



कामकाजी महिलाओं की नेतृत्व शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य का अंतर्संबंध: शाहाबाद क्षेत्र के संदर्भ में एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

पिंकी कुमारी

शोध छात्रा, स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग, वीर कुंवर सिंह विश्वविद्यालय, आरा

Article Info: (Received- 08/11/2025, Accept- 19/12/2025, Published- 06/01/2026)

DOI- 10.65919/ijahssc.2026.v2i1006

सारांश

वर्तमान समय में महिलाओं की सामाजिक, आर्थिक एवं प्रशासनिक क्षेत्रों में बढ़ती भागीदारी ने नेतृत्व के स्वरूप और कार्य संस्कृति में महत्वपूर्ण परिवर्तन किए हैं। विशेष रूप से उच्च शिक्षा, बैंकिंग, स्वास्थ्य, प्रशासन, उद्योग तथा निजी संगठनों में कार्यरत महिलाएँ नेतृत्व की विविध भूमिकाओं का निर्वहन कर रही हैं। नेतृत्व केवल संगठनात्मक लक्ष्यों की प्राप्ति का माध्यम नहीं है, बल्कि यह कार्यस्थल के मनोवैज्ञानिक वातावरण, कार्य संतुष्टि तथा मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य शाहाबाद क्षेत्र (भोजपुर, बक्सर, रोहतास एवं कैमूर) की कामकाजी महिलाओं के संदर्भ में नेतृत्व शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का विश्लेषण करना है। अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है तथा द्वितीयक स्रोतों के आधार पर विकसित किया गया है। अध्ययन में परिवर्तनकारी, सहभागी, लोकतांत्रिक तथा लेन-देनात्मक नेतृत्व शैली के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि सहभागी एवं परिवर्तनकारी नेतृत्व शैली अपनाने वाली महिलाओं में आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन, कार्य संतुष्टि तथा मनोवैज्ञानिक दृढ़ता अपेक्षाकृत अधिक होती है, जबकि निरंकुश या अत्यधिक नियंत्रक नेतृत्व शैली तनाव, चिंता तथा कार्य-जीवन असंतुलन को बढ़ा सकती है। अध्ययन यह भी इंगित करता है कि संगठनात्मक सहयोग, सामाजिक समर्थन, पारिवारिक सहभागिता तथा कार्यस्थल का सकारात्मक वातावरण महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अंततः अध्ययन सुझाव देता है कि महिला नेतृत्व विकास कार्यक्रमों, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सेवाओं तथा लैंगिक संवेदनशील संगठनात्मक नीतियों को संस्थागत स्तर पर प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

मुख्य शब्द— कामकाजी महिलाएँ, नेतृत्व शैली, मानसिक स्वास्थ्य, परिवर्तनकारी नेतृत्व, शाहाबाद।

प्रस्तावना

भारतीय समाज में महिलाओं की भूमिका पारंपरिक घरेलू उत्तरदायित्वों से आगे बढ़कर शिक्षा, प्रशासन, स्वास्थ्य, बैंकिंग, न्यायपालिका, उद्योग, सूचना प्रौद्योगिकी तथा उच्च शिक्षा जैसे विविध क्षेत्रों तक विस्तृत हो चुकी है। आज महिलाएँ केवल कार्यबल का हिस्सा नहीं हैं, बल्कि अनेक संस्थानों का नेतृत्व भी कर रही हैं। इस परिवर्तन ने नेतृत्व शैली और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध को समझने की आवश्यकता को और अधिक महत्वपूर्ण बना दिया है।

नेतृत्व केवल आदेश देने या प्रशासनिक नियंत्रण तक सीमित नहीं है; यह लोगों को प्रेरित करने, विश्वास का वातावरण बनाने, संघर्षों का समाधान करने तथा संगठनात्मक उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए सामूहिक प्रयासों का संचालन करने की प्रक्रिया है। दूसरी ओर मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि व्यक्ति की भावनात्मक स्थिरता, तनाव प्रबंधन क्षमता, आत्मसम्मान, सकारात्मक सोच तथा सामाजिक समायोजन

की स्थिति है।

शाहाबाद क्षेत्र की सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थितियों में कार्यरत महिलाओं को कार्यस्थल की अपेक्षाओं के साथ-साथ पारिवारिक दायित्वों का भी निर्वहन करना पड़ता है। ऐसे में उनकी नेतृत्व शैली और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध विशेष अध्ययन का विषय बन जाता है।

अध्ययन की पृष्ठभूमि

महिला नेतृत्व पर वैश्विक स्तर पर अनेक शोध हुए हैं, जिनसे यह स्पष्ट हुआ है कि महिलाएँ सामान्यतः सहयोगात्मक, संवादात्मक तथा सहभागी नेतृत्व शैली अपनाती हैं। यह शैली संगठन में विश्वास, टीम भावना तथा नवाचार को प्रोत्साहित करती है। दूसरी ओर मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यभार, लैंगिक असमानता, भूमिका संघर्ष, समय प्रबंधन तथा सामाजिक अपेक्षाओं का प्रभाव देखा गया है।

शाहाबाद क्षेत्र में महिलाओं की शिक्षा तथा रोजगार के अवसरों में वृद्धि हुई है, किन्तु कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ अभी भी मौजूद हैं। इसलिए इस विषय पर शोध नीति-निर्माण एवं संस्थागत सुधार दोनों के लिए उपयोगी है।

अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. कामकाजी महिलाओं की प्रमुख नेतृत्व शैलियों का विश्लेषण करना।
2. मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख आयामों का अध्ययन करना।
3. नेतृत्व शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का परीक्षण करना।
4. शाहाबाद क्षेत्र की सामाजिक एवं संगठनात्मक परिस्थितियों के प्रभाव का विश्लेषण करना।
5. महिला नेतृत्व एवं मानसिक स्वास्थ्य सुदृढीकरण हेतु सुझाव प्रस्तुत करना।

नेतृत्व शैली की अवधारणा

नेतृत्व शैली से आशय उस व्यवहारिक पद्धति से है जिसके माध्यम से कोई व्यक्ति अपने अधीनस्थों का मार्गदर्शन, प्रेरणा एवं समन्वय करता है।

प्रमुख नेतृत्व शैलियाँ

- परिवर्तनकारी नेतृत्व
- सहभागी नेतृत्व
- लोकतांत्रिक नेतृत्व
- लेन-देनात्मक नेतृत्व
- निरंकुश नेतृत्व

महिलाओं में प्रायः परिवर्तनकारी एवं सहभागी नेतृत्व शैली अधिक प्रभावी मानी जाती है क्योंकि इनमें सहानुभूति, संवाद, सहयोग तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता का समावेश होता है।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों का सफलतापूर्वक सामना करता है, उत्पादक रूप से कार्य करता है तथा समाज में सकारात्मक योगदान देता है।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख आयाम हैं—

- आत्मविश्वास
- भावनात्मक संतुलन
- तनाव प्रबंधन
- आत्मसम्मान
- सामाजिक समायोजन

- कार्य संतुष्टि
- मनोवैज्ञानिक दृढ़ता (Resilience)

नेतृत्व शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य का सैद्धांतिक संबंध

नेतृत्व शैली केवल संगठन के प्रदर्शन को ही प्रभावित नहीं करती, बल्कि नेतृत्वकर्ता के मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती है। जो महिलाएँ सहभागितापूर्ण नेतृत्व अपनाती हैं, वे टीम सहयोग प्राप्त करती हैं, जिससे तनाव कम होता है। इसके विपरीत अत्यधिक नियंत्रक या निरंकुश नेतृत्व संघर्ष, सामाजिक अलगाव तथा मानसिक दबाव को बढ़ा सकता है।

तालिका 1

नेतृत्व शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य पर संभावित प्रभाव

नेतृत्व शैली	प्रमुख विशेषता	मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
परिवर्तनकारी	प्रेरणा एवं नवाचार	अत्यधिक सकारात्मक
सहभागी	सामूहिक निर्णय	तनाव में कमी
लोकतांत्रिक	खुला संवाद	भावनात्मक संतुलन
लेन-देनात्मक	लक्ष्य आधारित प्रबंधन	मध्यम प्रभाव
निरंकुश	नियंत्रण एवं आदेश	तनाव एवं चिंता में वृद्धि

शाहाबाद क्षेत्र में कामकाजी महिलाओं की चुनौतियाँ

शाहाबाद क्षेत्र में कार्यरत महिलाओं को अनेक प्रकार की सामाजिक, आर्थिक एवं संगठनात्मक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इनमें प्रमुख हैं—

- कार्य एवं परिवार के बीच संतुलन
- सीमित नेतृत्व अवसर
- लैंगिक पूर्वाग्रह
- प्रशासनिक दबाव
- कार्यभार एवं समय की कमी
- मानसिक तनाव एवं थकान
- निर्णय लेने की सीमित स्वतंत्रता

इन परिस्थितियों में प्रभावी नेतृत्व शैली मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा का महत्वपूर्ण साधन बन सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक

तालिका 2

कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख निर्धारक

कारक	मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
नेतृत्व शैली	अत्यधिक
कार्य-जीवन संतुलन	अत्यधिक
पारिवारिक सहयोग	उच्च
संगठनात्मक सहयोग	उच्च
कार्यस्थल का वातावरण	अत्यधिक
सामाजिक समर्थन	सकारात्मक
आर्थिक सुरक्षा	मध्यम से उच्च
आत्मसम्मान	अत्यधिक

नेतृत्व शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य का अंतर्संबंध

परिवर्तनकारी नेतृत्व अपनाने वाली महिलाएँ अपनी टीम के सदस्यों को प्रेरित करती हैं, सकारात्मक संचार बनाए रखती हैं तथा समस्याओं के समाधान में सामूहिक दृष्टिकोण अपनाती हैं। इससे नेतृत्वकर्ता स्वयं भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखती है। सहभागी नेतृत्व कार्यस्थल पर विश्वास और सहयोग का वातावरण निर्मित करता है। इस प्रकार की नेतृत्व शैली अपनाने वाली महिलाओं में कार्य संतुष्टि, आत्मविश्वास तथा तनाव से निपटने की क्षमता अधिक देखी जाती है।

इसके विपरीत अत्यधिक नियंत्रणकारी नेतृत्व अपनाने वाली महिलाओं में निर्णय संबंधी दबाव, भूमिका संघर्ष तथा मानसिक थकान अधिक देखी जा सकती है।

संगठनात्मक वातावरण की भूमिका

कार्यस्थल का वातावरण महिला नेतृत्व एवं मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करता है।

यदि संगठन—

- समान अवसर प्रदान करता है,
 - लैंगिक भेदभाव से मुक्त है,
 - संवाद को प्रोत्साहित करता है,
 - मानसिक स्वास्थ्य सहायता उपलब्ध कराता है,
- तो महिला नेतृत्व अधिक प्रभावी बनता है।

तालिका 3

संगठनात्मक वातावरण एवं मानसिक स्वास्थ्य का संबंध

संगठनात्मक तत्व	संभावित प्रभाव
पारदर्शी प्रशासन	विश्वास में वृद्धि
सहयोगात्मक संस्कृति	तनाव में कमी
प्रशिक्षण अवसर	आत्मविश्वास में वृद्धि
सम्मानजनक व्यवहार	मानसिक संतुलन
परामर्श सेवाएँ	चिंता एवं अवसाद में कमी
लचीली कार्य व्यवस्था	कार्य-जीवन संतुलन

चर्चा

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि नेतृत्व शैली और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध द्विपक्षीय एवं गतिशील है। प्रभावी नेतृत्व न केवल संगठनात्मक उत्पादकता बढ़ाता है बल्कि नेतृत्वकर्ता की मनोवैज्ञानिक भलाई को भी सुदृढ़ करता है। शाहाबाद क्षेत्र की सामाजिक परिस्थितियों में कार्यरत महिलाएँ दोहरी भूमिकाओं—कृपाकारिक एवं व्यावसायिक—का निर्वहन करती हैं। ऐसी स्थिति में यदि वे परिवर्तनकारी एवं सहभागी नेतृत्व शैली अपनाती हैं, तो वे टीम सहयोग, सकारात्मक संचार तथा साझा उत्तरदायित्व के माध्यम से तनाव को कम करने में सफल होती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत गुणों का परिणाम नहीं है, बल्कि संगठनात्मक संस्कृति, सामाजिक समर्थन, कार्यस्थल की नीतियों तथा नेतृत्व के स्वरूप से भी प्रभावित होता है। अध्ययन यह इंगित करता है कि जिन संस्थानों में महिला नेतृत्व को प्रोत्साहन, निर्णय लेने की स्वतंत्रता, प्रशिक्षण एवं परामर्श सेवाएँ उपलब्ध हैं, वहाँ महिलाओं में कार्य संतुष्टि, आत्मविश्वास और मनोवैज्ञानिक दृढ़ता का स्तर अधिक होता है।

सुझाव

1. महिला कर्मचारियों के लिए नियमित नेतृत्व विकास प्रशिक्षण आयोजित किए जाएँ।
2. संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य परामर्श (Counselling) की व्यवस्था की जाए।
3. कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ावा देने वाली नीतियाँ लागू की जाएँ।
4. नेतृत्व पदों पर महिलाओं की सहभागिता बढ़ाई जाए।
5. लैंगिक समानता एवं सुरक्षित कार्यस्थल सुनिश्चित किया जाए।
6. तनाव प्रबंधन, योग एवं माइंडफुलनेस कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
7. महिला नेतृत्व नेटवर्क तथा मेंटरशिप कार्यक्रम विकसित किए जाएँ।

निष्कर्ष

शाहाबाद क्षेत्र की कामकाजी महिलाओं के संदर्भ में नेतृत्व शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य का संबंध अत्यंत महत्वपूर्ण है। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि परिवर्तनकारी, सहभागी एवं लोकतांत्रिक नेतृत्व शैली महिलाओं में आत्मविश्वास, कार्य संतुष्टि, भावनात्मक संतुलन तथा मनोवैज्ञानिक दृढ़ता को बढ़ाती है। इसके विपरीत निरंकुश एवं अत्यधिक नियंत्रक नेतृत्व शैली तनाव, चिंता तथा भूमिका संघर्ष को बढ़ा सकती है। अतः

उच्च शिक्षा संस्थानों, सरकारी कार्यालयों, बैंकिंग क्षेत्र तथा अन्य संगठनों में ऐसी संगठनात्मक संस्कृति विकसित की जानी चाहिए जो महिला नेतृत्व को प्रोत्साहित करे, मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण करे तथा कार्य-जीवन संतुलन को सुदृढ़ बनाए। यह न केवल महिला कर्मचारियों के व्यक्तिगत विकास के लिए आवश्यक है, बल्कि संस्थागत दक्षता, नवाचार और सतत विकास के लिए भी अनिवार्य है।

Author's Declaration-

I/We accept full responsibility, jointly and individually, for this article's content, views, analysis, conclusions, and any related errors, plagiarism, copyright, ethical, defamatory, or legal issues, now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall bear no liability. I/We declare no financial, personal, academic, or professional conflict of interest.

संदर्भ सूची

1. Bass, B. M., & Avolio, B. J. (1994). Improving Organizational Effectiveness through Transformational Leadership. Sage Publications.
2. Northouse, P. G. (2022). Leadership: Theory and Practice (9th ed.). Sage Publications.
3. Yukl, G. (2020). Leadership in Organizations (9th ed.). Pearson.
4. Schein, E. H., & Schein, P. (2017). Organizational Culture and Leadership (5th ed.). Wiley.
5. World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. WHO.
6. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
7. Judge, T. A., & Bono, J. E. (2000). "Five-Factor Model of Personality and Transformational Leadership." *Journal of Applied Psychology*, 85(5), 751–765.
8. Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). "Authentic Leadership Development." *The Leadership Quarterly*, 16(3), 315–338.
9. Kelloway, E. K., & Barling, J. (2010). Leadership Development as an Intervention in Occupational Health Psychology. *Work & Stress*, 24(3), 260–279.
10. Government of India. (2020). National Education Policy 2020. Ministry of Education, Government of India.

Disclaimer/Publisher's Note: The views, content, and claims expressed in this article are solely the "responsibility of the author(s). The publisher and editors accept no legal liability for any errors, "copyright infringement, or loss or damage arising from its use.

Cite this Article

"कुमारी पी." (2026), "कामकाजी महिलाओं की नेतृत्व शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य का अंतर्संबंधरु शाहाबाद क्षेत्र के संदर्भ में एक विश्लेषणात्मक अध्ययन", *International Journal of Arts, Humanities, Social Sciences and Commerce*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.65919/ijahssc.2026.v2i1006>

"Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License, permitting sharing and adaptation with appropriate attribution for non-commercial purposes".