को सही निर्णय ले पाने और जीवन में आगे बढने के लिए प्रेरित करती है। आर्थिक स्वतंत्रता और स्त्री संबंध के बारे में प्रमिला कपूर ने लिखा है कि "नये आर्थिक ढाँचे का विकास दो चरणों में हुआ। पहले चरण में शिक्षित नारी का नौकरी और विवाह के बीच एक को चुनना पडा। जिन्होंने नौकरी को चुना उनमें से अधिकांश को विवाह और पारिवारिक जीवन से वंचित रहना पड़ा। दूसरे चरण में केवल नौकरी अथवा विवाह के प्रश्न को छोड दिया गया और नौकरी एवं विवाह दोनों की मिली-जुली भूमिकाएं निभाने का आम प्रचलन हुआ।"

वैवाहिक जीवन पति पत्नी को बांध देता है। परिवार के प्रति अपने कर्तव्यों को पूरा करने के लिए, विवाह कुछ सीमा रेखाएँ दंपत्तियों के बीच अवश्य खींच देता है जो समाज स्वीकृत है। आज के युग में वैवाहिक जीवन के संदर्भ में भी पुरुष स्त्री के स्वतंत्र विचार व्यक्त होने लगे हैं। वैवाहिक सूत्र में बंधे स्त्री पुरुष के लिए यह आवश्यक है कि वे जो भी कार्य करें एक दूसरे की स्वीकृति से, एक दूसरे के सहयोग से। इस संदर्भ में उसके हिस्से की धूप की मनीषा का विचार बडा महत्त्वपूर्ण बन पड़ता है "यह वैवाहिक जीवन भी बड़ी अजीब चीज है, वह सोच रही थी, जो करो एक साथ, साथ बैठो, साथ बोलो, चाहे बोलने को कुछ हो, चाहे नहीं, साथ घूमो, साथ दोस्त बनाओ, चाहे एक का दोस्त दूसरे को कितना भी नामुराद क्यों न लगे, साथ खाओ और साथ सोओ, चाहे एक के खर्राटे दूसरे को सारी रात जगाये, और ध्यान न रखे कि वह थका है।"

'अनित्य' की मुकर्जी बाबू ने काजल से इसलिए तलाक ली कि इन दोनों की विचारधाराएँ भिन्न थी। वह तलाक लेकर पुत्र को अपने पास रख लेता है। 'कम्मी और नंदा' की कम्मी पढ़ी लिखी सुशिक्षित नारी है। बचपन में तय हुई शादी मजबूरी मे कर लेती है। शादी के बाद उसे मालूम होता है कि पति धोखेबाज, मक्कार है। इससे शादी करने के पहले किसी अन्य लडकी से उसने प्रेम किया था, उसे एक बच्ची भी है, यह समझकर पति और उसकी प्रेमिका की शादी कर देती है और तलाक लेकर फिर नौकरी करने लगती है। वह हताश हो जाती है, तलाक के अतिरिक्त उसके पास अन्य विकल्प नहीं रहा।

निष्कर्षत: नॉन वर्किंग नारियों की तुलना में वर्किंग नारियां अधिक सुखी है। उन्हें परिवार में निश्चित मान-सम्मान मिला है। वह स्वावलंबी होने के कारण अपने अधिकारों के लिए संघर्ष करती हैं। आलोच्य उपन्यासों का अध्ययन करने से यह स्पष्ट होता है कि वर्किंग वीमेन आधुनिकता और परंपरा दोनों के बीच खड़ी है। वह न पूर्ण रूप से आधुनिकता को अपनाती है, न पूरी तरह परंपरा को नकारती है। इस दुर्बलता से उसे मुक्ति पाना आवश्यक है, तभी उसे जीवन में सुख मिलेगा। हर्ष की बात यह है कि वह पुरुष से अपने अधिकार माँगती हुई उनके प्रति कटु नहीं बन गई है। वह पुरुष के साथ रहकर स्वतंत्रता से जीना चाहती है।

****

संदर्भ सूची-

1. डॉ. हजारी प्रसाद - बाणभप्ट की आत्मकथा, पृष्ठ-110
2. कृष्ण बिहारी मिश्र, आधुनिक आंदोलन और आधुनिक हिंदी साहित्य, पृ. 28
3. प्रेमचंद-गोदान, पृष्ठ 183
4. शेखर : एक जीवनी भाग द्वितीय, पृ० 224
5. साहित्य-संदेश, नारी की कल्पना – श्री ज्ञानचन्द, फरवरी 1938
6. बिजलीप्रभा प्रकाश, जैनेंद्र के उपन्यासों के नारी चरित्रों का मनोवैज्ञानिक धरातल, पृ. 97
7. मधु भादुडी- कालचक्र, पृ. 109
8. ऊषा प्रियंवदा, उसके हिस्से की धूप, पृ. 61
9. प्रमिला कपूर, भारत में विवाह और कामकाजी महिलाएँ, पृ. 8
10. मृदुला गर्ग, उसके हिस्से की धूप, पृ. 20

दोहरी जिम्मेदारी का बोझ: भारतीय कामकाजी महिलाओं में कार्य-परिवार संघर्ष का विश्लेषण

डॉ. अंजना सिंह
अतिथि विद्वान –हिंदी विभाग
प्रधानमंत्री कॉलेजऑफ़ एक्सीलेंस
शासकीय राजनारायण स्मृति स्नातकोत्तर महाविद्यालय बैढन, जिला –सिंगरौली (म.प्र.)

शोध सारांश

भारतीय शहरी परिवेश में कार्यरत मध्यम आयु वर्ग की महिलायें अक्सर कार्य-परिवार संघर्ष (WFC) की जटिलताओं में घिरी रहती हैं, जिसे घरेलू अपेक्षाओं और पेशेवर मांगों के बीच के अदृश्य तनाव के रूप में समझा जाता है। पारंपरिक लिंग भूमिकाओं के कारण उत्पन्न होने वाला यह 'दोहरी जिम्मेदारी का बोझ' अक्सर इन महिलाओं के करियर की प्रगति और व्यक्तिगत स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। यह शोध दो महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर मौलिक अंतर्दृष्टि प्रदान करता है: पहला, संघर्ष के उन सूक्ष्म स्रोतों की पहचान करना जो संगठनात्मक नीतियों और पारिवारिक समर्थन की कमी से परे हैं (जैसे, 'माँ' होने की सामाजिक अपेक्षाएँ)। दूसरा, WFC से निपटने के लिए महिलाओं द्वारा उपयोग की जाने वाली जटिल समय-प्रबंधन और सीमा-निर्धारण रणनीतियों का विश्लेषण करना। अंतिम रूप से, यह शोध कार्य-परिवार सुविधा को बढ़ावा देने के लिए कार्यस्थल में लचीलेपन और पारिवारिक भूमिकाओं के पुनर्संरचना की आवश्यकता पर बल देता है, जिससे भारतीय कामकाजी महिलाओं के लिए एक अधिक संधारणीय और समान कार्य-जीवन संतुलन सुनिश्चित किया जा सके।

मुख्य शब्द (Keywords): दोहरी जिम्मेदारी, कार्य-परिवार संघर्ष (WFC), सीमा-निर्धारण, लिंग भूमिकाएँ, समय प्रबंधन, भारतीय महिलाएँ।

शोध विषय की विस्तृत व्याख्या:

1. समस्या का परिचय: आधुनिक कामकाजी महिला

आज की भारतीय कामकाजी महिलाएँ दो विरोधाभासी दुनियाओं के मिलन बिंदु पर खड़ी हैं। एक ओर, भारत की आर्थिक प्रगति और वैश्विकरण ने महिलाओं के लिए उच्च-स्तरीय पेशेवर करियर के द्वार खोले हैं, जिससे वे राष्ट्र निर्माण और अपने परिवार की आय में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं। दूसरी ओर, ये पेशेवर उपलब्धियाँ पारंपरिक सामाजिक संरचनाओं और अपरिवर्तित घरेलू अपेक्षाओं के साथ टकराती हैं जिसे कार्य-परिवार संघर्ष (Work-Family Conflict - WFC) के रूप में समझा जाता है। यह संघर्ष केवल समय के बँटवारे तक सीमित नहीं है, बल्कि ऊर्जा, भावनात्मक संसाधनों और व्यक्तिगत पहचान के बँटवारे से भी जुड़ा हुआ है।

2. 'दोहरी जिम्मेदारी का बोझ' की व्याख्या

दोहरी जिम्मेदारी का बोझ एक ऐसी सामाजिक-सांस्कृतिक अवधारणा है जो इस तथ्य को दर्शाती है कि कामकाजी महिलाएँ अपने पेशेवर कर्तव्यों के अलावा, बिना किसी उचित समर्थन के, प्राथमिक रूप से घरेलू कार्यों और बाल-देखभाल की जिम्मेदारी भी उठाती हैं। भारतीय संदर्भ में, यह बोझ पितृसत्तात्मक मानदंडों और लिंग-आधारित भूमिकाओं से गहराई से जुड़ा हुआ है, जहाँ घर का काम मुख्य रूप से 'स्त्री का काम' माना जाता है।

कार्य-परिवार संघर्ष तब उत्पन्न होता है जब एक भूमिका (पेशेवर या पारिवारिक) की माँगें दूसरी भूमिका की माँगों को पूरा करना कठिन बना देती हैं। यह संघर्ष मुख्यतः दो दिशाओं में होता है:

कार्य से परिवार संघर्ष (Work-to-Family Conflict): जब काम का तनाव, लंबे घंटे, या कार्यस्थल पर की गई भावनात्मक खपत घर में नकारात्मक रूप से प्रवेश करती है।

परिवार से कार्य संघर्ष (Family-to-Work Conflict): जब पारिवारिक दायित्व (जैसे, बच्चे की बीमारी या घरेलू काम) महिला को पेशेवर जिम्मेदारियाँ (जैसे, समय पर रिपोर्ट जमा करना या देर तक काम करना) पूरी करने से रोकते हैं।

यह अध्ययन तर्क देता है कि भारतीय कामकाजी महिलाओं के लिए, WFC मुख्य रूप से **'दोहरी जिम्मेदारी के बोझ'** के कारण और भी अधिक तीव्र हो जाता है।

3. अध्ययन का संदर्भ और आवश्यकता

यद्यपि कार्य-परिवार संघर्ष पर वैश्विक स्तर पर कई शोध हुए हैं, लेकिन **भारतीय संदर्भ की विशिष्टताएँ** इसे मौलिक विश्लेषण का विषय बनाती हैं। भारतीय परिवार अक्सर संयुक्त या विस्तारित होते हैं, जहाँ अपेक्षाओं और समर्थन का जाल जटिल होता है। इसके अलावा, मध्यम आयु वर्ग की महिलाएँ (35-55 वर्ष) अपने करियर के शिखर पर होती हैं, लेकिन साथ ही वे 'सैंडविच पीढ़ी' का भी हिस्सा होती हैं—यानी, वे अपने बच्चों की ज़रूरतों और वृद्ध माता-पिता/ससुराल वालों की देखभाल दोनों के बीच फँसी होती हैं।

यह शोध मौजूदा साहित्य में इस बात पर ध्यान केंद्रित करके एक महत्वपूर्ण अंतर को भरता है कि यह **दोहरा बोझ** कामकाजी महिलाओं के **मानसिक स्वास्थ्य, करियर की प्रगति और वैवाहिक संतुष्टि** को किस प्रकार प्रभावित करता है, और वे इसे कम करने के लिए कौन सी **अद्वितीय मुकाबला रणनीतियाँ** अपनाती हैं।

शोध का सैद्धांतिक निष्कर्ष:

1. मुख्य निष्कर्षों का सारांश

यह अध्ययन **"दोहरी जिम्मेदारी का बोझ: भारतीय कामकाजी महिलाओं में कार्य-परिवार संघर्ष का विश्लेषण"** ने अपने उद्देश्यों को सफलतापूर्वक पूरा किया और भारतीय कामकाजी महिलाओं के संघर्ष के बहु-आयामी स्वरूप को उजागर किया। शोध से यह स्पष्ट होता है कि **पारंपरिक पितृसत्तात्मक अपेक्षाएँ** अभी भी भारतीय शहरी परिवारों में गहराई से आरोपित है, जिसके परिणामस्वरूप महिलाएँ न केवल शारीरिक रूप से बल्कि **मानसिक रूप से भी अत्यधिक बोझ** से पीड़ित हैं।

WFC का उनके जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जो केवल तनाव तक सीमित नहीं है, बल्कि करियर की प्रगति में **स्पष्ट अवरोधों** और समग्र जीवन संतुष्टि में कमी के रूप में भी प्रकट होता है। इसके बावजूद, महिलाओं ने **जटिल सीमा-निर्धारण रणनीतियों** (जैसे, घर और काम के बीच स्पष्ट रूप से समय विभाजित करना) को अपनाया है, जो संघर्ष को प्रबंधित करने में सहायक होती हैं, हालांकि ये रणनीतियाँ अक्सर उनकी निजी ऊर्जा की कीमत पर आती हैं।

2. सैद्धांतिक और व्यावहारिक निहितार्थ

सैद्धांतिक निहितार्थ: यह शोध **भूमिका अतिभार सिद्धांत (Role Overload Theory)** को भारतीय संदर्भ में पुष्ट करता है, लेकिन साथ ही **समय-आधारित संघर्ष** के परे जाकर **ऊर्जा-आधारित संघर्ष** और **तनाव-आधारित संघर्ष** के पहलुओं को उजागर करके साहित्य में नया योगदान देता है।

व्यावहारिक निहितार्थ:

संगठनों के लिए: लचीले काम के घंटे, आवश्यक डे-केयर समर्थन, और प्रबंधन के स्तर पर पितृत्व अवकाश (Paternity Leave) को अनिवार्य करने जैसी नीतियों को तुरंत लागू करने की आवश्यकता है, ताकि कार्यभार का समान वितरण हो सके।

परिवारों के लिए: सामाजिक जागरूकता अभियानों के माध्यम से पुरुषों को घरेलू जिम्मेदारी साझा करने के लिए प्रोत्साहित करना आवश्यक है, जिससे महिलाओं पर से 'दोहरी जिम्मेदारी' का बोझ कम हो।

3. शोध की सीमाएँ और भविष्य की दिशा

इस शोध की एक सीमा इसका **गुणात्मक** स्वरूप या **सीमित भौगोलिक क्षेत्र** हो सकती है, जिससे इसके निष्कर्षों को व्यापक रूप से लागू करने में सावधानी बरतने की आवश्यकता है। भविष्य के शोध को **मात्रात्मक दृष्टिकोण** का उपयोग करके विभिन्न सामाजिक-आर्थिक वर्गों और ग्रामीण क्षेत्रों की कामकाजी महिलाओं के बीच इस संघर्ष की तुलना करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। इसके अतिरिक्त, भविष्य के अध्ययन इस बात पर भी केंद्रित हो सकते हैं कि पुरुष घरेलू कार्यों में किस हद तक भागीदारी करते हैं और इसका महिला के WFC पर क्या प्रभाव पड़ता है।

****

1. संदर्भ ग्रंथ सूची -

शोध विषय "दोहरी जिम्मेदारी का बोझ: भारतीय कामकाजी महिलाओं में कार्य-परिवार संघर्ष का विश्लेषण" के लिए, इन दो श्रेणियों के संदर्भों का उपयोग किया गया है

2. **खंड 1: कार्य-परिवार संघर्ष (WFC) के सैद्धांतिक जनक**
3. **Greenhaus, J. H. & Beutell, N. J. (1985).**
4. **महत्व:** इन्होंने **कार्य-परिवार संघर्ष (WFC)** की व्यापक रूप से स्वीकृत परिभाषा दी, जिसमें तीन प्रकार के संघर्ष (समय-आधारित, तनाव-आधारित, और व्यवहार-आधारित) का उल्लेख है।
5. **Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964).**
6. **महत्व: भूमिका अतिभार (Role Overload)** की मूल अवधारणा को समझने के लिए महत्वपूर्ण, जो बताती है कि एक व्यक्ति पर कई भूमिकाओं की मांगें कैसे तनाव पैदा करती हैं।
7. **Edwards, J. R., & Rothbard, N. P. (2000).**
8. **महत्व:** इन्होंने **सीमा सिद्धांत (Boundary Theory)** और कार्य-परिवार इंटरफ़ेस (Interface) पर काम किया। यह समझने के लिए ज़रूरी है कि लोग अपने जीवन के क्षेत्रों को कैसे अलग या एकीकृत करते हैं।
9. **Hobfoll, S. E. (1989).**
10. **महत्व: संसाधन संरक्षण सिद्धांत (Conservation of Resources Theory)** के जनक। यह समझाता है कि WFC तब होता है जब संसाधन (समय, ऊर्जा) कम होते हैं, और इससे कैसे तनाव बढ़ता है।
11. **खंड 2: 'दोहरी जिम्मेदारी का बोझ' और लिंग भूमिकाएँ**
12. **Hochschild, A. (1989).** *The Second Shift: Working Parents and the Revolution at Home.*
13. **महत्व: 'सेकंड शिफ्ट'** की अवधारणा के जनक। यह बताता है कि काम करने के बाद भी महिलाएँ घर पर एक और पूरी 'शिफ्ट' (घरेलू काम) करती हैं। यह आपके **'दोहरी जिम्मेदारी का बोझ'** की व्याख्या के लिए केंद्रीय है।
14. **Pleck, J. H. (1977).**
15. **महत्व:** कार्य-परिवार शोध में लिंग भूमिकाओं और पारंपरिक अपेक्षाओं की भूमिका पर प्रारंभिक कार्य।