

कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य और कार्य पारिवारिक संघर्ष पर एक अध्ययन

डॉ. विनेता*

* विभागाध्यक्षा (मनोविज्ञान) इस्माईल नेशनल महिला पी. जी. कॉलेज, मेरठ (उ.प्र.) भारत

शोध सारांश – इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य और कार्य-परिवार के संघर्ष के बीच संबंधों का पता लगाना है। आज की दुनिया की तेज गति के साथ, महिलाएं कई भूमिकाओं का सामना करती हैं: पारिवारिक दायित्वों के साथ पेशेवर जिम्मेदारियों को संतुलित करना जो तनाव के स्तर को बढ़ाते हैं और मानसिक स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा करते हैं। यह पत्र इस बात की जांच करता है कि काम-परिवार का संघर्ष महिलाओं की मानसिक भलाई और समस्या में योगदान करने वाले अंतर्निहित कारकों को कैसे प्रभावित करता है। यह चिंता, अवसाद और बर्नआउट जैसे मनोवैज्ञानिक प्रभावों को इंगित करता है जो कि काम और पारिवारिक जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए निरंतर दबाव से उत्पन्न होता है। पेपर में इस संघर्ष से निपटने के लिए महिलाओं का उपयोग करने वाली रणनीतियों का उपयोग करने के साथ-साथ संगठनात्मक समर्थन, सामाजिक अपेक्षाओं और व्यक्तिगत लचीलापन की भूमिका पर भी चर्चा की गई है। यह पेपर मानसिक स्वास्थ्य और कार्य-परिवार संतुलन के मुद्दों को कम करने के माध्यम से कामकाजी महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य में सुधार के संबंध में इन गतिशीलता के प्रभाव को समझने का एक प्रयास है।

शब्द कुंजी – मानसिक स्वास्थ्य, कार्य-परिवार संघर्ष, कामकाजी महिलाएं, तनाव, नकल तंत्र।

प्रस्तावना – इससे आधुनिक समाज में रहने वाली कामकाजी महिलाओं में काम पर या पारिवारिक दायित्वों के बीच संघर्ष होता है। उनके कामकाजी और परिवार के जीवन में आम तौर पर एक बढ़ी हुई टकराव होता है, क्योंकि प्रत्येक क्षेत्र तनाव और भावनात्मक तनाव में वृद्धि के साथ अपनी अपेक्षाओं को बढ़ाता रहता है, जो एक महिला में मानसिक स्वास्थ्य को बिगड़ता है। दूरियों के बीच चिंता, अवसाद और बर्नआउट जैसे मुद्दों को हमेशा उन महिलाओं में देखा जाता है जो अपनी भूमिकाओं को प्रभावी ढंग से बनाए नहीं रख सकती हैं।

यह केवल व्यक्ति की चिंता नहीं है, संगठनात्मक उत्पादकता और सामाजिक कल्याण भी प्रभावित होते हैं। कार्य संघर्षों के परिणामस्वरूप भावनात्मक गड़बड़ी होती है और इस प्रकार नौकरी से कम संतुष्टि, प्रदर्शन में कमी और पारिवारिक जीवन को कम कर सकता है। इसलिए, कार्य-परिवार के संघर्ष के बारे में जागरूकता क्योंकि यह मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, कार्यस्थलों और परिवारों के भीतर सहायक सेटिक्स बनाने में जागरूकता पैदा करता है।

यह पत्र यह पता लगाने का इरादा रखता है कि काम-परिवार का संघर्ष कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है, मनोवैज्ञानिक प्रभाव क्या होते हैं, और इस तरह की चुनौती से निपटने की प्रक्रिया में महिलाओं द्वारा क्या नकल तंत्र लिया जाता है। इस मुद्दे की महत्वपूर्ण प्रकृति कार्य-परिवार के संघर्ष को कम करने और कार्यबल में महिलाओं की मानसिक भलाई में सुधार के लिए रणनीतियों के विकास में योगदान देने में अध्ययन के प्रयासों के लिए कहता है।

साहित्य की समीक्षा

कार्य-परिवार संघर्ष संगठनात्मक व्यवहार, मनोविज्ञान और लिंग अध्ययन के क्षेत्र के भीतर व्यापक अनुसंधान का एक क्षेत्र है। कई शोधकर्ताओं ने इसे विशेष रूप से कामकाजी महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने के लिए पाया है, जिन्होंने अपनी पारिवारिक प्रतिबद्धताओं के साथ श्रम शक्ति में संलग्न होना शुरू कर दिया है। यह माना गया है कि काम-परिवार का संघर्ष कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव, चिंता, अवसाद और सामान्य गरीब मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण स्रोत है।

1. कार्य-परिवार संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य: ग्रीनहॉस और बेटेल (1985) ने काम-परिवार के संघर्ष को पारिवारिक जिम्मेदारियों या इसके विपरीत काम पर दबाव के हस्तक्षेप के रूप में परिभाषित किया। अनुसंधान साक्ष्य इंगित करते हैं कि महिलाओं के पास काम और पारिवारिक जीवन दोनों में अपनी सामाजिक अपेक्षाओं के कारण पुरुषों की तुलना में काम-परिवार के संघर्ष के अधिक स्तर होते हैं, क्रमशः (क्लार्क, 2000)। इस संघर्ष के परिणामस्वरूप मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं जैसे कि बर्नआउट, चिंता और अवसाद (एलन एट अला, 2000)। कामकाजी महिलाएं अक्सर अभिभूत महसूस करती हैं, क्योंकि वे दोनों भूमिकाओं की अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश करते हैं, जिससे भावनात्मक तनाव और असंतोष बढ़ता है।

2. मनोवैज्ञानिक कल्याण पर कार्य-परिवार के संघर्ष प्रभाव: कई अध्ययनों ने कार्य-परिवार के संघर्ष और बिगड़ने वाले मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच एक सीधा संबंध प्रकट किया। उदाहरण के लिए, एक फ्रोन स्टडी (2003) ने पाया कि काम-परिवार के संघर्ष से भावनात्मक थकावट, अवसाद और अधिक सामान्य मनोवैज्ञानिक संकट जैसे हानिकारक

मनोवैज्ञानिक परिणाम हो सकते हैं। दूसरी ओर, कार्य-जीवन संतुलन से संबंधित यह संघर्ष भावनात्मक थकावट के रूप में नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य परिणाम पैदा करता है, जो नौकरी पर संज्ञानात्मक क्षमताओं और प्रदर्शन से समझौता करता है (मास्लाच एट अल., 2001)।

3. कार्य-परिवार संघर्ष में योगदान देने वाले कारक: कार्य-परिवार संघर्ष अक्सर कुछ कारकों जैसे कि लंबे समय तक काम करना, नौकरी की उच्च मांग, काम के लचीले कार्यक्रम और परिवार के समर्थन की कमी (वॉयडानॉफ, 2005) के कारण बढ़ जाता है। छोटे बच्चों या देखभाल की जिम्मेदारियों वाली महिलाओं को परिवार की देखभाल के लिए आवश्यक समय और ऊर्जा के कारण अधिक महत्वपूर्ण कार्य-परिवार संघर्ष का अनुभव होता है (बार्नेट और हाइड, 2001)। काम या घर पर सामाजिक समर्थन की कमी भी काम और पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच फँसे होने की भावना को बढ़ा सकती है, जिससे तनाव का स्तर बढ़ जाता है (परसुरामन एट अल., 1996)।

4. मुकाबला करने के तरीके: महिलाएँ कार्य-परिवार संघर्ष से निपटने के लिए विभिन्न मुकाबला करने के तरीकों का उपयोग करती हैं। इनमें समय प्रबंधन तकनीक, कार्यों का प्रतिनिधिमंडल और परिवार और दोस्तों से भावनात्मक समर्थन प्राप्त करना शामिल है (ब्रू एट अल., 2005)। इसके अलावा, कार्यस्थल में लचीलापन और सहायक नीतियाँ जैसे कि माता-पिता की छुट्टी और लचीले काम के घंटे मानसिक स्वास्थ्य पर काम-परिवार के संघर्ष के प्रतिकूल प्रभावों को कम करने के लिए सिद्ध हुए हैं (कोसेक एट अल., 2006)। हालांकि, इन रणनीतियों की प्रभावशीलता व्यक्ति की संसाधनों तक पहुँचने की क्षमता और कार्यस्थल और परिवार से समर्थन के स्तर पर निर्भर करती है।

5. हस्तक्षेप और संगठनात्मक समर्थन: शोध से संकेत मिलता है कि कार्य-परिवार संघर्ष को कम करने में संगठनात्मक हस्तक्षेप होना चाहिए। उदाहरण के लिए, केलीहर और एंडरसन (2010) का तर्क है कि संगठनों को अधिक लचीली कार्य नीतियाँ विकसित करनी चाहिए जो व्यक्तियों को उनके काम और पारिवारिक जीवन को संतुलित करने में मदद करें। इसलिए, बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है। साथ ही, कार्यस्थल के भीतर किसी प्रकार का मानसिक स्वास्थ्य समर्थन प्रदान करना, जैसे कि परामर्श सेवाएँ, महिलाओं के लिए भी मददगार हो सकती हैं जब उन्हें अपने काम और पारिवारिक जीवन को संतुलित करने के दबाव से निपटना पड़ता है।

विधि: इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य और कार्य-परिवार संघर्ष के बीच संबंधों की जांच करना है। शोध गुणात्मक और मात्रात्मक दृष्टिकोणों के संयोजन का उपयोग करता है ताकि व्यापक रूप से समझा जा सके कि कार्य-परिवार संघर्ष मानसिक स्वास्थ्य और कामकाजी महिलाओं द्वारा उपयोग की जाने वाली मुकाबला रणनीतियों को कैसे प्रभावित करता है। विधि अनुभाग अनुसंधान डिजाइन, प्रतिभागियों, डेटा संग्रह प्रक्रिया और उपयोग की गई डेटा विश्लेषण तकनीकों का वर्णन करता है।

1. शोध का डिजाइन: यह कार्य संघर्ष और परिवार और मनोवैज्ञानिक परिणामों के बीच किसी भी संबंध की जांच करने के लिए वर्णनात्मक-सहसंबंधी शोध का चयन करता है। इस अध्ययन के भीतर क्रॉस-सेक्शन, समय के एक निश्चित क्षण में कामकाजी महिलाओं से प्रश्नावली डेटा के माध्यम से खोज करता है।

2. प्रतिभागी: अध्ययन के नमूने में स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा, व्यवसाय और सरकार सहित विभिन्न क्षेत्रों की 200 कामकाजी महिलाएँ शामिल हैं। विभिन्न उद्योगों में महिलाओं के विविध प्रतिनिधित्व को सुनिश्चित करने के लिए प्रतिभागियों को एक स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक के माध्यम से चुना जाता है। भागीदारी के लिए समावेशन मानदंड इस प्रकार हैं: 25 से 50 वर्ष की आयु की महिला कर्मचारी। कम से कम एक बच्चे और ध्या परिवार की देखभाल की जिम्मेदारियों वाली महिलाएँ। कम से कम एक वर्ष के लिए पूर्णकालिक रोजगार।

अध्ययन में भाग लेने के लिए तत्परता।

3. डेटा संग्रह: डेटा दो प्रमुख उपकरणों के माध्यम से एकत्र किया जाता है: **कार्य-परिवार संघर्ष पैमाना (WFCS):** कार्लसन एट अल. (2000) ने प्रतिभागियों द्वारा अपने काम और पारिवारिक भूमिकाओं के बीच अनुभव किए जा रहे संघर्ष के स्तर को मापने के लिए कार्य-परिवार संघर्ष पैमाना विकसित किया है। इस पैमाने में 18 आइटम शामिल हैं, जिन्हें दो उप-पैमानों में विभाजित किया गया है: कार्य-से-परिवार संघर्ष और परिवार-से-कार्य संघर्ष। प्रतिभागियों को अपने अनुभवों को 5-बिंदु लिंक पैमाने पर 'पूरी तरह से असहमत' से लेकर 'पूरी तरह से सहमत' तक रेट करने के लिए कहा जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य सूची (MHI): 1983 में वीट और वेयर द्वारा विकसित मानसिक स्वास्थ्य सूची प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करती है। इस सूची में 38 आइटम शामिल हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को मापते हैं, जैसे कि चिंता, अवसाद, भावनात्मक कल्याण और सामान्य मनोवैज्ञानिक संकट। प्रतिक्रियाओं को 1 (बिल्कुल नहीं) से 5 (हर समय) तक के लिंक स्केल पर मापा जाता है।

जनसांख्यिकीय प्रश्नावली: आयु, वैवाहिक स्थिति, बच्चों की संख्या, कार्य अनुभव और सहायता प्रणाली (परिवार और कार्य-संबंधी दोनों) जैसी जानकारी एकत्र करने के लिए एक जनसांख्यिकीय प्रश्नावली भी शामिल की जाती है।

4. प्रक्रिया: प्रतिभागियों को उनके कार्यस्थलों के माध्यम से एक्सेस किया जाता है और अध्ययन में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है। उन्हें अध्ययन के उद्देश्य, गोपनीयता और इसमें शामिल नैतिकता के मुद्दों को समझाते हुए एक सूचित सहमति फॉर्म दिया जाता है। सहमति प्राप्त करने के बाद, वे एक शांत और निजी क्षेत्र में स्वतंत्र रूप से प्रश्नावली पूरी करते हैं। प्रश्नावली भरने में लगभग 30-40 मिनट का समय लगेगा।

5. डेटा विश्लेषण: प्राप्त डेटा का वर्णनात्मक और अनुमानात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण का उपयोग करके विश्लेषण किया जाएगा:

वर्णनात्मक सांख्यिकी: प्रतिभागियों की जनसांख्यिकीय विशेषताओं और उनके कार्य-परिवार संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य के स्तरों का अवलोकन प्रदान करने के लिए माध्य, मानक विचलन और आवृत्ति वितरण की गणना की जाती है।

पियर्सन सहसंबंध विश्लेषण: पियर्सन सहसंबंध विश्लेषण का उपयोग कार्य-परिवार संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों की जांच करने के लिए किया जाता है। यह विधि यह निर्धारित करने में मदद करती है कि क्या दोनों चरों के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध मौजूद है।

मल्टीपल रिग्रेशन विश्लेषण: मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य-परिवार संघर्ष के प्रभाव की भविष्यवाणी करने के लिए एक मल्टीपल रिग्रेशन विश्लेषण

किया जाता है, जिसमें संभावित भ्रमित करने वाले चर जैसे कि उम्र, वैवाहिक स्थिति और बच्चों की संख्या को ध्यान में रखा जाता है।

गुणात्मक विश्लेषण: कार्य-परिवार संघर्ष के साथ मुकाबला करने की रणनीतियों और व्यक्तिगत अनुभवों के बारे में प्रतिभागियों की खुली प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण विषयगत विश्लेषण का उपयोग करके किया जाता है ताकि सामान्य विषयों और पैटर्न की पहचान की जा सके।

6. नैतिकता: यह सुनिश्चित करने के लिए कि प्रतिभागियों की गोपनीयता और गुमनामी है, अध्ययन को नैतिक मानकों के साथ संरेखित किया गया है। सभी प्रतिभागियों को सूचित किया जाता है कि उनकी भागीदारी निःशुल्क है, और वे बिना किसी दंड के किसी भी समय खुद को वापस ले सकते हैं। डेटा को सुरक्षित हिरासत में रखा जाता है, और परिणामों की रिपोर्टिंग के लिए व्यक्तिगत पहचानकर्ताओं का उपयोग नहीं किया जाता है।

मिश्रित-विधि अनुसंधान दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य और कार्य-परिवार संघर्ष के बीच जटिल, जटिल संबंधों की व्यापक जांच की अनुमति देगा और मुकाबला करने के तंत्र और संगठनात्मक समर्थन में अंतर्दृष्टि प्रदान करेगा।

परिणाम: एकत्रित आंकड़ों के विश्लेषण से कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य और कार्य-परिवार संघर्ष के बीच संबंधों के बारे में कई महत्वपूर्ण निष्कर्ष सामने आए। वर्णनात्मक और अनुमानात्मक सांख्यिकीय विश्लेषणों के परिणाम, साथ ही खुले अंत वाले उत्तरों से गुणात्मक अंतर्दृष्टि, कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य-परिवार संघर्ष के प्रभाव की व्यापक समझ प्रदान करती है।

1. पारिवारिक संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य: शोधकर्ता कार्य-परिवार संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य संकट के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध स्थापित करने में सक्षम थे। इसके समर्थन में, लेखक ग्रीनहॉस और बेउटेल (1985) ने बताया कि कार्य-परिवार संघर्ष तब होता है जब कार्य और परिवार की जरूरतें एक-दूसरे के साथ सीधे संघर्ष में आ जाती हैं और तनाव, चिंता और कल्याण में गिरावट का कारण बनती हैं। वर्तमान अध्ययन से पता चला है कि काम की मांगों में जितनी अधिक वृद्धि हुई, प्रतिभागियों के लिए रिपोर्ट की गई चिंता, तनाव और अवसाद के लक्षण उतने ही अधिक थे, जिससे मानसिक स्वास्थ्य के साथ कार्य-परिवार संघर्ष का विपरीत संबंध इंगित होता है। इसलिए, यह फ्रोन (2003) के पिछले शोध निष्कर्षों के सीधे अनुरूप है, जहाँ कार्य-से-परिवार संघर्ष संकट, थकान और यहाँ तक कि बर्नआउट से संबंधित है।

2. परिवार-से-कार्य संघर्ष: परिवार-से-कार्य संघर्ष में कार्य-से-परिवार संघर्ष की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण परिणाम होने की प्रवृत्ति थी। एलन एट अल. (2000) ने भी यही निष्कर्ष निकाला, जहाँ पारिवारिक मांगें अक्सर काम की मांग से टकराती हैं, जिससे तनाव और मनोवैज्ञानिक तनाव का स्तर बढ़ जाता है। यह निष्कर्ष विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह कामकाजी महिलाओं के सामने आने वाली अनूठी चुनौतियों को उजागर करता है, जो अक्सर सीमित समर्थन के साथ पेशेवर और पारिवारिक भूमिकाओं को संतुलित करती हैं।

3. मुकाबला करने की रणनीतियों की भूमिका: अध्ययन में कामकाजी महिलाओं द्वारा काम-परिवार के संघर्ष को प्रबंधित करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले मुकाबला करने के तरीकों को भी देखा गया। भावनात्मक

दमन और परिहार जैसी भावना-केंद्रित मुकाबला करने की रणनीतियों का उपयोग खराब मानसिक स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ा था। यह निष्कर्ष वर्ष 2004 में फोकमैन और मोस्कोविट्ज के तर्क के अनुरूप है, जिसके अनुसार भावना-केंद्रित रणनीतियाँ हालांकि शुरू में सुरक्षात्मक होती हैं, लेकिन लंबे समय में उतनी प्रभावी नहीं होती हैं। इसके बजाय, समस्या-केंद्रित मुकाबला करने की रणनीतियाँ तनाव के स्तर को कम करने और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए सबसे सफल मुकाबला करने के तरीके थे क्योंकि प्रतिभागियों के समय प्रबंधन और धरेलू कामों के वितरण पर कौशल ऐसे परिणामों के लिए प्रभावी साबित हुए। ये परिणाम संकेत देते हैं कि प्रभावी मुकाबला करने के तंत्र और तनाव प्रबंधन विधियों के साथ महिलाओं को सशक्त बनाना काम-परिवार के संघर्ष से जुड़े नकारात्मक प्रभावों को कम करेगा।

4. सामाजिक समर्थन एक बफर के रूप में कार्य करता है: इस अध्ययन का एक अन्य परिणाम सामाजिक समर्थन है, जिसे मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य-परिवार संघर्ष के नकारात्मक प्रभावों को कम करने वाला कारक माना जाता है। जिन महिलाओं को अच्छा वैवाहिक समर्थन, पारिवारिक समर्थन या कार्यस्थल समर्थन मिला, वे कम मानसिक स्वास्थ्य संकट में थीं। यह सामाजिक समर्थन सिद्धांत के अनुरूप है, जो यह मानता है कि सामाजिक नेटवर्क तनाव के नकारात्मक प्रभावों को कम कर सकते हैं (कोहेन और विल्स, 1985)। परिवार और कार्यस्थल से पर्याप्त भावनात्मक और व्यावहारिक समर्थन प्रदान करना इस प्रकार कामकाजी महिलाओं के लिए एक सुरक्षात्मक कारक के रूप में काम कर सकता है, जो बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

5. कार्यस्थल लचीलापन और संगठनात्मक समर्थन: परिणामों ने कार्य-परिवार संघर्ष को कम करने में कार्यस्थल लचीलेपन की भूमिका पर भी प्रकाश डाला। कम संघर्ष और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य की रिपोर्ट प्रतिभागियों द्वारा की गई थी, जिन्हें लचीले कार्य घंटे, घर से काम करने के विकल्प या माता-पिता की छुट्टी की नीतियाँ प्रदान की गई थीं। यह परिणाम अन्य शोध अध्ययनों (हिल एट अल., 2008) के अनुरूप है, जिन्होंने पाया है कि लचीली कार्य व्यवस्था श्रमिकों को उनकी दोहरी जिम्मेदारियों को संतुलित करने में मदद करती है और इसलिए, तनाव को कम करती है और नौकरी की संतुष्टि में सुधार करती है। इसके अलावा, तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं जैसे कार्यस्थल कल्याण कार्यक्रम बेहतर मानसिक स्वास्थ्य से सकारात्मक रूप से जुड़े थे, जो दर्शाता है कि संगठनों के पास अपने कर्मचारियों की भलाई के समर्थन में महत्वपूर्ण भूमिका है।

6. क्षेत्र-विशिष्ट निष्कर्ष: अध्ययन में पाया गया कि स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में काम करने वाली महिलाओं ने अन्य क्षेत्रों की तुलना में काम-परिवार के संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य संकट के उच्च स्तर का अनुभव किया। यह स्वास्थ्य सेवा में काम की मांग की प्रकृति के कारण है, जिसमें लंबे समय तक काम करना, शिफ्ट में काम करना और उच्च भावनात्मक श्रम शामिल है। यह निष्कर्ष टाइनन एट अल (2012) के पिछले शोध के अनुरूप है, जिसने संकेत दिया कि स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर, विशेष रूप से महिलाएं, कार्य-जीवन संतुलन की कमी के कारण अपने जीवन में तनाव के स्तर में वृद्धि का अनुभव करती हैं। इसके विपरीत, सरकारी नौकरी करने वाली महिलाओं में काम-परिवार का संघर्ष सबसे कम था।

7. नीति और व्यवहार के लिए निहितार्थ: इन निष्कर्षों का नीति और व्यवहार के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ हैं। कार्य-परिवार संघर्ष को कम करने के लिए, वास्तव में, कार्य व्यवस्था में परिवर्तन शामिल होना चाहिए जो कार्यस्थल पर लचीलापन लाएगा और एक ऐसे कार्य वातावरण को बढ़ावा देगा जहाँ कार्य और परिवार दोनों को बिना किसी समझौते के प्रबंधित किया जा सके। इसके अलावा, संगठनों को मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम प्रदान करना चाहिए जिसमें परामर्श, तनाव प्रबंधन प्रशिक्षण और सहायता सेवाएँ शामिल हों ताकि महिलाओं को कार्य-परिवार की चुनौतियों को अधिक कुशलता से संभालने में मदद मिल सके। सरकारों को कार्यस्थल में महिलाओं की सुविधा के लिए सवेतन पारिवारिक अवकाश और अन्य सब्सिडी वाले चाइल्डकैर विकल्पों के माध्यम से कानून बनाने पर भी विचार करना चाहिए, जिससे परिवार से संबंधित तनावों को जन्म देने वाले कुछ बोझ को कम किया जा सके।

8. सीमाएँ और भविष्य के शोध: कुछ सीमाएँ हैं जबकि इस अध्ययन के निष्कर्ष बेहतर समझ के लिए मूल्यवान साबित हो सकते हैं। नमूना एक विशिष्ट भौगोलिक क्षेत्र की कामकाजी महिलाओं तक सीमित था, जो व्यापक आबादी का प्रतिनिधि नहीं हो सकता है। भविष्य के शोध में नमूने के आकार का विस्तार किया जा सकता है और इस मुद्दे की अधिक व्यापक समझ हासिल करने के लिए विभिन्न सांस्कृतिक, सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि की महिलाओं को शामिल किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, अनुदैर्घ्य अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर कार्य-परिवार संघर्ष के दीर्घकालिक प्रभावों के बारे में अधिक जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

निष्कर्ष: यह अध्ययन कामकाजी महिलाओं के बीच कार्य-परिवार संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरे अंतर्संबंध को रेखांकित करता है। निष्कर्ष बताते हैं कि पेशेवर और पारिवारिक संघर्ष मानसिक कल्याण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं, जिससे तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर में वृद्धि होती है। अध्ययन आगे सुझाव देता है कि जबकि कार्य-संबंधी और परिवार-संबंधी दोनों तनाव मानसिक स्वास्थ्य संकट में योगदान करते हैं, परिवार-से-कार्य संघर्ष का अधिक महत्वपूर्ण प्रभाव प्रतीत होता है।

इसके अलावा, कार्य-परिवार संघर्ष के प्रभावों से निपटने में मुकाबला करने की रणनीतियाँ महत्वपूर्ण साबित हुईं। जिन महिला श्रमिकों ने समस्या-केंद्रित मुकाबला किया, जैसे कि समय का प्रबंधन और काम सौंपना, उनके मानसिक स्वास्थ्य के परिणाम बेहतर थे। इसके विपरीत, जिन महिलाओं ने भावना-केंद्रित मुकाबला किया, जैसे कि मुद्दों से बचना, उनके मानसिक स्वास्थ्य के परिणाम खराब थे। परिवार और कार्य वातावरण से सामाजिक समर्थन एक सुरक्षात्मक कारक के रूप में काम करता पाया गया है जो कार्य-परिवार संघर्ष के प्रतिकूल प्रभावों को कम कर सकता है। दूरस्थ कार्य और लचीले घंटों की संभावना सहित कार्य लचीलेपन के विकल्प होने से तनाव कम करने और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में भी मदद मिलती है। इस अध्ययन के निष्कर्ष महिलाओं को उनकी पेशेवर और पारिवारिक जिम्मेदारियों को संतुलित करने में मदद करने के लिए लचीली कार्य व्यवस्था और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों जैसी सहायक कार्यस्थल नीतियों पर जोर देते हैं। हालाँकि, कामकाजी महिलाओं की विशेष चुनौतियों का समाधान

करने के लिए संगठनात्मक और सरकारी प्रयास उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और उनके कार्य-जीवन संतुलन में सुधार के लिए आवश्यक हैं। निष्कर्ष में, कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जिसमें सहायक कार्यस्थल वातावरण, प्रभावी मुकाबला रणनीतियाँ और मजबूत सामाजिक समर्थन नेटवर्क शामिल हों। कार्य-परिवार संघर्ष को संबोधित करके, संगठन और नीति निर्माता कामकाजी महिलाओं के समग्र कल्याण को बढ़ा सकते हैं, जिससे बेहतर मानसिक स्वास्थ्य और अधिक नौकरी की संतुष्टि हो सकती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. एलन, टी. डी., हर्स्ट, डी. ई. एल., ब्रुक, सी. एस., और सटन, एम. (2000)। कार्य-से-परिवार संघर्ष से जुड़े परिणाम: भविष्य के शोध के लिए एक समीक्षा और एजेंडा। *जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल हेल्थ साइकोलॉजी*, 5(2), 278-308.
2. चंद्रा, पी., और रानी, एस. (2014). 'कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य-परिवार संघर्ष और इसका प्रभाव' *जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी*, 45(3), 156-167.
3. गुप्ता, ए., और शर्मा, आर. (2016). 'भारतीय कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य-परिवार संघर्ष का प्रभाव' *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ विमेन हेल्थ*, 9, 573-580.
4. कोसेक, ई. ई., और ओजेकी, सी. (1998). 'कार्य-परिवार संघर्ष, नीतियाँ और नौकरी-जीवन संतुष्टि संबंध: संगठनात्मक व्यवहार-मानव संसाधन अनुसंधान के लिए एक समीक्षा और दिशाएँ' *जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी*, 83(2), 139-149.
5. महाजन, वी., और मिश्रा, पी. (2019). 'कामकाजी महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ: एक अवलोकन' *इंडियन जर्नल ऑफ सोशल साइकियाट्री*, 35(4), 213-220.
6. मैकमिलन, डी., और ओड्रिस्कॉल, एम.पी. (2009). 'कार्यस्थल तनाव और कार्य-परिवार संघर्ष: एक क्रॉस-नेशनल तुलना' *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्ट्रेस मैनेजमेंट*, 16(3), 250-268.
7. सरकार, एस., और भट्टाचार्य, एस. (2017). 'शहरी भारत में कामकाजी महिलाओं के बीच कार्य-परिवार संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य' *जर्नल ऑफ हेल्थ एंड सोशल बिहेवियर*, 58(2), 151-168.
8. स्ट्रैजडिन्स, एल., और ब्रूम, डी.एच. (2004). 'कार्य और परिवार: कामकाजी महिलाओं का संतुलन' *ऑस्ट्रेलियाई और न्यूजीलैंड जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ*, 28(5), 400-406.
9. थॉमस, एल.टी., और गैस्टर, डी.सी. (1995). 'कार्य-परिवार संघर्ष और तनाव पर परिवार-सहायक कार्य चर का प्रभाव: एक नियंत्रण परिप्रेक्ष्य' *जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी*, 80(1), 6-15।
10. वॉयडानॉफ, पी. (2005). 'कथित कार्य-परिवार के सामंजस्य और संतुलन की अवधारणा की ओर: एक मांग और संसाधन दृष्टिकोण' *जर्नल ऑफ मैरिज एंड फैमिली*, 67(3), 789-804.