

## आत्म सम्मान (self - esteem )

आत्म सम्मान हमारे आत्म का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। व्यक्ति के रूप में हम सदैव अपने मूल्य या मान और अपनी योग्यता के बारे में निर्णय या आकलन करते रहते हैं। व्यक्ति का अपने बारे में यह मूल्य निर्णय ही आत्म सम्मान (self esteem ) कहा जाता है। कुछ लोगों में आत्म सम्मान उच्च स्तर का जबकि कुछ अन्य लोगों में आत्म सम्मान निम्न स्तर का पाया जाता है। किसी व्यक्ति के आत्मसम्मान का मूल्यांकन करने के लिए उस व्यक्ति के समक्ष विविध प्रकार के कथन प्रस्तुत किए जाते हैं और उस व्यक्ति से पूछा जाता है कि किस सीमा तक वे कथन के संदर्भ में सही हैं उदाहरण के लिए किसी बालक या बालिका से यह पूछा जा सकता है "मैं गृह कार्य करने में अच्छा हूँ" अथवा "मुझे अक्सर विभिन्न खेलों में भाग लेने के लिए चुना जाता है" अथवा "मेरे सहपाठियों द्वारा मुझे बहुत पसंद किया जाता है" जैसे कथन उसके संदर्भ में किस सीमा तक सही हैं। यदि बालक या बालिका यह बताता या बताती है कि यह कथन उसके संदर्भ में सही हैं तो उसका आत्म सम्मान उस दूसरे बालक या बालिका की तुलना में अधिक होगा जो यह बताता या बताती है कि यह कथन उसके बारे में सही नहीं है।

अध्ययनों से यह जानकारी प्राप्त हुई है कि 6 से 7 वर्ष तक के बच्चों में आत्म सम्मान 4 क्षेत्रों में निर्मित हो जाता है - शैक्षिक क्षमता ,

सामाजिक क्षमता, शारीरिक या खेलकूद संबंधित क्षमता और शारीरिक रूप जो आयु के बढ़ने के साथ-साथ और अधिक परिष्कृत होता जाता है। अपनी स्थिर प्रवृत्तियों के रूप में अपने प्रति धारणा बनाने की क्षमता हमें भिन्न-भिन्न आत्म मूल्यांकन जोड़कर अपने बारे में एक सामान्य मनोवैज्ञानिक प्रतिमा निर्मित करने का अवसर प्रदान करती है। इसी को हम आत्म सम्मान की समग्र भावना के रूप में जानते हैं।

आत्म सम्मान हमारे दैनिक जीवन के व्यवहारों से अपना घनिष्ठ संबंध प्रदर्शित करता है। उदाहरण के लिए जिन बच्चों में उच्च शैक्षिक आत्म सम्मान होता है उनका निष्पादन विद्यालय में निम्न आत्म सम्मान रखने वाले बच्चों की तुलना में अधिक होता है और जिन बच्चों में उच्च सामाजिक आत्म सम्मान होता है उनको निम्न सामाजिक आत्म सम्मान रखने वाले बच्चों की तुलना में सहपाठियों द्वारा अधिक पसंद किया जाता है। दूसरी तरफ , जिन बच्चों में सभी क्षेत्रों में निम्न आत्म सम्मान होता है उनमें दुश्चिंता , अवसाद और समाज विरोधी व्यवहार पाया जाता है। अध्ययनों द्वारा प्रदर्शित किया गया है कि जिन माता पिता द्वारा स्नेह के साथ सकारात्मक ढंग से बच्चों का पालन पोषण किया जाता है ऐसे बालकों में उच्च आत्म सम्मान विकसित होता है क्योंकि ऐसा होने पर बच्चे अपने आप को सक्षम और योग्य व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं। जो माता-पिता बच्चों द्वारा

न सहायता मांगने पर भी यदि उनके निर्णय स्वयं लेते हैं तो ऐसे बच्चों में निम्न आत्म सम्मान पाया जाता है।