



## कामकाजी और गैर-कामकाजी विवाहित महिलाओं में तनाव कम करने के तरीके

<sup>1</sup>दीपा रानी महतो, <sup>2</sup>राजीव पुंधीर, <sup>3</sup>एम. एस. मिश्रा

<sup>1-3</sup>मनोविज्ञान विभाग, मध्यांचल प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18337129>

Corresponding Author: दीपा रानी महतो

### सारांश

महानगरीय क्षेत्रों में महिलाएँ, चाहे वे कामकाजी हों या न हों, अपने परिवार की ज़रूरतों को पूरा करने और उन्हें जीवन की सर्वोत्तम सुविधाएँ प्रदान करने के बोझिल अनुभव के कारण तनाव की उच्च दर से ग्रस्त रहती हैं। स्वतंत्रता के बाद भारत में महिलाओं ने एक लंबा सफर तय किया है। एक कुशल गृहिणी से, आज महिलाओं ने न केवल गृहिणी होने का कौशल और क्षमताएँ हासिल की हैं, बल्कि अपने पुरुषों के बराबर भी हैं। ज़्यादातर कामकाजी महिलाओं को यह ठीक से पता नहीं होता कि अपनी दो नौकरियों को संतुलित करते हुए उन्हें क्या करना चाहिए। आराम करना और जीवन का आनंद लेना सीखना, दैनिक जीवन में आने वाले तनाव से निपटने का एक बेहतरीन तरीका है।

**मूल शब्द:** गैर-कामकाजी, विवाहित, महिलाओं, तनाव, और कामकाजी

### प्रस्तावना

कार्यस्थल पर पुरुषों के समानांतर काम करते हुए, कामकाजी महिलाएँ बच्चों की परवरिश, माता-पिता, शिक्षिका, अपने बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल करने वाली और भी कई भूमिकाएँ निभाती हैं, जो उनके लिए बहुत बोझिल हो जाती हैं। काम की अतिरिक्त ज़िम्मेदारी और बोझ उनके लिए, खासकर छोटे बच्चों वाली कामकाजी महिलाओं के लिए, रोज़मर्रा की परेशानियों या तनाव को बढ़ा देता है, जो निश्चित रूप से उनके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। कार्य-परिवार संघर्ष पर अधिकांश शोध इस धारणा पर आधारित रहे हैं कि भूमिका सिद्धांत और भूमिका की कमी के अनुसार, कई भूमिकाएँ अनिवार्य रूप से तनाव पैदा करती हैं। पिछले 15 वर्षों में कार्य-परिवार से जुड़े परिणामों का व्यापक अध्ययन किया गया है और इन्हें व्यक्ति और संगठन के लिए महत्वपूर्ण पाया गया है, जैसे अनुपस्थिति, काम छोड़ने का इरादा, और नौकरी, परिवार और जीवन से

संतुष्टि में कमी। इसके अतिरिक्त, नकारात्मक मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य परिणाम कार्य-परिवार संघर्ष के उच्च स्तर से संबंधित पाए गए हैं।

नारी ईश्वर की एक महान रचना है, एक बहुमुखी व्यक्तित्व जिसमें परोपकार, सत्यनिष्ठा, अनुकूलनशीलता और सहनशीलता की शक्ति है। वर्तमान युग की महिलाओं का जीवन पुराने दिनों की तुलना में बहुत अलग है। स्वतंत्रता के बाद भारत में महिलाओं ने एक लंबा सफर तय किया है। एक कुशल गृहिणी से, आज महिलाओं ने न केवल गृहिणी होने का कौशल और क्षमताएँ हासिल की हैं, बल्कि अपने पुरुषों के बराबर भी हैं। यह महिलाओं की नई पीढ़ी है, जो अपने सपनों का करियर बनाना चाहती है। लेकिन यह जीवन सभी के लिए आसान नहीं है। हालाँकि मनोवैज्ञानिकों के बीच तनाव की सटीक परिभाषा के बारे में बहुत कम सहमति है, लेकिन यह आम सहमति है कि तनाव तब उत्पन्न होता है जब किसी जीव पर पड़ने वाली माँगें असामान्य शारीरिक,

मनोवैज्ञानिक या भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का कारण बनती हैं।

मनुष्यों में, तनाव कई स्रोतों से उत्पन्न होता है और सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की प्रतिक्रियाओं का कारण बनता है। शहरीकरण और आधुनिकीकरण की बढ़ती गति के कारण भारतीय परिवारों में तेज़ी से बदलाव आ रहे हैं। सभी वर्गों की भारतीय महिलाओं ने वेतनभोगी व्यवसायों में प्रवेश किया है। इससे नए रास्ते खुले हैं, जागरूकता बढ़ी है और व्यक्तिगत विकास की आकांक्षाएँ बढ़ी हैं। आर्थिक दबाव के साथ-साथ यह महिलाओं के कार्यबल में प्रवेश करने के निर्णय को प्रभावित करने में सहायक रहा है।

यह बात आम है कि कामकाजी महिलाएँ आमतौर पर अपनी दोहरी भूमिका के उचित निर्वहन को लेकर बहुत स्पष्ट नहीं होती हैं। माना जाता है कि घर से बाहर काम करने और वेतन कमाने की नई भूमिका के परिणामस्वरूप, बदले हुए संदर्भ ने कामकाजी महिलाओं के लिए भूमिका मिश्रण पैदा कर दिया है। यह भ्रम पुरानी भूमिका और नई भूमिका के बीच संतुलन बनाने में महिला की अयोग्यता के कारण उत्पन्न होता है। नौकरियों में प्रवेश के कारण भारतीय कामकाजी महिलाएँ आमतौर पर जिन भूमिका संघर्षों के लिए खुली होती हैं, वे सबसे पहले 'अंतर-भूमिका संघर्ष' हैं।

### साहित्य समीक्षा

पटेल, चिराग. (2021) <sup>[1]</sup>. समाज में महिलाएँ अनेक भूमिकाएँ निभाती हैं। कई बार ये भूमिकाएँ उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में अतिरिक्त दबाव और समय की कमी लाती हैं। कुछ महत्वपूर्ण भूमिकाएँ जो वे आमतौर पर निभाती हैं, वे विवाह के बाद की भूमिकाएँ हैं। विवाह पति-पत्नी के बीच प्रेम, स्नेह, सम्मान और साझेदारी का मिलन है। चूँकि वर्तमान में महिलाओं की भूमिकाएँ नई प्रतिबद्धताओं, अर्थात् करियर-उन्मुखता के साथ-साथ पारिवारिक जीवन के प्रति प्रतिबद्धता, के साथ और अधिक चुनौतीपूर्ण होती जा रही हैं। इसलिए, इस अध्ययन का उद्देश्य वैवाहिक संतुष्टि के संदर्भ में कामकाजी और गैर-कामकाजी विवाहित महिलाओं की तुलना करना था। यह अनुमान लगाया गया था कि वैवाहिक संतुष्टि के संदर्भ में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा। विशिष्ट समावेशन मानदंडों का उपयोग करते हुए, उद्देश्यपूर्ण और आकस्मिक प्रतिचयन तकनीक द्वारा अध्ययन के लिए असम के लखीमपुर जिले से 60 महिलाओं (30 कामकाजी और 30 गैर-कामकाजी महिलाओं) का एक नमूना चुना गया। डॉ. प्रमोद कुमार और डॉ. कंचना रोहतगी द्वारा विकसित वैवाहिक समायोजन सूची का उपयोग करके आँकड़े एकत्र किए गए और वर्णनात्मक सांख्यिकी का उपयोग करके उनका विश्लेषण किया गया।

अजयन, अर्शा. (2021) <sup>[2]</sup>. अनुभव किया गया तनाव व्यक्ति के जीवन में नियंत्रण और अनियमितता की हानि की भावनाओं को एकीकृत करता है, कितनी बार व्यक्ति को

दैनिक जीवन की कुंठाओं और परेशानियों के साथ समझौता करना पड़ता है, व्यक्ति के जीवन में हो रहे परिवर्तनों से अनुभव की गई चिंता और विभिन्न स्थितियों से निपटने की अपनी क्षमता में आत्मविश्वास। कार्य-जीवन संतुलन इस बात पर निर्भर करता है कि कोई व्यक्ति इससे कितनी अच्छी तरह निपट सकता है। इस शोध अध्ययन का आधार यह था कि अनुभव किया गया तनाव कार्य-जीवन संतुलन को बदलने में एक प्रमुख अप्रदूत हो सकता है। शोध का उद्देश्य विवाहित और अविवाहित कामकाजी महिलाओं के बीच कार्य-जीवन संतुलन पर अनुभव किए गए तनाव के प्रभाव की तुलना और खोज करना था। मूल्यांकन के लिए इस्तेमाल किए गए उपकरण कोहेन के अनुभव किए गए तनाव पैमाने (पीएसएस) और पारीक और पुरोहित के कार्य-जीवन संतुलन पैमाने (डब्ल्यूएलबी) थे। डेटा का विश्लेषण करने के लिए उपयोग की जाने वाली अनुमानित सांख्यिकी एक स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण थी, ताकि प्रभाव का पता लगाने के लिए नमूना समूहों और पियर्सन के उत्पाद क्षण सहसंबंध के बीच अंतर की तुलना सरल प्रतिगमन के साथ की जा सके।

चौरे, सतीश. (2021) <sup>[3]</sup>. सूचना पुस्तिका विकसित करने के उद्देश्य से चयनित क्षेत्रों में रहने वाली कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर का आकलन करें। उद्देश्य: 1. कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर का आकलन करना। 2. गैर-कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर का आकलन करना। 3. कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर की तुलना करना। सामग्री और विधियाँ: इस अध्ययन में अपनाया गया शोध दृष्टिकोण मूल्यांकनात्मक दृष्टिकोण है। गैर-प्रयोगात्मक वर्णनात्मक तुलनात्मक शोध डिज़ाइन का उपयोग किया गया था। नमूना गैर-संभाव्यता सुविधाजनक नमूनाकरण तकनीक द्वारा चुना गया था, नमूना आकार 120 (60 कामकाजी महिलाएँ और 60 गैर-कामकाजी महिलाएँ) था। परिणाम: 1. 85% कामकाजी महिलाओं में गंभीर तनाव (स्कोर 18-25) था और उनमें से 15% में मध्यम तनाव (स्कोर 26-33) था। 3. नौकरीपेशा महिलाओं में औसत तनाव स्कोर 22.5 था, जबकि बेरोजगार महिलाओं में यह 26.2 था। इस परीक्षण का Z-मान 118 डिग्री स्वतंत्रता के साथ 7.8 था। संगत p-मान छोटा (0.05 से कम) था, इसलिए शून्य परिकल्पना अस्वीकृत है।

राशिद, और डार, मोहम्मद और अन्य। (2022)। <sup>[4]</sup>. अनुमानित तनाव पैमाने द्वारा मापी गई विवाहित कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर का आकलन करना 2. तनाव से निपटने के संसाधन सूची द्वारा मूल्यांकित विवाहित कामकाजी महिलाओं में मुकाबला करने के स्तर को निर्धारित करना। 3. उनके चयनित जनसांख्यिकीय चर के साथ विवाहित कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर और मुकाबला करने के स्तर के बीच संबंध का पता लगाना। यादृच्छिक रूप से

चुनी गई 93 विवाहित कामकाजी महिलाओं का मानकीकृत उपकरण (अनुमानित तनाव पैमाना और तनाव से निपटने के संसाधन सूची) और जनसांख्यिकीय चर द्वारा मूल्यांकन किया गया। 21 सितंबर 2021 से 21 दिसंबर 2021 तक तीन महीने की अवधि के लिए डेटा एकत्र करने के लिए ऑनलाइन सर्वेक्षण पद्धति को अपनाया गया था। निष्कर्षों से पता चला कि 72% विवाहित कामकाजी महिलाओं में उच्च तनाव का स्तर था, 22% में मध्यम तनाव का स्तर था और केवल 6% में निम्न तनाव का स्तर था डेटा विश्लेषण SPSS | IBM SPSS सांख्यिकी 26 का उपयोग करके किया गया था।

सिंह, रश्मि एट अल. (2021) [5, 13]. वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी और बेरोजगार विवाहित महिलाओं के आत्म-सम्मान की तुलना उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण के संदर्भ में करना है। नमूनों में 25 से 60 वर्ष की आयु की 50 सक्रिय विवाहित (उत्तर प्रदेश प्राथमिक सरकारी शिक्षिका) और 50 बेरोजगार विवाहित महिलाएँ शामिल थीं। रोसेनबर्ग आत्म-सम्मान पैमाना (1965), प्रशांत और अरोड़ा का हिंदी अनुकूलन (1988), और जीवन प्रत्याशा से संतुष्टि (एसडब्ल्यूएलएस; डायनर एट अल; 1993)। आँकड़ों के विश्लेषण के लिए SPSS का उपयोग करते हुए सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। कामकाजी महिलाओं में बेरोजगार महिलाओं की तुलना में आत्म-सम्मान और आत्म-सम्मान काफ़ी ज़्यादा पाया गया है। इस अंतर का कारण यह हो सकता है कि रोज़गार बेहतर आत्म-सम्मान और मनोवैज्ञानिक कल्याण से जुड़ा है।

### शोध पद्धति

यह शोध डिजाइन धनबाद में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के सामान्य तनाव कारकों को निर्धारित करने के लिए खोजपूर्ण और तुलनात्मक है। तालमेल स्थापित करने के बाद, प्रत्येक प्रतिभागी को व्यक्तिगत रूप से दोनों पैमाने दिए गए। पैमाने में दिए गए सभी निर्देशों का सख्ती से पालन किया गया। डेटा संग्रह का तरीका सर्वेक्षण पद्धति और क्षेत्रीय गतिविधि पर आधारित होगा। प्राथमिक डेटा संग्रह व्यक्तिगत साक्षात्कार पर आधारित होगा। मैं एकत्रित किए जाने वाले डेटा की आवश्यकता के अनुसार प्रश्रवली तैयार करूँगा।

### डेटा विश्लेषण

तनाव मुक्ति के तरीके सुख की लालसा को समाप्त करते हैं और किसी भी परिस्थिति का सामना बिना किसी भय और निराशा के करने के लिए तैयार रहते हैं। तनाव मुक्ति के तरीके व्यक्ति को अपने परिवेश के साथ व्यवहारिक समायोजन की स्थिति में लाते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि, विवाहित कामकाजी महिलाओं को या तो इन तरीकों की जानकारी नहीं होती है या वे तनाव मुक्ति के इन तरीकों का

उपयोग करने के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं। तनाव से बचने के लिए महिलाओं को खुशी, प्रेम, शांति, संतुष्टि, धर्मपरायणता और लालसा की कमी को प्राप्त करने के लिए प्रयास करने चाहिए।

**तालिका 1:** उत्तरदाताओं का तनाव प्रबंधन स्तर

तनाव प्रबंधन स्तर	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
खराब प्रबंधन	5	5.0%
मध्यम प्रबंधन	9	8.8%
अच्छा प्रबंधन	15	15.4%
बहुत अच्छा प्रबंधन	22	22.5%
उत्कृष्ट प्रबंधन	48	48.3%
कुल	100	100%

उपरोक्त तालिका से पता चलता है कि, 48.3% उत्तरदाताओं में तनाव प्रबंधन का उत्कृष्ट स्तर है, 22.5% उत्तरदाताओं में तनाव प्रबंधन का बहुत अच्छा स्तर है, 15.4% में तनाव प्रबंधन का अच्छा स्तर है, 8.8% में तनाव प्रबंधन का मध्यम स्तर है और 5% में तनाव प्रबंधन का खराब स्तर है।

**तालिका 2:** उत्तरदाताओं के तनाव प्रबंधन का संबंध और परिवार और पेशे पर इसका प्रभाव

तनाव प्रबंधन	परिवार और पेशे का प्रभाव		कुल
	हाँ	नहीं	
खराब प्रबंधन	1 (0.7%)	12 (12.2%)	5 (5%)
मध्यम प्रबंधन	9(9.3%)	8 (7.8%)	9 (8.8%)
अच्छा प्रबंधन	15 (15.3%)	16 (15.6%)	15 (15.4%)
बहुत अच्छा प्रबंधन	22 (22%)	23 (23.3%)	22(22.5%)
उत्कृष्ट प्रबंधन	53 (52.7%)	41 (41.1%)	48 (48.3%)
कुल	100	100	100

$X^2=16.778$   $p=0.002ns$

उपरोक्त तालिका दर्शाती है कि, उत्कृष्ट तनाव प्रबंधन क्षमता वाले 52.7% उत्तरदाताओं ने कहा कि तनाव प्रबंधन का परिवार और पेशे पर प्रभाव पड़ता है, जबकि 41.1% इस कथन से असहमत हैं। आँकड़े यह भी दर्शाते हैं कि मध्यम प्रबंधन क्षमता वाले 14 उत्तरदाताओं ने सहमति व्यक्त की कि तनाव प्रबंधन का परिवार और पेशे पर प्रभाव पड़ता है, जबकि 12.2% उत्तरदाता इस कथन से असहमत हैं। उत्तरदाताओं के तनाव प्रबंधन और परिवार तथा पेशे पर इसके प्रभाव के बीच संबंध  $p$  मान 0.002 के साथ महत्वहीन है।

**तालिका 3:** तनाव मुक्ति उपायों के संबंध में सुझाव

तनाव मुक्ति उपायों के संबंध में सुझाव	आवृत्ति	प्रतिशत
कोई सुझाव नहीं	27	29.6 %
योग और ध्यान	10	10.4 %
अच्छे शौक	27	27.1%
समस्या का समाधान	30	30.0 %
सकारात्मक सोच	3	2.9%
कुल	100	100%

तालिका दर्शाती है कि 30.0% उत्तरदाताओं ने माना कि समस्या का समाधान ही तनाव मुक्ति का सबसे अच्छा उपाय है। 29.6% उत्तरदाताओं ने कहा कि उनके पास तनाव मुक्ति के उपायों के बारे में कोई सुझाव नहीं है क्योंकि उन्हें इसके बारे में कोई जानकारी नहीं है। केवल 2.9% उत्तरदाताओं ने कहा कि सकारात्मक सोच को बढ़ावा देना तनाव मुक्ति का एक प्रभावी उपाय है। तनाव प्रबंधन और कुछ नहीं, बल्कि विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करना और सामाजिक परिवेश से जुड़ी समस्याओं का समाधान करना है। तनाव मुक्ति के सभी उपाय व्यक्ति को तनावपूर्ण परिस्थितियों को बदलने, प्रतिक्रियाओं को बदलने और आराम के लिए समय निकालने में मदद करते हैं।

### विभिन्न समूहों के लिए विवाहित महिलाओं के जीवन की घटनाओं के तनाव की व्यक्तिगत वस्तुओं के एनोवा परिणाम

**तालिका 4:** विभिन्न समूहों के लिए विवाहित महिलाओं के जीवन की घटनाओं के तनाव के व्यक्तिगत मर्दों के एनोवा परिणाम

के स्रोत चर	की राशि वर्गों		अर्थ वर्गों	एफ अनुपात	का स्तर महत्व
सी कुल्हाड़ी सी अक्ष बी x सी गलती कुल	342248.167	1	342248.167		0.01
	98765.340	1	98765.340	28.106	0.01
	48312.427	1	48312.427	3.227	0.05
	1290.667	1	1290.667	106	एन
	41766.727	1	41766.727	3.430	एन
	28870.407	1	28870.407	2.371	एन
	6042.027	1	6042.027	.422	एन
	7208845.680	592	12177.104		एन
	7776141.440	599			एन
					एन

### मतलब

**तालिका 5:** विभिन्न समूहों के लिए विवाहित महिलाओं की व्यक्तिगत वस्तुओं के औसत अंक A (विवाहित महिलाओं का प्रकार)

	कामकाजी महिलाएं	गैर-कामकाजी महिलाएं
एम	318.357	366.123
एन	100	100

**तालिका 6:** विभिन्न समूहों के लिए विवाहित महिलाओं की व्यक्तिगत वस्तुओं के औसत अंक बी (शिक्षा का स्तर)

	सातक	सातक
एम	329.410	355.070
एन	100	100

**तालिका 7:** विभिन्न समूहों के लिए विवाहित महिलाओं की व्यक्तिगत वस्तुओं के औसत अंक सी (पारिवारिक आय)

	उच्च आय	कम आय
एम	333.267	355.070
एन	100	100

**तालिका 8:** विभिन्न समूहों के लिए विवाहित महिलाओं की व्यक्तिगत वस्तुओं के औसत अंक A x B (महिलाओं का समूह x शिक्षा का स्तर)

	कामकाजी महिलाएं	गैर-कामकाजी महिलाएं
उच्च आय एम	306.993	351.827
एन	50	50
उच्च आय एम	329.720	380.420
एन	50	50

महिलाओं के विभिन्न समूहों के लिए जीवन की घटनाओं से जुड़े तनाव के व्यक्तिगत मर्दों के लिए ANOVA परिणाम। महिलाओं के प्रकार (Ass) के लिए जीवन की घटनाओं से जुड़े तनाव के व्यक्तिगत मर्दों का F अनुपात 28.10 है, जो 0.01 के स्तर पर सार्थक है। इसका अर्थ है कि जीवन की घटनाओं से जुड़े तनाव के व्यक्तिगत मर्दों के संबंध में, नौकरीपेशा महिलाओं और बेरोजगार महिलाओं के बीच

काफ़ी अंतर है। इसी दृष्टिकोण से, तालिका संख्या 5.13 दर्शाती है कि नौकरीपेशा महिलाओं के जीवन की घटनाओं से जुड़े तनाव के व्यक्तिगत मदों का औसत स्कोर 318.35 है और बेरोजगार महिलाओं का औसत स्कोर 366.12 है।

महिलाओं की पारिवारिक आय (सीएसएस) के संबंध में जीवन की घटनाओं के तनाव के व्यक्तिगत मदों के लिए एफ अनुपात 3.227 है; जो 0.05 के स्तर पर महत्वपूर्ण है। इसका मतलब है कि जीवन की घटनाओं के तनाव के व्यक्तिगत मदों के संबंध में उच्च पारिवारिक आय वर्ग की महिलाओं की तुलना में निम्न पारिवारिक आय वर्ग की महिलाओं में काफ़ी अंतर है। इसी दृष्टिकोण से तालिका संख्या 5.15 से पता चलता है कि उच्च पारिवारिक आय वर्ग की महिलाओं के जीवन की घटनाओं के तनाव के व्यक्तिगत मदों का औसत स्कोर 337.26 है और निम्न पारिवारिक आय वर्ग की महिलाओं का औसत स्कोर 351.21 है।

### निष्कर्ष

कामकाजी महिलाओं की चिंता के स्तर पर किए गए अध्ययनों की भरमार के विपरीत, इस विषय पर कम शोध हुए हैं। किसी भी कंपनी में कामकाजी महिलाओं का योगदान उस कंपनी की समग्र सफलता के लिए महत्वपूर्ण होता है। ऐसा माना जाता है कि बदलते परिवेश के कारण कामकाजी महिलाओं की भूमिकाएँ मिश्रित हो गईं, जिसके परिणामस्वरूप उन्हें घर से बाहर काम करने और वेतन पाने की नई स्थिति का सामना करना पड़ा। महानगरीय क्षेत्रों में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में अपने परिवार की ज़रूरतों को पूरा करने की भारी ज़िम्मेदारी के कारण तनाव की दर अधिक होती है। अपने परिवारों के लिए सर्वोत्तम प्रदान करने के अपने अथक प्रयास में वे भारी व्यक्तिगत कष्ट सहती हैं।

### संदर्भ

1. पटेल च. कामकाजी और गैर-कामकाजी विवाहित महिलाओं में वैवाहिक संतुष्टि का परिचय। एसएसआरएन इलेक्ट्रॉनिक जर्नल. 2021;8:662-671.
2. अजयन अ. विवाहित और अविवाहित कामकाजी महिलाओं में कार्य-जीवन संतुलन पर कथित तनाव का प्रभाव। भारतीय मनोविज्ञान का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 2021. doi:10.25215/0904.074.
3. चौरे स. चयनित क्षेत्रों में रहने वाली कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर का आकलन: एक सूचना पुस्तिका तैयार करने के उद्देश्य से। नर्सिंग प्रबंधन में प्रगति का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 2021;9:373-375. doi:10.52711/2454-2652.2021.00085.
4. राशिद म, डार म, अमीन स, रसूल इ, जान र, यूसुफ र, मकबूल श, कादिर ह. कश्मीर में विवाहित

कामकाजी महिलाओं में तनाव और उससे निपटने के स्तर का आकलन। आईपी जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स एंड नर्सिंग साइंस. 2022;5:22-28.

doi:10.18231/j.ijpns.2022.005.

5. सिंह र, पांडे क, पांडे न. कामकाजी और गैर-कामकाजी विवाहित महिलाओं में आत्म-सम्मान और मनोवैज्ञानिक कल्याण। 2021. doi:10.13140/RG.2.2.30380.95369.
6. मकसूद ज, अख्तर र, लतीफ़ ह. कामकाजी और गैर-कामकाजी विवाहित महिलाओं में अवसाद का प्रभाव: एक तुलनात्मक अध्ययन। मनोविज्ञान एवं व्यवहार विज्ञान अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 2019;11. doi:10.19080/PBSIJ.2019.11.555816.
7. वर्नेकर श, शाह ह, शाह एचके. दक्षिण गोवा के एक शहरी क्षेत्र में कामकाजी और गैर-कामकाजी विवाहित महिलाओं के बीच स्वास्थ्य-संबंधी जीवन गुणवत्ता का तुलनात्मक अध्ययन। सामुदायिक चिकित्सा एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 2019;5:11-17.
8. मदिवालप्पागोल श. महिला कर्मचारियों में तनाव प्रबंधन: एक अध्ययन। उन्नत अनुसंधान का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 2025;13:370-374. doi:10.21474/IJAR01/20387.
9. इस्लाही फ. महिलाएँ, कार्य और तनाव: अंतर्संबंध का विश्लेषण। भारतीय मनोविज्ञान का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 2017;5. doi:10.25215/0501.055.
10. सल्लानपुर म, सहायक प्रोफेसर. कामकाजी महिलाओं और गृहिणी महिलाओं के बीच तनाव स्तर का तुलनात्मक अध्ययन। 2021;9:81.
11. पंघाल प, मलिक प, वर्मा अ, डूडी ज, पिंडर र. विवाहित कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच जीवन गुणवत्ता की जाँच हेतु एक तुलनात्मक अध्ययन। अंतर्राष्ट्रीय बहु-विषयक अनुसंधान जर्नल. 2023;5:1-9. doi:10.36948/ijfmr.2023.v05i03.2960.
12. लखुटे स, बैड र, राजशेखरन प. कामकाजी महिलाओं में तनाव: एक मूक सर्प। सामुदायिक चिकित्सा का राष्ट्रीय जर्नल. 2024;15:509-510. doi:10.55489/NJCM.150620243895.
13. सिंह र, पांडे क. कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में जीवन संतुष्टि। 2021.
14. रत्तानी स. कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं की समाज में भूमिकाएँ: विवरण एवं अनुभव। मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान का जर्नल. 2012;2:230-239.

15. आफ़ताब स, यूनुस न, निसार इ. घरेलू गतिविधियों में निर्णय-निर्माण प्रतिरूप: कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तुलनात्मक अध्ययन। उभरती अर्थव्यवस्थाओं में व्यवसाय एवं सामाजिक समीक्षा जर्नल. 2022;8:427-440. doi:10.26710/jbsee.v8i2.2318.

**Creative Commons (CC) License**

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.