

नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणी मध्ये तणाव, निराशा आणि चिंता यांचे प्रमाण: एक तुलनात्मक अभ्यास

डॉ. मिलिंद भगवानराव बचुटे, आर. सी. पटेल कला, वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, शिरपूर जिल्हा धुळे

गोषवारा

आधुनिक जीवनातील वाढती गुंतागुंत आणि तणावामुळे मानसिक आरोग्याच्या समस्या वाढत आहेत. ताण, चिंता आणि निराशा हे आधुनिक जीवनाचे अविभाज्य भाग बनले आहेत. या संशोधनाचा उद्देश २४ ते ४५ वयोगटातील महिलांच्या तणावाची पातळी, चिंता आणि निराशेचा अभ्यास करणे आहे. या अभ्यासात नमुना म्हणून एकूण १२० महिलांची निवड करण्यात आली त्या पैकी नोकरी करणाऱ्या महिला ६० गृहिणी ६०.

अभ्यासाच्या उद्देशासाठी निवडल्या गेल्या. DAS-21 स्केलचा वापर करण्यात आला. या संशोधनातील निष्कर्ष नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणी मध्ये तणाव, चिंता आणि निराशेच्या पातळीत कोणताही सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण फरक आढळून आला नाही.

Keyword

नोकरी करणाऱ्या महिला, गृहिणी, तणाव, चिंता, निराशा

प्रस्तावना

■ तणाव

आधुनिक जीवनात तणावाचा प्रचंड प्रादुर्भाव असल्याने, लोक सहसा तणावाला नकारात्मक अनुभव मानतात, परंतु जैविक दृष्टिकोनातून पाहता, तणाव हा तटस्थ, नकारात्मक किंवा सकारात्मक अनुभव असू शकतो "तणावाची" व्याख्या " व्यक्तीचे साधक वर्तन कौशल्य व परिस्थितीने व्यक्तीकडून केलेल्या अपेक्षा यांच्यातील अंतरक्रिया म्हणजे तणाव " अशी केली जाते. तणाव म्हणजे अशा घटनांना मानसिक आणि शारीरिक प्रतिसाद आहे ज्यामुळे आपल्या वैयक्तिक जीवनात अडथळे निर्माण होतात.

तणावाची लक्षणे: तणाव हा आजच्या धकाधकीच्या जीवनात एक सामान्य समस्या बनली आहे. ते शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक आरोग्यावर प्रभाव टाकू शकते. तणावाची लक्षणे व्यक्तीनुसार वेगवेगळी असू शकतात, परंतु काही सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

शारीरिक लक्षणे: थकवा, डोकेदुखी, पचन समस्या, स्नायूंचा ताण, झोपेच्या समस्या, हृदयाचे ठोके वाढणे, वजन वाढणे किंवा कमी होणे.

मानसिक लक्षणे: चिंता, निराशा, लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण, स्मरणशक्ती कमी होणे, चिडचिडेपणा, आत्मविश्वास कमी होणे,

भावनिक लक्षणे: एकटेपणाची भावना, भावनिक उतार-चढाव, असुरक्षितता.

■ निराशा

निराशा" हा शब्द WHO ने सामान्य मानसिक विकार म्हणून परिभाषित केला आहे जो आपल्याला असहाय, निरुत्साहित आणि भविष्याबद्दल नकारात्मक वाटण्याची भावना देते. ही एक सामान्य मानवी

भावना आहे जी आपल्या सर्वांना कधी ना कधी अनुभवता येते. मात्र, जेव्हा ही भावना दीर्घकाळ टिकून राहते आणि आपल्या दैनंदिन जीवनावर परिणाम करू लागते, तेव्हा ती एक गंभीर समस्या बनू शकते.

निराशेची लक्षणे: निराशेची लक्षणे व्यक्तीनुसार बदलू शकतात. काही सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत: भावनिक लक्षणे, शारीरिक लक्षणे, मानसिक लक्षणे,

डिप्रेशनचे वर्गीकरण

प्रमुख अवसादग्रस्त विकार (Major Depressive Disorder):

लक्षणे: सतत दुःख, आनंद घेण्याची क्षमता कमी होणे, झोप येणे किंवा जास्त झोप येणे, भूक न लागणे किंवा जास्त भूक लागणे, वजन वाढणे किंवा कमी होणे, थकवा, बेचैनपणा, निरुपयोगीपणाची भावना, मृत्यू किंवा आत्महत्या करण्याचे विचार. यांचा कालावधी दोन आठवडे किंवा त्यापेक्षा जास्त काळ ही लक्षणे दिसून येतात.

दीर्घकालीन डिप्रेशन (Persistent Depressive Disorder):

लक्षणे: प्रमुख अवसादग्रस्त विकारापेक्षा कमी तीव्रतेची लक्षणे, परंतु दीर्घकाळ टिकून राहणारी. यांचा कालावधी दोन वर्षे किंवा त्यापेक्षा जास्त काळ.

द्विध्रुवी विकार: (Bipolar Disorder):

लक्षणे: अवसादाच्या काळाबरोबर अतिउत्साह आणि ऊर्जा असलेले काळ (मानिया) देखील अनुभवतात.

ऋतुचक्र-आधारित अवसाद (Seasonal Affective Disorder):

लक्षणे: विशिष्ट ऋतूंमध्ये, विशेषतः शरद ऋतू आणि हिवाळ्यात उद्ध्वणारे अवसाद.

वैद्यकीय स्थितीशी संबंधित अवसाद:

लक्षणे: काही शारीरिक आजारांमुळे (जसे की थायरॉइड समस्या, हृदय रोग) उद्ध्वणारा अवसाद.

■ चिंता

चिंता ही सर्वात सामान्य मानसिक विकारांपैकी एक आहे. मग ती भाषणाच्या वेळेची भीती असो, किंवा डॉक्टरां कडे जाण्यापूर्वीची अस्वस्थतेच अनुभवणे असो, बहुतेक लोकांना त्यांच्या आयुष्यात चिंता जाणवली आहे. जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) चिंतनशील स्थितीला एक गंभीर मानसिक आरोग्य समस्या मानते. WHO च्या मते, चिंता ही एक अशी भावना आहे जी आपल्याला भविष्यातील संभाव्य धोक्याबद्दल काळजी करते. ही भावना शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही प्रकारे प्रकट होऊ शकते.

चिंतेची लक्षणे

चिंतेची लक्षणे व्यक्तीनुसार भिन्न असू शकतात, परंतु काही सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

शारीरिक लक्षणे

हृदय गतीमध्ये थोडीशी वाढ, श्वास घेण्यात त्रास, घाम येणे, हात पाय कापणे, डोकेदुखी, पोटा खराब होणे, झोप येण्यात अडचण

मानसिक लक्षणे

चिंता आणि बेचैनी, ध्यान केंद्रित करण्यात अडचण, चिडचिडापणा, भय, मांसपेशींचा तणाव, बार-बार एकाच गोष्टीबद्दल विचार करणे,

चिंतेचे प्रकार

WHO ने चिंतेच्या विविध प्रकारांचे वर्गीकरण केले आहे, ज्यात सामान्यीकृत चिंता विकार, विशिष्ट भय, पॅनिक अटॅक, सामाजिक चिंता विकार इत्यादींचा समावेश आहे.

पद्धती

२.१. उद्दिष्ट

- नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणी महिलांमधील ताण, निराशा आणि चिंता यांच्या पातळीची तुलना करणे.

२.२ गृहीतके:

- नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणी महिलांमधील ताण, निराशा आणि चिंता यांच्या पातळीत लक्षणीय फरक असेल.

२.३ परिवर्तक:

क्र .	स्वतंत्र परिवर्तक	परतंत्र परिवर्तक
१	नोकरी करणाऱ्या महिलां	तणाव
२	गृहिणी	निराशा
३	--	चिंता

२.४ नमुना:

नमुना	संख्या
नोकरी करणाऱ्या महिला	६०
गृहिणी	६०
एकूण	१२०

शिरपूर शहरातील नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणी कडून प्राथमिक डेटा गोळा करण्यात आला. शासकीय कार्यालयातील कर्मचारी, खाजगी कार्यालयातील कर्मचारी, रुग्णालये, बँका, शाळा, आणि महाविद्यालये अशा वेगवेगळ्या ठिकाणी काम करणाऱ्या महिलांना काम करणाऱ्या महिला म्हणून संबोधले गेले आणि गृहिणींना काम न करणारी महिला म्हणून संबोधले गेले.

२.५ साधन:

- DAS 21 डॉ. परळीकर यांची प्रश्नावली

निष्कर्ष

तक्ता १ : सहभागी म्हीलाची वैशिष्ट्ये

स्थिती	नोकरी करणाऱ्या महिला	गृहिणी
विवाहित	४४	४०
अविवाहित	१५	१८
घटस्फोटित	००	०१

विधवा	०१	०१
वय		
सरासरी	३२	३३.४
प्रमाण विचलन	५.०३	७.५५

तक्ता २: नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणीची गटांमधील तुलना.

क्र.		गट अ		गट ब	
	Outcome measures	नोकरी करणाऱ्या महिला	गृहिणी महिला	नोकरी करणाऱ्या महिला	गृहिणी महिला
		सरासरी	प्रमाण विचलन	सरासरी	प्रमाण विचलन
१	DAS २१	२२.६	१४.०५	१८.२३	१०.४५
	Between-group comparison Unpaired t-test	$t = १.९३, p > ०. ०५,$			

नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणी मध्ये तणाव, निराशा आणि चिंता वृत्तीमध्ये कोणताही महत्त्वपूर्ण फरक आढळून आला नाही. याचे कारण असे असू शकते की नोकरी करणाऱ्या महिलांना घराबाहेरच्या आणि घरातील जबाबदारी पूर्ण करण्यास अडचणी येऊ शकतात, तर गृहिणी महिलांना त्यांच्या घरकामाने आणि आर्थिक अवलंबित्वाने थकवा आणि चिडचिड वाटू शकते, ज्यामुळे या गटांच्या महिलांमध्ये नेहमीच ताण निर्माण होऊ शकतो कारण आपला समाज अजूनही महिलांना गृहिणी म्हणून पारंपारिक भूमिका बजावण्याची अपेक्षा ठेवतो.

निष्कर्ष: २४ ते ४५ वयोगटातील नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणी महिला मध्ये तणाव, चिंता आणि निराशा वृत्तीचे प्रमाण समान आढळून आले. काम करणाऱ्या महिलांमध्ये तणावाचे प्रमाण नोकरी नसलेल्या महिलांपेक्षा जास्त असले तरी, आधुनिक जीवनशैलीत विविध तणावकारक घटकांमुळे नोकरी नसलेल्या महिलांमधील तणावाचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या वाढले आहे. त्यामुळे दोन्ही गटांमध्ये तणावाचे प्रमाण समान दिसून येते.

संदर्भ

१. देवी, के. (२०१६). चंदीगडमधील काम करणाऱ्या आणि काम न करणाऱ्या महिलांमध्ये ताणतणावाची पातळी. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ सायंटिफिक अँड इंजिनिअरिंग रिसर्च, ७ (४), १०८६.
२. कांटर, जे. डब्ल्यू., इतर. (२००८). चिकित्सा निराशेचे स्वरूप: लक्षणे, सिंड्रोम आणि वर्तन विश्लेषण. द बिहेवियर अँनालिस्ट, ३१, १-२१.
३. अमेरिकेचे आरोग्य आणि मानवी सेवा विभाग. नैराश्य. राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य संस्था
४. गुप्ता जी, नफीस एन. काम करणाऱ्या आणि काम न करणाऱ्या महिलांमध्ये वैवाहिक समायोजन आणि मानसिक कल्याणातील फरक. द इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ इंडियन सायकॉलॉजी. २०१४;१(३) :६१-७२.

५. आबिद आर, (इतर) फजी इन्फरन्स वापरून सॉफ्टवेअर हाऊसमध्ये काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांचा ताण शोधणे. ताण. २०१९;१० (१)
६. सिंग, एस. के. (२०१४). काम करणाऱ्या आणि काम न करणाऱ्या महिलांमध्ये जीवन समाधान आणि तणाव पातळी. द इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ इंडियन सायकॉलॉजी, १ (४), १२१-१२८.