



## महिला सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान: एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

डॉ. जयंती कुमारी

सहायक प्राध्यापिका,

मनोविज्ञान विभाग,

किशोरी सिन्हा महिला कॉलेज औरंगाबाद (बिहार), मगध विश्वविद्यालय, बोधगया.

Corresponding Author - डॉ. जयंती कुमारी

DOI - 10.5281/zenodo.18211545

### सारांश (Abstract):

महिला सशक्तिकरण आधुनिक समाज के सामाजिक, आर्थिक और मनोवैज्ञानिक विकास का एक महत्वपूर्ण आधार है। आत्म-सम्मान (Self-Esteem) व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, निर्णय-क्षमता और सामाजिक सहभागिता को प्रभावित करने वाला एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक घटक है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य महिला सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान के मध्य संबंध का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करना है। इस अध्ययन में यह समझने का प्रयास किया गया है कि शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता, पारिवारिक निर्णयों में भागीदारी तथा सामाजिक समर्थन जैसे सशक्तिकरण के आयाम महिलाओं के आत्म-सम्मान को किस प्रकार प्रभावित करते हैं।

अध्ययन के लिए वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध-अभिकल्प का उपयोग किया गया। नमूना समूह में विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि से संबंधित महिलाएँ सम्मिलित की गईं। डेटा संग्रह हेतु Rosenberg Self-Esteem Scale एवं स्व-निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय तकनीकों द्वारा किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च स्तर का सशक्तिकरण महिलाओं के आत्म-सम्मान में उल्लेखनीय वृद्धि करता है। अध्ययन के निष्कर्ष नीति-निर्माताओं, शिक्षाविदों और समाज के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ प्रस्तुत करते हैं। महिला सशक्तिकरण आधुनिक समाज के सामाजिक, आर्थिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास का एक महत्वपूर्ण आधार है। आत्म-सम्मान (Self-Esteem) व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, निर्णय-क्षमता तथा सामाजिक सहभागिता को प्रभावित करने वाला एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक घटक है। प्रस्तुत शोध-पत्र का Niche महिलाओं के मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण के संदर्भ में आत्म-सम्मान का विश्लेषण करना है, जिसमें महिला सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान के मध्य संबंध का मनोवैज्ञानिक अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन में यह समझने का प्रयास किया गया है कि शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता, पारिवारिक निर्णयों में भागीदारी तथा सामाजिक समर्थन जैसे सशक्तिकरण के आयाम महिलाओं के आत्म-सम्मान को किस प्रकार प्रभावित करते हैं।

अध्ययन के लिए वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध-अभिकल्प का उपयोग किया गया। नमूना समूह में विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि से संबंधित महिलाओं को सम्मिलित किया गया। डेटा संग्रह हेतु Rosenberg Self-Esteem Scale एवं स्व-निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण

उपयुक्त सांख्यिकीय तकनीकों द्वारा किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च स्तर का महिला सशक्तिकरण महिलाओं के आत्म-सम्मान में उल्लेखनीय वृद्धि करता है, जिससे अध्ययन का विशिष्ट मनोवैज्ञानिक योगदान स्पष्ट होता है।<sup>2</sup> अध्ययन के निष्कर्ष नीति-निर्माताओं, शिक्षाविदों एवं समाज के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ प्रस्तुत करते हैं।

---

**कुंजी शब्द:** महिला सशक्तिकरण, आत्म-सम्मान, मनोवैज्ञानिक विश्लेषण, शिक्षा, आत्म-विश्वास.

---

### भूमिका (Introduction):

महिला सशक्तिकरण किसी भी समाज के समग्र विकास का एक आवश्यक घटक है। ऐतिहासिक रूप से महिलाओं को सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्रों में अनेक प्रकार की असमानताओं का सामना करना पड़ा है। इन असमानताओं का प्रभाव न केवल उनके बाह्य जीवन पर पड़ा, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-सम्मान पर भी गहरा असर देखा गया। आत्म-सम्मान व्यक्ति के स्वयं के प्रति दृष्टिकोण को दर्शाता है, जो उसकी क्षमताओं, मूल्य और आत्म-स्वीकृति से संबंधित होता है।

मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से आत्म-सम्मान को मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेतक माना जाता है। कम आत्म-सम्मान अवसाद, चिंता और निर्णय-क्षमता में कमी से जुड़ा पाया गया है, जबकि उच्च आत्म-सम्मान आत्म-विश्वास, सकारात्मक सोच और सामाजिक सहभागिता को बढ़ाता है। महिला सशक्तिकरण के माध्यम से जब महिलाओं को शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता और निर्णय लेने की शक्ति प्राप्त होती है, तो उनका आत्म-सम्मान स्वाभाविक रूप से सुदृढ़ होता है।

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह समझना है कि महिला सशक्तिकरण किस प्रकार आत्म-सम्मान को प्रभावित करता है तथा इसके

पीछे कौन-कौन से मनोवैज्ञानिक कारक कार्य करते हैं। वर्तमान समय में महिला सशक्तिकरण केवल एक सामाजिक नारा न होकर एक बहुआयामी अवधारणा बन चुका है, जिसमें शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, सामाजिक न्याय तथा आत्मनिर्णय की स्वतंत्रता जैसे आयाम सम्मिलित हैं। सशक्तिकरण की प्रक्रिया महिलाओं को केवल बाहरी संसाधन ही नहीं प्रदान करती, बल्कि उनके भीतर आत्म-विश्वास, आत्म-मूल्य और सकारात्मक आत्म-छवि का भी विकास करती है। यह आंतरिक सशक्तिकरण ही महिलाओं को सामाजिक चुनौतियों का सामना करने और अपने अधिकारों के प्रति सजग बनने में सक्षम बनाता है।

सामाजिक संरचनाएँ, पारिवारिक वातावरण, सांस्कृतिक मान्यताएँ तथा लैंगिक भूमिकाएँ महिलाओं के आत्म-सम्मान के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।<sup>4</sup> पितृसत्तात्मक सोच और लिंग-आधारित भेदभाव महिलाओं के आत्म-सम्मान को कमजोर कर सकते हैं, जिससे उनके व्यक्तित्व विकास में बाधा उत्पन्न होती है। इसके विपरीत, सहयोगात्मक वातावरण, समान अवसर और सामाजिक समर्थन महिलाओं के आत्म-सम्मान को सुदृढ़ करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

इस अध्ययन में महिला सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान के मध्य संबंध को मनोवैज्ञानिक

दृष्टिकोण से विश्लेषित करने का प्रयास किया गया है। अध्ययन यह स्पष्ट करने का प्रयास करता है कि किस प्रकार आत्म-सम्मान महिलाओं के सशक्तिकरण की प्रक्रिया में एक मध्यस्थ कारक के रूप में कार्य करता है तथा उनके मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक सहभागिता को प्रभावित करता है। यह शोध न केवल अकादमिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि नीति-निर्माण और सामाजिक विकास कार्यक्रमों के लिए भी उपयोगी सिद्ध हो सकता है।<sup>3</sup>

### साहित्य समीक्षा (Review of Literature):

पूर्ववर्ती अनुसंधानों से यह संकेत मिलता है कि आत्म-सम्मान और महिला सशक्तिकरण के बीच गहरा एवं परस्पर संबंध विद्यमान है। आत्म-सम्मान को व्यक्ति द्वारा स्वयं के मूल्यांकन के रूप में समझा जाता है, जो उसके विचारों, भावनाओं और व्यवहार को प्रभावित करता है। विभिन्न मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में यह पाया गया है कि आत्म-सम्मान व्यक्ति की मानसिक सुदृढ़ता और सामाजिक सहभागिता का एक महत्वपूर्ण आधार होता है।<sup>5</sup>

आत्म-प्रभावकारिता से संबंधित शोध यह दर्शाते हैं कि जब व्यक्ति अपनी क्षमताओं पर विश्वास करता है, तो उसका आत्म-सम्मान स्वाभाविक रूप से सुदृढ़ होता है। महिलाओं के संदर्भ में यह विश्वास शिक्षा, कार्य-अनुभव और सकारात्मक सामाजिक परिवेश के माध्यम से विकसित होता है। ऐसे अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि जिन महिलाओं को निर्णय लेने के अवसर प्राप्त होते हैं, वे स्वयं को अधिक सक्षम और आत्मविश्वासी अनुभव करती हैं।

सामाजिक एवं सांस्कृतिक कारकों पर केंद्रित अनुसंधानों में यह उल्लेख किया गया है कि पारिवारिक समर्थन, सामाजिक स्वीकृति तथा कार्यस्थल का वातावरण महिलाओं के आत्म-सम्मान को प्रभावित करने वाले प्रमुख घटक हैं।<sup>6</sup> जिन सामाजिक संरचनाओं में लैंगिक समानता को प्रोत्साहन दिया जाता है, वहाँ महिलाओं की आत्म-धारणा अधिक सकारात्मक पाई गई है। इसके विपरीत, भेदभावपूर्ण व्यवहार और सीमित अवसर महिलाओं के आत्म-सम्मान को कमजोर कर सकते हैं।

भारतीय परिप्रेक्ष्य में उपलब्ध अध्ययनों से यह संकेत मिलता है कि शिक्षा और आर्थिक आत्मनिर्भरता महिलाओं के आत्म-सम्मान को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं के अनुभवों में स्पष्ट अंतर देखा गया है, जहाँ ग्रामीण क्षेत्रों में सामाजिक रूढ़ियाँ और संसाधनों की कमी सशक्तिकरण की प्रक्रिया को प्रभावित करती हैं। फिर भी, इन वर्गों की महिलाओं पर केंद्रित मनोवैज्ञानिक अध्ययन अपेक्षाकृत सीमित हैं।

अंतरराष्ट्रीय शोध यह भी दर्शाते हैं कि संरचनात्मक एवं नीतिगत हस्तक्षेप, जैसे समान शैक्षिक अवसर और आर्थिक सहभागिता, महिलाओं के आत्म-सम्मान और मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। समग्र रूप से, साहित्य यह इंगित करता है कि आत्म-सम्मान न केवल महिला सशक्तिकरण का परिणाम है, बल्कि उसकी प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण घटक भी है।

इस प्रकार, उपलब्ध साहित्य के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि महिला सशक्तिकरण और

आत्म-सम्मान के संबंध पर और अधिक संदर्भ-विशिष्ट तथा मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से शोध की आवश्यकता है, विशेष रूप से ग्रामीण एवं वंचित वर्ग की महिलाओं के संदर्भ में। वर्तमान अध्ययन इसी शोध-अंतराल को संबोधित करने का प्रयास करता है।<sup>7</sup>

### सैद्धांतिक ढांचा (Theoretical Framework):

इस अध्ययन का सैद्धांतिक आधार निम्नलिखित सिद्धांतों पर आधारित है:

1. **आत्म-सम्मान सिद्धांत (Self-Esteem Theory)** – व्यक्ति का स्वयं के प्रति मूल्यांकन।
2. **आत्म-प्रभावकारिता सिद्धांत (Self-Efficacy Theory)** – अपनी क्षमताओं पर विश्वास।
3. **नारीवादी मनोविज्ञान (Feminist Psychology)** – सामाजिक संरचनाओं का मानसिक प्रभाव।
4. **सामाजिक पहचान सिद्धांत (Social Identity Theory)** – समूह पहचान और आत्म-मूल्य।
5. **सशक्तिकरण सिद्धांत (Empowerment Theory)** – संसाधनों एवं निर्णय-शक्ति की भूमिका
6. **मानववादी सिद्धांत (Humanistic Theory)** – आत्म-साक्षात्कार एवं आत्म-मूल्य

7. **सामाजिक अधिगम सिद्धांत (Social Learning Theory)** – अनुभव एवं अनुकरण से आत्म-विश्वास
8. **भूमिका सिद्धांत (Role Theory)** – सामाजिक भूमिकाओं का आत्म-सम्मान पर प्रभाव
9. **आत्म-निर्धारण सिद्धांत (Self-Determination Theory)** – स्वायत्तता और मानसिक स्वास्थ्य
10. **सामाजिक पूंजी सिद्धांत (Social Capital Theory)** – सामाजिक समर्थन एवं सशक्तिकरण

### अनुसंधान उद्देश्य एवं परिकल्पनाएँ:

#### उद्देश्य:

1. महिलाओं के सशक्तिकरण स्तर का अध्ययन करना।
2. आत्म-सम्मान के स्तर का आकलन करना।
3. सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान के मध्य संबंध का विश्लेषण करना।
4. महिलाओं के शैक्षिक एवं आर्थिक पृष्ठभूमि के अनुसार सशक्तिकरण के स्तर का मूल्यांकन करना।
5. सामाजिक और पारिवारिक समर्थन के प्रभाव को आत्म-सम्मान पर मापना।
6. ग्रामीण एवं शहरी महिलाओं में सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान में अंतर का विश्लेषण करना।
7. महिलाओं के निर्णय-निर्माण और स्वतंत्रता की क्षमता का आत्म-सम्मान से संबंध जांचना।

8. नीतिगत हस्तक्षेप और सामाजिक अवसरों का महिलाओं के सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान पर प्रभाव समझना।
  9. अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक सहभागिता के लिए सुझाव देना। महिलाओं के आत्म-सम्मान और सशक्तिकरण पर उम्र, विवाहिक स्थिति और परिवार के आकार का प्रभाव अध्ययन करना।
  10. महिलाओं के आत्म-सम्मान को बढ़ाने वाले प्रमुख सामाजिक, शैक्षिक और आर्थिक कारकों की पहचान करना।
  11. सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान के स्तर को सुधारने के लिए व्यवहारिक एवं नीति-निर्माण सुझाव प्रस्तुत करना।
- H6: निर्णय-निर्माण की स्वतंत्रता का स्तर महिलाओं के आत्म-सम्मान से सीधे संबंधित है।
  - H7: नीतिगत एवं सामाजिक अवसर महिलाओं के सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान को प्रभावित करते हैं।
  - H8: उम्र और विवाहिक स्थिति महिलाओं के आत्म-सम्मान और सशक्तिकरण स्तर पर प्रभाव डालती हैं।
  - H9: परिवार के आकार और संरचना का महिलाओं के आत्म-सम्मान पर प्रभाव है।
  - H10: शिक्षा, सामाजिक समर्थन और आर्थिक स्वतंत्रता का संयुक्त प्रभाव महिलाओं के आत्म-सम्मान पर सकारात्मक है।
  - H11: उच्च सशक्तिकरण स्तर वाली महिलाएँ मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक सहभागिता में अधिक सक्रिय होती हैं।
  - H12: सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान को बढ़ाने वाले कारकों की पहचान करने से व्यवहारिक एवं नीति-निर्माण के सुझाव तैयार किए जा सकते हैं।

#### परिकल्पनाएँ:

- H1: महिला सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान के मध्य सकारात्मक संबंध है।
- H2: शिक्षा का स्तर आत्म-सम्मान को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है।
- H3: आर्थिक स्वतंत्रता का स्तर महिलाओं के सशक्तिकरण को बढ़ाता है।
- H4: सामाजिक और पारिवारिक समर्थन का स्तर महिलाओं के आत्म-सम्मान पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।
- H5: ग्रामीण और शहरी महिलाओं के सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान में महत्वपूर्ण अंतर है।

#### अनुसंधान पद्धति (Research Methodology):

यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है। नमूना चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। अध्ययन में 200 महिलाओं को सम्मिलित किया गया। डेटा संग्रह हेतु Rosenberg Self-Esteem Scale तथा स्व-

निर्मित सशक्तिकरण प्रश्नावली का उपयोग किया गया। नैतिकता के सभी मानकों का पालन किया गया। प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक (Descriptive) एवं विश्लेषणात्मक (Analytical) प्रकृति का है। इसका उद्देश्य चयनित जनसंख्या के बीच मौजूदा प्रवृत्तियों, विशेषताओं और पैटर्न को स्पष्ट रूप से चित्रित करना था, साथ ही विभिन्न चरों के बीच संबंधों का विश्लेषण करना था।

#### अनुसंधान अभिकल्प (Research Design):

इस अध्ययन में एक सर्वेक्षण अनुसंधान अभिकल्प (Survey Research Design) का उपयोग किया गया, जो प्रतिभागियों से व्यवस्थित रूप से डेटा एकत्र करने और परिकल्पनाओं का परीक्षण करने के लिए उपयुक्त है।<sup>9</sup>

#### जनसंख्या एवं नमूना चयन (Population and Sampling):

अध्ययन के लिए लक्षित जनसंख्या से 200 महिलाओं को नमूने (Sample) के रूप में चुना गया।<sup>13</sup> नमूना चयन यादृच्छिक प्रतिचयन विधि (Random Sampling Method) द्वारा किया गया, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि जनसंख्या के प्रत्येक सदस्य के चुने जाने की समान संभावना थी और परिणाम अधिक प्रतिनिधिक (representative) हो सकें।

#### डेटा संग्रह उपकरण (Data Collection Instruments):

डेटा संग्रह हेतु दो मुख्य उपकरणों का उपयोग किया गया:

डॉ. जयंती कुमारी

रोजेनबर्ग सेल्फ-एस्टीम स्केल (Rosenberg Self-Esteem Scale – RSES): प्रतिभागियों के आत्म-सम्मान (self-esteem) के स्तर को मापने के लिए इस मानकीकृत और व्यापक रूप से मान्य मनोवैज्ञानिक पैमाने का उपयोग किया गया।

#### स्व-निर्मित सशक्तिकरण प्रश्नावली (Self-structured Empowerment Questionnaire):

महिलाओं के सशक्तिकरण के विभिन्न आयामों (जैसे, आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक) का मूल्यांकन करने के लिए शोधकर्ता द्वारा विशेष रूप से एक प्रश्नावली तैयार की गई, जिसकी सामग्री की वैधता (content validity) विशेषज्ञों द्वारा सुनिश्चित की गई।

#### डेटा विश्लेषण (Data Analysis):

एकत्रित डेटा का विश्लेषण सांख्यिकीय सॉफ्टवेयर (Statistical Software) का उपयोग करके किया गया। वर्णनात्मक सांख्यिकी (Descriptive statistics – माध्य, मानक विचलन) के साथ-साथ विश्लेषणात्मक सांख्यिकी (Analytical statistics – जैसे, सहसंबंध और प्रतिगमन विश्लेषण) का उपयोग किया गया, ताकि डेटा से सार्थक निष्कर्ष निकाले जा सकें।

#### नैतिक विचार (Ethical Considerations):

संपूर्ण शोध प्रक्रिया के दौरान नैतिकता के सभी मानकों का सख्ती से पालन किया गया। प्रतिभागियों से सूचित सहमति (Informed Consent) प्राप्त की गई, उनकी गोपनीयता और डेटा की गोपनीयता (Confidentiality) बनाए

रखी गई, और अध्ययन में उनकी स्वैच्छिक भागीदारी सुनिश्चित की गई।

### डेटा विश्लेषण एवं परिणाम:

आँकड़ों के विश्लेषण से यह पाया गया कि जिन महिलाओं का सशक्तिकरण स्तर उच्च था, उनका आत्म-सम्मान भी अधिक था। सहसंबंध विश्लेषण से दोनों चरों के मध्य सकारात्मक एवं सार्थक संबंध प्राप्त हुआ। अध्ययन से प्राप्त आँकड़ों का उपयुक्त सांख्यिकीय विधियों द्वारा विश्लेषण किया गया।<sup>12</sup> विश्लेषण के परिणामों से यह ज्ञात हुआ कि जिन महिलाओं का सशक्तिकरण स्तर उच्च था, उनमें आत्म-सम्मान का स्तर भी अधिक पाया गया, जबकि निम्न सशक्तिकरण स्तर वाली महिलाओं में आत्म-सम्मान अपेक्षाकृत कम था।

सहसंबंध विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि महिला सशक्तिकरण और आत्म-सम्मान के मध्य सकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध विद्यमान है। यह परिणाम दर्शाता है कि महिला सशक्तिकरण आत्म-सम्मान को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अध्ययन के निष्कर्ष यह संकेत देते हैं कि महिलाओं के सामाजिक, आर्थिक एवं मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण से उनके आत्म-मूल्यांकन और आत्म-विश्वास में वृद्धि संभव है।<sup>10</sup>

### चर्चा (Discussion):

अध्ययन के निष्कर्ष पूर्ववर्ती शोधों की पुष्टि करते हैं। सशक्तिकरण महिलाओं में आत्म-विश्वास, निर्णय-क्षमता और सामाजिक पहचान को मजबूत करता है, जिससे आत्म-सम्मान में वृद्धि होती है।

प्रस्तुत अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष पूर्ववर्ती शोधों के निष्कर्षों की पुष्टि करते हैं। अध्ययन में यह स्पष्ट रूप से देखा गया कि महिला सशक्तिकरण महिलाओं के आत्म-विश्वास, निर्णय-क्षमता तथा सामाजिक पहचान को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसके परिणामस्वरूप उनके आत्म-सम्मान में सकारात्मक वृद्धि होती है।

सशक्तिकरण की प्रक्रिया महिलाओं को व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर सक्षम बनाती है, जिससे वे स्वयं को अधिक मूल्यवान एवं आत्मनिर्भर अनुभव करती हैं। यह स्थिति उनके आत्म-मूल्यांकन को सकारात्मक दिशा प्रदान करती है। अतः अध्ययन यह संकेत देता है कि महिलाओं के सर्वांगीण विकास हेतु सशक्तिकरण कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाना आवश्यक है।

### निष्कर्ष एवं सुझाव:

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि महिला सशक्तिकरण आत्म-सम्मान के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शिक्षा, कौशल विकास और नीति-स्तर पर हस्तक्षेप द्वारा महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ किया जा सकता है।

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि महिला सशक्तिकरण आत्म-सम्मान के विकास में एक महत्वपूर्ण एवं निर्णायक भूमिका निभाता है।<sup>11</sup> अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि सशक्तिकरण के उच्च स्तर वाली महिलाओं में आत्म-विश्वास, आत्म-मूल्यांकन तथा मानसिक सुदृढ़ता अधिक पाई गई।

अतः यह सुझाव दिया जाता है कि महिलाओं की शिक्षा, कौशल विकास कार्यक्रमों,



तथा नीति-स्तरीय हस्तक्षेपों को प्रभावी रूप से लागू किया जाए, जिससे महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ हो सके। इसके साथ ही सामाजिक जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से महिलाओं को निर्णय-निर्माण की प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी हेतु प्रोत्साहित किया जाना आवश्यक है। इस दिशा में किए गए प्रयास न केवल महिलाओं के आत्म-सम्मान को बढ़ावा देंगे, बल्कि उनके समग्र विकास में भी सहायक सिद्ध होंगे।

### सीमाएँ एवं भविष्य की दिशा:

अध्ययन सीमित नमूना आकार पर आधारित है। भविष्य में व्यापक एवं दीर्घकालिक अध्ययन किए जा सकते हैं। भौगोलिक सीमा (Geographical Constraint): वर्तमान अध्ययन केवल एक विशिष्ट क्षेत्र (जैसे- किसी विशेष शहर या राज्य) तक सीमित था, इसलिए इसके निष्कर्षों को सार्वभौमिक रूप से लागू नहीं किया जा सकता।

विविधता की कमी (Lack of Diversity): नमूने में जनसांख्यिकीय विविधता (आयु, लिंग, आय स्तर आदि) का अभाव रहा है, जिससे परिणामों में पूर्वाग्रह (Bias) की संभावना हो सकती है।

डेटा संग्रह की विधि (Data Collection Method): प्रश्नावली या स्व-रिपोर्टिंग पर आधारित डेटा में उत्तरदाताओं की व्यक्तिगत धारणाओं का प्रभाव हो सकता है, जो वस्तुनिष्ठता को प्रभावित करता है।

### संदर्भ ग्रंथ / References (APA Style):

1. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
2. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
3. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice Hall.
4. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
5. Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599.
6. Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435–464.
7. Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford University Press.
8. Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice*. Harvard University Press.
9. Bem, S. L. (1993). *The Lenses of Gender*. Yale University Press.



10. Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*.
11. UNESCO. (2015). *Education for All: Global Monitoring Report*.
12. World Health Organization. (2014). *Gender, Equity and Mental Health*.
13. Government of India. (2016). *National Policy for Women*. Ministry of Women and Child Development.
14. Desai, M., & Thakkar, U. (2001). *Women in Indian Society*. National Book Trust.
15. Bhasin, K. (2003). *Understanding Gender*. Kali for Women.
16. Sharma, R. (2018). Women empowerment and self-esteem. *Indian Journal of Psychology*, 93(2), 112–120.
17. Singh, A., & Gupta, R. (2017). Education and women empowerment in India. *Journal of Social Sciences*, 45(1), 67–78.
18. Nair, S. (2015). Psychological well-being of working women. *International Journal of Psychology*, 50(3), 210–218.
19. UNICEF. (2019). *Gender Equality and Women Empowerment*.
20. Sultana, A. (2011). Factors effect on women autonomy. *Bangladesh Development Studies*, 34(2), 1–21.
21. Agarwal, B. (1997). Bargaining and gender relations. *Feminist Economics*, 3(1), 1–51.
22. Chowdhury, N. (2010). Women empowerment: Concepts and issues. *Journal of Gender Studies*, 18(4), 345–356.