


Research Article

द्वि-कैरियर एवं एकल कैरियर दंपत्ति में पालन-पोषण संबंधी तनाव तथा मानसिक स्वास्थ्य

प्रेरणा कुमारी

शोध छात्रा, स्ना० मनोविज्ञान विभाग, तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय भागलपुर, बिहार, भारत

Corresponding Author: * प्रेरणा कुमारी

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21704158>

सारांश

वर्तमान समय में समाज तथा परिवार में शहरीकरण, शिक्षा के प्रसार बढ़ती आर्थिक आवश्यकताओं तथा महिलाओं के सामाजिक-आर्थिक एवं शैक्षणिक सशक्तिकरण के फलस्वरूप व्यापक संरचनात्मक परिवर्तन हुये हैं। भौतिकवाद के इस युग में द्वि-कैरियर दंपत्तियों की संख्या में काफी इजाफा हुआ है। जबकि अभी भी बहुत से परिवार ऐसे हैं जिनमें दंपत्ति में केवल एक ही सदस्य आय अर्जित करता है। द्वि-कैरियर दंपत्तियों को जहाँ कार्य और परिवार के बीच सामंजस्य, कार्यस्थल का दबाव बच्चों के लिए समय का अभाव एवं अन्य कई मनो- सामाजिक दबावों से गुजरना पड़ता है, वहीं दूसरी ओर एकल-कैरियर दंपत्तियों को आर्थिक तनाव तथा सीमित संसाधनों में परिवार का संचालन जैसे चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

उपरोक्त सभी परिस्थितियों का माता-पिता के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है जो अंततः उनके बच्चों के पालन पोषण पर भी उल्लेखनीय प्रभाव डालता है। दोनों प्रकार के परिवारों की अपनी-अपनी विशेषताएँ और सीमाएँ हैं।

अतः यह कहा जा सकता है कि माता-पिता के मानसिक स्वास्थ्य का बच्चों के सर्वांगीण विकास पर प्रत्यक्ष एवं महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

Manuscript Information

- **ISSN No:** 2583-7397
- **Received:** 13-11-2025
- **Accepted:** 23-11-2025
- **Published:** 29-12-2025
- **IJCRM:** 4(6); 2025: 792-794
- **©2025, All Rights Reserved**
- **Plagiarism Checked:** Yes
- **Peer Review Process:** Yes

How to Cite this Article

कुमारी प्रे. द्वि-कैरियर एवं एकल कैरियर दंपत्ति में पालन-पोषण संबंधी तनाव तथा मानसिक स्वास्थ्य. Int J Contemp Res Multidiscip. 2025;4(6):792-794.

Access this Article Online


www.multiarticlesjournal.com

मुख्य शब्द: द्वि-कैरियर दंपत्ति, एकल कैरियर दंपत्ति, पालन-पोषण, मानसिक स्वास्थ्य, कार्य-जीवन संतुलन, बच्चों का विकास

प्रस्तावना

परिवार समाज की सबसे छोटी तथा महत्वपूर्ण इकाई है। आधुनिक समय में परिवार की परंपरागत संरचना तथा वैवाहिक जीवन में कई विचारणीय परिवर्तन हुये हैं। शिक्षा के विस्तार तथा महिलाओं के बदलती सामाजिक आर्थिक स्थिति तथा आर्थिक आवश्यकताओं के कारण ऐसे दंपतियों की संख्या बढ़ रही है जो दोनों नौकरी या व्यवसाय कर रहे हैं। इन्हें द्वि-कैरियर दंपति कहा जाता है। वहीं दूसरी ओर ऐसे परिवार जहाँ केवल एक जीवनसाथी आय अर्जित करता है उसे एकल-कैरियर दंपति कहा जाता है।

प्रत्येक भारतीय समाज में बच्चों का लालन-पालन माता-पिता की संयुक्त जिम्मेदारी होती है। मनोविज्ञान के अनुसार बच्चों का व्यक्तित्व विकास तभी स्वस्थ एवं सकारात्मक हो सकता है, जब माता-पिता का मानसिक स्वास्थ्य भी संतुलित हो स 1

पालन पोषण की अवधारणा -

जब हम बच्चों पालन-पोषण की बात करते हैं तो यह सिर्फ शारीरिक जरूरतों की पूर्ति नहीं है, बल्कि इसमें बच्चों सामाजिक कौशल का विकास, नैतिक मूल्यों का विकास, अनुशासन बौद्धिक एवं व्यक्तित्व निर्माण तथा प्रेम व सुरक्षा जैसे विविध आयाम शामिल हैं।

मानसिक स्वास्थ्य:-

1. मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के भावनात्मक संतुलन, सामाजिक सामंजस्य तथा निर्णय लेने की क्षमता का भी सूचक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार - मानसिक स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने जीवन के सामान्य तनावों एवं चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना करता है तथा समाज में सकारात्मक योगदान देने की अपनी क्षमता को भी निर्धारित करता है।
2. आधुनिक शोध में यह देखा गया है कि एकल- कैरियर परिवारों में आर्थिक सुरक्षा और सामाजिक सहयोग मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सेन्ट्रॉक (2021) ने अपने अध्ययन में बताया कि कार्यस्थल का तनाव यदि बच्चों तक पहुंचता है तो इसका प्रत्यक्ष प्रभाव बच्चों के भावनात्मक तथा सामाजिक विकास पर पड़ता है।
3. जब माता-पिता अपने कार्यस्थल तथा पारिवारिक जिम्मेदारी के बीच संतुलन स्थापित नहीं कर पाते तो इससे उनके बच्चों की देखभाल शिक्षा, अनुशासन तथा समग्र विकास पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आधुनिक परिवारों में तो यह एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक समस्या बन गया है।

एकल-कैरियर दंपतियों में पालन-पोषण संबंधी तनाव के मुख्य कारणों की अगर हम चर्चा करें तो इसमें मुख्य रूप से बढ़ती पारिवारिक आवश्यकताओं को गिना जा सकता है। पूरा परिवार जब एक ही व्यक्ति के आय पर निर्भर करता है तो आर्थिक असुरक्षा की स्थिति बन जाती है। भविष्य की चिंताओं से माता-पिता हमेशा दबाव में रहते हैं जिसका सीधा प्रभाव पैरेंटिंग पर दिखता है।

वहीं दूसरी ओर अगर हम द्वि कैरियर दंपतियों में पालन पोषण संबंधी तनाव का अध्ययन करें तो कई कारण दृष्टिगोचर होते हैं। सर्वप्रथम तो ऐसे दंपतियों में कार्यस्थल और घर के बीच संतुलन स्थापित करना सबसे बड़ी चुनौती होती है। यदि घरेलू कार्य और बच्चों

की देखभाल की जिम्मेदारी माता पर अधिक डाल दी जाती है तो इससे वैवाहिक मतभेद और तनाव बढ़ता है। माता-पिता दोनों के कार्यरत रहने के कारण बच्चों के साथ ज्यादा समय व्यतीत नहीं कर पाते या उन्हें किसी केयर टेकर के पास छोड़ कर जाना पड़ता है। इससे बच्चों का भावनात्मक पक्ष प्रभावित होता है और कई बार माता-पिता भी चिंता एवं अपराधबोध से ग्रसित हो जाते हैं स

4. पालन-पोषण एवं मानसिक स्वास्थ्य का पारस्परिक संबंध काफी गहरा है। यदि माता पिता चिंता तनाव व अन्य मानसिक दबावों से मुक्त होते हैं तो वे अपने बच्चों को अधिक प्रेम, सुरक्षा, अनुशासन और सकारात्मक मार्गदर्शन प्रदान कर पाते हैं। बच्चों के साथ उनके रिश्ते में सहजता होती है। इन सब के परिणामस्वरूप बच्चे भी भावनात्मक रूप से संतुलित, सहयोगी बनते हैं जिससे परिवार की उन्नति का मार्ग प्रशस्त होता है। इसके विपरीत यदि माता पिता प्रायः तनावग्रस्त रहते हैं तो वे बच्चों के प्रति भी उपेक्षापूर्ण असहिष्णु तथा कठोर हो जाते हैं। इसके फलस्वरूप बच्चों में भी व्यवहार संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होने लगती हैं, उनमें आत्मविश्वास की कमी हो जाती है और उनका सामाजिक समायोजन भी कमजोर हो जाता है।
5. यदि हम दोहरी कैरियर और एकल-कैरियर दंपतियों का तुलनात्मक विश्लेषण करें तो पाते हैं कि दोनों का पालन-पोषण संबंधी उद्देश्य तो एक है पर पारिवारिक परिस्थिति, चुनौतियों और जिम्मेदारियों अलग-अलग हैं।

तुलनात्मक आधार

1. आर्थिक स्थिति:- दोहरी कैरियर दंपति में अपेक्षाकृत मजबूत होता है और एकल कैरियर दंपतियों में अपेक्षाकृत सीमित होता है।
2. कार्य जीवन संतुलन द्वि कैरियर दंपतियों में चुनौतीपूर्ण होता है जबकि एकल में अपेक्षाकृत सरल होता है।
3. एकल कैरियर दंपतियों में बच्चों के लिए समय अधिक होता है और दोहरी कैरियर दंपतियों में कम उपलब्ध होता है।
4. एकल कैरियर दंपतियों में प्रमुख तनाव भविष्य की चिंता होती है जबकि दोहरी कैरियर दंपतियों में प्रमुख तनाव समय की कमी और कार्य करने का दबाव होता है।

दोनों ही प्रकार के परिवारों में तनाव को कम करने तथा मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए हम कुछ उपायों का प्रयोग कर सकते हैं जो निम्न हैं-

1. माता-पिता को यह प्रयास करना चाहिए कि कार्यस्थल का तनाव दबाव घर के माहौल और जिम्मेदारियों को प्रभावित ना करे इसके लिए संतुलन बनाए रखना आवश्यक है।
2. यदि माता-पिता दोनों नौकरी या व्यवसाय कर रहे हैं तो घरेलू काम और बच्चों के पालन-पोषण की जिम्मेदारी दोनों को समान रूप से बाँटकर करनी चाहिए।
3. परिवार के सदस्य आपसी बातचीत को सकारात्मक एवं विश्वासपूर्ण बनाएं।
4. जिस भी प्रारूप का परिवार हो प्रतिदिन कुछ समय बच्चों के साथ बिताने से भावनात्मक संबंध मजबूत होते हैं।

5. पर्याप्त नींद एवं संतुलित आहार भी मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है। इसके अतिरिक्त योग, ध्यान तथा प्राणायाम इत्यादि भी तनाव को कम करने के कुछ अच्छे उपाय हैं।
 6. माता-पिता को आवश्यकता पड़ने पर परिवारिक सदस्यों या मित्रों का सहयोग भी लेना चाहिए।
- इनके अतिरिक्त कार्यस्थलों पर भी इस प्रकार की नीतियों को बढ़ावा देना चाहिए जिससे दंपतियों के लिए बच्चों का पालन-पोषण सुगमता से हो सके।

निष्कर्ष

हमारे उपरोक्त अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि बच्चों का सर्वांगीण विकास माता-पिता के मानसिक स्वास्थ्य के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है। अभी के समय में परिवार में चाहे सिर्फ एक सदस्य कार्यरत हो या माता-पिता दोनों, प्रत्येक की अपनी-अपनी खुबियों और चुनौतियों हैं। परंतु यह तथ्य तो स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है कि स्वस्थ मानसिक स्थिति वाले माता-पिता बच्चों के व्यक्तित्व आत्मविश्वास सामाजिक व्यवहार एवं शैक्षिक उपलब्धियों के विकास में उल्लेखनीय भूमिका निभाते हैं।

सन्दर्भ सूची

1. एनसीईआरटी (छब्बत्ज) (2021) मनोविज्ञान राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली-
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन स मानसिक स्वास्थ्य: हमारी प्रतिक्रिया को मजबूत करना। जिनेवा: डब्ल्यूएचओ (2022)
3. सेंटरॉक, जे. डब्ल्यू। लाइफ-स्पैन डेवलपमेंट (18 वां संस्करण) मैकग्रा हिल एजुकेशन (2021)
4. बेलेस्की, जे. पेरेंटिंग के निर्धारक: एक प्रक्रिया मॉडल। चाइल्ड डेवलपमेंट, (1984)-
5. भारत सरकार, महिला एवं बाल विकास मंत्रालय। -राष्ट्रीय बाल नीति एवं परिवार कल्याण संबंधी प्रकाशन।

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.