SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

कामकाजी महिलाओं एवं कामकाजी पुरुषों के जीवन में समय प्रबन्धन का महत्व

मोहसिना किदवई, शोधार्थी, गृहविज्ञान विभाग
जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत
अपर्णा शर्मा, (Ph.D.), गृह विज्ञान विभाग
विजयाराजे शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मुरार, ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत

ORIGINAL ARTICLE

Corresponding Authors

मोहसिना किदवई, शोधार्थी, गृहविज्ञान विभाग
जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत
अपर्णा शर्मा, (Ph.D.), गृह विज्ञान विभाग
विजयाराजे शासकीय कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मुरार, ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 13/04/2021
Revised on : -----
Accepted on : 20/04/2021
Plagiarism : 00% on 13/04/2021

Plagiarism Checker X Originality Report
Similarity Found: 0%

Date: Tuesday, April 13, 2021
Statistics: 0 words Plagiarized / 1230 Total words
Remarks: No Plagiarism Detected - Your Document is Healthy.

dkedkth efgykv"a ,oa dkedkth iq#'k"a d¢ thou esa le; çcUèku dk egRo 'kks/k lkj Òkjr ,d fockl"khy ns"k gS gekjs ns"k dh ,d fo"kky vkcknh gS ;g vkcknh dkedkth efgyk ,oa iq#'k"a dh gS t" ns"k dh vFkZO;oLFkk d" xfr nsrh gSA izLrqr 'kks/k i= ^^dkedkth efgykv"a ,oa dkedkth iq#'k"a d¢ thou esa le; çcUèku dk egRo** ij vk/kkfjr gSA 'kks/k dk eq[; mn~ns'; dkedkth efgykv"a ,oa iq#'k"a d¢ thou esa le; çcUèku dk egRo dk v/;;u djuk gSA dkedkth ls rkRi;Z gS dke dk djus okysA le; çcaèku d¢ fy;s >k;lh ftys esa ,d losZ{k.k esa f'k{k.k

शोध सार

भारत एक विकासशील देश है, हमारे देश की एक विशाल आबादी है, यह आबादी कामकाजी महिला एवं पुरुषों की है जो देश की अर्थव्यवस्था को गति देती है। प्रस्तुत शोध पत्र ''कामकाजी महिलाओं एवं कामकाजी पुरुषों के जीवन में समय प्रबन्धन का महत्व'' पर आधारित है। शोध का मुख्य उद्देश्य कामकाजी महिलाओं एवं पुरुषों के जीवन में समय प्रबन्धन का महत्व का अध्ययन करना है। कामकाजी से तात्पर्य है काम काज करने वाले। समय प्रबंधन के लिये झाँसी जिले में एक सर्वेक्षण में शिक्षण, बैंकिंग और रेलवे से संबंधित कामकाजी महिलाओं और पुरुषों के आंकड़ों का विश्लेषण किया गया, जिसमें शिक्षण के व्यवसाय में लगे कामकाजी महिलाओं और कामकाजी पुरुषों का समय प्रबंधन, बैंकों और रेलवे में काम कर रहे महिला एवं पुरुष कर्मचारियों की तुलना में श्रेष्ठ पाया गया।

मुख्य शब्द

कामकाजी महिलाऐं, कामकाजी पुरुष, समय प्रबन्धन.

कामकाजी महिला एव पुरुष शब्द उन स्त्रियों एवं पुरुषों के संदर्भ में प्रयुक्त होता है जो वेतन वाले काम धंधों में लगे होते हैं। काम करने का अर्थ स्वयं काम करना ही नहीं है वरन दूसरे व्यक्तियों से काम लेना तथा उनके कार्य की देखभाल एवं निर्देशन आदि देना भी सम्मिलित है। इस प्रकार काम करने वाले महिलाएं एवं पुरुषों से आशय है, जो शारीरिक या मानसिक श्रम से कोई आर्थिक रूप से उत्पादन कार्य कर रहे हैं।

हमारी अर्थव्यवस्था में कामकाजी महिलाओं एवं कामकाजी पुरुषों की महत्वपूर्ण भूमिका है। हमारे देश में

कामकाजी लोगों की एक विशाल संख्या होने के कारण ही हमारा देश एक विशाल श्रम शक्ति संपन्न देश है। इसी विशाल श्रम शक्ति के कारण हमारे देश में विगत कुछ वर्षों में बहुराष्ट्रीय कम्पनियों में आकर्षण पैदा हुआ है, इससे देश की आर्थिक वृद्धि निरन्तर हो रही है।

कामकाजी महिलाओं और पुरुषों की देश और समाज में इतनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाने में समय प्रबन्धन का अत्यधिक महत्व रहा है। वर्तमान समय की भागम–भाग वाली दिनचर्या एवं रोजमर्रा की चुनौतियां समय प्रबन्धन को महत्वपूर्ण बना देती है।

समय प्रबन्धन का अर्थ केवल अपने कामों का समय से पूर्ण करने से नहीं है बल्कि सभी कामों को सही समय और अच्छे तरीके से करने में भी है। समय प्रबन्धन का मुख्य लक्ष्य है कि कार्य के समय में अधिक से अधिक कमी की जाए, किन्तु इस लक्ष्य की प्राप्ति में यह ध्यान रखना आवश्यक है कि कार्य की गुणवत्ता प्रभावित न हो। कामकाजी महिलाओं और कामकाजी पुरुषों को समय प्रबन्धन करने के लिये प्रतिदिन कुछ समय प्रबंधन तरीकों का इस्तेमाल करना होता है। कामकाजी महिलाओं के लिये समय प्रबंधन के तरीके कामकाजी पुरुषों की अपेक्षा भिन्न–भिन्न हो सकते हैं।

कामकाजी महिलाओं के लिये समय प्रबंधन का महत्व

कामकाजी महिलाओं के लिये समय प्रबन्धन उनके कार्यालय कार्यों और घरेलू कार्यों के मध्य बेहतर सम्बन्ध स्थापित करता है। कामकाजी महिलाओं के लिए समय प्रबंधन से ही परिवार में सम्बन्धों को मजबूत करने में सहायता मिलती है।

कामकाजी महिलाओं को सुबह–सुबह नियत समय पर अपने घरेलू कार्यों जैसे – भोजन तैयार करना, बच्चों को विद्यालय के लिए तैयार करना आदि करने के साथ घर से समय से निकलकर कार्यालय समय पर पहुंचना आदि शामिल है। इसी प्रकार कार्यस्थल पर कार्य समाप्त होने के पश्चात् उचित समय पर घर पहुंचकर घरेलू कार्यों को सम्पन्न करना होता है।

कामकाजी महिलाओं को साप्ताहांत अवकाश के दिन के लिए भी कार्यों की एक रूपरेखा बनानी होती है। इसमें घर की खरीददारी से लेकर परिवार को समय देना भी शामिल है। वर्तमान में कामकाजी महिलाओं द्वारा लैपटॉप और मोबाइल फोन का उपयोग अपने कार्यों को याद रखने के लिए किया जाता है।

कामकाजी महिलाओं को घरेलू कार्यों के साथ कार्यालय में भी काम को समय पर पूरा करने की आवश्यकता होती है। कार्यालय के कार्यों को समय पर पूरा करने की आवश्यकता होती है। कार्यालय के कार्यों को समय से पूरा करने से कार्यालय में सभी का समर्थन और सम्मान मिलता है। प्रत्येक कार्य को करने में यदि सटीकता और दक्षता होती है तो उस कार्य का प्रभाव अधिक महत्वपूर्ण बन जाता है। कार्यालय में स्वयं के कार्यों के अतिरिक्त मल्टी–टास्किंग के कार्यों में भी पूर्ण मनोयोग से प्रयास करने की आवश्यकता होती है साथ ही यह ध्यान देना भी आवश्यक है कि कार्यालय कार्य हो या घरेलू कार्य सभी के लिए यदि पूर्व में एक योजना बना ली जाती है तो कार्य समय से पूरा हो जाता है और कार्य में आने वाली विलम्बता से भी बचा जा सकता है। कार्य को आधे–अधूरे मन से करना या व्यवस्थित रूप से न करने से कार्य का परिणाम उचित फलदायी नही होता है। इसलिए कामकाजी महिलाओं को जहां भी आवश्यक हो घरेलू कार्यों में अपने पति और बच्चों की मदद लेनी चाहिए, क्योंकि परस्पर सहभागिता से ही परिवार जैसा संगठन मजबूत होता है। घर में आने वाले रिश्तेदारों को संभालना, घर में साफ–सफाई, त्योहारों की तैयारी आदि में सभी को मिल–जुलकर कार्य करने की आवश्यकता होती है, इसलिए वर्तमान समय में कामकाजी महिलाओं के लिए समय प्रबंधन और भी अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

कामकाजी पुरुषों के लिए समय प्रबंधन का महत्व

कामकाजी पुरुषों का समय प्रबन्धन महिलाओं से अधिक अलग नहीं है। कामकाजी पुरुषों की स्थिति को पूर्व से ही कामकाजी महिला से अधिक महत्वपूर्ण समझा जाता है, परन्तु वर्तमान में कामकाजी पुरुष कामकाजी महिला

की भांति ही परिवार और कार्यालय के कार्यों में सामंजस्य स्थापित कर रहे हैं। कामकाजी पुरुष भी घर के कार्यों में निर्णय लेना बच्चों एवं पत्नी को समय देना, माता–पिता का ध्यान रखना जैसे महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। परिवार में यदि महिला सदस्य नहीं है तो महिलाओं के कार्यों जैसे खाना बनाने, कपड़े धोने, बर्तन साफ करने, बाजार से सामान लाना किये जाते हैं। कामकाजी पुरुषों को अपने कार्यस्थल के कार्यों को उचित समय पर पूर्ण करने के बाद समय से घर आकर प्रतिदिन की घर की आवश्यकताओं का भी ध्यान रखना आवश्यक हो जाता है।

कामकाजी महिलाओं और पुरुषों का समय प्रबंधन आज अत्यधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है, क्योंकि वर्तमान में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं, पारिवारिक समस्याओं आदि सभी के लिये समय प्रबंधन न कर पाना भी उत्तरदायी रहा है। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं जैसे ब्लड प्रेशर, मधुमेह, थॉयराइड आदि रोजमर्रा के जीवन में कार्यों को ठीक करने से प्रबंधित न करने के कारण उत्पन्न तनाव से संबंधित है। इसीप्रकार पारिवारिक समस्याओं जैसे– विवाह–विच्छेद, घरेलू हिंसा, परिवार में कलह आदि भी कामकाजी महिलाओं और पुरुषों के समय को उचित रूप से नियोजित न करने के कारण भी यह समस्याएं पैदा हो रही हैं।

समय प्रबंधन के लिये झाँसी जिले में एक सर्वेक्षण में शिक्षण बैंकिंग और रेलवे से संबंधित कामकाजी महिलाओं और पुरुषों के आंकड़ों से निम्नलिखित निष्कर्ष सामने आया है।

सारणी : विभिन्न समूहों नामतः लिंग, व्यवसाय और परिवार चक्र से संबंधित विभिन्न क्षेत्रों में काम कर रहे व्यक्तियों के समय प्रबन्धन के के अंतिम प्राप्तांकों को 2X3X3 फेक्टोरियल (क्रमगुणित) ANOVA (एनोवा) के सार रूप में प्रदर्शित किया गया है :

व्यक्तियां के प्रभावों के मध्य जांच / Tests of Between-Subjects Effects
आश्रित चर : समय प्रबंधन / Dependent Variable: Time Management

स्त्रोत **Source**	प्रकार / III वर्गों का योग	डीएफ / **DF**	माध्य वर्ग / **Mean Square**	**F** मान	महत्व स्तर / **Sig.**
लिंग	15.855	1	15.855	4.112	.039
व्यवसाय	9291.178	2	4645.589	32.688	.000
परिवार चक्र	273.448	2	136.724	.962	.383
लिंग* व्यवसाय	910.144	2	455.072	3.202	.042
लिंग* परिवार–चक्र	241.138	2	120.569	.848	.429
व्यवसाय* परिवार–चक्र	534.243	4	133.561	.940	.441
लिंग* व्यवसाय* परिवार–चक्र	221.152	4	55.288	.389	.816
त्रुटि	47041.651	331	142.120		
कुल	5154465.000	349			
शोधित / योग Corrected Total	58782.361	348			

(स्त्रोत : प्राथमिक समंक)

इस सारिणी में यह निष्कर्ष निकला कि शिक्षण के व्यवसाय में लगे कामकाजी महिलाओँ और कामकाजी पुरुषों का समय प्रबंधन बैंकों और रेलवे में काम कर रहे महिला एवं पुरुष कर्मचारियों की तुलना में श्रेष्ठ है।

निष्कर्ष

कामकाजी महिलाओं और कामकाजी पुरुषों के द्वारा समय को उचित रूप से प्रबंधित करने से परिवार, समाज और राष्ट्र का विकास अपने आप हो जाता है। समय प्रबंधन वास्तव में किसी भी वर्ग के लोगों के लिए इतना

अधिक आवश्यक है कि अनेक बार साधारण से साधारण व्यक्ति भी इससे अपने महत्व को स्थापित कर देता है।

संदर्भ सूची

1. कपूर, प्रमिला, (1968), *द स्टडी ऑफ मेरिटल एण्ड जस्वमेंट ऑफ एज्यूकेशन वर्किंग वूमेन इन इण्डिया,* समाज विज्ञान में डी. लिट, आगरा विवि, आगरा।
2. कलारानी, (1976), रॉल कनफिलक्ट इन वर्किंग वूमन, देहली पब्लिकेशन दिल्ली, पृ. 50–51।
3. दैनिक जागरण, (2016), भारतीय कामकाजी महिलाओं की समस्याएं – 18 जनवरी, 2016।
4. दि प्रिंट, (2019), कहाँ चली गई भारती की कामकाजी महिलाएं? 14 अगस्त 2019।
5. लिंक्डइन, सर्वे, कोविड 19 महामारी की वजह से कामकाजी महिलाओं पर दबाव।
6. सुनकर, राधा, दैनिक भास्कर, कामकाजी महिलाएं दोहरी जिम्मेदारी निभाती हैं।
7. दोहरा बोझ झेल रही है कामकाजी महिलाएं – dw.com (8/3/2016)
8. कामकाजी महिलाएं इन तरीकों से घरेलू जिम्मेदारियों को कर सकती है पूरा : एशियानेट न्यूज (हिन्दी) 15 जनवरी 2020
9. सिंह, बृन्दा, "*गृह प्रबन्ध एवं आन्तरिक सज्जा*" गृह विज्ञान में एम.एस.सी., पी.एच.डी.।
10. पाटनी, मंजु, *गृह प्रबन्ध समय व्यवस्थापन,* पृ. 365–380।
11. https://content.wisestep.com/time-management-for-working-women/
12. https://www.lifehack.org/663431/10-time-management-tips-every-busy-parent-needs-to-know

****