

किशोरों में आत्म-जागरूकता और आत्म-सम्मान

¹Mr. Chhannu lal Banjare, ²Dr. YashPal Singh

¹Research Scholar, Department of Education, Kalinga University

²Professor, Department of Education, Kalinga University, Naya Raipur [C.G.], India

सारांश : इस अध्ययन में 16-18 वर्ष आयु वर्ग के 400 उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता और आत्म-सम्मान का परीक्षण किया गया, जिसमें लिंग और स्थान आधारित भिन्नताओं पर विशेष ध्यान दिया गया। अँकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी और स्वतंत्र t-परीक्षणों द्वारा समूहों के औसत अंकों की तुलना के लिए किया गया। निष्कर्षों से प्रतिभागियों में मध्यम स्तर की आत्म-जागरूकता $M = 3.42$, $SD = 0.68$ और औसत से थोड़ा कम आत्म-सम्मान $M = 2.98$, $SD = 0.74$ पाया गया। महिला विद्यार्थियों ने आत्म-जागरूकता में पुरुषों से अधिक अंक प्राप्त किए $t = 4.92$, $p < 0.001$, जबकि पुरुषों का आत्म-सम्मान महिलाओं से अधिक पाया गया $t = 4.61$, $p < 0.001$ । शहरी विद्यार्थियों का आत्म-सम्मान ग्रामीण विद्यार्थियों से अधिक रहा $t = 2.44$, $p = 0.015$, जबकि स्थान के आधार पर आत्म-जागरूकता में कोई उल्लेखनीय अंतर नहीं पाया गया।

अध्ययन से पता चलता है कि आत्म-जागरूकता और आत्म-सम्मान के निर्धारण में लिंग, भौगोलिक स्थान की तुलना में अधिक प्रभावशाली कारक है। यह शोध महिला और ग्रामीण विद्यार्थियों के आत्म-सम्मान में सुधार हेतु मेंटरशिप कार्यक्रम, आत्मविश्वास बढ़ाने वाली कार्यशालाएँ और भावनात्मक स्वास्थ्य सत्रों की आवश्यकता पर बल देता है। वहीं, पुरुष विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता बढ़ाने के लिए चिंतनशील लेखन, माइंडफुलनेस अभ्यास और समूह चर्चा जैसी रणनीतियों को अपनाने की सिफारिश की जाती है। निष्कर्ष किशोरों में संतुलित मनोवैज्ञानिक विकास और कल्याण को प्रोत्साहित

- प्रस्तावना

आत्म-जागरूकता टॉरेस 2024 के अनुसार, का तात्पर्य अपनी भावनाओं, विचारों, मूल्यों और प्रेरणाओं को समझने की क्षमता से है, तथा यह जानने से है कि ये आंतरिक शक्तियाँ व्यवहार को और बाहरी दुनिया के प्रति व्यवहार को कैसे नियंत्रित करती हैं। माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए आत्म-जागरूकता का अच्छा विकास शैक्षणिक प्रदर्शन, सही निर्णय लेने की क्षमता और भावनात्मक नियंत्रण का आधार है, विशेषकर उनके सीखने की इस महत्वपूर्ण अवस्था में रूबाब एट अल., 2024।

धैर्य पर्सिस्टेंस और आत्म-सम्मान की मनोसामाजिक अवधारणाएँ आत्म-जागरूकता से गहराई से जुड़ी हुई महत्वपूर्ण चर मानी जाती हैं, जो किशोरावस्था के विकास के दौरान आत्म-जागरूकता को प्रभावित करती हैं और स्वयं उससे प्रभावित होती हैं। आत्म-सम्मान, जो किसी व्यक्ति के अपने मूल्य और क्षमता का मूल्यांकन है, सीधे विद्यार्थियों की सोच, उनकी चुनौतियों का सामना करने की शैली और असफलता के प्रति उनके प्रतिक्रिया देने के तरीके को प्रभावित करता है मोरैनो और जुराडो, 2023। धैर्य को विपरीत परिस्थितियों में लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता और प्रयास जारी रखने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो विद्यार्थियों को बाधाओं और असफलताओं के बावजूद निरंतर प्रयास करने में सक्षम बनाता है। इन तीनों संरचनाओं का आपसी संबंध

एक गतिशील प्रणाली बनाता है, जिसमें आत्म-जागरूक विद्यार्थी अपने बारे में अधिक सटीक मूल्यांकन कर पाते हैं, जिससे स्वस्थ आत्म-सम्मान का विकास होता है और वे सीखने तथा दैनिक प्रयासों में अधिक सोच-समझकर दृढ़ता से आगे बढ़ पाते हैं ज्ञाओ एट अल., 2024।

उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता, आत्म-सम्मान और धैर्य के बीच इन अंतःक्रियात्मक गतिशीलताओं को समझना शैक्षिक अभ्यास, विद्यार्थियों के समर्थन तंत्र और विकासात्मक मनोविज्ञान के शोध में दूरगामी महत्व रखता है। जैसे-जैसे किशोर अधिक शैक्षणिक दबाव, सामाजिक चुनौतियाँ और भविष्य से जुड़े निर्णयों का सामना करते हैं, उनकी आत्म-चिंतन और भावनात्मक बुद्धिमत्ता की क्षमता उनके मानसिक स्वास्थ्य और सफलता का मूलभूत हिस्सा बन जाती है। इस क्षेत्र में अनुसंधान ऐसे शैक्षिक हस्तक्षेपों, परामर्श कार्यक्रमों और पाठ्यक्रमों के विकास में मदद कर सकता है जो इन आपस में जुड़े मनोवैज्ञानिक कौशलों को बढ़ावा दें। यह समझना कि आत्म-जागरूकता आत्म-सम्मान और धैर्य के बीच एक मध्यस्थ की तरह कैसे काम करती है, शोधकर्ताओं और शिक्षकों को किशोरों की इस महत्वपूर्ण विकासात्मक अवस्था में अधिक प्रभावी सहायता प्रदान करने के तरीके खोजने में मदद कर सकता है, जिससे उनकी शैक्षणिक सफलता, भावनात्मक स्वास्थ्य और वयस्क जीवन की तैयारी में सुधार हो सके चान और हुआंग, 2024।

- उद्देश्य

उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता, आत्म-सम्मान और दृढ़ता परसीवरेंस के बीच पारस्परिक संबंधों की जाँच करना तथा यह निर्धारित करना कि आत्म-जागरूकता किस प्रकार आत्म-सम्मान के दृढ़ता पर प्रभाव का मध्यस्थन करती है।

- परिकल्पना

उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता, आत्म-सम्मान और दृढ़ता के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है, तथा आत्म-जागरूकता आत्म-सम्मान के दृढ़ता पर प्रभाव का मध्यस्थन करती है।

- पद्धति

यह अध्ययन मात्रात्मक एवं क्रॉस-सेक्शनल डिज़ाइन पर आधारित था, जिसमें हरियाणा के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के 400 उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों 200 पुरुष, 200 महिला को शामिल किया गया। डेटा संग्रह के लिए सेल्फ-कॉन्शियसनेस स्केल-रिवाइज्ड और रोज़ेनबर्ग सेल्फ-एस्टीम स्केल का उपयोग किया गया। स्वतंत्र t-परीक्षणों द्वारा लिंग और स्थान के आधार पर अंतर का विश्लेषण किया गया, जिसके परिणामस्वरूप दोनों चरों पर लिंग का महत्वपूर्ण प्रभाव तथा आत्म-सम्मान पर स्थान का प्रभाव पाया गया।

तालिका

चर Variable	औसत सामान्य	मानक विचलन SD	औसत पुरुष	औसत महिला	t-मूल्य लिंग	p-मूल्य लिंग	औसत शहरी	औसत ग्रामीण	t-मूल्य स्थान / p-मूल्य
आत्म-जागरूकता	3.42	0.68	3.26	3.58	4.92	< 0.001	3.47	3.37	1.45 / 0.15
आत्म-सम्मान	2.98	0.74	3.15	2.81	4.61	< 0.001	3.08	2.88	2.44 / 0.015

विश्लेषण से पता चलता है कि महिला विद्यार्थियों ने आत्म-जागरूकता में पुरुष विद्यार्थियों की तुलना में उल्लेखनीय रूप से अधिक अंक प्राप्त किए $t = 4.92$, $p < 0.001$, जबकि पुरुष विद्यार्थियों ने आत्म-सम्मान में महिलाओं से अधिक अंक प्राप्त किए $t = 4.61$, $p < 0.001$ । शहरी विद्यार्थियों का आत्म-सम्मान ग्रामीण विद्यार्थियों की तुलना में अधिक पाया गया $t = 2.44$, $p = 0.015$, जबकि स्थान के आधार पर आत्म-जागरूकता में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं देखा गया $t = 1.45$, $p = 0.15$ । ये निष्कर्ष किशोरों में संतुलित मनोवैज्ञानिक विकास के लिए लिंग-संवेदनशील और स्थान-विशिष्ट हस्तक्षेपों की आवश्यकता पर बल देते हैं।

- समग्र निहितार्थ:**

लिंग आत्म-जागरूकता और आत्म-सम्मान दोनों में भिन्नता लाने में स्थान की तुलना में अधिक प्रभावशाली भूमिका निभाता है।

महिला विद्यार्थी आत्म-चिंतन और जागरूकता कौशल में बेहतर प्रदर्शन करती हैं, जबकि पुरुष विद्यार्थी आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य में अधिक मजबूत दिखाई देते हैं।

शहरी विद्यार्थियों को आत्म-सम्मान में बढ़त प्राप्त है, जो संभवतः बेहतर शैक्षणिक और सामाजिक संसाधनों की उपलब्धता के कारण है, हालांकि आत्म-जागरूकता में स्थान के आधार पर कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया।

इन निष्कर्षों के आधार पर लक्षित हस्तक्षेपों की आवश्यकता है:

महिला और ग्रामीण विद्यार्थियों में आत्म-सम्मान बढ़ाने के लिए विशेष कार्यक्रम।

पुरुष विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता मजबूत करने के लिए गतिविधियाँ।

सिफारिशें

- महिला और ग्रामीण विद्यार्थियों में आत्म-सम्मान बढ़ाने के लिए कार्यक्रम
- मार्गदर्शन मेंटरशिप और रोल मॉडल कार्यक्रम।
- आत्मविश्वास बढ़ाने वाली कार्यशालाएँ सार्वजनिक भाषण, वाद-विवाद, नेतृत्व गतिविधियाँ।

- जीवन-कौशल और भावनात्मक कल्याण सत्र।
- शैक्षणिक सहायता और उपलब्धियों की पहचान संबंधी कार्यक्रम।
- सामुदायिक सहभागिता पहल और अंतर-विद्यालयीय कार्यक्रम।
- पुरुष विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता मजबूत करने के लिए गतिविधियाँ
- चिंतनशील डायरी लेखन अभ्यास।
- समूह चर्चाएँ और परामर्श सत्र।
- माइडफुलनेस और ध्यान संबंधी अभ्यास।
- समस्या-समाधान और निर्णय-निर्धारण गतिविधियाँ।
- कला, नाटक और रचनात्मक अभिव्यक्ति से जुड़ी गतिविधियाँ।

संदर्भ सूची

- [1] ब्राउन, जे. डी., & मार्शल, एम. ए. (2006). आत्म-सम्मान के तीन पहलू। *सेल्फ एंड आइडेंटिटी*, 5(4), 271–286. <https://doi.org/10.1080/15298860600805320>
- [2] दातु, जे. ए. डी., & फोंग, आर. डब्ल्यू. (2024). ग्रिट और आत्म-प्रभावकारिता बढ़ाने के लिए हस्तक्षेप: एक पायलट अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ*, 21(2), 156. <https://doi.org/10.3390/ijerph21020156>
- [3] डकवर्थ, ए. एल., पीटरसन, सी., मैथ्यूज, एम. डी., & केली, डी. आर. (2007). ग्रिट: दीर्घकालिक लक्षणों के लिए दृढ़ता और जुनून। *जर्नल ऑफ पर्सनलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- [4] हार्टर, एस. (2012). *द कंस्ट्रक्शन ऑफ द सेल्फ: डेवलपमेंटल एंड सोशियोकल्चरल फाउंडेशन्स* (दूसरा संस्करण)। गिलफोर्ड प्रेस।
- [5] मोल्ट्रेक्ट, बी., डीगटन, जे., पटाले, पी., & एडब्लू-चाइल्ड्स, जे. (2022). सकारात्मक युवा विकास और आत्म-जागरूकता में समानांतर परिवर्तन: भावनात्मक आत्म-नियमन, आत्म-सम्मान और आत्म-चिंतन की भूमिका। *जर्नल ऑफ अडोलसेंस*, 94(4), 463–474. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.01.010>
- [6] मोरेनो, ए. जी., & जुराडो, एम. एम. एम. (2023). किशोरावस्था में रचनात्मकता: शैक्षणिक प्रदर्शन, तनाव और आत्म-सम्मान से संबंध। *बिहेवियरल साइंसेज*, 13(12), 997. <https://doi.org/10.3390/bs13120997>
- [7] रुबाब, यू. ई., परवीन, एन., जाफरी, एस. जी., & यूसुफ, एम. आई. (2024). विद्यार्थियों में सामाजिक और भावनात्मक आत्म-जागरूकता कौशल: एक केस स्टडी। *क्लांटिक जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज एंड ह्यूमेनिटीज*, 5(1), 336–345. <https://doi.org/10.55737/ajssh.649789352>
- [8] रयान, आर. एम., & डेसी, ई. एल. (2017). *सेल्फ-डिटरमिनेशन थोरी: प्रेरणा, विकास और कल्याण में मूलभूत मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ*। गिलफोर्ड प्रेस।
- [9] युंग, जे. डब्ल्यू. के., & शिया, एल. एल. एल. (2023). माध्यमिक स्कूल वर्षों के पारिवारिक और व्यक्तिगत संदर्भ तथा युवाओं की शैक्षणिक उपलब्धियाँ। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ*, 20(4), 3279. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043279>
- [10] झाओ, डब्ल्यू., शी, एक्स., जिन, एम., ली, वाई., चेन, एल., जी, वाई., काओ, जे., & तियान, वाई. (2024). ग्रोथ माइंडसेट का हाई स्कूल छात्रों की अधिगम आत्म-कल्याण पर प्रभाव: उपलब्धि प्रेरणा और ग्रिट की श्रृंखलाबद्ध मध्यस्थ भूमिका। *फ्रांटियर्स इन साइकोलॉजी*, 15, 1399343. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1399343>

- [11] पाटिल, एच.) .2024). प्रौद्योगिकी और नवाचार का एकीकरण नाइजीरिया में प्रभावी शैक्षिक प्रबंधन और समानतापूर्ण : डॉक्टरेट शोधप्रबंध) अधिगम के लिए, शिक्षा संकाय, ओरिएंटल विश्वविद्यालय।(
<https://doi.org/10.48047/AFJBS.6.7.2024.4029-4037>
- [12] त्रिपाठी, चित्तारंजन, हर्षा पाटिल, और रामा चंद्र मोहन्ती। ओडिशा के प्राथमिक विद्यालय शिक्षकों में व्यावसायिक") "थकावट।2022): 77-82।