Quest Journals
Journal of Hindi, Political Science and Home Science
Volume 15 ~ Issue 6 (2025) pp: 23-28
ISSN(Online): 2347 – 2305
www.questjournals.org

Research Paper

कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर का अध्ययन

अर्चना कुमारी

शोधार्थी

गृहविज्ञान विभाग

ल.ना.मि.वि.वि.कामेश्वरनगर दरभंगा-बिहार,

सार

कार्यस्थल की चुनौतियों का सामना करते हुए स्वस्थ कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखने के लिए कामकाजी महिलाओं के लिए प्रभावी तनाव प्रबंधन अत्यंत महत्वपूर्ण है। विशेष रूप से कामकाजी महिलाओं के लिए, पर्याप्त नींद, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और माइंडफुलनेस जैसी विश्राम पद्धतियों सहित आत्म-देखभाल मूलभूत है। प्राथमिक एवं द्वितीयक स्त्रोतों का सहारा लिया गया है। संरचित प्रश्नावली के द्वारा निर्दिष्ट क्षेत्रों में रहने वाले व्यक्तियों से प्रत्यक्ष संपर्क किया गया। और आकड़ों को एकत्र किया गया जिसका सांख्यिकीय विश्लेषण करके ग्राफ और तालिका के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है। निष्कर्ष से स्पष्ट है कि प्रत्येक कामकाजी महिला का तनाव भिन्न होता है।कामकाजी महिलाओं के जीवन के सभी क्षेत्रों में अधिकांश समय तनाव बना रहता है। चाहे वह कार्य का कोई भी क्षेत्र हो।

मुख्य बिंदु- *कामकाजी महिला, तनाव, मानसिक स्वास्थ्य ।*

प्रस्तावना

तनाव शब्द लैटिन शब्द "स्ट्रिंगर्स" से लिया गया है।जिसका अर्थ है- कसकर बांधना, तनाव आधुनिक समाज में एक सर्वव्यापी घटना है। जो शारीरिक, भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक विभिन्न मांगों और दबावों के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया के रूप में प्रकट होता है। तनाव के प्रति समग्र प्रतिक्रिया को तीन चरणों में विभाजित करता है, चेतावनी प्रतिक्रिया, प्रतिरोध का चरण और थकावट का चरण। जब व्यक्ति किसी तनाव कारक के संपर्क में आते हैं, तो वे पहले तो असंतुष्ट हो जाते हैं, फिर परिवर्तन का विरोध करके संतुलन बनाए रखने का प्रयास करते हैं,और अंततः तनाव कारक का मुकाबला करने में थकावट का शिकार हो जाते हैं। तनाव घटनाओं की एक सुनियोजित अवस्था है, न कि केवल एक मनोवैज्ञानिक शब्द, और बीमारी की अवधि के दौरान सभी व्यक्तियों को इसका सामना करना पड़ता है। यह उस लड़ाई-या-भागो या तीव्र तनाव प्रतिक्रिया से मौलिक रूप से भिन्न है जो किसी कथित खतरे का सामना करने पर होती।

सिन्हा एस (2017) "आज महिलाओं की भूमिकाएँ नई प्रतिबद्धताओं और करियर उन्मुख होने के साथ-साथ परिवारों के प्रति प्रतिबद्धता के साथ अलग-अलग रूप से उभर रही हैं। इसके परिणामस्वरूप कामकाजी महिलाओं में कई तरह के तनाव और दबाव उत्पन्न होते हैं। कामकाजी महिलाओं के लिए तनाव उनके काम की मांगों, कार्य-जीवन संतुलन प्रबंधन, कार्यस्थल की गतिशीलता, करियर उन्नति के दबाव और संभवतः पारिवारिक जिम्मेदारियों को निभाने से उत्पन्न हो सकता है।"

लखुते एवं अन्य(2024) " कामकाजी महिलाओं का तनाव न केवल स्वंय को बल्कि पूरे परिवार को प्रभावित करता है। महिलाओं में तनाव कार्यस्थल और उनके अपने घरों से उत्पन्न होता है। घर में तनाव के कारण अप्रत्याशित मेहमान और पारिवारिक संबंध हो सकते हैं। आजकल तनाव अपरिहार्य है और इससे निपटने का एकमात्र तरीका काम के घंटों के बाहर परिवार और दोस्तों के साथ पूरे दिल से जुड़ना है। एक महिला का कम तनाव ग्रस्त होना पूरे जीवन में परिवार में समृद्धि लाता है। यही कारण है कि कामकाजी महिलाओं में तनाव को मूक सर्प कहा जाता है।"

शोध से स्पष्ट है कि जब महिलाओं को कम तनावपूर्ण वातावरण में काम करने का अवसर मिलता है,तो उनकी प्रेरणा बढ़ती है और वे अपने काम के प्रति अधिक उत्साहित महसूस करती हैं। तनाव को अच्छी तरह से प्रबंधित किया जा सकता है। हालांकि, स्वयं की देखभाल के अलावा, सकारात्मक, समृद्ध और सार्थक जुड़ाव सुनिश्चित करना संगठन की जिम्मेदारी है। कार्यस्थल पर लागू की जा सकने वाली कुछ उपयोगी तनाव प्रबंधन रणनीतियाँ इस प्रकार हैं जीवन की गुणवत्ता और ऊर्जा बढ़ाने के लिए विश्राम तकनीकों को अपनाना; एक मजबूत और स्वस्थ तनाव-मुक्त संस्कृति का निर्माण करना; जीवन की गुणवत्ता और कल्याण के प्रति सकारात्मक भावना पैदा करना, कार्य-जीवन और व्यक्तिगत जीवन में संतुलन बनाए रखने के प्रति जागरूकता पैदा करना, इत्यादि। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि सभी कामकाजी महिलाओं को तनाव कम करने को प्राथमिकता देने के लिए ठोस कदम

उठाने चाहिए। एक सहायक और समावेशी शिक्षण वातावरण बनाकर, कंपनियां महिलाओं को उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिए सशक्त बना सकती हैं, जिससे उन्हें कार्यस्थल और व्यक्तिगत जीवन दोनों में सफल होने के लिए आवश्यक उपकरण मिल सके ।

शोध समस्या का विवरण

कामकाजी महिलाएँ कई प्रकार की व्यक्तिगत, सामाजिक और पेशेवर चुनौतियों का सामना करती हैं। एक ओर वे आर्थिक रूप से स्वतंत्र व सक्षम होती हैं तो दूसरी ओर उन पर पारिवारिक उत्तरदायित्वों, सामाजिक मान्यताओं एवं पेशा से सम्बन्धित अपेक्षाओं का संयुक्त दबाव उनके तनाव स्तर को बढ़ा देता है। यह अध्ययन यह समझने का प्रयास करता है कि कामकाजी महिलाओं में तनाव के प्रमुख कारण क्या है, विवाहित और अविवाहित महिलाओं के तनाव स्तर में क्या भिन्नताएँ हैं, तनाव का प्रभाव शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर कैसे पड़ता है, तनाव से निपटने के लिए महिलाएँ कौन-कौन सी रणनीतियाँ अपनाती हैं ।

अध्ययन का महत्व

भारत समेत विश्व के अनेक देशों में रोजगार बाजार लगातार प्रगतिशील है। पिछले दो दशकों में महिलाओं की श्रम शक्ति में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। हालांकि, धन, संसाधन और अवसरों की उपलब्धता में सुधार होने के बावजूद महिलाओं पर सामाजिक और पारिवारिक अपेक्षाएँ लगातार बनी हुई हैं। कई अध्ययनों से यह सिद्ध हो चुका है कि पुरुषों की तुलना में महिलाएँ तनाव का अनुभव अधिक बार करती हैं। इसका मुख्य कारण है:-घरेलू कार्यों की अनिवार्य जिम्मेदारी,दोहरी भूमिका भावनात्मक श्रम,कार्यस्थल पर असमान व्यवहार,नौकरी की असुरक्षा,कार्य समय का दबाव,बच्चों और परिवार की देखभाल। ये कारक महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं और उनके समग्र विकास को बाधित करते हैं। इसलिए यह अध्ययन न केवल शैक्षणिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि सामाजिक नीति निर्माण और संगठनात्मक कार्य-पद्धति सुधार में भी उपयोगी है।

अध्ययन का उद्देश्य:

1. कामकाजी महिलाओं के तनाव के कारणों की पहचान करना ।
2. कामकाजी महिलाओं के तनाव के स्तर का आकलन करना ।
3. कामकाजी महिलाओं को तनाव से निपटने के लिए सुझान देना ।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध पत्र की प्रकृति वर्णनात्मक है। अध्ययन क्षेत्र से100 प्रतिभागियों का चयन सुविधाजनक नमूनाकरण विधि द्वारा किया गया, जिनकी आयु वर्ग 25-45 वर्ष है। प्राथमिक एवं द्वितीयक स्त्रोंतों का सहारा लिया गया है। संरचित प्रश्नावली के द्वारा निर्दिष्ट क्षेत्रों में रहने वाले व्यक्तियों से प्रत्यक्ष संपर्क किया गया। और आकड़ों को एकत्र किया गया जिसका सांख्यिकीय विश्लेषण करके ग्राफ और तालिका के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है ।

परिणाम एवं विश्लेषण

तालिका सं0 1-कामकाजी महिलाओं में सामाजिक-आर्थिक तनाव

सामाजिक-आर्थिक कारक	उ0दा0सं0,100	
	माध्य स्कोर	रैंक
रिश्तेदारों का हस्तक्षेप	0.64	7
पड़ोसियों का हस्तक्षेप	0.59	8
नौकर या घरेलू सहायक की अनुपस्थिति	0.89	3
ससुराल वालों से परेशानी	0.94	1
सामाजिक समर्थन का अभाव	0.71	6
वित्तीय दबाव	0.93	2
समय की कमी	0.72	5
अप्रत्याशित मेहमान	0.83	4

तालिका-1 से स्पष्ट है कि कामकाजी महिलाओं में तनाव को प्रभावित करने वाले सामाजिक-आर्थिक कारकों में सर्वाधिक ससुराल वालों से परेशानी, दूसरे स्थान पर वित्तीय दबाव, तीसरे स्थान पर नौकर या घरेलू सहायक की अनुपस्थिति, चौथे स्थान पर अप्रत्याशित मेहमानों का आगमन, पाँचवा समय

की कमी, छठा सामाजिक समर्थन का अभाव, सातवां रिश्तेदारों का बार-बार हस्तक्षेप और आठवां पड़ोसियों का रोका-टोकी और काम का अधिक बोझ तनाव का प्रमुख कारण था। चूँकि कामकाजी महिलाएं घर में कम समय बीता पाती हैं जिसके कारण वो तनाव अधिक ले लेती है।
अत: उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि तनाव के समाजिक-आर्थिक कारणों के कारण कामकाजी महिला उत्तरदाता अधिक तनावग्रस्त रहती है।

तालिका सं0-2 कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के पारिवारिक कारक

कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के पारिवारिक कारक	उ0दा0सं0,100	
	माध्य स्कोर	रैंक
समय की कमी	0.89	3
वैवाहिक असहमति	0.83	5
परिवार के बीमार सदस्यों की देखभाल	0.79	6
बच्चों के भविष्य को लेकर चिंता	1.43	1
अंतर पीढ़ी की समस्याएं	0.55	8
घरेलू जिम्मेदारियों के कारण पारिवारिक दबाव	0.96	2
नौकरी की असुरक्षा	0.84	4
नौकर या घरेलू सहायक की अनुपस्थिति	0.74	7

तालिका सं0-2 से स्पष्ट है कि कामकाजी महिलाओं में तनाव को प्रभावित करने वाले पारिवारिक कारकों में सर्वाधिक बच्चों के भविष्य को लेकर चिंता, दूसरे स्थान पर घरेलू जिम्मेदारियों के कारण पारिवारिक दबाव, तीसरे स्थान पर समय की कमी, चौथे स्थान पर नौकरी की असुरक्षा, पाँचवा वैवाहिकअसहमति, छठा परिवार के बीमार सदस्यों की देखभाल, सातवं नौकर या घरेलू सहायक की अनुपस्थिति और आंठवा अंतर पीढ़ी की समस्याएं काम का अधिक बोझ तनाव का प्रमुख कारण था।
अत: उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि पारिवारिक कारकों के कारण कामकाजी महिला उत्तरदाता अधिक तनावग्रस्त रहती है।

तालिका सं0 3- कामकाजी महिलाओं में मनोवैज्ञानिक तनाव के कारक

कामकाजी महिलाओं में मनोवैज्ञानिक तनाव के कारक	उ0दा0सं0,100	
	माध्य स्कोर	रैंक
निराशावादी मनोवृत्ति	0.65	6
आत्मविश्वास की कमी	0.97	1
दृढ़निश्चयता का अभाव	0.89	3
अनावश्यक चिंताएँ	0.84	4
क्रोधी स्वभाव	0.71	5
संवेगात्मक अस्थिरता	0.91	2

तालिका सं0-3 से स्पष्ट है कि कामकाजी महिलाओं में मनोवैज्ञानिक तनाव के प्रमुख कारकों में सर्वाधिक आत्मविश्वास की कमी, दूसरे स्थान पर संवेगात्मक अस्थिरता, तीसरे स्थान पर दृढ़निश्चयता का अभाव, चौथे स्थान पर अनावश्यक चिंताएँ पाँचवा क्रोधी स्वभाव, छठा निराशावादी मनोवृत्ति, तनाव का प्रमुख कारण था।
अत: उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि मनोवैज्ञानिक कारकों से कामकाजी महिला उत्तरदाता अधिक तनावग्रस्त रहती है। एक उत्तरदाता आयु 38 वर्ष ने इस बात पर ध्यान दिलाया कि संतानहीनता और अधिक बच्चों में लडंकियों की संख्या का अधिक होना भी तनाव का एक कारण है। क्योंकि वे इन समस्याओं के कारण समाज परिवार के द्वारा उपेघक्षित होती है। जिससे वे मानसिक रुप से तनाव का सामना करती है।

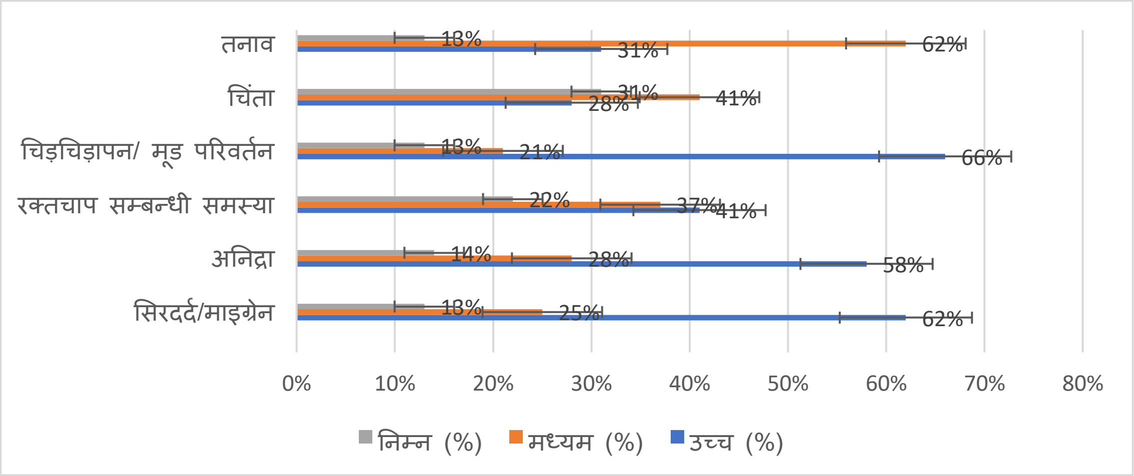
तालिका सं0-4 कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के कार्यस्थलीय कारक

तनाव के कार्यस्थीलय कारक	उ0दा0 की सं0,100 प्रतिशत
कार्य स्थल के कार्यभार का अधिक होना	79%
लैंगिक असमानता	77 %
कार्यस्थल पर असमान व्यवहार जैसे-असमान वेतन,पद प्रमोशन संम्बन्धी भेदभाव,	72%
आर्थिक दबाव	75%
वरिष्ठों का दबाव	75%
गर्भावस्था के दौरान भेदभाव	51%
अवकाश सम्बन्धी समस्या	69%
कार्य स्थल पर समय से उपस्थित होने का दबाव	85%

नोट- बहुउत्तरीय वाले प्रश्न

तालिका सं0-4 से स्पष्ट है कि 85% महिला उत्तरदाता कार्य स्थल पर समय से उपस्थित होने का दबाव, 79%महिला उत्तरदाता अत्यधिक कार्यभार 77 % महिला उत्तरदाता लैंगिक असमानता को तनाव का सबसे बड़ा कारण मानती हैं। क्रमश:75% महिला उत्तरदाता वरिष्ठों का दबाव, आर्थिक दबाव72% महिला उत्तरदाता कार्यस्थल पर असमान व्यवहार जैसे-असमान वेतन,पद प्रमोशन संम्बन्धी भेदभाव69% महिला उत्तरदाता अवकाश सम्बन्धी समस्या और 51%महिला उत्तरदाता गर्भावस्था के दौरान भेदभाव एवं पूर्वाग्रह जैसे कारको से सबसे अधिक तनाव महसुस करती है।
अत: उपरोक्त विश्लेषण से स्पष्ट है कि तेज़ प्रतिस्पर्धा, समय सीमा में काम पूरा करने का दबाव तथा मल्टी-टास्किंग क्षमता के बावजूद महिलाओं पर कार्य के तनाव का अतिरिक्त बोझ बढ़ जाता है। साथ ही भारतीय सामाजिक संरचना में घरेलू कार्यो की मुख्य जिम्मेदारी महिला पर ही केंद्रित होती है, इनके चलते महिलाओं को तनाव का सामना करना ही पड़ता है।

चित्र सं0-1 तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव



चित्र सं0-1 से स्पष्ट है कि मानसिक तनाव के कारण कामकाजी महिलाए माइग्रेन, अनिद्रा और थकावट बढ़ती है।
लंबे समय में ये स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकते हैं।चिड़चिड़ापन और भावनात्मक असंतुलन तनाव न केवल मन बल्कि व्यवहार को भी प्रभावित करता है। यह पारिवारिक संबंधों पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। उच्च रक्तचाप व हार्मोनल बदलाव निरंतर तनाव शरीर की आंतरिक प्रणाली को प्रभावित करता है। भोजन आदतों में बदलाव, नींद की कमी और अत्यधिक थकान इसके कारण हैं। अवसाद के लक्षण यह गंभीर परिणाम है और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता दर्शाता है।

तालिका सं0-5 कामकाजी महिलाओं द्वारा अपनायी गयी तनाव प्रबंधन की रणनीतियाँ

तनाव प्रबंधन रणनीतियाँ	उ0दा0 की सं0,100
	रैंक
योग/ प्राणायाम और व्यायाम करना	7
संतुलित आहार	6
परिवार के अन्य सदस्यों एवं रिश्तेदारों से मिलना	2
बच्चों से बातचीत करना	1
घर के कार्यों का विभाजन	8
कौशलों को विकसित करना (संगीत और वाद्ययंत्र या कोई अन्य)	4
धार्मिक व आध्यात्मिक यात्राओं पर जाना	3
खरीदारी करना	5

तालिका सं0-5 से स्पष्ट है कि उत्तरदाताओं द्वारा तनाव प्रबंधन के लिए विभिन्न रणनीतियां अपनाई गई है।अध्ययन के अनुसार सर्वाधिक कामकाजी महिला उत्तरदाता तनाव प्रबंधन की सबसे प्रभावी रणनीति बच्चों के साथ समय बिताना हैपसंद करती है, जिससे पता चलता है कि उत्तरदाता तनाव प्रबंधन के लिए इस रणनीति का अक्सर उपयोग करते हैं। योग और ध्यान का औसत स्थान सबसे कम है, जिससे पता चलता है कि उत्तरदाता तनाव प्रबंधन के लिए इस रणनीति का शायद ही कभी उपयोग करते हैं। कुल मिलाकर, आंकड़े बताते हैं कि बच्चों के साथ समय बिताना, मंदिरों और प्रार्थना स्थलों पर जाना, खरीदारी करना, वार्षिक छुट्टियों को अनिवार्य बनाना और मित्रों या रिश्तेदारों से मिलना तनाव प्रबंधन की सबसे प्रभावी रणनीतियाँ हैं, जबकि योग और ध्यान सबसे कम प्रभावी हैं।

सुझाव

- कार्य-जीवन संतुलन नीतियों का निर्माण-जैसे- लचीला कार्य समय, वर्क-फ्रॉम-होम विकल्प, मातृत्व व पितृत्व अवकाश में वृद्धि, परिवार का सहयोग बढ़ाना,घरेलू कार्यों का साझा विभाजन,बच्चों की देखभाल में सहभागिता।
- संगठनात्मक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम -जैसे- तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ,हेल्पलाइन सेवाएँ एवं काउंसलिंग की व्यवस्था करना।
- व्यक्तिगत स्तर पर तनाव का प्रबंधन-जैसे-योग, व्यायाम, समय प्रबंधन कौशल,डिजिटल डिटॉक्स ।
- कार्य स्थल पर तनाव का प्रबन्धन - जैसे-लैंगिक समानता, उत्पीड़न से मुक्त वातावरण, प्रोत्साहन और मान्यता।

निष्कर्ष

निष्कर्ष से स्पष्ट है कि प्रत्येक कामकाजी महिला का तनाव भिन्न होता है। कामकाजी महिलाओं के जीवन के सभी क्षेत्रों में अधिकांश समय तनाव बना रहता है। चाहे वह कार्य का कोई भी क्षेत्र हो। काम करने वाली महिलाओं को शारीरिक तनाव की तुलना में भावनात्मक तनाव एवं मानसिक का अनुभव अधिक होता है। इसलिए, वे प्रकृति में समय बिताना, शौक पूरे करना या डायरी लिखना जैसी कायाकल्प गतिविधियों में शामिल होती हैं जो भावनात्मक ताजगी प्रदान करती हैं। इसलिए वो ऐसा कार्य करना पसन्द करती है जिससे तनाव से तत्काल राहत सके जिससे चुनौतियों को नए सिरे से परिभाषित करके आनंददायक गतिविधियों में संलग्न होकर सकारात्मक दृष्टिकोण और भावनात्मक शक्ति को बढ़ावा दे सके इससे महिलाएं अपने समग्र स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर पाती हैं।

संदर्भ सूची

[1]. Sinha, S. (2017). Multiple roles of working women and psychological well-being. Industrial psychiatry journal, 26(2), 171-177.
[2]. Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. Translational psychiatry, 12(1), 398.

[3]. Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. Singapore medical journal, 59(4), 170.
[4]. Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. Annu. Rev. Clin. Psychol., 1(1), 607-628.
[5]. Karthikeyan, J. (2017). Influencers of stress level among working women in Chennai city. Sumedha Journal of Management, 6(1), 103-108.
[6]. Tripathi, P. A. R. U. L., & Bhattacharjee, S. A. N. D. E. E. P. (2012). A study on psychological stress of working women. International journal of multidisciplinary research, 2(2), 434-445.
[7]. Shobana, S., Chacko, N., Verma, R., & Mathur, A. (2016). A comparative study on occupational stress among women working in government and private sector. Int J Recent Sci Res, 7, 12292-4.
[8]. Dharmaraja, A., & Basavaraj, D. K. (2025). Work-life balance of women employees in India: a study. JNNCE Journal of Engineering & Management, Special Edition, 3, 167-72.
[9]. Lakhute S vitthalrao, Band RM, Rajasekaran PK. Stress Among Working Women: A Silent Serpent. Natl J Community Med [Internet]. 2024 Jun. 1 [cited 2025 Dec. 12];15(06):509-10.