



## International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2020; 6(2): 316-318

© 2020 IJHS

[www.home-sciencejournal.com](http://www.home-sciencejournal.com)

Received: 22-03-2020

Accepted: 24-04-2020

**डॉ. रेणु बोस**

पूर्व विभागाध्यक्ष, स्नातकोत्तर गृह  
विज्ञान विभाग विनोबा भावे विश्वविद्यालय,  
हजारीबाग, झारखण्ड, भारत

**सीमा दयाल**

सहायक अध्यापिका, स्नातकोत्तर गृह  
विज्ञान विभाग विनोबा भावे विश्वविद्यालय,  
हजारीबाग, झारखण्ड, भारत

## घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं में तनाव, भोजन की आदतें एवं भोजन की पोषकता का तुलनात्मक अध्ययन (हजारीबाग, झारखण्ड के सन्दर्भ में)

**डॉ. रेणु बोस, सीमा दयाल**

### सारांश

महिलाओं में विविध परिस्थितियों एवं समस्याओं के कारण होने वाले तनाव का अध्ययन पूर्व में किया गया है किन्तु तनाव के साथ भोजन की आदत तथा उनके भोजन की पोषकता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन नहीं है। अतः वर्तमान शोध का विशिष्ट विषय तीनों का संबंध देखना। वर्तमान शोध का संबंध सामाजिक घटनाओं के अध्ययन पर आधारित है। अध्ययन का क्षेत्र झारखण्ड राज्य में हजारीबाग जिले के अन्तर्गत शहरी क्षेत्र से सदर ब्लॉक से घरेलू एवं कामकाजी महिलायें। चुनाव का उद्देश्य ही इनके उल्लेखित पक्षों का मूल्यांकन। 300 घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं का चुनाव संयुक्त एवं एकाकी परिवार से निदर्शन पद्धति द्वारा। महिला के प्रमुख वर्ग घरेलू एवं कामकाजी जिसका उपवर्ग पुनः संयुक्त एवं एकाकी परिवार। इस शोध का स्वरूप वर्णात्मक होने के साथ तुलनात्मक है। तथ्यों को एकत्रित करके उसके विश्लेषण करके उद्धृत तथ्यों को उजागर करना। महिलाओं का घर तथा नौकरी, दोनों जगहों की जिम्मेदारियों को ध्यानपूर्वक निभाने में सक्षम बनाने के लिए आवश्यक है कि शुरू से ही उन्हें प्रशिक्षण दिया जाए। घरों में अनौपचारिक रूप से ऐसी शिक्षा दी जाये, जिससे पुरुष और महिला, दोनों ही व्यवस्थित ढंग से काम करने और सफल योजना बनाने की कला में दक्ष हो जायें।

**कुटुम्बशब्द:** महिलाओं, समस्या, तनाव, भोजन की आदत

### परिचय (Introduction)

परम्परागत समाज में नारी अशिक्षित थी। अतः हर प्रकार के शोषण को सहन करना ही अपना कर्तव्य समझती थी। किन्तु शिक्षा के विकास के फलस्वरूप उसे अपने अस्तित्व का बोध हुआ और उसने हर प्रकार के शोषण के सन्दर्भ में प्रश्न किए, फिर यहीं से पारिवारिक अशान्ति का दौर शुरू हुआ। समकालीन भारतीय समाज में निरन्तर परम्पराएँ तो बदल रही हैं, किन्तु आधुनिकता को अभी पूर्ण रूप से स्वीकार नहीं किया गया है, नैतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक आदर्शों तथा मापदण्डों में अन्तरद्वन्द्व की स्थिति उत्पन्न हो गई है, जिसके फलस्वरूप मानवीय सम्बन्धों में तनाव एवं संघर्ष उत्पन्न हो रहे हैं। यद्यपि मानवीय संबंधों में होनेवाले तनावों एवं संघर्षों को विभिन्न विद्वानों ने अलग-अलग रूपों में देखने का प्रयास किया है। किन्तु प्रस्तावित शोध में पारिवारिक असंगतियों को महिलाओं के संदर्भ में समझने के लिए कार्यरत महिलाओं के कार्यकारी संबंधों एवं पारिवारिक असंगतियों का समाजशास्त्रीय आधार पर विश्लेषण है।

चूँकि कामकाजी महिलाओं को दूसरी भूमिका निभानी पड़ रही है—एक भूमिका पत्नी, माँ व गृहणी की तथा दूसरी भूमिका नौकरी की। घर और नौकरी दोनों ही दोहरी माँगों व तनावों के कारण उन्हें परस्पर पारिवारिक असंगतियों का सामना करना पड़ रहा है, जिसका प्रभाव इनकी नौकरी से संबद्ध एवं पारिवारिक असंगतियाँ दोनों ही एक-दूसरे के प्रभावित करती है। भारतीय समाज में नारी की स्थिति में जितना आरोह और अवरोह होता रहा है, संभवतः विश्व के इतिहास में किसी दूसरे समाज में यह स्थिति देखने को नहीं मिलती।

हिन्दू जीवन का दृष्टिकोण नारी के प्रति इतना सम्मानपूर्ण और गौरवान्वित रहा है कि नारी को ही सभ्यता का स्रोत, संस्कृति का निर्माता और सामाजिक जीवन का आधार माना गया है।

जीवन-शैली से तात्पर्य किसी व्यक्ति के जीवन जीने के तरीके से है जिसमें सक्रियता, खान-पान की

**Corresponding Author:**

**डॉ. रेणु बोस**

पूर्व विभागाध्यक्ष, स्नातकोत्तर गृह  
विज्ञान विभाग विनोबा भावे विश्वविद्यालय,  
हजारीबाग, झारखण्ड, भारत

आदतें एवं सामाजिक व्यवहार शामिल होता है, और जो उसके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। स्वास्थ्य-विकास का सीधा संबंध बीमारियों के रोकने से है। बीमारियों को रोकना हमेशा इलाज से अच्छा होता है। लोग स्वास्थ्य विकास की आदतों, खान-पान की अच्छी आदतों, तनाव नियन्त्रण, शारीरिक सक्रियता एवं धूम्रमान को रोककर अपने स्वास्थ्य को सम्भाल सकते हैं। स्वास्थ्य विकास में तनाव नियन्त्रण का भी बड़ा योगदान होता है। जब दैनिक जीवन द्वारा प्रस्तुत समस्याएँ किसी व्यक्ति के स्रोत द्वारा पूरा नहीं हो पाती है तो वह तनाव करता है, परन्तु तनाव सिर्फ बाहरी समस्याओं द्वारा नहीं थोपा जाता बल्कि अन्दर से भी पैदा हो सकता है। जैसे व्यक्ति की उम्मीदों, भय, आशाएँ एवं विश्वास भी तनाव का कारण हो सकता है। किसी भी व्यक्ति के जीवन में तनाव शून्य नहीं हो सकता है। इस समाज में रहने के लिए, अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए थोड़ा बहुत तनाव झेलना ही पड़ता है। परन्तु अत्यधिक तनाव शरीर को नुकसान पहुँचाता है, जैसे हृदय की धड़कन बढ़ जाना, रक्तचाप बढ़ना, मॉसपेशियों में खिंचवा, श्वसन की दर बढ़ जाना, रक्त शर्करा का बढ़ना, पेट में अम्ल बढ़ जाना, रक्त के थक्के बढ़ जाना इत्यादि।

खान-पान का सीधा संबंध शारीरिक विकास एवं शारीरिक स्वास्थ्य वृद्धि से है। अत्यधिक गरिष्ठ भोजन एवं ज्यादा वसायुक्त भोजन शरीर में आलस्य पैदा करता है और मोटापा में वृद्धि करता है एवं चयापचय की क्रिया को प्रभावित करता है।

अतः आवश्यक है कि भोजन जो ग्रहण किया जाता है वह कम वसा वाला रेशेदार हो एवं जिसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन खनिज, तन्तु एवं जल का ऐसा मिश्रण हो जो शारीरिक परिश्रम के अनुसार ऊर्जा की माँग के अनुरूप हो। ऐसा भोजन शारीरिक विकास एवं स्वास्थ्य की वृद्धि में भरपूर सहायक साबित होता है।

### शोध का महत्व (Signification of the Study)

पुरुष तथा समाज द्वारा असामान्य दृष्टिकोण अपनाने, महिला को एक कार्यकर्ता के रूप में स्वीकार करने, तथा कामकाजी पत्नी की बदली हुई जीवन-पद्धति को पति द्वारा स्वीकार न करने की वजह से कामकाजी महिलाओं और उनके पतियों के जीवन में नाना प्रकार की सामाजिक, मनोवैज्ञानिक समस्याएँ, द्वन्द्व तथा तनाव उत्पन्न होते हैं। परन्तु आशा यह की जाती है कि इस संक्रांति-काल में कुछ हद तक इस प्रकार की उलझनों का उठना तथा उनकी वजह से संघर्ष और तनाव उत्पन्न होना स्वाभाविक ही है। जब उत्तरदायित्वों को पूरा किया जायेगा तो यह समस्या भी अपने-आप समाप्त हो जायेगी।

महिलाओं का घर तथा नौकरी, दोनों जगहों की जिम्मेदारियों को ध्यानपूर्वक निभाने में सक्षम बनाने के लिए आवश्यक है कि शुरु से ही उन्हें प्रशिक्षण दिया जाए। घरों में अनौपचारिक रूप से ऐसी शिक्षा दी जाये, जिससे पुरुष और महिला, दोनों ही व्यवस्थित ढंग से काम करने और सफल योजना बनाने की कला में दक्ष हो जायें। यदि दोनों ही व्यवस्थित ढंग से सोचने और कार्य करने में माहिर हो जायें तो कामकाजी महिला के लिए यह संभव हो जायेगा कि किसी एक की भी इवहेलना किये बिना वह घर तथा नौकरी दोनों जगहों की जिम्मेदारी भलीभाँति निभा सके। जो कामकाजी महिला अपने घर तथा अपनी नौकरी, दोनों जगहों के उत्तरदायित्वों के बारे में व्यवस्थित योजना बनाने तथा तदनुसार कार्य करने में दक्ष होजाई हैं, वह अपने दोहरे उत्तरदायित्वों को बगैर किसी परेशानी के निभाती है।

जिस प्रकार कार्यकारी महिलाओं की अनेक समस्याएँ हैं उसी प्रकार घरेलू महिलाओं की भी अनेक समस्याएँ हैं। जैसे, घरेलू महिला अपने परिवार के दायित्वों तले इनती दबी रहती है कि उन्हें अपने शौक के लिए समस नहीं मिल पाता है। घरेलू महिलाएँ परिवार के सभी सदस्यों की जिम्मेदारी पूरी करने के बाद भी अतिरिक्त रूप से स्वतन्त्र नहीं रह पाती है।

### शोध समस्या का औचित्य (Justification of the Problem)

स्वास्थ्य और शक्तिशाली शरीर का निर्माण तनाव नियन्त्रण, खान-पान की अच्छी आदतें, पूर्ण सक्रियता अच्छे व्यवहार एवं मुख्य रूप से पौष्टिक आहार नियमित रूप से ग्रहण करना आवश्यक है। स्वस्थ रहना मनुष्य की सबसे पहली आवश्यकता है। घरेलू एवं कामकाजी दोनों प्रकार की महिलाओं में तनाव की स्थिति पायी जाती है। इस अध्ययन के द्वारा यह जाना जाएगा कि महिलाओं में वर्तमान परिप्रेक्ष्य में किस रूप में अधिक तनाव होता है? घरेलू या कामकाजी, ये दोनों प्रकार की महिला अपने तनाव को निचिन्त्रित किस प्रकार से करती है साथ ही इन महिलाओं में खान-पान की आदतें किस प्रकार की हैं। क्योंकि अच्छी आदतों के विकास तथा पोषक तत्वों से पूर्ण भोजन का नियमित सेवन नहीं करने से अनेक प्रकार की बीमारियों के साथ मानसिक तनाव में भी वृद्धि होती है। चित्त अशान्त रहता है। अतः वर्तमान अध्ययन की आवश्यकता चुने गये शोध क्षेत्र के लिए वांछनीय है।

इस प्रकार वर्तमान शोध का विशिष्ट महत्व घरेलू एवं कामकाजी दोनों प्रकारकी महिलाओं में तनाव की प्रकृति, स्तर, खान-पान की आदतें तथा उनके भोजन की पोषकता का तुलनात्मक अध्ययन करना जिससे तनाव, खान-पान की आदतों, भोजन की पोषकता के साथ महिलाओं के स्वास्थ्य विकास एवं सक्रियता का संबंध स्थापित करना है।

### साहित्य का पुनरावलोकन

गोवे (1978) के अध्ययन से यह पता चलता है कि विवाहित पुरुषों की अपेक्षा विवाहित महिलाओं में मानसिक तनाव का दर अधिक होता है और अकेली महिलाओं (अविवाहित अथवा विधवा) में यह अकेले पुरुष (अविवाहित तथा विधुर) की अपेक्षा कम होता है।

एक अन्य में मार्सेक (1978) ने पाया कि सामाजिक स्थिति और स्वतन्त्रता में हीनता का अनुभव करनेवाली कई महिलायें मानसिक तनाव व संवेगात्मक समस्याओं से ग्रस्त थी। भारतीय परिवेश में मित्तल (1993) के अध्ययन से हय प्रमाणित होता है कि कार्य भोजन एवं अन्य क्रियाकलापों में महिलायें भेदभाव का शिकार होती हैं और यह मानसिक असंगतियों के विकास का कारण बनती है।

1992 में पहली बार शारीरिक एवं मानसिक विकास में होने वाली कमी के पीढ़ीगत स्वरूप को स्पष्ट किया गया था। कहा गया था कि महिलाओं के स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार से ही कुपोषण की रोकथाम की जाती है। बार-बार गर्भधारण करना या कम अन्तराल पर बच्चों को जन्म देना साथ ही भारी शारीरिक श्रम, आहार उपलब्ध न होना भेदभाव और पर्याप्त स्वास्थ्य देखभाल न मिलने के कारण अनेक महिलाओं में पोषण की कमी हो जाती है। इससे उनका स्वास्थ्य तो प्रभावित होता है। (विश्व स्वास्थ्य संगठन 1997, 2000 ए, संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष 1997, 2000)

मेहर ने अपने अध्ययन में दिखाया है कि शादी में स्त्रियों का अपनी नौकरी में बने रहने के मार्ग में कार्य-स्थल संबंधी दिक्कत आती है। (मेहर, 1971)

किडाओं ने अपने सर्वेक्षण में पाया कि नौकरी नहीं करनेवाली स्त्रियों में अधिकांश को नौकरी करनेवाली स्त्रियों के जीवन की सही जानकारी नहीं होती है। उनके बाह्य साज-शृंगार से वे यही निष्कर्ष निकालते हैं कि उनका चरित्र घटिया है। (किडाओं, 1973) मेनन ने ठीक ही कहा है कि उच्च पदों पर स्त्रियों के अभाव का एकमात्र कारण स्त्री जाति मात्र के विरुद्ध पुरुषों का गहरा पूर्णग्रह ही है। पुरुष वर्ग को यही भय सताता रहता है कि यदि स्त्रियाँ उच्च पदों पर पहुँचने लगेंगी तो उनका अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाएगा। (मेनन, 1973)

भारत के शिक्षित स्त्रियों के संबंध में किये गये अध्ययनों से जिनका जिक्र बुडे ने किया है उनसे भी उक्त विचार की पुष्टि होती है। (गुडे, 1983)

उपरोक्त अध्ययनों में महिलाओं में विविध परिस्थितियों एवं समस्याओं के कारण होने वाले तनाव का अध्ययन पूर्व में किया गया है किन्तु तनाव के साथ भोजन की आदत तथा उनके भोजन

की पोषकता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन नहीं है। अतः वर्तमान शोध का विशिष्ट विषय तीनों का संबंध देखना है।

### शोध का उद्देश्य (Objectives of Study)

1. घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं में तनाव की प्रकृति तथा स्तर को जानना।
2. घरेलू एवं कार्यकारी महिलाओं में भोजन संबंधी आदतों को जानना।
3. घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं के भोजन के पोषकता का तुलनात्मक अध्ययन।

### परिकल्पनाएँ

1. कामकाजी महिलाओं में घरेलू महिलाओं के अपेक्षा अधिक तनाव होगा।
2. संयुक्त परिवार की महिलाओं में तनाव एकाकी परिवार की महिलाओं से कम होगा।
3. घरेलू महिलाओं में भोजन की आदतें कामकाजी की तुलना में अच्छा होगा।
4. घरेलू महिलाओं के भोजन की पोषकता कामकाजी महिलाओं के तुलना में अधिक अच्छा होगा।

### शोध प्रविधि (Methodology)

वर्तमान शोध का संबंध सामाजिक घटनाओं के अध्ययन पर आधारित है। महिलायें जो आबादी का अलगभग आधा हिस्सा है उसे ही अध्ययन के अन्तर्गत रखा गया है। इस शोध का स्वरूप वर्णात्मक होने के साथ तुलनात्मक है। तथ्यों को एकत्रित करके उसके विश्लेषण करके उद्धृत तथ्यों को उजागर करना। कार्यशील परिकल्पना का निर्माण, तथ्यों का अवलोकन, आलेखन संकलित तथ्यों का वर्गीकरण करके उससे निष्कर्ष तक पहुँचाना है।

वर्तमान शोध विवरणात्मक, अवलोकन एवं विश्लेषणात्मक पद्धतियों के वैज्ञानिक सूत्रों, तथ्यों का संकलन, वर्गीकरण एवं विश्लेषण करके परिणामों का प्रस्तुतीकरण है।

अध्ययन का क्षेत्र झारखण्ड राज्य में हजारीबाग जिले के अन्तर्गत शहरी क्षेत्र का चुनाव किया गया है। शहरी क्षेत्र से सदर ब्लॉक से घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं का चुनाव किया जाएगा। क्योंकि चुनाव का उद्देश्य ही इनके उल्लेखित पक्षों का मूल्यांकन है।

वर्तमान शोध में हजारीबाग जिले के 300 घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं का चुनाव संयुक्त एवं एकाकी परिवार से निदर्शन पद्धति द्वारा चयनित। चयन करते समय महिला के प्रमुख वर्ग घरेलू एवं कामकाजी जिसका उपवर्ग पुनः संयुक्त एवं एकाकी परिवार।

### समकों के संग्रह के लिए आवश्यक उपकरण (Tools to be needed for collection of Data)

- a) व्यक्तिगत आँकड़ों के लिए प्रश्नावली/अनुसूची (Questionnaire/ Schedule for Personal Data)—व्यक्ति के सामान्य जानकारियों को एकत्रित करने के लिए प्रश्नावली या अनुसूची का उपयोग जो शोधार्थी के द्वारा स्वयं बनाया गया।
- b) आहार सर्वेक्षण—इसके अन्तर्गत आहार तालिका तथा भोजन संबंधित आदतों का मूल्यांकन के लिए स्वयं निर्मित प्रश्नावली/अनुसूची का उपयोग करके, आहार की पोषकता एवं प्रतिदिन आहार ग्रहण करने की पद्धति एवं आदतों का परीक्षण।
- c) व्यवसाय/कार्य में जतमे प्दकमगैबंसम का उपयोग।
- d) डॉ. ए. पाल सिंघ द्वारा विकसित मापक व्यवसाय कार्य में Stress Index Scale का उपयोग।
- e) प्रत्यक्ष अवलोकन (Direct Observation) :

### सांख्यिकीय प्रविधियों का आवश्यकतानुसार प्रयोग

शोधकार्य को वैज्ञानिक नियमों के अनुसार सत्यापित करने के लिए सांख्यिकीय पद्धतियों का प्रयोग। अतः वर्तमान शोध में वर्गीकरण करके समकों के विश्लेषण करके उन्हें सह-संबंधों एवं टी टेस्ट द्वारा सत्यापित, साथ ही आवश्यकता अनुसार ग्राफीय एवं विभिन्न चार्ट द्वारा भी आँकड़ों को प्रस्तुती।

### भविष्य की सम्भावनाएँ

इस शोध को आगे विकसित करके घरेलू एवं कामकाजी, संयुक्त एवं एकाकी परिवार की महिलाओं के अतिरिक्त अन्य उपवर्गों से जैसे, विभिन्न शिक्षा के स्तरों, अधिक संख्या में महिलाओं का चयन, तथा शोध क्षेत्र, प्रतिदर्श संख्या बढ़ाकर आदि रूपों में किया जा सकता है। जिसमें वर्तमान शोध सहायक हो सकता है।

### सन्दर्भ—सूची

1. गोवे, डब्ल्यू. बार, (1978) : सेक्स डिफरेंसेज इन मेंटल इलनेस अमांग एडल्ट मेन एण्ड वोमेन एण्ड इवेल्सूयेशन, रिमाडिंग द इबीडेस ऑफ हायर रोल्स इन वोमन, स्पेशल साईस एण्ड मेडिसिन, 12, 187, 98।
2. मार्सेक, जे. (1978) : साइकोलॉजिकल डिसऑर्डर्स इन वोमेन : इण्टीज ऑफ रोल स्टैन, पृ.सं. 109, 15।
3. योजना, फरवरी 2016, कुपोषण की रोकथाम : महिला स्वास्थ्य की भूमिका (मिश्रा मीरा)।
4. गुप्ता सुभाषचन्द्र : कार्यशील महिलाएँ एवं भारतीय समाज, दिल्ली, अर्जुन पब्लिशिंग हाऊस, पृ.सं. 1, 2।
5. हेज, डी. एवं रोस, सी. ई. (1987) : कन्सर्न विद ऐपीयरेंस, हेल्थ, विलीफस अहेड ईटिंग हैविट्स, जर्नल ऑफ हेल्थ एण्ड सोशल विहेवियर, 28।
7. मित्तल, एल. एन. (1993) : जेन्डर बॉयस एण्ड न्यूट्रीशन, सोशल वेलफेयर, फरवरी—मार्च, पृ.सं. 211।