नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचा ताणतणाव व समस्या

मार्गदर्शक
डॉ. ज्योती सेलोकर
प्राधापक समाजशास्त्र
बॅरि. शेषराव वानखेडे कला व वाणिज्य
महाविद्यालय, खापरखेडा

प्रा. प्रमिला नानाजी मोहिते (हजारे)
संशोधक विद्यार्थीनी
रा.तु.म.नागपूर विद्यापीठ, नागपूर

प्रस्तावना:

आजच्या स्पर्धात्मक, गतीशील, गुंतागुंतीच्या, ताण तणावाच्या जगात वापरतांना आपण सारेच की अधिक प्रमाणात धास्तावलेले आहोत. पती-पत्नी ही जीवनरथाची दोन चाकं आहे. अशी पुर्वापार चालत आलेली कल्पना सत्य असून पतीने आर्थिक बाजू सांभाळावी आणि स्त्रियांनी त्यांचा काटकसरीने योग्य ठिकाणी गरजेनुसार उपयोग करावा अशी कुटुंबव्यवस्था होती. परंतु विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे औद्योगिकरण वाढले, नागरीकरण झाले. जीवन आर्थिक सुकर करणाऱ्या वस्तुंचे उत्पादन व्हावयास लागले.

याच सुमारास स्त्री शिक्षणाला विशेष प्राधान्य देण्यात आले. शिक्षणामुळे व्यक्ती विकास संस्कार निर्मिती व सामायिक प्रतिष्ठा प्राप्त होते. त्यामुळे विविध प्रकारच्या नोकऱ्यामधुन मिळणाऱ्या अधिकारामुळे आर्थिक समानता मिळते. या उद्देशाने स्त्रियांच्या शिक्षणाला विशेष प्राध्यान्य देण्यात आले. स्त्री शिक्षणाच्या प्रसारामुळे स्त्रियांच्या ठिकाणी स्वत: पायावर उभे राहण्याची प्रवृत्ती वाढत आहे. आज अनेक क्षेत्रातील उच्च पदे देखील स्त्रिया भूषवित आहेत. एक बदल म्हणजे आज स्त्रियांचे क्षेत्र व्यापक होत चालले आहे. ते म्हणजे चुल आणि मुल यापूरतीच मर्यादित न राहता शिक्षणाच्या मिळालेल्या संधीचा फायदा घेवून आजची स्त्री शिक्षण घेत आहे. शिक्षणासोबतच तिला नोकरीची संधी मिळाल्यास तीचा देखील स्त्री स्वीकार करते आहे. अशाप्रकारे व्यापक भूमिका बाजवित असतांना बराच ताण स्त्रीला सहन करावा लागतो व त्यांच्या नकळत समस्यांना तोंड दयावे लागते.

मन व मनावर पटकन परिणाम करणारी संवेदनशील गोष्ट म्हणजे तणाव मानसीक व शारीरिक शक्ती खर्च होणे होय. एखादया कठीण घटनांना किंवा परिस्थतीला समोर जतांना सकारात्मक निर्णय होईल अशी खात्री असते. परंतु दुदैवाने त्यांच्या अपेक्षेप्रमाणे गोष्टी न झाल्यास व्यक्तीचा मनावर तणाव वाढतच जातो. तणाव निर्माण करणारे घटक नैराश्य, मतभेद, दबाव, बदल हया सर्व घटकांतून ताणतणाव निर्माण होते.

भारतीय समाज पुरुषप्रधान असल्यामुळे प्रत्येक क्षेत्रात स्त्रियांच्या आर्थिक स्वाधीनतेमुळे त्यांना सतत खाली खेचण्याचे कार्य सुरु असते नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना ऑफिसमधून घरी जायला उशीर झाला तर त्यांचे आचरण संदिग्ध मानल्या जाते. पुरुषांसाठी समाजात वावरण्याची आचारण संहिता वेगळी आहे आणि स्त्रियांसाठी वेगळी स्त्री आजही समाजाच्या बंधनात जखडलेली आहे. स्त्रियांचे मुल्यांकन फक्त 'कोल्ड आणि हॉट' या शब्दातून व्यक्त केले जाते.

उद्देश:

1. नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचा सामाजिक, आर्थिक समस्यांचा अभ्यास करणे.
2. ताण तणाव कमी करण्याची क्षमता स्त्रियांमध्ये शिक्षणामुळे येते याचे अध्ययन करणे.
3. स्त्रियांचा जीवनावर शिक्षणाचा होणाऱ्या प्रभावाचा अभ्यास करणे.

गृहितके:

1. नोकरी करणारी स्त्री अधिक तणावपुर्ण जीवन जगतात.
2. शिक्षित स्त्रिया समस्याचे निराकरण चांगल्याप्रकारे करु शकतात.

संशोधन पध्दती:

प्रस्तुत संशोधनार्तंगत याच संदर्भात अध्ययन करण्याकरिता ऐतिहासिक वण्रनात्मक आणि विशलेषणात्मक पध्दतीने अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. त्याचबरोबर दुय्यम स्त्रोत ग्रंथ, पुस्तके शोधनिबंध, नियतकालिके यांचा उपयोग करण्यात आला आहे.

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचा ताणतणाव व समस्याचे विश्लेषण:

या लेखासाठी नमुना म्हणून निवड केलेल्या 20 स्त्रियांना आपणास ताणतणाव व समस्या असल्याचे प्रमुख कारण काय आहेत हे विचारल्यास खालील माहिती समोर आली.

- नमुना म्हणून निवड केलेल्या स्त्रियांना आपणास कोणतया बाबीचा अधिक ताण जाणवतो असा प्रश्न केला असता घरगुती कामाचा ताण 20%, व्यावसायिक ताण 40%, कार्यालयीन ताणतणाव 50% तर सामाजिक ताणतणाव 10% जाणवतो असे निदश्रनास आले.
- वरील विश्लेषणातून असे दिसून येते की नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना सर्वाधिक ताण काया्रलयीन कामामुळे जाणवतो असे दिसते या नमुना म्हणून निवड केलेल्या स्त्रियांना दुसरा प्रश्न असा केला की कार्यालयीन ताणतणाव सर्वाधीक जाणवण्याचे कारण काय त्यावर
- 70% स्त्रियांनी आम्हाला रोजगाराची शाश्वती नाही सांगीतले 20% स्त्रीयांनी कायमस्वरुपी रोजगार नाही असे सांगीतले.
- वरील विश्लेषणावरुन असे दिसून येते की, अधिकाधिक ताणतणावाचे कारण हे रोजगाराची शाश्वती नसणे हे आहे.
- वरील विश्लेषणावरुन असे दिसून येते की, अधिकाधिक ताणतणावाचे कारण हे रोजगाराची शाश्वती नसतेण हे आहे स्त्रीच्या बदलत्या भुमिकेमुळे तिला पारंपारिक कामाव्यतिरिक्त स्वत:ची नोकरी करीत असतांना कामाचा बोजा वाढत जातो अणि अनेक समस्यांना त्यांना तोड दयावे लागते. नोकरीतील कर्तव्य पूण्र करिता असतांना तिला कुटुंब समाजाची साथ हीव असते परंतुही जर साथ मिळाली नाही तर तिला ताण निर्माण होतो. भारतातील महिलांचे असुनही रोजगारामध्ये कमी प्रतिनिधित्व असल्याचे अभ्यास दाखतात.
- नमुना स्त्रियांना 'आपणास जाणवत असलेल्या ताणतणाव व समस्या सोडवण्यास सक्षम आहात काय? असा प्रश्न केला तेव्हा 80% स्त्रियांनी माहिती नाही असे उत्तर दिले.
- यावरुन असे समजते की नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना जाणवलेला ताण-तणाव व समस्या सोडवण्यास सक्षम आहेत. 2021 च्या अभ्यासात असे नमूद केले आहे की, भारताच्या GDP मध्ये भारतीय महिलांचे योगदान केवळ 18% आहे. तुलनात्मकदृष्टया चीन 40%, जपान 33% इतके आहे. जागतिक GDP मध्ये महिलांचे एकूण योगदान 37% आहे. भारतातील रोजगारामध्ये महिलांचा वाटा संघटीत क्षेत्रात कमी आहे परंतु असंघटित क्षेत्रात जास्त आहे. अलिकडच्या काळात उद्योग नोकरीशाही इत्यादी सारख्या काही संघटीत

Research Hub International Journal

क्षेत्रामध्ये नोकरी करणाऱ्या भारतीय महिलाचा वाटा थोडासा वाढला आहे.

- नमुना म्हणून निवड केलेल्या स्त्रियांना शेवटच्या प्रश्न असा केला की, आपण कोणत्या घटकामुळे ताणतणाव व समस्या कमी करण्यास सक्षम झालात? तेव्हा शिक्षण असल्यास मानसिक वातावरण, सामाजिक वातावरण नातेसंबंध अशा विविध घटकांचा त्यामध्ये संबंध आला परंतु सर्वाधिक स्त्रियांनी शिक्षणामुळे ताणतणाव व समस्या कमी करण्यास मदत होते असे मत व्यक्त केले.
- यावरुन असे दिसून येते की, शिक्षण हा घटक नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना ताणतणाव व समस्या कमी करण्यात मदत करतो.

उपाययोजना व शिफारशी:

1) कुटुंबातील व्यक्तीच्या स्वास्थाबरोबरच आपले स्वास्थ चांगले ठेवावे त्यामुळे कुटुंबांच्या कल्याणाचे कार्य पार पाडल्या जाईल.
2) सामाजातील जास्तीत जास्त स्त्री शिक्षित होणे अत्यावश्यक आहे. एक स्त्री सर्व घराला सुशिक्षित करते.
3) शिक्षणाच्या प्रभावामुळे कुटुंबातील व्यक्तीकडे व त्याच्या आरोग्याविषयी सल्ला देणे व योग साधनेचा विचार करुन स्वास्थ चांगले ठेवावे.

आज जगात स्त्री-पुरुष समानतेच्या तत्वाचे राजय आहे हया तत्वाचा परिणाम म्हणून कुटुंब हा स्त्रीला एक प्रकारचा तुरुंग वाटत आहे. या तुरुंगातून बाहेर पाडावे, नोकरी करुन पुरषांशी स्पधा्र करावी, नेसर्गिक भेद सोडून दिल्यास तिने पुरुषासमान अथवा प्रतिरुप बनावे असा प्रयतन सुरु असून त्याला बऱ्याच अंगी आंतरभूत होऊ लाभ मिळतो. आजची स्त्री जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात पुरुषांची बरोबरीने नोकरी करीत आहे. आज असे कोणतेच क्षेत्र शिल्लक राहीले नाही की ज्यात शिक्षणाच्या जोरावर स्त्रीने प्रवेश केला नाही.आज ती राजकारण, शिक्षण, विज्ञान, साहित्य व शासन या सर्वच क्षेत्रातील उच्च पद भूषवित आहेत.

निष्कर्ष :

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियाचा ताणतणाव व समस्य या विषयाच्या अध्ययनावरुन असे लक्षता आले की, ज्या स्त्रिया नोकरी करतात. त्यांना अधिक ताण असतो. याचे कारण म्हणजे त्यांची बहुआयामी भुमिका हे होय. महिलांचे स्थान हळुहळु बदलत जावून एकेण नव्या पर्वाला सुरुवात होवून संविधानिक व सामाजिक दृष्टया आता खऱ्या अथा्रने महिलाराज यशोगाथेला सुरुवात झाली आहे. त्यामुळे महिलाचा आदर्श वाटचालीतील महत्वाचा कार्यस्तंभ म्हणून तिचा गौरव करावा लागेल. सव्रप्रथम तुमच्या सकारात्मक विचारांना आचारांना जागृत करुन आत्मविश्वासाने समस्यांना अडचणींना समोर गेले तरच ताण निर्माण होणार नाही. एकमेकांशी देवाणघेवाण असली पाहिजे. कुटुंबात सहकार्याचे समाजातले वातावरण तणाव नक्कीच की करु शकतो. दुसऱ्याच्या गुणांचे मनमोकळेपणाने कौतुक करा त्यामुळे समोरची व्यक्ती खुश होईलच पण तुम्हालाही प्रसन्न वाटेल 'ज्या स्त्रिया अधिक शिक्षण घेतात त्यांना ताणाचे प्रमाण कमी दिसून येते कारण परिस्थितीनुसार निर्णय कशाप्रकारे घ्यावे यांचा आत्मविश्वास हो शिक्षणामुळे वयक्तीला येत असतो. तसेच शिक्षणामुळे रोजगाराची संधी देखील हया प्राप्त करु शकतात. त्यामुळे त्यांना स्वाभिमनाने जीवन जगण्याची प्रेरणादेखील मिळते. प्रत्येक व्यक्तीला जीवनात जे काही हवे आहे. ते अगदी त्याच्या इचदेनुसार मिळेलच असे नसते. अशावेळी जीवनात अनेकदा व्यक्तीला समायोजन करावे लागते. त्याशिवाय जीवन आनंदी व सुखी समाधानाने जगता येणार नाही. आपल्या भारतीय संस्कृतीमध्ये

Research Hub International Journal

कुटुंब हे एकमेव स्थान आहे. ज्या ठिकाणी माणसाचा सर्व ताणतणाव मुक्त जीवना जगु शकतो. परंतु याच कुटठुंबात जर त्याला ताण तणावाचे वातावरण मिळत असेल तर तो त्यापासुन दुर राहणे मान्य करणे ति क्षमता तिच्यामध्ये विकसीत होते. ती शिक्षणामुळे, विचारांना एक नवी दिशा प्राप्त होते. व्यक्ती सर्व बाबीचा सारसार विचार करतो व नंतर निर्णय घेतो म्हणून शिक्षणाला आपल्या जीवनात फारच महत्वाचे स्थान आहे.

"जेव्हा पुरुष शिक्षित होतो तो फक्त एकच शिकतो". परंतु जेव्हा एक स्त्री शिक्षित होते तेव्हा संपूर्ण कुटुंब शिक्षित होते" समाजाच्या आधारशिल असलेल्या स्त्रीयांनी तणावमुक्त जीवन व्यतीत करणे आवश्यक आहे.

संदर्भ :

- लोटे रा.ज., भारतीय समाज आणि सामाजिक समस्या, पिंपळापुरे प्रकाशन, नागपूर आवृत्ती व्दितीय 2008
- ISBN No. 978-81-926241-0-5 रिसर्च पेपर "नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण व कौटुंबिक संबंध एक अध्ययन."
- मेहता सुनील राऊत 'स्त्रिकडे स्त्री म्हणून बघण्यात दृष्टीकोन बदलायला हवा' मार्च 2006.
- Contribution of women in Indian Arts and Culture (CWLAC-2012) 29th December 2012.
- 'भारतीय स्त्री जीवन व कतृत्व' प्रा. आर. एम.पारधी

Research Hub International Journal