बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांना दुहेरी भूमिकेमुळे होणाऱ्या शारिरीक व मानसिक ताण-तणावाची कारणे

गोविंद द. बावस्कर
कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय
किल्ले-धारुर, जि. बीड. ४३११२४
Email :- gdbavaskar@gmail.com

प्रस्तावना :

व्यक्तीचे आरोग्य चांगले असणे हे त्याच्या प्रगतीचे लक्षण असते. एखद्या व्यक्तीसाठी आर्थिक सुबत्ता जेव्हडी महत्वाची असते तेव्हडेच शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य महत्वाचा घटक असतो. जागतीक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने "आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक समतोलाची अवस्था आहे." तर मानसिक आरेग्याबाबत जागतीक आरोग्यसंघटनेचे असे मत आहे की, "मानसिक आरोग्य म्हणजे अशी सूस्थिती की ज्यात व्यक्तीला स्वत:च्या क्षमतेचे आकलन होते, तसेच ती व्यक्ती उपयोगी व लाभदायी काम करु शकते आणि तिचा समाजाच्या जडण-घडणित मोलाचा वाटा असतो." परंतु आधनिक काळात धकाधकीच्या जीवनशैलीमुळे व्यक्तीला आपल्या आरोग्याकडे लक्ष देण्यास पुरेसा वेळ मिळत नसल्याने व्यक्तीला अनेकविध शरिरीक व मानसिक आजाराचा सामना करावा लागत आहे. नोकरदार महिलांचा विचार करता असे दिसते की, कुटुंब आणि नोकरी अश्या दोन जबाबदाऱ्या सांभाळव्या लागत असल्याने दुहेरी भूमिकेचा ताण सहण करावा लागतो त्यामुळे त्यांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य प्रभावित होत आहे. याचा अभ्यास होण्याच्या दृष्टीकोणातुन बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांना दुहेरी भूमिकेमुळे होणाऱ्या शारिरीक व मानसिक ताण-तणावाची कारणे जानुन घेण्याचा प्रयत्न केला आहे.

उदिष्टे :-

१. बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांच्या आरोग्यविषयक स्थितीचा अभ्यास करणे.
२. बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांना दुहेरी भूमिकेमुळे होणाऱ्या शारिरीक व मानसिक ताण-तणावाची कारणे शोधणे

संशोधन पद्धती :- बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांना दुहेरी भूमिकेमुळे होणाऱ्या शारिरीक व मानसिक ताण-तणावाची कारणे या संशोधन लेखाचे उद्दिष्ट लक्षात घेता वर्णनात्मक व विश्लेषणात्मक संशोधन आराखड्याचा अवलंब करण्यात आला आहे. "एखाद्या सामाजिक घटनेचे शास्त्रीय विश्लेषन करण्यासाठी तथ्ये संकलीत करुन अध्ययन करणे म्हणजेच सामाजिक घटनांचे वर्णनात्मक अध्ययन होय." प्रस्तुत संशोधन लेखासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आलेला आहे.

तथ्य संकलन :- प्रस्तुत संशोधन कार्यात माहितीच्या अनुषंगाने तथ्य संकलनासाठी मुलाखत अनुसूचि या प्राथमीक आणि दुय्यम तथ्य संकलन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला असून संदर्भ ग्रंथ, वर्तमानपत्रे, वेगवेगळया समित्यांचे अहवाल, मासिके आणि इंटरोट इ. साधनांचा आधार घेण्यात आला आहे.

सारणी क्रमांक ०१ बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांना आरोग्याविषयक समस्या असल्याबाबत माहीती:

निरोगी राहणे ही प्रत्येक व्यक्तीची सुप्त ईच्छा असली तरी सध्याच्या बदलत्या जीवनशैलीमुळे शारीरीक आजारांसोबत मानसिक आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. संपुर्ण राष्ट्रीय आरोग्याचा विचार करता महिलांचे आरोग्य हा घटक चिंतेचा व चिंतनाचा विषय बनला आहे. भारतीय समाजातील रुढी-परंपरा, अंधश्रध्दा, वैद्यकिय सुविधांचा अभाव व स्वत:च्या आरोग्याकडे होणारे दुर्लक्ष इत्यादी कारणांमुळे महिलांच्या आरोग्यावर परीणाम होत आहे. जीवन जगण्याचा वाढलेला खर्च व भौतीक सुखाच्या हव्यासापोटी आजची सुशिक्षित महिला घराबाहेर पडून स्वत:चे वेगळे अस्तित्व निर्माण करण्याचा प्रयत्न करत आहे. त्याचा परीणाम म्हणून महिलांना नोकरीचे काम, मुलांचं शिक्षण, घरातील सदस्यांची देखभाल, त्यांचं आजारपण अशा विविध कामांमुळे स्वत:च्या आरोग्याकडे लक्ष द्यायला वेळच मिळत नाही. परीणामी महिलांचे आरोग्य दिवसेंदिवस ढासळत आहे.

सारणी क्रमांक ०१

आरोग्याविषयक समस्या असल्याबाबत उत्तरदात्यांचे मत दर्शविणारी सारणी

अ.क्र.	उत्तरदात्याचे मत	वांरवारीता	शेकडा प्रमाण
०१	होय	१०९	५४.५०
०२	नाही	९१	४५.५०
	एकूण	**२००**	**१००**

(स्त्रोत: प्राथमिक तथ्याद्वारे प्राप्त माहीती)

सारणी क्रमांक ०१ चे निरीक्षण केले असता असे निदर्शनास येते की, बीड जिल्हा परीषदे अंतर्गत प्राथमिक स्तरावर शैक्षणिक क्षेत्रात शिक्षक म्हणुन कार्यरत २०० महिला शिक्षकांपैकी १०९ महिला शिक्षकांना आरोग्यविषयक समस्या असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ५४.५० टक्के इतके आहे. ९१ महिला शिक्षकांना कुठलीही आरोग्यविषयक समस्या नाही त्यांचे शेकडा प्रमाण ४५.५० टक्के इतके आहे.

सारणी क्रमांक ०२ बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांच्या आरोग्याविषयक समस्येच्या प्रकाराबाबत माहीती:

आधुनिक काळातील मानवी जीवन कमालीचे वेगवान आणि धकाधकीचे झाले असून जीवन जगण्याचा वाढलेला खर्च व भौतीक सुखच्या हव्यासामुळे व्यक्तीला आपल्या शारीरिक व मानसिक क्षमतेपेक्षा अधिक काम करावे लागत आहे. व्यक्तीची दैनंदीन धावपळ, आहार-विहाराकडे होणारे दुर्लक्ष, शरीरिक व मानसिक ताण-तणावा बरोबरच वयानुरुप झालेल्या बदलामुळे व्यक्तीस शरीरिक व मानसिक आजारांचा सामना करावा लागतो. त्यात काही आजार दिर्घकालीन तर काही अल्प कालावधी पुरते असतात. या अनुषंगाने प्रस्तूत संशोधनात बीड जील्ह्यातील महिला शिक्षकांच्या आरोग्याविषयक समस्येच्या प्रकाराबाबत माहीती मिळविण्याचा प्रयत्न केला आहे.

सारणी क्रमांक ०२

उत्तरदात्यांना असलेल्या आरोग्याविषयक समस्येचा प्रकार दर्शविणारी सारणी

अ.क्र.	आरोग्याविषयक समस्येचा प्रकार	वांरवारीता	शेकडा प्रमाण
०१	मधुमेह	०८	०७.३३
०२	रक्तदाब	१३	११.९२
०३	थायरॉइड	०५	०४.५८
०४	डोके दुखी	०९	०८.२५
०५	रक्ताक्षय	१६	१४.६७
०६	पोटदुखी	०९	०८.२५
०७	सांधे दुखी	०९	०८.२५
०८	कंबरदुखी	११	१०.०९
०९	पीत्त विकार	१३	११.९२
१०	इतर	१६	१४.६७
	एकुण	**१०९**	**९९.९३**

(स्त्रोत: प्राथमिक तथ्याद्वारे प्राप्त माहीती)

सारणी क्रमांक ०२ चे निरीक्षण केले असता असे निदर्शनास येते की, बीड जिल्हा परीषदे अंतर्गत प्राथमिक स्तरावर शैक्षणिक क्षेत्रात शिक्षक म्हणुन कार्यरत २०० महिला शिक्षकांपैकी ९१ महिला शिक्षकांना आरोग्यविषयक समस्या आहेत त्यापैकी ०८ महिला शिक्षकांना मधुमेह असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ०७.३३ टक्के इतके आहे. १३ महिला शिक्षकांना रक्तदाब असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ११.९२ टक्के इतके आहे. ०५ महिला शिक्षकांना थायरॉइड असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ०४.५८ टक्के इतके आहे. ०९ महिला शिक्षकांना डोके दुखीचा त्रास असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ०८.२५ टक्के इतके आहे. १६ महिला शिक्षकांना रक्ताक्षय असून त्यांचे शेकडा प्रमाण १४.६७ टक्के इतके आहे. ०९ महिला शिक्षकांना पोटदुखीचा त्रास असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ०८.२५ टक्के इतके आहे. ०९ महिला शिक्षकांना सांधे दुखीचा त्रास असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ०८.२५ टक्के इतके आहे. ११ महिला शिक्षकांना कंबरदुखीचा त्रास असून त्यांचे शेकडा प्रमाण १०.०९ टक्के इतके आहे. १३ महिला शिक्षकांना पित्ताचा त्रास असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ११.९२ टक्के इतके आहे. तर १६ महिला शिक्षकांनी त्यांना इतर आजार असल्याचे सांगीतले त्यामध्ये मधे ०१ महिला शिक्षिका हाडाच्या कॅन्सरने पीडीत आहे तर १५ महिला शिक्षकांनी आजाराचे स्वरुप सांगण्यास नकार दिला कदाचित मासिक पाळी, गर्भाशय किंवा एका पुरुष संशोधकाला सांगता येणार नाही असे आजाराचे स्वरुप असल्याने इतर आजार आहे असे सांगणाऱ्या महिला शिक्षकांचे शेकडा प्रमाण १४.६७ टक्के इतके आहे.

सारणी क्रमांक ०३ महिला शिक्षकांना दुहेरी भूमिका साकारतांना शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण करणाऱ्या घटकाविषयी माहीती:

आधुनिक युगात कटुंबाचा वाढलेला खर्च भरुन काढण्यासाठी महिलांना नोकरी व्यवसाय करावा आगत आहे परंतु नोकरदार महिलांची दोन्ही भूमिका साकारतांना अगदी ससेहोलपट होत आहे परीणामी नोकरदार महिलांना शरीरिक व मानसिक ताण-तणावाचा सामना करावा लागत आहे. या अनुषंगाने प्रस्तूत संशोधनात बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांना दुहेरी भूमिका साकारतांना शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण करणाऱ्या घटकाबाबत माहीती मिळविण्याचा प्रयत्न केला आहे.

सारणी क्रमांक ०३

शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण करणारे घटक दर्शविणारी सारणी

अ.क्र.	**ताण-तणाव निर्मितीचे कारण**	**वांरवारीता**	**शेकडा प्रमाण**
०१	कौटुंबिक कामे	६२	३७.१२
०२	मुलांची देखभाल	१७	१०.१७
०३	कुटुंबातील सदस्यांची देखभाल	१५	०८.९८
०४	अशैक्षणिक कामे	४७	२८.१४
०५	दररोजचा प्रवास	२६	१५.५६
	एकूण	**१६७**	**१००**

(स्त्रोत: प्राथमिक तथ्याद्वारे प्राप्त माहीती)

सारणी क्रमांक ०३ चे निरीक्षण केले असता असे निदर्शनास येते की, बीड जिल्हा परीषदे अंतर्गत प्राथमिक स्तरावर शैक्षणिक क्षेत्रात शिक्षक म्हणुन कार्यरत २०० महिला शिक्षकांपैकी १६७ महिला शिक्षकांना नोकरदार महिला व गृहिणी अशा दोन्ही भूमिका साकाराव्या लागत असल्याने शारीरीक व मानसिक ताण होतो त्यापैकी ६२ महिला शिक्षकांना दुहेरी भूमिका साकारतांना कौटुंबिक कामांमुळे शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण होतो असे वाटते त्यांचे शेकडा प्रमाण ३७.१२ टक्के इतके आहे. १७ महिला शिक्षकांना दुहेरी भूमिका साकारतांना मुलांची देखभाल व संगोपनाच्या काळजीमुळे शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण होतो असे वाटते त्यांचे शेकडा प्रमाण १०.१७ टक्के इतके आहे. नोकरीच्या कामाव्यतीरीक्त कुटुंबातील सदस्यांची देखभाल करावी लागत असल्याणे शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण होतो असे वाटणाऱ्या महिला शिक्षकांची संख्या १५ असून त्यांचे शेकडा प्रमाण ०८.९८ टक्के इतके आहे. तर नाकरीच्या ठीकाणी कराव्या लागणाऱ्या अशैक्षणिक कामामुळे शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण होतो असे वाटणाऱ्या महिला शिक्षकांची संख्या ४७ असून त्यांचे शेकडा प्रमाण २८.१४ टक्के इतके आहे. दररोजच्या प्रवासामुळे शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण होतो असे वाटणाऱ्या महिला शिक्षकांची संख्या २६ असून त्यांचे शेकडा प्रमाण १५.५६ टक्के इतके आहे.

निष्कर्ष:-

०१. बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांमध्ये आरोग्याविषयक समस्या असण्याऱ्या महिला शिक्षकांचे प्रमाण सर्वाधिक असून नोकरी व घरकाम अश्या दुहेरी भूमिकांना न्याय देण्यासाठी आपल्या शारीरिक व मानसिक क्षमतेपेक्षा अधिक काम करावे लागत असल्याने त्यांना आरोग्यविषयक समस्या निर्माण होत असल्याचे स्पष्ट होते.

०२. भारतीय महिलांचे आरोग्य हा कायमच चिंतेचा विषय राहीलेला आहे. त्याला बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षिका अपवाद असल्याचे निदर्शनास येत नाही नोकरी, घरकाम मुलांचे संगोपन, घरातील सदस्यांची देखभाल या व या कामाशी निगडीत कामाच्या ताणामुळे महिला शिक्षकांना आजाराचा सामना करावा लागत आहे. तसेच वयानुरुप झालेल्या बदलामुळे देखिल बीड जिल्ह्यातील महिला शिक्षकांना शरीरिक व मानसिक आजारांचा सामना करावा लागत आहे. या अनुषंगाने त्यांना रक्तदाब, रक्ताक्षय, कंबरदुखी, पीत्तविकार व एका पुरुष संशोधकाला सांगता आल्या नाही अशा आरोग्याविषयक समस्यांचे प्रमाण सर्वाधिक असल्याचे स्पष्ट होते.

०३. नोकरदार महिला व गृहिणी अशा दोन्ही भूमिका पार पाडत असतांना कौटुंबिक कामामुळे शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण हाण्याचे प्रमाण सर्वाधिक असून शाळेत जाण्या आगोदर व शाळेतून आल्यानंतर करावी लागणारी कौटुंबिक कामे व कुटुंबातील सदस्यांची देखभाल यामुळे महिला शिक्षकांना स्वत:कडे व स्वत:च्या आरोग्याकडे लक्ष देण्यास वेळच मिळत नाही त्याचा परीणाम म्हणून कधी-कधी महिला शिक्षकांना शारीरीक व मानसिक ताण-तणावाचा सामना करावा लागतो. तसेच नोकरदार महीलेची भूमिका साकार करतांना अशैक्षणिक कामे व शाळेत जाण्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या प्रवासामुळे शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण होतो.

यावरुन असे स्पष्ट होते की, महिला शिक्षकांना कौटुंबिक कामे, घरातील सदस्यांची देखभाल, मुलांची देखभाल, शासनाने नेमुन दिलेली अशैक्षणिक कामे आणि दररोजचा करावा लागणारा प्रवास यासाठी दररोज १२ ते १४ तास सतत व्यस्त रहावे लागते. या सर्व परीस्थितीमुळे महिला शिक्षकांच्या आयुष्यात शारीरीक व मानसिक ताण-तणाव निर्माण होत असल्याचे स्पष्ट होते.

संदर्भसूचि :-

१. आलोनी विवेक - सामाजिक संशोधन पद्धती, हिस्लॉप कॉलेज, नागपुर महाराष्ट्र विद्यापीठ, ग्रंथ निर्मिती मंडळ, दत्त सदन प्रकाशन नागपूर.

२. नाटाणी शोभा भारतीय समाज एंव नारी दिशा एंव दशा मार्क पब्लीशर्स, वैशालीनगर जयपूर,

३. प्राथमिक तथ्याद्वारे प्राप्त माहीती.