

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಮಹಿಳಾ ವೃತ್ತಿಜೀವನ - ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಲೆ

ಸವಿತಾ ಆರ್. ಸ್ವಾಮಿ

ಕನ್ನಡ ಸಹಾಯಕ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ, ಪಟೇಲ್ ಪದವಿ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಳ್ಳಂದೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18701583>

ABSTRACT:

ಭಾರತದ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಕೇವಲ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿನತ್ತ ತನ್ನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸವಾಲೊಂದಿಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಆಕೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯು ಕುಟುಂಬದ ಆದಾಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಜಾಗತೀಕರಣದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಪುರುಷನೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ದುಡಿದು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕು ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹಲವಾರು ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

1. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ
2. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಮೌಲ್ಯ
3. ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ
4. ವೃತ್ತಿಪರ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ
5. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಇಂದಿನ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸವಾಲುಗಳಿಂದಾಗಿ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆ ಬಹಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯ ವೃತ್ತಿ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಲಹೆ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು, ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದ ದಾಖಲಾತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ವೇದಿಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

KEYWORDS:

ಸಬಲೀಕರಣ, ಸಾರ್ಥಕತೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ, ಜಾಗತೀಕರಣ, ಸಮತೋಲನ, ಸಂಘರ್ಷ.

ಮಹಿಳೆಯರ ವೃತ್ತಿಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗವು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳು, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ವೃತ್ತಿಗಳು, ದೂರಸ್ಥ ಕೆಲಸ (Remote work) ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮಶೀಲತೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ, ಆದರೂ ಅವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸಹ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಉದ್ದೇಶ:

ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಚಾಲಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರವಾಗಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಈ ಲೇಖನವು ಪರಿಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಡಿಜಿಟಲ್ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳು: ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು, ಇಮೇಲ್ ಮತ್ತು ರಿಮೋಟ್ ವರ್ಕ್ ಸೆಟಪ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸ-ಜೀವನದ ಗಡಿಗಳು ಮಸುಕಾಗಿವೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಜೀವನದ ನಡುವಿನ ರೇಖೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಸುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲಸ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ.
2. ಡಿಜಿಟಲ್ ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್: ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಅಥವಾ ಯಶಸ್ಸಿನ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸ್ವಯಂ-ಅನುಮಾನದ ವರ್ಧಿತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೂಲಭೂತ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳಂತಹ ಮೊಬೈಲ್ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು (ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು) “ಡಿಜಿಟಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ”ದ ವ್ಯಾಪಕ ಲಭ್ಯತೆಯಿಂದ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಡಿಜಿಟಲ್ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳ ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅಭ್ಯಾಸ, ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಸಾರದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ:

ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಲತ್ತು ಎಂದರೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಕೆಲವು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ:

- ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ತೂಕ: ಅವು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಹೇರಿದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಕುಶಲತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಹೊರೆ: ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ, ಮನೆಗೆಲಸ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ವಿಸ್ತೃತ ಕುಟುಂಬವನ್ನು

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಗುರುತಿನ ಬದಲಾವಣೆ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿ, ಪಾತ್ರಗಳು ಬದಲಾದಾಗ (ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು, ಕೆಲಸಗಾರ, ಸ್ನೇಹಿತ, ಪಾಲುದಾರ, ಪೋಷಕರು, ಮಗಳು) ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ಗುರುತಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಗುರುತಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಲೂ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ (ಋತುಚಕ್ರದಿಂದ ಋತುಬಂಧದವರೆಗೆ).
- ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಸಮಾಜದ ಗೀಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ (ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು), ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸುವುದು ಮತ್ತು FOMO ನ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣ (ಕಳೆದುಹೋಗುವ ಭಯ).

ಮಹಿಳೆಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲವು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ?

- ಸುಮಾರು 15% ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ 18-24 ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು 55-64 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು).
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ: ಸುಮಾರು 15% ಮಹಿಳೆಯರು ಆತಂಕ-ಸಂಬಂಧಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 10% ನಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿಂತಿತ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು, ದಿನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮಹಿಳೆಯರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್‌ನಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ದಿನಚರಿಯೊಂದಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿರಿ.
4. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು 'ಮೈಂಡ್‌ಸೆಟ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್' ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ನಿಮಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಲು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮರುಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ.

6. ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
7. ವಿಳಿತಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತವಾಗಿ ನ್ಯಾವಿಗೇಟ್ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಭಾವನೆ-ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಬಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿವೆ. ಬಹುಪಾಲು ಸ್ವಯಂ-ಸಹಾಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅವುಗಳ ವಿಷಯ, ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಶ್ರೇಣಿ, ಸ್ವರೂಪ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ (CBT) ರೂಪಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವುಗಳನ್ನು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಮುಖಾಮುಖಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಹು ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಸುಧೀಪ್ತ ಸಿನ್ಹಾ, ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ ಜರ್ನಲ್ 26 (2), 171, 2017

ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಇಂದು, ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾತ್ರಗಳು ಹೊಸ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಆಧಾರಿತ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು: ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವು ಕೆಲಸದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ-ಕುಟುಂಬ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳಾ ವೃತ್ತಿ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಅವಲೋಕನ:

ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು:

1. ಕೆಲಸ-ಜೀವನ ಸಮತೋಲನ
2. ಲಿಂಗ ಪಕ್ಷಪಾತ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀರಿಯೊಟೈಪಿಂಗ್
3. ಇಂಪೋಸ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್
4. ತಾಂತ್ರಿಕ ಆತಂಕ
5. ನೆಟ್‌ವರ್ಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಗೋಚರತೆ

ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ತಂತ್ರಗಳು:

1. ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು
2. ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು
3. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಿಕೆಗಳು

4. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ
5. ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸೇರ್ಪಡೆ ಉಪಕ್ರಮಗಳು

ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು:

1. ಆನ್‌ಲೈನ್ ವೃತ್ತಿ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಜನಾ ಪರಿಕರಗಳು.
2. ವರ್ಚುವಲ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.
3. ವೃತ್ತಿಪರ ನೆಟ್‌ವರ್ಕಿಂಗ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳು (ಉದಾ., ಲಿಂಕ್ಡ್‌ಇನ್).
4. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನತೆಗಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು (ಉದಾ., ಹೆಡ್‌ಸ್ಪೇಸ್, ಕಾಮ್).
5. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು (ಉದಾ., ಕೋರ್ಸೆರಾ, ಯುಡೆಮಿ).

ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು:

1. ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು.
2. ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸೇರ್ಪಡೆ ಉಪಕ್ರಮಗಳು.
3. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.
4. ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅವಕಾಶಗಳು.
5. ಕೆಲಸ-ಜೀವನ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ.

ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನ:

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ:

- ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ (Priority) ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದರಂತೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಶ್ವದ ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.
- ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.
- ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾದ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಅವರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.

- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದಂತಹ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಸಾಲುತ್ರಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಾರದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕೂಡ 100% ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಯಶಸ್ವಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಿಜವನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.
- ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹತ್ತಾರು ಕಷ್ಟಗಳಿದ್ದರೂ ಜೀವನವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಾದ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉಪಸಂಹಾರ:

ಭಾರತದ ಪುರಾತನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಘನತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಪಿತೃ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದ ಆಚರಣೆಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ಜಾಗತೀಕರಣದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಭಾಷನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನೆರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವ

ಕಲೆಗೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವು ಕೂಡ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಶದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

1. ಮಿತ್ತಲ್ ದರೀಜಿ, (2016), “ದ ಚಾಲೆಂಜಸ್ ಫೇಸ್ಡ್ ಬೈ ಇಂಡಿಯನ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ವುಮೆನ್ ಟು ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಪ್ರೊಫೆಷನಲ್ ಅಂಡ್ ಸೋಶಿಯಲ್ ಲೈಫ್ ಇನ್ 21 ಸೆಂಚುರಿ” (ಲೇಖನ), ನವದೆಹಲಿ: ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಚಿಕ್ಕಿಕ್ಯಲ್ ಎಜುಕೇಶನ್.
2. www.lifehack.org

Funding:

This study was not funded by any grant.

Conflict of interest:

The Authors have no conflict of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:

© The Authors 2024. The text of this article is open access and licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.