ये "मला काय माहीत असावे?" या बाल्यावस्थेतील प्रश्नाचे संक्रमण "मला जे माहीत आहे त्याचा उपयोग मी कसा करावा?" या प्रौढत्वातील प्रश्नाद्वारे "मला का माहीत असावे/ मी का माहीत करून घ्यावे?" या जीवनाच्या उत्तरार्धातील प्रश्नामध्ये होते. ही पुनर्संकलन/पुनर्संकलित अवस्था एरिकसन (१९६३) यांच्या अहं समग्रता या अवस्थेसारखीच आहे. या अवस्थेसाठी व्यक्तींचे दृष्टिकोन, स्वारस्य आणि मूल्ये यांचे

एकत्रीकरण होणे आवश्यक असते. ज्येष्ठ लोक त्यांच्यासाठी निरर्थक असणाऱ्या कामांमध्ये वेळ वाया घालवण्याची शक्यता कमी असते. या अवस्थेमध्ये लक्ष संभाव्य समस्यांचे निराकरण करण्याचे माध्यम म्हणून ज्ञानप्राप्ती करण्यावर केंद्रित केले जात नाही. त्याऐवजी व्यक्तीला विशेषत: ज्यामध्ये स्वारस्य असू शकते, अशा एखाद्या विशिष्ट मुद्द्यासाठी माहिती वापरण्यावर लक्ष केंद्रित केले जाते. त्यांना (व्यक्तींना) असे मुद्दे हाताळण्यात कमी स्वारस्य आणि संयम असतो, जे त्यांच्या जीवनाशी त्वरित जोडलेले नसतात. उदाहरणार्थ, डोनाल्ड ट्रम्प यांच्यावर महाभियोग चालवावा की नाही, हा अमूर्त मुद्दा अमेरिकेत राहत नसलेल्या वृद्ध व्यक्तीसाठी कमी चिंतेचा असू शकतो. वृद्ध व्यक्ती सरकार देऊ शकेल अशा मोफत आरोग्य विमा पॉलिसीबद्दल अधिक चिंतीत असेल.

६. पुनर्संघटनात्मक अवस्था (वयाच्या ६० ते ६५ वर्षांदरम्यान):

ही एक सार्वत्रिक अवस्था आहे, जी बहुतांशी औद्योगिक समाजांत उद्भवते. ही अशी अवस्था आहे, ज्यामध्ये लोक त्यांच्या जीवनाचे पुनर्संघटन करण्यासाठी खूप परिश्रम करतात. त्यांच्या पूर्वीच्या कुटुंब-संगोपनाच्या जबाबदाऱ्या आणि नोकरी-संबंधित जबाबदाऱ्या यांची जागा जीवनाचा अर्थपूर्ण मागोवा घेतो. आता पुनर्संघटना अवस्थेत, सेवानिवृत्तीमध्ये प्रवेश करणारे लोक त्यांचे जीवन आणि बौद्धिक ऊर्जा यांचे असे अर्थपूर्ण शोध घेण्यासाठी पुनर्संघटन करतात, जे त्यांच्या सवेतन (पगारी) कामाची जागा घेतात. औद्योगिक समाजात निवृत्तीनंतरच्या उर्वरित १५ ते ३० वर्षांच्या जीवन-वैशिष्ट्यांसाठी एखाद्या व्यक्तीची संसाधने कशी टिकतील, याचे बहुतेक लोकांसाठी नियोजन करण्यासाठी उपक्रम निर्देशित केले जातात (स्मिथ, १९९६). हे नियोजन आवश्यक आहे, कारण वाढत्या क्षीणपणाच्या पार्श्वभूमीवर उच्च दर्जाचे जीवन सुस्थितीत ठेवण्यासाठी एखादी व्यक्ती इतरांवरील अवलंबित्वाची अपेक्षा करते. एखादी व्यक्ती तिचे घर बदलण्याचा, दुसऱ्या शहरात स्थानांतरित होण्याचा, इच्छापत्र तयार करण्याचा किंवा त्यामध्ये बदल करण्याचा निर्णय घेऊ शकते आणि दोन्ही कौटुंबिक आणि अतिरिक्त कौटुंबिक आधार प्रणालीच्या अंतिम उपलब्धतेची खात्री करू शकते. या क्रियांना जबाबदारीच्या अवस्थेतील बोधनिक वैशिष्ट्यांची आवश्यकता भासत राहते, पण या क्रियांची उद्दिष्ट्ये व्यक्तीचे कुटुंब किंवा संघटना यांच्या गरजांपेक्षा तिच्या वर्तमान आणि भविष्यातील वैयक्तिक गरजांकडे अधिक अभिमुखीत असतात. काम आणि कुटुंबाचे संगोपन यांत ऊर्जा खर्च करण्याऐवजी लोक आता त्यांचा वेळ आणि संसाधने इतर अर्थपूर्ण पर्यावरण, जसे की सवडीच्या वेळेतील क्रिया, स्वयंसेवकत्व आणि व्यापक नातेसंबंधांच्या जाळ्यातील सहभाग यांसाठी पुनर्संघटित करतात. यामागील उद्दिष्ट्य जीवनाच्या अखेरच्या वर्षांदरम्यान जीवनाचा दर्जा जास्तीत जास्त वाढवणे तसेच पुढील पिढीवर ओझे न बनणे (लॉटन,१९९७) हा आहे.

या पुनर्संघटनात्मक अवस्थेसाठी बोधनिक कार्यक्षमतांच्या उच्च पातळीची आवश्यकता असते. केवळ उच्च बोधनिक कार्यक्षमताच नव्हे, तर लवचिक बोधनिक शैली असणे, निवृत्तीनंतर आपल्या जीवनाचे संदर्भ आणि आशय यांची पुनर्रचना करण्यास सक्षम असणे हेदेखील महत्वाचे असते. लवचिकतेचा अर्थ आपल्या संसाधनांवरील नियंत्रण सोडून देणे आणि आपले स्वातंत्र्य अंशतः त्यागणे असाही होतो (शायी, १९८४, १९९६). यात माहिती प्राप्त करण्याच्या क्रियेत घट करणे आणि भावनिक नियमनाचे महत्त्व वाढविणे याचादेखील समावेश होतो.

७. वारसा निर्मिती अवस्था (वयाच्या ६५ वर्षांपेक्षा अधिक - अखेरपर्यंत):

जीवनाच्या अंताजवळ, प्रगत वृद्धापकाळात लोकांचे मन स्पष्ट पण शरीरे क्षीण असतात. वारसा निर्मिती अवस्था स्वत: किंवा उपचारकर्त्याने जीवन पुनरावलोकन करण्यासाठी घडवून आणलेल्या प्रयत्नांद्वारे सुरू होऊ शकते. यामध्ये अत्यंत साक्षर आणि सार्वजनिक किंवा व्यावसायिक जीवनात यशस्वी असलेल्या लोकांसाठी बरेचदा आत्मचरित्र लिहिणे किंवा त्यात सुधारणा करणे (बिरेन, १९९५) अशा क्रियांचा समावेश असतो. सार्वजनिक किंवा व्यावसायिक जीवनात यशस्वी असणारे लोक म्हणजे ते, जे असा विचार करतात की त्यांचे जीवन लिहिण्यायोग्य आहे आणि इतरांना स्वारस्य निर्माण करणारे आहे. आत्मचरित्र लिहिण्यासाठी दीर्घकालीन स्मृती, शाब्दिक कौशल्ये आणि भूतकाळातील घटनांवर चिंतन करणे आवश्यक आहे. भूतकाळातील घटनांचे चिंतन करणे यामध्ये घटनांचे सामाजिक-भावनिक महत्त्व आणि त्या घटनांमध्ये सहभागी इतर लोक यांद्वारे प्रभावित झालेले निर्णय समाविष्ट असतात.

यामध्ये आणखी काही नियमित वारस आहेत. उदाहरणार्थ, ते बक्षिसपात्र मालकी हक्कांच्या रचना/मांडणीसाठी सूचना तयार करू शकतात, अंत्यसंस्काराची व्यवस्था करू शकतात किंवा शास्त्रीय संशोधनासाठी त्यांची शरीरे दान करण्याच्या सूचना देऊ शकतात, एखाद्याच्या इच्छापत्राची अंतिम उजळणी करू शकतात, मौखिक इतिहास उपलब्ध करू शकतात किंवा पुढील पिढीसाठी कौटुंबिक चित्रे आणि वारसा स्पष्ट करू शकतात. या सर्व कामांमध्ये सामाजिक-भावनिक आणि आंतरवैयक्तिक संबंध संदर्भाअंतर्गत बोधनिक कार्यक्षमतांचा समावेश असतो. अखेरीस, हे स्पष्ट आहे की शायी यांचा बोधनिक विकासाबद्दलचा दृष्टीकोन यावर भर देतो, की पियाजे यांनी प्रस्तावित केल्याप्रमाणे किशोरवयात बोधनिक बदल थांबत नाही. वास्तविक पाहता, लक्षणीय बदल आजीवन होत राहतात. हेदेखील अधोरेखित होते, की या विकासात्मक अवस्थांची अनुक्रमीय प्रक्रिया महत्वाची आहे; त्या ज्या कालक्रमीय वयामध्ये उद्भवतात ते वय महत्त्वाचे नाही. या बोधनिक बदलांची सुरूवात विभिन्न समाजात आणि भिन्न बौद्धिक कार्यक्षमता आणि वैयक्तिक व्यस्तता असणाऱ्या व्यक्तींसाठी भिन्न असू शकते.

६.३ बुद्धिमत्ता (INTELLIGENCE)

आपण बोधनिक विकासाबद्दल बोलत आहोत. मानसशास्त्रज्ञ सामोरे जात असलेला मूलभूत प्रश्न म्हणजे बुद्धिमत्ता म्हणजे काय? बुद्धिमत्ता म्हणजे काय याबद्दल मानसशास्त्रज्ञांमध्ये बरेच मतभेद आहेत. चार्ल्स स्पीअरमन यांनी त्याची व्याख्या सार्वत्रिक क्षमता म्हणून केली, तर लुई एल. थर्स्टन यांनी तिला इतर अनेक क्षमता, जशा की शाब्दिक आकलन, युक्तिवाद, संवेदन वेग, संख्यात्मक क्षमता, शब्द प्रवाहिता, संबंधित स्मृती आणि अभिक्षेत्रीय दृश्यीकरण यांचे मिश्रण मानले. गार्डनर यांनी बहुविध बुद्धिमत्तेचा सिद्धांत मांडला आणि आठ प्रकारच्या बुद्धिमत्ता-दृश्य-अभिक्षेत्रीय बुद्धिमत्ता, शाब्दिक-भाषिक बुद्धिमत्ता, तर्कशुद्ध-गणितीय बुद्धिमत्ता, कायिक-गतिबोधक बुद्धिमत्ता, आंतरवैयक्तिक बुद्धिमत्ता, सांगीतिक बुद्धिमत्ता, अंतर्वैयक्तिक बुद्धिमत्ता आणि प्रकृतिवादी बुद्धिमत्ता-यांचे वर्णन केले. आधुनिक उपगम असे सुचवितो, की बुद्धिमत्तेमध्ये शिकण्याची आणि ज्ञानाचा उपयोग करण्याची, समस्या ओळखण्याची आणि त्यांच्यावरील उकल शोधण्याची क्षमता समाविष्ट आहे. यात

तर्कशास्त्र, युक्तिवाद आणि नियोजन यांचा समावेश आहे. रॉबर्ट स्टर्नबर्ग यांनी बुद्धिमत्तेची व्याख्या "एखाद्या व्यक्तीच्या जीवनाशी निगडीत वास्तव-जगातील पर्यावरणाची निवड आणि जडणघडण यांच्या दिशेने निर्देशित असणारी मानसिक क्रिया" (स्टर्नबर्ग,१९८५) अशी केली. याचा अर्थ असा, की व्यक्ती आजीवन तिच्या पर्यावरणीय बदलांना किती चांगल्या प्रकारे हाताळते, ते म्हणजे बुद्धिमत्ता. त्यांची अशी धारणा होती, की गार्डनर यांनी नमूद केलेल्या बुद्धिमत्तेच्या काही प्रकारांचे खरे पाहता बुद्धिमत्ता याऐवजी स्वतंत्र प्रतिभा म्हणून वर्गीकरण केले जाऊ शकते. त्यांनी "यशस्वी बुद्धिमत्ता" ही संकल्पना प्रस्तावित केली आणि एका विशिष्ट प्रकारच्या बुद्धिमत्तेच्या मूल्यांकनाची रचना केली, जे पारंपारिक बुद्ध्यांक चाचण्यांद्वारे मापन केल्या जाणाऱ्या बुद्धिमत्तेच्या प्रकाराच्या तुलनेत भविष्यातील यशाला अधिक प्रभावित करू शकते.

स्टर्नबर्ग यांचा बुद्धिमत्तेचा त्रिमितीय सिद्धांत (Stenberg's Triarchic theory of intelligence):

स्टर्नबर्ग यांनी असे म्हटले, की मनाच्या कार्यात अनेक घटकांचा समावेश होतो. हे घटक खालीलप्रमाणे आहेत:

संच-घटक (Metacomponents): संच-घटक या समस्या-निराकरण करण्यासाठी आणि निर्णय घेण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या कार्यकारी प्रक्रिया आहेत. त्या मनाला कसे वागावे हे सांगतात. त्यांना कधीकधी 'होमनक्युलस' - आपल्या डोक्यात असणारी एक आकाराने खूप लहान असणारी काल्पनिक व्यक्ती जी आपल्या कृतींना नियंत्रित करते - असे संबोधले जाते.

कृती घटक (Performance components): कृती घटक त्या प्रक्रिया आहेत ज्या खरे पाहता संच-घटकांनी सांगितलेल्या क्रिया पार पाडतात. या मूलभूत प्रक्रिया आहेत, ज्या आपल्याला अशी कामे करण्यास परवानगी देतात, जसे की आपल्या दीर्घकालीन स्मृतीतील समस्या जाणून घेणे, पदार्थ/वस्तूंमधील संबंध जाणून घेणे आणि ते संबंध दुसऱ्या अटींच्या संचाला लागू करणे.

ज्ञान - अधिग्रहण घटक (Knowledge – acquisition components): या घटकांचा उपयोग नवीन माहिती प्राप्त करण्यासाठी केला जातो. ते अशी कार्ये करतात ज्यात असंबद्ध माहितीतून निवडकपणे माहिती निवडणे समाविष्ट असते. या घटकांचा उपयोग त्यांनी संकलित केलेल्या माहितीच्या विविध तुकड्यांची निवडकपणे संयोजन करण्यासाठी केला जाऊ शकतो. प्रतिभावंत व्यक्ती या घटकांचा उपयोग करण्यात पारंगत असतात, कारण त्या अधिक वेगाने नवीन माहिती शिकण्यास सक्षम असतात.

जरी मूलभूत माहिती प्रक्रिया घटक एकच असले, तरीही विभिन्न प्रसंग आणि विभिन्न कार्ये यांसाठी विभिन्न प्रकारची बुद्धिमत्ता आवश्यक असते. म्हणून स्टर्नबर्ग यांनी बुद्धिमत्तेचे तीन वेगळे उपसिद्धांत आहेत, असा प्रस्ताव मांडला. ते खालीलप्रमाणे आहेत:

१) घटक/ विश्लेषणात्मक उपसिद्धांत (The Componential/ Analytical Sub theory):

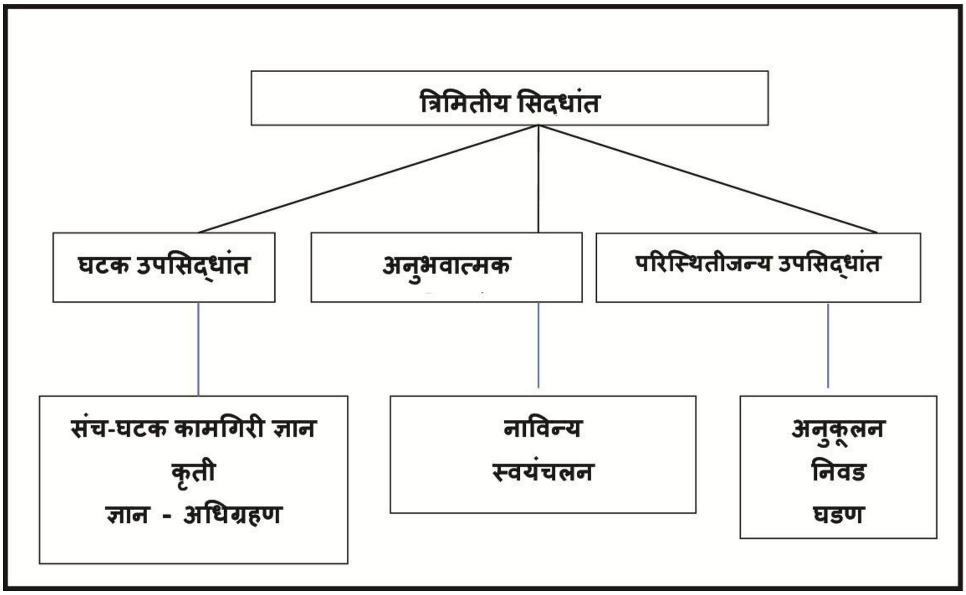
घटक भागामध्ये समस्यांचे, विशेषतः अशा समस्या ज्यांमध्ये अतार्किक वर्तनाचा समावेश असतो, त्यांचे निराकरण करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या प्रदत्ताचे विश्लेषण करण्यासाठी समाविष्ट असणाऱ्या मानसिक घटकांचा समावेश असतो. त्यात सूत्रांची निवड आणि त्यांचा उपयोग करणे, समस्या-निराकरण करण्याच्या योग्य व्यूहतंत्रांची निवड करणे आणि सर्वसाधारणपणे, भूतकाळात शिकलेल्या गोष्टींचा उपयोग करणे या क्षमतांचा समावेश होतो. केवळ अशा प्रकारच्या व्यक्ती स्वत:च्या अद्वितीय कल्पना निर्माण करण्यात तितकेसे पारंगत नसतात.

२) अनुभवात्मक / सर्जनशील उपसिद्धांत (The Experiential / Creative Sub theory):

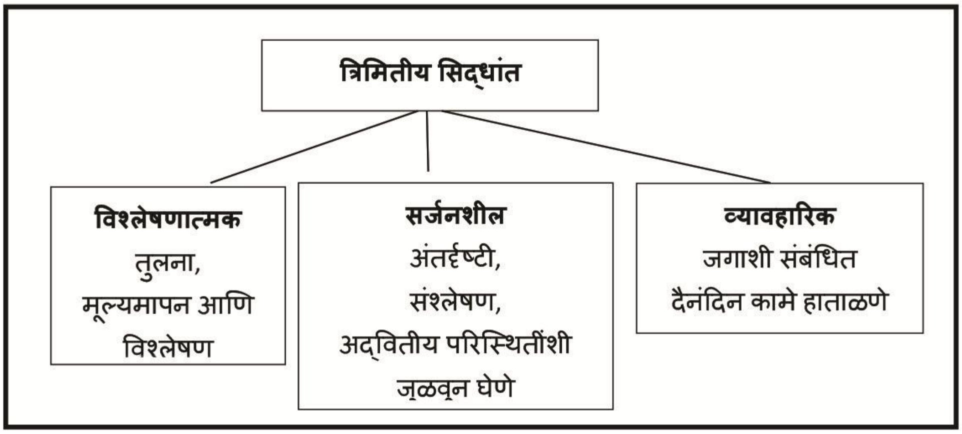
हा बुद्धिमत्ता, लोकांचा पूर्वानुभव आणि नवीन परिस्थितीचा सामना करण्याची त्यांची क्षमता यांच्यातील संबंधांना संबोधित करतो. ही अवस्था प्रामुख्याने एखादे काम कसे परिचित आहे हे विचारात घेऊन किती चांगल्या प्रकारे केले जाते याच्याशी संबंधित आहे. स्टर्नबर्ग यांनी अनुभवाची भूमिका दोन भागांमध्ये विभागली: नाविन्य आणि स्वयंचलन. एखादी नवीन परिस्थिती ती असते, जी एखाद्या व्यक्तीने यापूर्वी कधीही अनुभवलेली नसते. हे मुलतः अंतर्दृष्टीला संबोधित करते, जी लोकांना त्यांना आधीच माहीत असलेल्या गोष्टींचा नवीन परिस्थिती आणि वस्तुस्थितींशी जोडले जाण्यास परवानगी देते. स्वयंचलन हे त्या प्रक्रियेस संबोधित करते, जी अनेकदा कृतीत आणली गेली आहे आणि जी कमी विचारांसह किंवा कोणत्याही अतिरिक्त विचारांशिवाय केली जाऊ शकते. एकदा एखादी प्रक्रिया स्वयंचलित झाली, की ती इतर प्रक्रियांसह समांतर चालू शकते. नाविन्य आणि स्वयंचलनाशी निगडीत एकमेव समस्या म्हणजे एका घटकात कुशल असणे हे व्यक्ती इतर घटकांतही तज्ज्ञ असेल याची हमी देत नाही.

३) परिस्थितीजन्य / व्यावहारिक उपसिद्धांत (The Contextual / Practical Sub theory):

हा परिस्थितीस अनुरूप ते साध्य करण्यामध्ये समाविष्ट असणाऱ्या मानसिक क्रियांशी संबंधित आहे. अनुकूलन, घडण आणि निवड या तीन प्रक्रियांद्वारे व्यक्ती त्या स्वत: आणि त्यांचे पर्यावरण यांच्यामध्ये एक आदर्श जुळणी निर्माण करतात. या प्रकारच्या बुद्धिमत्तेला अनेकदा "स्ट्रीट स्मार्ट" ("रस्त्यावरील चलाख") असे संबोधले जाते. इतर शब्दांत सांगायचे तर, दैनंदिन, वास्तव-जगाच्या पर्यावरणाच्या मागण्यांना सामोरे जाताना लोक दाखवत असलेल्या यशाची श्रेणी त्यात समाविष्ट असते. उदाहरणार्थ, नोकरीवरील व्यावसायिक मागण्यांशी जुळवून घेण्यासाठी (स्टर्नबर्ग,२००५). व्यावहारिकदृष्ट्या प्रतिभावंत लोकांकडे कोणत्याही परिस्थितीत यशस्वी होण्याची अतिउत्तम क्षमता असते. आकृती ६.२ आणि ६.३ पहा. स्टर्नबर्ग हेदेखील कबूल करतात की एखाद्या व्यक्तीला या तीनपैकी केवळ एका बुद्धिमत्तेत उत्कृष्टता असणे मर्यादित नाही. अनेक लोकांकडे या तिघांचे एकत्रीकरण असू शकते आणि तिन्ही बुद्धिमत्तांची उच्च पातळी असू शकते.



आकृती ६.२: त्रिमितीय सिद्धांत घटक



आकृती ६.३: त्रिमितीय सिद्धांत

व्यावहारिक आणि भावनिक बुद्धिमत्ता (Practical and Emotional Intelligence):

स्टर्नबर्ग यांनी असे म्हटले, की जर तुम्हाला तुमच्या कारकिर्दीत यशस्वी व्हायचे असेल, तर तुमच्याकडे उच्च व्यावहारिक बुद्धिमत्ता असणे आवश्यक आहे. शैक्षणिक क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असलेल्या बुद्धिमत्तेपेक्षा व्यावहारिक बुद्धिमत्ता पूर्णपणे भिन्न आहे (स्टर्नबर्ग आणि इतर,१९९७).

स्टर्नबर्ग यांनी असा भेद केला आहे, की शैक्षणिक यश प्रामुख्याने वाचन आणि ऐकण्यातून येते, तर व्यावहारिक बुद्धिमत्ता प्रामुख्याने निरीक्षण आणि इतरांचे अनुकरण यांतून येते. उच्च व्यावहारिक बुद्धिमत्ता असणाऱ्या लोकांमध्ये चांगली सामाजिक कौशल्ये असतात आणि ते अगदी नवीन परिस्थितीसुद्धा प्रभावीपणे हाताळण्यास सक्षम असतात. ते त्यांच्या पूर्वानुभवांच्या आधारे लोक आणि परिस्थिती अंतर्दृष्टीने समजू शकतात.

दुसरीकडे, भावनिक बुद्धिमत्ता हा अशा कौशल्यांचा संच आहे, ज्यांत अचूक मूल्यांकन, मूल्यमापन, अभिव्यक्ती आणि भावनांचे नियमन समाविष्ट आहे. उच्च भावनिक बुद्धिमत्ता असलेले लोक इतर लोकांशी चांगले जुळवून घेऊ शकतात. ते हे समजू शकतात, की इतर लोकांना काय वाटत आहे आणि ते काय अनुभवत आहेत आणि इतरांच्या गरजांनुसार प्रतिसाद देऊ शकतात. एखाद्या व्यक्तीच्या वैयक्तिक आणि कारकीर्दीच्या यशात भावनिक बुद्धिमत्ता हा एक महत्त्वाचा घटक आहे.

कल्पकता: नाविन्यपूर्ण विचार (Creativity: Novel Thought):

असे दिसून आले आहे, की सुप्रसिद्ध कलाकारांनी त्यांच्या महत्त्वपूर्ण कलाकृतींची निर्मिती त्यांच्या पूर्व-प्रौढत्वामध्ये केली आहे (डेनिस, १९६६अ). प्रश्न असा मनात येतो, की पूर्व-प्रौढत्वानंतर प्रतिभावंत लोकांच्या सर्जनशीलतेचे काय होते? सेर्नोफ मेडनिक (१९६३) या मानसशास्त्रज्ञाने असे म्हटले की, परिचयामुळे सर्जनशीलतेचा गळा घोटला जातो, हे 'परिचयामुळे साचेबंदता निर्माण होते' असे आहे. एखाद्या व्यक्तीला एखाद्या विषयाबद्दल जितकी अधिक माहिती असेल, तितकी ती त्या क्षेत्रात सर्जनशील असण्याची शक्यता कमी असते. या तार्किकतेच्या आधारे, असे म्हणता येईल, की सर्जनशीलता ही पूर्व-प्रौढत्वादरम्यान तिच्या शिखरावर असते, कारण व्यावसायिकदृष्ट्या सामना केलेल्या बऱ्याचशा समस्या त्यांच्यासाठी नाविन्यपूर्ण असतात. जसजसे लोक समस्यांशी परिचित होतात, तसतशी त्यांच्या सर्जनशीलतेमध्ये बाधा येते. परंतु, असे अनेक लोक आहेत, जे जीवनाच्या अगदी उत्तार्धापर्यंत आपल्या उत्पादनक्षमतेच्या शिखरावर पोहोचत नाहीत. उदाहरणार्थ, वयाच्या अंदाजे ७० व्या वर्षीदेखील चार्ल्स डार्विन आणि जेन पियाजे अजूनही लक्षणीय प्रभावशाली कार्याने योगदान करत होते आणि पिकासो त्याच्या वयाच्या अगदी नव्वदीमध्ये (९० व्या वर्षांत) देखील चित्रकला करत होते. सायमन्टन (२००९) यांनी असे नमूद केले, की मानवांमध्ये उत्पादनक्षमता संपूर्ण प्रौढावस्थेत बऱ्यापैकी स्थिर राहते. हे असे दर्शविते, की सर्जनशीलतेचे असे कोणतेही सुसंगत विकास नमुने नसतात.

आपण सर्जनशीलतेचे विकासात्मक नमुने पाहण्यापूर्वी, सर्जनशीलता म्हणजे काय असा प्रश्न उद्भवतो. सर्जनशीलतेची व्याख्या 'नाविन्यपूर्ण मार्गांनी प्रतिसाद किंवा कल्पना यांचे केलेले संयोजन' अशी केली जाते. मात्र, नाविन्यपूर्ण म्हणजे काय याची व्याख्या एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीसाठी भिन्न असते आणि म्हणूनच विशिष्ट वर्तन स्पष्टपणे सर्जनशील म्हणून ओळखणे कठीण असते.

काही मानसशास्त्रज्ञांची अशी धारणा आहे, की सर्जनशीलतेच्या महत्त्वाच्या घटकांपैकी एक म्हणजे एखाद्या व्यक्तीची जोखीम घेण्याची इच्छा, ज्याची परिणती जास्त मोबदल्यात होऊ शकते. स्टर्नबर्ग आणि इतर (२००२) यांनी असे म्हटले होते, की सर्जनशील लोक हे शेअर बाजारातील गुंतवणूकदारांसारखे आहेत, जे 'कमी खरेदी करा आणि जास्त विक्री करा' या नियमाचे पालन करतात. त्याचप्रमाणे, सर्जनशील लोक अशा कल्पना विकसित करतात आणि त्यांचे समर्थन करतात, ज्या असामान्य असतात किंवा चुकीच्या मानल्या जातात (कमी खरेदी करणे). ते असे गृहीत धरतात, की हळूहळू इतरांना त्यांच्या कल्पनांचे मूल्य दिसेल आणि ते स्वीकारतील (जास्त विक्री). सर्जनशील प्रौढ नवीन कल्पनांकडे लक्ष देतात किंवा समस्यांची, विशेषत: परिचित समस्यांची, अशी उकल पुन्हा पाहतात, जी

त्यांनी सुरूवातीस नाकारली असेल. ते गतकाळात पारखलेल्या उकली आणि गोष्टी करण्याचे मार्ग यांकडे दुर्लक्ष करण्यास आणि नवीन दृष्टीकोन आणि संधी पडताळून पाहण्यास पुरेसे लवचिक असतात.

जीवन घटना आणि बोधनिक विकास (Life Events & Cognitive Development):

आजीवन कालावधीत अनेक महत्त्वाचे मैलाचे टप्पे असतात. उदाहरणार्थ, शिक्षण पूर्ण करणे, पहिली नोकरी, लग्न, बाळाचा जन्म, पालकांचा मृत्यू इत्यादी. यातील काही घटना सुखद असतात आणि काही तात्काळ दुःख आणि चिंता निर्माण करतात. घटना काहीही असो, सुखद किंवा दु:खद, त्या तणाव निर्माण करतात. असे काही अभ्यास उदयास येत आहेत, जे असे विधान करतात की या घटनांमुळे केवळ तणाव निर्माण होत नाही, तर ते आपल्या बोधनिक वाढीमध्ये देखील योगदान करतात. उदाहरणार्थ, बाळाच्या जन्मामुळे नातेवाईक आणि पूर्वजांशी एखाद्या व्यक्तीच्या असलेल्या नातेसंबंधांचे स्वरूप, जगात तिचे असणारे व्यापक स्थान आणि मानवता अबाधित ठेवण्यात त्या व्यक्तीची भूमिका यांबाबतीत नवीन अंतर्दृष्टी येते. एखाद्या नातेवाईकाच्या मृत्यूमुळे एखाद्या व्यक्तीसाठी काय महत्वाचे आहे आणि तिचे जीवन कसे पुढे न्यावे याचे पुनर्मूल्यमापन करणे यांविषयीची अंतर्दृष्टी येते (यान आणि जोवेट,२०१५). जीवनातील चढ-उताराचे अनुभव युवा प्रौढांना लवचिक दृष्टीकोन आणि जगाकडे पाहण्याचा नवीन, अधिक क्लिष्ट, आणि सुविकसित मार्ग अंगिकारण्यास योग्य बनवतात. केवळ औपचारिक विचार-प्रक्रियेचा उपयोग करण्याऐवजी ते उत्तर-औपचारिक विचार-प्रक्रियेचा उपयोग करतात आणि नवा प्रवाह, नमुने, व्यक्तिमत्त्वे आणि निवडी यांकडे लक्ष देतात.

६.४ महाविद्यालय: उच्च शिक्षणासाठी मार्गक्रमण करणे (COLLEGE: PURSUING HIGHER EDUCATION)

महाविद्यालयीन शिक्षण घेणे ही कोणत्याही विद्यार्थ्यासाठी अभिमानाची बाब आहे आणि कोणाच्याही आयुष्यात ही एक महत्त्वपूर्ण यश आहे. जरी ही एक सामान्य घटना आहे असे जरी दिसत असले, तरी भारताच्या किंवा अगदी अमेरिकेच्या लोकसंख्येकडे आपण पाहिले, तर हे स्पष्ट दिसते की देशातील एक अत्यंत लहान लोकसंख्या महाविद्यालयीन शिक्षणाचा लाभ घेण्यास सक्षम आहे. आपण पाहूया की कोणत्या प्रकारचे लोक महाविद्यालयीन शिक्षणाचा लाभ घेतात.

६.४.१ उच्च शिक्षणाचे लोकसंख्याशास्त्र (The Demographics of Higher Education):

अमेरिकेतील यू. एस. शिक्षण विभागाने (२०१२) दिलेल्या माहितीनुसार, महाविद्यालयीन विद्यार्थी हे प्रामुख्याने गौरवर्णीय मध्यम वर्गांतले आहेत. १८ ते २४ वर्षे वयोगटातील ५८% अमेरिकन विद्यार्थी गौरवर्णीय आहेत, १९ % हिस्पॅनिक आहेत, १४ % कृष्णवर्णीय आहेत आणि फक्त ७% आशियाई आहेत आणि २% इतर वंश किंवा वांशिक गट आहेत. सर्वात चिंताजनक वस्तुस्थिती अशी आहे की यापैकी ६०% महाविद्यालयीन विद्यार्थी पदवी मिळविण्यासाठी आपला ४ वर्षांचा अभ्यासक्रम पूर्ण करत नाहीत आणि मध्येच सोडून

देतात, आणि केवळ ४०% विद्यार्थी त्यांचे शिक्षण पूर्ण करतात आणि पदवी मिळवतात. भारतात मात्र खूप वेगळे दृश्य आहे. तिथे उच्च शिक्षणाचा प्रसार झपाट्याने झाला आहे. २००८ ते २०१६ या कालावधीत केंद्रीय विद्यापीठांच्या संख्येत ८८% आणि राज्य विद्यापीठांमध्ये ५१% वाढ झाली आहे. साहजिकच उच्च शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांची संख्याही प्रचंड वाढली आहे.

महाविद्यालयीन उपस्थितीतील लिंग-तफावत (Gender Gap in College Attendance):

अमेरिकेतील उच्च शिक्षणाच्या क्षेत्रात होत असलेला सर्वात महत्त्वाचा बदल म्हणजे पुरुषांपेक्षा अधिक स्त्रिया महाविद्यालयांमध्ये प्रवेश घेत आहेत. विशेषत: अल्पसंख्याक विद्यार्थ्यांच्या बाबतीत ही दरी अधिक स्पष्ट दिसते. महाविद्यालयांमध्ये दर १०० आफ्रिकन अमेरिकन पुरुषांच्या तुलनेत १६६ आफ्रिकन अमेरिकन स्त्रिया आहेत (अडेबायो, २००८). या लिंगभेदाचे एक कारण असे असू शकते की महिलांपेक्षा पुरुषांकडे माध्यमिक शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर पैसे कमविण्याच्या अधिक संधी असतात. उदाहरणार्थ, ज्या लष्करांना किंवा नोकऱ्यांना अधिक शारीरिक बळाची गरज असते, त्या स्त्रियांपेक्षा पुरुषांना सहज उपलब्ध होतात. पुरुषांना या संधींचा प्रतिकार करणे आणि महाविद्यालयात जाण्यास उशीर करणे कठीण जाते. आणखी एक कारण असे असू शकते, की स्त्रिया सामान्यत: पुरुषांपेक्षा माध्यमिक शाळेत अधिक चांगले गुण प्राप्त करतात आणि त्यांना पुरुषांपेक्षा महाविद्यालयांमध्ये प्रवेश मिळण्याची अधिक चांगली संधी असते (इंग्लंड आणि ली, २००६).

भारतातही स्वातंत्र्यानंतर महाविद्यालयांमध्ये प्रवेश घेणाऱ्या महिलांमध्ये ४२ % वाढ झाली आहे. मात्र, व्यावसायिक अभ्यासक्रमांसाठी प्रवेश घेणाऱ्या महिलांची टक्केवारी अजूनही सुधारणे आवश्यक आहे. आतापर्यंत १४.७२ % नी गोव्यामध्ये व्यावसायिक अभ्यासक्रमांमध्ये महिलांची संख्या सर्वाधिक आहे आणि बिहारमध्ये व्यावसायिक अभ्यासक्रमांमध्ये महिलांची संख्या सर्वांत कमी आहे. उच्च शिक्षणासाठी प्रवेश घेणाऱ्या आणि व्यावसायिक अभ्यासक्रम स्वीकारणाऱ्या महिलांची टक्केवारी वाढविण्यासाठी भारत सरकारने विविध उपाययोजना सुरू केल्या आहेत. यांतील काही उपक्रम म्हणजे सिंगल गर्ल चाइल्डसाठी (एकल कन्या अपत्य) इंदिरा गांधी शिष्यवृत्ती, महिला वसतिगृहे बांधणे आणि उच्च शिक्षणात महिला व्यवस्थापकांसाठी क्षमता उभारणे.

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमधील बदल (The Changing College Student):

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांची अशी मान्यप्रतिमा आहे की विद्यार्थी किंवा विद्यार्थिनी १८ ते २१ वयोगटातील युवा प्रौढ असेल. मात्र, आपण ज्ञान-अर्थव्यवस्थेत जगत आहोत आणि येथे उच्च शिक्षणाचे महत्त्व सतत वाढत आहे. नोकरी मिळवण्यासाठी महाविद्यालयीन पदवी अत्यंत महत्त्वाची ठरत आहे. कामगारांना एकतर त्यांचे सध्याचे कौशल्य सुधारण्याची किंवा त्यांची नोकरी टिकवून ठेवण्यासाठी नवीन कौशल्ये शिकण्याची कायम गरज भासत आहे. अमेरिकेत, आणखी एक घटक - परिपक्वता सुधारणा देखील महाविद्यालयांमध्ये प्रवेश घेणाऱ्या वृद्ध लोकांसाठी महत्त्वाची भूमिका बजावत आहे. परिपक्वता सुधारणा हे आपल्या कुटुंबासह जीवनात स्थिरावण्याच्या इच्छेस संबोधित करते. याचा परिणाम म्हणून व्यक्ती

जोखीम घेणे थांबवतात आणि कुटुंबाला आधार देण्यासाठी क्षमता किंवा कौशल्ये प्राप्त करण्यावर लक्ष केंद्रित करतात. परिणामी, अमेरिकेतील तसेच भारतातही महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचे प्रालेखदेखील बदलत आहेत. अमेरिकन असोसिएशन ऑफ कम्युनिटी कॉलेज (२०१५) नुसार कम्युनिटी कॉलेजचे (सामुदायिक महाविद्यालय) दोन तृतीयांश विद्यार्थी २२ वर्षे किंवा त्याहून अधिक वयाचे आहेत आणि त्यांपैकी १४% विद्यार्थी ४० वर्षे किंवा त्याहून अधिक वयाचे आहेत.

६.४.२ महाविद्यालयीन समायोजन (College Adjustment):

सुरूवातीच्या वर्षांतील महाविद्यालयीन जीवनात, पहिल्यांदाच घरापासून दूर राहणारे विद्यार्थी समायोजनविषयक खूपच अडचणी अनुभवतात आणि त्यांना निराश, एकटे वाटते, आणि ते इतरांपासून दूर राहतात. याला प्रथम वर्ष समायोजन प्रतिक्रिया म्हणतात. यामध्ये महाविद्यालयीन अनुभवाशी संबंधित एकटेपणा, चिंता, आणि नैराश्य या लक्षणांचा समावेश होतो. हे अशा विद्यार्थ्यांमध्ये उद्भवण्याची शक्यता अधिक आहे:

- ते महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांची प्रथम पिढी असतात, ते लोक जे महाविद्यालयात प्रवेश घेणारे त्यांच्या कुटुंबातून प्रथम असतात. ते अशा कोणत्याही स्पष्ट कल्पनेशिवाय येतात, जसे की महाविद्यालयीन जीवनाच्या मागण्या शालेय जीवनाच्या मागण्यांपेक्षा कशा भिन्न आहेत आणि त्यांची कुटुंबे त्यांना पुरेसा सामाजिक आधार देण्यास असमर्थ असू शकतात. (बॅरी आणि इतर, २००९).
- शैक्षणिक किंवा सामाजिकदृष्ट्या माध्यमिक शाळेत खूप यशस्वी झाले आहेत. जेव्हा ते महाविद्यालयीन जीवनात प्रवेश करतात, तेव्हा त्यांच्या स्थितीत अचानक बदल केल्याने त्यांना त्रास होतो.

मात्र, बहुतेक विद्यार्थ्यांसाठी या प्रथम-वर्ष समायोजन प्रतिक्रिया तात्पुरत्या आहेत. जसजसे ते नवीन मित्र बनवतात, शैक्षणिक यश अनुभवतात आणि महाविद्यालयीन परिसरातील जीवनाशी एकरूप होतात, तसतसे ते या प्रतिक्रियांमधून बाहेर येतात. परंतु काही विद्यार्थ्यांच्या बाबतीत या समस्या सोडवल्या जाऊ शकत नाहीत आणि या प्रथम-वर्ष समायोजनाच्या समस्या वाढू शकतात आणि मोठ्या मानसिक समस्या उद्भवू शकतात, ज्यांसाठी व्यावसायिक मदतीची आवश्यकता असते. एंगलर व गॉलेमन (१९९२) यांनी असे सांगितले की, जर एखाद्या विद्यार्थ्याने खालील लक्षणे दर्शविली तर व्यावसायिक मदतीची आवश्यकता असते:

१. जर मानसिक त्रास दीर्घ काळ लांबला, तर हे आरोग्याच्या भावनेस आणि त्या विद्यार्थ्याच्या/ विद्यार्थिनीच्या कार्य करण्याच्या क्षमतेला इतकी बाधा आणत असेल की ते व्यक्तीला आपले काम पूर्ण करू देत नाही (उदा. नैराश्यामुळे ती व्यक्ती काम पूर्ण करू शकत नाही).

२. एखाद्या व्यक्तीला असे वाटत असेल, की तो आपल्या तणावाचा प्रभावी पद्धतीने सामना करण्यास असमर्थ असेल

३. एखाद्या व्यक्तीला कोणत्याही स्पष्ट कारणास्तव निराश किंवा उदास वाटत असेल

४. एखादी व्यक्ती इतरांशी जवळचे संबंध तयार करू शकत नसेल

५. एखादी व्यक्ती कोणत्याही स्पष्ट शारीरिक कारणाशिवाय अशी शारीरिक लक्षणे, जसे की डोकेदुखी, पोटातील पेटके आणि त्वचेला पुरळ यांनी ग्रस्त असेल.

अशा लोकांना समुपदेशन मानसशास्त्रज्ञ, चिकित्सक मानसशास्त्रज्ञ किंवा इतर कोणत्याही मानसिक आरोग्य कर्मचा-याकडून व्यावसायिक मदत दिली जाऊ शकते. बेंटन आणि इतर (२००३) यांनी केलेल्या सर्वेक्षणात मध्ये असे दिसून आले की महाविद्यालयीन समुपदेशन केंद्राला भेट देणारे ४० टक्क्यांहून अधिक महाविद्यालयीन विद्यार्थी नैराश्यग्रस्त आहेत. नैराश्यग्रस्त विद्यार्थ्यांची वास्तविक संख्या खूप जास्त असू शकते, कारण ही केवळ समुपदेशन केंद्राला भेट देणारी प्रकरणे होती. असे बरेच लोक आहेत जे उपचार घेत नाहीत.

६.४.३ लिंग आणि महाविद्यालयीन कर्तृत्व (Gender and College Performance):

पूर्वग्रह आणि महिलांवरील भेदभाव ही शतकानुशतके जुनी समस्या आहे आणि ती आजपर्यंत बदलली नाही. जरी ते भूतकाळात होते, तितके वर्तमानकाळात उघड नसले, तरीही महाविद्यालयीन जीवनदेखील लिंगभेदास प्रतिकारक नाही. आपण निरीक्षण कराल की विविध अभ्यासक्रम घेणा-या पुरुष आणि महिलांची संख्या लक्षणीयरित्या भिन्न आहे. उदाहरणार्थ, शुद्ध विज्ञान अभ्यासक्रमांपेक्षा महिला विद्यार्थी मोठ्या संख्येने सामाजिक विज्ञान अभ्यासक्रमांमध्ये असतात. पुरुष हे अभियांत्रिकी, भौतिक विज्ञान आणि गणित अभ्यासक्रमांमध्ये असण्याची शक्यता अधिक असते. अभियांत्रिकी, भौतिक विज्ञान आणि गणित अभ्यासक्रमांतून स्त्रियांच्या संख्येत पुरुषांपेक्षा घट होण्याची शक्यता अधिक असते. जरी अभियांत्रिकी आणि विज्ञानात पदवी घेऊ इच्छिणाऱ्या महिलांच्या संख्येत वाढ झाली असली, तरी त्यांची संख्या या अभ्यासक्रमासाठी प्रयत्नशील असणाऱ्या पुरुषांच्या संख्येपेक्षा कमी आहे (हाल्पेर्न, २०१४).

निवडलेल्या अभ्यासक्रमांमधील लिंगभेद आणि (अभ्यासक्रम) सोडून जाण्याचे दर हे अपघाताने उद्भवत नाहीत. ते वर्तमान शिक्षणजगताच्या मुळाशी असणारी लिंगविषयक साचेबद्धता प्रतिबिंबित करतात. युनेस्कोच्या मते, जगभरातील शिक्षणातील लिंगावर आधारित विषमता प्रामुख्याने "दारिद्र्य, भौगोलिक अलिप्तता, अल्पसंख्याक दर्जा, अपंगत्व, लवकर विवाह आणि गर्भधारणा आणि लिंगावर आधारित हिंसाचार" यांद्वारे निश्चित केली जाते.

स्त्रियांना (त्यांनी) कमी अर्थार्जन करणे अपेक्षित असते आणि वास्तवात देखील त्या त्यांच्या कारकीर्दीच्या सुरुवातीला आणि शिखरावर असताना पुरुषांपेक्षा कमी अर्थार्जन करतात (कॅटॅलिस्ट, २०१५). महिलांच्या कारकीर्दीत सामान्यत: जास्त अवकाश असतात आणि त्यांची कारकीर्द सामान्यत: कमी कालावधीची असते. पुरुष आणि स्त्रियांच्या त्यांच्या क्षमतांच्या क्षेत्रांबद्दल भिन्न अपेक्षा असतात. एस्टीनेट आणि इतर (1989) यांनी एक सर्वेक्षण केले, ज्यात त्यांनी प्रथम वर्षाच्या महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना हे दर्शविण्यास सांगितले, की त्यांच्याकडे विविध गुणवैशिष्ट्ये आणि क्षमता सरासरीपेक्षा जास्त आहेत की कमी. त्यांचे निष्कर्ष असे दर्शवितात, की स्त्रियांपेक्षा पुरुषांनी स्वतःविषयी असा विचार

केला, की एकंदर शैक्षणिक आणि गणिती क्षमता, स्पर्धात्मकता आणि भावनिक आरोग्य यांमध्ये ते सरासरीपेक्षा अधिक आहेत. अगदी महाविद्यालयीन प्राध्यापकांचादेखील - दोन्ही पुरुष आणि महिला - पुरुष विद्यार्थ्यांना महिला विद्यार्थ्यांपेक्षा भिन्न वागणूक देण्याकडे कल असतो. ते हेतुपुरस्सर पुरुष आणि महिला विद्यार्थ्यांमध्ये भेद करत नाहीत आणि त्यांना त्यांच्या भेदभावपूर्ण कृतींची जाणीव नसते. उदाहरणार्थ, वर्गात प्राध्यापक महिला विद्यार्थ्यांपेक्षा पुरुष विद्यार्थ्यांशी अधिक नेत्र-संपर्क साधतात आणि त्यांना अधिक प्रश्न विचारतात. हे महिला प्राध्यापकांच्या बाबतीतही खरे आहे. पुरुष विद्यार्थ्यांना महिलांपेक्षा अधिक मदत करण्याकडे प्राध्यापकांचा कल असतो. शिवाय, महिला विद्यार्थ्यांच्या तुलनेत पुरुष विद्यार्थ्यांना प्राध्यापकांकडून त्यांच्या टिप्पण्यांसाठी सकारात्मक बळकटी मिळण्याची अधिक शक्यता असते.

परोपकारी लिंगभेद (Benevolent Sexism):

लिंगभेद वैमनस्यपूर्ण किंवा परोपकारी असू शकतो. वैमनस्यपूर्ण लिंगभेद तेव्हा उद्भवतो, जेव्हा लोक स्त्रियांना सर्रास शारीरिक, सामाजिक किंवा भावनिक दृष्ट्या हानिकारक पद्धतीने वागवतात. परोपकारी लिंगभेद ही अशी गोष्ट आहे ज्यात स्त्रियांना साचेबद्ध आणि प्रतिबंधात्मक भूमिकांमध्ये ठेवले जाते, ज्या वरकरणी सकारात्मक दिसतात. हे सकारात्मक असल्यासारखे दिसते, परंतु प्रत्यक्षात महिलांचे नुकसान करते. उदाहरणार्थ, जेव्हा एखादा बॉस एखाद्या कनिष्ठ सहकारी स्त्रीच्या चांगल्या दिसण्याबद्दल कौतुक करतो किंवा तिला हलकी (कमी जबाबदारी असेलेली) कर्तव्ये सोपवतो, तेव्हा असे दिसू शकते, की तो तिच्याबाबतीत कनवाळू आहे, परंतु प्रत्यक्षात, हे असे सूचित करते की त्याला असे वाटते की ती जड (जबाबदारीपूर्ण) कर्तव्ये स्वीकारण्यास सक्षम नाही. इतर शब्दांत सांगायचे तर, तो तिच्या कार्यक्षमतेवर निंदेचा वर्षाव करत असतो (रुडमन आणि फेट्रोल्फ, २०१४). अशा प्रकारे, लिंगभेद कोणत्याही स्वरूपात महिलांसाठी हानिकारक आहे.

६.५ महाविद्यालय अर्ध्यावर सोडणे (DROPPING OUT OF COLLEGE)

जगभरात, महाविद्यालयात प्रवेश घेणारे सर्व विद्यार्थी पदवी अभ्यासक्रम पूर्ण करत नाहीत ही एक सामान्य घटना आहे. त्यांपैकी काही जण मध्येच किंवा अगदी सुरूवातीलाच बाहेर पडतात. गळतीचे (ड्रॉप-आउटचे) प्रमाण एका देशापासून दुसऱ्या देशात, वेगवेगळ्या सामाजिक-आर्थिक स्तरांमध्ये आणि वेगवेगळ्या वांशिक गटांमध्ये भिन्न आहे. प्रश्न असा उपस्थित होतो, की अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यापूर्वी लोक महाविद्यालयातून का बाहेर पडतात. त्याची अनेक कारणे आहेत, जसे की:

१) **वित्त (Finances):** महाविद्यालयीन शिक्षण खर्चिक असते आणि अनेक विद्यार्थ्यांना ते परवडत नाही. हा खर्च भागवण्यासाठी निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तरांतील विद्यार्थी नोकरी घेऊ शकतात आणि मग नोकरी आणि वर्ग या दोन्हींचे व्यवस्थापन करणे त्यांना कठीण जाऊ शकते.

२) **जीवनाच्या परिस्थितींमध्ये बदल (Changes in life situations):** काही विद्यार्थी त्यांच्या जीवनाच्या परिस्थितींमधील बदल जसे की लग्न, बाळाचा जन्म किंवा पालकाचा मृत्यू यांमुळे शिक्षण अर्ध्यावर सोडून देतात.

३) **शैक्षणिक अडचणी (Academic Difficulties):** काही विद्यार्थ्यांना तो अभ्यासक्रम त्यांच्यासाठी खूप कठीण आहे असे वाटते आणि त्यांना तो अभ्यासक्रम उत्तीर्ण करणे कठीण जाते. अशा परिस्थितीत, एकतर ते स्वत: अर्ध्यावर सोडून देतात किंवा अधिकाऱ्यांकडून त्यांना बाहेर पडण्यास सक्ती केली जाते.

जरी काही विद्यार्थी पूर्व-प्रौढत्वात कॉलेज अर्ध्यावर सोडत असतील, ते अभ्यास पूर्णपणे सोडत नाहीत. जेव्हा त्यांच्यासाठी शक्य असेल, तेव्हा नंतर अभ्यासाकडे परत वळण्याचा त्यांचा उद्देश असतो. पण पुढे ते दैनंदिन जीवनातील समस्या आणि कामे यांमध्ये इतके अडकून जातात, की त्यांना पुन्हा शिक्षणाकडे वळणे कठीण जाते. ते इच्छित नसलेल्या, कमी वेतन देणाऱ्या नोकऱ्यांमध्ये अडकू शकतात, ज्यासाठी ते बौद्धिकदृष्ट्या आवश्यकतेपेक्षा अधिक पात्र आहेत. अशा लोकांसाठी महाविद्यालयीन शिक्षण ही एक गमावलेली संधी बनते.

महाविद्यालयातून बाहेर पडण्याचे फायदे (Benefits of Dropping out of College):

शिक्षण सोडून बाहेर पडणे हे तितकेसे विनाशकारी नाही, कधीकधी काही लोकांसाठी ते फायदेशीर ठरू शकते. उदाहरणार्थ, काही लोक त्याला त्यांच्या ध्येयांचे पुनर्मूल्यांकन करण्याची वेळ मानतात, विशेषत: त्या विद्यार्थ्यांसाठी, जे त्यांचे महाविद्यालयीन शिक्षण पूर्ण करण्याच्या प्रतीक्षेत आहेत, जेणेकरून त्यांना पूर्णवेळ कामाचा अनुभव मिळाल्यामुळे पैशाचा लाभ मिळविण्याचे खरे काम करता येईल. त्यांना काम आणि महाविद्यालयीन या दोन्हीच्या वास्तविकतेविषयी भिन्न दृष्टीकोन प्राप्त होतो आणि यामुळे त्यांची सामाजिक आणि मानसिक परिपक्वता होऊ शकते.

भारतात, मुलींसाठी शिक्षण अर्ध्यावर सोडण्याचे/ शिक्षणातील गळतीचे गुणोत्तर प्रमाण हे जवळजवळ सर्व अभ्यासक्रमांसाठी असणाऱ्या मुलांच्या प्रमाणापेक्षा खूपच अधिक आहे. त्यामुळे मुलींच्या शिक्षणाला प्रोत्साहन देण्यासाठी विद्यापीठ अनुदान आयोग सामाजिक शास्त्रातील संशोधनासाठी एकल मुलीसाठी शिष्यवृत्ती प्रदान करतो.

६.६ सारांश

या घटकामध्ये आपण पूर्व-प्रौढत्वातील बोधनिक विकासाबद्दल चर्चा केली. आपण उत्तर-औपचारिक विचारावर चर्चा केली, जो विचारांचे औपचारिक तर्कशास्त्र आणि विचार प्रक्रियेच्या कठोरतेच्या पलीकडे जातो. उत्तर-औपचारिक विचार प्रक्रिया विचारांच्या लवचिकतेवर आणि व्यक्तिनिष्ठ विचारसरणीवर महत्त्व दिले आहे. त्या वास्तव जगाची क्लिष्टतेचा स्वीकार करते आणि हे लक्षात घेते की सर्व गोष्टी कृष्ण-धवल, बरोबर किंवा चूक असू शकत नाहीत, आणि त्यांना अस्पष्ट रंगाच्या छटा असतात. ते पौगंडावस्थेत आढळून आलेल्या समस्यांपेक्षा त्यांच्या सूक्ष्म उत्तरांचा शोध घेतात. आपण बोधनिक विकासाचे

विभिन्न सिद्धांत पाहिले. पेरीच्या सिद्धांताने यावर जोर दिला की पूर्व-प्रौढत्वाच्या काळात एखादी व्यक्ती द्वैतवादी विचारसरणीकडून या जाणिवेकडे प्रगती करते, की समस्यांबाबत बहुविध दृष्टिकोन अवलंबणे शक्य आहे. म्हणजे एकाच विषयावर विभिन्न लोकांची विभिन्न मते असू शकतात आणि तरीही कोणतेही मत बरोबर किंवा चूक नाही. प्रत्येक दृष्टिकोन त्याच्या पद्धतीने वैध आहे. दुसरीकडे, शायीने आपण गतकाळात प्राप्त केलेल्या माहितीचा उपयोग कसा करतो या दृष्टीने बोधनिक विकासाकडे पाहिले. त्यांची अशी धारणा होती, की बोधनिक विकास एका स्थापित नमुन्याचे अनुसरण करतो आणि तो पौगंडावस्थेमध्ये किंवा पूर्व-प्रौढत्वात संपत नाही. हे आपल्या आजीवन सुरू राहते. आपण स्टर्नबर्गच्या त्रिमितीय सिद्धांतावरही चर्चा केली ज्यात त्याने बुद्धिमत्ता आणि व्यावहारिक बुद्धिमत्तेच्या पारंपारिक संकल्पनांमधील भेद स्पष्ट केला. त्यांनी व्यावहारिक बुद्धिमत्तेचे - घटक, अनुभवात्मक आणि प्रासंगिक असे तीन पैलू ओळखले. त्यांनी असे म्हटले, की व्यावहारिक बुद्धिमत्ता उच्च असणाऱ्या व्यक्तीला पारंपारिक बुद्धिमत्ता उच्च असणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा कारकीर्दीतील यशाची संधी अधिक असेल. ते पुढे म्हणाले की, भावनिक बुद्धिमत्ता हा यशस्वी सामाजिक संवाद आणि इतरांच्या गरजांना प्रतिसाद देण्याचा आधार आहे. शिवाय, सर्जनशीलता हा बुद्धिमत्तेचा एक प्रकार आहे जो पूर्व-प्रौढत्वाच्या काळात शिखरावर पोहोचतो आणि नंतर त्यात घट होते. परंतु, याला काही अपवाद आहेत आणि काही लोक त्यांच्या मुख्य वयात त्यांच्या सर्जनशीलतेच्या शिखरावर असतात. बहुतेक लोकांसाठी ते सामोरे गेलेल्या समस्यांशी परिचित झाल्यामुळे पूर्व-प्रौढत्वाच्या काळानंतर सर्जनशीलतेला ओहोटी लागते. जीवनातील महत्त्वाच्या घटना, जशा की विवाह, बाळाचा जन्म यादेखील एखाद्या व्यक्तीला तिच्या स्वत:विषयी आणि तिच्या सभोवतालच्या जगाविषयी नवीन अंतर्दृष्टी देत असताना तिच्या बोधनिक विकासात योगदानदेखील करतात. आपण अमेरिकेतील तसेच भारतातील महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचे प्रालेखदेखील पाहिले. आपण हे पाहिले, की महाविद्यालयात विद्यार्थ्यांना कोणत्या अडचणींचा सामना करावा लागतो आणि त्यामुळे नैराश्य, चिंता आणि इतरांकडून दुरावा कसे निर्माण होतात, आणि विद्यार्थी/विद्यार्थिनी पहिल्या पिढीतील शिकणारा/शिकणारी असेल किंवा गरीब आर्थिक स्तरातील असेल तर त्यांची परिस्थिती कशी गंभीर होते. याला प्रथम-वर्षा समायोजन प्रतिक्रिया म्हणतात आणि कधीकधी महाविद्यालयात प्रवेश घेण्यापूर्वी शाळेत आणि महाविद्यालयात त्या व्यक्तीच्या शैक्षणिक आणि सामाजिकदृष्ट्या यशामुळे या प्रतिक्रिया प्रवर्तित होऊन त्यांच्या स्थितीत घट होते. आपण कर्तृत्वामधील लिंग तफावतीवरही विचार-विनिमय केला आणि मुलींच्या अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याच्या त्यांच्या स्वत:च्या अपेक्षा मुलांपेक्षा भिन्न असतात आणि लिंग आधारित साचेबद्धतेमुळे महाविद्यालयात तसेच कामाच्या ठिकाणीही त्यांच्याशी भेदभाव केला जातो. स्त्रियांविषयीचे पूर्वग्रह आणि भेदभाव जुन्या काळात होते तसेच आताही तितकेच सर्रास आहेत. हा भेदभाव वैमनस्यपूर्ण लिंगभेद किंवा परोपकारी लिंगभेद दर्शवू शकतो, परंतु दोन्ही प्रकारचे लिंगभेद तितकेच हानिकारक आहेत. अखेरीस, आपण विद्यार्थ्यांनी महाविद्यालयीन शिक्षण अर्ध्यावर सोडण्याची विविध कारणे पाहिली. काही बाबतीत, हे हानिकारक आहे, जे त्यांना कमी वेतन देणाऱ्या नोकऱ्यांमध्ये अडकवते आणि काही बाबतीत, हे चांगले आहे कारण ते एखाद्या व्यक्तीला त्याच्या पर्यायांचे प्रतिबिंब आणि पुनर्मूल्यांकन करण्यासाठी परवानगी देते.

६.७ प्रश्न

१. युवा प्रौढत्वात बोधनिक विकास कसा सुरू राहतो याचे वर्णन करा.

२. युवा प्रौढावस्थेत बोधनिक विकासासाठी पेरी आणि शायी यांच्या दृष्टिकोनांची तुलना करा आणि त्यांच्यामधील (दोन्ही दृष्टिकोनातील) वैद्धर्म्य स्पष्ट करा.

३. आज बुद्धिमत्तेची व्याख्या कशी केली जाते आणि जीवनातील घटनांमुळे युवा प्रौढांमध्ये बोधनिक वाढ कशी होते हे स्पष्ट करा.

४. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या लोकसंख्याशास्त्रीय वैशिष्ट्यांचे वर्णन करा.

५. वर्तमान काळात विद्यार्थ्यांना कोणत्या अडचणींचा सामना करतात?

६. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या उपचारावर आणि त्यांच्या महाविद्यालयीन कर्तृत्वावर लिंगाचा कसा परिणाम होतो याचे वर्णन करा.

७. विद्यार्थी महाविद्यालय अर्ध्यावर का सोडतात?

६.८ संदर्भ

- Feldman, R. S. & Babu, N. (2018). Development across the Life Span. (8th Ed). India: Pearson India, Education services Pvt. Ltd
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. (2012). Human Development. (12th Ed). McGraw Hill, international Edition

*****

७

पूर्व-प्रौढावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्व विकास – I

घटक रचना

७.० उद्दिष्टे

७.१ प्रस्तावना

७.२ पूर्व प्रौढावस्थेत नातेसंबंध निर्माण करणे: जवळीक, आवड आणि प्रेमळपणा

७.२.१ आनंदाचे घटक: मानसिक गरजा पूर्ण करणे

७.२.२ जवळीकता, मैत्री आणि प्रेम

७.२.३ प्रेम: अव्यक्त ते व्यक्त करते

७.२.४ जोडीदार निवडणे: योग्य जोडीदार ओळखणे

७.२.५ संलग्नन शैली आणि प्रणयाधिष्टीत नातेसंबध: प्रौढांची प्रेमळ शैली बालपणातील संलग्नकता प्रतिबिंबित करतात का?

७.३ नातेसंबंधांचा प्रवाह

७.३.१ सहवास, विवाह आणि इतरनातेसंबंधाच्या निवडी: पूर्व प्रौढत्वातील पर्यायांची क्रमवारी लावणे

७.३.२ पालकत्व: मुले असण्याबाबत निर्णय घेणे

७.३.३ समरति-पुरुष आणि समरति-स्त्री पालक

७.३.४ एकटे राहणे: एकटे राहण्याची इच्छा

७.४ सारांश

७.५ प्रश्न

७.६ संदर्भ

७.० उद्दिष्टे

या पाठामध्ये आपण खालील घटकावर लक्ष केंद्रित करणार आहोत:

- तरुण प्रौढांना आनंद कसा मिळतो आणि सामाजिक घड्याळ/ सामाजिक अंग /सामाजिक जीवनरचना काय आहे याचा सारांश.
- तरुण प्रौढ ज्या प्रकारे मैत्री आणि जिव्हाळ्याच्या गरजेला प्रतिसाद देतात आणि हे संबंध कसे कार्य करतात किंवा कार्य करणे थांबवतात याचे स्पष्टीकरण.
- मुलांचे लवकर आगमन प्रौढत्वाच्या नात्यावर कसे परिणाम करते याचे विश्लेषण करा.
- गे आणि लेस्बियन (पुरुष-पुरुष आणि स्त्री-स्त्री संबध ठेवणारे पालक) पालकांची तुलना विषमलिंगी पालकांशी करणे.
- प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या काळात लोकांनी अविवाहित राहणे पसंत केले.

- कामातील भूमिका ओळखणे, व्यवसाय निवडणे आणि लिंगभेद
- प्रेमाची विविध रूपे समजून घेणे
- वेगवेगळ्या प्रकारच्या प्रेमातील फरक .
- जोडीदार कसे निवडले जातात याचे निर्णय समजून घ्या.
- बालक संलग्नक शैली लक्षात ठेवा आणि ते प्रौढांच्या रोमँटिक नातेसंबंधात कसे संबंधित आहेत.

७.१ प्रस्तावना

पूर्व प्रौढावस्था हा असा कालावधी आहे ज्यामध्ये विविध विकासात्मक कार्यांचा समावेश असतो. सामन्यात: वीस ते चाळीस वर्षांचा हा कालावधी असतो. या कालावधीत, आपण सध्या बाल्यावस्थेत नाहीत या वास्तवतेची जाणीव होते. आम्ही स्वतःला प्रौढ म्हणून, महत्त्वपूर्ण जबाबदाऱ्या असलेल्या समाजाचे सदस्य म्हणून पाहण्यास सुरुवात करतो. पालकांशी असलेले संबंध पुन्हा परिभाषित होतात. घनिष्ठ नातेसंबंध आणि व्यवसाय/करिअर तरुण प्रौढांसाठी प्रमुख चिंतेचा विषय बनतात. सर्वच नाहीत परंतु बरेच तरुण आयुष्याच्या शेवटपर्यंत टिकू शकणारे, रोमँटिक/प्रणयाधिष्टीत नातेसंबध तयार करतात. लोकांनी व्यवसायासाठी ज्या प्रकारच्या कामाची निवड केली त्यावरून त्यांची ओळख आकाराला येते.

अर्नेट, (२००६) यांनी प्रौढत्वाच्या उदयोन्मुख कालावधीची पाच वैशिष्ट्ये शोधली आहेत, जी व्यक्तीला पौगंडावस्थेपासून तरुण प्रौढत्वाला वेगळे करतात.

१. ओळख शोधण्याचे वय
२. अस्थिरतेचे वय
३. स्वतःवर लक्ष केंद्रित करण्याचे वय
४. अपेक्षांचे वय
५. एकमेकांतील भावना समजण्याचे वय

७.२ पूर्व प्रौढावस्थेत नातेसंबंध निर्माण करणे: जवळीक, आवड आणि प्रेमळपणा (FORGING RELATIONSHIPS DURING EARLY ADULTHOOD: INTIMACY, LIKING AND LOVING)

प्रेमात पडणे काहींसाठी सोपे असू शकते, परंतु प्रत्येकजण इतरांप्रमाणे सहजपणे प्रेमात पडत नाही. त्यांच्यापैकी काहींसाठी प्रेम हा एक दुखावलेला नातेसंबंधांचा अनुभव असतात तर काहींसाठी कधीही न मिळालेले अनुभव असतो. अखेरीस काहींसाठी, प्रेमामुळे विवाहित जोडपे म्हणून अनेक वर्षे एकत्र राहण्याची प्रेरणा मिळते.अनेक लोकांबाबत, विवाहाचा आनंदाने शेवट होत नाही तर घटस्फोट आणि कोठडीच्या लढ्यांना सामोरे जावे

लागते.प्रौढत्वाच्या काळात, मुख्य विचार म्हणजे नातेसंबंध आणि जवळीक निर्माण करणे. तरुण प्रौढांसाठी आनंद त्यांच्या नातेसंबंधांच्या स्वरूपात येतो, तर अनेकांना काळजी वाटते की ते "वेळेवर" विवेकीनातेसंबंध विकसित करण्यास समर्थ असतील की नाही. ज्यांना दीर्घकालीन नातेसंबंध बनवण्यात फारसा रस नसतो त्यांच्यामध्येही काही प्रमाणात इतरांशी संपर्क साधण्याची इच्छा असते.

७.२.१ आनंदाचे घटक: मानसिक गरजा पूर्ण करणे (Components of happiness: fulfilling psychological needs):

काही पुरावे असे दर्शवतात की, तरुण प्रौढांसाठी आनंद हा क्षमता, आत्मसन्मान, स्वातंत्र्य किंवा इतर लोकांशी चांगले संबंध ठेवण्याच्या भावनांमधून मिळतो. आनंद हा प्रामुख्याने भौतिक गरजांपेक्षा मानसिक गरजांच्या समाधानातून मिळतो. तथापि, एखाद्या व्यक्तीसाठी कोणत्या मानसिक गरजा महत्त्वाच्या असतात त्या व्यक्तीच्या सांस्कृतिक पार्श्वभूमीवरून प्रभावित होतात. उदाहरणार्थ, एका संशोधन अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की, कोरियन तरुण प्रौढ इतर लोकांशी संबंधित असलेल्या अनुभवांनी समाधानी होते, परंतु अमेरिकन तरुण प्रौढ त्यांच्या स्व आणि आत्मसन्मानाशी संबंधित अनुभवांपासून अधिक समाधानी वाटले.

प्रौढावस्थेतील सामाजिक घड्याळे (The social clocks of adulthood):

एखाद्या व्यक्तीच्या आयुष्यातील मैलाचा दगड म्हणून नोंद घेणारे मानसशास्त्रीय घड्याळ म्हणून सामाजिक जीवनरचनेकडेपाहिले जाते. उदाहरणार्थ, विशिष्ट वयात विवाह करणे, मुले होणे किंवा पदोन्नती घेणे.हे सामाजिक घड्याळ आपल्या समवयस्कांच्या तुलनेत जीवनातील मुख्य घटक वेळेवर, लवकर किंवा उशिरा पूर्ण झाले की नाही हे समजण्यास मदत करते. ही सामाजिक घड्याळे सांस्कृतिकदृष्ट्या निर्धारित आहेत. आपण राहतो त्या समाज्याच्या अपेक्षा ते प्रतिबिंबित करतात.

विसाव्या शतकाच्या मध्यापर्यंत पाश्चात्य समाजांमध्ये प्रौढत्वाचे सामाजिक घड्याळ अगदी एकसारखे असायचे. तथापि, सध्याच्या काळात, पुरुष आणि स्त्रियांचे सामाजिक घड्याळ्याच्या बाबत लक्षणीय भिन्नता दिसून येते. ज्या वेळेस जीवनातील प्रमुख घटना घडतात त्या वेळेत लक्षणीय बदल दिसून येतात. विशेषतः महिलांचे सामाजिक घड्याळ्यांमध्ये सामाजिक आणि सांस्कृतिक बदलांमुळे प्रचंड बदल झाले आहेत.

महिलांचे सामाजिक घड्याळ (Women's social clock):

लेव्हीनसन व त्यांचे सहकारी सुचवले आहे की, लोकांकडे अनेक सामाजिक घड्याळे आहेत ज्यातून एखादी विशिष्ट जीवनाची घटना घडेल तेव्हा ते निवडतात.या निवडीचा मध्यम प्रौढवयात त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासावर लक्षणीय प्रभाव पडतो. लेव्हीनसन यांनी दीर्घ कालावधीनंतर एकत्र जमलेल्या स्त्रियांच्या गटावर अभ्यास केला ज्यांची सामाजिक घड्याळे एकतर त्यांच्या कुटुंबांवर किंवा करिअरवर अथवा वैयक्तिक लक्ष्यावर अधिक केंद्रित होती. संशोधनामध्ये आढळून आले की, वर्षानुवर्षे स्त्रिया अधिक स्वयं-शिस्तबद्ध व कर्तव्यांसाठी वचनबद्ध झाल्या आहेत, अधिक स्वातंत्र्य उपभोगत असून त्यांच्यातील आत्मविश्वास वाढला आहे आणि अधिक प्रभावीपणे प्रतिकूल परिस्थितींचा सामना करत

आहेत.त्यापैकी २१ ते २७ वयोगटातील अनेकांनी पारंपारिक स्त्रीलिंगी वर्तन दाखवले, जसे की विवाह करणे आणि माता होणे. जसजशी मुले मोठी झाली आणि मातृत्व कर्तव्ये कमी झाली तसतसे त्यांनी पारंपारिक भूमिका कमी स्वीकारल्या. महिलांचे दोन्ही गट - ज्यांनी कुटुंबांवर लक्ष केंद्रित करणे निवडले आणि ज्यांनी करिअरवर लक्ष केंद्रित करणे निवडले त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासात समान सकारात्मक बदल दिसून आले. दुसरीकडे, ज्या स्त्रियांनी कौटुंबिक किंवा करिअरवर लक्ष केंद्रित केले नाही त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासात फार कमी किंवा नकारात्मक बदल दिसून आला आणि कालांतराने असमाधानी महिलांमध्ये वाढ झाली. यावरून असे दिसून येते की, सकारात्मक व्यक्तिमत्त्व बदलण्यासाठी जीवनात काहीतरी ध्येये असली पाहिजेत. हेलसन यांचे असे मत होते की, स्त्रीद्वारे निवडलेल्या विशिष्ट सामाजिक घड्याळ्याने व्यक्तिमत्त्व विकास निश्चित होऊ शकत नाही. एक पर्याय म्हणून, सामाजिक घड्याळे निवडण्याची प्रक्रिया विकासामध्ये महत्त्वपूर्ण असू शकतात, परंतु सामाजिक घड्याळात करिअरचा मार्ग किंवा मातृत्व समाविष्ट आहे की नाही यावर ते अवलंबून असेल. महिला प्रथम करिअर विकसित करतात की प्रथम आई बनतात हे महत्त्वाचे नाही. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे स्त्री जो मार्ग निवडते, त्यावर ती लक्ष केंद्रित करते. सामाजिक घड्याळांवर संस्कृतीचा प्रभाव असतो. महिलांच्या मातृत्वाची वेळ व कोणत्या प्रकारच्या कारकीर्दीचा पाठपुरावा करायचा आहे यावर सामाजिक, सांस्कृतिक आणि आर्थिक घटकांचा प्रभाव पडतो.

७.२.२ जवळीकता, मैत्री आणि प्रेम (Intimacy, Friendship and love):

महिलांच्या (आणि पुरुषांच्या) स्वभावात आणि सामाजिक घड्याळ्यांमध्ये सतत बदल होत असले तरीही, प्रौढत्वामधील एक पैलू अजूनही सर्वात महत्वाचा आहे तो म्हणजे इतरांबरोबरील नातेसंबंधांचा विकास आणि देखभाल. दुसऱ्यांच्या भावनांची आपण ज्या पद्धतीने कदर करतो, ते नातेसंबंध प्रौढत्वाच्या काळातील विकासाचा मुख्य भाग असतात.

जवळीकता शोधणे: तरुण प्रौढत्वाबद्दल एरीकसन यांचे विचार (Seeking intimacy: Erikson's view of young adulthood):

एरिक एरीकसन यांच्या मते, पौगंडावस्थेपासून ते तिसाव्या दशकाच्या सुरुवातीपर्यंतचा तरुण प्रौढत्व हा जवळीक/ जिव्हाळा विरूद्ध विलगता/तुटकपणा या अवस्थेचा कालावधी म्हणून मानला गेला आहे. या कालावधीत इतरांशी घनिष्ठ नातेसंबंधांच्या विकासावर लक्ष केंद्रित केले जाते. एरिक्सनच्या मते, घनिष्ठ नातेसंबधामध्ये अनेक पैलू असतात. एक म्हणजे निस्वार्थीपणाची मर्यादा, ज्यामध्ये दुसऱ्यासाठी आपल्या स्वतःच्या गरजांचा त्याग करणे समाविष्ट आहे. या कालावधीतील लैंगिकतेमध्ये केवळ स्वतःच्या समाधानावरच नव्हे तर जोडीदाराच्या समाधानावर लक्ष केंद्रित करून संयुक्त आनंदाचा अनुभव घेण्याचा समावेश असतो. शेवटी, सखोल एकनिष्ठपणा हा एक घटक आहे, म्हणजेच, जोडीदाराबरोबर परिपूर्ण सारखेपणा जोडण्याचा प्रयत्न. एरिकसनच्या मते, ज्या व्यक्तींना एकटेपणा, भीती आणि त्यांच्या नातेसंबंधांमध्ये अलिप्तपणा जाणवतो त्यांना या टप्प्यात अडचणींचा सामना केल्यामुळे असे वाटते. एक मजबूत ओळख निर्माण करण्यात अपयशामुळे या अडचणी विकसित होऊ शकतात. याउलट, जे शारीरिक, बौद्धिक आणि

भावनिक पातळीवर इतरांशी यशस्वीरित्या घनिष्ठ संबंध निर्माण करतात ते विकासाच्या या टप्प्यावर संकटांचा सामना यशस्वीपणे करतात.

आयुष्यभर होणारी व्यक्तिमत्त्वाची वाढ आणि विकास यांची तपासणी सतत होत असल्यामुळे हा सिद्धांत प्रभावी आहे. या सिद्धांताचे काही पैलू आजच्या विकासवाद्यांना अडचणीचे ठरत आहेत. उदाहरणार्थ, जिव्हाळ्याचा विचार करताना त्याने ते प्रौढ विषमलैंगिकते पुरते मर्यादित केले जे मुलांमध्ये निर्माण करण्याचे ध्येय आहे. विरुद्ध किंवा समान लिंगी यांच्यातील इतर कोणत्याही प्रकारची जवळीक कनिष्ठ दर्जाची मानली गेली. महिलांच्या तुलनेत पुरुषांवर अधिक लक्ष दिले गेले. वांशिक आणि जातीय ओळखीचा कोणताही विचार न करता, या सिद्धांताची अंमलबजावणी मोठ्या प्रमाणात मर्यादित केली.

मैत्रीभाव (Friendship):

त्यांच्यापैकी बहुतेकांसाठी मैत्री असणे आणि मैत्री टिकवणे हा प्रौढांच्या जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. याचे कारण असे की, आपलेपणाची मूलभूत गरज आपल्याला इतरांशी किमान काही नातेसंबंध तयार करण्यात आणि टिकवून ठेवण्यास मदत करते. तथापि, प्रश्न असा निर्माण होतो की, लोक मित्र कसे बनवतात? त्यामध्ये महत्त्वपूर्ण योगदान देणारा घटक म्हणजे निकटता. जे लोक जवळ राहतात आणि संपर्कात येतात त्यांच्याशी मैत्री केली जाते. या सान्निध्यातून तुलनेने कमी खर्चात सोबती, सामाजिक मान्यता आणि कधीकधी मदतीचा हात यांसारखी बक्षिसे मिळू शकतात.

समानता, मैत्रीच्या निर्मितीमध्ये देखील महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. एकसारख्या पंखांचे पक्षी एकत्र येतात या म्हणी प्रमाणे, एकसारखेच दृष्टिकोन आणि मूल्ये धारण करणारे लोक एकमेकांना अधिक आवडतात. विशेषतः विरुद्ध लिंगी मैत्रीमध्ये समानता अधिक महत्वाची बनते. तथापि, व्यक्ती पौगंडावस्थेत प्रवेश करते तेव्हा विरुद्ध लिंगी मैत्रीची संख्या कमी होऊ लागते व हा आकृतीबंध आयुष्यभर चालू राहतो. याचा अर्थ, पौगंडावस्थेपासून लोक बहुतेक त्यांच्या स्वतःच्या वंशाच्या लोकांशी घनिष्ठ मैत्री करतात.

मित्रांची निवड त्यांच्या वैयक्तिक गुणांच्या आधारे केली जाते. उदाहरणार्थ, जे विश्वास ठेवतात व निष्ठावान, उत्साहपूर्ण, प्रेमळ, सहकार्य करणारे असतात आणि आपल्याला सुरक्षिततेची भावना देतात त्यांच्याकडे लोक अधिक आकर्षित होतात

७.२.३ प्रेम: अव्यक्त ते व्यक्त करते (Love: Defining the Undefinable)

कधी प्रेमात पडले का? घडत असलेल्या मोहक घटना मालिकांची कल्पना करा. काही अनपेक्षित भेटी, ज्यामुळे समानतेसह संभाषणांची सुरवात होते, अनौपचारिक भेटींमध्ये त्याचे रुपांतर होते व शेवटी अधिकृत बांधिलकी निर्माण होते. बहुतांश नातेसंबंध अशाच प्रकारे विकसित होतात व पुढील स्तरावर प्रगती करतात:

- दोन लोक दीर्घ कालावधीमध्ये एकमेकांशी अधिक वेळा संवाद साधतात.
- दोन्ही लोकांमध्ये एकमेकांबरोबरची संगत शोधण्याची प्रवृत्ती वाढते.

- एकमेकांकडे स्वतःबद्दल अधिक जिव्हाळ्याची माहिती उघड करतात आणि शारीरिक घनिष्ठता सामायिक करण्यास सुरवात करतात
- सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्ही भावना सामायिक करण्यास अधिक तयार होतात तसेच टीका आणि स्तुती करतात.
- दोघांमध्ये नातेसंबंधासाठी ठेवलेल्या ध्येयांबाबत एकमत असते.
- अनेक परिस्थितींमध्ये त्यांच्या प्रतिक्रिया अधिक समान बनतात.
- त्यांचे स्वतःचे मानसशास्त्रीय कल्याण संबंधांच्या यशावर अवलंबून असते, ते अद्वितीय, प्रेमळ व ज्याची उणीव कशानेही भरून काढता येणार नाही या दृष्टीने पहिले जाते.
- शेवटी, त्यांच्या वर्तणुकीच्या व्याख्येत बदल होतो व ते स्वतः बदलतात: सुरुवातीला स्वत: ला पाहतात आणि दोन स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून न पाहता एक जोडपे म्हणून वर्तन करतात.

या ठिकाणी असा प्रश्न निर्माण होतो की, आपण प्रेमाला आवडण्यापासून कसे वेगळे करू शकतो का? बहुतेक विकासात्मक मानसशास्त्रज्ञांचा असा विश्वास आहे की, प्रेम केवळ आवडण्यापेक्षा गुणात्मकदृष्ट्या वेगळे नसतेपरंतु गुणात्मकदृष्ट्या पूर्णपणे वेगवेगळ्या स्थितीचे प्रतिनिधित्व करते.उदाहरणार्थ, तीव्र शारीरिक उत्तेजना, दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये वाढलेली आवड, भावनांमध्ये वेगाने होणारे बदल आणि कमीतकमी सुरुवातीच्या टप्प्यातील त्या व्यक्तीबद्दल वारंवार कल्पना. प्रेम आवडण्यापेक्षा वेगळे असते कारण त्यात जवळीकता, उत्कटता आणि विशिष्टता यांचा समावेश असतो. सर्व प्रकारचे प्रेम सारखे नसते. जसे आपण आपल्या जोडीदारावर किंवा भावंडांवर किंवा जवळच्या मित्रांवर जसे प्रेम करतो तसे आपण आपल्या पालकांवर करत नाही. या प्रकारच्या प्रेमांमध्ये कोणता फरक निर्माण होतो? काही मानसशास्त्रज्ञ सुचवतात की,आपले प्रेम संबंध दोन वेगवेगळ्या श्रेणींमध्ये येऊ शकतात: उत्कट किंवा सहचरप्रेम.

उत्कट आणि सहवासीय प्रेम: प्रेमाचे दोन घटक (Passionate and companionate love: the two faces of love):

उत्कट प्रेम शक्तिशाली संयोजनम्हणून स्पष्ट केले जाते. वासनामय प्रेमामध्ये आपुलकी, लैंगिक आकर्षण आणि जवळीक असते. त्या तुलनेत, सहवासीय प्रेम हे एक मजबूत स्नेहभाव आहे, आपले जीवनजोडीदारामध्ये खोलवर गुंतलेले आहे, एकमेकांविषयीचा दृढ विश्वास, आपुलकी, काळजीवाहूपणा ह्या बाबी सहवासी प्रेमामध्ये समाविष्ट आहेत.

वासनामय प्रेम कशामुळे होते? सिद्धांतानुसार, कोणतीही गोष्ट तीव्र भावना निर्माण करते अगदी नकारात्मक भावनासुद्धा - राग, भीती, नकार किंवा मत्सर; वासनामय प्रेम वाढवण्याचे मार्ग असू शकतात. वासनामय प्रेमाच्या सिद्धांतामध्ये, जेव्हा दोन घटना एकत्र येतात तेव्हा रोमँटिक/प्रणायाधीष्टीत प्रेम अनुभवले जाते, म्हणजे परिस्थितीजन्य संकेत आणि शारीरिक उत्तेजना हे दर्शवते की प्रेम हे ज्या भावनांचा अनुभव घेत आहेत. शारीरिक,

लैंगिक उत्तेजना किंवा ईर्ष्यासारख्या नकारात्मक भावनांद्वारे द्वारे शारीरिक उत्तेजना निर्माण केली जाऊ शकते. कारण काहीही असो, जर उत्तेजना नंतर "माझे हृदय त्याच्यामुळे धडधडते" किंवा "ती मला खरोखरच सक्रीय करते" असा शिक्का मारला गेला तर त्याचे श्रेय उत्कट प्रेमाला दिले जाऊ शकते. त्यांच्या गृहीत प्रियकराकडून सतत क्लेशदायक किंवा नकारात्मक अनुभव आल्यानंतरही लोकांना अधिक प्रेम का वाटू शकते हे स्पष्ट करण्यासाठी सिद्धांत उपयुक्त आहे.

प्रश्न असा निर्माण होतो की, जर शारीरिक उत्तेजना अशा विविध शक्यतांद्वारे अनुभवल्या जाऊ शकतात तर लोक त्याला फक्त प्रेम म्हणून का शिक्का मारतात. याचे एक कारण असे असू शकते की, पाश्चात्य संस्कृतीत, रोमँटिक प्रेमाकडे लोकसंभवनीय, स्वीकार्य आणि हवासा वाटणारा अनुभव म्हणून पाहतात. प्रेमाची संकल्पना प्रेमगीते, जाहिराती आणि सामजिक माध्यमांमध्ये आहे. त्यामुळे तरुण प्रौढ त्यांच्या जीवनात प्रेम अनुभवण्यासाठी प्राधान्य देतात. इतर काही संस्कृतींमध्ये, जसे आशियाई संस्कृतींमध्ये, उत्कट रोमँटिक प्रेमाची संकल्पना नाही. कुटुंबांतील वडिलधारी माणसं प्रेमापेक्षा इतर विविध विचारांच्या आधारे विवाहांचे नियोजन करतात. उदाहरणार्थ, सामाजिक-आर्थिक स्थिती, जात, धर्म इत्यादी घटक तरुण प्रौढांचे विवाह निश्चित करण्यासाठी विचारात घेतले जातात. अगदी पाश्चात्य संस्कृतींमध्येही, विवाहामध्ये मूलभूत गरज म्हणून प्रेमाची संकल्पना केवळ मध्ययुगातच मांडली गेली.

प्रेमाचे तीन घटक: स्टर्नबर्ग यांचा प्रेमाचा त्रिकोण सिद्धांत (Three faces of love: Sternberg’s Triangular Theory):

रॉबर्ट स्टर्नबर्ग यांनी प्रेमाचा त्रिकोण सिद्धांत मांडला आहे. या सिद्धांतानुसार प्रेमामध्ये तीन घटक असतात: उत्कटता (प्रणय, लैंगिकता आणि प्रणयासंबंधित प्रेरक सामर्थ्य), घनिष्ठता (आपुलकी, जवळीक आणि आत्मीयतेची भावना) आणि वचनबद्धता (एक व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीवर प्रेम करते याची सुरुवातीची अनुभूती आणि ती कायम ठेवण्याचा निर्धार).

हे घटक वेगवेगळ्या प्रकारच्या प्रेमामध्ये एकत्र केले जाऊ शकतात, ज्यावर प्रेम अवलंबून आहेत किंवा नातेसंबंधातून हरवलेले आहेत.

उदाहरणार्थ, प्रेम नसणे म्हणजे उत्कटता, जिव्हाळा आणि बांधिलकीचा अभाव, कारण हे अशा प्रकारच्या नातेसंबंधाचा संदर्भ देते, जेथे लोक सहजपणे सहभागी झालेले असतात.

एकमेकांबद्दल ओढ वाटणे (Liking only develops):

जेव्हा जिव्हाळाअसतो तेंव्हा उत्कटता आणि वचनबद्धता नसते. जेव्हा केवळ उत्कटता जाणवते तेव्हा त्याला मोहक प्रेम असे म्हटले जाते आणि जेव्हा फक्त वचनबद्धता असते तेव्हा त्याला निरर्थक प्रेम असे म्हटले जाते.

रोमँटिक प्रेमात वचनबद्धता नसते तर उत्कटता आणि जवळीक हे दोन घटक असतात. जेव्हा दोन व्यक्ती भावनिक आणि शारीरिकदृष्ट्या एकत्र येतात तेव्हा हे घडते, परंतु दीर्घकाळ टिकणारे नाते म्हणून त्याकडे पाहत नाहीत.

सहवासातील प्रेम म्हणजे दीर्घकाळ टिकणाऱ्या संबंधांमध्ये बांधिलकी असते व शारीरिक उत्कटता खूप कमी असते किंवा नसते.

जिव्हाळ्याचा अभाव असताना बांधिलकी आणि उत्कटता असते तेव्हा ते निरर्थक प्रेम असते.जोडीदारांमध्ये भावनिक बंधन नसलेले हे एक प्रकारचे निरर्थक प्रेम आहे.

केवळ परिपूर्ण प्रेमात हे तिन्ही घटक आहेत-उत्कटता, जवळीकता आणि वचनबद्धता.नातेसंबंधातील प्रेमाच्या प्रकारांचे वर्चस्व काळानुसार बदलते.

प्रेमाचा हा सिद्धांत केवळ प्रेमाच्या गतीशीलतेवरच भर देत नाही तर त्यामधील गुंतागुंतीवरही भर देतो. व्यक्ती आणि नातेसंबंधांप्रमाणे प्रेम ही विकसित होते व त्यामध्ये बदल होतो.

७.२.४ जोडीदार निवडणे: योग्य जोडीदार ओळखणे (Choosing a Partner: Recognizing Mr. or Ms. Right):

प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या कालखंडात जोडीदार शोधणे हे अनेक तरुणांचे मुख्य ध्येय आहे. या क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी आपण ज्या समाजात राहतो त्या समाजाचे मोठ्या प्रमाणात योगदान असते. या सर्व गोष्टी असूनही जीवन सामायिक करण्यासाठी जोडीदाराची ओळख पटवणे सोपे नाही.

जोडीदार शोधणे: प्रेम ही एकमेव गोष्ट महत्वाची आहे (Seeking a spouse: Love is the only thing that matters):

अनेक व्यक्तींमध्ये, जोडीदार निवडण्याच्या प्रक्रियेत प्रेम करणे मुख्य गोष्ट आहे याबाबत द्विधावस्था नाही. तथापि, विवाहाची कारणे निश्चित करण्यामध्ये संस्कृतीची महत्वाची भूमिका असते. अनेक संशोधनपर अभ्यासामध्ये असे दिसून आले आहे की, अमेरिका, जपान किंवा ब्राझील सारख्या देशांमध्ये लोक एखाद्या व्यक्तीवर प्रेम करत नसतील तर त्याच्याशी विवाह करणार नाहीत. दुसरीकडे, भारत आणि पाकिस्तान सारख्या देशांतील आकडेवारी दर्शवते की, प्रेमाशिवाय विवाह तरुणांना मान्य आहे. अमेरिकेतील लोकांचा असा विश्वास आहे की, लोक त्यांच्या जोडीदारांमध्ये जे मुख्य घटक शोधतात ते म्हणजे प्रेम आणि परस्पर आकर्षण होय. चीनमध्ये, पुरुषांचा असा विश्वास आहे की चांगले आरोग्य हे विवाहाच्या दृष्टीने सर्वात महत्वाचे वैशिष्ट्य आहे, तर स्त्रियांनी विवाहासाठी भावनिक स्थिरता आणि परिपक्वता सर्वात महत्त्वाची मानली आहे. दक्षिण आफ्रिकेत पुरुषांनी भावनिक स्थिरता हे सर्वात महत्वाचे वैशिष्ट्ये मानले, तर स्त्रियांनी विवाहाच्या दृष्टीने विश्वासार्ह सर्वात महत्त्वाचा घटक मानला आहे.

याचा अर्थ असा नाही की, अमेरिका सोडून इतर संस्कृतीतील लोक प्रेमाला अजिबात महत्त्व देत नाहीत. सर्व संस्कृतींमध्ये, प्रथम प्राधान्य नसले तरीही प्रेम आणि परस्पर आकर्षण हे विवाहासाठी अत्यंत इष्ट वैशिष्ट्ये मानली आहेत. भावनिक स्थिरतेशिवाय, मनमोहक स्वभाव आणि बुद्धिमत्ता देखील वैश्विकदृष्ट्या अत्यंत मौल्यवान वैशिष्ट्ये आहेत.

वेगवेगळ्या संस्कृतीमध्ये जोडीदारामधील वैशिष्ट्यांच्या प्राधान्यामध्ये लिंगभेद दिसून येतात. स्त्रिया मेहनती आणि महत्वाकांक्षी असलेल्या जोडीदाराला पसंत करतात, तर पुरुष शारीरिकदृष्ट्या आकर्षक असा संभाव्य वैवाहिक जोडीदार पसंत करतात. ही विरोधी - सांस्कृतिक समानता उत्क्रांतीच्या घटकांमुळे असू शकते. बुस्सव त्यांचे सहकारी (२००८) यांनी असे स्पष्ट केले की, अनुवांशिकरित्या उच्च प्रजनन क्षमता असलेल्या जोडीदारांचा शोध घेण्यासाठी मानवी पुरुषांना तयार केले जाते. स्त्रीचे शारीरिक आकर्षण तिच्या प्रजनन क्षमतेचे लक्षण आहे.

दुसरीकडे, स्त्रियांना अनुवांशिकदृष्ट्या असे जोडीदार शोधण्यासाठी तयार केले जाते जे त्यांना अपुरी साधनसंपत्ती आणि सुरक्षितता प्रदान करू शकतील जेणेकरून त्यांच्या संततीचे जिवंत राहण्याची शक्यता जास्त असेल.

उत्क्रांतीवादी तत्त्वाच्या बाजूने टीकेशिवाय युक्तिवाद नाही. मानसशास्त्रज्ञांचा असा युक्तिवाद आहे की, सर्वप्रथम उत्क्रांतीवादी मानसशास्त्राने दिलेले स्पष्टीकरण पडताळणी करण्यायोग्य नाही म्हणून ते शास्त्रीय नाही. दुसऱ्यांदा हा सांस्कृतिक सारखेपणा लैंगिक समजांना सुद्धा लागू केला जाऊ शकतो. तिसऱ्यांदा, असा युक्तिवाद केला गेला आहे की सर्व संस्कृतींमध्ये, सामान्यत: पुरुष अधिक शक्ती, दर्जा आणि सातत्याने कमाई करण्याची क्षमता धारण करतात, त्यामुळे, स्त्रिया कमी आर्थिक क्षमता असलेल्या किंवा कमकुवत व्यक्तीऐवजी हे गुणधर्म असलेल्या पुरुषाला प्राधान्य देतील अशी शक्यता असते. साधनसंपत्तीसाठी पुरुष स्त्रियांवर अवलंबून नसल्यामुळे, जोडीदार निवडताना ते आर्थिक संसाधनां व्यतिरिक्त इतर घटकांचा विचार करतात.

गाळणी सिद्धांत: जोडीदाराची निवड (Filtering models: sifting out a spouse):

या सिद्धांतामुळे संभाव्य जोडीदारामध्ये अत्यंत महत्त्वपूर्ण वैशिष्ट्ये शोधण्यासाठी मदत होते, परंतु विशिष्ट व्यक्ती जोडीदाराची निवड कशी करते हे निश्चित करण्यासाठी आवश्यकतेनुसार उपयुक्त नाही. गाळणी सिद्धांत अशा गुंतागुंतीच्या प्रश्नाचे उत्तर देण्यासाठी आपल्याला मदत करण्याचा प्रयत्न करते.

संशोधक असे सुचवतात की, जसे आपण अनावश्यक सामग्री काढून टाकण्यासाठी पीठ चाळतो, त्याचप्रमाणे, व्यक्ती अत्यंत लहान बाबींचा विचार करून त्यांचे संभाव्य जोडीदार शोधतात. या सिद्धांताप्रमाणे, व्यक्ती प्रथम अशा घटकांची चाळणी करतात जे आकर्षकतेचे व्यापक निर्धारक आहेत. एकदा व्यक्ती या प्राथमिक चाळणीमधून गेली की नंतर अधिक अत्याधुनिक प्रकारची चाळणी वापरले जाते. अंतिम परिणाम म्हणजे त्यांच्या सुसंगततेवर आधारित जोडीदाराची निवड केली जाते.

सुसंगतता कशी निर्धारित केली जाते? केवळ व्यक्तिमत्त्व वैशिष्ट्येच नव्हे तर अनेक सांस्कृतिक घटक यामध्ये महत्वाची भूमिका बजावतात. उदाहरणार्थ, जेव्हा विवाहाचा प्रश्न येतो तेव्हा एकजिनसीपणाचे तत्त्व पाळले जाते. वय, शिक्षण, वंश, लोकसंख्याशास्त्रीय वैशिष्ट्ये आणि धर्मामध्ये समान असलेल्या व्यक्तीशी लग्न करण्याची शक्यता म्हणजे सुसंगतता होय.

याशिवाय विवाह पद्श्रेणी हा सुद्धा महत्वाचा घटक मानला जातो. हा घटक विवाहाच्या निर्णयावर परिणाम करतो. विवाह पद्श्रेणी म्हणजे स्त्री आणि पुरुष जोडीदार निवड करताना कोणत्या गोष्टीना प्राध्यान्य देतात. सर्वसाधारणपणे असे दिसून येते की, पुरुष आपल्यापेक्षा कमी वयाची, कमी उंचीची, कमी दर्जा असलेली स्त्री निवडतो, तर स्त्री आपल्यापेक्षा वयाने मोठा, अंगपिंडाने मजबूत आणि अधिक दर्जाचा असा पुरुष निवडतात. विवाह पद्श्रेणी स्त्रियांसाठी संभाव्य जोडीदार निवडीच्या संख्या मर्यादित करते, विशेषत: स्त्रियांच्या बाबतीत जसजसे स्त्रीचे विवाहाचे वय वाढत जाते तसतसी तिला अनुरूप जोडीदारांची संख्या कमी होत जाते. पुरुषांना त्यांचे वय वाढत असताना जोडीदाराची सविस्तरपणे निवड करण्याची परवानगी मिळते. बर्नार्ड (१९८२) यांचा असा विश्वास होता की, काही स्त्रिया विवाह करण्यास असमर्थ असतात कारण त्या उच्च दर्जाच्या असतात आणि उपलब्ध असलेल्यापेक्षाही उच्च दर्जाच्या व्यक्तीची शोध घेतात.अशा महिलांना मानाचे स्थान आहे त्या अग्रस्थानी असतात. विवाहाची पद्श्रेणी सुशिक्षित आफ्रिकन अमेरिकन महिलांसाठी जोडीदार शोधणे विशेषतः कठीण बनवते कारण फार कमी आफ्रिकन अमेरिकन पुरुष सुशिक्षित आहेत. अशा परिस्थितीत, स्त्रिया कमी शिकलेल्या किंवा विवाह न करण्याचा निर्णय घेणाऱ्या पुरुषांशी विवाह करण्याची अधिक शक्यता असते.

७.२.५ संलग्नन शैली आणि प्रणयाधिष्टीत नातेसंबध: प्रौढांची प्रेमळ शैली बालपणातील संलग्नकता प्रतिबिंबित करतात का? (Attachment styles and romantic relationships: do adult loving styles reflect attachment in infancy?):

काही पुरावे असे सिद्ध करतात की, बालपणात अनुभवलेल्या संलग्ननतेचा प्रकार प्रौढ रोमँटिक संबंधांदरम्यान दिसून येतो. संलग्नक म्हणजे मूल आणि विशिष्ट व्यक्ती यांच्यातील सकारात्मक भावनिक बंधनाचा विकास. बहुतेक अर्भकांमध्ये तीन संलग्नक प्रकारांपैकी एक संलग्नक शैली असतेच.

सुरक्षितपणे संलग्न झालेली मुले (Securely attached children): ज्यांचे त्यांच्या पालकांशी सकारात्मक, विश्वासू, निरोगी संबंध आहेत. सुरक्षित संलग्नक शैली असलेले प्रौढ सहजपणे नातेसंबंधात प्रवेश करतात आणि त्यांच्या संबंधांच्या भविष्यातील यशाबद्दल आनंदी, उत्साही आणि आत्मविश्वासू असतात.

घनिष्ठता किंवा सामाजिक परस्परसंवादटाळणारी लहान मुले (Avoidant infants): काळजी घेणाऱ्यांबद्दल तुलनेने उदासीन आणि त्यांच्याशी संवाद टाळणाऱ्या मुलांचा यामध्ये समावेश होतो. टाळण्याची संलग्न शैली असलेल्या प्रौढांमध्ये सहसा नातेसंबंधांमध्ये कमी गुंतवणूक केली जाते, विभक्त होण्याचा दर जास्त असतो आणि अनेकदा त्यांना एकटे वाटते.

द्विधा मन:स्थितीत असणारी मुले (The Ambivalent infants): काळजीवाहकांपासून दूर असताना खूप त्रास होतो असे दर्शिवतात परंतु जेव्हा काळजी घेणारा परत येतो तेव्हा ते रागवलेले दिसतात. द्विधा मन: स्थिती संलग्नक शैली असलेल्या प्रौढांमध्ये नातेसंबंधांत जास्त गुंतवणूक करण्याची प्रवृत्ती असते, त्यांचे जोडीदारासोबत वारंवार ब्रेकअप होतात आणि तुलनेने त्यांच्यामध्ये कमी आत्मसन्मान असतो.

संशोधकांच्या मते, संलग्नक शैली प्रौढत्वापर्यंत चालू राहते, ज्यामुळे रोमँटिक संबंधांच्या स्वरूपावर परिणाम होतो. उदाहरणार्थ, खालील विधाने विचारात घ्या:

१. मला इतरांच्या जवळ जाणे तुलनेने सोपे वाटते आणि त्यांच्यावर अवलंबून राहणे आणि त्यांना माझ्यावर अवलंबून ठेवणे सोयीचे आहे. मी सहसा सोडून दिल्याबद्दल किंवा माझ्या जवळच्या व्यक्तीबद्दल काळजी करत नाही. (सुरक्षित संलग्नक शैली)

२. मी इतरांच्या जवळ असल्याने काहीसा अस्वस्थ आहे; मला त्यांच्यावर विश्वास ठेवणे पूर्णपणे अवघड आहे. जेव्हा कोणी खूप जवळ येते तेव्हा मी अस्वस्थ होतो आणि बऱ्याचदा, जोडीदार मला माझ्यापेक्षा अधिक जिव्हाळ्याचे वाटतात. (टाळण्याची संलग्नक शैली)

३. मला वाटते की, इतर मला पाहिजे तितके जवळ देण्याबाबत नाराज आहेत. मला अनेकदा काळजी वाटते की माझा जोडीदार माझ्यावर खरोखर प्रेम करत नाही किंवा माझ्याबरोबर राहू इच्छित नाही. मला दुसऱ्या व्यक्तीशी पूर्णपणे विलीन व्हायचे आहे आणि ही इच्छा कधीकधी लोकांना घाबरवते. (संदिग्ध संलग्नक शैली)

संलग्नक शैली देखील काळजीच्या स्वरूपाशी संबंधित असू शकते जे प्रौढांना त्यांच्या रोमँटिक जोडीदाराला मदतीची गरज असते तेव्हा मदत करतात. उदाहरणार्थ, सुरक्षित प्रौढ अधिक संवेदनशील आणि आश्वासक राहून त्यांच्या जोडीदाराच्या मानसिक गरजांना अधिक प्रतिसाद देतात.

तुलनेत, चिंताग्रस्त प्रौढ त्यांच्या जोडीदारांना अनाहूत, सक्तीची मदत देण्याची अधिक शक्यता असते.ज्या लोकांना नातेसंबंधांमध्ये अडचण येत आहे, त्यांच्या समस्येचे मूळ शोधण्यासाठी त्यांच्या बालपणाकडे परत पहावे लागते.

आपली प्रगती तपासा

१. नातेसंबंध तयार करण्याचे मार्ग सांगा. आपले उत्तर योग्य उदाहरणांसह स्पष्ट करा.

२. महिलांचे सामाजिक घड्याळ यावर सविस्तर टीप लिहा.

३. नातेसंबंधांसंबधी एरिकसनचे मत थोडक्यात लिहा.

७.३ नातेसंबंधांचा प्रवाह (THE COURSE OF RELATIONSHIPS)

नातेसंबंध असलेल्या व्यक्तींना विविध आव्हानांचा सामना करावा लागतो. प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या काळात पुरुष आणि स्त्रियांमध्ये महत्त्वपूर्ण बदल होतात. हे बदल घडतात तेव्हा ते त्यांचे करिअर घडवण्याचे काम करतात, मुले जन्माला घालतात, सांभाळतात, इतरांशी नातेसंबंध प्रस्थापित करतात आणि काही वेळा नात्यांचा शेवटही करतात. विवाह करायचा असेल तर कधी केला पाहिजे, तरुण प्रौढांना या सर्वात मोठ्या प्रश्नांला सामोरे जावे लागते.

७.३.१ सहवास, विवाह आणि इतर नातेसंबंधाच्या निवडी: पूर्व प्रौढत्वातील पर्यायांची क्रमवारी लावणे (Cohabitation, marriage, and other relationship choices: sorting out the options of early adulthood):

काही व्यक्तींसाठी, संभाव्य जोडीदाराची ओळख करण्यापेक्षा विवाह करायचा की नाही हा प्राथमिक मुद्दा असतो. सर्वेक्षणानुसार बहुतेक विरुद्धलिंगींनी नमूद केले आहे की त्यांना विवाह करायचा आहे, परंतु त्यासाठी त्यांनी दुसरा मार्ग निवडला, विवाह न करता एकत्र राहण्याची आणि लैंगिक संबंध ठेवण्याची स्थिती, जिथे ते विवाहाशिवाय एकत्र राहणे पसंत करतात. सध्या अमेरिकेत हे अधिक प्रचलित आहे. हे देखील लक्षात आले आहे की यू.एस. मध्ये, बहुतेक तरुण प्रौढ त्यांच्या रोमँटिक जोडीदारासोबत त्यांच्या २० च्या दशकात कमीतकमी कालावधीसाठी तरी एकत्र राहतात आणि बहुतेक विवाह जोडप्यांनी एकत्र आल्यानंतर होतात. बहुधा आपल्या मनात प्रश्न निर्माण होईल की, जोडप्यांनी विवाहापेक्षा सहवास का निवडावा? काही जण आजीवन बांधिलकीसाठी तयार नसल्यामुळे असे करू शकतात. विवाह खरोखर कसे असते ही सवय लावण्यासाठी किंवा सराव करण्यासाठी असे करू शकतात. लिंगाच्या बाबतीत, पुरुष सहवासाला नात्याची चाचणी करण्याचा एक मार्ग म्हणून पाहतात तर स्त्रिया लग्नाच्या दिशेने एक पाऊल म्हणून पाहतात. दुसरीकडे, काही जोडपी विवाहाच्या प्रथेशी सहमत नसतील. त्यांचा असा विश्वास आहे की विवाह कालबाह्य आहे आणि जोडप्याने आयुष्यभर एकत्र राहण्याची अपेक्षा करणे अवास्तव आहे. आकडेवारी असे सुचवते की, एकमेकांच्या सहवासात राहिल्याने त्यांच्या आनंदी वैवाहिक जीवनाची शक्यता वाढते असे समजतात ते चुकीचे आहेत.

विवाह (Marriage):

प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या काळात, विवाह हा बहुतेक व्यक्तींनी पसंत केलेला अंतिम पर्याय आहे. याचे कारण असे आहे की, बरेच लोक विवाहाला प्रेमळ नात्याचे योग्य संयोजन म्हणून पाहतात.याउलट, विशिष्ट वयानंतर काहींना असे वाटते की, प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या काळात विवाह करणे 'योग्य' असू शकते. व्यवसायिक सुरक्षितता, आर्थिक कल्याण आणि समाजाने पूर्णपणे स्वीकारलेल्या लैंगिक समाधानासाठी जोडीदार अशा विविध भूमिकांसाठी विवाह करू शकतात. जोडीदार ज्या इतर भूमिका बजावू शकतो त्यापैकी काही मनोरंजनात्मक आणि उपचारात्मक आहेत जिथे पती -पत्नी त्यांच्या समस्यांवर चर्चा करू शकतात आणि विविध उपक्रमांसाठी जोडीदार म्हणून एकत्र काम करू शकतात. विवाह हे एकमेव साधन मानले जाते जे समाजाने मुले होण्यासाठी पूर्णपणे स्वीकारले आहे.शेवटी, विवाहामुळे कायदेशीर संरक्षण आणि इतर काही फायदे देखील मिळतात, जसे की सामाजिक सुरक्षा, वैद्यकीय विमा आणि विशिष्ट फायदे जे विवाहाशिवाय मिळत नाहीत. विवाह महत्त्वाचा असला तरी कायम स्वरुपाची प्रथा नाही. विवाह करणाऱ्या जोडप्यांची संख्या का कमी आहे याचे मुख्यकारण म्हणजे घटस्फोट व नंतरच्या आयुष्यात विवाह करण्याची इच्छा हे आहे.

तथापि, विवाह अजूनही एक मजबूत सामाजिक संस्था आहे. युरोपमधील सर्वेक्षण असे दर्शवतात की, बहुतेक लोक प्रौढत्वाच्या शेवटी विवाह करतात आणि त्यांना विश्वास आहे की, चांगले कौटुंबिक जीवन अत्यंत महत्वाचे आहे.

यामुळे असा प्रश्न निर्माण होतो की, लोक प्रौढत्वाच्या शेवटी विवाह का करतात? लोकांनी प्रौढत्वाच्या शेवटी विवाह विवाह करण्याची असंख्य कारणे असू शकतात, जसे की प्रथम स्थिर करिअर किंवा भावनिक परिपक्वता आणि नंतर जीवनातील इतर पैलूंवर पकड घेतल्यानंतर जीवनाचे मोठे निर्णय घेणे.

विवाह कसे होतात (What makes a marriage):

यशस्वी विवाहांमध्ये जोडीदारांनी अनेक वैशिष्ट्ये प्रदर्शित केली आहेत. यातील काही वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे आहेत:

- संप्रेषणात तुलनेने कमी नकारात्मकता
- समान स्वारस्य असणे
- भूमिकांच्या वितरणावर सहमत
- एकमेकांबद्दल आपुलकी दाखवणे
- दोन स्वतंत्र व्यक्तींपेक्षा स्वतःला परस्परावलंबी समजणे.

तथापि, यशस्वी विवाहांमध्ये पती -पत्नींनी प्रदर्शित केलेल्या वैशिष्ट्यांविषयी आपली जागरूकता नाही, कितीही प्रमाणात असला तरीही, केवळ घटस्फोटाची महामारी रोखण्यास मदत झाली. मध्यम वयात समजणारी ही गोष्ट नाही, प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या कालावधीत व विवाहाच्या सुरुवातीच्या वर्षांमधील ही समस्या आहे. पुरावे असे दर्शवतात की, बहुतेक घटस्फोट लग्नाच्या पहिल्या दहा वर्षांमध्ये होतात. घटस्फोट ही केवळ अमेरिकेतीलच नाही तर गरीब देशांमधील ही एक महत्त्वपूर्ण समस्या आहे.

विविहानंतर होणारे संघर्ष (Early marital conflict)

वैवाहिक जीवनात मतभेद होण्याची शक्यता अधिक असते.आकडेवारी असे सूचित करते की, नवविवाहित जोडप्यांपैकी सुमारे निम्मे लक्षणीय संघर्षाला सामोरे जातात. एक प्रमुख कारण म्हणजे सुरुवातीला, जोडीदार एकमेकांना "तेजस्वी डोळ्यांद्वारे" ओळखतात परंतु जेव्हा ते एकमेकांबरोबर राहू लागतात तेव्हा त्यांना एकमेकांच्या दोषांची जाणीव होते. लग्नाच्या पहिल्या दहा वर्षांमध्ये वैवाहिक गुणवत्तेची धारणा स्थिरतेच्या कालावधीनंतर कमी होऊ लागते आणि नंतर अतिरिक्त घट होते.

वैवाहिक संघर्षाचे इतर अनेक मार्ग असू शकतात. जोडप्यांना एक पालक म्हणून, त्यांचे मूल स्वतंत्र, स्वायत्त प्रौढ म्हणून बदल करण्यात अडचण येऊ शकतात.जोडीदाराशिवाय इतरांबरोबर ओळख विकसित करण्यात अडचण येऊ शकते, तर काहींना कुटुंबातील इतर सदस्यांच्या आणि मित्रांच्या तुलनेत त्यांच्या जोडीदारासाठी समाधानकारक वेळ मिळवण्यासाठी संघर्ष करावा लागतो. तथापि, बहुतेक विवाहित जोडप्यांना विवाहाची सुरुवातीची वर्षे खूप समाधानकारक वाटतात. ते याला प्रेमाचा विस्तार मानतात.ते नातेसंबंधातील बदलांची बोलणी करत असताना, ते एकमेकांबद्दल अधिक जाणून घेतात.

अनेक जोडप्यांना हा नवविवाहाचा कालावधी त्यांच्या संपूर्ण वैवाहिक जीवनातील सर्वात आनंदाचा कालावधी मानतात.

७.३.२ पालकत्व: मुल जन्माला घालण्यासाठी निर्णय घेणे (Parenthood: choosing to have children):

एखाद्या जोडप्याला मुले हवीत की नको हे कशामुळे ठरले जाते?सर्वात महत्वाचे निर्णय घेण्यापैकी हा एक निर्णय आहे. मुलाला वाढवणे हे जोडप्यावर एक मोठा आर्थिक भार असू शकतो.तरुण प्रौढ सामान्यत: मूल होण्याच्या निर्णयाचे श्रेय मानसिक कारणांना देतात. मुले मोठी होताना त्यांची कामगिरी पाहून आणि त्यांच्याशी घनिष्ठ संबंध ठेवून आनंद मिळण्याची अपेक्षा असते. कधीकधी पालकांना त्यांच्या स्व-सेवेच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी मुले आवश्यक असतात. उदाहरणार्थ, मुले हवी आहेत कारण, जेणेकरून ते त्यांना संरक्षण देऊ शकतील किंवा त्यांच्या म्हातारपणी सहवास देऊ शकतील. मुलांच्या आधाराने सामाजिक निकषांची पूर्तता करू इच्छित असतील.तर इतर जोडप्यांसाठी, गर्भधारणा अनियोजित किंवा जन्म नियंत्रण पद्धतींच्या अपयशामुळे अनियोजित असू शकते. जेव्हा एखाद्या जोडप्याला पुरेशी मुले असतील किंवा मुले होऊ नयेत असे वाटते तेव्हा गर्भधारणेला समस्या म्हणून पाहिले जाते. बऱ्याचदा, समाजातील सर्वात असुरक्षित जोडप्यांना नको असलेली गर्भधारणा होण्याची शक्यता अधिक असते. तरुण, गरीब आणि कमी शिकलेल्या जोडप्यांमध्ये नियोजनशून्य गर्भधारणा सामान्य आहे. आनंदाची गोष्ट म्हणजे, गर्भनिरोधकांचा वापर आणि परिणामकारकता यात लक्षणीयरीत्या वाढ झाली आहे आणि गेल्या अनेक दशकांमध्ये नको असलेल्या गर्भधारणेच्या घटना कमी झाल्या आहेत.

कुटुंबाचा आकार (Family size):

आजकाल बहुतेक कुटुंबात दोनपेक्षा जास्त अपत्य होऊ देण्याची इच्छा नसते. पैशाची समस्या नसल्यास तीन अपत्ये अधिक आदर्श आहेत. बहुतेक विकसित देशांमध्ये, दुसऱ्या महायुद्धानंतर प्रजनन दर लक्षणीय घटला आहे. हे विश्वासार्ह जन्म नियंत्रण पद्धतींमुळे होऊ शकते आणि अधिकाधिक स्त्रियांनी काम करणे सुरू केले आहे - ज्यामुळे एकाच वेळी नोकरीचे व्यवस्थापन आणि मुलांचे संगोपन करण्याचा दबाव वाढतो. यामुळे अनेक स्त्रियांना मुले होण्यास खात्री कमी झाली आहे.दुसरे कारण असे होऊ शकते की, करियरच्या विकासासाठी मुले जन्माच्या वर्षांमध्ये अंतर ठेवून गर्भधारणा करणे.

मुले कमी होण्याचे आणखी एक कारण म्हणजे, वृद्धावस्थेत आर्थिक आधार यासारखे मुले होण्याचे काही पारंपारिक फायद्यांचे सध्या आकर्षण राहिलेले नाही. त्यांची काळजी घेण्यासाठी वृद्ध आपल्या मुलांवर अवलंबून राहू शकतात याची शाश्वती नाही. शेवटी, आपण चांगले पालक होऊ शकणार नाहीत या भीतीमुळे, मुलांच्या संगोपनाशी निगडीत जबाबदारीमुळे किंवा मुलांच्या संगोपनासाठी जास्त किमतीमुळे काहीजण मुले होण्याचे टाळतात.

दुहेरी कमावणारे जोडपे (Dual earner couples):

तरुण प्रौढांना प्रभावित करणाऱ्या प्रमुख ऐतिहासिक बदलांपैकी एक म्हणजे दोन्ही पालक काम करणाऱ्या कुटुंबांच्या संख्येत वाढ. मुले जन्माला घालणे ही एक महागडी बाब

असल्याने दोन्ही जोडीदारांचे आर्थिक योगदान महत्त्वाचे आहे. असे करत असताना, स्त्रिया त्यांच्या कामावरून घरी परतल्यानंतरही काम पूर्ण करतात ज्या पुरुषांच्या तुलनेत जास्त मेहनतीची गरज नसलेल्या कार्यांमध्ये मदत करू शकतात. अगोदरच नियोजन करता येण्यासारखी कामे करण्याची पतींची प्रवृत्ती असते, तर स्त्रियांना अशी कामे करावी लागतात ज्यात मुलांची काळजी घेणे आणि स्वयपाक तयार करणे यासारख्या कामांकडे तत्काळ लक्ष देणे आवश्यक असते. म्हणूनच, पुरुषांच्या तुलनेत महिला अधिक योगदान देत असल्याचे आढळले आहे, जे त्यांना तणाव आणि चिंता असण्याचे एक कारण देखील असू शकते.

पालकत्वाची बदलती भूमिका: जोडपे आणि मुल? (The Transition to Parenthood: Two's a Couple, Three's a Crowd?):

पालक होणे, प्रौढ व्यक्तीकडून पालकांकडे जाणे हे फार सोपे नाही. हे जगाकडे पूर्णपणे वेगळ्या प्रकारे पाहण्यास प्रवृत्त करते. मुलाचे आगमन कौटुंबिक जीवनाचे प्रत्येक पैलू सकारात्मक आणि नकारात्मक अशा दोन्ही प्रकारे बदलतात. वडील आणि आई होण्याच्या नवीन भूमिकेत येताना जोडीदारांच्या भूमिकांमध्ये अतिरिक्त बदल होतात. मुलाच्या जन्मामुळे मानसिक आणि शारीरिक मागण्या जास्त होतात जसे की, जवळजवळ सतत श्रम, थकवा व आर्थिक जबाबदाऱ्या आणि घरातील वाढलेली कामे.

सांस्कृतिक फरकही आहेत. पाश्चात्य संस्कृती व्यक्तिवादावर भर देते, म्हणून मुलांचे संगोपन हे पालकांचे पूर्णपणे खाजगी प्रकरण मानले जाते. समाजाचा फारसा पाठिंबा नाही.पाश्चात्य संकृती शिवाय इतर संस्कृतींमध्ये, मुलांच्या संगोपनासाठी मोठ्या प्रमाणावर समुदाय समर्थन आहे. पाश्चात्य संस्कृतीत, अनेक जोडप्यांसाठी मुलाचा जन्म कमी वैवाहिक समाधानाचे कारण असू शकते, विशेषत: ज्या स्त्रिया मुलाच्या जन्मानंतर त्यांच्या विवाहाबद्दल असमाधानी असतात. कारण स्त्रियांनी अनुभवलेली जबाबदारी पतीच्या जबाबदारीपेक्षा जास्त असते जेव्हा मुलांच्या संगोपनाची कामे वाटून घेतली जातात. याचा अर्थ असा नाही की, सर्व जोडप्यांना मुलाच्या जन्मानंतर वैवाहिक समाधान कमी होते.

विशेषतः, पूर्वी जोडप्यांना जे नवविवाहित म्हणून समाधानी होते ते त्यांच्या मुलांचे संगोपन करताना समाधानी वाटण्याची शक्यता असते. जे पालक एक संघ म्हणून काम करतात जिथे ते मुलांचे संगोपन ध्येय आणि धोरणे स्वीकारतात ते त्यांच्या पालकत्वाच्या भूमिकेवर समाधानी असण्याची अधिक शक्यता असते.जॉन गॉटमन व त्यांचे सहकारी (२०००) यांच्या मतानुसार, वैवाहिक समाधान स्थिर राहू शकते आणि मुलाच्या जन्माबरोबर वाढू शकते, पालकत्वाचा ताण खालील गोष्टींद्वारे लक्षणीय कमी केला जातो:

१. जोडीदाराबद्दल प्रेम आणि आपुलकी निर्माण करण्यासाठी कार्य करणे.

२. जोडीदाराच्या आयुष्यातील घटनांबद्दल जागरूक राहणे आणि त्या घटनांना प्रतिसाद देणे.

३. समस्या नियंत्रणीय आणि सोडवता येण्यासारख्या आहेत याची जाणीव असणे.

संशोधन निष्कर्षानुसार, जीमुले आगोदरच समाधानी आहेत ती तुलनेत कमी समाधानी असणाऱ्यांनापेक्षा, वैवाहिक समाधान जास्त मिळवतात. मुलांना जन्म देण्यामुळे वाईट परिस्थिती आणखी वाईट होण्याची शक्यता असते.

७.३.३ समरति-पुरुष आणि समरति-स्त्री पालक (Gay and Lesbian Parents):

आकडेवारी अशी दर्शवते की, यू. एस. मध्ये जवळपास १६ ते २०% पालक समान लिंगी आहेत.दोन वडील किंवा दोन आई असलेल्या कुटुंबात वाढलेल्या मुलांच्या संख्येत वाढ झाली आहे. भिन्नलिंगी आणि समलिंगी कुटुंबांमध्ये फरक आहे. अनेक अभ्यासावरून असे आढळून आले आहे की, विषमलिंगी जोडप्यांच्या तुलनेत समलिंगी जोडप्यांमध्ये श्रमविभागणी अधिक समानतेने करतात. समलिंगी संबंधातील प्रत्येक जोडीदार विषमलिंगी जोडीदारांइतकीच विविध कामे करतात. याशिवाय, समलिंगी जोडप्यांमध्ये विषमलिंगी जोडप्यांच्या तुलनेत घरगुती कामाच्या समान वाटपाचे पालन करण्याची अधिक शक्यता असते. मुलाचे आगमन (मुख्यतः कृत्रिम रेतन किंवा दत्तक) समलिंगी जोडप्यांमधील घरगुती जीवनाची गतिशीलता विषमलिंगी जोडप्यांप्रमाणे बदलते. विषमलिंगी आणि समलिंगी कुटुंबांमध्ये भूमिकांचे विशेषीकरण विकसित होते. समलिंगी जोडप्यांमध्ये, जरी काम आणि निर्णय सामायिक केले गेले असले तरी, मुलांच्या संगोपनाचा भार जोडप्याच्या एका सदस्यावर अधिक पडतो तर दुसरा पगाराच्या नोकरीमध्ये अधिक वेळ घालवण्याची शक्यता असते. मुले आल्यावर समलिंगी जोडप्यांमधील संबंधांची उत्क्रांती विषमलिंगी जोडप्यांसारखीच दिसते.

समलिंगी आणि विषमलिंगी जोडपी कशाचीही पर्वा न करता मुलांचे पालनपोषण समान पद्धतीने करतात. संशोधनात समलिंगी कुटुंबातील मुलांच्या तुलनेत भिन्नलिंगी कुटुंबात वाढलेल्या मुलांच्या समायोजनात कोणताही फरक आढळून आला नाही. तथापि, समलिंगी मुलांना समाजातून मोठ्या आव्हानांना सामोरे जावे लागते जे आजही समलैंगिकतेच्या विरोधात खोलवर पूर्वग्रहदूषित आहेत.

७.३.४ एकटे राहणे: एकटे राहण्याची इच्छा (Staying single: Wanting to be alone):

काही व्यक्तींसाठी, एकटे राहणे हा जीवनातील एक जाणीवपूर्वक, स्वतः निवडलेला मार्ग आहे.गेल्या अनेक दशकांत, एकटे राहणे (जोडीदाराशिवाय), यामध्ये लक्षणीय वाढ झाली आहे.व्यक्तींची अविवाहित राहण्याची अनेक कारणे आहेत.

१. ज्यांनी अविवाहित राहणे पसंत केले ते विवाहाकडे नकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहतात. आदर्श दृष्टिकोनातून पाहण्याऐवजी ते वैवाहिक संघर्ष आणि घटस्फोट यावर अधिक लक्ष केंद्रित करतात, ते असा निष्कर्ष काढतात की, आजीवन एकत्र राहण्यामध्ये जास्त धोका आहे.

२. विवाहाकडे काहीजण खूप प्रतिबंधात्मक म्हणून पाहतात. हे लोक वैयक्तिक बदल आणि वाढीला फार मोलाचे मानतात जे विवाहाद्वारे विहित दीर्घकालीन वचनबद्धतेवर परिणाम करू शकतात.

३. काही व्यक्ती त्यांचे उर्वरित आयुष्य घालवण्यासाठी योग्य व्यक्ती शोधू शकत नाहीत. त्यांना त्यांची स्वायत्तता, मोकळीक आणि स्वातंत्र्य मोलाचे वाटते.

जरी अविवाहित राहण्याचे फायदे असले तरी त्याचे तोटे देखील आहेत. अविवाहित लोकांना, विशेषत: महिलांना समाजातून कलंक ही सहन करावा लागतो. आर्थिक सुरक्षिततेच्या कमी भावनेसह सोबत राहण्याचा आणि लैंगिक संबंध ठेवण्याचा अभाव असू शकतो.

आपली प्रगती तपासा

१. तरुण प्रौढांमध्ये कोणत्या प्रकारच्या नातेसंबंधाचा समावेश होतो? आपले उत्तर योग्य उदाहरणांसह लिहा.

२. सुरुवातीच्या वैवाहिक संघर्षावर सविस्तर टीप लिहा.

३. कौटुंबिक आकार पूर्व प्रौढत्वावर परिणाम करतो का? थोडक्यात समजावून सांगा.

७.४ सारांश

पूर्व प्रौढत्व हा एक कालावधी आहे ज्यामध्ये इतर टप्प्यांच्या तुलनेत स्पष्ट दिसणारी वाढ कमी प्रमाणात असते.तथापि, हे बदल दुर्लक्षित केले जाऊ नयेत ते एखाद्याच्या विकासासाठी तितकेच महत्वाचे आहेत. संपूर्ण घटकामध्ये आपण अशा व्यक्तींना भेटलो जे त्यांच्या आरोग्य आणि बुद्धीच्या शिखरावर पोहोचले आहेत, आयुष्याच्या अशा कालखंडात खरे स्वातंत्र्य हे केवळ एक आव्हान नसून एक ध्येय आहे. जीवनात पुढे जाताना आपल्याला बालपणातील काही लक्षणीय समस्यांना सामोरे जावे लागते जसे की, नातेसंबंध तयार करणे, प्रेमात पडणे, करिअर शोधणे आणि अखेरीस लग्न करणे. आपण अशा घटकांवर देखील लक्ष दिले जे प्रेमळ संबंधांना जन्म देतात व लग्न कसे करायचे आणि कोणाशी लग्न करायचे याच्या निवडीचा आम्ही विचार करतो, उत्तम असलेले आणि नसलेले विवाह व त्यांचे परिणाम करणारे घटक यांचे सार देखील नाही.

लोकांनी करिअर निवडताना ज्या घटकांचा विचार केला आणि कारकीर्दीची वैशिष्ट्ये जी त्यांना समाधानकारक बनवतात त्यावरही आपण चर्चा केली. पुढील घटकात आपण मध्यम प्रौढत्वाकडे जाण्यापूर्वीहा अध्याय सुरू झालेल्या प्रस्तावनेवर त्यांच्यावर परिणाम करणाऱ्या घटकांबद्दल उजळणी केली.

आपण तरुण प्रौढांच्या सामाजिक घड्याळ्याबाबत आणि त्यांना कशामुळे आनंद होतो याबाबत चर्चा केली. त्यांचा आनंद प्रामुख्याने मानसशास्त्रीय घटकांशी संबंधित आहे जसे की स्वातंत्र्य, आत्मसन्मान, क्षमता आणि इतरांशी नातेसंबंध. आपण हे देखील समजून घेतले की, तरुण प्रौढ त्यांच्या मैत्री व जिव्हाळ्याच्या गरजेला कसा प्रतिसाद देतात आणि आवड कशी प्रेमळतेकडे वळते. एरिकसन यांनी व्यक्तिमत्त्वाच्या ज्या आठ अवस्था सांगितल्या आहेत त्या पैकी सहाव्या अवस्थेचा संबंध प्रौढत्वाशी जोडलेला आहे. या अवस्थेचे नाव आहे जिव्हाळा विरुद्ध तुटकपणा असे आहे, जे इतरांशी घनिष्ठ नातेसंबंध

निर्माण करू शकतात आणि विकसित करू शकतात त्यांच्यामधील हा संघर्ष कमी झाल्याचे दिसून आले आहे.

प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ रॉबर्ट स्टर्नबर्ग यांनी सांगितलेल्या विविध प्रकारच्या प्रेमाबाबत आणि भिन्नतेबाबत चर्चा केली आहे. रॉबर्ट स्टर्नबर्ग यांनी प्रेमाचा त्रिकोण सिद्धांत मांडला आहे. या सिद्धांतानुसार प्रेमाचे तीन घटक आहेत. यामध्ये उत्कटता, जिव्हाळ्या आणि वचनबद्धता या घटकांचे वर्णन केले आणि प्रेम भावनेचे स्वरूप कसेकसे बदलत जाते हे स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

तरुण व्यक्ती आपले जोडीदार कसे निवडतात याबाबत आपण चर्चा केली आहे.काही संस्कृतींमध्ये जोडीदार निवडण्यासाठी प्रेम किंवा आवड हा घटक निर्णायकअसतो तर इतर काही संस्कृती विविध घटकांवर भर दिला जातो. गाळणी सिद्धांतानुसार, संभाव्य जोडीदार निवडताना सुरुवातीला त्यांची सुसंगततेच्या आधारावर गाळणी केली जाते. समलिंगी सहसा विषमलिंगी व्यक्तींप्रमाणेच नातेसंबंधांमध्ये समान गुण शोधतात.

लहान मुलांची संलग्नक शैली प्रौढ म्हणून त्यांच्या रोमँटिक संबंधांशी कशी संबंधित आहे याबाबतही आपण चर्चा केली आहे. संशोधनातून असे आढळून आले आहे की, बालपणातील संलग्नक शैली भविष्यातील प्रौढांच्या रोमँटिक नातेसंबंधांवर परिणाम करते.

प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या कालावधीत लोक कोणत्या प्रकारच्या नातेसंबंधांमध्ये प्रवेश करतात आणि हे नातेसंबंध कशामुळे कार्य करतात किंवा ते संपुष्टात कसे येऊ शकतात याचे आपण सविस्तर वर्णन केले आहे. जरी विवाह न करता एकत्र राहण्याची आणि लैंगिक संबंध ठेवण्याची पद्धत लोकप्रिय असली तरीही विवाह हा सर्वात जास्त आकर्षक व महत्वाचा पर्याय आहे. यशस्वी विवाहातील जोडीदार एकमेकांबद्दलचे आकर्षण दृश्य स्वरुपात दर्शवतात, याबाबतही आपण चर्चा केली आहे. घटस्फोटाची प्रथा जवळपास निम्या विवाहावर परिणाम करते.

लहान मुलांच्या आगमनामुळे प्रौढत्वाच्या काळातील नातेसंबंधांवर कसा परिणाम होतो याचेही वर्णन केले आहे. स्त्रियांच्या बदलत्या भूमिकांमुळे कुटुंबाचा सरासरी आकार कमी होत आहे. मुलांचे आगमन जोडीदारांचे स्वतःवरचे लक्ष, त्यांच्या भूमिका आणि वाढत्या जबाबदाऱ्या व जबाबदाऱ्यांच्या बदलांमुळे विवाहात तणाव निर्माण करतात.

गे आणि लेस्बियन (पुरुष-पुरुष आणि स्त्री-स्त्री संबध ठेवणारे पालक) पालकांची तुलना विषमलिंगी पालकांशी केली आहे. समलिंगी पालकांमध्ये विषमलिंगी पालकांच्या तुलनेत अधिक समानता आहे हे स्पष्ट केले आहे. समलिंगी आणि लेस्बियन पालकांच्या मुलांमध्ये विषमलिंगी पालकांच्या मुलांप्रमाणे समान बदल होतात.

शेवटी, प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या काळात विवाह करण्यापेक्षा अविवाहित राहणे पसंत केले जाते कारण जास्त लोकांनी अविवाहित राहण्याची निवड केली आहे, हे कदाचित स्वातंत्र्यात राहण्याची इच्छा आणि विवाहानंतरचे धोके टाळण्याच्या प्रयत्नांमुळे असू शकते हे सविस्तरपणे स्पष्ट केले आहे.

७.५ प्रश्न

१. जवळीकता/ जिव्हाळा, आवड आणि प्रेम समजावून सांगा. आपले उत्तर योग्य उदाहरणांसह स्पष्ट करा.

२. पूर्व प्रौढत्व कालावधीत जोडीदार निवडणे ही महत्वाची भूमिका आहे का? तपशीलवार स्पष्ट करा.

३. अ. संलग्नक शैली आणि प्रणायाधीष्टीत/रोमँटिक संबंधांचे वर्णन करा.

ब. पालकत्वावर सविस्तर टीप लिहा.

४. विवाहानंतरच्या संघर्षावर चर्चा करा.

५. टीपा लिहा

अ. उत्कट/वासनामय आणि सहचर/सहवासिय प्रेम

ब. रॉबर्ट स्टर्नबर्ग यांचा प्रेमाचा त्रिकोण सिद्धांत

क. दुहेरी कमावणारे जोडपे

ड. एकटे राहणे व एकटे राहण्याची इच्छा

७.६ संदर्भ

- Feldman, R. S. & Babu, N. (2018). Development across the Life Span. (8th Ed). India: Pearson India Education services Pvt. Ltd.

*****

८

पूर्व प्रौढावस्थेतील सामाजिक आणि व्यक्तिमत्व विकास – II

घटक रचना

८.० उद्दिष्टे

८.१ प्रस्तावना

८.२ कार्य: व्यवसायाची निवड करणे आणि आरंभ करणे

८.२.१ तरुण प्रौढावस्थेतील ओळख: कामाची भूमिका

८.२.२ व्यवसाय निवडणे: जीवनाचे कार्य निवडणे

८.२.३ व्यवसायातील पर्याय, कौशल्य विकास आणि भारतातील सरकारी धोरणे

८.२.४ लिंग व व्यवसाय निवड: महिलांचे काम

८.२.५ लोक का काम करतात? उपजीविकेपेक्षा जास्त कमाई

८.३ सारांश

८.४ प्रश्न

८.५ संदर्भ

८.० उद्दिष्टे

या पाठामध्ये आपण खालील घटकावर लक्ष केंद्रित करणार आहोत:

- लोक काम का करतात आणि काम करण्यासाठी समाधानाची जोड.
- कामाची भूमिका आणि एखादी व्यक्ती नोकरी कशी निवडते हे समजून घेणे.
- व्यक्तिमत्व आणि त्याचे सिद्धांत समजून घेणे.
- कर्मचाऱ्यांच्या कामात मार्गदर्शकाची गरज आणि भूमिका समजून घेणे.
- कामाच्या दरम्यान लिंग भूमिकांचे वर्णन करणे.

८.१ प्रस्तावना

आतापर्यंत आपण प्रौढत्वाच्या काळात होणाऱ्या इतर महत्वाच्या संक्रमणाबद्दल चर्चा केली आहे. पुढे जाताना, आपण तरुण प्रौढ व्यक्तीच्या जीवनात घडणाऱ्या आणखी एका महत्त्वाच्या बदलावर चर्चा करणार आहोत जसे की, करिअर दृढीकरण. जीवनाच्या या कालावधीत, तरुण प्रौढ आपल्या व्यवसायावर लक्ष केंद्रित करतात. पूर्व प्रौढत्व हा निर्णयांचा कालावधी आहे त्याचे जीवनभर परिणाम दिसून येतात. आपण निवडलेला व्यवसायाचा मार्ग आपण किती पैसे कमवू हे ठरवतो. हे आपल्या नैतिकता व व्यावसायिक स्थिती, स्वतःची योग्यता आणि आपण आयुष्यात जे योगदान देऊ याच्याशी संबंधित आहे. याचा अर्थ, व्यवसायाबाबतचे निर्णय आपल्या सार्वजनिक ओळखीवर सुद्धा परिणाम

करतात.जेव्हा एखाद्याला आपला व्यवसाय निवडायचा असतो तेव्हा त्यामध्ये भूमिका बजावणारे अनेक महत्त्वपूर्ण घटक असतात.

८.२ कार्य: व्यवसायाची निवड करणे आणि आरंभ करणे (WORK: CHOOSING AND STARTING ON A CAREER)

पूर्व प्रौढत्वाचा कालावधी हा आपल्यापैकी बहुतेकांसाठी व्यवसायाबाबत निर्णय घेण्याचा एक महत्त्वाचा टप्पा आहे ज्याचा आपल्या संपूर्ण जीवनावर परिणाम होतो. व्यवसायाचा मार्ग निवडणे हा सर्वांसाठीच अत्यंत कठीण निर्णय असतो. आपल्या आवडीनुसार निवडलेल्या व्यवसायात तो/ती किती पैसे कमवेल, त्याची/तिची सामाजिक दर्जा काय असेल हे ठरेल. व्यक्तीच्या जीवनात व्यवसायाचे महत्त्वपूर्ण योगदान असते.

एखादी व्यक्ती कोणत्या व्यवसायाची निवड करेल यावर तो/ती किती पैसे कमवेल, त्याची/तिची सामाजिक स्थिती, स्वत:ची किंमत आणि जीवनासाठी त्याचे योगदान काय असेल हे ठरले जाते. पालकत्व, नातेसंबंध, काम आणि कौटुंबिक जीवनामध्ये समन्वय साधण्याचा त्यांचा निर्धार यांच्या मिश्रणाने प्रौढ व्यक्तीच्या जीवनात अत्यंत कठीण आव्हाने निर्माण होतात. काम करणे हे आर्थिक संसाधने जमा करण्याचे प्राथमिक स्त्रोत आहे. आपण कोणते काम करतो यावर आपले सामाजिक संबंध, समाधान, आव्हाने, अडचणी किंवा निराशा आणि दैनंदिन जीवनातील कामकाजाचे क्षेत्र अवलंबून असते. शेवटी, कार्य ओळखीच्या अभिव्यक्तीसारखे कार्य करते आणि सामाजिक मूल्ये व सामाजिक स्थितीची भावना अनुभवण्यास मदत करते.

आपण यानंतर पौगंडावस्था व व्यवसाय निवडीच्या विकासात्मक कार्याबद्दल विचार करू या, ज्याठिकाणी व्यवसाय आणि वैयक्तिक ओळखीच्या इतर पैलूंबाबत निर्णय घेण्याच्या दुव्यावर भर दिला जातो. आपण येथे कामाच्या बाबतीत अनुकूल घटकावर लक्ष केंद्रित केले आहे. विविध आव्हाने आणि विकासाच्या संधीनुसार आपण कामाकडे पाहतो. कामाची संकल्पनाच फार गुंतागुंतीची आहे, प्रत्येक नोकरीची भूमिका व्यक्तीला संसाधने, ताण आणि अपेक्षांच्या अनोख्या मिश्रणासह मानसशास्त्रीयदृष्ट्या वेगळ्या संदर्भात ठेवते.

८.२.१ तरुण प्रौढावस्थेतील ओळख: कामाची भूमिका (Identity during Young Adulthood: The Role of Work):

व्हॅलेंट (१९९०) यांनी तरुण पुरुष प्रौढांच्या रेखांशाबाबत अभ्यास केला, त्यांना असे आढळले की, विसाव्या दशकाच्या सुरुवातीस पुरुष त्यांच्या पालकांच्या अधिकारामुळे प्रभावित होतात, परंतु विसाव्या दशकाच्या उत्तरार्धात आणि तिसाव्या दशकाच्या सुरुवातीस ते अधिक स्वायत्ततेने वर्तन करतात. या कालावधीत ते विवाह करतात आणि त्यांना आपत्येही होतात. त्याच दरम्यान, ते स्वत:च्या व्यवसायावर देखील लक्ष केंद्रित करतात. थोडक्यात हा व्यवसाय दृढीकरणाचा कालावधी असतो.

आपल्या व्यवसायात अत्यंत वरच्या स्थानांवर पोहचण्यासाठी लोक खूप परिश्रम करतात. अशा व्यक्ती नियमांचे काटेकोरपणे पालन करणारे असतात आणि त्यांच्या व्यवसायातील नियमांचे पालन सुद्धा काटेकोरपणे करतात. व्हॅलेंट यांच्या मतानुसार, व्यवसाय

दृढीकरणाच्या कालावधीत तरुण प्रौढांच्या जीवनात कामाची भूमिका खूप महत्वाची असते. व्यवसाय दृढीकरणाच्या कालावधी हा एरिकसन यांच्या संलग्नता विरूद्ध विलगता या मानसशास्त्रीय ओळखीच्या अवस्थेप्रमाणेच महत्वाचा आहे. आश्रित कौटुंबिक ओळखीपासून वेगळे केल्यानंतर व्यक्तीला स्वतःची स्वतंत्र ओळख निर्माण करण्यास काम मदत करते. एखादी व्यक्ती प्रौढत्वाच्या टप्प्यावर पोहचताच, व्यवसायाची, कुटुंबाची आणि जोडीदाराची काळजी यासारख्या विविध जबाबदाऱ्या येतात. व्यवसाय निवडणे ही अशी गोष्ट आहे ज्याबाबत निर्णय घेणे सोपे नाही, हे दिसते त्यापेक्षा फार गुंतागुंतीचे आहे.

तरुण प्रौढपणा हा व्यवसायाच्या दृढीकरणासह विकासाचासुस्पष्ट टप्पा आहे. २० ते ४० वर्षे वयोगटात अनुभवला जाणारा हा टप्पा आहे. व्यक्ती व्यवसायाच्या निकषांचे तंतोतंत पालन करतात आणि अनुयायांनीही नियमाचे पालन करण्यासाठी आग्रही असतात. स्वातंत्र्य आणि प्रश्न विचारण्याची पूर्वीची प्रवृत्ती, स्वतः काम करत असताना बदलताना दिसून येते.

तथापि, समीक्षक सांगतात की, हे निष्कर्ष विविध कारणांमुळे सामान्यीकृत केले जाऊ शकत नाहीत. सर्वप्रथम, संशोधनातील नमुना निवडीवर टीका केली आहे.त्यांनी अभ्यासासाठी एक मोठा नमुना घेतला, परंतु सर्व अत्यंत प्रतिबंधित व विलक्षण तेजस्वी पुरुष होते. जर त्यांनी सरासरी बुद्धिमत्तेसह स्त्री आणि पुरुष दोघांचे नमुने घेतले असते तर आश्चर्यकारक निष्कर्ष आले असते. आजकाल, स्त्रिया कार्यशक्तीचा महत्त्वपूर्ण भाग आहेत, म्हणून त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करणे हा या अभ्यासाचा मुख्य दोष आहे.

दुसरे म्हणजे, हा अभ्यास १९३० मध्ये करण्यात आला होता. तेव्हापासून सामाजिक नियम मोठ्या प्रमाणात बदलले आहेत आणि आता शक्यता अशी आहे की, लोक १९३० च्या दशकातील कामाला जास्त महत्त्वदेत नाहीत.

८.२.२ व्यवसाय निवडणे: जीवनाचे कार्य निवडणे (Picking an Occupation: Choosing Life's Work):

प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या कालावधीत व्यवसाय निवडणे हा अत्यंत अवघड व गुंतागुंतीचा निर्णय असू शकतो. काही व्यक्ती लहानपणापासूनच स्पष्ट करतात की, त्यांना कोणता व्यवसाय करायचा आहे आणि त्या दिशेने ते काम करतात, इतर काहींसाठी ही संधीची बाब आहे आणि त्यापैकी बरेच जण पर्यायांचा नीट विचार करत दीर्घकाळासाठी अनिश्चित राहतात. व्यवसायाची निवड करताना व निवडलेला व्यवसाय आयुष्यभर टिकवून ठेवण्यासाठी अनेक घटक महत्त्वपूर्ण असतात.

गिंझबर्ग यांचा व्यवसाय निवड सिद्धांत (Ginzberg's Career Choice Theory):

गिंझबर्ग यांनी असे प्रतिपादन केले की, व्यवसायाची निवड करताना लोक साधारणपणे अनेक टप्पे पार करीत असतात.

कल्पनारम्य कालावधी: सर्व प्रथम, ते कल्पनारम्य कालावधीतून जातात, हा कालावधी वयाच्या आकरा वर्षांपर्यंत टिकतो. या काळात नोकरीसाठी आवश्यक कौशल्ये, क्षमता किंवा नोकऱ्यांच्या उपलब्धतेकडे जास्त लक्ष न देता व्यवसायाची निवड सहजपणे करतात.

अशा निवडी त्या क्षणीच्या त्यांच्या आवडीच्या आधारावर केल्या जातात. अशा निवडी खूप चंचल असतात, काही दिवसातच त्यांचा त्याग केला जातो आणि इतर व्यवसायामध्ये आवड निर्माण होते. उदाहरणार्थ, दृष्टी कमी असूनही एखादी व्यक्ती पायलट बनण्याचा निर्णय घेऊ शकते. काही दिवसांनंतर, तो नोकरीसाठी आवश्यक उंची नसूनही सैनिक बनण्याचा निर्णय घेऊ शकतो. थोडक्यात, आपण असे म्हणू शकतो की, ते व्यवसायाच्या कल्पनारम्य जगात दंग असतात.

चाचणी कालावधी: हा कालावधी बालपणाच्या शेवटापासून कुमारावस्थेपर्यंत आढळून येतो. या काळात, लोक अधिक व्यावहारीपणे विचार करतात. ते त्यांच्या आवडीच्या विविध व्यवसायांच्या आवश्यकतांबद्दल विचार करतात. तसेच असा व्यवसाय पत्करल्यानंतर आपल्या जीवनातील उद्दिष्ट्ये आणि मुल्ये सार्थ होतील काय याचाही विचार व्यक्ती करते.

वास्तववादी कालावधी: वास्तववादी कालावधी हा तरुण अवस्थेतील कालावधी आहे.या कालावधीत, तरुण व्यासायिक प्रशिक्षण घेऊन किंवा प्रत्यक्ष अनुभव घेवून विशिष्ट पर्याय निवडतात. व्यवसायाच्या विविध पर्यायांचा शोध घेतल्यानंतर शेवटी एका व्यवसायाची निवड करतात व त्यासाठी अविरत पाठपुरावा करतात.

हा सिद्धांत सामान्य बुद्धीच्या व्यक्तींना आवाहन करतो, परंतु टीकाकारांचे मत आहे की व्यवसायाची निवड करणे सोपे आहे. ज्या पद्धतीने व्हॅलेंटच्या अभ्यासातील नमुना निवडीवर टीका केली गेली, त्याचप्रमाणे गिंझबर्ग यांच्या संशोधनामध्ये ही नमुना निवडीत दोष दिसून येतो. त्यांनी मध्यम सामाजिक-आर्थिक स्तरावरून नमुना घेतला आणि कमी सामाजिक -आर्थिक स्तरांचा विचार केला नाही.मध्यम सामाजिक-आर्थिक स्तरांमध्ये कमी सामाजिक-आर्थिक स्तरांपेक्षा अधिक पर्याय असतात. खरं तर, बऱ्याचदा, खालच्या सामाजिक-आर्थिक स्तरांना कोणताही पर्याय नसतो आणि त्यांच्या मार्गात येणारा कोणताही व्यवसाय त्यांना स्वीकारावा लागतो. त्यामुळे या संशोधनामधील निष्कर्षांचे सामान्यीकरण करणे योग्य नाही.

या सिद्धांताबाबत दुसरी टीका अशी केली जाते की, प्रत्येक टप्प्यातीशी संबधित वयोगट खूप कठोर आहेत. उदाहरणार्थ, खालच्या सामाजिक-आर्थिक स्तरावरील व्यक्तीला लहानपणापासूनच कौटुंबिक उत्पन्नाला मदत करण्याची आवश्यकता असते म्हणून खूप लहान वयात शाळा सोडावी लागते. अशा व्यक्ती वास्तववादी कालावधीपेक्षा खूप कमी वयात व्यवसायाची निवड करतात. दुसरी टीका अशी आहे की, आर्थिक बदलांमुळे अनेक लोकांनी त्यांच्या आयुष्याच्या वेगवेगळ्या टप्प्यावर व्यवसाय बदलले आहेत. उदाहरणार्थ, एखादा व्यक्ती ४० वर्षांचा आहे आणि तो कारखान्यात काम करत असताना कंपनीच्या धोरणामुळे अचानक कामावरून काढल्यामुळे, या टप्प्यावर आपला व्यवसाय बदलू शकतो आणि कुटुंबालाउदरनिर्वाहासाठी चहा विक्रेता किंवा वाहनचालक बनू शकतो. म्हणून जीवनात व्यवसाय निवड निश्चित नाहीत, परिस्थितीनुसार ते कधीही बदलू शकतात.

हॉलंड यांचा व्यक्तिमत्व प्रकार सिद्धांत (Holland's Personality Type Theory):

हॉलंडयांच्या मतेव्यवसाय निवड व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम करतात. जर एखाद्या व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व विशिष्ट प्रकारच्या व्यवसायाशी जुळत असेल तर व्यक्ती आनंदी व

समाधानी असेल आणि निवडलेला व्यवसाय दीर्घ काळ टिकून राहण्याची शक्यता असते. दुसरीकडे, जर व्यक्तिमत्त्व व विशिष्ट प्रकारच्या व्यवसाय यांचा चांगला मेळ बसत नसेल तर व्यक्ती असमाधानी राहते आणि आपला व्यवसाय बदलण्याचा प्रयत्न करते.

हॉलंड यांनी व्यवसाय निवडीच्या दृष्टिकोनातून व्यक्तिमत्त्वाचे सहा प्रकार मांडले आहेत, ते पुढीलप्रमाणे:

१. **वास्तववादी:** अशा व्यक्ती कमालीच्या व्यवहारिक असतात. त्यांना वास्तवाची परिपूर्ण जाणीव असते. ते व्यावहारिक समस्या सोडवणारे, व्यवहारिक अंगाने विचार करणारी व शारीरिकदृष्ट्या सक्षम, धडधाकट असली तरी नेहमी जमीनीवर असतात. त्यांची सामाजिक कौशल्ये मध्यम प्रतीची असतात. अशी माणसे चांगले शेतकरी, मजूर आणि वाहनचालक म्हणून यशस्वी होतात.

२. **बुद्धिमान:** अशा व्यक्तींचा कल सैद्धांतिक आणि अमूर्त गोष्टीकडे असतो. त्यांना इतरांशी जमवून घेणे, चार चौघात मिसळणे फारसे चांगले जमत नाही. परंतु ते चांगले शास्त्रज्ञ म्हणून चमकू शकतात कारण ते गणित आणि विज्ञानामध्ये हुशार असतात.

३. **सामाजिक:** अशा स्वरूपाचे व्यक्तिमत्व असलेल्या व्यक्ती बोलण्यात पटाईत असतात. त्यांच्याकडे सामाजिक कौशल्ये जास्त असतात व परस्पर संबंध चांगले असतात. अशा लोकांना इतरांचा सहवास आवडतो व इतर लोकांबरोबर काम करण्यास त्यांना आवडते. विक्रेता, शिक्षक, सल्लागार आणि समुपदेशक या क्षेत्रात ते अधिक चमकतात.

४. **पारंपारिक:** अशा प्रकारच्या व्यक्तिमत्वाच्या व्यक्ती आखून दिलेली कामे सुनियोजितपणे करणे अधिक पसंत करतात. लेखनिक सचिव आणि बँकेतील कर्मचारी अशी कामे करणे त्यांना आवडते.

५. **साहसी:** अशा व्यक्ती जोखीम घेणाऱ्या, स्वत: पुढाकार घेऊन काम करणे यामध्ये आवड असणारी असतात. अशी माणसे चांगला नेता आणि व्यवस्थापक म्हणून विशेषतः प्रभावी असू शकतात.

६. **कलाकार:** या व्यक्तिमत्त्व प्रकारातील व्यक्ती स्वतःला व्यक्त करण्यासाठी आणि ते सहसा इतरांशी संवाद साधण्यासाठी कलेचा वापर करणे त्यांना अधिक प्रिय असते. अशा व्यक्ती कलाविष्काराच्या क्षेत्रामध्ये चमकू शकतात.

हॉलंड यांचा व्यक्तिमत्त्व प्रकार सिद्धांत व्यवसाय समुपदेशन क्षेत्रामध्ये खूप लोकप्रिय आहे. या लोकप्रियतेचे एक कारण म्हणजे हा सिद्धांत केवळ व्यक्तिमत्त्वाचा एकचप्रकार स्पष्ट करत नाही. हॉलंडच्या सिद्धांतावर आधारित मोजमाप पद्धत व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रत्येक प्रकाराला गुण देतात. गृहितक असे मांडले आहे की, सर्व व्यक्तींमध्ये सर्व प्रकारचे व्यक्तिमत्त्व प्रकार असतात परंतु या व्यक्तिमत्त्वाचे प्रमाण कमी-जास्त असते. तरीदेखील हा सिद्धांत खूप लोकप्रिय आहे, परंतु या सिद्धांतावर अशी टीका केली की, वास्तविक जीवनात असे बरेच लोक आहेत जे व्यवसाय करतात जे हॉलंडच्या व्यक्तिमत्त्व प्रकारांशी जुळत नाहीत.

८.२.३ व्यवसायातील पर्याय, कौशल्य विकास आणि भारतातील सरकारी धोरणे (Career Choices, Skill Development, and Government Policies in India):

भारत त्या भाग्यवान देशांपैकी एक आहे ज्यांची तरुणांची संख्या वयोवृद्ध लोकसंख्येपेक्षा जास्त आहे. अर्थव्यवस्थेच्या उन्नतीसाठी तरुणांची भूमिका सर्वात महत्त्वपूर्ण आहे. तरुण कार्यक्षेत्रात येण्यापूर्वी योग्य कौशल्यांनी सुसज्ज असणे फार महत्वाचे आहे.

भारत देशामध्ये श्रम आणि रोजगार मंत्रालय, भारत सरकार यांनी २०११-१२ मध्ये केलेल्या सर्वेक्षणात असे आढळून आले की, आपल्या देशात बेरोजगारीचे प्रमाण निरक्षरांपेक्षा (१.२%) पदवीधरांमध्ये (९.४%) खूप जास्त आहे. यामुळे सुशिक्षित तरुणांची रोजगारक्षमता वाढवण्याची गरज अधोरेखित झाली आहे. शिक्षण आणि रोजगार यांच्यातील अंतर भरून काढण्यासाठी भारतसरकारने २००९ मध्ये कौशल्य विकासाचे राष्ट्रीय धोरण तयार केले. त्याशिवाय, सरकारद्वारे पंतप्रधान रोजगार निर्मिती कार्यक्रम, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार हमी कायदा यासारखे अनेक रोजगार निर्मिती कार्यक्रम चालवले जातात.

तसेच, सध्या भारतातआवश्यकतेनुसार व्यावसायिक शिक्षणाची क्षमता आणि दृष्टीकोन मर्यादित आहे. यापैकी बरेच विद्यमान कार्यक्रम विरोधाभासीपणे वापरात नाहीत. त्याची अनेक कारणे आहेत, जसे की:

१. **दृष्टिकोनाची समस्या:** साधारणपणे भारतात, व्यावसायिक शिक्षण कमी दर्जाच्या नोकऱ्यांशी संबंधित आहे.

२. **व्यावसायिक शिक्षणाची रचना:** व्यावसायिक शिक्षणाची विद्यमान रचना इतर उच्च शिक्षणाच्या संभवनीय गोष्टीशी सुस्थितीत पद्धतीने जुळणारेनाहीत.

३. **माहितीची कमतरता:** व्यावसायिक शिक्षणामध्ये दोन प्रकारच्या माहितीची कमतरता असते. एक, विशिष्ट व्यावसायिक अभ्यासक्रम केल्यानंतर विद्यार्थ्यांना नोकरीच्या कोणत्या संधी उपलब्ध आहेत हे माहित नसते आणि दुसरे म्हणजे, विशिष्ट व्यावसायिक अभ्यासक्रम केल्यानंतर नोकरीच्या संधींची माहिती कोण देऊ शकते हे त्यांना माहित नसते. त्यामुळे त्यांच्याकडे माहितीही नाही आणि व्यावसायिक अभ्यासक्रम केल्यानंतर नोकरीच्या संभाव्य संधींबद्दलची माहिती कोणाकडून मिळू शकते हे देखील त्यांना माहीत नाही.

४. व्यावसायिक अभ्यासक्रम आणि श्रम बाजार यांच्यातील दुवा अत्यंत कमकुवत आहे.

५. स्वयंरोजगार करणारे लोक जे अनौपचारिक अर्थव्यवस्थेचा मुख्य भाग बनतात आणि लोकसंख्येचा मोठा भाग या तरुणांना प्रशिक्षण देण्यासाठी कमी पडत आहे.

अग्रवाल व त्यांचे अन्य सहकारी (२०१२) यांनी उद्योग आणि विद्यार्थ्यांच्या गरजांमधील अंतर कमी करण्यास मदत करू शकणारी प्रमुख वैशिष्ट्ये सांगितली आहेत. ही प्रमुख वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे आहेत

१) आपल्या देशातील बरेच विद्यार्थी त्यांच्या पालकांवर आणि कुटुंबातील सदस्यांवर अवलंबून असतात ज्यामुळे त्यांना करियरचे निर्णय घेण्यात मदत होते. व्यावसायिक अभ्यासक्रमांनंतर नोकरीच्या विविध संधींबद्दल केवळ विद्यार्थ्यांचीच नव्हे तर त्यांच्या पालकांची जागरूकता वाढवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

२) पूर्वी, हा एक सामाजिक नियम होता तसेच श्रद्धा होती की, तरुण व्यक्ती आपल्या पालकांच्या पावलांवर पाऊल ठेवतात. तथापि, संशोधनानुसार असे दिसून आले आहे की, ही प्रवृत्ती बदलली आहे आणि जवळजवळ ७७% विद्यार्थ्यांना त्यांच्या पालकांचा व्यवसाय करायचा नाही. हे सूचित करते की सध्याच्या तरुणांच्या आकांक्षा बदलल्या आहेत. जातीवर आधारित व्यवसाय कमी होत आहेत आणि तंत्रज्ञानातील प्रगतीमुळे पारंपारिक ज्ञान हस्तांतरीत होण्याचे प्रमाण कमी होत आहे.

३) संशोधनाने आणखी एक बदल अधोरेखित केला, तो म्हणजे, निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तरातील तरुणांनी उच्च सामाजिक-आर्थिक स्तरातील तरुणांपेक्षा उच्च शिक्षण घेण्यास अधिक उत्सुकता दर्शविली. याचे कारण असे की, उच्च गुणवत्ता दाखवणाऱ्यांना रोजगाराच्या उच्च संधी आणि कमी गुणवत्ता दाखवणाऱ्यांना रोजगाराच्या संधी कमी असतात. ज्यांना नोकऱ्या मिळत नाहीत, ते आपला वेळ घालवण्यासाठी उच्च शिक्षणासाठी नावनोंदणी करतात.

संशोधनामध्ये विद्यार्थ्यांच्या व्यवसाय निवडीवर परिणाम करणारे इतर घटक तपासले. त्यामध्ये काही पालक, शिक्षक, मोठी भावंडे, मित्र, मीडिया आणि शालेय करियर सल्लागार यांची भूमिका महत्त्वपूर्ण आहे.

वरील तथ्ये लक्षात घेऊन असे म्हणता येईल की, यशस्वी अंमलबजावणीच्या मार्गात काही अडथळे आहेत ते पुढीलप्रमाणे:

१. व्यावसायिक शिक्षणाबद्दल विद्यार्थ्यांचे मत म्हणजे, मुख्य प्रवाहातील शिक्षणाशी तडजोड करणे असे आहे.

२. ‘प्रतिष्ठित’ व्यवसाय करण्याची आकांक्षा

३. विद्यार्थ्यांच्या आकांक्षा आणि विशिष्ट नोकरी क्षेत्रातील आवश्यकता यांच्यात परस्परसंवादाचा अभाव.

८.२.४ लिंग व व्यवसाय निवड: महिलांचे काम (Gender and Career Choices: Women's Work):

एका पिढीपूर्वी, प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या काळात प्रवेश केलेल्या अनेक महिलांनी असे गृहीत धरले की घरगुती पत्नी असणे हे सर्वात योग्य आणि सर्वोत्तम काम आहे.ज्यांनी आपल्या घराबाहेर नोकरी मागितली त्यांनाही काही विशिष्ट व्यवसायांपुरतेच मर्यादित केले गेले. उदाहरणार्थ, १९६० च्या दशकापर्यंत अमेरिकेत सामाजिक निकषांनी लिंगनिहाय नोकऱ्या विभागल्या गेल्या. उदाहरणार्थ, पोलीस अधिकारी, बांधकाम कामगार, वकील यासारख्या व्यवसायांना पुरुषांची नोकरी आणि सचिव, शिक्षक, रोखपाल आणि ग्रंथपाल

यांना महिलांची नोकरी समजली जात असे. स्त्री आणि पुरुष कोणत्या कामासाठी सर्वात योग्य आहेत यासंदर्भात व्यक्तींना सामाजिक पारंपारिक दृष्टिकोनानुसार नोकरीसाठी निवडले गेले.

परंपरेप्रमाणे, पारंपारिक, नातेसंबंधांशी संबंधित व्यवसाय, परिचारिका इत्यादी व्यवसायांसाठी स्त्रिया योग्य असल्याचे आढळले. तर, पुरुष एजंट व प्रतिनिधी यासारख्या व्यवसायांसाठी योग्य असल्याचे आढळले. पारंपारिक व्यवसायांना आधुनिक व्यवसायांपेक्षा कमी दर्जा व मोबदला मिळत आहे.

तथापि, सध्याच्या कालावधीत लिंगावर आधारित भेदभाव दशकांपूर्वीच्या तुलनेत खूप कमी आहे. जर सध्यालिंग भूमिका विषयक पूर्वग्रह पाळला गेला तरतो दंडनीय आहे. मागील वर्षांच्या तुलनेत महिलांना मिळालेल्या संधी अधिक आहेत. पुरुषांपेक्षा कमी दर्जा आणि वेतन असूनही घराबाहेर काम करणाऱ्या महिलांची संख्या वाढली आहे.

जरी स्त्रियांना सध्या पूर्वीपेक्षा अधिक संधी असल्या तरी जवळजवळ प्रत्येक व्यवसायात पुरुषांचे वर्चस्व असल्याची शक्यता नाकारता येत नाही. म्हणून आजच्या परिस्थितीत आजूनही काही उल्लेखनीय लिंगभेद आहेत. उदाहरणार्थ, पुरुष वाहनचालकाला पूर्ण वेळ नोकरी मिळते तर महिला वाहन चालकाला अर्धवेळ नोकरी दिली जाते. स्त्रिया अनेक समान व्यवसायांमध्ये अजूनही पुरुषांपेक्षा लक्षणीय कमी कमाई करतात. परिवर्तनाचा प्रभाव अजूनही अनेक संस्थांमध्ये कमीच आहे, त्या ठिकाणी महिलांना सर्वोच्च स्थान दिले जात नाही. बऱ्याचदा जे लोक कमी प्रमाणात परिवर्तन मानतात ते अतिशय सूक्ष्मपणे भेदात्मक कृती करतात आणि त्यांना या कृती महिला व अल्पसंख्यांकांविरुद्ध भेदभावपूर्ण असतात याची जाणीव नसते.

८.२.५ लोक का काम करतात? उपजीविकेपेक्षा जास्त कमाई (Why Do People Work? More Than Earning a Living):

लोक स्वतःचा आणि कुटुंबाचा उदरनिर्वाह करण्यासाठी काम करतात, परंतु वास्तविकता वेगळी असू शकते. तरुण नोकरी मिळवण्याचा प्रयत्न करतात यासाठी अनेक कारणे आहेत.

आंतरिक आणि बाह्य प्रेरणा (Intrinsic and Extrinsic Motivation):

लोक खात्रीशीर बक्षिसे मिळवण्यासाठी किंवा बाह्य प्रेरणा प्राप्त करण्यासाठी कार्य करतात. बाह्य प्रेरणा ही अशी अवस्था म्हणून परिभाषित केली जाऊ शकते जी लोकांना मूर्त किंवा बक्षीस मिळवण्यासाठी बळ देईल, जसे की प्रतिष्ठा किंवा पैसा. दुसरीकडे, व्यक्ती स्वतःच्या आनंदासाठी, आर्थिक व वैयक्तिक बक्षिसांसाठी काम करतात, यास आंतरिक प्रेरणा असे म्हणतात. पाश्चात्य समाजातील काही व्यक्ती नैतिकदृष्ट्या धर्मनिष्ठ कामासाठी सदस्यत्व घेतात. यामागे त्यांचा हेतू असा असतो की, धार्मिक काम अत्यंत महत्वाचे आणि स्वतःचे आहे. काम करणे ही एक अर्थपूर्ण कृती आहे ज्यामुळे मानसिक आणि आध्यात्मिक कल्याण व समाधान मिळते.

कामाच्या माध्यमातून वैयक्तिक ओळखीला देखील अर्थ प्राप्त होतो. उदाहरणार्थ, जेव्हा लोक पहिल्यांदा भेटतात तेव्हा ओळख करून देताना आपण कुठे राहतो आणि उपजीविकेसाठी कोणता व्यवसाय करतात याबाबत चर्चा करतात. लोक कोणता व्यवसाय करतात यावरून ही त्यांची ओळख होते. मानवी जीवनातील महत्त्वाचा कालखंड व्यवसायात जात असल्याने व्यवसाय हा लोकांच्या सामाजिक जीवनातील मुख्य घटक बनतो. या कालावधीत सामाजिक संबंध निर्माण करणे, मैत्री करणे व सामाजिक उपक्रम देखील समाविष्ट होतो, यांचा व्यक्तींच्या जीवनातील इतर क्षेत्रांमध्ये सुद्धा समावेश होतो.या कालखंडात वार्षिक मेजवानी, कामाशी संबंधित औपचारिक जेवणासारखे सामाजिक दायित्व देखील पाळले जाते.

अखेरीस दर्जा निश्चित करण्याचा एक महत्त्वपूर्ण घटक म्हणजे लोक कोणत्या प्रकारचे काम करतात. समाजाने केलेल्या मूल्यांकनानुसार व्यक्तीचा दर्जा असतो. उदाहरणार्थ, डॉक्टर आणि वकील हे पदानुक्रमानुसार वर मानले जातात, तर घरकाम करणाऱ्या व्यक्ती आणि हॉटेलमधील वाढपी (वेटर) पदानुक्रमे खाली येतात.

नोकरीबाबत समाधान (Satisfaction on the Job):

नोकरीशी संबंधित विशिष्ट दर्जाचा कामावर परिणाम होत असतो. जेव्हा नोकरीचा दर्जा जास्त असतो तेव्हा समाधान जास्त असते. प्रामुख्याने वेतनाचा कुटुंबातील इतर सदस्यांच्या स्थितीवर परिणाम होण्याची शक्यता जास्त आहे. कामाचे समाधान निश्चित करण्यासाठी, दर्जा हा एकमेव पैलू नाही, हे कामाच्या स्वरूपावरून अनेक घटकावर समाधान अवलंबून असते. काही कंपन्यांमध्ये कामासंदर्भातील संभाषणे आणि विक्रीवर देखरेख केली जाते ज्यात नियुक्त केलेल्या व्यक्तींचे ईमेल आणि वेब वापराचे निरीक्षण केले जाते. अशा नोकऱ्यांमुळे कर्मचाऱ्यांमध्ये असंतोष निर्माण होतो.

नोकरीमध्ये जेव्हा समाधान जास्त असते तेंव्हा कर्मचारी त्यांच्या नोकरीच्या ठिकाणी उत्तम योगदान देतात आणि त्यांना विश्वास असतो की, त्यांच्या मतांना महत्त्व आहे. विविधता प्रदान करणाऱ्या आणि विविध कौशल्यांची आवश्यकता असलेल्या नोकऱ्यांना इतरांपेक्षा अधिक प्राधान्य दिले जाते. शेवटी, कर्मचाऱ्यांचा इतरांवर जेवढा अधिक प्रभाव (प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष) तेवढे नोकरीमध्ये अधिक समाधान असते.

आपली प्रगती तपासा

१. प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या काळातील व्यवसायाबद्दलचा दृष्टीकोन स्पष्ट करा ?

२. व्यवसाय निवडताना लिंगभूमिका महत्त्वाची आहे का? आपले उत्तर योग्य उदाहरणांसह लिहा.

३. कामातील भूमिकेवर सविस्तर टीप लिहा.

८.३ सारांश

थोडक्यात, सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे प्रौढत्वाच्या कालखंडातील फायदे आणि तोट्यांसह महत्त्वाच्या स्थित्यंतरांचा शोध घेतला. प्रौढत्वाच्या कालावधीत घेतलेले बहुतेक निर्णय संपूर्ण आयुष्यसाठी महत्वाचे असतात व जीवनातील बऱ्याच घटकांवर परिणाम करतात. आपण त्यापैकी सर्वात महत्त्वपूर्ण निर्णय व्यवसाय निवडीबाबत घेतो. तरुण व्यक्तींच्या जीवनात निवडलेल्या व्यवसायाची भूमिका वेगवेगळ्या प्रकारची असते हे त्यांचा दर्जा, ओळख आणि जीवनातील योगदानासारख्या अनेक क्षेत्रांवरील परिणामावरून आपण पहिले आहे.

व्यवसायाची निवड करताना कुटुंबाची भूमिका ही महत्त्वाची असते. तरुण त्यांच्या पालकांप्रमाणेच सामाजिकदृष्ट्या समान स्तरावरील व्यवसाय निवडण्याची शक्यता असतेहे स्पष्ट झाले आहे. आजच्या परिस्थितीत हे निष्कर्ष शक्यतो लागू होत नाहीत कारण आज त्यांच्या ध्येयांवर परिणाम करणाऱ्या शिक्षणाच्या पातळीत वाढ झाल्यामुळे व्यक्तीचा कल बदलला आहे.

व्यवसायाची निवड आणि कामातील वातावरणावर लिंगभूमिकांचा काय परिणाम होतो याबद्दल आपण चर्चा केली. तथापि, कामाच्या ठिकाणी आणि व्यवसायाच्या निवडीची तयारी करताना लिंगभेद आणि पूर्वग्रह या समस्या अजूनही दिसून येतात. अनेक दशकांपूर्वी बऱ्याच स्त्रियांना असे वाटले होते की, त्यांच्यासाठी सर्वात योग्य अशा नोकऱ्या त्यांच्याकडे आहेत, त्या म्हणजे गृहिणी असणे. ज्यांनी घराबाहेर नोकरी मिळवण्याचा प्रयत्न केला त्यांनाही सामाजिक दृष्टिकोनांनुसार विशिष्ट व्यवसायांपुरतेच मर्यादित ठेवले गेले. अलीकडे, लिंगाच्या आधारावर भेदभाव पूर्वीच्या तुलनेत कमी आहे. महिलांना मिळणाऱ्या व्यवसायाच्या संधी तुलनेत पुरुषांपेक्षा जास्त आहेत.

प्रौढत्वाच्या सुरुवातीच्या कालावधीत व्यवसाय निवडीवर परिणाम करणारे अनेक घटक आपण पहिले आहेत. एखाद्या व्यक्तीने निवडलेल्या व्यवसायावर देखील व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव असतो. जॉन हॉलंड यांनी प्रस्तावित केलेल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रकारांनी असे नमूद केले आहे की, जेव्हा लोक त्यांच्या नोकरीशी जुळण्यास सक्षम आणि जास्त समाधानी असतात तेव्हा ते सर्वात जास्त यशस्वी होऊ शकतात. हॉलंड यांनी व्यक्तिमत्त्वाचे वास्तववादी, बौद्धिक, सामाजिक, पारंपारिक, साहसी आणि कलात्मक असे सहा प्रकार मांडले आहेत. हॉलंड यांच्या व्यक्तिमत्त्व प्रकारामध्ये काही कमतरता देखील आहेत, कारण प्रत्येक व्यक्तीचा या प्रकारच्या व्यक्तिमत्त्वात समावेश होत नाही.

गिंझबर्ग यांच्या व्यवसाय निवड सिद्धांतानुसार व्यवसायाची निवड करताना व्यक्तीकल्पनारम्य कालावधी, चाचणी कालावधी आणि वास्तववादी कालावधी या टप्प्यातून जातात. तारुण्य हा एक जीवनातील महत्त्वाचा टप्पा मानला जातो. या कालावधीत करियरचे दृढीकरण होते व जीवनाचा एक केंद्रबिंदू बनला जातो. जीवनातकार्य करण्याचे पारंपारिक मार्ग सोडून देणे आणि नवीन मार्ग स्वीकारणे हे परिवर्तन असंख्य मार्गांनी घडून येते. संशोधकांच्या मते, व्यवसाय हा विकासाचा एक महत्त्वाचा टप्पा आहे, तरुणांनी व्यवसाय निवडीचा निर्णय अत्यंत काळजीपूर्वक घेणे आवश्यक आहे. व्यवसाय

निवडणे हा जीवनामधील महत्त्वाचा निर्णय आहे म्हणून तो जास्त गुंतागुंतीचा बनत जातो. व्यक्तीच्या जीवनात व्यवसाय निवडताना आणि उर्वरित आयुष्य जगताना इतर असंख्य घटकांची भूमिका महत्त्वाची असते. काही जण व्यवसाय निवडीचे श्रेय त्याच्याशी निगडित आर्थिक घटकांना देतात तर काहींचा सामाजिक सेवा व इतर असंख्य परिवर्तनशील घटकांशी संबंध असतो.

शेवटी, आपण नोकरीत समाधान देणारे बाह्य आणि आंतरिक घटक स्पष्ट करून लोक काम का करतात या प्रश्नाचे उत्तर दिले. नोकरीमुळे व्यक्तींचा केवळ दर्जाच नव्हे तर वैयक्तिक आणि सामाजिक ओळख देखील निश्चित करण्यात मदत होते. नोकरीचे स्वरूप, दर्जा, कामाची माहिती, इतरांवर प्रभाव पाडण्यातील जबाबदारीची विविधता या विविध घटकांचा व्यक्तीच्या समाधानावर परिणाम होतो. नोकरीतील समाधान कामातून मिळवले जाऊ शकते आणि व्यक्ती करत असलेल्या कामाच्या दर्जावरून समाधान निश्चित होते. जेव्हा नोकरीचा दर्जा उच्च असतो तेव्हा समाधान ही जास्त असते आणि जेव्हा नोकरीचा दर्जा कमी असतो तेव्हा समाधान ही कमी असते. केवळ नोकरीचा दर्जावरून नाही तर नोकरीच्या स्वरूपावरून देखील समाधान मिळत असते.

८.४ प्रश्न

१. गिंझबर्ग यांचा व्यवसाय निवड सिद्धांत स्पष्ट करा.

२. हॉलंड यांच्या व्यक्तिमत्त्व प्रकार सिद्धांताचे वर्णन करा.

३. अ. लोक काम का करतात? थोडक्यात समजावून सांगा.

ब. नोकरीमधील समाधानावर सविस्तर टीप लिहा.

४. कामातील लिंगभूमिका यावर सविस्तर टीप लिहा.

५. आंतरिक आणि बाह्य प्रेरणा थोडक्यात स्पष्ट करा.

८.५ संदर्भ

- Feldman, R. S. & Babu, N. (2018). Development across the Life Span. (8th Ed). India: Pearson India Education services Pvt. Ltd

*****