



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2024; 10(1): 01-03

© 2024 IJHS

www.home-sciencejournal.com

Received: 02-11-2023

Accepted: 04-12-2023

डॉ. पूर्णिमा शाह

सह-प्राध्यापक (गृह विज्ञान विभाग),
शासकीय कमलाराजा कन्या
स्नातकोत्तर, स्वशासी महाविद्यालय
ग्वालियर, मध्य प्रदेश, भारत

पूर्णमा देवी

जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर,
मध्य प्रदेश, भारत

किशोरियों के आत्मसम्मान पर मोटापे का प्रभाव

डॉ. पूर्णिमा शाह और पूर्णिमा देवी

प्रस्तावना

स्वास्थ्य एक स्थिर विकास अवस्था ना होकर एक गतिशील जीवन प्रक्रिया है जो जन्म से शुरू होती है और जीवनभर अनुवांशिक और पर्यावरणीय कारकों द्वारा शासित होती है किशोरियों में मोटापा एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है भारत में मोटापाग्रस्त लोगों की लगातार बढ़ती संख्या गंभीर चुनौती उत्पन्न कर रही है किशोर वर्ग में मोटापा इनमें से 21वीं सदी की प्रमुख अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक है (स्टोरी एम साहुल 2009) विश्व स्वास्थ्य संगठन की परिभाषा के अनुसार मोटापे का तात्पर्य विभिन्न जोखिमों के अस्तित्व से है जैसे रुग्णता, खराब सामाजिक स्थिति और निम्न स्तर शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कार्य विधि इत्यादि अग्रवाल, बी., और जैन, वी. (2018).

किशोरावस्था जीवन विकास की महत्वपूर्ण अवस्था है जिसमें शारीरिक, संवेगात्मक, सामाजिक, तथा मानसिक चार प्रकार के परिवर्तन दृष्टिगोचर होते हैं इस प्रकार किशोरावस्था महत्वपूर्ण परिवर्तन की अवस्था है किशोरावस्था को गंभीर उथल-पुथल स्टॉर्म एंड स्ट्रेस की अवस्था भी कहा जाता है जिस कारण उन्हें अपने सामान्य समायोजन में कठिनाई का अनुभव होता है अधिक मात्रा में भावुकता और संवेगात्मकताका प्रदर्शन करते हैं (डॉ. पीसी मिश्र—आज का विकासात्मक मनोविज्ञान).

किशोरियों में आत्मसम्मान पर मोटापे का प्रभाव

विभिन्न शोध अध्ययनों से स्पष्ट होता है किशोरावस्था में मोटापे का संयोजन किशोरियों के आत्म सम्मान को गंभीर रूप से प्रभावित करता है व्यक्ति के रूप में हम सदैव अपने मूल्य या मान और अपनी योग्यता के बारे में आकलन करते हैं अपने बारे में यह मूल्य निर्णय ही आत्मसम्मान कहलाता है कुछ लोगों में आत्मसम्मान का उच्च स्तर जबकि कुछ लोगों में आत्मसम्मान का निम्न स्तर पाया जाता है (एनसीईआरटी कक्षा 12 मनोविज्ञान).

सामान्य वजन की तुलना में मोटापाग्रस्त किशोरियों में आत्म सम्मान का स्तर कम होता है भारत में एक चौथाई से अधिक किशोर वर्ग अधिक वजन और मोटापे से पीड़ित है। परीक्षणों में पाया गया जैसे-जैसे किशोरियों में मोटापा बढ़ा आत्म-सम्मान का स्तर कम हुआ है (मोहम्मद, एच.एम. 2019), आत्म-सम्मान संज्ञानात्मक का एक घटक है जिसे व्यक्तित्व के घटकों से सहसंबंध करके परिभाषित किया गया है कुछ लेखक आत्म-सम्मान को स्वयं का वैश्विक मूल्यांकन के रूप में देखते हैं (बाबन, ए. 1998).

अन्य शोधकर्ता आत्म-सम्मान को किसी व्यक्ति की मूल्य का भावना के रूप में मानते हैं (ब्लास्कोविच जे, और टोमाका जे 1990) या आत्म-सम्मान, वे आम तौर पर कैसा महसूस करते हैं इसका प्रतिनिधित्व करता है (रोसेनबर्ग, एम. 1986). सामान्य तौर पर आत्मसम्मान का तात्पर्य व्यक्तिगत संज्ञानात्मक, भावात्मक छवि, सुलभ चेतना से है (ग्रिगोर वी, 2017).

अन्य शोध अध्ययनों से ऐसा प्रतीत होता है कि पारिवारिक कारकों के साथ-साथ व्यक्तित्व कारक, आत्मसम्मान की भविष्यवाणी करते हैं. इस प्रकार, बहिर्मुखता, खुलापन, सहमतता, कर्तव्यनिष्ठा (सकारात्मकता के साथ। सहसंबंध) और न्यूरोटिसिज्म (नकारात्मक)। सहसंबंध महत्वपूर्ण रूप से आत्म सम्मान के स्तर के भविष्यवाणियों का प्रतिनिधित्व करता है (अमीराजोडी, एफ., और अमीराजोडी, एम. 2011).

मैरिस ए, मानेया जी, और प्रला आर. 2016

नैदानिक इतिहास को ध्यान में रखते हुए, मोटापा एवं कम आत्मसम्मान के निम्न सामान्य संकेतक देखे जा सकते हैं, जैसे: तनावपूर्ण जीवन घटनाएँ, शारीरिक असंतोष, हाल में बदलाव व्यवहार (चिड़चिड़ापन, बेचैनी, चिंता, आक्रामकता), अचानक वजन बढ़ना, परिवार विकृति विज्ञान, वजन आधारित चिढ़ाना, खराब मूड, बदमाशी, शैक्षणिक गिरावट और अस्वास्थ्यकर खान-पान अभ्यास (सागर, आर., और गुप्ता, टी. 2018).

Corresponding Author:

पूर्णमा देवी

जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर,
मध्य प्रदेश, भारत

आत्मसम्मान के प्रकार को निम्न प्रकार वर्णित किया जा सकता है

आत्मसम्मान का प्रकार	विशेषताएं
रक्षात्मक आत्मसम्मान	स्वयं के प्रति सकारात्मक भावनाओं को दूसरों से निरंतर पुष्टि की आवश्यकता होती है और यह पुष्टि सक्रिय रूप से मांगी जाती है
प्राकृतिक आत्मसम्मान	व्यक्ति स्वयं के प्रति सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करता है इसमें दूसरों से पुष्टि की आवश्यकता नहीं होती
अंतर्निहित आत्म-सम्मान	व्यक्ति को अपनी नकारात्मक या सकारात्मक भावनाओं के बारे में पता नहीं होता है
स्पष्ट आत्म-सम्मान	व्यक्ति को अपनी नकारात्मक या सकारात्मक भावनाओं के बारे में पता होता है जिस पर उसने नियंत्रण पा लिया है
आकस्मिक आत्म-सम्मान	सकारात्मक आत्म-मूल्यांकन लक्ष्यों को प्राप्त करने, अपेक्षाएँ, मानकों का अनुपालन पुष्टि करने पर निर्भर करता है
वास्तविक आत्म-सम्मान	सकारात्मक आत्म-मूल्यांकन अपेक्षाकृत उतार-चढ़ाव से प्रतिरक्षित है
अस्थिर आत्मसम्मान	स्व-मूल्यांकन मूल्य के साथ सकारात्मक या नकारात्मक घटनाओं के कारण आत्मसम्मान में उतार-चढ़ाव होता है

स्थिति के बेहतर अवलोकन के लिए अधिक वजन और मोटापाग्रस्त किशोरियों की कई विशेषताएं और उनके जीवन का मूल्यांकन किया गया: जिसमें अस्वास्थ्यकर आहार, व्यायाम ना करना, खराब नींद की गतिशीलता, गतिहीन जीवन शैली, गैजेट्स मोबाइल, टीवी इत्यादि पर समय बिताना, सामाजिक रिश्तों की कमी या स्कूल का माहौल सामंजस्यपूर्ण विकास के लिए अनुपयुक्त, इत्यादि लक्षण पाए गए हैं जिनको कम किए जाने की आवश्यकता है (अग्रवाल, बी., और जैन वी. 2018), किशोरियों के आत्म-सम्मान को बनाए रखने में मदद करने वाले कारकों में शारीरिक गतिविधि, अच्छे स्वास्थ्य की धारणा, पारिवारिक संचार और निकटता, आधिकारिक पालन-पोषण, शिक्षक का कथित समर्थन, धार्मिक समुदाय का हिस्सा होना और स्कूल में सुरक्षित महसूस करना शामिल है। (मैकक्लर एसी 2010).

कम आत्मसम्मान के लिए प्रलेखित जोखिम कारकों में किशोरावस्था, निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति, पारिवारिक तनाव, ऊंचा बीएमआई शामिल हैं। पूर्व-यौवन के दौरान, लड़की का आत्मसम्मान बीएमआई से महत्वपूर्ण रूप से जुड़ा नहीं होता है हालाँकि, 13-14 वर्ष की आयु तक, एक महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध रूप में जुड़ा पाया जाता है। (स्ट्रॉस आर.एस. 2000).

जैसे ही एक लड़की बचपन के अंत-प्रारंभिक किशोरावस्था में प्रवेश करती है, हालाँकि, अपने सहकर्मी समूह के साथ घुलने-मिलने की बढ़ती इच्छा को अक्सर प्राथमिकता दी जाती है मीडिया पर अधिक ध्यान दिए जाने के साथ पॉप संस्कृति टेलीविजन पर, फिल्मों में, पत्रिकाओं में और इंटरनेट पर "आदर्श" महिला छबियाँ लड़कियों पर थोपी जाती है उन्हें यह भी बताया जाता है कि मोटा होना अवांछनीय है। (फ्रैंकलिन जे 2006) ,मोटापाग्रस्त होना बच्चों के वर्तमान शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। उदाहरण के लिए, मोटापाग्रस्त किशोरियों का कम आत्मसम्मान के साथ गहरा संबंध है, जो अवसाद, चिंता, अव्यवस्थित खान-पान, मादक द्रव्यों के सेवन, सामाजिक अलगाव और यहां तक कि आत्मघाती विचार को जन्म दे सकता है। (जैसिक और लस्टिग 2008).

मोटापा रोकथाम एवं आत्मसम्मान में वृद्धि हेतु उपाय, प्रयास

युवा किशोरिया इस अवधारणा को समझ नहीं सकते हैं कि मोटापाग्रस्त होना वयस्कता के दौरान मोटापे से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। (पियागेट जे 1973), चिकित्सीय दृष्टिकोण को आत्म-सम्मान बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, न कि वजन घटाने या व्यायाम या भविष्य में मोटापाग्रस्त होने के संभावित प्रतिकूल स्वास्थ्य परिणामों पर। (ओ'डिया जे. ए. 2006)

प्रेरक साक्षात्कार – इस दृष्टिकोण का उपयोग इस विचार पर आधारित है कि मोटापाग्रस्त लोगों द्वारा दोषपूर्ण अनुभूतियों और विश्वासों को बनाए रखा जाता है। प्रेरक साक्षात्कार के माध्यम से रोगी की कृत्सित अनुभूतियाँ और विश्वास को खत्म किया जाता है। इस दृष्टिकोण में, खराब आत्म-छवि में योगदान देने वाले कारकों की पहचान करता है और सकारात्मक शारीरिक छवि को

बढ़ावा देने के लिए एक वातावरण बनाने के लिए रोगी और माता-पिता दोनों के साथ काम किया जाता है।

स्कूल-आधारित कार्यक्रम – शोधकर्ताओं ने पाया कि कार्यक्रम ने प्रतिभागियों की शारीरिक छवि आत्मसम्मान को बेहतर बनाने में मदद की, हालांकि हस्तक्षेप और नियंत्रण समूहों के बीच बीएमआई में कोई महत्वपूर्ण कमी नहीं देखी गई। (लुबन डीआर, 2010).

महिला-विशिष्ट पाठ्येतर कार्यक्रम – ऐसे कार्यक्रम गर्ल स्काउट्स ऑफ अमेरिका, गर्ल्स ऑन द रन, न्यू मूव्स, मेम्फिस गर्ल्स हेल्थ एनरिचमेंट मल्टी-साइट स्टडीज (जीईएमएस), गोगर्लगो और लूजिट ने किशोर प्रतिभागियों के आत्मसम्मान पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव डाला है। <http://www.girlsontherun.org/2014>

परिवार-संचालित और समुदाय-व्यापी कार्यक्रम – गर्ल्स, गर्ल स्काउट्स और परिवार-उन्मुख कार्यक्रम हैं। (गर्ल स्काउट अनुसंधान संस्थान 2004). Womenshealth-gov जैसी वेबसाइटें किशोरियों में शारीरिक छवि को संबोधित करती हैं। यह संसाधन स्वस्थ शरीर की छवि और भोजन के साथ स्वस्थ संबंध दोनों को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता अभिभावकों के लिए सरल सिफारिशें प्रदान करता है।, बच्चे की उपलब्धियों की प्रशंसा करना और आहार और मोटापा के बारे में नकारात्मक टिप्पणियों से बचना शामिल है।

न्यूयॉर्क शहर में खराब आत्म-छवि का सुधार करने के प्रयास में, संगठन न्यूयॉर्क सिटी गर्ल्स ने उच्च दृश्यता वाले क्षेत्रों में मोटापाग्रस्त किशोरियों के पोस्टर लगाए, जिसमें घोषणा की गई कि "मैं एक लड़की हूँ मैं एक लड़की हूँ।", "मैं जैसी हूँ, वैसी ही खूबसूरत हूँ।" जैसे कार्यक्रम आत्मसम्मान सुधार में महत्वपूर्ण है (डॉक्टरमैन, ई. ब्लूमबर्ग बनाम पॉप कल्चर 2013).

निष्कर्ष

जैसे-जैसे लड़कियाँ युवावस्था में प्रवेश करती हैं, बीएमआई और आत्म-सम्मान के बीच विपरीत संबंध बढ़ता जाता है। यदि हस्तक्षेप ना किया गया तो, इसका परिणाम मादक द्रव्यों के सेवन, अवसाद, चिंता, सामाजिक अलगाव और आत्मघाती विचार हो सकता है। प्रेरक साक्षात्कार या स्कूल या सामुदायिक कार्यक्रमों में भाग लेने से आत्म-सम्मान और शारीरिक छवि में सुधार हो सकता है। किशोरिया भी पोषण और शारीरिक गतिविधि के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण विकसित कर सकती हैं ताकि मोटापा और कम आत्मसम्मान के जोखिम से बचा जा सके।

संदर्भ

1. डॉ. पी.सी मिश्र पुस्तक-आज का विकासात्मक मनोविज्ञान प्रथम संस्करा प-क्र-203,205
2. एनसीईआरटी कक्षा 12 मनोविज्ञान पृ-क्र- 28
3. रोसेनबर्ग, एम. (1986)। आत्म-अवधारणा से मध्य बचपन से किशोरावस्था तक। जे. सुल्स में और ए.जी. ग्रीनवाल्ड (सं.), मनोवैज्ञानिक स्वयं पर दृष्टिकोण (पृ. 107-135)

4. ब्लास्कोविच, जे., और टोमाका, जे. (1990)। आत्मसम्मान के उपाय।
5. गर्ल स्काउट अनुसंधान संस्थान। विचार: लड़कियों को स्वस्थ, रहने में मदद: शोध समीक्षा। न्यूयॉर्क, एनवाई: संयुक्त राज्य अमेरिका की गर्ल स्काउट्स 2004.
6. फ्रैंकलिन जे, एट अल। मोटापा और कम आत्मसम्मान का जोखिम: बाल चिकित्सा। 2006य118(6):2481-2487
7. पियागेट जे, इनहेल्डर बी.किशोर महिलाओं में आत्म-अवधारणा, आत्म-सम्मान और शरीर का वजन: । हेल्थ साइकोल. 2006;11(4):599-611.
8. <http://www-girlsontherun-org/2014>
9. जसिक सीबी, लस्टिंग आरएच। किशोरों में मोटापा और यौवन: 2008;1135:265-279.
10. womenshealth-gov/vafre अद्यतन 22 सितंबर 2009।
11. स्टोरी, एम-साहुल-(2009) किशोर मोटापा: पुष्टि आधारित रणनीति और पारिस्थितिक समाधान के लिए,। जे, डोलेस्क हेल्थ, 45: 3सप्ल., स1-5।
12. मैकक्लर एसी, एट अल 2010। अमेरिकी किशोरों में कम आत्मसम्मान से जुड़े लक्षण। अकाद. बाल रोग विशेषज्ञ। 2010;10(4):238-244.
13. अमीराजोडी, एफ., और अमीराजोडी, एम.। व्यक्तित्व लक्षण और आत्मसम्मान.प्रोसीडिया-सामाजिक एवं व्यवहार विज्ञान, 2011;29:713-716।
14. डॉक्टरमैन, ई. ब्लूमबर्ग बनाम पॉप कल्चर: लड़कियों के आत्मसम्मान को बढ़ावा देने के लिए अभियान। 2 अक्टूबर, 2013।
15. जे. पी. रॉबिन्सन में, पी. आर.शेवर, और एल.एस. राइट्समैन (सं.), व्यक्तित्व और सामाजिक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण माप (पृ. 115-160)। सैन डिएगो, सीए: अकादमिक प्रेस।
16. मैरिस, ए., मानेया, जी., और प्रला, आर. (2016)। किशोरावस्था और उपचार. 12 सेडिन्टे डे डेजवोल्टारे
17. ग्रिगोर वी.। एन.यू.पी.ई.एस में छात्र के व्यक्तित्व का तुलनात्मक अध्ययन डिस्कोबोलुल - शारीरिक शिक्षा, खेल और काइनेटोथेरेपी जर्नल. 2017;48(2):12-18.
18. सागर आर, और गुप्ता टी.। मनोवैज्ञानिकबच्चों और किशोरों में मोटापे के पहलू।द इंडियन जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स, 2018;85(7):554-559।
19. अग्रवाल बी, और जैन वी.। में मोटापा बच्चे: परिभाषा, एटियोलॉजी और दृष्टिकोण। इंडियन जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स, 2018;85(6):463-471।
20. अग्रवाल बी, और जैन वी.। बच्चों में मोटापा: परिभाषा, एटियोलॉजी और दृष्टिकोण।इंडियन जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक्स. 2018;85(6):463-471।
21. मोहम्मद, ए.ई., इब्राहिम, एम.एच., हगाग, एस.ए., और मोहम्मद, एच.एम. (2019)। मोटापा और स्कूली किशोर विद्यार्थियों में आत्म-सम्मान, अलेक्जेंड्रिया शहर, मिस्र। मिस्र का जर्नल.