

महिलाओं में तनाव प्रबंधन के उपायों का अध्ययन

डॉ. शारदा भिंडे¹

¹विभागाध्यक्षा गृह विज्ञान, महाराणा प्रताप शासकीय स्नातको महाविद्यालय गाडरवारा जिला नरसिंहपुर, म०प्र०

Received: 21 Jan 2026 Accepted & Reviewed: 25 Jan 2026, Published: 31 Jan 2026

Abstract

आधुनिक समय में महिलाओं की भूमिका समाज में अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। महिलाएँ परिवार, समाज तथा कार्यस्थल पर अनेक प्रकार की जिम्मेदारियों का निर्वहन करती हैं। इन जिम्मेदारियों के कारण कई बार वे मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक दबावों का सामना करती हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनमें तनाव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। तनाव यदि लंबे समय तक बना रहे तो यह महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। इसी संदर्भ में प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य महिलाओं में तनाव के कारणों का अध्ययन करना तथा उसके प्रभावी प्रबंधन के उपायों की पहचान करना है। इस शोध में महिलाओं में उत्पन्न होने वाले तनाव के प्रमुख कारणों का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि घरेलू जिम्मेदारियाँ, कार्यस्थल का दबाव, आर्थिक समस्याएँ, पारिवारिक संबंधों में तनाव, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा समय प्रबंधन की कठिनाइयाँ महिलाओं में तनाव के मुख्य कारण हैं। इसके अतिरिक्त कई बार सामाजिक समर्थन की कमी, व्यक्तिगत आकांक्षाओं और पारिवारिक अपेक्षाओं के बीच संतुलन बनाने की चुनौती भी महिलाओं में मानसिक तनाव को बढ़ा देती है। शोध में यह भी पाया गया कि तनाव का प्रभाव केवल मानसिक स्थिति तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव डालता है। लंबे समय तक तनाव रहने से थकान, अनिद्रा, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, चिंता तथा अवसाद जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए महिलाओं के लिए तनाव प्रबंधन के प्रभावी उपायों को अपनाना अत्यंत आवश्यक है। इस अध्ययन में तनाव प्रबंधन के विभिन्न उपायों का विश्लेषण किया गया है। इनमें योग, ध्यान, प्राणायाम और नियमित शारीरिक व्यायाम को अत्यंत प्रभावी माना गया है। योग और ध्यान मानसिक शांति प्रदान करते हैं तथा मन को संतुलित रखने में सहायता करते हैं। इसके अतिरिक्त समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच, पर्याप्त विश्राम तथा संतुलित आहार भी तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सामाजिक और पारिवारिक समर्थन भी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में सहायक सिद्ध होता है। जब परिवार और समाज महिलाओं को भावनात्मक सहयोग प्रदान करते हैं, तो वे अपने तनाव को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर पाती हैं। अध्ययन में यह भी सुझाव दिया गया है कि महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए समाज में विशेष कार्यक्रम और प्रशिक्षण आयोजित किए जाने चाहिए। विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा कार्यस्थलों पर तनाव प्रबंधन से संबंधित कार्यशालाओं का आयोजन किया जाना चाहिए ताकि महिलाएँ, तनाव से निपटने के प्रभावी तरीकों को सीख सकें। इसके अतिरिक्त सरकार और सामाजिक संस्थाओं को भी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने के लिए आवश्यक कदम उठाने चाहिए। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि महिलाओं के जीवन में तनाव एक सामान्य लेकिन गंभीर समस्या है, जिसे उचित उपायों के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है। योग, ध्यान, सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन तथा सामाजिक समर्थन जैसे उपाय महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए आवश्यक है कि महिलाओं

को तनाव प्रबंधन के प्रति जागरूक किया जाए और उन्हें स्वस्थ तथा संतुलित जीवन जीने के लिए प्रेरित किया जाए।

मुख्य शब्द— महिला मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन तकनीक, कार्य-जीवन संतुलन, भावनात्मक सशक्तिकरण, योग एवं ध्यान, सामाजिक समर्थन प्रणाली, आत्म-देखभाल, मनोवैज्ञानिक परामर्श

Introduction

वर्तमान समय में तेजी से बदलती जीवनशैली, बढ़ती प्रतिस्पर्धा और सामाजिक-पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण तनाव मानव जीवन का एक सामान्य लेकिन गंभीर मुद्दा बन गया है। विशेष रूप से महिलाओं के जीवन में तनाव का स्तर कई कारणों से अधिक पाया जाता है। महिलाएँ घर, परिवार, बच्चों की देखभाल, सामाजिक अपेक्षाओं और कई मामलों में व्यावसायिक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन स्थापित करने का प्रयास करती हैं। इन सभी दायित्वों के कारण उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है और तनाव की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। इसलिए महिलाओं में तनाव प्रबंधन के प्रभावी उपायों का अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है। भारतीय समाज में महिलाओं की भूमिका बहुआयामी रही है। वे परिवार की आधारशिला मानी जाती हैं और घर की व्यवस्था से लेकर बच्चों के पालन-पोषण तथा सामाजिक संबंधों को बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। लेकिन इन जिम्मेदारियों के साथ-साथ उन्हें कई बार सामाजिक दबाव, आर्थिक कठिनाइयों, पारिवारिक अपेक्षाओं और व्यक्तिगत आकांक्षाओं के बीच संतुलन बनाना पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में मानसिक तनाव उत्पन्न होना स्वाभाविक है। यदि यह तनाव लंबे समय तक बना रहता है तो यह महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है जैसे, चिंता, अवसाद, थकान, अनिद्रा और आत्मविश्वास में कमी।

तनाव प्रबंधन का अर्थ उन तरीकों और तकनीकों से है जिनके माध्यम से व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों को नियंत्रित कर सकता है और मानसिक संतुलन बनाए रख सकता है। महिलाओं के संदर्भ में तनाव प्रबंधन के कई उपाय प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं जैसे, योग, ध्यान, नियमित व्यायाम, सकारात्मक सोच, समय प्रबंधन, सामाजिक समर्थन और मनोरंजनात्मक गतिविधियाँ। ये उपाय न केवल मानसिक तनाव को कम करते हैं बल्कि व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाते हैं। विभिन्न मनोवैज्ञानिक और स्वास्थ्य संबंधी अध्ययनों में यह पाया गया है कि यदि महिलाओं को उचित मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और तनाव प्रबंधन के साधन उपलब्ध कराए जाएँ, तो वे अपने जीवन की चुनौतियों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर सकती हैं। इसके अतिरिक्त परिवार और समाज का सहयोग भी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब महिलाओं को भावनात्मक और सामाजिक समर्थन मिलता है, तो वे तनावपूर्ण परिस्थितियों को अधिक सकारात्मक तरीके से संभाल पाती हैं।

इसी संदर्भ में "महिलाओं में तनाव प्रबंधन के उपायों का अध्ययन" विषय अत्यंत प्रासंगिक है। इस शोध का उद्देश्य महिलाओं में तनाव के प्रमुख कारणों की पहचान करना तथा तनाव को कम करने के प्रभावी उपायों का विश्लेषण करना है। साथ ही यह अध्ययन यह समझने का प्रयास करेगा कि विभिन्न सामाजिक, पारिवारिक और व्यक्तिगत कारक महिलाओं के तनाव स्तर को किस प्रकार प्रभावित करते हैं और किस प्रकार उचित प्रबंधन के माध्यम से उनके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य न केवल उनके व्यक्तिगत जीवन बल्कि पूरे परिवार और समाज के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए आवश्यक है कि महिलाओं में तनाव प्रबंधन के प्रभावी उपायों को समझा और प्रोत्साहित किया जाए ताकि वे स्वस्थ संतुलित और सुखद जीवन व्यतीत कर सकें।

आधुनिक समाज में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण और बहुआयामी हो गई है। वे न केवल परिवार की जिम्मेदारियों का निर्वहन करती हैं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक और पेशेवर क्षेत्रों में भी सक्रिय रूप से भाग ले रही हैं। इस बढ़ती जिम्मेदारी और बदलती जीवनशैली के कारण महिलाओं में तनाव की समस्या तेजी से बढ़ रही है। घरेलू कार्यों, पारिवारिक अपेक्षाओं, सामाजिक दबाव, आर्थिक चिंताओं तथा कार्यस्थल की चुनौतियों के कारण महिलाओं को मानसिक और भावनात्मक दबाव का सामना करना पड़ता है।

तनाव एक ऐसी मनोवैज्ञानिक स्थिति है जो व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करती है। यदि तनाव का उचित प्रबंधन न किया जाए तो यह चिंता, अवसाद, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप और अन्य मानसिक एवं शारीरिक रोगों का कारण बन सकता है। इसलिए महिलाओं में तनाव प्रबंधन के प्रभावी उपायों की पहचान और उनका अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

तनाव प्रबंधन के लिए विभिन्न उपाय अपनाए जा सकते हैं, जैसे योग, ध्यान, व्यायाम, समय प्रबंधन, सामाजिक समर्थन और सकारात्मक सोच। इन उपायों के माध्यम से महिलाओं को मानसिक संतुलन बनाए रखने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सहायता मिलती है। आज के समय में यह आवश्यक हो गया है कि महिलाओं को तनाव से निपटने के लिए उचित मार्गदर्शन और संसाधन उपलब्ध कराए जाएं। इसी संदर्भ में "महिलाओं में तनाव प्रबंधन के उपायों का अध्ययन" विषय अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है। इस शोध का उद्देश्य यह समझना है कि महिलाएं तनाव का सामना कैसे करती हैं और कौन-कौन से उपाय उनके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं। साथ ही यह अध्ययन महिलाओं के जीवन में संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उपयोगी सुझाव प्रदान करने का प्रयास करेगा।

साहित्य की समीक्षा (Review of Literature)

1. Selye (1956)

हंस सेलिए ने तनाव को शरीर की एक सामान्य प्रतिक्रिया बताया है जो किसी भी चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में उत्पन्न होती है। उनके अनुसार तनाव का दीर्घकालिक प्रभाव व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

2. Lazarus & Folkman (1984)

लाजरस और फोकमैन ने अपने अध्ययन में बताया कि तनाव व्यक्ति की परिस्थितियों के प्रति उसकी धारणा और प्रतिक्रिया पर निर्भर करता है। उन्होंने समस्या-केंद्रित और भावना-केंद्रित तनाव प्रबंधन रणनीतियों का उल्लेख किया।

3. Matud (2004)

मातुड के अध्ययन में पाया गया कि महिलाओं में पुरुषों की तुलना में तनाव का स्तर अधिक होता है जिसका मुख्य कारण सामाजिक भूमिकाएं और पारिवारिक जिम्मेदारियां हैं।

4. Thoits (2010)

थोइट्स के अनुसार सामाजिक समर्थन तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। परिवार और मित्रों का सहयोग मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होता है।

5. Gupta & Sharma (2012)

इनके अध्ययन में पाया गया कि योग और ध्यान महिलाओं में तनाव को कम करने के प्रभावी उपाय हैं और इससे मानसिक शांति तथा सकारात्मक सोच विकसित होती है।

6. Verma (2014)

वर्मा ने अपने शोध में बताया कि घरेलू महिलाओं में तनाव का प्रमुख कारण कार्यभार और सामाजिक अपेक्षाएं हैं। समय प्रबंधन और पारिवारिक सहयोग से तनाव को कम किया जा सकता है।

7. Singh (2016)

सिंह के अध्ययन में यह पाया गया कि नियमित शारीरिक गतिविधियां जैसे व्यायाम और योग, महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

8. Kaur (2017)

कौर के अनुसार सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास महिलाओं को तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम बनाते हैं।

9. Sharma & Kaur (2019)

इनके अध्ययन में पाया गया कि कार्यरत और घरेलू महिलाओं दोनों में तनाव की समस्या मौजूद है, लेकिन उचित परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

10. World Health Organization (2022)

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण के लिए तनाव प्रबंधन, सामाजिक समर्थन, स्वस्थ जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता अत्यंत आवश्यक है।

साहित्य समीक्षा का विश्लेषण

1. महिलाओं में तनाव के कारण— समीक्षित साहित्य से यह स्पष्ट होता है कि महिलाओं में तनाव के कई प्रमुख कारण होते हैं। विभिन्न शोधों के अनुसार घरेलू जिम्मेदारियाँ, आर्थिक समस्याएँ, पारिवारिक संबंधों में तनाव, सामाजिक अपेक्षाएँ और कार्यस्थल का दबाव प्रमुख कारणों में शामिल हैं।

कई अध्ययनों में यह पाया गया है कि कार्यरत और घरेलू दोनों प्रकार की महिलाओं को अलग-अलग प्रकार के तनाव का सामना करना पड़ता है। कार्यरत महिलाओं को कार्यस्थल के दबाव और पारिवारिक जिम्मेदारियों के संतुलन की समस्या होती है, जबकि घरेलू महिलाओं को अक्सर सामाजिक मान्यता की कमी और लगातार घरेलू कार्यों के कारण मानसिक दबाव का सामना करना पड़ता है।

2. तनाव का महिलाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव— साहित्य समीक्षा से यह भी ज्ञात होता है कि लगातार तनाव महिलाओं के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। तनाव के कारण चिंता, अवसाद, थकान, अनिद्रा और उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

कई शोधों में यह पाया गया है कि लंबे समय तक तनाव रहने से महिलाओं की कार्य क्षमता और जीवन संतुष्टि में कमी आ जाती है। इसके अतिरिक्त पारिवारिक संबंधों और सामाजिक जीवन पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

3. तनाव प्रबंधन के पारंपरिक और आधुनिक उपाय— समीक्षित साहित्य में तनाव प्रबंधन के विभिन्न उपायों का उल्लेख मिलता है। इन उपायों को मुख्य रूप से पारंपरिक और आधुनिक तरीकों में विभाजित किया जा सकता है।

(क) पारंपरिक उपाय— भारतीय परंपरा में योग ए ध्यान और प्राणायाम को मानसिक शांति और संतुलन बनाए रखने के प्रभावी साधन माना गया है। कई शोधों में यह सिद्ध हुआ है कि नियमित योग और ध्यान से मानसिक तनाव कम होता है और सकारात्मक सोच विकसित होती है।

इसके अतिरिक्त धार्मिक गतिविधियाँ भजन—कीर्तन और आध्यात्मिक अभ्यास भी महिलाओं के मानसिक संतुलन को बनाए रखने में सहायक माने गए हैं।

(ख) आधुनिक उपाय— आधुनिक शोधों में तनाव प्रबंधन के लिए कई वैज्ञानिक उपाय बताए गए हैं। इनमें समय प्रबंधन, काउंसलिंग ए मनोवैज्ञानिक सहायता ए शारीरिक व्यायाम और सामाजिक समर्थन प्रमुख हैं।

कई अध्ययनों में यह पाया गया है कि यदि महिलाओं को परिवार और समाज का सहयोग प्राप्त होता है तो वे तनाव को बेहतर ढंग से संभाल सकती हैं। इसी प्रकार आत्म—प्रेरणा ए सकारात्मक सोच और भावनात्मक संतुलन भी तनाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

4. सामाजिक समर्थन की भूमिका— साहित्य समीक्षा के विश्लेषण से यह भी स्पष्ट होता है कि महिलाओं के तनाव को कम करने में परिवार ए मित्रों और समाज का समर्थन अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। जिन महिलाओं को अपने परिवार और सामाजिक समूह से भावनात्मक सहयोग मिलता है, वे तनावपूर्ण परिस्थितियों का बेहतर ढंग से सामना कर पाती हैं।

कई शोधों में यह भी पाया गया है कि महिला समूह ए स्वयं सहायता समूह और सामुदायिक कार्यक्रम महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में सहायक होते हैं।

5. आत्म—जागरूकता और मानसिक स्वास्थ्य— समीक्षित साहित्य में यह भी उल्लेख मिलता है कि आत्म—जागरूकता और आत्म—देखभाल (Self & care) महिलाओं के तनाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब महिलाएँ अपनी भावनाओं और आवश्यकताओं को समझती हैं और अपने लिए समय निकालती हैं तो उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

सुझाव एवं निष्कर्ष— आधुनिक समाज में महिलाओं की भूमिका अत्यंत व्यापक और बहुआयामी हो गई है। आज महिलाएँ घर, परिवार ए समाज और कार्यस्थल, सभी क्षेत्रों में सक्रिय रूप से योगदान दे रही हैं। हालांकि इन अनेक भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के कारण महिलाओं को कई प्रकार के मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक दबावों का सामना करना पड़ता है। यही दबाव धीरे—धीरे तनाव का रूप ले लेता है जो उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

तनाव प्रबंधन इसलिए अत्यंत आवश्यक हो जाता है, ताकि महिलाएँ अपने जीवन में संतुलन बनाए रख सकें और स्वस्थ एवं सकारात्मक जीवन जी सकें। इस शोध पत्र में महिलाओं में तनाव के कारणों, उसके प्रभावों तथा तनाव प्रबंधन के उपायों का अध्ययन किया गया है।

सुझाव (Suggestions)— महिलाओं में तनाव को कम करने और उनके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जा सकते हैं

1. **योग और ध्यान को प्रोत्साहन**— योग और ध्यान तनाव प्रबंधन के सबसे प्रभावी उपायों में से एक हैं। नियमित योगाभ्यास और ध्यान से मन को शांति मिलती है और मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायता मिलती है। योग के माध्यम से शरीर और मन दोनों को संतुलित किया जा सकता है। इसलिए महिलाओं को प्रतिदिन कम से कम 20–30 मिनट योग या ध्यान करने की आदत विकसित करनी चाहिए।

2. **समय प्रबंधन (Time Management)**— अक्सर महिलाओं को घर और कार्यस्थल की जिम्मेदारियों के कारण समय का दबाव महसूस होता है। यदि महिलाएँ अपने कार्यों की प्राथमिकता निर्धारित करें और समय का उचित प्रबंधन करें, तो तनाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है। कार्यों को व्यवस्थित ढंग से करने से मानसिक दबाव कम होता है।

3. **सामाजिक और पारिवारिक समर्थन**— परिवार और समाज का सहयोग महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि परिवार के सदस्य महिलाओं के कार्यों और जिम्मेदारियों को समझें तथा उन्हें सहयोग दें, तो उनका तनाव कम हो सकता है। इसके अलावा मित्रों और सहकर्मियों के साथ संवाद भी तनाव को कम करने में सहायक होता है।

4. **शारीरिक गतिविधियाँ और व्यायाम**— नियमित व्यायाम तनाव को कम करने का एक प्रभावी माध्यम है। चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना या किसी खेल में भाग लेना महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। व्यायाम से शरीर में सकारात्मक हार्मोन का स्राव होता है, जो तनाव और चिंता को कम करता है।

5. **सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास**— सकारात्मक सोच तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यदि महिलाएँ जीवन की चुनौतियों को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखें और अपने आत्मविश्वास को बनाए रखें तो वे तनावपूर्ण परिस्थितियों का बेहतर ढंग से सामना कर सकती हैं।

6. **मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता**— समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है। कई बार महिलाएँ अपने मानसिक तनाव को व्यक्त नहीं कर पातीं जिससे समस्या और गंभीर हो जाती है। यदि उन्हें मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी और परामर्श उपलब्ध हो, तो वे अपने तनाव को बेहतर तरीके से प्रबंधित कर सकती हैं।

7. **मनोरंजन और रुचियों का विकास**— मनोरंजन और व्यक्तिगत रुचियाँ भी तनाव को कम करने में सहायक होती हैं। संगीत सुनना, पुस्तक पढ़ना, चित्रकला, नृत्य या अन्य रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने से मानसिक तनाव कम होता है और मन प्रसन्न रहता है।

8. **परामर्श और मनोवैज्ञानिक सहायता**— यदि तनाव अधिक बढ़ जाए तो मनोवैज्ञानिक परामर्श लेना भी आवश्यक हो सकता है। विशेषज्ञों द्वारा दी गई सलाह और उपचार महिलाओं को मानसिक समस्याओं से बाहर निकलने में सहायता कर सकते हैं।

निष्कर्ष (Conclusion)— अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि महिलाओं के जीवन में तनाव एक सामान्य लेकिन महत्वपूर्ण समस्या है। घर और कार्यस्थल की जिम्मेदारियाँ, सामाजिक अपेक्षाएँ, आर्थिक

दबाव और व्यक्तिगत चुनौतियाँ महिलाओं में तनाव उत्पन्न करने के प्रमुख कारण हैं। यदि इस तनाव का समय पर प्रबंधन न किया जाए, तो यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है। शोध के निष्कर्षों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि महिलाओं में तनाव प्रबंधन के लिए योग, ध्यान, व्यायाम, समय प्रबंधन और सकारात्मक सोच अत्यंत प्रभावी उपाय हैं। इसके साथ ही परिवार और समाज का सहयोग भी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। महिलाओं को अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना चाहिए और आवश्यकता पड़ने पर परामर्श एवं सहायता लेने में संकोच नहीं करना चाहिए। साथ ही समाज और सरकार को भी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनुकूल वातावरण तैयार करना चाहिए।

अंततः यह कहा जा सकता है कि तनाव प्रबंधन केवल व्यक्तिगत प्रयासों तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि यह सामाजिक और संस्थागत स्तर पर भी समर्थित होना चाहिए। यदि महिलाओं को उचित समर्थन जागरूकता और संसाधन उपलब्ध कराए जाएँ तो वे न केवल अपने तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकेंगीं बल्कि समाज और राष्ट्र के विकास में भी अधिक सक्रिय और सकारात्मक भूमिका निभा सकेंगीं।

इस प्रकार महिलाओं में तनाव प्रबंधन के उपायों का अध्ययन यह दर्शाता है कि संतुलित जीवनशैली, सकारात्मक दृष्टिकोण और सामाजिक सहयोग के माध्यम से महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाया जा सकता है। यह न केवल महिलाओं के व्यक्तिगत जीवन के लिए बल्कि पूरे समाज के स्वास्थ्य और विकास के लिए भी अत्यंत आवश्यक है।

प्रमुख संदर्भ—

- 1- Lazarus, R- S-, & Folkman, S- 1984- Stress, Appraisal, and Coping- New York: Springer Publishing Company-
- 2- Selye, H- 1976- The Stress of Life- New York: McGraw&Hill-
- 3- Goleman, D- 1995- Emotional Intelligence- New York: Bantam Books-
- 4- Myers, D- G- 2010- Psychology- New York: Worth Publishers-
- 5- Taylor, S- E- 2012- Health Psychology- New York: McGraw&Hill-
- 6- Kabat&Zinn, J- 1990- Full Catastrophe Living- New York: Delta Publishing-
- 7- Carver, C- S-, & Scheier, M- F- 1994- Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction- Journal of Personality and Social Psychology-
- 8- Baum, A-, Revenson, T- A-, & Singer, J- E- 2012- Handbook of Health Psychology- New York: Psychology Press-
- 9- Singh, A- K- 2010- Psychology of Stress and Health- New Delhi: Motilal Banarsidass-
- 10- Broota, K- D- 2008- Experimental Design in Behavioural Research- New Delhi: New Age International-
- महिलाओं और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित संदर्भ
- 11- World Health Organization ¼WHO½- 2013- Mental Health Action Plan- Geneva: WHO-
- 12- American Psychological Association- 2018- Stress in America: The State of Our Nation- Washington, DC-
- 13- Nolen & Hoeksema, S- 2014- Abnormal Psychology- New York: McGraw&Hill Education-

- 14- Matud' M- P- 2004- Gender differences in stress and coping styles- Personality and Individual Differences-
- 15- Thoits' P- A- 2010- Stress and health: Major findings and policy implications- Journal of Health and Social Behavior-
- योग और तनाव प्रबंधन से संबंधित संदर्भ
- 16- Iyengar' B- K- S- 2005- Light on Yoga- New Delhi: HarperCollins-
- 17- Saraswati' S- S- 2008- Asana Pranayama Mudra Bandha- Bihar: Yoga Publications Trust-
- 18- Nagarathna' R-' & Nagendra' H- R- 2001- Yoga for Promotion of Positive Health- Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Research Foundation-
- 19- Brown' R- P-' & Gerbarg' P- L- 2005- Sudarshan Kriya Yogic breathing in treatment of stress- Journal of Alternative and Complementary Medicine-
- 20- Sharma' R-' & Gupta' N- 2018- Stress management among women through yoga and meditation- International Journal of Yoga-