



घरेलू एवं कार्यरत महिलाओं में जीवन संतुष्टि, प्रसन्नता और मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन

Pratima Kumari Maurya

Research Scholar, Deptt. Of Psychology, K.S. Saket P.G. College Ayodhya, U.P. India

Dr. Sandeep kumar Verma

Assistant Professor, Deptt. Of Psychology, K.S. Saket P.G. College Ayodhya, U.P., India

सारांश

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य घरेलू एवं कार्यरत महिलाओं में जीवन संतुष्टि, प्रसन्नता और मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना है। समकालीन भारतीय समाज में महिलाओं की भूमिकाएँ तेजी से विस्तृत हुई हैं। एक ओर महिलाएँ शिक्षा, रोजगार, प्रशासन, सेवा, व्यवसाय और संगठित कार्यक्षेत्र में सक्रिय सहभागिता कर रही हैं, वहीं दूसरी ओर घरेलू प्रबंधन, बच्चों की देखभाल, वृद्धजन की सहायता तथा भावनात्मक देखरेख की प्रमुख जिम्मेदारियाँ भी प्रायः उन्हीं पर बनी रहती हैं। ऐसी स्थिति में रोजगार की उपस्थिति अथवा अनुपस्थिति महिला के मनोवैज्ञानिक अनुभव को प्रभावित कर सकती है, परंतु यह प्रभाव आय, सामाजिक समर्थन, परिवार की संरचना, भूमिका-संतुलन, कार्य की गुणवत्ता और व्यक्तिगत स्वायत्तता जैसे अनेक कारकों से जुड़ा होता है। प्रस्तुत शोध-पत्र में 120 विवाहित महिलाओं—60 कार्यरत और 60 घरेलू—के उदाहरणात्मक संतुलित नमूने पर आधारित तुलनात्मक रूपरेखा प्रस्तुत की गई है। जीवन संतुष्टि के लिए जीवन संतुष्टि मापनी, प्रसन्नता के लिए व्यक्तिपरक प्रसन्नता मापनी तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली-12 को उपयुक्त उपकरण माना गया है। उदाहरणात्मक परिणामों में कार्यरत महिलाओं का जीवन संतुष्टि एवं प्रसन्नता औसत से अधिक और मनोवैज्ञानिक तनाव अपेक्षाकृत कम पाया गया। फिर भी निष्कर्ष यह स्पष्ट करते हैं कि रोजगार अकेले मानसिक स्वास्थ्य का निर्धारक नहीं है बल्कि पारिवारिक सहयोग, आर्थिक स्वतंत्रता, घरेलू कार्य का न्यायसंगत वितरण, सामाजिक सहभागिता और कार्य-परिवार संतुलन महिलाओं के समग्र कल्याण के लिए अधिक निर्णायक हैं।

प्रमुख शब्द: घरेलू महिलाएँ, कार्यरत महिलाएँ, जीवन संतुष्टि, प्रसन्नता, मानसिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक कल्याण, कार्य-परिवार संतुलन।

1. प्रस्तावना

मानव जीवन की गुणवत्ता का मूल्यांकन केवल आर्थिक उपलब्धियों से नहीं किया जा सकता बल्कि व्यक्ति अपने जीवन को कितना अर्थपूर्ण, संतोषजनक और प्रसन्न अनुभव करता है तथा वह दैनिक तनाव, चुनौतियों और सामाजिक संबंधों का सामना किस प्रकार करता है, ये सभी उसके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण संकेतक हैं। महिलाओं के संदर्भ में यह विषय विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि उन्हें पारिवारिक, सामाजिक



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com **ISSN: 2250-3552**

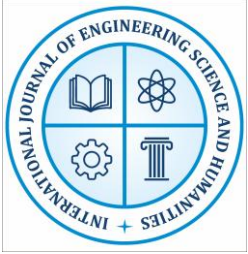
और व्यावसायिक भूमिकाओं के बीच लगातार समायोजन करना पड़ता है। बदलते सामाजिक परिवेश ने महिलाओं को शिक्षा, रोजगार और आर्थिक निर्णयों में अधिक अवसर दिए हैं, किंतु घरेलू दायित्वों में समान अनुपात में कमी हर परिस्थिति में नहीं आई है। परिणामस्वरूप कार्यरत महिलाओं को एक साथ कई भूमिकाएँ निभानी पड़ सकती हैं, जबकि घरेलू महिलाओं को व्यापक अवैतनिक श्रम के बावजूद आर्थिक निर्भरता, सामाजिक पहचान की कमी या सीमित बाहरी सहभागिता का अनुभव हो सकता है।

जीवन संतुष्टि व्यक्ति द्वारा अपने जीवन की समग्र परिस्थितियों का संज्ञानात्मक मूल्यांकन है। डीनर, एमन्स, लार्सन और ग्रिफिन (1985) ने जीवन संतुष्टि को व्यक्तिपरक कल्याण का महत्वपूर्ण घटक मानते हुए जीवन संतुष्टि मापनी विकसित की। व्यक्ति अपनी अपेक्षाओं, उपलब्धियों, संबंधों, आर्थिक स्थिति, स्वास्थ्य तथा जीवन-लक्ष्यों की तुलना करते हुए अपने जीवन के प्रति संतोष का निर्णय करता है। यही कारण है कि समान आय या समान पारिवारिक स्थिति वाली दो महिलाओं का जीवन संतुष्टि स्तर अलग हो सकता है। डीनर, सूह, लुकास और स्मिथ (1999) ने व्यक्तिपरक कल्याण को जीवन संतुष्टि, सकारात्मक भावनाओं और नकारात्मक भावनाओं के संयुक्त परिप्रेक्ष्य में समझने पर बल दिया।

प्रसन्नता जीवन की सकारात्मक अनुभूति से संबंधित है, किंतु यह क्षणिक आनंद से अधिक व्यापक अवधारणा है। ल्युबोमिस्की और लेपर (1999) के अनुसार व्यक्तिपरक प्रसन्नता व्यक्ति की उस समग्र अनुभूति को दर्शाती है जिसमें वह स्वयं को सामान्यतः प्रसन्न अथवा अप्रसन्न व्यक्ति के रूप में देखता है। प्रसन्नता पर सामाजिक संबंध, उद्देश्य-बोध, आत्मसम्मान, उपलब्धि, आर्थिक सुरक्षा, शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक समर्थन का प्रभाव पड़ता है। इसलिए किसी महिला की रोजगार स्थिति प्रसन्नता से जुड़ी हो सकती है, परंतु उस रोजगार की प्रकृति और उसके पारिवारिक वातावरण को समझे बिना केवल नौकरी के आधार पर निष्कर्ष निकालना उचित नहीं होगा।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक स्थिरता, तनाव से निपटने की क्षमता, सामाजिक कार्यशीलता और दैनिक जीवन में प्रभावी भागीदारी से जुड़ा व्यापक आयाम है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (2022) मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्ति और समुदाय की समग्र कार्यक्षमता का आवश्यक भाग मानता है। मानसिक स्वास्थ्य की चर्चा केवल मानसिक रोग की अनुपस्थिति के रूप में नहीं की जानी चाहिए, बल्कि सकारात्मक कार्यशीलता, आत्म-स्वीकृति, उद्देश्य-बोध, संबंधों की गुणवत्ता और प्रतिकूल परिस्थितियों से उबरने की क्षमता के रूप में भी की जानी चाहिए। राइफ (1989) ने मनोवैज्ञानिक कल्याण के अंतर्गत आत्म-स्वीकृति, सकारात्मक संबंध, स्वायत्तता, पर्यावरणीय नियंत्रण, जीवन का उद्देश्य और व्यक्तिगत विकास जैसे आयामों की महत्ता बताई।

भारतीय संदर्भ में घरेलू श्रम का लैंगिक वितरण महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य से निकटता से जुड़ा है। राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (2020) के समय उपयोग सर्वेक्षण ने यह संकेत दिया कि महिलाओं द्वारा अवैतनिक घरेलू और देखभाल कार्य में पुरुषों की तुलना में अधिक समय लगाया जाता है। इसका अर्थ यह है कि घरेलू महिला को 'काम न करने वाली' महिला कहना तथ्यात्मक रूप से उचित नहीं है। घरेलू कार्य आर्थिक बाजार में वेतन के रूप में दर्ज नहीं होता, परंतु परिवार और समाज की कार्यशीलता के लिए उसका योगदान अत्यंत



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

महत्वपूर्ण है। दूसरी ओर कार्यरत महिला को वेतनभोगी कार्य के साथ घरेलू जिम्मेदारियों का भार भी उठाना पड़ सकता है। इसी दोहरी भूमिका के कारण रोजगार लाभ और तनाव दोनों का स्रोत बन सकता है।

2. समस्या का कथन और अध्ययन की आवश्यकता

महिलाओं के जीवन संतुष्टि, प्रसन्नता और मानसिक स्वास्थ्य पर उपलब्ध अध्ययनों में एक समान निष्कर्ष नहीं मिलते। कुछ अध्ययनों में कार्यरत महिलाओं का मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया है, जबकि अन्य अध्ययनों में दोनों समूहों के बीच अंतर नगण्य रहा है। मंकानी और येनागी (2012) ने कार्यरत और गैर-कार्यरत महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना में रोजगार, पारिवारिक परिस्थितियों और जनसांख्यिकीय कारकों की भूमिका पर ध्यान दिया। अर्शाद, गुल और महमूद (2015) ने जीवन संतुष्टि की तुलना करते हुए यह बताया कि कार्यरत महिलाओं में आर्थिक स्वतंत्रता और सामाजिक सहभागिता संतुष्टि से जुड़ सकती है। इसके विपरीत कुछ अध्ययनों में रोजगार स्थिति की अपेक्षा सामाजिक समर्थन और पारिवारिक वातावरण अधिक महत्वपूर्ण पाए गए।

सिन्हा (2017) ने कार्यरत महिलाओं की बहु-भूमिकाओं और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर विचार करते हुए सामाजिक समर्थन को एक सुरक्षात्मक कारक बताया। यदि परिवार घरेलू उत्तरदायित्वों का उचित विभाजन करता है और कार्यस्थल लचीला तथा सहायक है, तो रोजगार आत्मसम्मान और उपलब्धि-बोध को बढ़ा सकता है। इसके विपरीत यदि महिला से रोजगार के साथ घरेलू भूमिकाएँ बिना किसी सहयोग के निभाने की अपेक्षा की जाती है, तो भूमिका-अतिभार, थकान और कार्य-परिवार संघर्ष बढ़ सकते हैं।

घरेलू महिलाओं की स्थिति भी समान रूप से जटिल है। परिवार के साथ अधिक समय, बच्चों की देखभाल में सहभागिता और घरेलू जीवन पर नियंत्रण कुछ महिलाओं के लिए संतुष्टि का स्रोत हो सकते हैं। किंतु आर्थिक निर्भरता, व्यक्तिगत निर्णयों में सीमित स्वायत्तता, सामाजिक संपर्क की कमी, नियमित मान्यता का अभाव और अवैतनिक कार्य की निरंतरता मानसिक तनाव को बढ़ा सकती है। इसलिए तुलनात्मक अध्ययन में किसी एक समूह को स्वाभाविक रूप से बेहतर मानना वैज्ञानिक दृष्टि से उचित नहीं है। वर्तमान अध्ययन की आवश्यकता इसी कारण है कि तीन प्रमुख मनोवैज्ञानिक आयाम—जीवन संतुष्टि, प्रसन्नता और मानसिक स्वास्थ्य—को एक साथ देखा जाए और उनके संभावित सामाजिक-मानसिक कारणों पर विचार किया जाए।

3. अध्ययन के उद्देश्य

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य हैं: घरेलू एवं कार्यरत महिलाओं के जीवन संतुष्टि स्तर की तुलना करना; दोनों समूहों के प्रसन्नता स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना; घरेलू और कार्यरत महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य अथवा मनोवैज्ञानिक तनाव में अंतर का अध्ययन करना; तथा यह समझना कि आर्थिक स्वतंत्रता, सामाजिक समर्थन, पारिवारिक सहयोग, घरेलू श्रम और भूमिका-संतुलन इन परिणामों की व्याख्या में किस प्रकार सहायक हो सकते हैं।



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

4. परिकल्पनाएँ

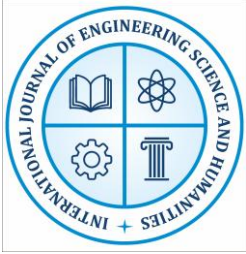
अध्ययन के लिए तीन मुख्य परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई हैं। पहली, घरेलू और कार्यरत महिलाओं के जीवन संतुष्टि स्तर में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर होगा। दूसरी, दोनों समूहों के प्रसन्नता स्तर में सार्थक अंतर होगा। तीसरी, घरेलू और कार्यरत महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य अथवा मनोवैज्ञानिक तनाव के स्तर में सार्थक अंतर होगा। दिशा-संबंधी अपेक्षा यह है कि अनुकूल कार्य और पारिवारिक परिस्थितियों में कार्यरत महिलाओं को आर्थिक स्वतंत्रता, सामाजिक संपर्क और उपलब्धि-बोध के कारण कुछ मनोवैज्ञानिक लाभ प्राप्त हो सकते हैं।

5. अनुसंधान विधि

प्रस्तुत अध्ययन के लिए वर्णनात्मक और तुलनात्मक अनुसंधान अभिकल्प उपयुक्त है। इसमें स्वतंत्र चर महिला की प्रमुख रोजगार स्थिति है, जिसे दो श्रेणियों—कार्यरत महिला और घरेलू महिला—में विभाजित किया गया है। आश्रित चर जीवन संतुष्टि, प्रसन्नता और मानसिक स्वास्थ्य हैं। मॉडल प्रस्तुति के लिए 120 विवाहित महिलाओं का संतुलित उदाहरणात्मक नमूना लिया गया है, जिसमें 60 कार्यरत तथा 60 घरेलू महिलाएँ शामिल हैं। उनकी कल्पित आयु सीमा 25 से 50 वर्ष रखी गई है। वास्तविक क्षेत्र अध्ययन में उद्देश्यपूर्ण अथवा स्तरीकृत नमूना पद्धति अपनाकर शिक्षा, आय, आयु, बच्चों की संख्या और परिवार के प्रकार जैसे कारकों को दोनों समूहों में यथासंभव संतुलित करना आवश्यक होगा।

जीवन संतुष्टि के मापन के लिए डीनर आदि (1985) की जीवन संतुष्टि मापनी उपयुक्त है। यह पाँच मर्दों वाली संक्षिप्त मापनी है जिसमें व्यक्ति अपने जीवन के समग्र मूल्यांकन से संबंधित कथनों पर प्रतिक्रिया देता है। प्रसन्नता के लिए ल्युबोमिस्की और लेपर (1999) की व्यक्तिपरक प्रसन्नता मापनी का उपयोग किया जा सकता है। यह चार मर्दों की मापनी है, जिसमें उच्च औसत स्कोर अधिक व्यक्तिपरक प्रसन्नता का संकेत देता है। मानसिक स्वास्थ्य/मनोवैज्ञानिक तनाव के लिए गोल्डबर्ग और विलियम्स (1988) की सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली-12 उपयुक्त स्क्रीनिंग उपकरण है। इसके बाइनरी स्कोरिंग रूप में अधिक स्कोर अधिक मनोवैज्ञानिक तनाव का संकेत देता है; इसलिए कम स्कोर अपेक्षाकृत बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाता है।

डेटा संग्रह से पूर्व प्रतिभागियों की सूचित सहमति लेना, गोपनीयता सुनिश्चित करना और यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि सहभागिता स्वैच्छिक है। प्रश्नावली को शांत वातावरण में भरवाया जाना चाहिए तथा प्रतिभागियों को किसी भी प्रश्न को छोड़ने अथवा अध्ययन से हटने का अधिकार होना चाहिए। विश्लेषण के लिए औसत, मानक विचलन, स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण और कोहेन का डी प्रभाव आकार उपयोगी होंगे। 0.05 से कम पी-मूल्य को सांख्यिकीय रूप से सार्थक माना जा सकता है। नीचे दिए गए सभी संख्यात्मक परिणाम केवल उदाहरणात्मक हैं और इन्हें वास्तविक सर्वेक्षण निष्कर्ष के रूप में प्रस्तुत नहीं किया जाना चाहिए।



International Journal of Engineering, Science and Humanities

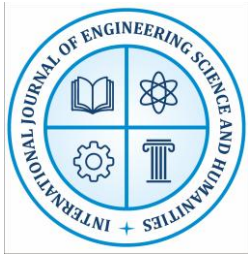
An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

6. परिणाम एवं विश्लेषण

उदाहरणात्मक डेटा के आधार पर दोनों समूहों में तीनों मनोवैज्ञानिक आयामों की तुलना की गई। कार्यरत महिलाओं का जीवन संतुष्टि औसत 25.80 और घरेलू महिलाओं का 23.40 है। इस अंतर के लिए टी-मूल्य 2.50 और पी-मूल्य .014 है, जो 0.05 स्तर पर सार्थक अंतर का संकेत देता है। कोहेन का डी 0.46 है, जो छोटे से मध्यम प्रभाव आकार को दर्शाता है। प्रसन्नता के लिए कार्यरत महिलाओं का औसत 5.15 और घरेलू महिलाओं का 4.72 है। टी-मूल्य 2.44 तथा पी-मूल्य .016 है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली-12 में कार्यरत महिलाओं का तनाव औसत 3.20 और घरेलू महिलाओं का 4.40 है। चूंकि इस मापनी में अधिक स्कोर अधिक मनोवैज्ञानिक तनाव को दर्शाता है, इसलिए कार्यरत समूह का कम स्कोर अपेक्षाकृत बेहतर मानसिक स्वास्थ्य की ओर संकेत करता है। इस अंतर का टी-मूल्य -2.30 और पी-मूल्य .023 है।

तालिका 1. कार्यरत एवं घरेलू महिलाओं के उदाहरणात्मक मनोवैज्ञानिक स्कोर की तुलना

म नो वै ज्ञा नि क चर	का र्य र त म हि ला एँ M ± S D	घरे लू म हि ला एँ M ± SD	t- मू ल्य	p- मू ल्य	को हेन d
जी वन संतु ष्टि	25 .8 0 ± 5. 10	23. 40 ± 5.4 0	2.5 0	.01 4	0.4 6
प्रस न्नता	5. 15 ± 0. 92	4.7 2 ± 1.0 1	2.4 4	.01 6	0.4 5



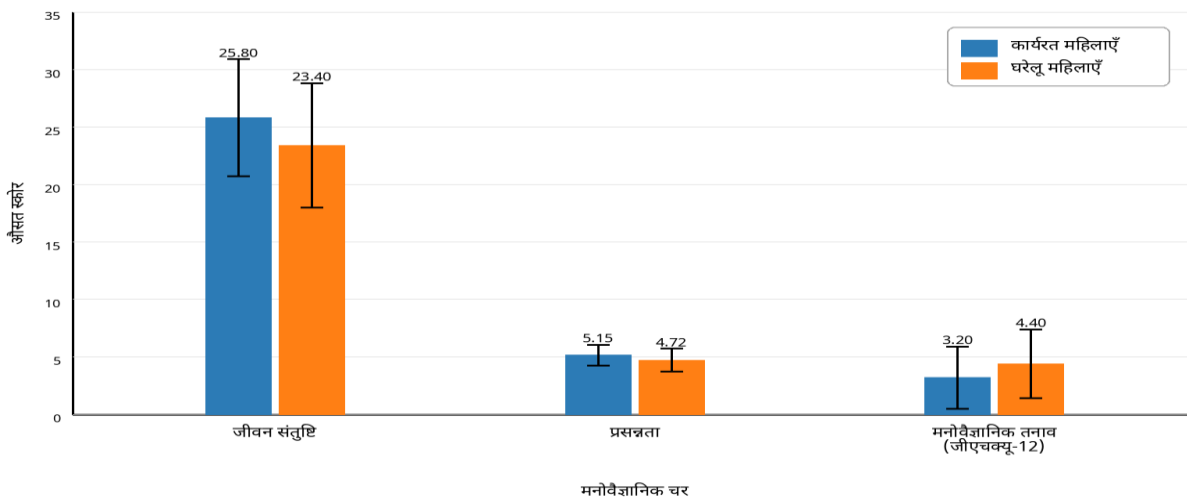
International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

मनो वैज्ञा नि क तनाव (जी एच क्यू- 12)	3. 20 ± 2. 70	4.4 0 ± 3.0 0	- 2.3 0	.02 3	- 0.4 2
---	---------------------------	---------------------------	---------------	----------	---------------

नोट: जीएचक्यू-12 में कम स्कोर कम मनोवैज्ञानिक तनाव और अपेक्षाकृत बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाता है। सभी संख्यात्मक परिणाम उदाहरणात्मक हैं।

कार्यरत एवं घरेलू महिलाओं के उदाहरणात्मक मनोवैज्ञानिक स्कोर की तुलना



नोट: बार के ऊपर दिए गए मान औसत स्कोर को दर्शाते हैं। काली रेखाएँ मानक विचलन को दर्शाती हैं। जीएचक्यू-12 में कम स्कोर बेहतर मानसिक स्वास्थ्य का सूचक है।

चित्र 1. कार्यरत एवं घरेलू महिलाओं के मानकीकृत अनुकूल मनोवैज्ञानिक स्कोर



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

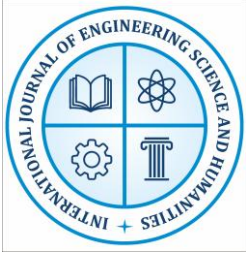
नोट: जीवन संतुष्टि और प्रसन्नता को उनके अधिकतम संभावित स्कोर के प्रतिशत में बदला गया है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए जीएचक्यू-12 तनाव स्कोर को उलटकर अनुकूल प्रतिशत दर्शाया गया है।

7. चर्चा

उदाहरणात्मक परिणाम यह संकेत देते हैं कि कार्यरत महिलाओं में जीवन संतुष्टि और प्रसन्नता का औसत अधिक हो सकता है। रोजगार महिला को आय, आर्थिक स्वायत्तता, सामाजिक पहचान, व्यक्तिगत उपलब्धि और व्यापक सामाजिक नेटवर्क प्रदान कर सकता है। जब महिला अपनी आय और निर्णय क्षमता के माध्यम से परिवार में सक्रिय भूमिका निभाती है, तो उसके आत्मसम्मान और नियंत्रण-बोध में वृद्धि हो सकती है। अर्शद आदि (2015) ने भी कार्यरत और गैर-कार्यरत महिलाओं की जीवन संतुष्टि की तुलना करते हुए रोजगार तथा सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों की भूमिका पर बल दिया। इसी प्रकार मच्छी और ठाकोर (2024) ने महिलाओं की जीवन संतुष्टि में रोजगार स्थिति से जुड़े अंतर पर चर्चा की।

हालाँकि कार्यरत महिलाओं में अपेक्षाकृत बेहतर औसत को रोजगार का सार्वभौमिक लाभ नहीं माना जा सकता। यदि नौकरी अत्यधिक तनावपूर्ण, असुरक्षित, कम वेतन वाली या भेदभावपूर्ण हो, तो वह मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है। कार्यस्थल से लौटने के बाद घरेलू कार्य, बच्चों की पढ़ाई, भोजन, देखभाल और पारिवारिक जिम्मेदारियाँ पूरी तरह उसी महिला पर हों, तो दोहरी भूमिका का दबाव बढ़ जाता है। सिन्हा (2017) ने बहु-भूमिकाओं के संदर्भ में सामाजिक सहयोग की महत्ता स्पष्ट की। पति और परिवार का सहयोग कार्यरत महिला के लिए केवल सुविधा नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण संसाधन है। घरेलू महिलाओं के अपेक्षाकृत कम जीवन संतुष्टि या अधिक तनाव की संभावित व्याख्या आर्थिक निर्भरता, सामाजिक संपर्क की कमी या अवैतनिक श्रम की कम सामाजिक मान्यता से जुड़ी हो सकती है। राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (2020) के समय उपयोग सर्वेक्षण से यह स्पष्ट हुआ कि महिलाओं का समय घरेलू और देखभाल संबंधी अवैतनिक गतिविधियों में बड़े पैमाने पर व्यतीत होता है। इस श्रम की आर्थिक कीमत सीधे दिखाई नहीं देती, लेकिन यह परिवार के दैनिक संचालन का आधार है। यदि इसके बावजूद महिला को निर्णयों में बराबरी, विश्राम, व्यक्तिगत समय और सामाजिक पहचान नहीं मिलती, तो मनोवैज्ञानिक संतुष्टि प्रभावित हो सकती है।

फिर भी घरेलू महिला का अनुभव स्वाभाविक रूप से नकारात्मक नहीं होता। यदि घरेलू भूमिका उसकी पसंद के अनुरूप है, परिवार में सम्मान और निर्णयात्मक भागीदारी मिलती है, आर्थिक सुरक्षा पर्याप्त है और पारिवारिक संबंध सशक्त हैं, तो उसका जीवन संतुष्टि स्तर बहुत उच्च हो सकता है। इसी प्रकार कुछ कार्यरत महिलाएँ आर्थिक रूप से स्वतंत्र होते हुए भी उच्च तनाव, कार्यस्थल उत्पीड़न, लंबी यात्रा, नौकरी की असुरक्षा और पारिवारिक असहयोग के कारण कम मानसिक स्वास्थ्य का अनुभव कर सकती हैं। इसलिए रोजगार स्थिति को कारण के बजाय व्यापक जीवन-परिस्थिति के एक संकेतक के रूप में देखना अधिक वैज्ञानिक है।



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

प्रसन्नता के संदर्भ में ल्युबोमिस्की और लेपर (1999) का दृष्टिकोण उपयोगी है क्योंकि यह व्यक्ति की स्वयं की समग्र प्रसन्नता अनुभूति पर बल देता है। दो महिलाओं की वस्तुनिष्ठ परिस्थितियाँ समान होने पर भी उनकी प्रसन्नता भिन्न हो सकती है, क्योंकि अपेक्षाएँ, सामाजिक तुलना, संबंधों की गुणवत्ता और व्यक्तित्व अलग होते हैं। डीनर आदि (1999) के व्यक्तिपरक कल्याण मॉडल के अनुसार सकारात्मक भावनाएँ, नकारात्मक भावनाएँ और जीवन संतुष्टि संबंधित लेकिन पृथक घटक हैं। इसलिए जीवन संतुष्टि और प्रसन्नता को एक ही चर मानने की बजाय अलग-अलग मापना वर्तमान अध्ययन की विशेषता है।

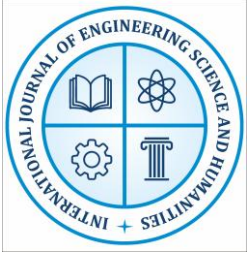
मानसिक स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि के बीच संबंध भी महत्वपूर्ण है। लोम्बार्डो आदि (2018) ने बड़े जनसंख्या-आधारित अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि के बीच मजबूत संबंध दर्शाया। मानसिक तनाव अधिक होने पर व्यक्ति अपने जीवन, संबंधों और उपलब्धियों का मूल्यांकन अधिक नकारात्मक रूप से कर सकता है। इसके विपरीत सहायक सामाजिक वातावरण, उद्देश्य-बोध और भावनात्मक स्थिरता जीवन संतुष्टि को बढ़ा सकते हैं। कीज़ (2002) ने मानसिक स्वास्थ्य को केवल मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि सकारात्मक सामाजिक और भावनात्मक कार्यशीलता की निरंतरता के रूप में समझने पर बल दिया।

भारतीय महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए परिवार, कार्यस्थल और नीति स्तर पर संयुक्त प्रयास आवश्यक हैं। परिवार में घरेलू कार्य और देखभाल की जिम्मेदारियाँ न्यायसंगत रूप से बाँटी जानी चाहिए। कार्यस्थलों पर लचीले कार्य घंटे, मातृत्व सहयोग, सुरक्षित वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य परामर्श जैसी सुविधाएँ उपयोगी हो सकती हैं। घरेलू महिलाओं के लिए कौशल विकास, सामुदायिक समूह, स्व-सहायता समूह, वित्तीय साक्षरता और सामाजिक सहभागिता के अवसर आत्मविश्वास और स्वायत्तता को मजबूत कर सकते हैं। इस प्रकार महिलाओं के कल्याण की दिशा रोजगार और घरेलू भूमिका के बीच श्रेष्ठता तय करने में नहीं, बल्कि दोनों भूमिकाओं में सम्मान, विकल्प, सहयोग और संतुलन सुनिश्चित करने में है।

8. निष्कर्ष

प्रस्तुत तुलनात्मक अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि घरेलू एवं कार्यरत महिलाओं में जीवन संतुष्टि, प्रसन्नता और मानसिक स्वास्थ्य के स्तरों में अंतर संभव है। उदाहरणात्मक डेटा में कार्यरत महिलाओं ने जीवन संतुष्टि और प्रसन्नता में उच्च औसत तथा सामान्य स्वास्थ्य प्रभावली पर कम मनोवैज्ञानिक तनाव प्रदर्शित किया। इन परिणामों की संभावित व्याख्या आर्थिक स्वतंत्रता, व्यापक सामाजिक संपर्क, उपलब्धि-बोध और व्यक्तिगत पहचान से की जा सकती है। फिर भी रोजगार को अपने-आप बेहतर मानसिक स्वास्थ्य का कारण नहीं माना जाना चाहिए, क्योंकि कार्य की गुणवत्ता, दोहरी जिम्मेदारी और पारिवारिक सहयोग महत्वपूर्ण मध्यस्थ कारक हैं।

घरेलू महिलाओं के संदर्भ में अवैतनिक घरेलू श्रम की सामाजिक और आर्थिक महत्ता को स्वीकार करना आवश्यक है। परिवार में सम्मान, निर्णयों में भागीदारी, आर्थिक सुरक्षा, व्यक्तिगत समय और सामाजिक संपर्क घरेलू महिलाओं की जीवन संतुष्टि और मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। अतः महिलाओं के कल्याण के लिए ऐसी नीतियों और सामाजिक व्यवस्थाओं की आवश्यकता है जो कार्यरत



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250-3552

और घरेलू दोनों प्रकार की महिलाओं को समान सम्मान, विकल्प, सामाजिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य संसाधन उपलब्ध कराएँ।

9. सुझाव

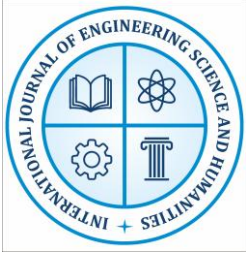
महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए पारिवारिक स्तर पर घरेलू उत्तरदायित्वों का समान वितरण प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। कार्यरत महिलाओं के लिए लचीली कार्य व्यवस्था, सुरक्षित परिवहन, बाल-देखभाल सुविधाएँ और तनाव प्रबंधन कार्यक्रम उपयोगी होंगे। घरेलू महिलाओं के लिए कौशल विकास, वित्तीय साक्षरता, सामुदायिक सहभागिता और आय-सृजन के वैकल्पिक अवसर उपलब्ध कराए जा सकते हैं। परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ तथा कलंक-मुक्त बनाना आवश्यक है। भविष्य के अध्ययनों में ग्रामीण और शहरी महिलाओं, विभिन्न आयु समूहों, संयुक्त और एकल परिवारों, रोजगार के प्रकार, आय स्तर और बच्चों की संख्या को पृथक चर के रूप में शामिल किया जाना चाहिए। अनुदैर्ध्य अध्ययन यह समझने में सहायता कर सकते हैं कि समय के साथ रोजगार, मातृत्व, नौकरी परिवर्तन या पारिवारिक भूमिका में परिवर्तन महिलाओं के मनोवैज्ञानिक कल्याण को किस प्रकार प्रभावित करते हैं।

10. अध्ययन की सीमाएँ

इस शोध-पत्र में प्रस्तुत संख्यात्मक डेटा उदाहरणात्मक है; इसलिए इसे वास्तविक जनसंख्या निष्कर्ष के रूप में सामान्यीकृत नहीं किया जा सकता। वास्तविक अध्ययन में मान्य नमूना चयन, नैतिक स्वीकृति, प्रत्यक्ष डेटा संग्रह और उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षण आवश्यक होंगे। स्व-रिपोर्ट मापनियों में सामाजिक वांछनीयता और प्रतिक्रिया पक्षपात की संभावना रहती है। इसके अतिरिक्त रोजगार स्थिति के भीतर भी पूर्णकालिक, अंशकालिक, स्वरोजगार और असंगठित क्षेत्र की महिलाओं के अनुभव अलग हो सकते हैं। अतः भविष्य के शोध में इन उपसमूहों का अलग विश्लेषण किया जाना चाहिए।

संदर्भ सूची

1. डीनर, ई., एमन्स, आर. ए., लार्सन, आर. जे., एवं ग्रिफिन, एस. (1985). जीवन संतुष्टि मापनी। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी असेसमेंट, 49(1), 71-75।
2. डीनर, ई., सूह, ई. एम., लुकास, आर. ई., एवं स्मिथ, एच. एल. (1999). व्यक्तिपरक कल्याण: तीन दशकों की प्रगति। साइकोलॉजिकल बुलेटिन, 125(2), 276-302।
3. ल्युबोमिस्की, एस., एवं लेपर, एच. एस. (1999). व्यक्तिपरक प्रसन्नता का मापन: प्रारंभिक विश्वसनीयता एवं संरचना वैधता। सोशल इंडिकेटर्स रिसर्च, 46, 137-155।
4. गोल्डबर्ग, डी. पी., एवं विलियम्स, पी. (1988). सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली के उपयोग की मार्गदर्शिका। एनएफईआर-नेल्सन।
5. राइफ, सी. डी. (1989). क्या प्रसन्नता ही सब कुछ है? मनोवैज्ञानिक कल्याण के अर्थ की खोज। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, 57(6), 1069-1081।



International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal
Impact Factor 8.3 www.ijesh.com **ISSN: 2250-3552**

6. पावोट, डब्ल्यू., एवं डीनर, ई. (1993). जीवन संतुष्टि मापनी की समीक्षा। साइकोलॉजिकल असेसमेंट, 5(2), 164–172।
7. कीज़, सी. एल. एम. (2002). मानसिक स्वास्थ्य निरंतरता: जीवन में उत्कर्ष से अवसाद तक। जर्नल ऑफ हेल्थ एंड सोशल बिहेवियर, 43(2), 207–222।
8. सिन्हा, एस. (2017). कार्यरत महिलाओं की बहु-भूमिकाएँ और मनोवैज्ञानिक कल्याण। इंडस्ट्रियल साइकियाट्री जर्नल, 26(2), 171–177।
9. मंकानी, आर. वी., एवं येनागी, जी. वी. (2012). कार्यरत और गैर-कार्यरत महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन। कर्नाटक जर्नल ऑफ एग्रीकल्चरल साइंसेज, 25(4), 510–513।
10. अर्शद, एम., गुल, एस., एवं महमूद, के. (2015). कार्यरत और गैर-कार्यरत महिलाओं में जीवन संतुष्टि। यूरोपियन जर्नल ऑफ रिसर्च इन सोशल साइंसेज, 3(1), 121–127।
11. लोम्बार्डो, पी., जोन्स, डब्ल्यू., वांग, एल., शेन, एक्स., एवं गोल्डनर, ई. एम. (2018). मानसिक स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि के बीच मूलभूत संबंध: कनाडाई राष्ट्रीय सर्वेक्षण के परिणाम। बीएमसी पब्लिक हेल्थ, 18, 342।
12. एग्रेस, एम., एवं अखिला, पी. जे. (2023). मानसिक स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि: कार्यरत एवं गैर-कार्यरत महिलाओं का तुलनात्मक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 11(2)।
13. मच्छी, वाई. वी., एवं ठाकोर, आई. डी. (2024). कार्यरत एवं गैर-कार्यरत महिलाओं में जीवन संतुष्टि। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 12(1), 1676–1682।
14. राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय। (2020). भारत में समय उपयोग-2019। सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय, भारत सरकार।
15. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022). विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन। विश्व स्वास्थ्य संगठन।