



"नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताणाचा मानसशास्त्रीय अभ्यास"

प्रा. डॉ. सुरेश.पी. पाटील

सहायक प्राध्यपक व विभाग प्रमुख,

मानसशास्त्र विभाग

मस्त्योदरी महाविद्यालय, अंबड

सारांश (Abstract):

खालील अभ्यासासाठी वेगवेगळ्या क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या महिलांचा अभ्यास करण्यात आला आहे. समाजामध्ये स्त्रियांना नेहमीच दुय्यम दर्जा दिला जात असल्यामुळे कित्येक वर्षांपासून स्त्रिया ह्या कुटुंबा पुरत्याच मर्यादीत मानल्या जात आहेत. परंतु दिवसांदिवस भासत असलेली अर्थाजनाची गरज, स्व ओळखीची गरज व व्यक्तीमत्व विकास यामुळे बऱ्याच स्त्रिया पुरुषांच्या बरोबरीने वेगवेगळ्या क्षेत्रामध्ये आपले कर्तृत्व सिद्ध करत आहेत.

परंतु हे करत असतांना त्यांना व्यवसायीक आणि पारीवारीक आशा दोन्ही भूमिका त्यांना काटेकोरपणे पार पाडाव्या लागतात. त्यामुळे नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये तानाचे प्रमाण वाढत आहे. ताणाशी योग्य प्रकारे जुळवून न घेता आल्यामुळे आशा स्त्रिया जीवनातील आनंद व स्वास्थ्य हारवलेल्या दिसतात या संदर्भात भारतीय महिलांचा अभ्यास अनेक मानसशास्त्रीय संशोधकांनी केला आहे.

या अभ्यासावरून असे लक्षात येते की, नोकरी करणाऱ्या महिलांना नोकरी आणि कौटुंबिक आशी दुहेरी भूमिका पार पाडावी लागते तसेच व्यावसायीक भूमिकाही काटेकोरपणे पार पाडावी लागते. आशा दुहेरी भूमिकांमुळे नोकदार स्त्रियांमध्ये ताण तणावाचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत असल्याचे दिसून येत आहे. या तणावामुळे त्यांच्या कौटुंबिक, सामाजिक व वैयक्तीक जीवनावर विपरित परिणाम झाल्याचे दिसून येतात.

प्रस्तावना (Introduction):

बऱ्याच देशांमध्ये मानसिक ताणावर संशोधन झाले आहे. त्यामध्ये अमेरिकेमध्ये मोठ्या प्रमाणात मानसिक ताणावर संशोधन झाले आहे. त्यावरून असे स्पष्ट झाले आहे की, मृत्यूस जबाबदार घटकांपैकी मानसिक ताण हा एक महत्वाचा घटक आहे. नोकरी करणाऱ्या महिलांपैकी थोड्या प्रमाणात महिला ताणाचे योग्य प्रमाणात व्यवस्थापन करतांना दिसतात. ताणाशी योग्य प्रकारे जुळवून न घेता आल्यामुळे जीवनामधील आनंद स्वास्थ्य हरवलेल्या महिलांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत



आहेत. जास्तीच्या ताणामुळे आरोग्याच्या तक्रारी काही वेळेस हृदयविकारासारख्या गंभीर आजारांने अनेक महिला ताणाची किंमत मोजताना दिसतात. त्याचप्रमाणे ज्या ठिकाणी महिला काम करतात त्या ठिकाणचे संस्था, कार्यालये, संघटना ताणापासून मुक्त नाही अनेक वर्षांच्या अभ्यासातून ताणाचे स्वास्थ्यावर होणारे परिणाम लक्षात आल्यामुळे संशोधकाने आपले लक्ष याकडे वळवलेले दिसते.

रक्तदाम, मधुमेह, हृदयविकार, कर्करोग, त्वचा संबंधी विकार, मानसिक आजार या सारख्या अनेक आजारांच्या मुळाशी अतिरिक्त ताण हेच मुळ कारण असल्याचे अनेक अभ्यासकांना दिसून आले. यामध्ये सर्वप्रथम १९३६ मध्ये हॅन्स सेले यांनी जीवनशास्त्रामध्ये ताणाची संकल्पना मांडली सतराव्या शतकात ताण हा शब्द भ्रम, ओझे प्रतिकूलता या अर्थाने वापरला जात होता. पुढे तो दाब जोर, दडपण या अर्थाने वापरला आहे. तसेच शारीरिक शास्त्रामध्ये व्यक्तीच्या स्वास्थ्यामध्ये बिघाड उत्पन्न करणारा उद्दीपक अशी ताणासंबंधी संकल्पना होती.

पुर्व संशोधन आढावा (Review of Literature):

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये ताणाचे प्रमाण वाढत आहे. या संबंधी अनेक मानशास्त्रीय संशोधकांनी अभ्यास केला आहे.

थाराकन (१९९२) यांनी तांत्रिक क्षेत्रातील व अतांत्रिक क्षेत्रातील महिला आशा दोन वर्गातील ९० स्त्रियांचा अभ्यास केला. त्याद्वारे व्यवसायीक ताण आणि कार्य समाधान घटकाचे मापन केले त्यामध्ये आढळून आले की व्यावसायीक वर्गातील स्त्रियांमध्ये अव्यवसायीक वर्गातील स्त्रियांपेक्षा ताणाचे प्रमाण जास्त आहे.

पारिख आणि मेहता (१९९७) यांनी देखील १५० नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचा अभ्यास केला आहे.

के. श्रीवास्तव आणि ए.के. श्रीवास्तव (१९८५) यांनी ४० नोकरी करणाऱ्या आणि ४० परंपरागत स्त्रियांचा अभ्यास केला आहे. त्यानुसार असे आढळून आले आहे की नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये परंपरागत स्त्रियांच्या तुलनेत जास्त ताण अनुभवत असल्याचे आढळून आले आहे.

उद्दिष्ट्ये (Objectives):

१. नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांमधील वाढलेल्या ताणाच्या प्रमाणाचा शोध घेणे.
२. कार्यालयीन स्थितीमुळे नोकरी करणाऱ्या महिलांच्या ताणतणावात होणाऱ्या वाढीचा शोध घेणे.
३. नोकरी न करणाऱ्या स्त्रियांमधील ताणाच्या प्रमाणाचा शोध घेणे.

**ताणाच्या व्याख्या :**

१. **झिंबार्डो (१९८८)** यांच्या मते, "व्यक्तीमध्ये असंतुलन निर्माण करणाऱ्या किंवा तिच्यात जुळवून घेण्याच्या क्षमतेवर भार टाकणाऱ्या घटकांना दिलेल्या व्यक्तीच्या सामान्य किंवा विशिष्ट प्रतिक्रिया म्हणजे ताण होय."
२. **लॉझारस, फोकमन (१९८४)** यांच्या मते, "व्यक्तीच्या शारीरिक मानसिक कार्याबाबत धोका निर्माण करणाऱ्या किंवा प्रत्यक्ष बिघाड उत्पन्न करणाऱ्या घटनांना दिलेल्या प्रतिक्रिया म्हणजे ताण होय."

ताणाचे प्रकार (Types of stress) :

हॅन्स सेले (१९७४) यांनी ताणाचे चार प्रकार प्रष्ट केले आहेत. त्यांच्या मते ताण ही बहुविध पैलू असलेली संकल्पना आहे. ताणाचे व्यक्तीवर प्रतिकूलच नाही तर अनुकूलही परिणाम होतात.

ताणाचे प्रकार

सुखकारक ताण अत्युच्च ताण अपुरा ताण त्रासदायक ताण

१. असुखकारक / त्रासदायक ताण (Distress):

ज्यावेळेस ताणाचे व्यक्तीवर होणारे परिणाम हानीकारक किंवा त्रासदायक असतात. तेव्हा त्यास असुखकारक ताण म्हणतात. उदा- नोकरी जाणे, दुकान आगीत भस्मसात होणे.

२. सुखकारक ताण (Eustress):

जेव्हा ताणाचे व्यक्तीवर अनुकूल परिणाम घडून येतात. तेव्हा त्यास सुखकारक ताण असे म्हणतात. उदा- लग्न ठरणे, नोकरी मिळणे, बढती मिळणे.

३. अत्युच्च ताण (Hyper Stress):

एखाद्या वेळेस व्यक्तीच्या समायोजन शिल्लतेवर प्रचंड ताण येतो या घटना अनुकूलही असू शकतात. याला अत्युच्च ताण असे म्हणतात. उदा- एखाद्या कंपनीच्या व्यवस्थापकपदी नेमणुक होणे यामुळे जबाबदाऱ्या वाढतात अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे व्यक्ती अतिरिक्त ताण अनुभवते.

४. अपुरा ताण (Hype Stress):

काही उद्दीपनाअभावीही ताण निर्माण होतो म्हणजे उद्दीपितका क्षीण असतो की तो विशिष्ट ताण निर्माण करण्यासाठी कमी पडतो यास अपुरा ताण असे म्हणतात. उदा- गोंधळलेले विचार, पाठदुःखी, चिंता, अति बोलणे इ.



ताणाचे स्त्रियांवर होणारे परिणाम :

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या मनावर ताणाचवा विपरीत परिणाम होत असतो. ज्या ठिकाणी स्त्रिया नोकरी करतात तेथील कार्यालयातील प्रमुखा सोबत बऱ्याचदा वादविवाद निर्माण होत असतात. त्याच प्रमाणे काही वरिष्ठ व कनिष्ठ सहकार्यांकडून मिळणाऱ्या असहकार्यामुळे देखील स्त्रियांमध्ये ताण निर्माण होत असतो. असे अनेक मानसशास्त्रीय संशोधकांना आपल्या संशोधनातून आढळून आले आहे. या महिला भुमिका संघर्षामुळे त्रस्त असतात. त्यांच्यामध्ये चिंतेची पातळी ही उच्च असते यांचा परिणाम त्यांच्या वैवाहीक पारिवारीक जीवनावर होत असतो. वैवाहिक समायोजनाच्या संदर्भात महिलांना अनुभवाव्या लागणाऱ्या समस्यांवरही प्रकाश टाकण्यात आला आहे. बरेच घटक स्त्रियांच्या वैवाहीक समायोजनावर परिणाम करतात. त्याच प्रमाणे स्त्रियांचा नोकरीकडे बघण्याचा दृष्टीकोन आर्थिक व सामाजिक परिस्थिती पती-पत्नींच्या भुमिकांबाबतची अभिवृत्ती आशा सर्वच पातळीवरील व्यक्तीमध्ये ताणाचे प्रामाण मोठ्या प्रमाणावर आढळून आले आहे. पोलिस खात्यामध्ये काम करणाऱ्या महिला बाबत पोलिस कर्मचाऱ्यांची कमी संख्या, कमी सुट्या, गुन्हेगारीचे वाढते प्रमाण, जास्त तास काम, कमी सुविधा यामुळे ताणामध्ये वाढतच होत आहे.

प्रत्येक क्षेत्रामध्ये महिला ज्या-ज्या ठिकाणी काम करतात तेथील वातावरणाचा त्यांच्या व्यक्तीमत्वावर विपरीत परिणाम होतो व त्यामुळे त्यांच्यामध्ये ताण निर्माण होतो. त्यामुळे समस्यांमध्ये भरच पडत जाते. जसे सामाजिक, आर्थिक, शैक्षणिक, कौटुंबिक, सांस्कृतिक पती-पत्नी संबंध, बालकमाता संबंध अशा सर्व प्रकारच्या संबंधामध्ये समस्या निर्माण होतात.

ताणावर नियंत्रण मिळविण्याचे मानसशास्त्रीय उपाय :

या क्षेत्रातील संशोधकांच्या मते ताण व्यवस्थापनासाठी कोणताही एकच मार्ग पुरेसा नाही. तर समग्र व्यक्तीवर आधारीत जीवनशैली विषयक दृष्टीकोणाची आवश्यकता आहे.

ताणावर व्यवस्थापन मिळविण्याचे कारणे :

१. चांगले ताण व्यवस्थापन करणाऱ्या महिला ताण अपेक्षित आहेत हे समजावून घेऊन त्याप्रमाणे त्याचे नियंत्रण व नियमन करतात.
२. महिलांनी वैयक्तिक जीवन आणि सार्वजनिक जीवन यामध्ये सुसंगती निर्माण करणे.
३. वाईट प्रकारच्या ताणाला प्रतिक्रिया देताना ताण वाढवणाऱ्या विघातक गोष्टी ऐवजी विधायक गोष्टीचा अवलंब करणे.
४. शारीरिक व मानसिक ताणाची सुचके पटकन ओळखावीत.



५. ताणाचा प्रतिकार करण्यासाठी विधायक गोष्टी अमलात आणणे.
६. ताण कमी करण्यासाठी स्त्रियांनी शिथिलीकरण तंत्राचा वापर केला पाहिजे.
७. ध्यान धारणा करणे.
८. ताण कमी करण्यासाठी संमोहन व स्व-संमोहन तंत्राचा वापर करावा.

निष्कर्ष :

वरील अभ्यासावरून असे दिसून येते की, नोकरी करणाऱ्या महिलांना कौटुंबिक व व्यवसायीक या दोन्ही भूमिका काटेकोरपणे पार पाडाव्या लागतात. या दुहेरी भूमिके मुळे नोकरदार स्त्रियांमध्ये ताणाचे प्रमाण वाढतांना दिसून येते. त्यामुळे नोकरी करणाऱ्या महिलांच्या वैयक्तिक, सामाजिक कौटुंबिक जीवनावर विपरीत परिणाम झाल्याचे दिसून येते.

संदर्भ :

१. प्रगत शैक्षणिक मानसशास्त्र- प्रा. पारसनास न.रा., नुतन प्रकाशन पुणे
२. ताण व आरोग्य-डॉ.बी. एन. बर्वे
३. ताणाचे व्यवस्थापन- सेले
४. मानसिक ताण तणाव कसा रोखाल डॉ. राजेंद्र बर्वे, मनोविकास प्रकाशन
५. रंग सुखाचे- डॉ. रमा मराठे, महेश पब्लीकेशन
६. संशोधन पद्धतीशास्त्र व तंत्र- डॉ. आगलावे, विद्या प्रकाशन, नागपूर