Module : 4
Adulthood
प्रौढावस्था

प्रस्तावना:

आपल्या पैकी जवळपास सर्वांचेच पूर्ण प्रौढावस्थेचा कालखंड हा जीवनावर दृष्टीने परिणाम करणाऱ्या निर्णयांचा कालखंड असतो. यामध्ये सर्वाधिक गंभीर आणि निःसंशय महत्त्वपूर्ण सकाळ म्हणजे जीवनमार्गाची निवड करणे. आपल्या निवडीनुसार आपणास भविष्यामध्ये किती पैसा मिळणार, पद, प्रतिष्ठा, स्व-मूल्याची जाणीव आणि जीवनप्रकृतीचे आपले योगदान यांच्याशी सुध्दा हा निर्णय निगडीत असतो. एकंदरीतच जीवनमार्गाची म्हणजेच करियरची निवड हा एक महत्त्वपूर्ण निर्णय ठरतो.

4.1 Choosing a Career करियर (जीवनमार्गाची) निवड:

(A) Career choices, Skill Development, and Government Policies in India:
जीवनमार्गाच्या निवडी, कौशल्यांचा विकास आणि भारतामधील शासकीय धोरणे:

भारतामधील वाढती लोकसंख्येचा विचार करता याचा उत्पादक विनियोग करण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे यांचे अर्थव्यवस्थेवरील बोजा या स्वरूपात रूपांतरण न करता याकडे आपली धनात्मक बाजू या स्वरूपात पहावयास हवे. एकंदरीत या लोकसंख्येस आपण मुख्य स्रोत म्हणून पहावे. कार्यक्षेत्रात प्रवेश करणाऱ्या या तरुणाईस योग्यप्रकारे कौशल्यप्राप्त करणे ही काळाची गरज आहे.

श्रम आणि रोजगार मंत्रालय, भारत सरकारच्या २०११-१२च्या द्वितीय वार्षिक रोजगार आणि बेरोजगार सर्वेक्षणानुसार श्रमिक सहभागाचा दर हा 52.9% इतका आहे. बेरोजगारीचा दर 3.8%, पदवीधरांच्या बाबतीत 9.4%, अशिक्षितांमध्ये 1.2% इतका आहे. अधिकतर व्यक्ती शिक्षणाकरिता अधिक वेळ खर्ची करत असल्याने बेरोजगार राहतात. सुशिक्षितांच्या रोजगार वाढवण्याची गरज लक्षात घेऊन भारत सरकारच्या फेब्रुवारी २००९, कौशल्य विकासाधारित राष्ट्रीय धोरणाद्वारे सन २०२२ पर्यंत 500 मिलीयन व्यक्तींना कौशल्याधिष्ठित करण्याचे उद्दिष्ट्य ठेवले. जवळपास २३ केंद्रीय मंत्रालये, संघटना आणि विभाग या उद्दिष्टपूर्ती करिता कार्यरत आहेत.

त्यासोबत आयटीआई (ITI) ची निर्मिती करण्यासोबतच भारत सरकारने 'स्वर्णजयंती शहरी रोजगार योजना, प्रधानमंत्री रोजगार कार्यक्रम, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार हमी कायदा' अशा काही योजना सुरु केल्या आहेत. यासारखे कार्यक्रम जरी भारत सरकारने सुरु केले असले तरी देखील याच्या प्रभावी अंमलबजावणीचा प्रश्न उरतोच. भारतामधील सद्यस्थिती व्यावसायिक शिक्षण हे मर्यादित क्षमतेचे आहे. याची काही कारणे आहेत ती पुढीलप्रमाणे

1) साधारणपणे भारतामधील व्यावसायिक शिक्षण हे निम्न दर्जाच्या कामाशी (ब्लू-कॉलर) निगडीत आहे.

2) सध्याच्या व्यावसायिक शिक्षणाची रचना ही उच्च शिक्षणाच्या शक्यतेशी जोडलेली नाही.

3) विद्यार्थ्यांकडे असणारा माहितीचा अभाव जसे कोणत्या कामासाठी कोणते शिक्षण गरजेचे.

याबाबत सुधारणा करण्याकरिता अगरवाल आणि सहकारी, २०१२ यांनी काही महत्वपूर्ण गोष्टी अधोरेखित केल्या आहेत.

1) मुलांप्रमाणेच त्यांचे कुटुंब सदस्य, पालक या सर्व घटकांना मार्गदर्शन व्हावे.

2) अध्ययनातून स्पष्ट झाले आहे की पालकांच्या पावलावर पाऊल ठेवून पाल्य जाणतेपणाने

पालकांच्या महत्वाकांक्षेमध्ये बदल होत आहे.

४) विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक संपादन आणि उच्च शिक्षण घेण्याविषयीची इच्छा याविषयीच्या अध्ययनातून स्पष्ट झाले आहे की निम्न शैक्षणिक संपादन असणारे विद्यार्थी उच्च शिक्षण घेण्यास उत्सुक असतात.

५) विद्यार्थ्यांच्या करियर निवडीवर प्रभाव पाडणारे घटक म्हणजे पालक, शिक्षक, भावंडे, मित्र, प्रसारमाध्यमे आणि शाळेमधील शैक्षणिक सल्लागार.

डाटारिच इंडिया कुशल भारताच्या निर्मितीकरिता विद्यार्थी आणि अर्थव्यवस्था यांच्या गरजेनुसार मागणी आणि पुरवठा यांची शृंखलेशी जोडले जाणे महत्वाचे आहे. याकरिता पुढील घटकांकडे लक्ष पुरवणे गरजेचे आहे.

१) युवकांना आकर्षित करणारी क्षेत्रे ओळखणे.

२) विद्यार्थ्यांना हवी असणारी कौशल्ये पुरवणे. उदा. संगणक, संवाद कौशल्य.

३) तथापि हे करीत असताना काही अडथळ्यांच्या देखील सामना करावा लागतो.

४) मुख्य प्रवाहातील शिक्षणाशी तडजोड म्हणजे व्यावसायिक शिक्षण असा विद्यार्थ्यांचा असणारा दृष्टिकोन.

५) प्रतिष्ठित जीवनमार्गाची विद्यार्थ्यांची अभिलाषा इत्यादी.

(B) Gender and career choice: <u>लिंग आणि जीवनमार्ग निवड :</u>

साधारणपणे एक पिढी पूर्वी मध्य प्रौढावस्थेत पदार्पण करणाऱ्या स्त्रिया स्वतःसाठी अधिक योग्य काम म्हणजे गृहिणी बनणे होय. ज्या महिला घरातून बाहेर पडून कार्यरत होत्या त्या सुद्धा एखाद्या विशिष्ट क्षेत्रापुरत्या मर्यादित होत्या. पुरुषांकरिताच्या कामाच्या जाहिराती मध्ये साधारणपणे पोलिस अधिकारी, निर्माण, क्षेत्र, कायदेशीर क्षेत्र तर महिलांकरिता सचिव, शिक्षक, ग्रंथपाल इत्यादींचा समावेश असायचा.

दोन्ही लिंगामधील व्यक्तींकरिता सर्वात योग्य काम कोणते हे निर्धारित करण्यामागे पारंपारिक विचारांचे प्रतिबिंब दिसते. समुदाय क्षेत्राशी अथवा सेवा क्षेत्राशी निगडित व्यवसायाकरिता महिला अधिक योग्य असल्याचे समजले जाते. याउलट काम पूर्णत्वास नेणाऱ्या क्षेत्राशी जसे की सुतारकाम इ. Agentic व्यवसायाशी पुरुष संबंधित असल्याचे दिसते. Agentic व्यवसायाच्या तुलनेत समुदाय विषयक व्यवसायात वेतन आणि दर्जा निम्न असल्याचे दिसून येते.

सध्या लिंगाधारित भेदभावाचे स्वरूप पूर्वीइतके तीव्र नसून त्यामध्ये घट झाल्याचे दिसते. लिंगाधारीत भेदभाव सध्या बेकायदेशीर आहे. उदा: की पुरुषांकरिताच एखाद्या पदाची जाहिरात देणे. मागील चाळीस वर्षांपासून वेतनातील तफावत कमी करण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. सारख्याच व्यवसायाकरिता अथवा कामाकरिता स्त्रियांना पुरुषांपेक्षा कमी वेतन दिले जाते.

पूर्वीच्या तुलनेत सध्या स्त्रियांकरिता तुलनेने अधिक संधी उपलब्ध होत आहेत. स्त्रिया आहेत्या वकील, डॉक्टर (वैद्य), विमा प्रतिनिधी, चालक इ. क्षेत्रामध्ये कार्यरत आहेत. असे असले तरी व्यवसायाच्या काही क्षेत्रांमध्ये अजूनही लिंगभेद होते जसे चालक क्षेत्राचा विचार करता महिलांकरिता कमी पल्ल्याच्या वाहनांचे चालकत्वास प्राधान्य दिले जाते तर पुरुषास दीर्घ पल्ल्याच्या वाहनांचे चालकत्व दिले जाते.

उच्चवर्णीय पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रिया आणि अल्पसंख्यांक समुहातील सदस्यांकरिता दृश्य व्यावसायिक भूमिका जाण्यास Glass Ceiling काचेचे छत म्हणता येईल याचा सामना करावा लागतो. एखाद्या संघटनेमध्ये अदृश्य अडथळे कार्यरत असतात ज्याद्वारे व्यक्तीला बढतीच्या एका मर्यादेनंतर रोखले जाते. अल्पसंख्यांक, दलित, स्त्रिया यांना बढती थांबून कसे रोखता येईल यासाठी ही अदृश्य यंत्रणा कार्य करते.

① Why do people work? More than Earning a living: व्यक्ती काम का करते? :

सर्वसाधारणपणे उदरनिर्वाह चालवण्याकरिता व्यक्ती काम करतात असे साधे सरळ उत्तर आपणास देता येईल. तथापि वस्तुस्थिती मात्र निराळी आहे. कामाकरिता तरुण प्रौढांकडे अनेक कारणे असल्याचे दिसून येते.

(अ) Intrinsic and Extrinsic Motivation बाह्य आणि आंतरिक प्रेरणा:

कामापासून मिळणाऱ्या पैशाच्या अपेक्षेने आपण बऱ्याचदा प्रामाणिकपणे काम करीत असतो. यापाठी बाह्य प्रेरणा असल्याचे दिसून येते. बाह्य प्रेरणा (Extrinsic) या व्यक्तीस पैसा, प्रतिष्ठा या सारख्या निश्चित, स्पष्ट बक्षीसांकरिता प्रेरित करतात.

याउलट व्यक्ती स्वतःच्या आनंदाकरिता देखील काम करते, जसे व्यक्तिगत बक्षीस, कौतुक यास आंतरिक (Intrinsic) प्रेरणा असे म्हटले जाते. पाश्चिमात्य संस्कृतीमधील व्यक्ती कामप्रती कर्तव्य निष्ठेचा स्वीकार करताना दिसतात. यापाठी काम महत्वाचे आहे अशी धारणा असते. या विचारसरणीनुसार काम करणे ही अर्थपूर्ण कृती आहे ज्यामुळे मानसशास्त्रीय आणि आध्यात्मिक सुरक्षितता आणि समाधानाची प्राप्ती होते.

कामामुळे आपणास एक व्यक्तिगत ओळख प्राप्त होते. आपण जेव्हा एखाद्या व्यक्तीस भेटतो तेव्हा आपण आपला परिचय देताना नाव व इतर माहिती सोबत आपण काय करतो हे सांगितले जाते. एकप्रकारेच आपण कोण आहोत हा आपल्या ओळखीचा भाग आहे.

व्यक्तीच्या सामाजिक जीवनामध्ये काम हा केंद्रीय घटक आहे. कामाच्या ठिकाणी आपला अधिकतर वेळ जात असल्याने मित्र प्राप्तीचा तसेच सामाजिक कृतींचा एक महत्वाचा स्रोत म्हणून कामाकडे पाहिले जाते. कामामध्ये अनेकदा सामाजिक कर्तव्ये पार पाडावी लागतात जसे वरिष्ठांसोबत भोजन करणे, समारंभ, मेजवानी यात उपस्थित राहणे इ.

आपण कोणते काम करतो यावरून आपल्या दर्जाचे निर्धारण होते. 'व्यक्ती बजावत असलेल्या भूमिकेचे समाजाद्वारे केले गेलेले मूल्यमापन म्हणजे दर्जा (Status) होय! अनेकविध कार्ये ही दर्जाशी निगडीत आहेत जसे वैद्य, वकिल यांचे स्थान श्रेणीमध्ये उच्च आहे तर धुणीभांडी करणारे, कचरा उचलणारे, खाद्यपदार्थ तयार करणारे यांची या श्रेणीमध्ये निम्न दर्जा असल्याचे दिसते.

(ब) Satisfaction on the Job: कार्याचे समाधान :

एखाद्या कामाशी संलग्नित असणारा दर्जा हा व्यक्तीच्या कार्यसमाधानावर प्रभाव पाडताना दिसतो. जितका दर्जा उच्च तितके समाधान अधिक असे कदाचित गृहित धरले जाते. व्यक्तीच्या दर्जाचा परिणाम

जो तिच्या कुटुंबसदस्यांच्या बाबतीतही होताना दिसतो.

अर्थातच पगार हेच सर्व काही नाही. कर्मचाऱ्यांचे समाधान हे अनेकविध घटकांवर आधारित असते. जसे कामाचे स्वरूप. उदा: संगणकावर काम करणाऱ्या व्यक्ती दिवसभरामध्ये किती माहिती भरतात याकडे पर्यवेक्षक लक्ष पुरवतो. जिथे दुरध्वनीवरून काम होते तिथे संभाषणाच्या नोंदीकडे पर्यवेक्षक लक्ष पुरवतो.

कर्मचारी जेव्हा त्याच्या कामामध्ये आपले विचार, मत मांडू शकतो आणि त्यास जेव्हा आपल्या विचारांची किंमत केली जाते हे जेव्हा निदर्शनास येते तेव्हा त्यांच्यामध्ये कार्यसमाधान वृद्धिंगत होते. परिणामी ते वैविध्यपूर्ण, अनेक कौशल्यांची गरज असणारी कामे यांस प्राधान्य देतात.

८.२ Health आरोग्य :

पहाटेच्या सोडपाच वाजता गजर वाजल्यानंतर, ज्यूलिया आवरून तिच्या व्यायामाच्या सायकलवर बसते आणि आवश्यक गती पकडते. यावेळी तिला तिला आवडणारे सुमधुर संगीत ऐकत असते. यासोबत ती तिच्या आजच्या व्याख्यानाविषयीची माहिती नेटवरून मिळवण्याचा प्रयत्न करीत आहे. साधारण अर्ध्या एक तासाने ज्यूलिया तिचा व्यायाम पूर्ण करते. तदनंतर महाविद्यालयाशी, विद्यार्थिनींशी निगडीत संदेश सूचना व्हॉट्सअपवरून देते तसेच सहकाऱ्यांनाकरिता काही संदेश सुद्धा प्रेषित करते.

आपल्या पैकी अनेक मध्य असा आरोग्य अशा अर्ध्या तासानंतर विश्रांतीचा विचार करतात तथापि ज्यूलिया करिता हा रोजच्या सवयीचा भाग आहे. एकाचवेळी अनेक कृती पूर्ण करण्याचा तिचा कल असतो. ज्यूलियाच्या दृष्टीने हे प्रभावी वर्तन असू शकते तथापि वैज्ञानिक तज्ञ याकडे दुसऱ्या नजरेने पाहत असतील. त्यांच्या दृष्टीने ज्यूलिया ही हृदय विकाराची संभाव्य रुग्ण असू शकते.

मध्यप्रौढावस्थेमध्ये अधिकतर व्यक्ती या आरोग्यदाई असतात. आरोग्याशी निगडीत अधिकतर समस्यांप्रती संवेदनक्षम असू शकतात. मध्यप्रौढावस्थेतील आरोग्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचे असे दोन समस्या म्हणजे हृदयरोग आणि कर्करोग.

(A) Wellness and Illness: The Ups and Downs of Middle Adulthood:

सुस्थिती आणि आजार : मध्यप्रौढावस्थेतील चढउतार :

मध्यमवयीन प्रौढांच्या दृष्टीने आरोग्य हा एक महत्त्वाचा मुद्दा असतो. सर्वेक्षणानुसार प्रौढ ज्या घटकांबाबत अधिक चिंताग्रस्त असतात तो घटक म्हणजे आरोग्य, सुरक्षितता आणि पैसा. एका सर्वेक्षणातून असे दिसून आले आहे की जवळपास निम्म्या प्रौढांना आपणास कर्करोग होईल याची आत्यंतिक भीती वाटते.

अधिकतर व्यक्तींकरिता मध्यमवयीन वय हा आरोग्याचा कालखंड असतो. जनगणनेच्या आकडेवारीनुसार अधिकतर प्रौढांनी कोणताही तीव्र जुनाट आरोग्याच्या तक्रारी नसल्याचे स्पष्ट केले आहे तसेच त्यांच्या कृतींवर मर्यादा देखील येत नसल्याचे दिसून

Scanned with CamScanner

झाले आहे. मध्यप्रौढावस्थेमधील व्यक्तीचे आरोग्य हे पूर्वीच्या आयुष्याच्या तुलनेत चांगले असते. 45 ते 65 वयोगटामधील मध्यमवयीन प्रौढांना पूर्व प्रौढावस्थेतील व्यक्तींच्या तुलनेत सर्दी, ॲलर्जी, श्वसनाच्या समस्या, पचनसंस्थेच्या समस्या कमी अनुभवास येतात. त्यांनी या पूर्वीच या आजारांचा अनुभव घेतला असल्याने त्यांना या वयात क्वचितच एखाद दुसऱ्या आजाराचा सामना करावा लागतो. पूर्व प्रौढावस्थेमध्ये त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढलेली असते.

मध्यप्रौढावस्थे दरम्यान विशिष्ट जुनाट आजारांची सुरुवात होवू शकते. चाळिशीनंतर साधारणपणे सांधेदुखी, पन्नाशी नंतर टाईप दोन प्रकारचा मधुमेह, लठ्ठपणा यासारख्या समस्या विशेषकरुन निर्माण होण्याची शक्यता असते. उच्च रक्त दाब ही अधिक प्रमाणात दिसून येणारी जुनाट विकृती आहे. उच्च रक्तदाबाची लक्षणे दिसत नसल्याने त्यावर उपचार होत नाही परिणामी हृदयविकार, पक्षाघात सारख्या स्थिती उद्भवते परिणामी याला सायलेंट किलर असेही म्हणतात. त्यामुळेच मध्यमवयीन प्रौढांनी नियमाच्या रुपात प्रतिबंधात्मक आणि वैद्यकीय चाचण्या करून घ्याव्यात.

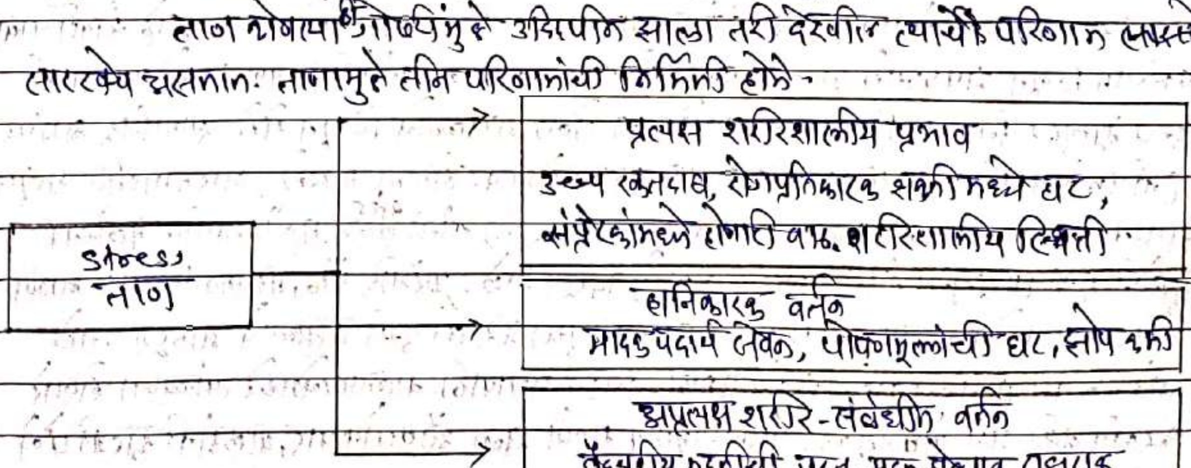
जुनाट विकृत्यांच्या परिणाम स्वरूपी मध्यमवयीन प्रौढांच्यामध्ये मृत्युचे प्रमाण अथवा मृत्युदर अधिक असल्याचे दिसते. असे असले तरी देखील मृत्यु होणे या वयोगटातील तुरळक घटना आहेत. सांख्यिकीय दृष्ट्या 40 ते 50 वयोगटातील 100 पैकी तीन, 50 ते 60 वयोगटामधील 100 पैकी 08 मध्यमवयीन प्रौढांचा मृत्यु होतो. मागील 75 वर्षांपासून 40 ते 60 वयोगटामधील व्यक्तींचा मृत्युदर लक्षणीय दृष्ट्या कमी झाला आहे. 1940 मध्ये जो मृत्युदर होता त्याच्या जवळपास निम्मा मृत्युदर आत्ता पहावयास मिळतो. आरोग्याबाबत सामाजिक आर्थिक दर्जा आणि लिंग यानुसार देखील विविधता पहावयास मिळते.

(आ) Stress in Middle Adulthood

मध्यप्रौढावस्थेमधील ताणाव :

पूर्वप्रौढावस्थेप्रमाणेच मध्यप्रौढावस्थेमधील आरोग्यावर ताणाचा लक्षणीय प्रभाव पडत असल्याचे दिसून येते तथापि ताणाचे स्वरूप, स्रोत बदललेले असतात. उदा: मध्यमवयीन प्रौढांना त्यांच्या किशोरवयीन मुलांच्या वर्तनाची, ते व्यसनाला बळी पडतील का यांचा ताण जाणवतो तर यापूर्वी त्यांचे पालक शांत वर्तन करतील की नाही याची चिंता असते.

ताण वेगवेगळ्या गोष्टींमुळे उद्दिपित झाला तरी देखील त्याचे परिणाम सारखेच असतात. ताणामुळे तीन परिणामांची निर्मिती होते.



आकृती : ताणाचे परिणाम

सदर आकृतीनुसार ताणाचे प्रत्यक्ष शरीरशास्त्रीय परिणाम होतात ज्यामध्ये रक्तदाबामध्ये वाढ पासून ते रोगप्रतिकारक शक्ती मध्ये झालेली घट याचा समावेश होतो. दुसरे म्हणजे ताणाव व्यक्तीस अनारोग्यदाई वर्तनामध्ये व्यस्त राहण्यास प्रवृत्त करते जसे झोप न घेणे, मद्यपान, धुम्रपान अथवा इतर मादक पदार्थांचे सेवन करणे इत्यादी. शेवटी ताणाचे काही अप्रत्यक्ष प्रभाव सुद्धा पहावयास मिळतात. जसे उच्च तणावग्रस्त व्यक्ती वैद्यकीय सेवा सुविधा, व्यायाम, वैद्यकीय सल्ले घेण्याची टाळाटाळ करतील. वरील सर्व गोष्टींचा परिणामस्वरूपी गंभीर स्वरूपाच्या शारीरिक स्थिती जसे हृदयविकाराच्या समस्या देखील निर्माण होऊ शकतात.

(B) Individual Variation in Health: Socioeconomic Status and Gender Differences:

आरोग्यामधील व्यक्तीगत विचलन : सामाजिक आर्थिक दर्जा आणि लिंगभेद:

मध्यमवयीन प्रौढांच्या आरोग्याचा विचार करता यामध्ये प्रचंड तफावती असल्याचे दिसून येते. अधिकतर व्यक्ती या आरोग्यदाई आहेत तर काहींना अनेकविध समस्येनी घेरलेले आहे.

याची कारणे काहीअंशी अनुवांशिक आहेत. उदा. उच्च रक्तदाब काही कुटुंबांमध्ये पिढ्यानपिढ्या दिसतो. अनारोग्याची काही कारणे ही सामाजिक आणि परिवेशीय घटकांशी निगडीत आहेत. उदा. Indian Human Development Survey नुसार उच्च सामाजिक आर्थिक दर्जाच्या गटामध्ये निम्न गटाच्या तुलनेत संसर्गजन्य आजारांचे प्रमाण निम्न आहे तसेच जुनाट आजारांचा फैलावाचा दर उच्च असल्याचे दिसून येते. Reddy et al. (2002) यांच्यानुसार उच्च सामाजिक आर्थिक दर्जाच्या गटामध्ये हृदयविकाराच्या समस्या निम्न सामाजिक आर्थिक गटाच्या तुलनेत अधिक आहे. यावरून सामाजिक आर्थिक दर्जा हा महत्वाची भूमिका बजावत असल्याचे दिसून येते. Subramanin et al. (2005) यांनी केलेल्या अभ्यासातून सामाजिक आर्थिक दृष्ट्या मागास गटामध्ये मृत्युदर प्रगत गटाच्या तुलनेत अधिक दिसून आला. उच्चवर्णीयांच्या तुलनेत निम्न (कनिष्ठ) वर्ग म्हणजेच मागासवर्गीय जातीमध्ये सुद्धा अधिक मृत्युदराचे प्रमाण अधिक असल्याचे दिसून आले आहे. कुटुंबाचे उत्पन्न जितके कमी तितके सदस्यांमध्ये अस्थमा विषयक आजाराचे प्रमाण अधिक असल्याचे दिसते. यापाठी अनेक कारणे आहेत. निम्न सामाजिक आर्थिक दर्जाच्या वस्त्यांमध्ये राहणारी लोक धोकादायक व्यवसायामध्ये कार्यरत असतात उदा. खाणकाम, बांधकाम इ. निम्न उत्पन्नाच्या परिणामस्वरूपी कनिष्ठ दर्जाच्या आरोग्याच्या सुविधा उपलब्ध होतात परिणामी आजाराचे प्रमाण वाढते. यासोबतच गुन्हेगारीचा दर आणि परिवेशीय प्रदुषक यांचे प्रमाण निम्न आर्थिक समूहांमध्ये उच्च आहे. शेवटी याचा परिणाम म्हणून अपघाताचे प्रमाण आणि आरोग्य विषयक अडथळे यांचेही प्रमाण वाढते परिणामी उच्च मृत्युदर निम्न आर्थिक स्थितीशी जोडला गेला असल्याचे दिसून येते. सामाजिक आर्थिक दर्जाप्रमाणेच लिंग या घटकाचा देखील प्रभाव आरोग्यावर होतांना दिसतो. भारतामधील मृत्युदर याविषयक अध्ययनातून Subramanian et al. (2005) यांनी २ ते ५ वयोगटातील मुलांच्या तुलनेत मुलींच्या मृत्युचा थोडा अधिक असल्याचे दिसून आले. प्रारंभिक प्रौढ, मध्यमवयीन प्रौढ आणि उत्तर प्रौढावस्थेबाबत मात्र स्त्रीयांच्या मध्ये मृत्युचा दर हा कमी असल्याचे आढळून आले आहे. लहान मुलींच्या मध्ये मृत्युचे प्रमाण अधिक असण्यापाठी बाल्यावस्थेमध्ये त्यांच्याशी होणारे फरकाचे वर्तन जसे पोषणामुळे, साधनसामुग्रीचे म्हणजे अन्न, औषधोपचार, बालकांनी काळजी घेणे

या विषयावरून यांमध्ये आढळणारी तफावत ही कारणे असू शकतात. ~~[struck]~~ पूर्णतः विकसित महिलांच्यामध्ये मृत्युदराचे प्रमाण कमी असण्यापाठीमागे पर्यावरणीय धोकादायक घटकांची भूमिका महत्त्वाची ठरते. महिलांमध्ये अल्पकालिन, कमी कालावधीचे आजार, तसेच अनधोकादायक आजार जसे डोकेदुखी, मायग्रेन हे आजार आढळतात तर पुरुष मात्र अधिक गंभीर आजार जसे हृदयविकार यास सामोरे जातात. पुरुषांच्या तुलनेत महिलांच्या मध्ये धूम्रपानाचा दर कमी असल्या कारणाने फुफ्फुसरोग, हृदयरोग याचा धोका कमी होतो. महिला पुरुषांच्या तुलनेत कमीप्रमाणात मद्यपान करतात परिणामी यकृताच्या समस्या कमी प्रमाणात निर्माण होतात. याबरोबर महिला या कमी धोकादायक कामांमध्ये व्यस्त असतात या सर्व कारण घटकांमुळे महिलांमध्ये मृत्युदर कमी असावा. अधिकतर वैद्यकीय संशोधन हे पुरुषांना केंद्रीभूत मानून केल्याचे दिसते. संशोधनातील अधिकतर पैसा हा पुरुष अनुभवत असणाऱ्या अधिक धोकादायक आजारांना प्रतिबंध करण्याकरिता खर्ची पडतो. स्त्री आणि पुरुष या दोहोंना उद्देशून जेव्हा संशोधन हाती घेतले जाते तेव्हा त्याचा अधिकतर जोर हा पुरुषांवर असतो. तथापी हल्ली या दूषित दृष्टिकोनाकडे शासन आणि अशासकीय संस्था पारदर्शक आवाज उठवत जात आहे.

4.3 Personality Development: व्यक्तिमत्त्व विकास :

माझ्याकरिता माझा 40 वा वाढदिवस तितका सोपा नव्हता. मी एखाद्या सकाळी उठलो आहे आणि मला असे वाटते, असं हे नव्हतं तर माझ्या चाळिसाव्या वर्षी जे घडले ते म्हणजे मी माझ्या आयुष्याच्या तंदुरुस्ती विषयी अवगत झालो. मी राष्ट्रपती अथवा पंतप्रधान होऊ शकणार नाही याची मला जाणीव झाली आहे. माझ्या दृष्टीने आता वेळकाळ कमी उरलेला आहे. मी उर्वरित वेळेबाबत उत्सुक आहे. पूर्वीप्रमाणे भविष्याचा विचार, ~~[struck]~~ काय करायचे आहे याचे नियोजन करणे या गोष्टींपेक्षा मी आता माझ्याकडे काय आहे त्याचा आनंद घेत आहे. मी माझ्या जीवनाकडे सकारात्मक दृष्ट्या पहात आहे. मी आजवर प्राप्त केलेल्या यशाबद्दल मी समाधानी आहे. सकारात्मक गोष्टींकडे मी पहात आहे. उणिवा दोष याकडे आता मी लक्ष देत नाही. तथापी ही स्थिती काही एका दिवसात निर्माण झालेली नाही. या चाळिशीत येण्यापूर्वी याकरिता कितीतरी वर्षे मी खर्ची घातली आहेत तेव्हा कुठे ही दृष्टी प्राप्त झाली आहे. खरेपहाता मी आता मध्यमवयीन प्रौढ आहे हीच गोष्ट स्विकारणे माझ्यासाठी अवघड आहे.

आपण मध्य प्रौढावस्थेत प्रवेश केला आहे याची जाणीव ही सहजासहजी येत नाही. अथवा त्याचे स्वागत ही फार उत्सुकतेने केले जाते असे नाही. अधिकतर पाश्चिमात्य समाजामध्ये चाळिशीला विशेष अर्थ आहे. चाळिशीमुळे आपण इतरांच्या दृष्टीने का होईना मध्यमवयीन प्रौढ झालेलो आहोत हे कटू सत्य सामोरे येते. परिणामी मध्यवयीन संघर्ष (मिडलाईफ क्रायसिस) याला आता सामोरे जावे लागणार याचा स्विकार करावा लागतो. हा दृष्टिकोन बरोबर आहे का? याचे उत्तर असे आहे की हे सर्व आपल्या दृष्टिकोनावर आधारित आहे.

Scanned with CamScanner

(A) Two Perspective on Adult Personality Development: Normative Crisis versus Life Events: प्रौढ व्यक्तिमत्त्व विकासाचे दोन दृष्टिकोन: मानक पेचप्रसंग विरुद्ध जीवन घटना :

प्रौढावस्थेदरम्यानच्या व्यक्तिमत्त्व विकास विषयक पारंपारिक दृष्टिकोन हा असे सुचवतो की, व्यक्ती ही वयाशी जोडलेल्या गेलेल्या निश्चित अशा अवस्थांमधून जात असते. या अवस्था एखाद्या विशिष्ट अशा पेचप्रसंगांशी निगडीत असतात त्यामधून जात असताना व्यक्तीस प्रश्नांच्या प्रदीर्घ मालिकेस अथवा मानसिक कल्लोळास (गोंधळास) सामोरे जावे लागते. हा पारंपारिक दृष्टिकोन Normative Crisis model मानक पेचप्रसंग प्रतिरूप याचा भाग आहे. मानक पेचप्रसंग प्रतिरूप हा व्यक्तिमत्त्व विकासाकडे क्रमिक टप्पे यांच्या रुपात पाहतो. हे टप्पे वयाशी निगडीत पेचप्रसंगाच्या शृंखलेसोबत बांधले गेले आहेत. उदा: एरिक एरिकसन यांनी मांडलेल्या मनो-सामाजिक सिद्धांतानुसार व्यक्ती त्याच्या संपूर्ण आयुष्या दरम्यान विविध टप्पे आणि पेचप्रसंगांच्या शृंखलेतून जात असते.

याविरुद्ध काही समीक्षकांनुसार मानक पेचप्रसंग दृष्टीकोन हा कालबाह्य झाला आहे. याचा उदय तेव्हा झाला जेव्हा समाजव्यवस्था आजिराय जास्त होती आणि व्यक्तींकरिता सारख्याच भूमिका होत्या. पारंपारिक दृष्ट्या पुरुषांनी अर्थार्जनाच्या कृती कराव्यात, आणि कुटुंबाचा सांभाळ करावा आणि महिलांनी घरी रहावं, गृहिणी म्हणून घर सांभाळावे, मुलांची देखभाल करावी त्यांची भरणपोषणाची काळजी घ्यावी. अश्या भूमिका स्त्रीपुरुषांच्या वयाशी जोडल्या होत्या ज्या दोघांकरिता सारख्याच वयाशी निगडीत होत्या.

तथापि सध्या भूमिका आणि वेळ (वयाच्या कालावधी) याबाबत लक्षणीय विविधता असल्याचे दिसून येते. काही व्यक्ती ५० व्या वर्षी विवाहबद्ध होतात सोबत पालक बनतात. तर काही यानंतर विवाहबद्ध होतात आणि मुलांना जन्म घालतात. काही लग्न न करता भिन्न लिंगी अथवा समलिंगी जोडीदारासोबत राहतात, मुलांना दत्तक घेऊन त्यांचा सांभाळ करतात. थोडक्यात काय तर समाजव्यवस्थेमधील झालेला बदल हा मानक पेचप्रसंगास अडचणीत आणू पाहत आहे.

(B) Erikson's Stage of Generativity versus Stagnation एरिकसन यांची उत्पादकता विरुद्ध स्थिरता अवस्था :

एरिक एरिकसन यांनी मनोसामाजिक विकासाच्या अवस्था विशद केल्या. त्यांनी मध्यप्रौढावस्थेकरिता उत्पादकता विरुद्ध स्थिरता ही अवस्था स्पष्ट केली. एरिकसन यांच्या मते एखादी मध्यमवयीन व्यक्ती कुटुंब, समुदाय, समाज, कार्यक्षेत्र या ठिकाणी व्यक्तिगत सहयोग देऊन उत्पादकतेची निर्मिती करते अथवा स्थिरतेच्या अवस्थेकडे राहते. उत्पादक व्यक्ती त्या पुढील पिढीस मार्गदर्शन, प्रेरित करण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात. पालकत्वाच्या आणि इतर भूमिकांच्या माध्यमातून देखील व्यक्ती उत्पादकतेची स्थिती प्राप्त करू शकते. मध्यमवयीन प्रौढ तरुणांसमवेत मार्गदर्शकाच्या रुपात, अथवा सृजनशील अथवा कलात्मक निष्पत्तीतून या व्यक्ती उत्पादकतेची पूर्ती करतात.

Scanned with CamScanner

याविरुद्ध या कालखंडामधील मानसशास्त्रीय वाढीच्या अभावामुळे व्यक्ती स्थिर ~~बनते~~. म्हणजेच आत्मपरायित बनते. स्वतःच्या कृतीमधील कमी सहभागाच्या परिणाम स्वरूपी आपण समाजामध्ये अल्प योगदान दिल्याची भावना निर्माण होते परिणामी त्यांच्या अस्तित्वाची कोणतीही दखल घेतली जात नाही. कारण स्वतःला फार अस्थिर समजतात त्यामुळे नवीन आणि परिपूर्ण जीवनमार्गाची निवड करण्यात असमर्थ ठरतात.

एरिक्सन यांनी जरी व्यक्तिमत्व विकास विषयक विस्तृत आराखडा सादर केला असला तरीदेखील काही मानसशास्त्रज्ञांच्या मते मध्यमवयीन अवस्थेमध्ये व्यक्तिमत्व बदलांकडे अधिक नेमकेपणाने पाहणे गरजेचे आहे. याविषयी आपण तीन पर्यायी दृष्टिकोनांचा विचार करू.

(अ) Building On Erikson's view: Vaillant and Gould वैलान्ट आणि गाउल्ड यांचा एरिक्सन सिद्धांतावरील मत:

जॉर्ज वैलान्ट (1977) या वैज्ञानिक तज्ञांच्या नुसार वयाच्या 45 ते 55 या महत्त्वाच्या कालावधीमध्ये अर्थप्राप्ती देणे (Keeping the Meaning) विरुद्ध ताठरता (Rigidity) या स्थितीची निर्मिती होते. या कालखंडादरम्यान प्रौढ जीवनाला अर्थ देण्याच्या प्रयत्नातून जीवनाचा अर्थ शोधतात. इतरांच्या कमतरता आणि बलस्थाने यांचा स्वीकार करून अर्थ टिकवून ठेवण्याचा प्रयत्न केला जातो. विश्व हे परिपूर्ण नाही त्यामध्ये बऱ्याच उणिवा कमतरता आहेत याची जरी त्यांना जाणीव असली तरीही ते त्यांचे विश्व सुरक्षित करण्याचा प्रयत्न करते. तुलनेने ते समाधानी असतात. एखादी व्यक्ती जीने तिच्या जीवनातील अर्थ शोधला असेल ती याबाबत समाधानी असू शकते याउलट ज्या व्यक्तींना आयुष्याला अर्थ देता येत नाही ते ताठर बनण्याचा आणि इतरांपासून विलग होण्याचा धोका अधिक असतो.

मनोचिकित्सक Roger Gould यांनी एरिक्सन आणि वैलान्ट यांच्या विचाराला पर्यायी विचार दिला आहे. व्यक्ती जीवनकाळा दरम्यान विविध टप्प्यांच्या शृंखलेतून जाते ~~असते~~ आणि संभाव्य संघर्षाचा सामना करते या विचाराशी गाउल्ड सहमत आहेत. त्यांच्यानुसार प्रौढ व्यक्ती ही वयाशी निगडीत सात विविध टप्प्यांमधून जात असते.

Summary of Gould's Transformation in Adult Development.

Stage	App. Age	At this Age, People typically
1)	16 ते 18	घरातून बाहेर पडणे आणि पालकांचे नियंत्रण नाकारणे
2)	18 ते 22	घर सोडणे आणि समवयस्कांसोबत पुनर्रचना करणे
3)	22 ते 28	स्वतंत्र होणे, करियर, जोडीदार, मुले याप्रती कटिबद्ध होणे
4)	29 ते 34	स्वतःला प्रश्न विचारणे, गोंधळणे, विवाह, करियर असमाधान
5)	35 ते 43	जीवनाचे ध्येय गाठण्याची घाई, वेळेच्या अभावाची जाणीव, ध्येयबदल
6)	43 ते 53	स्थिर स्थावर होणे, जीवनाचा स्वीकार करणे
7)	53 ते 60	सहनशीलता वाढणे, भूतकाळाचा स्वीकार, सौम्य, मधूर होवून नकारात्मकता कमी करणे.

Scanned with CamScanner

गाऊल्ड यांच्यानुसार तिशीच्या उत्तरार्धातील आणि चाळिशीच्या पूर्वार्धातील प्रौढांना आपल्याकडे वेळ कमी आहे परिणामी त्यांच्या मध्ये जीवनाची ध्येये पूर्ण करण्याविषयीची घाई दिसून येते. आयुष्य मर्यादित आहे याची त्यांना जाणीव होते परिणामी प्रौढांमध्ये ही परिपक्वतेकडील वाटचाल चालू राहते.

गाऊल्ड यांचे प्रतिरूप हे तुलनेने लहान नमुन्यावर आधारित आहे आणि त्यांच्या स्वतःच्या चिकित्सालयीन निर्णयावर पूर्णतः अवलंबून आहे. विविध टप्प्यांवरील वर्णनाला फारसे अल्प असा संशोधनाचा पाठिंबा उपलब्ध आहे.

(a) Building on Erikson's View: Levinson's Season of life Theory:

मानसशास्त्रज्ञ डॅनियल लेविनसन यांचा 'Seasons theory of life' 'जीवनाचा हंगाम सिद्धांत' हा एरिकसन यांच्या कार्याचा पर्यायी विचार आहे. लेविनसन यांच्यानुसार चाळिशीचा पूर्वार्ध हा संक्रमणाचा आणि पेचप्रसंगांचा कालावधी आहे. प्रौढवयीन पुरुष हे त्यांच्या पूर्वप्रौढवयीन अवस्थेमधील (वय वर्षे २०) प्रवेशानंतर विविध टप्प्यांच्या शृंखलेमधून जात असतात. जो प्रवास मध्यमवयीन प्रौढावस्थेपर्यंत सुरू राहतो. या अवस्थेची सुरुवात ही कुटुंबापासून दूर जाणे आणि प्रौढांच्या विश्वामध्ये प्रवेश करणे याच्यापासून होते.

वयाच्या ४० ते ४५ दरम्यान व्यक्ती मध्यवयीन जीवन संक्रमणाच्या (midlife transition) अवस्थेत पदार्पण करते. मध्यवयीन जीवन संक्रमणाचा कालावधी हा प्रश्नांचा कालावधी आहे. व्यक्ती जीवनाच्या मर्यादित स्वरूपाकडे लक्ष देण्यास सुरुवात करतात. यानुसार ते आपल्या दैनंदिन, मूलभूत गृहितकांना प्रश्न विचारू लागतात. याच दरम्यान वृद्धावस्थेच्या पहिल्या सूचकांची ते अनुभूती घेतात. आपण मृत्यूपूर्वी आपली सर्व ध्येये, इच्छा यांची पूर्ती करू शकत नाही या वास्तवाला ते धैर्याने सामोरे जातात.

लेविनसन यांच्या दृष्टीने मूल्यमापनाच्या या काळात मध्यवयीन जीवन संक्रमण यापासून सुरुवात होते. 'जीवन हे मर्यादित आहे, त्याची खात्री देता येत नाही, ते अनिश्चित आहे या वास्तवाची जाणीव करून देणारी अवस्था म्हणजे मध्यवयीन जीवन संक्रमण होय.' वाढत्या वयानुसार वृद्धापकाळाची सूचके शरीरावर दिसत असतात. पुरुषांना ज्या गोष्टी प्राप्त केल्याचा सार्थ अभिमान असतो अशा गोष्टींपासून देखील अल्प समाधान मिळते. गत जीवनाकडे पाहताना आपले काय चुकले हे पडताळून त्यामध्ये सुधारणा करण्याचा प्रयत्न केला जातो. एकंदरीत मध्यवयीन जीवन पेचप्रसंग हा वेदनादायी आणि अतिक्षुब्ध असा कालावधी आहे.

लेविनसन यांच्या मते अधिकतर व्यक्तींना तीव्र मध्यवयीन जीवन पेचप्रसंगास सामोरे जावे लागते. तथापि लेविनसन यांचा हा दृष्टिकोन स्वीकारण्यापूर्वी यावरील टीका, दोष पहावे लागतील. सर्वात पहिला आक्षेप म्हणजे त्यांचा सिद्धांत हा ५० पुरुषांच्या समूहावर आधारित आहे. आणि स्त्रियांवरील त्यांचा अभ्यास यानंतर अनेक वर्षांनी पूर्ण झाला आहे. तो ही अल्प अशा समूहावर. सिद्धांताच्या निर्मितीकरिता लेविनसन यांनी त्यांना आढळून आलेल्या व्यक्तींमधून सातत्य आणि सामान्यत्व यांचे अतिसामान्यीकरण केलेले आहे.

(5) The Midlife Crisis: Reality or Myth? मध्यवयीन जीवन संघर्ष : वास्तव की कल्पना (दंतकथा) :

लेविनसन यांच्या जीवनाच्या हंगाम या सिद्धांताच्या केंद्रस्थानी मध्यवयीन जीवन संघर्ष आहे. संघर्षाचा हा कालावधी चाळिशीच्या पूर्वार्धातील आहे ज्या टप्प्यामध्ये तीव्र स्वरूपाचा मानसशास्त्रीय (मानसिक) कल्लोळ (गडबड) पहावयास मिळतो. या दरम्यान महत्त्वाची मानसिक स्थिती निर्माण होते अशी सर्वसामान्य अपेक्षा निर्माण होते.

मध्यवयीन जीवन संघर्ष विषयक पुरावे पुरेश्या प्रमाणात उपलब्ध नाहीत. याउलट अधिकतर संशोधकांच्या मते मध्यवयीन जीवन कालावधी हा तुलनेने शांत, निश्चल असतो. अधिकतर मध्यमवयीन प्रौढांच्या दृष्टीने हा कालावधी फायद्याचा असतो. जर ते पालक असतील तर यांची अपत्ये ही पालनपोषणाच्या टप्प्या पार केलेली असतात. बालसंगोपन कालावधी हा शारीरिक दृष्ट्या आव्हानात्मक काळ असतो. काही घरांमध्ये मुले मोठी झाली असल्याने घराबाहेर पडलेली असतात. परिणामी पालकांना वैवाहिक जीवनातील हरवलेली जवळीकता प्राप्त करण्याची पुन्हा संधी प्राप्त होते. अनेक मध्यमवयीन व्यक्तींना त्यांचे करियर या टप्प्यात अधिक महत्त्वाचे आढळून येते. ते त्यांच्या आयुष्याबाबत समाधानी, शांत आढळून येतात. भविष्याकडे पाहण्याऐवजी ते वर्तमानाकडे पाहतात. कुटुंब, मित्र आणि इतर सामाजिक समूह यांच्यासोबतच्या आंतरक्रियांमध्ये व्यस्त होतात. ज्यांना आपल्या गत जीवनाविषयी पश्चात्तापाची भावना असते ते यानंतर आपल्या जीवनाची दिशा बदलतात. आणि ज्या व्यक्ती दिशा बदलण्यात यशस्वी ठरतात त्यांचा शेवट हा सुखकारक, समाधानी असतो.

याशिवाय एखाद्या व्यक्तीला स्वतःच्या वयाविषयी काय वाटते हे आरोग्याच्या निष्पत्तीशी निगडीत असते. शारीरिक वयाच्या तुलनेत जो व्यक्ती स्वतःला कमी वयाच्या (तरुण) समजतात अशांच्या मध्ये वयाने जास्त समजणाऱ्या व्यक्तींच्या तुलनेत मृत्यूवर मात करण्याचे प्रमाण अधिक असते. याचा अर्थ या व्यक्ती स्वतःला अधिक तरुण समजत असल्याने त्यांचा मृत्यू होण्याची शक्यता कमी होते.

थोडक्यात काय तर मध्यवयीन जीवन संघर्षाला किशोरावस्थेच्या वादळी कालखंडाच्या तुलनेत फारसा लक्षवेधी असत नाही. असे असले तरीही मध्यवयीन जीवन संघर्ष हा वैश्विक आहे. सार्वत्रिक आढळणारा आहे. यापाठीमागचे एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे मध्य-वयामध्ये व्यक्ती अनुभवत असणारा संघर्ष हा अधिक उघडपणे जाणवणारा असल्याने सहजपणे निरीक्षित केला जातो. उदा. एखाद्या चाळीस वर्षीय प्रौढाने घटस्फोट घेऊन एखाद्या तरुण सुंदर मुलीशी विवाह केला तर तो अधिक नजरेत भरतो. त्याची चर्चा अधिक होते. परिणामी वैवाहिक अडथळे आपणास अधिक चटकन निदर्शनास येतात. अशा तऱ्हेने मध्यवयीन जीवन संघर्षाविषयीच्या दंतकथा आकारास येतात. एखादीच्या काहींच्या बाबतीत मध्यवयीन जीवन कालखंड हा शांत असतो तर काहींच्या करिता वादळी ठरतो.