

BAR. SHESHRAO WANKHEDE 56th BIRTHDAY FOUNDATION'S, NAGPUR

**BAR. SHESHRAO WANKHEDE ARTS AND
COMMERCE COLLEGE
KHAPERKHEDA**

Tah. Saoner Dist. NAGPUR-441102 (M.S.)

Affiliated to

Rashtrasant Tukdoji Maharaj Nagpur University, Nagpur

**FINAL PROJECT REPORT
OF
MINOR RESEARCH PROJECT**

तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावांचे
समाजशास्त्रीय अध्ययन

(Sociological Study of the Stress And Tensions Faced by Working Women in Technological Field)

Principal Investigator

Dr. Jyoti S. Selukar

HEAD DEPARTMENT OF SOCIOLOGY

Period of Report

30th August 2012 to 28th August 2014

तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावांचे समाजशास्त्रीय अध्ययन

(Sociological Study of the Stress And Tensions Faced by Working Women in
Technollogical Field)

Summery of The Project :

तांत्रिक क्षेत्रातील क्रांतीने समाजजीवनात आमूलाग्र परिवर्तन घडून आले. तंत्रज्ञानाचे समाजजीवनावर दूरगामी परिणाम घडून आले. संपूर्ण समाजाची आर्थिक व्यवस्था प्रभावित झाली. औद्योगिक—तांत्रिक क्षेत्रात रोजगाराच्या अनेक संधी उपलब्ध झाल्या. स्त्रियांनी अभियांत्रिकी आणि तांत्रिक शिक्षण घेऊन या क्षेत्रात स्पृहणीय प्रगती केली. त्यांचे जीवन समृद्ध झाले. परंतु कामाचे स्वरूप, व्याप्ती आणि परिस्थितीमुळे त्यांच्या जीवनात तणाव निर्माण झाला. त्यांच्या कौटुंबिक व सामाजिक आंतरक्रिया त्यामुळे प्रभावित झाल्या. त्यांच्या सामाजिक पारस्परिक संबंधावर त्याचा परिणाम झाला.

आधुनिक काळात शिक्षण क्षेत्रातील नवप्रवाहात नवीन वैज्ञानिक— तांत्रिक विचार, संकल्पना व नवनवीन ज्ञानाची भर पडत आहे. उच्च शिक्षणात तांत्रिक शिक्षण, माहिती तंत्रज्ञान, संप्रेषण यात अलौकिक प्रगती झाली आहे. या तांत्रिक शिक्षणाकडे स्त्रिया मोठ्या प्रमाणात आकर्षित झाल्या. मागील तीन दशकात तांत्रिक शिक्षण घेणाऱ्या स्त्रियांच्या संख्येत सतत वृद्धी झाली. तांत्रिक क्षेत्रात उच्च पदावर नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचे प्रमाण वाढले. त्या आर्थिकदृष्ट्या सुदृढ झाल्या. मात्र सॉफ्टवेअर प्रणालीतील आधुनिकीकरण, अतिरिक्त काम स्त्रियांना आपल्या कौटुंबिक व सामाजिक भूमिका निभावून पूर्ण करणे अवघड जाते. त्यामुळे कामाचा ताण आणि त्यामुळे प्रभावित झालेले कौटुंबिक व सामाजिक संबंध स्त्रियांच्या जीवनात ताण विषयक विविध समस्या निर्माण करतात.

☆ ताण एक ऐतिहासिक दृष्टिकोन :

ताण हा अत्यंत त्रासदायक असा परिस्थितीजन्य घटक आहे. दुःख, कष्ट, वेदना, चिंता यासारखे भावनिक अनुभव निर्माण करणारा अंतर्गत तसेच बाह्य वातावरणातील कोणताही घटक म्हणजे 'ताण' होय. ताण निर्माण झाल्यावर त्याचा जो परिणाम होतो त्यास 'तणाव' म्हणतात.

☆ स्त्रियांवर ताणाचा प्रभाव :

ताणाच्या प्रगटीकरणातून काही अपसमायोजनात्मक ताणाची लक्षणे निर्माण होतात. त्यातून अनेक शारीरिक व मानसिक आजार जडतात. गृहकार्य आणि नोकरीच्या क्षेत्रातील भूमिका यामध्ये जो भूमिका संघर्ष निर्माण होतो त्यातून ताण निर्माण होतो. ताण नेहमीच नकारात्मक असतो असे नाही तर काही वेळेला ताणाचे सकारात्मक परिणामही घडून येतात. मात्र नको असलेला, व्यवस्थापन न करता येण्यासारखा ताण त्रासदायक असतो.

तांत्रिक क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावाचा प्रभाव त्यांच्या सामाजिक भूमिकेवर पडतो.

☆ अध्ययनाची सैद्धांतिक पार्श्वभूमी :

समाजात स्त्रियांना मिळणारे भौतिक स्रोत, सामाजिक दर्जा, व्यक्तीमत्व विकासाकरिता मिळणाऱ्या संधी या पुरुषांच्या तुलनेत कमी आहेत. या असमानतेचा आधार जैविक नाही तर सामाजिक आहे. सामाजिक मापदंडाचा आधार घेऊन स्त्रियांना नेहमीच दुय्यम लेखण्यात आले. म्हणून आजही उच्च पदांवर पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांचे प्रमाण अतिशय अल्प आहे. भारतात सॉफ्टवेअर कंपन्यांमध्ये स्त्रियांचे सरासरी प्रमाण ०.२० आहे. नोकरीतील पदोन्नतीच्या व्यवस्थेतही हेच दिसून येते.

यावरून तंत्रज्ञान क्षेत्रातील बाजाराभिमुख व्यावसायिक लवचिकता स्त्रियांच्या दृष्टीने त्रासदायक आहे. मार्क्सच्या मते पुरुष वर्गाचा पडणारा दबाव आणि स्त्रियांचा संपत्तीतील असहभाग हे याचे प्रमुख कारण आहे. 'अलगता' (Alienation) हे तत्व स्त्रीला पुरुषांपासून वेगळे ठेवते. कार्पोरेट क्षेत्रातील तीव्र स्पर्धेत टिकून राहण्यासाठी करावा लागणारा संघर्ष तिच्यामध्ये ताण—तणाव निर्माण करतो.

☆ अलिप्ततावाद :

तांत्रिक क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या स्त्रियांचे कामाच्या अती व्यापामुळे इतर व्यक्तींपासून पृथक्करण होते. त्यांच्यात अलिप्त राहण्याची वृत्ती वाढीस लागते. ही वृत्ती ताण—तणाव वाढविण्यास जबाबदार ठरते.

☆ आधुनिकीकरण :

परंपरेपासून आधुनिकतेकडे जाणारी ही आधुनिकीकरणाची प्रक्रिया स्त्रियांच्या दर्जा व भूमिकेत मुलभूत परिवर्तन घडवून आणण्यास सहाय्यक ठरते. आधुनिकतेच्या आहारी गेल्यामुळे स्त्रियांच्या जीवनात अनेक समस्या निर्माण झाल्या. उच्च शिक्षित स्त्रिया प्रारंभिक सूक्ष्म विचारवादी आहेत आणि त्यांचा दृष्टिकोन आधुनिक आहे. आधुनिकतेमुळे परिवर्तित झालेल्या दर्जा व भूमिकेशी सामंजस्य साधतांना स्त्रियांमध्ये तणावाची निर्मिती होते.

☆ मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून तणावाचे विवेचन :

तांत्रिक क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या स्त्रियांना काम करतांना तणाव आल्यास त्याचा अर्थ धनात्मक आणि ऋणात्मक प्रलोभनांच्या आधारे लावला जातो. स्वतःबद्दलचा आदर, आत्मसन्मान टिकवून ठेवून स्पर्धेत टिकून राहण्यासाठी कर्तव्य निभवतांना स्त्रियांना ताण येतो. ताणाचा प्रभाव वर्तनावर पडतो. कार्याचा योग्य अधिक्रम लावून स्त्रिया तणावाच्या उपशमनार्थ प्रयत्न करतात.

☆ ताणाचा परस्परसंबंधावर प्रभाव :

कार्य तणावाशी संबंधित समस्यांचा प्रभाव स्त्रियांच्या परस्परसंबंधावर पडला. औद्योगिक जीवनात आत्मसन्मान, प्रतिष्ठा व समाज मान्यता मिळविण्यासाठी उच्च पदस्थ स्त्रियांचे त्यासंबंधीचे निकष व वर्तन प्रक्रिया पाश्चिमात्य मूल्यांवर व संस्कृतीवर आधारित आहेत. कार्यस्थळावर काम करणाऱ्यांविषयी काही गृहितके व्यवस्थापकांनी आपल्या मनाशी पक्की केलेली असतात. त्यानुसार ते आपल्या हाताखालच्या लोकांशी वर्तन करतात. असे वर्तन आक्षेपार्ह असल्यास स्त्रियांना ताण येतो.

☆ भूमिका संघर्षातून येणारा ताण :

कधी—कधी स्त्रियांपुढे भूमिकेच्या संदर्भात संदिग्धता निर्माण होते. आपल्याकडून नेमके असे वर्तन अपेक्षित आहे हे त्यांना कळत नाही. अशावेळी निर्माण झालेल्या भूमिका संघर्ष आणि संदिग्धतेमुळे निर्माण झालेल्या ताणाचा परस्परसंबंधावर विपरित परिणाम होतो.

☆ आंतरवैयक्तिक संघर्षातून ताण :

तांत्रिक क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या स्त्रियांचे कार्य बाह्य घटकांवर अधिक निर्भर असल्यामुळे त्यांच्या आंतरवैयक्तिक वर्तनावर आणि परस्परसंबंधावर त्याचा प्रभाव पडतो. त्यातून ताण निर्माण होतो. स्त्रियांच्या अपेक्षा आणि वास्तवता यांच्यामध्ये एकसंघता नसल्यामुळे ताणांची निर्मिती होते. त्यामुळे स्त्रियांचा शारीरिक समतोल बिघडून कार्यपद्धतीत अडथळा निर्माण होतो.

☆ संबंधित अध्ययने :

काही संबंधित अध्ययनाचा आढावा प्रस्तुत संशोधनात घेऊन तांत्रिक क्षेत्रातील उच्च पदस्थ स्त्रियांच्या ताण—तणावाचे अध्ययन प्रस्तुत संशोधनात करण्यात आले.

☆ नागपूर शहर : भविष्यातील आय टी हब :

नागपूर शहर हे प्रस्तुत संशोधनाचे अध्ययन क्षेत्र असल्यामुळे प्रस्तुत प्रकरणात प्रथम नागपूर शहराची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी अभ्यासण्यात आली. यावरून नागपूर शहराचे ऐतिहासिक काळापासूनच विशेष महत्व असल्याचे लक्षात येते. नागपूर शहराचा प्रथम राजधानी व नंतर उपराजधानीचा हा प्रवास शहराच्या औद्योगिक, तांत्रिक व आर्थिक विकासास उपयुक्त ठरला.

☆ आधुनिक नागपूर :

हे भारतातील तेरावे मोठे शहर व 'मिलियन शहर' आहे. नागपूर शहराची औद्योगिक वाटचाल आणि 'मिहान' हा महत्वाकांक्षी प्रकल्प जागतिक तांत्रिक स्पर्धेत भारताला मानाचे स्थान प्राप्त करून देणारा आहे.

☆ नागपूर आय टी हब :

नागपूरच्या मध्यवर्ती भागात माहिती व तंत्रज्ञान उद्यान (सॉफ्टवेअर टेक्नॉलॉजी पार्क) विकसित झाले आहे. या तांत्रिक क्षेत्रात स्त्रिया मोठ्या संख्येने कार्यरत आहेत. त्यांच्या ताण—तणावाचे समाजशास्त्रीय दृष्टीने अध्ययन करण्यासाठी प्रस्तुत संशोधनात संशोधन क्षेत्र म्हणून 'नागपूर' शहराची निवड केली आहे.

☆ संशोधन पद्धती :

उच्च शिक्षण, आधुनिकीकरण, नवीन मूल्यव्यवस्था, नवीन वर्तनप्रणाली, अभिरूची आणि अभिवृत्ती, नवीन फॅशन इत्यादींचा स्विकार करून उच्च पदावर कार्य करणारी स्त्री घर आणि नोकरी सांभाळतांना तणावाचा सामना करते. कार्यालयीन तणावातूनही तिची सुटका नाही. तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना येणाऱ्या ताण—तणावाचे अध्ययन प्रस्तुत संशोधनात करतांना त्यांचा स्त्रियांच्या भूमिकेवर होणारा परिणाम, तणावाची कारणे, ताणाचा कामावर होणारा परिणाम, परस्परसंबंधांवर होणारा परिणाम, त्यामुळे प्रभावित होणाऱ्या आंतरक्रिया इत्यादींचे समाजशास्त्रीय अध्ययन प्रस्तुत संशोधनात करण्यात आहे.

त्यासाठी पुढील वैज्ञानिक पद्धतींचा अवलंब करण्यात आला.

☆ वैज्ञानिक पद्धती :

प्रस्तुत अध्ययन विशिष्ट वैज्ञानिक पद्धतीचा वापर करून करण्यात आले. अनुभवप्रामाण्य, सापेक्ष किंवा संबंधित संकल्पनांचा उपयोग, वस्तुनिष्ठता, तटस्थता, सामान्यीकरण, पूर्वानुमान क्षमता, निश्चितता, सत्यापणशीलता, सप्रमाणता आणि विश्वसनीयता या वैज्ञानिक कसोट्यांचे तंतोतंत पालन प्रस्तुत संशोधनात करण्यात आले. तांत्रिक क्षेत्रातील स्त्रियांच्या ताण—तणावाचे अध्ययन करतांना त्यांच्या जीवनपद्धतीचे, कार्याचे आणि ताण—तणावाचे निरीक्षण वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोनातून तटस्थ वृत्तीने करण्यात आले.

☆ संशोधन आराखडा :

तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावाचे अध्ययन करण्यासाठी व संशोधन कार्यात उपस्थित होणाऱ्या स्थितीचा सफलतापूर्वक सामना करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखडा उपयोगात आणला आहे. प्रस्तुत संशोधन शास्त्रोक्त व अर्थपूर्ण असून निष्कर्षाप्रत पोहचण्यासाठी सांख्यिकीय पद्धतीचा उपयोग करण्यात आला आहे.

☆ अध्ययन विषयाची निवड :

संशोधनासाठी निवडण्यात आलेल्या विषयाला सैद्धांतिक व तार्किक आधार असावा लागतो. वर्तमानकाळात ताण—तणावाची विशेष समस्या निर्माण झाली आहे. ताण—तणावाचा परिणाम स्त्रियांच्या सामाजिक संबंधांवर आणि शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक व सामाजिक स्थितीवर परिणाम करतो. म्हणून संशोधनकर्तीने 'तांत्रिक क्षेत्रातील नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावाचे समाजशास्त्रीय अध्ययन' हा विषय संशोधनासाठी निवडला.

☆ अध्ययन विश्व :

आज संशोधनात सखोल अध्ययनावर भर देतांना योग्य उपाययोजनांसाठी आणि विकासासाठी छोटे क्षेत्र घेऊन अध्ययन करणे आवश्यक झाले आहे. संशोधिकेने हा दृष्टिकोन समोर ठेऊनच नागपूर शहरातील तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणारी स्त्री संशोधनासाठी निवडली.

☆ अध्ययनाचे महत्त्व :

नागपूर शहरात तांत्रिक क्षेत्रात अनेक स्त्रिया उच्च पदावर नोकरी करतात. नोकरीतील कार्याच्या ताण—तणावाचा परिणाम त्यांच्या कार्यावर तसेच वैयक्तिक व सामाजिक भूमिकेवर होतो. म्हणून प्रस्तुत अध्ययन विशेष महत्त्वपूर्ण आणि समाजशास्त्रीय अध्ययनात भर घालणारे आहे.

☆ अध्ययनाचा राष्ट्रीय दर्जा :

प्रस्तुत संशोधनात स्त्रियांच्या तणाव निराकरणार्थ सुचविलेले उपाय इतर क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांनाही लाभदायक ठरतील. पर्यायाने राष्ट्रीय विकासास हातभार लागेल.

☆ अध्ययनाची गृहितकृत्ये :

प्रस्तुत संशोधनाची गृहितकृत्ये पुढीलप्रमाणे आहेत.

- १) तांत्रिक क्षेत्रातील सततच्या बौद्धिक कामाचा महिलांवर ताण येतो.
- २) तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावाचा त्यांच्या कुटुंबावर विपरित परिणाम होतो.
- ३) तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या सामाजिक दर्जात वृद्धी झाली.
- ४) सततच्या ताण—तणावामुळे त्यांच्यातील भावनात्मक अभिवृत्तीचा व्हास होतो.
- ५) तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये आदेशान्वये वर्तन प्रवृत्ती अधिक असते.
- ६) सततच्या ताण—तणावाचा स्त्रियांच्या आरोग्यावर विपरित परिणाम होतो.

☆ अध्ययन क्षेत्र :

प्रस्तुत संशोधनात अध्ययन क्षेत्र निश्चित करतांना महाराष्ट्राची उप राजधानी म्हणून गौरविल्या जाणाऱ्या, तांत्रिकदृष्ट्या सुसंपन्न आणि आय.टी. विकासाचे 'सर्व्हर' असलेल्या नागपूर शहराची निवड करण्यात आली.

☆ नमुना निवड :

कोणत्याही समस्येशी निगडित घटकांचा अभ्यास मांडणी, शक्ती व क्षमतेच्या दृष्टीने विचार करता अशक्य आहे. म्हणून या सर्व घटकांचे प्रतिनिधित्व करणारे समग्रातील प्रातिनिधिक घटक प्रस्तुत संशोधनात नमुना निवड पद्धतीने निवडले गेले. गैरसंभाव्यता पद्धतीतील साधा यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने एकूण १५० उत्तरदात्यांची नमुना म्हणून निवड करण्यात आली.

☆ तथ्य संकलनाच्या पद्धती :

प्रस्तुत अध्ययनात प्राथमिक आणि दुय्यम पद्धतींनी तथ्ये गोळा करण्यात आली. प्राथमिक तथ्य प्राप्त करण्यासाठी मुलाखत अनुसूचीचा आणि निरीक्षण पद्धतीचा तर दुय्यम सामुग्रीसाठी प्रकाशित साहित्य, शासनाचे अहवाल, इंटरनेट इत्यादींच्या माध्यमातून माहिती मिळविण्यात आली.

☆ तथ्य प्रक्रियन :

प्रस्तुत संशोधनात विभिन्न घटनांच्या उत्पत्तीच्या स्रोताचा शोध लावून त्यातील कार्यकारण संबंध स्पष्ट करण्यासाठी तथ्यांचे क्रमबद्ध व योग्य विश्लेषण करण्यात आले.

☆ तथ्य प्रक्रियनाच्या पायऱ्या :

तथ्यांचे संपादन, तथ्यांचे संकेतीकरण, तथ्यांचे वर्गिकरण, मास्टर चार्ट, सारणीयन या पद्धतीने प्राप्त तथ्यांना मूर्त रूप देण्यात आले.

☆ तथ्यांचे विश्लेषण व निर्वचन :

प्रस्तुत अध्ययनात संकलित केलेल्या तथ्यांचे विश्लेषण व निर्वचन करतांना सारण्या, आलेख आणि रेखाचित्र देऊन त्याआधारे निष्कर्ष काढण्यात आले.

☆ अध्ययनाची उद्दिष्टे :

प्रस्तुत अध्ययन विषयाचे संशोधन करण्यासाठी पुढील उद्दिष्टे निश्चित करण्यात आली.

१. तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांवर तेथील भौतिक वातावरणाचा कोणता परिणाम होतो याचे अध्ययन करणे.
२. तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना नोकरीच्या क्षेत्रात भेडसावणाऱ्या अडचणींचे अध्ययन करणे.
३. या स्त्रियांमध्ये कोणत्या प्रकारचे ताण—तणाव निर्माण होतात याचा अभ्यास करणे.
४. या स्त्रियांच्या ताण—तणावाचा त्यांच्या कौटुंबिक जीवनावर कोणता परिणाम होतो याचा शोध घेणे.

५. त्यांच्यामध्ये निर्माण होणाऱ्या ताण तणावांच्या मूळ कारणांचा शोध घेणे.
६. त्यांचे ताण—तणाव हे तत्कालिक स्वरूपाचे आहेत की दिर्घकाळ टिकणारे आहेत याचा अभ्यास करणे.
७. निर्माण झालेल्या ताण—तणावाचे निरसन कशाप्रकारे केले जाते याचा अभ्यास करणे.
८. ताण—तणावांचा त्यांच्या नोकरी किंवा कार्यक्षेत्रावर कोणता परिणाम होतो याचे अध्ययन करणे.

वरील उद्दिष्टांच्या आधारे अध्ययन करून निष्कर्ष काढणे व उपायोजना सुचविणे हा प्रस्तुत संशोधनाचा उद्देश आहे.

प्रस्तुत अध्ययनात विभाग 'अ' मध्ये सर्वसामान्य माहितीच्या आधारे तथ्यांचे वर्गीकरण करण्यात आले. विभाग 'ब' मध्ये कौटुंबिक माहिती, विभाग 'क' मध्ये सामाजिक माहिती, विभाग 'ड' मध्ये आर्थिक माहिती, विभाग 'इ' मध्ये नोकरीविषयक माहिती तर विभाग 'फ' मध्ये महिला सबलीकरण विषयक प्रश्नांच्या माध्यमातून तथ्यांचे विश्लेषण व निर्वचन करण्यात आले. प्रस्तुत अध्ययनाचे निष्कर्ष शेवटच्या प्रकरणात देवून तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावाच्या निराकरणार्थ उपाययोजना सुचविण्यात आल्या आहेत.

☆ निष्कर्ष (Conclusion)

तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावाचे समाजशास्त्रीय अध्ययनाच्या आधारे पुढील निष्कर्ष काढण्यात आले.

१. तांत्रिक क्षेत्रात विविध वयोगटातील स्त्रिया कार्यरत असून आधुनिक तरूण पिढीतील स्त्रियांना या क्षेत्राचे अधिक आकर्षण आहे.
२. आधुनिक काळात तांत्रिक क्षेत्रात करिअर करणाऱ्या स्त्रियांच्या विवाह वयात वाढ झाली. त्यातून प्रौढ कुमारांचा प्रश्न समाजात निर्माण झाला.
३. उच्च शिक्षित आर्थिकदृष्ट्या स्वयंपूर्ण स्त्रिया आपल्या जोडिदाराची निवड स्वतः करतात. विवाह जुळविण्यात आई—वडिल आणि मध्यस्थांच्या भूमिकेत परिवर्तन होऊन प्रेमविवाह अथवा स्व मताने जोडिदार निवडिला प्रोत्साहन मिळाले आहे.
४. अधिकाधिक स्त्रिया विभक्त कुटुंबपद्धतीत वास्तव्यास असूनही नोकरीच्या क्षेत्रातील अती व्यस्ततेमुळे कुटुंब आणि नोकरी अशा दोन्ही भूमिकांना न्याय देतांना त्यांना ताण येतो.
५. तांत्रिक क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या स्त्रियांच्या कुटुंबातील आई—वडिल आणि इतर सभासद तांत्रिक क्षेत्रात कार्यरत असल्यामुळे जास्तीत जास्त स्त्रियांनी शिक्षण आणि नोकरीसाठी तांत्रिक क्षेत्राची निवड केली.
६. आर्थिक स्थिती उत्तम असलेल्या कुटुंबात स्त्री शिक्षणावर अधिक खर्च केला जातो. म्हणून उत्तम आर्थिक स्थिती असलेल्या कुटुंबातील बहुसंख्य स्त्रिया तांत्रिक क्षेत्रात नोकरीला आहेत.
७. तांत्रिक क्षेत्रातील अती कार्यव्यापामुळे बहुसंख्य स्त्रियांचे मुलांच्या शैक्षणिक व व्यक्तीमत्त्व विकासाकडे दुर्लक्ष होते. मुलांच्या योग्य सामाजिकरणाचा प्रश्न त्यांच्या समोर निर्माण होतो.
८. अती व्यस्ततेमुळे तांत्रिक क्षेत्रातील स्त्रियांना मुलांना योग्य वेळ देता येत नाही. यासाठी करावा लागणारा संघर्ष ताण निर्मितीस जबाबदार ठरतो.
९. कार्यशील महिलांना गृहकार्यात मदत करण्याची पुरुषांची वृत्ती वाढत आहे. पुरुषी अभिवृत्तीतील हे वैचारिक परिवर्तन समाज व्यवस्थेतील मुलभूत संरचनात्मक परिवर्तन आहे.

१०. तांत्रिक क्षेत्रातील कार्यरत स्त्रियांचे अती व्यस्ततेमुळे कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांकडे दुर्लक्ष होते. त्यामुळे त्यांना ताण—तणावाचा सामना करावा लागतो.
११. घर आणि नोकरी या दोन्ही भूमिका सांभाळतांना तांत्रिक क्षेत्रातील स्त्रिया योग्य भूमिका अग्रक्रम न लावता दोन्ही भूमिकांना समान प्राधान्य देतात त्यामुळे भूमिका संघर्ष निर्माण होऊन ताण वाढतो.
१२. तांत्रिक कार्पोरेट क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या उच्च पदस्थ स्त्रियांचे मुक्त वर्तन प्रतिमान पाश्चात्य मूल्यांवर आधारित असल्यामुळे कुटुंबियांना मान्य नाही.
१३. तांत्रिक क्षेत्रातील उच्च शिक्षित स्त्रियांनाही कौटुंबिक अत्याचाराचा सामना करावा लागतो. हे स्त्री—पुरुष असमानतेचे निदर्शक आहे.
१४. उत्तम आर्थिक उत्पन्नातून या स्त्रिया स्वतःच्या कुटुंबाच्या आणि मुलांच्या गरजा व्यवस्थित पूर्ण करू शकतात. त्यामुळे त्या मिळणाऱ्या उत्पन्नात समाधानी आहेत.
१५. प्रायव्हेट क्षेत्रात कर्मचाऱ्यांना मिळणारी वेतनवाढ कंपनीच्या नफ्यावर अवलंबून असते. अलिकडे बाजारपेठेत आलेल्या मंदीचा विपरित परिणाम तांत्रिक—आय.टी. क्षेत्रातील स्त्री कर्मचाऱ्यांच्या वेतनवाढीवर झाला.
१६. नोकरीमुळे स्त्रियांच्या कौटुंबिक आर्थिक दर्जात सुधारणा झाली असली तरी स्वतःच्या मताने स्वतःचे उत्पन्न खर्च करण्याचा अधिकार स्त्रियांना नाही. हे स्त्रियांच्या आर्थिक पारतंत्र्याचे निदर्शक आहे.
१७. कुटुंब सभासदांची प्रेरणात्मक अभिवृत्ती आणि तांत्रिक क्षेत्राची आधुनिक काळात वाढलेली क्रेझ यामुळे बहुसंख्य स्त्रियांनी तांत्रिक क्षेत्राची निवड केली.
१८. वाढत्या तंत्रज्ञानातून कामात सतत होणारे परिवर्तन, त्यामुळे सतत नवनवीन ज्ञान आणि कौशल्ये हस्तगत करण्याची तीव्र स्पर्धा यातून ताण—तणाव वाढले आहेत.
१९. तणावग्रस्त परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी मानसिक आणि भावनिक पाठिंबा स्त्रियांना मिळत असल्यामुळे कधी—कधी तणावाचा सकारात्मक परिणाम त्यांच्या कार्यावर दिसून येतो.
२०. प्रायव्हेट क्षेत्रात कंपनीच्या विकासासाठी योग्य व अचूक काम अत्यंत महत्वपूर्ण असते. म्हणून स्त्रियांना कामाचा सतत ताण असतो. या तणावग्रस्त परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी स्त्रिया विविध मनोरंजनात्मक मार्गांचा अवलंब करणे पसंत करतात.
२१. तांत्रिक क्षेत्रात व्यक्तीच्या प्रेरणांचा विचार केला जात असल्यामुळे कामासाठी प्रोत्साहनपर अशा अनुकूल वातावरणाची निर्मिती होते. हे वातावरण व्यक्तीच्या व्यक्तीमत्व विकासास सहाय्यक ठरते.
२२. तांत्रिक क्षेत्रातही पुरुषांचे वर्चस्व असल्यामुळे स्त्री—पुरुष असमानतेच्या समस्येतून निर्माण झालेल्या विविध समस्यांचा सामना स्त्रियांना कामाच्या ठिकाणी करावा लागतो. त्यामुळे त्यांच्यात अप्रतिष्ठेची भावना निर्माण होते. त्याचा विपरित परिणाम त्यांच्या कामाच्या दर्जावर होतो.
२३. तांत्रिक क्षेत्रात स्त्रियांचे त्यांच्या सहकार्यांशी असलेले संबंध औपचारिक आणि कामापुरते मर्यादित असतात.
२४. तांत्रिक क्षेत्रातील स्त्रिया त्यांच्यावर होणाऱ्या अन्याय—अत्याचाराचा निषेध करण्यासाठी फेसबुक सारख्या सोशल साईट्सचा मोठ्या प्रमाणात वापर करतात.
२५. तांत्रिक क्षेत्रात पुरुष प्रधानता असून पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांचा दर्जा कनिष्ठ आहे. तरी स्त्रियांच्या प्रगतीत अडथळा निर्माण करण्यास पुरुषांएवढीच स्त्री देखील कारणीभूत आहे.

☆ गृहितकृत्यांची पडताळणी

उपरोक्त निष्कर्षांच्या आधारे प्रस्तुत अध्ययनात निश्चित केलेल्या गृहितकृत्यांची पडताळणी करण्यात आली.

- तांत्रिक क्षेत्रातील सततच्या बौद्धिक कामाचा महिलांवर ताण येतो हे गृहितकृत्य सारणी क्र. ४८ मधील निष्कर्षांवरून खरे ठरले. कामामध्ये सतत होणारे परिवर्तन, त्यासाठी लागणारे नवीन ज्ञान, तीव्र स्पर्धा या सर्व बौद्धिक कामाचा स्त्रियांना प्रचंड ताण येतो.
- तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या ताण—तणावाचा त्यांच्या कुटुंबावर विपरित परिणाम होतो, हे गृहितकृत्य सारणी क्र. ४.२१ आणि ४.२३ मध्ये केलेल्या अध्ययनातून खरे ठरले आहे. अती व्यस्ततेमुळे स्त्रियांना त्यांच्या कुटुंबाकडे आणि मुलांकडे लक्ष द्यायला पुरेसा वेळ मिळत नाही. म्हणून मुलांच्या सामाजिकरणाचा प्रश्न त्यांच्यासमोर निर्माण होतो. नोकरी आणि कौटुंबिक जबाबदारी अशी दुहेरी भूमिका त्यांच्यात तणावाची निर्मिती करते.
- प्रस्तुत संशोधनातील तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांच्या सामाजिक दर्जात वृद्धी झाली हे संशोधिकेने मांडलेले तिसरे गृहितकृत्य सारणी क्र. ४.२७, ४.२८ आणि ४.२९ वरून खरे

ठरल्याचे दिसून येते. १९ (६६:) उत्तरदात्यांनी सामाजिक दर्जा वाढला त्यामुळे सामाजिक स्थितीत परिवर्तन झाले असे म्हटले.

- सततच्या ताण—तणावामुळे त्यांच्यातील भावनात्मक अभिवृत्तींचा न्हास होतो हे प्रस्तुत अध्ययनात संशोधनकर्तीने मांडलेले चवथे गृहितकृत्य सारणी क्र. ४.६१ वरून निघालेल्या निष्कर्षातून योग्य असल्याचे निदर्शनास आले. ताण—तणावामुळे स्त्रियांमुळे अप्रतिष्ठेची भावना निर्माण होऊन त्यांचा स्वभाव आक्रमक होतो. सारणी क्र. ४.६४ वरून असे दिसून येते की त्यांच्या पारस्परिक संबंधावर त्याचा प्रभाव पडतो. म्हणून त्यांच्यातील भावनात्मक अभिवृत्तींचा न्हास होवून अलिप्त राहण्याची वृत्ती वाढीस लागते.
- प्रस्तुत संशोधनात मांडलेले तांत्रिक क्षेत्रात नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांमध्ये आदेशान्वये वर्तन प्रवृत्ती अधिक असते हे पाचवे गृहितकृत्य सारणी क्र. ४.४८, ४.५१ च्या अध्ययनावरून खरे ठरले. सतत कामामध्ये होणारे परिवर्तन, नोकरीवरून काढून टाकण्याची भिती यामुळे त्यांच्यात आदेशान्वये वर्तन प्रवृत्ती वाढीस लागते.
अशाप्रकारे प्रस्तुत अध्ययनात मांडलेली सर्व गृहितकृत्ये तंतोतंत खरी ठरलीत.

☆ उपाययोजना :

१. तांत्रिक क्षेत्रातील स्त्रियांचे अती व्यस्तता आणि ताण—तणावामुळे मुलांच्या शैक्षणिक व व्यक्तीमत्व विकासाकडे दुर्लक्ष होते. म्हणून लहान मुलांसाठी पाळणाघराची सोय कंपनीमध्ये करण्यात यावी. म्हणजे कामाच्या वेळेत मुलांकडे लक्ष देण्यास स्त्रियांना योग्य वेळ मिळेल. त्यामुळे त्यांचे योग्य सामाजिकरण होण्यास मदत होईल.
२. मुलांच्या पालन—पोषणासाठी आज कुटुंबात आजी—आजोबांची नितांत गरज आहे. म्हणून घरातील वृद्धांना कुटुंबात निरपेक्ष भावनेने सामावून घेतल्यास मुलांच्या व्यक्तीमत्व विकासात त्यांचे योगदान सहाय्यक ठरेल. आणि स्त्रियांना मुलांच्या काळजीमुळे येणाऱ्या ताणाचे निरसन होईल.
३. तांत्रिक क्षेत्रात स्त्रियांना सतत अधिक वेळ काम न देता त्यांना काही वेळ बौद्धिक विश्रांती मिळण्यासाठी मनोरंजनात्मक साधनांची व्यवस्था कामाच्या ठिकाणी केल्यास सतत बसून काम केल्यामुळे येणाऱ्या ताणाचे निवारण होण्यास मदत होईल.
४. स्त्रियांनी मुक्त वर्तन प्रणालीचा स्विकार करतांना नैतिकतेच्या आणि विवेकाच्या तत्वावर आधारित मर्यादित वर्तनाचे पालन केल्यास ताण वाढविणाऱ्या बाबींवर मर्यादा येतील.
५. व्यवस्थापनाने स्त्रियांच्या भाव—भावनांचा आणि कार्यक्षमतेचा विचार करून कामामध्ये सहकार्य केल्यास स्त्रियांना ताणविरहित राहून काम करण्यास प्रोत्साहन मिळेल.
६. महिलांच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने महिला तक्रार निवारण समितीची स्थापना प्रत्येक कार्यालयात करण्यात यावी. प्रत्येक महिन्यात या समितीतर्फे महिलांच्या तक्रार निवारणार्थ विचार विनिमय करण्यात येऊन स्त्रियांच्या समस्यांचे निराकरण करण्यात यावे.
७. अती कामाचे टेन्शन न घेता स्त्रियांनी कामाचे वेळेनुसार योग्य नियोजन करावे. प्लॅनरचा वापर करून त्याची कसोशीने अंमलबजावणी केल्यास अती कामामुळे येणारा ताण कमी होईल.
८. ठराविक साचेबद्ध आयुष्य नकळतपणे ताण निर्माण करते. म्हणून कुटुंबियांसोबत अथवा मित्र—मैत्रिणींसोबत सहलीचे आयोजन करून ताणाचा प्रभाव कमी करता येईल.
९. आय.टी. क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या स्त्रियांना मॅटर्निटी लिव्ह शासकीय सेवा क्षेत्राप्रमाणे लागू करण्यात याव्यात.
१०. तांत्रिक क्षेत्रात कामात दिरंगाई अथवा चूक झाल्यास कर्मचाऱ्यांना कुठलीही नोटीस न देता नोकरीवरून काढून टाकतात. ही गोष्ट चुकीची आहे. त्यांना नोटीस देवून सुधारण्याची संधी देणे आवश्यक आहे.
११. तांत्रिक क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या स्त्रियांना ९ ते १० तास काम आणि २—२ तास मेट्रो सिटीत जाण्या—येण्यासाठी म्हणजे १२ ते १४ तास कुटुंबियांपासून दूर रहावे लागते. त्याचा त्यांना प्रचंड ताण येतो. यासाठी 'स्ट्रेस मॅनेजमेंट कॉन्सलिंग' ची आज समाजात गरज आहे. तसेच स्त्रियांसाठी कायद्याने कामाच्या तासांची पुर्नरचना करण्याची गरज आहे.
१२. ताणामुळे सतत चिंताग्रस्त न राहता स्त्रियांनी कामाच्या ठिकाणी असलेल्या स्पर्धेला तोंड देऊन स्वतःचे वेगळे स्थान निर्माण केले पाहिजे.
१३. नोकरीवरून परत आल्यावर पुन्हा फ्रेश आणि रिफ्रेश होऊन कुटुंबियांसोबत आनंदाने वेळ घालवल्यास कामाचा ताण कमी होण्यास मदत होईल.

१४. ताण निवारणासाठी आज अनेक स्त्रिया मद्यपान करतात. ताणात असतांना मद्यपान केल्यास त्याचे आरोग्यावर घातक परिणाम होतात. म्हणून मद्यपानाचा आधार न घेता स्त्रियांनी इतर मनोरंजनात्मक बाबींमधून ताण निवारणाचा प्रयत्न करावा.
१५. आपल्या व्यक्तीमत्वात बदल करून व्यवस्थापकांच्या अथवा सहकार्यांच्या वर्तणूकीमध्ये झालेला बदल सहजपणे स्विकारण्यास तयार राहून त्याला समर्थपणे तोंड दिल्यास ताण येणार नाही.
१६. सेल फोन, स्मार्ट फोन च्या टेक्नॉलॉजीत नित्य नवे बदल होत आहेत. आज व्यक्ती कितीही बुद्धीमान असेल तरी तांत्रिक क्षेत्रात बदलत्या टेक्नॉलॉजीवर आधारित ट्रेनिंग आणि परिक्षांचा सामना या क्षेत्रातील स्त्रियांना करावा लागतो. म्हणून स्त्रियांनी या ज्ञान प्राप्तीसाठी स्वतःला तयार ठेवल्यास आणि त्याचा कामासाठी उपयोग केल्यास ताण येणार नाही.
१७. वरीष्ठ अधिकाऱ्यांपासून कनिष्ठ कर्मचाऱ्यांपर्यंत कुणाशी कसे वर्तन करायचे याचे नियम प्रत्येक कंपनीत वेगळे असतात. ते सहजपणे स्विकारल्यास ताण येत नाही.
१८. स्त्रियांना मानसिक आणि शारीरिक शोषणामुळे अधिक ताण येतो. काही पुरुषांच्या वागणूकीतून किंवा त्यांच्याकडे नुसते बघितल्यानेही सावध राहून स्वतःचे संरक्षण करणे ताणाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे.
१९. स्त्रियांनी कामाविषयी सकारात्मक दृष्टिकोन ठेऊन स्वतःमध्ये त्यानुसार परिवर्तन करून घेतल्यास ताणाचे दुष्परिणाम होणार नाहीत.
२०. ताण हा जीवनाचा अविभाज्य भाग समजून त्यामुळे विचलित न होता ताणाशी समायोजन करायला शिकणे स्त्री आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक आहे.
२१. नकारात्मक भावना, अतीराग, बदला घेण्याची वृत्ती, भिती यामुळे ताण वाढतो. म्हणून यापासून दूर राहण्यासाठी योगा, प्राणायाम, मेडिटेशन हा उत्तम उपाय आहे. तसेच शारीरिक आणि मानसिक व्यायाम, एरोबिक्स, पोहणे, चालणे यासारख्या व्यायामातून स्त्रियांना तणावातून दूर राहण्यास मदत होईल.

अशाप्रकारे ताण निवारणासाठी प्रस्तुत उपाययोजना अंमलात आणल्यास स्त्रियांच्या आरोग्याच्या व कार्यक्षमता टिकवून ठेवण्याच्या दृष्टीने तसेच सामाजिक स्वास्थ्य अबाधित राखण्यासाठी ते नक्कीच उपयुक्त ठरेल.?

