

पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन एवं तनाव का शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं की प्रसन्नता पर प्रभाव

Poonam Sharma

Research Scholar, Department of Education, Monad University

Dr. Pawan Sharma

Associate professor, Department of Education, Monad University

सारांश

प्रसन्नता मानव जीवन की एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक अवस्था है, जो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, जीवन-संतुष्टि, पारिवारिक संबंधों और सामाजिक जीवन की गुणवत्ता से गहराई से संबंधित होती है। वर्तमान सामाजिक परिवेश में महिलाओं की भूमिका तेजी से परिवर्तित हो रही है। शिक्षा के विस्तार तथा रोजगार के बढ़ते अवसरों ने महिलाओं को व्यक्तिगत विकास, आर्थिक स्वतंत्रता और सामाजिक सहभागिता के नए अवसर प्रदान किए हैं। इसके साथ ही महिलाओं के सामने पारिवारिक दायित्वों, व्यावसायिक जिम्मेदारियों, सामाजिक अपेक्षाओं तथा व्यक्तिगत आकांक्षाओं के बीच संतुलन स्थापित करने की चुनौती भी बढ़ी है। शिक्षित गृहिणियाँ जहाँ मुख्य रूप से परिवार, बच्चों और घरेलू व्यवस्था से संबंधित अनेक जिम्मेदारियों का निर्वहन करती हैं, वहीं कामकाजी महिलाएँ पारिवारिक दायित्वों के साथ-साथ कार्यस्थल की अपेक्षाओं को भी पूरा करती हैं।

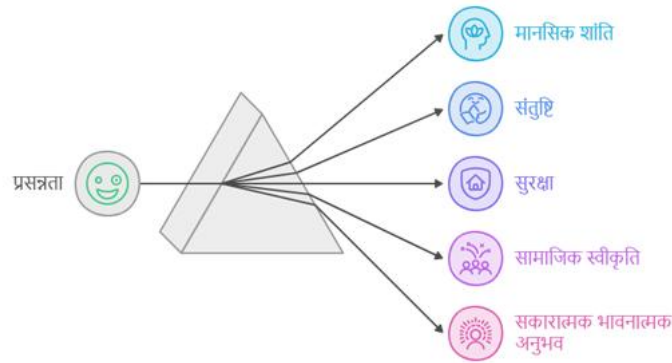
प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं की प्रसन्नता पर पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन तथा तनाव के प्रभाव का अध्ययन करना है। अध्ययन में पारिवारिक समर्थन को सकारात्मक सामाजिक संसाधन, कार्य-जीवन संतुलन को विभिन्न जीवन-भूमिकाओं के बीच समायोजन तथा तनाव को मानसिक एवं भावनात्मक दबाव के रूप में देखा गया है। अध्ययन के लिए वर्णनात्मक, तुलनात्मक तथा सहसंबंधात्मक अनुसंधान अभिकल्प का उपयोग प्रस्तावित किया गया है। उदाहरण के लिए 300 शिक्षित महिलाओं का नमूना लिया जा सकता है, जिसमें 150 गृहिणियाँ और 150 कामकाजी महिलाएँ सम्मिलित हों। आँकड़ों के संग्रह के लिए मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापनियों और व्यक्तिगत सूचना प्रपत्र का उपयोग किया जा सकता है। प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण माध्य, मानक विचलन, सहसंबंध, स्वतंत्र नमूना परीक्षण, विचरण विश्लेषण तथा बहु-प्रतिगमन जैसी सांख्यिकीय विधियों द्वारा किया जा सकता है। अध्ययन से यह समझने में सहायता मिल सकती है कि पारिवारिक समर्थन और कार्य-जीवन संतुलन महिलाओं की प्रसन्नता से किस प्रकार जुड़े हैं तथा तनाव किस प्रकार उनके सकारात्मक जीवन-अनुभवों को प्रभावित कर सकता है।

प्रमुख शब्द: प्रसन्नता, पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन, तनाव, शिक्षित गृहिणियाँ, कामकाजी महिलाएँ, जीवन-संतुष्टि, मनोवैज्ञानिक कल्याण।

1. परिचय

प्रसन्नता मानव जीवन की एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आवश्यकता है। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में मानसिक शांति, संतुष्टि, सुरक्षा, सामाजिक स्वीकृति और सकारात्मक भावनात्मक अनुभव प्राप्त करना चाहता है। सामान्य अर्थ में प्रसन्नता को आनंद या सुख की अनुभूति के रूप में समझा जाता है, किंतु मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से यह अवधारणा अधिक व्यापक है। प्रसन्नता व्यक्ति के जीवन के प्रति उसके समग्र मूल्यांकन, भावनात्मक अनुभव, जीवन-संतुष्टि और मनोवैज्ञानिक कल्याण से संबंधित होती है। किसी व्यक्ति के पास पर्याप्त आर्थिक संसाधन और सामाजिक प्रतिष्ठा होने के बावजूद यदि वह अपने जीवन से संतुष्ट नहीं है, तो उसकी वास्तविक प्रसन्नता सीमित हो सकती है। इसी प्रकार सकारात्मक सामाजिक संबंध, पारिवारिक सहयोग और संतुलित जीवन व्यक्ति के सकारात्मक अनुभवों को बढ़ा सकते हैं।

प्रसन्नता के बहुआयामी आयाम



आधुनिक समाज में महिलाओं के जीवन में व्यापक परिवर्तन आया है। शिक्षा के विस्तार ने महिलाओं के लिए ज्ञान, रोजगार, आत्मनिर्भरता और व्यक्तिगत विकास के अवसरों में वृद्धि की है। आज शिक्षित महिलाएँ परिवार के साथ-साथ शिक्षा, प्रशासन, चिकित्सा, कानून, प्रबंधन, व्यवसाय, विज्ञान, तकनीक, शिक्षण और अनेक अन्य क्षेत्रों में योगदान दे रही हैं। इसके बावजूद महिलाओं के जीवन में पारिवारिक और सामाजिक जिम्मेदारियाँ महत्वपूर्ण बनी हुई हैं।

शिक्षित गृहिणियाँ परिवार की व्यवस्था, बच्चों के पालन-पोषण, उनकी शिक्षा, बुजुर्गों की देखभाल, घरेलू कार्यों और पारिवारिक संबंधों को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। दूसरी ओर, कामकाजी महिलाएँ इन पारिवारिक जिम्मेदारियों के साथ-साथ अपने कार्यस्थल से संबंधित समय, कार्यभार, लक्ष्य और व्यावसायिक अपेक्षाओं को भी पूरा करती हैं। इस प्रकार दोनों समूहों की परिस्थितियाँ अलग-अलग हो सकती हैं, लेकिन दोनों में प्रसन्नता को प्रभावित करने वाले अनेक पारिवारिक और मनोवैज्ञानिक कारक मौजूद हो सकते हैं।

1.1 पारिवारिक समर्थन की अवधारणा

पारिवारिक समर्थन से आशय परिवार के सदस्यों द्वारा व्यक्ति को प्रदान किए जाने वाले भावनात्मक, सामाजिक, व्यावहारिक और आवश्यकतानुसार आर्थिक सहयोग से है। परिवार से प्राप्त सहयोग व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों का सामना करने, समस्याओं का समाधान खोजने तथा भावनात्मक दबाव को कम करने में सहायता कर सकता है।

महिलाओं के लिए पारिवारिक समर्थन का विशेष महत्व हो सकता है। घर के सदस्यों द्वारा घरेलू कार्यों में सहयोग, बच्चों की देखभाल में सहायता, निर्णयों में सहभागिता, भावनात्मक समझ और महिला की व्यक्तिगत आकांक्षाओं के प्रति सम्मान उसके जीवन-अनुभव को प्रभावित कर सकते हैं।

कामकाजी महिला के लिए परिवार का समर्थन कार्य और परिवार के बीच संतुलन स्थापित करने में सहायक हो सकता है। यदि परिवार घरेलू जिम्मेदारियों को साझा करता है, तो महिला के समय और मानसिक दबाव में कमी आ सकती है। इसी प्रकार गृहिणी के लिए परिवार द्वारा उसके घरेलू योगदान की स्वीकृति और सम्मान उसकी आत्म-संतुष्टि तथा सकारात्मक भावनात्मक अनुभवों से जुड़ा हो सकता है।

1.2 कार्य-जीवन संतुलन की अवधारणा

कार्य-जीवन संतुलन से आशय व्यक्ति की विभिन्न जीवन-भूमिकाओं, विशेष रूप से व्यावसायिक और पारिवारिक भूमिकाओं के बीच उचित सामंजस्य स्थापित करने की क्षमता से है। कामकाजी महिलाओं के लिए कार्य-जीवन संतुलन विशेष महत्व रखता है क्योंकि उन्हें एक साथ कार्यस्थल और परिवार की आवश्यकताओं को पूरा करना पड़ सकता है।

यदि महिला अपने कार्य और पारिवारिक जीवन के लिए पर्याप्त समय दे पाती है, तो उसे संतुलित जीवन का अनुभव हो सकता है। इसके विपरीत यदि कार्य की अधिकता के कारण परिवार के लिए समय कम पड़ता है या पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण कार्य प्रभावित होता है, तो भूमिका-संघर्ष उत्पन्न हो सकता है।

1.3 तनाव की अवधारणा

तनाव व्यक्ति द्वारा ऐसी परिस्थिति में अनुभव किया जाने वाला मानसिक या भावनात्मक दबाव है जिसमें उसे लगता है कि परिस्थितियों की माँगें उसकी उपलब्ध क्षमताओं या संसाधनों से अधिक हो सकती हैं। तनाव जीवन का सामान्य हिस्सा हो सकता है, लेकिन अत्यधिक या लंबे समय तक रहने वाला तनाव व्यक्ति के मानसिक और भावनात्मक कल्याण को प्रभावित कर सकता है।

महिलाओं के जीवन में तनाव के विभिन्न स्रोत हो सकते हैं। इनमें पारिवारिक जिम्मेदारियाँ, आर्थिक चिंताएँ, बच्चों की शिक्षा, वैवाहिक संबंध, कार्यस्थल का दबाव, समय की कमी, सामाजिक अपेक्षाएँ और व्यक्तिगत आकांक्षाओं के बीच संघर्ष शामिल हो सकते हैं।

कामकाजी महिलाओं को कार्यस्थल के समय और लक्ष्य के साथ घरेलू दायित्वों का समन्वय करना पड़ सकता है। दूसरी ओर, गृहिणियों को घरेलू कार्यों की निरंतरता, परिवार के सदस्यों

की आवश्यकताओं तथा अपने व्यक्तिगत समय की कमी के कारण मानसिक दबाव का अनुभव हो सकता है।

1.4 पारिवारिक समर्थन और प्रसन्नता

पारिवारिक संबंध व्यक्ति के जीवन में भावनात्मक सुरक्षा का महत्वपूर्ण स्रोत हो सकते हैं। परिवार से प्राप्त समर्थन महिला को यह अनुभव करा सकता है कि कठिन परिस्थितियों में वह अकेली नहीं है। भावनात्मक सहयोग, प्रोत्साहन, सम्मान और व्यावहारिक सहायता व्यक्ति की समस्याओं से निपटने की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।

यदि महिला को परिवार में अपने विचार व्यक्त करने, निर्णय लेने और व्यक्तिगत विकास के अवसर मिलते हैं, तो उसके जीवन में सकारात्मक अनुभव बढ़ सकते हैं। परिवार का समर्थन विशेष रूप से उन परिस्थितियों में महत्वपूर्ण हो सकता है जब महिला एक साथ कई जिम्मेदारियाँ निभा रही हो।

1.5 कार्य-जीवन संतुलन और प्रसन्नता

जीवन की विभिन्न भूमिकाओं के बीच संतुलन व्यक्ति के मानसिक कल्याण को प्रभावित कर सकता है। जब महिला को परिवार और कार्य के लिए पर्याप्त समय तथा ऊर्जा उपलब्ध होती है, तो वह अपनी विभिन्न भूमिकाओं को अधिक संतोषजनक तरीके से निभा सकती है।

कामकाजी महिला के लिए कार्य-जीवन संतुलन व्यावसायिक संतुष्टि के साथ-साथ पारिवारिक जीवन की गुणवत्ता से भी जुड़ा हो सकता है। यदि कार्य की आवश्यकताएँ अत्यधिक हैं, तो परिवार के साथ समय कम हो सकता है और इसके कारण तनाव तथा असंतोष बढ़ सकता है।

1.6 तनाव और प्रसन्नता

तनाव और प्रसन्नता के बीच संबंध अध्ययन का एक महत्वपूर्ण आयाम है। सामान्यतः अत्यधिक तनाव व्यक्ति के सकारात्मक भावनात्मक अनुभवों को कम कर सकता है। लंबे समय तक रहने वाला तनाव व्यक्ति की जीवन-संतुष्टि, सामाजिक संबंधों और मानसिक शांति को प्रभावित कर सकता है।

हालाँकि प्रत्येक तनावपूर्ण परिस्थिति का प्रभाव सभी व्यक्तियों पर समान नहीं होता। व्यक्ति की सामना करने की क्षमता, सामाजिक समर्थन, आर्थिक स्थिति, व्यक्तित्व, पारिवारिक वातावरण और समस्या-समाधान की क्षमता तनाव के प्रभाव को प्रभावित कर सकती है।

1.7 गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं का तुलनात्मक संदर्भ

गृहिणी और कामकाजी महिला दोनों की सामाजिक भूमिकाएँ महत्वपूर्ण हैं, लेकिन उनके दैनिक जीवन की संरचना अलग हो सकती है। कामकाजी महिला को व्यावसायिक समय-सारणी और घरेलू जिम्मेदारियों का समन्वय करना पड़ सकता है, जबकि गृहिणी का अधिकांश समय परिवार और घरेलू प्रबंधन में व्यतीत हो सकता है।

दोनों समूहों में पारिवारिक समर्थन की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन समर्थन की प्रकृति अलग हो सकती है। इसी प्रकार दोनों में तनाव के स्रोत भी अलग हो सकते हैं। इसलिए

केवल यह तुलना करना कि कौन-सा समूह अधिक प्रसन्न है, पर्याप्त नहीं होगा। यह समझना अधिक महत्वपूर्ण है कि किन सामाजिक और मनोवैज्ञानिक परिस्थितियों में महिलाएँ अधिक सकारात्मक जीवन-अनुभव प्राप्त करती हैं।

1.8 अध्ययन की आवश्यकता एवं औचित्य

महिलाओं की शिक्षा और रोजगार पर बढ़ता ध्यान सामाजिक विकास की महत्वपूर्ण उपलब्धि है, लेकिन महिला कल्याण को केवल आर्थिक या शैक्षिक उपलब्धि से मापना पर्याप्त नहीं है। महिला के मानसिक और भावनात्मक जीवन की गुणवत्ता भी समान रूप से महत्वपूर्ण है। पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव ऐसे कारक हैं जो महिला के दैनिक जीवन से सीधे जुड़े हुए हैं। इन तीनों कारकों का संयुक्त अध्ययन महिला प्रसन्नता को समझने के लिए अधिक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान कर सकता है।

1.9 अध्ययन का उद्देश्य

अध्ययन का व्यापक उद्देश्य शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं की प्रसन्नता का अध्ययन करते हुए यह समझना है कि पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव उनकी प्रसन्नता से किस प्रकार संबंधित हैं तथा इन कारकों में दोनों समूहों के बीच क्या अंतर पाया जा सकता है।

1.10 अध्ययन के उद्देश्य

- ❖ शिक्षित गृहिणियों में प्रसन्नता के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ शिक्षित कामकाजी महिलाओं में प्रसन्नता के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं में पारिवारिक समर्थन के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं में कार्य-जीवन संतुलन के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं में तनाव के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ पारिवारिक समर्थन और प्रसन्नता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- ❖ कार्य-जीवन संतुलन और प्रसन्नता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- ❖ तनाव और प्रसन्नता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- ❖ पारिवारिक समर्थन और तनाव के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- ❖ कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- ❖ यह अध्ययन करना कि पारिवारिक समर्थन प्रसन्नता का संभावित पूर्वानुमानक किस सीमा तक है।
- ❖ यह अध्ययन करना कि कार्य-जीवन संतुलन प्रसन्नता का संभावित पूर्वानुमानक किस सीमा तक है।

- ❖ यह अध्ययन करना कि तनाव प्रसन्नता का संभावित पूर्वानुमानक किस सीमा तक है।
- ❖ पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव को संयुक्त रूप से प्रसन्नता के संभावित पूर्वानुमानकों के रूप में अध्ययन करना।
- ❖ शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं की प्रसन्नता में संभावित अंतर का अध्ययन करना।
- ❖ दोनों समूहों में पारिवारिक समर्थन के स्तर में संभावित अंतर का अध्ययन करना।
- ❖ दोनों समूहों में कार्य-जीवन संतुलन के स्तर में संभावित अंतर का अध्ययन करना।
- ❖ दोनों समूहों में तनाव के स्तर में संभावित अंतर का अध्ययन करना।
- ❖ आयु, वैवाहिक स्थिति, शिक्षा और पारिवारिक संरचना जैसे सामाजिक-जनसांख्यिकीय कारकों के संदर्भ में महिलाओं की प्रसन्नता का अध्ययन करना।
- ❖ अध्ययन के आधार पर महिला कल्याण और सकारात्मक जीवन-अनुभवों के लिए संभावित शैक्षिक एवं सामाजिक सुझाव प्रस्तुत करना।

1.11 अध्ययन की परिकल्पनाएँ

शून्य परिकल्पना 1: शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं की प्रसन्नता में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 2: शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं के पारिवारिक समर्थन के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 3: शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं के कार्य-जीवन संतुलन के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 4: शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं के तनाव के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 5: पारिवारिक समर्थन और महिलाओं की प्रसन्नता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 6: कार्य-जीवन संतुलन और महिलाओं की प्रसन्नता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 7: तनाव और महिलाओं की प्रसन्नता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 8: पारिवारिक समर्थन और तनाव के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 9: कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

शून्य परिकल्पना 10: पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव संयुक्त रूप से महिलाओं की प्रसन्नता के महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक नहीं होंगे।

2. संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन

प्रसन्नता और व्यक्तिपरक कल्याण पर किए गए अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि व्यक्ति का सकारात्मक जीवन-अनुभव अनेक व्यक्तिगत और सामाजिक कारकों से प्रभावित हो सकता है। सकारात्मक मनोविज्ञान ने व्यक्ति के जीवन में सकारात्मक भावनाओं, सामाजिक संबंधों, जीवन-संतुष्टि और मनोवैज्ञानिक शक्तियों के महत्व को रेखांकित किया है।

सामाजिक समर्थन के संदर्भ में किए गए शोधों ने यह संकेत दिया है कि परिवार और सामाजिक नेटवर्क से प्राप्त सहयोग व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों का सामना करने में सहायता कर सकता है। भावनात्मक समर्थन व्यक्ति को सुरक्षा और जुड़ाव की अनुभूति प्रदान कर सकता है, जबकि व्यावहारिक समर्थन दैनिक जिम्मेदारियों को पूरा करने में सहायता कर सकता है।

कार्य और परिवार के संबंधों पर आधारित साहित्य यह दर्शाता है कि व्यक्ति की विभिन्न भूमिकाएँ एक-दूसरे को प्रभावित कर सकती हैं। जब कार्य और परिवार की अपेक्षाएँ एक-दूसरे के अनुकूल होती हैं, तो व्यक्ति को भूमिका-संतुलन का अनुभव हो सकता है। इसके विपरीत जब एक भूमिका दूसरी भूमिका में बाधा उत्पन्न करती है, तो भूमिका-संघर्ष और तनाव बढ़ सकता है।

महिलाओं के संदर्भ में कार्य-परिवार संबंध विशेष महत्व रखते हैं क्योंकि पारिवारिक जिम्मेदारियों का वितरण कई सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों से प्रभावित होता है। कामकाजी महिलाओं को कार्यस्थल और परिवार के बीच समय तथा ऊर्जा का विभाजन करना पड़ सकता है। दूसरी ओर गृहिणियों की जिम्मेदारियाँ मुख्य रूप से घरेलू क्षेत्र में केंद्रित हो सकती हैं, लेकिन उनके कार्य की निरंतरता और पारिवारिक अपेक्षाएँ भी तनाव का स्रोत बन सकती हैं।

तनाव और मानसिक कल्याण के संबंध में किए गए अध्ययनों ने यह संकेत दिया है कि अत्यधिक तथा लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव व्यक्ति के जीवन-संतोष और सकारात्मक भावनात्मक अनुभवों को प्रभावित कर सकता है। हालांकि तनाव का प्रभाव व्यक्ति के संसाधनों, सामाजिक समर्थन और सामना करने की रणनीतियों के अनुसार अलग-अलग हो सकता है।

3. अनुसंधान पद्धति

3.1 अनुसंधान अभिकल्प

अध्ययन में वर्णनात्मक, तुलनात्मक तथा सहसंबंधात्मक अनुसंधान अभिकल्प अपनाया जाएगा। वर्णनात्मक दृष्टिकोण द्वारा प्रमुख चरों के स्तर का अध्ययन किया जाएगा। तुलनात्मक दृष्टिकोण द्वारा शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं के बीच अंतर का अध्ययन किया जाएगा। सहसंबंधात्मक दृष्टिकोण द्वारा पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन, तनाव और प्रसन्नता के बीच संबंधों की जाँच की जाएगी।

3.2 अध्ययन की जनसंख्या

अध्ययन की जनसंख्या में भारत की शिक्षित वयस्क महिलाएँ सम्मिलित की जा सकती हैं। शोधकर्ता द्वारा निर्धारित शैक्षिक योग्यता पूरी करने वाली गृहिणियों तथा कामकाजी महिलाओं को अध्ययन में सम्मिलित किया जाएगा।

3.3 नमूना एवं नमूना चयन

उदाहरण के लिए अध्ययन में कुल 300 शिक्षित महिलाओं को सम्मिलित किया जा सकता है। इनमें 150 शिक्षित गृहिणियाँ तथा 150 शिक्षित कामकाजी महिलाएँ रखी जा सकती हैं। नमूना चयन के लिए स्तरीकृत, उद्देश्यपूर्ण अथवा सुविधाजनक नमूना पद्धति का उपयोग अध्ययन की परिस्थितियों के अनुसार किया जा सकता है।

तालिका 1: प्रस्तावित नमूना—वितरण

समूह	संख्या	प्रतिशत
शिक्षित गृहिणियाँ	150	50 प्रतिशत
शिक्षित कामकाजी महिलाएँ	150	50 प्रतिशत
कुल	300	100 प्रतिशत

3.4 अध्ययन के प्रमुख चर

अध्ययन में प्रसन्नता को आश्रित चर माना जाएगा। पारिवारिक समर्थन, कार्य—जीवन संतुलन तथा तनाव को प्रमुख स्वतंत्र चर माना जाएगा। आयु, शिक्षा, वैवाहिक स्थिति, पारिवारिक संरचना और रोजगार की प्रकृति जैसे कारकों को सामाजिक—जनसांख्यिकीय चर के रूप में दर्ज किया जा सकता है।

तालिका 2: प्रमुख चरों का वर्गीकरण

चर	भूमिका	अध्ययन का उद्देश्य
प्रसन्नता	आश्रित चर	समग्र सकारात्मक जीवन—अनुभव का अध्ययन
पारिवारिक समर्थन	स्वतंत्र चर	परिवार से प्राप्त सहयोग का अध्ययन
कार्य—जीवन संतुलन	स्वतंत्र चर	विभिन्न जीवन—भूमिकाओं के संतुलन का अध्ययन
तनाव	स्वतंत्र चर	मानसिक एवं भावनात्मक दबाव का अध्ययन
आयु	सामाजिक—जनसांख्यिकीय चर	समूह तुलना

शिक्षा	सामाजिक-जनसांख्यिकीय चर	समूह तुलना
वैवाहिक स्थिति	सामाजिक-जनसांख्यिकीय चर	समूह तुलना

3.5 आंकड़ा संग्रह के उपकरण

आँकड़ों के संग्रह के लिए व्यक्तिगत सूचना प्रपत्र तथा उपयुक्त मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापनियों का उपयोग किया जा सकता है। संभावित उपकरण निम्नलिखित हैं:

- ❖ व्यक्तिगत सूचना प्रपत्र।
- ❖ पारिवारिक समर्थन मापनी।
- ❖ कार्य-जीवन संतुलन मापनी।
- ❖ तनाव मापनी।
- ❖ प्रसन्नता या व्यक्तिपरक कल्याण मापनी।

3.6 आंकड़ा संग्रह की प्रक्रिया

शोधकर्ता प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य के बारे में स्पष्ट जानकारी देगा। उनकी स्वैच्छिक सहभागिता सुनिश्चित की जाएगी। प्रत्येक प्रतिभागी को प्रश्नावली भरने के लिए आवश्यक निर्देश दिए जाएंगे।

प्रश्नावलियों को व्यक्तिगत रूप से या नियंत्रित ऑनलाइन माध्यम से प्रशासित किया जा सकता है। प्रतिभागियों की पहचान संबंधी जानकारी को गोपनीय रखा जाएगा। प्राप्त प्रश्नावलियों की जाँच के बाद पूर्ण प्रतिक्रियाओं को सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए व्यवस्थित किया जाएगा।

3.7 आँकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण की योजना

आँकड़ों के विश्लेषण में निम्नलिखित सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है:

- ❖ आवृत्ति और प्रतिशत
- ❖ माध्य
- ❖ मानक विचलन
- ❖ सहसंबंध गुणांक
- ❖ स्वतंत्र नमूना परीक्षण
- ❖ विचरण विश्लेषण
- ❖ बहु-प्रतिगमन विश्लेषण

तालिका 3: अनुसंधान प्रक्रिया एवं सांख्यिकीय विश्लेषण

चरण	अनुसंधान गतिविधि	प्रस्तावित विश्लेषण
-----	------------------	---------------------

पहला	प्रतिभागियों का चयन	आवृत्ति एवं प्रतिशत
दूसरा	व्यक्तिगत जानकारी का संग्रह	वर्णनात्मक आँकड़े
तीसरा	मनोवैज्ञानिक मापनियों का प्रशासन	माध्य एवं मानक विचलन
चौथा	दोनों समूहों की तुलना	स्वतंत्र नमूना परीक्षण
पाँचवाँ	चरों के बीच संबंध	सहसंबंध गुणांक
छठा	प्रसन्नता के संभावित पूर्वानुमानक	बहु-प्रतिगमन
सातवाँ	सामाजिक-जनसांख्यिकीय तुलना	विचरण विश्लेषण
आठवाँ	परिकल्पनाओं का परीक्षण	सांख्यिकीय निष्कर्ष

4. परिणाम एवं व्याख्या

प्रस्तावित अध्ययन में प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक एवं अनुमानात्मक सांख्यिकीय विधियों के माध्यम से किया जा सकता है। इस खंड में प्रस्तुत संख्यात्मक परिणाम उदाहरणात्मक हैं। वास्तविक शोध में प्रतिभागियों से प्राप्त आँकड़ों के अनुसार इन मानों को संशोधित किया जाना आवश्यक होगा।

4.1 प्रमुख चरों के औसत एवं मानक विचलन

अध्ययन में सबसे पहले शिक्षित गृहिणियों तथा कामकाजी महिलाओं के पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन, तनाव और प्रसन्नता के स्तर का वर्णनात्मक विश्लेषण किया जा सकता है।

4.2 पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन, तनाव और प्रसन्नता के बीच संबंध

अध्ययन का महत्वपूर्ण उद्देश्य यह पता लगाना है कि पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव का प्रसन्नता के साथ किस प्रकार संबंध है। इसके लिए सहसंबंध गुणांक का प्रयोग किया जा सकता है।

कार्य-जीवन संतुलन और प्रसन्नता के बीच भी सकारात्मक संबंध दिखाई देता है। इसका संभावित अर्थ यह हो सकता है कि जो महिलाएँ अपनी विभिन्न जीवन-भूमिकाओं के बीच बेहतर संतुलन अनुभव करती हैं, वे अपने जीवन के प्रति अधिक संतुष्टि और सकारात्मकता अनुभव कर सकती हैं।

इसके विपरीत तनाव और प्रसन्नता के बीच उदाहरणात्मक रूप से नकारात्मक संबंध दिखाई देता है। अर्थात् अधिक तनाव के साथ प्रसन्नता के स्तर में कमी देखी जा सकती है। फिर भी यह संबंध कारण-परिणाम को स्वतः सिद्ध नहीं करता। तनाव और प्रसन्नता दोनों एक-दूसरे को प्रभावित कर सकते हैं तथा अन्य सामाजिक एवं व्यक्तिगत कारक भी इसमें भूमिका निभा सकते हैं।

इस प्रकार संभावित रूप से यह समझा जा सकता है कि परिवार का सहयोग और जीवन-भूमिकाओं के बीच संतुलन महिलाओं के सकारात्मक जीवन-अनुभवों से संबंधित हो सकते हैं, जबकि अधिक तनाव प्रसन्नता के निम्न स्तर से संबंधित हो सकता है।

5. चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं की प्रसन्नता को पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के संदर्भ में समझना है। महिलाओं की प्रसन्नता को केवल व्यक्तिगत गुण या आर्थिक स्थिति के आधार पर समझना पर्याप्त नहीं है। महिला जिस पारिवारिक वातावरण में रहती है, अपनी विभिन्न भूमिकाओं को किस प्रकार व्यवस्थित करती है और दैनिक जीवन में कितना तनाव अनुभव करती है, ये सभी उसके जीवन के सकारात्मक अनुभवों से जुड़े हो सकते हैं।

5.1 पारिवारिक समर्थन एवं प्रसन्नता

परिवार भारतीय सामाजिक जीवन की एक महत्वपूर्ण इकाई है। महिलाओं के लिए परिवार केवल भावनात्मक संबंधों का स्थान नहीं है, बल्कि यह दैनिक जीवन के अनेक निर्णयों, जिम्मेदारियों और सामाजिक भूमिकाओं से भी जुड़ा होता है।

जब महिला को परिवार के सदस्यों से भावनात्मक सहयोग, सम्मान, प्रोत्साहन तथा व्यावहारिक सहायता प्राप्त होती है, तो उसे कठिन परिस्थितियों से निपटने में सहायता मिल सकती है। पारिवारिक समर्थन महिला को यह अनुभव करा सकता है कि उसकी जिम्मेदारियाँ केवल उसकी व्यक्तिगत जिम्मेदारी नहीं हैं और आवश्यकता पड़ने पर परिवार उसके साथ खड़ा है। कामकाजी महिलाओं के लिए बच्चों की देखभाल, घरेलू कार्यों और अन्य पारिवारिक जिम्मेदारियों में सहयोग विशेष रूप से उपयोगी हो सकता है। दूसरी ओर गृहिणियों के लिए घरेलू कार्यों के प्रति परिवार की स्वीकृति, सम्मान और भावनात्मक समर्थन उनके सकारात्मक जीवन-अनुभवों में योगदान कर सकता है।

5.2 कार्य-जीवन संतुलन एवं प्रसन्नता

कार्य-जीवन संतुलन महिलाओं के जीवन का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। कामकाजी महिलाओं को व्यावसायिक जिम्मेदारियों के साथ परिवार की आवश्यकताओं को पूरा करना पड़ता है। यदि कार्य का समय अत्यधिक हो, कार्यस्थल का दबाव अधिक हो या परिवार से अपेक्षित सहयोग न मिले, तो विभिन्न भूमिकाओं के बीच संतुलन कठिन हो सकता है।

इसके विपरीत यदि महिला अपने कार्य और पारिवारिक जीवन के बीच पर्याप्त समय तथा ऊर्जा का संतुलन स्थापित कर पाती है, तो उसे अपनी विभिन्न भूमिकाओं के प्रति अधिक संतुष्टि का अनुभव हो सकता है।

गृहिणियों के संदर्भ में भी कार्य-जीवन संतुलन को व्यापक अर्थ में समझना आवश्यक है। घरेलू कार्यों के साथ व्यक्तिगत समय, सामाजिक संबंध, आत्म-विकास और मनोरंजन के लिए समय उपलब्ध होना भी जीवन-संतुलन का हिस्सा हो सकता है।

5.3 तनाव एवं प्रसन्नता

तनाव वर्तमान अध्ययन का तीसरा महत्वपूर्ण कारक है। दैनिक जीवन में कुछ मात्रा में तनाव सामान्य हो सकता है, लेकिन अत्यधिक या लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव व्यक्ति के सकारात्मक जीवन-अनुभवों को प्रभावित कर सकता है।

कामकाजी महिलाओं में कार्यभार, समय—सीमा, कार्यस्थल की अपेक्षाएँ और पारिवारिक दायित्व तनाव के संभावित स्रोत हो सकते हैं। गृहिणियों में घरेलू जिम्मेदारियों की निरंतरता, बच्चों से संबंधित चिंताएँ, पारिवारिक अपेक्षाएँ और व्यक्तिगत समय की कमी तनाव के संभावित स्रोत हो सकते हैं।

यदि तनाव अधिक हो जाता है, तो महिला को अपने जीवन में उपलब्ध सकारात्मक अनुभवों का आनंद लेने के लिए कम समय और मानसिक ऊर्जा मिल सकती है। इससे जीवन—संतुष्टि और प्रसन्नता प्रभावित हो सकती है।

5.4 गृहिणियों एवं कामकाजी महिलाओं का तुलनात्मक संदर्भ

गृहिणी और कामकाजी महिला दोनों ही परिवार और समाज के लिए महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। उनके कार्यों की प्रकृति अलग हो सकती है, इसलिए उनके जीवन में तनाव और संतुलन के स्रोत भी अलग हो सकते हैं।

कामकाजी महिलाओं को कार्यस्थल और घर के बीच समय बाँटना पड़ सकता है। गृहिणियों को मुख्यतः घरेलू जिम्मेदारियों का निर्वहन करना पड़ता है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि उनके जीवन में तनाव या भूमिका—संघर्ष नहीं होता।

5.5 शैक्षिक निहितार्थ

अध्ययन के संभावित निष्कर्ष शिक्षा के क्षेत्र में कई प्रकार से उपयोगी हो सकते हैं। उच्च शिक्षा संस्थानों में छात्राओं के लिए जीवन—कौशल, समय—प्रबंधन, तनाव—प्रबंधन तथा पारिवारिक एवं व्यावसायिक भूमिकाओं के संतुलन से संबंधित कार्यक्रम विकसित किए जा सकते हैं।

महिलाओं के लिए परामर्श सेवाओं में केवल शैक्षिक या व्यावसायिक समस्याओं पर ध्यान देने के बजाय पारिवारिक संबंधों, तनाव और जीवन—संतुलन को भी ध्यान में रखा जा सकता है।

5.6 सामाजिक निहितार्थ

महिला प्रसन्नता को केवल व्यक्तिगत जिम्मेदारी के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। परिवार, कार्यस्थल और समाज की परिस्थितियाँ भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

परिवार में घरेलू जिम्मेदारियों का उचित वितरण, महिलाओं के कार्य और व्यक्तिगत आकांक्षाओं का सम्मान तथा भावनात्मक सहयोग महिला के जीवन—अनुभव को सकारात्मक बना सकते हैं।

कामकाजी महिलाओं के लिए लचीला कार्य समय, परिवार—अनुकूल कार्य वातावरण तथा आवश्यकतानुसार अवकाश जैसी व्यवस्थाएँ कार्य—जीवन संतुलन को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती हैं।

5.7 अध्ययन की सीमाएँ

प्रस्तावित अध्ययन की कुछ संभावित सीमाएँ निम्नलिखित हैं:

- ❖ यदि नमूना किसी सीमित भौगोलिक क्षेत्र से लिया जाता है, तो परिणामों को पूरे भारत की महिलाओं पर सीधे लागू नहीं किया जा सकता।

- ❖ प्रश्नावली आधारित अध्ययन में प्रतिभागियों द्वारा दी गई व्यक्तिगत जानकारी में उत्तरदाता-पक्षपात की संभावना हो सकती है।
- ❖ प्रसन्नता और तनाव समय के साथ बदलने वाली अवस्थाएँ हैं। एक समय में किया गया अध्ययन इन अवस्थाओं के दीर्घकालिक स्वरूप को पूरी तरह स्पष्ट नहीं कर सकता।
- ❖ गृहिणी और कामकाजी महिला की श्रेणियाँ स्वयं बहुत व्यापक हैं। उनकी आयु, आय, परिवार की संरचना, बच्चों की संख्या और सामाजिक परिस्थितियों में पर्याप्त विविधता हो सकती है।
- ❖ पारिवारिक समर्थन की प्रकृति अलग-अलग परिवारों में भिन्न हो सकती है।
- ❖ अध्ययन में यदि सीमित संख्या में मनोवैज्ञानिक और सामाजिक चर शामिल किए जाते हैं, तो प्रसन्नता को प्रभावित करने वाले सभी कारकों को समझना संभव नहीं होगा।

5.8 भविष्य के अनुसंधान के लिए सुझाव

भविष्य के अध्ययनों में निम्नलिखित विषयों को शामिल किया जा सकता है

- ❖ ग्रामीण और शहरी शिक्षित महिलाओं की तुलना की जा सकती है।
- ❖ विभिन्न राज्यों की महिलाओं की तुलना की जा सकती है।
- ❖ विभिन्न आयु-वर्गों में पारिवारिक समर्थन और प्रसन्नता का अध्ययन किया जा सकता है।
- ❖ वैवाहिक स्थिति के आधार पर महिलाओं की प्रसन्नता का अध्ययन किया जा सकता है।
- ❖ कार्य-जीवन संतुलन को मध्यस्थ अथवा नियामक चर के रूप में अध्ययन किया जा सकता है।
- ❖ सामाजिक समर्थन और तनाव के बीच संबंध का विस्तृत अध्ययन किया जा सकता है।
- ❖ पति या परिवार के सदस्यों द्वारा प्राप्त सहयोग और महिला की प्रसन्नता के संबंध का अध्ययन किया जा सकता है।
- ❖ दीर्घकालिक अध्ययन द्वारा यह देखा जा सकता है कि समय के साथ महिलाओं की प्रसन्नता और तनाव में किस प्रकार परिवर्तन होता है।
- ❖ डिजिटल कार्य, घर से काम करने की व्यवस्था तथा बदलती कार्य-संस्कृति के प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
- ❖ भविष्य के अध्ययनों में आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सामाजिक समर्थन जैसे अतिरिक्त मनोवैज्ञानिक कारकों को सम्मिलित किया जा सकता है।

5.9 निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य शिक्षित गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं की प्रसन्नता को पारिवारिक समर्थन, कार्य-जीवन संतुलन और तनाव के व्यापक संदर्भ में समझना है। महिला की प्रसन्नता केवल उसकी व्यक्तिगत उपलब्धियों या आर्थिक स्थिति पर निर्भर नहीं करती,

बल्कि उसके पारिवारिक संबंधों, जीवन-भूमिकाओं और मानसिक दबावों से भी जुड़ी हो सकती है।

पारिवारिक समर्थन महिला के लिए एक महत्वपूर्ण सामाजिक संसाधन के रूप में कार्य कर सकता है। परिवार से प्राप्त भावनात्मक सहयोग, सम्मान, प्रोत्साहन और व्यावहारिक सहायता महिला को विभिन्न जीवन-परिस्थितियों का सामना करने में सहायता कर सकती है। इससे उसके जीवन में सुरक्षा, जुड़ाव और संतुष्टि की भावना विकसित हो सकती है।

कार्य-जीवन संतुलन भी महिला प्रसन्नता का महत्वपूर्ण आयाम है। जब महिला अपनी विभिन्न जीवन-भूमिकाओं को संतुलित ढंग से निभा पाती है, तो उसे अपने पारिवारिक तथा व्यक्तिगत जीवन के प्रति अधिक संतुष्टि का अनुभव हो सकता है। इसके विपरीत भूमिकाओं के बीच लगातार संघर्ष समय और ऊर्जा पर दबाव डाल सकता है।

संदर्भ सूची

- डायनर, ई., ओइशी, एस. एवं लुकास, आर.ई. (2003)। व्यक्तित्व, संस्कृति और व्यक्तिपरक कल्याण। मनोविज्ञान की वार्षिक समीक्षा, 54, 403–425।
- राइफ, सी.डी. (1989)। प्रसन्नता ही सब कुछ है, या नहीं? मनोवैज्ञानिक कल्याण के अर्थ की खोज। व्यक्तित्व एवं सामाजिक मनोविज्ञान जर्नल, 57(6), 1069–1081।
- राइफ, सी.डी. एवं कीज़, सी.एल.एम. (1995)। मनोवैज्ञानिक कल्याण की संरचना की पुनर्समीक्षा। व्यक्तित्व एवं सामाजिक मनोविज्ञान जर्नल, 69(4), 719–727।
- सेलिगमैन, एम.ई.पी. (2011)। फ्लोरिशरु प्रसन्नता एवं कल्याण की एक नई दृष्टि। न्यूयॉर्क: फ्री प्रेस।
- ल्युबोमिस्की, एस. (2007)। प्रसन्नता की प्रक्रिया: वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इच्छित जीवन की प्राप्ति। न्यूयॉर्क: पेंगुइन प्रेस।
- फ्रेडरिकसन, बी.एल. (2001)। सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक भावनाओं की भूमिका। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, 56(3), 218–226।
- रयान, आर.एम. एवं डेसी, ई.एल. (2001)। प्रसन्नता एवं मानवीय क्षमताओं पर। मनोविज्ञान की वार्षिक समीक्षा, 52, 141–166।
- कीज़, सी.एल.एम. (2002)। मानसिक स्वास्थ्य की निरंतरतारु क्षीणता से समृद्धि तक। स्वास्थ्य एवं सामाजिक व्यवहार जर्नल, 43(2), 207–222।
- कोहेन, एस. एवं विल्स, टी.ए. (1985)। तनाव, सामाजिक समर्थन और बफरिंग परिकल्पना। मनोवैज्ञानिक बुलेटिन, 98(2), 310–357।
- करासेक, आर.ए. (1979)। कार्य की आवश्यकताएँ, कार्य-निर्णय स्वतंत्रता और मानसिक तनाव। प्रशासनिक विज्ञान त्रैमासिक, 24(2), 285–308।

- ग्रैंडली, ए.ए. एवं क्रॉपांजानो, आर. (1999)। कार्य और परिवार की भूमिकाओं का सकारात्मक प्रभाव। अकादमी ऑफ मैनेजमेंट रिव्यू, 24(2), 279–300।
- ग्रीनहाउस, जे.एच. एवं ब्यूटेल, एन.जे. (1985)। कार्य और परिवार की भूमिकाओं के बीच स्रोतों का संबंध। अकादमी ऑफ मैनेजमेंट रिव्यू, 10(1), 76–88।
- ग्रीनहाउस, जे.एच. एवं पॉवेल, जी.एन. (2006)। कार्य और परिवार का अंतर्संबंध एक नया दृष्टिकोण। अकादमी ऑफ मैनेजमेंट रिव्यू, 31(1), 72–92।
- क्लार्क, एस.सी. (2000)। कार्य और परिवार की सीमाएँ कार्य-परिवार संतुलन का नया सिद्धांत। मानव संबंध, 53(6), 747–770।
- एडवर्ड्स, जे.आर. एवं रोथबार्ड, एन.पी. (2000)। कार्य और परिवार की भूमिकाओं का मनोवैज्ञानिक एवं भौतिक संबंध। मानव संसाधन प्रबंधन समीक्षा, 10(2), 179–208।
- ग्रीनहाउस, जे.एच., कोलिन्स, के.एम. एवं शॉ, जे.डी. (2003)। कार्य-परिवार संतुलन की उन्नत समझ। व्यावसायिक व्यवहार जर्नल, 62(3), 510–531।
- क्लार्क, एस.सी. (2001)। कार्य-संस्कृति और कार्य-परिवार संघर्ष पर सामाजिक संदर्भ का प्रभाव। व्यावसायिक स्वास्थ्य मनोविज्ञान जर्नल, 6(1), 64–78।
- बार्नेट, आर.सी. एवं हाइड, जे.एस. (2001)। महिलाओं, पुरुषों, कार्य और परिवार के लिए दोहरी भूमिका की नई मनोविज्ञान। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, 56(10), 781–796।
- नोकेट, आर. एवं जेफरी, के.एम. (1998)। कार्य-परिवार संघर्ष, सामाजिक समर्थन और जीवन-संतुष्टि। सामाजिक मनोविज्ञान त्रैमासिक, 61(4), 285–298।
- ग्रीनहाउस, जे.एच. एवं बीयूटेल, एन.जे. (1985)। कार्य और परिवार की भूमिकाओं के बीच संघर्ष के स्रोत। अकादमी ऑफ मैनेजमेंट रिव्यू, 10(1), 76–88।
- आर्गाइल, एम. (2001)। प्रसन्नता का मनोविज्ञान। दूसरा संस्करण। लंदन: रुटलेज।