

आत्म सम्मान (Self Esteem) - आत्म सम्मान की स्थिति स्वयं का मूल्यांकन है जिसमें व्यक्ति विविध गतिविधियों एवं सफलताओं के आधार पर अपने आप को जानता, समझना एवं अपने बारे में गौरव की भावना अनुभव करता हो आत्म सम्मान एक मानसिक प्रक्रिया है जो व्यक्ति में आत्म विकास के बाद उत्पन्न होती होती है

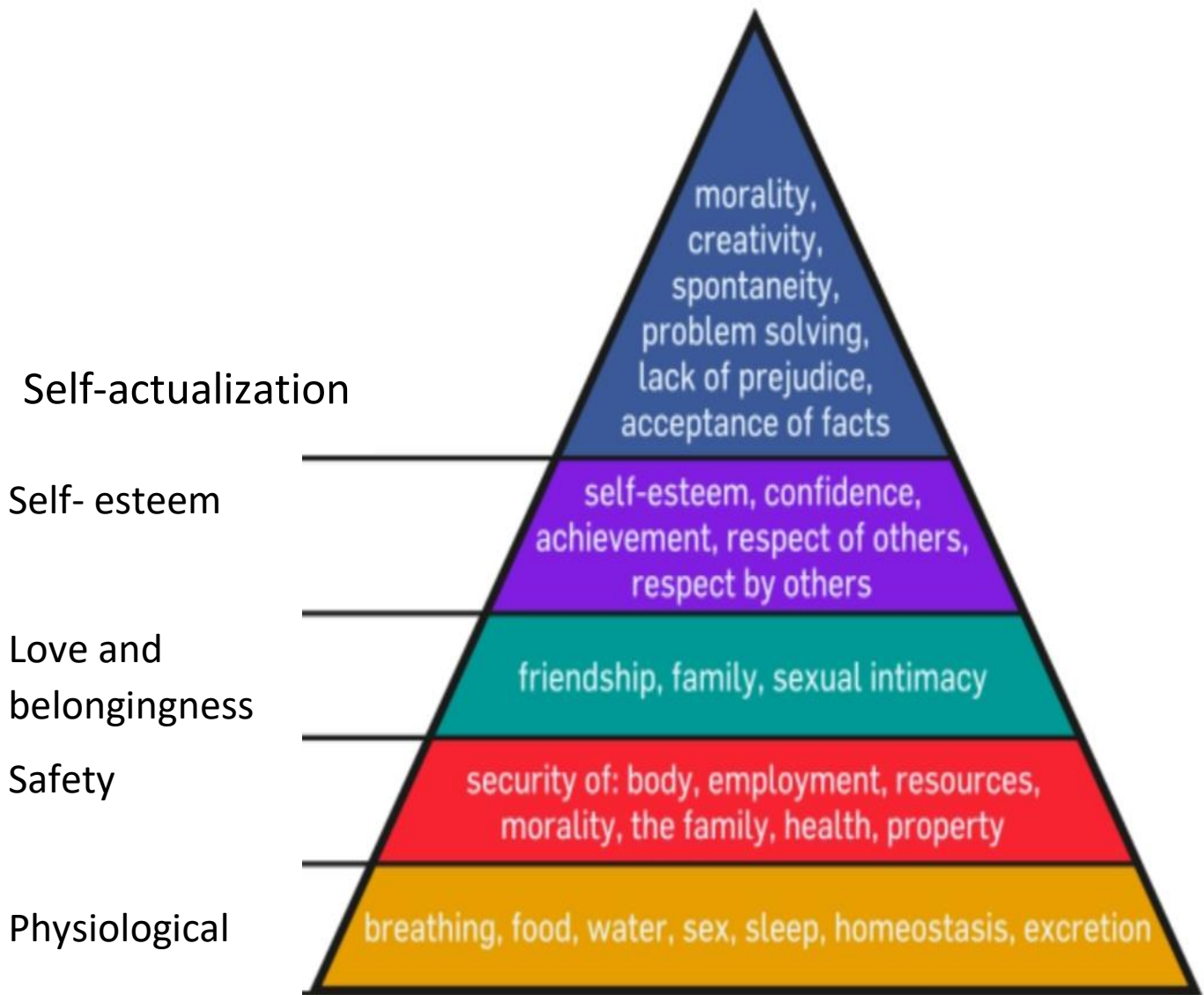
आत्म सम्मान की यह आवश्यकता व्यक्ति में अर्जित प्रकृति की होती है और व्यक्ति में यह विभिन्न प्रकार के क्रिया कलापों के संतोषजनक आत्म अनुभूतियों से उत्पन्न होती है अर्थात जब व्यक्ति को परिवार में समूह या समाज के महत्वपूर्ण व्यक्तियों से सम्मान मिलता है तो इससे उसमें सकारात्मक आत्म सम्मान की भावना मजबूत हो जाती है आत्मसम्मान का अर्थ व्यक्ति द्वारा स्वयं के लिए निर्धारित उस मूल्य से भी लिया जाता जिसे वह अपनी समग्र आयामी विश्लेषण के पश्चात स्वयं के लिए सुनिश्चित करता है। आत्म सम्मान एक प्रकार से आत्म अवधारणा का मूल्यांकन है क्योंकि यह व्यक्ति को इस पक्ष पर विचार करने के लिए उद्वेलित करता है कि व्यक्ति स्वयं अपने दृष्टिकोण में कितना मूल्यवान है। आत्म सम्मान व्यक्ति के विभिन्न प्रकार के सम्बन्धों पारस्परिक कौशल व जीवन के प्रति व्यक्ति के चिंतन व दृष्टिकोण को प्रभावित करता है

व्यक्ति आत्म सम्मान के अभाव में सफलता तो प्राप्त कर सकता है बाहरी उपलब्धियों भरा जीवन भी आसानी से जी सकता किंतु व्यक्ति का अंतर्मन भी उतना सुखी, संतुष्ट और संतुष्ट होगा, यह संभव नहीं होगा आत्म सम्मान के अभाव में जीवन गंभीर अपूर्णता व रिक्तता से भरा रहता है, यह रिक्तता एक गहरी कमी का अहसास देती है

" आत्म सम्मान व्यक्ति के स्वयं मूल्यांकन मूल्यांकन की एक मानसिक विचार प्रक्रिया है। जिसके आधार पर वह अपने संदर्भ में विभिन्न प्रकार की सकारात्मक कल्पना करता है जो कि उसके व्यक्तिगत शैक्षणिक एवं सामाजिक जीवन की सफलता से संबंधित होती है तथा यह प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न भिन्न होती है

आत्मसम्मान को प्रभावित करने वाले कारक

- परिवार का वातावरण
 - उपलब्धि
 - शारीरिक बनावट
 - आत्म विश्वास
 - कार्यकारी क्षमता
 - मित्रों एवम अन्यो से पृष्ठपोषण



Pyramid of Maslow.

मैसलो के मानवतावादी सिद्धांत के अनुसार चतुर्थ स्तर पर पर आत्म सम्मान (Self esteem) बनाये रखने सम्बन्धी आवश्यकताये आती है। इसकी पूर्ति हेतु अपने आप में पर्याप्त रूप से सबल समर्थ एवं सक्षम बनना चाहता है। उपलब्धियाँ और प्रसिद्धि पाना चाहता है। अपने आप में आत्मविश्वास आत्मनिर्भरता तथा आत्मबल का संचरण करना चाहता है ताकि वह अपने आपको अपनी तथा दूसरों की नजरों में प्रतिष्ठित तथा सम्माननीय बनाये रख सके। जब तक उसकी इस प्रकार की आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होती वह आगे पाँचवे स्तर पर अनुभव की जाने वाली आवश्यकताओं के बारे में नहीं सोचता।

सभी तरह से आत्म की प्रतिष्ठा पर बल दिया जाना चाहिये और इस दृष्टि से सभी बालकों को अपना सम्मान रखने स्व की रक्षा करने और स्व अथवा आत्म प्रकाशन हेतु उचित अवसर दिए जाने के प्रयत्न किये जाने चाहिये। स्व की प्रतिष्ठा हेतु बालक में निम्न प्रकार के मूल्यों के विकास की ओर उचित ध्यान दिया जा सकता है

- (1) आत्म सम्प्रत्यय का विकास (Development of self concept) - विद्यार्थी को यह पता होना चाहिए कि वह अपने आप में क्या है और वह जैसा भी है उसके प्रति उसे सकारात्मक दृष्टिकोण रखना चाहिए।
- 2) आत्म-अभिव्यक्ति (Self expression) विद्यार्थी को खुलकर अपने आप को जैसा वह चाहता है वैसी ही अभिव्यक्ति करने के अवसर प्रदान किए जाने चाहिए। आत्मोत्थान के चरम उत्कर्ष जिसे मैसलो ने आत्मप्रकाशन (Self actualisation) की संज्ञा दी है उस तक पहुँचने में बच्चे की सहायता की जानी चाहिये। दूसरे शब्दों में बालक के अन्दर जिस प्रकार की शक्ति सामर्थ्य और योग्यता नैसर्गिक रूप में रहती है, उसे उसका सम्पूर्ण रूप में उपयोग करने में सहायता की जानी चाहिये।

