Gurukul International Multidisciplinary Research Journal (GIMRJ)
with International Impact Factor 8.357
Peer Reviewed Journal
https://doi.org/10.69758/GIMRJ/2601S01V14P100

e-ISSN No. 2394-8426
Special Issue on Humanities And Indian Knowledge System Feb'26
Issue–I(I), Volume–XIV

किशोरवयीन मुलींवरील मासिक पाळीच्या पारंपरिक निर्बंधांचा शैक्षणिक प्रगतीवर होणारा परिणाम व समाजकार्य हस्तक्षेपाची भूमिका
(विशेष संदर्भ : वर्धा जिल्ह्यातील जि. प. शाळांमधील किशोरवयीन मुली)

कु. विजया ढगे
संशोधक
समाजशास्त्र विभाग, रा. तु. मा. नागपूर विद्यापिठ
नागपूर

डॉ. विनायक आर. साखरकर
प्राध्यापक
कुंभलकर समाजकार्य सांध्यकालीन महाविद्यालय
राजीवनगर सोमलवाडा, नागपूर

सारांश:

मासिक पाळी ही एक नैसर्गिक जैविक प्रक्रिया आहे; तरीही ग्रामीण भारतात ही प्रक्रिया अनेक गैरसमज, कलंक आणि सामाजिक-सांस्कृतिक निर्बंधांनी वेढलेली आहे. या निर्बंधांमुळे किशोरवयीन मुलींमध्ये शाळेत गैरहजर राहणे, शैक्षणिक कामगिरी कमी होणे आणि मानसिक सामाजिक अडचणी निर्माण होतात. हा संशोधन प्रबंध वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये शिकत असलेल्या किशोरवयीन मुलींवर मासिक पाळी संबंधित सामाजिक निर्बंध, या निर्बंधांमुळे निर्माण होणाऱ्या शैक्षणिक अडचणी आणि सामाजिक कार्य हस्तक्षेप यांच्या भूमिकेवर लक्ष केंद्रीत करतो. प्राथमिक आणि द्वितीयक माहिती या समस्येचा विस्तार उघड करते आणि मासिक पाळी व्यवस्थापन सुधारण्यासाठी, शाळेत सहभागी होण्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी आणि मानसिक सामाजिक कल्याण वाढवण्यासाठी पुरावा आधारित धोरणात्मक उपाय सुचवते.

मुख्य शब्द: ***मासिक पाळी, किशोरवयीन मुली, सामाजिक निर्बंध, मासिक स्वच्छता व्यवस्थापन, शैक्षणिक अडचणी***

प्रस्तावना:

मासिक पाळी ही मुलींमध्ये प्रजनन क्षमतेच्या प्रारंभाचे चिन्ह दर्शवणारी नैसर्गिक आणि आवश्यक जैविक प्रक्रिया आहे. सार्वत्रिक असली तरीही भारतातील अनेक भागांत मासिक पाळी शांतता, कलंक आणि सांस्कृतिक गैरसमजांनी वेढलेली आहे. ग्रामीण भागातील किशोरवयीन मुलींकरिता मासिक पाळीचा अनुभव अनेकदा निर्बंध, लाज आणि अपर्याप्त सहाय्य यासह जोडलेला असतो. हे सामाजिक-सांस्कृतिक अडथळे त्यांच्या शारीरिक आरोग्यावर, भावनिक कल्याणावर आणि शैक्षणिक संधींवर गंभीर परिणाम करतात.

महाराष्ट्रातील वर्धा सारख्या ग्रामीण जिल्ह्यांमध्ये जिल्हा परिषद शाळांमध्ये शिकत असलेल्या किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी दरम्यान घरगुती काम, धार्मिक उपक्रम, सामाजिक सभा आणि शाळेतील दिनक्रम यामध्ये सहभाग मर्यादित करणारे नियम सामान्यतः अनुभवायला मिळतात. अनेक निर्बंध पारंपारिक विश्वासांवर आधारित असतात, ज्यात मासिक पाळीला अशुद्ध मानले जाते आणि मुलींना त्यांच्या पाळीच्या कालावधीत वेगळे किंवा भेदभावात्मक वागणूक दिली जाते. असे निर्बंध फक्त लिंगभेद अधिकच वाढवतात असे नाही तर किशोरवयीन मुलींच्या वैयक्तिक आणि शैक्षणिक विकासातही अडथळा निर्माण करतात.

शैक्षणिक अडचणी ग्रामीण शाळांमध्ये मोठा प्रश्न आहेत. मासिक स्वच्छतेबाबत जागरूकतेचा अभाव, स्वच्छतागृहांची अपुरी सोय, स्वच्छता सामग्रीची कमतरता, कलंकाची भीती, मासिक पाळीतील वेदना यांसारखे घटक गैरहजर राहण्यास आणि वर्गातील सहभाग कमी होण्यास कारणीभूत ठरतात. या घटकांमुळे शैक्षणिक कामगिरीवर परिणाम होतो आणि उच्च वर्गात दीर्घकालीन शाळा सोडण्याचा धोका वाढतो.

या बहुआयामी अडचणी लक्षात घेता, सामाजिक कार्य हस्तक्षेप अत्यंत महत्त्वाचे ठरतात. मासिक स्वच्छता व्यवस्थापन सुधारण्यासाठी, गैरसमज दूर करण्यासाठी आणि शाळा व समुदायांमध्ये समर्थनात्मक वातावरण निर्माण करण्यासाठी सामाजिक कार्यकर्ते महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. शिक्षक, आरोग्य कर्मचारी आणि स्थानिक संस्था यांच्यासह सामाजिक कार्यकर्ते जागरूकता कार्यक्रम राबवू शकतात, शाळेची पायाभूत सोय सुधारू शकतात, धोरण राबविण्याचे प्रोत्साहन देऊ शकतात आणि मुलींना सन्मान आणि आत्मविश्वासासह मासिक पाळी हाताळण्यास सक्षमता देऊ शकतात.

हा संशोधन प्रबंध मासिक पाळी दरम्यान किशोरवयीन मुलींवर लादलेल्या सामाजिक निर्बंधांचे समज, त्यातून निर्माण होणाऱ्या शैक्षणिक अडचणींचे विश्लेषण आणि वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये सामाजिक कार्य हस्तक्षेपाच्या प्रभावाचे परीक्षण करण्यावर लक्ष केंद्रित करतो. जमिनीवरील वास्तवाचे विश्लेषण करून हा अभ्यास ग्रामीण महाराष्ट्रातील किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्याच्या सरावात, लिंग-संवेदनशील शिक्षणात आणि कल्याण सुधारण्यात योगदान देण्याचा उद्देश ठरवतो.

संशोधनाचे उद्दिष्टे

१) वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये शिकत असलेल्या किशोरवयीन मुलींवर मासिक पाळीच्या दरम्यान लादलेल्या सामाजिक निर्बंधांचे ओळखणे.
२) किशोरवयीन मुलींमध्ये मासिक पाळीच्या पद्धती आणि वर्तनावर परिणाम करणाऱ्या सांस्कृतिक विश्वास, मिथकांचे अध्ययन करणे.
३) मासिक पाळीच्या दरम्यान किशोरवयीन मुलींना भेडसावणाऱ्या शैक्षणिक अडचणींचे मूल्यांकन करणे, ज्यामध्ये शाळेत गैरहजर राहणे, शैक्षणिक कामगिरी आणि शाळेतील सहभाग यांचा समावेश आहे.
४) जिल्हा परिषद शाळांमध्ये मासिक स्वच्छता सुविधांची उपलब्धता आणि पुरेपूरपणा याचे विश्लेषण करणे, ज्यामध्ये स्वच्छतागृह, पाण्याची सोय, कचरा व्यवस्थापन, आणि स्वच्छता साहित्य यांचा समावेश आहे.
५) मासिक पाळीशी संबंधित निर्बंधांचा किशोरवयीन मुलींवर होणारा मानसिक आणि भावनिक परिणाम अभ्यासणे.

साहित्य समीक्षा

बर्नेट आणि पीज (२०२५) यांनी मासिक पाळीमध्ये लादलेल्या निर्बंधांमुळे मुलींमध्ये चिंता, लाज आणि सामाजिक सहभाग घटल्याचे गंभीर मानसिक परिणाम दर्शवले आहेत. चौधरी आणि पागोरे (२०२१) यांनी शैक्षणिक हस्तक्षेपांद्वारे किशोरवयीन मुलींचे मासिक स्वच्छतेबाबतचे ज्ञान आणि पद्धती सुधारतात हे सिद्ध केले. दास, सूद आणि हेनेगन (२०२२) यांच्या आढाव्यात अपुरा मासिक आरोग्य व्यवस्थापन शिक्षणात व्यत्यय, कलंक आणि आरोग्य समस्या निर्माण करतो हे दिसते. जॉर्ज आणि साबू (२०२२) यांनी मुलींना मासिक पाळीदरम्यान लाज, भीती आणि भावनिक ताण जाणवतो असे नमूद केले. गुल्टी, फेकाडीए आणि गेडेफॉ (२०२४) यांनी स्वच्छता पद्धती सुविधा, जागरूकता आणि सामाजिक नियमांवर अवलंबून असतात असे दाखवले. हेनेगन आणि रेडमन (२०२१) यांनी सन्मान, सहभाग आणि सुरक्षित स्वच्छता साहित्याला महत्त्व देणारी मासिक आरोग्याची व्यापक व्याख्या सुचवली. खानम आणि शमीम (२०२२) यांनी मासिक अडचणीमुळे शैक्षणिक कामगिरी, एकाग्रता आणि सामाजिक सहभागावर नकारात्मक परिणाम होतो असे नोंदवले. मसूद, मोहसिन आणि शकील (२०२५) यांनी शाळा, समुदाय आणि धोरण स्तरावरील हस्तक्षेपांनी मासिक स्वच्छतेचे परिणाम सुधारतात असे आढळले. नुगराहेनी आणि अस्तुती (२०२२) यांनी इंडोनेशियातील शाळा-आधारित कार्यक्रमांनी ज्ञान वाढवले आणि कलंक कमी केला असे सांगितले. वासिफ, हेयेस आणि विजेसिंघे (२०२०) यांनी शहरी झोपडपट्ट्यांतील गरीबी, संसाधनांची कमतरता आणि सामाजिक असमानता मुलींच्या मासिक अडचणी अधिक तीव्र करतात असे दर्शवले.

संशोधन पद्धती:

या अभ्यासासाठी वर्णनात्मक आणि विश्लेषणात्मक संशोधन रचना स्वीकारून मात्रात्मक व गुणात्मक माहिती संकलित केली गेली, ज्यामुळे सांख्यिकीय निष्कर्षांसह मुलींचे अनुभव, भावना आणि सांस्कृतिक दबाव समजण्यास मदत झाली. अभ्यास क्षेत्र वर्धा जिल्ह्यातील विविध तालुक्यांतील जिल्हा परिषद शाळा असून ११–१६ वयोगटातील मुली, शिक्षक आणि पालकांचा स्तरीकृत यादृच्छिक नमुना २०० मुलींसह निवडला गेला. माहिती संरचित प्रश्नावली, मुलाखती, लक्षित ग्रुप चर्चा आणि निरीक्षणाद्वारे संकलित केली गेली. विश्लेषणासाठी वर्णनात्मक आकडेवारी, सांख्यिकीय चाचण्या व गुणात्मक विषयगत विश्लेषण वापरले गेले.

किशोरवयीन मुलींवरील मासिक पाळीच्या पारंपरिक निर्बंधांचा शैक्षणिक प्रगतीवर होणारा परिणाम व समाजकार्य हस्तक्षेपाची भूमिका:

वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये शिकत असलेल्या किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळीच्या दरम्यान विविध सामाजिक निर्बंधांचा सामना करावा लागतो, जे अनेकदा खोलवर रुजलेल्या सांस्कृतिक नियमांवर, पारंपारिक विश्वासांवर आणि पिढ्यानपिढी चालत आलेल्या गैरसमजांवर आधारित असतात. मासिक पाळीला अनेकदा अशुद्धतेचा किंवा दुर्बलतेचा काळ मानले जाते, ज्यामुळे मुलींना दैनंदिन कामकाजात सहभागी होण्यास मनाई केली जाते. या निर्बंधांमध्ये शारीरिक हालचालींवर मर्यादा, जसे की खेळ, मैदानी खेळ किंवा प्रवास टाळणे; धार्मिक विधी, मंदिरे किंवा सणासुदीच्या कार्यक्रमांपासून वगळणे; आणि घरगुती कामकाजावर निर्बंध, जसे की स्वयंपाक करणे, पाणी घेणे किंवा साठवलेली अन्नवस्तू हाताळणे, यांचा समावेश होतो. अशा प्रथांमुळे मुलींमध्ये लाज, शर्म आणि सामाजिक अलगावाची भावना वाढते, जी त्यांच्या आत्मविश्वासावर आणि आत्मसन्मानावर परिणाम करते, विशेषतः त्यांच्या महत्त्वाच्या विकासात्मक टप्प्यात.

ही सांस्कृतिक निर्बंधे थेट शैक्षणिक अडचणींशी संबंधित आहेत. वर्धा जिल्ह्याच्या ग्रामीण भागातील अनेक जिल्हा परिषद शाळांमध्ये मासिक स्वच्छता सुविधांचा अभाव आहे. मुली अनेकदा सांगतात की शाळेतील स्वच्छतागृहांत खाजगी जागा, स्वच्छता, धावत जाणारे पाणी किंवा कार्यशील दारे नसतात, ज्यामुळे मासिक

e-ISSN No. 2394-8426
Special Issue on Humanities And Indian Knowledge System Feb'26
Issue–I(I), Volume–XIV

साहित्य सुरक्षित आणि लाजिरवाण्या पद्धतीने बदलणे कठीण होते. योग्य कचरा व्यवस्थापन व्यवस्था किंवा जाळणी यंत्र (इन्सिनरेटर) उपलब्ध नसल्यामुळे पुढील अस्वस्थता आणि चिंता निर्माण होते. आर्थिक मर्यादांमुळे स्वच्छ आणि योग्य मासिक साहित्य मिळवण्यात अडचण येते, ज्यामुळे अनेक मुलींना अस्वच्छ साहित्यावर अवलंबून राहावे लागते, आणि त्यामुळे डाग किंवा संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते. परिणामी, मुली बहुधा मासिक पाळीच्या काळात घरी राहणे पसंत करतात, ज्यामुळे वारंवार गैरहजर राहण्याची समस्या निर्माण होते. शाळेत असतानाही रक्तस्त्राव, वेदना आणि सहपाठ्यांच्या उपहासाची चिंता एकाग्रता कमी करते आणि वर्गात सहभाग कमी होतो. कालांतराने, हे घटक शैक्षणिक कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम करतात आणि काही प्रकरणांमध्ये लवकर शाळा सोडण्यास कारणीभूत ठरतात.

या अडचणींच्या प्रतिसादात, व्यापक आणि व्यवस्थित सामाजिक कार्य हस्तक्षेपाची आवश्यकता महत्त्वाची ठरते. सामाजिक कार्यकर्ते, आरोग्य शिक्षक आणि शाळा अधिकारी अशा वातावरणाची निर्मिती करतात जिथे मासिक पाळी समजली जाते आणि स्वीकारली जाते, कलंकित केली जात नाही. महत्त्वपूर्ण हस्तक्षेपांमध्ये मासिक आरोग्य शिक्षण सत्रांचे आयोजन करणे, जे जैविक प्रक्रिया, स्वच्छता पद्धती आणि सुरक्षित साहित्य वापर याबाबत अचूक माहिती पुरवतात, याचा समावेश होतो. शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम, विशेषतः महिला शिक्षकांसाठी, मुलींना शाळेत सहानुभूतिपूर्ण सहाय्य मिळेल याची खात्री करतात.

समुदाय स्तरावर, पालक, पालकसंरक्षक आणि स्थानिक नेत्यांना लक्षात घेऊन जागरूकता अभियान राबवले जातात, ज्यामुळे हानिकारक मिथकांवर प्रश्न निर्माण होतो आणि मासिक पाळीबाबत खुला संवाद प्रोत्साहित होतो. तसेच, स्वच्छ, खाजगी स्वच्छतागृह, पाणी सोय, मासिक साहित्य विक्री यंत्रणा, आणि सुरक्षित कचरा व्यवस्थापन यांसारख्या शाळेतील पायाभूत सुविधांचा प्रचार केल्यास मासिक स्वच्छता व्यवस्थापन मोठ्या प्रमाणात सुधारले जाऊ शकते. जेव्हा हे हस्तक्षेप प्रभावीपणे राबवले जातात, तेव्हा शाळेत उपस्थिती वाढते, मुलींचा आत्मविश्वास वाढतो, आणि अशा समर्थनात्मक वातावरणाची निर्मिती होते जिथे किशोरवयीन मुली आपल्या शिक्षणात अखंडपणे सहभागी होऊ शकतात.

मासिक पाळीशी संबंधित निर्बंध आणि शैक्षणिक अडथळे दूर करणे लिंगसमानता वाढविण्यास, मुलींना सुरक्षित आरोग्य सुनिश्चित करण्यास आणि अखंड शिक्षणाचा अधिकार मिळविण्यास महत्त्वाचे आहे. सामाजिक कार्य हस्तक्षेप मजबूत करणे, शाळा सुविधांचे उन्नयन करणे आणि समुदायातील जागरूकता वाढवणे या सर्व उपायांनी वर्धा जिल्ह्यातील किशोरवयीन मुलींना सन्मानाने मासिक पाळी अनुभवण्यास आणि आत्मविश्वासासह शैक्षणिक प्रवास सुरू ठेवण्यास सक्षम केले जाऊ शकते.

अध्ययनाचे परिणाम:

वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये शिकत असलेल्या १२० किशोरवयीन मुलींवर केलेल्या अभ्यासातून मासिक पाळीशी संबंधित समस्या सर्वत्र पसरलेल्या असल्याचे स्पष्ट झाले आहे, ज्यामध्ये सामाजिक निर्बंध, शैक्षणिक अडथळे आणि मानसिक-सामाजिक परिणाम यांचा समावेश आहे.

तक्ता १: मासिक पाळीदरम्यान अनुभवलेले सामाजिक निर्बंध (n = २००)

सामाजिक निर्बंध	मुलींची संख्या	टक्केवारी (%)
शारीरिक हालचालींवर मर्यादा	१५६	७८%
मैदानी खेळांवर निर्बंध	१३०	६५%
धार्मिक क्रियांवर मनाई	१७६	८८%
पवित्र वस्तूंना हात न लावणे	१४५	७२.५%
स्वयंपाकघरात प्रवेशास मनाई	१३५	६७.५%
पाणी आणणे/अन्न हाताळणे मनाई	११८	५९%
वेगळे झोपणे/अलगाव	८२	४१%
पुरुष सदस्यांशी संवाद टाळणे	१०६	५३%

तक्ता २ : शैक्षणिक अडचणी (n = २००)

शैक्षणिक अडचण	मुलींची संख्या	टक्केवारी (%)
मासिक पाळीत शाळा बुडवणे	७०	३५%
वर्गात एकाग्रता कमी होणे	१२२	६१%
सहभाग कमी होणे	११५	५७.५%
गृहपाठ/अभ्यासात अडथळे	९२	४६%

शाळा सोडण्याची प्रवृत्ती	३०	१५%

तक्ता ३ : शाळेतील मासिक स्वच्छता पायाभूत सुविधा (n = २००)

सुविधा	**उपलब्धता संख्या**	**टक्केवारी (%)**
कार्यशील शौचालय	८०	४०%
पाण्याची सतत उपलब्धता	८६	४३%
खाजगी जागा/बदलण्याची सोय	६५	३२.५%
योग्य कचरा व्यवस्थापन	४८	२४%
इन्सिनरेटर	३०	१५%
स्वच्छता साहित्य उपलब्धता	९०	४५%

तक्ता ४ : मानसिक-सामाजिक परिणाम (n = २००)

भावनिक अवस्था	**मुलींची संख्या**	**टक्केवारी (%)**
लाज/संकोच	१४०	७०%
चिंता	१२५	६२.५%
उपहास होण्याची भीती	९७	४८.५%
आत्मविश्वास कमी होणे	११५	५७.५%
संवाद टाळणे	७८	३९%

तक्ता ५ : मासिक स्वच्छता साहित्य उपलब्धता (n = २००)

साहित्य प्रकार	**मुलींची संख्या**	**टक्केवारी (%)**
सॅनिटरी पॅड – नियमित वापर	१०८	५४%
कापडाचा वापर	९२	४६%
पॅड खरेदी करणे कठीण	१०५	५२.५%
साहित्याविषयी माहिती अभाव	८०	४०%

तक्ता ६ : सामाजिक कार्य हस्तक्षेपांविषयी धारणा (n = २००)

हस्तक्षेप	**सहमती (%)**	**सहमती (संख्या)**	**असहमती (संख्या)**
मासिक आरोग्य शिक्षण उपयुक्त	८८%	१७६	२४
शिक्षक संवेदनशीलतेत वाढ	७६.६%	१५३	४७
सहकारी समर्थन गट उपयुक्त	७२.५%	१४५	५५
समुदाय जागरूकता प्रभावी	८१.६%	१६३	३७
शाळा सुविधा सुधारल्या पाहिजेत	९२.५%	१८५	१५

तक्ता ७: वय आणि सामाजिक निर्बंधांचा संबंध (Cross-tab, n = २००)

वयोगट	**उच्च निर्बंध (५–७)**	**मध्यम निर्बंध (३–४)**	**कमी निर्बंध (१–२)**	**एकूण**
११–१२ वर्षे	३५	२२	१३	७०
१३–१४ वर्षे	५२	३०	१८	१००
१५–१६ वर्षे	२०	८	२	३०
एकूण	**१०७**	**६०**	**३३**	**२००**

सारांश तक्ता (Summary Table)

क्षेत्र	**प्रभावित टक्केवारी (%)**	**संख्या**
सामाजिक निर्बंध	५९–८८%	११८–१७६
शैक्षणिक अडचणी	३५–६१%	७०–१२२
शाळा सुविधा अभाव	४०–७५%	८०–१५०
मानसिक-सामाजिक तणाव	४८–७०%	९७–१४०
स्वच्छता साहित्य अभाव	४०–५५%	८०–११०

सामाजिक निर्बंधांच्या बाबतीत, ७८ टक्के मुलींना शारीरिक हालचालींवर मर्यादा होती, जसे की दूरवर प्रवास करणे टाळणे किंवा मैदानी क्रियाकलापांमध्ये सहभागी न होणे, तर ६५ टक्के मुलींना खेळ किंवा मनोरंजक क्रियाकलाप करण्यास मनाई होती. धार्मिक निर्बंधही व्यापक प्रमाणात आढळले, जिथे ८८ टक्के

मुलींना मंदिरात प्रवेश किंवा धार्मिक विधी करण्यास मनाई होती, आणि ७२ टक्के मुलींना पवित्र वस्तू हाताळण्यास किंवा धार्मिक कार्यक्रमात सहभागी होण्यास परवानगी नव्हती. घरगुती निर्बंधही महत्त्वाचे होते, ६७ टक्के मुलींना स्वयंपाक करणे किंवा स्वयंपाकघरात प्रवेश करण्यास मनाई होती, तर ५९ टक्के मुलींना पाणी आणणे किंवा साठवलेले अन्न हाताळणे टाळले जायचे. सामाजिक अलगावामुळे समस्या अधिकच वाढली; ४१ टक्के मुलींना वेगळ्या खोलीत झोपण्यास सांगितले गेले, तर ५३ टक्के मुलींना कुटुंबातील पुरुष सदस्यांशी संवाद साधण्यास मनाई होती.

या निर्बंधांमुळे निर्माण होणाऱ्या शैक्षणिक अडचणीही गंभीर आहेत. सुमारे ३५ टक्के मुली मासिक पाळी दरम्यान वेदना, रक्तस्त्रावाची भीती आणि अपुरी सुविधा यामुळे शाळा सोडत होत्या. अनेक शाळांमध्ये कार्यशील शौचालय, पाण्याची सोय, खाजगी जागा किंवा कचरा व्यवस्थापन यांची कमतरता होती, ज्याचा परिणाम ६० टक्के मुलींवर झाला, तर ५५ टक्के मुलींना स्वच्छता साहित्याचा मर्यादित प्रवेश होता आणि त्या कापडावर अवलंबून होत्या. या अडथळ्यांमुळे वर्गातील एकाग्रता, सहभाग आणि एकूण शैक्षणिक कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम झाला, आणि वारंवार गैरहजर राहण्यामुळे, विशेषतः उच्च प्राथमिक वर्गात, शाळा सोडण्याचा धोका वाढला.

या निर्बंधांचा मानसिक-सामाजिक परिणामही गंभीर होता. बहुसंख्य मुलींना लाज वाटणे (७०%), चिंता (६२%) आणि उपहास होण्याची भीती (४८%) असल्याचे आढळले, ज्यामुळे आत्मसन्मान कमी झाला आणि पालक किंवा शिक्षकांसह मासिक पाळीशी संबंधित विषयांवर चर्चा करण्यास संकोच निर्माण झाला. सांस्कृतिक मिथके आणि टॅबू टिकून राहिल्यामुळे गैरसमज अधिक दृढ झाले आणि मासिक पाळीबाबत गुप्तता कायम राहिली, ज्यामुळे मुलींचा आत्मविश्वास आणि सामाजिक सहभाग कमी झाला.

एकत्रितपणे, या आकडेवारीमधून दिसून येते की मासिक पाळीशी संबंधित निर्बंध, अपुरी शाळा पायाभूत सुविधा आणि सामाजिक-सांस्कृतिक कलंक यांचा संगम किशोरवयीन मुलींच्या शैक्षणिक प्रगती, मानसिक-सामाजिक कल्याण आणि सर्वांगीण सक्षमीकरणावर गंभीर परिणाम करतो. या समस्यांवर तातडीने लक्ष देण्यासाठी वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये लक्ष केंद्रित केलेले सामाजिक कार्य हस्तक्षेप, जागरूकता कार्यक्रम आणि पायाभूत सुविधा सुधारणा आवश्यक आहेत.

चर्चा (Discussion):

या अभ्यासाचे परिणाम वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमधील किशोरवयीन मुलींवर मासिक पाळीशी संबंधित सामाजिक निर्बंध, शैक्षणिक अडथळे आणि मानसिक-सामाजिक समस्या यांचा सर्वत्र परिणाम दर्शवतात. माहितीवरून असे दिसून आले की बहुसंख्य मुलींना मासिक पाळीच्या दरम्यान अनेक प्रकारचे सामाजिक निर्बंध अनुभवावे लागतात. ७८ टक्के मुलींना शारीरिक हालचालींवर मर्यादा असल्याचे आढळले, तर ६५ टक्के मुलींना मैदानी क्रियाकलापांमध्ये सहभागी होण्यास मनाई होती, जे या क्षेत्रातील खोलवर रुजलेल्या सांस्कृतिक विश्वासाचे प्रतिबिंब आहे की मासिक पाळी असलेल्या मुली दुर्बल किंवा अशुद्ध आहेत. धार्मिक निर्बंधही व्यापक प्रमाणात आढळले, जिथे ८८ टक्के प्रकरणांमध्ये मुलींना मंदिरे प्रवेश किंवा धार्मिक विधी करण्यास मनाई होती, तर ७२ टक्के मुलींना पवित्र वस्तू हाताळण्यास मनाई होती, हे दर्शवते की पारंपारिक प्रथा मुलींच्या धार्मिक आणि सामाजिक सहभागाचे नियमन अजूनही करत आहेत. घरगुती निर्बंध ६७ टक्के मुलींमध्ये आढळले, तर सामाजिक अलगावाचा परिणाम ४१ ते ५३ टक्के मुलींवर होत असल्याचे दिसून आले. यावरून मासिक पाळीशी संबंधित सामाजिक निर्बंधांनी त्यांच्या दैनंदिन जीवनावर, स्वायत्ततेवर आणि लिंगसमतेवर किती गंभीर परिणाम केला आहे, हे स्पष्ट होते.

या सामाजिक निर्बंधांचा थेट परिणाम शिक्षणावर होतो. अंदाजे ३५ टक्के मुलींना मासिक पाळीच्या दरम्यान शाळा सोडावी लागली, मुख्यतः रक्तस्त्रावाची भीती, वेदना आणि अपुरी शाळा सुविधा यामुळे. अभ्यासात असेही दिसून आले की ६० टक्के शाळांमध्ये स्वच्छतागृह, पाणी सोय आणि सुरक्षित कचरा व्यवस्थापन यासारख्या पायाभूत सुविधांचा अभाव होता, तर ५५ टक्के मुलींना स्वच्छता साहित्य मिळण्यास मर्यादा होती. या परिस्थितींमुळे वर्गात सहभाग कमी होतो, एकाग्रता कमी होते आणि शिक्षणात अंतर निर्माण होते. ही माहिती मागील संशोधनाशी सुसंगत आहे (दासगुप्ता आणि सरकार, २००८; गर्ग आणि आनंद, २०१५), ज्यात ग्रामीण भारतात अपुरी मासिक स्वच्छता व्यवस्थापन आणि निर्बंधात्मक प्रथा शाळेत उपस्थिती आणि शैक्षणिक कामगिरीवर नकारात्मक परिणाम करतात, असे दर्शवले आहे.

मानसिक-सामाजिक परिणामही तितकेच महत्त्वाचे आहेत. बहुसंख्य मुलींनी लाज वाटणे (७०%), चिंता (६२%) आणि उपहास होण्याची भीती (४८%) असल्याचे सांगितले. अशा भावनिक तणावामुळे आत्मसन्मान कमी होतो आणि मुली शिक्षक किंवा पालकांकडे सहाय्य घेण्यास संकोच करतात, ज्यामुळे मासिक पाळीबाबत

e-ISSN No. 2394-8426
Special Issue on Humanities And Indian Knowledge System Feb'26
Issue–I(I), Volume–XIV

गैरसमज आणि कलंक कायम राहतो. सामाजिक निर्बंध, शैक्षणिक अडथळे आणि मानसिक-सामाजिक तणाव यांचे एकत्रित परिणाम या समस्येच्या बहुआयामी स्वरूपावर प्रकाश टाकतात आणि सर्वांगीण हस्तक्षेपाची गरज अधोरेखित करतात.

या अध्ययनात असे दिसते की मासिक पाळीशी संबंधित अडचणींवर मात करण्यासाठी बहुआयामी दृष्टीकोन आवश्यक आहे. शाळेवर आधारित हस्तक्षेप, जसे की मासिक आरोग्य शिक्षण, कार्यशील स्वच्छता सुविधा, स्वच्छता साहित्याची उपलब्धता आणि शिक्षक प्रशिक्षण, अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. समुदाय स्तरावरील जागरूकता कार्यक्रम हानिकारक मिथक दूर करण्यात, खुल्या संवादाला प्रोत्साहन देण्यात आणि पालकांना किशोरवयीन मुलींना पाठिंबा देण्यासाठी सहभागी करण्यात मदत करू शकतात. सामाजिक कार्य हस्तक्षेप या कार्यक्रमांना सुलभ करतात, मुलींना सक्षम करतात आणि अशा वातावरणाची निर्मिती करतात ज्यामुळे सन्मान, आरोग्य आणि अखंड शिक्षण सुनिश्चित होते.

वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये मासिक पाळीशी संबंधित निर्बंध ही केवळ सांस्कृतिक आणि सामाजिक चिंता नाहीत, तर शिक्षण आणि मानसिक-सामाजिक कल्याणासाठीही मोठा अडथळा आहेत. शाळा आणि समुदाय स्तरावरील प्रभावी हस्तक्षेप या अडचणी कमी करू शकतात आणि किशोरवयीन मुलींच्या सर्वांगीण सक्षमीकरण आणि विकासास पाठिंबा देऊ शकतात.

सामाजिक कार्य हस्तक्षेपाची भूमिका:

सामाजिक कार्याची भूमिका किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी दरम्यान येणाऱ्या अडचणींवर मात करण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे. हे कार्य मुलींमध्ये जागरूकता वाढविणे, मासिक स्वच्छता पद्धती सुधारणा करणे आणि अखंड शैक्षणिक सहभाग सुनिश्चित करणे यामध्ये केंद्रित असते. वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये सामाजिक-सांस्कृतिक टॅबू, अपुरी शाळा पायाभूत सोय, आणि स्वच्छता साहित्याची मर्यादित उपलब्धता यांसारखी अडचणी आढळतात. अशा परिस्थितीत सामाजिक कार्यकर्ते शाळा, समुदाय आणि धोरण स्तरावर बदलाचे मार्गदर्शक म्हणून काम करतात.

शाळा स्तरावर, मासिक आरोग्य शिक्षण सत्रांचे आयोजन मुलींना जैविक प्रक्रिया, स्वच्छता पद्धती आणि मासिक साहित्य सुरक्षितपणे वापरण्याबाबत अचूक माहिती देते, ज्यामुळे चिंता आणि गैरसमज कमी होतात. शिक्षक, विशेषतः महिला शिक्षकांचे प्रशिक्षण, मुलींशी संवेदनशीलतेने संवाद साधणे, उपस्थिती तपासणे आणि सहाय्य देणे यामध्ये त्यांची क्षमता वाढवते. कार्यक्षम शौचालय, पाणी सोय, कचरा डबे, मासिक पॅड विक्री यंत्रणा आणि इन्सिनरेटर यांसारख्या सुधारित स्वच्छता सुविधांसाठी प्रयत्न करून सुरक्षित आणि स्वच्छ शिक्षण वातावरण निर्माण केले जाते. "किशोरी सभासद" किंवा सहकारी समर्थन गट स्थापल्यास मित्रांमध्ये अनुभव शेअर करणे, खुला संवाद साधणे आणि शिक्षणात सहभाग वाढवणे शक्य होते, ज्यामुळे शाळेत उपस्थिती, एकाग्रता आणि आत्मविश्वास सुधारतो.

समुदाय स्तरावर, सामाजिक कार्यकर्ते पालक, वृद्ध नागरिक आणि स्थानिक नेत्यांसह जागरूकता सत्रांचे आयोजन करतात, ज्यामुळे दीर्घकाळ टिकलेले मासिक टॅबू दूर होतात, समर्थनात्मक वर्तन वाढते, आणि मुलींपर्यंत अचूक माहिती पोहोचते. अंगणवाडी कर्मचारी, आशा कार्यकर्ता आणि स्वयंसेवी संस्थांसह सहकार्य केल्यास पोहोच वाढते. महिला स्वयं सहाय्य गटांमार्फत कमी किमतीच्या मासिक पॅड उत्पादनास प्रोत्साहन दिल्यास सुलभता वाढते आणि आर्थिकदृष्ट्या स्त्रिया सक्षम होतात, ज्यामुळे स्थानिक टिकाऊ उपाय निर्माण होतात.

धोरण स्तरावर, सामाजिक कार्य हस्तक्षेप सरकारी कार्यक्रम जसे की राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम आणि इतर मासिक स्वच्छता योजना सुदृढ करण्यावर लक्ष केंद्रित करतात. नियमित मासिक पॅड पुरवठा सुनिश्चित करणे आणि लिंग-संवेदनशील शाळा धोरणांचा प्रचार करणे, ज्यामध्ये सल्ला सेवा, मासिक पॅड बदलण्यासाठी सुरक्षित जागा, आणि गैरहजर राहण्याविरोधातील यंत्रणा यांचा समावेश आहे, यावर काम केले जाते. या समग्र दृष्टिकोनातून सामाजिक कार्य हस्तक्षेप केवळ मासिक स्वच्छता व्यवस्थापन सुधारत नाही, तर लिंग समानता वाढवते, शैक्षणिक परिणाम सुधारते, मुलींना पूर्णपणे शैक्षणिक आणि सामाजिक जीवनात सहभागी होण्यास सक्षम करते, आणि शाळा व समुदायांमध्ये दीर्घकालीन वर्तनात्मक व दृष्टीकोन बदल घडवून आणतो.

निष्कर्ष:

संशोधनातून असे स्पष्ट झाले की वर्धा जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद शाळांमध्ये शिकत असलेल्या किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळी दरम्यान गंभीर सामाजिक निर्बंधांचा सामना करावा लागतो, जे सांस्कृतिक विश्वास, आणि गैरसमज यांत खोलवर रुजलेले आहेत. शारीरिक हालचालींवर मर्यादा, धार्मिक निर्बंध, घरगुती कामांवर निर्बंध आणि सामाजिक अलगाव अजूनही आढळतात, ज्याचा मुलींच्या आत्मविश्वास, स्वायत्तता आणि

मानसिक-सामाजिक कल्याणावर परिणाम होतो. या निर्बंधांमुळे अपुरी शाळा पायाभूत सुविधा आणि मर्यादित स्वच्छता साहित्य यांसह गैरहजर राहणे, एकाग्रतेची समस्या आणि शाळा सोडण्याचा धोका वाढतो, ज्यामुळे शैक्षणिक परिणाम नकारात्मक होतात. मानसिक-सामाजिक परिणामही गंभीर आहेत, ज्यात मुलींमध्ये लाज, चिंता आणि उपहास होण्याची भीती आढळते. खुल्या संवादाचा अभाव आणि मासिक शिक्षणाचा अभाव गैरसमज वाढवतो आणि कलंक टिकवतो. या निष्कर्षांमधून दिसून येते की मासिक पाळी ही केवळ जैविक प्रक्रिया नाही, तर किशोरवयीन मुलींच्या सर्वांगीण विकासावर परिणाम करणारी सामाजिक घटना आहे. सामाजिक कार्य हस्तक्षेप या अडचणी कमी करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. शाळा-आधारित उपक्रम जसे की मासिक आरोग्य शिक्षण, शिक्षक प्रशिक्षण आणि सहकारी समर्थन गट, मुलींचे ज्ञान वाढवतात, कलंक कमी करतात आणि शाळेत उपस्थिती सुधारण्यास मदत करतात. पालक, वयोवृद्ध नागरिक आणि स्थानिक आरोग्य कर्मचारी यांच्यासह राबविलेले समुदाय-आधारित कार्यक्रम सामाजिक-सांस्कृतिक निर्बंध दूर करण्यात साहाय्य करतात, तर धोरण-स्तरावरील हस्तक्षेप स्वच्छता साहित्याची उपलब्धता आणि लिंग-संवेदनशील शालेय वातावरण सुनिश्चित करतात. मासिक पाळीशी संबंधित सामाजिक निर्बंध दूर करण्यासाठी बहुस्तरीय, समाकलित दृष्टिकोन आवश्यक आहे, ज्यामध्ये शिक्षण, समुदाय जागरूकता, पायाभूत सुविधा सुधारणा आणि धोरणात्मक वकिली यांचा समावेश असावा. असे सर्वसमावेशक प्रयत्न किशोरवयीन मुलींना सक्षमीकरण देण्यास, त्यांच्या आरोग्याचे रक्षण करण्यास, अखंड शिक्षण प्रोत्साहित करण्यास आणि ग्रामीण वर्धा जिल्ह्यात लिंग समानता वाढविण्यास आवश्यक आहेत. या अभ्यासातून हे अधोरेखित होते की टिकाऊ बदल फक्त सांस्कृतिक संदर्भांचा आदर राखून, वैज्ञानिक ज्ञान आणि सक्षमीकरणाला प्रोत्साहन देणाऱ्या समन्वित सामाजिक कार्य प्रयत्नांमुळे शक्य आहेत.

संदर्भ:

- *Ali, T. S., & Bustamante-Gavino, I. (2014). Knowledge, practices, and restrictions related to menstruation among adolescent girls in urban Karachi, Pakistan. Frontiers in Public Health, 2, 72.*
- *Burnett, E., & Pease, E. (2025). Menstrual exclusions and their psychological impact. Southern Utah University Journal of Health, 1(1), 24-30.*
- *Chaudhari, R. H., & Pagore, R. S. (2021). Menstrual hygiene management among adolescent girls: An educational intervention study. Journal of Pharmaceutical Research International, 33(31), 107–115.*
- *Das, P., Sood, A., & Hennegan, J. (2022). Menstrual health and hygiene: A systematic review of the global evidence. PLOS Global Public Health, 2(8), e0000742.*
- *George, T. S., & Sabu, S. (2022). Psychosocial problems of adolescent girls during menstruation. Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health, 1(1), 1–7.*
- *Gultie, T., Fekadie, M., & Gedefaw, M. (2024). Menstrual hygiene management practice and associated factors among adolescent school girls in Ethiopia. BMC Women's Health, 24, 326.*
- *Hennegan, J., & Redman, J. (2021). Menstrual health: A definition for policy, practice, and research. Critical Public Health, 31(2), 248–251.*
- *Khanam, R., & Shameem, M. (2022). Academic and social impact of menstrual disturbances in medical students: A cross-sectional study. Frontiers in Medicine, 9, 821908.*
- *Masood, A., Mohsin, M., & Shakeel, N. (2025). Effectiveness of various interventions on menstrual health management among adolescent girls: A systematic review and meta-analysis. Journal of Pakistan Biological Sciences, 5(1), 210–225.*
- *Nugraheni, W. P., & Astuti, K. (2022). Intervention to improve menstrual health among adolescent schoolgirls in Indonesia. Journal of Preventive Medicine and Public Health, 55(6), 1082–1092.*

- *Sarkar, M., & Mondal, S. K. (2021). Effect of menstrual restriction on health, education, and social participation among adolescent girls in rural West Bengal, India. Eastern Journal of Medical Sciences, 6(1), 45-50.*
- *Sato, K., & Takimoto, H. (2023). The top 100 cited articles in menstrual health among adolescent girls: A citation analysis study. BMC Public Health, 23, 1618.*
- *Tegegne, T. K., & Sisay, M. M. (2014). Menstrual hygiene management and challenges among adolescent girls in ten secondary schools in Amhara, Ethiopia. BMC Public Health, 14, 697.*
- *Upashe, S. P., Pathak, A., & Shrivastav, P. (2015). Menstrual hygiene practices among adolescent girls in a rural area of Nagpur, India. Journal of Family Medicine and Primary Care, 4(2), 209–213.*
- *Wassif, S., Heyes, L., & Wijesinghe, R. (2020). Exploring young women's menstruation-related challenges in urban slums: An intersectional analysis. Critical Public Health, 30(5), 584–594.*