Karnali Outlook: Knowledge Across Disciplines (KOKAD)
Peer-Reviewed, Open Access Journal
ISSN: 3102-0844, Volume 1, Issue 1, February 2026, pp. 207-216
Indexed in Nepal Journals Online
Published by Social Study Center Nepal (SSCN)
Reviewed Article

जनजाति एकल महिलाको मनोसामाजिक अवस्था

कलेन्द्र बहादुर बम
नेपाल पुलिस स्कुल,वीरेन्द्रनगर सुर्खेत
Email: thakurikalendra@gmail.com

Article History: Received: 5 October 2025, Revised: 5 September 2025, Accepted: 20 January 2026
Corresponding Author: Kalendran Bahadur Bam ✉: thakurikalendra@gmail.com
Copyright Information: Copyright 2026 © The author(s). This journal is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) License.

सार

नेपाल एक बुहजातीय, बहुभाषिक तथा बहुसांस्कृति मुलुक हो।जसले आफ्नै मौलिक पहिचान र सामाजिक विविधतालाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । यहाँ विभिन्न समुदाय र संस्कृतिहरु एक–आपसमा समन्वय गर्दै सामाजिक संरचना निर्माण गर्दै आएका छन्।यद्यपि यस सामाजिक विविधता भित्र केही समूहरु अझै पनि विभिन्न प्रकारका सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृति असमानताहरुको सामान गरिरहेका छन्।विशेष गरी एकल महिलाहरुको अवस्था, खासगरी जनजाती समुदायबाट आएका एकल महिलाहरुको जीवनयापन, अभैपनि चुनौतीपूर्ण र संवेदनशील छ।प्रस्तुत अध्ययनले सुर्खेत जिल्लाको वीरेन्द्रनगर नगरपालिकामा रहेका जनजाति एकल महिलाहरूको मनोसामाजिक अवस्थालाई गहन रूपमा विश्लेषण गर्ने उद्देश्य राखेको छ । गुणात्मक अनुसन्धान पद्धतिमा आधारित यस अध्ययनमा गहिरो अध्ययन गरी तथ्याङ्क संकलन गरिएको छ।अध्ययनले जनजाति एकल महिलाहरूलाई समाजमा 'अलच्छिनी', 'टुनामुना गर्ने' जस्ता अपमानजनक संज्ञा दिइने, धार्मिक–सांस्कृतिक गतिविधिबाट बहिष्कृत गरिने, पुनर्विवाहप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण राखिने, तथा सम्पत्ति र रोजगारीका अवसरहरूमा विभेद हुने अवस्थाहरू स्पष्ट पारेको छ।साथै, मनोसामाजिक रूपमा उनीहरू उच्च स्तरको तनाव, आत्मसम्मानको कमी, हिनताबोध, पारिवारिक दवाब र सामाजिक बहिष्कारका कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्यामा पर्न बाध्य हुने गरेको पाइन्छ।ग्रामीण भेगका महिलाहरू अझ बढी समस्याग्रस्त देखिन्छन् भने शहरी क्षेत्रमा आंशिक सुधारको संकेत पाइन्छ।तथापि, महिला अधिकारवादी संस्था, सरकारी सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम, र सामुदायिक समर्थनले उनीहरूको जीवनस्तर, आत्मबल र अधिकारप्रति सचेतनामा सकारात्मक प्रभाव पारेको छ। यो अध्ययनमा जनजाती एक महिलाहरुको मनोसामाजिक अवस्था र उनीहरुले भोगेका सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृति पक्षहरु समेटिएको छैन।साथै पाँच प्रकारका एकल महिलाहरुमध्ये श्रीमानको मृत्यु भइसकेका महिलामाथि मात्र अध्ययन केन्द्रित गरिएको हुँदा सम्बन्धविच्छेद, परित्याग वा अन्य कारणले एकल भएका महिलाहरु यस अध्ययनको दायराभित्र परेका छैनन्।यी भौगोलिक र पद्धतिगत सीमाहरुका कारण यस अध्ययनबाट प्राप्त निष्कर्षलाई सबै स्थान र समयका एकल महिलाका अवस्थासँग पूर्ण रुपमा सामान्यीकरण गर्न सकिँदैन।प्रस्तुत नतिजाले जनजाति एकल महिलाको अधिकार र सम्मानजनक जीवन सुनिश्चित गर्न समन्वित प्रयास आवश्यक भएको निष्कर्षमा पुग्दछ।

प्रमुख शब्दावली : जनजाति, एकल महिला, मनोसामाजिक अवस्था, विभेद, सशक्तीकरण

परिचय

नेपाल एक बहुजातीय, बहुभाषिक र बहुसांस्कृतिक मुलुक हो, जसले आफ्नो मौलिक पहिचान सामाजिक विविधता, सांस्कृतिक परम्परा र ऐतिहासिक सम्पदामा प्रकट गरेको छ । यी विविधताले समाजलाई समृद्ध बनाए पनि लैङ्गिक असमानता अझै बलियो रूपमा विद्यमान छ (थापा, २०७६)।समाजमा प्रचलित पितृसत्तात्मक मूल्य र मान्यताले महिलालाई स्वतन्त्र व्यक्तित्वका रूपमा होइन, आश्रित अस्तित्वका रूपमा चित्रण गर्ने गरेको पाइन्छ । यस्तो सोचले उनीहरूको सामाजिक सहभागिता मात्र होइन, आर्थिक अवसरहरूमा पहुँच र सांस्कृतिक मान्यताहरूमा स्वतन्त्रता समेत कमजोर बनाइदिएको छ । साथै मनोसामाजिक स्तरमा अपहेलनाको व्यवहार, विभेद र मानसिक दबाबले एकल महिलाको जीवनलाई झनै जटिल बनाइरहेको छ (थापा, २०७६) । यस्तो पितृसत्तात्मक संरचनाले महिलाको सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक तथा मनोसामाजिक जीवनमा गहिरो प्रभाव पार्दछ ।

एकल महिला भन्नाले जीवनसाथी नभएकी महिलालाई जनाइन्छ– चाहे त्यो पति गुमाएकी, सम्बन्धविच्छेद भएकी, बेपत्ता भएकी वा अविवाहित नै किन नहोस् (राष्ट्रिय महिला आयोग, २०७४))। तर नेपालको सामाजिक संरचना (पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचना, धार्मिक–सांस्कृतिक मान्यता, जातीय श्रेणीकरण र परम्परागत मूल्य प्रणालीको प्रभाव) मा यो शब्दलाई मुख्यतः विधवा महिलासँग जोडेर बुझ्ने गरिएको छ । ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, विधवा महिलाको अवस्था सदैव पीडादायी रहँदै आएको छ । ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, विधवा महिलाको अवस्था सदैव पीडादायी रहँदै आएको छ।

श्रीमानको मृत्युपछि महिलालाई 'अलच्छिनी', 'अशुभ' वा 'दुर्भाग्य' को संज्ञा दिई समाजबाट अलग्याउने परिपाटी रहँदै आएको छ । उनीहरूलाई सामाजिक तथा धार्मिक कार्यक्रमबाट निष्कासन गर्ने, रातो रङको पहिरन लगाउन रोक लगाउने, पोषिलो खानेकुरा खान नपाउने, घर–समाजमा अपमानित हुने जस्ता विभेदकारी संस्कार अझै पनि धेरै स्थानमा देखिन्छन् (ढकाल, २०७६)। यसरी एकल महिलाको पीडा केवल जीवनसाथीको विछोडसम्म सीमित हुँदैन, उनीहरूले आफ्नो सामाजिक पहिचान, सम्मान, अधिकार र

स्वतन्त्रता समेत गुमाउनु पर्ने बाध्यता भोगिरहेका छन् । यस्तो असमान व्यवहारले उनीहरूको आत्मबल कमजोर बनाएको छ र समाजमा समान व्यक्तित्वका रूपमा स्थापित हुन अवरोध सिर्जना गरेको छ । । यसरी महिलाले श्रीमान गुमाउने मात्र होइन, आफ्नो सामाजिक पहिचान, सम्मान र स्वतन्त्रतासमेत गुमाउनु पर्ने बाध्यता रहँदै आएको छ ।

यस्ता अवस्था सामान्यतया सबै महिलाले भोग्नुपर्ने भए पनि जनजाति पृष्ठभूमिबाट आएकी महिलाको अवस्था झन् गम्भीर र जटिल रहन्छ (थापा, २०७६)। उनीहरूले महिलाको नाताले समाजमा हुने लैङ्गिक विभेद त सहनैपर्छ, त्यसमा पनि जनजाति समुदायसँग सम्बन्धित भएकै कारण दोहोरो भेदभावको शिकार बन्नुपर्छ । सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक र राजनीतिक क्षेत्रमा जनजातिहरू ऐतिहासिक रूपमा पछाडि पारिँदै आएका कारण उनीहरूको अधिकार र अवसर सीमित रहँदै आएको छ (गुरुङ, २००६) । यसै कारण जनजाति समुदायभित्रका एकल महिलाहरू अझ बढी उपेक्षा, शोषण र अन्यायमा बाँधिन्छन् । उनीहरूलाई समाजले केवल ‘एकल महिला’ भनेर मात्र होइन, ‘जनजाति महिला’ भनेर पनि हेप्ने प्रवृत्ति देखिन्छ । यसले उनीहरूको सामाजिक पहुँच र सहभागिता घटाएको छ भने आर्थिक स्वतन्त्रता र अवसरमा समेत अवरोध सिर्जना गरेको छ । यस्तो दोहोरो विभेदको परिणामस्वरूप उनीहरूको मनोसामाजिक अवस्था अन्य समूहका महिलाभन्दा झन् संवेदनशील, जटिल र पीडादायी बनेको छ । यसले उनीहरूमा आत्मबलको कमी, निराशा, मानसिक तनाव र जीवनप्रतिको असुरक्षाको गहिरो अनुभूति उत्पन्न गराएको पाइन्छ ।

नेपालमा सती प्रथाको औपचारिक अन्त्य भए पनि त्यसपछि सुरु भएको विधवा धर्मले महिलाको पीडा निरन्तर जारी राख्यो (आचार्य, २०७२)। सती प्रथाले विधवालाई तुरुन्तै मृत्युवरण गर्न बाध्य पार्थ्यो भने विधवा धर्मले महिलालाई पल–पलमा बाँचुन्जेल मारिरहने अवस्थासम्म पुर्‍यायो (ढकाल, २०७६) । धार्मिक–सांस्कृतिक परम्परा, कठोर सामाजिक मान्यता र परिवारभित्रको दमनकारी सोचले गर्दा विधवा वा अन्य एकल महिलाले आफ्नो जीवन पुनःस्थापित गर्न संघर्ष गर्नुपरेको छ ।समाजमा पुनर्विवाहलाई अपमानजनक वा अस्वीकार्य मान्ने दृष्टिकोण अझै बलियो रहेको छ, जसले महिलालाई व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र नयाँ जीवन सुरु गर्ने अवसरबाट वञ्चित गराउँछ । । रोजगारीका अवसरहरूमा अवरोध र शैक्षिक पहुँचको कमीले उनीहरूको अवस्था झन् नाजुक र चुनौतीपूर्ण बनेको छ (शर्मा, २०७४) । यसरी, एकल महिलाको पीडा केवल व्यक्तिगत शोकमा सीमित नभई संरचनागत विभेद र सामाजिक अन्यायसँग गहिरो रूपमा गाँसिएको छ ।

गैरसरकारी संस्थाहरू, विशेष गरी “मानव अधिकारका लागि महिला, एकल महिला समूह” (WHR) ले देशभर एकल महिलाको अधिकारका लागि अभियान सञ्चालन गरिरहेका छन् । मनोसामाजिक दृष्टिले हेर्दा, जनजाति एकल महिलाहरू निरन्तर उच्च स्तरको मानसिक दबाबमा बाँच्न विवश छन् । श्रीमान गुमाएको पीडा मात्र होइन, त्यसपछि आउने सामाजिक अपमान, परिवार र समुदायबाट हुने बेवास्ता, आर्थिक असुरक्षा र भविष्यप्रतिको अनिश्चितताले उनीहरूको जीवनलाई झनै जटिल बनाएको छ । यस्तो अवस्थाले उनीहरूको आत्मसम्मान, आत्मबल र समाजप्रतिको सहभागिता क्षमतामा प्रत्यक्ष असर पुर्‍याउँछ (श्रेष्ठ, २०७६) ।उनीहरूलाई सामान्यतया अपहेलनाको दृष्टिले हेर्ने, अवसरबाट वञ्चित गर्ने र आर्थिक स्रोतमा पहुँच नदिने प्रवृत्तिले मानसिक आघात थप गहिरो बनाइदिएको छ । कतिपय अवस्थामा निराशा, डिप्रेशन, दीर्घकालीन तनाव, आत्महीनताको भावना तथा आत्मघाती सोचसम्म उत्पन्न हुने गरेको पाइन्छ । यसले केवल व्यक्तिगत जीवन मात्र नभई उनीहरूको छोराछोरी र पारिवारिक भविष्यमा पनि नकारात्मक असर पार्दछ ।यसरी सामाजिक–आर्थिक अवरोधसँगै मनोसामाजिक कारक जनजाति एकल महिलाको जीवनमा गहिरो र दीर्घकालीन प्रभाव पार्ने संवेदनशील पक्ष बनेको छ ।

नेपालमा महिलाको स्थिति सुधार गर्ने उद्देश्यले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत विभिन्न पहल भएका छन् । संयुक्त राष्ट्र संघको महिला सम्बन्धी घोषणापत्र, CEDAW, र बीजिङ प्लेटफर्म फर एक्शनले महिलाको समानता र सशक्तीकरणका लागि कानुनी आधार प्रदान गरेको छ (UN Women, 2020) । नेपालले यी सन्धि र घोषणाहरूलाई आत्मसात् गरेको भए पनि कार्यान्वयनमा अझै समस्या रहँदै आएको छ । विशेष गरी जनजाति महिलाको हक र पहिचान अझै पनि उपेक्षित अवस्थामा छ (तामाङ, २०२१) ।

यस अध्ययनको आवश्यकता के छ भने, एकल महिलाको सामान्य अवस्था मात्र नभई विशेषतः जनजाति पृष्ठभूमिका महिलाहरूले भोगिरहेका मनोसामाजिक समस्याहरूलाई प्रष्ट्याउनु हो । यसले नीति निर्माणकर्ताहरूलाई व्यवहारिक कार्यक्रम बनाउन सहयोग गर्नेछ । यो अध्ययनले जनजाति एकल महिलाको मनोसामाजिक अवस्थाबारे वैज्ञानिक र तथ्यपूर्ण आधार प्रस्तुत गर्दै भावी अनुसन्धान र नीति निर्माणमा मार्गनिर्देशन गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।एकल महिला, विशेषतः जनजाति पृष्ठभूमिबाट आएका महिलाहरूको

मनोसामाजिक अवस्थाबारे धेरै अध्ययन भएका छन् । तर अझै पनि व्यापक र स्थानीय सन्दर्भमा आधारित अनुसन्धानको आवश्यकता देखिन्छ । यस खण्डमा नेपाल तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा भएका पूर्वाधार अध्ययनहरूको समीक्षा गरिएको छ ।

समस्याको कथन

पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचनाले महिलालाई अझै पनि दोस्रो दर्जाको हैसियतमा राखेको छ, जसको प्रत्यक्ष असर जनजाति एकल महिलाहरूमा गहिरो रूपमा परेको पाइन्छ। श्रीमान्को मृत्युपश्चात् परिवारको सम्पूर्ण दायित्व बहन गर्नुपर्ने बाध्यतामा परे पनि उनीहरूले सामाजिक, आर्थिक र मनोसामाजिक सहयोग पाउन सक्दैनन्। बरु समाजले "बोक्सी", "चरित्रहीन", "अलच्छिनी" जस्ता अपशब्द प्रयोग गरी अपमान गर्ने गरेको छ, जसले उनीहरूको आत्मसम्मान र मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ।यस अध्ययनलाई सुर्खेत जिल्लाको वीरेन्द्रनगर नगरपालिका–९,फुलबारी टोलमा अवस्थित मानव अधिकारका लागि एकल महिला समूहसँग आबद्ध जनजाति एकल महिलाहरूमा केन्द्रित गरिएको छ। अध्ययन गर्नुपर्ने मुख्य कारण भनेको जनजाति एकल महिलाको जीवनमा भोग्नुपरेका मनोसामाजिक अवस्थाबारे र तिनीहरुको मनोवैज्ञानिक प्रभाव र सामाजिक भेदभावको वास्तविक तथ्याङ्क संकलन गरी अवसर सृजना गर्ने आवश्यकता भएकाले यो अनुसन्धान आवश्यक ठहरिएको हो।

अध्ययनका उद्देश्य

- जनजाति एकल महिलाहरूको मनोसामाजिक अवस्थाबारे यथार्थ जानकारी प्राप्त गर्नु।
- जनजाति एकल महिलाले भोगेका मनोवैज्ञानिक प्रभाव र सामाजिक भेदभावको खोजी गर्नु।

अध्ययनका सीमाहरू

यो अध्ययनलाई सुर्खेत जिल्ला वीरेन्द्रनगर नगरपालिका–९ अन्तर्गतको पुलबासी टोलमामात्र सीमित गरिएको छ । जसका कारण यसको निष्कर्ष अन्य भौगोलिक क्षेत्रसँग प्रत्यक्ष रुपमा सामान्यीकरण गर्न सकिँदन । अध्ययनका मान्य अधिकारका लागि एकल महिला समूहसँग आवद्ध १५ जना जनजाती एकल महिलालाई मात्र नमूनाका रुपमा समावेश गरिएको छ । त्यसैले सबै एकल महिलाको प्रतिनिधित्व छैन । पद्धतिगत रुपमा र आत्मविश्वास वृद्धि जस्ता सकारात्मक पक्षहरु समेटिनुका साथै प्रविधि पहुँच र प्रयोगका चुनौतीहरु पनि उल्लेख गरिएको छैन । त्यसैले समग्रमा यस सामग्रीले अध्ययनको मुख्य अवधारणा र उद्देश्यलाई प्रयाप्त रुपमा समेटेको छैन ।

साहित्यको समीक्षा

थापाले (२०७६) नेपालमा विधवा महिलाको जीवन संघर्षको अध्ययन गर्दै देखाएका छन् कि एकल महिलाले सामाजिक अपमान, आर्थिक असुरक्षा र मानसिक तनाव भोग्नुपर्ने अवस्था झेल्छन् । उनले विधवा महिलाको सामाजिक स्थिति, परिवार र समुदायमा उनका सम्बन्ध, र आत्मनिर्भरता प्राप्तिका चुनौतीहरूलाई विश्लेषण गरेका छन् । शर्मा (२०७४) ले एकल महिलामा आत्मसम्मानको कमी, निराशा, तथा पारिवारिक दबाबले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने देखाएका छन् । ढकाल (२०७६) ले विधवा धर्म र सामाजिक विभेदबारे प्रकाश पार्दै समाजमा महिलालाई असहज र अपमानजनक दृष्टिले हेरिने प्रचलनलाई औंल्याएका छन् । यी अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि एकल महिलाको अवस्था व्यक्तिगत मात्र नभई सामाजिक संरचनासँग जोडिएको छ ।

गुरुङ (२००६) ले जनजाति समुदायहरू लामो समयदेखि सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक दृष्टिले सीमान्तीकृत रहेको उल्लेख गरेका छन् । तामाङ (२०२१) ले जनजाति अधिकार, समावेशीकरण र प्रतिनिधित्व अझै कमजोर रहेको देखाउँदै जनजाति महिलाको समस्या अझ बढी गहिरो हुने तर्क गरेका छन् । सब्बा (२०२०) ले जनजाति महिलाहरूमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू बढी देखिने कारणको रूपमा गरिबी, सामाजिक अपमान र सांस्कृतिक पूर्वाग्रहलाई औंल्याएका छन् । यी अध्ययनहरूले जनजाति महिलाहरूको अवस्था विशिष्ट चुनौतीपूर्ण र जटिल रहेको देखाउँछन्, जसमा आर्थिक, सामाजिक र मानसिक पक्षहरू आपसमा अन्तःक्रिया गर्छन् ।

UN Women (2020) ले परिवार र सामाजिक संरचनामा महिलाले भोग्ने विभेदबारे चर्चा गर्दै, एकल महिलाहरू अझ बढी जोखिममा पर्ने देखाएको छ ।Lawoti&Hangen (2013) ले नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनपछि आदिवासी जनजातिहरूको पहिचानबारे विश्लेषण गरे पनि, महिलाको मुद्दा अझै पनि छायाँमा परेको तर्क गरेका छन् ।UNDP (2018) ले मानव विकास प्रतिवेदनमार्फत सामाजिक समावेशीकरण र सीमान्तीकृत समूहको चिनारी उठाउँदै, महिला र जनजाति दुबैलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने उल्लेख गरेको छ । यी अध्ययनहरूले अन्तर्राष्ट्रिय दृष्टिकोणबाट पनि एकल र जनजाति महिलाको अवस्था संरचनागत असमानतासँग

जोडिएको देखाउँछन् ।मल्ल (२०२२) नेपालको ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने एकल महिलाहरु प्रविधिको प्रयोग र त्यसको उद्यमशीलता, आयआर्जन, आर्थिक सशक्तिकरण तथा सामाजिक समावेशिकरणमा परेका प्रभाव स्पष्ट रुपमा प्रस्तुत गरेको छ । साथै यसमा बजार पहुँच, आत्मनिर्भरता र आत्मविश्वास वृद्धि जस्ता सकारातमक पहुँचको असमानता, सीपको अभाव र प्रयोगका चुनौतीहरु पनि उल्लेख गरिएको छन् । त्यसैले, समग्रमा यस सामग्रीले अध्ययनको मुख्य अवधारणा र उद्देश्यलाई प्रर्याप्त रुपमा समेटेको छ ।

जोशी (२०२१) ले नेपालको मध्यपश्चिमी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जनजाति महिलाहरूमा मानसिक स्वास्थ्य र सामाजिक समर्थनको अवस्था विश्लेषण गरेका छन्। अध्ययनका नतिजाले जनजाति महिलाहरूमा डिप्रेशन, दीर्घकालीन तनाव, निराशा र आत्महीनताको समस्या उच्च दरमा देखिएको प्रष्ट्याएको छ। विशेषगरी, पारिवारिक र सामुदायिक सहयोगको कमी, गरिबी, रोजगारी अभाव र सामाजिक अपहेलनाले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य अझ जटिल बनेको पाइयो। अध्ययनले देखाएको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको पर्याप्त सामाजिक समर्थन प्राप्त गर्ने महिलाहरूको मानसिक अवस्था तुलनात्मक रूपमा सशक्त र सन्तुलित रहने तथ्य हो। यसले सामाजिक समर्थन, परिवारको साथ र सामुदायिक सहयोगले मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने कुरा स्पष्ट गरेको छ। त्यसैले अध्ययनले मानसिक स्वास्थ्य सेवाको सहज पहुँच, सामाजिक समर्थनको विस्तार र समुदायमै आधारित सहयोग प्रणालीको विकासलाई एकल तथा जनजाति महिलाको सशक्तीकरणका लागि अपरिहार्य भएको निष्कर्ष निकालेको छ।

थापा (२०२३) ले नेपालको सामाजिक र कानूनी संरचनामा एकल महिलाहरूले भोगिरहेका चुनौतीहरूलाई विस्तृत रूपमा अध्ययन गरेका छन्। उनको अनुसन्धानले विधवा, परित्यक्ता र अविवाहित महिलाहरूले समाजमा भेदभाव, उपेक्षा र सीमित अवसरहरूको सामना गर्नुपरेको देखाएको छ। साथै, कानूनी संरचनाले पनि यस्ता महिलाहरूलाई पर्याप्त सुरक्षा र न्याय प्रदान गर्न नसकेको निष्कर्षमा पुगेको छ। यसले उनीहरूको सामाजिक स्थिति मात्र होइन, मानसिक स्वास्थ्य र आत्मसम्मानमा पनि नकारात्मक प्रभाव परेको छ। थापाले आफ्नो अध्ययनमार्फत कानूनी सुधारको आवश्यकता र समाजमा समानता र संवेदनशीलता बढाउन सामाजिक चेतना फैलाउनुपर्ने महत्व औँल्याएका छन्। यस अनुसन्धानले नीति निर्माताहरू र समाजलाई सुधारात्मक कदम चाल्न प्रेरित गर्ने क्षमता राख्छ।

अधिकारी (२०२४) ले नेपालको पूर्वी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जनजाती महिलामा सांस्कृतिक अभ्यास र सामाजिक समावेशीकरणको अवस्थालाई गहन रुपमा अध्ययन गरेका छन् । उनको अध्ययनले सांस्कृतिक अभ्यास र महिला सशक्तिकरणबीचको सम्बन्ध स्पष्ट पारेको छ । सामाजिक समावेशीकरणका, सहभागिता र पहिचानको पक्षहरु उजागर गरेको छ । साथै महिला अधिकार, समानता र नीतिगत सन्दर्भमा उपयोगी आधार प्रदान गरेको छ । उनको अध्ययनले अनुसन्धानको स्रद्धान्तिक आधार र सन्दर्भ समीक्षा बलियो बनाउँछ । त्यसैले महिलासम्बन्धी सामाजिक, सांस्कृतिक अध्ययन, समावेशीकरण वा सशक्तिकरण केन्द्रित अनुसन्धानका लागि यो अध्ययन सार्थक र उपयोगी मानिन्छ । शर्मा (२०२५) ले नेपालका एकल र जनजाति महिलामा शिक्षा र रोजगारसँग सम्बन्धित पहुँचको स्थिति गहन रूपमा अध्ययन गरेका छन्। उनको अनुसन्धानले देखाएको छ कि यी महिलाहरूले शिक्षा र रोजगारीका अवसरमा सीमित पहुँच पाएका छन्, जसले उनीहरूको सामाजिक प्रतिष्ठा, आर्थिक स्वावलम्बन र जीवनस्तरमा प्रतिकूल प्रभाव पारेको छ। यसले महिलाहरूको सामाजिक सहभागिता र आत्मनिर्भरता पनि कमजोर बनाएको छ। शर्मा आफ्नो अध्ययनमार्फत शिक्षा र रोजगारमा समान पहुँच सुनिश्चित गर्न आवश्यक रहेको र यसले महिलाहरूको सशक्तिकरण र समुदायको विकासमा महत्वपूर्ण योगदान दिन सक्ने औँल्याएका छन्। यस अध्ययनले समाजमा लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्न प्रेरणा दिन्छ।

उपरोक्त समीक्षाहरूले नेपालमा एकल महिला तथा जनजाति महिलाको सामाजिक, आर्थिक, कानूनी र मानसिक अवस्थाबारे महत्त्वपूर्ण तथ्यहरू प्रस्तुत गरेका छन्। तथापि, यी अध्ययनहरू प्रायः एकल महिला वा जनजाति महिलालाई छुट्टाछुट्टै रूपमा विश्लेषण गर्न केन्द्रित देखिन्छन्। जनजाति समुदायभित्रका एकल महिलाको मनोसामाजिक अवस्था, उनीहरूको जातीय पहिचान, सांस्कृतिक अभ्यास, सामाजिक समर्थन प्रणाली र मानसिक स्वास्थ्यबीचको अन्तरसम्बन्धलाई समग्र रूपमा समेट्ने अध्ययनको अभाव स्पष्ट देखिन्छ। साथै, स्थानीय सन्दर्भमा आधारित गुणात्मक अनुभव, सामना गर्ने रणनीति (coping mechanisms) र समुदायस्तरका सहयोग संरचनामाथि केन्द्रित अनुसन्धान अझै अपर्याप्त छ। यसैले, जनजाति एकल महिलाको विशिष्ट मनोसामाजिक अवस्था पहिचान गरी नीतिगत तथा कार्यक्रमगत सुधारका लागि आधार प्रदान गर्ने उद्देश्यले यो अध्ययन आवश्यक देखिन्छ।

सैद्धान्तिक अवधारणा

तनाव–न्यूनिकरण तथा सामना गर्ने सिद्धान्त (Stress and Coping Theory)

तनाव–न्यूनिकरण तथा सामना गर्ने सिद्धान्त लाजरस र फोल्कम्यानद्वारा प्रस्तावित मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त हो, जसले व्यक्तिले जीवनमा आउने चुनौतीपूर्ण घटनालाई कसरी मूल्याङ्कन गर्छ र त्यसको सामना कसरी गर्छ भन्ने विषयमा जोड दिन्छ । यस सिद्धान्तअनुसार, एकल तथा जनजाति महिलाले भोग्ने सामाजिक बहिष्कार, आर्थिक असुरक्षा, र पारिवारिक दबाबलाई यदि दीर्घकालीन तनावका रूपमा अनुभव गरे भने त्यसले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ । सामाजिक समर्थनको अभाव, सीमित स्रोत र विभेदपूर्ण व्यवहारले उनीहरूको सामना गर्ने क्षमतालाई कमजोर बनाउँछ । त्यसैले मनोसामाजिक हस्तक्षेप, परामर्श सेवा र सामाजिक सहयोग प्रणाली सुदृढ गर्नु आवश्यक देखिन्छ (लाजरस र फोल्कम्यान, १९८४)।

आत्म–सम्मान सिद्धान्त (Self-Esteem Theory)

आत्म–सम्मान सिद्धान्तले व्यक्तिले आफूलाई कति मूल्यवान्, सक्षम र स्वीकार्य ठान्छ भन्ने कुरालाई मानसिक स्वास्थ्यको केन्द्रीय आधार मान्छ । कुपरसमिथका अनुसार, सामाजिक स्वीकृति, पारिवारिक समर्थन र व्यक्तिगत उपलब्धिले आत्म–सम्मान निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । नेपाली समाजमा एकल र जनजाति महिलाहरूलाई कमजोर, आश्रित वा सामाजिक बोझका रूपमा हेर्ने दृष्टिकोणले उनीहरूको आत्म–सम्मानमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । न्यून आत्म–सम्मानले चिन्ता, निराशा र सामाजिक अलगाव बढाउने सम्भावना रहन्छ । यस सिद्धान्तले सशक्तिकरण, आत्मविश्वास विकास र सकारात्मक पहिचान निर्माणका कार्यक्रम आवश्यक रहेको देखाउँछ (कुपरसमिथ, १९६७)।

सामाजिक पहिचान सिद्धान्त (Social Identity Theory)

सामाजिक पहिचान सिद्धान्त टाजफेल र टर्नरद्वारा विकसित गरिएको हो, जसले व्यक्तिको आत्मपहिचान समूह सदस्यतासँग कसरी जोडिन्छ भन्ने विषयलाई व्याख्या गर्छ । यस सिद्धान्तअनुसार, जाति, लिङ्ग र वैवाहिक अवस्थाका आधारमा व्यक्ति “हामी” र “उनीहरू” समूहमा विभाजित हुन्छन् । जनजाति तथा एकल महिलाहरू प्रायः सामाजिक रूपमा कमजोर समूहमा राखिने हुँदा उनीहरूले भोग्ने भेदभावले आत्मपहिचान र मानसिक सन्तुलनमा नकारात्मक असर पार्छ । निरन्तर सामाजिक बहिष्कारले हीनभावना, आत्मदोष र सामाजिक सहभागितामा कमी ल्याउँछ । त्यसैले समावेशी सामाजिक संरचना र सकारात्मक समूह पहिचान विकास आवश्यक हुन्छ (टाजफेल र टर्नर, १९७९)।

अनुसन्धान विधि

अध्ययन क्षेत्र छनोटको औचित्य

अनुसन्धानका लागि अध्ययन क्षेत्रको चयन सामाजिक सन्दर्भ र पहुँचका आधारमा गरिएको हो। एकल महिलाहरू सक्रिय रहेको क्षेत्र छनोट गर्दा उनीहरूको अनुभव र जीवनशैली बुझ्न सहज भएको छ। त्यस क्षेत्रका महिला सशक्तिकरण र चेतनामूलक कार्यक्रमको लामो इतिहासले पनि अनुसन्धानका लागि उपयुक्त वातावरण सिर्जना गरेको छ। यसले महिलाको दैनिक जीवन, सामाजिक सहभागिता र मनोसामाजिक चुनौतीहरूको गहिरो अध्ययन गर्न सक्षम बनाएको छ।

नमुना छनोट विधि र प्रक्रिया

अनुसन्धानमा उद्देश्य अनुसार सानो समूहलाई केन्द्रित गरेर गुणात्मक विवरण संकलन गरिएको छ। विशेषगरी एकल महिलाहरूको व्यक्तिगत अनुभव र सामाजिक सम्बन्धको अध्ययन गर्न यस तरिका उपयुक्त रहेको छ। नमुना सानो भए पनि विस्तृत अन्तर्वार्ता र गहिरो विश्लेषणका माध्यमबाट जीवनका विभिन्न आयाम र व्यक्तिगत कथाहरू बुझ्न सकिन्छ। यस प्रकारको चयनले गुणस्तरीय जानकारी सङ्कलनमा प्रभावकारी सहयोग पुर्‍याएको छ।

तथ्याङ्क सङ्कलनका साधनहरू

अनुसन्धानका लागि अन्तर्वार्ता, प्रत्यक्ष अवलोकन र समूह छलफल प्रयोग गरिएको छ। अन्तर्वार्ताले व्यक्तिगत अनुभव र दृष्टिकोणलाई स्पष्ट रूपमा उजागर गरेको छ भने अवलोकनले दैनिक जीवनशैली र व्यवहार बुझ्न मद्दत गरेको छ। समूह छलफलले सामूहिक अनुभव, साझा चुनौती र विचारको आदान–प्रदान गर्न अवसर दिएको छ। यसरी प्रयोग गरिएका साधनहरूले तथ्याङ्कको गहिराइ र बहुआयामिक विश्लेषण सम्भव बनाएको छ।

तथ्याङ्क सङ्कलन प्रक्रिया

अनुसन्धानकर्ता स्वयं महिला सहभागीहरूसँग प्रत्यक्ष भेटघाट गरी तथ्याङ्क सङ्कलन गरिएको हो। सुरुवाती संवादले विश्वास र आत्मीयता कायम गरेकोले महिलाहरूले आफ्ना अनुभव खुला रूपमा व्यक्त गर्न सक्ने वातावरण तयार भएको छ। अन्तर्वार्ता र छलफलबाट सङ्कलित तथ्याङ्क नोटबुकमा र आवश्यक परे ध्वनिमुद्रणमार्फत सुरक्षित गरिएको छ। यस प्रक्रियाले गुणात्मक अनुसन्धानमा विश्वासिलो र सटीक तथ्याङ्क सुनिश्चित गरेको छ।

तथ्याङ्कका स्रोतहरू

अध्ययनमा प्राथमिक र द्वितीयक स्रोत दुवै प्रयोग गरिएको छ। प्राथमिक स्रोतले महिलाको अनुभव, विचार र भावना बुझ्न योगदान दिएको छ। द्वितीयक स्रोत अन्तर्गत पुस्तक, लेख, प्रतिवेदन र कानुनी दस्तावेजहरूलाई आधार मानिएको छ। यी स्रोतहरूले तथ्याङ्कको प्रमाणिकता बढाउने र अनुसन्धानलाई सबल बनाउने काम गरेको छ।

तथ्याङ्कको व्याख्या र विश्लेषण

सङ्कलित तथ्याङ्कलाई वर्गीकृत गरेर गुणात्मक दृष्टिले विश्लेषण गरिएको छ। सामाजिक, पारिवारिक, मानसिक र सांस्कृतिक अनुभव फरक शीर्षकमा प्रस्तुत गरिएको छ। सामूहिक ढाँचाहरू र व्यक्तिगत अनुभवहरूलाई अलग–अलग विश्लेषण गरिएकोले जीवनका विविध आयाम र चुनौतीहरूको समग्र र गहिरो बुझाइ प्राप्त भएको छ। यसरी अध्ययनले एकल महिलाको मनोसामाजिक अवस्था र सामाजिक सन्दर्भको पूर्ण चित्र प्रस्तुत गर्न सक्षम भएको छ।

तथ्याङ्कको प्रस्तुतिकरण

सामाजिक अवस्था

जनजाति एकल महिलाहरूले आफ्नो दैनिकीमा सामाजिक तिरस्कार र अपहेलनाको गहिरो अनुभव गरेका छन् । उनीहरूलाई समाजले अझै पनि "अशुभ" को रूपमा हेर्ने गर्दछ । बिहानै एकल महिलाको अनुहार देखियो भने काम बिग्रिन्छ भन्ने जस्ता अन्धविश्वास अझै विद्यमान छन् । यस्ता धारणाले महिलालाई अपमानित मात्र बनाएको छैन, उनीहरूको आत्मबल कमजोर पारेको छ । अध्ययनमा सहभागी महिलाहरूले सामाजिक कार्यक्रम वा धार्मिक अनुष्ठानमा पनि सहभागी हुन नसक्ने अनुभव सुनाए । छिमेकी र आफन्तहरूले समेत शंका र आरोपको दृष्टिले हेर्ने हुँदा उनीहरू सामाजिक गतिविधिबाट अलग हुन पुगेका छन् । सामाजिक रूपमा अलग्याइएपछि महिलामा आत्मग्लानि र एक्लोपनको भावना बढ्दै गएको छ । यसरी समाजबाट निरन्तर बहिष्कृत हुनु, छिमेकीहरूको व्यवहार, अपशब्दको प्रयोग र असहयोगका कारण महिलाहरूको सामाजिक जीवन निकै पीडादायी भएको देखिन्छ ।

रीता (नाम परिवर्तन) २९ वर्षीया महिला हुन् । उनका अनुसार "मलाई समाजमा 'अलच्छिनी' भन्ने शब्दले सम्बोधन गर्छन्। बिहानै म घर बाहिर निस्कँदा छिमेकीहरूले भन्छन्, 'आज त साइत बिग्र्यो'। सामाजिक कार्यक्रम वा विवाह, पूजाआजा जस्ता अवसरमा मलाई बोलाइए पनि मध्यभागमा बस्न दिइँदैन। छिमेकी महिलाहरूले कुरा काट्छन् र भन्छन्, 'अर्काको लोग्नेसँग पोइल जान्छे' भनेर शंका गर्छन्। यस्तो अपहेलनाले म आफैलाई समाजबाट अलग्याउन थालेकी छु। यसरी सामाजिक बहिष्कारले मेरो आत्मबल कमजोर बनाएको छ।"

आर्थिक अवस्था

श्रीमानको मृत्यु पश्चात् परिवारको सम्पूर्ण दायित्व एकल महिलामाथि पर्न गएको छ । तर, समाजले उनीहरूको श्रमलाई मूल्य दिनुको साटो उल्टै तिरस्कार गर्ने गरेको छ । खेतबारीमा काम गर्दा पनि उनीहरूको योगदानलाई नगण्य ठानिन्छ, उत्पादनमा हिस्सा नदिइने वा घरमा ल्याएको अन्नपानीलाई उल्टै बेवास्ता गर्ने प्रवृत्ति पाइन्छ । यसले उनीहरूलाई आर्थिक दृष्टिले थप दबाबमा पार्ने गरेको छ । अध्ययनमा सहभागी महिलाहरूले भनेका छन् कि श्रीमान नभएपछि दैनिक खर्च धान्न गाह्रो भएको छ । बच्चाहरूको पढाइ, स्वास्थ्य उपचार र आवश्यक खर्च पूरा गर्न नसक्दा मानसिक तनाव बढेको छ । कतिपय महिलाले सिपमूलक तालिम पाए पनि नियमित रोजगारी वा आयस्रोतको अभावले आर्थिक स्वतन्त्रता हासिल गर्न सकेका छैनन् । सम्पत्ति र अधिकारमा समेत विभेद हुनु, कानुनी रूपमा अधिकार भए पनि व्यवहारमा कार्यान्वयन नभएकोले उनीहरूको आर्थिक अवस्था अझ जटिल भएको देखिन्छ ।

माया (नाम परिवर्तन) ४० वर्षकी महिला हुन् । "श्रीमानको मृत्यु भएपछि मेरो काँधमा तीन छोराछोरीको जिम्मेवारी आयो। खेतबारीमा म प्रतिदिन घामपानीमा खटिन्छु तर उत्पादनमा मेरो हिस्सा पाइँदैन। परिवारका अन्य सदस्यले पनि मलाई निर्णय प्रक्रियामा

सामेल गर्न चाहँदैनन्। बजारमा काम गरेर कमाएको पैसा 'नारीले कमाएको धन टिक्दैन' भनेर खर्च गर्न नदिने गरेका छन्। विद्यालय खर्च तिर्न नसक्दा मेरी जेठी छोरीले पढाइ छोड्नुपर्‍यो। आर्थिक दबाबले मलाई सानो–साना काम गर्न विदेश जान सोच्न बाध्य बनाएको छ।"

सांस्कृतिक अवस्था

सांस्कृतिक दृष्टिले हेर्दा अझै पनि पितृसत्तात्मक मान्यता बलियो देखिन्छ। विधवाहरूमाथि विभिन्न प्रकारका संस्कार थोपरिने गरेका छन्, जस्तै रातो पहिरन लगाउन नपाउने, विशेष धार्मिक अनुष्ठानमा सहभागी हुन नदिने, वा "देवरसँग विवाह गर्नुपर्छ" भन्ने दबाब सिर्जना गरिने। यस्ता सांस्कृतिक प्रथाले महिलाको व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र पहिचानलाई गम्भीर रूपमा असर पारेको छ। कानुनी हिसाबले भने महिलाको हक अधिकार सुनिश्चित गर्ने प्रावधानहरू (जस्तै सामाजिक सुरक्षा भत्ता, सम्पत्ति अधिकार) भएको पाइन्छ। तर व्यवहारमा यी सुविधा प्राप्त गर्न महिलाहरूलाई धेरै प्रशासनिक झन्झट भोग्नुपरेको छ। कतिपय अवस्थामा नजिकका आफन्तहरूले नै कानुनी अधिकार प्रयोग गर्न अवरोध पुर्‍याएका छन्। कानुनी रूपमा संरक्षण भए पनि त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन नभएकाले महिलाहरू अझै पनि असुरक्षित र वञ्चित अवस्थामा रहेका छन्। यसरी सांस्कृतिक तथा कानुनी पक्षबीचको अन्तरले महिलाको जीवनलाई थप जटिल बनाएको छ।

कमला (नाम परिवर्तन) ३८ वर्षकी महिला हुन्। उनका अनुसार "श्रीमानको मृत्यु भएपछि समाजले मलाई सेतो कपडा मात्र लगाउन दबाब दियो। चाडपर्व वा धार्मिक अनुष्ठानमा रातो रंग लगाउन मलाई अनुमति दिइएन। गाउँमा अझै पनि 'देवरसँग विवाह गर्नुपर्छ' भन्ने दबाब छ, जुन म अस्वीकार गरेपछि परिवारभित्र तनाव बढ्यो। मेरा आफन्तहरूले धार्मिक पूजामा सहभागी हुन दिन्नन्, जसले मलाई अपमानित महसुस गराउँछ। यस्तो सांस्कृतिक दवावले मेरो आत्मसम्मान र स्वतन्त्रतामा दुवैमा नकारात्मक असर परेको छ।"

मनोवैज्ञानिक अवस्था

मनोवैज्ञानिक दृष्टिले जनजाति एकल महिलाहरू गहिरो आघातको अनुभव गरिरहेका छन्। श्रीमानको मृत्युले उनीहरूलाई ठूलो मानसिक धक्का दिएको छ, जसले गर्दा उनीहरू प्रायः चिन्तित, उदास र निराश हुने गरेका छन्। अध्ययनमा सहभागी महिलाहरूले आत्महत्या गर्न मन लाग्ने, अनावश्यक रिस उठ्ने, वा निरन्तर रुन मन लाग्ने अनुभव व्यक्त गरेका छन्। शरीरमा टाउको दुख्ने, छाती थिचिएको महसुस हुने, शरीर गल्ने जस्ता शारीरिक लक्षणहरू पनि मानसिक तनावसँग सम्बन्धित देखिन्छ। आत्मविश्वासको कमीले गर्दा उनीहरू आफ्नो क्षमता र भविष्यबारे नकारात्मक सोच राख्छन्। साथै, समाजबाट हुने तिरस्कार र अपमानले मानसिक बोझ अझै बढाएको छ। महिलाहरूले भनेका छन् कि समाजले सहयोग गर्नुको साटो उल्टै आरोप लगाउँदा मनोवैज्ञानिक पीडा दोब्बर हुन्छ। यसरी सामाजिक बहिष्कार, आर्थिक अभाव र सांस्कृतिक दबाबको संयुक्त प्रभावले उनीहरूको मानसिक अवस्था कमजोर र असुरक्षित देखिएको छ।

पवित्रा (नाम परिवर्तन) ३० वर्षीया महिला हुन्। "श्रीमानको अकस्मात मृत्यु भएपछि म गहिरो मानसिक तनावमा परेको छु। प्रायः रातभर म निदाउन सक्दिनँ, सानो–सानो कुरामा रिस उठ्छ र बारम्बार आँसु आउँछ। छातीमा भारीपन महसुस हुन्छ र टाउको दुखिरहन्छ। मलाई पटक–पटक आत्महत्या गर्ने विचार पनि आएको छ। छिमेकी र आफन्तहरूले 'अब त समाजमा तिमीलाई कसैले हेर्दैन' भनेर तिरस्कारपूर्ण व्यवहार गर्दा मेरो आत्मविश्वास झन् कमजोर भएको छ।"

छलफल र विश्लेषण

यस अध्ययनबाट प्राप्त नतिजाहरूले जनजाति एकल महिलाहरूको जीवन विभिन्न आयाममा चुनौतीपूर्ण र पीडादायी रहेको स्पष्ट देखाएको छ। सामाजिक दृष्टिले उनीहरूलाई अझै पनि "अशुभ" वा "अलच्छिनी" भन्ने जस्ता अन्धविश्वासी धारणाले घेरिरहेको छ।बिहानै एकल महिलाको अनुहार देखेमा काम बिग्रिन्छ भन्ने मान्यता, वा सामाजिक तथा धार्मिक कार्यक्रममा उनीहरूको सहभागिता अस्वीकार गर्ने प्रवृत्ति अझै बलियो छ। यस्ता व्यवहारले महिलालाई समाजबाट अलग्याउने मात्र होइन, उनीहरूको आत्मबल कमजोर पार्ने र आत्मग्लानि बढाउने मुख्य कारण बनेको छ।सांस्कृतिक र कानुनी पक्षमा पनि ठूलो अन्तर देखिन्छ। समाजमा अझै पनि विधवाहरूलाई सेतो पहिरनमा मात्र सीमित गर्ने, चाडपर्वमा सहभागी हुन नदिने वा देवरसँग विवाह गर्नुपर्छ भन्ने सोच कायम छ। यस्ता सांस्कृतिक प्रथाले महिलाको स्वतन्त्रता खोस्ने मात्र होइन, उनीहरूको व्यक्तिगत पहिचान र अधिकारलाई पनि खण्डित गरेको छ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिले, यी सबै पक्षहरूले महिलामा गहिरो असर पारेको छ। अध्ययनमा सहभागी महिलाहरूले निरन्तर चिन्ता, उदासी, रिस, आँसु झर्ने, आत्महत्या गर्ने सोच आउने जस्ता अवस्था व्याख्या गरेका छन्। समाजको तिरस्कार र आर्थिक अभावसँगै

परिवारभित्रै समर्थन नपाउँदा उनीहरूमा आत्मविश्वास कम हुँदै गएको छ। यस्तो मनोवैज्ञानिक अवस्थाले उनीहरूको व्यक्तिगत मात्र होइन, छोराछोरीको भविष्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव पारेको छ ।समग्रमा भन्नुपर्दा, प्राप्त नतिजाहरूले जनजाति एकल महिलाहरू को अवस्था बहुआयामिक समस्याले ग्रस्त रहेको प्रस्ट्याउँछ । सामाजिक तिरस्कार, आर्थिक अभाव, सांस्कृतिक दवाव, कानुनी कार्यान्वयनको कमजोरी र मनोवैज्ञानिक तनाव यी सबै एकअर्कासँग गाँसिएका छन् । यसले देखाउँछ कि समस्या समाधानका लागि बहुआयामिक दृष्टिकोण आवश्यक छ – जसमा कानुनी कार्यान्वयनको सुदृढीकरण, सामाजिक चेतनाको अभिवृद्धि, आर्थिक सशक्तिकरण, र मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रम सबै एकसाथ अघि बढाउनुपर्ने आवश्यकता छ।

यस अध्ययनबाट प्राप्त नतिजाहरूलाई सम्बन्धित साहित्यसँग तुलना गर्दा धेरै समानता र केही नयाँ पक्षहरू प्रस्ट देखिन्छन् । थापाको (२०७६) अध्ययनले विधवा महिलाहरूलाई समाजमा "अलच्छिनी" जस्ता अपमानजनक नामले सम्बोधन गर्ने, रातो पहिरन लगाउन रोक लगाउने र धार्मिक सांस्कृतिक कार्यमा सहभागी हुन नदिने भेदभावपूर्ण प्रथाहरू अझै कायम रहेको उल्लेख गरेको छ । यस अध्ययनमा पनि जनजाति एकल महिलाहरूले त्यस्तै तिरस्कार र सामाजिक अपहेलनाको अनुभव गरेका पाइए । ढकाल (२०७६) ले श्रीमानको मृत्युपछि महिलामाथि पारिवारिक र आर्थिक जिम्मेवारी थपिने तर अधिकार संकुचित हुने कुरा उल्लेख गरेका छन्, जुन यस अध्ययनमा समेत पुष्टि भएको छ ।

त्यस्तै, ढकाल (२०७७) ले सरकारको सामाजिक सुरक्षा भत्ता सबै एकल महिलाले पाउने व्यवस्था भए पनि व्यवहारमा पहुँचमा असमानता रहेको बताएका छन् । यस अध्ययनमा पनि सहभागी महिलाहरूले भत्ता पाउन प्रशासनिक झन्झट र पारिवारिक अवरोध भोग्नु परेको अनुभव सुनाए । महिलावादी सिद्धान्तले भने जस्तै, लैङ्गिक असमानता सामाजिक संरचना र पितृसत्तात्मक मूल्यमा आधारित हुन्छ भन्ने कुरासमेत यस अध्ययनका निष्कर्षले पुष्टि गर्छ ।तर, यस अध्ययनले साहित्यमा कम उल्लेख भएको मनोवैज्ञानिक पक्षलाई बढी स्पष्ट पारेको छ । सहभागी महिलाहरूले आत्महत्या गर्ने सोच आउनु, निरन्तर उदासी र एक्लोपन अनुभव गर्नु, तथा आत्मविश्वास गुमाउनु जस्ता अवस्थाहरूलाई प्रत्यक्ष रूपमा व्यक्त गरेका छन् । यसले देखाउँछ कि साहित्यमा जोड दिइएको सामाजिक, आर्थिक र कानुनी पक्षसँगै मनोसामाजिक असरलाई गहिरो रूपमा अध्ययन गर्न आवश्यक छ ।यसरी, प्राप्त नतिजा र साहित्यबीच उच्च समानता भए पनि यो अध्ययनले जनजाति एकल महिलाको मनोवैज्ञानिक अवस्थाबारे थप गहिरो दृष्टिकोण प्रस्तुत गरेको छ ।

निष्कर्ष

यस अध्ययनले जनजाति पृष्ठभूमिबाट आएका एकल महिलाहरूको जीवन बहुआयामिक चुनौतीले ग्रस्त रहेको स्पष्ट पारेको छ। सामाजिक दृष्टिले, उनीहरू अझै पनि समाजमा 'अशुभ', 'अलच्छिनी' वा 'बोक्सी' जस्ता अपमानजनक संज्ञाबाट चिनिन्छन्। समाजले बिहानै अनुहार देखियो भने काम बिग्रिन्छ भन्ने अन्धविश्वास, धार्मिक–सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुन नदिने र सामाजिक निर्णय प्रक्रियाबाट बाहिर राख्ने प्रवृत्ति अझै बलियो छ। यस्ता व्यवहारहरूले उनीहरूको आत्मबल कमजोर पार्ने, आत्मग्लानि बढाउने र सामाजिक अलगाव निम्त्याउने मुख्य कारक बनेको छ।आर्थिक दृष्टिले पनि उनीहरूको अवस्था संवेदनशील छ। परिवारका अन्य सदस्यले मेहनतको मूल्य नदिँदा वा उत्पादनमा हिस्सा नदिँदा महिलाहरू थप दबाबमा पर्छन्। रोजगारी, सम्पत्ति र शिक्षा पहुँचमा अवरोधले उनीहरूको आर्थिक स्वतन्त्रता र जीवनस्तर घटाएको छ। यसले मानसिक तनाव, निराशा र भविष्यप्रतिको असुरक्षा उत्पन्न गरेको छ।

सांस्कृतिक रूपमा हेर्दा, पितृसत्तात्मक परम्परा अझै बलियो छ। विधवाहरूलाई सेतो कपडा मात्र लगाउन बाध्य पार्ने, धार्मिक अवसरमा सहभागी हुन नदिने र पुनर्विवाहमा दबाब दिने प्रचलन अझै कायम छ। कानुनी रूपमा अधिकार सुनिश्चित भए पनि व्यवहारमा पहुँच र कार्यान्वयनमा असमानता देखिन्छ, जसले उनीहरूको सुरक्षा र स्वतन्त्रता सीमित बनाएको छ।मनोवैज्ञानिक दृष्टिले, अध्ययनका सहभागी महिलाहरू गहिरो मानसिक तनाव, चिन्ता, निरन्तर उदासी, आत्मसम्मानको कमी, आत्मघाती विचार र दीर्घकालीन भावनात्मक दबाब अनुभव गरिरहेका छन्। सामाजिक बहिष्कार, आर्थिक अभाव र सांस्कृतिक दबावको संयुक्त प्रभावले उनीहरूको आत्मविश्वास, जीवनप्रतिको आशा र मानसिक सन्तुलनमा प्रतिकूल असर गरेको देखिएको छ।

समग्रमा, प्राप्त निष्कर्षले जनजाति एकल महिलाको जीवन सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक र मनोवैज्ञानिक पक्षसँग आपसमा गहिरो रूपमा जोडिएको र संवेदनशील रहेको देखाउँछ। उनीहरूको पीडा केवल व्यक्तिगत शोकमा सीमित नभई संरचनागत असमानता, सामाजिक अपमान र सीमित अवसरसँग गहिरो रूपमा गाँसिएको छ। यसले नीति निर्माण, सामाजिक सहयोग कार्यक्रम, मनोसामाजिक

परामर्श, आर्थिक सशक्तिकरण र कानुनी संरक्षणलाई समन्वित रूपमा अघि बढाउन आवश्यक रहेको स्पष्ट देखाउँछ। यस अध्ययनले केवल जनजाति एकल महिलाको पीडालाई उजागर मात्र गरेन, तर उनीहरूको सशक्तिकरण, सामाजिक सहभागिता र मानसिक स्वास्थ्य सुधारका लागि बहुआयामिक हस्तक्षेप अपरिहार्य रहेको निष्कर्ष पनि प्रस्तुत गरेको छ। यसरी, जनजाति पृष्ठभूमिबाट आएका एकल महिलाहरूको मनोसामाजिक अवस्था बहुआयामिक र जटिल रहँदै आएको पुष्टि भएको छ।

लेखकको परिचय

कलेन्द्र बहादुर बम नेपाल पुलिस स्कुल, सुर्खेतमा शिक्षण पेशामा संग्लन हुनुहन्छ।उहाँले मध्य-पश्चिम विश्वविद्यालयबाट मानवशास्त्रमा स्नातकोत्तर डिग्री हासिल गर्नुभएको छ। उहाँका अनुसन्धानका चासोका क्षेत्रहरूमा मानव संस्कृति, लिंग, सामाजिक व्यवहार समावेश छन्। विशेषगरी, उहाँ संस्कृति र समकालीन सामाजिक परिवर्तन बीचको गतिशील सम्बन्धलाई बुझ्नमा चासो राख्नुहुन्छ।

सन्दर्भसूची

आचार्य, बी. (२०७२). *नेपालमा विधवा धर्म र सामाजिक व्यवहार: ऐतिहासिक तथा वर्तमान अध्ययन*. काठमाडौं: मानवशास्त्र अनुसन्धान केन्द्र।

अधिकारी, डी. (२०२४). *पूर्वी नेपालको जनजाति महिलामा सांस्कृतिक अभ्यास र सामाजिक समावेशीकरणको अध्ययन*. विराटनगर: सामाजिक विकास अनुसन्धान प्रतिष्ठान।

गुरुङ, जी. (२००६). *नेपालका जनजाति समुदायको सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक स्थिति*. पोखरा: लोक संस्कृति प्रकाशन।

ढकाल, ए. (२०७६). *विधवा धर्म र सामाजिक विभेद: नेपालको स्थानीय सन्दर्भमा अध्ययन*. काठमाडौं: महिला अधिकार फाउण्डेशन।

ढकाल, ए. (२०७७). *सामाजिक सुरक्षा भत्ता र पहुँच असमानता: एकल महिलाको अध्ययन*. काठमाडौं: समाजशास्त्र जर्नल, ५(२), ४५–६३।

कुपरसमिथ, ए. (१९६७). *Self-esteem: A study of psychological theory and practice*. New York: Harper & Row.

Lawoti, M., & Hangen, S. (2013). *Indigenous peoples and democracy in Nepal*. Martin Chautari Journal of Social Sciences, *12*(1), 23–41.

मल्ल, आर. (२०२२). *ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने एकल महिलामा प्रविधि प्रयोग र उद्यमशीलता अध्ययन*. नेपालगन्ज: विकास अध्ययन प्रकाशन।

राष्ट्रिय महिला आयोग. (२०७४). *नेपालमा एकल महिलाको सामाजिक स्थिति र नीति सिफारिस*. काठमाडौं: राष्ट्रिय महिला आयोग।

शर्मा, ए. (२०७४). *एकल महिलामा आत्मसम्मान, पारिवारिक दबाब र मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था*. काठमाडौं: नेपाली सामाजिक विज्ञान अनुसन्धान, २(१), 77–95।

शर्मा, बी. (२०२५). *नेपालका एकल र जनजाति महिलामा शिक्षा र रोजगार पहुँचको अध्ययन*. पोखरा: समाजशास्त्र अनुसन्धान प्रतिष्ठान।

श्रेष्ठ, सी. (२०७६). *जनजाति एकल महिलाको मनोसामाजिक अवस्था र सामाजिक सहयोगको भूमिका*. काठमाडौं: महिला सशक्तिकरण जर्नल, ४(१), 12–34।

थापा, डी. (२०७६). *नेपालमा विधवा महिलाको जीवन संघर्ष र सामाजिक स्थिति*. काठमाडौं: समाजशास्त्र अनुसन्धान प्रतिष्ठान।

थापा, डी. (२०२३). *नेपालमा एकल महिलाको कानूनी र सामाजिक चुनौती: गुणात्मक अध्ययन*. काठमाडौं: महिला अधिकार प्रकाशन।

तामाङ, ए. (२०२१). *नेपालका जनजाति महिलामा अधिकार, समावेशीकरण र प्रतिनिधित्वको अध्ययन*. धरान: सामाजिक समावेशीकरण अनुसन्धान फाउण्डेशन।

सब्बा, एफ. (२०२०). *Mental health challenges among indigenous women in Nepal: A socio-cultural perspective*. Kathmandu: Journal of Indigenous Studies, 3(2), 45–61.

आचार्य, बी. (२०७२). *नेपालमा विधवा धर्म र सामाजिक व्यवहार: ऐतिहासिक तथा वर्तमान अध्ययन*. काठमाडौं: मानवशास्त्र अनुसन्धान केन्द्र।

अधिकारी, डी. (२०२४). *पूर्वी नेपालको जनजाति महिलामा सांस्कृतिक अभ्यास र सामाजिक समावेशीकरणको अध्ययन*. विराटनगर: सामाजिक विकास अनुसन्धान प्रतिष्ठान।

गुरुङ, जी. (२००६). *नेपालका जनजाति समुदायको सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक स्थिति*. पोखरा: लोक संस्कृति प्रकाशन।

टाजफेल, ए., & टर्नर, जे. (१९७९). *An integrative theory of intergroup conflict*. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.

ढकाल, ए. (२०७६). *विधवा धर्म र सामाजिक विभेद: नेपालको स्थानीय सन्दर्भमा अध्ययन*. काठमाडौं: महिला अधिकार फाउण्डेशन।

ढकाल, ए. (२०७७). *सामाजिक सुरक्षा भत्ता र पहुँच असमानता: एकल महिलाको अध्ययन*. काठमाडौं: समाजशास्त्र जर्नल, ५(२), 45–63।

कुपरसमिथ, ए. (१९६७). *Self-esteem: A study of psychological theory and practice*. New York: Harper & Row.

Lawoti, M., & Hangen, S. (2013). *Indigenous peoples and democracy in Nepal*. Kathmandu: Martin Chautari Journal of Social Sciences, 12(1), 23–41.

मल्ल, आर. (२०२२). *ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने एकल महिलामा प्रविधि प्रयोग र उद्यमशीलता अध्ययन*. नेपालगन्ज: विकास अध्ययन प्रकाशन।

राष्ट्रिय महिला आयोग. (२०७४). *नेपालमा एकल महिलाको सामाजिक स्थिति र नीति सिफारिस*. काठमाडौं: राष्ट्रिय महिला आयोग।

शर्मा, ए. (२०७४). *एकल महिलामा आत्मसम्मान, पारिवारिक दबाब र मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था*. काठमाडौं: नेपाली सामाजिक विज्ञान अनुसन्धान, २(१), 77–95।

शर्मा, बी. (२०२५). *नेपालका एकल र जनजाति महिलामा शिक्षा र रोजगार पहुँचको अध्ययन*. पोखरा: समाजशास्त्र अनुसन्धान प्रतिष्ठान।

श्रेष्ठ, सी. (२०७६). *जनजाति एकल महिलाको मनोसामाजिक अवस्था र सामाजिक सहयोगको भूमिका*. काठमाडौं: महिला सशक्तिकरण जर्नल, ४(१), 12–34।

थापा, डी. (२०७६). *नेपालमा विधवा महिलाको जीवन संघर्ष र सामाजिक स्थिति*. काठमाडौं: समाजशास्त्र अनुसन्धान प्रतिष्ठान।

थापा, डी. (२०२३). *नेपालमा एकल महिलाको कानूनी र सामाजिक चुनौती: गुणात्मक अध्ययन*. काठमाडौं: महिला अधिकार प्रकाशन।

तामाङ, ए. (२०२१). *नेपालका जनजाति महिलामा अधिकार, समावेशीकरण र प्रतिनिधित्वको अध्ययन*. धरान: सामाजिक समावेशीकरण अनुसन्धान फाउण्डेशन।

सब्बा, एफ. (२०२०). *Mental health challenges among indigenous women in Nepal: A socio-cultural perspective*. Kathmandu: Journal of Indigenous Studies, 3(2), 45–61.

UN Women. (2020). *CEDAW and Beijing Platform for Action: Women's rights and empowerment in Nepal*. New York: United Nations Entity for Gender Equality.

UNDP. (2018). *Human Development Report: Social inclusion and marginalized groups in Nepal*. Kathmandu: United Nations Development Programme.

UN Women. (2020). *CEDAW and Beijing Platform for Action: Women's rights and empowerment in Nepal*. New York: United Nations Entity for Gender Equality.

UNDP. (2018). *Human Development Report: Social inclusion and marginalized groups in Nepal*. Kathmandu: United Nations Development Programme.

टाजफेल, ए., & टर्नर, जे. (१९७९). *An integrative theory of intergroup conflict*. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.