विकलांगता एवं गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों में समुत्थान शक्ति एवं जीवन सन्तुष्टि के मध्य संबंध का अध्ययन

सोनल अग्रवाल
शोध छात्रा, यू0जी0सी0–जे0आर0एफ0
मनोविज्ञान विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ–226007, उ0 प्र0, भारत
aka.rs1986@gmail.com

सार

प्रस्तुत शोध पत्र में शारीरिक विकलांगता एवं गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों में समुत्थान शक्ति एवं जीवन सन्तुष्टि के मध्य संबंध उजागर करने का प्रयास किया गया है, इस अध्ययन में यह परिकल्पना की गई है कि प्रतिकूलता की स्थिति में उच्च समुत्थान शक्ति वाले लोग अपने जीवन में अधिक सन्तुष्टि का अनुभव करते हैं। इस अध्ययन में शारीरिक विकलांगता एवं गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त 40 लोगों का प्रतिदर्श लिया गया है। इस अध्ययन में सम्मिलित सभी प्रतिभागियों की आयु 18 वर्ष से 50 वर्ष के मध्य है। समुत्थान शक्ति को नापने हेतु संक्षिप्त समुत्थान शक्ति स्केल तथा जीवन संतुष्टि के मापन हेतु एड डायनर द्वारा सृजित जीवन संतुष्टि स्केल का प्रयोग किया गया है। संक्षिप्त समुत्थान स्केल एवं जीवन संतुष्टि स्केल में समस्त प्रतिभागियों द्वारा प्राप्त किये गये अंकों के बीच सह–संबंध की गणना की गई है और यह सह–संबंध 0.86 आया। इस आधार पर यह पाया गया कि ऐसे प्रतिभागी जो प्रतिकूलता की स्थिति में उच्च स्तर की समुत्थान शक्ति का प्रदर्शन करते हैं, वह शारीरिक विकलांगता या गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त होने के बावजूद अपने जीवन में अधिक जीवन संतुष्टि को भी अनुभव करते हैं।

A study on the relationship between Resiliency and Life satisfaction among persons suffering from physical disability and chronic illness

Sonal Agrawal
Research scholar, UGC-J.R.F.
Department of Psychology, Lucknow University, Lucknow-226007, U.P., India
aka.rs1986@gmail.com

Abstract

In the present research paper, an attempt has been made to find out relationship between resilience and life satisfaction among persons suffering with physical disability and chronic diseases. It is hypothesized that such persons having high resilience also experienced greater satisfaction in their lives. For this purpose, a sample of 40 persons suffering from physical disability and chronic diseases was taken in age range of 18 to 50 years. "Satisfaction with life scale" developed by Ed Diner and "Brief Resiliency scale' were used for measuring the two variables under study. The data thus collected was subjected to statistical analysis- Correlation Coefficient developed by Pearson. The result reveals a positive correlation i.e. 0.86 between 'Resilience' and 'life satisfaction' indicating that such persons having high resilience also experience greater satisfaction in their lives.

1. प्रस्तावना

1970 के दशक में विकासात्मक वैज्ञानिकों का एक कोर ग्रुप गम्भीर चुनौतियों के बावजूद जीवन में सफल रहे, बच्चों का अध्ययन करने लगा और इन वैज्ञानिकों ने इन बच्चों को समुत्थानशील कहा और इन बच्चों की उपलब्धियों ने चिकित्सकों व शोधकर्ताओं का ध्यान आकर्षित किया। समुत्थान शक्ति की सबसे उचित परिभाषा वापस उछाल है। समुत्थान शक्ति के प्रदर्शन हेतु चयनित लोगों में दो कारकों का होना अनिवार्य है। पहला यह है कि उसके जीवन में विपरीत परिस्थितियां हैं जो कि शारीरिक विकलांगता, गम्भीर बीमारियों या अन्य कारणों के कारण हैं तथा दूसरा कारक यह कि उन गम्भीर परिस्थितियों के बावजूद भी वह व्यक्ति सामान्य या सामान्य से ऊपर व्यवहार प्रदर्शित कर रहा है या सफलता या उपलब्धियां अर्जित कर रहा है। अगर किसी व्यक्ति में यह दोनों कारक उपलब्ध हैं तो उसे समुत्थानशीलता श्रेणी में डाला जा सकता है। समुत्थानशीलता व्यक्ति की उस प्रवृत्ति को कहते हैं जिससे वह प्रतिकूलता या तनाव की स्थिति का बहादुरी से सामना करता है और इन विषम परिस्थितियों को हराते हुये उन पर विजय प्राप्त करता है तथा सामान्य श्रेणी के व्यक्ति द्वारा अर्जित उपलब्धियों के बराबर या उससे अधिक उपलब्धियां प्राप्त करता है। हम सभी सामान्य व्यक्ति हैं, परन्तु हम सबमें असीमित सम्भावनाएं एवं शक्तियां गुप्त रूप में छिपी हुई हैं। जीवन की विपरीत परिस्थितियों में इन छिपी हुई सम्भावनाओं एवं शक्तियों को पहचान कर, उनको उजागर तथा सकारात्मक व्यवहार कर हम विपरीत परिस्थितियों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं एवं सामान्य जीवन जी सकते हैं। एक बार यदि व्यक्ति इस समुत्थान शक्ति के महत्व को समझ लेते हैं तो उनके जीवन में विपरीत परिस्थितियों से लड़ने की क्षमता जागृत हो जाती है और वह अवसाद, चिन्ता, भय, लाचारी की अवस्था पर आसानी से विजय प्राप्त कर लेता है। जीवन में विपरीत परिस्थितियों के आने पर व्यक्ति का कोई नियंत्रण नहीं है। यह विपरीत परिस्थितियां प्राकृतिक दुर्घटनाओं, प्राकृतिक आपदाओं, अपराध, बीमारी, अर्थव्यवस्थाओं में उतार–चढाव के कारण हो सकती हैं। इनके होने पर व्यक्ति का नियंत्रण नहीं है, परन्तु इन विपरीत परिस्थितियों का व्यक्ति कैसे सामना करे इसमें व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वतंत्र है। यदि व्यक्ति जीवन या घटनाओं के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केन्द्रित करें तो विपरीत परिस्थितियों को व्यक्ति हरा सकता है और जीवन में अपार सन्तुष्टि का अनुभव कर सकता है।

समुत्थान शक्ति की व्याख्या निम्नलिखित कारकों के माध्यम से हो सकती है–

1. उच्च्व जोखिम की परवाह किये बिना अच्छे परिणाम
2. तनाव की स्थिति में भी सतत क्षमता
3. अभिघात की स्थिति में मुक्त होना
4. विकास की चुनौतियों का प्रयोग करना जिससे भविष्य की कठिनाईयों को सहनीय बनाया जाय।

समुत्थान शक्ति को बढाने हेतु निम्नलिखित घटकों की पहचान की गई है–

1. प्रभावी एवं स्वस्थ तरीके से तनाव से निपटने की क्षमता
2. समस्याओं को हल करने की अच्छी शक्ति
3. मदद स्वीकार करना
4. यह विश्वास रखना कि भावनाओं पर नियंत्रण किया जा सकता है और उन पर विजय प्राप्त की जा सकती है।
5. सामाजिक समर्थन उपलब्ध होना एवं स्वीकार करना
6. एक परिवार या मित्रों के रूप में दूसरों से जुड़ने की शक्ति
7. प्रियजनों को आघात का आत्मप्रकटीकरण
8. आध्यात्मिकता
9. विषम परिस्थितियों के शिकार न बनकर एक विजयी के रूप में अवतरित होना
10. दूसरों की मदद
11. आघात में सकारात्मक अर्थ ढूंढना।

समुत्थान शक्ति का सृजन

अमेरिकन मनोवैज्ञानिक परिषद ने समुत्थान शक्ति के सृजन हेतु निम्न 10 तरीके बताए हैं–

1. पारिवारिक सम्बन्धों, मित्रों एवं अन्य लोगों से सम्बन्धों से घनिष्ठता एवं आत्मीयता
2. विपरीत परिस्थितियों को असहनीय न मानना
3. ऐसी परिस्थितियों को जो बदली नहीं जा सकती हैं, उन्हें स्वीकार करना
4. यथार्थवादी लक्ष्यों को निर्धारित कर उनको प्राप्त करने का प्रयास करना
5. विपरीत परिस्थितियों में निर्णायक कर्म करना
6. विपरीत परिस्थितियों में आत्मखोज करना
7. विपरीत परिस्थितियों को विस्तृत परिप्रेक्ष्य में देखना और जीवन में दीर्घकालीन दृष्टिकोण रखना
8. आत्मविश्वास को बढाना
9. आशावादी दृष्टिकोण रखना और शुभ घटनाओं की परिकल्पना करना तथा उनके घटित होने की आशा करना
10. मन एवं शरीर को मजबूत रखना, रोज व्यायाम करना और मन को तनाव मुक्त रखना और उन क्रियाकलापों में संलग्न रखना जिससे मन को शान्ति मिले।

उत्तरी कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय, अमेरिका के द्वारा किए गए अध्ययन से यह बात सिद्ध हुई है कि ऐसे लोग जो अपने जीवन में लगातार सकारात्मक भावनाओं का सृजन करते हैं, वह विपरीत परिस्थितियों में अधिक समुत्थान शक्ति का प्रदर्शन करते हैं। समुत्थान शक्ति की अवकल्पना में किसी भी देश या भौगोलिक क्षेत्र में प्रचलित अवधारणाओं एवं संस्कृति की उपेक्षा की गई है। समुत्थान शक्ति के मापन के लिये क्या लक्ष्य निर्धारित किए जाएं, यह देश एवं संबंधित क्षेत्र में प्रचलित संस्कृति के अनुरूप ही निर्धारित किया जा सकता है। प्रत्येक क्षेत्र की संस्कृति के अनुरूप ही यह निर्धारित किया जा सकता है कि सकारात्मक शैक्षिक परिणाम, परिवार में स्वस्थ समायोज एवं मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ रहना, इन तीनों घटकों में किसको कितनी प्राथमिकता देनी है।

समुत्थान शक्ति के साधन

मेस्टन एवं रीड ने अपने सघन अध्ययन के उपरान्त यह पाया कि निम्नलिखित रक्षात्मक घटकों का समुत्थान शक्ति के विकास के लिये होना आवश्यक है–

क्र.सं.	विवरण	रक्षात्मक घटक
1	बच्चों में अन्तर्निहित	अच्छी मानसिक योग्यता, समस्या पर ध्यान केन्द्रित करना एवं समस्या को हल करना, जीवन को सहज रूप से स्वीकार करना, अपने बारे में सकारात्मक विचार रखना, जीवन उददेश्य एवं अर्थ खोजना, भावनाओं पर कुशल नियंत्रण, स्वस्थ हास्य व्यंग्य में संलग्न रहना, ऐसे व्यक्तित्व का निर्माण करना जो सबको अच्छा लगे और लोग संबंध बनाने के इच्छुक हों।
2	परिवार में अन्तर्निहित	परिवार के उन लोगों से जो सुरक्षा एवं सुविधाएं प्रदान करते हैं, उनसे मधुर संबंध होना, परिवार में समस्त सदस्यों के मध्य सकारात्मक संबंध एवं एक दूसरे को उनकी कमियों के साथ स्वीकार करना, घर का वातावरण पूर्ण रूप से व्यवस्थित, माता–पिता का बच्चे का सर्वांगीण विकास कराना तथा समस्त संसाधन उपलब्ध कराना।
3	समाज में अन्तर्निहित	समाजिक संस्थाओं से सकारात्मक संबंध, समाजिक नियमों का मन से पालन करना, समाजिक कुरीतियों को दूर करना, गरीब एवं कमजोर वर्ग की हर सम्भव सहायता करना।

जीवन सन्तुष्टि

जीवन सन्तुष्टि का अर्थ वर्तमान की मनोदशा न होकर, बल्कि पूरे जीवन का समग्रता से सकारात्मक मूल्यांकन करना है। जीवन सन्तुष्टि इस बात पर निर्भर करती है कि हम जीवन में आने वाली धनात्मक एवं विषम परिस्थितियों का आंकलन कैसे करते हैं। यह आंकलन ही इन परिस्थितियों से निपटने के रास्ते को खोजने में मार्गदर्शन प्रदान करता है। यदि हमारा आंकलन सकारात्मक है तो हम विपरीत परिस्थितियों में मानसिक सन्तुलन को बनाए रखेंगे तथा परिस्थिति अनुरूप उचित प्रयास कर लक्ष्यों को प्राप्त कर सकेंगे

और जीवन में अपार सन्तुष्टि का अनुभव कर सकेंगे। जीवन सन्तुष्टि ही हमारे जीवन की कुशलता एवं सफलता का मापक है। जीवन सन्तुष्टि को आर्थिक, शैक्षिक, भौतिक मानदण्डों में सफलता के आधार पर मापा जाता है। मुख्य रूप से दो भावनाएं हैं जो जीवन सन्तुष्टि के लिये अपरिहार्य हैं– जीवन में आशा रखना एवं आशावादी दृष्टिकोण रखना। आशावादी दृष्टिकोण ही सच्चे मन से प्रयास करवाता है और वांछित लक्ष्यों की प्राप्ति कराता है।

'सेटिस्फेक्शन विद लाइफ स्केल'(एस0डब्ल्यू0एल0एस0) एकमात्र मापक है जिससे हमें जीवन में कितनी सन्तुष्टि है, इसकी गणना कर सकते हैं।

मार्टिन सेलीगमैन के अनुसार वही लोग ज्यादा प्रसन्न रहते हैं जो विपरीत परिस्थितियों में भी सकारात्मक सोच रखते हैं। जीवन सन्तुष्टि, व्यक्ति विशेष के निजी मूल्यों एवं प्राथमिकताओं पर निर्भर करते हैं। कुछ लोगों के लिये परिवार महत्वपूर्ण है, कुछ के लिए आर्थिक उन्नति महत्वपूर्ण है और कुछ के लिये उनका पेशा महत्वपूर्ण है। अतः जीवन सन्तुष्टि व्यक्ति विशेष की सोच एवं प्राथमिकताओं पर निर्भर करती है। विभिन्न अध्ययनों से यह तथ्य उजागर हुआ है कि वह लोग जो जीवन में सन्तुष्टि का अनुभव करते हैं, वह जीवन के समस्त क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करते हैं। 'ब्राड एण्ड बिल्ड' थ्योरी के अनुसार वह लोग जो सकारात्मक अनुभव एवं भावना रखते हैं, वह जीवन में केवल सन्तुष्टि का ही अनुभव नहीं करते बल्कि वह सकारात्मकता के सहारे ऐसे मानसिक संसाधनों को विकसित कर लेते हैं जो विभिन्न विपरीत परिस्थितियों में उनसे निपटने के लिए उचित मनोयोग को जन्म देने में सहायक होते हैं। रिफ एवं कीज ने अपने माडल में यह प्रदर्शित किया है कि मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं भावनात्मक खुशहाली से सम्पूर्ण जीवन ही, जीवन सन्तुष्टि का आधार है। निम्नलिखित चार्ट में इसका पूर्ण विवरण है–

मनोवैज्ञानिक खुशहाली	समाजिक खुशहाली	भावनात्मक खुशहाली
1 आत्म स्वीकृति	1 सामाजिक स्वीकृति	1 सकारात्मक प्रभाव
2 आत्म विकास	2 सामाजिक यथार्थवाद	2 नकारात्मक प्रभाव
3 जीवन में उद्देश्य	3 सामाजिक सहयोग	3 जीवन सन्तुष्टि
4 दूसरों से सकारात्मक संबंध	4 सामाजिक सामन्जस्य एवं सम्बद्धता	4 प्रसन्नता
5 स्वायत्तता	5 सामाजिक एकीकरण	
6 पर्यावरणीय दक्षता		

कीज ने यह कहा है कि पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपरोक्त तीनों घटकों–यथा मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं भावनात्मक खुशहाली आवश्यक है।

2. सामग्री एवं विधि

क. उद्देश्य

इस शोध पत्र का उद्देश्य शारीरिक विकलांगता एवं गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों में समुत्थान शक्ति एवं जीवन सन्तुष्टि के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन किया गया है।

ख. परिकल्पना

ऐसे लोग जिनमें समुत्थान शक्ति उच्चतर स्थिति में है वह उन लोगों की अपेक्षा जिनमें समुत्थान शक्ति निम्नस्तर की है, वह विपरीत परिस्थितियों में भी अधिक जीवन सन्तुष्टि का अनुभव करते हैं।

ग. चर

समुत्थान शक्ति, जीवन सन्तुष्टि।

घ. प्रयुक्त प्रतिदर्श

40 लोगों का प्रतिदर्श, जिनकी आयु 18 वर्ष से 50 वर्ष के मध्य है और सभी प्रतिभागी शारीरिक विकलांगता या गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त हैं।

(ड•) स्केल का विवरण

1. **ब्रीफ रेजीलेन्सी स्केल**

ब्रीफ रेजीलेन्सी स्केल की संरचना समुत्थान शक्ति के मापन हेतु की गई है। इसकी मनोभिति का परीक्षण 4 प्रतिदर्श पर किया गया है जिसमें दो बच्चों का प्रतिदर्श एवं ऐसा प्रतिदर्श, जो हृदय रोग एवं गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त है, शामिल है। यह स्केल विश्वसनीय एवं तर्कसंगत है और इससे समुत्थान शक्ति का मापन एक संख्या में किया जा सकता है। यह व्यक्तिगण, लक्षणों, सामाजिक सम्बन्धों, सामना करने की क्षमता एवं स्वास्थ्य से सकारात्मक रूप से सम्बद्ध है एवं बेचैनी, अवसाद, नकारात्मक प्रभाव से नकारात्मक रूप से सम्बद्ध है। ब्रीफ रेजीलेन्सी स्केल स्वास्थ्य से सम्बन्धित विपरीत परिस्थितियों में व्यक्ति की समुत्थान शक्ति का परीक्षण करने का विश्वस्त एवं तर्कसंगत मापक है।

2. **एड डायनर जीवन सन्तुष्टि स्केल(एस0डब्लू0एल0एस0)**

यदि सेटिस्फेक्शन विद लाइफ स्केल जीवन सन्तुष्टि के मापन हेतु एड डायनर द्वारा सृजित स्केल है। जीवन की खुशहाली में जीवन सन्तुष्टि का अभूतपूर्व योगदान है। जीवन सन्तुष्टि का मापन समग्रता में या क्षेत्र विशेष जैसे आर्थिक, शैक्षिक, मानसिक, पारिवारिक में किया जा सकता है। एस0डब्लू0एल0एस0 जीवन सन्तुष्टि का समग्रता में मापन करता है। इसमें 05 प्रश्नों का प्रतिभागी को उत्तर देना है जिसमें मात्र कुछ मिनट लगते हैं। दिए गए उत्तरों के अनुरूप प्रतिभागी के इस स्केल पर अंक निर्धारित किए जाते हैं।

(च) **आँकड़े एकत्रीकरण एवं विश्लेशण की विधि**

प्रतिदर्श के चयन के उपरान्त सभी 40 प्रतिभागियों को 'ब्रीफ रेजीलेन्सी स्केल' एवं 'सेटिस्फेक्शन विद लाइफ स्केल' में वर्णित प्रश्नों के आधार पर उनके द्वारा दिये गए उत्तरों को नोट किया गया। उत्तरों के आधार पर उपरोक्त दोनों स्केलों में प्रत्येक प्रतिभागी द्वारा अर्जित अंकों की गणना की गई, जो उस प्रतिभागी की समुत्थान शक्ति एवं जीवन सन्तुष्टि का मापन करती है। यह प्रक्रिया सभी 40 प्रतिभागियों में की गई और सभी के दोनों स्केलों में प्राप्त अंकों को नोट किया गया। दोनों स्केलों पर प्राप्त अंकों के मध्य सह–सम्बद्धता गुणांक की गणना की गई, जिससे समुत्थान शक्ति एवं जीवन सन्तुष्टि के मध्य सम्बन्ध स्थापित किया जा सके।

3 **परिणाम एवं चर्चा**

क. **प्राप्ताकों का तालिकाओं में प्रदर्शन एवं 'सहसम्बद्धता गुणांक' की गणना**

तालिका – 1

समुत्थान शक्ति एवं जीवन सन्तुष्टि के मध्य सह–सम्बद्धता गुणांक की गणना तालिका

26	7	49	31	8.5	72.25	59.5
22	3	9	29	6.5	42.25	19.5
20	1	1	26	3.5	12.25	3.5
20	1	1	24	1.5	2.25	1.5
20	1	1	33	10.5	110.25	10.5
16	-3	9	20	-2.5	6.25	7.5
14	-5	25	17	-5.5	30.25	27.5
14	-5	25	17	-5.5	30.25	27.5
15	-4	16	18	-4.5	20.25	18
16	-3	9	15	-7.5	56.25	22.5
15	-4	16	18	-4.5	20.25	18
13	-6	36	17	-5.5	30.25	33
16	-3	9	20	-2.5	6.25	7.5
14	-5	25	18	-4.5	20.25	22.5
14	-5	25	18	-4.5	20.25	22.5
16	-3	9	17	-5.5	30.25	16.5
13	-6	36	15	-7.5	56.25	45
13	-6	36	16	-6.5	42.25	39
13	-6	36	16	-6.5	42.25	39
13	-6	36	14	-8.5	72.25	51
13	-6	36	14	-8.5	72.25	51
13	-6	36	11	-11.5	132.25	69
13	-6	36	14	-8.5	72.25	51
13	-6	36	14	-8.5	72.25	51
13	-6	36	11	-11.5	132.25	69
औसत =760/40=19		$\sum (X^1)^2$ = 1260	औसत =900/40=22.5		$\sum (Y^1)^2$ =1946	$\sum X^1 Y^1$ =1353

सहसम्बद्धता गुणांक (r)

$= \sum X^1 Y^1 / \sqrt{\sum (X1)2 \times \sum (Y1)2}$

$= 1353/\sqrt{1260 \times 1353}$

$= 1353/\sqrt{2451960}$

$= 1353/1565.87$

$= 0.86$

ख. प्राप्त आंकडों के आधार पर अध्ययन की व्याख्या एवं निष्कर्ष

इस अध्ययन का उद्देश्य शारीरिक विकलांगता एवं गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों में 'समुत्थान शक्ति' एवं 'जीवन सन्तुष्टि' के मध्य संबंध स्थापित करना था। इस अध्ययन में यह परिकल्पना की गई थी कि प्रतिकूलता की स्थिति में 'उच्च समुत्थान शक्ति' वाले लोग अपने जीवन में अधिक सन्तुष्टि का अनुभव करते हैं। इस अध्ययन में शारीरिक विकलांगता एवं गंभीर बीमारियों से ग्रस्त 40 लोगों का प्रतिदर्श लिया गया था, जिनकी समुत्थान शक्ति के मापन हेतु 'संक्षिप्त समुत्थान शक्ति स्केल' तथा 'जीवन सन्तुष्टि' के मापन हेतु एड डायनर द्वारा सृजित जीवन सन्तुष्टि स्केल का प्रयोग किया गया है। संक्षिप्त समुत्थान शक्ति स्केल एवं जीवन सन्तुष्टि स्केल में समस्त प्रतिभागियों द्वारा प्राप्त किये गये अंकों के बीच सह–संबंध की गणना की गई है और यह सह–संबंध 0.86 आया। इस आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया कि ऐसे प्रतिभागी जो प्रतिकूलता की स्थिति में उच्च स्तर की समुत्थान शक्ति का प्रदर्शन करते हैं, वह शारीरिक विकलांगता या गंभीर बीमारियों से ग्रस्त होने के बावजूद अपने जीवन में अधिक जीवन संतुष्टि का अनुभव करते हैं। प्रायः यह पाया जाता है कि शारीरिक विकलांगता या गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों को समाज बहुत ही हेय दृष्टि से देखता है और उन पर तरस खाता है। इससे पीड़ित व्यक्ति का आत्मविश्वास कम हो जाता है और उसके मन में यह बैठने लगता है कि हम जीवन में कोई कार्य नहीं कर सकते हैं। यह हीनता धीरे–धीरे उनके आत्मविकास को अवरूद्ध कर देती है और वह कुंठा एवं अवसाद की स्थिति में चले जाते हैं। इस कुंठा एवं अवसाद की स्थिति से उन्हें बाहर निकालने में समुत्थान शक्ति की भूमिका आती है। जीवन में सकारात्मक विचारों के माध्यम से तथा सकारात्मक लोगों के संरक्षण में रहकर इस समुत्थान शक्ति को विकसित किया जा सकता है तथा इस अवसाद एवं कुंठा की स्थिति से मुक्त हुआ जा सकता है और अपने प्रयत्नों द्वारा उन लक्ष्यों को अर्जित किया जा सकता है जो सामान्य व्यक्ति प्राप्त कर सकते हैं। ऐसे उदाहरण अन्य लोगों के लिये जो शारीरिक विकलांगता एवं गंभीर बीमारियों से ग्रस्त हैं, के लिये उत्प्रेरक का कार्य करेंगे और वह अपनी समुत्थान शक्ति को विकसित करके, जीवन में अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर एक सफल जीवन जी सकें। इस अध्ययन से इस बात की पुष्टि हुई है कि विपरीत परिस्थितियों के बावजूद भी 'उच्च समुत्थान शक्ति वाले लोग' ज्यादा जीवन संतुष्टि का अनुभव करते हैं। अतः आवश्यकता है तो समुत्थान शक्ति का विकास। जीवन में सकारात्मक विचारधारा के साथ वातावरण एवं परिवेश में सकारात्मकता की ज्योति जगाकर, विकलांगता एवं गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोग अपनी समुत्थान शक्ति का विकास कर जीवन में निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त कर जीवन संतुष्टि का अनुभव कर सकते हैं।

ग. सीमाएं एवं भविष्य में शोध की संभावनाएं

उपरोक्त अध्ययन केवल 40 प्रतिभागियों के प्रतिदर्श पर किया गया है। प्रतिदर्श के विस्तार को बढाया जा सकता है, जिससे ज्यादा अर्थपूर्ण निष्कर्ष निकाले जा सकें। साथ ही विकलांगता एवं गंभीर बीमारियों से ग्रस्त लोगों द्वारा अनुभव की जा रही विपरीत परिस्थितियों के परिक्षेत्र का विकास कर आर्थिक, पारिवारिक, सामाजिक कारणों से उत्पन्न परिस्थितियों को भी जोड़कर अध्ययन के निष्कर्ष का विस्तार किया जा सकता है।

4. **कृतज्ञता ज्ञापन**– मैं मनोविज्ञान विभाग लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ के समस्त सम्मानित अध्यापकों का हृदय से आभारी हूँ, जिन्होंने मानव व्यवहारों की सूक्ष्म परतों के विश्लेषण की क्षमता प्रदान की। यह शोधपत्र सभी अध्यापकों द्वारा प्रदत्त ज्ञान पर आधारित है।

संदर्भ

1. स्नाइडर, सी0 आर एवं लोपेज, एस0 जे0(2009) "हैण्डबुक ऑफ पाजिटिव साइकोलोजी", आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, न्यूयार्क।
2. कानवें ए0 एन0 एवं मैक डोनाघ, एस0 सी0(2006) ''इमोशनल रेसीलेन्स इन अरली चाइल्डहुड : डेवलपमेंट एन्टी सिडीनेन्टस एण्ड रिलेशन टू बिहेविरियल प्रॉब्लम्स'', एनाल्स ऑफ दि न्यूयार्क एकेडमी ऑफ साईन्सेज, खण्ड 1094, मु0पृ0 272 –277।
3. डायनर, ई0(2007) दि वेलबीन्ग आफ प्लेनेट अर्थ ''पेपर प्रस्टेन्टेड एट दि ग्लोबल वेलबीइन्ग फोरम,'' वाशिंगटन डी0 सी0, यू0एस0ए0।
4. डायनर ई0; इमनस आर0 ए0; लारसन, आर0 जे0 एवं ग्राफिन एस0(1985) ''दि सेटिस्फेक्शन विद लाईफ स्केल''- ए मेजर आफ लाइफ सेटिस्फेक्शन, जरनल आफ पर्सनाल्टी असेसमेंट, खण्ड 49, मु0 पृ0 1–5।