IIP: WJHSS
IIP
World Journal of Humanities and Social Sciences

An Online Peer-Reviewed / Refereed Journal
Vol: 02 No. Issue I, (January-March) (2026)
Impact Factor: IIFS: 5.75
ISSN: 3107-6661 (Online)

पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या ताण व्यवस्थापन आणि वैवाहिक समायोजनाचा तुलनात्मक अभ्यास

[1]पेरकर स्नेहल अशोक, [2]श्री नरोटे गोरक्ष लक्ष्मण
[1]एम. ए. मानसशास्त्र
[2]मार्गदर्शक , मानसशास्त्र विभाग प्रमुख
रा. ब. नारायणराव बोरावके कॉलेज श्रीरामपूर (स्वायत्त)

Article Info

Article History:
Received: 20th February 2026
Accepted: 01st March 2026
Published: 07th March 2026

Keywords:
पुरुष स्त्री परिचारिक, ताण व्यवस्थापन, वैवाहिक समायोजन

ABSTRACT

प्रस्तुत संशोधनासाठी पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या "ताण व्यवस्थापन आणि वैवाहिक समायोजनाचा तुलनात्मक अभ्यास" अशी संशोधनाची समस्या मांडण्यात आलेली आहे. तसेच संशोधनासाठी पुणे शहरातील रुग्णालयातील ५० पुरुष परिचारक आणि ५० स्त्री परिचारिका यांची निवड करण्यात आलेली आहे, आणि त्यांच्यावर संशोधन करण्यात आले आहे. प्रस्तुत संशोधनासाठी २० ते ३५ वयोगट निवडण्यात आला आहे. संशोधनासाठी वंदना कौशिक व नम्रता अरोरा यांची ताण व्यवस्थापन चाचणी व प्रमोद कुमार व कांचना रोहातागे यांची वैवाहिक समायोजन चाचणी या चाचण्यांचा वापर केला. तसेच संशोधनाचा निष्कर्ष काढण्यासाठी मध्यमान, प्रमाण विचलन, टी मूल्य या संख्याशास्त्रीय तंत्राचा वापर करण्यात आलेला आहे. पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या ताणव्यवस्थापन व वैवाहिक समायोजन या दोन घटकांचे मापन या संशोधनातून केलेले आहे.

Plagiarism Check Report:
Date of Report: March 01, 2026
Similarity Index: 4%
Remarks: No significant matching text. All citations and matches are properly referenced. The manuscript is considered original.

Copyright © 2026 The Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

How to Cite: Perkar, S. A., & Narote, G. L. (2026). पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या ताण व्यवस्थापन आणि वैवाहिक समायोजनाचा तुलनात्मक अभ्यास. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS)*, 2(I), 1109–1113.

➢ प्रस्तावना :-

प्रस्तुत संशोधनामध्ये रुग्णालयातील परिचारक आणि परिचारिका यांच्या "ताण व्यवस्थापन आणि वैवाहिक समायोजन यांचा तुलनात्मक अभ्यास" केलेला आहे. सामान्यपणे समाजामध्ये वावरताना प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळ्या पद्धतीने जीवन जगत असते. जीवन जगत असताना प्रत्येक व्यक्तीला अनेक प्रकारच्या सामाजिक, आर्थिक, मानसिक, शारीरिक समस्यांना सामोरे जावे लागते. व्यक्तीच्या अनेक प्रकारच्या समस्या असतात, तसेच त्यासाठी अनेक घटक जबाबदार असतात. या घटकांचा चांगला वाईट परिणाम व्यक्तीच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होत असतो. आपल्या जीवनामध्ये आपण वैवाहिक समायोजना ला खूप महत्त्व देत असतो. आपल्याला स्वतःशी, इतरांशी समायोजन साधता येणे आवश्यक असते. समायोजनाची क्रिया जन्मापासून सुरू होते ती मृत्यूपर्यंत अव्यक्तपणे चालू असते. समायोजन या शब्दाला इंग्रजी मध्ये ॲडजेस्टमेंट असे म्हणतात. व्यक्तीच्या लिंगभेदाचा कार्य साधनांवर परिणाम होतो. बहुतांशी परिचारक आणि परिचारिका यांना कौटुंबिक जबाबदारी बरोबरच रुग्णालयातील कामे यामुळे ताणाला सामोरे जावे लागते. त्यामुळे त्यांचे कार्य असमाधानकारक बनते. अतिताणामुळे व्यक्ती असमाधान, चिडचिडेपणा, असहायता आणि निराशा अनुभवते. ज्याप्रमाणे कर्मचाऱ्यांचे कार्य समाधान हे नोकरीवर अवलंबून असते, त्याचप्रमाणे कार्य निवर्तनावर ताणाचा परिणाम होतो. वेळेचे नियोजन, तार्किक विचार, नातेसंबंध, स्वतःची काळजी, सकस आहार, सकारात्मक अभिवृत्ती, सामाजिक आधार या जीवनशैलीमुळे व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य बिघडते. त्यामुळे ताणाला सामोरे जावे लागते. याचा परिणाम कार्य निवर्तनावरआढळून येतो. मनावर दडपण नसलेली व्यक्ती आपले काम अगदी सहजतेने पार पाडू शकते, तर तणावग्रस्त व्यक्तीचे काम करण्याची पद्धत ही मंद गतीचे असते. कामामध्ये अधिक चुका करणे, सहकाऱ्याला रागवणे, यंत्रणाना दोष देणे, वरिष्ठांकडे इतरांच्या तक्रारी करणे, कामचुकारपणा करणे, व्यसनाधीन होणे यासारखे नकारात्मक वैशिष्ट्ये आढळतात.

वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांमध्ये परिचारक व परिचारिका हे डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली रुग्णालयातील रुग्णांच्या सेवेत गुंतलेले असतात. रुग्णांना सेवा देताना रुग्णालयातील परिचारक व परिचारिका यांच्या दैनंदिन जीवनात शारीरिक, मानसिक व सामाजिक समस्या निर्माण होत आहे किंवा नाही याचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. प्रस्तुत संशोधनातून रुग्णालयामध्ये काम करणाऱ्या परिचारक व परिचारिकांच्या ताण व्यवस्थापन व वैवाहिक समायोजन यांचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यात आला आहे. परिचारक व परिचारिकांना इंग्रजीमध्ये नर्स असेही संबोधले जाते.

➢ संशोधनातील महत्त्वाच्या संकल्पना

१. ताण व्यवस्थापन -

ताण -

कर्मचाऱ्याला त्याच्या प्रत्येक व्यवसायामध्ये ताण येण्याची शक्यता असते, व त्या ताणावर उपाययोजनेची क्षमता प्रत्येक कर्मचाऱ्यांमध्ये असेलच असे नाही. व्यवसायामुळे कर्मचाऱ्यांच्या परिस्थितीवर होणारा दाब किंवा ताण कर्मचाऱ्यांच्या शारीरिक, भावनिक, मानसिकतेवर परिणाम करू शकतो. याद्वारे कर्मचाऱ्यांना दीर्घकालीन ताणाला सामोरे जावे लागते, व नियंत्रण कसे मिळवले पाहिजे हे लक्षात घ्यायला हवे.

"शारीरिक व मानसिक समतोल बिघडवणाऱ्या आणि समायोजन क्षमता वाढविणाऱ्या उद्दीपक घटनांना व्यक्तीकडून विशिष्ट पद्धतीने ज्या प्रतिक्रिया दिल्या जातात, त्यास ताण असे म्हणतात".

ताणाचे प्रकार

१. सकारात्मक ताण - सकारात्मक ताण हा हानिकारक नसतो. ज्या ताणाचे परिणाम सकारात्मक असतात तो ताण हवासा वाटतो. आशा ताणाला सकारात्मक ताण असे म्हणतात. या कारणामुळे व्यक्ती प्रेरित होऊन अधिक चांगल्या प्रकारे निर्णय घेऊ शकते.

२. नकारात्मक ताण - जेव्हा व्यक्तीला आहे त्या परिस्थितीमध्ये कसे जुळवून घ्यावे याचे कौशल्य नसल्याने ती व्यक्ती अति ताण घेते, त्यामुळे निर्णय प्रक्रियेवर किंवा कामगिरीवर वाईट परिणाम होतो. ताणाचे परिणाम व्यक्तीच्या शारीरिक किंवा मानसिक हानीतच होते.

३. तात्पुरता ताण -हा ताण प्रासंगिक असल्याने अगदी वेळेपुरता असतो. ताण निर्माण करणारी स्थिती संपल्यावर व्यक्ती पुन्हा पूर्ववत ताण विरहित अवस्थेत परत येते.

४. दीर्घकालीन ताण - हा ताण जेव्हा व्यक्तीवर एखादा आघात होतो या घटनेने दीर्घकालीन परिणाम होऊ शकतो अशा परिस्थितीत असतो, तेव्हा येणारा ताण सुद्धा दीर्घकालीन असतो.

५. शारीरिक ताण - हा ताण निर्माण होण्याची कारणे अर्थातच शारीरिक आरोग्याशी निगडित आहेत, हा ताण जेव्हा शरीराला दुखापत होते, पौष्टिक आहाराचा अभाव, पुरेशी झोप मिळत नाही तेव्हा उत्पन्न होतो.

६. पर्यावरणीय ताण - कधी कधी आपल्या वातावरणातील प्रदूषण, कडक ऊन किंवा न आलेला पाऊस सुद्धा ताण देऊ शकतो. अशा पर्यावरणीय ताणासोबत निसर्गाचा कोप होऊन आलेला प्रलय, भूकंप इत्यादीमुळे सुद्धा व्यक्तीला ताण येतो.

७. मानसिक ताण - मानसिक ताण शक्यतो व्यक्ती स्वतः आपल्या मनात निर्माण करत असते. त्यामुळे याचा स्त्रोत अंतर्गत आहे असे म्हणावयास हरकत नाही. मनात चाललेला संघर्ष समता नसल्याने उडणारा गोंधळ, समस्या कशा सोडवायच्या याचे नसलेले कौशल्य मानसिक ताणाला कारणीभूत असते. परिणामी चिडचिड आणि काळजी करीत असते.

८. सामाजिक ताण - या ताणात त्या व्यक्तीशिवाय दुसरे कोणीतरी सहभागी असते. जसे कुटुंबीय, शेजारी, मंत्रिमंडळ, सहकारी जेव्हा व्यक्तीचे इतरांसोबत चे नातेसंबंध बिघडलेले असतात, तेव्हा स्वतः निर्माण होतो. जेव्हा घरात मुलांचे पालकांसोबत पटत नाही किंवा पती-पत्नीमध्ये टोकाचे भांडण होते तेव्हा सामाजिक ताण निर्माण होतो.

२. वैवाहिक समायोजन -

"अतर्गत उद्दिपकांनाअनुसरून प्रतिक्रिया करणे म्हणजे समायोजन होय. एकूण परिस्थितीचा सारासार विचार व्यक्ती व वातावरण यामध्ये अनुरूप संबंध प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे समायोजन होय".

मॉर्गन आणि किंग -

आपल्या गरजा पूर्तीच्या संदर्भात व्यक्ती व तिची परिस्थिती विशेषत: सामाजिक परिस्थिती यामध्ये अस्तित्वात असणारा संबंध म्हणजे समायोजन होय.

समायोजन म्हणजे काय?

बदलत्या परिस्थितीशी जुळवून घेणे, सामाजिक रूढी, परंपरा या चौकटीत राहून वर्तन करणे, स्वतःच्या व समाजाच्या विकासासाठी पुरेपूर क्षमतांचा उपयोग करणे, अंतर्गत संघर्षातून मुक्त असणे.

समायोजनाचे प्रकार

सामान्यत: चार क्षेत्राचा विचार समायोजनाच्या संदर्भात केला जातो, कौटुंबिक समायोजन, सामाजिक समायोजन, शालेय समायोजन, भावनिक समायोजन व व्यक्तिगत समायोजन.

१. कौटुंबिक समायोजन - कौटुंबिक क्षेत्र खूपच महत्त्वाचे आहे, कारण व्यक्तीच्या समायोजनाचा दर्जा आकृतीबंध पाया तिथेच घातला जातो. पालकांशी व भावंडांशी असलेले संबंध, एकमेकांबद्दलच्या अभिव्यक्ती, घरात व्यक्तीला असणारे स्थान, तिला घरासंबंधी काय वाटते इत्यादी बाबींचा यात समावेश होतो. आई-वडिलांचे घर सोडून नवऱ्याच्या घरी जाणाऱ्या नवविवाहित स्त्री ला कौटुंबिक समायोजनाचे सगळे धडे नव्याने गिरवावे लागतात. हे लग्न प्रेम विवाह असेल किंवा आंतरजातीय, आंतरधर्मीय असेल तर कौटुंबिक समायोजन हे एक अग्निपरीक्षा ठरते.

२. सामाजिक समायोजन - शालेय जीवनाची सुरुवात म्हणजे सामाजिक समायोजनाची मुहूर्तमेढ होय. अंगणवाडी, बालवाडी या निमित्ताने मुले घराबाहेरील विश्वात पदार्पण करतात व त्यातूनच जगाची ओळख व्हायला सुरुवात होते. मुलांच्या सामाजिक कार्यास बाल्यावस्थेत प्रारंभ होतो.

३. शालेय समायोजन - वयाच्या तीन-चार वर्षांपासूनच मुलांच्या शालेय जीवनाच्या कार्यास सुरुवात होते. शाळेत जायला सुरुवात केल्यानंतर मुला-मुलींना खूप मोठा बदल स्वतःमध्ये करावा लागतो. शाळेत भिन्नभिन्न विचारांची मुले शिष्टाचाराचे एकत्र येतात. त्यामुळे आपोआपच मिळते जुळते व्हावे लागते.

४. व्यक्तिगत आणि भावनिक समायोजन - व्यक्तीचा वयोगट लक्षात घेतल्यास या यादीत शैक्षणिक, व्यावसायिक, लैंगिक अशा अनेक क्षेत्रात स्वतंत्र स्थान दिल्या जाऊ शकते. व्यक्तिगत क्षेत्रात लोकांच्या व्यक्तिगत व भावनिक संतुलनाचा विचार असतो. व्यक्तीला आत्मविश्वास आहे की, ती स्वतःच्या तसेच इतरांच्या बाबतीत अति टिकेखोर आहे आशा बाबीमध्ये येतात. भावनिक समायोजनात मनस्थितीचे आंदोलने, काळज्या, अपराध भाव, एकाकीपणा, भावनिक संयम, उत्तेजकता इत्यादी बाबींचा विचार होतो.

➢ **पूर्व संशोधनाचा आढावा**

१. सुप्रीण कुमार शर्मा, ज्योती शर्मा आणि आरती देवी(२०१२) भूमिकांमधील तणावाची पातळी बदलते. मानसिकता, वय, लिंग आणि नोकरी मधील त्यांच्या कामगिरी मधील वैयक्तिक फरकामुळे. तथापि, ताणावर परिणाम करणारे विविध घटक म्हणजे वय, जेथे तरुण कर्मचारी इतर कर्मचाऱ्यांच्या तुलनेत अधिक तणावग्रस्त असतात. पात्रता पातळी, वेतन,

नियंत्रण अधिकारी, पुरस्कार, स्तुती चे शब्द, सुधारित पदनाम आणि कार्यरत जोडपे. अभ्यासाने मजबुतीकरण दृष्टिकोनाची शिफारस केली आहे.

२. पी.एस. स्वामीनाथन आणि राजकुमार एस. (२०१३) कामाच्या ठिकाणी प्रत्येक व्यक्तीला कामाशी संबंधित निराशा, तणाव आणि चिंता अनुभवायला मिळतात. जेव्हा ताणतणावाचा कर्मचाऱ्यांच्या कामगिरीवर परिणाम होतो तेव्हा कर्मचाऱ्यांना धमकावले जाऊ शकते. किंवा त्यांना काढून टाकले जाऊ शकते. त्यासाठी कर्मचाऱ्यांनी प्रकर्षाने लक्षात घेण्याजोगे बाब म्हणजे ताण त्यांच्या वैयक्तिक प्रवृत्तीमुळे कामाच्या दबावाला तोंड देण्याच्या प्रतिसादामुळे अधिक निर्माण होतो त्यासाठी कर्मचाऱ्यांनी बाह्य ताणतणाव बद्दलचा दृष्टिकोन नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. विशेषत: कामाच्या ठिकाणी जागतिकीकरण, उदारीकरण आणि खाजगीकरणामुळे स्पर्धा वाढत असताना आता तणावमुक्त नोकरी नाही.

३. रोसाडो, ज्यूलीयाना स्झोपोर्गेनिक आणि वॅग्नर, अँड्रीयाना वैवाहिक गुणवत्ता, वैवाहिक समायोजन आणि वैवाहिक समाधान. सध्याच्या परिस्थितीत जोडपे होण्याचे अनेक मार्ग आहेत. वैवाहिक संबंधांना व्यापणाऱ्या घटकांची गुंतागुंत लक्षात घेता, जोडप्याने आनंदी राहणे, याच्याशी काय संबंधित आहे याचा शोध घेणे महत्त्वाचे आहे. २००८ ते २०१३ दरम्यान BSV - PSI डेटाबेसने ९९ लेख फिल्टर केले. पुनरावलोकनाने याविषयी संबंधित अनेक विषयांचे मॅपिंग करण्यास परवानगी दिली. या पॅनोरोमा मधून त्याने वैवाहिक जीवनातील बिघाड आणि संघर्ष समजून घेण्यासाठी अभ्यास केला आहे. वैवाहिक गुणवत्ता आणि आरोग्य सुधारण्यासाठी संशोधनात्मक अभ्यास तसेच वैवाहिक संबंधामध्ये हस्तक्षेपाच्या शक्यतांना समर्थन देणाऱ्या, क्लीनिकल प्रॅक्टिस वरील अभ्यासात एक तफावत होती.

४. कार्टर आणि मॅक गोल्डरिक (२०११) लग्न हे फक्त दोन व्यक्तींच्या मिलनापेक्षा खूप जास्त आहे. वैवाहिक संबंध आणि विवाहाची स्थापना ही व्यक्ती मध्ये बंध दृढ करण्यासाठी एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. वैवाहिक मिलन हा जीवन चक्रातील अपेक्षित टप्प्यापैकी एक आहे तो गुंतागुंतीचा मानला जातो.

➢ **संशोधनाची उद्दिष्ट्ये**

१. पुरुष परिचारक व स्त्री परिचारिका यांच्या ताण व्यवस्थापनाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.
२. पुरुष परिचारक व स्त्री परिचारिका यांच्या वैवाहिक समायोजनाचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

➢ **सिद्धांत कल्पना**

१. पुरुष परिचारकांपेक्षा स्त्री परिचारकांची ताण व्यवस्थापन पातळी कमी प्रमाणात असते.
२. पुरुष परिचारकांपेक्षा स्त्री परिचारकांची वैवाहिक समायोजन पातळी उत्तम असते.

➢ **संशोधनाचा नमुना**

प्रस्तुत संशोधनामध्ये पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारकांवर संशोधन करण्यात आलेले आहे. पुणे शहरातील रुग्णालयातील ५० पुरुष परिचारिकांची व ५० स्त्री परिचारकांची निवड केली. यासाठी २० ते ३५ वयोगटातील परिचारकांची निवड करण्यात आली.

➢ **संख्याशास्त्रीय विश्लेषण**

प्रस्तुत संशोधनामध्ये खालील प्रमाणे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यात आलेले आहे.

तक्ता क्रमांक १ :

पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या ताण व्यवस्थापन पातळीतील फरक.

परतंत्र परिवर्तक	व्यक्ति प्रकार	मध्यमान	प्रमाण विचलन	संख्या	मुक्त प्रमाण संख्या	टी मूल्य	लक्षणीय भेद
ताण व्यवस्थापन	पुरुष परिचारक	१०४.७६	१३.४६	५०	५८	१.७४८	०.०५ पातळीवर लक्षणीय भेद नाही
	स्त्री परिचारिका	१०८.९२	१०.११	५०			

पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या ताण व्यवस्थापनातील फरक वरील तकत्यामध्ये संख्याकीय आकडेवारीतून असे लक्षात येते की, ताण व्यवस्थापन या घटकाचे पुरुष परिचारकांचे मध्यमान १०४.७६ प्रमाण विचलन १३.४६ तर स्त्री परिचारिका मध्यमान १०८.९२ प्रमाण विचलन १०.११ दिसून आले. या दोन्हीचे टीम मूल्य १.७४८ इतके आले प्रस्तुत टी मूल्य ०.०५ पातळीवर लक्षणीय भेद दर्शवीत नाही म्हणून ही सिद्धांत कल्पना १. पुरुष परिचारकां पेक्षा स्त्री परिचारिका ताण व्यवस्थापन चांगल्या प्रकारे करतात ही सिद्धांत कल्पना नाकारण्यात आली, कारण पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या ताण व्यवस्थापन मध्ये कोणताही फरक आढळून आला नाही.

तक्ता क्रमांक २ :

पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या वैवाहिक समायोजन पातळीतील फरक

परतंत्र परिवर्तक	व्यक्ति प्रकार	मध्यमान	प्रमाण विचलन	संख्या	मुक्त प्रमाण संख्या	टी मूल्य	लक्षणीय भेद
वैवाहिक समायोजन	पुरुष परिचारक	१७.९६	४.१७	५०	५८	१.५८४	०.०५ पातळीवर लक्षणीय भेद नाही
	स्त्री परिचारिका	१९.२६	४.०३	५०			

वरील तकत्यामध्ये संख्याकीय आकडेवारीतून असे लक्षात येते की वैवाहिक समायोजन या घटकाचे पुरुष परिचारकांचे मध्यमान १७.९६ प्रमाण विचलन ४.१७ तर स्त्री परिचारकांचे मध्यमान १९.२६ प्रमाण विचलन ४.०३ दिसून आले या दोन्हींचे टी मूल्य १.५८४ इतके येते की ते प्रस्तुत टी मूल्य ०.०५ पातळीवर लक्षणीय भेद दर्शवीत नाही म्हणून हे सिद्धांत कल्पना २. पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या वैवाहिक समायोजनामध्ये स्त्री परीचारकेंची वैवाहिक समायोजन पातळी उत्तम असते हे नाकारण्यात आले.

➢ निष्कर्ष

१. पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या ताण व्यवस्थापन पातळीत कोणताही फरक आढळून आला नाही.
२. पुरुष परिचारक आणि स्त्री परिचारिका यांच्या वैवाहिक समायोजनात कोणताही फरक आढळून आला नाही.

➢ संदर्भ ग्रंथ

१. बडगुजर, चडामन, बच्छाव अरुण & शिंदे, विश्वनाथ, (२०११). सामान्य मानसशास्त्र. नाशिक, स्वयंभू प्रकाशन.

२. हिरवे आर. एस. आणि तडसरे, व्ही. डी., (२००८). सामान्य मानसशास्त्र, कोल्हापूर, फडके प्रकाशन.