



## નોકરી કરતી સ્ત્રીઓનું કુટુંબ સમાયોજન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

Dr Pargi Rekhaben Narsingbhai

Email id [-rekhadamor58@gmail.com](mailto:-rekhadamor58@gmail.com)

Mobile no- 7575036265

### ૧. પ્રસ્તાવના

સ્ત્રી સમાજનો મહત્વપૂર્ણ આધારસ્તંભ છે. પરંપરાગત સમયમાં સ્ત્રીઓનું કાર્યક્ષેત્ર મુખ્યત્વે ઘર સુધી મર્યાદિત હતું, પરંતુ આધુનિક સમયમાં શિક્ષણ, ઔદ્યોગિક વિકાસ અને સામાજિક પરિવર્તનના પરિણામે સ્ત્રીઓ વિવિધ વ્યવસાયિક ક્ષેત્રોમાં પ્રવેશી છે. નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ માત્ર આર્થિક સ્વાવલંબન જ પ્રાપ્ત કરતી નથી, પરંતુ સમાજના વિકાસમાં પણ સક્રિય ભાગ ભજવે છે.

પરંતુ નોકરી કરતી સ્ત્રીઓએ એક સાથે અનેક ભૂમિકાઓ નિભાવવી પડે છે – જેમ કે પત્ની, માતા, વહુ, કર્મચારી વગેરે. આ બહુવિધ ભૂમિકાઓ વચ્ચે સંતુલન સાધવું ઘણી વખત મુશ્કેલ બની જાય છે. પરિણામે કુટુંબ સમાયોજનમાં સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે, જે અંતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ માત્ર માનસિક રોગોની ગેરહાજરી નથી, પરંતુ વ્યક્તિની ભાવનાત્મક સ્થિરતા, આત્મસંતોષ, સામાજિક અનુકૂળન અને જીવન પ્રત્યે સકારાત્મક અભિગમનો સમાવેશ કરે છે. નોકરી કરતી સ્ત્રીઓમાં જો કુટુંબ સમાયોજન સુચારુ ન હોય તો તણાવ, ચિંતા, હતાશા અને માનસિક થાક જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. તેથી નોકરી કરતી સ્ત્રીઓનું કુટુંબ સમાયોજન અને તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો સંબંધ અભ્યાસ કરવો આજના સમયમાં અત્યંત જરૂરી બની ગયો છે.

### ૨. સમસ્યાનું નિવેદન

“નોકરી કરતી સ્ત્રીઓનું કુટુંબ સમાયોજન અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.”



### ૩. સંશોધનના હેતુઓ

નોકરી કરતી સ્ત્રીઓના કુટુંબ સમાયોજનનું સ્તર જાણવા.

નોકરી કરતી સ્ત્રીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું મૂલ્યાંકન કરવું.

કુટુંબ સમાયોજન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ કરવો.

કુટુંબિક જવાબદારીઓ નોકરી કરતી સ્ત્રીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર કરે છે તે જાણી શકાય.

નોકરી કરતી સ્ત્રીઓમાં માનસિક તણાવના મુખ્ય કારણો ઓળખવા.

### ૪. સંશોધન અનુમાન

નોકરી કરતી સ્ત્રીઓમાં કુટુંબ સમાયોજન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે મહત્વપૂર્ણ સકારાત્મક સંબંધ હશે.

જે સ્ત્રીઓમાં કુટુંબ સમાયોજન વધુ સાડું હશે તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય પણ વધુ સાડું હશે.

કુટુંબ સહકારની અછત ધરાવતી સ્ત્રીઓમાં માનસિક તણાવ વધુ જોવા મળશે.

### ૫. સંશોધન પદ્ધતિ

આ અભ્યાસ માટે વર્ણનાત્મક સર્વે પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. સંશોધનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ નોકરી કરતી સ્ત્રીઓના કુટુંબ સમાયોજન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે વાસ્તવિક માહિતી મેળવવાનો હતો.

### ૬. નમૂનો (Sample)

આ અભ્યાસમાં શહેર અને ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાંથી વિવિધ વ્યવસાયોમાં કાર્યરત 100 નોકરી કરતી સ્ત્રીઓનો નમૂનો લેવામાં આવ્યો. નમૂનામાં શિક્ષિકા, નર્સ, બેંક કર્મચારી, ઓફિસ કર્મચારી અને ખાનગી ક્ષેત્રમાં કાર્યરત સ્ત્રીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો

### ૭. સાધનો (Tools)



માહિતી એકત્ર કરવા માટે નીચેના સાધનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો:

કુટુંબ સમાયોજન માપદંડ – જેમાં કુટુંબ સહકાર, સમજ, ભાવનાત્મક સંબંધ અને જવાબદારી વહેંચણી જેવા મુદ્દાઓ આવરી લેવાયા.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રશ્નાવલી – જેમાં આત્મસંતોષ, ચિંતા, તણાવ, ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને સામાજિક અનુકૂળનનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો.

૮. માહિતી સંગ્રહ પદ્ધતિ

નમૂનામાં સમાવિષ્ટ સ્ત્રીઓનો વ્યક્તિગત સંપર્ક કરીને પ્રશ્નાવલીઓ ભરાવવામાં આવી. જવાબદારોને પૂરતી સમજ આપીને નિષ્પક્ષ અને સાચા જવાબ આપવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યા.

૯. માહિતીનું વિશ્લેષણ

એકત્રિત માહિતીનું આંકડાકીય વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું. સરેરાશ (Mean), માનક વિચ્છેદન (SD) અને સહસંબંધ (Correlation) પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો.

૧૦. પરિણામો

અભ્યાસના પરિણામો પરથી નીચેની બાબતો જાણવા મળ્યું:

મોટા ભાગની નોકરી કરતી સ્ત્રીઓમાં મધ્યમ સ્તરનું કુટુંબ સમાયોજન જોવા મળ્યું.

જેમને કુટુંબ તરફથી સહકાર અને સમજ મળતી હતી તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય વધુ સારું હતું.

કુટુંબમાં જવાબદારીઓનો અસમાન વહેંચણ ધરાવતી સ્ત્રીઓમાં તણાવ અને ચિંતા વધુ જોવા મળ્યા.

કુટુંબ સમાયોજન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે સકારાત્મક અને મહત્વપૂર્ણ સંબંધ જોવા મળ્યો.

૧૧. ચર્ચા



અભ્યાસના પરિણામો દર્શાવે છે કે નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ માટે કુટુંબ સમાયોજન અત્યંત મહત્વપૂર્ણ પરિબલ છે. જો કુટુંબમાં સમજ, સહકાર અને લાગણીસભર વાતાવરણ હોય તો સ્ત્રીઓ કાર્યસ્થળની પડકારોનો સામનો સરળતાથી કરી શકે છે.

પરંતુ જ્યારે કુટુંબમાં અસંતોષ, મતભેદ અને વધારાનો દબાણ હોય ત્યારે સ્ત્રીઓ માનસિક તણાવ અનુભવતી હોય છે. સતત તણાવના કારણે ચિંતા, નિદ્રાહિનતા, ચીડિયાપણું અને આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો જોવા મળે છે. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે કુટુંબ સમાયોજન સ્ત્રી ઓ ના માનસિક સ્વાસ્થ્ય ને સીધો અસર કરે છે.

## ૧૨. નિષ્કર્ષ

આ સંશોધન પરથી સ્પષ્ટ નિષ્કર્ષ કાઢી શકાય છે કે નોકરી કરતી સ્ત્રીઓનું કુટુંબ સમાયોજન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. સકારાત્મક કુટુંબ વાતાવરણ, સહકાર અને સમજ સ્ત્રીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને મજબૂત બનાવે છે. સમાજના સર્વાંગી વિકાસ માટે નોકરી કરતી સ્ત્રીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુદૃઢ રહે તે અત્યંત જરૂરી છે.

## ૧૩. સૂચનો

કુટુંબના સભ્યોએ નોકરી કરતી સ્ત્રીઓ સાથે જવાબદારીઓ વહેંચવી જોઈએ.

કાર્યસ્થળ પર સ્ત્રીઓ માટે તણાવ વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમો આયોજિત કરવા જોઈએ.

નોકરી કરતી સ્ત્રીઓએ સ્વ-સંભાળ (Self-care) પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

સમાજમાં સ્ત્રીઓ પ્રત્યે સકારાત્મક વલણ વિકસાવવું જોઈએ.

## ૧૪. સંદર્ભો

કોઠારી, સી. આર. – Research Methodology

Mental Health and Family Adjustment Journals

Women Psychology and Social Studies