SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

विद्यार्थियों में आत्म–अभिव्यक्तिः एक अवलोकन

बृजेश कुमार तिवारी, शोध निर्देशक, **निधि कुमारी,** शोधार्थी, शिक्षा महाविद्यालय
के.के. विश्वविद्यालय, बिहार शरीफ, नालंदा, बिहार, भारत

ORIGINAL ARTICLE

Authors
बृजेश कुमार तिवारी, शोध निर्देशक
निधि कुमारी, शोधार्थी
E-mail : dean.soe@kku university.ac.om

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 06/02/2026
Revised on : 09/04/2026
Accepted on : 18/04/2026
Overall Similarity : 00% on 10/04/2026

Plagiarism Checker X - Report
Originality Assessment
0%
Overall Similarity

Date: Apr 10, 2026 (07:47 AM)
Matches: 0 / 2199 words
Sources: 0

Remarks: No similarity found, your document looks healthy.

Verify Report:
Scan this QR Code

शोध सार

आत्म–अभिव्यक्ति का तात्पर्य अपने विचारों एवं अपनी रुचियों का उपयोग करके अपनी भावनाओं को दूसरों के समक्ष स्पष्ट रूप से व्यक्त करना है। इसमें एक व्यक्ति के रूप में पहचान बनाने की सक्षमता होती है एवं व्यक्ति की अदृश्य आत्म–पहचान का प्रकटीकरण पसंद, विश्वास, राय, लक्षण एवं दृष्टिकोण में प्रदर्शित होता है। स्वस्थ्य रहने हेतु जो व्यक्ति सबसे अच्छा काम कर सकता है वही आत्म–अभिव्यक्ति के अवसर को भी खोज कर सकता है। विद्यार्थियों द्वारा अपने संस्थान में रणनीतिक प्रयास करने और रणनीतिक सामग्रियों से सकारात्मक व्यवहारों के प्रदर्शन से उनके आत्म–अभिव्यक्ति पर पूर्णतः प्रभाव पड़ता है। यह तो प्रकट करने की एक प्रक्रिया होती है, जो मौखिक लिखित या कलात्मक गुण को प्रकाशित करती है। इसके माध्यम में विद्यार्थी अपने अनुभवों को भाषा, कला, हाव–भाव या अन्य क्रियाकलाप (लेखन, संगीत, नृत्य, चेहरे के भाव) से करते हैं।

मुख्य शब्द

आत्म–जागरूकता, सृजनात्मकता, भावनाएँ अंतर्मन, अभिव्यक्ति, स्व–पहचान.

प्रस्तावना

आत्म–अभिव्यक्ति में विद्यार्थी अपने वास्तविक स्वरूप को स्वीकार करते हैं एवं वे अपने सकारात्मक गुण एवं कार्य को शामिल कर प्रदर्शित करते हैं। इस अवस्था में विद्यार्थी अपना नवीन कार्य करते हैं जिससे उनका वास्तविक स्वरूप के अनुरूप कार्य सक्रिय होते हुए उनकी रचनात्मक, नवीन सोच, समस्या–समाधान एवं योजना जैसी क्षमताओं तक पहुंच हो पाती है।

आत्म–अभिव्यक्ति विद्यार्थियों के साथ–साथ दूसरों के साथ भी संबंध रखने के लिए रुचि बढ़ाते हैं। इसमें विद्यार्थी स्वयं को अभिव्यक्त कर, अपने मूल स्वरूप पर चिंतन करके रचनात्मक, शिक्षण में संलग्न होते हैं। इससे उनके जीवन के सभी क्षेत्रों एवं विषयों में लाभ ही लाभ होता है। इसके

फलस्वरूप छात्रों में शुद्धता, स्वाभाविकता, प्रवास, क्रमबद्धता, स्पष्टता एवं सशक्तता के विचार आते हैं। विचारों को प्रभावपूर्ण रूपेण व्यक्त करने हेतु इन गुणों को अपनाना आवश्यक होता है। इन गुणों के अतिरिक्त उन्हें दूसरों का सम्मान, अभिव्यक्ति में संतुलन एवं सामाजिक संदर्भ में प्रभावशीलता परमावश्यक होता है। आत्मविश्वास, लय और गेयता के बल पर विद्यार्थी सदा अग्रसर होते रहते हैं। एक शक्तिशाली साधन निर्मित हो जाने के बाद आत्म–अभिव्यक्ति, आत्मसम्मान एवं भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देता है और यह तनाव को कम करने एवं व्यक्तित्व को विकास को प्रोत्साहित करता है। इसमें विद्यार्थी अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों को रचनात्मक माध्यमों से व्यक्ति करते है। यह उनके आंतरिक स्वरूप का प्रतीक माना जाता है जिसमें विद्यार्थी अपनी वास्तविकता को व्यक्त करने में अग्रसर होते हैं। सचमुच में, आत्म–अभिव्यक्ति विद्यार्थियों के व्यक्तिगत गुणों का वह प्रतिबिम्ब होता है जो स्वनिर्देशित होता है और जीवन की संतुष्टि को बढ़ाता है। विद्यार्थियों में आत्म–अभिव्यक्ति को पूर्णतः उपयोगी बनाने के लिए विद्यालयों/महाविद्यालयों में खेल, नृत्य, संगीत एवं अन्य शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाता है ताकि वे अपनी रुचियों को व्यक्त करने का अवसर प्राप्त कर सकें। यहाँ शिक्षकों का यह धर्म होता है कि वे कक्षा में विद्यार्थियों को आत्म–अभिव्यक्ति का स्वागत करें एवं उनके अवसरों के अनुसार प्रोत्साहित करें। आत्म–अभिव्यक्ति मानव व्यवहार को अभिप्रेरित करता है तभी तो जुंग ने चौत्य को वयक्तिव गतिशीलता के लिए उत्तरदायी माना है।

साहित्य की समीक्षा

विद्यार्थियों में आत्म–अभिव्यक्ति के अवलोकन हेतु साहित्य समीक्षाएँ निम्नांकित हैं:

डी. ला. हुआर्टा (2014) के अनुसार, “आत्म–अभिव्यक्ति जीवन में पूर्णता प्राप्त करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं; यह हमें अपना सर्वश्रेष्ठ रूप धारण करने, अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने और जिस दुनिया में हम रहते हैं उसमें मूल्यांकन योगदान देने में सक्षम बनाती है।”

बेल्जेल (2010) ने माना है कि कुछ स्थानों पर, आत्म–अभिव्यक्ति के मूल्यों को “अहंकार और कमजोर सामाजिक पूंजी का सूचक” है न कि सुख और आत्म–साक्षात्कार की कुंजी है। आत्म–अभिव्यक्ति को दिया जाने वाला महत्व विभिन्न संस्कृतियों और देशों में व्यापक रूप से भिन्न होता है।

ग्लेजर, जे. ई. (2016) के अनुसार, “प्रमाणिकता आत्म–अभिव्यक्ति न केवल हमें अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करती है, बल्कि दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से काम करने में सक्षम बनाती है। जब हम खुलकर अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं, तो हम उस अवस्था से बाहर आते हैं जिसे वह सुरक्षात्मक अवस्था (अपने अहंकार को बढ़ावा देना और खुद को बचाने के लिए आंतरिक दीवारें खड़ी करना) कहती हैं, और साझेदारी की अवस्था (खुद को दूसरों के साथ साझा करने के लिए खुला रहना और इसके विपरीत) में प्रवेश करते हैं। .... यह वही अवस्था है जहाँ हम अपना सर्वश्रेष्ठ और सबसे नवीन कार्य कर पाते अपने वास्तविक स्वरूप के अनुरूप कार्य करने से हमारा प्रीफंटल कॉंटेक्स सक्रिय हो जाता है, जिसे हम रचनात्मक और नवीन सोच, समस्या–समाधान और योजना बनाने जैसी उच्च–स्तरीय क्षमताओं तक अधिक पहुंच प्राप्त होती है।”

जे. एम. हेन्स एवं एलनेर (2016) के अनुसार, “आत्म–अभिव्यक्ति न केवल हमारे अपने साथ और दूसरों के साथ संबंधों के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि हमारे काम के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। उनका मानना है कि हम स्वयं को अभिव्यक्त करके, अपने मूलस्वरूप पर चिंतन करके और रचनात्मक शिक्षण में संलग्न होकर स्वयं के बारे में सीखते हैं, जिससे हमें जीवन के सभी क्षेत्रों विषयों और उद्योगों में लाभ होगा।”

आवश्यकताएँ

आत्म–अभिव्यक्ति की आवश्यकताएँ निम्नांकित हैः

1. आत्म–अभिव्यक्ति में विद्यार्थी किसी भी विषयवस्तु को प्रभावी ढंग से रख सकते हैं।
2. आत्म–अभिव्यक्ति विद्यार्थी की सृजनात्मक क्षमता को बढ़ाती है।
3. आत्म–अभिव्यक्ति विद्यार्थी को हताशा एवं अवसाद से मुक्त करता है।
4. आत्म–अभिव्यक्ति विद्यार्थियों की आंतरिक विशेषताओं को बाहर परिलक्षित करने का सशक्त माध्यम है।
5. यह विद्यार्थियों के सम्प्रेषण का एक सशक्त माध्यम है।
6. आत्म–अभिव्यक्ति समाज में व्यक्ति की विशेष पहचान स्थापित करने में सहायक होती है।

आत्म–अभिव्यक्ति के प्रकार

आत्म–अभिव्यक्ति को हम दो रूपों में बाँट सकते हैं जिनके अन्तर्गत निम्नांकित क्रियाएँ आती हैं:

मौखिक	लिखित
वार्तालाप	ललित कला (चित्र कला, ड्राइंग)
वाद–विवाद	कविता लेखन
भाषण	निबंध–लेखन
कहानी सुनना	व्यक्तिगत डायरी, ब्लॉग लेखन
नाटक (अभिनय एवं अनुकरण)	पत्र–लेखन, नाटक–लेखन
कविता पाठ	आत्मकथा
संगीत	संस्मरण आदि

वार्तालाप मौखिक अभिव्यक्ति का रूप है जिसके अन्तर्गत वक्ता एवं श्रोता दोनों की भूमिका होती है। इसमें शिष्टाचार, आत्मविश्वास एवं शारीरिक भाषा वार्तालाप को प्रभावी बनाने में अहम् भूमिका निभाते हैं। वाद–विवाद में तर्कों के माध्यम से दूसरों को समझाना होता है। भाषण विचारों की आलोचना एवं चुनौती को प्रस्तुत करता है। कहानी के माध्यम से जटिल विषयों को सरल बनाया जाता है एवं भाषाओं का साझा होता है। नृत्य में भावनाओं की अभिव्यक्ति, कला कारूप, सांस्कृतिक एवं धार्मिक महत्व का प्रतिपादित होता है। नाटक में भावनात्मक अभिव्यक्ति एवं कौशल विकास दृश्यमान होता है। कविता पाठ एवं संगीत में भावनाएँ, लय एवं स्पष्ट उच्चारण का महत्व होता है।

ललित कक्षा सौन्दर्य एवं भावनात्मक अभिव्यक्ति को दर्शाती है। कविता–लेखन में भावनाएँ, विचार एवं अनुभव काव्यात्मक ढंग से सुसज्जित रहते हैं। निबंध में लेखक अपने विचारों एवं विचारधाराओं को खोजपूर्ण ढंग से व्यक्त करता है। यह एक रचनात्मक प्रदर्शन का मुख्य माध्यम है। ब्लॉग–लेखन में लेखक अपने विचारों एवं विशेषज्ञता को डिजिटल माध्यम से प्रस्तुत करता है। पत्र–लेखन व्यक्तित्व को दर्शाता है एवं पट कथा, चरित्र, संवाद, संघर्ष एवं कथानक का प्रयोग नाटक–लेखन में होता है। आत्मकथा एवं संस्मरण एक–दूसरे से जुड़े रहते हैं जिसमें आत्मकथा लेखक के सम्पूर्ण जीवन की कालानुक्रमिक कहानी होती है जबकि संस्मरण किसी खास विषय, घटना या जीवनकाल पर निर्धारित होती है।

आत्म–अभिव्यक्ति के प्रमुख पहलूरू आत्म–अभिव्यक्ति में विद्यार्थी अपने विचारों, अनुभवों एवं कल्पनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करते हैं। इससे उनके आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। इसके प्रमुख पहलू निम्नांकित हैं:

(क) **भावनाओं की अभिव्यक्तिः** विद्यार्थी अपने आत्म–अभिव्यक्ति में खुशी, दुःख, प्रेम आदि को व्यक्त करते हैं। उनके कार्य स्व–अभिव्यक्ति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है।

(क) **भावनाओं की अभिव्यक्तिः** विद्यार्थी अपने विचारों को स्पष्ट रूप से बोलकर या लिखकर व्यक्त करते हैं। उनके विचार व्यक्तित्व विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

(ग) **आत्मविश्वासः** आत्म–अभिव्यक्ति में विद्यार्थी अपने विचारों को बिना डर के व्यक्त करते हैं। इससे उन्हें आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

(घ) **रचनात्मकताः** रचनात्मकता का गुण विद्यार्थियों के आत्म–अभिव्यक्ति में दृष्टिगोचर होता है। वे इसमें चित्रकला, संगीत, नृत्य, कविता, लेखन आदि के माध्यम से अपनी कल्पनाओं और विचारों को प्रकट करते हैं।

(ङ) **संचार–कौशलः** आत्म–अभिव्यक्ति संचार–कौशल को बढ़ावा देती है। इसमें विद्यार्थी अपने विचारों को प्रभावी एवं खोजपूर्ण ढंग से दूसरों तक पहुँचाने की क्षमता रखते हैं।

(च) **आत्म–जागरूकताः** आत्म–अभिव्यक्ति में विद्यार्थियों को अपनी क्षमताओं, भावनाओं और कमजोरियों को भी पूर्णतः समझना पड़ता है। जब उनमें आत्म–जागरूकता होती है, तब वे अपने विचारों और भावनाओं को सही और आत्मविश्वास के साथ व्यक्त कर पाते है। अतः आत्म–अभिव्यक्ति के लिए आत्म–जागरूकता एक महत्वपूर्ण पहलू है।

अभ्यास

आत्म–अभिव्यक्ति के लिए विद्यार्थियों में निम्नांकित अभ्यास आवश्यक है:

1. अपने आंतरिक आलोचकों से मित्रता।
2. मानवता को अपनाना।
3. सुरक्षित आत्म विचार अभ्यास।
4. आलोचनात्मक आत्म–चर्चा को पुर्नपरिभाषित करना।

5. आत्म स्वीकृति ध्यान।
6. विचारों एवं व्यवहारों का प्रशिक्षण।
7. सकारात्मक नेतृत्व अभ्यास।
8. स्वयं को व्यक्त करने के तरीके में सुधार।

महत्त्व

आत्म–अभिव्यक्ति विद्यार्थियों के जीवन को पूर्णता करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह हमें सर्वश्रेष्ठ रूप धारन करने एवं अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में सक्षम बनाती है। इसके द्वारा हमारे जीवन में सकारात्मक गुण एवं कार्य शामिल होते हैं जिन्हें हम सतह पर प्रदर्शित करने का कार्य करते हैं। यह हमें दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से काम करने में भी सक्षम बनाती है। इस अवस्था में हम अपना सर्वश्रेष्ठ एवं नवीन कार्य करने हेतु प्रेरित होते हैं। इसके बदौलत हम रचनात्मक नवीन सोच, समस्या–समाधान और योजना निर्माण जैसी उच्च स्तरीय क्षमताओं तक पहुंच प्राप्त करते हैं। यह हमारे जीवन के सभी कार्यों के लिए परमावश्यक है। अतः हमें शरीर की भाषा एवं कलात्मक गतिविधियाँ (संगीत, रचना, नृत्य आदि) पर ध्यान देनी चाहिए।

सांख्यिकीय पर्यवेक्षण

विद्यार्थियों में आत्म–अभिव्यक्ति उनकी समायोजन क्षमता एवं आत्म–प्रभावकारिता से संबंधित होती है। अध्ययनों से यह ज्ञान होता है कि विद्यार्थियों के कम आत्मविश्वास, आत्म–सम्मान और क्षमताएँ आत्म–अभिव्यक्ति पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। उदाहरणार्थ, दक्षिणी इरान में एक क्रॉस–सेक्शनल अध्ययन के साक्ष्य निम्नांकित हैः

तालिका सं. 01ः प्रत्येक संकाय के अनुसार जनसंख्या एवं नमूने (छात्रों) का आकार

संकाय	जनसंख्या	नमूना
चिकित्सा	302	77
नर्सिंग और दाई का काम	326	83
स्वास्थ्य	215	55
पैरामेडिकल विज्ञान	293	75
कुल	1136	290

*(**स्त्रोत**ः ओपेन पब्लिक हेल्थ जर्नल, 13 सितम्बर, 2024)*

तालिका सं. 02ः अध्ययन किए गए छात्रों का आवृति विवरण (n=290)

चर	वर्ग	आवृति	प्रतिशत
आयु (वर्ष)	18–22	183	63.10
	23–27	79	27.25
	28–32	22	7.58
	32<	6	2.07
लिंग	पुरुष	72	24.83
	महिला	218	75.18
वैवाहिक स्थिति	अकेला	215	74.14
	विवाहित	75	25.86
कम स्तर	एसोसिएट ऑफ साइंस (ए)	7	2.42
	बैचलर ऑफ साइंस (बी.एस.)	206	71.03
	डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (Ph.D.)	77	26.55
अध्ययन का क्षेत्र	डॉक्टर ऑफ मेडिसिन (एम.डी.)	77	26.55
	नर्सिंग	50	17.24
	प्रयोगशाला विज्ञान	31	10.69
	परिचालन कक्ष	25	8.62
	नर्स एनेस्थेटिस्ट	28	9.66
	सार्वजनिक स्वास्थ्य	24	8.27
	पर्यावरण स्वास्थ्य	27	9.31
निवास स्थान	किर्मिटरी	253	87.24
	गैर छात्रावास	37	12.76
रोजगार की स्थिति	नियोजित	33	11.38
	बेरोजगार	257	88.62

*(**स्त्रोत**ः ओपेन पब्लिक हेल्थ जर्नल, 13 सितम्बर, 2024)* **नोट**ः वैध और स्वतंत्र आय का स्त्रोत होना।

तालिका सं. 03: विद्यार्थियों में आत्म–अभिव्यक्ति, समायोजन एवं आत्म–प्रभावकारिता का माध्य और माध्य विचलन।

चर	अंक	अर्थ	मानक विचलन
आत्म–अभिव्यक्ति	40–200	92.48	17.36
समायोजन	47–335	123.87	15.94
आत्म–प्रभावकारिता	17–85	048.31	11.25

*(**स्त्रोत**: ओपेन पब्लिक हेल्थ जर्नल, 13 सितम्बर, 2024)*

तालिका सं. 01, 02 एवं 03 से यह स्पष्ट होता है कि आत्म–अभिव्यक्ति एवं आत्म–प्रभावकारिता का माध्य एवं मानक विचलन क्रमशः 200 में से 92.48–17.36 और 85 में से 48.31–11.25 था। यह इन दोनों चरों के औसत स्तर को प्रदर्शित करता है। अध्ययन में शामिल होने वाले विद्यार्थियों की औसत आयु 22.59–9.07 वर्ष थी, और उनमें अधिकांश (63.10 प्रतिशत) 18–22 वर्ष के आयु के थे। अधिकांश महिला छात्राएँ (75.39 प्रतिशत), अविवाहित (74.14 प्रतिशत), मेडिकल छात्र (26.55 प्रतिशत), स्नातक डिग्री धारक (87.24 प्रतिशत) थे। 11.38 प्रतिशत छात्र ही कार्यरत थे। अतः निष्कर्षों के आधार पर यह ज्ञात होता है कि 60 प्रतिशत विद्यार्थी स्वयं को अभिव्यक्त करने में असमर्थ रहते हैं। आत्म–अभिव्यक्ति में स्पष्टता की कमी यह दर्शाती है कि विद्यार्थी संघर्ष जैसे व्यवहारों में भी रहते हैं।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः यह कहने में कोई संकोच नहीं होना चाहिए कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास और मानसिक संतुलन के लिए आत्म– अभिव्यक्ति अत्यंत आवश्यक है। आत्म–अभिव्यक्ति सामाजिक संबंधों को मजबूत बनाती है एवं संचार कौशल में सुधार करती है। समस्याओं के समाधान में यह मदद करती है एवं विद्यार्थियों की आत्म–जागरूकता बढ़ाती है। इसके बल पर विद्यार्थी अपनेमन की बात व्यक्त करके मानसिक तनाव कम करते हैं एवं वे भावनातमक रूप से कक्षा में संतुलित रहते हैं। आत्म–अभिव्यक्ति को विद्यार्थियों में बेहतर बनाने हेतु सबसे अच्छा तरीका है– अभ्यास करना। आत्म–अभिव्यक्ति में सुधार के साथ–साथ विद्यार्थियों में समायोजन एवं उनकी आत्म–प्रभावशीलता में भी सुधार होना आवश्यक है क्योंकि आत्म–अभिव्यक्ति मनोविज्ञान की जड़ों में समाहित है। संगीत के माध्यम से विद्यार्थी जटिल भावनाओं को जगाकर आत्म–अभिव्यक्ति को विकसित कर सकते हैं। इसके अंत में प्रेम एवं आनन्द की भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। तार्किक प्रत्यक्षवादियों ने शिक्षा को एक वैज्ञानिक प्रक्रिया माना है जिसमें आत्म–अभिव्यक्ति विद्यार्थियों के भावनाओं एवं संवेगों की अभिव्यक्ति होती है।

संदर्भ सूची

1 हुआर्टा, डी. ला. (2014) आत्म–अभिव्यक्ति की शक्ति, द हफिंगटन पोस्ट. http://www.hffuingtonpost.com, Assessed on 10/01/2026.

2 हेन्स, जे. एम. और बेइसमैन, ई. (2016) अनुभव और अभिव्यक्ति, *शिक्षा और संस्कृति*, 32(2), 67–79

3 वेल्जेस, सी. (2010) आत्म–अभिव्यक्ति मूल्य कितने स्वार्थी होते हैं? ज*र्नल ऑफ क्रॉस–कल्चरल साइकोलॉजी*, 41, 152–174

4 ग्लेजर, जे. ई. (2016) आत्म–अभिव्यक्तिः सहसृजन का तांत्रिक विज्ञान, *साइकालॉजी टुडे*, https://www.psychologytoday.com, Assessed on 15/01/2026.

****