



**Peer Reviewed Referred
and
UGC Listed Journal
(Journal No. 40776)**



ISSN 2277 - 5730
**AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL**

Volume - IX, Issue - III
July - September - 2020
English Part - II / Hindi



Impact Factor / Indexing
2019 - 6.399
www.sjifactor.com

AJANTA



**Ajanta
Prakashan**



ISSN 2277 - 5730
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

AJANTA

Volume - IX

Issue - III

JULY - SEPTEMBER - 2020

ENGLISH PART - II / HINDI

Peer Reviewed Referred
and UGC Listed Journal

Journal No. 40776



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

IMPACT FACTOR / INDEXING
2019 - 6.399
www.sjifactor.com

❖ EDITOR ❖

Asst. Prof. Vinay Shankarrao Hatole

M.Sc (Maths), M.B.A. (Mktg.), M.B.A. (H.R.),
M.Drama (Acting), M.Drama (Prod. & Dir.), M.Ed.

❖ PUBLISHED BY ❖



Ajanta Prakashan
Aurangabad. (M.S.)



CONTENTS OF HINDI



अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	कोरोना महामारी स्त्रियों के रोजगार का संकट और स्वास्थ्य स्मिता मुरलीधर भगत	१-४
२	गोंदिया जिले की गृहणीयो द्वारा कोविड-१९ संक्रमण के दौरान स्वयं के तनाव का प्रबंध एक अध्ययन डॉ. जी. वाय. ढोके (डॉ. जी. ए. भालेराव)	५-११
३	कोरोनाकाल और मजदूर पलायन की त्रासदी डॉ. उमा देवी	१२-१६
४	कोविड-१९ का प्रवासी श्रमिकों पर प्रभाव प्रो. विकास वर्मा	१७-२२
५	कोविड-१९ के दौरान पलायन का मनोवैज्ञानिक प्रभाव सारिका शर्मा	२३-२६

२. गोंदिया जिले की गृहणीयो द्वारा कोविड - १९ संक्रमण के दौरान स्वयं के तनाव का प्रबंध एक अध्ययन

डॉ. जी. वाय. ढोके (डॉ. जी. ए. भालेराव)
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, एस. एस. गर्ल्स कॉलेज.

सार

कोविड-१९ संक्रमण ने संपूर्ण विश्व में अपना प्रकोप फैला, चिंता एवं भय का वातावरण निर्माण किया है। इस प्रकोप से आसपास घटती घटनाओं को देख तनाव बढ़ सकता है। गृहणी परिवार का एक अहम हिस्सा है, जो सम्पूर्ण परिवार के सम्पूर्ण स्वास्थ्य का ध्यान रख घर में सुख, समाधान एवं आनन्द निर्माण करती हैं। कोविड-१९ संक्रमण से बदली परिस्थितियों ने गृहणी के कार्यभार एवं चिंता को बढ़ा दिया है। इन बदली हुई परिस्थितियों का उसके स्वास्थ्य पर परिणाम पड सकता है, चुकी स्वास्थ्य के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य भी महत्वपूर्ण हैं अतः अपना मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए तनाव प्रबंध करना बहुत आवश्यक है। अनेक ऐसी गतिविधिया है जो तनाव दूर करने में सहायक है। प्रस्तुत अध्ययन में कोविड-१९ संक्रमण में बदली हुई परिस्थितियों में गृहणीयो ने स्वयं के तनाव का प्रबंध किया अथवा नहीं इसका अध्ययन किया गया है। अध्ययन हेतु गोंदिया जिले की कुल ७० गृहणियों का चुनाव यादृच्छिक निदर्शन प्रणाली द्वारा किया गया। प्राप्त आंकड़ो को आवृति एवं प्रतिशत पद्धति द्वारा सारणी बद्ध कर आलेख की सहायता से प्रस्तुत किया गया। अध्ययन द्वारा यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि कोविड-१९ संक्रमण के दौरान गोंदिया जिले की गृहणियों ने स्वयं के तनाव का प्रबंध किया है।

सूचक शब्द— कोविड-१९ संक्रमण, तनाव, गृहणी, प्रबंध

प्रस्तावना

कोरोना वायरस संक्रमण की शुरुवात सन २०१९के मध्य दिसंबर में मध्यचीन के वुहान शहर में हुई। भारत में कोविड-१९ का पहला मामला ३० जनवरी २०२० को रिपोर्ट किया गया था। भारत के अनेक प्रदेशों में धीरे धीरे यह संक्रमण फैलने लगा, इस कारण कोविड-१९ हॉटस्पॉट तथा सभी प्रमुख शहरों में अनिवार्य लॉकडौन किया गया। १४ अप्रैल को देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा राष्ट्रव्यपी लॉकडौन को ३मई तक बढ़ाया गया था। १जून से सरकार ने तीन अनलॉकिंग चरणों में देश को अनलॉक करना शुरू कर दिया। किन्तु कोविड-१९ का कहर अभी भी बरकरार है। कोरोना वायरस महामारी अनेकों के लिए तनावपूर्ण हो सकती है। सार्वजनिक स्वास्थ्य क्रियाएं, सामाजिक परिस्थिति लोगों को अलग थलग और अकेला महसूस करा तनाव एवं चिंता को बढ़ा सकती है। इस संक्रमण के कारण तनाव वृद्धि का आप अनुभव कर सकते है। रोजाना आनेवाली खबरें, और जानकारी डरावनी हो सकती है अनेक मुद्दे आपकी चिंता एवं भय बढ़ा सकते है।

परिवार का सबसे महत्वपूर्ण सदस्य है, गृहणी जो सबकी हर जरूरत का ख्याल रखती है तथा परिवार को सुखी एवं समृद्ध बनाती है। गृहणी का अर्थ शब्द में ही छुपा है " पूरा घर जिसका ऋणी", गृहणी घर की करता धर्ता

है। वह सुबह से लेकर रात के सोने तक निरंतर कुछ कुछ कार्य करती ही रहती है। गृहणी के वर्किंग हॉर्स सबसे लंबे होते हैं। उसे न तो कोई छुट्टी मिलती है न तरक्की न तनख्वाह फिर भी वह अकृतज्ञ काम करती रहती है। वह सबकी आवश्यकताओं का ध्यान रखती है तथा हर फरमाइश पूर्ण करने हेतु निरंतर प्रयत्नशील रहती है। एक स्त्री के जीवन का सिर्फ एक ही मंत्र है, "मुसीबतों से भागों नहीं डट कर सामना करे"।

आधुनिक युग में जैसे ही व्यक्ति अनेक कारणों एवं चिंताओं से तनाव ग्रस्त है, उसमें -१९के संक्रमण के कारण बदली हुई सामाजिक एवं पारिवारिक परिस्थिति तनाववृद्धि का एक कारण है। घर में रोगियों के साथ व्यवहार, बच्चों को पूरा दिन घर में रखने की कोशिश करना, घर से काम कर रहे परिवार के सदस्यों को संभालना, प्रियजनों का स्वास्थ्य, आपकी वित्तीय स्थिति अथवा नोकरी, नींद में कमी या खाने के प्रकार में बदलाव, पुरानी स्वास्थ्य समस्या में बिगाड़, मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों का बिगाड़, तम्बाकू या शराब और अन्य पदार्थों का बढ़ता उपयोग ऐसे अनेक कार्य गृहणी के तनाव में वृद्धि करने का कारण हो सकते हैं।

प्रस्तुत अध्ययन यह जानने हेतु किया गया कि क्या कोविड-१९ संक्रमण के दौरान क्या गृहणीयों ने स्वयं के तनाव का प्रबंध किया? चुकी अध्ययन कर्ता गोंदिया जिले की है इसलिए अध्ययन हेतु गोंदिया जिले की गृहणियों का चुनाव किया गया।

उद्देश्य

कोविड-१९ संक्रमण के दौरान गोंदिया जिले की गृहणियों द्वारा स्वयं के तनाव का प्रबंध किया अथवा नहीं इसका अध्ययन।

उपकल्पना

कोविड-१९ संक्रमण के दौरान गोंदिया जिले की गृहणियों द्वारा स्वयं के तनाव का प्रबंध किया गया।

मर्यादा

- प्रस्तुत अध्ययन गोंदिया जिले तक सीमित है।
- प्रस्तुत अध्ययन केवल गृहणियों तक सिमित है।

समस्या सूत्रण

प्रस्तुत अध्ययन कोविड-१९ संक्रमण के दौरान गृहणियों द्वारा स्वयं के तनाव का प्रबंध से संबंधित है। इसमें अध्ययन हेतु गोंदिया जिले की शहरी एवम ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं का चुनाव किया गया।

कोविड-१९ संक्रमण के कारण देश विदेश में बदली हुई परिस्थिति का व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवन शैली पर परिणाम होता दिखाई दे रहा है। बदली हुई ये परिस्थितीया तनाव वृद्धि का कारण हो सकती है। ऐसे में स्वयं का तनाव प्रबंध करना बहुत आवश्यक है। चुकी गृहणी परिवार का एक महत्वपूर्ण सदस्य हैं, परिवार के सुख एवं शांति की डोर उसी के हाथ में है अतः उसका मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम रहना बहुत आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य एवम तनाव एक दूसरे से संबंधित है। तो क्या इन बदली परिस्थितियों में गृहणी ने स्वयं के तनाव का प्रबंध किया? यह जानने हेतु इस विषय का चुनाव किया गया

संशोधन क्षेत्र का चुनाव

संशोधन हेतु गोंदिया जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र का चुनाव किया गया । जिसमें गोरेगांव, सड़क अर्जुनी ,आमगांव, वड़ेगाव , अर्जुनी मोर, डोंगरगांव, कारंजा, रपेवाड़ा, रावनवाड़ी,काटी, डब्बा, सालेकसा, कटंगिकला, दवनिवाडा, कामठा पिंडकेपार एवं गोंदिया का समावेश है ।

निदर्शन पद्धति का चुनाव

प्रस्तुत अध्ययन हेतु यादृच्छिक नमूना पद्धति का चुनाव किया गया ।

नमूने का आकार

अध्ययन की सफलता हेतु नमूने का आकार महत्वपूर्ण होता है । प्रस्तुत अध्ययन हेतु यादृच्छिक नमूना पद्धति द्वारा कुल ७० गृहणी का चुनाव किया गया ।

संकलित तथ्यो का प्रस्तुतिकरण एवं स्पष्टीकरण

प्रस्तुत अध्ययन गोंदिया जिले की गृहणीयो द्वारा कोविड-१९ संक्रमण के दौरान बदली परिस्थिति से उत्पन्न तनाव का प्रबंध करने से संबंधित है। कोरोना वायरस के प्रकोप के कारण आस पास घटित घटनाओं को देख, साथ ही जो खबरें एवम जानकारी सामने आती है, वे भय एवं चिंता उत्पन्न कर तनाव बढ़ा सकते हैं। ऐसी स्थिति में हम स्वयं के तनाव का प्रबंधन कर अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखना होगा। गोंदिया जिले की गृहणीयो ने अपने तनाव का प्रबंधन किया अथवा नहीं यह जानने के लिए उसकी दिनभर की विविध गतिविधियों संबंधित जानकारी प्रश्नावली द्वारा प्राप्त कर उसे सारणी में प्रस्तुत किया गया है।

सारण क्रमांक १ तनाव कम करने हेतु गोंदिया जिले की गृहणियों द्वारा की जाने वाली शारीरिक गतिविधियों को दर्शाती हैं

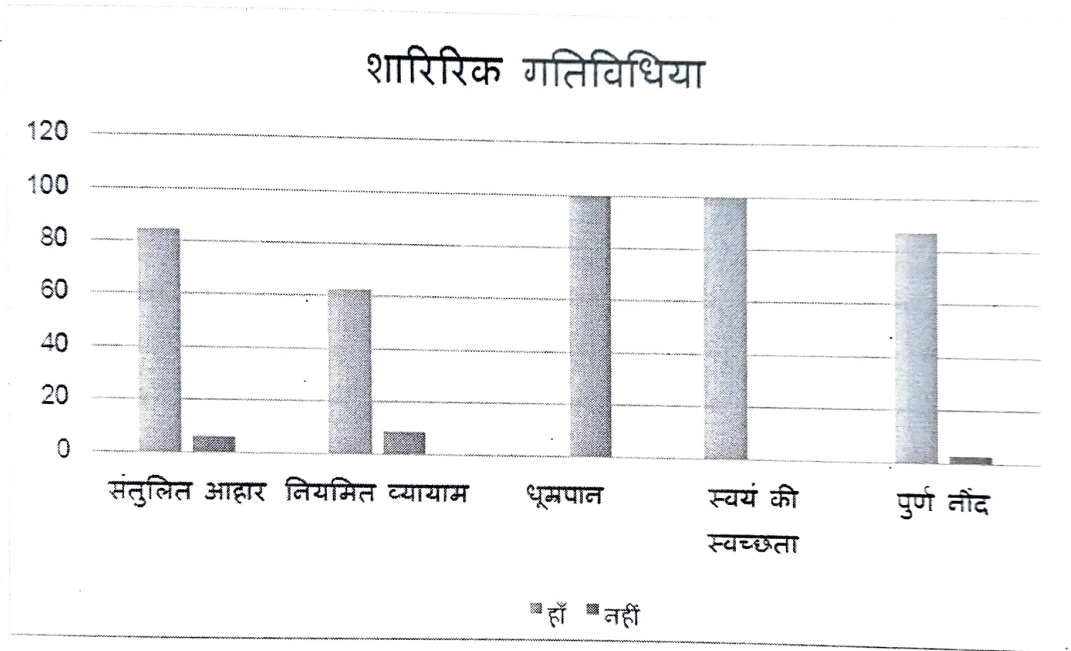
सारणी क्र-१ शारिरिक गतिविधियों संबंधित जानकारी

शारीरिक गतिविधि	हा		नही	
	आवृत्ती	प्रतिशत	आवृत्ती	प्रतिशत
संतुलितआहार सेवन	६६	६४.२८	०४	५.७१
नियमितव्यायाम करते हैं।	४४	६२.८५	०६	८.५७
धूम्रपान करते हैं।	—	—	७०	१००
स्वयं की स्वच्छता का ध्यान रखते हैं।	७०	१००	—	—
पुर्ण नींद लेते हैं।	६८	६७.१४	०२	२.८५

कुछ गतिविधियों द्वारा तनाव कम करने में मदद मिलती है, प्रस्तुत अध्ययन में उन्हीं गतिविधियों संबंधित तथ्य एकत्रित किये गए। स्वस्थ सन्तुलित पोषण युक्त भोजन आपके इम्युन सिस्टम को स्वस्थ रखता है। संतुलित आहार आपके शरीर के रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखता है जिससे आपको अपना मुड़ एवं भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। अतः संतुलित आहार तनाव प्रबंधन में मदद करता है। प्राप्त आकड़ो अनुसार ६४.२८ प्रतिशत गृहणी सन्तुलित आहार का सेवन करती है। संतुलित आहार के साथ साथ नियमित व्यायाम भी तनाव प्रबंधन में सहायक होता है। व्यायाम आपके सिस्टम के भीतर एंडोर्फिन को रिलीज करने में मदद करता है, जो

आपका मुड़ बनाने और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नियमित व्यायाम दिमाग शांत रखने में भी मदद करता है। सर्वेक्षण द्वारा प्राप्त आंकड़े दर्शाते हैं कि ६२.८५ प्रतिशत गृहणी नियमित व्यायाम करती है, जबकि ८.५७ प्रतिशत नियमित व्यायाम नहीं करती। सारणी में दर्शाये अनुसार १०० प्रतिशत गृहणी धूम्रपान नहीं करती, एवं स्वयं की स्वच्छता का भी ध्यान रखती है। अपर्याप्त नींद तनाव बढ़ाती है। पुर्ण नींद दिमाग को शांत एवं कार्यरत रखने में मदद करती है, अतः पुर्ण नींद लेना मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहोत आवश्यक है। अध्ययन में पाया गया कि ६७.१४ प्रतिशत गृहणी पुर्ण नींद लेती हैं।

तनाव प्रबंधन के लिए कुछ मानसिक गतिविधिया भी लाभदायी है, इन्हीं से संबंधित जानकारी एकत्रित की गयी, तथा सारणी में प्रस्तुत की गयी।



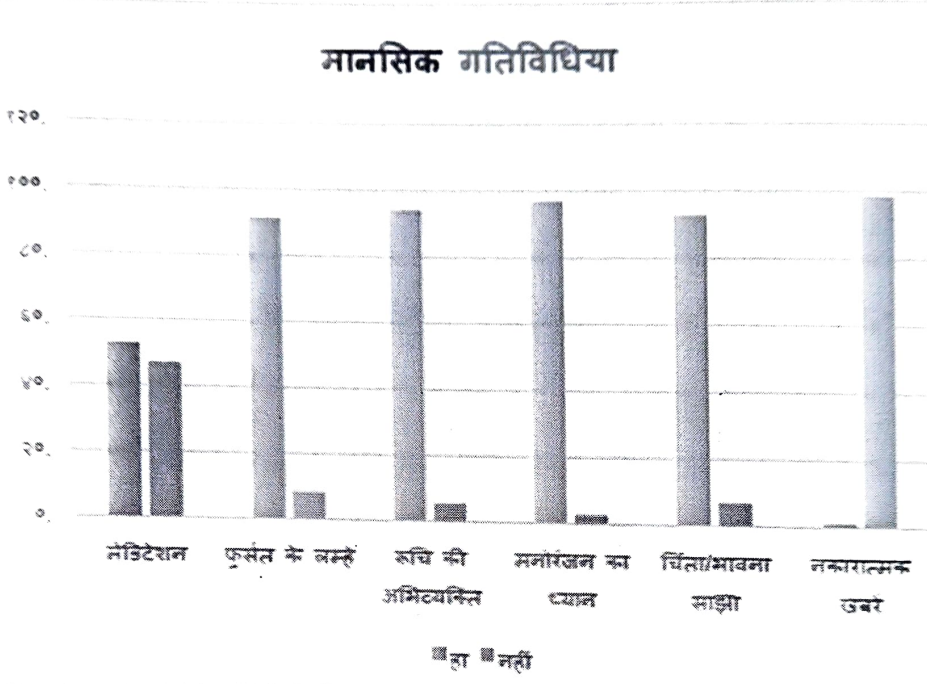
सारणी क्र. २- मानसिक गतिविधियों संबंधित जानकारी

मानसिक गतिविधि	हाँ		नहीं	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
मेडिटेशन करते हैं।	३७	५२.८५	३३	४७.१४
फुर्सत के लम्हे निकालते हैं।	६४	६१.४२	०६	८.५७
रुचि अभिव्यक्ति करते हैं।	६६	६४.२८	०४	५.७१
अपने मनोरंजन का ध्यान रखते हैं।	६८	६७.१४	०२	२.८५
अपनी चिंता / भावना साझा करते हैं।	६५	६२.८५	०५	७.१४
नकारात्मक खबरें सुनते हैं।	०१	१.४२	६६	६८.५७

मेडिटेशन मन एवम दिमाग को शांत करता है, जिससे व्यक्ति प्रसन्न रहता है, चिड़चिड़ापन नहीं रहता, प्राप्त आंकड़े दर्शाते हैं कि ५२.८५ प्रतिशत गृहणी मेडिटेशन करती हैं, ४७.१४ प्रतिशत गृहणी मेडिटेशन नहीं करती है।

स्वयं के लिए फुर्सत के लम्हे निकलना बहुत आवश्यक हैं। इस समय में हम ऐसी गतिविधिया करते हैं, जिससे हमें आनन्द मिलता है। निश्चित रूप से तनाव कम करने में यह मदद करता है। सारणी

मानसिक गतिविधिया



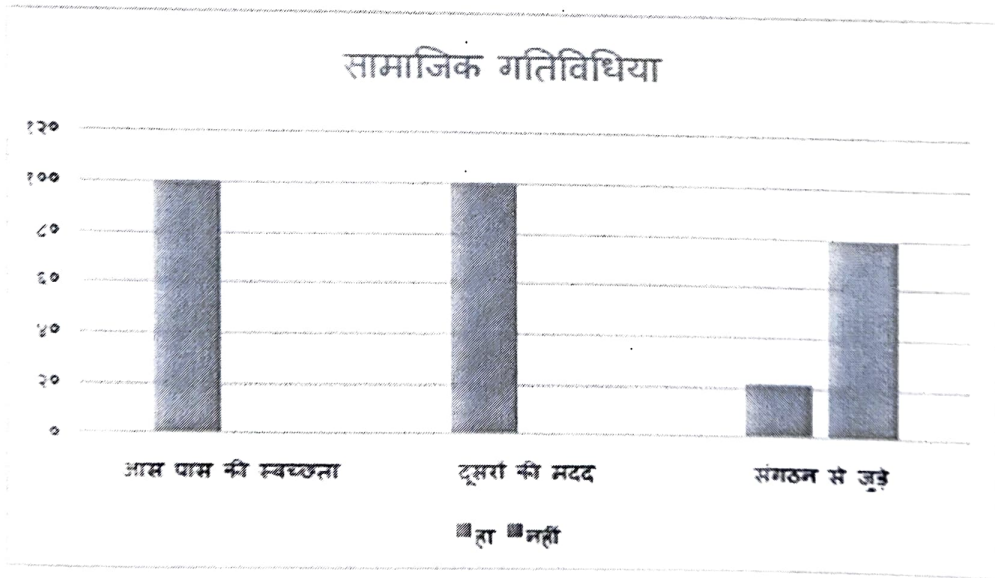
में प्रस्तुत आंकड़े दर्शाते हैं कि ६१.४२ प्रतिशत गृहणी स्वयं के लिए फुर्सत के लम्हे निकालती है, २.५७ प्रतिशत गृहणी अपने लिये फुर्सत के लम्हे नहीं निकालती। मन को प्रसन्न रखने के लिए मनोरंजन भी बहुत आवश्यक है। कोविड-१९ संक्रमण के दौर में हम बाहर निकल मनोरंजन नहीं कर सकते किंतु घर में ही अपने पसंद की गतिविधियों जैसे उपन्यास पढ़ना, टीवी शो या टीवी चैनल पर फिल्म देखना, गाने सुनना आदि द्वारा हम मनोरंजन कर तनाव प्रबंधन कर सकते हैं। सारणी में दर्शाये आंकड़े बताते हैं कि ६७.१४ प्रतिशत गृहणी अपने मनोरंजन का ध्यान रखती है तथा केवल २.२५ प्रतिशत गृहणी स्वयं के मनोरंजन का ध्यान नहीं रखती। चुकी व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है, उसे लोगों से मिलना, बातें करना तथा अपने किसी खास व्यक्ति के पास अपनी चिंता एवं भावना व्यक्त करने से मन हल्का होता है, किसी प्रकार का तनाव या बोझ मन पे नहीं रहता। अध्ययन द्वारा प्राप्त आंकड़े दर्शाते हैं कि ६२.२५ प्रतिशत गृहणी अपनी चिंता तथा भावना दूसरों के साथ साझा करती है। केवल ७.१४ प्रतिशत गृहणी अपनी भावना साझा नहीं करती। कोविड-१९ संक्रमण के चलते मीडिया तथा समाचार पत्रों में अनेक नकारात्मक खबरें सुनने तथा देखने मिल रही है जो चिंता तथा भय निर्माण कर तनाव बढ़ा सकते हैं, ऐसे में अपने तनाव प्रबंधन के लिए ऐसी खबरों से दूर रहना ही ठीक है। प्रस्तुत अध्ययन द्वारा प्राप्त आंकड़े दर्शाते हैं कि ६२.५७ प्रतिशत गृहणी नकारात्मक खबरों को नहीं सुनती।

सारणी क्र. ३- सामाजिक गतिविधियों संबंधित जानकारी

सामाजिक गतिविधि	हां		नहीं	
	आवृत्ति	प्रतिशत	आवृत्ति	प्रतिशत
अपने आसपास के स्थान की स्वच्छता का ध्यान रखते हैं।	७०	१००	---	---
आप दूसरों की मदद के लिए तैयार रहते हैं।	७०	१००	---	---
संगठन से जुड़ी है	१५	२१.४२	५५	७८.५७

व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है, उसे लोगों से मिलना, बात करना, दूसरों की मदद करना, अपने विचारों का आदान प्रदान करना, विविध सामाजिक क्रियाकलापों में सहभागी होना अच्छा लगता है। यह गतिविधिया व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने में भी मदद करती है। कोविड-१९ के संक्रमण ने सामाजिक दूरियां बनाये रखने के लिए व्यक्ति को मजबूर किया है। जो तनाव का कारण हो सकती है। सारणी में दर्शाये आंकड़ों अनुसार १०० प्रतिशत गृहणीया अपने आसपास स्वच्छता का ध्यान रखती है, तथा १०० प्रतिशत गृहणियां दूसरों की मदद के लिए तैयार रहती है जबकि केवल २१.४२ प्रतिशत गृहणियां किसी विश्वास की संगठन से जुड़ी है एवम ७८.५७ गृहणी किसी भी संगठन से नहीं जुड़ी है?

सामाजिक गतिविधिया



निष्कर्ष

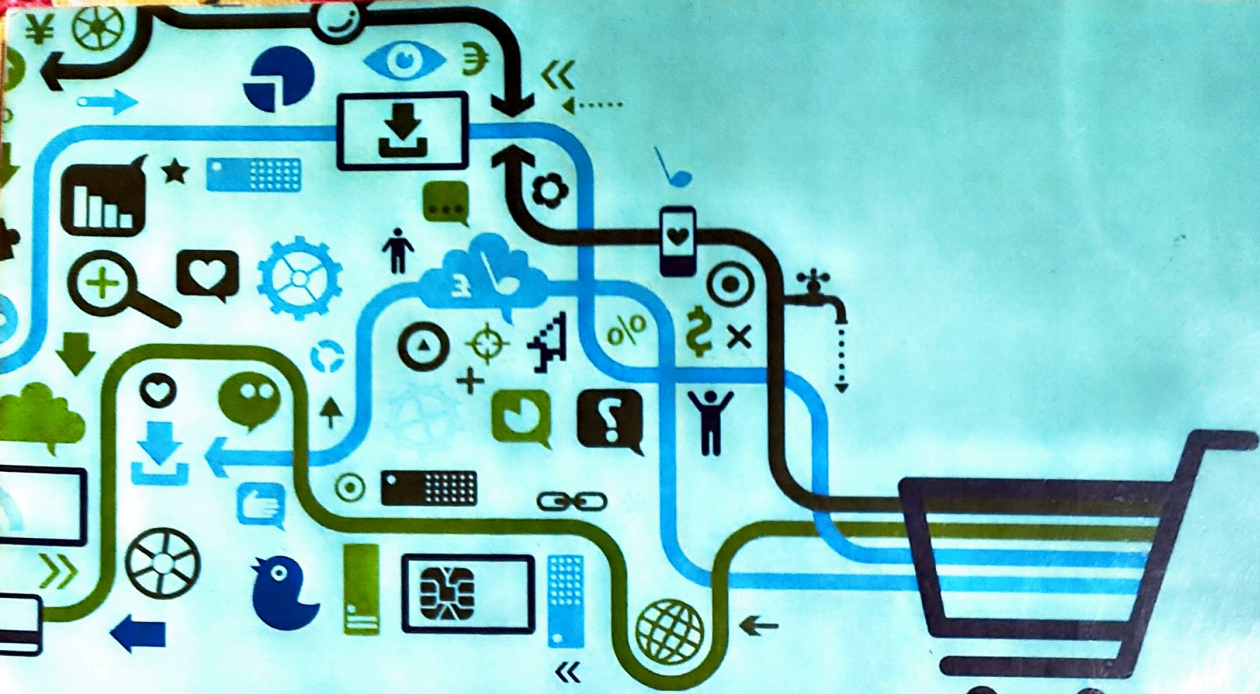
अध्ययन द्वारा प्राप्त आंकड़े यह दर्शाते हैं कि कोविड-१९ संक्रमण के दौरान बदली परिस्थितियों में गोंदिया जिले की गृहणियों ने स्वयं के तनाव का प्रबंधन किया।

संदर्भ ग्रन्थ

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> दिनांक - 25/7/2020
2. <https://www.narayanahealth.org/blog/coronavirus-outbreak-manage-stress/>

दिनांक - 25/7/2020

3. **hi.m.wikioedia.org Date- 25/7/2020**
4. **Http://hindi.momspresso.com Date- 25/7/2020**
5. **https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020312433** Exploring COVID-19 stress and its factors in Bangladesh: A perception-based sstud Author links open overlay panel S.M. Didar-Ul-Islam^a Mohammed A. Mamun^{ce}
6. **https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pa Depretion anxiety among Indians in time of covid-19**
Lockdown Usama Rehman, Mohammad G. Shahnawaz, [...], and Ritika Uniyal
7. **https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0233874**
date 15/8/2020
8. **https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0235305**
date 15/8/2020
9. **https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950** date 15/8/2020
10. **https://www.hindawi.com/journals/usr/2012/635061/** date 15/8/2020



CONTACT FOR SUBSCRIPTION

AJANTA

ISO 9001: 2008 QMS/ISBN/ISSN

Vinay S. Hatole

Jaisingpura, Near University Gate,

Aurangabad (M.S) 431 004,

Cell : 9822620877, 9579260877 Ph: 0240 - 2400877

E-mail : ajanta5050@gmail.com

Website : www.ajantaprakashan.com