

कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन

डॉ निर्मला कुमारी

विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग, बी.आर.एम. कॉलेज, मुंगेर, बिहार

सार

इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना था। अध्ययन में सर्वेक्षण और व्यक्तिगत साक्षात्कार जैसी डेटा संग्रहण विधियों का उपयोग किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश कामकाजी महिलाएं मध्यम आय वर्ग से संबंधित थीं, और गैर-कामकाजी महिलाओं का भी अधिकतर प्रतिशत इसी वर्ग में था, जिससे यह संकेत मिलता है कि आर्थिक स्थिति तनाव पर प्रभाव डालती है। परिवार के प्रकार में यह पाया गया कि अधिक कामकाजी महिलाएं संयुक्त परिवार से संबंधित थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह आंकड़ा समान था, जो परिवार की संरचना के तनाव पर प्रभाव को दर्शाता है। कार्य और पारिवारिक जीवन के संतुलन, ओवरटाइम, छुट्टियों में काम और यात्रा जैसे कारक महिलाओं के तनाव को प्रभावित करते हैं। इस अध्ययन के आधार पर, कार्यस्थलों और समाज में नीतिगत सुधारों की आवश्यकता है, ताकि महिलाओं के कार्य और पारिवारिक जीवन के बीच बेहतर संतुलन स्थापित हो सके।

कीवर्ड: कामकाजी महिलाएं, गैर-कामकाजी महिलाएं, तनाव, आर्थिक स्थिति, परिवार के प्रकार, कार्य जीवन संतुलन.

1 परिचय

इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना था [1]। वर्तमान समाज में महिलाओं का कार्य और पारिवारिक जीवन दोनों महत्वपूर्ण पहलू हैं, जो अक्सर तनाव का कारण बन सकते हैं। कामकाजी महिलाओं को घर और कार्यस्थल पर जिम्मेदारियों का सामना करना पड़ता है, जिससे तनाव बढ़ सकता है। दूसरी ओर, गैर-कामकाजी महिलाएं भी घरेलू कार्यों और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण तनावग्रस्त हो सकती हैं। इस अध्ययन में सर्वेक्षण और व्यक्तिगत साक्षात्कार जैसी डेटा संग्रहण विधियों का उपयोग किया गया, ताकि तनाव के विभिन्न कारणों और उनके प्रभावों का विश्लेषण किया जा सके। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि आर्थिक स्थिति, विशेष रूप से मध्यम आय वर्ग में महिलाओं का अधिक होना,

तनाव स्तर को प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त, परिवार के प्रकार और संरचना जैसे कारक भी तनाव के स्तर पर प्रभाव डालते हैं, जहां संयुक्त परिवार में कामकाजी महिलाओं का अधिक प्रतिशत था। कार्य-जीवन संतुलन, ओवरटाइम, छुट्टियों में काम और यात्रा जैसे अन्य कारक भी महिलाओं के तनाव को प्रभावित करते हैं [2]। इस अध्ययन के परिणामों से समाज और कार्यस्थलों में नीतिगत सुधारों की आवश्यकता का संकेत मिलता है, ताकि महिलाओं के जीवन में बेहतर संतुलन और कम तनाव संभव हो सके।

2. साहित्य समीक्षा

कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर यह अध्ययन महिलाओं के जीवन की विभिन्न परिस्थितियों और जिम्मेदारियों का विश्लेषण करता है। वर्तमान समाज में महिलाओं को कार्यस्थल और घर दोनों जगह तनाव का सामना करना पड़ता है। कामकाजी महिलाओं को कार्य और पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाए रखने में कठिनाई होती है, जबकि गैर-कामकाजी महिलाएं घरेलू जिम्मेदारियों के कारण तनाव महसूस करती हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य इन दोनों समूहों के बीच तनाव के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना है।

साहित्य समीक्षा का सारांश

लेखक	कार्य	निष्कर्ष
शर्मा, आर. (2017)	कार्य-जीवन संतुलन और तनाव: कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं का तुलनात्मक अध्ययन	कामकाजी महिलाएं अधिक तनाव महसूस करती हैं, खासकर कार्य और पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाए रखने में कठिनाइयाँ होती हैं।
गुप्ता, एस. (2017)	कामकाजी महिलाओं पर कार्य तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव	शहरी भारत में कामकाजी महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य कार्य तनाव के कारण प्रभावित होता है, विशेष रूप से कामकाजी और पारिवारिक जीवन के संतुलन से।
यादव, आर. (2016)	सामाजिक-आर्थिक तत्व और कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव	सामाजिक-आर्थिक स्थिति, विशेष रूप से आय और परिवार की संरचना, तनाव पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं।
मेहता, एन. (2016)	कार्यस्थल तनाव और इसका महिलाओं पर प्रभाव: पेशेवर महिलाओं का अध्ययन	कार्यस्थल पर महिलाओं को समय प्रबंधन, कार्यभार और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण अधिक तनाव का सामना करना पड़ता है।

जोशी, आर. (2015)	लिंग, परिवार, और कार्य तनाव: ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं का अध्ययन	ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में कामकाजी महिलाओं का तनाव स्तर भिन्न होता है, जहां शहरी महिलाएं अधिक कार्य तनाव महसूस करती हैं।
देसाई, एम. (2015)	कार्यभार और पारिवारिक जिम्मेदारियों का तनाव स्तर पर प्रभाव: कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं का अध्ययन	पारिवारिक जिम्मेदारियां और कार्यभार तनाव का प्रमुख कारण हैं, खासकर कामकाजी महिलाओं के लिए।
सोनी, ए. (2015)	कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में कार्य और पारिवारिक जिम्मेदारियों के तनाव पर प्रभाव	कार्य और पारिवारिक जिम्मेदारियों का संतुलन महिलाओं के तनाव को प्रभावित करता है, जहां कामकाजी महिलाओं को अधिक चुनौती का सामना करना पड़ता है।
मिअग्रवाल, ड. (2014)	कामकाजी महिलाओं में तनाव: कारण, प्रभाव और समाधान	कामकाजी महिलाओं का तनाव अधिक होता है और इसके समाधान के लिए कार्यस्थल पर नीतिगत सुधारों की आवश्यकता है।
चौहान, पी. (2014)	महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य-जीवन संतुलन का प्रभाव	महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य-जीवन संतुलन का सीधा प्रभाव पड़ता है, और इसके अनुकूल होने से तनाव में कमी आती है।
यादव, स. (2013)	कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में तनाव का तुलनात्मक अध्ययन	तनाव के स्तर में कामकाजी महिलाओं में अधिक वृद्धि पाई गई, विशेषकर कार्य और पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाने में।
शर्मा, ए. (2013)	कार्य स्थल पर महिलाओं के तनाव के कारक और उनके प्रभाव	कार्यस्थल पर तनाव के प्रमुख कारक कार्यभार, ओवरटाइम और परिवार से जुड़ी जिम्मेदारियां हैं, जो महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
चौधरी, र. (2012)	कामकाजी और घरेलू महिलाओं के बीच मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन	घरेलू महिलाओं और कामकाजी महिलाओं के तनाव में अंतर पाया गया, जहां घरेलू महिलाओं को घरेलू जिम्मेदारियों से जुड़ा तनाव अधिक होता है।
सिंह, क. (2012)	किसी महिला के तनाव को बढ़ाने वाले घरेलू और सामाजिक कारक	घरेलू और सामाजिक कारक जैसे पारिवारिक दबाव और सामाजिक अपेक्षाएं महिलाओं के तनाव को बढ़ाती हैं।
शर्मा, टी. (2012)	कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के तनाव के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन	कामकाजी महिलाओं को अधिक तनाव होता है, विशेष रूप से कार्यस्थल पर और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण।

3. रिसर्च गैप

इस अध्ययन में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के तनाव स्तर पर ध्यान केंद्रित किया गया है, लेकिन अभी तक महिलाओं के तनाव के प्रभावों पर व्यापक और विशेषतः दीर्घकालिक शोध की कमी है। इसके अलावा, विभिन्न सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों में तनाव के कारणों का तुलनात्मक विश्लेषण करने वाले अध्ययन भी सीमित हैं। अध्ययन में आर्थिक स्थिति, परिवार संरचना, कार्य-जीवन संतुलन और अन्य कारकों के प्रभावों को अधिक गहराई से समझने की आवश्यकता है।

4. समस्या का विवरण

इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना है, ताकि आर्थिक स्थिति, परिवार के प्रकार, कार्य-जीवन संतुलन और अन्य कारकों के प्रभाव को समझा जा सके और सुधारात्मक नीतियों का प्रस्ताव किया जा सके।

5. कार्यप्रणाली

सफल अध्ययन के लिए वैज्ञानिक पद्धतियाँ अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि ये शोध की प्रामाणिकता को सुनिश्चित करती हैं और अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए उपयुक्त तकनीकों का चयन करती हैं। इस खंड में वर्तमान अध्ययन की कार्यप्रणाली, अनुसंधान के संचालन के लिए प्रयुक्त उपकरण और प्रक्रियाओं का विवरण दिया गया है। विधियों को निम्नलिखित श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है:

अनुसंधान डिज़ाइन: इस अध्ययन में सरल यादृच्छिक नमूना विधि का उपयोग किया गया। प्राथमिक और द्वितीयक डेटा दोनों एकत्र किए गए हैं। प्रमुख अध्ययन के उद्देश्यों के लिए प्राथमिक डेटा एकत्र किया गया, जिसका शीर्षक है “कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन, शहर की महिलाएँ।” डेटा एकत्र करने के लिए साक्षात्कार अनुसूची और प्रश्नावली का प्रयोग किया गया।

नमूना आकार का चयन: कुल 100 उत्तरदाता अध्ययन के लिए उद्देश्यपूर्ण तरीके से चयनित किए गए थे।

डेटा संग्रहण के तरीके: सर्वेक्षण विधि का उपयोग करके आँकड़े एकत्र किए गए। चयनित प्रतिवादियों से डेटा प्राप्त करने के लिए एक प्रश्नावली अनुसूची तैयार की गई। अनुसूची में अध्ययन के उद्देश्य की पूर्ति के लिए आवश्यक पहलुओं को शामिल किया गया। यह अनुसूची निम्नलिखित जानकारी को शामिल करती है:

1. सामान्य जानकारी
2. मानवशास्त्रीय माप के माध्यम से पोषण स्थिति
3. आहार संबंधी जानकारी

सामान्य जानकारी: इस खंड में विभिन्न बुनियादी सूचनाओं का संकलन किया जाएगा, जो अध्ययन के उद्देश्यों को समझने में सहायक होंगी, जैसे कि:

परिवार: यह जानकारी पारिवारिक पृष्ठभूमि को दर्शाती है, जिसमें यह बताया जाएगा कि परिवार में कितने सदस्य हैं, उनमें से कौन पुरुष हैं और कौन महिला, तथा उनके आयु वर्ग की जानकारी दी जाएगी।

सामाजिक-आर्थिक स्थिति: यह वर्ग यह दर्शाएगा कि व्यक्ति साक्षर है या नहीं, साथ ही उनके आय के स्रोत की जानकारी भी दी जाएगी।

एंथ्रोपोमेट्रिक: यह श्रेणी घर के विभिन्न भौतिक आयामों की माप से संबंधित है। मानवशास्त्रीय माप में विशेष रूप से ऊंचाई (मीटर में) और वजन (किलो में) को शामिल किया जाएगा। इन मापों को WHO (2004) द्वारा निर्धारित प्रक्रिया का पालन करते हुए रिकार्ड किया जाएगा।

- **ऊंचाई:** विषय की ऊंचाई मापने के लिए दीवार पर एक माप टेप को चिपकाया जाएगा।
- **वजन:** सभी विषयों का वजन एक व्यक्तिगत वजन मशीन द्वारा किया जाएगा, जिसमें 120 किलोग्राम तक की क्षमता और 0.5 किलोग्राम का न्यूनतम विभाजन होता है। वजन मशीन को पहले शून्य पर सेट किया जाएगा।
- **बीएमआई:** बीएमआई की गणना निम्नलिखित सूत्र से की जाएगी:

$$\text{बीएमआई} = \frac{\text{वजन (किलो)}}{\text{ऊंचाई (मीटर)}^2}$$

डेटा का विश्लेषण: डेटा का विश्लेषण टॉक मार्क विधि का उपयोग करके किया जाएगा, जिसमें निष्कर्षों को सारणीकरण के रूप में प्रस्तुत किया जाएगा। तालिका में प्रत्येक विशेषता की तुलना की जाएगी, और विभिन्न विशेषताओं के आधार पर आवृत्ति और प्रतिशत की गणना की जाएगी। चयनित नमूने के लिए व्यक्तिगत साक्षात्कार भी लिए जाएंगे।

सांख्यिकीय विश्लेषण:

$$(\%) = \frac{n}{N} \times 100$$

(%) = प्रतिशत

n = उत्तरदाताओं का योग

N = उत्तरदाताओं की कुल संख्या

6. सीमा

- इस अध्ययन में समय की सीमा निर्धारित थी, जिससे विस्तृत और गहरे अध्ययन के लिए पर्याप्त समय नहीं मिला।
- अध्ययन में केवल 100 उत्तरदाताओं का चयन किया गया, जो संभवतः सभी महिलाओं की मानसिकता और तनाव स्तर का पूर्ण प्रतिनिधित्व नहीं कर पाता।
- अध्ययन केवल शहर की महिलाओं पर केंद्रित था, जो ग्रामीण और अन्य क्षेत्रों की महिलाओं के तनाव स्तर को समाहित नहीं करता।
- डेटा केवल सर्वेक्षण विधि और साक्षात्कार के माध्यम से एकत्र किया गया, जबकि अन्य विधियों जैसे कि केस स्टडी और मनोवैज्ञानिक परीक्षण का उपयोग किया जा सकता था।
- कुछ साक्षात्कार उत्तरदाताओं से व्यक्तिगत जानकारी पर आधारित थे, जो समय और स्थिति के कारण विविधता को सीमित कर सकते हैं।

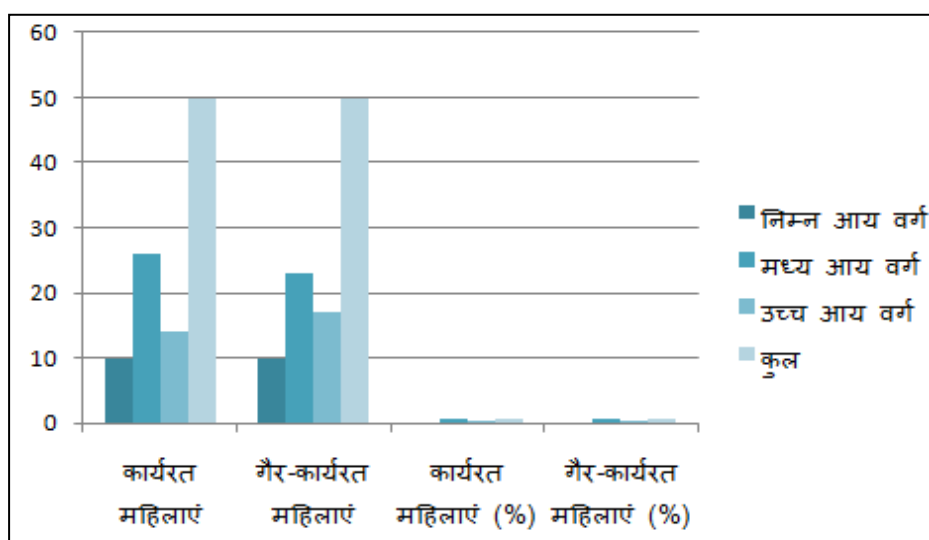
7. परिणाम एवं चर्चा

प्रत्येक योजना के तहत विभिन्न पहलुओं का डेटा संग्रह सांख्यिकीय रूप से सारणीबद्ध और विश्लेषण किया गया [3]। परिणामों का विश्लेषण निम्नलिखित अनुक्रम में प्रस्तुत और चर्चा की गई है। उपरोक्त तालिका से यह स्पष्ट होता है कि उत्तरदाताओं में 20% महिलाएं कामकाजी थीं और वे निम्न आय वर्ग से संबंधित थीं, जबकि 20% महिलाएं गैर-कामकाजी थीं। दूसरी ओर, 52% कामकाजी

महिलाएं मध्यम आय वर्ग से संबंधित थीं, जबकि 46% गैर-कामकाजी महिलाएं इसी वर्ग से थीं। कामकाजी महिलाओं का 28% उच्च आय वर्ग से था, जबकि 34% गैर-कामकाजी महिलाएं मध्यम आय वर्ग से संबंधित थीं, जो दर्शाता है कि अधिकांश महिलाएं मध्यवर्गीय पृष्ठभूमि से आती हैं [4]। यह विश्लेषण इस अध्ययन में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर के विभिन्न आय वर्गों के प्रभाव को बेहतर ढंग से समझने में सहायक है।

तालिका 1 आय वर्ग और महिला श्रेणी के अनुसार आवृत्ति और प्रतिशत.

आय वर्ग	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	कार्यरत महिलाएं (%)	गैर-कार्यरत महिलाएं (%)
निम्न आय वर्ग	10	10	20%	20%
मध्य आय वर्ग	26	23	52%	46%
उच्च आय वर्ग	14	17	28%	34%
कुल	50	50	50%	50%



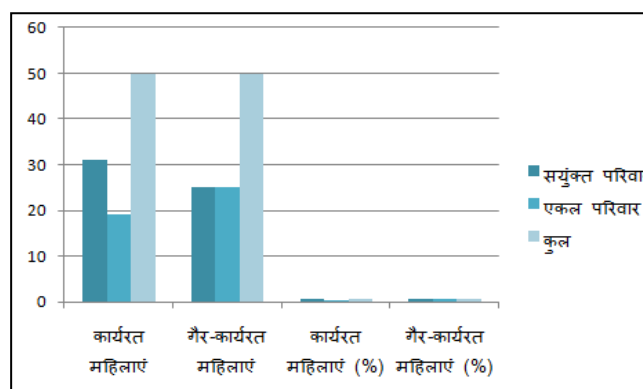
चित्र 1 उत्तरदाताओं का उनके आय समूह के आधार पर वितरण.

तालिका 2 परिवार के प्रकार के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

परिवार का	कार्यरत	गैर-कार्यरत	कार्यरत	गैर-कार्यरत
-----------	---------	-------------	---------	-------------

प्रकार	महिलाएं	महिलाएं	महिलाएं (%)	महिलाएं (%)
संयुक्त परिवार	31	25	62%	50%
एकल परिवार	19	25	38%	50%
कुल	50	50	50%	50%

उपरोक्त तालिका से यह स्पष्ट होता है कि 62% कार्यरत महिलाएं संयुक्त परिवार से संबंधित थीं, जबकि 50% गैर-कार्यरत महिलाएं संयुक्त परिवार से थीं [5]। वहीं, 38% कार्यरत महिलाएं एकल परिवार से संबंधित थीं, जबकि 50% गैर-कार्यरत महिलाएं एकल परिवार से थीं। कार्यरत महिलाओं का प्रतिशत एकल परिवार में गैर-कार्यरत महिलाओं की तुलना में अधिक था [6]।



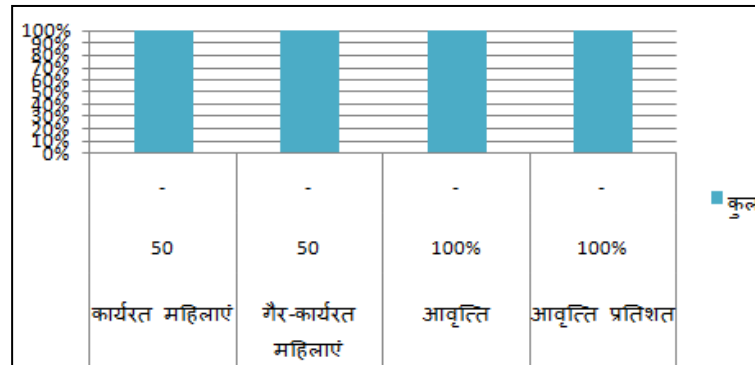
चित्र 2 परिवार के प्रकार के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

तालिका 3 उत्तरदाताओं का उनके धर्म के आधार पर वितरण.

धर्म	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
हिन्दू	50	50	100%	100%
मुस्लिम	-	-	-	-
कुल	50	50	50%	50%

उपरोक्त तालिका यह दर्शाती है कि कामकाजी महिलाओं में 100% उत्तरदाता हिंदू धर्म से संबंधित हैं, और गैर-कामकाजी महिलाओं में भी 100% उत्तरदाता हिंदू धर्म से संबंधित हैं [7]। इसके अलावा, कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में कोई भी मुस्लिम उत्तरदाता नहीं थे। यह

निष्कर्ष "कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन" के संदर्भ में महत्वपूर्ण है [8]।

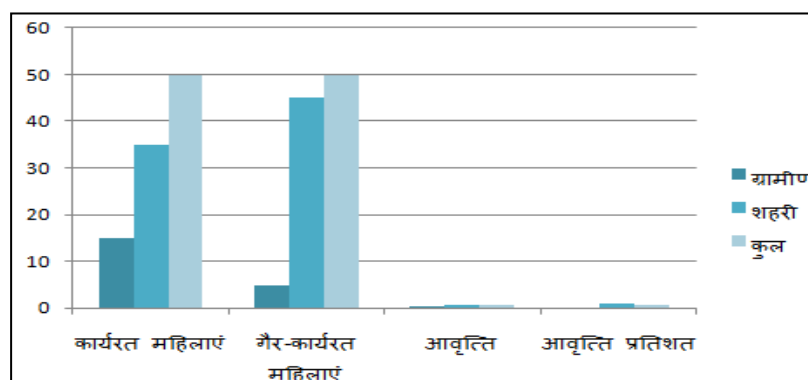


चित्र 3 उत्तरदाताओं का उनके धर्म के आधार पर वितरण.

तालिका 4 उत्तरदाताओं का उनके रहने के क्षेत्र के आधार पर वितरण.

आवासीय क्षेत्र	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
ग्रामीण	15	5	30%	10%
शहरी	35	45	70%	90%
कुल	50	50	50%	50%

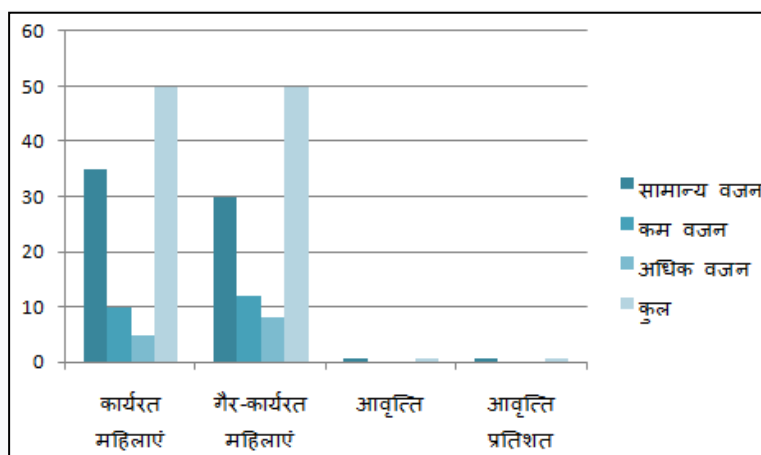
उपरोक्त तालिका यह दर्शाती है कि कार्यरत महिलाओं में 30% उत्तरदाता ग्रामीण क्षेत्र में रहती हैं, जबकि गैर-कार्यरत महिलाओं में ग्रामीण क्षेत्र में 10% उत्तरदाता हैं। वहीं, शहरी क्षेत्र में कार्यरत महिलाओं में 70% उत्तरदाता हैं और गैर-कार्यरत महिलाओं में शहरी क्षेत्र में 90% उत्तरदाता हैं [9]। यह निष्कर्ष "कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन" के संदर्भ में महत्वपूर्ण है।



चित्र 4 उत्तरदाताओं का उनके रहने के क्षेत्र के आधार पर वितरण.**तालिका 5 उत्तरदाताओं का उनके बीएमआई के आधार पर वितरण..**

बॉडी मास इंडेक्स (BMI)	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
सामान्य वजन	35	30	70%	60%
कम वजन	10	12	20%	24%
अधिक वजन	5	8	10%	16%
कुल	50	50	50%	50%

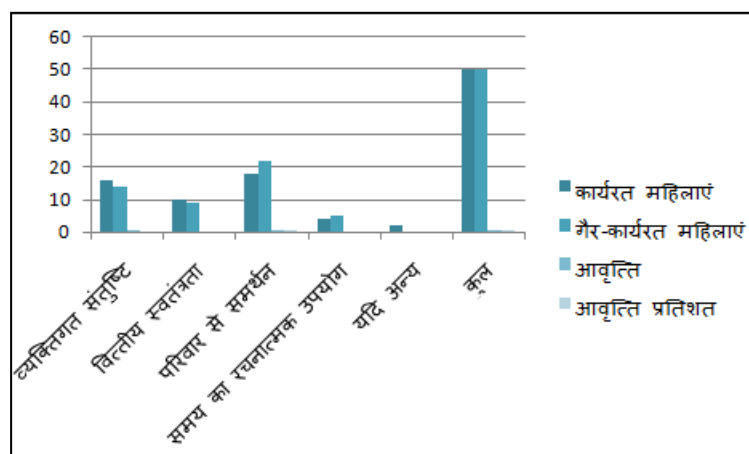
उपरोक्त तालिका यह दर्शाती है कि कार्यरत महिलाओं में 70% उत्तरदाता सामान्य वजन वाली हैं, जबकि गैर-कार्यरत महिलाओं में 60% उत्तरदाता सामान्य वजन वाली हैं। वहीं, कार्यरत महिलाओं में 20% उत्तरदाता कम वजन वाली हैं, जबकि गैर-कार्यरत महिलाओं में 24% उत्तरदाता कम वजन वाली हैं [10]। इसके अलावा, कार्यरत महिलाओं में 10% उत्तरदाता अधिक वजन वाली हैं, जबकि गैर-कार्यरत महिलाओं में 16% उत्तरदाता अधिक वजन वाली हैं। यह निष्कर्ष "कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन" के संदर्भ में महत्वपूर्ण है।

**चित्र 5 उत्तरदाताओं का उनके बीएमआई के आधार पर वितरण.**

तालिका 6 आपके कार्य को प्रेरित करने के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण।

अपने काम को प्रेरित करने का कारण	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
व्यक्तिगत संतुष्टि	16	14	32%	28%
वित्तीय स्वतंत्रता	10	9	20%	18%
परिवार से समर्थन	18	22	36%	44%
समय का रचनात्मक उपयोग	4	5	8%	10%
यदि अन्य	2	0	4%	0%
कुल	50	50	50%	50%

उपरोक्त तालिका से यह स्पष्ट होता है कि 32% कामकाजी महिलाएं व्यक्तिगत संतुष्टि के कारण काम करती हैं, जबकि 28% गैर-कामकाजी महिलाएं इस कारण काम करती हैं [11]। 20% कामकाजी महिलाएं वित्तीय स्वतंत्रता के लिए काम करती हैं, जबकि 18% गैर-कामकाजी महिलाएं वित्तीय स्वतंत्रता के लिए काम करती हैं। 36% कामकाजी महिलाओं को परिवार से समर्थन प्राप्त है, जबकि 44% गैर-कामकाजी महिलाओं को परिवार से समर्थन प्राप्त है। 8% कामकाजी महिलाएं समय के रचनात्मक उपयोग के लिए काम करती हैं, जबकि 10% गैर-कामकाजी महिलाएं ऐसा करती हैं। 4% कामकाजी महिलाएं अन्य कारणों से काम करती हैं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में ऐसा कोई उत्तरदाता नहीं है। यह निष्कर्ष "कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन" के संदर्भ में महत्वपूर्ण है [12]।



चित्र 6 आपके कार्य की प्रेरणा के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण।

तालिका 7 आपके काम को संतुलित करने में आपके प्रभाव के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

आपके काम को संतुलित करने में प्रभाव डालने वाले कारण	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
काम के घंटे	8	-	16%	-
ओवरटाइम	6	-	12%	-
छुट्टियों में काम करने की आवश्यकता	19	-	34%	-
ऑफिस के घंटे के बाद घर पर काम करना	10	-	20%	-
घर से बाहर यात्रा करना	7	-	14%	-
कुल	50	-	50%	-

उपरोक्त तालिका से यह स्पष्ट होता है कि कामकाजी महिलाओं में से 16% उत्तरदाताओं को काम के घंटे अधिक थे, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह प्रतिशत 0% था। 12% कामकाजी महिलाओं को ओवरटाइम करने की आवश्यकता थी, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में इसका कोई मामला नहीं था। 34% कामकाजी महिलाओं को छुट्टियों में काम करने की आवश्यकता थी, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में ऐसा कोई उत्तरदाता नहीं था [13]। 20% कामकाजी महिलाएं कार्यालय के समय के बाद घर पर काम कर रही थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह प्रतिशत 0% था। 14% कामकाजी महिला उत्तरदाता घर से बाहर यात्रा कर रही थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह संख्या 0% थी। यह निष्कर्ष "कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन" के संदर्भ में महत्वपूर्ण है।

तालिका 8 पारिवारिक प्रतिबद्धताओं के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

पारिवारिक जिम्मेदारियां	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
अधिक लचीले कामकाजी घंटे	4	-	8%	-
घर से काम करना	25	-	50%	-
परिवारिक आपातकालीन परिस्थितियों और घटनाओं के लिए अवकाश	9	-	18%	-
स्कूल के समय के दौरान अवकाश	12	-	24%	-

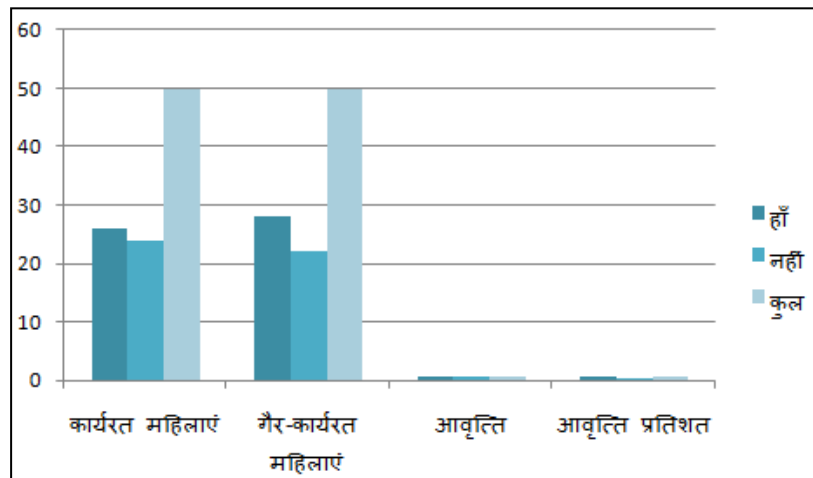
नौकरी साझा करना	-	-	-	-
कुल	50	-	50%	-

तालिका से यह स्पष्ट होता है कि 8% कामकाजी महिला उत्तरदाता अधिक लचीले कामकाजी घंटों का लाभ उठा रही थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में इसका प्रतिशत 0% था। 50% कामकाजी महिलाएं घर से काम कर रही थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में ऐसा कोई उत्तरदाता नहीं था। 18% कामकाजी महिलाओं को परिवारिक आपातकालीन परिस्थितियों और घटनाओं के लिए अवकाश प्राप्त था, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में इसका प्रतिशत 0% था। 24% कामकाजी महिलाएं स्कूल के समय के दौरान अवकाश ले रही थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह प्रतिशत 0% था। नौकरी साझा करने के संदर्भ में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं दोनों में 0% उत्तरदाता थे। यह निष्कर्ष "कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन" के संदर्भ में महत्वपूर्ण है।

तालिका 9 मनोरंजन कार्यक्रम के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

मनोरंजन कार्यक्रम	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
हाँ	26	28	52%	56%
नहीं	24	22	48%	44%
कुल	50	50	50%	50%

उपरोक्त तालिका के अनुसार, कामकाजी महिलाओं में से 52% उत्तरदाताओं ने सकारात्मक उत्तर दिया, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में से 56% ने नकारात्मक उत्तर दिया। इसके विपरीत, कामकाजी महिलाओं में से 48% उत्तरदाताओं ने नकारात्मक उत्तर दिया, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में से 44% ने सकारात्मक उत्तर दिया।

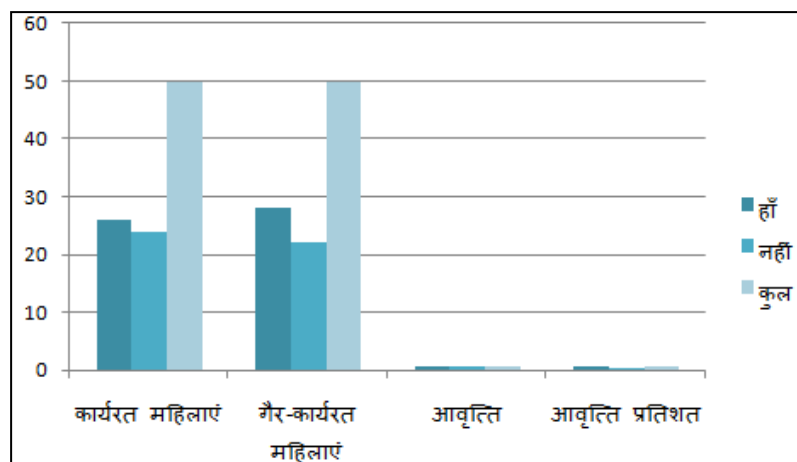


चित्र 9 मनोरंजन कार्यक्रम के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

तालिका 10 घरेलू कार्य के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

घरेलू कार्य	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
हाँ	44	42	88%	84%
नहीं	6	8	12%	16%
कुल	50	50	50%	50%

उपरोक्त तालिका में दर्शाया गया है कि 88% कामकाजी महिला उत्तरदाता घरेलू कामकाजी थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह आंकड़ा 84% था। 12% कामकाजी महिला उत्तरदाताओं ने नकारात्मक उत्तर दिया, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह प्रतिशत 16% था।

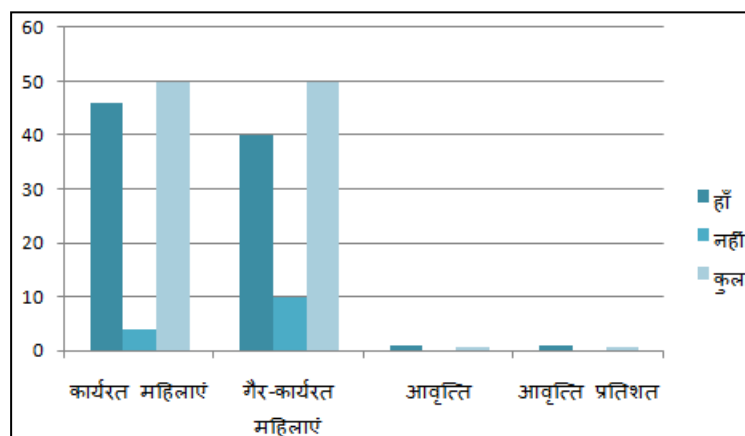


चित्र 10 घरेलू कार्य के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

तालिका 11 सामाजिक संगठन में भागीदारी के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.

सामाजिक संगठन में भागीदारी	कार्यरत महिलाएं	गैर-कार्यरत महिलाएं	आवृत्ति	आवृत्ति प्रतिशत
हाँ	46	40	92%	80%
नहीं	4	10	8%	20%
कुल	50	50	50%	50%

उपरोक्त तालिका से यह स्पष्ट होता है कि 92% कामकाजी महिला उत्तरदाता सामाजिक संगठनों में भागीदारी के लिए 'हाँ' कह रही थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह प्रतिशत 80% था। 8% कामकाजी महिला उत्तरदाताओं ने 'नहीं' कहा, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह प्रतिशत 20% था। यह निष्कर्ष "कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन" के संदर्भ में महत्वपूर्ण है [14]।

**चित्र 11 सामाजिक संगठन में भागीदारी के आधार पर उत्तरदाताओं का वितरण.****8. निष्कर्ष**

इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना था। अध्ययन में विभिन्न प्रकार के डेटा संग्रहण विधियों का प्रयोग किया गया, जिसमें सर्वेक्षण विधि और व्यक्तिगत साक्षात्कार शामिल थे। अध्ययन में महत्वपूर्ण निष्कर्ष सामने आए हैं जो समाज में महिलाओं के तनाव स्तर, आय वर्ग, परिवार के प्रकार, और अन्य कारकों के बीच संबंधों को उजागर करते हैं। आय वर्ग के संदर्भ में यह देखा गया कि अधिकांश कामकाजी महिलाएं मध्यम आय वर्ग से संबंधित थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं का अधिकतम प्रतिशत भी

इसी वर्ग से था। यह सुझाव देता है कि आर्थिक स्थिति तनाव के स्तर को प्रभावित करती है, जो कार्य और पारिवारिक जीवन के बीच संतुलन बनाए रखने में चुनौती उत्पन्न कर सकती है। परिवार के प्रकार के आधार पर देखा गया कि अधिक संख्या में कामकाजी महिलाएं संयुक्त परिवार से संबंधित थीं, जबकि गैर-कामकाजी महिलाओं में यह आंकड़ा समान था, यह परिवार की संरचना के तनाव पर प्रभाव को इंगित करता है। कार्य की प्रेरणा और संतुलन में महिलाओं के विभिन्न दृष्टिकोण भी अध्ययन के लिए महत्वपूर्ण साबित हुए हैं, जहां परिवार से समर्थन और व्यक्तिगत संतुष्टि प्रमुख प्रेरक तत्व रहे। इस अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि महिलाओं का कार्यक्षेत्र, पारिवारिक जिम्मेदारियां, और कार्य-जीवन संतुलन पर असर डालने वाले कारक जैसे ओवरटाइम, छुट्टियों में काम, और यात्रा, तनाव को प्रभावित करते हैं। इस प्रकार, महिलाओं के तनाव स्तर को कम करने के लिए समाज और कार्यस्थलों पर नीति-निर्माण के प्रयास किए जाने की आवश्यकता है, ताकि कामकाजी महिलाओं के कार्य और पारिवारिक जीवन के बीच एक बेहतर संतुलन स्थापित किया जा सके।

भविष्य का दायरा

- महिलाओं के तनाव स्तर में समय के साथ होने वाले परिवर्तनों का पता लगाने के लिए दीर्घकालिक अध्ययन किए जाएं।
- अधिक सटीक परिणामों के लिए विभिन्न आयु समूहों, शिक्षा स्तरों और पेशों को शामिल किया जाए।
- विभिन्न क्षेत्रों और सांस्कृतिक सेटिंग्स में तनाव स्तरों का अध्ययन किया जाए।
- काम और परिवार के तनाव के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावों का अध्ययन किया जाए।
- कार्यस्थल पर सहायक वातावरण बनाने के लिए नीति-निर्माण में मदद की जाए।

सुझाव

- महिलाओं के आर्थिक स्थिति को मजबूत करने के लिए नीतियां बनानी चाहिए, ताकि वे कार्य और पारिवारिक जीवन में संतुलन बना सकें।
- संयुक्त परिवारों में तनाव बढ़ता है, इसलिए पारिवारिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए।
- ओवरटाइम, छुट्टियों में काम, और यात्रा को कम करने के लिए लचीली कार्य नीतियां और छुट्टियां उपलब्ध करानी चाहिए।

- महिलाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों और परामर्श सेवाओं का प्रावधान किया जाना चाहिए।
- परिवारों में सहयोग बढ़ाने के लिए जागरूकता फैलाने वाले कार्यक्रम आयोजित किए जाएं।

संदर्भ

1. गुप्ता, एस., & शर्मा, आर. (2017). कार्य-जीवन संतुलन और तनाव: कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं का तुलनात्मक अध्ययन.
2. कुमार, ए., & गुप्ता, एस. (2017). कामकाजी महिलाओं पर कार्य तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: शहरी भारत में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं का तुलनात्मक अध्ययन.
3. सिंह, पी., & यादव, आर. (2016). सामाजिक-आर्थिक तत्व और कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव.
4. शर्मा, आर., & मेहता, एन. (2016). कार्यस्थल तनाव और इसका महिलाओं पर प्रभाव: पेशेवर महिलाओं का अध्ययन.
5. शर्मा, ए., & जोशी, आर. (2015). लिंग, परिवार, और कार्य तनाव: ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं का अध्ययन.
6. पटेल, एस., & देसाई, एम. (2015). कार्यभार और पारिवारिक जिम्मेदारियों का तनाव स्तर पर प्रभाव: कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं का अध्ययन.
7. शाह, एस., & सोनी, ए. (2015). कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में कार्य और पारिवारिक जिम्मेदारियों के तनाव पर प्रभाव.
8. मिश्रा, आर., & अग्रवाल, ड. (2014). कामकाजी महिलाओं में तनाव: कारण, प्रभाव और समाधान.
9. शर्मा, आर., & चौहान, पी. (2014). महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य-जीवन संतुलन का प्रभाव.
10. कुमार, पी., & यादव, स. (2013). कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में तनाव का तुलनात्मक अध्ययन.

11. कुमारी, स., & शर्मा, ए. (2013). कार्य स्थल पर महिलाओं के तनाव के कारक और उनके प्रभाव.
12. गुप्ता, एन., & चौधरी, र. (2012). कामकाजी और घरेलू महिलाओं के बीच मानसिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन.
13. यादव, आर., & सिंह, क. (2012). किसी महिला के तनाव को बढ़ाने वाले घरेलू और सामाजिक कारक.
14. कुमार, एस., & शर्मा, टी. (2012). कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के तनाव के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन.