© 2017 IJSRSET | Volume 3 | Issue 5 | Print ISSN: 2395-1990 | Online ISSN : 2394-4099

स्वबोधः (Self-Esteem)

यज्ञदत्त शुक्ला
शोधच्छात्रः, शिक्षाशास्त्र विभागः
राष्ट्रीस संस्कृत संस्थान मानित विश्वविद्यालयः
लखनऊ परिसर लखनऊ।

आत्मसम्मानम् अस्माकंआत्म' इत्यस्य महत्वपूर्णपक्षः वर्तते।व्यक्तिनां रूपे वयंसर्वदास्वमूल्यानां एवंस्वयोग्यतायाः विषयेनिर्णयम् आकलनञ्च कुर्मः। व्यक्तिनांस्वविषयेमूल्यनिर्णयः एव आत्मसम्मानम् इत्युच्यते।मनोविज्ञानेषुआत्मसम्मान शब्दस्य प्रयोगः कस्यचिद् व्यक्तेः सम्पूर्ण—भावनात्मककृतेजायते । अस्मिन् योग्यताथाः गर्वस्य गुणानांभावनाः सम्मिलिताः वर्तन्ते।इदंस्वस्यभावानात्मकः अंशवर्तते यः यत् मानवव्यक्तित्वस्य वास्तविकंस्वरूपंदर्शयति।इदंस्वस्यनिर्णयः वर्तते। एवंस्वप्रति एकं दृष्टिकोणंवर्तते।वस्तुतः इदं एकः वास्तविकः विचारवर्तते यः वयंस्वविषयेउपस्थापयमः आत्मसम्मानंअस्माकं शारीरिकभावनात्मक आध्यात्मिकरूपेणस्वसंरक्षणप्रक्रियया प्रभावितः वर्तते।स्वस्थिरप्रवृत्तिनां रूपे स्व प्रति धारणा निर्माणक्षमताविभिन्नानांआत्म मूल्यांनसंयुज्य स्वविषये एकांसामान्यमनोवैज्ञानिकींप्रतिमांनिर्मातुम् अवसरंप्रददाति। एवंआत्मसम्मानास्य समग्रभावनायाः रूपे वयंजानीमः।

स्वबोधः एवन्चआतृमसम्मानम् आत्मिकप्रगतेः प्रथमंसोपानाम् उच्यते।अस्य निभित्तंप्रत्यक्षक्रियमाणेषुकृत्येषु 'सोऽहं' / इतिसाधनायैउच्चस्तरीयमहत्वंप्रदीयते।
स्वबोधः इदंबोधयति यत् अहम् कोऽस्मि? मम् स्वरूपंकिम् अस्ति? स्वबोधस्य शाब्दिकः अर्थभवतिस्वस्य सानम्। प्रत्येकस्मैव्यक्तयेसामाजिकमूल्येषुसर्वाधिकरोचकवस्तुऋतदेववर्तते। सः

स्वस्मिन्नेवअवधानंकेन्द्रितंकृत्वास्वविचाराणाम्उद्देश्यानांस्वरूचिणांभावनानांतथाअभिवृत्तिनांमूल्यांकनंकृत्वास्वस्वरूपंनिर्माति।तथास्वस्य एताहशंस्वरूपंतस्य स्वबोधः आत्मसम्मानंभवति।आत्मसम्मानं एकेनप्रकारेणव्यक्तिद्वारास्वस्थप्रत्यक्षपरकंअवबोधनंस्वमूल्यांकनंवर्तते।

कॉपरस्मिथ(1967)महोदयः आत्मसम्मानंस्वविषयेपारस्परिकरूपेणक्रियमाणानांमूल्यांकनानां रूपे परिभाषितंअकरोत् यत् स्वीकृतसम्बन्धिनः अस्वीकृतसम्बन्धिनः अभिवृत्तिप्रकटयति।अस्यानुसारम् इदं एकः आत्मनिष्ठः अनुभवः वर्तते यं व्यक्तिः स्ववाचिकप्रतिवेदनेनअथवाबाहयभिक्तपरकव्यवहारेण चप्रेरयति।

Self esteam ...... as the evalution which the individual makes and customarily maintains with regard to himself. It expresses on attitude of approval and

IJSRSET1849140 | Received : 07 August 2017 | Accepted : 25 August - 2017 | July-August-2017 [(3)5: 737-740]

disapproval....It is a subjective experience which the individual conveys to others by verbal reports or other cevert-expressing behaviour.
Lindgren , 1973 महोदयानुसरम्ंस्वस्मै यदामूल्यंप्रददामितद् आत्मसम्मानंअथ च स्वबोधः एव ''The amount of value we ascribe the self is over self esteamlindgrem. 1973''

वयं स्वं यावत् महत्वंददामः अस्माकम् आत्मसम्मानंतदनुगुणंभवति।स्वस्यअन्यपक्षवत् इदंअन्य व्यक्तिद्वाराऽपिज्ञातुं शक्नुमः। एवंअनेनइदंप्रतिबिम्बितंभवति यत् अन्यः व्यक्तिः अस्माकंविषयेकिम् चिन्तयति। एवंअन्येषांव्यवहारेणअपिअस्य प्रकाशनंभवति। कस्मिश्चितव्यक्तौआत्मसम्मानंतंप्रतिअन्येषुआत्मसम्मानेषुपारस्पिरिकीअन्तक्रियाभवति।

व्यक्तीनांजीवनेकाश्चित् एतादृशी–परिस्थितयः पतन्ति यस्यां सः स्वविधेयात्मकंमूल्यांकनंकरोति।अथ च सः स्वयोग्यतायाः प्रत्यक्षंकरोति।स्वस्य एतादृशंमूल्याकनंमनोवैज्ञानिकैः **आत्मसम्मानम्**उक्तम्।

अस्माभिः स्वं यावत् महत्वंदीयतेअस्माकम् आत्मसम्मानंतावत् मागापर्यन्तंभवति।स्वस्य अन्यपक्षवत् अन्यव्यक्तिभिः ज्ञातुं शक्यते एवंअनेनइद्रप्रतिबिम्बितंभवति यत अन्येव्यक्तयः अस्याकंविषयेकिंचिन्यन्ति एवन्चव्यक्तिरूपेअस्माकंकियत् अस्तित्वंवर्तते।कस्यचित् व्यक्तेः आत्मसम्मानंतस्य व्यवहारेषुव्याप्तुभवितुम् अर्हति एवंअन्येषांव्यवहारमाध्यमेनापिव्यवहारप्रकाशनंभवितुमर्हति।कस्मिश्चित् व्यक्तौआत्मसम्मानम् एवंत प्रतिअन्येषुव्यक्तिषुआत्मसम्मानंअन्नयोः पारस्परिकीअन्तः क्रियाजायते। व्यक्तिनांजीवनेकाश्चित् एतादृशः परिस्थितयः समागच्छन्ति यासु सः स्वविधेयात्मकं मूल्याङक्नं करोतिअथ च सः आत्मनिसद्गुणान् दुर्गुणान् च आरोपयति।स्वस्य एतादृशः मूल्याङनानि मनोवैज्ञानिकैः आत्मसम्मानम् इत्युच्यते।

मनोवैज्ञानिकाः आत्मसम्मानंस्थायीव्यक्तिगतप्रवृत्तिं एवन्च वातावरणीयघटनाभिः नियन्त्रितस्य स्वमूल्याङकनस्य दशां च मन्वते।

प्रथमदृष्टिकोणेनआत्मसम्मानं एकं परिमाणयोग्यंवर्ततेयेनव्यक्तौविभेदनंकर्तुं शक्यतेतथा च तस्य व्यवहारस्य भविष्यवाणी कर्तुम् अपि शक्यते। द्वितीयदृष्टिकोणेन् आत्मसम्मानस्य प्रवृत्तौअस्थिरता दृश्यते।मनोवैज्ञानिकाः एतत् परिवर्तनीयदशायाः रूपेणमन्वते।

बैंचमैन एण्ड ओमाले 1977, मिचलेट 1988 आत्मसम्मानम् एकं व्यक्तित्वं शीलगुणंवर्तते यत् प्रतिपरिस्थितिषु एकेनस्थायीगुणरूपेणविद्यते। एतदेवनास्तिवर्षपर्यन्तम् अस्य प्रकृतौपरिवर्तनं न जायते। यस्मात् विधेयात्मकनिषेधात्मकभावनायाः अभिव्यक्तिः तुवर्तते एव एषुविषयेषुअपिदृष्टिः पतति यत् व्यक्तिः कियत् पर्यन्तंमहत्वपूर्णं योग्यंसुयोग्यं च मनुते।

जैकसन एण्ड पौमेन 1980 आत्मसम्मानम् स्वमूल्याङनस्य परिवर्तनीय दशायाः रूपेणस्वीकियन्ते। यस्य नियन्त्रणं वातावरणीय घटनायाः माध्यमेनजायते।मनोवैज्ञानिकाः आत्मसम्मानंप्रतिकालंपरिवर्तनशीलंमन्वते।परिवर्तनदशायाः सन्दर्भआत्मसम्मानंनतुस्थिरंअपितुपरिवर्तनशीलंगुणंवर्तते।

स्वबोधस्य प्रकृतिः

स्वबोधः मानवव्यक्तित्वस्य अध्ययनस्य एकः केन्द्रियविषयः वर्तते।अयंअनुमादेनस्य अनानुमुरोनस्य च मनोवृतिंप्रकटयति।अयं एकः आत्मनिष्ठः अनुभवः वर्तते। यं व्यक्तिः स्वमौखिकप्रतिवेदनैः अथवाअन्यबाहय अभिव्यक्तियुक्तव्यवहारैः प्रकटयति।

1. रोजनेबर्गमहोदयः इमंपरिभषयन् 'इमं एकं सम्पूर्णात्मकंविधेयात्मकंनिषेधात्मकं च आत्ममूल्याङनं स्वीकृतवान्।'
2. डिमोमहोदयोऽपिआत्मसम्मानम् विधेयात्मकः निषेधात्मकश्च मूल्यांङनरूपेण प्रकार्षीत्।

संचारवादिदृष्टिकोणेनआत्मसम्मान् एकं व्यक्तित्व शीलगुणंवर्तते यत् एक परिस्थतेः अपर परिस्थितौस्वस्थिरतांप्रकटयति। अनेनव्यक्तौविधेयात्मकः अथ च निषेधात्मकः भावः उत्पद्यते। यत्ः संकेतयति यत् व्यक्तिः कियत् सीमापर्यन्तंस्वयोग्यंमहत्वपूर्णं एवंउत्पादकन्चबोधयति। स्वबोधेउत्तमक्षमतांप्राप्तुंइच्छा, आत्मविश्वासः व्यक्तित्ववर्धनस्य उपयुक्तताउपलब्धिः स्वतंत्रताइत्यादिनांभावनासम्मिलितावर्तते। व्यक्तिः स्वंयस्मिन् रूपे मूल्याङयति तेनतस्य स्वबोधः संकेतितः भवति।व्यक्तौ स्वबोधस्य विकासः सामाजिकअन्तक्रियायाः परिणामस्वरूपविकसितः भवति।बालकाः स्वसामाजिकपरिवेशेनविधेयात्मकनिषेधात्मकयोः आत्मसम्मान–मनोवृतेः अधिगमितंकुर्वन्ति। विधेयात्मकेआत्मसम्मानेव्यक्तौआत्मविश्वासंसुयोग्यतांआलोचनान्चस्वीकर्तुं शक्तिंलभते।उच्चावश्यकताउपलब्धिः उपयुक्तव्यक्तित्वस्य विकासः योग्यतांअधिकसर्जनशीलता एवं शैक्षिकोपलब्धिः एतादृशः मनोवैज्ञानिकगुणानांविकासः जायते।परन्च एभिः पृथकनिषेधात्मकैवः स्वबोधैः व्यक्तौउपयुक्तताअपराधभावः, लज्जा, सामाजिकः अवरोधः अवसादः एवंअन्तवैय वितेषुसम्बन्धेषुअसंवेदनशीलतास्व असन्तुठितः एतादृशाः भावनाः विकसन्ति।आत्मसम्मान् व्यक्तेः व्यक्तित्वम् अथवाअन्यक्षमताः प्रप्यक्षाप्रत्यक्ष रूपेणप्रभावयति। अयंप्रभावः व्यक्तेः व्यवहारस्य अभिव्यक्तौसहायकावरोधाभ्यांउभाभ्यांवर्तते।