आदरणीय सर,

सादर अभिवादन,

मैं अपना शोध पेपर जिसका शीषर्क **''कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं के तनाव का उनके स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव का अध्ययन''** आपके द्वारा प्रकाषित **''अंतर्राष्ट्रीय शोध पत्रिका इंडियन स्ट्रीम्स रिसर्च जनरल''** में भेज रही हूं।

अतः आपसे अनुरोध है कि आप इसे स्वीकृत कर अपने अंक में प्रकाषित करने की कृपा करें एवं अपने विचारों से मुझे शीघ्र अवगत कराएंगे। ऐसी आषा करती हूं।

धन्यवाद।

डॉ. शकीला खान एवं डॉ रानी दुबे
केन्द्रीय वि. वि. षिक्षा
महाविद्यालय, सागर म.प्र.

कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं के तनाव का उनके स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव का अध्ययन

शकीला खान एवं डॉ. रानी दुबे
विश्वविद्यालयीन शिक्षा महाविद्यालय
डॉ. हरीसिंह गौर केन्द्रीय वि.वि., सागर (म.प्र.)

सारांष

कामकाजी महिलायें और तनाव विषय बहुत ही नाजुक हैं। विष्व ज्यों–ज्यों प्रगति और विकास के पथ पर बढ़ रहा है। मानव का कार्यक्षेत्र उतना ही विस्तृत होता जा रहा है। आज पुरूष के साथ महिलायें भी जीवन यापन के नित नये आयाम खोजने लगी हैं। चिकित्सा विज्ञान, प्रषासन षिक्षा राजनीति संचार प्राइवेट सेक्टर कोई भी ऐसा क्षेत्र बाकी नहीं रह गया है। जहां महिलाओं की पहुंच न हो। आज इसी नये वर्ग को कामकाजी महिलाओं की संज्ञा दी जाती है।

महिलाओं के कामकाजी होने से उसके वैवाहिक संबंधों में परामपरागत कर्तव्यों में परिवर्तन आया है जैसा कि महिलाओं का कार्य करने के लिए बाहर जाना, पारिवारिक प्रणाली का विघटन तथा आधुनिक जीवन शैली का दबाव आदि महिलाओं के तनाव में वृद्धि करते हैं। कामकाजी महिलाओं में तनाव विभिन्न क्षेत्रों से आते हैं जैसे कि कार्य, विवाह, बच्चे, घरेलू कामकाज, तथा संबंधीगण आदि से। इस अध्ययन का उद्देष्य विभिन्न वर्ग की कामकाजी महिलाओं में नौकरी द्वारा थोपे गये नये दायित्वों के बावजूद अपने पारिवारिक जीवन में और कार्य स्थल में किन किन परिस्थिति को लेकर तनाव होता है और तनाव किस तरह से प्रभावित करता है। किस तरह से महिलायें दोनों के बीच तालमेल बैठाती हैं क्या महिलायें इस दोहरी भूमिका का निर्वाह कुषलतापूर्वक निभा पाती है उन तत्वों परिस्थितियों प्रक्रियाओं को खोजना जो कामकाजी महिलाओं में व्यर्थ के तनाव को बढ़ाती हैं। यही इस अध्ययन का उद्देष्य है।

प्रस्तावना

कामकाजी महिलाओं से तात्पर्य वे महिलायें जिनका कार्यक्षेत्र उनके पारिवारिक जीवन तक सीमित न हो। बल्कि उनका कार्यक्षेत्र सामाजिक जीवन में भी हो। जैसे – नौकरी करना, व्यवसाय में कार्यरत महिलाएं आदि। आज जब भारतीय नारी के लिए कामकाजी शब्द का प्रयोग किया जाता है तो वह मात्र स्कूलों, कालेजों अथवा कार्यालयों में सहज सरल ढंग से कार्य करने वाली महिलाओं तक ही सीमित नहीं रह गया। बल्कि उद्योग धंधों कारखानों व व्यवसायों में भी कार्यक्षेत्र विस्तृत हो गया है।

कामकाजी महिलाओं पर समय समय पर हुए अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि कामकाजी महिलाओं के नौकरी से उत्पन्न हुई दोहरी भूमिका के कारण किन किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिसका प्रभाव उसके स्वास्थ्य, पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन पर पड़ता है। उसका यह

संघर्ष ही उसके अनचाहे तनाव का कारण बनता चला जाता है। कामकाजी महिलाओं में उत्पन्न तनाव चाहे वह कार्य स्थल के कारण या फिर पारिवारिक परिस्थिति के कारण उत्पन्न हुआ हो उसके कार्यों में बाधा पहुंचाता है। यह तनाव उसके संपूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित करता है।

जब हम बाह्य मांगों, प्रत्याषाओं, आंतरिक आवष्यकताओं, आकांक्षाओं की पूर्ति करने में असमर्थ पाते हैं तो तनाव उत्पन्न होता है। तनाव कई प्रकार के होते हैं। जैसे शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव, सामाजिक तनाव, संवेगात्मक तनाव आर्थिक तनाव आदि। तनाव एक प्रतिक्रिया है। जो अत्यधिक दवाब के कारण महिलाओं में देखी जाती है। आधुनिक युग की द्रुतगति तथा प्रत्येक व्यक्ति की बड़ी हुई आकांक्षाओं का अर्थ है कि अब महिलाओं को पूर्व की अपेक्षा अधिक दबाव बर्दाष्त करना पड़ता है।

पूर्व शोध अध्ययन

नाय और हॉफमैन ने (1998) में मिलकर विवाहित कामकाजी महिलाओं की समस्याओं पर काफी अध्ययन किया है। इन्होंने यह जानने के लिए माँ और पत्नि के नौकरी में होने से उसके पारिवारिक व वैवाहिक जीवन में किस तरह के तनाव रहते हैं, का अध्ययन किया। इनके द्वारा किये गये अध्ययन को एमप्लाइड मदर इन अमेरिका (1999) नामक पुस्तक के रूप में संकलित किया।

हेव मेन और वेस्ट ने (1999) में पाया कि कामकाजी महिलाओं में गैर कामकाजी महिलाओं की अपेक्षा तलाक दर ऊँची होती है।

ब्राउन एम सी गिल (2000) ने पाया कि यदि कामकाजी महिला हैं तो उस स्थिति में वैहाहिक सामंजस्य का लेखा–जोखा अधिकतर पारिवारिक असंतोष एवं खिन्नता को ही प्रकट करता है।

टेलर ने (2003) में अपने अध्ययन में पाया कि कार्यस्थलीय तनाव और पारिवारिक तनाव से महिलाओं के संपूर्ण व्यक्तित्व पर ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है। कार्यस्थल पर उत्पन्न हुए तनाव से महिलाओं का पारिवारिक जीवन प्रभावित होता है और पारिवारिक जीवन में उत्पन्न हुए तनाव से महिलाओं का कार्यस्थल प्रभावित होता है यही तनाव उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

डॉ. सुषमा मेहरोत्रा ने (2005) में कामकाजी महिला और उनके बच्चों के मध्य संबंधों पर अध्ययन किया और पाया कि कामकाजी महिला बच्चों को पर्याप्त समय नहीं दे पाती जिसका प्रतिकूल प्रभाव बच्चों के विकास पर पड़ता है। लंबे समय के अंतराल में यदि माता–पिता दोनों ही नौकरी कर रहे हों और अपने बच्चे के साथ पर्याप्त समय नहीं व्यतीत कर रहे हों तो बच्चे के विकास पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है और महिला भी अपने आप को दोषी मानकर तनाव में रहती है।

मनीषा सिंह, गिरीष सिंह बनारस हिन्दु विष्वविद्यालय वाराणसी ने 45, 55 वर्ष की महिलाओं का मोनोपॉज़ के पहले की व बाद की मानसिक स्थिति का अध्ययन किया शोध से यह बात सामने आई कि मोनोपॉज़ के बाद महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य तनाव का स्तर बढ़ जाता है।

समस्या कथन

''कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं के तनाव का उनके स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन''

उद्देष्य

1. शहरी कामकाजी एवं शहरी घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों को ज्ञात करना।
2. ग्रामीण कामकाजी एवं ग्रामीण घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों का ज्ञान करना।
3. शहरी कामकाजी व शहरी घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों को प्रभावित करने वाली परिस्थिति का अध्ययन करना।
4. ग्रामीण कामकाजी व ग्रामीण घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों को प्रभावित करने वाली परिस्थिति का अध्ययन करना।

परिकल्पना

उपरोक्त उद्देष्यों की प्राप्ति हेतु शोधार्थी ने परिकल्पना का निर्धारण शून्य परिकल्पना के आधार पर किया, जो निम्नानुसार है –

1. शहरी कामकाजी एवं शहरी घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. ग्रामीण कामकाजी एवं ग्रामीण घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. शहरी कामकाजी व शहरी घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों को प्रभावित करने वाली परिस्थिति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. ग्रामीण कामकाजी एवं ग्रामीण घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों को प्रभावित करने वाली परिस्थिति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

शोध उपकरण

प्रदत्त संकलन के लिए उपकरण के रूप में स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों पर आधारित प्रश्नावली व एस.के. सिंह का पर्सनल स्ट्रेस सोर्स इंन्वेन्ट्री का प्रयोग किया।

प्रयुक्त सांख्यिकीय विश्लेषण

सांख्यिकीय विश्लेषण में निम्नलिखित सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया।

1. मध्यमान
2. प्रमाणिक विचलन
3. टी. टेस्ट

शोध विश्लेषण एवं व्याख्या

तालिका क्र. 1 शहरी कामकाजी व शहरी घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने बाले कारणों के प्राप्ताँकों का तुलनात्मक अध्ययन

S. No.	Variable	Df	Working Women			House Wife			T	Level of Signi.	
			M	SD	SEM	M	SD	SEM		0.05 (1.98)	0.01 (2.63)
1.	Urban	98	29.65	2.13	0.32	25.9	2.4	0.40	2.98	Sig.	Sig.

उपरोक्त तालिका क्र. 1 का अवलोकन करने से स्पष्ट है कि शहरी कामकाजी महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों के प्राप्तांकों का मध्यमान 29.6 व मानक विचलन 2.13 एवं शहरी घरेलू महिलाओं में प्राप्तांकों का मध्यमान 25.9 व मानक विचलन 2.4 है तथा शहरी कामकाजी व घरेलू महिलाओं के प्राप्तांकों का टी मूल्य 2.98 है जो टेबिल वेल्यू टी के मान 1.98 व 2.63 से अधिक है इसलिए 0.05 एवं 0.01 स्तर पर अंतर सार्थक है। अर्थात कामकाजी महिलाओं में घरेलू महिलाओं की तुलना में ज्यादा तनाव पाया गया।

परिकल्पना का सत्यापन

शहरी कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों में कोई सार्थक अंतर नहीं होता। यह परिकल्पना अमान्य सिद्ध होती है। क्योंकि परिकल्पना 0.05 एवं 0.01 स्तर पर असत्य पायी गयी।

तालिका क्र. 2 ग्रामीण कामकाजी व ग्रामीण घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों के प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन

S. No.	Variable	Df	Working Women			House Wife			T	Level of Signi.	
			M	SD	SEM	M	SD	SEM		0.05 (1.98)	0.01 (2.63)
1.	Rural	98	28.91	2.31	0.14	22.44	3.4	0.21	2.77	Sig.	Sig.

उपरोक्त तालिका क्र. 2 को देखने से स्पष्ट है कि ग्रामीण कामकाजी महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों के प्राप्तांकों का मध्यमान 28.9 व मानक विचलन 2.3 है एवं घरेलू महिलाओं का मध्यमान 22.4 व मानक विचलन 3.4 है। ग्रामीण कामकाजी व घरेलू महिलाओं के प्राप्तांकों का टी मूल्य 2.77 पाया गया जो टेबिल वेल्यू टी के मान 1.98 व 2.63 से अधिक है अतः 0.05 व 0.01 स्तर पर सार्थक अंतर है। अर्थात ग्रामीण कामकाजी महिलायें घरेलू महिलाओं की तुलना में अधिक तनावग्रस्त थीं।

परिकल्पना का सत्यापन

ग्रामीण कामकाजी व घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों में कोई सार्थक नहीं है। यह परिकल्पना असत्य सिद्ध होती है। क्यांकि 0.05 व 0.01 स्तर पर सार्थक अंतर पाया गया।

तालिका क्र. 3 शहरी कामकाजी व घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों के प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन

S. No.	Variable	Df	Working Women			House Wife			T	Level of Signi.	
			M	SD	SEM	M	SD	SEM		0.05 (1.98)	0.01 (2.63)
1	Urban	98	26.3	2.9	0.1	29.7	2.4	0.08	2.6	Sig	Sig

उपरोक्त तालिका क्र. 3 को देखने से स्पष्ट है कि शहरी कामकाजी महिलाओं में स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों के प्राप्तांकों का अध्ययन 26.3 व मानक विचलन 2.9 है एवं शहरी घरेलू महिलाओं के प्राप्तांकों का मध्यमान 29.7 व मानक विचलन 2.4 है और कामकाजी व घरेलू महिलाओं के प्राप्तांकों का टी मूल्य 2.60 है जो टेबिल वेल्यू टी के मान 1.98 से अधिक व 2.63 से कम है। अतः 0.05 स्तर पर कामकाजी व घरेलू महिलाओं में सार्थक अंतर पाया गया जबकि 0.01 स्तर पर सार्थक अंतर नहीं पाया गया। घरेलू महिलाओं में 0.05 स्तर पर कामकाजी महिलाओं की तुलना में स्वास्थ्य व पारिवारिक संबंध अधिक अच्छे पाये गये।

परिकल्पना का सत्यापन

शहरी व कामकाजी व घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य व पारिवारिक संबधों में 0.05 स्तर पर सार्थक अंतर पाया गया परिकल्पना 0.05 स्तर पर सत्य व 0.01 स्तर पर असत्य सिद्ध हुई।

तालिका क्र. 4 ग्रामीण कामकाजी व घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य व पारिवारिक संबंधों के प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन

S. No.	Variable	Df	Working Women			House Wife			T	Level of Signi.	
			M	SD	SEM	M	SD	SEM		0.05 (1.98)	0.01 (2.63)
1.	Rural	98	23.6	1.9	0.12	26.0	2.4	0.1	4.04	Sig.	Sig.

उपरोक्त तालिका क्र. 4 को देखने से स्पष्ट है कि ग्रामीण कामकाजी महिलाओं में स्वास्थ्य व पारिवारिक संबंधों के प्राप्तांकों का मध्यमान 23.6 व मानक विचलन 1.9 एवं घरेलू महिलाओं के प्राप्तांकों का मध्यमान 26.0 व मानक विचलन 2.4 है तथा कामकाजी व घरेलू महिलाओं के प्राप्तांकों का टी मूल्य 4.04 है जो टेबिल वेल्यू टी के मान 1.98 (0.05) व 2.63 (0.01) से अधिक हैं। अतः दोनों स्तर पर अंतर सार्थक है ग्रामीण घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य पारिवारिक संबंध अधिक अच्छे थे, अपेक्षाकृत ग्रामीण कामकाजी महिलाओं के।

परिकल्पना का सत्यापन

ग्रामीण कामकाजी व घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य व पारिवारिक सबंध में 0.05 व 0.01 स्तर पर अंतर सार्थक पाया गया अतः परिकल्पना अमान्य सिद्ध होती है।

निष्कर्ष

कामकाजी व घरेलू महिलाओं के तनाव का उनके स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों के तनाव का उनके स्वास्थ्य एवं पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया एवं निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए।

1. शहरी कामकाजी एवं शहरी घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों में सार्थक अंतर पाया गया।
2. ग्रामीण कामकाजी एवं ग्रामीण घरेलू महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों में सार्थक अंतर पाया गया।
3. शहरी कामकाजी एवं शहरी घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य व पारिवारिक संबंधों को प्रभावित करने वाली परिस्थिति में 0.05 स्तर पर अंतर पाया गया एवं 0.01 स्तर पर सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
4. ग्रामीण कामकाजी एवं ग्रामीण घरेलू महिलाओं में स्वास्थ्य व पारिवारिक संबंधों को प्रभावित करने वाली परिस्थिति में सार्थक अंतर पाया गया।
5. शहरी कामकाजी महिलाओं में समय की व्यस्तता के कारण तनाव ग्रस्तता अधिक देखी गयी जिसका प्रतिकूल प्रभाव उनके स्वास्थ्य व पारिवारिक संबंधों पर भी देखा गया।
6. कामकाजी महिलायें अपने परिवार व बच्चों को समय नहीं दे पाती हैं। जिससे उनके आपसी संबंध भी उतने भावनात्मक नहीं पाये गये जितने घरेलू महिलाओं व उनके बच्चों के बीच भावनात्मक संबंध पाये गये।
7. ग्रामीण कामकाजी महिलाऐं भी समय की व्यस्तता के कारण अपने परिवार को समय नहीं दे पाती हैं। जिससे परिवार के लोगों में मनमुटाव लड़ाई झगड़े की अधिकता देखी गयी एवं बच्चों में भी संस्कार की कमी देखी गयी।
8. शहरी घरेलू व ग्रामीण घरेलू महिलायें अपने बच्चों व परिवार के प्रति सभी जिम्मेदारियों को उचित ढंग से निभाती हैं जिससे उनमें आपसी लगाव व प्रेम बना रहता है। कामकाजी महिलाओं की अपेक्षा घरेलू महिलाओं में स्वस्थ्य पारिवारिक संबंध देखे गये।

संदर्भ ग्रंथ सूची

कपूर प्रमिला – कामकाजी भारतीय नारी बदलते जीवन मूल्य और सामाजिक स्थिति, दिल्ली राजपाल सिंह एण्ड संन्स।

तिवारी स्वाति – कार्यरत अकार्यरत महिलाओं के बच्चों में समायेाजन एवं शैक्षणिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन। रिसर्च लिंक जनरल वाल्यूम 37, 2007।

सिंत अजीत – कार्यरत अकार्यरत महिलाओं के विद्यालय जाने वाले बच्चों के मध्य समायोजन और सुरक्षा पर एक अध्ययन, इंडियन एजूकेषनल रिव्यु, अप्रैल 1986

देषपाण्डे एस. आर. – इकानॉमिक एण्ड सोषल स्टेस ऑफ वूमेन वर्कर्स इन इंडिया, नई दिल्ली 1983

देसाई नीरा – भारतीय समाज में नारी, नई दिल्ली

A.K. Janardhan – A Study of the level of stress and its management in army person.

Anjali Lokra – Attitude of working and non working women towards their Children 1985

Alex J. Zalltra – Emitions stress and health oxford university press 2003 p 310

Katherine Burnett – Waston stress and women articles NET 1976

H. Basomtz – Anxiety and stress.