

## कार्यरत महिलाओं को तनाव मुक्त जीवन जीने का स्वाभाविक अधिकार

डॉ. विभा जैन\*

### सार

हर मनुष्य सुख चाहता है और दुख से दूर रहना चाहता है। प्रत्येक मनुष्य के लिए सुख की सामग्री और दुख की सामग्री अलग-अलग होती है। जो बाहरी चीज एक व्यक्ति के लिए सुख देने वाली है तो वही चीज दूसरे व्यक्ति के लिये दुख देने वाली हो सकती है। हम यह कह सकते हैं कि कोई भी चीज अपने आप में न सुख देने वाली है न दुख देने वाली, ये तो मात्र व्यक्ति की सोच में निर्भर होती है। मनुष्य ने जो सोचा और कार्य उसी तरह हो गया तो वो सुख महसूस करता है और अगर कार्य सोच के अनुसार न हुआ तो दुख महसूस करता है। अर्थात् सुख-दुख मनुष्य के दृष्टि पर निर्भर करता है। परंतु प्रश्न उठता है कि मनुष्य क्या वास्तव में सुखी है? वह सुखी नहीं है एक आकांक्षा की पूर्ति होने पर दूसरी आकांक्षा के जन्म से वह दुखी हो जाता है और उसी की पूर्ति में लग जाता है। वास्तव में एक मनुष्य दूसरे मनुष्य का न अच्छा और न बुरा कर सकता है। वह केवल कामना कर सकता है। भौतिक वस्तु भी मनुष्य को सुखी-दुखी करने में समर्थ नहीं है। जब वस्तु के इस स्वभाव का दृढ़ विश्वास हो जाएगा तो उसकी आकांक्षा ही नहीं रहेगी एवं तनाव होने का मूल कारण ही खत्म हो गया तो मनुष्य को अनंत सुख की प्राप्ति होगी ही होगी। अतः सुख दुख मूलतः मनुष्य कि सोच पर निर्भर होता है। आज तक, दूसरो को कार्य का कर्ता और अकर्ता देखा तो और उस अनुसार अपने को सुखी-दुखी माना। जिससे बंधन की संतति चलती रही और जो सुख और आनंद जीव का स्वाभाविक शाश्वत अधिकार है उससे वंचित रहे और तनाव गरस्त रहे।

**शब्दकोश:** आकांक्षा, भौतिक वस्तु, परिवारिक, कैरियर, स्वाभाविक, शाश्वत, वंचित।

### प्रस्तावना

तनाव मन की स्थिति से उपजा मानसिक विकार है। मनोस्थिति एवम् भौतिक परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असमंजस के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव अन्य अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। जब मनुष्य के दिमाग पर एक नकारात्मक विचार हावी हो जाता है तो उसके मानसिक स्थिति पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। उस समय मनुष्य का मस्तिष्क सही से कार्य नहीं कर पता और सोचने समझने की क्षमता भी प्रभावित होती है। **हेंस-शैले** के अनुसार 'तनाव शब्द शारीरिक तथा वैज्ञानिक आधार पर किसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए हार्मोन की प्रतिक्रिया है। इन्होंने तनाव के दो प्रकार बताए :- पहला **यूस्ट्रेस** जो इच्छित तनाव है तथा यह खतरनाक नहीं होता बल्कि आवश्यक होता है। जो व्यक्ति को अपने कर्तव्यों के प्रति जागरूक रखता है। दूसरा **डिस्ट्रेस** जो अनैच्छिक होता है। तथा इस पर व्यक्ति नियंत्रण नहीं रख सकता और कई परेशानियाँ खड़ी करता है इसे **नेगेटिव स्ट्रेस** भी कहा जा सकता है।'

\* एसोसिएट प्रोफेसर, जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली।

आज के समय में तनाव का होना यह एक आम बात समझी जाती है। लेकिन कामकाजी महिलाएँ, पुरुषों की अपेक्षा तनाव से ज्यादा ग्रसित होती हैं। वो आज भी एक तरफ पुराने समय की तरह घर के सभी कार्य के लिए ही अपने को जिम्मेदार समझती है और दूसरी तरफ अपने को हर क्षेत्र में चाहे वह पेशेवर जीवन हो, सामाजिक जीवन हो या पारिवारिक जीवन हो साबित करना चाहती हैं कि वह किसी से कम नहीं है। इस कारण वह अपने आप पर दोहरी जिम्मेदारी ले लेती है और सभी जिम्मेदारियों में तालमेल बिठाती हुई बहुत ज्यादा तनाव ग्रस्त हो जाती है।

हर व्यक्ति की तरह वह ऑफिस में अपने सहकर्मी से आगे निकलने की प्रतिस्पर्धा में, ऑफिस की जिम्मेदारी को बखूबी निभाती हुई बेहतर से बेहतर प्रदर्शन देती है जिससे उसकी पदोन्नति में मदद मिले। यही नहीं अपना सोशल स्टेटस बढ़ाने, गाड़ियाँ और बंगले खरीदने के सपने और दूसरों से बेहतर बनने के चक्कर में, घर और ऑफिस संभालने के साथ रिश्तों को भी बेहतर तरीके से निभाने का दबाव में, पति के साथ अच्छा रिश्ता बनाए रखने कि कोशिश इत्यादि के कारण कामकाजी महिला तनाव का शिकार हो जाती है।

### शोध का उद्देश्य

- कार्यरत महिलाओं के तनाव के कारणों का पता लगाना।
- कार्यरत महिलाओं के तनाव के कारणों में ये भी पता लगाना कि वो तनाव क्या उनकी अपनी सोच के कारण, अपनी आकांक्षाओं के कारण, दूसरे व्यक्ति के कारण या भौतिकजगत के कारण है।

इसकी शोध के लिए एक प्रश्नावली तैयार कि गई, जिसकी प्रतिक्रिया 88 महिलाओं ने दी। जो कि अलग-अलग तरह की संस्थाओं में कार्यरत थी जैसे कि शिक्षक संस्थाएँ, औद्योगिक संस्थाएँ, कानूनी संस्थाएँ इत्यादि। प्रश्नोत्तरी का प्रमुख कारण ये पता लगाना है कि तनाव किस कारण से है— क्या आपकी सोच के कारण, अपनी आकांक्षाओं के कारण, दूसरे व्यक्ति के कारण या भौतिकजगत के कारण।

### अनुसंधान प्रक्रिया प्रविधि

- यह शोध मुख्यता प्राथमिक डेटा प्रश्नोत्तरी और साक्षात्कार पर आधारित है जिसमें तनाव और उनके कारणों से संबंधित प्रश्नों की एक प्रश्नावली के माध्यम से वर्णनात्मक अध्ययन दृष्टिकोण को लेते हुए उत्तर दाताओं के उत्तरों से तनाव के कारणों का निष्कर्ष निकाला जा सके।
- इस शोध में साक्षात्कार तकनीक का भी उपयोग किया गया है जिस में कार्यरत महिलाओं से उनके तनाव के कारणों को समझा जा सके।
- इस शोध में लक्ष्य रैंडम सैंपलिंग के आधार पर कार्यरत महिलाओं को लिया गया है। प्रश्नोत्तरी के मूल्यांकन को तीन भागों में बांटा गया है—
  - जनसांख्यिकीय विश्लेषण
  - तनाव विश्लेषण
  - तनाव के कारणों का विश्लेषण

उपयुक्त सांख्यिकीय विश्लेषण तकनीकी का इस्तेमाल करके विवरणात्मक विश्लेषण ग्राफिक प्रस्तुति से किया गया है। तनाव के कारणों को प्रतिशत विश्लेषण की विधि के द्वारा पता लगाया गया है।

### मौजूदा अनुसंधानों की समीक्षा

- **राधिका कपूर – स्ट्रेस मैनेजमेंट, ए कैस स्टडी (मार्च 2018)**

यह एक कैस स्टडी है, उसमें एक प्रोफेसर के तनाव का विश्लेषण किया गया है। यह प्रोफेसर को जितना काम दिया जाता है वो सारा स्वीकार कर लेती है। परंतु कभी भी तनाव ग्रस्त नहीं होती। उसका कारण उनकी सोच को बताया गया। वो हमेशा, जो भी काम दिया जाता है – चाहे वो नौकरी संबंधित हो, चाहे गृहस्थी संबंधित हो या परिवार संबंधित हो उन सबको वो जीवन का हिस्सा मानकर चलती है और उसी को मनोरंजन के साथ करती है। और जब कार्यों पूरा कर लेती हैं तो उससे उन्हें इतनी संतुष्टि मिलती है कि तनाव का तो मतलब ही नहीं होता है। वो इसे वह अपने कर्म/किस्मत के अनुसार ही मानती है।

- **कामकाजी महिला के तनाव और चिंता का असर भारतीय नारी पर – पिनल ए पटेल, प्रेरणा पी पटेल, अनुराधा वी खादिलकर, एस. ए. चिपलॉकर, आशीष डी पटेल। (मार्च 2017)**

इस शोध में व्यवसाय और चिंता और तनाव का संबंध पता लगाया गया और पाया कि 26: बहुत ज्यादा चिंता और तनाव से ग्रसित है। 68: कुछ चिंता और तनाव से ग्रसित हैं और 16: महिलाएँ बहुत ज्यादा चिंता से ग्रसित हैं। जब घर पर रहने वाली महिलाओं की तुलना कार्यरत महिलाओं से की गई तो उनमें 1.2 गुना चिंता और 1.3 गुना तनाव ज्यादा पाया गया। निष्कर्ष यह मिला कि गृहस्थ महिला कि तुलना में कामकाजी महिला कम तनाव ग्रसित होती है क्योंकि कामकाजी महिला का माहोल परिवर्तन होने से ध्यान तनाव के कारणों से हट जाता है।

- **वर्किंग वूमेन एंड स्ट्रेस – एन. जी. स्वानसन (2000)**

यह शोध संयुक्त राज्य अमेरिका में वहाँ की कार्यरत महिलाओं पर किया गया और पाया कि तनाव को कम करने वाली साधारण रणनीतियों से लेकर उच्च स्तरीय हस्तक्षेप का रूपांतरण ही ज्यादातर महिलाओं का तनाव कम करने में सहायक हुआ।

- **वर्किंग वूमेन एंड स्ट्रेस मैनेजमेंट: एक पर्सपेक्टिव – डॉ० नाजिया अंसारी , (अप्रैल 2019)**

इस शोध में ये पता लगाया गया कि कार्यरत महिलाओं में तनाव के क्या कारण हैं और उन कारणों का प्रभाव प्रदर्शन और दक्षता पर क्या पड़ता है। इसमें तनाव को कम करने के भी और तनाव हो ही नहीं इसके भी तरीके बताए गए हैं। उन्होंने पाया कि 50: तक प्रदर्शन और दक्षता का क्षय तनाव के कारण हो जाता है।

- **ए क्वालिटेटिव स्टडी ऑन कॉस एंड इफैक्ट्स आफ स्ट्रेस अमंग वर्किंग वूमेन इन मैनेजमेंट कॉलेज इन जयपुर – भावना शर्मा एंड मंजू नायर (जनवरी 2015)**

इस शोध में पढ़ाई के क्षेत्र में कार्यरत महिलाओं के तनाव के कारणों को प्रश्नोत्तरी के माध्यम से पता लगाया गया और पाया कि तनाव के मुख्य कारण— कार्य का लंबा समय, परिवारिक और कार्य संबंधित दायित्व और नौकरी की सुरक्षा है और इस तरह का लंबे समय तक का तनाव सिरदर्द, निराशा और चिंता को जन्म देता है।

- **ए स्टडी ऑन स्ट्रेस मैनेजमेंट ऑफ वर्किंग वूमेन इन टिवन सिटी— श्रीमती. कुसुमा कुमारी और श्रीमती डॉ० सरादादेवी, (अप्रैल 2016)**

यह शोध इस निष्कर्ष पर पहुंची कि केवल तनाव के कारणों का पता लगाना ही जरूरी नहीं है परंतु उनसे कैसे जूझा जाए और कम्पनी में कार्य के लिए कैसे स्वस्थ वातावरण तैयार किया जाए। शोध में पाया गया कि कार्य अपने आप में स्वयं को बढ़ावा देने की प्रक्रिया होती है, अगर वह स्वस्थ वातावरण में किया जाए और इस स्वस्थ वातावरण में महिलाओ ने अपनी खूबियों और सहन शक्ति के बढ़ाने के साथ अपने तनाव को कम पाया।

- **ए स्टडी ऑन स्ट्रेस मैनेजमेंट ऑफ वर्किंग वूमेन एट एस.वी.ई.एम स्कूल –सिमरन जादव और डॉ० तेजल पटेल, (सितंबर 2022)**

यह शोध 25 उत्तरदाताओं के जवाबों पर आधारित है जिसमें तनाव के कारण, तनाव का प्रभाव और उसकी कार्य क्षमता पर असर का पता लगाया गया और पाया कि अगर स्कूल का स्वस्थ वातावरण हो तो उसका उत्साह और क्षमता बढ़ जाती है।

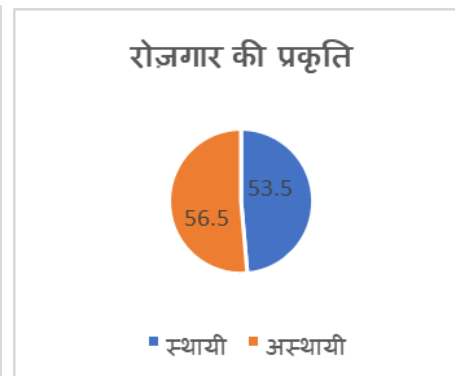
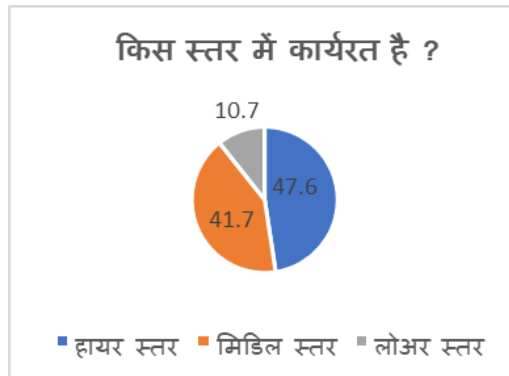
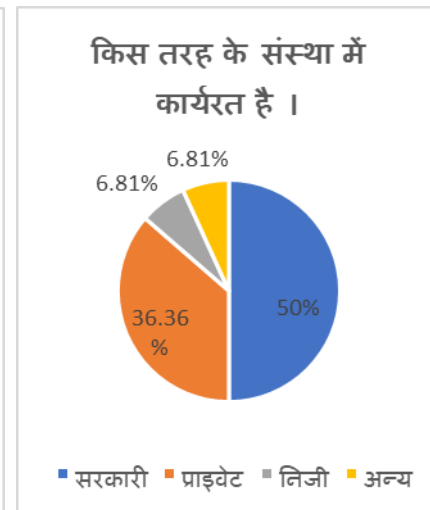
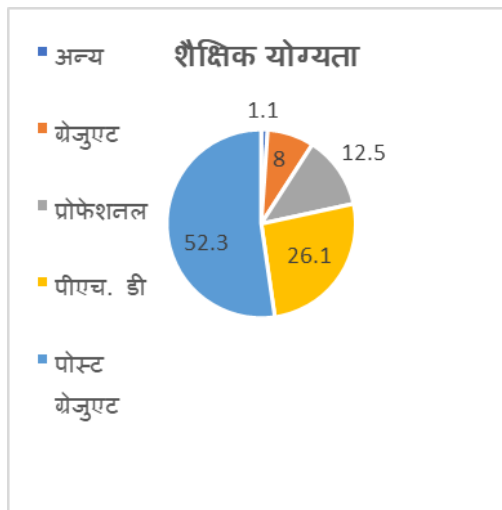
- **ए स्टडी ऑन साइकोलॉजिकल स्ट्रेस ऑफ वर्किंग वूमेन – संदीप भट्टाचार्य और पारुल त्रिपाठी, (फरवरी 2012)**

इस शोध में कार्यरत महिलाओं के बदलते भूमिका के बावजूद वह अपने पुराने पारिवारिक नियम को निभाते हुए कैसे तनावग्रस्त हो जाती है और उनका क्या संभव समाधान है जो दूसरी संस्थाओं में उपयोग करा जा रहा हो और अपनी संस्था में अपनाया जा सके।

### प्रतिक्रिया विश्लेषण

#### • जनसांख्यिकीय विश्लेषण

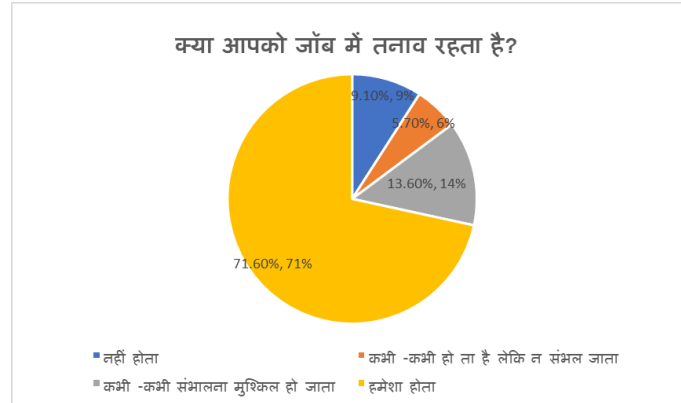
- 88 उत्तरदाताओं में से 90.9: पोस्ट ग्रेजुएट और पीएच.डी स्तर की है और बाकी 9.1: ग्रेजुएट या 12 पास है। उनमें से 40.9: सरकारी संस्था में, 27.3: प्राइवेट संस्था में और बाकी निजी और अन्य संस्थाओं में कार्यरत हैं।
- 47.6: उत्तरदाता ऊंचे स्तर पर, 41.7: मिडिल स्तर पर और केवल 10.7: लोअर स्तर पर कार्यरत हैं। इनमें से 53.5: स्थाई जॉब पर कार्यरत है और बाकी अस्थायी जॉब पर कार्यरत हैं। इन परिणामों को देखकर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि ज्यादातर उत्तर दाता बहुत पढ़े-लिखे हैं, माध्यम या ऊंचे पदों पर कार्यरत हैं और लगभग 53.5: स्थाई जॉब पर कार्यरत हैं।



#### • तनाव विश्लेषण

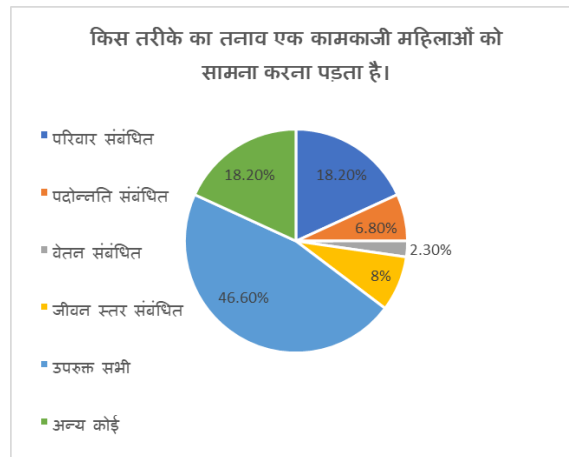
- 48.9: उत्तरदाताओं का कहना है कि कार्यरत होने के कारण तनाव होता है और 51.1: का कहना है कि कार्यरत होने के कारण तनाव नहीं होता है परंतु जब यह पूछा गया कि अगर कार्यरत नहीं होती तो तनाव नहीं होता तो भी 28.4: का कहना है कि हमेशा तनाव होता है और 67: का कहना है कभी-कभी होता है और केवल 4.6: का कहना है कि कार्यरत न होते तो तनाव नहीं होता। इससे हम यह कह सकते हैं कि तनाव तो कोई भी महिला किसी कार्य को कैसे लेती हैं उस पर निर्भर करता है, कार्यरत होने या न होने पर नहीं।

- उपर के कथन को पुष्ट करते हुए पूछा गया कि क्या कार्यरत के कारण तनाव रहता ही है? तो 71.6% ने कहा कभी-कभी होता है और संभल जाता है, 13.6% ने कहा की कभी कभी होता है लेकिन संभालना मुश्किल हो जाता है और 9.1% ने कहा कि नहीं होता है परंतु केवल 5.7% कहते हैं की हमेशा होता है। यह उत्तर भी, उपर के प्रश्नों के उत्तर को पुष्ट करता है कि **खाली कार्यरत होना ही तनाव का कारण नहीं होता है।**



• **तनाव के कारणों का विश्लेषण**

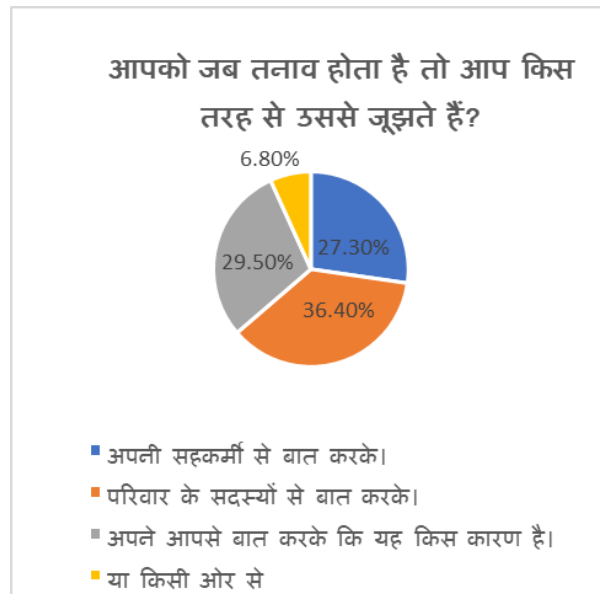
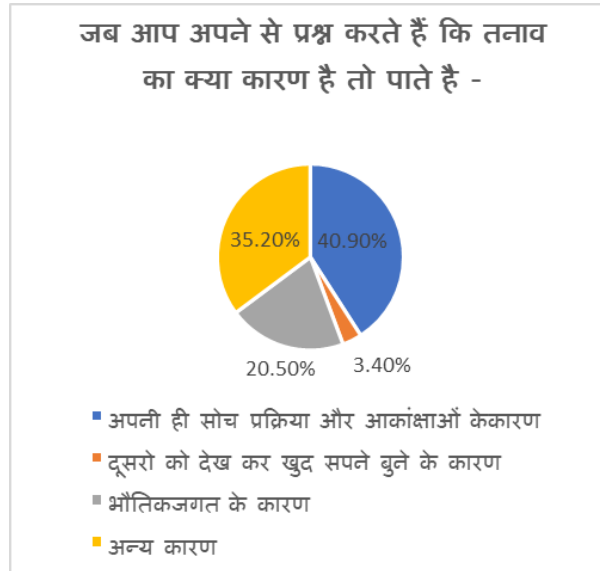
- 46.6% उत्तरदाताओं का कहना है कि तनाव का केवल एक ही कारण नहीं; वो पारिवारिक संबंधी, पदोन्नति संबंधित, वेतन संबंधित, जीवन स्तर संबंधित हो सकता है जबकि 18.2% पारिवारिक समस्याओं को, 8% जीवन स्तर संबंधित समस्याओं को, 2.3% वेतन संबंधित समस्याओं को, 6.8% पदोन्नति संबंधित समस्याओं को और 18.2% अन्य समस्याओं को कारण मानते हैं।



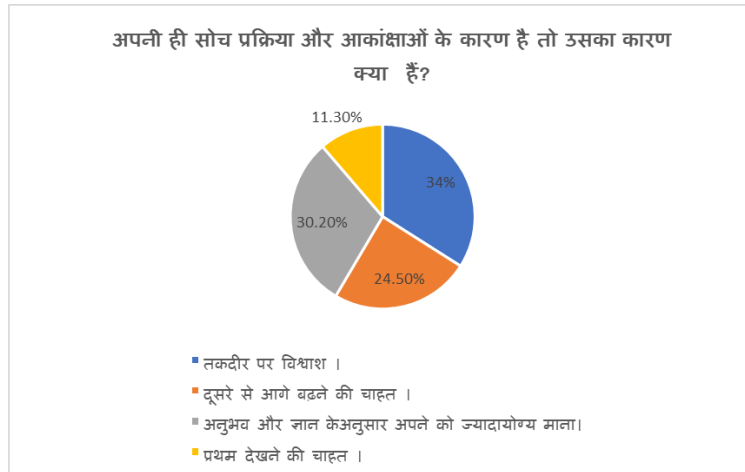
- उत्तरदाता प्रश्नावली के उत्तरों के माध्यम से ये ही पुष्ट करते हैं कि वो दिलचस्पी से उतने ही घंटे काम करते हैं जितने घंटे उनसे होता है और उनको उनके लायक ही काम मिलता और काम करने के लिए काफी वक्त होता है। यही नहीं 87.5% (64.77%+5.68%+17.04%) का माना है कि घर और ऑफिस का अच्छा संतुलन बना रखा है। 93.19% (71.59%+5.68%+ 14.77%) उत्तरदाता यह भी मानते हैं कि जो उन्हें कार्य के लक्ष्य दिए जाते हैं वो प्राप्त करने योग्य होते हैं और 97.93% (69.39%+17.04%+11.36%) उत्तरदाता कहते हैं कि उनमें वो प्रतिभा है तो उस काम को करने के लिए चाहिए और 87.5% (63.63%+5.68%+17.4%) अपनी गति से संतुष्ट हैं। इन आंकड़ों से फिर यही निष्कर्ष निकलता है कि कार्यरत होने के कारण ही तनाव नहीं होता है इसके अन्य कारण भी हो सकते हैं।

| प्रश्न 5  | निम्न में से बताइए कि आपको नीचे लिखी कथन में कैसा लगता है? |       |       |       |       |       |      |       |           |       |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-----------|-------|
|   | बहुत असहमत   |       | असहमत |       | तटस्थ |       | सहमत |       | बहुत सहमत |       |
|   |  | %     |       | %     |       | %     |      | %     |           | %     |
| मैं उतने ही घंटे काम करती हूँ जितना मुझसे हो सकता है                          | 2  | 02.27 | 33    | 37.5  | 16    | 18.18 | 35   | 39.77 | 2         | 02.27 |
| मेरे को मेरे लायक ही काम मिलता है   | 3  | 3.41  | 28    | 31.82 | 14    | 15.91 | 38   | 43.18 | 5         | 5.68  |
| मेरा काम बहुत दिलचस्प होता है।  | 1  | 1.14  | 12    | 13.64 | 27    | 30.68 | 37   | 42.05 | 11        | 12.50 |
| मेरे पास अपने काम को खत्म करने के लिए काफी वक्त होता है                       | 2  | 2.27  | 37    | 42.05 | 20    | 22.73 | 26   | 29.55 | 3         | 3.41  |
| मेरे पास काम के बाद सुस्ताने का वक्त होता है।                                 | 12   | 13.64 | 29    | 32.95 | 16    | 18.18 | 28   | 31.82 | 3         | 3.41  |
| मैंने घर और ऑफिस का अच्छा संतुलन बना रखा है।                                  | 1  | 1.14  | 10    | 11.36 | 15    | 17.04 | 57   | 64.77 | 5         | 5.68  |
| Ques 6  | आप अपने काम के बारे में बताइए।                             |       |       |       |       |       |      |       |           |       |
|   | बहुत असहमत   |       | असहमत |       | तटस्थ |       | सहमत |       | बहुत सहमत |       |
|   |  | %     |       | %     |       | %     |      | %     |           | %     |
| मेरे काम में, मैं ही कर्ताधर्ता होती हूँ                                      | 6  | 6.81  | 33    | 37.5  | 18    | 20.45 | 28   | 31.81 | 3         | 3.41  |
| जो मुझे लक्ष्य दिए जाते हैं वह प्राप्त करने योग्य होते हैं।                   | 2  | 2.27  | 4     | 4.54  | 13    | 14.77 | 63   | 71.59 | 6         | 5.68  |
| मैं अपने काम की गति से संतुष्ट हूँ।   | 1  | 1.14  | 10    | 11.36 | 15    | 17.04 | 56   | 63.63 | 6         | 5.68  |
| मेरे में वह प्रतिभा है जो मेरे को अपने काम को अच्छी तरह से करने के लिए चाहिए। | 0  | 0     | 2     | 2.27  | 10    | 11.36 | 61   | 69.31 | 15        | 17.04 |

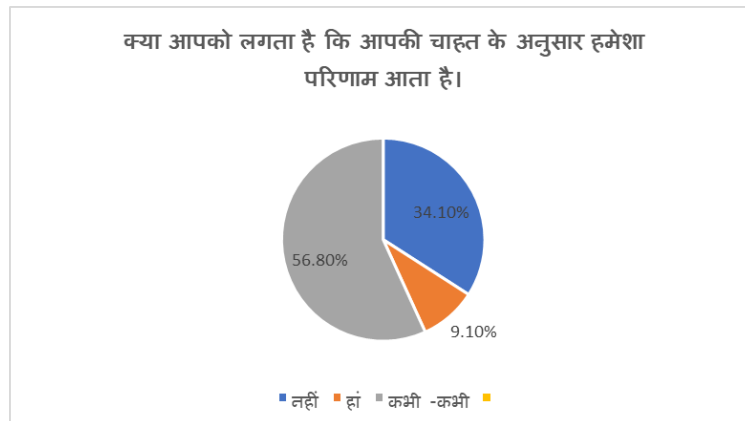
- 36.4: उत्तरदाता तनाव होने पर अपने परिवार के सदस्यों से बात करके, 29.5: अपने आप से बात करके, 27.3: अपने सहकर्मियों से बात करके और केवल 6.8: अन्य से बात करके अपने तनाव से जूझते हैं। परंतु 59: उत्तरदाताओं का कहना है कि सहकर्मियों से बात करके तनाव में बहुत कम अंतर आता है, 45.9: उत्तरदाताओं का कहना है कि परिवार के सदस्यों से बात करके बहुत ज्यादा तनाव में अंतर आता है। 40.9: उत्तरदाता कहते हैं कि तनाव का कारण अपने सोच प्रक्रिया और अपनी ही आकांक्षाये हैं, 20.5: भौतिक जगत के कारण, 3.2: दूसरों को देख कर खुद सपने बुनने के कारण हैं और 35.2: अन्य कारण बताते हैं।



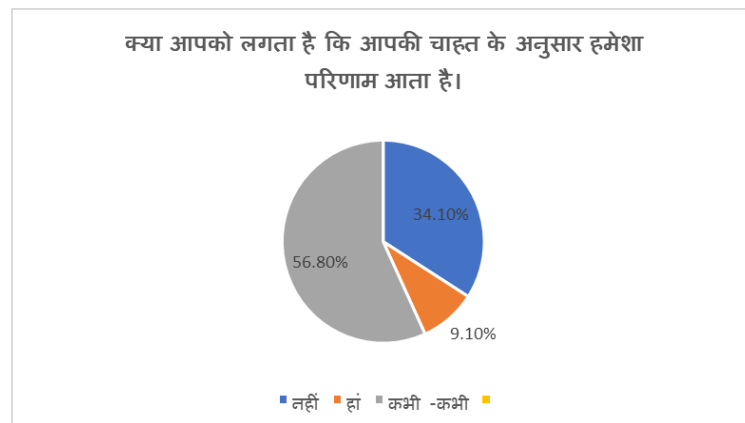
- जो उत्तरदाता अपने सोच प्रक्रिया को तनाव का कारण मानते हैं जिसमे से 34: तकदीर पर विश्वास ना करने को कारण मानते हैं, 11.3: प्रथम देखने की चाहत को, 30.2: अनुभव और ज्ञान के अनुसार अपने को ज्यादा योग्य को और 24.5: दूसरे से आगे बढ़ने की चाहत को कारण मानते हैं।



- 34.1: कहते हैं कि चाहत के अनुसार परिणाम नहीं आते परंतु 56.8: उत्तरदाता कहते हैं कि अपनी चाहत के अनुसार कभी-कभी परिणाम आता है और 9.1: उत्तरदाता कहते हैं कि चाहत के अनुसार ही परिणाम आते हैं ।

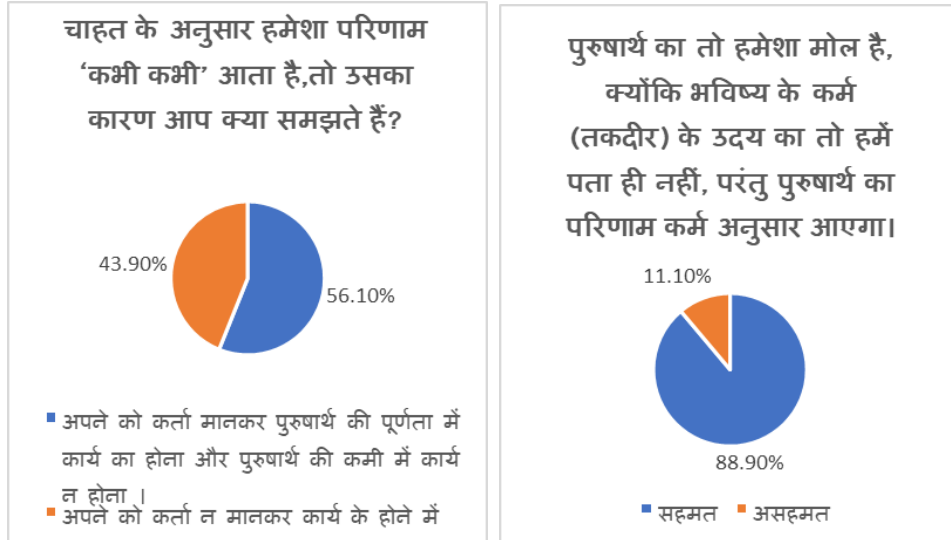


- जो 34.1: कहते हैं कि चाहत के अनुसार परिणाम नहीं आते उनमें से 70.8: का मानना है कि पुरुषार्थ की कमी के कारण परिणाम अपने अनुसार नहीं आते और 29.2: कहते हैं कि ऐसा ही तकदीर में लिखा था और वो परिणाम के कर्ता नहीं है ।





- जो 56.8: उत्तरदाता कहते हैं कि अपनी चाहत के अनुसार कभी-कभी परिणाम आता है तो उसमें 43.9: लोग कार्य के होने या न होने में किस्मत को ही कारण मानते हैं परंतु यह नहीं कि पुरुषार्थ की कोई मुख्यता नहीं है। 88.9: उत्तरदाता इससे सहमत हैं कि पुरुषार्थ की मुख्यता है परंतु पुरुषार्थ का परिणाम कर्म/किस्मत अनुसार ही आएगा।



- जो 9.1: उत्तरदाता कहते हैं कि चाहत के अनुसार ही परिणाम आते हैं तो उनको तो तनाव कभी जिंदगी में हो ही नहीं सकता परंतु ऐसा असली जिंदगी में नहीं होता। अगर कभी कभी चाहत के अनुसार परिणाम होता भी है और कभी कभी नहीं भी होता तो इसमें 43.9: लोग कार्य के होने या न होने में किस्मत को ही कारण मानते हैं परंतु यह नहीं कि पुरुषार्थ का कोई प्रमुखता नहीं है। 88.9: उत्तरदाता इससे सहमत हैं कि पुरुषार्थ की मुख्यता है परंतु पुरुषार्थ का परिणाम कर्म/किस्मत अनुसार ही आता है।

इस विश्लेषण से निष्कर्ष निकलता है कि तनाव मुख्यता अपनी सोच के कारण ही होता है, जो भौतिक चीजों के ग्रहण से कम ज्यादा नहीं होता है। यह तो अपनी सोच को ही अपने स्वभाव के अनुसार बनाने से ही खत्म होता है। अगर कोई एक वस्तु का ग्रहण हो भी गया तो तुरंत दूसरी वस्तु की आकांक्षा का जन्म हो जाता है और फिर उसको पाने का तनाव हो जाता है, तो यह तो कभी ना खत्म होने वाली प्रक्रिया है।

यही नहीं 42 महिलाओं के साक्षात्कार भी लिया गया और उनके समक्ष प्रश्न रखा गया कि क्या उन्हें तनाव में रहकर कोई हित नजर आता है। या तनाव के कारण जो वस्तु, पद, पैसा इत्यादि की उनकी आकांक्षा है वो प्राप्त कर पाती हैं? उनमें से 39 महिलाओं का कहना था— मिलाता वो ही है जो किस्मत में होता है परंतु इस भौतिकवादी दुनिया में रहकर हम सब चीजों को प्राप्त करना चाहते हैं। यह दुनिया तुलनात्मक दुनिया बन चुकी है। लोग बाहरी चीजों से मनुष्य का मूल्यांकन करने लगे हैं। इसलिए मनुष्य अपने को दूसरों की नजर में बड़ा दिखाने के लिए आकांक्षाएं करता है और तनाव में आ जाता है।

जब यह प्रश्न रखा गया कि क्या यह बात सुनी सुनाई है कि जो किस्मत में होता है वो ही होता है या यह आपका अनुभव है या श्रद्धान है। तो 16 महिलाओं ने कहा कि यह सभी से सुना है और किताबों में पढ़ा है और बाकी 26 महिलाओं ने कहा कि हां यह उनका अनुभव है। बहुत बार उन्होंने हर तरह से प्रयास भी किया, आशा की किरण भी दिखाई दी परंतु फिर भी कार्य नहीं हुआ। धीरे-धीरे यह विश्वास होने लगा कि पुरुषार्थ तो करना है परंतु नतीजा कर्म के अनुसार ही आएगा। जब यह विचार करते हैं तो तनाव उत्पन्न नहीं होता या कहना चाहिए कि बहुत कम होता है।

इन मान्यताओं का क्या तर्क है इसको समझने के लिए हमें वस्तु के स्वरूप का चिंतन करना होगा। जब हम किसी के लिए कुछ काम करते हैं तो हम बदले में उससे उम्मीद करने लगते हैं कि वह व्यक्ति हमारे अनुसार काम करेगा लेकिन जब वह हमारे अनुकूल नहीं करता है तो तनाव की उत्पत्ति हो जाती है। परंतु यह कैसे हुआ? इसका मूल कारण क्या है? इसकी जड़ क्या है? कि हमने अपने को दूसरों के कार्य का कर्ता माना और फिर उस व्यक्ति को भी अपने कार्य का कर्ता माना परंतु जीवन का सत्य यह ही है कि एक जीव दूसरे का कुछ नहीं कर सकता।

### निष्कर्ष

इस शोध का यही निष्कर्ष निकलता है कि ज्यादातर कार्यरत महिलाएं तनावग्रस्त अपनी सोच के कारण ही हैं। आकांक्षाओं की अपनी सोचध्वाह के अनुसार पूर्ति न होने पर कार्यरत महिला तनावग्रस्त हो जाती है या किसी आकांक्षा की पूर्ति हो भी गई, तो उसी समय दूसरी आकांक्षा के जन्म के साथ उसकी पूर्ति में वह लग जाती है और फिर तनावग्रस्त हो जाती है। इस तरह से आकांक्षाओं का चक्र चलता रहता है।

यह प्रश्नावली और साक्षात्कार दोनों से ही निष्कर्ष निकला कि पुरुषार्थ की मुख्यता को रखते हुए उसका परिणाम किस्मत के अनुसार ही आता है, इस धारणा पर जब कार्यरत महिला विश्वास करती है तो तनाव उत्पन्न ही नहीं होता या बहुत कम होता है।

### सीमाएं

- ये शोध लघु सैंपल साइज पर आधारित है और तनाव के कारणों को पता लगाने के लिए प्रश्नावली रैंडम सैंपलिंग द्वारा भरवाया गया है।
- इस शोध में सभी क्षेत्र के उत्तरदाता को लिया गया है, जिससे हर क्षेत्र के तनाव के कारण को गहराई से मूल्यांकन नहीं कर पाए।

### सुझाव

- इसी शोध को अलग-अलग क्षेत्र में किया जा सकता है जिसे हर क्षेत्र के तनाव के कारणों का अलग-अलग पता लगाया जा सकता है।
- कार्यरत महिलाएं तनाव से तो ग्रस्त हैं ही परंतु यह तनाव को काफी हद तक दूर किया जा सकता है अगर वो अपने स्वभाव को समझ कर उस पर विश्वास करें कि पुरुषार्थ की तो मुख्यता है ही, परंतु उसका फल अपनी किस्मत के अनुसार ही आएगा। अगर यह अपने जीवन में विचार कर लिया तो तनाव ग्रस्त जीवन से जो की अनेकों बीमारियों की जड़ है उससे काफी हद तक मुक्ति पा सकती हैं। शोध में ज्यादातर कार्यरत महिलाओं का यही कहना है परंतु पहले आकांक्षाओं के अनुसार फल न मिलने पर तनावग्रस्त हो जाती है और फिर हताश हो कर किस्मत पर विश्वास करती है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

#### Articles

1. Stress Management, A Case Study- Radhika Kapoor (March 2018) Research Gate, [www.coursehero.com ›file›122824453](http://www.coursehero.com ›file›122824453), <https://www.researchgate.net/publication/323825207>.
2. Impact of occupation on stress and anxiety among Indian women- Pinal A Patel 1, Prema P Patel 1, Anuradha V Khadilkar 2, S A Chiplonkar 2, Ashish D Patel (March 2017) PMID: 26984269, DOI: 10.1080/03630242.2016.1164273
3. A Study on Stress Management of Working Women at SVEM School- Jadav, S.& Patel, T. (2022) International Journal of Indian Psychology, 10(3), 975-984, DIP:18.01.104.20221003, DOI:10.25215/1003.104

4. A study on stress management of working women in twin cities- Mrs. G Kusuma Kumari & Mrs. Dr. Saradadevi (2016); International Journal of Scientific Development and Research (IJS DR), ISSN: 2455-2631 © April 2016 IJS DR | Volume 1, Issue 4. IJS DR1603050 www.ijsdr.org 298
5. Stress among Women & Its Management - Sapna Vyas (2017); International Journal of Scientific Development and Research (IJS DR), IJS DR1603050; www.ijsdr.org 298
6. A study on stress level among working and nonworking women -Shruti Shukla, Dr. Mamta Jaiswal, Kiran Agrahari and Archana shingh; International Journal of Home Science 2017; 3(1): 349-357
7. Women and Stress Management: A Perspective- Dr. Nazia Ansari. (2019);jvims -volume-8, issue-4, april-2019 ; print issn no 2277 – 8160
8. A Study on Psychological Stress of Working- dr. Sandeep batachya and dr. parul Tripathi; Women International Journal of Multidisciplinary Research 2012;2(2):434-445.; [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=4088049](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4088049)
9. A qualitative study on causes and effects of stress among working women in management- Bhawana Sharma & Manju Nair. (Jan 2015); [https://www.researchgate.net/publication/342231112.Swanson Ng \(2000\) Working women and stress - PubMed. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov > 10808656](https://www.researchgate.net/publication/342231112.Swanson_Ng_(2000)_Working_women_and_stress_-_PubMed._pubmed.ncbi.nlm.nih.gov_>_10808656)
10. Coping strategy of stress in employed women and non-employed IJCEM - Deepthi Dhurandher, Gaukaran Janghel. International Journal of Computational Engineering & Management. 2016; 19(4), ISSN (Online): 2230-7893 www.IJCEM.org
11. J. Work-Family Conflict and Work Stress among Married Working Women In Public and Private Sector Organizations- Dr. Dhanabhakya M, Malarvizhi; International Research Journal of Business and Management, 2014; VII(10).
12. Balaji R. Work Life Balance of Women Employees, International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology, 2014; 3(10), ISSN 2319- 8753.
13. Occupational Stress and Coping Strategies among Female Employees of Commercial Banks in Nigeria- Essien, Blessing Stephen; International Journal of Scientific Research and Management. 2014; 2(9):1417-1430, ISSN 2321-3418.
14. Investigating occupational stress among married and unmarried working women in Hyderabad city- Parveen Nagina, (2009); Bahria Journal of Professional Psychology, issue 5, January, pg. no: 21-37.

#### Websites

15. <http://link.springer.com/article/10.1186/s40703-014-0002-z#page>
16. [http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/stress.html](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html), accessed on May 18, 2012.
17. <http://www.lifepositive.com/mind/psychology/stress/stress-at-work.asp>, accessed on May 20, 2012.
18. <http://www.stress-relief-tools.com/positive-effects-of-stress>, accessed on May 21, 2012.

