25–40 वर्ष आयु वर्ग की विवाहित कार्यरत अध्यापिकाओं में तनाव के मुख्य कारणों, भोजन संबंधी व्यवहार एवं कार्य–दबाव का अध्ययन

प्राप्तिः 27.05.2026
स्वीकृतः 12.06.2026

57

आकृति
एम.ए (गृह विज्ञान विभाग)
रघुनाथ गर्ल्स पी.जी. कॉलेज,
मेरठ, उ0प्र0
ईमेलः*akartibaliyan@gmail.com*

डॉ श्वेता त्यागी
सहायक प्राध्यापक
(गृह विज्ञान विभाग)
रघुनाथ गर्ल्स पी.जी. कॉलेज,
मेरठ, उ0प्र0

डॉ सोनिका चौधरी
प्रोफेसर
(गृह विज्ञान विभाग)
रघुनाथ गर्ल्स पी.जी. कॉलेज,
मेरठ, उ0प्र0

सारांश

यह अध्ययन 25–40 वर्ष आयु वर्ग की कार्यरत विवाहित अध्यापिकाओं के जीवन में तनाव, जीवनशैली एवं पोषण स्थिति का विश्लेषण करने के उद्देश्य से किया गया है। आज के समय में महिलाएँ घर और नौकरी दोनों की जिम्मेदारियाँ निभाती हैं, जिसके कारण उनके जीवन में तनाव बढ़ता जा रहा है। इस अध्ययन में मेरठ नगर के गंगानगर क्षेत्र की 50 अध्यापिकाओं से प्रश्नावली के माध्यम से डेटा एकत्रित किया गया। परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि अधिकांश महिलाएँ उच्च स्तर का तनाव अनुभव करती हैं, जिसका प्रभाव उनके स्वास्थ्य, भोजन की आदतों और जीवनशैली पर पड़ता है। यह अध्ययन दर्शाता है कि तनाव और पोषण के बीच घनिष्ठ संबंध है।

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि कार्य–दबाव और असंतुलित भोजन व्यवहार महिलाओं के स्वास्थ्य और जीवनशैली को प्रभावित करते हैं। इसलिए महिलाओं में तनाव प्रबंधन, संतुलित आहार तथा स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द

तनाव, पोषण स्थिति, कार्यरत महिलाएँ, अध्यापिकाएँ, जीवनशैली, स्वास्थ्य

प्रस्तावना

वर्तमान समय में महिलाओं की भूमिका समाज में बहुत महत्वपूर्ण हो गई है। महिलाएँ अब केवल घर तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यवसाय आदि क्षेत्रों में सक्रिय रूप से कार्य कर रही हैं। विशेष रूप से अध्यापिकाएँ समाज निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

विवाहित कार्यरत अध्यापिकाओं को घर और नौकरी दोनों की जिम्मेदारियाँ निभानी पड़ती हैं, जिससे उनके जीवन में तनाव बढ़ जाता है। यह तनाव उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ–साथ उनकी पोषण स्थिति को भी प्रभावित करता है।

https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2026.v17i02.057

समय की कमी, कार्यभार और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण महिलाएँ संतुलित आहार नहीं ले पाती हैं, जिससे उनके शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। इसलिए इस अध्ययन के माध्यम से कार्यरत विवाहित अध्यापिकाओं के जीवन में तनाव और पोषण स्थिति के बीच संबंध को समझने का प्रयास किया गया है।

Objectives (उद्देश्य)

1. कार्यरत विवाहित अध्यापिकाओं में तनाव स्तर का अध्ययन करना।
2. तनाव के प्रमुख कारणों की पहचान करना।
3. पोषण स्थिति एवं आहार आदतों का अध्ययन करना।
4. तनाव का जीवनशैली एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव जानना।
5. तनाव और पोषण के बीच संबंध का विश्लेषण करना।

Review of Literature (साहित्य समीक्षा)

विभिन्न शोधों से यह स्पष्ट होता है कि कार्यरत महिलाओं में तनाव एक सामान्य समस्या है।

1. गुप्ता एवं साहू (2009) ने कार्य संतुष्टि और तनाव के बीच संबंध पाया।
2. रामदेव (2006) ने विभिन्न व्यवसायों में कार्यरत महिलाओं में तनाव के स्तर में अंतर पाया।
3. नाथ एवं हॉफमेन (1992) के अनुसार निजी एवं सरकारी क्षेत्र की महिलाओं में तनाव स्तर अलग–अलग होता है।
4. कमलेश (2009) ने पाया कि कामकाजी महिलाओं में तनाव अधिक होता है।
5. इन अध्ययनों से स्पष्ट है कि तनाव महिलाओं के स्वास्थ्य और जीवनशैली को प्रभावित करता है।

Methodology (कार्यप्रणाली)

Research Design

इस अध्ययन में वर्णनात्मक (Descriptive) शोध डिजाइन का उपयोग किया गया।

Study Area

अध्ययन क्षेत्र मेरठ नगर का गंगानगर क्षेत्र है।

Sample Size (नमूना)

इस अध्ययन में 50 विवाहित कार्यरत अध्यापिकाओं का चयन किया गया।

Sampling Technique

नमूना चयन के लिए उद्देश्यपूर्ण नमूना (Purposive Sampling) विधि का प्रयोग किया गया।

Data Collection Methods

1. प्रश्नावली
2. साक्षात्कार
3. अवलोकन

Statistical Techniques

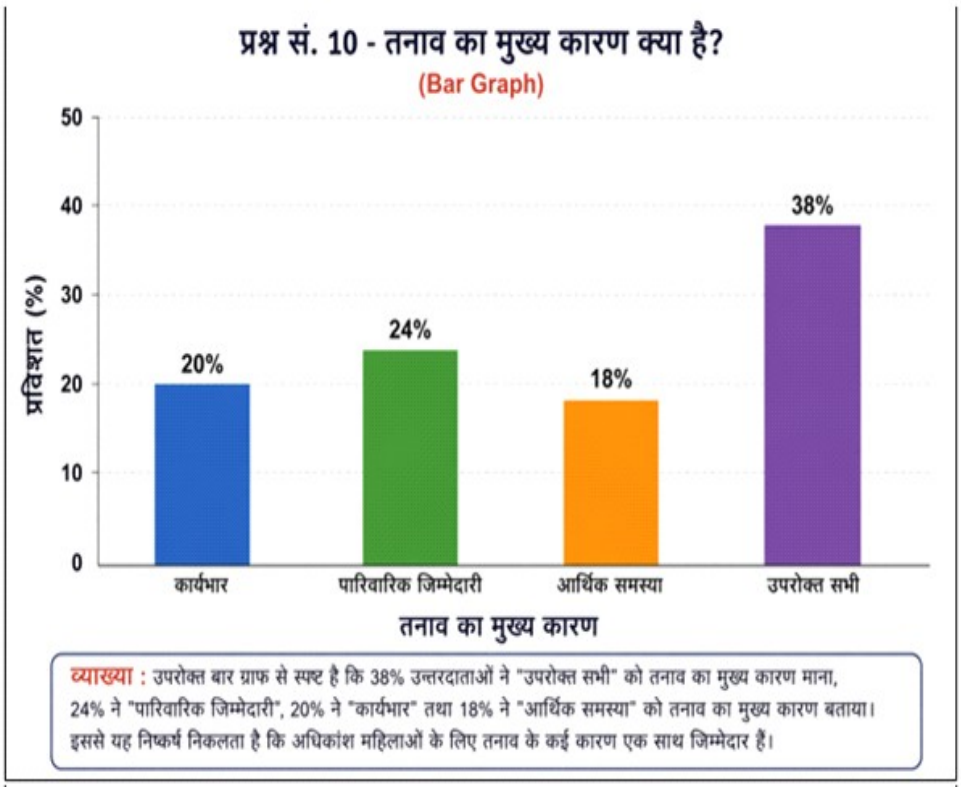
डेटा विश्लेषण के लिए प्रतिशत (%) एवं चित्रात्मक प्रस्तुति का उपयोग किया गया।

Results and Discussion (परिणाम एवं चर्चा)

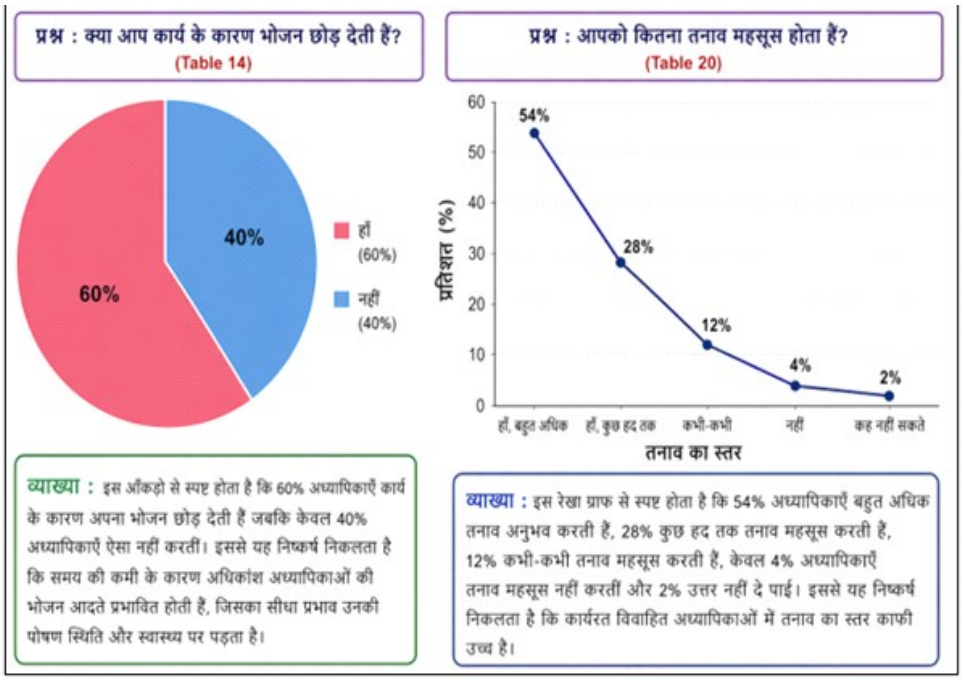
अध्ययन से निम्नलिखित प्रमुख परिणाम प्राप्त हुए:

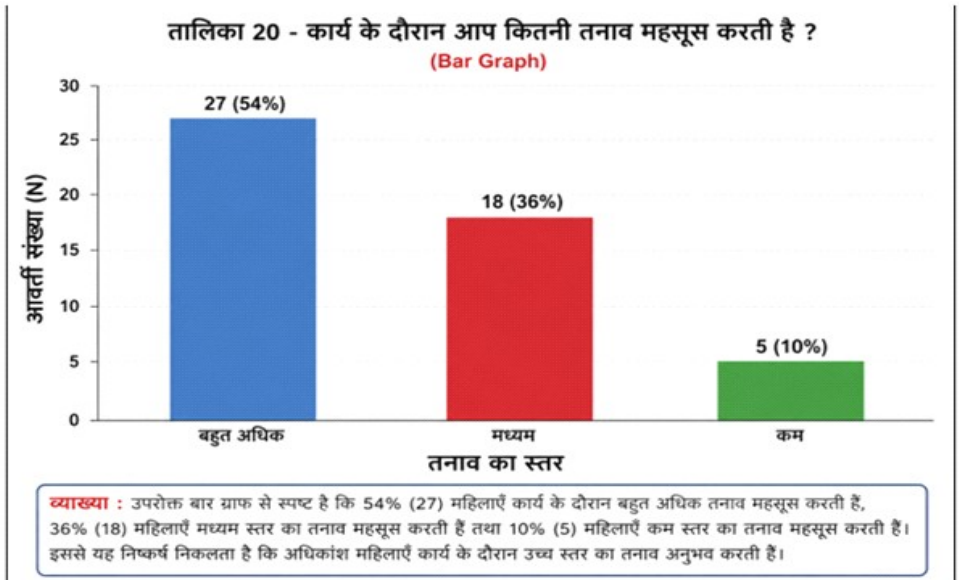
1. 72% महिलाएँ कार्यस्थल पर अधिक दबाव महसूस करती हैं।
2. 54% महिलाएँ अत्यधिक तनाव का अनुभव करती हैं।
3. 60% महिलाएँ कार्य के कारण भोजन छोड़ देती हैं।
4. 58% महिलाओं का वजन सामान्य से अधिक पाया गया।
5. 46% महिलाएँ एनीमिया से प्रभावित हैं।
6. 80% महिलाएँ पर्याप्त नींद नहीं ले पाती हैं।
7. 54% महिलाएँ नियमित रूप से व्यायाम नहीं करती हैं।

इन परिणामों से स्पष्ट होता है कि तनाव का महिलाओं की जीवनशैली और पोषण स्थिति पर सीधा प्रभाव पड़ता है।



https://doi.org/10.31995/shodhmanthan.2026.v17i02.057





Limitations of Study (अध्ययन की सीमाएँ)

1. अध्ययन केवल 50 उत्तरदाताओं तक सीमित था।

2. अध्ययन क्षेत्र केवल मेरठ नगर के एक क्षेत्र तक सीमित था।
3. समय की कमी के कारण विस्तृत अध्ययन संभव नहीं था।
4. उत्तरदाताओं की व्यक्तिगत जानकारी पर निर्भरता रही।

निष्कर्ष

इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि कार्यरत विवाहित अध्यापिकाओं के जीवन में तनाव का स्तर अधिक है। यह तनाव उनके स्वास्थ्य, खान–पान और जीवनशैली को प्रभावित करता है।

अधिकांश महिलाएँ समय की कमी के कारण संतुलित आहार नहीं ले पाती हैं, जिससे पोषण की कमी और स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

इसलिए आवश्यक है कि महिलाओं को तनाव प्रबंधन, संतुलित आहार और स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूक किया जाए, ताकि वे अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकें।

Review of Literature (साहित्य समीक्षा)

1. गुप्ता एंव साहू (2009) में कार्य संतुष्टि और तनाव के बीच संबध पाया।
2. कमलेश (2009) ने पाया कि कामकाजी महिलाओं में तनाव अधिक होता है।
3. रामदेव (2006) ने विभिन्न व्यवसायों में कार्यरत महिलाओं में तनाव के स्तर में अंतर पाया
4. नाथ एंव हॉफमेन (2006) के अनुसार निजी एंव सरकारी क्षेत्र की महिलाओं मं तनाव स्तर अलग–अलग होता है।

संदर्भ

1. Gupta, P. (2019). Women and Stress Management.
2. Sharma, R. (2018). Nutrition and Women Health.
3. Indian Journal of Home Science Research.