



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

कामकाजी महिलाओं में व्यवसायिक स्तर, परिवार के प्रकार एवं शैक्षणिक स्तर के संदर्भ में व्यावसायिक तनाव एवं चिंता का अध्ययन

डॉ० कुमारी संगीता

सहायक प्राध्यापक (गेस्ट)

एम. एस. के. वी. महाविद्यालय, मुजफ्फरपुर

बी. आर. ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर।

शोध सारांश :- वर्तमान अध्ययन कामकाजी महिलाओं के व्यवसायिक स्तर, परिवार के प्रकार और शैक्षणिक स्तर के संदर्भ में व्यावसायिक तनाव और चिंता का गहन विश्लेषण करना अत्यंत आवश्यक है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि विभिन्न सामाजिक और आर्थिक कारक किस प्रकार से महिलाओं के कार्य जीवन को प्रभावित करते हैं। आज के समय में, व्यवसायिक तनाव और चिंता महिलाओं के लिए एक गंभीर समस्या बन चुकी है। एक राष्ट्रीय सर्वेक्षण के अनुसार, यह पाया गया है कि महिलाओं में व्यवसायिक तनाव और चिंता का स्तर पुरुषों की तुलना में अधिक है। आंकड़ों के अनुसार, 60 प्रतिशत बीमारियों का मुख्य कारण नौकरी से संबंधित तनाव और चिंता है। इसलिए, यदि कामकाजी महिलाएं अपने व्यवसायिक तनाव और चिंता के बारे में जागरूक हो जाएं, तो वे इसके नकारात्मक प्रभावों से कुछ हद तक बच सकती हैं। इस शोधपत्र का मुख्य उद्देश्य कामकाजी महिलाओं में व्यावसायिक तनाव और चिंता उत्पन्न करने वाले विभिन्न कारकों का विश्लेषण करना है। यह अध्ययन इस बात पर ध्यान केंद्रित करेगा कि ये कारक कैसे महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को प्रभावित करते हैं। इसके माध्यम से, हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि महिलाएं अपने तनाव और चिंता को कैसे कम या समाप्त कर सकती हैं, ताकि वे एक स्वस्थ और सकारात्मक कार्य वातावरण में अपनी कार्यक्षमता को बढ़ा सकें।

कूट शब्द: कामकाजी महिला, व्यवसायिक स्तर, व्यावसायिक तनाव, चिंता, शैक्षणिक स्तर, परिवार।

1. प्रस्तावना :-

आज की दुनिया एक ऐसी दुनिया है जो तेजी से बदल रही है। ये परिवर्तन कई अलग-अलग दिशाओं में हो रहे हैं। सामाजिक दृष्टिकोण से, स्वतंत्रता के बाद से सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तनों में से एक यह है कि महिलाएं अब अपने घरों की चार दीवारों से बाहर निकलकर समाज के अन्य हिस्सों में सक्रिय रूप से भाग ले रही हैं। लगभग 64 वर्षों की आजादी के दौरान, जो बड़े सामाजिक परिवर्तन हुए हैं, उनका प्रभाव अन्य वर्गों की तुलना में महिलाओं की प्रगति पर कम दिखाई देता है। स्वतंत्रता के बाद, महिलाओं की शिक्षा और रोजगार के अवसरों में काफी सुधार हुआ है, जिससे उनकी सामाजिक-आर्थिक स्थिति में वृद्धि हुई है। नए परिवर्तनों के कारण, महिलाओं के लिए समानता और प्रतिष्ठा के नए रास्ते खुल गए हैं। जैसे-जैसे महिलाएं अपने घरों से बाहर निकलकर कार्यस्थलों तक पहुंच रही हैं, उनकी चुनौतियां भी बढ़ रही हैं। भारत समेत दुनिया के कई देशों में कामकाजी महिलाओं की स्थिति पर गहन शोध किया जा रहा है, जो घर और कार्यालय के बीच के विभाजन को समझने में मदद कर रहा है। भारत के संदर्भ में, कामकाजी महिलाओं के प्रति समाज का दृष्टिकोण काफी सकारात्मक रूप से बदला है।

लिल्हारे डॉ. रेखा और बोरकर डॉ. सुनीता (2009) ने एक महत्वपूर्ण अध्ययन किया, जिसमें उन्होंने लिपिकीय और परिवर्तनशील कार्य अवधि में कार्यरत महिलाओं के कार्य निष्पादन के बीच तनाव और चिंता के स्तर की तुलना की। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह समझना था कि कैसे विभिन्न कार्य समय के प्रकार महिलाओं के कार्य प्रदर्शन पर तनाव और चिंता के प्रभाव डालते हैं। 200 कार्यरत महिलाओं का चयन एक आदर्श उदाहरण के रूप में किया गया था, जिसमें 100 महिलाएं लिपिकीय वर्ग से थीं और 100 महिलाएं परिवर्तनशील कार्य अवधि में कार्यरत थीं। इस अध्ययन के लिए तनाव और चिंता के स्तर को मापने के लिए विशेष मापनी उपकरणों का उपयोग किया गया। शोध के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि लिपिकीय और परिवर्तनशील कार्य अवधि में कार्यरत महिलाओं के कार्य प्रदर्शन में तनाव और चिंता के प्रभाव में महत्वपूर्ण भिन्नताएँ पाई गई।

अली एस. निलोफर और उनके सहयोगियों ने 2010 में कराची, पाकिस्तान में एक प्रयोगात्मक अध्ययन किया, जिसमें सामुदायिक कार्यकर्ताओं द्वारा 0 से 30 माह के बच्चों की माताओं में चिंता और अवसाद पर परामर्श की प्रभावशीलता का मूल्यांकन किया गया। इस अध्ययन के लिए आगा खान विश्वविद्यालय द्वारा विकसित चिंता और अवसाद मापने का एक विशेष उपकरण का उपयोग किया गया। कुल 420 महिलाओं में से, 102 महिलाओं को चिन्हित किया गया, जिनमें अवसाद और चिंता के लक्षण पाए गए। इन महिलाओं के 1, 2, 6, 12, 18, 24 और 30 माह के जीवित जन्म हुए। हालांकि, 102 महिलाओं में से केवल 62 महिलाओं ने आठ सप्ताह के परामर्श कार्यक्रम में भाग लेने के लिए अपनी सहमति दी। इन 62 महिलाओं को आगा खान विश्वविद्यालय द्वारा चिंता और तनाव के स्तर को मापने के लिए विशेष उपकरण प्रदान किए गए। अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि जिन महिलाओं ने परामर्श का लाभ उठाया, उनके चिंता और तनाव के स्कोर उन महिलाओं की तुलना में काफी भिन्न थे जिन्होंने परामर्श नहीं लिया।

2. अध्ययन के उद्देश्य

1. निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यावसायिक तनाव व चिंता का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के परिवार के प्रकार पर तनाव एवं चिंता का तुलनात्मक अध्ययन करना।

3. शोध उपकरण एवं शोध प्रविधि

इस शोध अध्ययन से संबंधित कई उपकरण उपलब्ध हैं। हालांकि, यह अध्ययन मुजफ्फरपुर शहर की कामकाजी महिलाओं के व्यावसायिक स्तर, परिवार के प्रकार और शैक्षणिक स्तर के संदर्भ में व्यावसायिक तनाव और चिंता का विश्लेषण करने के लिए प्रो. डा. ए. के. श्रीवास्तव और प्रो. डा. ए. पी. सिंह (1981) द्वारा विकसित 'व्यावसायिक तनाव मापनी' (occupational stress index) और प्रो. डा. ए. के. श्रीवास्तव तथा डा. एम. एम. सिन्हा द्वारा निर्मित 'कार्य चिंता मापनी' का उपयोग किया गया है।

इस शोध में मुजफ्फरपुर शहर के निजी और सरकारी संस्थानों में कार्यरत 300 महिला कर्मचारियों को अध्ययन के लिए चुना गया। इनमें से 150 महिला कर्मचारी निजी संस्थानों में और 150 सरकारी संस्थानों में कार्यरत थीं। चयनित महिला कर्मचारियों में से कुछ संयुक्त परिवारों से थीं, जबकि अन्य एकल परिवारों से। विशेष रूप से, 75 महिला कर्मचारी संयुक्त परिवारों से और 75 एकल परिवारों से आई थीं। इन महिला कर्मचारियों का शैक्षणिक स्तर विभिन्न श्रेणियों में था, जिसमें हायर सेकेंडरी, स्नातक, स्नातकोत्तर और प्रोफेशनल डिग्री शामिल थीं। हायर सेकेंडरी की 25 महिला कर्मचारी, स्नातक की 25, स्नातकोत्तर की 25 और प्रोफेशनल डिग्री धारक भी 25 थीं। इस प्रकार, कुल 300 महिला कर्मचारियों का चयन किया गया, जो विभिन्न पारिवारिक संरचनाओं और शैक्षणिक पृष्ठभूमियों का प्रतिनिधित्व करती हैं।

4. उपकल्पना :

1. निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यावसायिक तनाव एवं चिंता के माध्यों में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।
2. निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के परिवार के प्रकार पर व्यावसायिक तनाव एवं चिंता के माध्यों में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

5. परिणाम तथा विवेचना

1. निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यावसायिक तनाव के माध्यों की तुलना करना।

प्रस्तुत शोध का प्राथमिक उद्देश्य निजी और सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के बीच व्यावसायिक तनाव के कारणों की तुलना करना था। व्यावसायिक तनाव को मापने के लिए मुजफ्फरपुर शहर के निजी और सरकारी संस्थानों में कार्यरत 300 महिला कर्मचारियों को डॉ. ए. के. श्रीवास्तव और डॉ. ए. पी. सिंह द्वारा विकसित 'व्यावसायिक तनाव मापनी' (occupational stress index) प्रदान किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण t-test द्वारा किया गया। इसके परिणाम तालिका क्रमांक 1 में प्रस्तुत किए गए हैं –

तालिका क्रमांक 1:

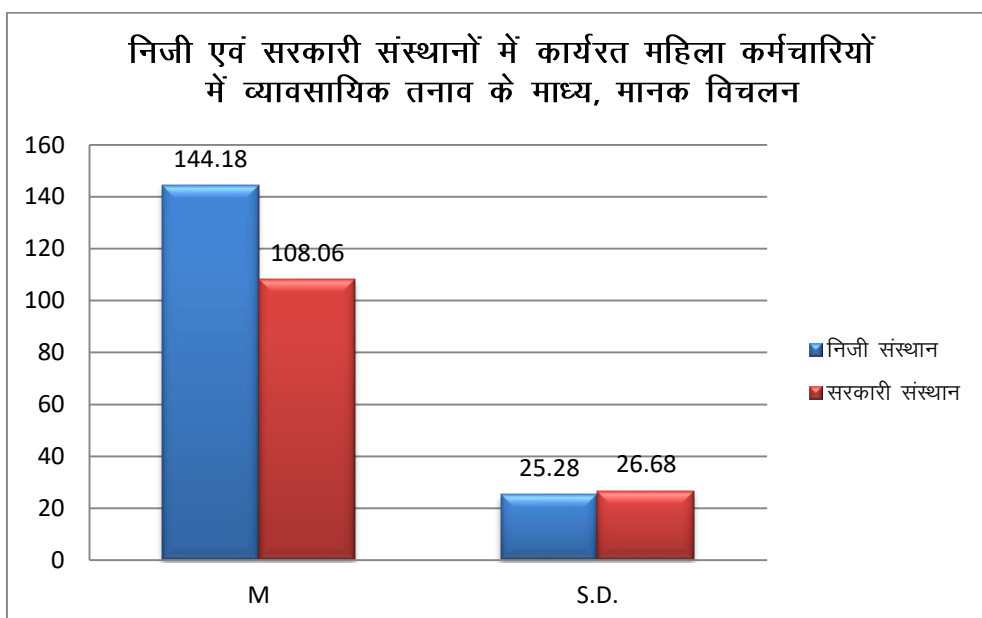
निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यावसायिक तनाव के माध्य, मानक विचलन, स्वतंत्रता का अंश और टी मूल्य

संस्थान	N	M	S.D.	Df	t-value
निजी	150	144.18	25.28	298	10.86*
सरकारी	150	108.06	25.68		

t-value = 10.86

t-value*0.05 स्तर पर सार्थक

तालिका क्रमांक 1 से यह स्पष्ट होता है कि टी का मान 10.86 है, जो कि 0.05 की सार्थकता स्तर पर महत्वपूर्ण है, जबकि df = 298 है। इसका अर्थ है कि निजी और सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के व्यावसायिक तनाव के प्राप्तांकों में भिन्नता है। इसलिए, शून्य परिकल्पना (H_0) जो कहती है कि निजी और सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के व्यावसायिक तनाव के माध्यों में कोई सार्थक अंतर नहीं है, इसे निरस्त किया जाता है। निजी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों का व्यावसायिक तनाव का माध्य प्राप्तांक 144.18 है, जो कि सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के व्यावसायिक तनाव का माध्य प्राप्तांक 108.06 से महत्वपूर्ण रूप से अधिक है।



प्रकार यह स्पष्ट होता है कि निजी क्षेत्र में कार्यरत महिला कर्मचारियों को व्यावसायिक तनाव का सामना सरकारी संस्थानों में काम करने वाली महिला कर्मचारियों की तुलना में अधिक करना पड़ता है। यह स्थिति कई कारणों से उत्पन्न होती है, जैसे कि निजी क्षेत्र में काम की अपेक्षाएँ अधिक होती हैं, कार्य का दबाव अधिक होता है, और नौकरी की सुरक्षा भी कम होती है। इसके अलावा, निजी क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा और प्रदर्शन के मानदंड भी अधिक कठोर होते हैं, जिससे महिला कर्मचारियों पर अतिरिक्त तनाव का बोझ बढ़ जाता है।

2. निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में कार्य चिंता के माध्यों की तुलना करना।

इस शोध का दूसरा उद्देश्य यह था कि निजी और सरकारी संस्थानों में काम कर रही महिला कर्मचारियों के बीच कार्य चिंता के कारणों की तुलना की जाए। कार्य चिंता का मूल्यांकन करने के लिए मुजफ्फरपुर शहर के 300 महिला कर्मचारियों को, जो निजी और सरकारी संस्थानों में कार्यरत हैं, डॉ. ए. के. श्रीवास्तव और डॉ. एम. एम. सिन्हा द्वारा विकसित 'कार्य चिंता मापनी' (job anxiety scale) का उपयोग किया गया। इस मापनी के माध्यम से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण t-test द्वारा किया गया। इसके परिणाम तालिका क्रमांक 2 में दर्शाए गए हैं:

तालिका क्रमांक 2:

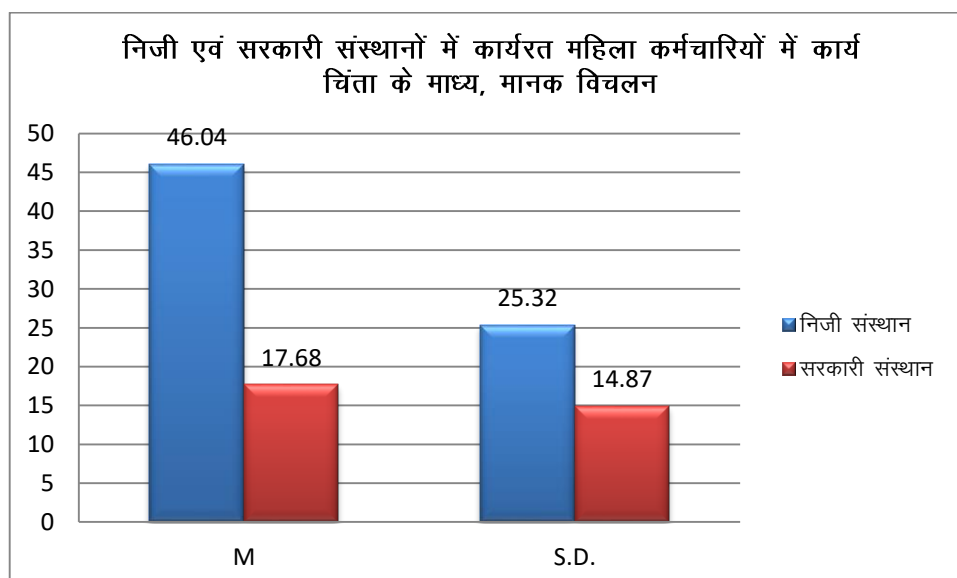
निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में कार्य चिंता के माध्य, मानक विचलन, स्वतंत्रता का अंश और टी मूल्य

संस्थान	N	M	S.D.	Df	t-value
निजी	150	46.04	25.32	298	10.78*
सरकारी	150	17.68	14.87		

t-value = 10.78

t-value*0.05 स्तर पर सार्थक

तालिका क्रमांक 2 से यह स्पष्ट होता है कि टी का मान 10.78 है, जो कि 0.05 की सार्थकता स्तर पर महत्वपूर्ण है। इसके साथ ही, df का मान 298 है। इसका तात्पर्य यह है कि निजी और सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के कार्य चिंता के औसत में भिन्नता है। इसलिए, शून्य परिकल्पना (H_0) जो कहती है कि 'निजी एवं सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के कार्य चिंता के औसत में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है' को अस्वीकार किया जाता है। निजी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों का कार्य चिंता का औसत प्राप्तांक 46.04 है, जो कि सरकारी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों के कार्य चिंता के औसत प्राप्तांक 17.68 से महत्वपूर्ण रूप से अधिक है।



इस प्रकार यह स्पष्ट होता है कि निजी क्षेत्र में कार्यरत महिला कर्मचारियों के बीच कार्य के प्रति चिंता का स्तर सरकारी संस्थानों में काम करने वाली महिला कर्मचारियों की तुलना में अधिक है। यह चिंता विभिन्न कारणों से उत्पन्न हो सकती है, जैसे कि कार्य का दबाव, नौकरी की अस्थिरता, और कार्य-जीवन संतुलन की चुनौतियाँ। इसके अलावा, निजी क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा और प्रदर्शन के उच्च मानक भी महिला कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि निजी क्षेत्र में काम करने वाली महिलाओं के लिए बेहतर समर्थन और संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए।

शोध निष्कर्ष :- प्रस्तुत शोध अध्ययन “मुजफ्फरपुर शहर की कामकाजी महिलाओं के व्यावसायिक स्तर, परिवार के प्रकार एवं शैक्षणिक स्तर पर व्यावसायिक तनाव एवं चिंता का अध्ययन” को करने हेतु मुजफ्फरपुर शहर के विभिन्न संस्थानों में कार्यरत 300 महिलाओं का चयन उद्देश्य परक विधि द्वारा किया गया। प्रदत्तों का संकलन डॉ. ए. के. श्रीवास्तव एवं ए. पी. सिंह (1981) द्वारा निर्मित “व्यावसायिक तनाव मापनी” और डॉ. ए. के. श्रीवास्तव एवं एम. एम. सिन्हा द्वारा निर्मित “कार्य चिंता मापनी” द्वारा किया गया। जिसके निम्न परिणाम 0.05 सार्थकता पर प्राप्त हुए – निजी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यावसायिक तनाव, शासकीय संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यावसायिक तनाव की अपेक्षा तुलनात्मक रूप से अधिक होता है। निजी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में कार्य चिंता, शासकीय संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में कार्य चिंता की अपेक्षा तुलनात्मक रूप से अधिक होती है। निजी संस्थानों में काम करने वाली महिला कर्मचारियों में व्यावसायिक तनाव, सरकारी संस्थानों में काम करने वाली महिला कर्मचारियों की तुलना में अधिक होता है। निजी संस्थानों में काम करने वाली महिला कर्मचारियों में कार्य चिंता, सरकारी संस्थानों में काम करने वाली महिला कर्मचारियों की तुलना में अधिक होती है।

संदर्भ सूची :-

- [1] Dr. Lilhare, Rekha, Dr. Borka, rSunita A Comparative Study of stress and Anxiety in working women performing clerical and shift hour duties.” International Referred Research Journal. 2009; 3(30).
- [2] Asad, Nargis, Khan Saiqa. Relationship between job-stress and burnout: original support and creativity as predictor variables.” Institute of Clinical Psychology University of Karachi, Pakistan and Aga Khan University Hospital Karachi, Pakistan. Pakistan Journal of Psychological Research, National Institute of Psychology, Quaid-Azam University, Islamabad Pakistan. 2010.
- [3] अरुण कुमार सिंह, “आधुनिक असामान्य” मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी।
- [4] अरुण कुमार सिंह, “मनोविज्ञान, समाज” पास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ 2006, पेज न. 4-5 और 528-529.
- [5] www.icfaipress.org
- [6] Charbonneau AM, Mezulis AH, Hyde JS. Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents’ depressive symptoms. Journal of Youth and Adolescence. 2009; 38:1050-1058.
- [7] Hashim IH. Cultural and gender differences in perceptions of stressors and coping skill: A study of Western and African college students in China. School Psychology International, 2003; 24:182-203.
- [8] Sinha VK. Academic Stress and its management. In S. Gupta (ed.) Proceedings of the orientation course in clinical psychology. New Delhi, AIIMS, 2000.