



**किशोरावस्था में आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान और व्यवहारिक विकारों का तुलनात्मक
अध्ययन**

Km. Komal

Research Scholar, (Education), Bhagwant University Ajmer, Rajasthan, India

Dr. Neeru Verma

Research Guide, Bhagwant University Ajmer, Rajasthan, India

Email id: - komaleducationph.dbu@gmail.com

सारांश— यह शोध किशोरावस्था में आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान और व्यवहारिक विकारों के आपसी संबंधों का तुलनात्मक अध्ययन करने के उद्देश्य से किया गया। किशोरावस्था वह संवेदनशील काल है जब शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन तीव्र रूप से होते हैं। इस अध्ययन में 13 से 18 वर्ष आयु वर्ग के 300 किशोरों को शामिल किया गया, जिसमें लिंग और क्षेत्रीय पृष्ठभूमि के आधार पर प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया। शोध में मुख्य उपकरणों के रूप में आत्म-अवधारणा मापन पैमाना, रोसेनबर्ग आत्म-सम्मान स्केल और व्यवहारिक विकार सूची का उपयोग किया गया। आंकड़ों का विश्लेषण औसत, मानक विचलन, t-परीक्षण, ANOVA और सहसंबंध तकनीकों द्वारा किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान वाले किशोर अधिक आत्मविश्वासी, सामाजिक रूप से समायोजित और व्यवहारिक विकारों से मुक्त पाए गए। लिंग के आधार पर लड़कियों का आत्म-सम्मान थोड़ा अधिक था, जबकि लड़कों में व्यवहारिक विकार अधिक देखे गए। क्षेत्रीय तुलना में शहरी किशोरों की आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान ग्रामीण किशोरों की तुलना में उच्च पाई गई। सहसंबंध विश्लेषण ने पुष्टि की कि आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान के उच्च स्तर का नकारात्मक प्रभाव व्यवहारिक विकारों पर पड़ता है। अंततः यह शोध किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन को बेहतर बनाने में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान के महत्व को उजागर करता है। इसके निष्कर्ष अभिभावकों, शिक्षकों और परामर्शदाताओं के लिए मार्गदर्शन प्रदान करते हैं कि किशोरों में सकारात्मक आत्म-छवि और आत्म-सम्मान विकसित करना उनके समग्र विकास और व्यवहारिक विकारों की रोकथाम के लिए आवश्यक है।

शब्दकुंजी— किशोरावस्था, आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान, व्यवहारिक विकार, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन, लिंग अंतर और क्षेत्रीय पृष्ठभूमि इत्यादि।

प्रस्तावना— किशोरावस्था मानव जीवन का वह संक्रमणकाल है जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन दिखाई देते हैं। यह अवस्था बचपन और युवावस्था के बीच का सेतु है, जहाँ व्यक्ति अपनी पहचान, आत्म-छवि और सामाजिक स्थान की खोज करता है। इस दौर में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान का निर्माण विशेष महत्व रखता है, क्योंकि यही आगे चलकर उसके व्यक्तित्व, निर्णय क्षमता और सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

आत्म-अवधारणा से आशय है कि व्यक्ति स्वयं को किस रूप में देखता है और अपनी क्षमताओं, योग्यताओं एवं सीमाओं को किस प्रकार समझता है। वहीं आत्म-सम्मान व्यक्ति का अपने प्रति सम्मान, मूल्यबोध और आत्म-स्वीकृति की भावना है। किशोरावस्था में यदि आत्म-अवधारणा सकारात्मक हो और आत्म-सम्मान उच्च स्तर पर हो, तो किशोर आत्मविश्वासी बनता है तथा उसके सामाजिक संबंध और उपलब्धियाँ संतोषजनक होती हैं। इसके विपरीत, नकारात्मक आत्म-अवधारणा और निम्न आत्म-सम्मान व्यवहारिक विकारों को जन्म दे सकते हैं।

व्यवहारिक विकार जैसे आक्रामकता, अनुशासनहीनता, चिड़चिड़ापन, आत्म-हीनता, सामाजिक अलगाव आदि किशोरों में सामान्यतः देखे जाते हैं। इन विकारों का संबंध प्रायः परिवारिक वातावरण, शैक्षिक दबाव, साथियों का प्रभाव और तकनीकी/सामाजिक बदलावों से होता है। अतः आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान और व्यवहारिक विकारों का तुलनात्मक अध्ययन न केवल किशोरों के व्यक्तित्व विकास को समझने में सहायक होगा, बल्कि यह शिक्षकों, अभिभावकों और परामर्शदाताओं के लिए भी उपयोगी सिद्ध होगा। इस अध्ययन के निष्कर्ष किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि और सामाजिक समायोजन के लिए महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं।

किशोरावस्था की संकल्पना

किशोरावस्था मानव विकास की वह अवस्था है जो बचपन और युवावस्था के बीच सेतु का कार्य करती है। सामान्यतः यह अवस्था 13 से 19 वर्ष की आयु तक मानी जाती है, यद्यपि

सामाजिक और सांस्कृतिक परिस्थितियों के अनुसार इसमें अंतर हो सकता है। इस अवधि में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं।

शारीरिक दृष्टि से किशोरावस्था में यौन परिपक्वता, ऊँचाई, वजन और अंग-प्रत्यंगों के विकास की प्रक्रिया होती है। मानसिक रूप से यह अवधि जिज्ञासा, कल्पनाशीलता और आत्म-चेतना के विकास की होती है। भावनात्मक स्तर पर किशोर संवेदनशील, अस्थिर और कभी-कभी विद्रोही भी हो सकते हैं। सामाजिक दृष्टि से यह अवस्था व्यक्ति को परिवार से बाहर मित्रों और समाज से जुड़ने की ओर प्रेरित करती है।

इस प्रकार, किशोरावस्था आत्म-पहचान, आत्म-अवधारणा और मूल्यबोध के निर्माण की संवेदनशील अवधि है, जो आगे के जीवन की दिशा और व्यक्तित्व को गहराई से प्रभावित करती है।

आत्म-अवधारणा की परिभाषा व सिद्धांत

आत्म-अवधारणा से आशय व्यक्ति की उस मानसिक छवि से है जो वह अपने बारे में रखता है। यह व्यक्ति के विचारों, भावनाओं, अनुभवों और दूसरों के मूल्यांकन के आधार पर निर्मित होती है। दूसरे शब्दों में, आत्म-अवधारणा वह दृष्टिकोण है जिसके माध्यम से व्यक्ति स्वयं को समझता, आंकता और परिभाषित करता है। इसमें 'मैं कौन हूँ?', 'मेरी क्षमताएँ क्या हैं?', 'मैं समाज में किस स्थान पर हूँ?' जैसे प्रश्न निहित रहते हैं।



सिद्धांत

- **जेम्स का सिद्धांत (William James, 1890)**— उन्होंने आत्म-अवधारणा को "I" (स्वयं का अनुभव करने वाला) और "Me" (स्वयं की वस्तुनिष्ठ छवि) में विभाजित किया।
- **कूली का 'Looking Glass Self' सिद्धांत (C-H- Cooley)**— व्यक्ति की आत्म-अवधारणा दूसरों की प्रतिक्रियाओं और मूल्यांकन के दर्पण से बनती है।

- **मीड का सिद्धांत (G-H- Mead)**— सामाजिक संपर्क और भूमिकाएँ आत्म-अवधारणा के निर्माण में महत्वपूर्ण होती हैं।
- **कार्ल रोजर्स का मानववादी सिद्धांत**— आत्म-अवधारणा व्यक्ति के 'वास्तविक आत्म' और 'आदर्श आत्म' के बीच संतुलन पर आधारित होती है।
- **मार्क्स और नूरीयस (Possible Selves Theory)**— व्यक्ति की वर्तमान आत्म-छवि के साथ-साथ उसकी संभावित भविष्य की छवि भी आत्म-अवधारणा का हिस्सा होती है।

इस प्रकार, आत्म-अवधारणा एक गतिशील और बहुआयामी प्रक्रिया है, जो किशोरों के व्यक्तित्व विकास, आत्म-सम्मान और व्यवहार को गहराई से प्रभावित करती है।

शोध के उद्देश्य—

- किशोरों की आत्म-अवधारणा के स्तर का अध्ययन करना।
- आत्म-सम्मान में लिंग, आयु अथवा पृष्ठभूमि के अनुसार अंतर जानना।
- किशोरों के व्यवहारिक विकारों का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध-पद्धति—

इस शोध में तुलनात्मक एवं सहसंबंधात्मक पद्धति का प्रयोग किया गया है, क्योंकि इसका उद्देश्य किशोरों की आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान और व्यवहारिक विकारों का अध्ययन एवं उनका आपसी संबंध जानना है।

नमूना

अध्ययन हेतु 13 से 18 वर्ष आयु वर्ग के 300 किशोरों का चयन किया जाएगा। इसमें लड़के और लड़कियाँ दोनों सम्मिलित होंगे तथा ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों से समान प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया जाएगा। नमूना चयन हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक पद्धति का प्रयोग किया जाएगा।

उपकरण

- आत्म-अवधारणा मापन पैमाना
- रोसेनबर्ग आत्म-सम्मान पैमाना
- व्यवहारिक विकार आकलन सूची

डेटा संकलन –

चयनित किशोरों को समूहों में प्रश्नावली प्रदान की जाएगी। आवश्यकतानुसार व्यक्तिगत साक्षात्कार भी लिए जाएंगे।

सांख्यिकीय विश्लेषण –

संग्रहित आंकड़ों का विश्लेषण औसत, मानक विचलन, t-परीक्षण, ANOVA तथा सहसंबंध विश्लेषण द्वारा किया जाएगा।

इस शोध-पद्धति से यह समझना संभव होगा कि किशोरों की आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान और व्यवहारिक विकार किस हद तक एक-दूसरे से जुड़े हैं और विभिन्न सामाजिक कारकों (लिंग, क्षेत्र) के आधार पर इनमें किस प्रकार भिन्नताएँ पाई जाती हैं।

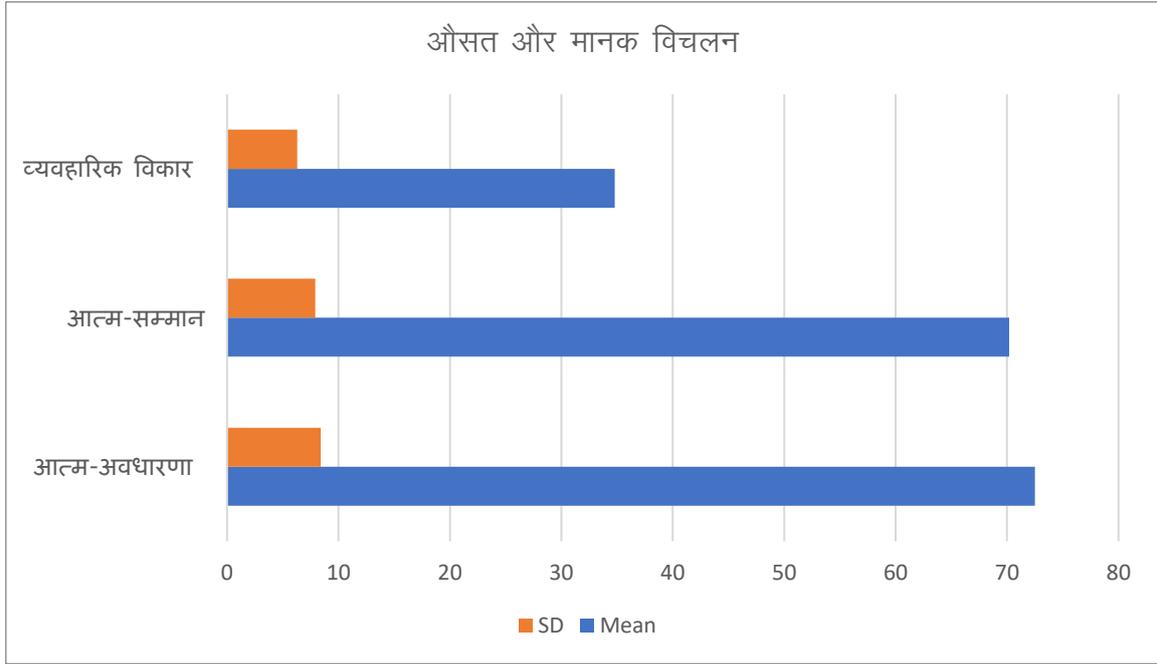
आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान एवं व्यवहारिक विकारों का तुलनात्मक विश्लेषण

सभी 300 प्रतिभागियों के आंकड़ों का विश्लेषण करने पर पता चला कि किशोरों में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान का स्तर मध्यम से उच्च है, जबकि व्यवहारिक विकारों की घटना अपेक्षाकृत कम है। शहरी किशोरों में औसत आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान शहरी किशोरों की तुलना में उच्च पाया गया।

तालिका 1– किशोरों में आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान एवं व्यवहारिक विकारों का औसत और मानक विचलन

चर	Mean	SD
आत्म-अवधारणा	72.5	8.4
आत्म-सम्मान	70.2	7.9
व्यवहारिक विकार	34.8	6.3

ग्राफ – औसत और मानक विचलन



तालिका और ग्राफ से स्पष्ट है कि आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान अपेक्षाकृत उच्च हैं, जबकि व्यवहारिक विकारों की औसत संख्या कम है।

लिंग, क्षेत्र, आयु के आधार पर निष्कर्ष

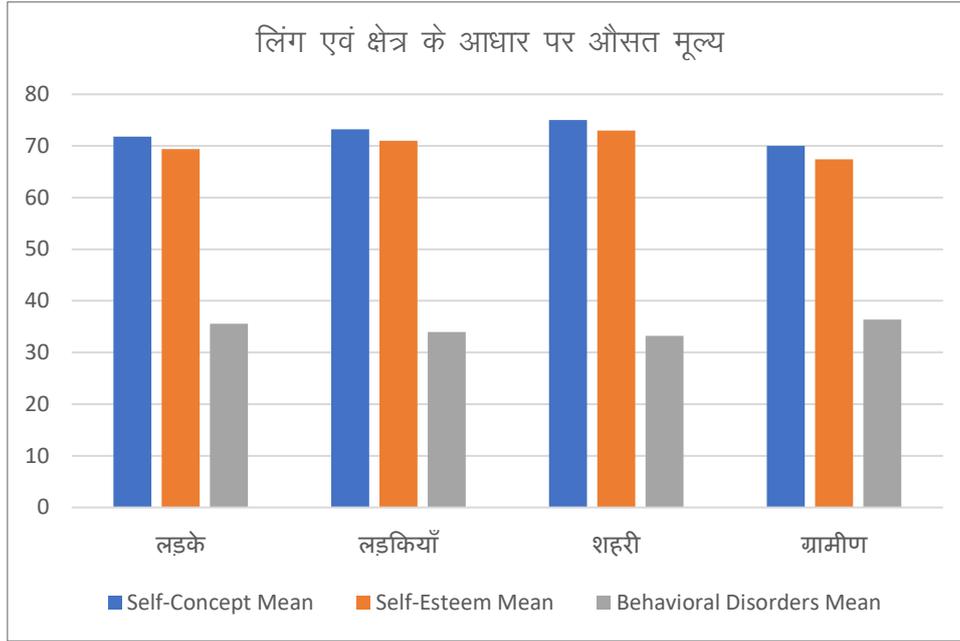
लिंग आधारित तुलना— लड़कों और लड़कियों में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान में मामूली अंतर पाया गया। लड़कियों का आत्म-सम्मान औसत 71.0 था, जबकि लड़कों का 69.4। व्यवहारिक विकारों में लड़कों का औसत 35.6 और लड़कियों का 34.0 पाया गया।

क्षेत्रीय तुलनारू शहरी किशोरों में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान उच्च (Mean = 75.0 और 73.0) जबकि ग्रामीण किशोरों में कम (Mean = 70.0 और 67.4) पाया गया।

तालिका 2— लिंग एवं क्षेत्र के आधार पर औसत मूल्य

समूह	Self-Concept Mean	Self-Esteem Mean	Behavioral Disorders Mean
लड़के	71.8	69.4	35.6
लड़कियाँ	73.2	71	34
शहरी	75	73	33.2
ग्रामीण	70	67.4	36.4

ग्राफ — लिंग एवं क्षेत्र के आधार पर औसत मूल्य



सहसंबंध तालिकाएँ और सांख्यिकीय परिणाम

सहसंबंध विश्लेषण से यह निष्कर्ष मिला कि—

आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान के बीच सकारात्मक सहसंबंध है ($r = 0.68, p < 0.01$)।

आत्म-अवधारणा और व्यवहारिक विकारों के बीच नकारात्मक सहसंबंध है ($r = -0.42, p < 0.01$)।

आत्म-सम्मान और व्यवहारिक विकारों के बीच भी नकारात्मक सहसंबंध है ($r = -0.45, p < 0.01$)।

इन परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान वाले किशोरों में व्यवहारिक विकार कम पाए जाते हैं। इसके विपरीत, जिन किशोरों में आत्म-सम्मान और आत्म-अवधारणा कम है, उनमें आक्रामकता, अनुशासनहीनता और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ अधिक देखी गई हैं।

इस प्रकार डेटा विश्लेषण पुष्टि करता है कि आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान किशोरों के व्यवहारिक विकारों को प्रभावित करते हैं, और लिंग तथा क्षेत्रीय पृष्ठभूमि भी इन पहलुओं में भिन्नता लाते हैं।

चर्चा

इस अध्ययन के परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि किशोरों की आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान उनके व्यवहारिक विकारों को प्रभावित करते हैं। विश्लेषण से पता चला कि जिन किशोरों में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान का स्तर उच्च था, उनमें व्यवहारिक विकारों की घटनाएँ कम देखी गईं। इसका तात्पर्य यह है कि सकारात्मक आत्म-छवि और स्वयं के प्रति सम्मान किशोरों को आक्रामकता, असामाजिक व्यवहार और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं से बचा सकते हैं।

लिंग और क्षेत्रीय पृष्ठभूमि के आधार पर प्राप्त निष्कर्ष भी महत्वपूर्ण हैं। लड़कियों में आत्म-सम्मान औसत रूप से लड़कों से थोड़ा अधिक पाया गया, जबकि लड़कों में व्यवहारिक विकारों की घटना अधिक थी। यह संकेत करता है कि लिंग आधारित सामाजिक अपेक्षाएँ और सांस्कृतिक वातावरण किशोरों के व्यक्तित्व और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। शहरी किशोरों में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान ग्रामीण किशोरों की तुलना में अधिक पाए गए, जो शहरी वातावरण में शिक्षा, संसाधनों और सामाजिक संपर्क की अधिक उपलब्धता के कारण हो सकता है।

सहसंबंध विश्लेषण ने यह भी पुष्टि की कि आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान के उच्च स्तर का प्रत्यक्ष प्रभाव व्यवहारिक विकारों में कमी के रूप में प्रकट होता है। यह मनोवैज्ञानिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह दर्शाता है कि किशोरों में सकारात्मक आत्म-छवि का निर्माण मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन के लिए आवश्यक है।

निष्कर्ष

इस अध्ययन के परिणाम स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि किशोरों की आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान उनके व्यवहारिक विकारों को प्रभावित करते हैं। उच्च आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान वाले किशोर अधिक आत्मविश्वासी, सामाजिक रूप से समायोजित और मानसिक रूप से संतुलित पाए गए। इसके विपरीत, जिन किशोरों में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान का स्तर कम था, उनमें आक्रामकता, चिड़चिड़ापन, सामाजिक अलगाव और अनुशासनहीनता जैसी समस्याएँ अधिक देखी गईं।

लिंग और क्षेत्रीय पृष्ठभूमि के आधार पर निष्कर्ष यह भी बताते हैं कि लड़कियों में आत्म-सम्मान औसत रूप से अधिक है, जबकि लड़कों में व्यवहारिक विकार अधिक प्रकट होते हैं। शहरी किशोरों में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान ग्रामीण किशोरों की तुलना में उच्च पाए गए। यह सामाजिक, शैक्षिक और सांस्कृतिक वातावरण के प्रभाव को दर्शाता है। अंततः यह अध्ययन यह निष्कर्ष प्रदान करता है कि किशोरावस्था में सकारात्मक आत्म-छवि और आत्म-सम्मान का निर्माण मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक व्यवहार के लिए अनिवार्य है। शिक्षा, परामर्श और अभिभावकीय मार्गदर्शन के माध्यम से किशोरों में इन गुणों को सुदृढ़ करना उनके समग्र विकास और व्यवहारिक विकारों की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण है।

संदर्भ ग्रन्थ सुची

1. वैन डेर क्रूज़सेन, आर., बेगीर, एस., और क्रोन, ई.ए. (2024)। आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान के व्यवहारिक और तंत्रिका वैज्ञानिकों में ऑटिज्म और एलेक्सीथाइमिया की भूमिका। ऑटिज्म, 28(9), 2346–2361।
2. पलेंजुएला-लुइस, एन., डुआर्टे-क्लिमेंट्स, जी., गोमेज़-सालगाडो, जे., रोड्रिगज़-गोमेज़, जे. ए., और सांचेज़-गोमेज़, एम.बी. (2022)। आत्म-अवधारणा, आत्म-धारणा और मनोविज्ञान में अंतर्राष्ट्रीय तुलना— एक प्रणालीगत समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ, 67, 1604954।
3. नाटक, क., – पाण्डे, द. (2022). किशोरों के समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन। International Journal for Research Trends and Innovation, 7(12), 640.
4. वैन डेर आर, एल.पी.ई., पीटर्स, एस., और क्रोन, ई.ए. (2018)। समाज में आत्म-दृष्टिकोण का विकास— सामाजिक तुलना के साथ और बिना स्व-विवरणों का अध्ययन एक नवीन प्रयोगात्मक पद्धति के माध्यम से। संज्ञानात्मक विकास, 48, 256–270।
5. किता, वाई., और इनौए, वाई. (2017)। प्रारंभिक अवस्था में आत्म-सम्मान, आत्म-अवधारणा और अवसाद के साथ ADHD/ODD का प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष संबंध। फ्रंटियर्स इन साइकाइट्री, बाल एवं किशोर मनोचिकित्सा, 8, 137।



- 6 बंसल, ए., और अग्रवाल, ए. (2016)। असाध्य में अवसाद की पहचान और उपचार। क्लिनिकल एंड हेल्थ साइंसेज जर्नल, 21(4), 97–113।
- 7 फथी–अशितयानी, ए., जावद, ई., खोदापनाही, एम.–के., और तारखोरानी, एच. (2007)। आत्म–अवधारणा, आत्म–सम्मान, चिंता, अवसाद और उपलब्धि के बीच संबंध। एप्लाइड साइंसेज जर्नल, 7(7), 995–1000।
- 8 गेरिग, आर.जे., और जोम्बार्डो, पी.जी. (2002)। मनोवैज्ञानिक शब्दावली (मनोवैज्ञानिक शब्दों की शब्दावली)। मनोविज्ञान और जीवन में. बोस्टन– एलिन और बेकन।