



# बी.एड. प्रशिक्षुओं के लिए आत्मअवधारणा का महत्व

रजनी<sup>1</sup>, डॉ. ऋतु सिन्हा<sup>2</sup>

1 शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र, श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय, देहरादून, उत्तराखंड

2 सहायक प्रोफेसर, संकाय शिक्षाशास्त्र, श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय,  
देहरादून, उत्तराखंड

## सार

प्रस्तुत शोध पत्र के अन्तर्गत शोधार्थी ने इस बात का वर्णन किया है कि आत्मअवधारणा मनुष्य के जीवन में महत्वपूर्ण है। आत्मअवधारणा व्यक्ति के भीतर निहित वह गुण है, जिसकी सहायता से वह स्वयं के विषय में सकारात्मक या नकारात्मक धारणा बनाता है। प्रस्तुत शोध पत्र में शोधार्थी ने आत्मअवधारणा से सम्बन्धित पूर्व में भारत व विदेशों में हुए विभिन्न शोधों का अध्ययन कर आत्मअवधारणा की मानव जीवन में भूमिका तथा महत्व समझने का प्रयास किया है। पूर्व में आत्मअवधारणा पर जो शोध हुए हैं उनके परिणाम बताते हैं कि आत्मअवधारणा व्यक्ति के जीवन के विभिन्न पक्षों और गुणों पर कैसे प्रभाव डालती है। जैसे- आत्मअवधारणा व्यक्ति की समायोजन क्षमता, उसके सीखने की योग्यता, शैक्षणिक उपलब्धि, व्यक्तित्व का विकास, रचनात्मकता और मौलिकता आदि को कैसे प्रभावित करती है।

**शब्द कुंजी** - आत्मअवधारणा, शारीरिक आत्मअवधारणा, सामाजिक आत्मअवधारणा, नैतिक आत्मअवधारणा और स्वभावगत आत्मअवधारणा, बी०एड० प्रशिक्षुओं की आत्मअवधारणा

## परिचय

आत्मअवधारणा किसी भी व्यक्ति की स्वयं के प्रति एक प्रकार की धारणा या ज्ञान होता है कि वह कौन है, और कैसा है। आत्मअवधारणा व्यक्ति की स्वयं की शारीरिक बनावट, सामाजिक व्यवहार एवं व्यक्तिगत क्षमताओं और योग्यताओं के प्रति सोच होती है। आत्मअवधारणा व्यक्ति के भीतर निहित वह गुण है, जिसकी सहायता से वह स्वयं के विषय में सकारात्मक या नकारात्मक धारणा बनाता है। पर्की (1988) महोदय ने आत्म अवधारणा को निम्न प्रकार से परिभाषित किया है-" यह एक जटिल, संगठित और गतिशील प्रणाली का सार है, जिसमें व्यक्ति अपने व्यक्तिगत दृष्टिकोण को सत्य मानता है।"

आत्मअवधारणा को व्यक्ति की स्वयं के बारे में धारणा एवं जागरूकता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। आत्मअवधारणा के बारे में विलियम जेम्स (1890) कहा है कि किसी व्यक्ति की आत्मअवधारणा को उसके पहनावे, आवास तथा समाज तक विस्तारित किया जा सकता है। उन्होंने आत्मअवधारणा को उन समस्त धारणाओं का योग कहा है जिन्हें हम जीवन कह सकते हैं। आत्मअवधारणा को मैं और मुझे दोनों का सम्मिलित रूप माना जा सकता है। अर्थात् एक व्यक्ति स्वयं और उसके अनुभव मिलकर आत्मअवधारणा का निर्माण करते हैं।

किसी भी व्यक्ति की आत्मअवधारणा का विकास उसकी सामाजिक व भौतिक जगत के साथ अन्तः क्रिया पर निर्भर करता है । विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने आत्मअवधारणा के विकास के लिए अलग-अलग कारकों को जिम्मेदार माना है । जैसे फ्रायड ने "अहं " तथा परम अहं" को व्यक्ति की आत्मअवधारणों के विकासीय कारकों के रूप में वर्णित किया है। तथा पियाजे ने आत्मसात तथा समायोजन की प्रक्रिया के द्वारा आत्मअवधारणा का विकास बताया है ।

आत्म अवधारणा किसी व्यक्ति की स्वयं के बारे में समझ, धारणा, और स्व मूल्यांकन को संदर्भित करती है। यह व्यक्ति का स्वयं के बारे में विश्वासों, भावनाओं और विचारों का संग्रह होता है। जिसमें उसकी पहचान, भूमिकाएं, मूल्य और अनुभव सम्मिलित होते हैं। आत्मअवधारणा यह निश्चित करती हैं कि व्यक्ति अपने समाज के साथ स्वयं को कैसे देखता है और उसकी निर्णय लेने की क्षमता कितनी प्रभावी है। किसी व्यक्ति की आत्म अवधारणा को सामाजिक मानक, आत्म-मूल्य, आत्म -छवि, व्यक्तिगत अनुभव आदि कारक प्रभावित करते हैं।

जहरान हेम्मद 1967 ने आत्मअवधारणा को व्यक्तियों द्वारा स्वयं के प्रति सचेत संज्ञानात्मकता ,धारणा, और मूल्यांकन के रूप में परिभाषित किया है। आत्मअवधारणा को हम को कुछ प्रमुख विशेषताओं के आधार पर परिभाषित कर सकते हैं जैसे-व्यक्ति स्वयं को अन्य लोगों के सामने कैसे प्रदर्शित करता है, व्यक्ति बहुत अधिक सकारात्मक तथा बहुत अधिक नकारात्मक परिस्थितियों के बीच कैसे भिन्नता करता है, व्यक्ति की भावनात्मक, बौद्धिक, और कार्यात्मक आयामों का संग्रह कैसा है, व्यक्ति कितना परिवर्तनशील है तथा व्यक्ति किसी की व्यक्तिगत जीवनशैली को कितना प्रभावित करता है। इन सभी विशेषताओं पर व्यक्ति की आत्मअवधारणा निर्भर करती है।

आत्मअवधारणा के आयामों में प्रमुख रूप से शारीरिक आत्मअवधारणा, सामाजिक आत्मअवधारणा, नैतिक आत्मअवधारणा और स्वभावगत आत्मअवधारणा आदि आते है। शारीरिक आत्मअवधारणा के अन्तर्गत व्यक्ति के अपनी शारीरिक बनावट के प्रति विचार व सोच आते है । इसमें वह अपने आदर्श के साथ अपनी शारीरिक सुन्दरता, स्वास्थ्य, सुन्दरता आदि की तुलना करके मूल्यांकन करता है । इसके साथ सामाजिक आत्मअवधारणा में व्यक्ति की सोच, विचार, निर्णय क्षमता तथा उसका सामाजिक व्यवहार में कुशलता आदि आते है ।

किसी व्यक्ति की नैतिक आत्मअवधारणा उसकी आत्मअवधारणा के प्रमुख आयामों में से एक है । इसमें नैतिक निर्णयों तथा नैतिकता का मूल्यांकन करता है । उसके इन निर्णयों पर उसकी नैतिक आत्मअवधारणा निर्भर करती है, जो उसके जीवन को सही दिशा देने का कार्य करते है । इसके साथ - साथ व्यक्ति को स्वभावगत आत्मअवधारणा व्यक्ति की आत्मअवधारणा का मुख्य आयाम है। इसमें व्यक्ति स्वयं के तथा दूसरों के व्यवहारों का मूल्यांकन करके सामाजिक प्रतिक्रिया करता है । यह प्रतिक्रिया उसका सामाजिक संतुलन तथा सामाजिक समायोजन निर्धारित करती है ।

आत्मअवधारणा का विकास व्यक्ति के बाल्यावस्था से प्रारम्भ होकर जीवनपर्यन्त होता रहता है । विकास के साथ - साथ आत्मअवधारणा का परिमार्जन भी व्यक्ति के जीवन में जीवनपर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया होती है । और आत्मअवधारणा के विकास एवं परिमार्जन में पर्यायवर्णीय एवं जैविक दोनो प्रकार के कारक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है ।

व्यक्ति की आत्मअवधारणा एवं उसकी व्यवसायिक सफलता का घनिष्ठ संबंध होता है और शिक्षण व्यवसाय के लिए इसका महत्व और भी अधिक होता है, क्योंकि एक शिक्षक व्यक्ति के जीवन के सभी पक्षों को प्रभावित करता है, और बी०एड० प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षुओं में आत्मअवधारणा को विकसित एवं परिमार्जित किया जाता है। बी०एड० प्रशिक्षुओं की आत्मअवधारणा का सीधा प्रभाव उनकी शिक्षण शैली एवं व्यवसायिक पहचान पर पडता है । स्व धारणा या आत्मअवधारणा के आधार पर एक प्रशिक्षु स्वयं को शिक्षार्थी, भावी शिक्षक संचालक एवं सुगमकर्ता के रूप में देखता है । एक सकारात्मक आत्मअवधारणा वाला प्रशिक्षु शैक्षणिक सिद्धान्तों को समझने, कक्षागत चुनौतियों का सामना करने, प्रभावी संवाद करने और अनुशासन बनाये रखने में सफलता प्राप्त करता है । प्रशिक्षण

के दौरान प्रशिक्षु जैसे-जैसे शिक्षण कौशलों का प्रशिक्षण लेता है। उसमें सकारात्मक आत्म-अवधारणा का विकास होता है। जिसका सीधा प्रभाव उसके भावी व्यवसायिक जीवन पर पड़ता है।

प्रस्तुत शोध शोध पत्रों के अर्न्तगत शोधार्थी के विभिन्न शोध पत्रों का अध्ययन किया। यह शोध पत्र इस बात का वर्णन करता है कि समय-समय पर आत्म-अवधारणा से सम्बन्धित विभिन्न शोध हुए हैं। आत्म-अवधारणा से सम्बन्धित शोध शिक्षा के साथ-साथ अन्य क्षेत्रों में भी हुए हैं। इन शोधों में से विदेशों में हुए शोधों के परिणाम में पाया गया कि आत्म-अवधारणा व्यक्ति के व्यवहार एवं व्यक्तित्व दोनों को प्रभावित करती है। जैसे -

**मैडक्स (2016)** ने लोगों में आत्म-अवधारणा को खोजने के लिए अध्ययन किया। उन्होंने वांछित परिणाम प्राप्त करने की अपनी क्षमताओं के बारे में लोगों के विश्वासों की जांच की। परिणामों से पता चला कि उनके स्वयं के बारे में उनकी अवधारणा उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण और उनके समायोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

इसी प्रकार से **ओलुवेकेमी (2015)** ने नाइजीरिया के ओगुन राज्य में वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों की उपलब्धि के निर्धारक के रूप में आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-अवधारणा पर अध्ययन किया। परिणाम से पता चला कि सकारात्मक आत्म-प्रभावकारिता और सकारात्मक आत्म-अवधारणा वाले छात्रों ने भाषा समझ में सकारात्मक परिणाम प्राप्त करने में मदद की।

**अलेक्जेंडर सीशिंग यंग, रोंडा जी. क्रेवेन, गुरविंदर कौर (2014)** ने शिक्षकों की आत्म-अवधारणा और उनके सीखने के मूल्यांकन के साथ छात्रों की क्षमता और उनके शिक्षण दृष्टिकोण के बारे में उनकी मान्यताओं के संबंध की जांच की। परिणामों से पता चला कि शिक्षकों की आत्म-अवधारणा छात्र-केंद्रित और शिक्षक-केंद्रित दोनों दृष्टिकोणों से संबंधित थी। सीखने का मूल्यांकन सकारात्मक रूप से छात्र-केंद्रित शिक्षण से संबंधित था।

**स्टर्न के. (2010)** ने अपने अध्ययन में इस बात पर प्रकाश डाला कि आत्म सम्मान और आत्म अवधारणा मानव जीवन के दो मुख्य घटक हैं तथा ये दो घटक व्यक्ति के बचपन के दौरान विकास के तरीके को आकार दे सकते हैं और उसके वयस्क बनने के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं। यह पाया गया कि बचपन और किशोरावस्था के दौरान, आत्मसम्मान और आत्म अवधारणा विकसित होने लगती है। और संतोषजनक वयस्कता के लिए, किशोरों के लिए सकारात्मक आत्म अवधारणा विकसित करना काफी आवश्यक पाया गया।

आत्म-अवधारणा से सम्बन्धित भारत में हुए शोधों के अर्न्तगत **यादव (2016)** ने छात्रों पर बुद्धि और आत्म अवधारणा के साथ रचनात्मक सोच का संबंध खोजने के लिए एक अध्ययन किया, परिणामों के आधार पर यह पाया गया कि छात्रों की आत्म अवधारणा और बुद्धि उनकी रचनात्मक सोच को सकारात्मक तरीके से प्रभावित करती है और आत्म अवधारणा छात्रों की रचनात्मक सोच के मौलिकता, लचीलेपन और प्रवाह को भी प्रभावित करती है।

**गवली (2005)** ने जूनियर कॉलेज की महिला और पुरुष छात्रों पर आत्म अवधारणा पर जाति और लिंग के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए एक शोध किया। अध्ययन के परिणामों से पता चला कि छात्रों की जाति उनकी आत्म अवधारणा को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित नहीं करती है।

**रमेश और त्यागराजन (2005)** ने बी० एड० छात्रों की स्व-अवधारणा पर एक अध्ययन किया। परिणामों से पता चला कि बी.एड. प्रशिक्षुओं में उच्च आत्म-अवधारणा थी। सुगाथा कुमार (2005) ने बी.एड. छात्र शिक्षकों की आत्म-अवधारणा और उपलब्धि प्रेरणा के संबंध की खोज की। परिणामों से पता चला कि बी.एड. छात्रों की शिक्षक प्रभावशीलता आत्म-अवधारणा और उपलब्धि प्रेरणा से संबंधित थी। प्रशिक्षु. स्व-अवधारणा और उपलब्धि प्रेरणा से शिक्षक बी.एड. की प्रभावशीलता का अनुमान लगा सकते।

**मैखुरी और पांडे (1997)** ने किशोरों की आत्म अवधारणा और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध खोजने के लिए एक अध्ययन किया। परिणामों से पता चला कि उच्च और निम्न आत्म अवधारणा समूहों की शैक्षणिक उपलब्धि में महत्वपूर्ण अंतर थे।

**गुप्ता (1992)** ने आत्म-अवधारणा और लिंग रूढ़िवादिता पर एक अध्ययन किया। यह अध्ययन के परिणाम से पता चला कि पुरुष और महिला की आत्म अवधारणा बुद्धिमत्ता, बहिर्गमन, शक्ति, खुशी और तर्कसंगतता के संबंध में समान थी।

**जोगावर (1992)** ने अमरावती (महाराष्ट्र) के मिडिल, हाई स्कूल और विभिन्न कॉलेजों में पढ़ने वाले किशोरों पर अध्ययन किया। परिणाम से पता चला कि किशोरावस्था की शुरुआत में महिलाओं की कथित आत्म अवधारणा निम्न स्तर पर होती है और यह 16 साल की उम्र में सबसे अधिक पहुँच जाती है और फिर धीरे-धीरे 20 साल की उम्र में सबसे कम हो जाती है। यह भारतीय परिवारों में पुरुष और महिला किशोरों को दिए जाने वाले अलग-अलग व्यवहार के कारण हो सकता है।

**अरुल एम.जे. (1972)** ने समायोजन और उपलब्धि के लिए आत्म-अवधारणा के संबंध को खोजने के लिए एक अध्ययन किया। इस अध्ययन का मुख्य निष्कर्ष यह था कि आत्म-अवधारणा व्यक्तित्व के विकास में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और यह पाया गया कि आत्म-अवधारणा वह तरीका है जिससे कोई व्यक्ति खुद को देखता है और अपने व्यवहार पैटर्न को आकार देता है।

### परिणाम तथा निष्कर्ष

उपर्युक्त शोध वर्णनों के आधार पर कहा जा सकता है कि व्यक्ति की आत्म-अवधारणा उसके समायोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। तथा सकारात्मक आत्म-अवधारणा सीखने में सहायता करती है। और इसका विकास संतोषजनक व्यस्कता के लिए आवश्यक है। यह व्यक्ति की शैक्षिक उपलब्धि, रचनात्मकता और मौलिकता को भी प्रभावित करती है। इसके साथ ही व्यक्ति की आत्म-अवधारणा का उसके व्यक्तित्व पर भी प्रभाव पड़ता है।

ये सभी परिणाम हमें इस निष्कर्ष पर पहुँचाते हैं कि आत्म-अवधारणा केवल एक पहलू नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व के अन्य गुणों को भी विकसित करने में मदद करता है। ये सभी योग्यताएँ और गुण एक शिक्षक में विकसित किए जाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माने जाते हैं और इन्हें शिक्षण प्रशिक्षण के दौरान विकसित किया जा सकता है। अतः यह कहा जा सकता है कि बी.एड. प्रशिक्षुओं के लिए आत्म-अवधारणा का ज्ञान और उसके प्रभाव को समझना महत्वपूर्ण है। साथ ही, यह भी कि वे आत्म-अवधारणा के इस ज्ञान का उपयोग अपने शिक्षण कार्य को बेहतर बनाने के लिए कैसे कर सकते हैं। इसके लिए, बी.एड. पाठ्यक्रम में बी.एड. प्रशिक्षुओं के लिए आत्म-अवधारणा के ज्ञान को विकसित करने के अधिक अवसर शामिल किए जाने चाहिए।

### सन्दर्भग्रन्थ सूची

1. अरुल, एम. जे. (1972). आत्म-अवधारणा अनुसंधान में क्षेत्र सिद्धांत। टैविस्टॉक प्रकाशन, लंदन।
2. ओलुवेकेमी, ए.बी. (2015) नाइजीरिया में ओगुन स्टेट सीनियर सेकेंडरी स्कूल अंग्रेजी समझ में छात्रों की उपलब्धियों के निर्धारक के रूप में आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-अवधारणा।
3. अलेक्जेंडर सीशिंग यंग, रॉडा जी. क्रेवेन, गुरविंदर कौर (2014) शिक्षकों की आत्म-अवधारणा और सीखने का मूल्यांकन, शिक्षण दृष्टिकोण और छात्रों के बारे में विश्वासों के साथ संबंध। <https://www-researchgate-net/publication/263703802>
4. गवली, जी. (2005) आत्म-अवधारणारू जाति और लिंग का प्रभाव। प्राची जर्नल ऑफ साइको-कल्चरल डाइमेंशन्स, 21(1), 8-12।
5. गुप्ता, ए. (1992) कॉलेज के छात्रों में लिंग संबंधी रूढ़ियाँ और आत्म-अवधारणाएँ। मनोवैज्ञानिक अध्ययन, 36(3), 180-186।
6. जोगावर, वी. वी. (1992)। किशोरावस्था के दौरान आत्म-अवधारणा का विकास। एशियाई मनोविज्ञान और शिक्षा पत्रिका, 9 (1), 3-7।
7. मैखुरी, आर., और पांडे, एस. के. (1997)। किशोरों की आत्म-अवधारणा उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के संबंध में। साइको-लिंग्वा, 27(2), 121-124।
8. मैडक्स, जे. ई., और क्लेमन, ई. एम. (2016)। आत्म-प्रभावकारितारू सकारात्मक नैदानिक मनोविज्ञान के लिए एक आधारभूत अवधारणा। सकारात्मक नैदानिक मनोविज्ञान की विली पुस्तिका, 89-101।
9. यादव, आर. (2016) 102 छात्रों की बुद्धिमत्ता और आत्म-अवधारणा के संबंध में रचनात्मक सोच का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल एडमिनिस्ट्रेशन, 8(1), 51-54.
10. रमेश, आर., और त्यागराजन, पी. ए. (2005) बी.एड. की आत्म-अवधारणा का एक अध्ययन। प्रशिक्षु। एडु. ट्रैक, जून।

11. स्टर्नके, जे.सी. (2010) सीखने की अक्षमता वाले किशोरों में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान, पीएच.डी. थीसिस, ग्रेजुएट स्कूल, यूनिवर्सिटी ऑफ विस्कॉन्सिन-स्टाउट।
12. सुगाथा कुमार (2005) छात्र शिक्षक प्रभावशीलता के सहायक कारकों के रूप में बी.एड. की आत्म-अवधारणा और उपलब्धि प्रेरणा के संबंध का अध्ययन। " शोधगंगा.इनफिलिबनेट.एसी. इन.

