NAVJYOT / Vol. XII / Issue – III ISSN 2277-8063

नोकरी करणाऱ्या महिलांच्या सामाजिक व मानसिक ताणाचे अध्ययन

डॉ लिना शरदराव गावंडे गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख स्व.पंचफुलाबाई पावडे कला,वाणिज्य महिला महाविद्यालय वरुड जि.अमरावती

सारांश—

भारतीय महिला आज वेगवेग क्षेत्रात प्रगती करीत आहेत.पुरुषाच्या खांद्याला खांदा लावून प्रत्येक क्षेत्रात आपली ओळख निर्माण करीत आहे.स्त्रियांनी आज आर्थिक क्षेत्रात आपले स्थान निर्माण केले आहे.एके काळी स्त्रिया घराबाहेर पाऊल ठेवत नसे परंतु आज स्त्रिया अनेक कारणासाठी अर्थार्जन करू लागल्या आहेत.कधी संसाराला हातभार लावावा म्हणून तर कधी आईवडीलाना मदत व्हावी म्हणून तर कधी आर्थिक स्वावलंबणासाठी अर्थार्जन आवश्यक असते.मानवी जीवनाचा मागोवा घेतला असता असे दिसून येते कि,सर्वकाळ स्त्रियांचा दर्जा सारखा संभवत नाही तर तिच्या दर्जात चढउतार झालेला दिसतो.

महिला पूर्वी एकाच ठिकाणी बसून कामाला प्राधान्य देत होत्या मात्र आज त्यात बदल होऊन नोकरीची गरज म्हणून महिला सातत्याने प्रवास करतात तसेच ३३%महिला या कामाचा प्रचंड त्रास सहन करतात असे "करियर बिल्डर डॉट कॉम "या संकेतस्थळाने केलेल्या सर्वेक्षनांत आढळले.करियर करताना कुटुंबाचा आधार अतिशय महत्वाचा असल्याचे प्रत्येक स्त्रीला वाटत असते.

ब्रिजसद्या-

नोकरी, महिला ,ताण

व्याख्या –

"तणाव म्हणजे कोणताही प्रसंग अथवा प्रासंगिक बदलाला आपण दिलेला नकारात्मक शारीरिक व भावनिक प्रतिसाद होय."

प्रस्तावना –

इ.स.पूर्व ६०० पर्यंतचा कालखंड वैदिक कालखंड समजला जातो.वैदिक काळात स्त्रियांना वैदिक मंत्र म्हणण्याची परवानगी होती.या काळात अनेक विद्वान स्त्रिया निर्माण झाल्या.घोषा ,अपला,विश्वभरा इ.स्त्रियानी वैदिक मंत्र व भजनाची रचना केली होती.तर गार्गी,मैत्रेही या ऋषी महिला होत्या वैदिक काळात बालविवाह नव्हता त्यांना जोडीदार निवडण्याचे स्वतंत्र होते.इच्छेनुसार पुनर्विवाह करू शकत होती.

इ.स.पूर्व ६०० वर्षानंतरचा काळ उत्तर वैदिक काळ होय.याच कालखंडात बौद्ध आणि जैन धर्माचा प्रभाव वाढला व स्त्रियाच्या सामाजिक स्थितीत काही प्रमाणात सुधारणा घडून आली. इ.स.११०० च्या पूर्वार्धापर्यंतचा काळ धर्मशास्त्राचा कालखंड म्हणून ओळखला जातो.या काळात स्त्रिया पराधीन,दुर्बल मानल्या जाऊ लागल्या.स्त्रियाचे संपत्ती विषयीचे अधिकार हिरावून घेतले गेले आणि त्यांच्या विवाहाचे वय १० ते १२ वर्षापर्यंत खाली आले.बहुपत्नीत्वाची प्रथा येऊन पुनर्विवाहाला बंदी आली.पती परमेश्वर होऊन सती जाणे आदर्श मानले गेले.इ.स.११०० ते १७०० हा मुस्लीम राजवटीचा कालखंड आहे.यात स्त्रियांना शिक्षणाचा हक्क नाकारून बालविवाह रूढ झाले.पडदा पद्धतीचा विकास झाला.विधवा पुनर्विवाह निषिद्ध मानला गेला.सतीप्रथा मोठी झाली.या कालखंडात धर्माच्या नावाखाली स्त्रियाचे सर्वाधिक शोषण झाले.

१९ व्या शतकात ब्रिटीश राजवटीच्या रूपाने भारतीय स्त्री जीवनाची पहाट उगवली.स्त्रियांना शिक्षण खुले केले त्यांना भारतीय समाजातील जातीभेद,अस्पृशता, बालविवाह, विधवा विवाह्बंदी, केशवपन,सतीप्रथा, बहुपत्नीत्व इ.अनिष्ठ रूढी अशास्त्रीय व कालबाह्य वाटू लागल्या आणि त्यांच्या निर्मुलनासाठी त्यांनी सुधारणा चळवळी सुरु केल्या.

२१ वे शतक स्त्रीयांच्या प्रगतीचे शतक आहे.आज स्त्री अभियांत्रिकी, डॉक्टर,वकील,शिक्षक या विविध क्षेत्रात चमकताना दिसत आहे. कधी समाजसुधारक बनून समाजाचे प्रश्न सोडवते,कधी न्यायाधीश बनून न्याय देते तर कधी आई बहिणीच्या रूपाने पूर्ण कुटुंबाला आधार देते अशी हि स्त्री पुरुषाच्या खांद्याला खांदा लावून चालणारी व ताठ मानेने जगणारी स्वतंत्र स्त्री आहे. २१ व्या शतकात स्त्री आणि पूर्वीच्या काळातील स्त्री यांच्यात निश्चितच तफावत दिसून येते आहे.कुठे चूल नी मुल एवढ्याच मर्यादित क्षेत्रात सुख मानणारी आणि कुठे मुलाबाळांना, घराला सांभाळून नोकरी करणारी आजची स्त्री, आजच्या महिला करीयरच्या दृष्टीने अधिक सजग झाल्या आहेत.त्याचप्रमाणे कामाचा प्रचंड ताण,कामाचे दीर्घ तास, नोकरी करिता करावा लागणारा जास्त वेळ प्रवास,एका जागी स्थिर नसलेल्या व सतत भटकंती कराव्या लागणाऱ्या नोकऱ्या आदी सर्व समस्या असलेल्या नोकऱ्याही महिला सहजपणे करतात.

संशोधन पद्धती –

संशोधन कार्य करण्याच्या निमित्ताने वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे.

तथ्य संकलन –

प्रस्तुत संशोधनाच्या अनुषंगाने प्रकाशित तसेच अप्रकाशित साहित्य,केंद्र व राज्य समित्याचे विविध अहवाल, शोध प्रबंध,ग्रंथ,लेख,मासिके, वर्तमानपत्र व इंटरनेटवरील वेबसाईट चा तथ्य संकलनाचे स्त्रोत म्हणून वापर केला आहे.

संशोधनाची उद्दिष्ट -

१) नोकरी करणाऱ्या महिलांच्या सामाजिक व आर्थिक स्थितीचा अभ्यास करणे.

२) नोकरी करणाऱ्या स्त्रीयावर येणाऱ्या मानसिक ताणाचा अभ्यास करणे.

३) नोकरी करणाऱ्या महिलांची दुहेरी भूमिका पार पाडत असतांना होणाऱ्या संघर्षाचा अभ्यास करणे.

स्वतंत्रप्राप्तीनंतर शिक्षण, ओद्योगीकरण आणि नवीन विचारधारेमुळे स्त्रीयाची पुरुषावरील आर्थिक निर्भरता कमी होत आहे.स्वातंत्र्यप्राप्तीनंतर मध्यम वर्गातील स्त्रियांनी शिक्षण घेऊन आर्थिक क्षेत्रात प्रवेश करण्यास सुरवात केली आहे.आज समाजकल्याण शिक्षण,आरोग्य,मनोरंजन,उद्योग आणि खाजगी व शासकीय कार्यालयामध्ये स्त्री कर्मचार्याची संख्या निरंतर वाढत आहे आणि तिच्यावरील मानसिक ताणही वाढत आहे .दुसऱ्या महायुद्धानंतर जीवन जगण्याचा वाढलेला खर्च एका व्यक्तीच्या मिळकतीवर कुटुंबाच्या भरण पोषणाचा खर्च भागविणे अशक्य झाले.त्यामुळे मध्यम वर्गातील स्त्रिया आर्थिक क्षेत्रात उतरल्या व घर, नोकरी अशी तारेवरची कसरत सुरु झाली आणि मानसिक ताण वाढायला लागला.

नोकरी करणाऱ्या महिलांची सामाजिक स्थिती –

भारतीय समाजरचनेत प्राचीन काळापासूनचसर्वच क्षेत्रात स्त्रियांना दुय्यम स्थान दिले गेले.त्यामुळे त्या आजवर संधीवंचित,सत्तावंचित आणि प्रतिष्ठावंचित राहिलेल्या आहेत.

२१ वे शतक हे जागतिकीकरण,खाजगीकरण,उदारीकरण,माहिती व तंत्रज्ञानाचे शतक म्हणून ओळखलेजते.या नवीन शतकात महिलांना ज्ञानाची सर्व क्षेत्रेखुली झाली आणि त्याचा फायदा घेत महिलांनी स्वकर्तुत्वावर स्वताचे वेगळे अस्तित्व सिद्ध करून दाखवले. महिलांच्या नोकरीतील प्रवेशामुळे त्यांना मानसिक ताणयेत असला तरी त्यांचा कौटुंबिक आणि सामाजिक दर्जा उंचावला आणि त्यासाठी महिलांचे शिक्षण व नोकरी या दोन बाजू महत्वाच्या ठरल्या एवढे असले तरी जुन्या आणि नविन विचार प्रवाहात आजची स्त्री अडकलेली आहे.स्त्रियांना शैक्षणिक आणि इतर स्वतंत्र मिळू नये आणि ते मिळावे अशा दुहेरी समाजभावना निर्माण झालेल्या परिस्थितीत स्त्रीचा मानसिक ताणवाढत आहे.

या सर्वावरून असे निदर्शनात येते की नोकरी,अर्थार्जन करूनही महिला आजही निर्भीडपणे स्वतःच्या वास्तवावर बोलू शकत नाहीत.स्त्रीला कामाच्या ठिकाणी जरी समानतेची वागणूक मिळत असली तरी कुटुंबामध्ये मात्र दुय्यम दर्जा असलेला दिसून येतो.

नोकरी करणाऱ्या महिलांची आर्थिक स्थिती –

दुसऱ्या महायुद्धानंतर जीवन जगण्याकरिता वाढलेला खर्च पूर्ण करण्याकरिता महिला आर्थिक क्षेत्रात उतरल्या अनुषंगाने नोकरी व्यवसायात उतरल्या. आज महिला डॉक्टर, इंजिनीअर,प्राध्यापिका,शिक्षिका,परिचारिका यासोबतच इतरही व्यवसाय व नोकऱ्या करून अर्थार्जन करीत आहे.नोकरीमुळे भारतातील स्त्रियांना आर्थिक दर्जा वाढलेला दिसतो.त्यामुळे कुटुंबाच्या राहणीमानाचा दर्जा सुधारण्यात उपयुक्त असल्याचे दिसते.एवढेच नाही तर स्वावलंबन स्वातंत्र्याची जाणीव आणि व्यक्तिमत्वाचा विकास होण्यास महत्वाचा ठरला आहे,असे असले तरी त्यांचे उत्पन्न हे फक्त कुटुंबाला हातभार लावणारे मानले जाते.मिळकत असूनही कमावत्या स्त्रिया आपल्या मर्जीनुसार खर्च करू शकत नाही. पती सासू,सासरे किवा घरातील प्रमुख व्यक्ती यांच्या मर्जीनुसारच खर्च करावा लागतो,तसेच आर्थिक निर्णयामध्ये हि त्यांचा क्वचित सहभाग असल्याचे दिसून येते.यावरून आर्थिक दृष्टीकोनातून स्त्रियांना पूर्ण अधिकार मिळाले असे म्हणता येत नाही.

नोकरी करणाऱ्या महिलांचा मानसिक (भूमिका)संघर्ष –

आज स्त्री कमावती झाली पण घराची जबाबदारी तिची तिळभर कमी झाली नाही,त्यामुळे गृहिणी व कमावती स्त्री असा दुहेरी भूमिकेचा ताण सहन करावा लागत आहे.घरकाम व मुलांचा सांभाळ हि त्यांचीच जबाबदारी आहे अशी समाजाची व स्वतः स्त्रीयाचीहि समजूत असल्याने गृहिणी व नोकरदार स्त्री अशा दुहेरी भूमिकेच्या ओझ्याखाली दबली जाते. अर्थार्जानाबरोबरच घरकाम करणे मुलांकडे लक्ष देणे,कुटुंबियांच्या अपेक्षा पूर्ण करणे अशी विविध कामे करताना स्त्रीचा मानसिक ताण वाढतो.नोकरीमुळे स्त्रीचे आर्थिक स्वावलंबन वाढले हेही खरे नाही कारण खर्च शेवटी पतीच्या संमतीनेच करावा लागतो. स्त्री नोकरी करत असली तरी कुटुंबाच्या निर्वाहाची जबाबदारी पुरुषांचीचा मानली जाते व स्त्रीचे कमावतेपण दुय्यम व पूरक मानले जाते.कमावती स्त्रीचा अशा दुहेरी भूमिकेमुळे मानसिक ताण वाढत जातो.

निष्कर्ष –

नोकरी करणाऱ्या महिलांची सामाजिक व आर्थिक स्थिती सुधारलेली असली तरी महिलांचे कुटुंबातील स्थान दुय्यमच आहे. चिंता आणि तणावातून सुटका होण्यासाठी योगा आणि प्राणायाम यांचा उपयोग होतो असे विज्ञानदृष्टीने सिध्द झाले.

ताण कमी करण्यासाठी आहे त्या परिस्थितीशी जुळवून घेणे,साध्या जीवनशैल्लीचा अंगीकार,गरजा कमी ठेवणे,व्यसनापासून दूर राहणे,विनोदीबुद्धी जोपासणे,छद जोपासणे,सर्वांशी मैत्रीपूर्ण नातेसंबंध ठेवणे.हे सर्व करतांना नोकरी करणाऱ्या स्त्रीयाची सामाजिक स्थिती सुधारून त्याचा मानसिक ताणही कमी होण्यास मदत होईल.

संदर्भ ग्रंथ सूची

१) शरयू अनंतराम व वडसे उमा –भारतीय समाजातील स्त्रियांचे स्थान ,पाप्युलर प्रकाशन,मुंबई १९८७

२) बोधनकर आणि अलोणी –सामाजिक संशोधन पद्धती ,श्री साईनाथ प्रकाशन नागपूर, २००५

३) साळुखे आ.ह.—हिंदू संस्कृती आणि स्त्री ,प्रकाशक राकेश साळुंके लोकायत यशवंतनगर गेदामाळ, सातारा, डिसेम्बर १९८९

४) नाटानी शोभा –भारतीय समाज एवं नारी दिशा एवं दशा ,मार्क पब्लिशर्स,वैशाली नगर जयपूर,प्रथम आवृत्ती २०१०

५) चव्हाण वैशाली—''ताणतणाव आणि आपण ,मित्रमंडळ बंगरूळू कट्टा लेखं

६) दळवी भागवत –'मानसिक ताण-तणाव आणि योग संस्कार' उमा पब्लिकेशन

७) बर्वे राजेंद्र –'मानसिक ताण-तणाव कसा रोखाल,मनोविकास प्रकाशन