



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 8.4
 IJAR 2023; 9(6): 207-210
www.allresearchjournal.com
 Received: 21-03-2023
 Accepted: 23-05-2023

मौसमी पाल

शोधकर्ता, मनोविज्ञान विभाग,
 राधा गोविंद विश्वविद्यालय,
 रामगढ़, झारखंड, भारत

कामकाजी महिलाएं और तनाव प्रबंधन: एक दृष्टिकोण

मौसमी पाल

सारांश

तनाव आज की दुनिया में अपरिहार्य है और यह केवल मानव अस्तित्व की जटिलता के साथ बढ़ने की उम्मीद है। दुनिया भर के देशों के आर्थिक और सामाजिक विकास में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। शोध के अनुसार, दुनिया भर में महिलाओं के पास शायद ही कभी आराम करने का समय होता है और वे ज्यादातर समय चिंतित और अधिक काम करती हैं। कामकाजी महिलाओं को कई तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन दोनों में चुनौतियां महिलाओं की पारंपरिक सामाजिक अपेक्षाएँ घरेलू जिम्मेदारियों से परे विस्तृत हो गई हैं। महिलाएं अपने पुरुष समकक्षों की तुलना में अपने कैरियर की उन्नति में महत्वपूर्ण प्रगति कर रही हैं। एक महिला के लिए यह संभव है कि वह एक कुशल कर्मचारी, बच्चों की देखभाल करने वाली और घर की प्रबंधक की भूमिकाओं को प्रभावी ढंग से पूरा करे। निस्संदेह, चालित महिला के लिए एक दुर्जेय कार्य उन परिस्थितियों को नेविगेट करना है, जिन्हें कई भूमिकाओं की पूर्ति की आवश्यकता होती है, भले ही उनकी परिमाण कुछ भी हो। यह अध्ययन उन चरों की जांच करने का प्रयास करता है जो कार्यबल में महिलाओं द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव में योगदान करते हैं। उत्पादकता और प्रभावकारिता पर इसके प्रभाव के साथ-साथ पेशेवर और व्यक्तिगत दोनों स्थितियों में तनाव के विषय की जांच की जाती है। तनाव को कम करने या रोकने के उद्देश्य से रणनीतियाँ भी तलाशी जाती हैं।

कूटशब्द: पेशेवर, कर्मचारी, प्रगति, सामाजिक विकास और अनुभव

प्रस्तावना

महिलाएं हमारे समाज का अंतर्निहित हिस्सा हैं। समाज की मूल इकाई नारी है। एक महिला से परिवार बनता है, परिवार से घर बनता है और घर से समाज बनता है। परोपकार, अखंडता, समायोजन और सहनशीलता की शक्ति के साथ महिलाएं एक बहुआयामी व्यक्तित्व हैं। वर्तमान युग की महिलाओं का जीवन पुराने दिनों की तुलना में बहुत अलग है वे अपनी पारंपरिक भूमिकाओं को बनाए रखते हुए करियर को शामिल करने के लिए अपने जीवन का विस्तार करने जा रहे हैं। ऑफिस खल्ट होने के बाद महिला घर आती है और अपने बच्चों, पति और घर की देखभाल करती है। उसके कार्यालय के साथ-साथ घर की जिम्मेदारियाँ बहुत ही कठिन कार्यक्रम बनाती हैं। जिस तरह से एक समाज अपनी महिला निवासियों के साथ व्यवहार करता है, उसे समाज के विकास की डिग्री के संकेत के रूप में देखा जा सकता है। ऐसा लगता है कि अधिक से अधिक महिलाएं शिक्षण, बैंकिंग और वित्तीय उद्योग सहित कई क्षेत्रों में नेतृत्व की भूमिका निभा रही हैं। जिन महिलाओं के पास नौकरी है, वे अपने कार्यस्थलों की व्यस्त गति और उन पर रखी गई कई अपेक्षाओं के परिणामस्वरूप बढ़ते दबाव में हैं। कार्यस्थल में प्रतिस्पर्धा के बढ़े हुए स्तर के कारण, अब महिलाओं से उम्मीद की जाती है कि वे केवल दिखावे और नौकरी का उचित हिस्सा करने से ज्यादा कुछ करें। वे अपने राष्ट्र के भविष्य के वास्तविक वास्तुकार हैं। हालाँकि, सफलता का एक दूसरा पक्ष भी है, और वह है कामकाजी महिलाओं के बीच बढ़ते तनाव का स्तर, जो उनके रोजगार की माँगों और उनके परिवारों की अपेक्षाओं को पूरा करने के संघर्ष के कारण हुआ है। तनाव का यह बढ़ा हुआ स्तर उस सफलता का परिणाम है जो कामकाजी महिलाओं ने हासिल की है। महिलाओं के भुगतान वाले काम के साथ आने वाली जिम्मेदारियों के अलावा, महिलाओं के घर और उनके परिवारों के साथ भी दायित्व होते हैं जिन्हें पूरा किया जाना चाहिए। यह अविश्वसनीय करतब दिखाने की जरूरत है।

तनाव

तनाव शब्द मनोविज्ञान के ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी में शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, आर्थिक, या व्यावसायिक परिस्थितियों, घटनाओं या अनुभवों से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक और शारीरिक तनाव या

Corresponding Author:

मौसमी पाल

शोधकर्ता, मनोविज्ञान विभाग,
 राधा गोविंद विश्वविद्यालय,
 रामगढ़, झारखंड, भारत

तनाव के रूप में परिभाषित किया गया है जो प्रबंधन या सहन करना मुश्किल है। एक युवा महिला जो एक वयस्क में परिपक्व हो गई है उसे एक महिला के रूप में संदर्भित किया जाता है। भले ही एक समकालीन महिला का जीवन उसकी पुरखों से काफी अलग हो, फिर भी वह ईश्वर की एक प्यारी रचना है। उनके पास दयालु, ईमानदार, लचीला और सहिष्णु होने की क्षमता वाला एक बहुआयामी व्यक्तित्व है। हम जिन दैनिक गतिविधियों और घटनाओं का सामना करते हैं, वे हमारी मानसिक शारीरिक और भावनात्मक अवस्थाओं में विभिन्न प्रतिक्रियाओं को जन्म दे सकती हैं, जिन्हें आमतौर पर तनाव कहा जाता है। तनाव एक सामान्य अनुभव है जिसका सामना हर किसी को अपने जीवन के किसी न किसी मोड़ पर करना पड़ता है। एक बड़ी प्रणाली में किसी के स्थान के रूप में परिकल्पित भूमिका, तनाव में एक प्रमुख योगदानकर्ता है। आज की तेज-तर्रार आपस में जुड़े समाज में महिलाओं को घर और कमाने वाले की पारंपरिक भूमिकाओं को निभाना चाहिए। कई बाहरी कारक हैं जो हमें दबाव महसूस करवा सकते हैं। कल्पना करने योग्य दैनिक जीवन का हर पहलू। तनाव दो प्रकार के होते हैं रू यूस्ट्रेस, जिसे लाभकारी माना जाता है और संकट जो हानिकारक हो सकता है। तनाव जीवन का एक अनिवार्य पहलू है, अन्य चीजों की तरह। तनाव से संबंधित चर्चाओं में भाग लेना एक चुनौतीपूर्ण कार्य हो सकता है। दैनिक दिनचर्या अक्सर एक निश्चित स्तर के तनाव के साथ होती है। शुक्ला (2017) के शोध के अनुसार काम करने वाली महिलाओं के बीच तनाव के स्तर में उल्लेखनीय असमानता है। कुछ व्यक्ति दबावों से अप्रभावित प्रतीत होते हैं। वे अपना नजरिया और अपना सेंस ऑफ ह्यूमर रखते हैं। वे कठिनाई और आपदा का सामना करने में अपना धैर्य बनाए रखते हैं। अन्य कम संख्या और तनाव की तीव्रता से अभिभूत हो जाते हैं और बिगड़ने लगते हैं। रिश्ते रोजगार और अंत में उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को खो देते हैं। तनाव को किसी जीव के संतुलन को बाधित करने वाली स्थितियों या घटनाओं के लिए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया गया है। विशेष रूप से निष्कर्ष बताते हैं कि कामकाजी महिलाएं उच्च स्तर के तनाव का अनुभव करती हैं। हाल के दशकों में, मनोवैज्ञानिक तनाव की अवधि में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। मूल कारण को नियंत्रण में संशोधन के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। समकालीन समाजों के अध्ययन में व्यक्तियों के व्यवहार पैटर्न और भौतिक और सामाजिक दोनों पर्यावरणीय संदर्भों की परीक्षा शामिल है जिसमें ये समाज कार्य करते हैं। कार्य पद्धति, प्रबंधकीय उद्देश्य, कार्यस्थल का माहौल और कार्य अनुसूची भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। सिंह (2023) के अनुसार, तनाव को वर्गीकृत करने के तीन तरीके हैं रू तनाव के प्रकार (शारीरिक, मनोवैज्ञानिक), व्यक्ति पर प्रभाव, सकारात्मक उत्साह, नकारात्मक संकट), और समय की अवधि के अनुसार वे तनाव के संपर्क में थे (तीव्र जीर्ण)।

तनाव के कारण

- तनावपूर्ण मनोवैज्ञानिक परिवेश जैसे कि कुछ कार्यस्थलों पर देखे जाने वाले और कुछ अपमानजनक संबंध धमकाने सहित बाहरी कारकों के उदाहरण हैं।
- आंतरिक कारकों में संक्रमण या सूजन जैसे चिकित्सा मुद्दों के साथ-साथ चिंता जैसे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे शामिल हैं।

कामकाजी महिलाएं

जब से भारत ने स्वतंत्रता प्राप्त की है, महिलाओं द्वारा महत्वपूर्ण प्रगति की गई है। महिलाएं समाज के सभी क्षेत्रों में पुरुषों के साथ क्षमता में समानता हासिल करने के लिए घरेलू देखभाल करने वालों के रूप में अपनी पारंपरिक स्थिति से आगे बढ़ी हैं।

महिलाओं का समकालीन समूह उन अदृश्य बाधाओं को दूर करने के लिए अत्यधिक प्रेरित है जो उनके कैरियर की उन्नति में बाधा डालती हैं और उनकी व्यावसायिक आकांक्षाओं को प्राप्त करती हैं। फिर भी, सभी व्यक्तियों को एक सहज अस्तित्व का अनुभव नहीं होता है। महिलाओं के पास कई ताकतें होती हैं, जैसे दया, ईमानदारी, लचीलापन और सहनशीलता प्रदर्शित करने की उनकी क्षमता जो उन्हें भगवान की सबसे उल्लेखनीय कृतियों में से एक बनाती है। समकालीन महिलाओं के अनुभव प्राचीन काल से अब तक महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं। व्यक्ति अपनी नियमित जिम्मेदारियों को प्रभावी ढंग से पूरा करते हुए व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास को आगे बढ़ाने की इच्छा रखता है। मातां, अपने दिन के छह से आठ घंटे अपने पेशेवर प्रयासों के लिए समर्पित कर सकती हैं हालांकि, उनके कर्तव्य कार्यस्थल से परे हैं। बड़ी संख्या में महिलाएं इस परिप्रेक्ष्य को बनाए रखती हैं कि उनकी प्राथमिक जिम्मेदारी घर से बाहर पेशेवर काम करने के बजाय अपने घरेलू कर्तव्यों और अपने परिवार की देखभाल करने में निहित है। पेशेवर सफलता का पीछा करने और घर छोड़ने का निर्णय अंततः व्यक्तिगत महिलाओं के विवेक पर छोड़ दिया जाता है। यह धारणा कि एक गृहिणी एक कैरियर-उन्मुख महिला की तुलना में अधिक सम्मान की हकदार है, समकालीन सामाजिक मानदंडों के साथ असंगत है। महिला चिकित्सा पेशेवरों के खिलाफ लिंग आधारित भेदभाव से बचा जाना चाहिए जो मां भी हैं। घर में मुख्य कमाने वाले पुरुष होने की धारणा को बढ़ावा देना उचित नहीं है। यह अनिवार्य है कि सभी व्यक्तियों को सफलता प्राप्त करने और वित्तीय स्थिरता प्राप्त करने के लिए समान अवसर प्रदान किया जाए। मदर्स डे पर काम से घर लौटने पर मातां, अक्सर पारिवारिक कर्तव्यों में व्यस्त रहती हैं। वह अपनी पेशेवर प्रतिबद्धताओं और पारिवारिक जिम्मेदारियों को संतुलित करते हुए एक मांगलिक कार्यक्रम को बनाए रखती हैं। शोध से पता चलता है कि कामकाजी माताएं अपने बच्चों में आत्मनिर्भरता और साधन संपन्नता को बढ़ावा देती हैं क्योंकि वे अक्सर अपने बच्चों के सामने आने वाली हर चुनौती का तत्काल समाधान देने में असमर्थ होती हैं। कई जिम्मेदारियों को संभालने से महिलाओं की मानसिक भलाई पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। नौकरी करना तनाव के खिलाफ सुरक्षात्मक उपाय के रूप में काम कर सकता है और महिलाओं के लिए खुशी में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। मनोवैज्ञानिक और सामाजिक रूप से महिलाएं नियोजित होने से सकारात्मक परिणामों का अनुभव करती हैं। बयान से पता चलता है कि वित्तीय स्थिरता प्रदान करने वाली नौकरी होने से उदासी की भावनाओं को कम किया जा सकता है जो महिलाएं काम करती हैं उन्हें तनाव का अनुभव होने का अधिक खतरा हो सकता है जिससे नैदानिक अवसाद हो सकता है। जो महिलाएं कार्यरत हैं उनमें न केवल अपने व्यक्तिगत लाभ के लिए, बल्कि अपने घरों और व्यापक समुदाय की बेहतरी के लिए भी अपने कौशल और दक्षताओं का उपयोग करने की क्षमता है। संज्ञानात्मक चुनौतियों महत्वपूर्ण सोच और प्रभावी निर्णय लेने जैसी बौद्धिक रूप से उत्तेजक गतिविधियों में संलग्न होने को घर के बाहर समृद्ध अवकाश गतिविधियों के रूप में माना जा सकता है। ये बातचीत उनकी भावनात्मक स्थिति को बेहतर बनाने व्यक्तिगत मूल्य की भावना और आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए एक ट्रिगर के रूप में कार्य करती है। एक आत्मनिर्भर मॉड्रिक स्रोत होने के कारण वे स्वायत्तता सुरक्षा और स्वतंत्रता की विशेषताओं को प्रदर्शित करते हैं। पति या पत्नी की बीमारी या वैवाहिक विघटन की स्थिति में नियोजित महिलाएं अपने परिवार की वित्तीय जरूरतों को पूरा करने की जिम्मेदारी ले सकती हैं। आर्थिक प्रतिकूलता के अलावा, गृहिणियों को अक्सर असंतोष और ग्लानि का अनुभव हो सकता है। बालाजी (2014) ने कार्य-पारिवारिक संघर्षों के कारणों और महिलाओं द्वारा कार्यस्थल पर महसूस किए जाने वाले तनाव की

जांच की। नतीजतन उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि विवाहित महिलाएं कार्यबल में हैं कार्य-पारिवारिक संघर्ष घर के परिणाम के रूप में उत्पन्न हो सकता है जैसे कि घर से दूर बिताए गए घंटों की संख्याएं किसी के शेड्यूल का लचीलापन किसी के परिवार का आकार और किसी की आय पर निर्भर लोगों की संख्या। इन विशेषताओं का विवाहित कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और खुशी पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। साठ प्रतिशत से अधिक कामकाजी महिलाएं अपनी कुंठा अपने परिवारों यानी अपने बच्चों पर निकालती हैं। सभी कामकाजी माताओं में से आधे से भी कम अपने बच्चों की देखभाल के लिए घर पर रहना पसंद करेंगी और सभी कामकाजी महिलाओं में से लगभग पाँचवीं घर से काम करने के विकल्प की सराहना करेंगी। यदि उनके पास विकल्प होता, तो केवल 4 कामकाजी माताएँ अवसर मिलने पर पूर्णकालिक काम करना पसंद करतीं। 10 में से लगभग आठ कामकाजी माताएँ किसी समय अपना करियर छोड़ने की इच्छा व्यक्त करती हैं।

कार्य संतुलन

कार्यबल में महिलाएं अक्सर कई जिम्मेदारियों का प्रबंधन करती हैं, घरेलू कर्तव्यों के साथ अपने पेशेवर दायित्वों को संतुलित करते हुए एक पेंडुलम घड़ी के दोलन के समान। व्यक्ति अक्सर कम व्यस्त अवधि के दौरान उत्कृष्टता प्राप्त करने की सामाजिक अपेक्षाओं का अनुभव करते हैं और एक साथ कई डोमेन की मांगों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने की उनकी क्षमता के बारे में भी चिंतित महसूस कर सकते हैं। पुरुषों की तुलना में महिलाओं के लिए लागत काफी अधिक हो सकती है। कई महिलाओं को घरेलू और पेशेवर जिम्मेदारियों की मांग को संतुलित करने की आवश्यकता होती है, जो उनके पहले से ही महत्वपूर्ण काम के बोझ को और बढ़ा सकती है। एक माँ और पत्नी के रूप में महिलाओं की पारंपरिक लैंगिक भूमिकाओं पर अभी भी घर के भीतर जोर दिया जाता है और यदि कोई महिला घर के बाहर भुगतान रोजगार का चुनाव करती है, तो उसे अतिरिक्त जांच का सामना करना पड़ सकता है। समकालीन समय में, यह व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है कि पेशेवर और व्यक्तिगत दोनों क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करने के लिए कार्य और गैर-कार्य दायित्वों के बीच एक सामंजस्यपूर्ण संतुलन की आवश्यकता होती है। घर के बाहर करियर बनाने की क्षमता व्यक्तियों को घरेलू जिम्मेदारियों से मुक्त करती है, जैसे कि चाइल्डकैर और घर के काम। जो व्यक्ति बहुमत से कम आयु के हैं, उन्हें अक्सर व्यावसायिकता के स्तर के रूप में नहीं माना जाता है जो कार्यस्थल में वांछनीय है। महिलाओं द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव के स्तर अक्सर लचीलेपन के लिए उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने वाले आवास प्रदान करने में उनके कार्यस्थलों की अक्षमता या अनिच्छा से प्रभावित होते हैं। मानक कार्य घंटों से परे भी बिना रुके काम करने के लिए पश्चाताप महसूस करना आम बात हो गई है। खुद पर ध्यान देने के लिए समय निकालना महिलाओं के लिए चुनौतीपूर्ण साबित हुआ है। परिवार, काम और सामाजिक दायित्वों के बीच तालमेल बिटाने की कठिन प्रक्रिया के कारण मेरे पास बहुत कम समय बचा है। इसके अलावा लंबे समय तक काम करने का प्रचलित अभ्यास प्रतिकूल रहने की स्थिति पैदा करता है जैसे नींद की गंभीर कमी और खराब आहार की आदतें। नतीजतन कल्याण की उपेक्षा की जाती है और शरीर और मन से समझौता किया जाता है।

कामकाजी महिलाएं और तनाव

आजादी के बाद से भारत में महिलाओं की स्थिति में काफी सुधार हुआ है। वह केवल एक सक्षम हाउस कीपर से कहीं अधिक विकसित हुई है वह अब अपने प्रेमी के साथ एक बौद्धिक और भावनात्मक स्तर साझा करती है। परंपरागत रूप से पुरुषों द्वारा

चलाए जा रहे करियर में महिलाओं की संख्या में हाल ही में वृद्धि हुई है। साथ ही, कई महिलाओं में तनाव से संबंधित बीमारी के लक्षण दिखाई दे रहे हैं। कामकाजी महिलाओं के लिए स्थिति और भी विकट है। उनके पास काम पर और घर पर परस्पर विरोधी मार्ग हैं जिन्हें पूरा किया जाना चाहिए। कई अध्ययनों ने एक व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर कार्य-पारिवारिक संघर्षों के हानिकारक प्रभावों को दिखाया है। शोध से पता चला है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में कार्य-पारिवारिक समस्याओं, लैंगिक बाधाओं और अपने करियर में उन्नति से अधिक तनाव की रिपोर्ट करती हैं। कार्यस्थल का तनाव बढ़ रहा है, और यह कार्यबल में महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अलग तरह से प्रभावित करता है। उच्च स्तर का तनाव शारीरिक लक्षणों के साथ-साथ मानसिक और व्यवहारिक परिवर्तनों में प्रकट हो सकता है। दबाव के वास्तविक प्रभाव अलग हैं।

अधिक लगातार स्वास्थ्य समस्याएं जो मृत्यु का कारण नहीं बनती हैं, महिला प्रतिनिधियों द्वारा रिपोर्ट की जाती हैं। कार्यबल में महिलाएं बहुत दबाव में हैं क्योंकि उनके पास घर और काम पर बहुत सारी जिम्मेदारियाँ हैं। झांग (2010) अधिकांश आधुनिक परिवार एक कार्य-जीवन संतुलन पर प्रहार करने का प्रयास कर रहे हैं जो माता-पिता दोनों को अपने बच्चों के लिए वहाँ रहने की अनुमति देता है। लेकिन महिलाओं के लिए यह आसान नहीं है क्योंकि उन्हें अक्सर खाना पकाने और सफाई से लेकर अपने बच्चों और बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल तक सब कुछ करना पड़ता है। इस स्थान पर कामकाजी महिलाओं के लिए तनाव और चिंता आम भावनाएँ हैं, खासकर अगर वे असमर्थित घरों से आती हैं। कार्यबल में महिलाएं, चाहे वे अविवाहित हों या विवाहित अधिक तनाव और खराब स्वास्थ्य परिणामों के अधीन हैं। कार्यबल में महिलाएं अक्सर विभिन्न प्रकार के कार्यों की वजह से खुद को उत्साहित महसूस करती हैं।

निष्कर्ष

व्यक्ति के जीवन के दो मूलभूत आयाम काम और परिवार हैं। हालांकि एक व्यापक धारणा है कि ये डोमेन अलग-अलग हैं, वे जटिल रूप से जुड़े हुए हैं। श्रम शक्ति में दोनों लिंगों की समान भागीदारी सभी देशों में आर्थिक प्रगति प्राप्त करने के लिए एक पूर्वापेक्षा है। आधुनिक समय में, उच्च शिक्षा ने महिलाओं के लिए लाभकारी रोजगार खोजना आसान बना दिया है, लेकिन हर कोई तनाव के बारे में बात कर रहा है, जो न केवल उच्च दबाव वाले अधिकारियों बल्कि मजदूरों और झुग्गी निवासियों को भी प्रभावित करता है। महिलाओं के लिए स्वस्थ कार्य-जीवन संतुलन प्राप्त करना कठिन हो सकता है। दोहरी आय वाले परिवारों के उभरने के आलोक में, देखभाल करने वालों, गृहस्थों और रसोइयों के रूप में महिलाओं की पारंपरिक भूमिकाओं में महत्वपूर्ण बदलाव आया है (बिसेन, 2019)। महिलाओं के लिए यह महसूस करना महत्वपूर्ण है कि उनका काम समाज पर सकारात्मक प्रभाव डाल रहा है और वे अपने बच्चों की भलाई से समझौता नहीं कर रही हैं। अपने स्वयं के लाभों को अधिकतम करने के लिए। एक संभावित चिंता यह है कि रोजगार के अवसरों का पीछा करने के लिए अपने बच्चे को परिचित देखभालकर्ताओं के साथ छोड़ते समय कुछ माताओं को अपराधबोध या असुविधा का अनुभव हो सकता है। कार्यस्थल में कुछ महिलाओं के सामने एक चुनौती यह चल रही मान्यता है कि उनका मुख्य उत्तरदायित्व सबसे बढ़कर अपने घर की सुरक्षा करना है। महिलाओं के लिए अपराध की भावनाओं का अनुभव करना आम बात है जब वे अपने बच्चों और परिवार के अन्य सदस्यों की तुलना में अपनी जरूरतों को प्राथमिकता देती हैं। एक साथ दो भूमिकाएँ निभाने की माँग के कारण, वह अक्सर खुद को एक चुनौतीपूर्ण स्थिति का सामना करती हुई पाती है। जीवन स्तर में बढ़ती जटिलता और

प्रतिस्पर्धात्मकता के कारण, तनाव अस्तित्व का एक अनिवार्य और अपरिहार्य पहलू है। आजकल महिलाओं से घर और कार्यस्थल पर दोहरी ड्यूटी करने की अपेक्षा की जाती है।

सही तैयारी और शेड्यूलिंग से काम और पारिवारिक जीवन के बीच तनाव कम करना संभव हो सकता है। कर्मचारियों द्वारा काम और परिवार दोनों की जरूरतों को बराबर महत्व दिया जाना चाहिए। अगर कार्यकर्ता किसी और की राय को महत्व नहीं देते हैं, उत्तरदायित्व, दूसरे को भी असर महसूस होगा। कर्मचारियों को अपने कर्तव्यों और अपने अधिकारों दोनों के प्रति जागरूक होना चाहिए। सॉफ्ट स्किल्स डेवलपमेंट, न्यूरो-भाषाई, व्यक्तित्व विकास और करियर सक्सेशन ड्रापिंग जैसे कार्यक्रम कामकाजी महिलाओं को नए कौशल सिखाकर और उन कौशलों को दूसरों के साथ अभ्यास करने और साझा करने के अवसर प्रदान करके उनके मुकाबला तंत्र को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं।

संदर्भ सूची

1. बिसेन, धरना और बिसेन. शरद कामकाजी महिलाओं की दोहरी भूमिका: तनाव का एक कारण। कृषि। अपडेट, 2019;14(1):28-32.
2. बालाजी आर. महिला कर्मचारियों का कार्य जीवन संतुलन, विज्ञान में अभिनव अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, इंजीनियरिंग और प्रौद्योगिकी, आईएसएसएन 2319.8753. 2014, 3(10),
3. शुक्ला, सण. कामकाजी और गैर.कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर पर एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ होम साइंस. 2017;3(1):349-357.
4. सिंह, जीण. कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव: एक साहित्य समीक्षा। भारतीय मनोविज्ञान का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, आईएसएसएन: 2023;11(1):2349-3429.
5. झांगए एल। चीन के अनुसंधान विश्वविद्यालयों में महिला शिक्षाविदों के बीच नौकरी से संबंधित तनाव के मापन पर एक अध्ययन। फ्रंटियर्स एडुका। चीन, 2010A;5:158-176A.