International Journal of Research in IT and Management (IJRIM)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 8 Issue 1, January- 2018
ISSN(o): 2231-4334 | ISSN(p): 2349-6517 | Impact Factor: 6.505

कोराडी ग्रामीण भागातील नोकरी करणारया 25-40 वयोगटातील महिलांचे मान सक तणावांचे च कत्सक अध्ययन

डॉ. माया प्रभाकरराव शरखेडकर
सहयोगी प्राध्यापक, तायवाड़े महा वद्यालय, महादुला, कोराडी, नागपुर

प्रस्तावना: सद्य परिस्थितिमध्ये नोकरी करणारया स्त्रियांसमोर नव-नवीन आव्हाने समोर येत असतात , जसेकी कार्यालयीन काम करण्याच्या पद्धतीमध्ये झालेला बदलाव , पदोन्नतिसाठी असलेली स्पर्धा , परीक्षा, ईर्षा, आकांक्षा, वेळ-ऊर्जा-कामाचा व्याप यांचे व्यवस्थापन ई. उत्पन्नानुसार महिला उर्जेची बचत करणारे साधने घरी वापरायला आणतात जसे की मक्सर, ग्राइन्डर, फ्रज, ओवन, वॉ शंग मशीन, डश वॉ शंग मशीन, तयार मसाले, पापड़, लोणचे ई. कंवा हाताखालील नोकर वर्गाकडून कामे करवून घेऊन शारीरिक उर्जेची बचत करतात. वय, स्वास्थ, कामाचा व्याप, कुटुंबातील सदस्यांची संख्या, घरातील आबाल-वृद्धांची संख्या त्यांचे स्वास्थ , कार्यस्थलाचे घरापासुन असलेले अंतर , कार्यालयात काम करण्याच्या वे ळा, कार्यालयात जाण्यासाठी असलेले साधन/ वाहन , घरी शकत असलेले पाल्य, पाल्यांचा होत असलेला शैक्ष णक वकास, त्यांच्या शक्षणाकरिता स्वतःचे योगदान , पाल्यांच्या गृहपाठ-ट्यूशन साठी घेतलेली वैयक्तिक का ळजी, घरातील एकमेव कमावती व्यक्ती ई. घटकांचा कोराडी ग्रामीण भागातील नोकरी करणारया 25-40 वयोगटातील महिलांचे मान सक तणावांचे च कत्सक अध्ययन करण्याकरिता प्रामुख्याने वचार करण्यात आला.

कोराडी ग्रामीण भागातील नोकरी करणारया 25-40 वयोगटातील महिलांचे मान सक तणावांचे मा सक उत्पन्नानुसार केलेले अध्ययन:

अ. क्र .	तणावांचे घटक	निम्न उत्पन्न गट	मध्यम उत्पन्न गट	उच्च उत्पन्न गट	एकुण
1.	अत्याधुनिक साधनांचा वापर	32	67	223	322
2.	हाताखालच्या व्यक्तीकडून काम करवून घेणे	17	102	235	354
3.	कुटुंबातील सदस्यांची अत्या धक संख्या	37	54	26	117

4.	कुटुंबातील एकमेव कमावती व्यक्ती	23	16	12	41
5.	पाल्यांचा होत असलेला शैक्ष णक वकास	76	213	43	142
6.	पाल्यांचा शक्षणाकरिता स्वत:चे योगदान	62	132	34	228
7.	पाल्यांच्या गृहपाठ-ट्यूशन साठी घेतलेली वैयक्तिक काळजी	13	41	18	72
8.	कार्यालयात काम करण्याच्या वेळा	39	87	73	199
9.	एकत्र कुटुंब पद्धति	23	43	09	75
10.	कार्यालयात जाण्या-येण्या साठी उपलब्ध साधन	87	156	273	516
11.	कार्यालयचे घरापासून अंतर	273	172	113	558
12.	कार्यालयीन कामाचा व्याप	368	122	231	711
13.	पदोन्नती	93	239	87	419
14.	वरच्या अ धकारयांचे कामात सहकार्य	236	178	23	437
15.	कार्यालयातील कार्याचे समाधान	231	312	89	632

वरील ता लकेनुसार असे लक्षांत येते की , अत्याधुनिक साधनांचा वापर उच्च उत्पन्न गटातील कोराडी ग्रामीण भागातील नोकरी करणारया 25-40 वयोगटातील महिला जास्त प्रमाणात करतांना आढ ळूण आल्यात, तसेच हाताखालच्या व्यक्तीकडून काम करवून घेणे हे उच्च उत्पन्न गटातील महिलांमध्ये जास्त प्रमाणात करताना आढळूण आले, त्यामुळे त्यांच्यावर शारीरिक व मान सक तणावांचे प्रमाण कमी आढ्ळूण आढळूण आले. कुटुंबातील सदस्यांची अत्या धक संख्या मध्यम उत्पन्न गटामध्ये आढ ळूण आली. हल्ली कुटुंबात आपसी मतभेद वकोपाला जात असल्या कारणाने प्रचंड वाढत असलेली वभक्त कुटुंब पद्धति ,

त्यामुळे एका कुटुंबामध्ये साधारणत: तीन ते पाच सदस्य आढ ळूण आलेत. जास्त सदस्य कुटुंबात असणे म्हणजे स्वाभा वकच त्यांच्या मूलभूत गरजा पुरवीणे अत्यावश्यक असते जसेकी अन्न, वस्त्र, निवारा यांची सोय, शक्षणाची सोय त्यात स्वत:चे अपत्य , बहिन-भाऊ, पुतने-भाचे वगैरे सोबत राहत असतील तर त्यांची संपूर्ण जवाबदारी. 25 ते 40 वयोगटातील नोकरी करणारया महिलांचे ऐन हे वय ऐन उमेदीचे वय असते, त्यामु ळे याका ळात स्वत:साठी, कुटुंबासाठी, नवीन घर घेणे , गृह-सजावटीचे सामान खरीदने , फर्नीचर खरीदने, इलेक्ट्रोनिकचे सामान जसे टीवी , फ्रज, मक्सर, ग्राइंडर, कूलर, एसी ई. घेण्याची खूप इच्छा आ ण खुमखुमी आढळूण आली. जोश व प्रतिस्पर्धेचे प्रमाण देखील मोठ्या प्रमाणात दिसून आले.

पाल्यांचा होत असलेला शैक्ष णक वकास, पाल्यांचा शक्षणाकरिता स्वत:चे योगदान , पाल्यांच्या गृहपाठ-ट्यूशन साठी घेतलेली वैयक्तिक का ळजी हे सर्व मध्यम उत्पन्न गटातील महिलांमध्ये बरयाच मोठ्या प्रमाणात आढळूण आले. बरेच महिलांमध्ये पाल्यांच्या शक्षणासाठी काटकसर करणे,जास्त वेळ कार्यालयात काम करून ओवरटाइमचा पैसा कमा वणे असे केळ्ळ पाल्यांच्या शक्षणांसाठी धडपड चालू असते.

कार्यालयात जाण्या-येण्या साठी उपलब्ध साधन , कार्यालयाचे घरापासून अंतर याचा समन्वय वे ळ, ऊर्जा, उपलब्ध असलेले साधन यामु ळे कार्यालयीन वे ळेवर पोहोचणे हे सर्वच नोकरी करणारया महिलांसाठी अत्यावश्यक असते, बायोमेट्रिक उपकरणांचा , वे ळेचे बंधनासाठी व शस्तबद्धतेसाठी हजेरीसाठी आवश्यक केलेले आहे. हे जरी असले तरी सर्वांनी नियमांचे पालन करणे अत्यावश्यकच आहे.

कार्यालयीन कामाचा व्याप, पदोन्नती, वरच्या अ धकारयांचे कामात सहकार्य, कार्यालयातील स्वकार्याचे कार्य करण्याचे समाधान हे प्रत्येक उत्पन्न गटामध्ये व्यक्तिगत महिलांमध्ये तणावांचे प्रमाण कमी-जास्त आढळूण आले. नोकरी महिलांना कार्यालयीन काम व गृहकाम अशी दुय्यम भू मका पार पाडावी लागतांना थोड्याफार प्रमाणात तणांव तर येतोच.कोराडी ग्रामीण भागातील नोकरी करणारया 25-40 वयोगटातील महिलांच्या उत्पन्न गटांनुसार वेळ, काम आ ण ऊर्जा यांचा ताळमेळ खालील ता लकेमध्ये दर्श वलेला आहे:

International Journal of Research in IT and Management (IJRIM)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 8 Issue 1, January- 2018
ISSN(o): 2231-4334 | ISSN(p): 2349-6517 | Impact Factor: 6.505

ववरण	तणावांचे व्यवस्थापन			
	निम्न स्तर गट	मध्यम स्तर गट	उच्च स्तर गट	एकूण
वेळ, काम आ ण ऊर्जा यांचा व्यवस्थापनेचा स्तर	193	229	378	800
टककेवारी	24.13%	28.62%	47.25%	100%
तणावांची पातळी	353	285	162	800
टककेवारी	44.13%	35.62%	20.25%	100%

उपरोक्त ता लकेनुसार वेळ, काम आ ण ऊर्जा यांचा व्यवस्थापनेचा स्तर आ ण तणावांच्या पात ळीनुसार कोराडी ग्रामीण भागातील नोकरी करणारया 25-40 वयोगटातील महिलांच्या संख्यांचे तुलनात्मक वश्लेषण करतांना असे आढ़ळून आले की, 800 महिलांपैकी निम्न स्तर गटात 193 (24.13%) महिलांचा समावेश होता. उच्च स्तर गटात 378 (47.25%) महिलांचा समावेश आहे. तसेच मध्यम स्तर गटात 229 (28.62%) महिलांचा समावेश आहे.

निष्कर्ष:

वेळ, काम आ ण ऊर्जा यांचा व्यवस्थापनेचा स्तर व तणावांचे व्यवस्थापन यांचे तुलनात्मक अध्ययन करतांना असे आढ़ळून आले की, वेळ, काम आ ण ऊर्जा यांचा व्यवस्थापनेचा उच्च स्तर गटात जास्तीत जास्त प्रमाण असून तणांव स्तरात कमी प्रमाण आढ़ळून आले. यावरून असे दिसते की, नोकरी करणारया बहुतेक महिला त्यांच्या उर्जेचे योग्य व्यवस्थापन करतात. घरात व बाहेरील कामे करतांना ऊर्जा बचतीकरीता योग्य साधनांचा वापर करुन उर्जेची बचत करतात. उर्जेचे योग्य नियोजन , नियंत्रण , मूल्यांकन करून व योग्य व्यवस्थापनाचा उपयोग करून कमीत-कमी तणांव उपरोक्त महिलांचे अध्ययन करतांना अनुभवास आले. याचा निष्कर्ष असा की , उर्जेचे योग्य व्यवस्थापन केले तर कमीत-कमी तणांव अनुभवास आलेला आहे. हे वरील ता लकेवरून देखील निदर्शनास आले आहे. नोकरी करणांरया महिलांच्या वेळ, काम आ ण ऊर्जा यांचा व्यवस्थापनेचा स्तर आ ण तणावांच्या व्यवस्थापनेचा स्तर ह्यांचा सर ळ संबंध असतो.

उत्पन्नानुसार नोकरी करणारया महिलांचा वे ळ, काम आ ण ऊर्जा यांच्या व्यवस्थापनेचा स्तर आ ण तणावांचा देखील संबंध दिसून येत नाही. उत्पन्न वाढले की , नोकरीत बहुतांश कार्यभार व जवाबदारी

देखील वाढते त्यामु ळे योग्य व्यवस्थापन केले तरच तणाव कमी होऊ शकतो. उत्पन्न वाढलेकी वेळव्यवस्थापनाच्या स्तराचा तणाव स्तरावर सरळ परिणाम होतो.

जेव्हा ऊर्जा व्यवस्थापनेचा दर्जा उच्च असतो , तेव्हा तणावाचा स्तर निम्न असतो. म्हणजेच योग्य ऊर्जा व्यवस्थापनेमूळे तणाव कमी करता येतो.

नोकरी करणारया बहुतांश कोराडी ग्रामीण भागातील 25 ते 40 वयोगटातील महिला वभक्त कुटुंबात राहण्यास प्राधान्य देतात. तर काही महिला सयुंक्त कुटुंबात राहून समायोजन करून राहतांना दिसून आल्यात. तसेच नोकरी करणारया बहुतांश कोराडी ग्रामीण भागातील 25 ते 40 वयोगटातील महिलांचा कल नागपूरकड़े नोकरी करणे व पाल्यांच्या शक्षणासाठी नागपुरलाच स्थायिक होण्याकड़े जास्त दिसून आला. तसेच खाजगी व सरकारी वाहनांने कामावर जाण्या-येण्याकरीता महिलांचा कल जास्त प्रमाणात दिसून आला.

नोकरी करणारया बहुतांश कोराडी ग्रामीण भागातील 25 ते 40 वयोगटातील महिलांचा वे ळेच्या व्यवस्थापनेचा स्तर उच्च आहे. त्यांना उपलब्ध असलेल्या वे ळेबद्दल त्या जागृत राहतात. घर व बाहेरची जो खम सांभाळण्याकरीता जास्तीत जास्त महिला वे ळ आ ण ऊर्जा यांचे योग्य व्यवस्थापन करतात. नोकरीतील भू मका व भू मकेशी संबं धत जवाबदारी ई. मु ळे काही महिलाना मध्यम स्वरूपाचा तणांव आल्याचे जाणवले. तर काही महिलाना अत्यंत महत्वपूर्ण व नोकरी क्षेत्रातील जवाबदारी निष्ठेने करीत असताना उच्च स्तरीय तणांवात असल्याचे आढ़ळले.

काही नोकरी करणारया महिला उर्जेची बचत करणारी आधुनिक साधने घरगुती कामाकरिता उपयोगात आणून कंवा नोकरांकडून कामे करवून घेऊन आपल्या शारीरिक उर्जेची बचत करतात. स्वत:ला स्वस्थ व उत्साहित ठेवून कुटुंबाची व कार्यालयीन क्षेत्रात जवाबदारी सांभा ळण्याला लागणारया उर्जेची बचत करून उर्जेचे योग्य व्यवस्थापन करतात.

35-40 या वयोगतातील महिलाना मुलांचे शक्षण, त्यांचे संगोपन, कुटुंबातील वाढत्या जवाबदारया यामु ळे थोड़ाफार तणाव जाणवतो असे दिसून आले. तसेच या मध्यम वयात कौटुंबिक जवाबदारया , कार्यालयातील कामांचा व्याप इत्यादीपुढे ऊर्जा व्यय होत असल्याने व नियोजनानुसार ऊर्जा व्यवस्थापन होत नसल्याने त्यांना थोड़ा तणाव अनुभवास येतो.

International Journal of Research in IT and Management (IJRIM)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 8 Issue 1, January- 2018
ISSN(o): 2231-4334 | ISSN(p): 2349-6517 | Impact Factor: 6.505

संदर्भ:

1) व्यावसायिक तणाव निर्देशांक (occupational Stress Index) अनुसूची.
2) गूगल/ व कपी डया.
3) Stress Management-HelpGuide.org
4) ताण वमनस्क अवस्थेतून तोल सावरण्यापर्यंत वनय जोशी.