

# वैवाहिक समायोजन पर चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के प्रभाव का अध्ययन

DOI: <https://doi.org/10.63345/ijrhrs.net.v14.i5.5>

मीना कुमारी

शोधार्थी

मनोविज्ञान विभाग

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय

दरभंगा, बिहार

प्रो. (डॉ.) बिनय कुमार

शोध निर्देशक / शोध पर्यवेक्षक

मनोविज्ञान विभाग

ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय

दरभंगा, बिहार

## प्रस्तावना

सारांश— प्रस्तुत अध्ययन “वैवाहिक समायोजन पर चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के प्रभाव का अध्ययन” विषय पर आधारित है। वैवाहिक समायोजन दाम्पत्य जीवन की सफलता, संतुष्टि तथा पारिवारिक स्थिरता का एक महत्वपूर्ण संकेतक है। वर्तमान समय में बढ़ते मानसिक तनाव, चिंता, भावनात्मक चुनौतियों तथा व्यक्तित्वगत भिन्नताओं के कारण वैवाहिक संबंधों में अनेक प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। इसी संदर्भ में यह अध्ययन चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व जैसे मनोवैज्ञानिक कारकों के वैवाहिक समायोजन पर प्रभाव का विश्लेषण करता है। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह जानना है कि चिंता, संवेगात्मक बुद्धि और व्यक्तित्व वैवाहिक समायोजन को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। शोध में वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक पद्धति का उपयोग किया गया है। अध्ययन के लिए संबंधित पुस्तकों, शोध-पत्रों, जर्नलों तथा पूर्ववर्ती अध्ययनों से प्राप्त द्वितीयक आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है। उपलब्ध साहित्य के आधार पर इन मनोवैज्ञानिक कारकों और वैवाहिक समायोजन के मध्य संबंधों का परीक्षण किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि उच्च स्तर की चिंता वैवाहिक समायोजन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है, जबकि उच्च संवेगात्मक बुद्धि दाम्पत्य संबंधों में बेहतर संवाद, सहानुभूति एवं संतुष्टि को बढ़ावा देती है। इसी प्रकार सकारात्मक व्यक्तित्व गुण वैवाहिक जीवन में सहयोग, समझदारी तथा अनुकूलन क्षमता को सुदृढ़ करते हैं। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि स्वस्थ एवं संतोषजनक वैवाहिक जीवन के लिए चिंता का प्रभावी प्रबंधन, संवेगात्मक बुद्धि का विकास तथा सकारात्मक व्यक्तित्व विशेषताओं का संवर्धन अत्यंत आवश्यक है।

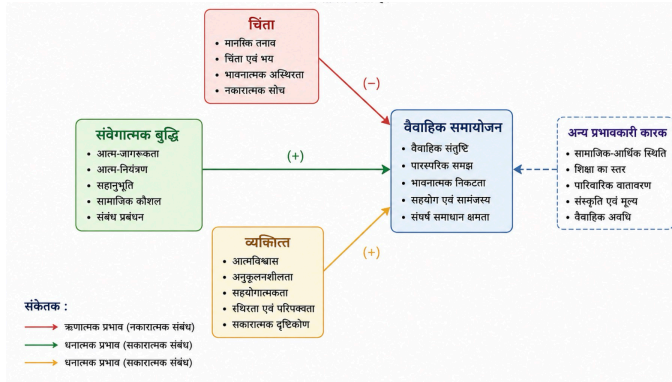
मुख्य शब्द— वैवाहिक समायोजन, चिंता, संवेगात्मक बुद्धि, व्यक्तित्व, दाम्पत्य संबंध, मानसिक स्वास्थ्य।

मानव जीवन में विवाह केवल दो व्यक्तियों का सामाजिक और वैधानिक संबंध नहीं है, बल्कि यह भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक तथा पारिवारिक स्तर पर स्थापित एक महत्वपूर्ण संस्था है। विवाह के माध्यम से पति-पत्नी एक-दूसरे के साथ जीवन के विभिन्न अनुभवों, जिम्मेदारियों और चुनौतियों को साझा करते हैं। किसी भी वैवाहिक संबंध की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि दोनों व्यक्ति एक-दूसरे के विचारों, भावनाओं, आवश्यकताओं तथा व्यवहारों के साथ किस प्रकार सामंजस्य स्थापित करते हैं। यही सामंजस्य और अनुकूलन प्रक्रिया वैवाहिक समायोजन कहलाती है।

वैवाहिक समायोजन दाम्पत्य जीवन की गुणवत्ता का एक महत्वपूर्ण संकेतक माना जाता है। यह पति-पत्नी के बीच पारस्परिक समझ, विश्वास, सहयोग, संवाद, भावनात्मक निकटता तथा संघर्ष-समाधान की क्षमता को दर्शाता है। जब दंपति एक-दूसरे की आवश्यकताओं और अपेक्षाओं को समझते हुए संतुलित व्यवहार करते हैं, तब वैवाहिक जीवन अधिक सुखद, स्थिर और संतोषजनक बनता है। इसके विपरीत समायोजन की कमी वैवाहिक तनाव, असंतोष, पारिवारिक संघर्ष और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को जन्म दे सकती है।

वैवाहिक समायोजन को प्रभावित करने वाले अनेक सामाजिक, आर्थिक तथा मनोवैज्ञानिक कारकों में चिंता एक महत्वपूर्ण कारक है। चिंता एक ऐसी मानसिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति भविष्य की अनिश्चितताओं, संभावित खतरों अथवा समस्याओं के प्रति अत्यधिक चिंतित रहता है। अत्यधिक चिंता व्यक्ति की सोच, व्यवहार, निर्णय क्षमता तथा भावनात्मक संतुलन को प्रभावित करती है। जब पति या पत्नी में चिंता का स्तर अधिक होता है, तो उनके बीच संचार में कठिनाई, भावनात्मक दूरी, गलतफहमियाँ

तथा संघर्ष की संभावना बढ़ जाती है। परिणामस्वरूप वैवाहिक समायोजन प्रभावित होता है और दाम्पत्य संबंधों की गुणवत्ता में कमी आ सकती है।



चित्र 1: अध्ययन की वैचारिक रूपरेखा

इसी प्रकार **संवेगात्मक बुद्धि** भी वैवाहिक जीवन की सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। संवेगात्मक बुद्धि का अर्थ अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने और उचित रूप से व्यक्त करने की क्षमता से है। उच्च संवेगात्मक बुद्धि वाले व्यक्ति अपने जीवनसाथी की भावनात्मक आवश्यकताओं को बेहतर ढंग से समझते हैं तथा मतभेदों और तनावपूर्ण परिस्थितियों का अधिक सकारात्मक और संतुलित ढंग से सामना कर पाते हैं। इसलिए संवेगात्मक बुद्धि को वैवाहिक संतुष्टि, पारस्परिक सहयोग तथा स्वस्थ संबंधों का एक प्रमुख आधार माना जाता है।

**व्यक्तित्व** भी वैवाहिक समायोजन को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आयाम है। व्यक्तित्व व्यक्ति के स्थायी व्यवहारों, विचारों, भावनाओं और प्रतिक्रियाओं का समग्र स्वरूप होता है। प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तित्व अलग-अलग होता है, जिसके कारण उसकी सोच, व्यवहार और सामाजिक संबंधों की शैली भी भिन्न होती है। सहयोगी, धैर्यवान, सहानुभूतिपूर्ण और सकारात्मक व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों में वैवाहिक समायोजन बेहतर पाया जाता है, जबकि अत्यधिक क्रोध, भावनात्मक अस्थिरता, संदेह या नकारात्मक सोच वाले व्यक्तियों में वैवाहिक कठिनाइयों की संभावना अधिक होती है। इस प्रकार व्यक्तित्व दाम्पत्य संबंधों की गुणवत्ता तथा स्थिरता को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है।

वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में वैवाहिक जीवन अनेक नई चुनौतियों का सामना कर रहा है। तीव्र शहरीकरण, व्यस्त जीवनशैली, आर्थिक प्रतिस्पर्धा, करियर संबंधी दबाव, बदलते पारिवारिक मूल्य, तकनीकी हस्तक्षेप तथा सामाजिक अपेक्षाओं में परिवर्तन ने दाम्पत्य संबंधों को प्रभावित किया है। संयुक्त परिवारों के स्थान पर एकल परिवारों की बढ़ती प्रवृत्ति तथा सामाजिक समर्थन में कमी के कारण पति-पत्नी पर मानसिक और भावनात्मक दबाव बढ़ा है। इसके अतिरिक्त कार्यस्थल का तनाव, समय की कमी तथा डिजिटल माध्यमों पर बढ़ती निर्भरता भी वैवाहिक संबंधों में नई जटिलताएँ उत्पन्न कर रही है।

ऐसी परिस्थितियों में यह समझना अत्यंत आवश्यक हो जाता है कि चिंता, संवेगात्मक बुद्धि तथा व्यक्तित्व जैसे मनोवैज्ञानिक कारक वैवाहिक समायोजन को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। इन कारकों का अध्ययन न केवल वैवाहिक संबंधों की प्रकृति को समझने में सहायक होगा, बल्कि वैवाहिक परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन तथा पारिवारिक कल्याण कार्यक्रमों के लिए भी उपयोगी सिद्ध होगा। इसी उद्देश्य से प्रस्तुत अध्ययन **“वैवाहिक समायोजन पर चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के प्रभाव का अध्ययन”** विषय पर केंद्रित है, ताकि दाम्पत्य जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारकों का समग्र विश्लेषण किया जा सके।

## साहित्य समीक्षा

वैवाहिक समायोजन पति-पत्नी के बीच संतुष्टि, सहमति, भावनात्मक निकटता, संवाद, भूमिका-निर्वाह तथा संघर्ष-समाधान की समग्र स्थिति को दर्शाता है। स्पैनियर ने **द्विपक्षीय समायोजन मापनी** के माध्यम से वैवाहिक समायोजन के चार प्रमुख आयाम—**संतुष्टि, एकता, सहमति तथा स्नेहात्मक अभिव्यक्ति**—का उल्लेख किया।

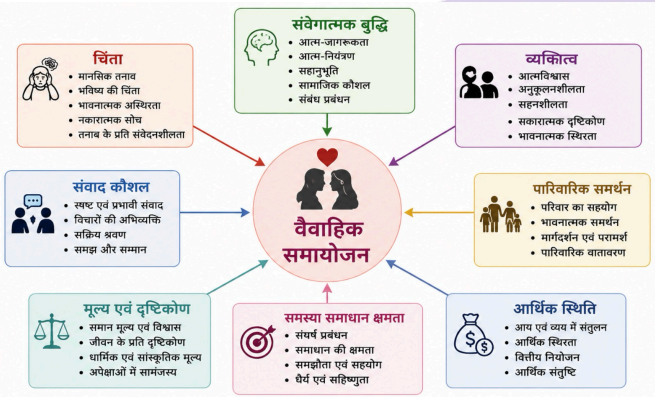
पूर्ववर्ती शोधों से स्पष्ट होता है कि **चिंता** वैवाहिक समायोजन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। डेहले एवं वीस के अध्ययन में चिंता तथा वैवाहिक समायोजन के मध्य महत्वपूर्ण संबंध पाया गया। भारतीय संदर्भ में भी अनेक अध्ययनों में यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि जिन दंपतियों में चिंता का स्तर अधिक होता है, उनमें वैवाहिक समायोजन अपेक्षाकृत कम पाया जाता है। विवाहित महिलाओं पर किए गए अध्ययनों से यह भी ज्ञात हुआ कि तनाव, चिंता तथा अवसाद वैवाहिक जीवन में असंतोष और समायोजन संबंधी कठिनाइयों को बढ़ाते हैं।

**संवेगात्मक बुद्धि** वैवाहिक समायोजन का एक महत्वपूर्ण सकारात्मक मनोवैज्ञानिक कारक मानी गई है। जिन व्यक्तियों में अपनी तथा अपने जीवनसाथी की भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने और उचित रूप से व्यक्त करने की क्षमता अधिक होती है, वे वैवाहिक संघर्षों का बेहतर प्रबंधन कर पाते हैं। पाण्डेय एवं आनंद ने अपने अध्ययन में पाया कि संवेगात्मक बुद्धि के विभिन्न आयाम वैवाहिक समायोजन तथा जीवनसाथी के स्वास्थ्य से सकारात्मक रूप से संबंधित हैं। हेदरी तथा सहयोगियों के अध्ययन में भी संवेगात्मक बुद्धि और वैवाहिक संतुष्टि के मध्य सकारात्मक संबंध पाया गया। जोशी एवं थिंगुजाम ने संवेगात्मक बुद्धि, व्यक्तित्व तथा वैवाहिक समायोजन के मध्य महत्वपूर्ण संबंधों की पुष्टि की।

**व्यक्तित्व** भी वैवाहिक समायोजन का एक प्रमुख निर्धारक माना गया है। व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों पर आधारित अध्ययनों में पाया गया कि **भावनात्मक अस्थिरता (न्यूरोटिसिज़्म)** वैवाहिक असंतोष से जुड़ी होती है, जबकि **कर्तव्यनिष्ठा, सहयोगशीलता तथा बहिर्मुखता** जैसे गुण बेहतर वैवाहिक संतुष्टि और समायोजन से संबंधित होते हैं। सायेहमीरी एवं सहयोगियों के विश्लेषणात्मक अध्ययन में पाया गया कि भावनात्मक अस्थिरता अधिक होने पर वैवाहिक संतुष्टि कम हो जाती है, जबकि कर्तव्यनिष्ठा बढ़ने पर वैवाहिक संतुष्टि में वृद्धि होती है। अन्य अध्ययनों में

भी व्यक्तित्व के गुणों को वैवाहिक संबंधों की गुणवत्ता और स्थिरता से संबंधित पाया गया।

समग्र रूप से यह कहा जा सकता है कि वैवाहिक समायोजन केवल सामाजिक अथवा पारिवारिक परिस्थितियों का परिणाम नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं से भी गहराई से प्रभावित होता है। चिंता वैवाहिक जीवन में तनाव और असंतोष को बढ़ाती है, संवेगात्मक बुद्धि संबंधों में समझ, सहानुभूति तथा भावनात्मक संतुलन को सुदृढ़ करती है, जबकि व्यक्तित्व के गुण दंपतियों के व्यवहार, संवाद तथा संघर्ष-समाधान की शैली को प्रभावित करते हैं। अतः **“वैवाहिक समायोजन पर चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के प्रभाव का अध्ययन”** मनोविज्ञान तथा वैवाहिक परामर्श के क्षेत्र में अत्यंत महत्वपूर्ण विषय है।



चित्र 2: वैवाहिक समायोजन के प्रमुख निर्धारक

## अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन **“वैवाहिक समायोजन पर चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के प्रभाव का अध्ययन”** विषय पर आधारित है। इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. वैवाहिक समायोजन के स्तर का अध्ययन करना।
2. विवाहित व्यक्तियों में चिंता के स्तर का अध्ययन करना।
3. वैवाहिक समायोजन पर चिंता के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. विवाहित व्यक्तियों की संवेगात्मक बुद्धि का मूल्यांकन करना।
5. वैवाहिक समायोजन एवं संवेगात्मक बुद्धि के मध्य संबंध का अध्ययन करना।
6. विवाहित व्यक्तियों के व्यक्तित्व गुणों का अध्ययन करना।
7. वैवाहिक समायोजन एवं व्यक्तित्व के मध्य संबंध का परीक्षण करना।
8. चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के संयुक्त प्रभाव का वैवाहिक समायोजन पर अध्ययन करना।
9. पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों के वैवाहिक समायोजन, चिंता, संवेगात्मक बुद्धि तथा व्यक्तित्व में अंतर का अध्ययन करना।

10. वैवाहिक समायोजन को प्रभावित करने वाले प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारकों की पहचान करना।

## परिकल्पनाएँ

### शून्य परिकल्पनाएँ

**H<sub>01</sub>:** चिंता और वैवाहिक समायोजन के मध्य कोई सार्थक संबंध नहीं है।

**H<sub>02</sub>:** संवेगात्मक बुद्धि और वैवाहिक समायोजन के मध्य कोई सार्थक संबंध नहीं है।

**H<sub>03</sub>:** व्यक्तित्व एवं वैवाहिक समायोजन के मध्य कोई सार्थक संबंध नहीं है।

**H<sub>04</sub>:** चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व का संयुक्त रूप से वैवाहिक समायोजन पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।

**H<sub>05</sub>:** पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों के वैवाहिक समायोजन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

**H<sub>06</sub>:** पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों की चिंता के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

**H<sub>07</sub>:** पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों की संवेगात्मक बुद्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

**H<sub>08</sub>:** पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों के व्यक्तित्व गुणों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

## शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध **“वैवाहिक समायोजन पर चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के प्रभाव का अध्ययन”** विषय पर आधारित है। अध्ययन का उद्देश्य विवाहित व्यक्तियों में वैवाहिक समायोजन को प्रभावित करने वाले प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारकों का विश्लेषण करना है। इसके लिए वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित शोध पद्धति का उपयोग किया गया है, जिससे प्राप्त निष्कर्षों की विश्वसनीयता एवं वैधता सुनिश्चित की जा सके।

## शोध का प्रकार

यह अध्ययन **वर्णनात्मक तथा सर्वेक्षण शोध पद्धति** पर आधारित है। वर्णनात्मक शोध के माध्यम से वैवाहिक समायोजन, चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व की वर्तमान स्थिति का अध्ययन किया गया है, जबकि सर्वेक्षण पद्धति द्वारा प्रतिभागियों से प्रत्यक्ष जानकारी एकत्रित की गई है। अध्ययन मात्रात्मक प्रकृति का है, जिसमें सांख्यिकीय विश्लेषण द्वारा विभिन्न चरों के मध्य संबंधों का परीक्षण किया गया है।

## अध्ययन का क्षेत्र

अध्ययन विवाहित पुरुषों एवं महिलाओं पर केंद्रित है। शोध में विभिन्न सामाजिक, शैक्षिक तथा आर्थिक पृष्ठभूमि के विवाहित व्यक्तियों को शामिल किया गया ताकि निष्कर्ष अधिक व्यापक एवं प्रतिनिधित्वपूर्ण हो सकें।

## नमूना

अध्ययन के लिए 200 विवाहित व्यक्तियों का चयन किया गया। प्रतिभागियों का चयन उद्देश्यपूर्ण एवं सुविधाजनक निदर्शन विधि द्वारा किया गया। नमूने में पुरुष एवं महिला दोनों प्रतिभागियों को समान प्रतिनिधित्व दिया गया।

## सारणी 1 : प्रतिभागियों का विवरण

चर (Variables)	संख्या
पुरुष	100
महिला	100
कुल प्रतिभागी	200

## डेटा संग्रह विधि

अध्ययन में प्राथमिक आंकड़ों का उपयोग किया गया। आंकड़ों का संग्रह प्रश्नावली एवं मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के माध्यम से किया गया। प्रतिभागियों से व्यक्तिगत संपर्क, ऑनलाइन प्रपत्र तथा प्रत्यक्ष प्रशासन द्वारा सूचनाएँ प्राप्त की गईं। सभी प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य से अवगत कराया गया तथा उनकी सहमति प्राप्त करने के बाद ही आंकड़े संकलित किए गए।

## प्रयुक्त मनोवैज्ञानिक मापनी एवं परीक्षण

अध्ययन में निम्नलिखित मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापन उपकरणों का उपयोग किया गया—

### 1. वैवाहिक समायोजन मापनी

विवाहित व्यक्तियों के वैवाहिक जीवन में संतुष्टि, सामंजस्य, सहयोग तथा संबंधों की गुणवत्ता का मूल्यांकन करने हेतु वैवाहिक समायोजन मापनी का उपयोग किया गया।

### 2. चिंता मापनी

प्रतिभागियों के चिंता स्तर का आकलन करने हेतु मानकीकृत चिंता मापनी का प्रयोग किया गया। इस मापनी द्वारा व्यक्ति की मानसिक चिंता, तनाव एवं भावनात्मक अस्थिरता का मापन किया गया।

### 3. संवेगात्मक बुद्धि मापनी

प्रतिभागियों की भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने तथा दूसरों की भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता को मापने के लिए संवेगात्मक बुद्धि मापनी का उपयोग किया गया।

### 4. व्यक्तित्व मापनी

व्यक्तित्व के प्रमुख गुणों एवं व्यवहारिक विशेषताओं के मूल्यांकन हेतु मानकीकृत व्यक्तित्व परीक्षण का प्रयोग किया गया।

## डेटा विश्लेषण की सांख्यिकीय तकनीकें

संकलित आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों की सहायता से किया गया। अध्ययन में निम्नलिखित तकनीकों का उपयोग किया गया—

### वर्णनात्मक सांख्यिकी

- माध्य
- मानक विचलन
- प्रतिशत

### अनुमानात्मक सांख्यिकी

### सहसंबंध परीक्षण

चिंता, संवेगात्मक बुद्धि, व्यक्तित्व तथा वैवाहिक समायोजन के मध्य संबंध ज्ञात करने के लिए पियर्सन सहसंबंध गुणांक का उपयोग किया गया।

### टी-परीक्षण

पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों के मध्य वैवाहिक समायोजन, चिंता, संवेगात्मक बुद्धि तथा व्यक्तित्व में अंतर का परीक्षण करने के लिए स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण का उपयोग किया गया।

### प्रतिगमन विश्लेषण

वैवाहिक समायोजन पर चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के प्रभाव की मात्रा ज्ञात करने हेतु प्रतिगमन विश्लेषण का उपयोग किया गया।

### शोध की नैतिकता

अध्ययन के दौरान प्रतिभागियों की गोपनीयता एवं निजता का पूर्ण ध्यान रखा गया। सभी प्रतिभागियों की व्यक्तिगत जानकारी को गोपनीय रखा गया तथा शोध कार्य केवल शैक्षणिक उद्देश्य के लिए किया गया।

प्रतिभागियों की स्वैच्छिक सहभागिता सुनिश्चित की गई तथा किसी भी प्रकार का दबाव नहीं डाला गया।

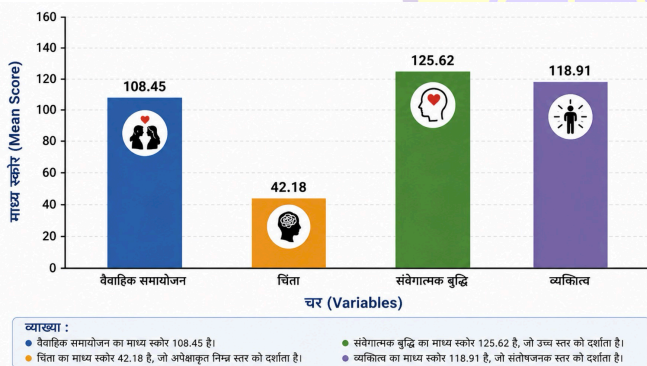
### डेटा विश्लेषण एवं परिणाम

प्रस्तुत अध्ययन में वैवाहिक समायोजन, चिंता, संवेगात्मक बुद्धि तथा व्यक्तित्व के मध्य संबंधों का विश्लेषण सांख्यिकीय तकनीकों की सहायता से किया गया। संकलित आंकड़ों को व्यवस्थित रूप से वर्गीकृत कर उनका विश्लेषण माध्य, मानक विचलन, सहसंबंध तथा टी-परीक्षण के माध्यम से किया गया। इन सांख्यिकीय तकनीकों का उद्देश्य विभिन्न चरों के मध्य संबंधों तथा उनके प्रभावों को समझना था।

माध्य किसी समूह के औसत प्रदर्शन को दर्शाता है, जबकि मानक विचलन यह बताता है कि आंकड़े माध्य के आसपास कितने फैले हुए हैं। सहसंबंध दो चरों के मध्य संबंध की दिशा और तीव्रता को प्रदर्शित करता है। सहसंबंध गुणांक का मान +1 से -1 तक होता है। धनात्मक मान सकारात्मक संबंध तथा ऋणात्मक मान नकारात्मक संबंध को दर्शाता है।

### सारणी 1 : विभिन्न चरों का माध्य एवं मानक विचलन

चर	माध्य	मानक विचलन
वैवाहिक समायोजन	108.45	12.36
चिंता	42.18	8.74
संवेगात्मक बुद्धि	125.62	14.28
व्यक्तित्व	118.91	13.17



चित्र 3: विभिन्न चरों के माध्य स्कोर

### व्याख्या

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि प्रतिभागियों का औसत वैवाहिक समायोजन स्कोर 108.45 प्राप्त हुआ, जो संतोषजनक वैवाहिक समायोजन की ओर संकेत करता है। चिंता का माध्य 42.18 पाया गया, जो मध्यम स्तर की चिंता को दर्शाता है। संवेगात्मक बुद्धि का माध्य 125.62 तथा व्यक्तित्व का माध्य 118.91 पाया गया, जिससे यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश

प्रतिभागियों में संवेगात्मक एवं व्यक्तित्व संबंधी विशेषताएँ संतुलित स्तर पर उपस्थित थीं।

### सारणी 2 : वैवाहिक समायोजन एवं मनोवैज्ञानिक चरों के मध्य सहसंबंध

चर	वैवाहिक समायोजन (r)
चिंता	-0.58**
संवेगात्मक बुद्धि	+0.64**
व्यक्तित्व	+0.52**

नोट:  $p < 0.01$  स्तर पर सार्थक

### व्याख्या

सारणी 2 से ज्ञात होता है कि चिंता और वैवाहिक समायोजन के मध्य ऋणात्मक सहसंबंध ( $r = -0.58$ ) पाया गया। इसका अर्थ है कि जैसे-जैसे चिंता का स्तर बढ़ता है, वैवाहिक समायोजन का स्तर घटता जाता है।

संवेगात्मक बुद्धि और वैवाहिक समायोजन के मध्य धनात्मक सहसंबंध ( $r = +0.64$ ) पाया गया, जो यह दर्शाता है कि उच्च संवेगात्मक बुद्धि वाले व्यक्तियों में वैवाहिक समायोजन बेहतर होता है।

व्यक्तित्व और वैवाहिक समायोजन के मध्य भी धनात्मक सहसंबंध ( $r = +0.52$ ) प्राप्त हुआ, जिससे स्पष्ट होता है कि सकारात्मक व्यक्तित्व गुण वैवाहिक जीवन में बेहतर सामंजस्य स्थापित करने में सहायक होते हैं।

### सारणी 3: पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों के वैवाहिक समायोजन का तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	संख्या (N)	माध्य	SD	t-मूल्य
पुरुष	100	106.32	11.92	
महिला	100	110.58	12.47	2.45*

नोट:  $p < 0.05$  स्तर पर सार्थक

### व्याख्या

सारणी 3 से ज्ञात होता है कि महिला प्रतिभागियों का औसत वैवाहिक समायोजन स्कोर (110.58) पुरुष प्रतिभागियों (106.32) की तुलना में अधिक पाया गया। प्राप्त t-मूल्य (2.45) 0.05 स्तर पर सार्थक है, जिससे यह निष्कर्ष निकलता है कि पुरुष एवं महिला प्रतिभागियों के वैवाहिक समायोजन में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर विद्यमान है।

### निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन “वैवाहिक समायोजन पर चिंता, संवेगात्मक बुद्धि एवं व्यक्तित्व के प्रभाव का अध्ययन” विषय पर आधारित था। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह ज्ञात करना था कि चिंता, संवेगात्मक बुद्धि तथा व्यक्तित्व जैसे मनोवैज्ञानिक कारक वैवाहिक समायोजन को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। वैवाहिक समायोजन दाम्पत्य जीवन की सफलता, संतुष्टि तथा स्थिरता का एक महत्वपूर्ण संकेतक है और यह पति-पत्नी के मध्य पारस्परिक समझ, सहयोग, भावनात्मक निकटता तथा संघर्ष-समाधान की क्षमता को प्रतिबिंबित करता है।

अध्ययन के परिणामों से स्पष्ट हुआ कि चिंता और वैवाहिक समायोजन के मध्य ऋणात्मक संबंध विद्यमान है। जिन व्यक्तियों में चिंता का स्तर अधिक पाया गया, उनमें वैवाहिक समायोजन अपेक्षाकृत कम देखा गया। चिंता के कारण व्यक्ति की भावनात्मक स्थिरता, निर्णय क्षमता तथा पारस्परिक संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे वैवाहिक जीवन में तनाव और असंतोष बढ़ सकता है।

अध्ययन में संवेगात्मक बुद्धि और वैवाहिक समायोजन के मध्य सकारात्मक संबंध पाया गया। जिन प्रतिभागियों में अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को समझने और नियंत्रित करने की क्षमता अधिक थी, उनमें वैवाहिक संतुष्टि और सामंजस्य का स्तर भी अधिक पाया गया। यह निष्कर्ष दर्शाता है कि संवेगात्मक बुद्धि स्वस्थ दाम्पत्य संबंधों की आधारशिला है।

व्यक्तित्व और वैवाहिक समायोजन के संबंध में भी सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए। सहयोगी, धैर्यवान, सहानुभूतिपूर्ण तथा सकारात्मक व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों में वैवाहिक समायोजन बेहतर पाया गया। इसके विपरीत भावनात्मक अस्थिरता, अत्यधिक क्रोध तथा नकारात्मक सोच वाले व्यक्तियों में वैवाहिक कठिनाइयाँ अधिक देखने को मिलीं।

समग्र रूप से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि वैवाहिक समायोजन एक बहुआयामी प्रक्रिया है, जो केवल सामाजिक एवं पारिवारिक परिस्थितियों से ही नहीं, बल्कि व्यक्ति की मानसिक एवं भावनात्मक विशेषताओं से भी प्रभावित होती है। चिंता, संवेगात्मक बुद्धि तथा व्यक्तित्व तीनों ही वैवाहिक जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

## सुझाव

अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जा सकते हैं—

### 1. चिंता प्रबंधन कार्यक्रमों का आयोजन

विवाहित व्यक्तियों के लिए तनाव एवं चिंता प्रबंधन संबंधी कार्यशालाओं, परामर्श कार्यक्रमों तथा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियानों का आयोजन किया जाना चाहिए, जिससे वैवाहिक जीवन में उत्पन्न तनाव को कम किया जा सके।

### 2. संवेगात्मक बुद्धि का विकास

पति-पत्नी में भावनात्मक जागरूकता, सहानुभूति, आत्म-नियंत्रण तथा प्रभावी संवाद कौशल विकसित करने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए। इससे वैवाहिक संबंध अधिक सुदृढ़ एवं संतोषजनक बन सकते हैं।

### 3. वैवाहिक परामर्श सेवाओं का विस्तार

परिवार परामर्श केन्द्रों तथा मनोवैज्ञानिक सहायता सेवाओं को अधिक सुलभ बनाया जाना चाहिए ताकि दंपति समय रहते अपनी समस्याओं का समाधान प्राप्त कर सकें।

### 4. सकारात्मक व्यक्तित्व विकास को प्रोत्साहन

शिक्षण संस्थानों, सामाजिक संगठनों तथा परामर्श केन्द्रों द्वारा व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम संचालित किए जाने चाहिए, जिससे सहयोग, धैर्य, सहिष्णुता तथा सकारात्मक सोच जैसे गुणों का विकास हो सके।

### 5. प्रभावी संवाद को बढ़ावा

पति-पत्नी को नियमित एवं खुला संवाद बनाए रखने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। प्रभावी संचार वैवाहिक संबंधों में उत्पन्न अधिकांश समस्याओं के समाधान में सहायक होता है।

### 6. पारिवारिक सहयोग को सुदृढ़ करना

परिवार के सदस्यों द्वारा दंपति को भावनात्मक एवं सामाजिक सहयोग प्रदान किया जाना चाहिए, जिससे वैवाहिक तनाव को कम करने में सहायता मिल सके।

### 7. मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता

समाज में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए ताकि चिंता, तनाव तथा अन्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं का समय रहते उपचार किया जा सके।

### भविष्य के अनुसंधान की संभावनाएँ

1. भविष्य में इस विषय पर बड़े एवं अधिक विविध नमूनों पर अध्ययन किया जा सकता है ताकि निष्कर्षों को अधिक व्यापक रूप से सामान्यीकृत किया जा सके।
2. ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों के विवाहित व्यक्तियों की तुलना करते हुए वैवाहिक समायोजन पर अध्ययन किया जा सकता है।
3. विभिन्न आयु वर्गों, वैवाहिक अवधि तथा सामाजिक-आर्थिक स्तरों के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन किए जा सकते हैं।

- वैवाहिक समायोजन पर सामाजिक समर्थन, आत्मसम्मान, जीवन संतुष्टि, कार्य तनाव तथा पारिवारिक वातावरण जैसे अन्य मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक कारकों के प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
- अनुदैर्घ्य (Longitudinal) शोध के माध्यम से समय के साथ वैवाहिक समायोजन में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन किया जा सकता है।
- वैवाहिक परामर्श एवं संवेगात्मक बुद्धि प्रशिक्षण कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का परीक्षण करने हेतु प्रायोगिक शोध किए जा सकते हैं।
- डिजिटल युग में सोशल मीडिया, ऑनलाइन संचार तथा प्रौद्योगिकी के वैवाहिक समायोजन पर प्रभाव का अध्ययन भविष्य के शोध का महत्वपूर्ण क्षेत्र हो सकता है।

- पाण्डेय, आर., एवं आनंद, टी. (2010). संवेगात्मक बुद्धि तथा उसका वैवाहिक समायोजन एवं जीवनसाथी के स्वास्थ्य से संबंध। *इंडियन जर्नल ऑफ सोशल साइंस रिसर्च*, 7(2), 38-46.
- बैटूल, एस. एस., एवं खालिद, आर. (2012). संवेगात्मक बुद्धि: वैवाहिक गुणवत्ता का एक पूर्वानुमानक। *पाकिस्तान जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल रिसर्च*, 27(1), 65-88.
- हाशमी, ए. ए., एवं हसन, आई. (2007). कार्यरत एवं गैर-कार्यरत विवाहित महिलाओं में वैवाहिक समायोजन, तनाव और अवसाद का अध्ययन। *इंटरनेट जर्नल ऑफ मेडिकल अपडेट*, 2(1).
- कार्नी, बी. आर., एवं ब्रैडबरी, टी. एन. (1997). भावनात्मक अस्थिरता, वैवाहिक अंतःक्रिया एवं वैवाहिक संतुष्टि की दिशा। *जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी*, 72(5), 1075-1092.
- एरुस, एस. एम., एवं देनिज़, एम. ई. (2020). विवाह में सजगता, संवेगात्मक बुद्धि एवं वैवाहिक समायोजन की मध्यस्थ भूमिका। *पेगेम एजुकेशन एंड इंस्ट्रक्शन जर्नल*, 10(1), 197-220.
- सिद्दीका, ए., एवं सहयोगी. (2021). अनुभूत तनाव, संवेगात्मक बुद्धि, सामना करने की रणनीतियाँ एवं द्वि-आय अर्जक दंपतियों में वैवाहिक समायोजन। *पाकिस्तान जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल रिसर्च*, 36(4).
- जैदी, एस., रज़िया, ई., एवं शोएब, एस. (2022). विवाहित दंपतियों के द्विपक्षीय समायोजन में संवेगात्मक बुद्धि की भूमिका। *एशियन जर्नल ऑफ सोशल साइंस एंड मैनेजमेंट स्टडीज़*, 9(4), 150-160.
- सूरी, ए., एवं कोचर, एम. (2021). संवेगात्मक रूप से बुद्धिमान जीवनसाथी: वैवाहिक समायोजन में संवेगात्मक बुद्धि की भूमिका। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी*, 9(3), 786-809. DOI: 10.25215/0903.075.
- सिंह, वी., एवं सहयोगी. (2019). कार्यरत व्यक्तियों में संवेगात्मक बुद्धि और वैवाहिक समायोजन का संबंध। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ होम साइंस*, 6(10), 273-277.
- शर्मा, रामनाथ. (2018). सामान्य मनोविज्ञान। आगरा: विनोद पुस्तक मंदिर।
- भटनागर, सुरेश एवं सक्सेना, आर. एन. (2016). सामाजिक मनोविज्ञान। मेरठ: आर. लाल बुक डिपो।
- सिंह, अरुण कुमार. (2015). मनोविज्ञान, समाज एवं व्यवहार। नई दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
- यादव, महेश. (2019). वैवाहिक जीवन और पारिवारिक समायोजन। जयपुर: राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी।
- पाठक, वीरेन्द्र. (2017). व्यक्तित्व मनोविज्ञान। नई दिल्ली: रावत पब्लिकेशन्स।

### संदर्भ सूची

- स्पैनियर, जी. बी. (1976). वैवाहिक एवं दाम्पत्य समायोजन की गुणवत्ता के मापन हेतु नवीन मापनी का विकास। *जर्नल ऑफ मैरिज एंड द फैमिली*, 38, 15-28.
- सैलोवे, पी., एवं मेयर, जे. डी. (1990). संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा। *इमेजिनेशन, कॉग्निशन एंड पर्सनैलिटी*, 9(3), 185-211.
- गोलमैन, डी. (1995). संवेगात्मक बुद्धि: क्यों यह बुद्धिलब्धि से अधिक महत्वपूर्ण हो सकती है। न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
- गोलमैन, डी. (1998). संवेगात्मक बुद्धि के साथ कार्य करना। न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
- फिचम, एफ. डी., पलेरी, एफ. जी., एवं रेगालिया, सी. (2002). विवाह में क्षमा की भूमिका: संबंध गुणवत्ता, सहानुभूति एवं वैवाहिक संतुष्टि का अध्ययन। *पर्सनल रिलेशनशिप्स*, 9(1), 27-37.
- जोशी, एस., एवं थिंगुजाम, एन. एस. (2009). अनुभूत संवेगात्मक बुद्धि एवं वैवाहिक समायोजन: व्यक्तित्व और सामाजिक वांछनीयता की मध्यस्थ भूमिका का परीक्षण। *जर्नल ऑफ द इंडियन एकेडमी ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी*, 35(1), 79-86.

IJRHS

ESTD.2013