IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

वाराणसी शहर में कामकाजी महिलाओं के बीच नौकरी का तनाव और उससे सम्बंधित कारक

सरिता सिंह पटेल[1]
डॉ. सविता सांगवान[2]
[1]शोधकर्ता, गृह विज्ञान विभाग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, झुंझुनूं, राजस्थान
[2]ऐसोसिएट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, श्री जे.जे.टी. विश्वविद्यालय, झुंझुनूं, राजस्थान

सारांश

परिचय :– तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच का एक रिश्ता है जो दुनिया भर में सबसे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं में से एक बन गया है। विश्व स्तर पर, तनाव की व्यापकता से पता चलता है कि 28% पुरुष और 53% महिलाएँ काम–परिवार के तनाव से गुजरते हैं। एशियाई देशों में इसका प्रचलन और भी अधिक है। भारत में 87% महिलाएं काम और परिवार को संभालने के लिए समय को लेकर तनावग्रस्त हैं।

शोध विधि :– वाराणसी शहर की कामकाजी महिलाओं के बीच एक क्रॉस–सेक्शनल विश्लेषणात्मक अध्ययन आयोजित किया गया था। अध्ययन में एक स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक का उपयोग किया गया था। नमूनों की कुल संख्या को उपलब्ध प्रतिशत के अनुसार संगठन की प्रत्येक श्रेणी में विभाजित किया गया था। चयनित सार्वजनिक और निजी संगठन की सभी 183 महिलाओं को एक स्व–प्रशासित संरचित प्रश्नावली दी गई थी। जनसांख्यिकीय, सामाजिक आर्थिक और विभिन्न पर्यावरणीय के साथ–साथ उत्तरदाताओं के नौकरी से संबंधित कारकों की प्रकृति के लिए वर्णनात्मक आंकडे बताए गए थे। चरों के बीच संबंध का पता लगाने के लिए ची–स्क्वायर परीक्षण का उपयोग किया गया था।

निष्कर्ष :– अध्ययन के निष्कर्षों से पता चलता है कि नौकरी के तनाव की कुल व्यापकता 47.5% पाई गई। महिलाओं को कार्यालय में स्वास्थ्य देखभाल लाभ के साथ–साथ उनकी नौकरी के दौरान उचित पारिवारिक सहायता और देखभाल के प्रावधान पर जोर दिया जाना चाहिए।

कुंजी शब्दः– वाराणसी शहर, कामकाजी महिलाऐं, तनाव, कारक।

परिचय

तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच का संबंध है। इसका प्रभाव व्यक्ति और उससे निपटने के लिए उपलब्ध संसाधनों के अनुसार देखा जाता है। व्यावसायिक तनाव, जिसे नौकरी के तनाव के रूप में भी जाना जाता है, को काम से संबंधित कारकों के कारण निराशा, चिंता, चिंता और अवसाद जैसी नकारात्मक भावनात्मक स्थितियों के अनुभव के रूप में परिभाषित किया गया है। नौकरी का तनाव व्यक्तिगत अनुभव और लिंग के आधार पर भिन्न होता है। ऐसा नहीं है कि सभी लोग घटना पर एक जैसी प्रतिक्रिया करते हैं।

कामकाजी महिलाओं के लिए कार्यस्थल पर जीवन कठिन लगता है। एक अध्ययन से पता चलता है कि 28% पुरुषों और 53% महिलाओं ने काम–परिवार के तनाव की सूचना दी। इससे उनकी काम पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता पर भी असर पडता है। शोध से पता चलता है कि दुनिया भर में महिलाएं आराम महसूस करने के लिए शायद ही कभी समय निकाल पाती हैं और ज्यादातर समय तनावग्रस्त रहती हैं और अधिक काम करती हैं। विकासशील देशों की महिलाएं विकसित देशों की महिलाओं की तुलना में अधिक तनाव महसूस करती हैं। भारत में 87% महिलाएं काम और परिवार को संभालने के लिए समय को लेकर तनावग्रस्त हैं।

एक समीक्षा अध्ययन से पता चलता है कि लिंग, शिक्षा स्तर, शिक्षण अनुभव, जीवन की गुणवत्ता, चिंता, अवसाद और मुकाबला करने की शैली ऐसे जोखिम कारक हैं जो तनाव का कारण बन सकते हैं। जर्मन सामान्य चिकित्सकों और अभ्यास सहायकों के बीच किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि महिला सामान्य चिकित्सकों में क्रोनिक तनाव सबसे अधिक था, इसके बाद अभ्यास सहायकों और पुरुष सामान्य चिकित्सकों का नंबर आता है। प्रति सप्ताह काम के घंटों की संख्या में वृद्धि के कारण उच्च दीर्घकालिक तनाव देखा गया।

नौकरी के तनाव से संबंधित कारक हैं उम्र, शिक्षा, वैवाहिक स्थिति, बच्चे, प्रति सप्ताह काम के घंटे, काम की पाली, नौकरी की असुरक्षा, शारीरिक परिश्रम, सामाजिक समर्थन, खतरे का जोखिम, नौकरी की धारणा, नियोक्ता के प्रति रवैया और संघ।

शोध विधि

वाराणसी शहर की कामकाजी महिलाओं के बीच एक क्रॉस–सेक्शनल विश्लेषणात्मक अध्ययन आयोजित किया गया था। अध्ययन में एक स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक का उपयोग किया गया था। चयनित सार्वजनिक और साथ ही निजी संगठन की सभी 183 महिलाओं को दी गई एक स्व–प्रशासित संरचित प्रश्नावली का उपयोग करके डेटा एकत्र किया गया था, जिसे नौकरी तनाव प्रश्नावली से अपनाया गया था। प्रयास पुरस्कार असंतुलन प्रश्नावली (ईआरआईक्यू) एक 16 आइटम प्रयास–इनाम पैमाना है जिसे सीग्रिस्ट एट अल द्वारा डिजाइन किया गया था। जर्मनी में प्रयास–इनाम पैमाने का उपयोग करके नौकरी से संबंधित तनाव की पहचान की जाती है। इस टूल का हिंदी भाषा में अनुवाद किया गया और एक अनुवादक द्वारा अंग्रेजी में इसका पिछला अनुवाद किया गया। इस उपकरण को मान्य और उपयोग किया गया है। 10 प्रतिशत सार्वजनिक और निजी संगठनों को पूर्व परीक्षण के लिए चुना गया था। प्रत्येक संगठन से सफेदपोश महिला कार्यकर्ताओं के समूह को यादृच्छिक रूप से चुना गया था, और उस समूह के सभी सदस्यों को प्रीटेस्टिंग के लिए चुना गया था। 20 से 40 वर्ष आयु वर्ग की सभी कामकाजी महिलाओं को अध्ययन विषय के रूप में चुना गया। जनसांख्यिकीय, सामाजिक आर्थिक और विभिन्न पर्यावरणीय के साथ–साथ उत्तरदाताओं के नौकरी से संबंधित कारकों की प्रकृति के लिए वर्णनात्मक आंकडे बताए गए थे। चरों के बीच संबंध का पता लगाने के लिए ची–स्क्वायर परीक्षण का उपयोग किया गया था।

परिणाम

इस अध्ययन से पता चला कि 40.08 (मानक विचलन ±4.97) के औसत स्कोर पर ईआरआईक्यू द्वारा नौकरी के तनाव की व्यापकता 47.5% थी। प्रतिभागियों की आयु सीमा 20 से 40 वर्ष के बीच थी, जबकि औसत आयु 29 वर्ष थी। अधिकांश कामकाजी महिलाएँ (61.2%) 20–30 वर्ष की आयु वर्ग की थीं। अधिकांश जातीय समूह उच्च जाति समूह (67. 2%) थे। अधिकांश प्रतिभागी (94.0%) अपने पतियों के साथ रह रहे थे। आधे से अधिक प्रतिभागी (51.4%) एकल परिवार के हैं। अधिकांश प्रतिभागियों (43.2%) और उनके पतियों (44.3%) ने स्नातक की डिग्री पूरी कर ली थी। आधे से अधिक महिलाएँ (79.8%) अधिकारियों से नीचे थीं। अधिकांश प्रतिभागी घरेलू संपत्ति से बहुत समृद्ध (59.0%) थे।

लगभग सभी महिलाओं (100%) को परिवार का समर्थन प्राप्त था। महिलाओं का बडा हिस्सा (84.2%) किसी कार्यालय में 7 घंटे या उससे कम काम करता है। अधिकांश लोगों की कार्यालय में एक दिन की शिफ्ट थी (90.7%)। अधिकांश महिलाओं को पिछले वर्ष (58.5%) के भीतर नौकरी से संबंधित कोई समस्या नहीं थी। आधे से अधिक महिलाएँ कामकाजी माहौल (87.4%) से संतुष्ट थीं। अधिकांश महिलाओं (51.9%) के पास पूर्णकालिक अस्थायी नौकरी थी। बहुमत के पास कार्यालय–आधारित कार्य स्थल (85.2%) था। केवल (41.0%) के पास स्वास्थ्य देखभाल लाभ थे, उनमें से अधिकांश (29.0%) के पास केवल एक कर्मचारी के लिए लाभ थे, जबकि 12.0% के पास परिवार के सदस्यों के लिए भी स्वास्थ्य देखभाल लाभ थे।

तालिका संख्या 1 – नौकरी के तनाव के साथ जनसांख्यिकीय और सामाजिक–आर्थिक विशेषताओं का संबंध

उत्तरदाताओं से संबंधित चर	कामकाजी तनाव		कुल	χ^2	Df	P
	हां n (%)	नहीं n (%)				
वर्तमान आयु						
30 वर्ष से कम	60 (53.6)	52 (46.4)	112 (61.2)	4.209	1	0.040*
30 वर्ष से अधिक	27 (38.0)	44 (62.0)	71 (38.8)			
परिवार का प्रकार						
एकल	36 (38.3)	58 (61.7)	94 (51.4)	6.621	1	0.010
संयुक्त	51 (57.3)	38 (42.7)	89 (46.6)			
शिक्षा						
10+2 तक	26 (49.1)	27 (50.9)	53 (29.0)	0.069	1	0.793
स्नातक एवं अधिक	61 (46.9)	69 (53.1)	130 (71.0)			
परिवार का समर्थन						
हां	86 (47.5)	95 (52.5)	181 (99.0)	0.005	1	0.944
नहीं	1 (50.0)	1 (50.0)	2 (1.0)			
कार्यालय में पद						
अफसर	17 (45.9)	20 (54.1)	37 (20.2)	0.047	1	0.828
अफसर से नीचे	70 (47.9)	76 (52.1)	146 (79.8)			

*पी मान <0.05 पर महत्वपूर्ण है, Df = स्वतंत्रता की डिग्री

40.08 (एसडी ± 4.97) के औसत स्कोर पर ईआरआईक्यू द्वारा 183 प्रतिभागियों में से 87 को अपनी नौकरी से तनावग्रस्त पाया गया। अतः व्यापकता 47.5% पाई गई। विभिन्न सामाजिक–जनसांख्यिकीय कारकों में, प्रतिभागी की उम्र ($\chi 2 = 4.209$, $df = 1$, $P = 0.040$) और प्रतिभागी के परिवार का प्रकार ($\chi 2 = 6.621$, $df = 1$, $P = 0.010$) कामकाजी महिलाओं के नौकरी के तनाव से महत्वपूर्ण रूप से जुडे हुए थे। इसी प्रकार, पर्यावरणीय कारकों और नौकरी से संबंधित कारकों की प्रकृति के बीच, कार्यालय में प्रतिभागी का स्वास्थ्य देखभाल लाभ ($\chi 2 = 4.013$, $df = 1$, $P = 0.045$) और स्वास्थ्य देखभाल लाभ का प्रावधान ($\chi 2 = 5.476$, $df = 1$, पी $= 0.019$)) कामकाजी महिलाओं के नौकरी के तनाव से महत्वपूर्ण रूप से जुडे हुए थे।

तालिका संख्या 2 – नौकरी के तनाव के साथ पर्यावरणीय कारकों और नौकरी की प्रकृति का जुडाव

उत्तरदाताओं से संबंधित चर	कामकाजी तनाव		कुल	$\chi 2$	Df	P
	हां n (%)	नहीं n (%)				
दैनिक काम का समय						
7 घण्टे या कम	75 (48.7)	79 (51.3)	154 (84.2)	0.525	1	0.469
7 घण्टे से अधिक	12 (41.4)	17 (58.6)	29 (15.8)			
कार्य वातावरण से संतुष्टि						
हां	74 (62.2)	86 (53.8)	160 (87.4)	0.851	1	0.356
नहीं	13 (56.5)	10 (43.5)	23 (12.6)			
कार्य की प्रकृति						
स्थायी	37 (46.2)	43 (53.8)	80 (43.7)	0.095	1	0.78
अस्थायी	50 (48.5)	53 (51.5)	103 (56.3)			
काम की जगह						
कार्यालय में	75 (48.1)	81 (51.9)	156 (85.3)	2.863	2	0.239
कार्यालय से बाहर	7 (63.6)	4 (36.4)	11 (6.0)			
दोनों जगह	5 (31.2)	11 (68.8)	16 (8.7)			
स्वास्थ्य देखभाल लाभ						
हां	29 (38.7)	46 (61.3)	75 (41.0)	4.013	1	0.045*
नहीं	58 (53.7)	50 (46.3)	108 (59.0)			
स्वास्थ्य देखभाल लाभ प्रावधान						
केवल कर्मचारी	16 (30.2)	37 (69.8)	53 (70.7)	5.476	1	0.019*
परिवार के लिऐ भी	13 (59.)	9 (40.9)	22 (29.3)			

*पी मान <0.05 पर महत्वपूर्ण है, Df = स्वतंत्रता की डिग्री

नौकरी के तनाव से जुडे कारक

कामकाजी महिलाओं के बीच नौकरी के तनाव के आयामों का विश्लेषण करने पर, मानक विचलन 2.46 के साथ 17.65 का उच्चतम औसत स्कोर रिवार्ड स्केल में 9 की रेंज के साथ देखा गया है, इसके बाद मानक विचलन 2.46 और रेंज 16 के साथ 15.31 के औसत स्कोर के साथ अति–प्रतिबद्धता स्केल है। पदोन्नति स्केल 7.66 के औसत स्कोर के साथ एसडी 1.61 के साथ 12 की रेंज, और न्यूनतम औसत स्कोर 4.52 के साथ मानक विचलन 1.16 के साथ सुरक्षा स्केल में 6 की रेंज के साथ। इस शोध में, न्यूनतम संभव मूल्य न्यूनतम रेंज में है और उच्चतम संभव मान अधिकतम सीमा में है।

तालिका संख्या 3 – कामकाजी महिलाओं के बीच पैमाने के अनुसार नौकरी के तनाव का औसत और मानक विचलन

कामकाजी महिलाओं में पैमाने के अनुसार नौकरी का तनाव	श्रेणी	न्यूनतम	अधिकतम	औसत ± मानक विचलन
प्रयासों का पैमाना	9.0	3.0	12.0	7.12±1.69
इनाम का पैमाना	16.0	9.0	25.0	17.65±2.46
प्रतिबद्धता का पैमाना	16.0	6.0	22.0	15.31±2.46
सम्मान का पैमाना	9.0	2.0	11.0	5.47±1.15
पदोन्नति का पैमाना	12.0	3.0	15.0	7.66±1.61
सुरक्षा का पैमाना	6.0	2.0	8.0	4.52±1.16

परिणाम चर्चा

अध्ययन के निष्कर्षों से पता चला कि नौकरी में तनाव की कुल व्यापकता 47.5% पाई गई। तंजानिया में, तनाव की व्यापकता वर्तमान आंकडों के साथ तुलनीय थी। हालाँकि, दिल्ली में, कामकाजी महिलाओं में तनाव की व्यापकता वर्तमान अध्ययन की तुलना में अधिक, यानि 64.6% थी। यह अधिक हो सकता है क्योंकि नौकरी में प्रतिस्पर्धा अधिक से अधिक सक्षम कर्मचारी हो सकती है क्योंकि भारत के दिल्ली में जनसंख्या अधिक है।

इस अध्ययन में, प्रतिभागी की उम्र कामकाजी महिलाओं में तनाव की घटना से जुडी हुई पाई गई। इसी प्रकार, ऑस्ट्रेलियाई श्रमिकों में वृद्ध श्रमिकों की तुलना में युवा श्रमिकों में नौकरी पर नियंत्रण कम था। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि कम उम्र का कर्मचारी किसी भी संगठन को अधिक प्रयास और आउटपुट दे सकता है।

यह अध्ययन प्रतिभागियों के पारिवारिक प्रकार और नौकरी के तनाव के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध दर्शाता है। इस परिणाम का समर्थन करते हुए, भारत में महिलाओं के बीच की गई एक व्यवस्थित समीक्षा से पता चलता है कि आधिकारिक काम के साथ–साथ परिवार में बुजुर्गों और बच्चों की देखभाल तनाव का कारण बनती है और पेशेवर विकास में बाधा बनती है। हमारे समाज में शादी और बच्चे पैदा करने की उम्र के लिए 20–40 साल की उम्र उपयुक्त मानी जाती है। इस आयु वर्ग की महिलाओं को ऑफिस के काम के साथ–साथ अपने परिवार की देखभाल भी करनी पडती है। यह स्थिति महिलाओं के लिए अधिक तनाव का कारण बनती है।

इस अध्ययन में, केवल दो चर प्रतिभागी की उम्र और परिवार का प्रकार कामकाजी महिलाओं के नौकरी के तनाव से महत्वपूर्ण रूप से जुडे थे। इस खोज के साथ विरोधाभासी, मुकोसुलु एट अल। नौकरी की मांग, सहकर्मी समर्थन, अवसाद, चिंता, फोकस, और भावनाओं को व्यक्त करने और आत्म–दोष के साथ तनाव के संबंध की सूचना दी। चर में भिन्नता जनसंख्या विशेषताओं, मूल्यांकन के समय और मूल्यांकन पद्धति में अंतर के कारण हो सकती है।

यह अध्ययन प्रतिभागियों की शैक्षिक स्थिति और नौकरी के तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं दिखाता है। इस निष्कर्ष के विपरीत, उत्तर–पश्चिम इथियोपिया में रहने वाली महिलाओं के बीच किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि प्रतिभागी की शैक्षिक स्थिति नौकरी के तनाव से जुडी थी। शैक्षिक स्थिति का संबंध अध्ययन सेटिंग, उपयोग किए गए उपकरणों, समय के अंतर और अध्ययन जनसंख्या के कारण हो सकता है।

इस अध्ययन के निष्कर्ष से पता चलता है कि प्रतिभागी के पारिवारिक समर्थन और नौकरी के तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है। दूसरी ओर, नीदरलैंड में किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि पारिवारिक समर्थन सहित सामाजिक समर्थन परिवार–से–कार्य संघर्ष को कम करने में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो तनाव को कम करता है। यह भिन्नता इसलिए हुई होगी, क्योंकि इस अध्ययन में, अधिकांश प्रतिभागियों का एकल परिवार था।

यह अध्ययन प्रतिभागी के ड्यूटी घंटे और नौकरी के तनाव की घटना के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं दर्शाता है। इसी तरह, जापान में किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि नौकरी के तनाव और काम के घंटों के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है, यह दर्शाता है कि लंबे समय तक काम करने से श्रमिकों, परिवारों, नियोक्ताओं और समुदाय के लिए व्यापक जोखिम पैदा होते हैं। हालांकि लंबी कामकाजी अवधि के दौरान महिलाओं में कई शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं और पर्याप्त देखभाल और समर्थन की कमी के कारण कामकाजी महिलाओं में तनाव और चिंता का स्तर बढ सकता है।

निष्कर्ष

लगभग आधी कामकाजी महिलाएँ नौकरी के तनाव से पीडित थीं। प्रतिभागी की उम्र, परिवार का प्रकार, कार्यालय में स्वास्थ्य देखभाल लाभ और स्वास्थ्य देखभाल लाभ का प्रावधान जैसे विभिन्न कारक कामकाजी महिलाओं के लिए नौकरी के तनाव के विकास से महत्वपूर्ण रूप से जुडे हुए पाए गए। नौकरी का तनाव दुनिया भर में कामकाजी महिलाओं और पुरुषों को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा बन गया है। भारत जैसे देश में मानसिक स्वास्थ्य के इस पहलू पर सीमित अध्ययन किए गए हैं। नौकरी से संबंधित तनाव की बेहतर समझ हासिल करने के लिए इस मुद्दे पर और अधिक ध्यान दिया जाना चाहिए। इस अध्ययन द्वारा पहचाने गए जोखिम कारकों को कामकाजी महिलाओं की उचित देखभाल, सहायता, परामर्श और शिक्षा के साथ समाज में आसानी से रोका जा सकता है। यह शोध समान सेटिंग्स और पहलुओं में आगे के शोध के संचालन के लिए आधार रेखा के रूप में भी कार्य करेगा।

संदर्भ

1. **फोकमैन एस.(1997),** "सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अवस्थाएं और गंभीर तनाव से निपटना" सोसल साइंस मेड, खण्ड–45, पृष्ठ संख्या–1207–1221
2. **किरियाकौ सी. (2001),** "शिक्षक तनावः भविष्य के शोध के लिए दिशा–निर्देश" एडुक रेव, खण्ड–53, पृष्ठ संख्या 27–35
3. **ताई केएल, एनजी वाईजी, लिम पीवाई (2019),** "मलेशिया में शिक्षकों के बीच बीमारी और तनाव की व्यापकता और उनके संबंधित जोखिम कारकों पर व्यवस्थित समीक्षा" प्लस वन, खण्ड–14, ई0217430
4. **विहमैन ए, केर्सि्टंग सी, थिएलमैन ए, वेल्टरमैन बी (2017),** "सामान्य चिकित्सकों और अभ्यास सहायकों में दीर्घकालिक तनाव की व्यापकताः व्यक्तिगत, अभ्यास और क्षेत्रीय विशेषताएं" प्लस वन, खण्ड–12, ई0176658

5. **लैंड्सबर्गिस पीए (1988),** "स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के बीच व्यावसायिक तनावः नौकरी की मांग का परीक्षण नियंत्रण मॉडल" जर्नल ऑर्ग बिहेव, खण्ड–9, पृष्ठ–217–39
6. **सीग्रिस्ट जे, ली जे, मोंटानो डी. (2014),** "प्रयास–इनाम असंतुलन प्रश्नावली के साइकोमेट्रिक गुण", मेडिकल समाजशास्त्र विभाग, मेडिसिन संकाय, डसेलडोर्फ विश्वविद्यालय, जर्मनी। पृष्ठ–1–28
7. **किटिला एम. (2014),** "तंजानिया जे हायर एजुकेशन में शिक्षा जगत में काम के तनाव की व्यापकता और जुडे कारक।", खंड–3, अंक––1
8. **पाराशर एम, सिंह एम, किशोर जे, पाठक आर, पांडा एम (2017),** "दिल्ली, भारत में एक तृतीयक स्वास्थ्य केंद्र की कामकाजी महिलाओं में तनाव की व्यापकता और सहसंबंध", भारतीय जे मेड स्पेशलिटीज। खण्ड–8, पृष्ठ–77–81
9. **लामोंटेग्ने एडी, क्रनजैकी एल, कवानाघ एएम, बेंटले आर (2013),** "2001–2008 में कामकाजी आस्ट्रेलियाई लोगों के प्रतिनिधि नमूने में मनोसामाजिक कामकाजी स्थितियां: समय के साथ असमानताओं में बदलाव का विश्लेषण" ऑक्युप एनवायरन मेड। खण्ड–70, पृष्ठ संख्या–639–647
10. **बुद्धप्रिया एस. (2009),** "कार्य–परिवार की चुनौतियाँ और कैरियर निर्णयों पर उनका प्रभावः भारतीय महिला पेशेवरों का एक अध्ययन।" विकल्प जे दिसंबर मेकर्स। खण्ड–34, पृष्ठ संख्या–31–45
11. **मुकोसुलु ओ, इब्राहिम एफ, रामपाल एल (2015),** "यूनिवर्सिटी पुत्र मलेशिया स्टाफ मलेशियाई जे मेड हेल्थ साइंस के बीच नौकरी के तनाव की व्यापकता और इसके संबंधित कारक।" खण्ड–11, पृष्ठ संख्या–27–38
12. **गेबेयेहु एस, जेलेके बी (2017),** "बहिर डार सिटी, नॉर्थवेस्ट इथियोपिया में सार्वजनिक स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में काम करने वाले स्वास्थ्य पेशेवरों के बीच कार्यस्थल तनाव और संबंधित कारक", 2017 बीएमसी रेस नोट्स। खण्ड–12, पृष्ठ–249
13. **डैलेन जीवी, विलेम्सन टीएम, सैंडर्स के. (2006),** "सामाजिक समर्थन के विभिन्न स्रोतों के माध्यम से कार्य–पारिवारिक संघर्ष को कम करना", जे वोकेशनल बिहेव। खण्ड–69, पृष्ठ संख्या–462–476
14. **कारुसो सी.सी. (2006),** "लंबे समय तक काम करने के संभावित व्यापक प्रभाव", इंड हेल्थ। खण्ड–44, पृष्ठ–531–6
15. **वैन डेर वेल केए, बाम्बरा सी, ड्रैगानो एन, ईकेमो टीए, लूनाउ टी (2015),** "जोखिम और लचीलापनः स्वास्थ्य असमानताएं, काम करने की स्थिति और बीमारी लाभ व्यवस्थाः 2010 यूरोपीय कामकाजी परिस्थितियों के सर्वेक्षण सोशियोल हेल्थ इलन का विश्लेषण।" खण्ड–37 अंक–1157–1172
16. **डार्बो ए, लिन आईएफ, कुओ एचडब्ल्यू (2016),** "गैंबियन स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों के बीच प्रयास–इनाम असंतुलन और स्व–रेटेड स्वास्थ्य" बीएमसी हेल्थ सर्व रेस। खण्ड–16, अंक–125
17. **लोप्स एसवी, सिल्वा एमसी (2018),** "ब्राजील के दक्षिण में एक संघीय विश्वविद्यालय सिएन सउदे कोलेट के सिविल सेवकों के बीच व्यावसायिक तनाव और संबंधित कारक।", खण्ड–23, पृष्ठ संख्या–3869–3880