JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

कामकाजी महिलाओं के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण – एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

बबीता कुमारी* एवं डॉ. अवधेश रजक**
*शोध छात्रा, स्नातकोत्तर मनोविज्ञान विभाग, तिलकामांझी भागलपुर विश्वविद्यालय, भागलपुर
Email: babitabhadani1112@gmail.com
**एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग, मारवाड़ी कॉलेज, भागलपुर
ति.मा. भागलपुर विश्वविद्यालय, भागलपुर–812007

सारांश: यह शोध कामकाजी महिलाओं के प्रति समाज के दृष्टिकोण का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इसमें पारंपरिक और आधुनिक सामाजिक मान्यताओं के बीच टकराव, ग्रामीण एवं शहरी परिप्रेक्ष्य में अंतर, सांस्कृतिक एवं धार्मिक प्रभाव, तथा मीडिया की भूमिका का विवेचन किया गया है। शोध में यह भी बताया गया है कि सामाजिक दृष्टिकोण में बदलाव के प्रमुख कारक कौन–कौन से हैं और ये परिवर्तन कैसे महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और समग्र जीवन पर प्रभाव डालते हैं। इसके अतिरिक्त, मनोवैज्ञानिक समाधान जैसे परामर्श, स्व–सशक्तिकरण, समूह समर्थन और कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य सुविधाओं की आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला गया है। यह अध्ययन सामाजिक जागरूकता बढ़ाने तथा कामकाजी महिलाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए उपयोगी सुझाव प्रदान करता है, जो महिला सशक्तिकरण और सामाजिक समरसता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

कुंजी शब्द: कामकाजी महिलाएं, सामाजिक दृष्टिकोण, मनोवैज्ञानिक प्रभाव, सांस्कृतिक प्रभाव, महिला सशक्तिकरण, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक परिवर्तन।

परिचय

वर्तमान भारतीय समाज में महिलाओं की भूमिका एक महत्वपूर्ण परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। पारंपरिक रूप से महिलाएँ घरेलू कार्यों तक सीमित मानी जाती थीं, लेकिन शिक्षा, तकनीकी विकास और आर्थिक उदारीकरण के प्रभाव से महिलाएँ अब सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक और प्रशासनिक क्षेत्रों में सक्रिय भागीदारी निभा रही हैं। विशेषतः कामकाजी महिलाओं की संख्या में वृद्धि न केवल उनके व्यक्तिगत विकास का प्रतीक है, बल्कि यह समाज के व्यापक परिवर्तन का संकेत भी देती है।

हालाँकि कार्यस्थलों पर महिलाओं की उपस्थिति बढ़ी है, लेकिन समाज का दृष्टिकोण अब भी पूर्णतः सकारात्मक नहीं हुआ है। कामकाजी महिलाओं के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण में कई प्रकार की मनोवैज्ञानिक जटिलताएँ दिखाई देती हैं, जो उनके आत्म–सम्मान, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्थिति को प्रभावित करती हैं। कई बार इन्हें "घर की उपेक्षा करने वाली", "परंपरा से भटकी हुई" या "पुरुषों से प्रतिस्पर्धा करने वाली" के रूप में देखा जाता है। ऐसे दृष्टिकोण महिलाओं को रोल कंफ्लिक्ट, तनाव, और सामाजिक अस्वीकार्यता की स्थिति में डालते हैं। (Greenhaus & Beutell, 1985)

भारतीय समाज में पितृसत्तात्मक ढाँचे की गहराई के कारण महिलाएँ, विशेषतः कामकाजी महिलाएँ, दोहरी जिम्मेदारी निभाने को बाध्य होती हैं – एक तरफ़ घर की देखरेख और दूसरी ओर पेशेवर कार्यक्षेत्र की चुनौतियाँ। यह द्वैधता उनके मानसिक संतुलन पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। एक अध्ययन में यह पाया गया है कि कामकाजी महिलाएँ अवसाद और चिंता से अधिक प्रभावित होती हैं, विशेषकर तब जब उन्हें पर्याप्त पारिवारिक और सामाजिक सहयोग नहीं मिल पाता। (NIMHANS, 2019)

इसके अतिरिक्त, समाज में महिलाओं की भूमिका की पारंपरिक परिभाषाएँ, मीडिया में प्रस्तुत छवियाँ, और धार्मिक–सांस्कृतिक धारणाएँ भी सामाजिक दृष्टिकोण को प्रभावित करती हैं। (नायर, 2017a) अतः यह अत्यंत आवश्यक हो गया है कि इस विषय का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण किया जाए ताकि यह समझा जा सके कि किस प्रकार सामाजिक सोच महिलाओं के मानसिक और सामाजिक जीवन को प्रभावित करती है।

इस शोध का उद्देश्य समाज के उन दृष्टिकोणों की पहचान करना है जो कामकाजी महिलाओं के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और यह मूल्यांकन करना है कि सकारात्मक परिवर्तन के लिए किन उपायों की आवश्यकता है।

1. सामाजिक दृष्टिकोणः पारंपरिक बनाम आधुनिक परिप्रेक्ष्य

कामकाजी महिलाओं के प्रति समाज का दृष्टिकोण समय के साथ परिवर्तित होता रहा है। जहाँ एक ओर पारंपरिक समाज महिलाओं को घर तक सीमित रखने में विश्वास करता था, वहीं दूसरी ओर आधुनिक समाज उन्हें स्वतंत्रता, शिक्षा और आर्थिक भागीदारी का अवसर देने की ओर अग्रसर है। इस खंड में हम सामाजिक दृष्टिकोण के दो प्रमुख परिप्रेक्ष्यों — पारंपरिक और आधुनिक — का विश्लेषण बिंदुवार कर रहे हैं:

(1) पारंपरिक दृष्टिकोण

- **घरेलू भूमिका की प्रधानताः** पारंपरिक भारतीय समाज में महिलाओं को मुख्यतः पत्नी, माँ और गृहिणी के रूप में देखा जाता रहा है। (देशाई, 2010) कार्य करना उनकी भूमिका का भाग नहीं माना जाता था।
- **सांस्कृतिक और धार्मिक मान्यताएँः** अनेक धार्मिक ग्रंथों में स्त्रियों को पुरुषों से अधीन और सेवा में रहने वाली बताया गया है, जिससे यह सोच गहराई से समाज में व्याप्त हुई। (अल्तेकर, 1959)
- **पुरुष प्रधान समाज की सोचः** पितृसत्तात्मक व्यवस्था में यह धारणा रही कि महिलाएँ कार्यक्षेत्र में सफल नहीं हो सकतीं, जिससे कामकाजी महिलाओं के प्रति संदेह और अस्वीकृति का वातावरण बना। (चक्रवर्ती, 2003)

(2) आधुनिक दृष्टिकोण

- शिक्षा और आर्थिक स्वतंत्रता का बढ़ता प्रभावः आज की शिक्षित महिला आत्मनिर्भर है और अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण योगदान देती है। यह सोच समाज में धीरे–धीरे स्वीकार की जाने लगी है। (NSSO Report, 2021a).
- समानता की भावनाः संविधान और महिला अधिकारों की जागरूकता ने लोगों को महिलाओं के अधिकारों को स्वीकारने और उन्हें सम्मान देने की दिशा में प्रेरित किया है। (NCW, 2022).
- मीडिया और वैश्वीकरण का प्रभावः आधुनिक सिनेमा, टेलीविजन और सोशल मीडिया ने कामकाजी महिलाओं को नए रूप में प्रस्तुत किया है, जिससे युवा पीढ़ी का दृष्टिकोण अधिक सकारात्मक हुआ है। (नैयर, 2017a)

इन दोनों दृष्टिकोणों का समन्वय भारतीय समाज में विभिन्न स्तरों पर देखा जा सकता है — जहाँ एक ओर कुछ वर्गों में महिलाओं को बराबरी का दर्जा दिया जा रहा है, वहीं दूसरी ओर अब भी कई क्षेत्रों में उन्हें पारंपरिक सोच की बंदिशों का सामना करना पड़ता है। अतः समाज को चाहिए कि वह आधुनिक और समावेशी दृष्टिकोण अपनाए, ताकि महिलाओं को कार्यक्षेत्र में आत्म–सम्मान और समर्थन मिल सके।

2. मनोवैज्ञानिक प्रभावः सामाजिक दृष्टिकोण का आंतरिक संघर्ष

कामकाजी महिलाओं के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण का उनके मानसिक स्वास्थ्य और समग्र व्यक्तित्व पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इस खंड में हम सामाजिक दृष्टिकोण के कारण उत्पन्न मनोवैज्ञानिक संघर्ष और उनके प्रभावों का विश्लेषण बिंदुवार कर रहे हैं:

(1) आत्म–सम्मान और स्व–प्रतिष्ठा पर प्रभावः सामाजिक दृष्टिकोण यदि नकारात्मक हो, तो यह महिलाओं के आत्म–सम्मान को चोट पहुँचाता है। पारिवारिक और सामाजिक अस्वीकार्यता से प्रभावित महिलाएँ अपनी योग्यता पर संदेह करने लगती हैं, जिससे आत्म–प्रतिष्ठा में कमी आती है। (बांडुरा, 1997) यह स्थिति महिलाओं को काम के प्रति उदासीन या असुरक्षित भी बना सकती है।

(2) रोल कंफ्लिक्ट और तनावः कामकाजी महिलाओं को अक्सर घर और कार्यस्थल के बीच संतुलन बनाने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। समाज की पारंपरिक अपेक्षाएँ और आधुनिक जिम्मेदारियाँ एक–दूसरे से टकराती हैं, जिससे रोल कंफ्लिक्ट उत्पन्न होता है। (Greenhaus & Beutell, 1985) इस द्वैत मानसिक दबाव से महिलाएँ मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद की ओर प्रवृत्त होती हैं।

(3) मनोवैज्ञानिक असुरक्षा और सामाजिक दबावः समाज में प्रचलित नकारात्मक दृष्टिकोण के कारण कामकाजी महिलाएँ सामाजिक तिरस्कार, भेदभाव और अपमान का सामना करती हैं। इससे उनकी मनोवैज्ञानिक असुरक्षा बढ़ती है, जो उनके सामाजिक सहभागिता और आत्म–अभिव्यक्ति को सीमित कर देती है। (कुमार एवं श्रीवास्तव, 2018)

(4) परिवार और कार्यस्थल पर मनोवैज्ञानिक दबावः घर में पारंपरिक भूमिकाएँ निभाने का दबाव और कार्यस्थल पर पुरुषप्रधान माहौल के कारण कामकाजी महिलाओं को दोहरे दबाव का सामना करना पड़ता है। इस परिस्थिति में मानसिक थकावट, भावनात्मक असंतुलन और आत्मविश्वास में कमी आना सामान्य है। (NIMHANS, 2019).

(5) सकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभावः जहाँ नकारात्मक प्रभाव स्पष्ट हैं, वहीं समाज के सकारात्मक दृष्टिकोण और समर्थन से महिलाएँ अधिक आत्मनिर्भर, सशक्त और मानसिक रूप से मजबूत बनती हैं। परिवार और सहकर्मियों का सहयोग उनकी कार्यक्षमता और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। (Schaufeli & Bakker, 2004).

इस प्रकार, कामकाजी महिलाओं के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर सामाजिक दृष्टिकोण का बड़ा प्रभाव होता है। नकारात्मक दृष्टिकोण महिलाओं के आंतरिक संघर्ष को बढ़ावा देता है, जबकि सकारात्मक समर्थन उन्हें सशक्त बनाता है। अतः समाज में जागरूकता और संवेदनशीलता बढ़ाना अत्यंत आवश्यक है।

3. सामाजिक दृष्टिकोण में विविधताः ग्रामीण बनाम शहरी परिप्रेक्ष्य

कामकाजी महिलाओं के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण में क्षेत्रीय भिन्नताएँ स्पष्ट रूप से देखने को मिलती हैं। ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक परिवेश में अंतर के कारण महिलाओं के प्रति सोच और व्यवहार में भी विविधता पाई जाती है। इस खंड में ग्रामीण और शहरी परिप्रेक्ष्य के प्रमुख पहलुओं को बिंदुवार प्रस्तुत किया गया हैः

(1) ग्रामीण परिप्रेक्ष्य

- **पारंपरिक सामाजिक संरचना का प्रभावः** ग्रामीण क्षेत्रों में पितृसत्तात्मक और सांस्कृतिक मूल्य अधिक मजबूत होते हैं। यहाँ महिलाओं की भूमिका मुख्यतः घरेलू कार्यों तक सीमित मानी जाती है, और कामकाजी महिलाओं को पारिवारिक और सामाजिक स्तर पर अस्वीकृति या आलोचना का सामना करना पड़ सकता है। (सिंह एवं शर्मा, 2016)

- **शिक्षा एवं रोजगार के अवसरों की कमीः** ग्रामीण इलाकों में शिक्षा और औद्योगिक विकास की कमी के कारण महिलाओं की नौकरी पाने की संभावनाएँ सीमित हैं। अतः उनके कामकाजी बनने की सोच पर भी सामाजिक प्रतिक्रिया अपेक्षाकृत नकारात्मक रहती है। (NSSO Report, 2021b)

- **सामाजिक निगरानी और नियंत्रणः** ग्रामीण समुदायों में सामाजिक निगरानी अधिक कड़ी होती है, जिससे महिलाओं के व्यवहार और निर्णयों पर दबाव रहता है। यह कामकाजी महिलाओं के मानसिक तनाव का कारण बनता है। (कौर, 2019)

(2) शहरी परिप्रेक्ष्यः

- **आधुनिक सोच और स्वीकृतिः** शहरी क्षेत्रों में शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता, और मीडिया की भूमिका के कारण कामकाजी महिलाओं को अधिक सम्मान और स्वीकार्यता मिलती है। यहाँ पर पारंपरिक सोच में परिवर्तन आ रहा है और महिलाओं के काम करने को सकारात्मक माना जाता है। (गुप्ता एवं दास, 2018)

- **अधिक रोजगार अवसरः** शहरी क्षेत्रों में उद्योग, सेवा क्षेत्र और व्यापार के बेहतर अवसर उपलब्ध हैं, जिससे महिलाओं को कार्यस्थल में भागीदारी के लिए प्रोत्साहन मिलता है। (नैयर, 2017b)

- **सामाजिक समर्थन का बढ़नाः** परिवार, सहकर्मी, और सामाजिक संस्थान शहरी महिलाओं को बेहतर समर्थन देते हैं, जिससे उनकी मानसिक स्थिति और कार्यक्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। (शर्मा एवं भट्ट, 2020)

ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में सामाजिक दृष्टिकोण की यह विविधता न केवल कामकाजी महिलाओं के अनुभवों को प्रभावित करती है, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य, आत्म–सम्मान और सामाजिक समायोजन के स्तर पर भी गहरा प्रभाव डालती है। इसीलिए, नीतिगत हस्तक्षेप और सामाजिक जागरूकता कार्यक्रम इन दोनों क्षेत्रों के अनुसार विशेष रूप से डिजाइन किए जाने चाहिए।

4. मीडिया और सामाजिक छवि

मीडिया का समाज में कामकाजी महिलाओं की छवि बनाने और उनके प्रति सामाजिक दृष्टिकोण को प्रभावित करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है। आज के डिजिटल युग में मीडिया के विभिन्न माध्यम – टीवी, समाचारपत्र, सोशल मीडिया, फ़िल्में, और विज्ञापन – कामकाजी महिलाओं के सामाजिक चित्रण को निरंतर आकार देते हैं। इस खंड में मीडिया और सामाजिक छवि के बीच संबंध को बिंदुवार समझा गया हैः

(1) मीडिया में कामकाजी महिलाओं का प्रतिनिधित्वः मीडिया अक्सर कामकाजी महिलाओं को दो चरम सीमाओं में दर्शाता हैः एक ओर वे 'सशक्त, आत्मनिर्भर' के रूप में प्रस्तुत होती हैं, वहीं दूसरी ओर पारंपरिक और घरेलू भूमिकाओं में

बंधी हुई दिखायी जाती हैं। इस द्वैध प्रतिनिधित्व से समाज में महिलाओं की भूमिका को लेकर मिश्रित सन्देश जाते हैं। (लॉरेंज, 2018)

(2) सकारात्मक छवि और प्रेरणाः जब मीडिया कामकाजी महिलाओं की उपलब्धियों, नेतृत्व क्षमता और संघर्ष की कहानियों को उजागर करता है, तो यह महिलाओं के लिए प्रेरणा और समर्थन का स्रोत बनता है। इससे समाज में महिलाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है और लैंगिक समानता को बढ़ावा मिलता है। (दासगुप्ता, 2019)

(3) नकारात्मक और सीमित छविः कुछ मीडिया सामग्री में कामकाजी महिलाओं को पारंपरिक घरेलू कर्तव्यों में असफल या संघर्षरत दिखाया जाता है, जिससे उनकी छवि सीमित और नकारात्मक होती है। इससे सामाजिक पूर्वाग्रह और भेदभाव की प्रवृत्ति बढ़ती है। (सेन, 2020)

(4) सोशल मीडिया का दुष्प्रभाव और लाभः सोशल मीडिया पर कामकाजी महिलाओं की छवि का तेजी से निर्माण होता है। यह प्लेटफ़ॉर्म महिलाओं को अपनी आवाज़ उठाने, नेटवर्क बनाने और समान विचारधारा वाले लोगों से जुड़ने का अवसर प्रदान करता है। साथ ही, सोशल मीडिया पर नकारात्मक टिप्पणियाँ और ट्रोलिंग भी महिलाओं के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं। (स्मिथ एवं एंडरसन, 2018)

(5) मीडिया साक्षरता और जागरूकता की आवश्यकताः मीडिया द्वारा प्रस्तुत सामग्री को समझने और विश्लेषण करने के लिए समाज में मीडिया साक्षरता बढ़ाना आवश्यक है। इससे कामकाजी महिलाओं की छवि के प्रति संवेदनशीलता आएगी और सामाजिक पूर्वाग्रहों में कमी आएगी। (Buckingham, 2017)

इस प्रकार, मीडिया कामकाजी महिलाओं की सामाजिक छवि के निर्माण में द्वैत भूमिका निभाता है – यह सकारात्मक परिवर्तन का स्रोत भी है और सामाजिक बाधाओं का कारक भी। इसलिए मीडिया को जिम्मेदारीपूर्वक महिलाओं के सशक्तिकरण को बढ़ावा देना चाहिए।

5. सांस्कृतिक और धार्मिक प्रभाव

कामकाजी महिलाओं के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण में सांस्कृतिक और धार्मिक मान्यताओं का गहरा प्रभाव होता है। भारत जैसे बहुसांस्कृतिक और बहुधार्मिक देश में ये कारक महिलाओं के कार्यक्षेत्र में प्रवेश और समाज में स्वीकार्यता को प्रभावित करते हैं। इस खंड में सांस्कृतिक और धार्मिक प्रभाव को बिंदुवार समझा गया हैः

(1) पारंपरिक सांस्कृतिक मान्यताएँः भारतीय समाज में पारंपरिक रूप से महिलाओं की भूमिका घरेलू एवं परिवारिक कार्यों तक सीमित मानी गई है। महिलाओं के कामकाजी बनने पर कई बार इसे परिवार और समाज के संरचनात्मक नियमों के विरुद्ध माना जाता है, जिससे सामाजिक विरोध और मानसिक दबाव उत्पन्न होता है। (Desai & Andrist, 2010)

(2) धार्मिक दृष्टिकोण और उसकी विविधताः भारत की विभिन्न धर्मों में महिलाओं के कार्य और भूमिका को लेकर अलग–अलग दृष्टिकोण हैं। उदाहरण के लिए, हिन्दू धर्म में पारंपरिक रीति–रिवाज और धार्मिक ग्रंथों की व्याख्या के कारण महिलाओं की सामाजिक भूमिका सीमित रहने का प्रभाव देखा जाता है, जबकि सिख और ईसाई समुदायों में महिलाओं की शिक्षा और रोजगार को तुलनात्मक रूप से अधिक प्रोत्साहन मिलता है। (Nussbaum, 2000)

(3) सांस्कृतिक दबाव और सामाजिक अपेक्षाएँः कई सांस्कृतिक समूहों में कामकाजी महिलाओं को पारिवारिक और सामाजिक जिम्मेदारियों के साथ संतुलन बनाना पड़ता है। इन्हीं अपेक्षाओं के कारण महिलाओं को मानसिक तनाव और आंतरिक संघर्ष का सामना करना पड़ता है, जो उनके सामाजिक समायोजन को प्रभावित करता है। (चटर्जी, 2012)

(4) सांस्कृतिक परिवर्तन और नवाचारः शहरीकरण, शिक्षा और वैश्वीकरण के प्रभाव से सांस्कृतिक मान्यताओं में बदलाव आ रहा है। नई पीढ़ी में कामकाजी महिलाओं को लेकर अधिक सहिष्णुता और समर्थन देखने को मिलता है, जिससे उनकी सामाजिक स्थिति में सुधार हो रहा है। (श्रीनिवास, 2005)

(5) धार्मिक संस्थानों की भूमिकाः कुछ धार्मिक संस्थान और समाज सुधारक महिलाओं के सशक्तिकरण के पक्षधर हैं और वे महिलाओं की शिक्षा तथा कार्यक्षेत्र में भागीदारी को प्रोत्साहित करते हैं। इससे सांस्कृतिक और धार्मिक दृष्टिकोणों में सकारात्मक बदलाव की संभावना बढ़ती है। (जेफरी, 2014)

सांस्कृतिक और धार्मिक प्रभाव कामकाजी महिलाओं के सामाजिक दृष्टिकोण में गहरा स्थान रखते हैं। इन प्रभावों को समझना और सामाजिक सुधारों के माध्यम से सकारात्मक बदलाव लाना आवश्यक है ताकि महिलाएं अपने अधिकारों और कर्तव्यों का संतुलित निर्वहन कर सकें।

6. सामाजिक दृष्टिकोण में परिवर्तन के कारक

कामकाजी महिलाओं के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण में समय के साथ परिवर्तन अनेक कारकों के प्रभाव से होता आया है। ये परिवर्तन न केवल महिलाओं के सामाजिक स्थान को सुदृढ़ करते हैं, बल्कि समाज के समग्र विकास में भी योगदान देते हैं। इस खंड में सामाजिक दृष्टिकोण में बदलाव के प्रमुख कारणों को बिंदुवार प्रस्तुत किया गया हैः

(1) शिक्षा का प्रसारः महिलाओं में शिक्षा का विस्तार उनके आत्मनिर्भर बनने और सामाजिक भूमिका को समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शिक्षित महिलाएं अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होती हैं, जिससे सामाजिक दृष्टिकोण में सकारात्मक बदलाव आता है। शिक्षा महिलाओं के लिए रोजगार के नए अवसर भी उत्पन्न करती है।

(2) आर्थिक स्वतंत्रताः आर्थिक रूप से स्वतंत्र महिलाएं परिवार और समाज में अधिक सम्मानित होती हैं। रोजगार से प्राप्त आय महिलाओं को निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है, जिससे सामाजिक दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है। आर्थिक सशक्तिकरण सामाजिक मान्यताओं को चुनौती देता है।

(3) मीडिया और सूचना का प्रभावः मीडिया और सूचना प्रौद्योगिकी के माध्यम से कामकाजी महिलाओं की उपलब्धियों और उनके संघर्षों को व्यापक स्तर पर प्रदर्शित किया जाता है। इससे समाज में महिलाओं के प्रति जागरूकता बढ़ती है और नकारात्मक पूर्वाग्रहों में कमी आती है।

(4) नागरिक अधिकार आंदोलन और नीति सुधारः महिला सशक्तिकरण के लिए चलाए गए सामाजिक आंदोलनों और सरकारी नीतियों जैसे समान रोजगार के अधिकार, लैंगिक समानता कानून, और मातृत्व अवकाश ने सामाजिक दृष्टिकोण में महत्वपूर्ण बदलाव लाया है। इन सुधारों ने महिलाओं को कार्यस्थल और समाज में समान अधिकार दिए हैं।

(5) शहरीकरण और वैश्वीकरणः शहरीकरण के कारण विभिन्न सांस्कृतिक समूहों के बीच संपर्क बढ़ा है, जिससे परंपरागत दृष्टिकोणों में बदलाव आया है। वैश्वीकरण ने महिलाओं के लिए नए अवसर खोले हैं और सामाजिक मान्यताओं को प्रभावित किया है।

(6) सामाजिक नेटवर्क और समर्थन समूहः महिला संगठनों और समर्थन समूहों ने कामकाजी महिलाओं के अधिकारों और सम्मान के लिए आवाज़ उठाई है। ये समूह सामाजिक दृष्टिकोण में परिवर्तन के लिए प्रेरक शक्ति हैं।

सामाजिक दृष्टिकोण में परिवर्तन विभिन्न कारकों के संयुक्त प्रभाव से संभव होता है। शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता, मीडिया, नीति सुधार, शहरीकरण तथा सामाजिक नेटवर्क जैसे कारक महिलाओं की स्थिति सुधारने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं।

7. मनोवैज्ञानिक समाधान और सुझाव

कामकाजी महिलाओं के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक संघर्ष और दबाव को कम करने के लिए प्रभावी मनोवैज्ञानिक समाधान और सुझाव आवश्यक हैं। ये समाधान न केवल महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं, बल्कि सामाजिक समरसता और समानता को भी बढ़ावा देते हैं। इस खंड में प्रमुख मनोवैज्ञानिक समाधान बिंदुवार प्रस्तुत किए गए हैं:

(1) मनोवैज्ञानिक परामर्श और थेरैपीः कामकाजी महिलाओं के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श और थेरेपी महत्वपूर्ण हैं, जो उनके आंतरिक तनाव, आत्म–संदेह और सामाजिक दबाव से निपटने में सहायक होते हैं। यह मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने और सकारात्मक सोच विकसित करने में मदद करता है।

(2) स्व–सशक्तिकरण और आत्मविश्वास विकासः स्व–सशक्तिकरण कार्यक्रम महिलाओं को आत्म–विश्वास प्रदान करते हैं जिससे वे सामाजिक पूर्वाग्रहों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर पाती हैं। यह उनकी मानसिक स्थिरता और कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

(3) समूह आधारित समर्थन और नेटवर्किंगः महिला समूहों और पेशेवर नेटवर्किंग प्लेटफार्मों का निर्माण महिलाओं को सामाजिक समर्थन प्रदान करता है। इससे वे अपने अनुभव साझा कर सकती हैं और मनोवैज्ञानिक तनाव को कम कर सकती हैं।

(4) सकारात्मक सामाजिक संदेश और जागरूकता अभियानः मीडिया और सामुदायिक संगठनों के माध्यम से सकारात्मक सामाजिक संदेश प्रसारित करना चाहिए जो कामकाजी महिलाओं के प्रति सम्मान और समानता को बढ़ावा दें। इससे सामाजिक दृष्टिकोण में सुधार होगा और महिलाओं की मानसिक स्थिति मजबूत होगी।

(5) कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य सुविधाएँः संगठनों में मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देते हुए सेमिनार, वर्कशॉप और काउंसलिंग सुविधाएं उपलब्ध कराना आवश्यक है। इससे कामकाजी महिलाओं के तनाव और अवसाद को कम करने में मदद मिलती है।

(6) परिवार और समाज में शिक्षाः परिवार और समुदाय को कामकाजी महिलाओं के महत्व और उनके मानसिक संघर्ष के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए शिक्षा और जागरूकता अभियान जरूरी हैं। इससे सामाजिक समर्थन बढ़ेगा और महिलाओं को मानसिक संतुलन मिलेगा।

मनोवैज्ञानिक समाधान और सुझावों का समन्वित कार्य महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है तथा समाज में उनके प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण करता है। यह न केवल व्यक्तिगत स्तर पर बल्कि सामाजिक स्तर पर भी सुधार की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।

निष्कर्ष

कामकाजी महिलाओं के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण में न केवल विविधता देखी जाती है, बल्कि इसके मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी व्यापक और गहन होते हैं। पारंपरिक और आधुनिक सोच के बीच टकराव, ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में भिन्न सामाजिक धारणाएं, सांस्कृतिक व धार्मिक प्रभाव, तथा मीडिया की भूमिका इस दृष्टिकोण को निरंतर आकार देते रहते हैं। सामाजिक दृष्टिकोण में समय—समय पर बदलाव भी होता रहता है, जो शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता, नीति सुधार, और सामाजिक जागरूकता जैसे कारकों से प्रेरित होता है।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, इन सामाजिक धारणाओं के कारण महिलाओं में आंतरिक संघर्ष, तनाव और असुरक्षा की भावना उत्पन्न हो सकती है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को प्रभावित करता है। अतः, प्रभावी मनोवैज्ञानिक समाधान जैसे परामर्श, स्व—सशक्तिकरण, सामाजिक समर्थन और कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य सुविधाएँ आवश्यक हैं।

समाज और परिवार में जागरूकता बढ़ाकर और सकारात्मक सामाजिक संदेशों के माध्यम से महिलाओं के प्रति दृष्टिकोण को बेहतर बनाया जा सकता है। यह न केवल महिलाओं के सशक्तिकरण का मार्ग प्रशस्त करेगा, बल्कि समाज के विकास और समरसता को भी बल देगा। इस प्रकार, कामकाजी महिलाओं के प्रति सकारात्मक सामाजिक दृष्टिकोण का निर्माण एक समृद्ध और न्यायसंगत समाज के लिए अनिवार्य है।

संदर्भ सूची

अल्तेकर, ए. एस. (1959). द पोजिशन ऑफ विमेन इन हिंदू सिविलाइजेशन. दिल्लीः मोतीलाल बनारसीदास।

बंदूरा, ए. (1997). सेल्फ इफिकेसीः द एक्सरसाइज ऑफ कंट्रोल. डब्ल्यू. एच. फ्रीमैन।

बकिंघम, डी. (2017). मीडिया एजुकेशनः साक्षरता, अधिगम और समकालीन संस्कृति. पॉलिटी प्रेस।

चक्रवर्ती, उमा (2003). जनरिंग कास्टः थ्रू अ फेमिनिस्ट लेंस. काली फॉर वुमेन।

चटर्जी, पी. (2012). कल्चरल कंस्ट्रेंट्स एंड विमेंस मेंटल हेल्थ इन इंडिया. इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 54(3), 211—216।

दासगुप्ता, एस. (2019). मीडिया इन्फ्लुएंस ऑन जेंडर इक्वैलिटी इन इंडिया. जर्नल ऑफ मीडिया स्टडीज़, 34(2), 112—125।

देसाई, एम. (2010). विमेन एंड सोसाइटी इन इंडिया. हिमालय पब्लिशिंग हाउस।

देसाई, एस. एवं एंड्रिस्ट, एल. (2010). जेंडर स्क्रिप्ट्स एंड एज एट मैरिज इन इंडिया. डेमोग्राफी, 47(3), 667—687।

ग्रीनहाउस, जे.एच. एवं ब्यूटेल, एन.जे. (1985). सोर्सेज ऑफ कॉन्फ्लिक्ट बिटविन वर्क एंड फैमिली रोल्स. अकैडमी ऑफ मैनेजमेंट रिव्यू, 10(1), 76—88।

गुप्ता, एस. एवं दास, ए. (2018). शहरीकरण और कामकाजी महिलाओं के प्रति बदलते दृष्टिकोण, इंडियन जर्नल ऑफ सोशल वर्क, 79(3), 367दृ383।

जेफ्रे, आर. (2014). वोमेन, वर्क एण्ड रिलीजन इन इंडिया, एशियन स्टडीज़ रिव्यू, 38(4), 544—562।

कौर, आर. (2019). भारतीय गांवों में सामाजिक नियंत्रण और महिलाओं की स्वायत्तता। सोशियोलॉजी टुडे, 14(4), 130—142।

कुमार, एस. एवं श्रीवास्तव, आर. (2018). सोशल स्टिगमा एंड वर्किंग वोमेनः ए साइकोलॉजिकल प्रेसपेक्टिव, जर्नल ऑफ सोशल साइकोलॉजी, 158(3), 273—285।

लौज़ेन, एम.एम. (2018). बॉक्स्ड इनः वोमेन ऑन स्क्रीन एंड बिहाइंड द सीन्स इन टेलीविजन, सेंटर फॉर द स्टडी ऑफ वूमेन इन टेलीविजन एंड फिल्म, सैन डिएगो स्टेट यूनिवर्सिटी।

नैयर, पी. (2017a). भारत में कामकाजी महिलाओं का मीडिया चित्रण, मीडिया वॉच, 8(3), 321—333।

नैयर, पी. (2017b). शहरी भारत में महिलाओं के लिए रोजगार के अवसर, इकोनॉमिक एंड पॉलिटिकल वीकली, 52(12), 45—52।

राष्ट्रीय महिला आयोग (2022). भारत में लैंगिक समानता और कानूनी अधिकार।

एन.आई.एम.एच.ए.एन.एस. (2019). भारत का राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार।

एन.एस.एस.ओ. रिपोर्ट (2021a). महिलाओं की भागीदारी एवं शिक्षा में संलग्नता, भारत सरकार, सांख्यिकी मंत्रालय।

एन.एस.एस.ओ. रिपोर्ट (2021b). भारत में ग्रामीण रोजगार और शिक्षा, भारत सरकार, सांख्यिकी मंत्रालय।

Nussbaum, M. (2000). *Women and Human Development: The Capabilities Approach*. Cambridge University Press.

Schaufeli, W.B. & Bakker, A.B. (2004). *Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement*. Journal of Organizational Behavior, 25(3), 293–315.

Sen, A. (2020). *Gender Stereotypes in Indian Cinema and Their Impact*. Economic and Political Weekly, 55(41), 45–53.

Sharma, M. & Bhatt, V. (2020). *Social Support and Working Women in Urban Settings*. Journal of Social Psychology, 160(1), 75–88.

Singh, R. & Sharma, P. (2016). *Gender Roles and Social Norms in Rural India*. Journal of Rural Development, 35(2), 245–258.

Smith, A. & Anderson, M. (2018). *Social Media Use and Impact on Women's Empowerment*. Pew Research Center.

Srinivas, M. N. (2005). *Social Change in Modern India*. Orient Blackswan.

*****