



## तनाव के परिणामस्वरूप विवाहित कामकाजी महिलाओं का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य

<sup>1</sup>दीपा रानी महतो, <sup>2</sup>एम. एस. मिश्रा, <sup>3</sup>आर. पुधिर

<sup>1, 2, 3</sup>मनोविज्ञान विभाग, मध्यांचल प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19203740>

Corresponding Author: दीपा रानी महतो

### सारांश

"तनाव" शब्द उन कई तरीकों को संदर्भित करता है जिनसे लोग कुछ उत्तेजनाओं पर प्रतिक्रिया करते हैं, जिनमें उनका शरीर, मन और भावनाएँ शामिल हैं। जब कोई व्यक्ति तनाव में होता है, तो चिंता, हृदय रोग और अन्य मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ और भी बढ़ती हो सकती हैं। महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य और कार्य निष्पादन उनकी वैवाहिक स्थिति से बहुत प्रभावित होता है। परिणामस्वरूप, कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर वैवाहिक स्थिति का प्रभाव वर्तमान शोध का प्राथमिक केंद्र है। अक्सर यह माना जाता है कि घरेलू जिम्मेदारियाँ संभालने वाली महिलाएँ घर से बाहर काम करने वाली महिलाओं के विपरीत, अपने स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करने वाले किसी भी तनाव का सामना नहीं करती हैं।

मूल शब्द: तनाव, कामकाजी, महिलाओं, शारीरिक और स्वास्थ्य

### प्रस्तावना

हम जानते हैं कि तनाव मानव जीवन को पंगु बना देता है जिसके कारण तनाव से पीड़ित लोगों के लिए सामान्य जीवन जीना मुश्किल हो जाता है, संतुष्टि और तनाव एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। तनाव किसी खास या विशिष्ट चीज या घटना के प्रति शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक मानवीय प्रतिक्रिया या कार्य है। यह मुकाबला करने की प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति के शरीर को चुनौतीपूर्ण स्थितियों के लिए तैयार होने में मदद करती है। तनाव सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है, यह तनाव या तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति हमारी प्रतिक्रिया के स्तर पर निर्भर करता है, जिसका व्यक्ति सामना कर सकता है। तनाव को एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जा सकता है

जिसमें पर्यावरणीय मांगें जीव की अनुकूली क्षमता पर दबाव डालती हैं, जिसके परिणामस्वरूप मनोवैज्ञानिक मांग के साथ-साथ जैविक परिवर्तन भी होते हैं जो किसी व्यक्ति को बीमारी के जोखिम में डाल सकते हैं। मनोवैज्ञानिक तनाव को तीन अलग-अलग प्रकारों में वर्गीकृत करते हैं: 1) तीव्र तनाव 2) एपिसोडिक तनाव 3) क्रोनिक तनाव। तनाव मन और शरीर की अनुकूली क्षमताओं पर की गई मांग है। तनाव में 3 मुख्य क्षेत्र शामिल हैं: 1) तनाव के स्रोत 2) तनाव के मॉडरेटर 3) तनाव की अभिव्यक्तियाँ। तनाव जीवन या व्यक्ति के जीवन का एक हिस्सा है। तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच एक चल रही लेन-देन की प्रक्रिया है। तनाव की प्रतिक्रिया शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक और व्यवहारिक होती है। पर्यावरणीय,

मनोवैज्ञानिक और सामाजिक तनाव के प्रकार हैं। तनाव के आयाम हैं: 1) तीव्रता, 2) अवधि, 3) जटिलता, 4) पूर्वानुमान। कहा गया है कि जीवन की संतुष्टि सामान्य रूप से जीवन के बारे में व्यक्ति की भावनाओं को संदर्भित करती है। जीवन की संतुष्टि को व्यक्ति द्वारा अपने जीवन के वैश्विक मूल्यांकन के रूप में परिभाषित करें और यह उनकी अपेक्षाओं के लिए एक संज्ञानात्मक और निर्णयात्मक परिस्थिति है। जीवन की संतुष्टि पर नौकरी की संतुष्टि और अन्य कार्य-संबंधी दृष्टिकोण और व्यवहार के संबंध के अलावा कई संदर्भों में शोध किया गया है।

कामकाजी महिलाओं का आगामी भूमिका संघर्ष, जिनके पास परिवार और कार्यालय दोनों में भारी जिम्मेदारियां हैं, जांच का विषय रहा है। मां, पत्नी, कर्मचारी आदि के रूप में महिलाओं की भूमिका संघर्ष, उनसे न केवल अतिरिक्त संसाधन पूर्णता की मांग करती है, बल्कि समाज से व्यापक संस्थागत समर्थन भी मांगती है। यह महिलाओं की स्वयं की आत्म-छवि को तीव्रता से प्रभावित करता है, और कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि यह सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक समीकरण के लिए उनकी प्रेरणा में एक महत्वपूर्ण घटक है। कामकाजी महिलाओं, विशेष रूप से विवाहित कामकाजी महिलाओं को दोहरी भूमिका निभानी पड़ती है: एक परिवार, पत्नी, मां और गृहिणी में जमी हुई, और दूसरी एक कर्मचारी के रूप में। घर और काम की दोहरी मांगों के अधीन होने के कारण, वे समायोजन के संकट का सामना करने के लिए प्रतिरोधी नहीं हैं। जैविक कार्य के अतिरिक्त, जो उन्हें अपने लिंग और सांस्कृतिक रूप से परिभाषित महिलाओं की भूमिकाओं के कारण निष्पादित करना पड़ता है, वे अपने रोजगार से तनावग्रस्त होती हैं।

### साहित्य समीक्षा

पाटिल, मुद्दनगौड़ा (2016) [1]. तनाव आधुनिक जीवन का एक हिस्सा है, जीवन की बढ़ती जटिलता के साथ तनाव बढ़ने की संभावना है। तनाव भूमिका की अवधारणा में निर्मित है, जिसे एक व्यक्ति द्वारा प्रणाली में रखी गई स्थिति के रूप में माना जाता है। आधुनिक वैश्विक दुनिया में महिलाओं को गृहिणी और करियर निर्माता के रूप में दोहरी भूमिका निभानी पड़ती है। वर्तमान जांच कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव की जांच करने के लिए की गई थी। यह परिकल्पना की गई थी कि कामकाजी महिलाओं में गैर-कामकाजी महिलाओं की तुलना में अधिक तनाव होता है। उपरोक्त परिकल्पना को

सत्यापित करने के लिए 90 महिलाओं का नमूना लिया गया।

जोसेफ, जॉनी कुट्टी एट अल. (2019) [2]. तनाव न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को बल्कि हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। रोजमर्रा के जीवन में तनाव को सफलतापूर्वक प्रबंधित करने के लिए, व्यक्ति आराम करना और जीवन का आनंद लेना सीख सकता है। तनाव को प्रबंधित करने का सबसे अच्छा तरीका इसे रोकना है। यह हमेशा संभव नहीं हो सकता। इसलिए, अगला सबसे अच्छा उपाय तनाव को कम करना और जीवन को आसान बनाना है। तनाव किसी भी पर्यावरणीय, संगठनात्मक और व्यक्तिगत या आंतरिक मांगों को संदर्भित करता है, जिसके लिए व्यक्ति को अपने सामान्य व्यवहार पैटर्न को पुनः समायोजित करने की आवश्यकता होती है। तनाव की मात्रा उन घटनाओं या स्थितियों से उत्पन्न होती है जिनमें परिवर्तन लाने की क्षमता होती है। वे उत्तेजनाएँ या परिस्थितियाँ जो तनाव के अनुभव का कारण बन सकती हैं, तनाव कारक कहलाती हैं। तनाव के तीन प्रमुख स्रोत हैं: पर्यावरणीय, व्यक्तिगत और संगठनात्मक। अध्ययन के उद्देश्य कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर का आकलन करना। गैर-कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर का आकलन करना। कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर की तुलना करना। कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर को चयनित जनसांख्यिकीय चर के साथ जोड़ना। गैर-कामकाजी लोगों के बीच तनाव के स्तर को जोड़ना अवसाद, चिंता और तनाव आजकल महिलाओं में काफी आम हैं।

कौर, जगदीप. (2021) [3]. चयनित जनसांख्यिकीय चर वाली महिलाएं। कार्यप्रणाली: अध्ययन में प्रयुक्त वैचारिक ढांचा पेंडर का स्वास्थ्य संवर्धन मॉडल है। वर्तमान अध्ययन के लिए अपनाया गया शोध डिजाइन वर्णनात्मक डिजाइन था। अध्ययन बैंगलोर में आयोजित किया गया था। गैर-संभाव्यता उद्देश्यपूर्ण नमूनाकरण तकनीक का उपयोग किया गया था। नमूना में 30 कामकाजी महिलाएं और 30 गैर-कामकाजी महिलाएं शामिल थीं। एक स्व-संरचित प्रश्नावली में दो खंड ए और बी शामिल हैं। खंड ए में जनसांख्यिकीय प्रोफाइल शामिल है और खंड बी में महिलाओं के बीच तनाव के स्तर का आकलन करने के लिए 60 खुले प्रश्न हैं। परिणाम: तनाव के स्तर का समग्र माध्य कामकाजी महिलाओं के लिए 104.53 ( $\pm 6.653$ ) और गैर-कामकाजी महिलाओं के लिए 145.83 ( $\pm 8.76$ ) था। गणना की गई 'टी' मान 20.57 थी जो कि  $p < 0.001$  पर

सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण था व्याख्या और निष्कर्ष: अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला कि कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर में उल्लेखनीय अंतर है। अध्ययन से यह भी पता चला कि कामकाजी महिलाओं को प्रभावी तनाव प्रबंधन उपायों पर मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

अखौरी, देवश्री एट अल. (2019) <sup>[4]</sup>. चिंता और अवसाद सबसे आम समस्याएं हैं जिनका हम अपने दैनिक जीवन में सामना करते हैं और दोनों हमारे जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। इसलिए, वर्तमान अध्ययन विवाहित और अविवाहित कामकाजी महिलाओं के बीच चिंता, अवसाद और जीवन की गुणवत्ता का आकलन और तुलना करने के लिए किया गया था। ए तरीके और सामग्री: 100 कामकाजी महिलाओं (विवाहित और अविवाहित की समान संख्या) को उनकी सूचित सहमति से भर्ती करने के लिए उद्देश्यपूर्ण नमूनाकरण तकनीक का उपयोग किया गया था। वर्तमान अध्ययन के लिए इस्तेमाल किए गए उपकरण क्रमशः चिंता, अवसाद और जीवन की गुणवत्ता के आकलन के लिए हैमिल्टन चिंता रेटिंग स्केल, बेक डिप्रेशन इन्वेंटरी- II और डब्ल्यूएचओ क्वालिटी ऑफ लाइफ-ब्रेफ थे। ए कामकाजी विवाहित और अविवाहित महिलाओं की चिंता, अवसाद और जीवन की गुणवत्ता के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर दिखाता है। निष्कर्ष: वर्तमान अध्ययन ने यह भी निष्कर्ष निकाला है कि विवाहित कामकाजी महिलाएं अविवाहित कामकाजी महिलाओं की तुलना में चिंता और अवसाद के उच्च स्तर के साथ-साथ जीवन की निम्न गुणवत्ता का अनुभव करती हैं। सुल्तानपुर, मणिकम्मा. (2021) <sup>[5]</sup>. तनाव व्यक्तियों के दोहरावदार, शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य को बाधित करता है। यह तब उत्पन्न होता है जब शरीर उसकी क्षमताओं से परे कार्य करता है या जब किसी व्यक्ति को असामान्य मांगों का सामना करना पड़ता है। वर्तमान युग में जीवन स्तर में बढ़ती जटिलताओं और प्रतिस्पर्धा के कारण तनाव जीवन का एक अपरिहार्य घटक है। यह केवल कामकाजी महिलाओं को ही नहीं, बल्कि गृहिणियों को भी होता है। हर कोई तनाव का अनुभव करता है, चाहे वह परिवार के भीतर हो या परिवार के बाहर, कार्यस्थल, अध्ययन, व्यवसाय, संगठन में हो। अधिकांश महिलाएं भीड़भाड़ वाली और अस्वास्थ्यकर रहने की स्थिति, संघर्ष, शहरीकरण और परिवार के सदस्यों की प्रेरणा की कमी के कारण परिवार में तनाव का अनुभव करती हैं। तनाव के कारण के संबंध में, अधिकांश अध्ययनों ने इस तथ्य की ओर इशारा किया है कि तनाव की घटना अधिक काम के

कारण होती है। संयुक्त राज्य अमेरिका में, 1985 के बाद से कार्यस्थल पर तनाव दोगुना हो गया है। लगभग एक तिहाई अमेरिकियों ने नौकरी से संबंधित दबाव को तनाव का सबसे बड़ा स्रोत माना। उद्देश्य: अध्ययन का प्रयास कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर को समझना है।

### स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव

सामान्यतः, नकारात्मक भावनात्मक स्थितियाँ और तनाव अस्वास्थ्यकर आदतों और शारीरिक कार्यप्रणाली के पैटर्न से जुड़े होते हैं। तनाव और प्रतिरक्षा प्रणाली से संबंधित दो निष्कर्ष मनो-शारीरिक विकारों में शामिल मन और शरीर के संबंधों की जटिलता को दर्शाते हैं। एक यह है कि तनाव के प्रति प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रियाओं में एक महत्वपूर्ण व्यक्तिगत अंतर होता है। दूसरा यह है कि तीव्र और दीर्घकालिक तनाव का प्रतिरक्षा प्रणाली पर अलग-अलग प्रभाव हो सकता है। दीर्घकालिक तनाव आमतौर पर प्रतिरक्षा प्रणाली के महत्वपूर्ण पहलुओं को दबा देता है, जबकि कुछ लोगों के लिए तीव्र तनाव का प्रतिरक्षा प्रणाली पर सक्रिय प्रभाव हो सकता है।

इस प्रकार, पर्यावरण (तनाव) और जीवों द्वारा मानसिक और शारीरिक परिवर्तनों के रूप में सामना करने के बीच एक घनिष्ठ संबंध है। जब ये माँगें जीवों के सामना करने के संसाधनों के स्तर से अधिक हो जाती हैं, तो यह विभिन्न रूपों में प्रकट होने लगती है। "तनाव महसूस करने" के साथ आमतौर पर अनुभव की जाने वाली व्यक्तिपरक संवेदनाएँ सिरदर्द, साँस लेने में तकलीफ, चक्कर आना, मतली, मांसपेशियों में तनाव, थकान, पेट में मरोड़, धड़कन, भूख न लगना और नींद न आना हैं। तनाव के व्यवहारिक संकेतक आमतौर पर रोना, धूम्रपान, अत्यधिक भोजन करना, शराब पीना और काँपना हैं। इससे उनकी मानसिक एकाग्रता, समस्या समाधान, निर्णय लेने की क्षमता तथा कार्य को कुशलतापूर्वक एवं प्रभावी ढंग से करने की क्षमता प्रभावित होती है।

तनाव के अधिक गंभीर लक्षण मनोदैहिक विकार हैं। मनोविज्ञान में, मनोदैहिक विकार शारीरिक विकृति और वास्तविक ऊतक क्षति को संदर्भित करता है जो तनाव की अवधि के दौरान शरीर में निरंतर भावनात्मक गतिशीलता के परिणामस्वरूप होता है। ऐसे विकारों के कुछ उदाहरण माइग्रेन सिरदर्द, अल्सर जैसी जठरांत्र संबंधी समस्याएं और कुछ प्रकार के हृदय रोग हैं। हमारे तेज़-तर्रार जीवन में तनाव के स्तर में वृद्धि के साथ, आधुनिक मनुष्य

मनोदैहिक विकारों के प्रति अधिक संवेदनशील है। जैसा कि डॉज और ने व्यक्त किया है, "हमारे समय की बीमारियाँ अत्यधिक तनाव से जुड़ी हुई हैं और बदले में, यह तनाव आधुनिक तकनीकी समाजों के संगठन में निहित विशिष्ट सामाजिक रूप से संरचित स्थितियों का परिणाम है"।

यहाँ तक कि सूक्ष्मजीवी संक्रामक रोगों के प्रति संवेदनशीलता को भी केवल संक्रमण के किसी बाहरी स्रोत के संपर्क में आने के बजाय, पर्यावरणीय परिस्थितियों का एक परिणाम माना जाता है जो व्यक्ति पर शारीरिक तनाव का कारण बनती हैं।

तनाव कारक कोई भी घटना, अनुभव या पर्यावरणीय उद्दीपन है जो किसी व्यक्ति में तनाव उत्पन्न करता है। इन घटनाओं या अनुभवों को व्यक्ति के लिए खतरे या चुनौतियों के रूप में देखा जाता है और ये शारीरिक या मनोवैज्ञानिक हो सकते हैं। तनाव कारक व्यक्ति को हृदय रोग और चिंता सहित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक, दोनों तरह की समस्याओं के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकते हैं। तनाव कारक किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को तब अधिक प्रभावित करते हैं जब वे "दीर्घकालिक, अत्यधिक विघटनकारी, या अनियंत्रित माने जाने वाले" हों। मनोविज्ञान में, तनाव कारकों को आमतौर पर चार अलग-अलग श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है: 1) संकट/आपदाएँ, 2) प्रमुख जीवन घटनाएँ, 3) दैनिक परेशानियाँ/सूक्ष्म तनाव कारक, और 4) परिवेशीय तनाव कारक। इस अध्ययन के संदर्भ में, हम जीवन की घटनाओं से उत्पन्न तनाव पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

### कार्यरत कार्यबल पर तनाव और स्वास्थ्य प्रभाव

तनाव के प्रभाव को समझने के लिए, आइए एक उदाहरण पर विचार करें। किसी व्यक्ति की एक महत्वपूर्ण मीटिंग निर्धारित है, और वह ट्रैफिक में फँसा हुआ है, और कलाई घड़ी पर समय देख रहा है। मस्तिष्क में एक नियंत्रण बिंदु "हाइपोथैलेमस", हार्मोन को प्रतिक्रिया देने या न देने का आदेश भेजता है; यही वह ट्रिगर बिंदु है जो यह तय करता है कि स्थिति से "भागना" है या "लड़ना" है। इस प्रकार, यह किसी विशेष स्थिति पर प्रतिक्रिया करने के लिए मन की प्रतिक्रिया है। हर दिन तनाव का सामना करने वाले व्यक्ति के लिए, मन और शरीर को नियंत्रित करना काफी मुश्किल होता है; इससे गंभीर स्वास्थ्य जोखिम हो सकते हैं। कई शोध हुए हैं जिनसे पता चला है कि शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक तनाव से जूझ रहे व्यक्ति अंततः गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

तनाव न केवल स्वास्थ्य को बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है। नकारात्मक भावनाएँ नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं और शारीरिक लक्षणों का कारण बन सकती हैं। तनाव स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है, जिसके परिणामस्वरूप कैंसर, हृदय रोग, त्वचा रोग और अन्य विकार जैसे स्मृति हानि, गुर्दे में दर्द और संक्रमण, थकान सिंड्रोम आदि जैसी बीमारियाँ होती हैं। तनाव के कुछ प्रभाव होते हैं, जैसे मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव; निम्नलिखित कुछ उदाहरण हैं।

### तनाव के शारीरिक प्रभाव

- श्वास दर में वृद्धि
- थकान
- शुगर में वृद्धि (मधुमेह)
- अत्यधिक पसीना
- भयंकर सरदर्द

### तनाव के मनोवैज्ञानिक प्रभाव

- चिंता
- ध्यान और एकाग्रता की कमी
- गुस्सा
- मानसिक समस्याएं
- उच्च रक्तचाप

### कामकाजी महिलाओं में तनाव

नौकरीपेशा महिलाओं के लिए समय के खिलाफ हमेशा संघर्ष करना पड़ता है। उनके लिए कार्य-परिवार में सामंजस्य बनाए रखना स्पष्ट रूप से कठिन हो जाता है; परिणामस्वरूप उन्हें अपने बारे में सोचने का समय नहीं मिलता। इससे उनके स्वास्थ्य के बारे में अज्ञानता पैदा होती है और वे विभिन्न जीवनशैली संबंधी बीमारियों जैसे मोटापा, अवसाद, बांझपन, मधुमेह, हृदय रोग आदि से पीड़ित हो जाती हैं। कार्यस्थल पर विभिन्न स्थितियों के कारण व्यावसायिक तनाव उत्पन्न होता है जो महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। जैसे काम पर कम नियंत्रण, भूमिका अस्पष्टता और बॉस के साथ संघर्ष, सहकर्मियों और पर्यवेक्षकों के साथ खराब संबंध, भारी कार्यभार, नौकरी की असुरक्षा आदि। कश्मीरी पितृसत्तात्मक परिवारों की नौकरीपेशा महिलाओं के लिए सबसे कठिन तनावों में से एक है काम से घर वापस आना और अधिक काम करना। काम के तनाव और घर पहुंचने के लिए गंदे ट्रैफिक से जूझना और यह जानना कि आपको बिना किसी मदद के

खाना बनाना, साफ-सफाई करना या कपड़े धोने के ढेर से निपटना है, सबसे बुरा है।

उन्हें आर्थिक तंगी का भी सामना करना पड़ता है, क्योंकि उन्हें अपने वेतन का आधा हिस्सा अपने परिवार को देना होता है और आधा हिस्सा परिवार के सदस्यों के दैनिक खर्चों जैसे; दवा, किराना, कपड़े आदि पर खर्च करने की उम्मीद होती है। निजी और पेशेवर जीवन की माँगें, लेकिन विशेष रूप से नौकरीपेशा महिलाएँ, दबाव महसूस करती हैं। उन्हें आराम करने, कसरत करने, पर्याप्त नींद लेने आदि का भी समय नहीं मिलता। हर समाज में, महिलाओं को बच्चों की प्राथमिक देखभाल करने वाली के रूप में मान्यता प्राप्त है। कम उम्र से ही अपने बच्चों का पालन-पोषण और देखभाल करना एक माँ की ज़िम्मेदारी है। हालाँकि, भारी कार्यभार के कारण नौकरीपेशा माताओं के पास हमेशा समय की कमी होती है। अधिकांश महिलाओं के लिए शादी के बाद जीवन निश्चित रूप से बदल जाता है।

वे न केवल उस बदलाव को अपनाती हैं बल्कि इसे खुशी-खुशी स्वीकार करने का प्रयास भी करती हैं। वे नए घर में स्वीकार किए जाने और हर समय अच्छे व्यवहार की कोशिश करती हैं। हालाँकि, जब वे ऐसे परिवार में पहुँचती हैं जहाँ उनसे जीवन के हर मामले में बेहतर प्रदर्शन की उम्मीद की जाती है, तो तनाव बढ़ने लगते हैं। परिवार के सदस्यों का साथ न देने से परिवार पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने की संभावना अधिक होती है, जिसके परिणामस्वरूप नौकरीपेशा महिलाओं में जीवन की संतुष्टि कम होती है और आंतरिक संघर्ष बढ़ता है।

### विवाहित कामकाजी महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य

महिलाओं की भूमिकाओं पर शोध दो प्रतिस्पर्धी विचारों पर केंद्रित रहा है। एक विचार भूमिका संवर्धन सिद्धांत से संबंधित है, जो तर्क देता है कि रोज़गार महिलाओं को अन्य वयस्कों के साथ संपर्क और सामाजिक मेलजोल बढ़ाने, आत्म-सम्मान बढ़ाने और किसी कार्य या कौशल में निपुणता हासिल करने के माध्यम से मनोवैज्ञानिक और सामाजिक लाभ प्रदान करता है। दूसरी ओर, भूमिका तनाव सिद्धांत यह प्रस्तावित करता है कि चूँकि प्रत्येक व्यक्ति के पास सीमित समय और ऊर्जा होती है, इसलिए विभिन्न भूमिकाओं वाली महिलाओं को अक्सर भूमिका संघर्ष का अनुभव होता है, जिसके परिणामस्वरूप उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। महिलाएँ जनसंख्या का आधा हिस्सा हैं और उन्होंने समाज और इतिहास में, चाहे प्रत्यक्ष हो या अप्रत्यक्ष, हमेशा एक विशिष्ट और महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

दुर्भाग्य से, हालाँकि, महिलाओं को पुरुषों के बराबर नहीं माना गया है। मध्य युग में सामाजिक-धार्मिक सुधार आंदोलन राम मोहन राय (1772-1833) द्वारा सती की बर्बर प्रथा के विरोध में शुरू किए गए थे और ईश्वरचंद्र विद्यासागर (1820-91) ने रानाडे, फुले, विष्णु शास्त्री, दयानंद सरस्वती और अन्य लोगों के साथ विधवा पुनर्विवाह के कारण की वकालत की थी। "मानसिक स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक कल्याण के स्तर, या मानसिक विकार की अनुपस्थिति का वर्णन करता है। 'सकारात्मक मनोविज्ञान' या 'समग्रता' के दृष्टिकोण से, मानसिक स्वास्थ्य में किसी व्यक्ति की जीवन का आनंद लेने की क्षमता, और जीवन की गतिविधियों और मनोवैज्ञानिक लचीलापन प्राप्त करने के प्रयासों के बीच संतुलन बनाना शामिल हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य को भावनाओं की अभिव्यक्ति के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य को "कल्याण की एक ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित करता है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी ढंग से काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम होता है"। दुनिया के अपने समकक्षों की तुलना में, भारतीय कामकाजी महिलाओं को अपने काम और जीवन के प्रबंधन में काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। अधिकांश कामकाजी महिलाओं के लिए, सहायक सहायता किराए पर ली गई घरेलू सहायिका या विस्तारित परिवार की महिला सदस्यों के रूप में होती है। हालाँकि शहरी क्षेत्रों में किराए पर ली गई घरेलू सहायिका महंगी और अविश्वसनीय मानी जाती है, फिर भी वे बढ़ती संख्या में एकल परिवारों के लिए समर्थन का प्रमुख स्रोत बनी हुई हैं जो अपने रिश्तेदारों से दूर रहते हैं। "द ट्रिब्यून" में प्रकाशित "वर्किंग वीमेन इन अ ट्रेप" ने बताया कि शादी और नौकरी महिलाओं के लिए और अधिक समस्याएं लेकर आती हैं। काम पर जाते समय जानलेवा सड़कों पर सुरक्षित ड्राइविंग की दैनिक चिंता होती है। उन्हें कार्यालय में काम करना पड़ता है, अवांछित पुरुष ध्यान और तिरस्कार से बचना पड़ता है, और यह साबित करने के लिए पुरुष सहकर्मियों के साथ प्रतिस्पर्धा करनी पड़ती है घर वापस आते समय, वह किराने का सामान खरीदती है, फिर खाना बनाती है, घर की सफाई करती है, बच्चों को होमवर्क में मदद करती है और बिस्तर लगाती है। दिन के अंत में, वह सोचती होगी: एक महिला होकर भी ऐसा क्यों है? सुश्री हिना अहमद हाशमी, सुश्री मरियम खुर्शीद और अन्य ने पाया कि कामकाजी विवाहित महिलाओं को गैर-कामकाजी विवाहित महिलाओं की तुलना में अपने विवाहित जीवन में अधिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

**अनुभव किए गए तनाव और जीवन संतुष्टि के बीच संबंध**  
तनाव एक ऐसी अवधारणा है जो लंबे समय से मौजूद है। यह संभव है कि प्रागैतिहासिक मनुष्य भी तनावग्रस्त था। तनाव आमतौर पर ठंड या गर्मी, रक्त की हानि, भय या किसी भी प्रकार की बीमारी के लंबे समय तक संपर्क के कारण होता है। कथित तनाव किसी व्यक्ति की भावनाओं या विचारों को संदर्भित करता है कि किसी विशिष्ट समय या किसी निश्चित अवधि में वे कितने तनाव में हैं। किसी व्यक्ति और उनके पर्यावरण के बीच की बातचीत जिसे वे अपने संसाधनों को खतरे में डालने या अपने कल्याण को प्रभावित करने वाले तरीके से अधिभारित करने के रूप में देखते हैं, कथित तनाव के रूप में जाना जाता है। एक तुलनात्मक अध्ययन में कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर का आकलन किया गया और पाया गया कि कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर है। साथ ही, यह भी पता चला कि महिलाओं को तनाव प्रबंधन में मार्गदर्शन की आवश्यकता है। एक अन्य अध्ययन के निष्कर्ष से पता चला कि कामकाजी महिलाओं में गैर-कामकाजी महिलाओं की तुलना में अधिक तनाव होता है।

जीवन संतुष्टि एक बहुआयामी परिघटना है जिसमें मनोवैज्ञानिक और पर्यावरणीय दोनों कारक शामिल हैं। जिस तरह से लोग अपने विचारों, भावनाओं (मनोदशाओं) को व्यक्त करते हैं, और अपने भविष्य की दिशाओं और विकल्पों के बारे में कैसा महसूस करते हैं, उसे जीवन संतुष्टि कहा जाता है। यह किसी व्यक्ति की दैनिक जीवन से निपटने की एक आत्म-अनुभूत क्षमता है जिसे मनोदशा, रिश्तों की खुशी, प्राप्त लक्ष्यों, आत्म-अवधारणाओं और किसी व्यक्ति की दैनिक जीवन से निपटने की आत्म-अनुभूत क्षमता के संदर्भ में मापा जाता है। "किसी व्यक्ति की अपने जीवन के बारे में समग्र सकारात्मक राय को जीवन संतुष्टि कहा जाता है।"

### निष्कर्ष

कामकाजी महिलाओं की स्थिति में सुधार हुआ है। इसका उनके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। कामकाजी महिलाएँ और जो नहीं हैं, दोनों ही अलग हैं। यह स्पष्ट है कि कामकाजी महिलाएँ दोहरे तनाव में हैं। कामकाजी महिलाएँ स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर, सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर, अपने वैवाहिक जीवन में खुश रहकर और घर व कार्यस्थल पर अच्छी योजनाएँ बनाकर अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती हैं और तनाव को कम कर सकती हैं। तनाव की अवधारणा

काफी समय से चली आ रही है। यहाँ तक कि प्राचीन लोगों ने भी समय-समय पर तनाव के प्रभावों को महसूस किया होगा। तनाव के अधिकांश मामलों का कारण अत्यधिक तापमान, अत्यधिक रक्तस्राव, चिंता या बीमारी के लंबे समय तक संपर्क में रहना हो सकता है। जब हम तनाव में होते हैं, तो हमारा शरीर, मन और भावनाएँ किसी चीज़ या व्यक्ति के प्रति एक खास तरह से प्रतिक्रिया करते हैं। इसका महिलाओं के आत्म-सम्मान पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है और कुछ शोधों के अनुसार, बदलते राजनीतिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और सामाजिक परिवेश के साथ तालमेल बिठाने में महिलाओं की प्रेरणा में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### संदर्भ

1. पाटिल म. कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं का तनाव स्तर। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी. 2016;3. doi:10.25215/0302.058।
2. जोसेफ जेक, देवू ब. कामकाजी और गैर-कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर का आकलन करने के लिए एक तुलनात्मक अध्ययन। 2019:182320। doi:10.24327/ijrsr.2019.1004.3397।
3. कौर ज. लुधियाना में कामकाजी और गैर-कामकाजी विवाहित महिलाओं में अवसाद, चिंता और तनाव के स्तर का अध्ययन। जर्नल ऑफ मेंटल हेल्थ इश्यूज़ एंड बिहेवियर. 2021:1-8। doi:10.55529/jmhib.12.1.8।
4. अखौरी द, मदीहा म, अंसारी म. कामकाजी विवाहित और अविवाहित महिलाओं में चिंता, अवसाद और जीवन की गुणवत्ता: एक तुलनात्मक अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्रिक सोशल वर्क. 2019;10:36। doi:10.29120/ijpsw.2019.v10.i2.115।
5. सुल्तानपुर म. गृहिणियों और नौकरीपेशा महिलाओं के बीच तनाव का स्तर। 2021;5:21-24।

### 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.