



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 06, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2026)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

कामकाजी महिलाओं में तनाव: कारण, प्रभाव और प्रबंधन की रणनीतियाँ

*यानू पूनिया एवं प्रोमिला के चहल

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, हरियाणा

*संवादी लेखक का ईमेल पता: yanupoonia03@gmail.com

आधुनिक युग में महिलाओं की भूमिका में उल्लेखनीय परिवर्तन आया है। वे न केवल घरेलू कार्यों तक सीमित हैं, बल्कि शिक्षा, स्वास्थ्य, प्रशासन, उद्योग, सूचना प्रौद्योगिकी तथा सेवा क्षेत्र में भी सक्रिय योगदान दे रही हैं। महिलाओं की इस बढ़ती भागीदारी ने उनके सामाजिक एवं आर्थिक सशक्तिकरण को बढ़ावा दिया है। हालाँकि, इस परिवर्तन के साथ ही महिलाओं के जीवन में नई चुनौतियाँ भी उत्पन्न हुई हैं। कामकाजी महिलाओं को एक साथ कई भूमिकाएँ निभानी पड़ती हैं—जैसे कि एक पेशेवर कर्मचारी, एक माँ, एक पत्नी और परिवार की जिम्मेदार सदस्य। इन बहु-आयामी भूमिकाओं के बीच संतुलन बनाए रखना अक्सर कठिन हो जाता है, जिससे तनाव (Stress) की समस्या उत्पन्न होती है। तनाव केवल मानसिक असुविधा नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी अवस्था है जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। अतः कामकाजी महिलाओं में तनाव के कारणों, प्रभावों और प्रबंधन की रणनीतियों का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

कामकाजी महिलाओं में तनाव के प्रमुख कारण

1. द्वैत भूमिका संघर्ष (Dual Role Conflict)

कामकाजी महिलाओं को घर और कार्यस्थल दोनों की जिम्मेदारियाँ निभानी पड़ती हैं। घर के काम, बच्चों की देखभाल, बुजुर्गों की सेवा और सामाजिक दायित्वों के साथ-साथ नौकरी की जिम्मेदारियाँ निभाना एक बड़ा चुनौतीपूर्ण कार्य है। जब इन भूमिकाओं के बीच संतुलन नहीं बन पाता, तो मानसिक तनाव बढ़ता है।

2. कार्यस्थल का दबाव और प्रतिस्पर्धा

कार्यस्थल पर लक्ष्य प्राप्ति, समय सीमा (Deadlines), उच्च कार्यभार और प्रतिस्पर्धा का दबाव महिलाओं में तनाव उत्पन्न करता है। कई बार उन्हें अपने कौशल को साबित करने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने पड़ते हैं।

3. समय प्रबंधन में कठिनाई

कामकाजी महिलाओं के पास समय की कमी एक सामान्य समस्या है। कार्य और परिवार के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए उन्हें लगातार समय प्रबंधन करना पड़ता है, जो मानसिक थकान और तनाव का कारण बनता है।

4. सामाजिक एवं सांस्कृतिक अपेक्षाएँ

भारतीय समाज में आज भी महिलाओं से पारंपरिक भूमिकाएँ निभाने की अपेक्षा की जाती है। चाहे महिला नौकरी करती हो, फिर भी उससे घर के सभी कार्यों को सुचारू रूप से संभालने की अपेक्षा की जाती है, जिससे उस पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

5. कार्यस्थल पर असमानता एवं असुरक्षा

वेतन में असमानता, पदोन्नति में भेदभाव, लैंगिक पूर्वाग्रह तथा कार्यस्थल पर उत्पीड़न जैसी समस्याएँ भी महिलाओं के तनाव का कारण बनती हैं।

6. व्यक्तिगत एवं पारिवारिक समस्याएँ

वैवाहिक समस्याएँ, बच्चों की शिक्षा और स्वास्थ्य, आर्थिक दबाव आदि भी महिलाओं के मानसिक तनाव को बढ़ाते हैं।

तनाव के प्रभाव**1. शारीरिक प्रभाव**

- लगातार थकान और कमजोरी
- सिरदर्द, माइग्रेन
- अनिद्रा (Insomnia)
- उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याएँ
- पाचन तंत्र की गड़बड़ी

2. मानसिक प्रभाव

- चिंता (Anxiety) और अवसाद (Depression)
- आत्मविश्वास में कमी
- निर्णय लेने की क्षमता में कमी
- चिड़चिड़ापन और भावनात्मक असंतुलन

3. व्यावसायिक प्रभाव

- कार्यक्षमता और उत्पादकता में कमी
- कार्य में रुचि का अभाव
- अनुपस्थिति (Absenteeism) में वृद्धि

4. सामाजिक एवं पारिवारिक प्रभाव

- पारिवारिक संबंधों में तनाव
- बच्चों और परिवार के साथ समय की कमी
- सामाजिक गतिविधियों में भागीदारी में कमी

तनाव प्रबंधन की प्रभावी रणनीतियाँ**1. समय प्रबंधन एवं प्राथमिकता निर्धारण**

महिलाओं को अपने दैनिक कार्यों की सूची बनाकर प्राथमिकता तय करनी चाहिए। इससे कार्यों का बेहतर प्रबंधन संभव होता है और अनावश्यक तनाव कम होता है।

2. योग, ध्यान एवं शारीरिक गतिविधियाँ

नियमित योग, प्राणायाम और ध्यान मानसिक शांति प्रदान करते हैं। इससे तनाव को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

3. पारिवारिक सहयोग एवं भूमिका वितरण

परिवार के सदस्यों के बीच कार्यों का उचित वितरण आवश्यक है। पति और अन्य सदस्यों का सहयोग महिलाओं के तनाव को कम कर सकता है।

4. सकारात्मक सोच एवं मानसिक दृढ़ता

सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने से समस्याओं का समाधान ढूँढना आसान होता है। आत्मविश्वास और मानसिक संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

5. कार्यस्थल पर सुधारात्मक उपाय

- महिला अनुकूल नीतियाँ (Flexible working hours, maternity benefits)
- सुरक्षित और सम्मानजनक कार्य वातावरण
- समान अवसर और वेतन

6. स्वयं के लिए समय (Me Time)

अपने शौक, रुचियों और आराम के लिए समय निकालना आवश्यक है। इससे मानसिक संतुलन बना रहता है।

7. परामर्श एवं सहायता सेवाएँ

जरूरत पड़ने पर मनोवैज्ञानिक परामर्श (Counseling) लेना भी लाभकारी हो सकता है।

निष्कर्ष

कामकाजी महिलाओं में तनाव एक जटिल और बहुआयामी समस्या है, जो उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जीवन को प्रभावित करती है। इस समस्या का समाधान केवल व्यक्तिगत प्रयासों से नहीं, बल्कि पारिवारिक सहयोग, सामाजिक जागरूकता और संस्थागत नीतियों के माध्यम से ही संभव है। महिलाओं को अपने स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन को प्राथमिकता देनी चाहिए, वहीं समाज और कार्यस्थल को भी उनके प्रति संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है। तभी एक स्वस्थ, संतुलित और सशक्त समाज का निर्माण किया जा सकता है।