Journal of East-West Thought
ISSN: 2168-2259 (online)
(https://jetjournal.us/)
Volume 15, Issue 1 – 2025

JOURNAL OF EAST-WEST THOUGHT

Impact Factor: 7.665, UGC CARE I

रजोनिवृत्ती काळातील स्त्रीयांच्या मानसिक स्वास्थ्यातील बदलांचा चिकित्सक अभ्यास - (विशेष संदर्भ चंद्रपूर जिल्हा)

अर्चना आनंदराव खंडाळे, संशोधक, सरदार पटेल महाविद्यालय, चंद्रपूर
डॉ. उषा एम. खंडाळे, मार्गदर्शक, गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, सरदार पटेल महाविद्यालय, चंद्रपूर

गोषवारा

प्रत्येकच स्त्रीला तिच्या आयुष्यात रजोनिवृत्तीला सामोरे जावे लागते. अश्यावेळी स्त्रियांना बऱ्याच प्रकारच्या समस्यांना सामोरे जावे लागते. नेमक्या कोणत्या समस्या तीव्रतेने जाणवतात, त्याचा त्यांच्या जीवनावर काय परिणाम होतो व त्यावेळी त्यांची मानसिक स्थिती कशी असते या बाबींचा अभ्यास करण्याच्या जिज्ञासेपोटीचंद्रपूर जिल्ह्यात वास्तव्यास असणाऱ्या स्त्रियांच्या संदर्भात प्रस्तुत विषयाची निवड संशोधनाकरिता केली आहे.प्रस्तुत संशोधनकार्यात स्त्रियांच्या मानसिक स्वास्थाच्या संदर्भात माहिती मिळवण्यासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला व एकूण रजोनिवृत्ती आलेल्या 300 स्त्रियांची न्यादर्श म्हणून निवड करण्यात आली. संकलित केलेल्या माहितीच्या विश्लेषणाकरिता काई वर्ग मुल्य चाचणीचा वापर करण्यात आला. संभाव्यता पातळी 0.05 निर्धारित करण्यात आली. संशोधनकार्यात प्राप्त झालेल्या परिणामांवरून असे निदर्शनास येते की, चंद्रपूर जिल्ह्यात वास्तव्यास असणाऱ्या बहुतांश स्त्रियांना रजोनिवृत्ती काळात झोपेशी संबधित समस्या जाणवतात, कधीकधी चिडचिड किंवा मूड स्विंग्स जाणवतात व वारंवार कोणत्याही कारणाशिवाय चिंता किंवा अस्वस्थता जाणविते.

मुख्य संबोध: रजोनिवृत्ती, मानसिक स्थिती, चिडचिड, मूड स्विंग्स, चिंता, अस्वस्थता

1. प्रस्तावना

रजोनिवृत्ती किंवा मेनोपॉजचा काळ हा प्रत्येक स्त्रीच्या जीवनातील अत्यंत नाजूक काळ असतो. या काळात स्त्रीच्या शरीरामध्ये विविध प्रकारचे बदल होत असतात. रजोनिवृत्ती ही महिलांच्या आयुष्यात नैसर्गिकरित्या घडणारी जैविक घटना आहे. ही घटना बहुतेकदा 45-55 वयोगटात घडते. ही घटना अंडाशयाच्या कार्यात घट आणि इस्ट्रोजेनच्या हार्मोनल उत्पादनात घट झाल्यामुळे होणारी ओव्हुलेशन थांबण्याद्वारे दर्शविली जाते. रजोनिवृत्तीसोबत अनेक भावना आणि शारीरिक लक्षणे असतात, ज्यात गरम चमक, रात्री घाम येणे, मूड स्विंग्स आणि योनीतून कोरडेपणा यांचा समावेश असतो. रजोनिवृत्तीचा कालावधी, रजोनिवृत्तीचा टप्पा प्रभावीपणे कसा व्यवस्थापित केला जातो आणि त्यासोबत येणाऱ्या आरोग्य समस्यांशी त्याचा कसा संबंध आहे हे जाणून घेणे महिलांसाठी खूप महत्वाचे आहे.

बहुतेक महिला त्यांच्या आयुष्यातील सुमारे 40 टक्के काळ रजोनिवृत्तीनंतरच्या काळात घालवतात. रजोनिवृत्तीशी संबंधित हार्मोन्समधील बदलामुळे, महिलांना अनेकदा अस्वस्थ शारीरिक आणि भावनिक लक्षणे जाणवतात. सर्वसाधारणपणे, हार्मोनल बदलांवर आधारित रजोनिवृत्तीचे वय प्रत्येक महिलेनुसार वेगवेगळे असते. रजोनिवृत्ती ही कोणत्याही महिलेच्या जीवनाचा एक अतिशय नैसर्गिक भाग आहे, जरी त्यामुळे अनेक शारीरिक आणि मानसिक बदल होतात. या बदलांबद्दल स्वतःला शिक्षित करणे आणि योग्य काळजी घेणे यामुळे जीवनाची गुणवत्ता लक्षणीयरीत्या बदलू शकते. अनेक महिलांना रजोनिवृत्ती कोणत्याही गंभीर गुंतागुंतीशिवाय येते तरीही, ऑस्टियोपोरोसिस किंवा हृदयरोग यासारख्या दीर्घकालीन आरोग्य समस्यांबद्दल जागरूकता प्रतिबंध आणि प्रभावी व्यवस्थापनात मदत करू शकते. वरील बाबींचा विचार करून

Copyright © | JET Network, All Rights Reserved

Journal of East-West Thought
ISSN: 2168-2259 (online)
(https://jetjournal.us/)
Volume 15, Issue 1 – 2025

Impact Factor: 7.665, UGC CARE I

प्रस्तुत संशोधनकार्यात चंद्रपूर जिल्ह्यात वास्तव्यास असणाऱ्या रजोनिवृत्ती काळातील स्त्रीयांच्या मानसिक स्वास्थ्यातील बदलांचा चिकित्सक अभ्यास करण्यात आला आहे.

2. संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनकार्यात चंद्रपूर जिल्ह्यात वास्तव्यास असणाऱ्या रजोनिवृत्ती काळातील स्त्रीयांच्या मानसिक स्वास्थ्याच्या संदर्भात माहिती मिळण्यासाठी सर्वेक्षण पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला. चंद्रपूर जिल्ह्यात वास्तव्यास असलेल्या सर्व स्त्रीयांचा जनसंख्या म्हणुन विचार करण्यात आला व यातील रजोनिवृत्ती आलेल्या 300 स्त्रीयांची न्यादर्श म्हणून निवड करण्यात आली. तथ्यांचे संकलन व विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखड्याची निवड करण्यात आली व वर नमूद केलेल्या स्त्रीयांकडून स्वनिर्मीत व प्रमाणीकृत प्रश्नावलीचा वापर करून माहिती मिळविण्यात आली. प्राप्त झालेल्या माहितीच्या विश्लेषणाकरीता सांख्यिकिय तंत्रातील विविध ग्राहयता चाचणींचा उपयोग करण्यात आला. त्यात माहितीवरुन वारंवारीता व बहुलक काढण्यात आले. संकलित केलेल्या माहितीच्या विश्लेषणाकरीता काई वर्ग मूल्य चाचणीचा वापर करण्यात आला. संभाव्यता पातळी 0.05 निर्धारीत करण्यात आली.

3. सांख्यिकीय विश्लेषण

3.1 स्त्रियांचा सध्याचा रजोनिवृत्तीचा टप्पा

सारणी क्र. 1: स्त्रियांचा सध्याचा रजोनिवृत्तीचा टप्पा दर्शविणारी सारणी

	संख्या	**टक्केवारी**
रजोनिवृत्तीपूर्वीचा	39	13.0
रजोनिवृत्तीनंतरचा	261	87.0
एकूण	**300**	**100.0**

काई-वर्गमूल्यः 164.28; स्वातंत्र्यांशः 1; स्वालिका मूल्यः 3.84; pमूल्यः <0.05

वरील सारणी क्र. 1 मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील स्त्रियांचा सध्याचा रजोनिवृत्तीचा टप्पा याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. 13.0 टक्के स्त्रिया रजोनिवृत्तीपूर्वीच्या टप्प्यात असून 87.0 टक्के स्त्रिया रजोनिवृत्तीनंतरच्या टप्प्यात असल्याचे आढळले.

3.2 झोपेशी संबंधित समस्या (उदा., निद्रानाश, झोपेचा त्रास)

सारणी क्र. 2: स्त्रियांना झोपेशी संबंधित समस्या (उदा., निद्रानाश, झोपेचा त्रास) असण्याबाबत माहिती दर्शविणारी सारणी

	संख्या	**टक्केवारी**
नेहमीच	115	38.3
अधूनमधून	159	53.0
कधीच नाही	26	8.7
एकूण	**300**	**100.0**

काई-वर्गमूल्यः 91.82; स्वातंत्र्यांशः 2; स्वालिका मूल्यः 5.99; pमूल्यः <0.05

वरील सारणी क्र. 2 मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील स्त्रियांना झोपेशी संबंधित समस्या (उदा., निद्रानाश, झोपेचा त्रास) असण्याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. 38.3 टक्के स्त्रियांना नेहमीच झोपेशी संबंधित

Copyright © | JET Network, All Rights Reserved

Journal of East-West Thought
ISSN: 2168-2259 (online)
(https://jetjournal.us/)
Volume 15, Issue 1 – 2025

Impact Factor: 7.665, UGC CARE I

समस्या जाणवत असून 53.0 टक्के स्त्रियांना अधूनमधून ही समस्या जाणवत असल्याचे आढळले. तसेच 8.7 टक्के स्त्रियांना ही समस्या जाणवत नसल्याचे आढळले.

3.3 चिडचिड किंवा मूड स्विंग्स जाणविला असण्याबाबत

सारणी क्र. 3: चिडचिड किंवा मूड स्विंग्स जाणविला असण्याबाबत माहिती दर्शविणारी सारणी

	संख्या	**टक्केवारी**
वारंवार	98	32.7
कधीकधी	163	54.3
कधीच नाही	39	13.0
एकूण	**300**	**100.0**

काई-वर्गमूल्यः 76.94; स्वातंत्र्यांशः 2; स्वालिका मूल्यः 5.99; pमूल्यः <0.05

वरील सारणी क्र. 3 मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील स्त्रियांना वाढलेली चिडचिड किंवा मूड स्विंग्स जाणविला असण्याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. 32.7 टक्के स्त्रियांना वारंवार चिडचिड किंवा मूड स्विंग्स जाणवत असून 54.3 टक्के स्त्रियांना कधीकधी जाणवत असल्याचे आढळले. तसेच 13.0 टक्के स्त्रियांना चिडचिड किंवा मूड स्विंग्स कधीच जाणवत नसल्याचे आढळले.

3.4 स्त्रियांना कोणत्याही कारणाशिवाय चिंता किंवा अस्वस्थता जाणवित असण्याबाबत

सारणी क्र. 4: स्त्रियांना कोणत्याही कारणाशिवाय चिंता किंवा अस्वस्थता जाणवित असण्याबाबत माहिती दर्शविणारी सारणी

	संख्या	**टक्केवारी**
वारंवार	176	58.7
कधीकधी	77	25.7
कधीच नाही	47	15.7
एकूण	**300**	**100.0**

काई-वर्गमूल्यः 91.14; स्वातंत्र्यांशः 2; स्वालिका मूल्यः 5.99; pमूल्यः <0.05

वरील सारणी क्र. 4 मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील स्त्रियांना कोणत्याही कारणाशिवाय चिंता किंवा अस्वस्थता जाणवित असण्याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. 58.7 टक्के स्त्रियांना वारंवार कोणत्याही कारणाशिवाय चिंता किंवा अस्वस्थता जाणवत असून 25.7 टक्के स्त्रियांना कधीकधी जाणवत असल्याचे आढळले. तसेच 15.7 टक्के स्त्रियांना कोणत्याही कारणाशिवाय चिंता किंवा अस्वस्थता कधीच जाणवत नसल्याचे आढळले.

3.5 पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा नैराश्य किंवा दुःख वाटण्याबाबत

सारणी क्र. 5: स्त्रियांना पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा नैराश्य किंवा दुःख वाटण्याबाबत माहिती दर्शविणारी सारणी

	संख्या	**टक्केवारी**
होय	79	26.3
नाही	158	52.7
कधीकधी	63	21.0
एकूण	**300**	**100.0**

Copyright © | JET Network, All Rights Reserved

काई-वर्गमूल्यः 51.74; स्वातंत्र्यांशः 2; स्वालिका मूल्यः 5.99; pमूल्यः <0.05

वरील सारणी क्र. 5 मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील स्त्रियांना पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा नैराश्य किंवा दुःख वाटण्याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. 26.3 टक्के स्त्रियांना पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा नैराश्य किंवा दुःख वाटत असून 52.7 टक्के स्त्रियांना नैराश्य किंवा दुःख वाटत नसल्याचे आढळले. तसेच 21.0 टक्के स्त्रियांना कधीकधी पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा नैराश्य किंवा दुःख वाटत असल्याचे आढळले.

3.6 दैनंदिन कामांमध्ये किंवा छंदांमध्ये रस कमी झाल्याचा अनुभव आला असण्याबाबत

सारणी क्र. 6: स्त्रियांना दैनंदिन कामांमध्ये किंवा छंदांमध्ये रस कमी झाल्याचा अनुभव आला असण्याबाबत माहिती दर्शविणारी सारणी

	संख्या	**टक्केवारी**
होय	139	46.3
नाही	91	30.3
कधीकधी	70	23.3
एकूण	**300**	**100.0**

काई-वर्गमूल्यः 25.02; स्वातंत्र्यांशः 2; स्वालिका मूल्यः 5.99; pमूल्यः <0.05

वरील सारणी क्र. 6 मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील स्त्रियांना दैनंदिन कामांमध्ये किंवा छंदांमध्ये रस कमी झाल्याचा अनुभव आला असण्याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. 46.3 टक्के स्त्रियांना दैनंदिन कामांमध्ये किंवा छंदांमध्ये रस कमी झाल्याचा अनुभव आला असून 30.3 टक्के स्त्रियांना अनुभव आला नसल्याचे आढळले. तसेच 23.3 टक्के स्त्रियांना कधीकधी दैनंदिन कामांमध्ये किंवा छंदांमध्ये रस कमी झाल्याचा अनुभव आला असल्याचे आढळले.

3.7 कुटुंबाकडून भावनिक आधार मिळण्याबाबत

सारणी क्र. 7: स्त्रियांना कुटुंबाकडून भावनिक आधार मिळण्याबाबत माहिती दर्शविणारी सारणी

	संख्या	**टक्केवारी**
होय	81	27.0
नाही	162	54.0
अनिश्चित	57	19.0
एकूण	**300**	**100.0**

काई-वर्गमूल्यः 60.54; स्वातंत्र्यांशः 2; स्वालिका मूल्यः 5.99; pमूल्यः <0.05

वरील सारणी क्र. 7 मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील स्त्रियांना कुटुंबाकडून भावनिक आधार मिळण्याबाबत माहिती दर्शविण्यात आली आहे. 27.0 टक्के स्त्रियांना कुटुंबाकडून भावनिक आधार मिळाला असून 54.0 टक्के स्त्रियांना भावनिक आधार मिळला नसल्याचे आढळले. तसेच 19.0 टक्के स्त्रियांना याबाबत अनिश्चितता दर्शविली आहे.

4. निष्कर्ष

प्राप्त परिणामांवरून असे निदर्शनास येते की अध्ययनाकरिता निवडण्यात आलेल्या बहुतांश स्त्रिया रजोनिवृत्तीनंतरच्या टप्प्यात आहेत व बहुतांश स्त्रियांना रजोनिवृत्ती काळात अधूनमधून झोपेशी संबंधित समस्या जाणवतात. संशोधनातील परिणामांवरून असे देखील निदर्शनास येते की चंद्रपूर जिल्ह्यातील

Copyright © | JET Network, All Rights Reserved

बहुतांश स्त्रियांना रजोनिवृत्ती काळात कधीकधी चिडचिड किंवा मूड स्विंग्स जाणवतात, वारंवार कोणत्याही कारणाशिवाय चिंता किंवा अस्वस्थता जाणविते. याचबरोबर चंद्रपूर जिल्ह्यातील बहुतांश स्त्रियांना रजोनिवृत्ती काळात पूर्वीपेक्षा जास्त वेळा नैराश्य किंवा दुःख वाटते, दैनंदिन कामांमध्ये किंवा छंदांमध्ये रस कमी झाल्याचा अनुभव आला आहे, व बहुतांश स्त्रियांना या (रजोनिवृत्तीच्या) काळात कुटुंबाकडून भावनिक आधार मिळाला नाही.

5. आधारग्रंथ सूची

1. शिंदे, आनंद, मेनोपॉज, रजोनिवृत्तीविषयी समग्र माहिती, ज्ञाननयन प्रकाशन.
2. रेड्डी बायरेड्डी, कार्तिक, रजोनिवृत्ती संक्रमण समजून घेणेः महिलांसाठी एक नवीन अध्याय, एप्रिल 2, 2025.
3. कायदे पाटील गं. वि. - संशोधन पद्धती चैतन्य पब्लिकेशन्स, नाशिक-13, जून, 2006
4. Ganapathy T. and Al Furaikh S. S. (2018). Health-related quality of life among menopausal women, Archives of Medicine and Health Sciences, 6(1), pp.16-23.
5. Hassan I. I., Hussain N. H. N., Sulaiman Z., Kadir A. A. and Nor M. Z. M. (2020). Menopausal women's experiences of husband's support: A negative view, Enfermeria clinica, 30, pp.190-193.
6. Kundu S. and Acharya S. S. (2023). Linkage of premature and early menopause with psychosocial well-being: a moderated multiple mediation approach, BMC psychology, 11(1), p.228.
7. Mankar S., Johnson A. R., Chawla P. S. and Basannar D. (2024). Needs assessment study for management of menopause in the community, Journal of Family Medicine and Primary Care, 13(4), pp.1371-1378.
8. Nayak S., Meena K., Nalini M. and Jose S. (2024). Exploring the problems faced by menopausal women and the impact of family support during menopausal transition in Pinarayi Panchayat, Kerala: A qualitative study. Social Medicine, 17(2), pp.78-85.
9. Pathak V., Ahirwar N. and Ghate S. (2017). Study to assess knowledge, attitude and practice regarding menopause among menopausal women attending outdoor in tertiary care centre, Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol, 6(5), pp.1848-1853.

Copyright © | JET Network, All Rights Reserved