

# इंदौर शहर की नीजि एवं शासकीय संस्थानों में कार्यरत महिलाओं में व्यवसायिक तनाव का अध्ययन

Dear Author,  
Please provide **ABSTRACT, KEY WORDS** and **REFERENCES** must be in **MLA pattern**, for this paper with the proof urgently otherwise your paper may be transfer for next issues untill above are recieved.

सारांश

**मुख्य शब्द : Please Add Some Keywords**

**प्रस्तावना**

वर्तमान विश्व शीघ्रता से बदलता विश्व है। यह बदलाव कई दिशाओं में देखा जा रहा है। सामाजिक दृष्टि से देखे तो स्वतंत्रता के बाद से होने वाले सबसे अधिक उल्लेखनीय परिवर्तनों में से एक नारी समाज का उपेक्षित बंद घर की चार दीवारियों से निकलकर बाहरी दुनिया की हलचल में शामिल होना है। स्वतंत्रता के बाद हुए सामाजिक आर्थिक परिवर्तनों में महिलाओं की शिक्षा और रोजगार के अवसरों में काफी वृद्धि हुई है। वर्तमान में भारत में स्त्रियां प्रायः प्रत्येक व्यवसाय करती हुई देखी जा सकती है। आज सभी वर्ग की महिलाएं स्वयं जीविकोपार्जन कर रही हैं। वे सभी क्षेत्रों में कार्य कर रही हैं। नारी ने विकास की इस में अवस्था तक पहुँचने में अनेको विरोधों का सामना किया है। कामकाजी महिलाओं को व्यवसाय अथवा नौकरी के बीच सामंजस्य स्थापित करने में कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। घर एवं नौकरी दोनों की दोहरी भूमिका के कारण पारिवारिक एवं वैवाहिक जीवन में सामंजस्य करना कठिन होता है। यह स्थिति उन कार्यकारी विवाहित एवं अविवाहित महिलाओं के लिए और अधिक समस्या उत्पन्न करती है जब उनके कार्य स्थल पर तनाव व चिंता की स्थिति उत्पन्न होती है। इसे ही आधुनिक भाषा में व्यवसायिक तनाव एवं कार्य चिंता कहा जाता है। दोनों स्थानों की अपेक्षाओं की पूर्ति के लिए अथवा विशेष लक्ष्यों व उत्तरदायित्वों को पूरा करने हेतु कई प्रकार के तनाव उभरकर सामने आते हैं जो कई पारिवारिक, वैवाहिक व व्यवस्थापन संबंधी समस्या उत्पन्न होती है।

अतः प्रस्तुत शोध पत्र में इंदौर शहर की कामकाजी महिलाओं में व्यवसायिक तनाव एवं चिंता का अध्ययन किया गया। वास्तव में तनाव एक मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है जो किसी प्रत्याशित, वांछनीय, अवांछनीय, परोक्ष या अपरोक्ष रूप से मिलने वाली सूचना से शरीर की सम स्थिति में असंतुलन पैदा करती है। इसका प्रभाव बाह्य एवं आंतरिक दोनों ही रूप से होता है। भिन्न – भिन्न व्यक्तियों पर एक ही घटना का भिन्न प्रभाव होता है क्योंकि किसी घटना पर विचार की संवेदनशीलता और क्षमता अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग होती है। अतः तनाव की प्रतिक्रिया समस्त व्यक्तियों पर समान रूप से प्रभाव डाले, यह आवश्यक नहीं है। आधुनिक शोधों से यह पता चलता है कि करीब 75 प्रतिशत रोगों का कारण यही तनाव है। सरल शब्दों में कहा जाए तो वह तनाव जिसका संबंध कार्य से है वह कार्य तनाव कहलाएगा।

व्यवसायिक तनाव जिसका संबंध कार्य से है, कार्य तनाव कहलाएगा। अर्थात् कार्य करने से कार्य करने वाले व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक समस्थिति में असंतुलन पैदा होना, व्यक्ति को कार्य तनाव की स्थिति में होना इंगित करता है। व्यवसायिक तनाव सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही प्रकार की होती है। जहां सकारात्मक तनाव कर्मचारी की उत्पादन क्षमता को बढ़ाते हुये नवाचार व सृजन को जन्म देता है, वहीं नकारात्मक व्यवसायिक तनाव कार्य की क्षमता को घटाते हुए विध्वंस का कारण बनता है। हमारे अध्ययन में शामिल व्यवसायिक तनाव यही नकारात्मक तनाव है जो कि महिला कर्मचारी के

**मंजु पाटनी,**

प्राध्यापक,

माता जीजा बाई शासकीय

स्नात.कन्या महाविद्यालय,

इंदौर

कार्य स्थल से उत्पन्न होता है। व्यवसायिक तनाव व चिंता कामकाजी महिलाओं के जीवन का एक हिस्सा बन गया है। व्यवसायिक तनाव पुरुषों के समान ही महिलाओं में भी समान रूप से दिखाई देने लगा है जो आज एक राष्ट्रीय समस्या बन गया है। 1990 के दशक में राष्ट्रीय सर्वेक्षण में 26 प्रतिशत व्यवसायिक कर्मचारियों में तनाव की रिपोर्ट प्राप्त हुई थी जो वर्तमान में बढ़कर 40 प्रतिशत हो गई है। व्यवसायिक तनाव महिलाओं में आज एक विशेष समस्या बनकर उभर रही है। राष्ट्रीय सर्वेक्षण के अनुसार महिलाओं में पुरुषों की तुलना में उच्च व्यवसायिक तनाव का स्तर पाया गया। 60 प्रतिशत बिमारियों का कारण नौकरी से संबंधित तनाव है। वर्तमान में प्रायः हर संगठन में तनाव प्रबंधन प्रणालियों का उपयोग किया जा रहा है। जिससे संगठन के कर्मचारियों में तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों की पहचान कर उन्हें दूर किया जा सके और उनमें प्रगतिवादी विचारधारा का सृजन कर संगठन को सफलता के शिखर तक पहुंचाया जा सके। अतः यदि कामकाजी महिलाओं को उनके व्यवसायिक तनाव का ज्ञान हो तो कुछ हद तक उन्हें इससे उत्पन्न प्रभावों से बचाया जा सकता है।

प्रस्तुत अध्ययन इंदौर शहर की कामकाजी महिलाओं में व्यवसायिक तनाव का अध्ययन किया गया। इसमें निजी संस्था में कार्यरत 150 महिला कर्मचारी एवं शासकीय संस्थान में कार्यरत महिला कर्मचारी को न्यादर्श के लिये चुना गया। इसमें न्यादर्श का चुनाव दैव निदर्शन एवं उद्देश्यपरक निदर्श विधि द्वारा किया गया। प्रस्तुत अध्ययन में आंकड़ों के संकलन हेतु प्रो. डॉ. ए.के.श्रीवास्तव और प्रो. डॉ. ए.पी. सिंग, 1981 द्वारा निर्मित "व्यवसायिक तनाव मापनी" ; वबबनचंजपवदंस जेतमे पदकमगद्ध का उपयोग किया गया। इस मापनी में कुल 46 कथन थे, प्रत्येक कथन के समक्ष 5 बिन्दु दिये गये थे जो कि पूर्णतः सहमत, सहमत, अनिश्चित, असहमत एवं पूर्णतः असहमत है। कुल 46 कथनों में से 28 सत्य कथन और शेष 18 असत्य कथन है। सभी कथन कार्य जीवन में तनाव उत्पन्न करने वाले घटकों से संबंधित है। प्रश्नावली के प्रत्येक कथन को ध्यान से पढ़कर दिये गये विकल्पों में से जो विकल्प उन्हें उचित लगता है उस पर सही का निशान लगाने के लिए कहा गया, जो कि उनके विचारों को दर्शाता है।

प्रस्तुत षोडश में प्राप्त आंकड़ों का विप्लेषण निम्न तालिका में दर्शाया गया है

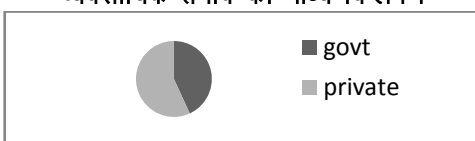
#### तालिका

#### शासकीय एवं निजी संस्थानों में कार्यरत महिलाओं के व्यवसायिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन

संस्थान	N	M	S.D.	t-value
नीजी	150	146.13	26.13	11.48*
शासकीय	150	110.96	26.72	

\* .05 : स्तर पर सार्थक

चित्र: शासकीय एवं निजी संस्थानों में कार्यरत महिलाओं के व्यवसायिक तनाव का माध्य विप्लेषण



उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि नीजी एवं शासकीय संस्थानों में कार्यरत महिलाओं के तनाव के स्तर में भिन्नता होती है। नीजी संस्थानों में कार्यरत महिलाओं में व्यवसायिक तनाव शासकीय संस्थाओं में कार्यरत महिलाओं की अपेक्षा अधिक है। संभवतः इस परिणाम का कारण यह हो सकता है कि शासकीय संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यवसायिक स्थिरता होती है जबकि नीजी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यवसायिक स्थिरता का अभाव होता है। साथ ही नीजी संस्थानों में कार्य अवधि शासकीय संस्थानों की अपेक्षा अधिक होती है। इन्हीं के कारण नीजी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारी अपने परिवार एवं कार्यस्थल के मध्य उचित समायोजन करने में असमर्थता अनुभव करती हैं, जिसके कारण उनमें मानसिक अस्थिरता, चिंता एवं अवसाद की स्थिति उत्पन्न होती है और यही मानसिक अस्थिरता व्यवसायिक तनाव के रूप में उभरकर सामने आती है। इसी कारण से नीजी संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यवसायिक तनाव, शासकीय संस्थानों में कार्यरत महिला कर्मचारियों में व्यवसायिक तनाव की अपेक्षा तुलनात्मक रूप में अधिक पाया गया। इसके अतिरिक्त यह भी पाया गया कि व्यवसायिक तनाव की दृष्टि से परिवार का प्रकार कोई प्रभाव नहीं डालता। एकाकी एवं संयुक्त परिवार की महिला कर्मचारियों में व्यवसायिक तनाव तुलनात्मक रूप से बराबर होता है।

निष्कर्ष:- वर्तमान आधुनिक संसार में हर कोई कुछ ना कुछ प्राप्त करने में लगा हुआ है और वह अपनी योग्यता से ज्यादा पाने की दौड़ में तनाव व चिंता को भी अपना साथी बना रहा है। यह तनाव मुख्यतः ऑफिस में, व्यवसायिक संगठनों में, परिवार एवं अन्य सामाजिक एवं आर्थिक क्रियाकलापों में कम समय में अपने आपको साबित करने की होड़ में तनावपूर्ण परिस्थितियों को उत्पन्न करने का कारण हो जाता है। जिससे व्यवसायिक कर्मचारी विशेषकर महिला कर्मचारी जो कि दोहरी भूमिका में अपने बाहरी कार्यों एवं घरेलू कार्यों में सामंजस्य स्थापित करने में लगी होती है, उनमें व्यवसायिक तनाव उत्पन्न होने से कई प्रकार की मनोविकृति एवं मनोरोग जैसे उच्च रक्तचाप, गुस्सा, कुन्डा, चिंता, विवाद करने जैसे व्यवहार आदि उत्पन्न होने लगते हैं।

#### संदर्भ

1. Emotional Stress – Mudalodu Vasudeven. Jaypee Brothers, South Asia.
2. Experimental Stress Analysis- Singh Sadhu. Khanna Publishers (2009).
3. An Interface with Stress- Causes and Prevention.
4. Eliminating Stress, Finding Inner Piece- Brian Weiss. Hay House Publication.
5. How to Enjoy your Life and your Job – Dale Carnegie.