

घर और काम में संतुलन: दरभंगा नगर क्षेत्र के मध्यम वर्गीय परिवारों में कार्यरत महिलाओं के सामने आने वाली चुनौतियाँ

उमा कुमारी¹, डॉ० संतोष कुमार यादव²

शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, साई नाथ यूनिवर्सिटी, रांची, झारखंड¹

शोध निर्देशक, सह प्राध्यापक, शिक्षाशास्त्र विभाग, साई नाथ यूनिवर्सिटी, रांची, झारखंड²

सार

यह अध्ययन दरभंगा नगर निगम क्षेत्र के मध्यवर्गीय परिवारों में कार्यरत महिलाओं, विशेषकर महिला शिक्षिकाओं, द्वारा व्यावसायिक जिम्मेदारियों और घरेलू दायित्वों के बीच संतुलन बनाए रखने में आने वाली बहुआयामी चुनौतियों का विश्लेषण करता है। 300 महिला शिक्षिकाओं को दिए गए संरचित प्रश्नावली के माध्यम से यह अध्ययन समय प्रबंधन, भावनात्मक तनाव और पारिवारिक समर्थन जैसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों की जांच करता है। पाँच-बिंदु लिकर्ट मापक्रम पर एकत्रित डेटा यह दर्शाता है कि कार्यरत महिलाओं के लिए घर और कार्यस्थल की मांगों के बीच संतुलन बनाए रखना एक सतत संघर्ष है। अध्ययन अंत में इन महिलाओं द्वारा झेले जा रहे दोहरे बोझ को कम करने हेतु संस्थागत और पारिवारिक समर्थन तंत्रों का सुझाव प्रस्तुत करता है।

प्रमुख शब्द: कार्यरत महिलाएं, मध्यवर्गीय परिवार, दरभंगा नगर निगम क्षेत्र

परिचय

भारत के समसामयिक सामाजिक-आर्थिक परिवेश में, विशेष रूप से शहरी और अर्ध-शहरी मध्यवर्गीय परिवारों में महिलाओं की कार्यबल में भागीदारी लगातार बढ़ रही है। औपचारिक रोजगार में महिलाओं

की इस बढ़ती उपस्थिति से न केवल आधुनिक भारतीय परिवारों की बदलती आर्थिक आवश्यकताओं का प्रतिबिंब मिलता है, बल्कि महिलाओं की स्वयं की बदलती आकांक्षाओं का भी परिचय होता है। रोजगार अब केवल आर्थिक सहायता का साधन नहीं रह गया है, अनेक महिलाओं के लिए यह व्यक्तिगत विकास, आत्मनिर्भरता, व्यावसायिक पहचान और सामाजिक सशक्तिकरण की एक महत्वपूर्ण राह बन चुका है। महिलाएं पारंपरिक भूमिकाओं को चुनौती देते हुए आर्थिक और सामाजिक दोनों क्षेत्रों में समान भागीदार के रूप में स्थापित होने का प्रयास कर रही हैं। फिर भी, इस सकारात्मक प्रवृत्ति के बावजूद, कार्य जीवन में संक्रमण चुनौतियों से मुक्त नहीं है। मध्यवर्गीय परिवारों की महिलाएं अक्सर पेशेवर यात्रा के साथ-साथ घरेलू जिम्मेदारियों को भी निभाती हैं, जिनमें गृहस्थ प्रबंधन, बाल देखभाल और परिवार के भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति शामिल है। यह द्वैध भूमिकाकृपेशेवर होने के साथ-साथ देखभालकर्ता होने की कृष्कार्य-जीवन असंतुलन नामक एक स्थायी समस्या उत्पन्न करती है। यह असंतुलन न केवल नौकरी की संतुष्टि और कैरियर की प्रगति में बाधा डालता है, बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डालता है। विशेष रूप से शिक्षा जैसे भावनात्मक रूप से मांगलिक क्षेत्रों में कार्यरत महिलाओं के लिए यह दबाव और अधिक होता है। शिक्षण, जहाँ इसके पूर्वानुमेय कार्य समय और सामाजिक सम्मान के कारण महिलाओं के लिए अनुकूल माना जाता है, फिर भी इसमें पर्याप्त भावनात्मक निवेश, समर्पण और लचीलापन आवश्यक होता है।

मध्यवर्गीय परिवारों की महिला शिक्षिकाएं अपेक्षाओं के जटिल जाल से गुजरती हैं। उनसे स्कूल में अच्छा प्रदर्शन करनेकृपाठ योजना तैयार करने, कक्षा प्रबंधन करने, परीक्षाओं के लिए छात्रों को तैयार करनेकृके साथ-साथ घर में घरेलू जिम्मेदारियों को निभाने की उम्मीद होती है। ये ओवरलैपिंग जिम्मेदारियाँ थकान, तनाव और स्वयं को कम आंका जाने की भावना उत्पन्न कर सकती हैं, विशेषकर तब जब संस्थागत समर्थन (जैसे लचीले समय, बाल देखभाल सुविधाएँ) और पारिवारिक सहायता सीमित या अनुपस्थित हो। बढ़ती शिक्षा स्तर और वेतनभोगी रोजगार में बढ़ती भागीदारी के बावजूद, महिलाओं को अभी भी मुख्यतः घर संभालने की जिम्मेदारी दी जाती है, जबकि पुरुष साथी समान रूप से इस बोझ को साझा करने की अपेक्षा नहीं रखते। दरभंगा, जो उत्तर बिहार का सांस्कृतिक रूप से समृद्ध और परंपरागत रूप से स्थिर शहरी केंद्र है, इन गतिशीलताओं की जांच के लिए एक उपयुक्त स्थल प्रदान करता है। यहाँ शिक्षित महिलाओं की संख्या धीरे-धीरे बढ़ रही है जो सरकारी और निजी दोनों संस्थानों में शिक्षण पेशे में प्रवेश कर रही हैं, जिससे यह शहर शहरी भारत के व्यापक रुझानों का सूक्ष्म रूप प्रस्तुत करता है। इस क्षेत्र के सामाजिक-सांस्कृतिक मानदंड पारंपरिक लिंग भूमिकाओं पर जोर देते हैं, इसलिए यह समझना आवश्यक है कि ये मानदंड महिलाओं के रोजगार के अनुभवों, तनाव के स्तर और सामना करने की रणनीतियों को कैसे प्रभावित करते हैं। यह जानना भी जरूरी है कि क्या इन महिलाओं को उनके परिवारों और संस्थानों से पर्याप्त समर्थन प्राप्त होता है, वे अपनी भूमिकाओं को

कैसे देखती हैं, और कार्य एवं गृहस्थ जीवन के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए वे कौन-कौन सी रणनीतियाँ अपनाती हैं।

अतः यह अध्ययन दरभंगा नगर निगम क्षेत्र में कार्यरत 300 महिला शिक्षिकाओं के प्रत्यक्ष अनुभवों पर केंद्रित है। संरचित सर्वेक्षण पद्धति के माध्यम से यह शोध उनके रोजगार निर्णयों को प्रभावित करने वाले कारकों, उनके सामने आने वाली चुनौतियों, और जिन प्रकार के भावनात्मक एवं व्यावहारिक समर्थन पर वे निर्भर हैं, का विश्लेषण करता है। साथ ही यह भी आकलन करता है कि उनके पेशेवर और घरेलू भूमिकाओं के बीच संतुलन या असंतुलन का उनके मानसिक स्वास्थ्य, नौकरी संतोष और व्यक्तिगत उपलब्धि की भावना पर क्या प्रभाव पड़ता है। इन सूक्ष्म वास्तविकताओं को उजागर करके, यह अध्ययन महिलाओं के रोजगार, लिंग समानता और 21वीं सदी के भारतीय मध्यवर्गीय परिवारों की बदलती संरचना पर चल रहे विमर्श में महत्वपूर्ण योगदान देने का लक्ष्य रखता है।

1. भारतीय कार्यबल में महिलाओं की बदलती भूमिका

पिछले कुछ दशकों में भारतीय कार्यबल में महिलाओं की भूमिका में महत्वपूर्ण बदलाव आया है। पारंपरिक रूप से, महिलाओं के रोजगार को अक्सर गौण माना जाता था। यह केवल आर्थिक कठिनाइयों के समय या पारिवारिक परिस्थितियों के कारण अपनाया जाने वाला विकल्प माना जाता था। लेकिन बढ़ती शिक्षा के स्तर, जागरूकता में वृद्धि और शहरी जीवनशैली के व्यापक प्रभाव के कारण महिलाओं के कार्य के प्रति दृष्टिकोण धीरे-धीरे बदल गया है। शहरी और अर्ध-शहरी मध्यवर्गीय परिवारों में, विशेषकर शिक्षित वर्ग के बीच, रोजगार अब केवल आर्थिक आवश्यकता नहीं, बल्कि व्यक्तिगत सशक्तिकरण, सामाजिक पहचान और आत्म-संरचना का माध्यम माना जाने लगा है। आज की कार्यरत महिलाएं घरेलू आय में सक्रिय रूप से योगदान देती हैं, लेकिन इससे भी अधिक महत्वपूर्ण यह है कि वे स्वतंत्र निर्णयकर्ता के रूप में खुद को स्थापित करती हैं, जिनकी अपनी आकांक्षाएं और महत्वाकांक्षाएँ होती हैं। यह परिवर्तन विशेष रूप से दरभंगा जैसे क्षेत्रों में स्पष्ट दिखाई देता है, जहाँ युवा पीढ़ी की महिलाएं ऐसे व्यावसायिक पदों की खोज में हैं जो उन्हें बौद्धिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से विकसित होने का अवसर दें। आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनने और पारिवारिक दायरे से बाहर पहचान पाने की इच्छा अधिक महिलाओं को कार्यबल में शामिल होने के लिए प्रेरित कर रही है। रोजगार महिलाओं को रूढ़ियों को तोड़ने, सामुदायिक जीवन में भाग लेने और अगली पीढ़ी के लिए आदर्श बनने का मंच भी प्रदान करता है।

फिर भी, इन प्रगति के बावजूद कई महिलाओं को गहराई से जुड़े सामाजिक अपेक्षाओं का सामना करना पड़ता है जो व्यावसायिक लक्ष्यों की तुलना में पारिवारिक जिम्मेदारियों को प्राथमिकता देते हैं। तथापि, शिक्षण जैसे व्यवसायों में महिलाओं की बढ़ती उपस्थिति इस दृष्टिकोण में एक बढ़ते बदलाव को दर्शाती

है, जहाँ कार्य अब वैकल्पिक नहीं बल्कि महिला की पहचान और समाज में सार्थक योगदान देने के अधिकार का अभिन्न हिस्सा माना जाता है।

2. दोहरा बोझ: मध्यवर्गीय परिवारों में कार्य-जीवन असंतुलन

मध्यवर्गीय भारतीय परिवारों में, विशेषकर दरभंगा जैसे शहरी और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में, महिलाएं अक्सर पेशेवर और घरेलू जीवन के मांगलव पदजमतेमबजपदह क्षेत्र में फंस जाती हैं। महिला शिक्षिकाओं के लिए यह दोहरा बोझ विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण होता है। जहाँ शिक्षण को महिलाओं के लिए उपयुक्त पेशा माना जाता है क्योंकि इसमें निश्चित कार्य समय और सामाजिक स्वीकृति होती है, वहीं इस कार्य की भावनात्मक और शारीरिक मांगें बहुत अधिक होती हैं। पाठ योजनाएँ तैयार करना, कक्षाओं का प्रबंधन करना, कार्यों का मूल्यांकन करना और विद्यालय की गतिविधियों में भाग लेना शिक्षण को निरंतर मानसिक और भावनात्मक संलग्नता की आवश्यकता होती है। इसी समय, इन महिलाओं से पारंपरिक घरेलू भूमिकाओं—कूँसोई, सफाई, बच्चों की देखभाल, बुजुर्गों का ध्यान रखना और घरेलू दिनचर्या का संचालन—को बिना किसी समझौते के पूरा करने की भी अपेक्षा होती है।

यह निरंतर संतुलन बनाए रखने का प्रयास सामान्यतः कार्य-जीवन असंतुलन के रूप में जाना जाता है। पुरुषों के विपरीत, कार्यरत महिलाओं को घरेलू कार्यों में समानुपातिक सहायता नहीं मिलती, जिससे उनका तनाव और थकान और बढ़ जाती है। अनेक महिलाएं यह अनुभव करती हैं कि उनके पेशेवर योगदान के बावजूद घर पर उन्हें कम महत्व दिया जाता है। पेशेवर अपेक्षाओं और सामाजिक मानदंडों दोनों को पूरा करने का दबाव भावनात्मक थकावट, चिड़चिड़ापन, और यहां तक कि जलीयपन (बर्नआउट) का कारण बन सकता है। स्वयं की देखभाल या व्यक्तिगत विकास के लिए समय एक विलासिता बन जाता है। लचीले कार्य समय, स्थल पर बाल देखभाल, या मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं जैसी संस्थागत सहायता की कमी इस समस्या को और बढ़ा देती है। कई मामलों में, यह तनाव उनके कार्यस्थल की उत्पादकता और परिवार के सदस्यों के साथ भावनात्मक संबंध को प्रभावित करता है।

अपनी सहनशीलता के बावजूद, कैरियर और घरेलू जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाए रखने का संघर्ष कई मध्यवर्गीय कामकाजी महिलाओं के लिए एक मौन युद्ध है, जिसे अक्सर मान्यता या पर्याप्त समर्थन के बिना लड़ना पड़ता है।

3. भारत में शिक्षण एक लिंग-निर्धारित पेशा

भारत में, शिक्षण को लंबे समय से महिलाओं के लिए एक पुरस्कृत और सम्माननीय करियर विकल्प के रूप में माना जाता है, विशेषकर मध्यवर्गीय परिवारों में। इसे अक्सर इसकी निश्चित कार्यकाल, अनुमानित नौकरी की सुरक्षा और पारंपरिक लिंग अपेक्षाओं के अनुरूप होने के कारण पसंद किया जाता

है। यह पेशा व्यापक रूप से घरेलू जिम्मेदारियों के साथ मेल खाने योग्य माना जाता है, जिससे महिलाएं अन्य व्यवसायों की तुलना में काम और घर के बीच संतुलन बनाए रखना अधिक आसान समझती हैं। हालांकि, इस सतही स्वीकृति के पीछे लिंग आधारित अपेक्षाओं और अदृश्य भावनात्मक श्रम का एक जटिल जाल छिपा हुआ है। महिला शिक्षिकाओं से केवल शैक्षिक निर्देश देने की अपेक्षा ही नहीं की जाती, बल्कि उनसे यह भी अपेक्षित होता है कि वे अपने छात्रों की देखभाल करने वाली, भावनात्मक सहारा देने वाली और नैतिक मार्गदर्शक की भूमिका निभाएं। ऐसे कार्य जो अक्सर मान्यता या मुआवजा प्राप्त नहीं करते।

महिला शिक्षिका की यह पोषणशील छवि पारंपरिक रूढ़ियों को मजबूत करती है, जहाँ माना जाता है कि महिलाएं स्वाभाविक रूप से अधिक देखभाल करने वाली और धैर्यवान होती हैं। परिणामस्वरूप, भावनात्मक श्रमकृजैसे छात्र व्यवहार का प्रबंधन करना, संकट के समय समर्थन देना, और शांति तथा संयम बनाए रखना। महिला शिक्षिकाओं से पुरुष शिक्षकों की तुलना में अधिक मांगा जाता है। इसके अतिरिक्त, सामाजिक दृष्टिकोण अभी भी महिलाओं की पेशेवर पहचान को कम आंकता है, और अक्सर उनके काम को पत्नी और माँ के रूप में उनकी भूमिकाओं की तुलना में गौण माना जाता है। इससे वे शैक्षिक संस्थानों में नेतृत्व की भूमिकाओं में कम दिखाई देती हैं और उन्नति के अवसर सीमित हो जाते हैं। इसके अलावा, सरकारी या निजी संस्थानों में शिक्षण के साथ प्रशासनिक दबाव, अभिभावकों की अपेक्षाएं, और कई मामलों में अत्यधिक भीड़-भाड़ वाली कक्षाएं जुड़ी होती हैं। कृपे सभी मानसिक और शारीरिक तनाव को बढ़ाते हैं। अपनी योग्यताओं और समर्पण के बावजूद, महिला शिक्षिकाओं को अक्सर संस्थागत पक्षपात, कम वेतन (विशेषकर निजी स्कूलों में), और शोध या उच्च पदों के अवसरों की कमी का सामना करना पड़ता है। इसलिए, जबकि शिक्षण महिलाओं के लिए एक आदर्श नौकरी लग सकती है, यह गहराई से लिंग मानदंडों से प्रभावित रहता है, जिसके परिणामस्वरूप भावनात्मक श्रम की कम सराहना और पेशेवर विकास में प्रतिबंध होता है।

4. दरभंगा का सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश

दरभंगा, उत्तर बिहार का ऐतिहासिक रूप से महत्वपूर्ण शहर, मैथिली परंपराओं, कला और विद्वता की मजबूत विरासत के साथ एक सांस्कृतिक और शैक्षिक केंद्र के रूप में प्रतिष्ठित है। यह शहर परंपरा और आधुनिकता का अनोखा मिश्रण प्रस्तुत करता है, जहाँ रूढ़िवादी मूल्य अक्सर उभरती प्रगतिशील आकांक्षाओं के साथ सह-अस्तित्व में रहते हैं। दरभंगा के अनेक मध्यवर्गीय परिवारों में पारंपरिक लिंग भूमिकाएँ महिलाओं की जिम्मेदारियों को परिभाषित करती हैं, विशेषकर विवाह, मातृत्व और गृहस्थ प्रबंधन के संदर्भ में। आधुनिक शिक्षा की पहुँच जनसंख्या के एक महत्वपूर्ण हिस्से तक पहुँच चुकी है, और अधिक महिलाएँ अब उच्च शिक्षा और व्यावसायिक करियरकृविशेषकर शिक्षणकृकी ओर बढ़ रही हैं, फिर भी महिलाओं की प्राथमिक भूमिका के रूप में देखभालकर्ता होने का दृष्टिकोण बना हुआ है।

दरभंगा में महिलाओं के लिए रोजगार, हालांकि बढ़ रहा है, फिर भी इसे व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा या सशक्तिकरण की बजाय पारिवारिक सुविधा की दृष्टि से देखा जाता है। विशेषकर शिक्षण को महिलाओं के लिए प्छित पेशा माना जाता है क्योंकि इसमें निश्चित कार्य समय होता है और इसे पोषणशीलता और धैर्य जैसे स्त्रीलिंग गुणों के अनुरूप समझा जाता है। इसके बावजूद, इसका अर्थ यह भी है कि कार्यरत महिलाओं से अपेक्षा की जाती है कि वे बिना किसी समझौते के पारंपरिक घरेलू जिम्मेदारियों के साथ अपने कार्य को संतुलित करें, घरेलू श्रम के पारंपरिक विभाजन में बहुत बदलाव नहीं होता। दरभंगा में अभी भी प्रचलित संयुक्त परिवार व्यवस्था महिलाओं के लिए समर्थन और दबाव दोनों का स्रोत हो सकती है, क्योंकि उन्हें कई पीढ़ियों की अपेक्षाओं के अनुरूप चलना पड़ता है।

संस्कारों, पारिवारिक सम्मान और सामाजिक दृश्यता को लेकर सांस्कृतिक मानदंड भी महिलाओं की गतिशीलता और स्वायत्तता को प्रभावित करते हैं। शहरीकरण और शैक्षिक अवसरों ने धीरे-धीरे दृष्टिकोणों में बदलाव लाया है, फिर भी कई महिलाएं स्वतंत्रता की माँग करने या स्थापित भूमिकाओं को चुनौती देने पर प्रतिरोध का सामना करती हैं। इस प्रकार, दरभंगा का सामाजिक-सांस्कृतिक माहौल न केवल रोजगार के पैटर्न को बल्कि कार्यरत महिलाओं के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक अनुभव को भी गहराई से प्रभावित करता है। इस परिवेश को समझना इस क्षेत्र में महिलाओं के कार्य-जीवन संतुलन और सशक्तिकरण का अध्ययन करने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

उद्देश्य

1. घरेलू और व्यावसायिक कर्तव्यों के प्रबंधन में कार्यरत महिलाओं के सामने आने वाली प्राथमिक चुनौतियों की पहचान करना।
2. कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखने में पारिवारिक सहयोग की भूमिका का आकलन करना।
3. दोहरी जिम्मेदारियों के कारण होने वाले मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक तनाव का मूल्यांकन करना।

अनुसंधान पद्धति

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य दरभंगा नगर निगम क्षेत्र में निवासरत महिला शिक्षिकाओं की रोजगार स्थिति, चुनौतियाँ और सहायता प्रणालियों का अध्ययन करना है। इस लक्षित समूह की प्रतिनिधि समझ सुनिश्चित करने के लिए, 300 उत्तरदाताओं का एक नमूना चुना गया, जो विभिन्न विद्यालय स्तरों और प्रबंधन प्रकारों में शिक्षण पेशे में संलग्न महिलाओं पर केंद्रित था। नमूना चयन की तकनीक के रूप में स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना विधि अपनाई गई, जिससे विद्यालय के प्रकार (सरकारी या निजी), शैक्षिक स्तर (प्राथमिक, माध्यमिक या उच्च माध्यमिक) और आयु वर्ग जैसे विभिन्न वर्गों का संतुलित प्रतिनिधित्व

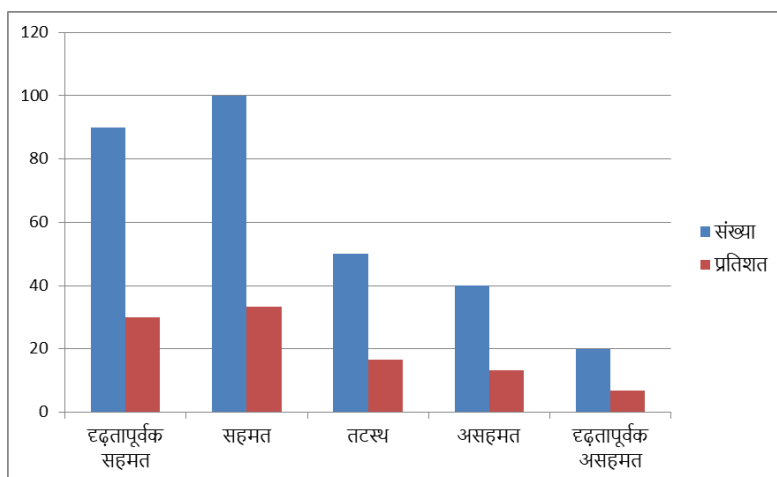
सुनिश्चित किया जा सका। इस विधि ने शिक्षण समुदाय के विविध स्तर शामिल करने में मदद की, जिससे विश्लेषण अधिक व्यापक हो सका। डाटा संग्रह एक संरचित प्रश्नावली के माध्यम से किया गया, जिसे विशेष रूप से नौकरी की संतुष्टि, कार्य-जीवन संतुलन, घरेलू जिम्मेदारियाँ, भावनात्मक कल्याण, और संस्थागत समर्थन जैसे कई आयामों की जानकारी प्राप्त करने के लिए डिजाइन किया गया था। प्रतिक्रियाएँ पाँच-बिंदु वाले लिकर्ट पैमाने पर दर्ज की गईं, जिसमें प्रतिभागी किसी दिए गए कथन के प्रति अपनी सहमति का स्तर 1 (पूर्णतः सहमत) से लेकर 5 (पूर्णतः असहमत) तक व्यक्त कर सकते थे। इस पैमाने ने उत्तरदाताओं के दृष्टिकोण, विश्वास और अनुभवों की सूक्ष्म समझ प्रदान की।

संग्रहीत डेटा की व्याख्या के लिए आवृत्ति विश्लेषण और औसत स्कोर व्याख्या तकनीकों का उपयोग किया गया। आवृत्ति विश्लेषण ने विभिन्न सहमति स्तरों पर प्रतिक्रियाओं के वितरण की पहचान में मदद की, जबकि औसत स्कोर व्याख्या ने उत्तरदाताओं के बीच समग्र प्रवृत्तियों और प्रमुख रुझानों का ज्ञान प्रदान किया। सांख्यिकीय विश्लेषण ने महिला शिक्षिकाओं द्वारा सामना की जाने वाली समस्याओं और विभिन्न जनसांख्यिकीय समूहों में उनके अनुभवों के भिन्नताओं को स्पष्ट रूप से समझने में सहायता की। इस पद्धति ने शोधकर्ता को लिंग, पेशे और सामाजिक गतिशीलताओं के संयोग पर अर्थपूर्ण निष्कर्ष निकालने में सक्षम बनाया, खासकर दरभंगा जैसे शहरी भारतीय संदर्भ में।

डेटा विश्लेषण

तालिका 1 में अपनी नौकरी और घरेलू जिम्मेदारियों, दोनों पर समान समय और ध्यान देता/देती हूँ।

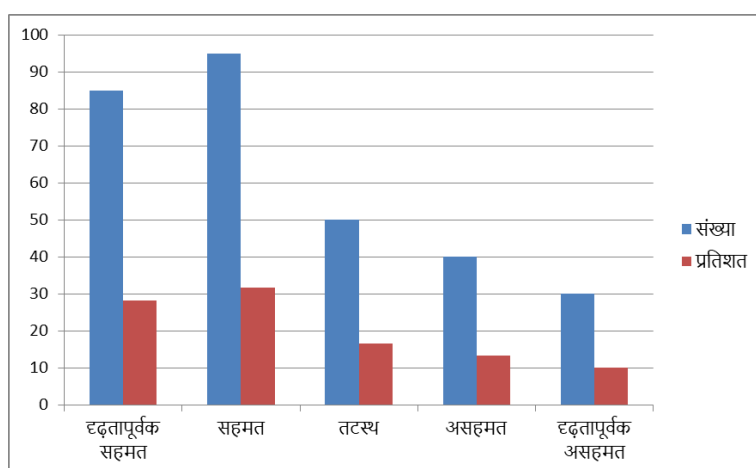
कथन	संख्या	प्रतिशत
दृढ़तापूर्वक सहमत	90	30.0
सहमत	100	33.3
तटस्थ	50	16.7
असहमत	40	13.3
दृढ़तापूर्वक असहमत	20	6.7
कुल	300	100.0



चित्र 1 मैं अपनी नौकरी और घरेलू जिम्मेदारियों, दोनों पर समान समय और ध्यान देता/देती हूँ।

तालिका 2 पर्याप्त सहायता जो मुझे अपने व्यावसायिक और घरेलू कर्तव्यों का प्रबंधन करने में मदद करती है।

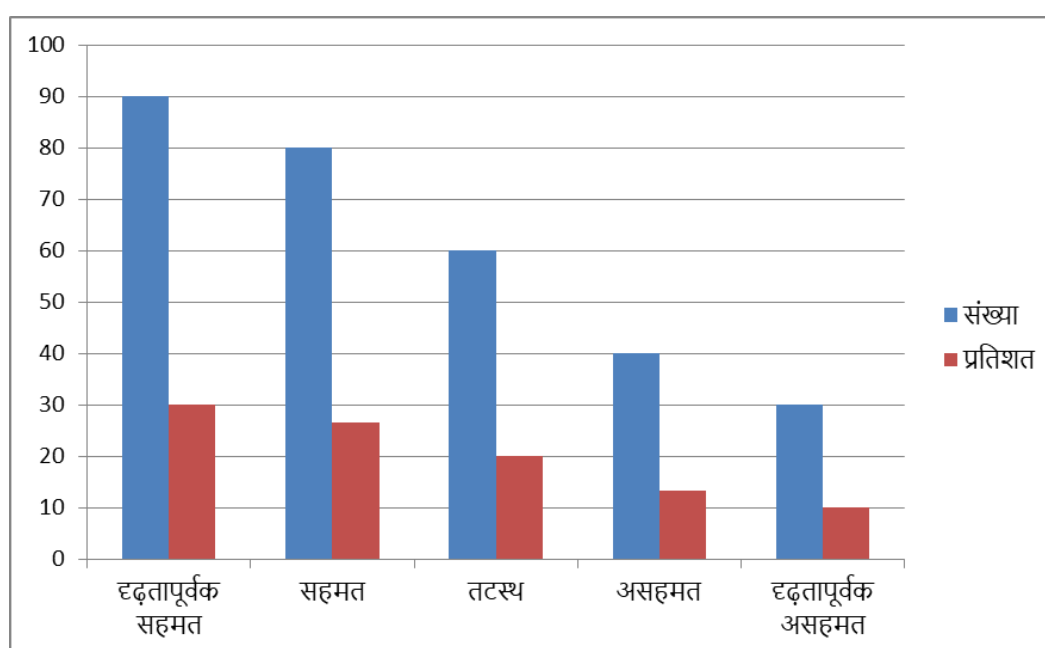
कथन	संख्या	प्रतिशत
दृढ़तापूर्वक सहमत	85	28.3
सहमत	95	31.7
तटस्थ	50	16.7
असहमत	40	13.3
दृढ़तापूर्वक असहमत	30	10.0
कुल	300	100.0



चित्र 2 पर्याप्त सहायता जो मुझे अपने व्यावसायिक और घरेलू कर्तव्यों का प्रबंधन करने में मदद करती है।

तालिका 3 घर और काम के बीच संतुलन बनाने से मुझे भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक तनाव होता है।

कथन	संख्या	प्रतिशत
दृढ़तापूर्वक सहमत	90	30.0
सहमत	80	26.7
तटस्थ	60	20.0
असहमत	40	13.3
दृढ़तापूर्वक असहमत	30	10.0
कुल	300	100.0



चित्र 3 घर और काम के बीच संतुलन बनाने से मुझे भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक तनाव होता है।

तीनों तालिकाओं के विश्लेषण से दरभंगा नगर निगम क्षेत्र की महिला शिक्षकों के बीच कार्य-जीवन संतुलन से जुड़ी चुनौतियों और सहायता प्रणालियों के बारे में बहुमूल्य जानकारी मिलती है। तालिका 1 इंगित करती है कि उत्तरदाताओं का एक महत्वपूर्ण अनुपात (30: पूरी तरह सहमत और 33.3: सहमत) महसूस करता है कि वे अपनी नौकरी और घरेलू जिम्मेदारियों, दोनों पर समान समय और ध्यान दे पाती हैं। हालांकि, 16.7: तटस्थ, 13.3: असहमत और 6.7: पूरी तरह असहमत प्रतिक्रियाओं की मौजूदगी इस बात पर प्रकाश डालती है कि महिलाओं का एक उल्लेखनीय वर्ग अभी भी पेशेवर और घरेलू कर्तव्यों के बीच समय और ध्यान का संतुलित वितरण हासिल करने के लिए संघर्ष करता है। तालिका 2 इस बात की पड़ताल करती है कि क्या महिलाओं को दोनों क्षेत्रों के प्रबंधन में पर्याप्त समर्थन मिलता है। जबकि अधिकांश उत्तरदाता (28.3: पूरी तरह सहमत और 31.7: सहमत) समर्थित महसूस करते हैं

यहाँ, कुल मिलाकर 56.7: उत्तरदाताओं (30: पूरी तरह सहमत और 26.7: सहमत) ने भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक तनाव का अनुभव होने की बात कही है, जो दर्शाता है कि यह दोहरा बोझ उनके मानसिक स्वास्थ्य पर काफी बुरा असर डालता है। केवल एक छोटा सा हिस्सा (13.3: असहमत और 10: पूरी तरह असहमत) इससे उलट दावा करता है, जिससे यह धारणा पुष्ट होती है कि दोनों क्षेत्रों में संतुलन बनाने के प्रयासों के बावजूद, भावनात्मक तनाव एक आम अनुभव बना हुआ है। कुल मिलाकर, ये तालिकाएँ दर्शाती हैं कि हालाँकि कई महिलाएँ दोहरी भूमिकाएँ निभाने के लिए प्रयास कर रही हैं और कुछ हद तक सफल भी हो रही हैं, फिर भी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ गंभीर बनी हुई हैं और बेहतर सहायता प्रणालियों और नीतियों के माध्यम से इनका समाधान किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

अध्ययन मध्यवर्गीय परिवारों में रोजगाररत महिलाओं द्वारा सामना किए जा रहे विविध प्रकार के चुनौतियों को उजागर करता है, विशेष रूप से पेशेवर जिम्मेदारियों और घरेलू कर्तव्यों के बीच संतुलन बनाए रखने के संदर्भ में। शिक्षित होने और स्कूल शिक्षिका जैसे स्थिर, सम्माननीय पदों पर कार्यरत होने के बावजूद, कई महिलाएं कर्मचारी और गृहिणी के दोहरे भूमिकाओं को निभाने में अत्यधिक तनाव का अनुभव करती हैं। आंकड़ों से पता चलता है कि महिला शिक्षिकाओं का एक बड़ा हिस्सा इस दोहरे दायित्व के कारण भावनात्मक और मानसिक बोझ महसूस करता है, जो अक्सर परिवार या संस्थागत समर्थन की कमी के कारण बढ़ जाता है। जहाँ अधिकांश उत्तरदाता व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों भूमिकाओं को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध हैं, वहाँ इस प्रक्रिया के भावनात्मक प्रभाव को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। असंतुलन और थकान की भावना तब और बढ़ जाती है जब पारिवारिक अपेक्षाएँ कठोर रहती हैं और कार्यस्थल की नीतियाँ महिलाओं की आवश्यकताओं के प्रति पर्याप्त संवेदनशील नहीं होतीं। कई मामलों में, महिलाओं से घरेलू देखभालकर्ता की पारंपरिक सामाजिक-सांस्कृतिक अपेक्षाएँ बनी रहती हैं, जबकि उनकी पेशेवर जिम्मेदारियाँ बढ़ती रहती हैं।

इसलिए, परिणाम स्पष्ट रूप से इस मुद्दे के समाधान के लिए द्विपक्षीय दृष्टिकोण की आवश्यकता को दर्शाते हैं। एक ओर, परिवारों में विशेष रूप से जीवनसाथी और वरिष्ठ सदस्यों के बीच साझा जिम्मेदारियों और भावनात्मक समर्थन के महत्व के प्रति जागरूकता और संवेदनशीलता बढ़ानी होगी। दूसरी ओर, संस्थानों और नियोक्ताओं को लचीले कार्य समय, परामर्श सेवाएँ, वेतनयुक्त मातृत्व अवकाश, बाल देखभाल सहायता, और तनाव प्रबंधन कार्यक्रम जैसी लिंग-संवेदनशील नीतियाँ अपनानी होंगी। केवल ऐसे समग्र प्रयासों के माध्यम से ही हम एक ऐसा न्यायसंगत वातावरण बना सकते हैं जहाँ महिलाएं अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन दोनों में बिना अपने स्वास्थ्य को खतरे में डाले उत्कृष्टता प्राप्त कर सकें। इस प्रकार, यह अध्ययन नीति और मानसिकता दोनों में बदलाव का आह्वान करता है

ताकि कामकाजी महिलाओं के लिए संपूर्ण समर्थन सुनिश्चित किया जा सके, विशेषकर शहरी भारत के बदलते सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश में।

संदर्भ

1. भट, एम. ए., और आबिदी, एस. एस. (2019)। कार्य-जीवन संतुलन और महिला कर्मचारियों पर इसका प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च एंड एनालिटिकल रिव्यूज, 6(2), 584-591।
2. चतुर्वेदी, ए. (2017)। भारत में कामकाजी महिलाओं का कार्य-जीवन संतुलनरु चुनौतियों और उनसे निपटने की रणनीतियों पर एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 3(6), 123-128।
3. देसाई, एस., और बनर्जी, एम. (2008)। बातचीत से तय पहचानरु भारत में पुरुष प्रवास और पीछे छूटी पत्नियाँ। जर्नल ऑफ पॉपुलेशन रिसर्च, 25(3), 337-355।
4. गजेंद्रन, आर. एस., और हैरिसन, डी. ए. (2007)। दूरसंचार के बारे में अच्छाई, बुराई और अज्ञाततारु मनोवैज्ञानिक मध्यस्थों और व्यक्तिगत परिणामों का मेटा-विश्लेषण। जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी, 92(6), 1524-1541।
5. गुप्ता, एन., और भटनागर, डी. (2004)। कार्य-जीवन संतुलनरु भारत में आईटी पेशेवरों का एक अध्ययन। कार्य अध्ययन, 53(2), 74-83।
6. कौर, आर., और कौर, पी. (2017)। कार्य-जीवन संतुलनरु महिला कर्मचारियों के सामने आने वाले मुद्दे और चुनौतियाँ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन मैनेजमेंट, 7(2), 34-40।
7. कुमार, एस., और श्रीवास्तव, एस. (2014)। महिला कर्मचारियों में कार्य-जीवन संतुलनरु भारतीय आईटी क्षेत्र में एक अध्ययन। ग्लोबल जर्नल ऑफ मैनेजमेंट एंड बिजनेस स्टडीज, 4(5), 528-534।
8. लोधी, आर. एन., और जमाली, डी. (2016)। भारतीय संगठनों में कर्मचारी उत्पादकता पर कार्य-जीवन संतुलन का प्रभाव। जर्नल ऑफ ह्यूमन रिसोर्स मैनेजमेंट, 4(3), 67-75।
9. महाजन, आर., और सिंह, पी. (2018)। लैंगिक भूमिकाएँ और कार्य-जीवन संतुलनरु भारतीय महानगरों में कामकाजी महिलाओं पर एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंस एंड इकोनॉमिक रिसर्च, 3(6), 3709-3720।
10. मेहता, आर., और राजपूत, एन. (2017)। कार्य-जीवन संतुलन और संगठनात्मक प्रतिबद्धतारु कामकाजी महिलाओं पर एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मैनेजमेंट रिसर्च एंड रिव्यूज, 7(8), 832-840।

11. मिश्रा, ए., और शर्मा, आर. (2019)। कामकाजी महिलाओं में तनाव और उससे निपटने के तरीके। भारतीय संदर्भ में एक अध्ययन। जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड बिहेवियरल साइंस, 7(2), 49-59।
12. नायर, एस. आर. (2015)। कामकाजी महिलाओं में कार्य-जीवन संतुलन में पारिवारिक सहयोग और उसकी भूमिका। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस्ड रिसर्च इन मैनेजमेंट एंड सोशल साइंसेज, 4(4), 25-33।
13. पाटिल, एस., और सावंत, एम. (2018)। महिला कर्मचारियों के सामने कार्य-जीवन संतुलन की चुनौतियाँ। शहरी मध्यम वर्ग की महिलाओं पर एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिजनेस एंड मैनेजमेंट, 13(3), 80-88।
14. सिंह, आर., और कौर, पी. (2020)। भारत में महिला कर्मचारियों में भावनात्मक तनाव और कार्य-जीवन संतुलन। जर्नल ऑफ ऑर्गनाइजेशनल साइकोलॉजी, 20(2), 65-74।
15. श्रीवास्तव, एस. (2014)। भारत में कार्य-जीवन संतुलन के माध्यम से महिला सशक्तिकरण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन कॉमर्स, आईटी एंड मैनेजमेंट, 4(7), 54-58।