



REVIEW OF RESEARCH

ISSN: 2249-894X

IMPACT FACTOR : 5.7631(UIF)

VOLUME - 14 | ISSUE - 4 | JANUARY - 2025



कामकाजी महिलाओं में उत्पन्न चिंता एवं तनाव का उनके घरेलू समायोजन पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन : पटना शहरी क्षेत्र के सन्दर्भ में।

सुष्मिता भारती

(शोध छात्रा)

मनोविज्ञान विभाग, वीरकुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा.

डॉ. भवप्रीता कुमारी

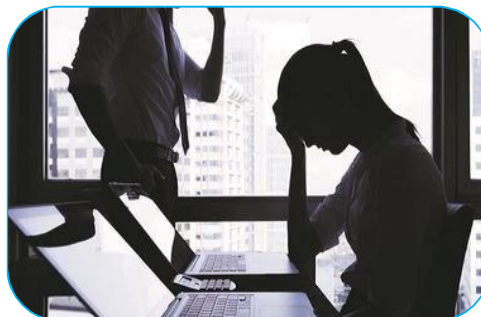
(असिस्टेंट प्रोफेसर)

मनोविज्ञान विभाग, एस. बी. कॉलेज, आरा.

वीरकुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा.

सारांश

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के चिंता एवं तनाव का उनके समायोजन पर पड़ने वाले प्रभाव को ज्ञात करना था। इस अध्ययन के लिए पटना शहरी क्षेत्र के 400 कामकाजी महिलाओं को विभिन्न सरकारी एवं प्राईवेट संस्थानों यथा स्कूल, कॉलेज, अस्पताल, कारखानों एवं घरों से यादृच्छिक विधि से किया गया। इसमें से 200 कामकाजी महिलाएँ सरकारी संस्थानों एवं 200 कामकाजी महिलाएँ प्राईवेट संस्थानों से चुनी गयीं, जिनकी उम्र 18 से 45 वर्ष की थी। परिणाम स्वरूप पता चला कि चिंता एवं तनाव, घरेलू समायोजन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। अर्थात् जैसे-जैसे चिंता एवं तनाव में वृद्धि होती जाती है, घरेलू समायोजन की गुणवत्ता घटती जाती है। यहाँ यह भी स्पष्ट है कि तनाव का प्रभाव चिंता की तुलना में कम है। इस प्रकार से कुल मिलाकर हम कह सकते हैं कि चिंता एवं तनाव कामकाजी महिलाओं के समायोजन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। अर्थात् चिंता एवं तनाव में वृद्धि होने पर उनका घरेलू समायोजन नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है।



मुख्य बिंदु : कामकाजी महिलाएँ, चिंता, तनाव, समायोजन, सरकारी, प्राईवेट, संस्थान, सकारात्मक व नकारात्मक प्रभाव आदि।

प्रस्तावना

आज के समय में महिलाएँ लगभग सभी व्यवसायिक क्षेत्रों में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम कर रही हैं। देश की आधी आबादी के काम करने से न केवल परिवार की समृद्धि होती है बल्कि देश की आमदनी भी बढ़ती है। परंतु यह भी सत्य है कि कार्य करने के साथ-साथ महिलाओं को अपने पारिवारिक दायित्वों का भी निर्वहन करना पड़ता है। जिसमें बच्चों की शिक्षा, पोषण, पति की रुचियों का ख्याल रखना एवं परिवार के अन्य सदस्यों की आवश्यकताओं का ख्याल रखना शामिल है। कर्मक्षेत्र में उत्पन्न चिंता एवं तनाव के कारण उनका घरेलू समायोजन भी प्रभावित होता है जिसके कारण वह अपने पारिवारिक दायित्वों का ठीक ढंग

से निर्वहन नहीं कर पाती हैं। उन्हें जितना समय अपने पति, बच्चों एवं परिवार के अन्य सदस्यों को देना चाहिए, उन्हें नहीं दे पाती हैं। यहाँ तक कि स्वयं का भी ठीक ढंग से ख्याल नहीं रख पाती हैं। जिसके परिणाम स्वरूप उनके परिवार में बिखराव की स्थिति बनने लगती है। जिसकी परिणति तलाक के रूप में सामने आती है तथा उनके परिवार में पल रहे बच्चों का भविष्य खतरे में आ जाता है। अतः यह आवश्यक है कि उनके कार्य से उत्पन्न चिंता एवं तनाव का उनके घरेलू समायोजन पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करके एक सर्वमान्य परिणाम निकाला जाना चाहिए तथा उसके नकारात्मकता को कम करने का उन्हें सुझाव दिया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त उनकी दोहरी भूमिकाओं को ध्यान में रखते हुए उनको कार्य के समय, कार्य की प्रकृति तथा कार्य के उत्तरदायित्व में कुछ छूट दी जानी चाहिए ताकि वे कार्य के प्रति हतोत्साहित न हों तथा परिवार एवं देश के आर्थिक वृद्धि में अपना योगदान देते रहें एवं उनका परिवार भी बिखराव से बच जाये। अतः एक स्वस्थ समाज के लिए कामकाजी महिलाओं के समायोजन सम्बन्धी दिक्कतों को समझना आवश्यक है ताकि इनके हित में प्रभावी योजनाएँ बनायी जा सकें।

बीह एवं न्यूमैन (1978) के अनुसार “कार्य-तनाव से तात्पर्य एक ऐसी अवस्था से होती है जो व्यक्ति तथा उसके कार्य के अंतःक्रिया का परिणाम होता है तथा इससे व्यक्ति में ऐसे परिवर्तन होते हैं जो उन्हें सामान्य क्रियाकलापों से विचलित होने के लिए बाध्य करते हैं।”¹ **फ्रायड (1924)** के अनुसार, “चिंता एक ऐसी भावनात्मक एवं दुखद अवस्था होती है, जो व्यक्ति के अहं को आशंकित खतरो से सतर्क करती है ताकि व्यक्ति वातावरण में समायोजित हो सके।” **वर्षा कुमारी** द्वारा उड़ीसा राज्य के राउरकेला शहर में सार्वजनिक क्षेत्र के उद्यमों, बैंक, स्कूल व कॉलेजों में कार्यरत महिलाओं की समस्याओं और चुनौतियों का अध्ययन किया गया और पाया कि इस प्रकार की महिलाओं में शारीरिक एवं मानसिक तनाव तथा नौकरी और परिवार के बीच उचित संतुलन की समस्या आमतौर पर पायी जाती है।² **भण्डारी माला** ने अपने अध्ययन में पाया कि महिलाओं की दोहरी भूमिका वर्तमान जीवन की महत्वपूर्ण विशेषता है। बहुत से अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि स्त्री की दोहरी भूमिका (घर, परिवार एवं ऑफिस का कार्यालय भार) के कारण भूमिका संघर्ष व तनाव उत्पन्न होता है।³ **डॉ० 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।⁴ **सुलेमान एवं सिंह (1994)** ने लड़के और लड़कियों के दो अलग-अलग समूहों पर बेल समायोजन मापनी को प्रयोग करके पाया कि लड़कियों की अपेक्षा लड़के अधिक अच्छा समायोजन करते हैं।⁵ **ब्राउन एम सी गिल (2000)** ने पाया कि यदि कामकाजी महिला है तो उस स्थिति में वैवाहिक 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। **सिन्हा (1994)** ने भी एक दूसरे अध्ययन में पाया कि लड़कियों की अपेक्षा लड़के अधिक समायोजन करते हैं। **कुमार (1972)** ने अपने अध्ययन से यह स्पष्ट किया कि घर और दफ्तर में काम की मांग तथा उसके साथ-साथ घरेलू सुविधाओं तथा सहायता का अभाव भी छोटी-छोटी घटनाओं में उत्तेजना को जन्म देता है, जिसका परिणाम तनाव व संघर्ष होता है।

शोध का उद्देश्य –

1. कामकाजी महिलाओं में उत्पन्न चिंता एवं तनाव का उनके घरेलू समायोजन पर पड़ने वाले प्रभाव को ज्ञात करना।
2. कामकाजी महिलाओं में उत्पन्न चिंता एवं तनाव का उनके घरेलू समायोजन के साथ सहसम्बन्ध को ज्ञात करना।

शोध परिकल्पना :-

1. कामकाजी महिलाओं में उत्पन्न चिंता एवं तनाव का उनके घरेलू समायोजन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।
2. कामकाजी महिलाओं में उत्पन्न चिंता एवं तनाव का उनके घरेलू समायोजन, के साथ नकारात्मक सहसम्बन्ध होगा।

शोध विधि -

प्रतिदर्श चयन

इस अध्ययन में कुल 400 कामकाजी महिलाओं का चयन पटना शहरी क्षेत्र के विभिन्न सरकारी एवं प्राइवेट संस्थानों यथा स्कूल, कॉलेज, अस्पताल, कारखानों एवं घरों से यादृच्छिक विधि से किया गया। इसमें से 200 कामकाजी महिलाएँ सरकारी संस्थानों एवं 200 कामकाजी महिलाएँ प्राइवेट संस्थानों से चुनी गयीं, जिनकी उम्र 18 से 45 वर्ष की थीं। इस अध्ययन को पटना के शहरी क्षेत्र में ही किया गया।

परीक्षण सामग्री

इस अध्ययन में कुल दो (2) परीक्षण सामग्रियों का उपयोग किया गया, जो निम्न हैं :-

(अ) बेल एडजस्टमेंट इन्वेन्ट्री (हिन्दी अनुकूलन) : मोहसिन-शमशाद, 1987

(ब) व्यक्तिगत आँकड़ा संग्रहण प्रपत्र : स्वनिर्मित

आँकड़ा संग्रहण

आँकड़ा संग्रहण का कार्य एक शांत कक्ष में कराया गया। इस क्रम में कामकाजी महिलाओं से सर्वप्रथम 'व्यक्तिगत आँकड़ा संग्रहण प्रपत्र' भरवाया गया। जिसके आधार पर उन्हें सरकारी, प्राइवेट या घरों में काम करने वाली महिलाओं में बाँटा गया। तत्पश्चात उनसे बेल एडजस्टमेंट इन्वेन्ट्री (हिन्दी अनुकूलन) पर आँकड़ा संग्रहित किया गया।

प्रदत्त विश्लेषण :-

विभिन्न मापनियों पर प्राप्त आँकड़ों को सर्वप्रथम एम0 एस0 एक्सेल (MS Excel) पर सारणीयन किया गया। तत्पश्चात एस0 पी0 एस0 एस0 (SPSS) की सहायता से प्रतिगमन विश्लेषण से परिणाम ज्ञात किये गये।

परिणाम : चिंता एवं तनाव का घरेलू समायोजन पर प्रभाव के लिए प्रतिगमन विश्लेषण

सारणी 1 :- मॉडल साराँश

मॉडल साराँश			
मल्टीपल R	R स्क्वायर	समायोजित R स्क्वायर	अनुमान की मानक त्रुटि
0.82	0.67	0.66	2.91

सारणी 2 :- एनोवा सारणी

एनोवा					
मॉडल	वर्गों का योग	स्वतंत्रता के अंश	औसत वर्ग	F	p
प्रतिगमन	6666.64	2	3333.32	394.18	0.000
अवशेष	3357.20	397	8.46		
कुल	10023.84	399			
अनाश्रित चर (सतत) : चिंता एवं तनाव					
आश्रित चर: घरेलू समायोजन					

सारणी 3 :- गुणांक सारणी

गुणांक					
	अमानकीकृत		मानकीकृत गुणांक	t	Sig.
		मानक त्रुटि	बीटा मूल्य		
सतत मूल्य	-1.78	1.54		-1.16	0.25
चिंता	0.19	0.01	0.75	20.45	0.00
तनाव	0.04	0.01	0.10	2.65	0.01
आश्रित चर: घरेलू समायोजन					

उपरोक्त सारणी कामकाजी महिलाओं के चिंता एवं तनाव का उनके घरेलू समायोजन पर प्रभाव को दर्शाता है। सारणी 1 से पता चलता है कि यहाँ मल्टीपल R का मान 0.82 है जो बताता है कि यहाँ चिंता एवं तनाव का घरेलू समायोजन के साथ मजबूत संबंध है। R स्क्वायर का मान 0.67 बताता है कि यहाँ चिंता एवं तनाव का 67 प्रतिशत प्रभाव उनके घरेलू समायोजन पर पड़ रहा है। सारणी 2 एनोवा सारणी से पता चलता है कि यहाँ $p=0.00$ है, जहाँ $p<.001$, इससे पता चलता है कि चिंता एवं तनाव का घरेलू समायोजन पर सार्थक प्रभाव पड़ रहा है। सारणी 3 से दर्शाता है कि यहाँ चिंता का β मूल्य 0.75 है जबकि तनाव का β मूल्य 0.10 है। इससे पता चलता है कि चिंता, घरेलू समायोजन को 75 प्रतिशत प्रभावित कर रहा है जबकि तनाव घरेलू समायोजन को 10 प्रतिशत प्रभावित कर रहा है। सतत मूल्य का मान -1.78 है, जो कि नकारात्मक है। इससे पता चलता है कि चिंता एवं तनाव घरेलू समायोजन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। अर्थात् जैसे-जैसे चिंता एवं तनाव में वृद्धि होती जाती है, घरेलू समायोजन की गुणवत्ता घटती जाती है। यहाँ यह भी स्पष्ट है कि तनाव का प्रभाव चिंता की तुलना में कम है।

निष्कर्ष

उपरोक्त परिणाम के आधार पर कहा जा सकता है कि चिंता एवं तनाव, घरेलू समायोजन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। अर्थात् जैसे-जैसे चिंता एवं तनाव में वृद्धि होती जाती है, घरेलू समायोजन की गुणवत्ता घटती जाती है। यहाँ यह भी स्पष्ट है कि तनाव का प्रभाव चिंता की तुलना में कम है। इस प्रकार से कुल मिलाकर हम कह सकते हैं कि चिंता एवं तनाव कामकाजी महिलाओं के समायोजन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। अर्थात् चिंता एवं तनाव में वृद्धि होने पर उनका घरेलू समायोजन नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है। इससे स्पष्ट है कि चिंता एवं तनाव कामकाजी महिलाओं के घरेलू समायोजन में बाधा उत्पन्न करते हैं। अतः महिलाओं को चाहिए कार्य के दौरान आने वाली कार्यगत समस्याओं को हल्के ढंग से लें ताकि वे अपने घरेलू दायित्वों को भी ठीक ढंग से निभा सकें।

सन्दर्भ सूची

1. बीह, टी0 ए0 एवं न्यूमैन, जे0 ई0 (1978) "जॉब, स्ट्रेस, एम्प्लायी हेल्थ एण्ड ऑर्गनाइजेशनल इफेक्टिवनेस : ए फेसेट एनालिसिस, मॉडल एण्ड लिटरेचर रिव्यू", पर्सनल साइकोलॉजी। 31(4), पृष्ठ सं0 665-699
2. कुमारी वर्षा (2014), "प्रोब्लम एण्ड चैलेंजेज फेस्ड बाई अर्बन वर्किंग वुमेन इन इंडिया : मास्टर ऑफ आर्ट्स डिजिटेशन सबमिटेड टू द एनआईटी, राउरकेला, उड़ीसा।
3. भण्डारी माला (2004), "वुमेन इन टू वर्क रोल एण्ड द क्वालिटी ऑफ दियर लाईफ", सोसियोलॉजिकल बुलेटिन, 53(1) : 94-104
4. मल्होत्रा, सुषमा (2005), "ए स्टडी ऑफ वोमेन इन्टरप्रेन्योरस : कम्परेटिव स्टडीज ऑन वर्किंग एण्ड ननवर्किंग वुमेन", सागा पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
5. सुलेमान एमडी एण्ड वी0के0 सिंह (1994), "ए स्टडी एबाउट द इम्प्लूएन्स ऑफ जेन्डर, कास्ट एण्ड सोसियोइकोनॉमिक स्टेटस ऑफ कॉलेज फ्रेशर्स ऑर दियर स्कोर। इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी। वाल्यूम 2, 45,48



सुष्मिता भारती
(शोध छात्रा)

मनोविज्ञान विभाग, वीरकुँवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा.