

## आत्म अवधारणा के संबंध में वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के जीवन कौशल का अध्ययन

डॉ.सुमन

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय सोनीपत खानपुर कलां

रीना

छात्रा, एम.एड., शिक्षा विभाग, भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय सोनीपत खानपुर कलां

रीना

छात्रा, एम.ए., शिक्षा विभाग, भगत फूल सिंह महिला विश्वविद्यालय सोनीपत खानपुर कलां

Email ID- [sumanmunday1@gmail.com](mailto:sumanmunday1@gmail.com)

### सारांश

यह प्रस्तुत अध्ययन द्वारा माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के जीवन कौशल और आत्म अवधारणा के बीच संबंधों का अध्ययन करने का एक प्रयास है। अध्ययन की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए वर्णनात्मक शोध पद्धति का प्रयोग किया गया। अध्ययन की जनसंख्या में सोनीपत जिले में पढ़ने वाले माध्यमिक विद्यालय के छात्र शामिल थे। अध्ययन के लिए यादृच्छिक नमूना पद्धति के आधार पर नमूने के रूप में 100 छात्रों को लिया गया। माध्य, मानक विचलन, डेटा का विश्लेषण करने के लिए 'टी' परीक्षण का उपयोग किया गया था। अध्ययन के परिणाम के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि आत्म-अवधारणा को उच्च आत्म-अवधारणा के रूप में विकसित करने से उच्च जीवन कौशल विकास होता है। इसके अलावा लड़कियों को उच्च आत्म-अवधारणा विकसित करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

### परिचय

#### आत्म अवधारणा

आत्म-अवधारणा से तात्पर्य उन विश्वासों, धारणाओं और दृष्टिकोणों के संग्रह से है, जो व्यक्ति अपने बारे में रखते हैं। इसमें यह शामिल है कि व्यक्ति अपनी क्षमताओं, विशेषताओं, मूल्यों, भूमिकाओं और पहचान को कैसे समझते हैं। मूलतः, आत्म-अवधारणा प्रभावित करती है कि व्यक्ति अपने आस-पास की दुनिया की व्याख्या और प्रतिक्रिया कैसे करते हैं, उन्हें आकार, विचार, भावनाएँ और व्यवहार देते हैं। यह व्यक्तिगत अनुभव, सामाजिक संपर्क, सांस्कृतिक प्रभाव और दूसरों से प्रतिक्रिया सहित कारकों के संयोजन से बनता है। आत्म-

संकल्पना गतिशील है और समय के साथ विकसित हो सकता है क्योंकि व्यक्तियों को नए अनुभवों और दृष्टिकोणों का सामना करना पड़ता है। इसमें व्यक्तियों को प्रभावित करने वाले आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास और आत्म-प्रभावकारिता को आकार देना, समग्र कल्याण और जीवनसंतुष्टि अहम भूमिका निभाती है। सकारात्मक आत्म-अवधारणा विकसित करने में आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देना, अपनी शक्तियों को अपनाना शामिल है और कमजोरियाँ में प्रामाणिकता और आत्म-स्वीकृति की भावना पैदा करना। एक स्वस्थ आत्म-अवधारणा एक के रूप में कार्य करती है व्यक्तिगत विकास, लचीलेपन और संतुष्टि की नींव जो व्यक्तियों को जीवन जीने के लिए आत्मविश्वास और लचीलेपन के साथ चुनौतियाँ सशक्त बनाती है।

### **आत्म-अवधारणा की परिभाषा:**

रॉय बॉमिस्टर (1999) के अनुसार - "व्यक्ति का अपने बारे में विश्वास, जिसमें व्यक्ति का विश्वास भी शामिल है"

रोसेनबर्ग (1979) के अनुसार - "किसी व्यक्ति के विचारों और भावनाओं की समग्रता का संदर्भ होता है

### **यह क्यों मायने रखती है:**

- आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ाता है।
- हमें लक्ष्य निर्धारित करने और हासिल करने में मदद करता है।
- हमारे विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को प्रभावित करता है।
- यह आकार देता है कि हम दुनिया को कैसे देखते हैं और उसके साथ कैसे बातचीत करते हैं।
- हमारे रिश्तों को प्रभावित करता है और हम दूसरों के साथ कैसे संवाद करते हैं।
- हमें अपनी शक्तियों को अपनाने और अपनी कमजोरियों को स्वीकार करने की अनुमति देता है।
- आत्म-देखभाल और आत्म-करुणा को प्रोत्साहित करता है।
- व्यक्तिगत विकास और लचीलेपन के लिए आधार प्रदान करता है।
- हमें चुनौतियों से निपटने और बाधाओं पर काबू पाने में मदद करता है।

## जीवन कौशल

जीवन कौशल वे क्षमताएं हैं जो किसी व्यक्ति को जीवन की जरूरतों और मांगों को पूरा करने के लिए अनुकूल व्यवहार करने में सक्षम बनाती हैं ताकि वे जीवन में चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना कर सकें। जीवन कौशल किसी व्यक्ति की स्वस्थ, सकारात्मक और उत्पादक प्रगति को विकसित करते हैं और वे नैतिक और नैतिक परिपक्वता स्थापित करते हैं और मनो-सामाजिक कौशल को बढ़ाते हैं। जीवन कौशल जीवन के सभी पहलुओं से संबंधित सभी व्यक्तियों के लिए नमक और मिर्च बन गया है। शिक्षा के भीतर, जीवन कौशल का प्रभाव शिक्षण और सीखने की प्रक्रिया का सार बन गया है शिक्षा छात्रों को प्रबुद्ध करने और उन्हें जीवन की बेहतर और अच्छी गुणवत्ता प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाने की प्रक्रिया है। वैश्वीकरण के कारण शिक्षा का क्षेत्र दिन-ब-दिन विस्तारित हो रहा है और इसलिए छात्रों और शिक्षकों के सतत विकास के लिए शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में जीवन कौशल को शामिल करना आवश्यक है। लोकतांत्रिक भारत की सांस्कृतिक विविधता या सामाजिक-आर्थिक और राजनीतिक संरचनाओं के बावजूद, सभी लोग अच्छी तरह से परिभाषित और सामान्य लक्ष्य साझा करते हैं। बदलते राष्ट्र के साथ व्यक्ति की गति को ध्यान में रखते हुए, शिक्षकों को जीवन कौशल पर नवीनतम ज्ञान होना आवश्यक है। युवाओं को जीवन कौशल से शिक्षित करने से सकारात्मकता बढ़ेगी उनकी अज्ञात प्रतिभाओं और रुचियों को उजागर करके जीवन के विकल्प। स्कूलों या कॉलेज से प्राप्त जीवन कौशल का अनुभव किसी व्यक्ति को जीवन की शुरुआत से लेकर अंत तक उसकी बेहतरी के लिए हमेशा प्रभावित और समर्थन करेगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ; 1997) ने जीवन कौशल को अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार के रूप में परिभाषित किया है जो व्यक्तियों को रोजमर्रा की जिंदगी की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाता है। पैन अमेरिकन हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (पीएएचओ; 2001) ने जीवन कौशल को सामाजिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और पारस्परिक कौशल के रूप में परिभाषित किया है।

## अध्ययन में प्रयुक्त जीवन कौशल के मुख्य आयाम

1. समस्या समाधान: समस्या समाधान जीवन कौशल व्यक्ति को समस्याओं को कुशलतापूर्वक और प्रभावी ढंग से हल करने की अनुमति देता है। छात्र संघर्ष को सुलझा सकते हैं और वे किसी भी प्रकार के मुद्दों के समाधान का नेतृत्व भी कर सकते हैं। समस्या समाधान कौशल छात्रों को अपने दैनिक जीवन में कठिन परिस्थितियों से उबरने में सक्षम

बनाता है। समस्या समाधान कौशल के कारण छात्रों में आलोचनात्मक सोच और रचनात्मक सोच की शक्ति बढ़ती है।

2. निर्णय लेना: निर्णय लेने का कौशल किसी व्यक्ति को विभिन्न विकल्पों में से फायदे और नुकसान का आकलन करके सर्वोत्तम विकल्प चुनने में सक्षम बनाता है। निर्णय लेने का कौशल व्यक्ति को जीवन की जरूरतों और मांगों को पूरा करने के लिए आत्मविश्वासी, स्वतंत्र, सकारात्मक और जिम्मेदार बनने में सक्षम बनाता है। जीवन में अपनाए गए किसी भी कार्य को सुचारु रूप से चलाने के लिए रचनात्मक एवं सकारात्मक निर्णय लेंगे। उचित मूल्यांकन और विभिन्न विकल्पों का विश्लेषण करने और परिणामों पर काम करने के बाद ही छात्र अपनी और दूसरों की बेहतरी के लिए सही निर्णय लेंगे।

3. प्रभावी संचार: प्रभावी संचार कौशल मौखिक और गैर-मौखिक रूपों के माध्यम से ज्ञान, भावनाओं, तथ्यों, भावनाओं, विचारों और विश्वासों को साझा करने का विचार है। प्रभावी संचार कौशल व्यक्ति को अपने विचारों, इच्छाओं, मूल्यों आदि को आत्मविश्वास के साथ व्यक्त करने में सक्षम बनाता है। प्रभावी संचार कौशल के माध्यम से अच्छा तालमेल और उचित संबंध बनाए रखा जा सकता है। प्रभावी संचार कौशल के माध्यम से सक्रिय बातचीत के माध्यम से सामाजिक संबंध स्थापित किए जा सकते हैं। प्रभावी संचार कौशल के माध्यम से समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए शिक्षार्थियों में नेतृत्व गुण विकसित किए जा सकते हैं।

4. सहानुभूति: सहानुभूति जीवन कौशल दूसरों की समस्याओं या स्थितियों, परिस्थितियों को स्वीकार करने, सहायता करने, देखभाल करने और समझने की क्षमता और क्षमता है जिनका वे अपने जीवन में सामना करते हैं। सहानुभूति किसी अन्य व्यक्ति की भावनाओं, लक्ष्यों, इच्छाओं और प्रेरणाओं को समझने और पहचानने की क्षमता है जिसके परिणामस्वरूप सामाजिक व्यवहार में सुधार होता है। सहानुभूति व्यक्ति को सुनने, अवलोकन करने और समझने के कौशल विकसित करने और मानसिक और भावनात्मक समर्थन प्रदान करने की अनुमति देती है। सहानुभूति का अर्थ है मानसिक रूप से सोचना और अन्य लोगों की राय को पूर्ण औचित्य के साथ निष्पक्ष रूप से स्वीकार करना।

5. तनाव, आघात और हानि से निपटना: तनाव, आघात और हानि से निपटने से व्यक्ति अपने और दूसरों के जीवन में तनाव, आघात और हानि पर विजय पा सकेगा। किसी व्यक्ति के जीवन में इसके प्रतिकूल प्रभाव से पहले ही तनाव और आघात के कारण होने वाले तनाव, निराशा या चिंता से कुशलतापूर्वक निपटना। स्थिति बदतर होने से पहले आराम करने के

लिए भावनाओं को नियंत्रित करें और संज्ञानात्मक स्तर को संतुलित करें। यह कौशल सकारात्मक और नकारात्मक तनाव के बीच संतुलन बनाए रखने और सबसे उपयुक्त समाधानों के माध्यम से इससे निपटने में मदद करता है। तनाव, आघात और हानि से निपटने के जीवन कौशल से व्यक्ति को तनाव के स्रोत और प्रभाव का पता लगाने और उन्हें दूर करने के तरीके का पता लगाने में मदद मिलती है।

### **अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व**

छात्र नवीन क्षितिजों का पता लगाने और उच्च प्रगति स्तर और विकास हासिल करने के लिए समुदायों या समाजों को तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और यह पूरी तरह से तभी संभव है जब वे जीवन कौशल से अच्छी तरह सुसज्जित हों। और जीवन कौशल से अच्छी तरह सुसज्जित होने के लिए सबसे पहले व्यक्ति को जीवन कौशल और अपने व्यक्तिगत, सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में इसके महत्व के बारे में जागरूक होना होगा। शिक्षण कौशल या तकनीकों के साथ जीवन कौशल का सहयोग निश्चित रूप से छात्रों के वांछित व्यवहार, दृष्टिकोण, ज्ञान, मूल्यों और कौशल के विकास के लिए एक समाधान ढूँढेगा। जीवन कौशल के बारे में जागरूकता से बदमाशी, हिंसा, अपराध, असामाजिक व्यवहार, यौन शोषण, शराब का सेवन, नशीली दवाओं का दुरुपयोग, धूम्रपान, सहकर्मी संघर्ष, आत्मघाती प्रयास, तनाव, आघात आदि में कमी आएगी और छात्रों को चुनौतियों का सामना करने और मांगों को पूरा करने की अनुमति मिलेगी। उनकी जीवन गुणवत्ता में सुधार के लिए जीवन कौशल के प्रति जागरूकता की आवश्यकता है। जीवन कौशल जागरूकता से जीवन कौशल पर अधिक ज्ञान खोजने और प्राप्त करने की क्षमता और सकारात्मक दृष्टिकोण में वृद्धि होगी। आत्म-चिंतन से छात्रों को अपने ज्ञान को कक्षा से वास्तविक दुनिया में स्थानांतरित करने में मदद मिलेगी। प्रस्तुत पेपर इसी संबंध में उठाया गया एक कदम है। शिक्षा ज्ञान, समझ और नैतिक मूल्यों की प्राप्ति में मदद करती है जो उन्हें समाज में सकारात्मक योगदान देने के लिए तैयार करती है। शिक्षा उनकी व्यक्तित्विक और पेशेवर विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और उन्हें समाज के साथ सहयोगी और सफल नागरिक बनाती है। शिक्षा में "जीवन कौशल" और "स्व-अवधारणा" का महत्व अत्यंत होता है। "जीवन कौशल" छात्रों को जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक कौशल सिखाते हैं, जैसे समस्या समाधान, संवाद, समय प्रबंधन और स्वास्थ्य जीवन। "स्व-अवधारणा" उन्हें उनकी आत्मसम्मान, स्वीकृति और सकारात्मकता की अनुभूति कराती है।

### **सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन**

**संध्या खेड़ा, शिवानी खोसला, 2012** “युवा स्कूल जीवन कौशल कार्यक्रम के माध्यम से विकसित स्वयं की अवधारणा के संबंध में किशोरों के मूल जीवन कौशल का अध्ययन” अध्ययन के प्रमुख निष्कर्ष यह हैं कि किशोरों के कोर अफेक्टिव लाइफ स्किल और सेल्फ कॉन्सेप्ट के बीच एक सकारात्मक सह-संबंध है, जिसका अर्थ है कि जिनके पास ये आवश्यक कौशल हैं, वे सभी पहलुओं में बेहतर आत्मविश्वास रखते हैं।

**मिलिसेंट ई पूले, ग्लेन टी इवांसजीवन , 1989** “कौशल क्षेत्रों में सक्षमता के बारे में किशोरों की आत्म-धारणाएँ” अंत में, इस बात के पुख्ता संकेत थे कि सक्षमता की जो आत्म-धारणाएं रिपोर्ट की गई थीं, उन्होंने एक मजबूत सामान्य कारक का गठन किया, जो डोमेन विशिष्ट आत्म-धारणाओं पर सामान्य की धारणा का समर्थन करता था।

**महनाज़ मोदानलू, माहया ओखली, मोहम्मद ज़मान कामकर, हबीब अब्दुल्लाही, मोईन मनौचेहरी, लैला फलसाफी, 2020** आत्म-सम्मान और नियंत्रण के स्थान पर जीवन कौशल प्रशिक्षण का प्रभाव हमारे अध्ययन में, प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले और बाद में छात्रों में आत्म-सम्मान और आंतरिक और बाहरी नियंत्रण के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। भविष्य के शोधों में कम उम्र में ऐसे अध्ययनों की आगे की योजना के साथ-साथ अन्य मनोवैज्ञानिक कारकों पर उनके प्रभाव का सुझाव दिया गया है।

**एस्माईलिनासाब मरियम, मालेक मोहम्मदी दावूद, घियासवंद ज़हरा 2011** “हाई स्कूल के छात्रों के आत्म-सम्मान को बढ़ाने पर जीवन कौशल प्रशिक्षण की प्रभावशीलता” निष्कर्ष मानसिक शिक्षा और जीवन कौशल प्रशिक्षण जैसे मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम छात्रों में आवश्यक कौशल बढ़ा सकते हैं और स्कूल और शैक्षिक समस्याओं में कमी ला सकते हैं।

**महनाज़ मोदानलू, माहया ओखली, मोहम्मद ज़मान कामकर, हबीब अब्दुल्लाही, मोईन मनौचेहरी, लैला फलसाफी 2020** “आत्म-सम्मान और नियंत्रण के स्थान पर जीवन कौशल प्रशिक्षण का प्रभाव” निष्कर्ष हमारे अध्ययन में, प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले और बाद में छात्रों में आत्म-सम्मान और आंतरिक और बाहरी नियंत्रण के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। भविष्य के शोधों में कम उम्र में ऐसे अध्ययनों की आगे की योजना के साथ-साथ अन्य मनोवैज्ञानिक कारकों पर उनके प्रभाव का सुझाव दिया गया है।

**विलियम बी स्वान जूनियर, क्रिस्टीन चांग-श्नाइडर, केटी लार्सन मैक्कार्टी 2007** “क्या लोगों के आत्म-विचार मायने रखते हैं? रोजमर्रा की जिंदगी में आत्म-अवधारणा और आत्म-सम्मान” लेखकों ने निष्कर्ष निकाला है कि आत्म-विचार मायने रखते हैं और उन्हें सुधारने के लिए

सैद्धांतिक रूप से सूचित कार्यक्रमों को विकसित और कार्यान्वित करना सार्थक और महत्वपूर्ण है।

**मौमिता बसाक, तनुश्री मोड़त्रा ,2024** “सड़क पर रहने वाले बच्चों के बीच आत्म-सम्मान और आत्म-धारणा पर जीवन कौशल प्रशिक्षण की प्रभावशीलता” परिणाम लिंग के आधार पर जीवन कौशल प्रशिक्षण के महत्वपूर्ण प्रभाव को भी दर्शाते हैं। अध्ययन में निष्कर्षों के निहितार्थों पर चर्चा की गई है।

### **अध्ययन का औचित्य**

इस अध्ययन का उद्देश्य आत्म अवधारणा के संबंध में वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के जीवन कौशल का अध्ययन के संबंध की जांच करना है। यह अध्ययन यह समझने का प्रयास करता है कि जीवन कौशलों को धारण करने से छात्रों की अपनी और उनकी क्षमताओं के प्रति उनकी धारणा कैसे प्रभावित होती है। इस संबंध की जांच के माध्यम से, अध्ययन विद्यार्थियों के प्रारंभिक वर्षों में जीवन कौशल विकास के महत्व को समझाने में मदद कर सकता है।

### **समस्या का विधान**

आत्म अवधारणा के संबंध में वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के जीवन कौशल का अध्ययन

### **अध्ययन का उद्देश्य:**

1. सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा की तुलना करना।
2. सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों के जीवन कौशल की तुलना करना।
3. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा और जीवन कौशल के बीच संबंध का पता लगाना।

### **अध्ययन की परिकल्पना:**

1. सोनीपत जिले के सीनियर सेकेंडरी स्कूल के 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
2. सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों के जीवन कौशल में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा और जीवन कौशल के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

### **अनुसंधान क्रियाविधि**

वर्तमान अध्ययन वर्णनात्मक विधि के साथ वर्तमान अध्ययन विवरण की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए आत्म अवधारणा के संबंध में वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के जीवन कौशल का अध्ययन करेंगे।

### **अध्ययन के चर**

आश्रित चर -- जीवन कौशल

स्वतंत्र चर --- आत्म अवधारणा

### **जनसंख्या और नमूना**

माध्यमिक विद्यालय में कक्षा 9वीं के 100 छात्रों का एक नमूना चुना जाएगा, उनका चयन यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक के माध्यम से किया जाएगा।

### **उपयोग किये जाने वाले उपकरण**

### **सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया**

1. माध्य
2. टी-परीक्षण
3. मानक विचलन

### **परिणाम और चर्चा**



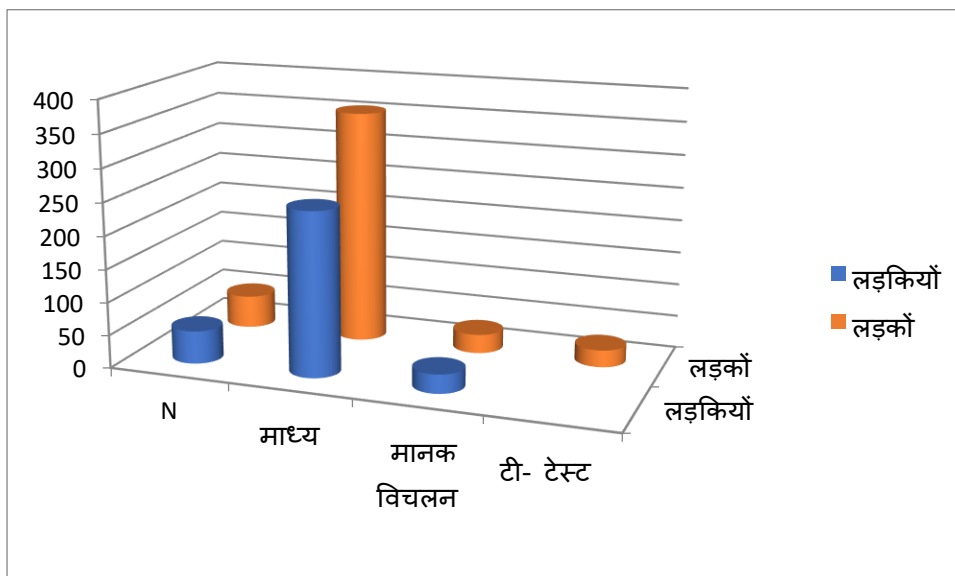
**उद्देश्य:** 1. सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा की तुलना करना।

**परिकल्पना:** 1. सोनीपत जिले के सीनियर सेकेंडरी स्कूल के 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

**तालिका 1**

आत्म अवधारणा	N	माध्य	मानक विचलन	टी- टेस्ट
लड़कियों	50	248.84	28.77	25.793
लड़कों	50	355.34	28.77	

तालिका 1 से स्पष्ट है कि लड़कियों और लड़कों के आत्म-अवधारणा का औसत स्कोर 248.84 और 355.34 है क्रमशः लड़कियों और लड़कों का मानक विचलन क्रमशः 28.77 और 28.77 आता है। 'टी' मान 25.793 है जो महत्वपूर्ण के 1% स्तर पर अत्यधिक महत्वपूर्ण है। तो, "आत्म-अवधारणा में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।" सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के 9वीं कक्षा के छात्रों की लड़कियों और लड़कों के परिकल्पना को अस्वीकार कर दिया गया है। लड़कों के उच्च औसत स्कोर से पता चला कि लड़कों की आत्म-अवधारणा लड़कियों की तुलना में अधिक है।



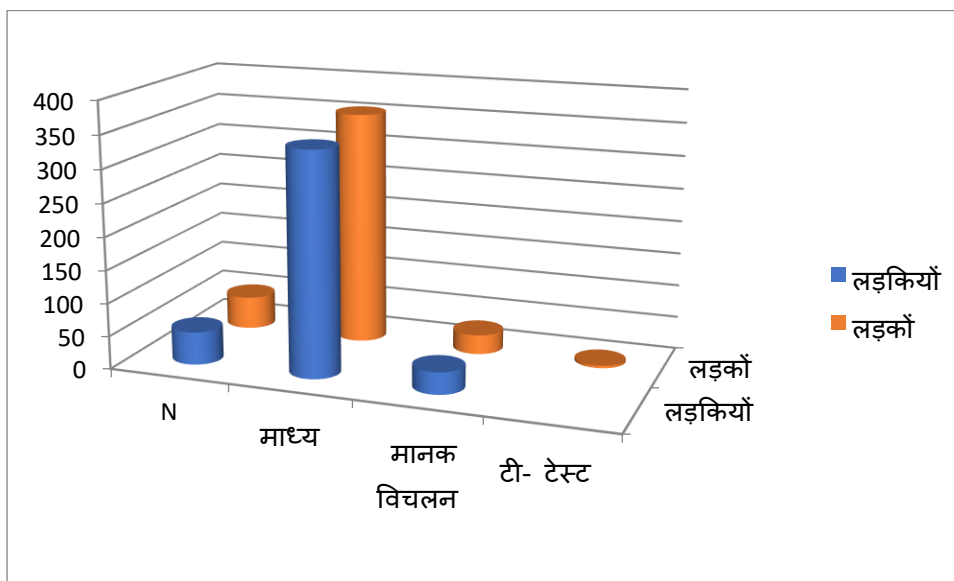
**उद्देश्य:** 2. सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों के जीवन कौशल की तुलना करना।

**परिकल्पना:** 2. सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के 9वीं कक्षा के विद्यार्थियों के जीवन कौशल में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

**तालिका 2**

जीवन कौशल	N	माध्य	मानक विचलन	टी- टेस्ट
लड़कियों	50	338.4600	33.42	3.76
लड़कों	50	355.2400	29.62	

तालिका 2 से स्पष्ट है कि लड़कियों और लड़कों के जीवन कौशल का औसत स्कोर क्रमशः 328.46 और 365.24 है। लड़कियों और लड़कों की मानक विचलन क्रमशः 33.42 और 29.62 आती है। इसलिए, शून्य परिकल्पना "सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के 9वीं कक्षा के छात्रों के जीवन कौशल में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है" खारिज कर दी जाती है। इससे यह भी अनुमान लगाया जा सकता है कि लड़कों के उच्च औसत स्कोर से पता चलता है कि लड़कों का जीवन कौशल लड़कियों की तुलना में अधिक है।



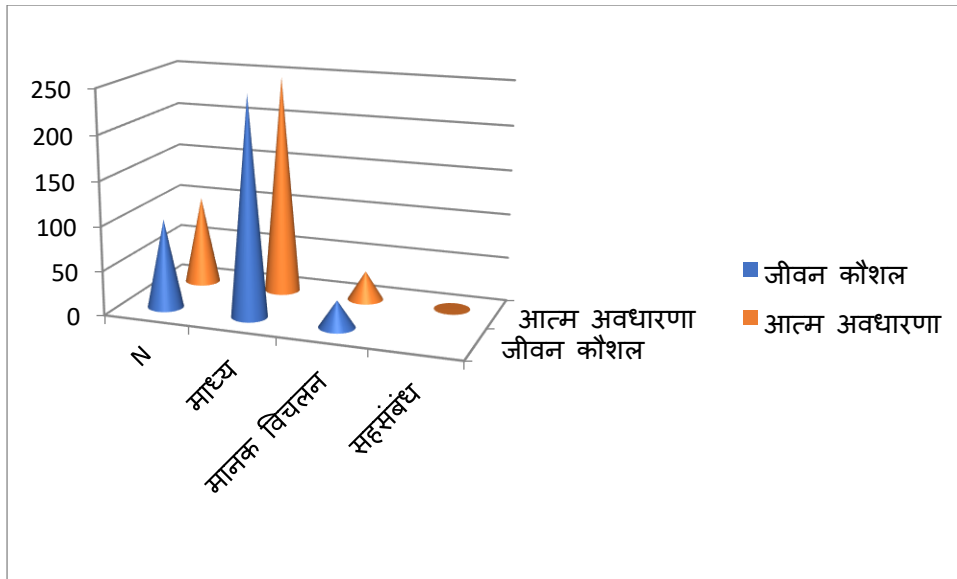
**उद्देश्य:** 3. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा और जीवन कौशल के बीच संबंध का पता लगाना।

**परिकल्पना:** 3. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की आत्म-अवधारणा और जीवन कौशल के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

**तालिका 3**

चर	N	माध्य	मानक विचलन	सहसंबंध
जीवन कौशल	100	245.46	30.12	0.098
आत्म अवधारणा	100	246.89	32.62	

तालिका 3 से स्पष्ट है कि जीवन कौशल के साथ आत्म-अवधारणा का परिकल्पित 'r' मान 0.098 है। तो, इसकी आगे व्याख्या की जा सकती है कि सोनीपत जिले के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों के बीच आत्म-अवधारणा और जीवन कौशल के बीच कम सकारात्मक सहसंबंध है। दोनों चर कुछ हद तक एक दूसरे से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित हैं। इसलिए, शून्य परिकल्पना "स्व-अवधारणा और वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के जीवन कौशल के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है" को खारिज कर दिया गया है। इसके अलावा यह अनुमान लगाया जा सकता है कि आत्म-अवधारणा जितनी अधिक होगी जीवन कौशल उतना ही अधिक होगा।



### अध्ययन का परिसीमन

- वर्तमान अध्ययन को केवल माध्यमिक विद्यालय के 100 छात्रों तक सीमित किया जाएगा।
- वर्तमान अध्ययन केवल आत्म अवधारणा और जीवन कौशल तक ही सीमित होगा।
- वर्तमान अध्ययन केवल सोनीपत जिले तक सीमित किया जाएगा।

### निष्कर्ष:

इस अध्ययन के नतीजे से पता चला कि 9वीं कक्षा के लड़कियों और लड़कों के बीच आत्म-अवधारणा और जीवन कौशल के बीच कम सकारात्मक सहसंबंध है। परिणाम के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि आत्म-अवधारणा को उच्च आत्म-अवधारणा के रूप में विकसित करने से उच्च जीवन कौशल विकास होता है। इसके अलावा लड़कियों को उच्च आत्म-अवधारणा विकसित करने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

### संदर्भ

- ❖ खेड़ा, एस., और खोसला, एस. (2012)। युवा स्कूल जीवन कौशल कार्यक्रम के माध्यम से विकसित की गई उनकी स्वयं की अवधारणा के संबंध में किशोरों के मूल जीवन कौशल का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंस एंड इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च , 1 (11), 115-125।

- ❖ मरियम, ई., दावूद, एमएम, और ज़हरा, जी. (2011)। हाई स्कूल के छात्रों के आत्म-सम्मान को बढ़ाने पर जीवन कौशल प्रशिक्षण की प्रभावशीलता। प्रोसीडिया-सामाजिक और व्यवहार विज्ञान , 30 , 1043-1047।
- ❖ मोडानलू, एम., ओखली, एम., कामकर, एमजेड, अब्दुल्लाही, एच., मनौचेहरी, एम., और फालसाफी, एल. (2020)। आत्म-सम्मान और नियंत्रण के स्थान पर जीवन कौशल प्रशिक्षण का प्रभाव। फार्मैसी प्रैक्टिस के अभिलेखागार , 11 (एस4), 119-124।
- ❖ बसाक, एम., और मोइत्रा, टी. (2024)। सड़क पर रहने वाले बच्चों के बीच आत्म-सम्मान और आत्म-धारणा पर जीवन कौशल प्रशिक्षण की प्रभावशीलता। मनोवैज्ञानिक अध्ययन , 1-9.
- ❖ हॉज, के., डेनिश, एस., और मार्टिन, जे. (2013)। जीवन कौशल हस्तक्षेपों के लिए एक वैचारिक ढांचा विकसित करना। परामर्श मनोवैज्ञानिक , 41 (8), 1125-1152।
- ❖ जैक्सन, एसए, थॉमस, पीआर, मार्श, एचडब्ल्यू, और स्मेथर्स्ट, सीजे (2001)। प्रवाह, आत्म-अवधारणा, मनोवैज्ञानिक कौशल और प्रदर्शन के बीच संबंध। जर्नल ऑफ एप्लाइड स्पोर्ट साइकोलॉजी , 13 (2), 129-153।
- ❖ पियर्स, एस., गोल्ड, डी., और कैमिरे, एम. (2017)। जीवन कौशल हस्तांतरण की परिभाषा और मॉडल। खेल और व्यायाम मनोविज्ञान की अंतर्राष्ट्रीय समीक्षा , 10 (1), 186-211।
- ❖ प्रजापति, आर., शर्मा, बी., और शर्मा, डी. (2017)। जीवन कौशल शिक्षा का महत्व. शिक्षा अनुसंधान में समसामयिक मुद्दे (सीआईईआर) , 10 (1), 1-6।
- ❖ गोल्ड, डी., और कार्सन, एस. (2008)। खेल के माध्यम से जीवन कौशल विकास: वर्तमान स्थिति और भविष्य की दिशाएँ। खेल और व्यायाम मनोविज्ञान की अंतर्राष्ट्रीय समीक्षा , 1 (1), 58-78.
- ❖ बोट्विन, जीजे, और ग्रिफिन, केडब्ल्यू (2004)। जीवन कौशल प्रशिक्षण: अनुभवजन्य निष्कर्ष और भविष्य की दिशाएँ। प्राथमिक रोकथाम जर्नल , 25 , 211-232।