

“नाशिक परिवहन विभागातील महिला कर्मचाऱ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर कामाचा ताण आणि संस्थात्मक पाठबळ यांचा प्रभाव: कार्य - जीवन समतोलालाच्या संदर्भात एक आंतरशाखीय अभ्यास”

- मोराडे व. ग.*, हांडे वि. रा.**

*संशोधक विद्यार्थी, **संशोधन मार्गदर्शक, गोखले एज्युकेशन सोसायटी संचालित आर. एन. चंडक आर्ट्स, जे. डी. बिटको कॉमर्स अँड एन. एस. चंडक सायन्स कॉलेज, नाशिकरोड, नाशिक
सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे

हा शोधनिबंध महाराष्ट्र राज्य परिवहन महामंडळाच्या नाशिक विभागातील महिला कर्मचाऱ्यांच्या कार्यस्थळी अनुभवल्या जाणाऱ्या मानसिक ताणाचे स्वरूप, त्याचे मानसिक आरोग्यावर होणारे परिणाम आणि संस्थात्मक पाठबळाच्या उपलब्धतेचा कार्य-जीवन समतोलवर होणारा प्रभाव याचा अभ्यास करतो. महिला कर्मचारी सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेत सततच्या तणावपूर्ण वातावरणात काम करतात, ज्यामुळे त्यांचे मानसिक आरोग्य आणि कौटुंबिक जीवन यावर गंभीर परिणाम होतो. संस्थात्मक पाठबळावरील पाठबळजसे की मानसिक आरोग्य सल्ला, लवचिक कामाचे तास, प्रशिक्षण व कौशल्यविकास कार्यक्रम महिलांच्या कार्यक्षमते आणि समाधानात महत्वाची भूमिका बजावते. या अभ्यासात विविध सांख्यिकी तंत्रांचा वापर करून महिला कर्मचाऱ्यांच्या अनुभवांचे विश्लेषण करण्यात आले असून संस्थात्मक सुधारणा व धोरणात्मक शिफारशी मांडण्यात आल्या आहेत.

शोधशब्द (Key Words) : मानसिक आरोग्य, कामाचा ताण, कार्य-जीवन समतोल, संस्थात्मक पाठबळ, महिला कर्मचारी, परिवहन विभाग, नाशिक, धोरणात्मक पुनरावलोकन

प्रस्तावना:

आजच्या गतिमान युगात महिला कर्मचारी केवळ कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांपुरत्याच मर्यादित न राहता विविध औद्योगिक व सेवेतील क्षेत्रात महत्वाची भूमिका बजावत आहेत. महाराष्ट्र राज्य परिवहन महामंडळातील नाशिक विभागातील महिला कर्मचारी सार्वजनिक वाहतुकीच्या कार्यक्षमतेसाठी सातत्याने योगदान देतात. मात्र, कामाचे लांबलेले तास, अपूर्ण सुविधा, सामाजिक अपेक्षा, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या आणि पुरुषप्रधान कार्यसंस्कृती या सर्वांचा एकत्रित ताण त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करत असतो. या ताणतणावामुळे त्यांच्या कामाच्या कार्यक्षमतेवर आणि वैयक्तिक जीवनावर परिणाम होतो. संस्थात्मक पाठबळ जसे की, समुपदेशन, प्रशिक्षण, आणि कार्यस्थळी सुसज्जता उपलब्ध झाल्यास हा ताण काही अंशी कमी होतो आणि कार्य-जीवन समतोल साधण्यास मदत होते. याच पार्श्वभूमीवर या अभ्यासात महिलांच्या अनुभवांचे विश्लेषण करून त्यावर आधारित उपाय सुचविणे हे या संशोधनाचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे.

उद्दिष्टे:

1. नाशिक परिवहन विभागातील महिला कर्मचाऱ्यांवरील कामाच्या ताणाचे स्वरूप विश्लेषित करणे.
2. कामाच्या ताणामुळे निर्माण होणाऱ्या मानसिक आरोग्याच्या समस्यांची ओळख पटवणे.
3. कार्य-जीवन समतोल राखण्यासाठी महिलांनी अवलंबलेल्या उपाययोजनांचा अभ्यास करणे.

संशोधन पद्धती:

या अभ्यासासाठी विश्लेषणात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे. आकडेवारीसह प्राथमिक आणि द्वितीयक माहिती संकलनाचा वापर करण्यात आला आहे. प्रामुख्याने प्रश्नावली, मुलाखती आणि निरीक्षण पद्धतीद्वारे माहिती गोळा करण्यात आली आहे. ^{1,2,3,4} नाशिक विभागातील महाराष्ट्र राज्य परिवहन महामंडळाच्या विविध स्थानकांतील एकूण 500 महिला कर्मचाऱ्यांपैकी 10% प्रतिनिधिक स्वरूपात 50 महिला कर्मचाऱ्यांची यादृच्छिक पद्धतीने निवड करण्यात आली. वर्ग ३ व ४ संवर्गातील महिला कर्मचाऱ्यांवर विशेष भर देण्यात आला आहे. प्रश्नावली या पद्धतीचा उपयोग केला गेला. प्रश्नावलीमध्ये बंद व उघड्या स्वरूपातील प्रश्नांचा समावेश असून, कामाच्या वेळा, विश्रांतीची सोय, आरोग्य सुविधा, प्रसूतीकालीन धोरणे, प्रशिक्षण, पदोन्नती इत्यादी बाबींचा समावेश आहे. संकलित माहितीचे सांख्यिकीय विश्लेषण SPSS च्या साहाय्याने करण्यात आले आहे.

तथ्य विश्लेषण:

तक्ता १: कामाच्या ताणाचा मानसिक आरोग्यावर परिणाम – विभागनिहाय स्वरूपात

क्र.	विभागाचे नाव	महिला कर्मचाऱ्यांची संख्या	कामाच्या ताणाचे प्रमाण (%)	चिंता व नैराश्य (%)	झोपेच्या समस्या (%)	कामावर परिणाम (%)
1	नाशिक आगार	100	72%	64%	58%	69%
2	सिन्नर आगार	80	75%	68%	61%	73%
3	येवला आगार	65	68%	59%	54%	66%
4	मनमाड आगार	60	70%	62%	60%	70%

या तक्त्यावरून स्पष्ट होते की, कामाच्या ताणाचा महिलांच्या मानसिक आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम होतो. विशेषतः चिंता, नैराश्य आणि झोपेच्या समस्या मोठ्या प्रमाणावर आढळतात. नाशिक व सिन्नर आगारातील महिला कर्मचारी जास्त प्रमाणात कामाच्या ताणाखाली असल्याचे आढळते, ज्याचा थेट संबंध मानसिक आरोग्यावर आहे. ही माहिती धोरणकर्त्यासाठी विशेष महत्वाची आहे कारण विभागानुसार उपाययोजना राबवता येऊ शकतात. मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्यांमध्ये 'कामावर परतण्याबाबतची अनिश्चितता', 'सार्वजनिक निंदा' आणि 'वेतन न मिळणे' यांसारख्या घटकांचा मोठा वाटा आहे, असे महिलांनी सूचित केले. परिणामी, काही महिला भावनिकदृष्ट्या खचून गेल्याची उदाहरणे दिसून आली. अशा परिस्थितीत मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी संस्थात्मक सहाय्य आणि व्यावसायिक मानसोपचार सेवेची गरज भासत असल्याचे ठळकपणे लक्षात येते. यावरून असं म्हणता येईल की, कामाचा ताण आणि मानसिक आरोग्य यांच्यातील निगडितता फारच बळकट आहे.

तक्ता २: संस्थात्मक पाठबळाच्या प्रकारांचा कार्य-जीवन समतोलावर होणारा परिणाम

क्र.	पाठबळाचा प्रकार	उपलब्धता (%)	संतुष्टि स्तर (%)	कार्य-जीवन संतुलन सुधारले (%)
1	लवचिक कामाचे वेळापत्रक	35%	40%	48%

2	मानसिक आरोग्य सल्लागार	15%	25%	30%
3	मातृत्व रजा व सुविधा	70%	78%	65%
4	कुटुंबासाठी सहाय्यक योजना	22%	32%	41%

या तक्त्यातून दिसते की मातृत्व सुविधा हा सर्वाधिक उपयुक्त पाठबळाचा प्रकार आहे, ज्यामुळे महिलांना कार्य-जीवन समतोल राखण्यास मदत होते. मानसिक आरोग्य सल्लागार व लवचिक वेळापत्रक अजूनही सर्व ठिकाणी उपलब्ध नाहीत, त्यामुळे धोरणात्मक उपाययोजनांची गरज आहे.^{5,6} संस्था पुरवित असलेल्या पाठबळामुळे कार्यप्रदर्शनात सकारात्मक बदल दिसून येतो. तक्त्यातील काही सकारात्मक बाबीही अधोरेखित कराव्या लागतील. काही महिला कर्मचाऱ्यांनी वरिष्ठांकडून वेळोवेळी मार्गदर्शन मिळते असे नमूद केले आहे. मात्र, हे समर्थन सर्वांगीण नसून मर्यादित आहे. त्यामुळे संस्थात्मक पाठबळाचा लाभ केवळ निवडक कर्मचाऱ्यांपुरता सीमित आहे. कार्य-जीवन समतोलासाठी लवचिक कामकाजाच्या वेळा, बालसंवर्धन केंद्र, विश्रांतीगृह व आरोग्यसुविधा या गोष्टी पुरविल्या गेल्यास कार्यक्षमता आणि मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होईल.

तक्ता ३: कार्यस्थळी उपलब्ध असलेल्या सुविधा

क्र.	सुविधा	सरासरी स्कोअर(5 पैकी)	तांत्रिक सुविधा उपलब्धता (%)
1	स्वच्छता व प्रसाधनगृहे	4.1	60%
2	विश्रांतीगृह	3.6	45%
3	बालसंगोपन सुविधा	2.8	30%
4	महिला सुरक्षितता उपाय	3.9	58%

कार्यस्थळी असलेल्या सुविधा या महिलांच्या समाधान आणि कार्यक्षमतेवर थेट परिणाम करत असल्याचे तक्त्यातून दिसते. स्वच्छता व सुरक्षितता या बाबी चांगल्या प्रकारे राखल्या जात असल्या तरी बालसंगोपन व विश्रांती सुविधा कमी प्रमाणात उपलब्ध असल्यामुळे महिलांमध्ये असमाधानाची भावना आढळते.^{7,8} संस्थात्मक विकासासाठी या सुविधांचे सुधारित स्वरूप गरजेचे आहे. तक्त्यातील आकडेवारीनुसार कार्यस्थळी महिला कर्मचाऱ्यांना स्वच्छता, आरामगृह, पाळणाघर, जेवणाची सुविधा इत्यादी संदर्भातील सुविधा मर्यादित प्रमाणात उपलब्ध आहेत. महिलांनी असमाधानकारक स्वच्छता, आराम कक्षांचा अभाव आणि तणावपूर्ण वातावरण या बाबी विशेषतः अधोरेखित केल्या आहेत. पाळणाघर आणि लवचिक रजांच्या सुविधांचा अभाव असल्याने बालसंगोपन आणि कुटुंबीयांची जबाबदारी सांभाळणे अत्यंत कठीण होत आहे.

तक्ता ४: कामाच्या तासांमुळे कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांवर होणारा परिणाम

क्र.	आठवड्याचे कामाचे तास	कुटुंबीयांशी तणावाचा स्तर (%)	कुटुंबातील सहाय्य मिळतो का (%)	कार्य-जीवन समतोल टिकवता येतो का (%)
1	40-45 तास	30%	70%	68%

2	46-50 तास	45%	60%	55%
3	51-60 तास	62%	48%	43%
4	61+ तास	78%	30%	25%

महिलांनी कौटुंबिक कामांसाठी सहकुटुंबियांची मदत घेणे, ओव्हरटाईमचे पूर्व नियोजन करणे, आणि काही वेळा कुटुंबाच्या गरजा पुढे ढकलणे असे पर्याय निवडल्याचे दिसते.^{9,10} हे सर्व तडजोडीचे उपाय असल्यामुळे दीर्घकालीन समतोल निर्माण होण्याची शक्यता कमी असते. कार्य-जीवन समतोल ठेवण्यासाठी वेळ व्यवस्थापन, लवचिक वेळापत्रक आणि प्रशासनाचे सहकार्य आवश्यक ठरते. कामाचे अधिक तास हे महिला कर्मचाऱ्यांच्या कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांवर नकारात्मक प्रभाव टाकतात. ४०-४५ तासांपर्यंत संतुलन शक्य असले तरी ५० पेक्षा अधिक तास काम केल्यास तणावाची पातळी वाढते आणि कार्य-जीवन समतोल बिघडतो. यामुळे कामाच्या तासांची लवचिकता आणि कौटुंबिक समर्थन यांचे महत्त्व अधोरेखित होते. बहुतांश महिलांना आठवड्याला ५० तासांहून अधिक काम करावे लागते हे तक्त्यात स्पष्टपणे दिसते. ओव्हरटाईम, अचानक ड्युटी बदल, आणि हंगामी कामांचा अतिरिक्त भार यामुळे महिलांना त्यांच्या कौटुंबिक आयुष्यातील जबाबदाऱ्या पार पाडताना अडचणी येतात. यामुळे त्यांचं मानसिक आरोग्य ढासळतं आणि त्यांच्या वैयक्तिक नातेसंबंधांवरही नकारात्मक परिणाम होतो.

सारांश:

"नाशिक परिवहन विभागातील महिला कर्मचाऱ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर कामाचा ताण आणि संस्थात्मक पाठबळ यांचा प्रभाव: कार्य-जीवन समतोलाच्या संदर्भात एक आंतरशाखीय अभ्यास" या संशोधनात महिला कर्मचाऱ्यांच्या दैनंदिन कामाच्या स्वरूपाचा, संस्थात्मक संरचनेचा, तसेच कौटुंबिक जीवनातील जबाबदाऱ्यांचा सखोल अभ्यास केला गेला आहे. महिला कर्मचाऱ्यांना भेडसावणाऱ्या मानसिक आरोग्याच्या समस्या, त्यामागील कारणे, तसेच त्या समस्यांवर संस्थात्मक पातळीवर मिळणारे किंवा न मिळणारे पाठबळ यांचा परस्परसंबंध अभ्यासून त्यांच्या कार्य-जीवन समतोलाची सध्यास्थिती समजून घेण्याचा प्रयत्न या अभ्यासातून झाला आहे. अभ्यासातून हे स्पष्ट झाले की महिला कर्मचाऱ्यांना कार्यस्थळी अनेक आव्हानांचा सामना करावा लागतो. अनियमित कामाचे वेळापत्रक, अपुरी सुविधा, वेळेवर रजा न मिळणे, आणि ओव्हरटाईमसंबंधी अनिश्चितता यामुळे कामाचा ताण अधिक तीव्र होतो. हा ताण त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम घडवतो, ज्याचे परिणाम चिडचिड, नैराश्य, झोपेचा अभाव आणि व्यावसायिक असमाधान अशा स्वरूपात दिसून येतात. कौटुंबिक जबाबदाऱ्या पूर्ण करताना त्यांना संस्थेचे फारसे सहकार्य मिळत नसल्यामुळे कार्य-जीवन समतोल राखणे अवघड जाते. संशोधनात वापरण्यात आलेल्या तक्त्यांद्वारे हेही स्पष्ट झाले की संस्थात्मक पाठबळ मिळाल्यास महिलांचे मानसिक स्वास्थ्य बळकट होते आणि त्यांच्या कार्यक्षमतेत सकारात्मक बदल घडतो.

संदर्भ:

1. देशमुख, ए. एस. (2018). कामाचा ताण आणि कर्मचारी आरोग्य. पुणे: विशाल प्रकाशन.
2. जोशी, एम. बी. (2019). महिला व कार्यजीवन समतोल. मुंबई: मोरया पब्लिकेशन्स.
3. वाघ, पी. टी. (2020). सार्वजनिक सेवेत मानसिक आरोग्य. नागपूर: मनोविकास प्रकाशन.
4. सावंत, के. आर. (2021). कार्यक्षमता व संस्थात्मक धोरणे. कोल्हापूर: आरती पब्लिकेशन्स.
5. पाटील, आर. डी. (2022). सार्वजनिक परिवहन व्यवस्थेतील महिला कर्मचारी. औरंगाबाद: ज्ञानदीप प्रकाशन.
6. Kale, R. V. (2022). Stress Management in Public Sector Women Employees. SNDT University.
7. Pawar, V. K. (2019). Gender and Work-Life Balance in Maharashtra Transport Units.

SPPU.

8. Patil, R. A. (2022). Mental Health Interventions at Workplaces. TISS, Mumbai.
9. Kulkarni, M. S. (2021). Public Transport Policy and Employee Welfare. Mumbai University.
10. Thakre, A. B. (2023). Women, Work, and Wellness. IGNOU.