



Home Science

Explore–Journal of Research

ISSN 2278 – 0297 (Print)

ISSN 2278 – 6414 (Online)

UGC Approved List of Journals No. - 64404

© Patna Women's College, Patna, India

<http://www.patnawomenscollege.in/journal>

मध्यमवर्गीय कामकाजी महिलाओं (आयु- 30-45 वर्ष) की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति का उनके जीवन पर प्रभाव : पटना शहर के परिप्रेक्ष्य में एक अध्ययन

- Ankita Kumari
- Sujata Kumari
- Nidhi Kumari
- Suniti Bhagat

Received : November 2018

Accepted : March 2019

Corresponding Author : Suniti Bhagat

Abstract : दुनिया बहुत तेजी से बदल रही है और यह बदलाव हर दिशा में हो रहा है। पढ़-लिखकर महिलाएँ अब घर की चहार दीवारी से निकलकर काम-काज की दुनिया में शामिल हो रही हैं। बदलती हुई सामाजिक तथा आर्थिक परिस्थितियों में महिलाओं को शिक्षा व रोजगार के अवसर मिलने लगे हैं। लेकिन जैसे-जैसे महिलाएँ घर से निकल कर कार्यस्थल तक पहुँच रहीं हैं, वैसे-वैसे उनकी दिक्कतें बढ़ती जा रही हैं। घर और नौकरी की अलग-अलग

माँगों के कारण कामकाजी महिलाएँ दोहरे दायित्व को निभाते हुए बहुत सी परेशानियों का सामना कर रहीं हैं। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य कामकाजी महिलाओं की मानसिक, संवेगात्मक एवं शारीरिक समस्याओं का पता लगाना है। इस अध्ययन के लिए पटना क्षेत्र के बोरिंग रोड एवं कंकड़बाग से 50 मध्यमवर्गीय कामकाजी महिलाओं को चुना गया है। प्राप्त परिणाम के आधार पर यह ज्ञात हुआ है कि 82 प्रतिशत महिलाओं के परिवार का आकार एकाकी है। 72 प्रतिशत महिलाएँ दोहरे दायित्व के कारण मानसिक रूप से प्रभावित हैं। अधिकांश महिलाओं को संवेगात्मक समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। साथ ही कामकाजी महिलाओं की शारीरिक स्थिति पर भी गहरा प्रभाव पड़ा है। ये सारी समस्याएँ परिवार के आकार का एकाकी होना, सहयोग व्यवस्था की कमी, बुनियादी आवश्यकताओं को पूरा ना कर पाने इत्यादि से उत्पन्न हो रही हैं। कामकाजी महिलाओं के संदर्भ में आवश्यकता इस बात की है कि महिलाओं, उनके परिवारिक सदस्यों एवं संगठनों को एकजुट होकर उनकी समस्याओं के निवारणार्थ सहयोग प्रदान करना चाहिए।

संकेत शब्द :- कामकाजी महिलाएँ, दोहरे दायित्व, मानसिक समस्या, संवेगात्मक समस्या, शारीरिक समस्या।

Ankita Kumari

M.A. Final Year, Home Science, Session: 2017-2019,
Patna Women's College, Patna University, Patna,
Bihar, India

Sujata Kumari

M.A. Final Year, Home Science, Session: 2017-2019,
Patna Women's College, Patna University, Patna,
Bihar, India

Nidhi Kumari

M.A. Final Year, Home Science, Session: 2017-2019,
Patna Women's College, Patna University, Patna,
Bihar, India

Suniti Bhagat

Assistant Professor, Deptt. of Home Science,
Patna Women's College, Bailey Road,
Patna-800 001, Bihar, India
E-mail : sunitibhagat@gmail.com

परिचय :

कामकाजी शब्द दो शब्दों के मेल से बना है- काम+काजी। काम अर्थात् कार्य एवं काजी अर्थात् काम में लगा रहने वाला उद्यमी। अंग्रेजी साहित्य में कामकाजी के लिए 'Working' शब्द का उपयोग किया जाता है, जिसका तात्पर्य है बौद्धिक तथा शारीरिक क्षमताओं का उपयोग करके जीविकोपार्जन के लिए किया जाने वाला कोई काम।

कामकाजी महिलाएँ दोहरी जिंदगी जीती हैं। इनको घर और बाहर दोनों जगहों की जिम्मेदारियाँ संभालनी पड़ती हैं। इसलिए इनकी दिक्कतें भी दोगुनी होती हैं। अगर कामकाजी महिलाएँ नवजात बच्चे की माँ हैं तो उनकी जिम्मेदारी तीन गुना बढ़ जाती है। एक रिपोर्ट के मुताबिक देश में 27 प्रतिशत कामकाजी महिलाएँ हैं। शहरी महिलाओं की तुलना में ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएँ अधिक कामकाजी हैं। नेशनल सैंपल सर्वे राउंड 68 के अनुसार ग्रामीण इलाकों में 100 से 25 महिलाएँ कामकाजी हैं, वहीं शहरी क्षेत्र में काम करने वाली महिलाओं का प्रतिशत लगभग 15 है।

महानगरों में नौकरी करने वाली मध्यमवर्गीय महिला की त्रासदी किसी सजा से कम नहीं। सुबह जल्दी-जल्दी घर के काम, पूरे दिन ऑफिस में लगे रहना, बसों में धक्के खाना, भीड़ में अश्लील बातें सुनना, शारीरिक उत्पीड़न सहना, शाम को फिर घर-गृहस्थी संभालना।

कामकाजी महिलाएँ घर से बाहर जो काम करती हैं, वह तो सबको नजर आता है। लेकिन उनके द्वारा किए गए घरेलू कार्यों पर किसी की नजर नहीं पड़ती अथवा इनके द्वारा किए गए घरेलू कार्यों को महत्व नहीं दिया जाता है। ये घर पर जो काम करती हैं, वह इनका अदृश्य श्रम होता है।

कामकाजी महिलाओं को परिवार और पेशे के बीच में सामंजस्य स्थापित करने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। यद्यपि समाज ने उनकी उपयोगिता और महत्व को स्वीकार कर लिया है, लेकिन इन्हें जिस पारिवारिक सहारे की जरूरत होती है; उससे अधिकतर कामकाजी महिलाएँ आज भी वंचित हैं।

कामकाजी महिलाओं की समस्याएँ:

- बच्चों पर प्रभाव
- कामकाजी महिलाओं का मानसिक तनाव

- कामकाजी महिलाओं का शारीरिक तनाव
- कार्यस्थल पर लैंगिक भेदभाव
- कार्यस्थल पर शोषण
- आवास की समस्या

कामकाजी महिलाओं की समस्या का कारण:

- एकल परिवार का होना
- बढ़ती महँगाई
- दोहरे दायित्व को निभाना
- स्वयं के लिए समय का अभाव
- अपनी बुनियादी आवश्यकताओं को पूरा न कर पाना।

अध्ययन की आवश्यकता:

महिलाएँ सामाजिक व्यवस्था की धुरी होती हैं। इन्हीं से देश का निर्माण होता है। अतः इनका स्वस्थ रहना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि एक स्वस्थ महिला ही स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कर सकती है।

दोहरे दायित्व के कारण कामकाजी महिलाएँ मानसिक, संवेगात्मक एवं शारीरिक तौर पर प्रभावित हो रही हैं। अतः इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य मध्यमवर्गीय कामकाजी महिलाओं पर दोहरे दायित्व के कारण हो रही विभिन्न समस्याओं का पता लगाना तथा उनको अपनी सेहत के प्रति जागरूक करना है एवं परिवार के सदस्यों तथा कार्यक्षेत्र में कार्यरत लोगों को उनकी सहायता के प्रति प्रोत्साहित करना इत्यादि है।

इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए इस शीर्षक का चुनाव किया गया और यह जानने की कोशिश की गई है कि कामकाजी महिलाओं को किस प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है तथा इसके निवारण हेतु वे क्या उपाय करती हैं।

उद्देश्य:

1. कामकाजी महिलाओं की मानसिक स्थिति का उनके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का पता लगाना।
2. कामकाजी महिलाओं की संवेगात्मक स्थिति का उनके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का पता लगाना।
3. कामकाजी महिलाओं की शारीरिक स्थिति का उनके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का पता लगाना।

मध्यमवर्गीय कामकाजी महिलाओं (आयु- 30.45 वर्ष) की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति का उनके जीवन पर प्रभाव :
पटना शहर के परिप्रेक्ष्य में एक अध्ययन

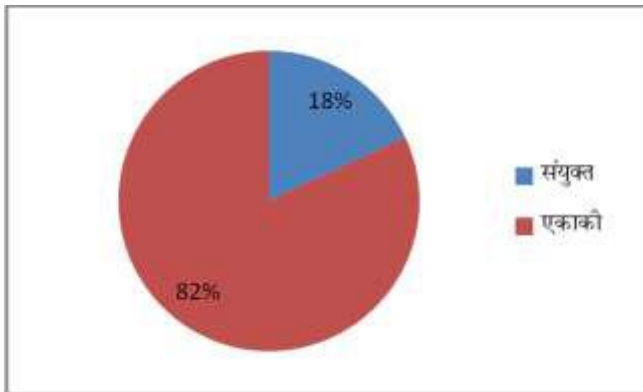
परिकल्पना :

1. कामकाजी महिलाओं की मानसिक स्थिति पर उनके दोहरे कार्यदायित्व का बुरा प्रभाव पड़ता है।
2. कामकाजी महिलाओं की संवेगात्मक स्थिरता में कमी होती जा रही है।
3. कामकाजी महिलाओं की शारीरिक स्थिति पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

अध्ययन की प्रणाली:

- **अध्ययन का क्षेत्र :-** इस अध्ययन में पटना क्षेत्र के बोरिंग रोड एवं कंकड़बाग में रहने वाली महिलाओं से जानकारी प्राप्त की गई है।
- **शोध उपकरण :-** विशिष्ट जानकारी के लिए साक्षात्कार अनुसूची तथा उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन पद्धति का प्रयोग किया गया है।
- **आँकड़ों का विश्लेषण :-** आँकड़ों का विश्लेषण करने के लिए संग्रह की गई सूचनाओं को मुख्यतः तीन बड़े भागों में वर्गीकृत किया गया है।
 1. मानसिक स्थिति
 2. संवेगात्मक स्थिति
 3. शारीरिक स्थिति
- **सांख्यिकीय विश्लेषण :-** आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण वर्गीकरण और बारंबरता वितरण पद्धति द्वारा किया गया तथा परिणाम प्रदर्शन के लिए प्रतिशत का प्रयोग किया गया है।

परिणाम एवं परिचर्चा :



स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-1. कामकाजी महिलाओं के परिवार का आकार (संख्या-50)

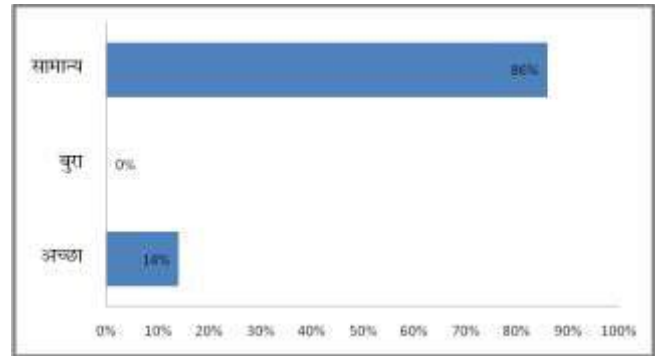
पूछने पर पाया गया कि अधिकांश (82 प्रतिशत) उत्तरदाताओं के परिवार एकाकी हैं, जिसके कारण उनके पास सहायक-व्यवस्था की कमी रहती है। यह उनमें तनाव को बढ़ावा देने का मुख्य कारण बनती है क्योंकि उनके अनुसार जब घर की महिला घर के बाहर होती है तब परिवार के सदस्यों का सहयोग सबसे महत्वपूर्ण होता है।

तालिका-1. कार्यस्थल में शिशुशाला की व्यवस्था (संख्या-50)

क्र० सं०	शिशुशाला की व्यवस्था	संख्या	प्रतिशत
1.	हाँ	0	0
2.	नहीं	50	100
	कुल	50	100

स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

उत्तरदाताओं से पूछे जाने पर यह जानकारी मिली कि कार्यस्थल पर शिशुशाला की व्यवस्था नहीं है, जिसके कारण उन्हें काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। वह तनाव में रहती हैं और उनका किसी भी काम में मन नहीं लगता।



स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-2 कार्यस्थल पर सहकर्मियों के साथ संबंध (संख्या-50)

दी गई सारणी से यह जानकारी प्राप्त होती है कि अधिकांश उत्तरदाताओं के संबंध उनके सहकर्मियों के साथ सामान्य हैं, जबकि न्यूनतम संख्या में उत्तरदाताओं ने बताया कि सहकर्मियों के साथ उनका अच्छा संबंध रहता है।

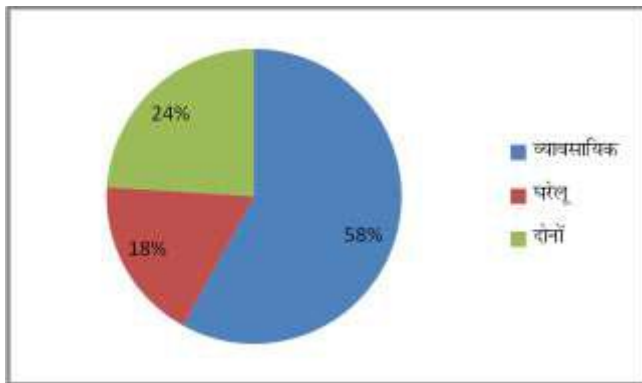
तालिका- 2. मानसिक तनाव एवं शारीरिक समस्याओं के निवारण हेतु कार्यस्थल द्वारा कार्यक्रम का आयोजन (संख्या-50)

क्र० सं०	कार्यस्थल द्वारा कार्यक्रम का आयोजन	संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	0	0
2	नहीं	50	100
	कुल	50	100

स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

सर्वेक्षण के आधार पर यह जानकारी प्राप्त की गई है कि उत्तरदाताओं को मानसिक रूप से तनावमुक्त और शारीरिक समस्याओं के निवारण हेतु संगठन या कार्यस्थल के द्वारा कार्यक्रम का आयोजन नहीं किया जाता है, इसके कारण उत्तरदाता आराम का अनुभव नहीं कर पाती हैं और उनकी समस्या बढ़ती जाती है। वे तनाव ग्रस्त हो जाती हैं, जिसकी वजह से उनका किसी भी काम में मन नहीं लगता और वे परेशानी का अनुभव करती हैं।

उद्देश्य-1. कामकाजी महिलाओं की मानसिक स्थिति का उनके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का पता लगाना।

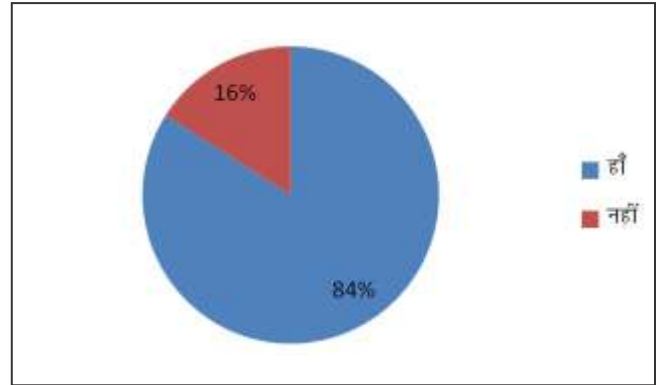


स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-3. कार्यक्षेत्र के दबाव संबंधित जानकारी (संख्या-50)

उपर्युक्त तालिका यह दर्शाती है कि अधिकांश महिलाएँ जो स्वयं का व्यवसाय करती हैं या किसी संगठन की प्रमुख हैं, उनके ऊपर व्यावसायिक क्षेत्र के कार्यों का दबाव अधिक रहता है। उनके अनुसार व्यवसाय की सारी जिम्मेदारियाँ जैसे- कर्मचारी का

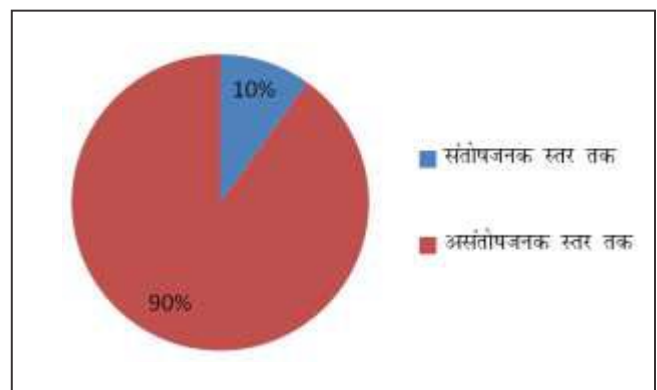
चयन करना, उपभोक्ता को समय देना, खाता देखना इत्यादि कार्यों की जिम्मेदारी उन्हें ही निभानी पड़ती है।



स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-4. कामकाजी महिलाओं की घर के प्रति चिंता (संख्या-50)

उपर्युक्त सारणी के अनुसार अधिकांश महिलाओं (84 प्रतिशत) को अपने घर की चिंता होती है, जब वे घर पर नहीं होती हैं। उनका कहना है कि वे अपने बच्चों की देख-रेख और सुरक्षा को लेकर अत्यधिक चिंतित रहती हैं। वहीं 16 प्रतिशत महिलाओं का कहना है कि उन्हें किसी प्रकार की चिन्ता नहीं होती है, क्योंकि बच्चों की देख-रेख परिवार के सदस्य करते हैं और बच्चे भी अपना ख्याल रखने लायक हो गए हैं।



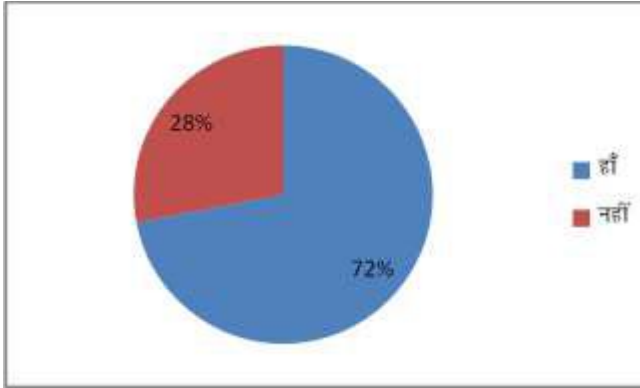
स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-5. परिवार के सदस्यों के साथ समय व्यतीत करने के संबंध में जानकारी (संख्या-50)

शोध के द्वारा यह पाया गया कि अधिकांश उत्तरदाता (90 प्रतिशत) अपने परिवार के साथ संतोषजनक स्तर तक समय व्यतीत नहीं कर पाती हैं। उनका कहना है कि दोहरे दायित्व के

मध्यमवर्गीय कामकाजी महिलाओं (आयु- 30.45 वर्ष) की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति का उनके जीवन पर प्रभाव :
पटना शहर के परिप्रेक्ष्य में एक अध्ययन

कारण उनके पास समय का अभाव रहता है और उन्हें सीमित समय में सभी कार्यों को करना पड़ता है।

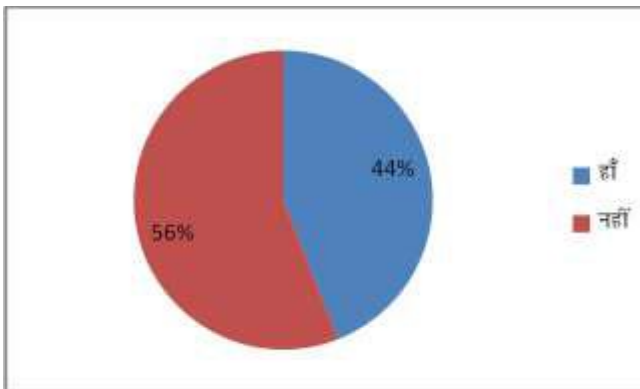


स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-6. कामकाजी महिलाओं की मानसिक स्थिति पर प्रभाव (संख्या-50)

उपर्युक्त तालिका के अनुसार, अधिकांश उत्तरदाता (72 प्रतिशत) दोहरे दायित्व के कारण मानसिक तौर पर प्रभावित होती हैं। जबकि 28 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि उनकी मानसिक स्थिति प्रभावित नहीं होती है। इस तथ्य के आधार पर परिकल्पना “कामकाजी महिलाओं की मानसिक स्थिति पर बुरा प्रभाव पड़ता है”, प्रमाणित हो जाता है।

उद्देश्य-2. कामकाजी महिलाओं की संवेगात्मक स्थिति का उनके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का पता लगाना।



स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-7. कामकाजी महिलाओं का काम के दौरान बच्चों की उपेक्षा (संख्या-50)

उपर्युक्त सारणी दर्शाती है कि 56 प्रतिशत उत्तरदाता काम के दौरान अपने बच्चों का ध्यान रख पाती हैं। वह आवश्यकतानुसार अपने बच्चों को समय देती हैं या उनकी जरूरत के अनुसार समय निकाल पाती हैं, जबकि 44 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि वह काम के दौरान बच्चों की उपेक्षा करती हैं। वे संतोषजनक स्तर तक बच्चों को समय नहीं दे पाती हैं।

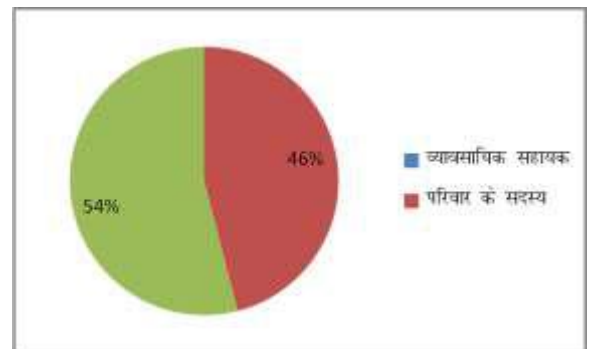
तालिका-3. कामकाजी महिलाओं की संवेगात्मक संबंधी समस्याएँ (संख्या-50)

क्र० सं०	संवेगात्मक समस्या	संख्या	प्रतिशत
1.	घबरा जाती है	18	36
2.	रोती है	0	0
3.	चुप रहती है	21	42
4.	परेशान होती	11	22
5.	अन्य	0	0
	कुल	50	100

स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

दी गई तालिका के अनुसार यह जानकारी प्राप्त की गई है कि 36 प्रतिशत उत्तरदाता संवेगात्मक समस्या के कारण परेशान हो जाती हैं। 42 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने बताया कि वह चुप रहती हैं तो वही 22 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि संवेगात्मक समस्या के कारण वह परेशान हो जाती है। अतः यह पाया गया है कि परिकल्पना “कामकाजी महिलाओं की संवेगात्मक स्थिरता में कमी आती जा रही है”, प्रमाणित हो जाती है।

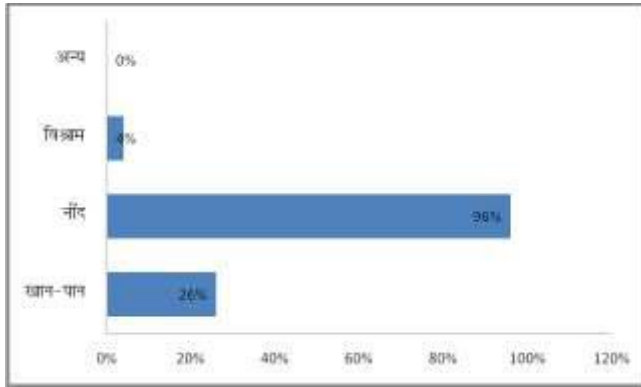
उद्देश्य-3. कामकाजी महिलाओं की शारीरिक स्थिति का उनके जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का पता लगाना।



स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-8. कामकाजी महिलाओं की घरेलू कार्यों के लिए सहयोग व्यवस्था

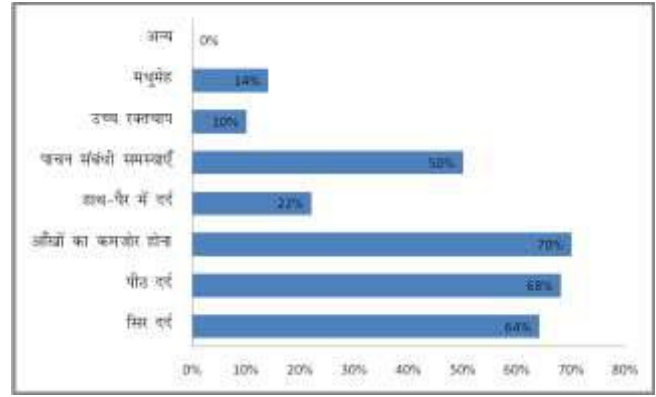
उपर्युक्त तालिका यह दर्शाती है कि शत-प्रतिशत उत्तरदाताओं के पास सहयोग व्यवस्था है, जो उनके घरेलू कार्यों में मदद करती हैं। 54 प्रतिशत उत्तरदाताओं का सहयोग कोई अन्य करते हैं, जैसे- घरेलू सहायक, शिशुशाला इत्यादि। जबकि 46 प्रतिशत उत्तरदाताओं का सहयोग करने के लिए उनके परिवार के सदस्य हैं। उत्तरदाताओं का कहना है कि अधिकांश सहयोग व्यवस्था उनके बच्चों की देखभाल करने के क्षेत्र में मदद करती हैं।



स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-9. कामकाजी महिलाओं की बुनियादी आवश्यकताओं की पूर्ति ना होना।

ऊपर दी गई सारणी से यह पता चलता है कि अधिकांश (96 प्रतिशत) उत्तरदाताओं की नींद दोहरे दायित्व की वजह से पूरी नहीं हो पाती है। उनका कहना है कि दोहरी जिम्मेदारियों के कारण उनकी जीवनशैली इतनी व्यस्त हो गई है कि वे सम्पूर्ण नींद भी नहीं ले पाती हैं। जबकि कुछ (4 प्रतिशत) उत्तरदाताओं का कहना है कि व्यवसाय और घर की जिम्मेदारियों को पूरा करते-करते वे खुद के विश्राम के लिए भी समय नहीं निकाल पाती हैं। 26 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अनुसार अधिक व्यस्तता के कारण वे अपने खान-पान का ध्यान नहीं रख पाती हैं, जैसे- समय पर न खाना, सही मात्रा में पूरा खाना न खा पाना, आराम से बैठकर भोजन नहीं कर पाना इत्यादि। इन सबकी वजह से उनका स्वास्थ्य प्रभावित होता है।



स्रोत : सर्वेक्षण के आधार पर

चित्र संख्या-10. दोहरे दायित्व के कारण शारीरिक समस्या

उपर्युक्त तालिका यह दर्शाती है कि अधिकांश (70 प्रतिशत) उत्तरदाताओं को आँखों से संबंधित समस्याएँ हैं। 68 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि उन्हें पीठ दर्द की समस्या है। 64 प्रतिशत उत्तरदाता सिर दर्द से ग्रसित हैं, जबकि 50 प्रतिशत उत्तरदाता पाचन संबंधित समस्याओं से परेशान हैं, जैसे- पेट में गैस का बनना, पाचनशीलता में कमी आना इत्यादि। साथ ही कुछ उत्तरदाताओं का कहना है कि उन्हें हाथ तथा पैरों में दर्द रहता है।

इन तथ्यों के आधार पर यह पाया गया कि परिकल्पना “कामकाजी महिलाओं की शारीरिक स्थिति पर विपरीत प्रभाव पड़ता है” प्रमाणित हो जाती है।

निष्कर्ष :

- अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकलता है कि अधिकांश कामकाजी महिलाएँ निजी क्षेत्र में कार्यरत हैं। (70 प्रतिशत)
- प्रतिदर्श के आधार पर यह ज्ञात हुआ है कि आजकल एकल परिवार का चलन तेज होता जा रहा है। (82 प्रतिशत)
- यह पाया गया है कि दोहरे दायित्व के कारण अधिकांश कामकाजी महिलाएँ मानसिक रूप से प्रभावित हो रहीं हैं। (72 प्रतिशत)

मध्यमवर्गीय कामकाजी महिलाओं (आयु- 30.45 वर्ष) की शारीरिक एवं मानसिक स्थिति का उनके जीवन पर प्रभाव :
पटना शहर के परिप्रेक्ष्य में एक अध्ययन

- शत प्रतिशत कामकाजी महिलाएँ अपने बच्चों की देख-रेख और सुरक्षा को लेकर अत्यधिक फिक्रमंद रहती हैं।
- सर्वेक्षण में स्पष्ट रूप से यह पाया गया है कि कामकाजी महिलाएँ अपनी बुनियादी आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर पाती हैं।

सुझाव:

- दोहरे दायित्वों की कसौटियों पर खरी उतरने के लिए यह जरूरी है कि कामकाजी महिलाएँ योजनाबद्ध तरीके से काम करें।
- कामकाजी महिलाओं को गृह कार्यों में परिवार के सदस्यों की मदद लेनी चाहिए।
- कामकाजी महिलाओं को दैनिक जीवन में योग, व्यायाम, ध्यान लगाना तथा संगीत चिकित्सा की सहायता लेनी चाहिए।
- पारिवारिक सदस्यों के द्वारा इन्हें भावनात्मक, मानसिक एवं शारीरिक तौर पर सहायता प्रदान की जानी चाहिए।

References :

- Amirthagowri, Rajakumari A.J.A. July (2008). Journals of Community Guidance & Research, status of working women in family, Neelkamal Publications Pvt. Ltd., Koti, Hyderabad-500095, India, Vol.25, No.2, pp.152-157.
- Durani, A. November (2009). Journals of Community guidance & Research, Stress Management among working women, Neelkamal Publications Pvt. Ltd., Koti, Hyderabad-500095, India, Vol.26, No.3, pp.377-379.
- गोस्वामी, एस. (2003). महिला एवं बाल विकास, पोइन्टर पब्लिशर्स, जयपुर-302 003, pp. 33-36.
- Kumari, S. August (2018). Patna live Hindustan, p.25.
- पाण्डेय, टी० (2016). भारत में सामाजिक समस्याएँ, Mc Graw Hill Education (India) Private Limited, New Delhi-110016, pp.45-48.
- Sakthignanavel, D. November (2006). Journals of community guidance & Research, Effect of select yogic practices on stress of working women, Neelkamal Publications Pvt. Ltd., Koti, Hyderabad-500095, India, Vol. 23, No.3, pp. 343-347.
- त्रिपाठी, एम० (2012). लिंगीय समाजशास्त्र, ओमेगा पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली-110002, pp.148-157.
- त्रिपाठी, आर० (2011). कामकाजी महिलाएँ वास्तविक स्थिति, खुशी पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली-110022, p. 14, 61-74, 123 & 130.