



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन – एक अध्ययन

रूपा कुमारी

शोध छात्रा, स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग, तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय, भागलपुर

सार: वर्तमान अध्ययन उत्तरदाताओं की सामाजिक आर्थिक रूपरेखा, कार्य जीवन संतुलन, जीवन संतुष्टि पर उनके कार्य-जीवन संतुलन की ओर उन्हें प्रभावित करने वाले कारकों, उनके व्यक्तिगत पर कार्य जीवन संतुलन के प्रभाव को समझने के उद्देश्य को संबोधित करता है। उनके परिणामों से यह बात उभर कर आई कि शिक्षिकाओं का पदनाम, उनकी नियुक्ति की प्रकृति, जिस शैक्षणिक स्त्री में वे पढ़ा रहे हैं, तथा उनके सेवारत संस्थानों की प्रकृति कार्य-जीवन संतुलन की गुणवत्ता को सीधे तथा महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है। संस्थानों के साथ-साथ घर में भी, कार्य-जीवन का प्रश्न कई नियोक्ताओं तथा कर्मचारियों की चेतना के शीर्ष पर पहुंच रहा है। मानवीय कारक आम तौर पर किसी संगठन की सबसे महत्वपूर्ण तथा अनूठी संपत्ति होते हैं। आज के परिदृश्य में, जहां समाज तेजी से आगे बढ़ रहा है, शैक्षणिक संस्थान अपने शिक्षिकाओं के निचले स्तर पर सकारात्मक प्रभाव डालने, महिला शिक्षिकाओं का मनोबल बढ़ाने तथा संकायों को बनाए रखने के लिए विकल्पों की खोज करते हैं। कार्य-जीवन संतुलन संगठन की क्षमता पर प्रभाव डालने वाले सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक के रूप में सामने आया है। भागलपुर शहर के संदर्भ में सरकारी स्कूल महिला शिक्षिकाओं द्वारा सामना किए जा रहे कार्य-जीवन संतुलन के प्रकार का आकलन करने के लिए वर्तमान अध्ययन किया गया है। इस उद्देश्य के समर्थन में महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन संकेतक के आकलन के लिए एक सर्वेक्षण किया गया तथा शैक्षणिक संस्थानों में सरकारी स्कूल महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन से जुड़े मुद्दों पर भी प्रकाश डाला गया। हालांकि सामान्य और वैवाहिक स्थिति के अनुसार शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन की गुणवत्ता में कोई महत्वपूर्ण भिन्नता नहीं पाई गई है।

मुख्य शब्द: कार्य-जीवन संतुलन, व्यावसायिक जीवन, व्यक्तिगत जीवन, पारिवारिक जीवन, महिला शिक्षिका

परिचय

कार्य-जीवन संतुलन पेशेवर जिम्मेदारियों और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन को संदर्भित करता है, यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति अपनी नौकरी की आवश्यकताओं को पूरा कर सकें और साथ ही व्यक्तिगत जरूरतों और हितों को भी पूरा कर सकें। वर्तमान महिला सशक्तिकरण के दौर में अधिक से अधिक महिलाएँ स्वतंत्र हो रही हैं और घर या नौकरी के माध्यम से काम कर रही हैं, इससे उन पर दबाव बढ़ गया है क्योंकि उन्हें अपने घर के साथ-साथ अपने पेशेवर जीवन को भी संभालना पड़ता है।

कार्य-जीवन संतुलन में दो महत्वपूर्ण रोजमर्रा की अवधारणाएँ बताई गई हैं – उपलब्धि और आनंद। यह हमें कार्य-जीवन संतुलन की सकारात्मक और स्पष्ट रूप से परिभाषित करने में मदद करती हैं। ये दोनों अवधारणाएँ हमेशा एक साथ चलती हैं, जिसका अर्थ है कि यदि आपको कुछ हासिल करने में मज़ा नहीं आता है तो आप संतुष्टि महसूस नहीं कर सकते हैं, और यदि आप कुछ हासिल नहीं करते हैं तो आप कुछ करने का आनंद नहीं ले सकते हैं। ये दोनों मिलकर एक व्यक्ति को जीवन के पूर्ण मूल्य का एहसास कराने में मदद करते हैं।

इस संबंध में लेखक और पत्रकार पॉल क्रैसनर (1963) का कहना है कि "खुशी के पहलुओं में से एक यह है कि जब आप अपने काम और अपने जीवन के बीच जितना संभव हो उतना कम अंतर कर सकते हैं"। लेकिन काम और जीवन के बीच यह द्वंद्व 1800 के दशक के मध्य से ही रहा है। हालांकि, यह केवल 1970 और 1980 के दशक के दौरान ही था कि कार्य-जीवन संतुलन की अवधारणा पर अधिक प्रकाश डाला गया था।

प्राचीन काल से महिलाओं के जीवन में भारी बदलाव आया है। एक ऐसे समाज में जहाँ महिलाओं को अपनी शिक्षा के लिए स्कूल जाने की भी अनुमति नहीं थी, वहाँ अब महिलाएँ बहुत बदल गई हैं। महिलाएँ लगभग सभी क्षेत्रों में आगे बढ़ रही हैं। वित्तीय स्थिति और सामाजिक दबाव में बदलाव के कारण दुनिया भर में कामकाजी महिलाओं की स्थिति बदल गई

है। महिलाएं समाज की आधारशिला हैं, खासकर शिक्षिकाएं। महिलाओं के लिए पूरे दिन काम करना और काम के साथ-साथ परिवार को संभालना बहुत मुश्किल होता है।

महिला शिक्षिकाओं का कार्यभार न केवल संस्थान में उनके समय की मांग करता है, बल्कि अगले दिन की तैयारी के लिए उनके घर तक भी जाता है। इसके अलावा छात्रों के रिकॉर्ड रखने और विभिन्न संस्थानों से संबंधित कार्यात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के अलावा शिक्षिकाओं को अपने पेशे में प्रभावी और उत्पादक होने के लिए हर दिन अतिरिक्त घंटे बिताने की आवश्यकता होती है। इसलिए शिक्षकों, खासकर शिक्षण पेशे में कार्यरत महिलाओं के संबंध में कार्य-जीवन संतुलन का अध्ययन करना बहुत महत्वपूर्ण है।

आज महिला शिक्षिकाओं का कार्य-जीवन संतुलन एक महत्वपूर्ण विषय बन गया है क्योंकि समय बदल गया है जब पुरुष रोटी कमाने वाले थे, आज की दुनिया में जहाँ पुरुष और महिला दोनों समान रूप से पारिवारिक जीवन की जिम्मेदारी साझा करते हैं। शिक्षण पेशेवर के लिए कार्य-जीवन संतुलन आज की दुनिया में सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक बन गया है। महिला शिक्षिकाओं का कार्यभार न केवल संस्थान में उनके समय की मांग करता है, बल्कि छात्रों के रिकॉर्ड को बनाए रखने और विभिन्न संस्थान से संबंधित कार्यात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के अलावा अगले दिन की तैयारी के लिए उनके घर तक भी जाता है।

प्रभावी कार्य-जीवन संतुलन शिक्षक दक्षता और खुशी में एक आवश्यक पहलू है, जो परिणामस्वरूप छात्रों के सीखने में सहायता करता है। आज के समय में हर वर्ग के शिक्षकों के लिए कार्य-जीवन संतुलन दृष्टिकोण की अनिवार्यता आवश्यक है। मानव संसाधन प्रबंधन कार्य को लगातार ऐसी रणनीतियां बनानी और लागू करनी होती हैं, जो शिक्षकों को उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में संतुलन बनाने में सक्षम बनाती हैं। शिक्षकों की उत्पादकता, स्थिरता और नौकरी की संतुष्टि बढ़ाने के लिए कार्य-जीवन संतुलन अपरिहार्य है, जो शिक्षकों को अपने संस्थान के प्रति अधिक प्रतिबद्ध होने के लिए प्रेरित कर सकता है।

पेशेवर महिलाओं को घर और काम के बीच संतुलन बनाने के लिए बाधाओं को दूर करने और पुल बनाने में बहुत परेशानी का सामना करना पड़ता है। प्राचीन काल से ही महिलाओं को समाज में एक मुकाम हासिल करने के लिए बहुत सी बाधाओं को पार करना पड़ता था। लेकिन शिक्षा और मानसिकता के क्षेत्र में प्रगति के साथ, वे बाधाओं को दूर करने में सक्षम हो गईं। एक महिला के जीवन में कार्य-जीवन संतुलन तभी प्राप्त हो सकता है, जब वह व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन दोनों का आनंद लेने और हासिल करने में सक्षम हो।

कार्य जीवन और व्यक्तिगत जीवन एक-दूसरे से जुड़े हुए और एक-दूसरे पर निर्भर हैं। ऑफिस में अधिक समय बिताना, छात्रों से निपटना और नौकरी का दबाव व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित कर सकता है, कभी-कभी घर के कामों को पूरा करना भी असंभव हो जाता है। दूसरी ओर, अगर किसी के पास बच्चा या बूढ़े माता-पिता हैं, वित्तीय समस्याएं हैं या किसी प्रिय रिश्तेदार के जीवन में भी समस्याएं हैं, तो व्यक्तिगत जीवन भी मांगलिक हो सकता है। यह काम से अनुपस्थिति, तनाव और काम पर एकाग्रता की कमी का कारण बन सकता है। कार्य-व्यक्तिगत जीवन संघर्ष तब होता है जब काम और पारिवारिक भूमिकाओं का बोझ, दायित्व और जिम्मेदारियाँ असंगत हो जाती हैं। संबंधित, हालांकि व्यापक, शब्दों में "जीवनशैली संतुलन" और "जीवन संतुलन" शामिल हैं। इसमें एक बड़ा व्यक्तिगत घटक है जिसका अर्थ है प्रत्येक व्यक्ति की ज़रूरतें, अनुभव और लक्ष्य, संतुलन को परिभाषित करते हैं और ऐसा कोई एक समाधान नहीं है जो सभी के लिए उपयुक्त हो। साथ ही, कार्य-जीवन संतुलन का मतलब काम और जीवन के बीच समय की इकाइयों में समान संतुलन नहीं है।

महिला शिक्षिकाओं के लिए, कार्यस्थल और घर दोनों में उनकी भूमिकाओं की बहुमुखी प्रकृति के कारण इस संतुलन को प्राप्त करना विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण है। यह लेख महिला शिक्षिकाओं के बीच कार्य-जीवन संतुलन को प्रभावित करने वाले कारकों की जांच करता है, सामान्य चुनौतियों की पहचान करता है, और उन रणनीतियों पर चर्चा करता है जो उनके समग्र कल्याण को बढ़ा सकती हैं।

साहित्य की समीक्षा

शर्मा और सहगल (2020) ने भारतीय स्कूलों में महिला शिक्षिकाओं द्वारा सामना की जाने वाली कार्य-जीवन संतुलन चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करते हुए एक अध्ययन किया। उनके शोध से पता चला कि लंबे समय तक काम करने के घंटे, व्यापक प्रशासनिक कर्तव्यों के साथ मिलकर महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। अध्ययन ने इन मुद्दों को संबोधित करने के लिए नीतिगत बदलावों की आवश्यकता पर प्रकाश डाला।

चौधरी और गुप्ता (2019) ने भारत में महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन पर सामाजिक अपेक्षाओं और पारंपरिक लैंगिक भूमिकाओं के प्रभाव की जांच की। उन्होंने पाया कि सांस्कृतिक मानदंड अक्सर महिलाओं पर अतिरिक्त देखभाल और घरेलू जिम्मेदारियाँ डालते हैं, जिससे पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन को संतुलित करने में कठिनाइयाँ बढ़ जाती हैं।

कुमार और रानी (2021) ने अपने शोध में भारत में महिला शिक्षिकाओं के बीच कार्य-जीवन संतुलन प्राप्त करने में संस्थागत समर्थन की भूमिका का पता लगाया। अध्ययन में पाया गया कि परिवार के अनुकूल नीतियों, जैसे लचीले काम के घंटे और मातृत्व अवकाश वाले स्कूल, महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन में काफी सुधार करते हैं। हालांकि, ऐसी नीतियों को सभी संस्थानों में समान रूप से लागू नहीं किया जाता है।

सिंह और कौर (2018) द्वारा किए गए एक अध्ययन ने शिक्षण पेशे में आवश्यक भावनात्मक श्रम और भारत में महिला शिक्षिकाओं पर इसके प्रभाव पर ध्यान केंद्रित किया। उन्होंने पाया कि छात्रों को प्रदान किया जाने वाला अतिरिक्त भावनात्मक समर्थन अक्सर महिला शिक्षिकाओं में भावनात्मक थकावट और तनाव का कारण बनता है, जिससे उनकी व्यक्तिगत भलाई प्रभावित होती है।

पटेल और जोशी (2019) ने भारतीय स्कूलों में महिला शिक्षिकाओं द्वारा सामना किए जाने वाले प्रशासनिक कार्यभार और समय की कमी की जांच की। उनके निष्कर्षों से पता चला कि अत्यधिक कागजी कार्रवाई और अनुपालन आवश्यकताओं के कारण व्यक्तिगत और पारिवारिक गतिविधियों के लिए उपलब्ध समय में काफी कमी आती है, जिससे कार्य-जीवन संतुलन खराब होता है।

बसु और बनर्जी (2020) ने भारत में महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ाने में पेशेवर सहायता नेटवर्क की भूमिका का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि पेशेवर समुदायों और सहायता समूहों में भागीदारी महत्वपूर्ण भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता प्रदान करती है, जिससे महिला शिक्षिकाओं को अपनी दोहरी भूमिकाओं को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद मिलती है।

नायर और मेनन (2019) ने अपने शोध में भारत में महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन पर पारिवारिक समर्थन के प्रभाव की जांच की। उन्होंने पाया कि मजबूत पारिवारिक सहायता प्रणाली महिला शिक्षिकाओं को उनकी पेशेवर और व्यक्तिगत जिम्मेदारियों को संतुलित करने, तनाव को कम करने और कल्याण में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

दास और मित्रा (2021) द्वारा किए गए एक अध्ययन ने भारत में महिला शिक्षिकाओं की स्व-देखभाल प्रथाओं और कार्य-जीवन संतुलन पर उनके प्रभाव की खोज की। उन्होंने पाया कि योग, ध्यान और शौक जैसी स्व-देखभाल गतिविधियों में नियमित रूप से शामिल होने से महिला शिक्षिकाओं के बीच तनाव का स्तर काफी कम हो जाता है और समग्र कल्याण में वृद्धि होती है।

रॉय और चटर्जी (2018) ने भारत में महिला शिक्षिकाओं के बीच कार्य-जीवन संतुलन और नौकरी से संतुष्टि के बीच संबंधों की जांच की। उनके अध्ययन से पता चला कि जिन शिक्षिकाओं ने बेहतर कार्य-जीवन संतुलन की सूचना दी, उन्होंने नौकरी से संतुष्टि और पेशेवर प्रतिबद्धता के उच्च स्तर का भी अनुभव किया, जो शिक्षण पेशे में कार्य-जीवन संतुलन के महत्व को उजागर करता है।

सिंह और अरोड़ा (2022) ने भारत में महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन पर कोविड-19 महामारी के दौरान दूरस्थ शिक्षण के प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि ऑनलाइन शिक्षण में बदलाव से कार्यभार बढ़ा और पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन के बीच की सीमाएँ धुंधली हो गईं, जिससे तनाव का स्तर बढ़ गया और कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखने में चुनौतियाँ पैदा हुईं।

अध्ययन के उद्देश्य

1. महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन के स्तर का आकलन करना।
2. महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन पर विभिन्न सामाजिक-जनसांख्यिकीय कारकों के प्रभाव का विश्लेषण करना।

कार्यप्रणाली

अध्ययन में वर्णनात्मक शोध की प्रक्रिया का उपयोग किया गया है, जिसमें महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन पर गहन विश्लेषण किया गया है। प्रश्नावली और साक्षात्कार अनुसूची जैसे उपकरणों का उपयोग करके महिला विद्यालय शिक्षिकाओं की कार्य-जीवन संतुलन के बारे में उनकी धारणाओं का आकलन किया गया है और प्रमुख तनावों की पहचान की गई है। उपकरण और नमूना: अध्ययन के लिए इस्तेमाल किए गए उपकरण प्रश्नावली और साक्षात्कार अनुसूची थे। अध्ययन के नमूने में बिहार राज्य के भागलपुर जिले में प्राथमिक स्तर पर पढ़ाने वाली 100 विद्यालय शिक्षिकाओं को शामिल किया गया था।

अध्ययन के परिणामों का प्रतिशत विश्लेषण

क्रमांक	विवरण	प्रतिशत
1	31-40 वर्ष की आयु की महिला उत्तरदाता की बहुलता	38
2	बी.एड. के साथ यूजी महिला उत्तरदाता की बहुलता	54
3	विवाहित महिला उत्तरदाता की बहुलता	92
	एकल परिवार की महिला उत्तरदाता	64
4	पैसा खर्च करने की पूरी आजादी की बहुलता	66
5	परिवार में 3 से 4 सदस्यों वाली महिला उत्तरदाताओं की बहुलता	60
6	स्वयं के मकान वाली महिला उत्तरदाताओं की बहुलता	69
7	केवल एक बच्चे वाली महिला उत्तरदाताओं की बहुलता	45

8	बच्चों के देखभाल करने का पर्याप्त समय की बहुलता	82
9	अधिकांश महिला उत्तरदाताओं के पति निजी उद्यमों में कार्यरत	47
10	घरेलू गतिविधियों में पति या अन्य सदस्यों द्वारा मदद	55
11	अधिकांश महिला उत्तरदाताओं के पास 3 वर्ष से कम का शिक्षण अनुभव है।	32
12	अधिकांश महिला उत्तरदाताओं की मासिक वेतन 20,000–30,000 रुपये है।	58
13	परिवार के भरण-पोषण हेतु वेतन पर्याप्तता	65
14	अधिकांश महिला उत्तरदाता अपने वेतन से संतुष्ट हैं।	88
15	अधिकतम महिला उत्तरदाताओं को भविष्य निधि का लाभ मिला है।	94
16	अधिकांश महिला उत्तरदाताओं को लगता है कि उनका काम ज्ञान को अद्यतन करना है।	65
	अधिकांश महिला उत्तरदाता एक दिन में 5 घंटे से कम काम कर रही हैं।	43
17	अधिकांश महिला उत्तरदाता अपने वित्तीय आवश्यकता की पूर्ति के लिए शिक्षण पेशे का चयन कर रही हैं।	58
18	अधिकांश महिला उत्तरदाता सुबह 8 बजे काम के लिए घर से निकलती हैं।	46
19	अधिकांश महिला उत्तरदाता शाम 5 बजे के बाद घर पहुँचती हैं।	41
20	अधिकांश महिला उत्तरदाता अपनी व्यक्तिगत बीमारी के कारण छुट्टी लेती हैं।	39

अध्ययन में पाया गया अधिकांश महिला शिक्षिका काम की जिम्मेदारियों की समस्या का सामना कर रहे हैं जो नौकरी से बाहर के जीवन में हस्तक्षेप करती हैं। एक शिक्षक के रूप में, उनके पास जीवन के लिए कई नियम और जिम्मेदारियाँ हैं जैसे कि शिक्षण, निर्देश, पर्यवेक्षण, परामर्श, छात्र और स्कूल प्रबंधन और अन्य। इसलिए, काम से संबंधित शिक्षक तनाव उनके करियर, परिवार और व्यक्तिगत जीवन के विभिन्न पहलुओं को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं। शिक्षिकाओं को न केवल छात्रों को पढ़ाने की कई जिम्मेदारियों का सामना करना पड़ता है, बल्कि स्कूल में प्रबंधन से संबंधित कई काम भी करने पड़ते हैं, जैसे कक्षा परिचर, परीक्षा, सह पाठ्यक्रम और अन्य कई कार्य। जिस कारण उन्हें लंबे समय तक काम करना पड़ता है और सप्ताहांत पर भी काम करना पड़ता है। शिक्षण पेशे में स्कूल के अंदर और बाहर भी कई जिम्मेदारियाँ शामिल हैं, जिसके लिए उन्हें स्कूल के प्रबंधन से संबंधित कुछ बैठकों में भाग लेने के लिए समय की आवश्यकता होती है। इसके अलावा शिक्षण पेशे को छात्रों के रवैये की समस्या और अभिभावकों के मनोदशा का भी सामना करना पड़ता है। आजकल, एक शिक्षक का कर्तव्य बहुमुखी है क्योंकि वे न केवल शिक्षण कार्य करते हैं बल्कि पाठ्यक्रम, छात्रों, अभिभावकों, स्कूल समुदाय के साथ-साथ विभागीय पहल से जुड़े मामलों को भी संभालते हैं। इतना ही नहीं, एक शिक्षक के रूप में, उन्हें काम के बोझ में वृद्धि, लंबे समय तक काम करने और सप्ताहांत पर काम करने का भी सामना करना पड़ता है।

सुझाव

- शैक्षणिक संस्थानों को ऐसी नीतियों को लागू और लागू करना चाहिए जो कार्य-जीवन संतुलन का समर्थन करती हैं, जैसे कि लचीला शेड्यूलिंग और चाइल्डकैअर तक पहुँच।
- समय प्रबंधन और तनाव में कमी पर केंद्रित व्यावसायिक विकास की पेशकश महिला शिक्षिकाओं को उनकी दोहरी भूमिकाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए आवश्यक उपकरणों से लैस कर सकती है।
- स्कूलों के भीतर सहायता नेटवर्क स्थापित करना और बढ़ावा देना ताकि महिला शिक्षिकाओं को कार्य-जीवन संतुलन को बनाए रखने के लिए आवश्यक भावनात्मक और व्यावहारिक सहायता प्रदान कर सकता है।
- शिक्षिकाओं के बीच कार्य-जीवन संतुलन पर चल रहे अनुसंधान और निगरानी से उभरते मुद्दों की पहचान करने और नीति समायोजन की जानकारी देने में मदद मिल सकती है।

महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन को संबोधित करके, शैक्षणिक संस्थान अधिक सहायक और उत्पादक वातावरण को बढ़ावा दे सकते हैं, जिससे अंततः शिक्षिकाओं और छात्रों दोनों के लिए बेहतर परिणाम सामने आ सकते हैं।

निष्कर्ष

महिला शिक्षिकाओं की भलाई और प्रभावशीलता के लिए कार्य-जीवन संतुलन प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। उनके सामने आने वाली चुनौतियों का समाधान करने के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है जिसमें सहायक संस्थागत नीतियाँ, प्रभावी समय प्रबंधन और मजबूत समर्थन नेटवर्क शामिल हों। कार्य-जीवन संतुलन को प्राथमिकता देकर, शैक्षणिक संस्थान महिला शिक्षिकाओं के बीच नौकरी की संतुष्टि और प्रतिधारण को बढ़ा सकते हैं, जिससे अंततः समग्र रूप से शैक्षणिक प्रणाली को लाभ होगा।

संदर्भ

शर्मा, आर., और सहगल, पी. (2020)। भारतीय शिक्षा क्षेत्र में कार्य-जीवन संतुलन की चुनौतियाँ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड मैनेजमेंट स्टडीज, 10(3), 187-193।

चौधरी, एन., और गुप्ता, ए. (2019)। सामाजिक अपेक्षाएँ और लैंगिक भूमिकाएँ: भारत में महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन पर प्रभाव। जर्नल ऑफ जेंडर स्टडीज, 8(2), 145-158।

कुमार, एस., और रानी, पी. (2021)। भारत में महिला शिक्षिकाओं के बीच कार्य-जीवन संतुलन के लिए संस्थागत समर्थन और नीति कार्यान्वयन। इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 15(1), 75-88।

सिंह, ए., और कौर, जे. (2018)। भारत में महिला शिक्षिकाओं पर भावनात्मक श्रम और इसका प्रभाव। एशियन जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज एंड मैनेजमेंट स्टडीज, 5(2), 120-126।

पटेल, एम., और जोशी, आर. (2019)। भारतीय विद्यालयों में महिला शिक्षिकाओं द्वारा सामना किए जाने वाले प्रशासनिक कार्यभार और समय की कमी। जर्नल ऑफ एजुकेशनल एडमिनिस्ट्रेशन एंड पॉलिसी स्टडीज, 11(5), 89-96।

बसु, एस., और बनर्जी, आर. (2020)। सहायता नेटवर्क और पेशेवर समुदाय: भारत में महिला शिक्षिकाओं के लिए कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ाना। इंडियन जर्नल ऑफ टीचर एजुकेशन, 9(3), 212-224।

नायर, एस., और मेनन, एम. (2019)। भारत में महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन पर पारिवारिक सहायता और इसका प्रभाव। जर्नल ऑफ फैमिली स्टडीज, 14(4), 333-345।

दास, पी., और मित्रा, एस. (2021)। भारत में महिला शिक्षिकाओं के बीच स्व-देखभाल अभ्यास और तनाव प्रबंधन। जर्नल ऑफ हेल्थ एंड वेलनेस, 6(1), 67-79।

राय, ए., और चटर्जी, एस. (2018)। भारत में महिला शिक्षिकाओं के बीच कार्य-जीवन संतुलन और नौकरी की संतुष्टि। जर्नल ऑफ एजुकेशनल एंड साइकोलॉजिकल रिसर्च, 10(2), 97-105.

सिंह, आर., और अरोड़ा, एस. (2022)। भारत में महिला शिक्षिकाओं के कार्य-जीवन संतुलन पर कोविड-19 के दौरान दूरस्थ शिक्षण का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ डिस्टेंस एजुकेशन एंड ई-लर्निंग, 7(1), 45-59.

