

प्रस्तावना

व्यक्ति के जीवन में अनेक प्रकार की ऐसी परिस्थितियां आती है जिसमें व्यक्ति कठिनाईयों का अनुभव करता है तथा अपनी इच्छाओं, आवश्यकताओं व अभिलाषाओं की पूर्ति वह तत्काल नहीं कर पाता है और न ही वह संतुष्ट हो पाता है। समायोजन दो शब्दों से मिलकर बना है सम + आयोजन। सम का अर्थ है भली-भांति अच्छी तरह या समान रूप से और आयोजन का अर्थ है व्यवस्था। अर्थात् अच्छी तरह व्यवस्था करना या रखना। अतः समायोजन का अर्थ हुआ सुव्यवस्था या अच्छे ढंग से परिस्थितियों को अनुकूल बनाने की प्रक्रिया। जिसमें व्यक्ति की आवश्यकताएं पूरी हो जाए और मानसिक द्वन्द न उत्पन्न हो सके।

समायोजन से अभिप्राय है, परिस्थितियों के अनुसार अपने आपको बदलना, जिससे परिवेश में बिना टकराव के जीवन यापन किया जा सके। समायोजन एक बेहद व्यापक शब्द है। जिसमें केवल भौतिक विशेषताओं की बात नहीं की जाती, बल्कि यह तो एक आंतरिक विशिष्टता है जो व्यक्ति के रहन-सहन, चाल-चलन, दूसरों से अंतःक्रिया आदि को बेहद सूक्ष्मता से प्रभावित करता है। व्यक्तियों को घर में ही नहीं परिवार में, आस पड़ोस में, बाजार में, अस्पताल में भी परिस्थितियों के अनुसार समायोजन करना पड़ता है। मनुष्य को अपने जीवन में विभिन्न प्रकार के समायोजन करने होते हैं। जहाँ विभिन्न भौगोलिक स्थितियों के लोग है। ऐसे हालात में उस स्थान पर रहने वाले लोगों को परस्पर समायोजन करना होता है। महानगरों में इस तरह की स्थितियां आमतौर पर देखने को मिलती है।

Gates & Other Scholars (2015), “समायोजन शब्द के दो अर्थ हैं एक अर्थ में निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति स्वयं और पर्यावरण के बीच अधिक सामंजस्यपूर्ण संबंध रखने के लिए व्यवहार में परिवर्तन कर देता है। दूसरे अर्थ में समायोजन एक संतुलित दशा है जहां पहुंचने पर हम उस व्यक्ति को समायोजित करते है।” **Borinda & Laigphil (2015)**, “समायोजन वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति की पूर्ति को प्रभावित करने वाली परिस्थितियों में संतुलन रखना पड़ता है।”

परिवार एक सार्वभौमिक संस्था है। यह एक प्राथमिक समूह या इसे बच्चों के लिए प्राथमिक शिक्षा संस्था भी कहते हैं। परिवार एक ऐसी संस्था है जो किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका

निभाती है। इसलिए परिवार में व्यक्ति की अहमियत से ही उस व्यक्ति की सामाजिक स्थिति का पता लगाया जा सकता है। परिवार में व्यक्ति मिल-जुल कर रहते हैं। परिवार का स्वरूप छोटा भी हो सकता है और बड़ा भी। परिवार के आकार या स्वरूप चाहे जैसा भी हो लेकिन निश्चित रूप से यह एक ऐसी सामाजिक संस्था है जिसके अंतर्गत स्त्री-पुरुष का सामाजिक मान्यता प्राप्त यौन संबंध कायम होता है। परिवार समाज को प्रभावित करता है और परिवार में होने वाले परिवर्तनों का समाज पर प्रभाव पड़ता है। परिवार में जिम्मेदारी किसी एक पर नहीं होती है। परिवार के सभी सदस्य एक-दूसरे की जिम्मेदारियों को महसूस कर एक-दूसरे के काम में हाथ बटाते हैं।

Burgess & lock (2009) के अनुसार परिवार “ऐसे व्यक्तियों का समूह कहा जा सकता है जो विवाह, रक्त अथवा गोद लेने के संबंध के द्वारा संगठित है, जिसमें पति-पत्नी, माता-पिता, पुत्र-पुत्री और भाई-बहन एक साथ रहते हैं अथवा अपने-अपने सामाजिक कार्यों के रूप में एक-दूसरे पर प्रभाव डालते हैं तथा संस्कृति को बनाते हैं साथ-ही-साथ उसकी रक्षा करते हैं”।

Mackiver & Page (2009) “परिवार एक ऐसा समूह है जो निश्चित व स्थायी यौन-संबंधों पर आधारित होता है तथा इतना छोटा व शक्तिशाली होता है कि संतान के जन्म और पालन-पोषण की व्यवस्था तथा सामर्थ्य रखती है।” **Botomar (1920)**, “भूतकाल में यह एक संगठित समूह के समान था जिसमें सामान्य संपत्ति तथा रक्षक देवता की आम तौर पर पूजा एवं परिवार के प्रमुख द्वारा शक्ति का प्रयोग होता था।”

यह परिवार इकाई दिन-प्रतिदिन के तनाव को कम करता है और घर को एक शांतिपूर्ण बनाता है जहाँ पर प्रत्येक सदस्य आराम तथा जीवंतता का अनुभव करता है और परिवार में उत्पन्न होने वाली कठिनाइयों को दूर करने हेतु प्रत्येक सदस्यों में आवश्यक कौशल को विकसित करने का प्रयास करता है जो कि पारिवारिक तनाव को दूर करने में प्रभावकारी होता है (**Selye, 1956**)

नई पीढ़ी के लोग दोनों प्रकार के पारिवारिक (संयुक्त/एकल) व्यवस्था, शक्तियों और कमजोरियों के बारे में जानकारी रखते हैं। एकल परिवार में पति-पत्नी और बच्चे होते हैं। यह परिस्थिति एक अलग तरह की संरचना, आकार और गतिविधि प्रदान करती है। जब पति और पत्नी दोनों ही कामकाजी होते हैं तब बच्चों का पालन-पोषण चुनौतीपूर्ण हो जाता है। जबकि भोपाल (म.प्र.) की अधिकतर महिलाएं एकल परिवार को अधिक पसंद

करती हैं, क्योंकि संयुक्त परिवार में ज्यादा लोग होते हैं तथा जिम्मेवारी भी अधिक होती है। इसलिए वर्तमान युग में महिलाएं एकल परिवार को ज्यादा महत्व देती हैं **(Kanchan Sabre, 2016)**।

एकल परिवार में संयुक्त परिवार की अपेक्षा अधिक तनाव होता है जो कि महिला द्वारा उसके बच्चों के देख-भाल में मदद की कमी जैसे बच्चों को अकेले स्कूल छोड़ना, महिला अकेले ही अपने बच्चों को घर पर संभालती है तथा उसके स्कूल के कार्यों को पूरा कराने में अकेले ही मदद करना है। जिसके फलस्वरूप उसके ऊपर कार्य का बोझ अधिक होने के कारण वह थकान का अनुभव करती हैं, और पार्टियों और समारोहों का दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ आनंद नहीं उठा पाती है। आजकल बहुत सी कामकाजी महिलाएं अत्यधिक कार्य बोझ के कारण हताशा और कुण्ठा का शिकार हो रही हैं **(Tripathi, Upadhyay & Bhalla, 2011)**।

कामकाजी महिलाएं अपने घर एवं घर के वातावरण को स्वस्थ एवं खुशहाल बनाये रखने में हमेशा समायोजन करती हैं। जिस तरह धुरी के कमजोर होने पर पहियों की गतिशीलता में कमी न होने पर पहियों का कोई आस्तित्व नहीं है ठीक उसी प्रकार कामकाजी महिलाओं के कमजोर होने पर परिवार का समाज में कोई आस्तित्व नहीं रहता। कामकाजी महिलाओं का परिवार के विकास में महत्वपूर्ण स्थान है। उसका संवेदन सूत्र परिवार को आपस में जोड़े रखना है। महिलायें शिक्षा के क्षेत्र में पुरुष से कहीं ज्यादा पीछे है। एक संस्था के द्वारा भारतीय विश्वविद्यालय की संयुक्त समिति द्वारा प्रकाशित आँकड़ों के अनुसार 15 वर्ष से अधिक उम्र के केवल कुछ प्रतिशत महिलायें अभी तक भारत में साक्षर हैं। इन प्रतिशत में 90 प्रतिशत महिलाओं को केवल प्राथमिक शिक्षा ही प्राप्त है। वर्तमान समय में भारतीय परिवेश में महिलायें घर से बाहर जाकर काम कर रही हैं। अपने परिवार का सहारा बन रहीं हैं। वह अपने परिवार को सामाजिक प्रतिष्ठा एवं आर्थिक सहयोग भी प्रदान कर रही हैं। वह अपने घर और कार्यालय के कामों को सम्भाल रहीं है और अच्छे से निभा रही हैं।

आज स्त्री की स्थिति परम्परागत नारी की स्थिति से भिन्न है। वह अपनी सीमा व सामर्थ्य को पहचानकर अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए संघर्षरत है। एक कामकाजी महिला सामान्य स्त्री की तुलना में अलग होती है। इसके पीछे एक ठोस कारण यह है कि सामान्य स्त्री की अपेक्षा उसकी दृष्टि ज्यादा प्रखर, अनुभवी तथा संवेदनशील होती है। आर्थिक स्वावलम्बन की तलाश में स्त्री घर की चहारदीवारी से बाहर निकलती है। किन्तु स्थिति इतनी

भिन्न है कि जिसमें वह टूटती भी है, गिरती भी है, बिखरती भी है और इन्हीं स्थितियों के माध्यम से अपनी अस्मिता की तलाश करती है। समाज में दोहरी भूमिका निभाती कामकाजी महिलाओं की समस्याएँ भी दोहरी होती हैं। कामकाजी महिलाओं का दृष्टिकोण व्यापक हो जाता है, इनका सामाजिक विकास और समाज में प्रतिष्ठा भी बढ़ जाती है। नौकरी करने वाली महिलायें पैसों को महत्वपूर्ण तरीके से खर्च करना भी जानती हैं। कामकाजी महिला अपनी दोहरी जिम्मेदारी उठा रही है, वे अपने बच्चों को अधिक समय नहीं दे पाती हैं। कार्यालय के काम के कारण भी मानसिक तनाव रहता है। अतः उनसे उनकी क्षमता के अनुरूप ही अपेक्षा की जानी चाहिए और परिवार का सहयोग भी मिलना चाहिए। भारत सरकार ने कामकाजी महिलाओं की सहायता हेतु समय-समय पर नियम एवं कानून बनाये हैं जिसका नाम 'समान परिश्रमिक अधिनियम 1976' है।

महिलाओं के स्वास्थ्य की बात करें तो उनमें मानसिक तथा शारीरिक तनाव होता है। कामकाजी महिलाओं को समय का अभाव के कारण हर काम समय से हो जाए इस बात का तनाव होता है, स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार कार्यालय और घर संभालने की दोहरी जिम्मेदारी के कारण तनाव बढ़ता है और बीमारियाँ पैदा होती हैं। अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने के चक्कर में महिलाएं अक्सर अपनी सेहत को नजरअंदाज करती हैं। उनमें पीठदर्द, मोटापा, अवसाद, मधुमेह, उच्च रक्तचाप की शिकायत होने लगती है, और कामकाजी महिलाओं में दिल की बीमारी का जोखिम भी तेजी से बढ़ रहा है। एक शोध में पाया गया है कि 60% महिलाओं को 35 साल की उम्र तक दिल की बीमारी होने का खतरा है। 32 से 58 वर्ष की महिलाओं के बीच पाया गया है कि 83 प्रतिशत महिलाएं किसी तरह का व्यायाम नहीं करती और 57 फीसदी महिलाएं खाने में फल-सब्जी का कम उपयोग करती हैं। इसलिए उनमें शारीरिक बीमारियाँ अधिक उत्पन्न होती हैं।

मनःस्थिति एवं परिस्थिति के बीच असंतुलन एवं असामंजस्य के कारण तनाव उत्पन्न होता है। तनाव एक द्वन्द्व है, जो मन एवं भावनाओं में गहरी दरार पैदा करता है। तनाव अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। उससे मन अशान्त, भावना अस्थिर एवं शरीर अस्वस्थता का अनुभव करता है। ऐसी स्थिति में हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है और हमारे शारीरिक व मानसिक विकास पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

जापान में पिछले 15 वर्षों में 35- 44 वर्ष के व्यक्तियों में कामकाजी तनाव बहुत अत्यधिक होने की वजह से मृत्यु दर अधिक पाई गई है। तनाव केवल ऑफिस या काम का नहीं होता है बल्कि परिवार में भी तनाव होता है। परिवार के सभी सदस्यों में समझदारी तथा अच्छी सोच हों तो वो परिवार को तथा परिवार के सभी सदस्यों के बीच गलतफहमी और अपने परिवार में तनाव उत्पन्न नहीं होने देते। परिवार को पूरा समय देने के साथ ही घर के सारे काम भी करने होते हैं। इन सभी जिम्मेदारियों से कभी-कभी परिवार में तनाव उत्पन्न हो जाता है। छोटी- छोटी बातों से बड़ी परेशानी बढ़ जाती है, परिवार और घर में तनाव उत्पन्न होने लगता है।

मानसिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक और भावात्मक स्वतः बोध के स्तर को मनोविज्ञान के अनुशासन में अभाव का वर्णन करता है। हाल ही में देखा गया कि मानसिक स्वास्थ्य, अनुभव और सफल अनुकूलन के प्रतीक की अभिव्यक्ति है। वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य का क्षेत्र तेजी से आगे बढ़ रहा है, जो अध्ययन के क्षेत्र के रूप में परिभाषित किया गया है। इन जगह पर हुए शोध और अभ्यास विश्व में सभी व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य और निस्पक्षता को प्राथमिकता देते हैं। मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक बीमारियों का अभाव मात्र नहीं बल्कि यह जीवन की समस्या से लड़ने का उपाय भी है। सभी व्यक्तियों के लिए सिर्फ मानसिक स्वास्थ्य उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य। किसी महिला या पुरुष जो तनाव तथा उपभेदों और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्या जैसे विषाद या अस्थिर भावना से जूझ रहे हैं, उत्तम मानसिक स्वास्थ्य उत्तम जीवन को प्रभावित करने के लिए आवश्यक होता है। मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन के सभी दिशाओं जैसे सामाजिक, आध्यात्मिकता में संतुलन स्थापित करता है। यह हमें बताता है कि हमारे चारों ओर के वातावरण में अपनी मर्जी से हम किस प्रकार निर्णय लेते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) द्वारा परिभाषित किया गया है कि “स्वास्थ्य, सामाजिक, मानसिक स्वस्तिबोध की एक अवस्था है और बीमारियों एवं दुर्बलता की अनुपस्थिति मात्र नहीं है।” इस परिभाषा का महत्वपूर्ण परिणाम यह है कि मानसिक स्वास्थ्य को मानसिक बीमारियों और अयोग्य के अभाव से अधिक रूप में वर्णन किया जाता है।

कार्यस्थल पर महिलाओं की हिस्सेदारी लगातार बढ़ रही है। चाहे बात दफ्तरों की हो या कारखानों की, महिलाएं दिन-प्रतिदिन पहले के मुकाबले ज्यादा कामकाजी हो रही हैं। यह स्पष्ट है कि वे कार्यस्थल को भी प्रभावित कर रही हैं और खुद भी उनसे प्रभावित हो रही हैं। आमतौर पर महिलाओं के बारे में पुरुष समाज ने कुछ निश्चित किस्म की धारणाएँ बना रखी है। मसलन वे प्रोफेशनल नहीं होती। उनकी मौजूदगी में दफ्तर राजनीति का अड्डा बन जाता है वगैरह-वगैरह। कुछ सुप्रसिद्ध विचारकों का मानना है कि महिलाओं की प्रगति से समाज को सुधारा जा सकता है। इसी क्रम में अरस्तू का कहना है कि “नारी कि उन्नति या अवनति पर ही राष्ट्र की उन्नति या अवनति निर्धारित है।” स्वामी विवेकानन्द के अनुसार “जब तक महिलाओं की स्थिति में सुधार नहीं होगा तब तक विश्व का कल्याण नहीं हो सकता। किसी भी पक्षी के लिए एक पंख से उड़ना असंभव है।” डॉ. बाबा साहब “किसी समाज की महिलाओं की प्रगति पर ही उस समाज की प्रगति का अंदाजा लगाया जाता है। अपना समाज अभी तो प्रगति पर है।”

भारतीय समाज में सामाजिक और संरचनात्मक रूप में बहुत ही तेजी से बदलाव हो रहा है। जनसंख्या वृद्धि, बढ़ती हुई महंगाई, आर्थिक दबाव की वजह से संयुक्त परिवार बिखर रहा है, और बहुत ही बड़े पैमाने पर शहरीकरण और औद्योगिकीकरण में बदलाव हो रहा है, इससे कामकाजी महिलाओं के जीवन में भी समस्या आ रही है। इन परिवर्तनों की वजह से समाज में शिक्षित महिलाओं का जो कार्य क्षेत्र है उसमें शहरी क्षेत्र में वो अपना सामंजस्य स्थापित नहीं कर पा रही हैं। महिलायें अपने रोजगार एवं घर दोनों जगहों के कार्यों को देखने में अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाती हैं। जिससे उनमें अनेक प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। जिससे उनके जीवन में अधिक बुरा एवं भावात्मक रूप से परेशानियों का सामना करता पड़ता है। जिससे उनमें समायोजन की समस्या उत्पन्न होती है।

सामाजिक संस्कृतिक संदर्भों में जो लोग सामाजिक और मनोवैज्ञानिक संसाधनों का उपयोग सही रूप से नहीं कर पाते हैं, जिसका नकारात्मक प्रभाव उनके स्वास्थ्य और जीवन की गतिविधियों पर पड़ता है। (Bargh & Chartrand, 1999) के शोध में पूर्वी उत्तर प्रदेश के अपेक्षाकृत पारंपरिक क्षेत्रों में यह देखा गया है कि जो महिलाएं अपने घर से दूर रह कर कार्य करती हैं उनके पारिवारिक समर्थन और परिवार के रिश्तों में तनाव की कमी

देखी गयी है। वर्तमान में जो तनाव था उसमें शारीरिक कमियों की वजह से उत्पन्न तनावों को दिखाया गया है (कोढ़ की समस्या, व्यायाम, उच्च रक्त चाप आदि) उनके शारीरिक रूप, उनके पर्यावरण व सामाजिक स्थिति जो संगठित रूप से हानिकारक था।

व्यावसायिक तनाव एक ऐसा तनाव है जो शारीरिक व मानसिक रूप से पर्यावरण के साथ समायोजन स्थापित करने में चुनौतीपूर्ण होता है, यह तनाव व्यक्ति के कौशलों एवं क्षमताओं के बीच मेल नहीं बैठा पाता है, यह एक अवधारणा है, जो व्यक्ति के लिए समस्या के रूप में उत्पन्न होता है। नौकरी पाने वाले और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से अवसाद उत्पन्न होता है। इसके अतिरिक्त अवसाद शारीरिक लक्षण के रूप में प्रदर्शित होता है (Schabroek, Ganster & Fox, 1992)।

Triveni and Aminabhavi (2002) के अनुसार महिलाओं में व्यवसायिक तनाव पुरुषों की अपेक्षा अधिक होता है। कानूनी शिक्षण, बैंकिंग, सरकारी और निजी संगठन, निर्माण व्यवसाय में उनको शामिल किया जा रहा है।

अधिक कार्यभार, व्यक्ति के उस माहौल में व्यावसायिक तनाव उत्पन्न करता है, और वहां कर्मचारियों के लिए एक मजबूरी है कि उस मांग को पूरा करे और इसके आलावा जो व्यक्ति के दैहिक और मानसिक स्वास्थ्य के घटकों से जुड़ा हुआ है। मन की स्थिति, शरीर के तरीकों से महत्वपूर्ण रूप से जुड़ा हुआ है। मस्तिष्क एवं तंत्रिका तंत्र भी मन को अनेक रूप में प्रभावित करता है संवेदनशील और रोग के संबंध में प्रतिरोध के रूप में पाया गया है। शारीरिक बिमारियों के रूप में कमजोर दिल, उच्च रक्त चाप, पौष्टिक अल्सर, अस्थमा के रूप में विकसित हो रहे हैं (Mehta & Kalta, 2006)।

कार्य और घरेलु कार्यों के व्यस्तता के कारण कुछ नये और विविध प्रकार के पारम्परिक क्षेत्र हैं जो परिवार में विश्वास करते हैं कि महिलाओं का वास्तविक स्थान घर है और भारतीय पारिवारिक जीवन में महिलाओं को घरेलु कार्यों के प्रति सामान्य अनुभव होते हैं जैसे- खाना बनाना, घर की साफ-सफाई, परिवार के लिए समय देना, परिवार के सदस्यों के बोझ को कम करना तथा उनके कौशल और आत्मसम्मान को विकसित करना आदि। इसके अतिरिक्त विकल्प के तौर पर वे महिलाएं जो कि घर के बाहर एक पेशेवर कार्य करती हैं उनमें कार्यों की विविधता

होती है। अनुकूल वातावरण के दौरान कैरियर में दोहरी सफलता हेतु परिवार के समर्थन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है जो कि राष्ट्र के जीवित्व में परम्परागत विचारधारा के अनुसार प्रायः यह देखा जाता है।

Salma Amin Rattani (2013) ने अपने शोध में कामकाजी महिलाओं को कम खुश पाया, क्योंकि कामकाजी महिलाएं परिवार की आर्थिक मदद करने के लिए घर से बाहर जाकर काम करती हैं जिससे अपने परिवार को समय नहीं दे पाती। महिलाओं का यह अनुभव उनके जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव डालता है। समाज द्वारा बनाए गए नियमों के आधार पर ही महिला और पुरुष अपनी-अपनी भूमिका निभाते हैं तथा समाज के विकास में अपना योगदान देते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा व्यवहार है जो व्यक्ति के व्यक्तिगत प्रभाव को सफल तथा उत्कृष्ट कार्य को निर्धारित करता है। यह विकास और अवधारणा के लक्ष्य पर निर्भर करता है। प्रभावी मानवीय संबंध और वैवाहिक समायोजन वहाँ देखा जाता है जहाँ पर पति-पत्नी में एक-दूसरे के प्रति खुशी एवं संतुष्टि की भावना होती है। कामकाजी महिलाओं में उच्च स्तर का मानसिक स्वास्थ्य और वैवाहिक समायोजन देखा गया। (**Sahu, K. & Singh, D, 2014**)।

अवसाद का उच्च स्तर शिशु के जन्म से 2 माह तक होता है। यही स्तर शिशु जब 9 माह का होता है तो महिलाओं में फिर से प्रसवोत्तर अवसाद का उच्च स्तर देखा में जाता है। शिशु, जन्म के प्रारंभिक वर्षों में अपने मौलिक और विकासात्मक जरूरत के पौषण के लिए अपनी माता पर निर्भर रहता है, माता की शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। प्रसवोत्तर अवसाद अपने शिखर पर होता है। प्रसवोत्तर अवसाद कामकाजी महिलाओं (22.5%) की अपेक्षा अधिक पाया जाता है। अवसाद का उच्च स्तर कामकाजी महिलाओं में प्रारंभिक माह में होता है (**Neha Gurudatt, 2014**)।

कामकाजी महिलाओं में सामाजिक, सेवा भावना, दयालुता एवं परित्याग की भावना गृहणियों की तुलना में अधिक होती है। शोध में पाया गया है कि गृहणियों में धन, आर्थिक, तथा सामाजिक मूल्यों को पाने की कोशिश रहती है। गृहणियों में कामकाजी महिलाओं की तुलना में असाधारण ऊर्जा, अधिक जीने की इच्छा, पारिवारिक

वातावरण में बदलाव, धार्मिक मूल्य, हमेशा खुश रहने के मूल्य, ज्ञान मूल्य अधिक पाये जाते हैं (Joti Mankar& Neeta Ubale, 2012)।

शोध का महत्व

प्रस्तुत शोध में महिलायें अपने परिवार (एकल/संयुक्त) के साथ किस तरह से समायोजन करती हैं, तथा साथ ही साथ परिवार में रहते हुए उन्हें किन-किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है। विवाह के उपरांत प्रत्येक महिला को नए परिवार में समायोजन करना पड़ता है। उस समय महिलाओं के सामने कई छोटी-बड़ी समस्याएं होती हैं। विवाह से पहले का जो जीवन होता है वह जिम्मेदारियों भरा नहीं होता है लेकिन जब विवाह के पश्चात जिम्मेदारियां आती या बढ़ जाती हैं, तो महिलाओं के मन या दिमाग में एक तनाव उत्पन्न होने लगता है। इस तनाव के साथ वह अपने वैवाहिक जीवन की और परिवार की आर्थिक तथा सामाजिक जिम्मेदारी कैसे निभाती है? किस तरह वह अपने परिवार के खर्चों को चलाती हैं, तथा अपने जीवन को शारीरिक तथा मानसिक तनाव से अपने किस प्रकार को दूर रखने की कोशिश करती है। अपने परिवार या अन्य रिश्तेदार या सामाजिक बंधनों का उत्तरदायित्व निभाने में वह कितनी सक्षम है। इन सब के बीच वह अपने सपनों को छोड़ अपनों के लिए जीना शुरू कर देती है।

उद्देश्य

कामकाजी महिलायें, कार्यस्थल की स्थिति एवं परिवार (एकल/संयुक्त) में किस प्रकार और कैसे समायोजन स्थापित करती हैं, जिससे उनका जीवन सुखमय हो सके।