



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 5.2
 IJAR 2020; 6(7): 79-81
www.allresearchjournal.com
 Received: 08-05-2020
 Accepted: 11-06-2020

संगीता कुमारी
 शोधार्थी, गृहविज्ञान विभाग, जे.पी.
 विश्वविद्यालय, छपरा, बिहार, भारत

वैश्वीकरण में छपरा नगरीय क्षेत्र की कामकाजी गृहिणियों में शारीरिक थकान का अध्ययन

संगीता कुमारी

सारांश

वैश्वीकरण के इस दौर में घर के काम के साथ साथ कामकाजी गृहिणियों को अपने कार्यस्थलों पर कार्य का भी निष्पादन करना पड़ता है। घर में गृह कार्य और बाहर अपने कार्य स्थल पर कार्य का बोझ जिसकारण महिलाओं में थकावट से शरीर का पोर-पोर दुखने लगता है और काम को सही ढंग से करने की शक्ति समाप्त होने लगती है। लेकिन फिर भी घर की आर्थिक स्थिति और बच्चों को सही शिक्षा दिलाने हेतु काम तो करना ही पड़ता है। गृहस्थी के बोझ और कार्य बोझ से दबे रहने के कारण महिलाओं को शारीरिक और मानसिक थकान का सामना करना पड़ता है।

भूमिका

कामकाजी गृहिणियों में शारीरिक थकान का कारण सिर्फ मानसिक कार्य ही नहीं मानसिक तनाव भी होता है। अत्यधिक भावुकता भी मानसिक थकान के साथ-साथ शारीरिक थकान का कारण बनता है। घर और कार्यस्थल के काम कभी नहीं निपटते। एक काम से दूसरा काम जुड़ा रहता है। प्रायः महिलाएँ एक काम निबटाते समय भी दूसरे काम के लिए चिंतित रहती हैं। इससे भी शारीरिक और मानसिक थकान हो जाती है।

वस्तुतः अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि थकान शारीरिक और मानसिक विकृतियों एवं अभिवृत्तियों का अध्ययन इसमें शामिल है। इस प्रकार अध्ययन में नगरीय आकृति परिवेश की धारणाओं का आधारभूत सिद्धान्त शामिल करते हैं। अध्ययन में पाया गया है कि पश्चिमीकरण और पूर्वीकरण के गृहिणियों के कार्यों में काफी अन्तर और विषमता पायी जाती है पर यह अन्तर पर्यावरणीय एवं पारिस्थितिकीय वातावरण को भी प्रभावित करता रहा है। पश्चिमीकरण की धारणाएँ आज के परिवेश में शामिल होता जा रहा है।

मानसिक थकान के कारण उसके परिणामों का अध्ययन भी किया गया है मनोविज्ञान, औद्योगिक व्यवस्थापन गृहविज्ञान के विशेषज्ञों ने इस विषय पर शोध किया है। उधर शारीरिक विज्ञान में थकान का गहन अध्ययन भी किया गया है। यह अध्ययन नगरीय गृहिणियों के स्तर और इनके पारिवारिक बनावट को शामिल किया गया है कालान्तर शनैः शनैः कार्यविधि एवं मनोवृत्तियों का अध्ययन शामिल किया गया है।

अध्ययन में पाया गया है कि थकान विशेष वर्ग को भी प्रभावित करता है। थकान का अनुभव तो सभी को लगभग एक जैसा प्रतीत होता है। नयी शोध से थकान शब्द की परिभाषा भी बदली है थकान को शारीरिक संदर्भ में लिया जाता है। थकान में वस्तुतः वृत्तियों का अध्ययन भी शामिल है।

थकान को दो रूपों में परिभाषित किया जाता है। शारीरिक थकान पर 20वीं सदी में शोध होता गया है सर्वप्रथम विशेषकर उद्योगों के क्षेत्र में श्रमिकों पर थकान का अध्ययन किया गया है हेरार्ड व ग्रीन वर्ग के अनुसार पूर्व में किये गये श्रम के कारण और अधिक श्रम करने की अश्रमता ही थकान है।

वस्तुतः 10.1 प्रतिशत क्षमता विश्राम करने के बाद पुनः लौट आती है। वटिक व शूट के अनुसार इससे अल्पकालिक शक्ति का ह्रास भी होता है। थकान शब्द उनके अनुसार मानसिक सन्दर्भ में अधिक उपर्युक्त है। अध्ययन में पाया गया है कि थकान से जो परिवर्तन शरीर में होते हैं उनका प्रयोगशाला में अध्ययन संभव है। यह सर्वमान्य है कि शारीरिक थकान के कारण शरीर में सरल पदार्थ का संतुलित होना भी है जो साथ-साथ थकान की अभिवृत्तियों को भी प्रभावित करता है। यह तब होता है जब शारीरिक कार्य काफी समय तक अनवरत शीघ्रगति से होते हैं तब शर्करा पूर्णतः जलकर खत्म हो जाती है। तथा कार्बन व जल बचे रहते हैं। ऐसी स्थिति ओर परिस्थितियों में औषधन की कमी हो जाती है औषधन की कमी के कारण शर्करा पूर्णतः जल नहीं पाता है अपितु लैक्टिक अम्ल में परिवर्तन होने लगते हैं। इस प्रकार अध्ययन में पाया गया है कि थकान का मुख्य कारण शरीर में लैक्टिक अम्ल का विद्यमान होना है।

प्रायः यह देखा गया है कि गृहिणियों की कार्य क्षमता किस प्रकार घटती एवं प्रभावित होती है। आरम्भ में उठते हुए व्यक्ति के कार्य में गति आने की अवधि है तथा घर में अनवरत काम चलता है। गृहिणी छपरा नगर में मध्यवर्गीय परिवारों में मात्र 3.9 प्रतिशत यहाँ शामिल है। थकान का अनुभव उन्हें 12 बजे दिन में होना प्रारम्भ हो जाता है इस प्रकार इस अवधि में मनोरंजन और अन्य कार्यों में कार्य करने लगते हैं। गृहिणी की कार्यक्षमता साधारणतः सुबह व मध्यकाल तक सर्वाधिक काफी रहती है इसके उपरान्त यह धीरे-धीरे घटती भी जाती है। छपरा के 295 परिवारों के सर्वेक्षण के आधार पर यहाँ अध्ययन का निष्कर्ष शामिल किया जा रहा है।

Corresponding Author:

संगीता कुमारी
 शोधार्थी, गृहविज्ञान विभाग, जे.पी.
 विश्वविद्यालय, छपरा, बिहार, भारत

प्रायः देखा जाता है कि अस्वस्थता मानसिक स्तर व तनाव अत्याधिक कार्य क्षमता अत्याधिक थकान के कारण कार्य वक्रीय रूप में भी बदल जाता है। प्रत्येक गृहिणी की कार्य विधि भी भिन्न-भिन्न होती है। अध्ययन से यहाँ ज्ञात होता है कि निम्नवर्ग मध्यवर्ग, उच्चवर्ग में कार्य की स्थितियाँ और परिस्थितियाँ प्रायः वक्रीय सिद्धांतों पर रेखांकित किया जा सकता है। इस प्रकार अध्ययन के आधारभूत सैद्धान्तिक दृष्टिकोण को स्पष्ट रूप में रखा गया है। इस प्रकार लगातार कार्य करने से कार्य क्षमता भी घटती जाती है। अध्ययन में पाया गया है कि मध्यवर्गीय परिवारों में 11.3 प्रतिशत गृहिणी प्रातः काल थकान का अनुभव भी करती है। निम्नवर्गीय परिवारों में दूसरों के यहाँ कार्य करने की क्षमता को भी पाते हैं। देखा गया है कि इनमें कार्य करने की क्षमता का प्रतिशत भी शामिल है। इस प्रकार अध्ययन की श्रृंखलाओं में परिवार के भिन्न-भिन्न स्तरों का अध्ययन यहाँ शामिल है। यह अध्ययन निम्नवर्गीय, मध्यवर्गीय परिवारों के लोग में भी शामिल है। अध्ययन में गतिशीलता लाने हेतु वर्ग और अवधियों के आधार पर अध्ययन किया गया है।

शारीरिक थकान की भांति मानसिक थकान में भी कार्यक्षमता कम हो जाती है और कार्य के प्रति अरुचि हो जाती है। इसको परिभाषित करना मुश्किल हो जाता है। थकान किसी स्थिति के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया है। थकान में व्यक्ति उससे उपेक्षित कार्य करने में अक्षम रहता है।

प्रायः देखा जाता है कि निम्नवर्गीय आय वाली महिलाएँ कठिन और हल्के कार्यों में विभाजन नहीं करती हैं जैसे-जैसे कार्यों की गतिशीलता बदली जाती है वैसे-वैसे इनका सर्वथा विकास होता जाता है। इन्हें विश्राम की आवश्यकता नहीं पड़ती है। प्रायः छपरा नगर में दाईं श्रेणी की महिलाएँ 35.3 प्रतिशत उच्चवर्गीय परिवारों में कार्यरत हैं।

छपरा नगर में नौकरी करती महिलाओं के स्तरीय और पारिवारिक बनावट पर कार्य की सक्रियता घटती बढ़ती है।

थकान की अभिवृत्तियों के मूल्यांकन का आधार भी शामिल होता है। थकान की अभिवृत्तियाँ भी यहाँ दो प्रकार की होती हैं।

अध्ययन से ज्ञात होता है कि नीरस थकान गृहिणी कार्यालयों में काम करने वाले व्यक्ति, छात्र, गृहिणियाँ सभी एक लम्बी अविध तक कार्य करने के उपरान्त काम के प्रति अरुचि महसूस भी करते हैं। यह नीरस थकान के बाहरी लक्षण है। प्रायः देखा जाता है कि जब थकान अनुभव होने लगता है तो जम्हाई आना, बेचौनी और कार्य को छोड़ देने की इच्छा होती है। कार्य के प्रति उत्साह समाप्त हो जाता है। ऐसे व्यक्ति को समय भी भारी लगने लगता है। उसे लगता है कि समय बहुत धीरे-धीरे गुजर रहा है।

अध्ययन में पाया गया है कि उच्चवर्गीय वर्ग की महिलाओं में बैठे-बैठे नीरसता आती है। प्रायः इस प्रकार की गृहिणी 2.1 प्रतिशत कुटाग्रस्त भी दिखाई देती है। वायर के अनुभव की अभिव्यक्ति को धारणाओं के आधार पर यहाँ केन्द्रित है। इस प्रकार वैश्वीकरण की वृत्तियों के कारण तरह-तरह की चिन्ताएँ होती रहती हैं। इस प्रकार थकान की अनुभूति में मनोवैज्ञानिक वृत्तियाँ शामिल हैं।

गृह एवं कारखाने में कार्य करने वाली महिलाओं में शारीरिक मानसिक स्तर का प्रभाव भी पड़ता है। सर्वेक्षण के आधार पर छपरा नगर में पाया गया है कि कम से कम एक चौथाई महिलाएँ अत्यधिक अरुचि भी अनुभव करती हैं जबकि अध्ययन में पाया गया है कि तीन प्रतिशत अरुचि विल्कुल अनुभव नहीं करती थी। इस प्रकार सर्वेक्षण ग्रेट, ब्रिटेन, फ्रांस, भारत, जापान, चीन आदि देशों में किया गया था। कार्य करने की अभिवृत्तियाँ और वातावरण भी पारिस्थितिक आधार पर अलग अलग देशों की महिलाओं के मानसिक स्तर की बनावट में भिन्नता भी पाते। साथ ही थकान का सम्बन्ध वातावरण, जलवायु और मनोवैज्ञानिक वृत्तियों का परिचायक भी माना जाता है।

अध्ययन में यह पाया गया है कि छपरा के गृहिणियों की कार्य क्षमता अलग-अलग वर्गों को विभाजित करता है इस प्रकार की वर्गीकृत आधार पर केन्द्रित होते चला जाता है इसी प्रकार अमेरिका में सिलाई करने वाली महिलाओं और भारत की महिलाओं के सर्वेक्षण में पाया गया कि अधिकांश अरुचि वाली महिलाएँ जिनका पारिवारिक जीवन ठीक नहीं था।

प्रायः भारतीय गृहिणियों के व्यावहारीक अन्तर की वृत्तियों के मूल्यांकन का आधार भी बनाया जाता है। प्रायः भारत की गृहिणियों में कार्यों की प्रति अरुचि अव्यवहारीक होना परिवार की आर्थिक स्थिति परिवार के वातावरण का प्रभाव आदि भी शामिल है।

प्रायः देखा जाता है कि जिस परिवार में अर्थव्यवस्था असंतुलन होती है वहाँ पर महिलाओं की कार्यक्षमता अव्यवहारीक होने लगती है प्रायः इस प्रकार की गृहिणियाँ चिड़चिड़ाहट महसूस करने लगती हैं। और कार्य विशेष उसे अरुचि लगने लगती हैं सम्भवतः उस कार्य को करने से गृहिणी धबराती भी है। कुटाग्रस्त थकान नीरस से इस रूप से भिन्न है कि कुठित व्यक्ति स्वयं का दोष महसूस करता है जबकि नीरस थकान अनुभव करने वाली व्यक्ति बाह्य वातावरण को अपनी अरुचि के लिए भी दोषी मानता है।

प्रायः देखा जाता है कि अरुचि कुटाग्रस्त गृहिणी हर स्थिति में बदलाव भी चाहती है। जब तनाव मानसिक प्रतिक्रियाओं का आधारभूत मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण बनने लगता है। प्रायः इस प्रकार की अवस्था में गृहिणी तनाव में ग्रस्त होने लगती है।

अध्ययन में कुछ चिकित्सक शास्त्रियों का यहाँ के कुटाग्रस्त गृहिणी पर अध्ययन भी शामिल किया गया है। इसी प्रकार का अध्ययन डेन मार्ग में किया गया था। यहाँ अध्ययन छपरा नगर के संदर्भ में किया गया है। गृहिणियाँ कुंठा तब अनुभव करती हैं जब वे धरेलू कार्यों में अपने आप को असक्षम पाती हैं। इस प्रकार मध्यवर्गीय परिवारों में छपरा 3.9 प्रतिशत, उच्चवर्गीय परिवारों में 57.3 प्रतिशत गृहिणियाँ कुटाग्रस्त और धरेलू कार्यों के प्रति उदासीन भी होती हैं। प्रायः इस स्थितियों में धरेलू कार्यों के प्रति मनोवैज्ञानिक एवं व्यावहारीक रिक्त वातावरण बनाना अनिवार्य है तथा इन गृहिणियों को शिक्षित करना भी शामिल किया गया है।

छपरा नगर में 194 गृहिणियों का एक सर्वेक्षण ज्ञात किया गया है इस सर्वेक्षण में पाया गया है कि 17.1 प्रतिशत महिलाएँ थकान, चिन्ता व निराशा का अनुभव करती हैं। वस्तुतः यह अध्ययन गृह कार्यों पर संलग्न प्रारूप भी शामिल किया गया है। इसी संदर्भ में वीवर का अध्ययन और नगरीय परिवेश छपरा भी शामिल है। अध्ययन में पाया गया है कि 17.1 प्रतिशत मध्यवर्गीय परिवारों में प्रोत्साहन काफी पाया जाता है। सबसे अधिक अवसाद मध्यवर्गीय परिवारों में पाया जाता है निम्नवर्गीय परिवारों में कम पाया जाता है क्योंकि निम्नवर्गीय परिवारों में छोटे-बड़े सभी लोग कार्य कुछ-न-कुछ करते हैं एवं दूसरे को प्रोत्साहन का आधार मानते हैं।

इसी प्रकार छपरा नगर में वृत्तियों एवं आधारों का अनुभव प्राप्त होता है यह अनुभव वृत्तियों को प्रभावित करता है। छपरा नगर के 45 वार्डों की श्रृंखलाओं का अध्ययन यहाँ शामिल किया गया है 17.3 प्रतिशत परिस्थितियाँ एवं स्थितियाँ पायी जाती हैं।

कुंठा की वृत्तियाँ आधार और सैद्धान्तिक वृत्तियाँ कई आधारों पर केन्द्रित होती हैं। प्रायः देखा जाता है कि बहुत सारी गृहिणियाँ किसी कार्य में सक्षम नहीं हो पाती हैं तो वह खीजकर थकान महसूस करती हैं कोई युवा दंपति बहुत अरमान से केक बनाते हैं वह केक जल जाता है तो वह कुठित होने लगती हैं। प्रायः नगर में 39.1 प्रतिशत दम्पतियाँ इस प्रकार की गलती कर बैठती हैं।

प्रायः देखा जाता है कि रसोई घर की कुव्यवस्था के कारणों से भी वह महिलाएँ कुठित हो जाती हैं। छपरा नगर में सर्वेक्षण में पाया गया है कि 81.3 प्रतिशत परिवार रसोईघर की अव्यवस्था के कारण कुठित हो जाती हैं। प्रायः देखा जाता है कि कार्य के बोझ से जब गृहिणी उब जाती है तो मनोरंजन का आधार बनाया जाता है। उसी क्षण अगर अवरोध होता है तो गृहिणी कुठित हो जाती है।

गृहिणियों के सर्वेक्षण में पाया गया है कि साधारण वे महिलाएँ अधिक गुंटाग्रस्त एवं थकान भी महसूस करती हैं जिनके दैनिक कार्य सुसंगठित नहीं थे। अमेरिका के ग्रामीण अंचल में पाया गया है कि थकान का अनुपलब्धि से प्रत्यक्ष सम्बन्ध था। वान ने अपने अध्ययन में स्पष्ट किया है कि कार्य की अवधि कम होते हुए भी निम्न वर्ग की महिलाओं की अपेक्षा मध्यवर्ग की महिलाएँ अधिक कुटाग्रस्त एवं थकान का भी अनुभव करती हैं। यह बात और उक्ति छपरा के भारतीय महिलाओं में मूल्यांकन के रूप में सही पाया गया।

नगरीय महिलाओं की स्थितियाँ और परिस्थितियों के आधार पर कार्यों के विभाजन और कार्यावधि की स्थितियों में महिलाओं के थकान और कुंठा का अनुभव करते हैं। छपरा नगर की स्थिति लगभग यहाँ पर बराबर केन्द्रित है। अध्ययन में पाया गया है कि नगरीय महिलाओं की अपेक्षा ग्रामीण महिलाएँ अधिक कार्य करती हैं हरियाणा पंजाब, राजस्थान, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, बिहार, मेघालय, अरुणाचल प्रदेश आदि क्षेत्रों की महिलाएँ कार्य कुशलता का परिचायक भी हैं। सबसे अधिक महिलाएँ क्रमशः पंजाब, हरियाणा आदि में

कर्मठ है। प्रायः कम मात्रा में कुंठित होती है। इसके विपरीत बिहार की महिलाएँ में नगरीय परिप्रेक्ष्य के आधार पर 4.1 प्रतिशत यहाँ कुंठा व्याप्त है। ये महिलाएँ बराबर तनाव में ही रहती हैं वातावरण कार्य अनुभव आदि में शामिल है। इस प्रकार वृत्तियों का मूल्यांकन आधार माना जाता है।

छपरा नगर के अधिक बच्चों वाली महिलाओं का एक सर्वेक्षण किया गया है कि यहाँ पर महिलाओं को दो समूहों में विभाजित किया गया है। (1) अत्याधिक थकी हुई (2) कम थकी महिलाओं को अध्ययन क्षेत्र में शामिल किया गया है।

छपरा नगर के विभिन्न वर्डों और नगरीय परिदृश्यों के सर्वेक्षण के आधार पर पाते हैं कि इनके जो बच्चे हैं खासकर मध्यवर्गीय परिवारों के परिदृश्यों का आकलन अनिवार्य होता है। प्रायः देखा गया है कि जिनके बच्चे 2 वर्ष की आयु के हैं उन गृहिणियों को 6 घंटा समय बच्चा पर देना पड़ता है। साथ-साथ गृहव्यवस्था के आधारभूत परिकल्पनाओं का आधारभूत सिद्धान्त प्रतिरूपों को प्रतिपादित किया जाता है। अध्ययन में पाया गया है कि 27.5 प्रतिशत परिवार रात्रि में ठीक से विश्राम नहीं कर पाते हैं। प्रायः ये महिलाएँ गृह के अधूरे कार्य रह जाने से चिन्तित हो जाती हैं। सबसे अधिक कार्यभार की वृत्तियाँ यहाँ बढ़ाया जाता है। 31.5 प्रतिशत कार्य इस अवधि में और बढ़ जाता है। अध्ययन में पाया गया है कि बच्चों की देख-भाल के लिए कम साधन उपलब्ध थे। प्रायः इस प्रकार गृहिणी कम कार्य में थकी हुई दिखाई पड़ती थी।

अध्ययन की वृत्तियों में यह स्पष्ट पाया गया है कि थकान और उदासी मनोवैज्ञानिक वृत्तियों को जन्म देता है। इस प्रकार अध्ययन की श्रृंखलाओं का आधार बराबर विकेंद्रित होता ही रहता है। अध्ययन से इस बात की पुष्टि की जा रही है कि छपरा नगर में मध्यवर्गीय परिवारों में 37.3 प्रतिशत बच्चों पर काफी समय देते हैं। निम्नवर्गीय परिवार में 61.3 प्रतिशत परिवार हैं जो बच्चों पर समय नहीं देते हैं।

अध्ययन की श्रृंखलाओं में यहाँ पाते हैं कि थकान वाली विधियों का सही मूल्यांकन का यहाँ आधार माना जाता है। यहाँ पर अध्ययन किया जा रहा है कि थकान कम करने की विधियाँ और तकनीक का अध्ययन यहाँ उपेक्षित है।

गृहिणी पर किये गये अध्ययन में उच्च उत्प्रेरणाओं का अध्ययन भी शामिल है। वस्तुतः थकान उत्प्रेरणा से इसका सीधा सम्बन्ध यहाँ स्थापित है। जब गृहिणी किसी भी कार्य को अरुचिकर समझती है अथवा उसे करने के लिए उत्साहित भी रहती है तो थकान काफी देर तक महसूस करती है। जबकि प्रतीत होता है कि उत्साह से शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा भी मिल जाती है जबकि उत्साह की कमी से वह नहीं मिल पाता है। इस प्रकार मनो वैज्ञानिक वृत्तियाँ ही कार्य उत्प्रेरणा को प्रभावित करती हैं।

अध्ययन से ज्ञात होता है कि थकान कम करने के लिए विश्राम की आवश्यकता पड़ती है। अध्ययन और परीक्षण से ज्ञात होता है कि विश्राम की अवधियाँ थकान दूर करने में भी सहायक होती हैं। विश्राम की अवधि कितनी हो यह कार्य की प्रकृति पर निर्भर करता है। अध्ययन से ज्ञात होता है कि प्रत्येक व्यक्ति में शक्ति की मात्रा भी भिन्न-भिन्न होती है।

औद्योगिक क्षेत्र व धरेलू क्षेत्र 5, 10 व 20 मिनट विश्राम देकर निष्कर्ष निकाले गये हैं। इस अवधि में अंगुलियाँ, हाथ, बाँह, पैर व धड़ की मांसपेशियों का अध्ययन और निरीक्षण शामिल किया गया है। अध्ययन में पाया गया है कि डर्मिन के विश्राम के बाद उनकी 82 प्रतिशत शक्ति वापस लौट – आया है। 10 मिनट के बाद 90 प्रतिशत पाया गया है। इससे स्पष्ट है कि 5 मिनट के विश्राम से भी तीन चौथाई से अधिक शक्ति वापस आ जाती है जबकि लंबी अवधियों के विश्राम से उसी अनुपात में शक्ति नहीं लौट पाती है। इस प्रकार गतिरोध की अवस्था में नीरसता आती है कार्य के प्रति उत्साह होना भी आवश्यक माना जाता है।

अध्ययन में यह पाया गया है कि टेलीफोन में कार्य करने वाली महिलाओं को एक परीक्षण के बाद पाया गया है कि 2 घंटे कार्य करने के बाद 15 मिनट विश्राम के कालान्तर उन महिलाओं की कार्य उत्पादकता में काफी वृद्धि आ गयी है। कार्य करने में शक्ति व्याप्त है।

वान्स ने भारी और हल्के कार्यों की अवधियों और उपयोगिता पर प्रकाश डाला है। इस बात की पुष्टि की गयी है कि कार्यों के विभाजन और कार्यों में हल्का और भारीपन की वृत्तियों का व्यापक प्रभाव भी गृहिणियों पर पड़ता है।

छपरा नगर के स्कूल और कॉलेज में सेवा देने वाली कामकाजी महिलाएँ बराबर विकेंद्रित होती रहती हैं। कार्यों का निष्पादन तो कर देती हैं लेकिन संध्या पांच बजे के बाद आलस्य और सुस्ती छा जाती है। 11.1 प्रतिशत कामकाजी महिलाएँ 5 बजे के बाद थक जाती हैं और दूसरा कार्य उन्हें नीरस लगता है। अध्ययन में पाया गया है कि कामकाजी महिलाएँ चाय की कड़क से माहौल बदलती हैं। इस प्रकार परिवारिक वातावरण की धारणाओं का व्यापक प्रभाव पड़ता जा रहा है। अध्ययन में पाया गया है कि उच्च वर्ग में नौकर और दाईं कार्यरत होते हैं। प्रायः उच्चवर्गीय परिवारों में बैठे-बैठे 3.1 प्रतिशत गृहिणियों को थकान हो जाता है।

अध्ययन में पाया गया है कि पर्याप्त अवकाश मिल जाता है। इसका उपयोग वे रिश्तेदारों तथा मित्रों से मिलने में, घर की सजावट करने में, घुमने-फिरने में, वस्तुएं क्रय करने में अथवा मनोरंजन साहित्य पढ़ने में व्यतीत करती हैं। उच्चवर्ग की महिलाएँ छपरा नगर में 0.1 प्रतिशत क्लबों में जाती हैं।

थकान का प्रभाव मानसिक वृत्तियों को प्रभावित करता है। साथ ही परिस्थितियों और मूल्यांकन की अवधियों को प्रभावित करता है अध्ययन में यह पाया गया है कि गृहिणी के लिए विश्राम की अवधि कितनी हो यह उसके स्वास्थ्य व शक्ति पर निर्भर करती है। अध्ययन में यहाँ पाया गया है कि बिना थके गृहिणी लगातार कार्य कर लेती है। अलग-अलग महिलाओं व शारीरिक बनावट और स्वास्थ्य का प्रभाव पड़ता है।

इस प्रकार थकान का अनुभव भी विभिन्न व्यक्तियों का विभिन्न ही रहता है जिन्हें अधिक थकान होगी उन्हें अधिक विश्राम की आवश्यकता होगी। विश्राम की अवधि का निर्माण गृहिणी स्वयं कर सकती है यह अवधि बहुत कम न हो अन्यथा गृहिणी की कार्यक्षमता कम हो जायेगी। बहुत अधिक भी न हो क्योंकि उससे कार्यक्षमता कम हो जायेगी। बहुत अधिक भी न हो क्योंकि उससे कार्यक्षमता सापेक्षित रूप में नहीं बदलेगी।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः अध्ययन में पाया गया है कि नगरीय क्षेत्र की कामकाजी गृहिणियों में शारीरिक थकान के कारण आलस्य, गृहिणियों की मानसिक दशा में बदलाव लाता है। प्रायः देखा जाता है कि अधिक जाड़ा, अधिक बरसात, अधिक गर्मी में कार्यों की अवधियाँ और कार्य प्रणाली के प्रारूपों में अन्तर आ जाता है। कार्य करने वाली प्रणालियों का स्तर और वातावरण के साथ जलवायु का खास प्रभाव भी पड़ता है। गढ़ वाले को महिलाएँ दैनिक क्रियाओं को करने हेतु मैदानी भाग में आते हैं जिन्हें थकान अनुभव नहीं होता जबकि बिहार की महिलाओं में काफी अन्तर पाया जाता है।

संदर्भ सूची

1. मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएँ – डॉ. डी.एन. श्रीवास्तव
2. शिक्षा मनोविज्ञान एवं मापन – राजकुमारी शर्मा, डॉ वंदना सक्सेना एवं डॉ. ए. बरोलिया
3. गृह शोभा, मासिक पत्रिका