

बेरोजगारी आणि नैराश्य: एक अलीकडे उदयाला आलेलं समीकरण

¹सगुणा विठ्ठल सोनवणे, ²श्री नरोटे गोरक्ष लक्ष्मण

¹एम. ए. मानसशास्त्र

²मार्गदर्शक, मानसशास्त्र विभाग प्रमुख

रा. ब. नारायणराव बोरावके कॉलेज श्रीरामपूर (स्वायत्त)

Article Info	ABSTRACT
Article History: Received: 20 th February 2026 Accepted: 01 st March 2026 Published: 07 th March 2026	प्रस्तुत संशोधनाचा मुख्य उद्देश सध्याच्या काळात बेरोजगारीमुळे तरुणांच्या मानसिक आरोग्यावर, विशेषतः त्यांच्या नैराश्य (Depression) पातळीवर होणारा परिणाम अभ्यासणे हा होता. यासाठी 'तुलनात्मक संशोधन पद्धती'चा (Comparative Research Method) वापर करण्यात आला. संशोधनासाठी १०० व्यक्तींचा नमुना निवडण्यात आला, ज्यामध्ये ५० रोजगार असलेले (Employed) आणि ५० बेरोजगार (Unemployed) तरुणांचा समावेश होता (वयोगट २१ ते ३० वर्षे). माहिती संकलनासाठी 'बेक डिप्रेशन इन्व्हेंटरी' (Beck Depression Inventory - BDI) या प्रमाणीकृत चाचणीचा वापर करण्यात आला.
Keywords: बेरोजगारी नैराश्य	

Plagiarism Check Report:

Date of Report: March 01, 2026

Similarity Index: 6%

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: Sonawane, S. V., & Narote, G. L. (2026). बेरोजगारी आणि नैराश्य: एक अलीकडे उदयाला आलेलं समीकरण. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS)*, 2(I), 1114–1117.

प्रस्तावना :-

एकविसावे शतक हे विज्ञान, तंत्रज्ञान आणि प्रगतीचे युग म्हणून ओळखले जाते. या काळात माहिती-तंत्रज्ञान, औद्योगिकीकरण, जागतिकीकरण आणि डिजिटल क्रांतीमुळे मानवी जीवनशैलीत आमूलाग्र बदल झाले आहेत. दैनंदिन जीवन अधिक वेगवान, स्पर्धात्मक आणि यांत्रिक झाले आहे. शिक्षणाच्या क्षेत्रातही मोठ्या प्रमाणावर प्रगती झाली असून शाळा-महाविद्यालयांची संख्या वाढली आहे, उच्च शिक्षण घेणाऱ्या तरुण-तरुणींचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या वाढले आहे. आजचा तरुण पदवी, पदव्युत्तर पदवी, तांत्रिक शिक्षण आणि विविध कौशल्ये आत्मसात करून रोजगाराच्या आशेने समाजात उतरतो.

मात्र, या वाढत्या शैक्षणिक पात्रतेच्या तुलनेत रोजगाराच्या संधी तितक्याच प्रमाणात उपलब्ध झालेल्या नाहीत, ही एक कटू वस्तुस्थिती आहे. त्यामुळे शिक्षण पूर्ण करूनही नोकरी न मिळाल्याने मोठ्या प्रमाणावर तरुण वर्ग बेरोजगार राहत आहे. आजच्या समाजातील सर्वात ज्वलंत, व्यापक आणि गंभीर समस्या कोणती असेल, तर ती म्हणजे ‘बेरोजगारी’ (Unemployment). ही समस्या केवळ आर्थिक मर्यादित न राहता सामाजिक, कौटुंबिक आणि मानसिक पातळीवरही खोलवर परिणाम घडवून आणते.

दुसरीकडे, आधुनिक जीवनशैलीतील धावपळ, तीव्र स्पर्धा, सतत वाढणाऱ्या अपेक्षा, आर्थिक असुरक्षितता आणि अपयशाची भीती यामुळे मानसिक आरोग्याशी संबंधित समस्या झपाट्याने वाढताना दिसत आहेत. यामध्ये ‘नैराश्य’ (Depression) ही समस्या आज केवळ वैयक्तिक पातळीपुरती मर्यादित न राहता ती एक गंभीर सामाजिक समस्या बनली आहे. समाजात प्रतिष्ठा, आत्मसन्मान आणि ओळख या गोष्टी मोठ्या प्रमाणावर रोजगाराशी जोडल्या गेल्या आहेत. त्यामुळे ‘‘शिक्षण असूनही हाताला काम नाही आणि काम नसल्यामुळे समाजात मान नाही,’’ या दुष्टचक्रात आजचा तरुण अडकलेला दिसतो.

या परिस्थितीतूनच ‘बेरोजगारी आणि नैराश्य’ हे एक नवीन आणि चिंताजनक समीकरण (Equation) उदयाला आले आहे. रोजगार नसल्यामुळे निर्माण होणारी आर्थिक अडचण, कुटुंबीयांचा दबाव, समाजाकडून मिळणारी नकारात्मक प्रतिक्रिया आणि स्वतःबद्दल निर्माण होणारी न्यूनगंडाची भावना तरुणांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर गंभीर परिणाम करते. हळूहळू ही स्थिती ताण-तणाव, चिंता, आत्मविश्वासाचा अभाव आणि शेवटी नैराश्याच्या दिशेने वाटचाल करू लागते.

प्रस्तुत संशोधनात या समीकरणाचा, म्हणजेच बेरोजगारीचा तरुणांच्या मानसिक स्थितीवर होणाऱ्या परिणामाचा सखोल अभ्यास करण्याचा प्रयत्न केला आहे. जेव्हा एखादी व्यक्ती काम करण्यास इच्छुक, सक्षम आणि पात्र असूनही तिला रोजगार मिळत नाही, तेव्हा तिच्या मनात हतबलता, निराशा, न्यूनगंड आणि भविष्याबद्दलची तीव्र चिंता निर्माण होते. ही मानसिक अवस्था दीर्घकाळ टिकल्यास व्यक्ती नैराश्यग्रस्त होण्याची शक्यता अधिक वाढते. सदर संशोधन या संपूर्ण मानसिक प्रक्रियेचा, तिच्या कारणांचा आणि परिणामांचा वेध घेण्याचा प्रयत्न करते, तसेच समाज आणि धोरणकर्त्यांसाठी या समस्येचे गांभीर्य अधोरेखित करते.

संशोधनाची उद्दिष्टे

१. रोजगार असलेल्या आणि बेरोजगार तरुणांच्या नैराश्य पातळीचा (Level of Depression) अभ्यास करणे.
२. या दोन गटांमध्ये नैराश्याच्या पातळीत काही सार्थक फरक (Significant Difference) आहे का, हे तपासणे.
३. बेरोजगारीच्या कालावधीचा नैराश्यावर होणारा परिणाम पाहणे.

संशोधनाचे महत्व

आजच्या काळात ‘‘बेरोजगारी आणि नैराश्य’’ हा विषय अत्यंत महत्वाचा आहे, कारण बेरोजगारी ही केवळ आर्थिक समस्या नसून ती तरुणांच्या मानसिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम करणारी सामाजिक समस्या आहे. शिक्षण असूनही रोजगार न मिळाल्यामुळे तरुणांमध्ये आत्मसन्मानाचा अभाव, सामाजिक दबाव आणि भविष्याबद्दलची चिंता निर्माण होते, ज्यामुळे नैराश्य वाढते. या संशोधनामुळे बेरोजगार आणि रोजगार असलेल्या तरुणांच्या मानसिक स्थितीतील फरक स्पष्ट होतो तसेच नैराश्याच्या कारणांचा शास्त्रीय अभ्यास करता येतो. त्यामुळे मानसशास्त्रज्ञ, समुपदेशक आणि धोरणकर्त्यांना बेरोजगार तरुणांसाठी योग्य

मानसिक आरोग्य सहाय्य व उपाययोजना ठरवण्यासाठी हे संशोधन उपयुक्त ठरते.

संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधन हे तौलनिक स्वरूपाचे असून त्यासाठी परिमाणात्मक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे. शहरी भागातील रोजगार असलेले व बेरोजगार तरुण यांच्यातील नैराश्य पातळीचा अभ्यास करण्यासाठी प्राथमिक माहिती संकलन करण्यात आले असून त्यासाठी बेक डिप्रेशन इन्व्हेंटरी (BDI-II) या प्रमाणीकृत साधनाचा वापर केला आहे. संकलित माहितीचे विश्लेषण t-test या सांख्यिकीय तंत्राद्वारे करण्यात आले असून, विषयाची सैद्धांतिक पार्श्वभूमी स्पष्ट करण्यासाठी दुय्यम संदर्भ साहित्याचा आधार घेण्यात आला आहे.

उद्दिष्ट्ये क्रमांक-१ रोजगार असलेल्या आणि बेरोजगार तरुणांच्या नैराश्य पातळीचा सखोल अभ्यास करणे

आधुनिक समाजात रोजगार ही केवळ उपजीविकेची गरज न राहता ती व्यक्तीच्या सामाजिक स्थानाशी, आत्मसन्मानाशी आणि मानसिक स्थैर्याशी निगडित झालेली आहे. रोजगार असलेल्या तरुणांना नियमित उत्पन्न, आर्थिक स्वावलंबन, सामाजिक मान्यता आणि दैनंदिन जीवनाला एक निश्चित दिशा प्राप्त होते. कामाच्या ठिकाणी मिळणारे सामाजिक सहवास, उद्देशाची भावना (Sense of Purpose) आणि भविष्याबद्दलची अपेक्षा ही मानसिक आरोग्यासाठी पोषक ठरते. त्यामुळे रोजगार असलेले तरुण तुलनेने अधिक आत्मविश्वासपूर्ण, स्थिर आणि मानसिकदृष्ट्या सुसमायोजित दिसून येतात.

याउलट, बेरोजगार तरुणांना आर्थिक असुरक्षितता, पालकांवर किंवा कुटुंबावर अवलंबून राहण्याची वेळ, तसेच समाजाकडून येणारा दबाव सहन करावा लागतो. “शिक्षण असूनही नोकरी नाही” ही भावना त्यांच्या आत्मसन्मानावर आघात करते. सतत नकारात्मक तुलना, अपयशाची जाणीव आणि अनिश्चित भविष्यामुळे त्यांच्या मनात नैराश्याची बीजे रुजतात. या उद्दिष्ट्याच्या माध्यमातून रोजगार असलेल्या आणि बेरोजगार तरुणांच्या नैराश्य पातळीचा तुलनात्मक व सखोल अभ्यास करून रोजगार स्थितीचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम समजून घेण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. यामुळे रोजगार आणि नैराश्य यांच्यातील परस्परसंबंध स्पष्टपणे अधोरेखित होतो.

उद्दिष्ट्ये क्रमांक-2. रोजगार असलेल्या आणि बेरोजगार तरुणांमध्ये नैराश्याच्या पातळीत सार्थक फरक आहे का, हे शास्त्रीय पद्धतीने तपासणे

सामान्य अनुभवांवरून बेरोजगारीमुळे मानसिक ताण आणि नैराश्य वाढते, असे अनेकदा म्हटले जाते. मात्र मानसशास्त्रीय संशोधनात अशा गृहितकांची पडताळणी वैज्ञानिक व सांख्यिकीय पद्धतीने करणे आवश्यक असते. या उद्दिष्ट्याचा मुख्य हेतू म्हणजे रोजगार स्थितीमुळे नैराश्याच्या पातळीत प्रत्यक्षात काही लक्षणीय किंवा सार्थक फरक आढळतो का, हे तपासणे होय.

रोजगार असलेल्या तरुणांच्या दैनंदिन जीवनात स्थिरता, आर्थिक सुरक्षितता आणि सामाजिक सहभाग असल्यामुळे त्यांची मानसिक स्थिती तुलनेने संतुलित राहते. याउलट बेरोजगार तरुण सततच्या नकारात्मक विचारांच्या चक्रात अडकतात, ज्यामुळे त्यांची भावनिक स्थिती अधिक अस्थिर होते. या उद्दिष्ट्यांतर्गत दोन्ही गटांच्या नैराश्य गुणांची तुलना करून, त्यांच्या मध्यमानांमध्ये आढळणारा फरक हा योगायोगाने आहे की तो खरोखरच रोजगार स्थितीमुळे निर्माण झालेला आहे, हे तपासण्यात आले आहे. या प्रक्रियेमुळे संशोधन निष्कर्ष अधिक विश्वासाह, वस्तुनिष्ठ आणि शास्त्रीय ठरतात.

उद्दिष्ट्ये क्रमांक-2. बेरोजगारीच्या कालावधीचा नैराश्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे

बेरोजगारी ही एकसारखी अनुभवली जाणारी स्थिती नसून तिचा कालावधी व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर मोठ्या प्रमाणात परिणाम करतो. सुरुवातीच्या टप्प्यात बेरोजगार तरुण नोकरी मिळेल या आशेने प्रयत्नशील राहतात आणि त्यांची मानसिक स्थिती तुलनेने स्थिर असते. मात्र, बेरोजगारीचा कालावधी वाढत गेल्यास सततचे अपयश, नकारात्मक प्रतिसाद आणि अपेक्षाभंग यामुळे त्यांची मानसिक ऊर्जा कमी होत जाते.

दीर्घकालीन बेरोजगारीमुळे आत्मविश्वास ढासळतो, स्वतःबद्दल नकारात्मक विचार वाढतात आणि भविष्याबद्दल तीव्र भीती निर्माण होते. “माझे करिअर संपले”, “मी कुठेच पोहोचू शकणार नाही” अशा विचारांमुळे नैराश्याची तीव्रता वाढते. या

उद्दिष्टाच्या माध्यमातून बेरोजगारी किती काळ चालू आहे आणि त्या कालावधीचा नैराश्याच्या पातळीशी काय संबंध आहे, याचा अभ्यास करण्यात आला आहे. यामुळे अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन बेरोजगारीचे मानसिक परिणाम वेगळ्या स्वरूपात समजून घेता येतात आणि नैराश्याच्या वाढत्या तीव्रतेमागील प्रक्रिया अधिक स्पष्ट होते.

निष्कर्ष :-

१. प्रस्तुत संशोधनातून असे स्पष्टपणे आढळून आले की शहरी भागातील बेरोजगार तरुणांमध्ये नैराश्याचे प्रमाण रोजगार असलेल्या तरुणांच्या तुलनेत लक्षणीयरीत्या अधिक आहे. रोजगार असलेल्या तरुणांना आर्थिक सुरक्षितता, सामाजिक सहभाग आणि दैनंदिन जीवनाला एक निश्चित दिशा मिळते, ज्यामुळे त्यांची मानसिक स्थिती तुलनेने स्थिर राहते. याउलट बेरोजगार तरुणांना आर्थिक असुरक्षितता, सामाजिक दबाव आणि भविष्यातील अनिश्चिततेचा सामना करावा लागतो, ज्याचा थेट परिणाम त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होऊन नैराश्याची पातळी वाढते.
२. या संशोधनाच्या निष्कर्षांवरून हे अधोरेखित होते की बेरोजगारी हा केवळ आर्थिक उत्पन्नाशी संबंधित प्रश्न नसून तो एक गंभीर आणि व्यापक मानसिक आरोग्याचा प्रश्न आहे. बेरोजगारीमुळे व्यक्तीच्या आत्मसन्मानावर आघात होतो, सामाजिक ओळख कमकुवत होते आणि न्यूनगंडाची भावना निर्माण होते. या मानसिक घटकांमुळे ताण, चिंता आणि नैराश्य यांसारख्या समस्या उद्भवतात, त्यामुळे बेरोजगारीकडे केवळ आर्थिक दृष्टिकोनातून नव्हे तर मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीनेही पाहणे अत्यावश्यक ठरते.
३. संशोधनातील निरीक्षणांवरून असे दिसून आले की बेरोजगारीचा कालावधी जितका जास्त तितकी नैराश्याची तीव्रता वाढते. अल्पकालीन बेरोजगारीत तरुणांमध्ये आशा आणि प्रयत्नांची भावना टिकून राहते, परंतु दीर्घकालीन बेरोजगारीमुळे सततचा अपयशाचा अनुभव, अपेक्षाभंग आणि आत्मविश्वासाचा अभाव निर्माण होतो. या परिस्थितीत नकारात्मक विचारांची साखळी सुरू होऊन मानसिक थकवा वाढतो आणि त्याचे रूपांतर तीव्र नैराश्यात होण्याची शक्यता अधिक वाढते.
४. संशोधनात असेही आढळून आले की सुशिक्षित बेरोजगार तरुणांमध्ये 'अपेक्षाभंग' (Frustration) आणि 'स्वतःबद्दल नकारात्मक विचार' (Self-criticism) यांचे प्रमाण विशेषतः जास्त आहे. उच्च शिक्षण, कौशल्ये आणि मेहनत असूनही अपेक्षित रोजगार न मिळाल्यामुळे त्यांना स्वतःच्या क्षमतेबद्दल शंका निर्माण होते. समाज आणि कुटुंबाच्या अपेक्षा पूर्ण न झाल्याची भावना त्यांच्या मनात अपराधीपणा आणि निरर्थकतेची जाणीव निर्माण करते, ज्यामुळे नैराश्य अधिक गडद होत जाते.

संदर्भ ग्रंथ :-

१. बोरुडे, रा. रा. (२००५). संशोधन पद्धतीशास्त्र, पुणे विद्यार्थी गृह प्रकाशन, पुणे.
२. तडसरे, वि. दि. (२००६). उपयोजित मानसशास्त्र, फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.
३. बेक, ए. टी., स्टीअर, आर. ए., आणि ब्राउन, जी. के. (१९९६). बेक डिप्रेशन इन्व्हेंटरी-II : वापर मार्गदर्शिका (Manual). सॅन अँटोनियो, टेक्सास : सायकॉलॉजिकल कॉर्पोरेशन.
४. पॉल, के. आय., आणि मोझर, के. (२००९). बेरोजगारीमुळे मानसिक आरोग्यावर होणारा विपरीत परिणाम : मेटा-विश्लेषण. जर्नल ऑफ व्होकेशनल बिहेवियर, ७४(३), २६४-२८२.