

1) आत्म - सम्मान (Self-esteem) → आत्म - सम्मान
हमारे आत्म का एक महत्वपूर्ण अंग है
मानव के रूप में एक हमेशा ही
अपने मूल्य (अथवा मान और अपने
योग्यता के विषय में आकलन करते
रहे हैं। मानव का अपने बारे में
यह मूल्य - निर्णय ही आत्म - सम्मान
Self-esteem कहलाता है।

2) आत्म - सक्षमता (Self efficacy) → आत्म
सक्षमता हमारे आत्म का एक महत्वपूर्ण
पक्ष है। अनेक व्यक्तियों इस बात में
विश्वास रखते हैं कि वे अपने जीवन में
परिणामों का स्वयं नियंत्रण कर सकते हैं।
जबकि इसके विपरीत कुछ व्यक्तियों उनके
जीवन के परिणाम नियंत्रित, मान्य (अथवा

अल्प विनियमन के कारणों को द्वारा
विनीयता होती है;

3. आत्म-नियंत्रण या (आत्म नियंत्रण (Self-regulation or self control)

आत्म-नियंत्रण से अभिप्राय अपने
व्यवहार को संगठित और जाँचने की
योग्यता से है। विभिन्न लोगों में बहरी
पर्यावरण की माँगों को अपने व्यक्तित्व
अपने व्यवहार को परिवर्तित करने की
क्षमता होती है वे आत्म-परिवर्तन में
उत्थ होते हैं। जीवन की बड़-सी
परिस्थितियों में विनियमन द्वारा
प्रति प्रतिरोध और खुद को नियंत्रण
की जरूरत होती है। यह संभव है
कि जिससे हम संकल्प शक्ति के
रूप में जानते हैं। मानव रूप में हम
जिस प्रकार भी चाहें अपने व्यवहार
को नियंत्रित कर सकते हैं।

4. आत्म नियंत्रण की मनोवैज्ञानिक तकनीकों

Psychological techniques of self control:

भारतीय सांस्कृतिक परम्पराएँ हमें कुछ ऐसे
प्रभावपूर्ण उपाय पदान कराती हैं जिनके
द्वारा जिनके द्वारा आत्म नियंत्रण विकसित
होती है।

व्यक्तित्व (Personality)

व्यक्तित्व का स्वरूप एवं परिभाषाएँ (Nature and definitions of personality)

‘स्व’ की चर्चा करने के बाद अब हमारे लिए आवश्यक है कि हम ‘व्यक्तित्व’ की चर्चा करें। सर्वप्रथम हम संक्षेप में यह चर्चा करेंगे कि व्यक्तित्व क्या है। ‘व्यक्तित्व’ (personality) शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के ‘पर्सोना’ (persona) से हुई है जिसका अर्थ है ‘नकली चेहरा’। शुरू-शुरू में व्यक्तित्व का अर्थ व्यक्ति के बाह्य रूप, जैसे—देखने में कैसा है, गोरा या काला, लंबा या नाटा, मोटा या पतला है, से लगाया जाता था। जिस व्यक्ति का रूप आकर्षक होता था उसे अच्छा व्यक्तित्व का कहते थे। परंतु, मनोवैज्ञानिकों ने इस भ्रम को समाप्त कर दिया। उनके अनुसार व्यक्तित्व में मनुष्य के बाह्य एवं आंतरिक गुणों का महत्त्व है। व्यक्तित्व के स्वरूप को ठीक से जानने के लिए हमें विभिन्न मनोवैज्ञानिकों द्वारा दी गई व्यक्तित्व की परिभाषाओं की चर्चा करनी होगी।

नीचे कुछ प्रमुख मनोवैज्ञानिकों द्वारा दी गई परिभाषाओं का एक-एक कर वर्णन करेंगे—

1. ‘आलपोर्ट’ (Allport) की परिभाषा—व्यक्तित्व व्यक्ति की मनोदैहिक गुणों का गत्यात्मक संगठन (dynamic organisation) है जिसके द्वारा वह वातावरण के साथ विशिष्ट या अपूर्व अभियोजन निर्धारित होता है।
2. ‘शरमैन’ (Shermon) की परिभाषा—व्यक्ति का विशिष्ट व्यवहार ही उसका व्यक्तित्व है। (Personality is the characteristic behaviour of an individual.)
3. ‘एम० एल० मन’ (M L Munn) की परिभाषा—‘एम० एल० मन’ के अनुसार व्यक्तित्व की परिभाषा, व्यक्ति की संरचना, व्यवहार, रुचियों, मनोवृत्तियों, क्षमताओं, योग्यताओं और अभिरुचियों के अत्यधिक विशिष्ट संगठन के रूप में की जाती है।