



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका

Poonam Sharma

Research Scholar, Department of Education, Monad University

Dr. Pawan Sharma

Associate professor, Department of Education, Monad University

सार

वर्तमान समय में महिलाओं की शिक्षा, सामाजिक भागीदारी और आर्थिक गतिविधियों में निरंतर वृद्धि हुई है। शिक्षा महिलाओं को ज्ञान, निर्णय लेने की क्षमता और आत्मनिर्भरता प्रदान करती है, लेकिन केवल शैक्षिक उपलब्धि ही उनके जीवन में प्रसन्नता की गारंटी नहीं देती। प्रसन्नता एक बहुआयामी मनोवैज्ञानिक अनुभव है, जो व्यक्ति की आत्म-धारणा, उपलब्धियों, सामाजिक संबंधों, भावनात्मक नियंत्रण और जीवन की परिस्थितियों से प्रभावित होता है। प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका का अध्ययन करना है। अध्ययन में यह समझने का प्रयास किया गया है कि महिलाएँ अपने बारे में कैसा दृष्टिकोण रखती हैं, अपनी क्षमताओं पर कितना विश्वास करती हैं तथा अपनी एवं दूसरों की भावनाओं को कितनी प्रभावी ढंग से समझ और नियंत्रित कर पाती हैं। प्रस्तावित अध्ययन में शिक्षित भारतीय महिलाओं को अध्ययन की जनसंख्या के रूप में लिया गया है तथा आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और प्रसन्नता को प्रमुख चरों के रूप में निर्धारित किया गया है। वर्णनात्मक, तुलनात्मक तथा सहसंबंधात्मक शोध-पद्धति का उपयोग किया जा सकता है। प्रश्नावली एवं मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापनी के माध्यम से आंकड़े एकत्र किए जाएंगे और उनका विश्लेषण माध्य, मानक विचलन, सहसंबंध तथा प्रतिगमन जैसी सांख्यिकीय विधियों से किया जा सकता है। यह अध्ययन महिला मानसिक कल्याण को समझने तथा व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर सकारात्मक मनोवैज्ञानिक विकास के लिए उपयोगी आधार प्रदान कर सकता है।

मुख्य शब्द: शिक्षित महिलाएँ, प्रसन्नता, आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, मानसिक कल्याण, महिला सशक्तिकरण



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

1. परिचय

प्रसन्नता मानव जीवन की एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आवश्यकता तथा समग्र जीवन-कल्याण का एक प्रमुख आयाम है। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में ऐसी अवस्था प्राप्त करना चाहता है जिसमें उसे मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, आत्म-संतुष्टि, सामाजिक स्वीकृति और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का अनुभव हो। सामान्य अर्थ में प्रसन्नता को आनंद या सुख की अनुभूति से जोड़ा जाता है, किंतु मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से इसकी अवधारणा कहीं अधिक व्यापक है। प्रसन्नता केवल किसी विशेष क्षण में उत्पन्न होने वाली सकारात्मक भावना नहीं है, बल्कि व्यक्ति के अपने जीवन के प्रति समग्र मूल्यांकन, संतुष्टि, भावनात्मक अनुभव और भविष्य के प्रति दृष्टिकोण से संबंधित होती है। इस कारण प्रसन्नता को व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक कल्याण और जीवन की गुणवत्ता को समझने वाले महत्वपूर्ण संकेतकों में शामिल किया जाता है।

आधुनिक जीवन में व्यक्ति की सफलता को प्रायः आर्थिक उपलब्धियों, उच्च शिक्षा, प्रतिष्ठित व्यवसाय, सामाजिक स्थिति, भौतिक संसाधनों और व्यक्तिगत उपलब्धियों के आधार पर देखा जाता है। निस्संदेह ये सभी तत्व जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन केवल बाहरी उपलब्धियाँ किसी व्यक्ति की वास्तविक प्रसन्नता सुनिश्चित नहीं करतीं। अनेक बार व्यक्ति के पास पर्याप्त आर्थिक संसाधन, अच्छी शिक्षा और सामाजिक प्रतिष्ठा होने के बावजूद वह मानसिक असंतोष, तनाव, अकेलेपन या भावनात्मक असंतुलन का अनुभव कर सकता है। इसके विपरीत कुछ व्यक्ति अपेक्षाकृत सामान्य परिस्थितियों में रहते हुए भी संतुष्ट और प्रसन्न दिखाई दे सकते हैं। इससे स्पष्ट होता है कि प्रसन्नता का संबंध केवल बाहरी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि व्यक्ति की आंतरिक मनोवैज्ञानिक संरचना और जीवन की परिस्थितियों के प्रति उसके दृष्टिकोण से भी है।

व्यक्ति अपने बारे में क्या सोचता है, अपने जीवन को किस प्रकार मूल्यांकित करता है, अपनी क्षमताओं के प्रति कितना विश्वास रखता है, कठिन परिस्थितियों में किस प्रकार प्रतिक्रिया करता है और अपनी भावनाओं को किस सीमा तक पहचान तथा नियंत्रित कर सकता है— ये सभी कारक उसके जीवन-अनुभव को प्रभावित कर सकते हैं। इसी संदर्भ में सकारात्मक मनोविज्ञान ने मानव की सकारात्मक क्षमताओं, शक्तियों, जीवन-संतुष्टि, आशावाद, आत्म-सम्मान, भावनात्मक दक्षता और मनोवैज्ञानिक कल्याण को समझने पर विशेष बल दिया है।

मानव जीवन में प्रसन्नता का महत्व केवल व्यक्तिगत स्तर तक सीमित नहीं है। प्रसन्न व्यक्ति अपने पारिवारिक संबंधों, सामाजिक व्यवहार, कार्य, शिक्षा और दैनिक जीवन में अधिक सकारात्मक अनुभव कर सकता है। व्यक्ति की मानसिक अवस्था उसके निर्णय लेने,



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

समस्या—समाधान, सामाजिक सहभागिता और संबंधों को भी प्रभावित कर सकती है। इस दृष्टि से प्रसन्नता व्यक्तिगत कल्याण के साथ—साथ परिवार और समाज के व्यापक कल्याण से भी संबंधित हो सकती है।

1.1 भारतीय समाज में महिलाओं की बदलती भूमिका

भारतीय समाज में महिलाओं की सामाजिक एवं पारिवारिक भूमिका में पिछले कुछ दशकों के दौरान महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं। शिक्षा के विस्तार, शहरीकरण, तकनीकी विकास, संचार के साधनों की वृद्धि तथा रोजगार के अवसरों के विस्तार ने महिलाओं के जीवन में नई संभावनाएँ उत्पन्न की हैं। आज महिलाएँ केवल पारंपरिक पारिवारिक भूमिकाओं तक सीमित नहीं हैं, बल्कि शिक्षा, प्रशासन, चिकित्सा, कानून, विज्ञान, प्रबंधन, बैंकिंग, सूचना प्रौद्योगिकी, व्यवसाय, शिक्षण, राजनीति, सामाजिक सेवा और अनेक अन्य क्षेत्रों में सक्रिय भूमिका निभा रही हैं।

उच्च शिक्षा ने महिलाओं के लिए ज्ञान और रोजगार के अवसरों के साथ—साथ आत्मनिर्भरता, निर्णय लेने की क्षमता और व्यक्तिगत पहचान के विकास के अवसर भी बढ़ाए हैं। शिक्षित महिला अपने जीवन के संबंध में अधिक स्पष्ट आकांक्षाएँ विकसित कर सकती है और अपने व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रयास कर सकती है। लेकिन इन परिवर्तनों के साथ महिलाओं की जीवन—भूमिकाएँ भी अधिक जटिल हुई हैं।

एक शिक्षित महिला को कई बार व्यक्तिगत आकांक्षाओं, पारिवारिक जिम्मेदारियों, सामाजिक अपेक्षाओं और व्यावसायिक दायित्वों के बीच संतुलन स्थापित करना पड़ता है। कामकाजी महिलाओं के लिए कार्यस्थल की जिम्मेदारियों के साथ परिवार की देखभाल और घरेलू दायित्वों का समन्वय एक महत्वपूर्ण चुनौती हो सकता है। दूसरी ओर, शिक्षित गृहिणियाँ भी परिवार के संचालन, बच्चों के विकास, घरेलू प्रबंधन, बुजुर्गों की देखभाल और पारिवारिक संबंधों को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। अतः महिला की सामाजिक स्थिति या आर्थिक भूमिका को उसकी प्रसन्नता का एकमात्र आधार मानना उचित नहीं होगा।

महिलाओं की प्रसन्नता को समझने के लिए यह देखना आवश्यक है कि वे अपने जीवन और अपनी भूमिका को किस प्रकार अनुभव करती हैं। क्या वे स्वयं को मूल्यवान और सक्षम समझती हैं? क्या उन्हें अपनी क्षमताओं पर विश्वास है? क्या वे तनाव और भावनात्मक परिस्थितियों को प्रभावी ढंग से संभाल सकती हैं? क्या उन्हें अपने निर्णयों में स्वतंत्रता और आत्मविश्वास का अनुभव होता है? ऐसे प्रश्न महिला की मनोवैज्ञानिक स्थिति को समझने में महत्वपूर्ण हो सकते हैं। इसी कारण प्रस्तुत अध्ययन में शिक्षित भारतीय महिलाओं की प्रसन्नता को तीन प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारकों—कृआत्म—सम्मान, आत्म—प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता—के संदर्भ में समझने का प्रयास किया गया है।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

1.2 आत्म-सम्मान की अवधारणा

आत्म-सम्मान व्यक्ति की स्वयं के प्रति विकसित मूल्यांकनात्मक धारणा है। यह इस बात से संबंधित है कि व्यक्ति स्वयं को कितना मूल्यवान, योग्य, सक्षम और स्वीकार्य मानता है। आत्म-सम्मान केवल उपलब्धियों पर आधारित नहीं होता, बल्कि व्यक्ति की आत्म-स्वीकृति, आत्म-मूल्य और स्वयं के प्रति दृष्टिकोण से भी संबंधित होता है।

एक महिला का आत्म-सम्मान उसके व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक अनुभवों से प्रभावित हो सकता है। बचपन में प्राप्त पारिवारिक वातावरण, शिक्षा, सामाजिक संबंध, उपलब्धियाँ, असफलताएँ, सामाजिक स्वीकृति तथा दूसरों की प्रतिक्रियाएँ उसकी आत्म-धारणा के विकास में भूमिका निभा सकती हैं।

स्वस्थ आत्म-सम्मान वाली महिला अपनी सफलताओं को स्वीकार करने के साथ-साथ अपनी सीमाओं को भी यथार्थ रूप से समझ सकती है। वह असफलता को अपने संपूर्ण व्यक्तित्व का नकारात्मक प्रमाण मानने के बजाय उसे सीखने और सुधार की प्रक्रिया का हिस्सा मान सकती है। दूसरी ओर, अत्यधिक नकारात्मक आत्म-मूल्यांकन व्यक्ति में असंतोष और नकारात्मक भावनात्मक अनुभवों से जुड़ा हो सकता है।

महिलाओं के संदर्भ में आत्म-सम्मान का अध्ययन इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वे विभिन्न सामाजिक भूमिकाओं और अपेक्षाओं के बीच अपने व्यक्तित्व और पहचान का निर्माण करती हैं। शिक्षा और रोजगार के अवसरों में वृद्धि के बावजूद सामाजिक तुलना, पारिवारिक अपेक्षाएँ, व्यक्तिगत उपलब्धियों का मूल्यांकन तथा सामाजिक मानदंड उनकी आत्म-धारणा को प्रभावित कर सकते हैं।

1.3 आत्म-प्रभावकारिता की अवधारणा

आत्म-प्रभावकारिता से आशय व्यक्ति के उस विश्वास से है कि वह किसी निर्धारित परिस्थिति या कार्य में आवश्यक व्यवहार को सफलतापूर्वक कर सकती है। आत्म-प्रभावकारिता व्यक्ति की वास्तविक क्षमता से अलग अवधारणा है। व्यक्ति में किसी कार्य को करने की क्षमता हो सकती है, लेकिन यदि उसे अपनी क्षमता पर विश्वास नहीं है, तो वह उस कार्य को करने का पर्याप्त प्रयास न करे।

महिलाओं के जीवन में आत्म-प्रभावकारिता का विशेष महत्व हो सकता है। शिक्षा प्राप्त करने, रोजगार चुनने, आर्थिक निर्णय लेने, परिवार से संबंधित निर्णयों में भाग लेने, सामाजिक समस्याओं का सामना करने और व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करने में व्यक्ति का आत्मविश्वास महत्वपूर्ण हो सकता है।

उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाली महिला कठिन कार्यों को चुनौती के रूप में देख सकती है और बाधाओं के बावजूद अपने प्रयास जारी रख सकती है। इसके विपरीत कम



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

आत्म-प्रभावकारिता व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों से बचने, शीघ्र निराश होने या अपनी क्षमताओं को कम आंकने की ओर ले जा सकती है।

आत्म-प्रभावकारिता का संबंध केवल व्यावसायिक सफलता से नहीं है। यह दैनिक जीवन के छोटे-बड़े निर्णयों, पारिवारिक समस्याओं, सामाजिक परिस्थितियों और व्यक्तिगत विकास से भी जुड़ी हो सकती है। जब महिला को यह विश्वास होता है कि वह अपने जीवन से संबंधित परिस्थितियों को प्रभावी ढंग से संभाल सकती है, तो उसे नियंत्रण और क्षमता की भावना प्राप्त हो सकती है। ऐसी भावना उसके जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण से संबंधित हो सकती है।

1.4 भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा

भावनात्मक बुद्धिमत्ता आधुनिक मनोविज्ञान में महत्वपूर्ण स्थान रखने वाली अवधारणा है। सामान्य रूप से इसका संबंध व्यक्ति की अपनी भावनाओं को पहचानने, समझने और नियंत्रित करने तथा अन्य व्यक्तियों की भावनाओं को समझने और सामाजिक परिस्थितियों के अनुसार उचित प्रतिक्रिया देने की क्षमता से है।

मानव जीवन में भावनाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। खुशी, दुख, क्रोध, भय, चिंता, निराशा, उत्साह, प्रेम और सहानुभूति जैसी भावनाएँ व्यक्ति के विचारों और व्यवहार को प्रभावित करती हैं। यदि व्यक्ति अपनी भावनात्मक स्थिति को समझने में सक्षम है, तो वह अपनी प्रतिक्रियाओं को अधिक संतुलित तरीके से व्यवस्थित कर सकता है।

महिलाओं के जीवन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का महत्व पारिवारिक और सामाजिक संबंधों के कारण और भी बढ़ सकता है। परिवार में बच्चों, जीवनसाथी, माता-पिता तथा अन्य सदस्यों के साथ संबंधों में विभिन्न प्रकार की भावनात्मक परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसी प्रकार कामकाजी महिलाओं को कार्यस्थल पर सहकर्मियों, वरिष्ठों और अधीनस्थों के साथ विभिन्न प्रकार की सामाजिक एवं भावनात्मक परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को भावनाओं से बचाने के बजाय उन्हें समझने और उनके साथ प्रभावी ढंग से कार्य करने की क्षमता प्रदान करती है। इसलिए यह संभव है कि भावनात्मक रूप से अधिक सक्षम महिलाएँ तनावपूर्ण परिस्थितियों को अधिक संतुलित तरीके से संभाल सकें और अपने सामाजिक संबंधों को सकारात्मक बनाए रखने में सक्षम हों।

1.5 प्रसन्नता और तीनों मनोवैज्ञानिक कारकों का संबंध

आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को अलग-अलग मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं के रूप में समझा जा सकता है, लेकिन महिला के समग्र मनोवैज्ञानिक अनुभव में ये एक-दूसरे के साथ अंतःक्रिया भी कर सकते हैं।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

आत्म-सम्मान व्यक्ति के आत्म-मूल्य से संबंधित है। आत्म-प्रभावकारिता अपनी क्षमता पर विश्वास से संबंधित है, जबकि भावनात्मक बुद्धिमत्ता भावनाओं की पहचान, समझ और प्रबंधन से जुड़ी है। इन तीनों को एक साथ देखने पर महिला के मनोवैज्ञानिक संसाधनों की अधिक व्यापक समझ विकसित की जा सकती है।

उदाहरण के लिए, एक शिक्षित महिला अपने व्यक्तित्व को मूल्यवान मानती है, अपनी क्षमताओं पर विश्वास करती है और कठिन भावनात्मक परिस्थितियों को प्रभावी ढंग से संभालने में सक्षम है। ऐसी विशेषताएँ उसके सकारात्मक जीवन-अनुभवों से संबंधित हो सकती हैं। इसके विपरीत स्वयं को कम मूल्यवान समझना, अपनी क्षमता पर कम विश्वास रखना और भावनात्मक परिस्थितियों को संभालने में कठिनाई अनुभव करना जीवन-संतुष्टि से संबंधित हो सकता है।

1.6 अध्ययन की आवश्यकता एवं औचित्य

महिलाओं की शिक्षा और आर्थिक भागीदारी पर बढ़ते ध्यान के बावजूद महिला कल्याण को केवल शिक्षा या रोजगार के आधार पर समझना पर्याप्त नहीं है। समान शैक्षिक योग्यता और समान सामाजिक स्थिति वाली दो महिलाओं की प्रसन्नता का स्तर अलग-अलग हो सकता है। इसका एक कारण उनकी मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में अंतर हो सकता है।

इसलिए यह अध्ययन महत्वपूर्ण है क्योंकि यह महिला प्रसन्नता के व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक आयामों को समझने का प्रयास करता है। अध्ययन के संभावित निष्कर्ष महिला शिक्षा, परामर्श, जीवन-कौशल प्रशिक्षण, सकारात्मक मनोविज्ञान तथा महिला सशक्तिकरण से संबंधित कार्यक्रमों के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

यदि आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रसन्नता से महत्वपूर्ण संबंध पाया जाता है, तो शैक्षिक एवं सामाजिक कार्यक्रमों में इन क्षमताओं के विकास को भी स्थान दिया जा सकता है। इससे महिला विकास को केवल आर्थिक या शैक्षिक उपलब्धि के बजाय समग्र मनोवैज्ञानिक विकास के दृष्टिकोण से देखने में सहायता मिल सकती है।

1.7 अध्ययन का व्यापक उद्देश्य

इस अध्ययन का व्यापक उद्देश्य भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता का अध्ययन करते हुए यह समझना है कि आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता किस प्रकार उनकी प्रसन्नता से संबंधित हैं तथा ये मनोवैज्ञानिक कारक संयुक्त रूप से प्रसन्नता को समझने में किस सीमा तक उपयोगी हो सकते हैं।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

1.8 लक्ष्य

अध्ययन का मुख्य लक्ष्य भारतीय शिक्षित महिलाओं में प्रसन्नता की मनोवैज्ञानिक प्रकृति को समझना तथा आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के साथ उसके संबंधों का व्यवस्थित अध्ययन करना है।

इसके अंतर्गत महिलाओं की व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक क्षमताओं और उनके सकारात्मक जीवन-अनुभवों के बीच संबंधों की पहचान करने का प्रयास किया जाएगा। अध्ययन यह भी समझने का प्रयास करेगा कि क्या इन मनोवैज्ञानिक संसाधनों को महिला के समग्र कल्याण के अध्ययन में महत्वपूर्ण संकेतक के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

1.9 अध्ययन के उद्देश्य

- ❖ भारतीय शिक्षित महिलाओं में आत्म-सम्मान के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ भारतीय शिक्षित महिलाओं में आत्म-प्रभावकारिता के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ भारतीय शिक्षित महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ भारतीय शिक्षित महिलाओं में प्रसन्नता के स्तर का अध्ययन करना।
- ❖ आत्म-सम्मान और प्रसन्नता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- ❖ आत्म-प्रभावकारिता और प्रसन्नता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- ❖ भावनात्मक बुद्धिमत्ता और प्रसन्नता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
- ❖ आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के पारस्परिक संबंधों का अध्ययन करना।
- ❖ आत्म-सम्मान तथा अन्य मनोवैज्ञानिक कारकों के संयुक्त प्रभाव के संदर्भ में प्रसन्नता को समझने का प्रयास करना।
- ❖ यह अध्ययन करना कि आत्म-सम्मान प्रसन्नता का संभावित पूर्वानुमानक किस सीमा तक हो सकता है।
- ❖ यह अध्ययन करना कि आत्म-प्रभावकारिता प्रसन्नता के संभावित पूर्वानुमान में किस सीमा तक योगदान देती है।
- ❖ यह अध्ययन करना कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रसन्नता के संभावित पूर्वानुमान में किस सीमा तक योगदान देती है।
- ❖ आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता को संयुक्त रूप से प्रसन्नता के संभावित पूर्वानुमानकों के रूप में अध्ययन करना।
- ❖ विभिन्न आयु-वर्गों की शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में संभावित अंतर का अध्ययन करना।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

- ❖ विभिन्न वैवाहिक स्थितियों वाली शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में संभावित अंतर का अध्ययन करना।
- ❖ विभिन्न शैक्षिक स्तरों वाली शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में संभावित अंतर का अध्ययन करना।
- ❖ गृहिणी और कामकाजी शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में संभावित अंतर का अध्ययन करना, यदि अध्ययन का नमूना इस प्रकार विभाजित किया गया हो।
- ❖ सामाजिक एवं व्यक्तिगत पृष्ठभूमि के संदर्भ में महिलाओं की प्रसन्नता के स्वरूप को समझना।
- ❖ महिला कल्याण और सकारात्मक मनोवैज्ञानिक विकास के लिए अध्ययन के संभावित शैक्षिक एवं सामाजिक निहितार्थों की पहचान करना।

1.10 अध्ययन की परिकल्पनाएँ

वर्तमान अध्ययन के उद्देश्यों के आधार पर निम्नलिखित शून्य परिकल्पनाएँ निर्धारित की जा सकती हैं:

H01: भारतीय शिक्षित महिलाओं के आत्म-सम्मान और प्रसन्नता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

H02: भारतीय शिक्षित महिलाओं की आत्म-प्रभावकारिता और प्रसन्नता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

H03: भारतीय शिक्षित महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और प्रसन्नता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

H04: आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

H05: आत्म-सम्मान और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

H06: आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं होगा।

H07: आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता संयुक्त रूप से प्रसन्नता के सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक नहीं होंगे।

H08: विभिन्न आयु-वर्गों की भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

H09: विभिन्न वैवाहिक स्थितियों वाली भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

H10: विभिन्न शैक्षिक स्तरों वाली भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

H11: शिक्षित गृहिणियों और शिक्षित कामकाजी महिलाओं की प्रसन्नता में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

H12: विभिन्न सामाजिक-जनसांख्यिकीय समूहों की भारतीय शिक्षित महिलाओं में आत्म-सम्मान के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

H13: विभिन्न सामाजिक-जनसांख्यिकीय समूहों की भारतीय शिक्षित महिलाओं में आत्म-प्रभावकारिता के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

H14: विभिन्न सामाजिक-जनसांख्यिकीय समूहों की भारतीय शिक्षित महिलाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

1.11 प्रमुख चरों की क्रियात्मक परिभाषा

प्रसन्नता: इस अध्ययन में प्रसन्नता से आशय शिक्षित महिला के अपने जीवन के प्रति सकारात्मक भावनात्मक अनुभव, संतुष्टि तथा समग्र सकारात्मक मूल्यांकन से है, जिसे चयनित मानकीकृत मापनी के माध्यम से मापा जाएगा।

आत्म-सम्मान: व्यक्ति द्वारा अपने मूल्य, क्षमता और व्यक्तित्व के संबंध में किया गया समग्र सकारात्मक या नकारात्मक मूल्यांकन आत्म-सम्मान कहलाएगा।

आत्म-प्रभावकारिता: विभिन्न परिस्थितियों में आवश्यक कार्यों को सफलतापूर्वक करने की अपनी क्षमता के संबंध में महिला का विश्वास आत्म-प्रभावकारिता के रूप में माना जाएगा।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता: अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने तथा भावनात्मक जानकारी का प्रभावी उपयोग करने की क्षमता को भावनात्मक बुद्धिमत्ता माना जाएगा।

शिक्षित महिला: इस अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा निर्धारित न्यूनतम शैक्षिक योग्यता पूरी करने वाली वयस्क महिला को शिक्षित महिला के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

इस प्रकार प्रस्तुत अध्ययन भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता को एक बहुआयामी मनोवैज्ञानिक घटना के रूप में देखता है। इसमें बाहरी सामाजिक परिस्थितियों के साथ-साथ महिला की आंतरिक मनोवैज्ञानिक शक्तियों पर ध्यान केंद्रित किया गया है। आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के अध्ययन के माध्यम से यह समझने का



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

प्रयास किया जाएगा कि महिला की स्वयं के प्रति धारणा, अपनी क्षमताओं में विश्वास और भावनात्मक दक्षता उसके सकारात्मक जीवन-अनुभवों से किस प्रकार संबंधित हो सकती है।

2. संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन

सकारात्मक मनोविज्ञान के विकास के साथ प्रसन्नता और जीवन-संतुष्टि पर शोध को विशेष महत्व मिला है। इस दृष्टिकोण के अनुसार प्रसन्नता केवल क्षणिक आनंद नहीं है, बल्कि व्यक्ति के जीवन के समग्र मूल्यांकन से भी जुड़ी होती है।

Rosenberg के कार्य ने आत्म-सम्मान के अध्ययन को व्यापक आधार प्रदान किया। आत्म-सम्मान व्यक्ति की स्वयं के प्रति मूल्यांकनात्मक धारणा को व्यक्त करता है। अनेक मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में आत्म-सम्मान और सकारात्मक मानसिक अनुभवों के बीच संबंध पर विचार किया गया है। स्वस्थ आत्म-सम्मान व्यक्ति को चुनौतियों और असफलताओं का सामना अधिक संतुलित ढंग से करने में सहायता कर सकता है।

Bandura का आत्म-प्रभावकारिता सिद्धांत व्यक्ति की अपनी क्षमताओं में विश्वास को व्यवहार और लक्ष्य-प्राप्ति से जोड़ता है। उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाला व्यक्ति कठिन कार्यों को चुनौती के रूप में स्वीकार करने और प्रयास जारी रखने की अधिक संभावना रख सकता है। महिलाओं के संदर्भ में आत्म-प्रभावकारिता व्यक्तिगत निर्णय, शिक्षा, रोजगार तथा सामाजिक भागीदारी से संबंधित व्यवहारों के अध्ययन में विशेष महत्व रखती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा डॅलमट और सैवअमल के कार्यों से व्यवस्थित रूप से विकसित हुई। भावनात्मक बुद्धिमत्ता में भावनाओं को पहचानना, उनका अर्थ समझना तथा भावनात्मक जानकारी का प्रभावी उपयोग करना शामिल है। बाद में **Goleman** ने भावनात्मक दक्षताओं के व्यापक सामाजिक और व्यावहारिक आयामों पर बल दिया।

महिला मनोविज्ञान के संदर्भ में ये तीनों कारक विशेष महत्व रखते हैं। शिक्षित महिला को एक ओर व्यक्तिगत विकास और पेशेवर आकांक्षाओं को आगे बढ़ाने का अवसर मिलता है, वहीं दूसरी ओर परिवार तथा समाज से जुड़ी विभिन्न भूमिकाओं का निर्वहन भी करना पड़ सकता है। ऐसी परिस्थितियों में आत्म-मूल्य की सकारात्मक भावना, अपनी क्षमताओं पर विश्वास तथा भावनात्मक संतुलन उसके समग्र जीवन-अनुभव को प्रभावित कर सकते हैं।

हालाँकि आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और प्रसन्नता पर अलग-अलग पर्याप्त सैद्धांतिक कार्य उपलब्ध है, लेकिन भारतीय शिक्षित महिलाओं के संदर्भ में इन तीनों मनोवैज्ञानिक कारकों को एक साथ लेकर प्रसन्नता का अध्ययन करने की आवश्यकता बनी हुई है। विशेष रूप से भारतीय सामाजिक एवं पारिवारिक संदर्भ में इन चरों



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

के पारस्परिक संबंधों को समझना महिला कल्याण के अध्ययन को अधिक व्यापक बना सकता है।

3. अनुसंधान पद्धति

3.1 अनुसंधान अभिकल्प

प्रस्तावित अध्ययन में वर्णनात्मक, सहसंबंधात्मक तथा तुलनात्मक शोध अभिकल्प का प्रयोग किया जाएगा। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य मनोवैज्ञानिक चरों की वर्तमान स्थिति को समझना तथा उनके बीच संबंधों का सांख्यिकीय अध्ययन करना होगा।

Table 1: प्रमुख चर एवं उनकी भूमिका

चर	भूमिका	संभावित मापन
आत्म-सम्मान	स्वतंत्र चर	मानकीकृत आत्म-सम्मान मापनी
आत्म-प्रभावकारिता	स्वतंत्र चर	आत्म-प्रभावकारिता मापनी
भावनात्मक बुद्धिमत्ता	स्वतंत्र चर	भावनात्मक बुद्धिमत्ता मापनी
प्रसन्नता	आश्रित चर	प्रसन्नता/व्यक्तिपरक कल्याण मापनी
आयु	जनसांख्यिकीय चर	वर्षों में
शिक्षा	जनसांख्यिकीय चर	शैक्षिक योग्यता
रोजगार स्थिति	वर्गीकरण चर	गृहिणी/कामकाजी महिला आदि

3.2 अध्ययन की जनसंख्या

अध्ययन की जनसंख्या में भारत की शिक्षित वयस्क महिलाएँ शामिल की जा सकती हैं। प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न आयु, वैवाहिक स्थिति, शैक्षिक स्तर तथा रोजगार स्थितियों वाली महिलाओं को नमूने में सम्मिलित किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए, अध्ययन में 300 शिक्षित महिलाओं का नमूना प्रस्तावित किया जा सकता है। इसमें 150 कामकाजी महिलाएँ और 150 गृहिणियाँ शामिल की जा सकती हैं। वास्तविक अध्ययन में नमूना आकार शोध-क्षेत्र, उपलब्ध संसाधनों और विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित शोध-पद्धति के अनुसार निर्धारित किया जाना चाहिए।

Table 2: प्रस्तावित नमूना-वितरण

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



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

3.3 नमूना एवं नमूना चयन

अध्ययन की प्रकृति को देखते हुए stratified sampling अथवा purposive-cum-convenience sampling का उपयोग किया जा सकता है। यदि शोधकर्ता विभिन्न सामाजिक एवं भौगोलिक समूहों का पर्याप्त प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करना चाहता है, तो स्तरीकृत नमूनाकरण अधिक व्यवस्थित विकल्प हो सकता है।

3.4 आंकड़ा संग्रह के उपकरण

अध्ययन में निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग प्रस्तावित है:

- ❖ व्यक्तिगत सूचना अनुसूची — आयु, शिक्षा, वैवाहिक स्थिति, रोजगार, परिवार की संरचना आदि के लिए।
- ❖ आत्म-सम्मान पैमाना — महिलाओं के आत्म-मूल्यांकन एवं आत्म-सम्मान को मापने के लिए।
- ❖ आत्म-प्रभावकारिता पैमाना — अपनी क्षमताओं और कठिन परिस्थितियों से निपटने के विश्वास को मापने के लिए।
- ❖ भावनात्मक बुद्धिमत्ता पैमाना — भावनात्मक पहचान, समझ, नियंत्रण और सामाजिक भावनात्मक क्षमता का आकलन करने के लिए।
- ❖ प्रसन्नता/व्यक्तिपरक कल्याण पैमाना — प्रसन्नता और सकारात्मक जीवन-अनुभवों के मापन के लिए।
- ❖ अंतिम शोध में उपकरणों के चयन से पहले उनकी विश्वसनीयता, वैधता, भाषा और भारतीय संदर्भ में उपयुक्तता का परीक्षण किया जाना चाहिए।

Table 3: डेटा-संग्रह एवं विश्लेषण की प्रस्तावित योजना

चरण	गतिविधि	अपेक्षित परिणाम
1	प्रतिभागियों का चयन	निर्धारित नमूना
2	व्यक्तिगत सूचना एकत्र करना	जनसांख्यिकीय विवरण
3	मनोवैज्ञानिक मापनियाँ देना	कच्चे अंक
4	डेटा का वर्गीकरण एवं कोडिंग	विश्लेषण योग्य डेटासेट
5	वर्णनात्मक सांख्यिकी	Mean एवं SD
6	सहसंबंधात्मक विश्लेषण	चरों के बीच संबंध
7	Regression Analysis	प्रसन्नता के संभावित पूर्वानुमानक



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

8	समूह तुलना	आवश्यकतानुसार t-test / ANOVA
---	------------	------------------------------

3.5 आंकड़ा संग्रह की प्रक्रिया

शोधकर्ता चयनित प्रतिभागियों से अध्ययन का उद्देश्य स्पष्ट करेगा और उनकी स्वैच्छिक भागीदारी सुनिश्चित करेगा। प्रश्नावलियों को व्यक्तिगत रूप से अथवा नियंत्रित ऑनलाइन माध्यम से प्रशासित किया जा सकता है। प्रतिभागियों को यह स्पष्ट किया जाएगा कि उनके द्वारा दी गई जानकारी शोध के उद्देश्य से उपयोग की जाएगी और व्यक्तिगत पहचान को गोपनीय रखा जाएगा।

प्रश्नावलियों को भरने से पहले आवश्यक निर्देश दिए जाएंगे। अपूर्ण प्रतिक्रियाओं को शोध की निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार अलग किया जाएगा। पूर्ण डेटा को कोड करके सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए तैयार किया जाएगा।

3.6 आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण

अध्ययन में निम्नलिखित सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग किया जा सकता है:

- ❖ Mean
- ❖ Standard Deviation
- ❖ Percentage
- ❖ Pearson Product–Moment Correlation
- ❖ Independent Samples t–test
- ❖ Multiple Regression Analysis

सांख्यिकीय परीक्षणों का चयन शोध–प्रश्न, डेटा की प्रकृति और पूर्वनिर्धारित परिकल्पनाओं के अनुसार किया जाएगा।

4. परिणाम एवं व्याख्या

प्रस्तावित अध्ययन में एकत्रित आंकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक एवं अनुमानात्मक सांख्यिकीय तकनीकों के माध्यम से किया जा सकता है। इस खंड में दिए गए आंकड़े उदाहरणात्मक हैं, ताकि शोध–पत्र में परिणामों को प्रस्तुत करने की उपयुक्त शैली स्पष्ट हो सके। वास्तविक अध्ययन के बाद प्राप्त मानों को इन तालिकाओं में प्रतिस्थापित किया जाना चाहिए।

4.1 प्रमुख चरों के वर्णनात्मक आंकड़े

सबसे पहले आत्म–सम्मान, आत्म–प्रभावकारिता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और प्रसन्नता के औसत स्तर तथा मानक विचलन का अध्ययन किया जा सकता है।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

Table 4: प्रमुख मनोवैज्ञानिक चरों का वर्णनात्मक विश्लेषण

चर	N	Mean	SD
आत्म-सम्मान	300	28.64	5.21
आत्म-प्रभावकारिता	300	31.48	5.73
भावनात्मक बुद्धिमत्ता	300	116.35	14.62
प्रसन्नता	300	25.87	5.46

व्याख्या: उदाहरणात्मक परिणामों से संकेत मिलता है कि अध्ययन में सम्मिलित महिलाओं में आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता के साथ प्रसन्नता के विभिन्न स्तर पाए जा सकते हैं। केवल Mean और SD के आधार पर यह निष्कर्ष नहीं निकाला जाना चाहिए कि कोई चर दूसरे की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण है। इसके लिए सहसंबंध तथा प्रतिगमन विश्लेषण आवश्यक होगा।

4.2 मनोवैज्ञानिक कारकों एवं प्रसन्नता के बीच संबंध

अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य यह देखना है कि आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रसन्नता से किस प्रकार संबंध है। इसके लिए Pearson Product-Moment Correlation का प्रयोग किया जा सकता है।

Table 5: मनोवैज्ञानिक चरों और प्रसन्नता के बीच सहसंबंध

चर	प्रसन्नता (r)	संबंध की दिशा
आत्म-सम्मान	0.52**	सकारात्मक
आत्म-प्रभावकारिता	0.47**	सकारात्मक
भावनात्मक बुद्धिमत्ता	0.55**	सकारात्मक

व्याख्या: उदाहरणात्मक तालिका में तीनों मनोवैज्ञानिक चरों का प्रसन्नता के साथ सकारात्मक संबंध दिखाई देता है। इसका अर्थ यह हो सकता है कि जिन महिलाओं में आत्म-सम्मान अपेक्षाकृत अधिक है, वे अपने जीवन को अधिक सकारात्मक ढंग से अनुभव कर सकती हैं। इसी प्रकार अपनी क्षमताओं पर विश्वास तथा भावनात्मक परिस्थितियों को समझने और नियंत्रित करने की क्षमता भी प्रसन्नता से जुड़ी हो सकती है।

फिर भी सहसंबंध कारण-परिणाम संबंध सिद्ध नहीं करता। उदाहरण के लिए, अधिक प्रसन्न व्यक्ति का आत्म-सम्मान भी अधिक हो सकता है। इसलिए इन संबंधों की व्याख्या सावधानीपूर्वक की जानी चाहिए।

4.3 प्रसन्नता के संभावित पूर्वानुमानक के रूप में मनोवैज्ञानिक कारक



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

अध्ययन में Multiple Regression Analysis का उपयोग यह समझने के लिए किया जा सकता है कि आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता संयुक्त रूप से प्रसन्नता में कितनी भिन्नता की व्याख्या करते हैं।

उदाहरणात्मक मॉडल में तीनों स्वतंत्र चर मिलकर प्रसन्नता में लगभग 48: परिवर्तन की सांख्यिकीय व्याख्या करते दिखाई देते हैं। इससे यह संकेत मिल सकता है कि व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक संसाधन महिला के सकारात्मक जीवन-अनुभवों से जुड़े महत्वपूर्ण कारक हैं। शेष परिवर्तन अन्य व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय कारकों से संबंधित हो सकता है।

5. चर्चा

वर्तमान अध्ययन का केंद्रीय उद्देश्य भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता और तीन मनोवैज्ञानिक कारकों—आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता—के बीच संबंध को समझना है।

आत्म-सम्मान व्यक्ति की स्वयं के प्रति मूल्यांकनात्मक धारणा से संबंधित है। यदि महिला अपनी क्षमताओं, उपलब्धियों और व्यक्तिगत पहचान को सकारात्मक रूप से स्वीकार करती है, तो उसके जीवन में सकारात्मक भावनात्मक अनुभवों की संभावना बढ़ सकती है। इसके विपरीत निरंतर नकारात्मक आत्म-मूल्यांकन व्यक्तिगत संतुष्टि को प्रभावित कर सकता है। इसलिए आत्म-सम्मान को महिला के मनोवैज्ञानिक कल्याण के अध्ययन में महत्वपूर्ण व्यक्तिगत संसाधन के रूप में देखा जा सकता है।

आत्म-प्रभावकारिता का संबंध व्यक्ति के इस विश्वास से है कि वह आवश्यक परिस्थितियों में प्रभावी ढंग से कार्य कर सकती है। शिक्षित महिलाओं को शिक्षा, रोजगार, परिवार, वित्तीय निर्णय, सामाजिक संबंध तथा व्यक्तिगत विकास से संबंधित अनेक निर्णय लेने पड़ सकते हैं। अपनी क्षमताओं में विश्वास उन्हें कठिन परिस्थितियों में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित कर सकता है। इस प्रकार आत्म-प्रभावकारिता और प्रसन्नता के बीच सकारात्मक संबंध का सैद्धांतिक आधार समझ में आता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता भी अध्ययन का एक महत्वपूर्ण आयाम है। भावनाओं को पहचानने और नियंत्रित करने की क्षमता व्यक्ति को तनावपूर्ण परिस्थितियों में संतुलित प्रतिक्रिया देने में सहायता कर सकती है। महिलाओं के पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन में अनेक प्रकार की भावनात्मक अंतःक्रियाएँ होती हैं। अपनी भावनाओं को समझने और दूसरों की भावनाओं के प्रति संवेदनशील रहने की क्षमता सामाजिक संबंधों को बेहतर बनाने में योगदान दे सकती है। सकारात्मक सामाजिक संबंध बदले में जीवन-संतुष्टि और प्रसन्नता से जुड़े हो सकते हैं।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

हालाँकि, यह ध्यान रखना आवश्यक है कि प्रसन्नता का निर्धारण केवल व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक विशेषताओं से नहीं होता। पारिवारिक वातावरण, आर्थिक स्थिति, वैवाहिक संबंध, सामाजिक समर्थन, कार्यस्थल की परिस्थितियाँ, स्वास्थ्य, जीवन की घटनाएँ और व्यक्तिगत अपेक्षाएँ भी महिला के अनुभव को प्रभावित कर सकती हैं।

भारतीय संदर्भ में यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि महिलाओं की सामाजिक भूमिकाएँ विविध हैं। एक शिक्षित महिला एक साथ बेटी, पत्नी, माँ, कर्मचारी, उद्यमी या परिवार की निर्णयकर्ता जैसी अनेक भूमिकाएँ निभा सकती है। इन भूमिकाओं के बीच संतुलन की गुणवत्ता उसके मनोवैज्ञानिक अनुभव को प्रभावित कर सकती है।

5.1 आत्म-सम्मान एवं प्रसन्नता

अध्ययन के संभावित निष्कर्ष शिक्षा और महिला विकास के क्षेत्र में उपयोगी हो सकते हैं। सबसे पहले, उच्च शिक्षा संस्थानों में महिलाओं के लिए **self-development programmes** विकसित किए जा सकते हैं। ऐसे कार्यक्रमों में आत्म-जागरूकता, लक्ष्य-निर्धारण, आत्मविश्वास और समस्या-समाधान जैसी क्षमताओं पर ध्यान दिया जा सकता है।

दूसरे, **emotional intelligence training** को छात्राओं एवं युवा महिलाओं के लिए परामर्श कार्यक्रमों में शामिल किया जा सकता है। इसका उद्देश्य किसी निश्चित भावनात्मक परिणाम को थोपना नहीं, बल्कि भावनाओं को समझने और स्वस्थ तरीके से व्यक्त करने की क्षमता को विकसित करना होना चाहिए।

तीसरे, महिलाओं के लिए **career counselling** और **life-skills education** को अधिक व्यावहारिक बनाया जा सकता है। शिक्षा का उद्देश्य केवल रोजगार प्राप्त करना नहीं बल्कि निर्णय लेने, आत्मनिर्भरता और सामाजिक सहभागिता की क्षमता विकसित करना भी है।

5.2 आत्म-प्रभावकारिता एवं प्रसन्नता

महिलाओं की प्रसन्नता को केवल व्यक्तिगत जिम्मेदारी के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। परिवार और समाज में सहयोगात्मक वातावरण भी महत्वपूर्ण है। यदि परिवार महिलाओं की शिक्षा, रोजगार और व्यक्तिगत निर्णयों का सम्मान करता है, तो उन्हें अपनी क्षमताओं का उपयोग करने के अधिक अवसर मिल सकते हैं।

प्रस्तावित अध्ययन की कुछ संभावित सीमाएँ निम्नलिखित हो सकती हैं:

- ❖ अध्ययन का नमूना सीमित भौगोलिक क्षेत्र से लिया जा सकता है।
- ❖ प्रश्नावली आधारित डेटा में मसि-तमचवतज इपें की संभावना रहती है।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

- ❖ प्रसन्नता एक गतिशील अनुभव है, जबकि cross-sectional study किसी विशेष समय की स्थिति को दर्शाती है।
- ❖ भारतीय महिलाओं की सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों में पर्याप्त विविधता है; इसलिए एक सीमित नमूने से पूरे भारत के लिए सामान्यीकरण सावधानी से किया जाना चाहिए।
- ❖ परिवार, आय, सामाजिक समर्थन, स्वास्थ्य और कार्यस्थल जैसे अन्य संभावित कारकों को भविष्य के अध्ययनों में शामिल किया जा सकता है।

भविष्य के शोध में निम्न क्षेत्रों पर कार्य किया जा सकता है:

- ❖ ग्रामीण और शहरी शिक्षित महिलाओं की तुलना।
- ❖ गृहिणी एवं कामकाजी महिलाओं की तुलनात्मक जांच।
- ❖ विभिन्न आयु-वर्गों में प्रसन्नता का अध्ययन।
- ❖ वैवाहिक स्थिति और प्रसन्नता के संबंध का अध्ययन।
- ❖ कार्य-जीवन संतुलन को मध्यस्थ चर के रूप में शामिल करना।
- ❖ सामाजिक समर्थन को संभावित उवकमतंजवत के रूप में देखना।

प्रस्तुत अध्ययन भारतीय शिक्षित महिलाओं की प्रसन्नता को आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संदर्भ में समझने का प्रयास करता है। सैद्धांतिक आधार और प्रस्तावित विश्लेषण से यह परिकल्पना की जा सकती है कि सकारात्मक आत्म-मूल्यांकन, अपनी क्षमताओं में विश्वास और भावनात्मक प्रबंधन की क्षमता महिला के सकारात्मक जीवन-अनुभवों से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित हो सकती है।

आत्म-सम्मान महिला को अपने व्यक्तिगत मूल्य को स्वीकार करने में सहायता कर सकता है। आत्म-प्रभावकारिता उसे कठिन परिस्थितियों का सामना करने तथा लक्ष्यों की दिशा में कार्य करने का विश्वास प्रदान कर सकती है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता उसे अपनी भावनाओं तथा दूसरों की भावनाओं को समझने और सामाजिक परिस्थितियों में संतुलित प्रतिक्रिया देने में सहायता कर सकती है।

हालाँकि प्रसन्नता को इन तीन कारकों तक सीमित नहीं किया जा सकता। महिला का पारिवारिक वातावरण, सामाजिक समर्थन, आर्थिक स्थिति, रोजगार, वैवाहिक संबंध, कार्य-जीवन संतुलन और जीवन की परिस्थितियाँ भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। इसलिए महिला प्रसन्नता को समझने के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण आवश्यक है।

शैक्षिक संस्थानों, परिवारों और सामाजिक संगठनों द्वारा महिलाओं में सकारात्मक आत्म-धारणा, व्यक्तिगत क्षमता और भावनात्मक कौशल के विकास के अवसर उपलब्ध कराए



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

जा सकते हैं। इस दिशा में किया गया शोध महिला कल्याण, सकारात्मक मनोविज्ञान और शिक्षा के क्षेत्र में उपयोगी ज्ञान प्रदान कर सकता है।

संदर्भ

- बंडूरा, ए. (1986)। विचार एवं क्रिया की सामाजिक नींव: एक सामाजिक-संज्ञानात्मक सिद्धांत। एंगलवुड विलफ्स, न्यू जर्सी: प्रेंटिस-हॉल।
- डायनर, ई., सुह, ई.एम., लुकास, आर.ई. एवं स्मिथ, एच.एल. (1999)। व्यक्तिपरक कल्याण: तीन दशकों की प्रगति। मनोवैज्ञानिक बुलेटिन, 125(2), 276-302।
- डायनर, ई., ओइशी, एस. एवं लुकास, आर.ई. (2003)। व्यक्तित्व, संस्कृति और व्यक्तिपरक कल्याण: जीवन के भावनात्मक एवं संज्ञानात्मक मूल्यांकन। मनोविज्ञान की वार्षिक समीक्षा, 54, 403-425।
- गोलमैन, डी. (1995)। भावनात्मक बुद्धिमत्तारू यह आई.क्यू. से अधिक महत्वपूर्ण क्यों हो सकती है। न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
- गोलमैन, डी. (1998)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के साथ कार्य करना। न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
- मेयर, जे.डी. एवं सालोवे, पी. (1997)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता क्या है? मेंरु सालोवे, पी. एवं स्लूटर, डी. जे. (संपादक), भावनात्मक विकास एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता: शैक्षिक निहितार्थ। न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स, पृ. 3-31।
- मेयर, जे.डी., सालोवे, पी. एवं कारुसो, डी.आर. (2004)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता: सिद्धांत, निष्कर्ष एवं निहितार्थ। मनोवैज्ञानिक जाँच, 15(3), 197-215।
- रोसेनबर्ग, एम. (1965)। समाज एवं किशोर की आत्म-छवि। प्रिंसटन, न्यू जर्सी: प्रिंसटन यूनिवर्सिटी प्रेस।
- सेलिगमैन, एम.ई.पी. (2011)। फ्लोरिश: 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।
- ल्युबोमिस्की, एस., किंग, एल. एवं डायनर, ई. (2005)। बार-बार अनुभव की जाने वाली सकारात्मक भावनाओं के लाभरू क्या प्रसन्नता सफलता की ओर ले जाती है? मनोवैज्ञानिक बुलेटिन, 131(6), 803-855।
- फ्रेडरिकसन, बी.एल. (2001)। सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक भावनाओं की भूमिका: सकारात्मक भावनाओं का व्यापक-विकास सिद्धांत। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, 56(3), 218-226।
- फ्रेडरिकसन, बी.एल. (2004)। सकारात्मक भावनाओं का व्यापक-विकास सिद्धांत। रॉयल सोसाइटी बी के दार्शनिक लेन-देन, 359, 1367-1377।
- सालोवे, पी. एवं मेयर, जे.डी. (1990)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता। कल्पना, संज्ञान एवं व्यक्तित्व, 9(3), 185-211।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

- शुद्धे, एन.एस., मालूफ, जे.एम., हॉल, एल.ई., हैगर्टी, डी.जे., कूपर, जे.टी., गोल्डन, सी.जे. एवं डोर्नहाइम, एल. (1998)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के मापन का विकास एवं प्रमाणीकरण। व्यक्तित्व एवं व्यक्तिगत अंतर, 25(2), 167–177।
- श्वार्जर, आर. एवं जेरुसलम, एम. (1995)। सामान्यीकृत आत्म-प्रभावकारिता मापनी। मेंरू वीनमैन, जे., राइट, एस. एवं जॉनस्टन, एम. (संपादक), स्वास्थ्य मनोविज्ञान में मापनरु उपयोगकर्ता का पोर्टफोलियो। विंडसररु एनफर-नेल्सन, पृ. 35–37।
- जज, टी.ए., लॉक, ई.ए., डरहम, सी.सी. एवं क्लूगर, ए.एन. (1998)। कार्य एवं जीवन संतुष्टि पर स्वभावगत प्रभाव: मूलभूत मूल्यांकनों की भूमिका। एप्लाइड साइकोलॉजी जर्नल, 83(1), 17–34।
- डेसी, ई.एल. एवं रयान, आर.एम. (2000)। लक्ष्य-प्राप्ति का "क्या" और "क्यों": मानव आवश्यकताएँ एवं व्यवहार का आत्म-निर्धारण। मनोवैज्ञानिक जाँच, 11(4), 227–268।
- रयान, आर.एम. एवं डेसी, ई.एल. (2001)। प्रसन्नता एवं मानवीय क्षमताओं पर: हेडोनिक एवं यूडेमोनिक कल्याण के शोध की समीक्षा। मनोविज्ञान की वार्षिक समीक्षा, 52, 141–166।
- कीज़, सी.एल.एम. (2002)। मानसिक स्वास्थ्य की निरंतरता: जीवन में क्षीणता से समृद्धि तक। स्वास्थ्य एवं सामाजिक व्यवहार जर्नल, 43(2), 207–222।
- 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।
- पीटरसन, सी. (2006)। सकारात्मक मनोविज्ञान की आधारभूत पुस्तक। न्यूयॉर्क: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
- डायनर, ई., ओइशी, एस. एवं टे, एल. (2018)। व्यक्तिपरक कल्याण अनुसंधान में प्रगति। नेचर ह्यूमन बिहेवियर, 2, 253–260।