



ISSN Print: 2394-7500  
ISSN Online: 2394-5869  
Impact Factor (RJIF): 8.4  
IJAR 2023; 9(10): 86-90  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
Received: 05-08-2023  
Accepted: 10-09-2023

#### वैशाली सिंह

शोधार्थी, शिक्षा विभाग, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक, हरियाणा, भारत

#### डॉ. रेणु कंसल

सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक, हरियाणा, भारत

## किशोरावस्था में आत्म-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण: भारतीय सांस्कृतिक और शैक्षिक संदर्भ में एक समीक्षा

वैशाली सिंह, डॉ. रेणु कंसल

DOI: <https://doi.org/10.22271/allresearch.2023.v9.i10b.12131>

#### सारांश

किशोरावस्था वह चरण है जिसमें आत्म-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, क्योंकि ये छात्रों की प्रेरणा, जुड़ाव और शैक्षिक प्रदर्शन को आकार देते हैं। यह शोध पत्र भारतीय सांस्कृतिक और शैक्षिक संदर्भ में आत्म-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण के बीच संबंधों की समीक्षा करता है। आत्म-अवधारणा सिद्धांत और लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत के आधार पर, यह अध्ययन उनके द्विदिशीय संबंधों को समझने का प्रयास करता है, जिसमें दिखाया गया है कि सकारात्मक आत्म-अवधारणा कैसे महत्वाकांक्षी लक्ष्यों को प्रोत्साहित करती है और लक्ष्यों की प्राप्ति आत्म-अवधारणा को और मजबूत करती है। भारतीय संदर्भ में, जाति, धर्म, भाषाई विविधता और सामाजिक-आर्थिक असमानताएं छात्रों की आत्म-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्यों पर गहरा प्रभाव डालती हैं। अध्ययन यह भी बताता है कि प्रदर्शन-उन्मुख लक्ष्यों पर अत्यधिक जोर छात्रों में तनाव और चिंता को बढ़ाता है, जबकि मास्टरी-उन्मुख लक्ष्य शैक्षिक लचीलापन, जिज्ञासा और आत्म-सुधार को प्रोत्साहित करते हैं। इस शोध पत्र का उद्देश्य शिक्षकों, माता-पिता और नीति निर्माताओं को यह समझने में मदद करना है कि सकारात्मक आत्म-अवधारणा और प्रभावी लक्ष्य निर्धारण रणनीतियों को कैसे लागू किया जा सकता है ताकि भारतीय छात्रों के शैक्षिक और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा दिया जा सके। यह शोध व्यापक विकास और दीर्घकालिक शैक्षणिक सफलता के लिए ठोस सुझाव प्रस्तुत करता है।

**कूटशब्द:** किशोरावस्था, आत्म अवधारणा, शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण, भारतीय शैक्षिक संदर्भ, प्रेरणा

#### प्रस्तावना

किशोरावस्था, जो सामान्यतः 10 से 19 वर्ष की आयु तक होती है, गहन मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और शैक्षिक विकास की एक परिवर्तनकारी अवधि है। यह चरण पहचान की खोज और शैक्षिक उद्देश्य निर्धारण के लिए महत्वपूर्ण है, जो भविष्य की दिशा को गहराई से प्रभावित करता है। भारतीय संदर्भ में, जहां शिक्षा सामाजिक गतिशीलता और दीर्घकालिक सफलता का प्रमुख माध्यम है, शैक्षिक प्रदर्शन अक्सर करियर संभावनाओं और सामाजिक स्थिति को निर्धारित करता है। यूनेस्को के अनुसार, भारत में 250 मिलियन से अधिक छात्र स्कूलों में नामांकित हैं,<sup>1</sup> जिससे उनके शैक्षिक और व्यक्तिगत विकास पर ध्यान केंद्रित करना राष्ट्रीय प्राथमिकता बन गया है।

शैक्षिक उपलब्धि को किसी देश की शिक्षा प्रणाली का एक महत्वपूर्ण संकेतक माना जाता है। यह इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह छात्रों की वर्तमान जीवन में सफलता को बढ़ावा देती है और उनके भविष्य में भी सफलता सुनिश्चित करती है।<sup>2</sup> आत्म-अवधारणा, जिसे किसी व्यक्ति की क्षमताओं, दक्षताओं और आत्म-मूल्य की धारणा के रूप में परिभाषित किया जाता है, शैक्षिक व्यवहारों को आकार देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह एक मौलिक मनोवैज्ञानिक संरचना है जो प्रेरणा, लचीलापन और लक्ष्यों को निर्धारित करने की प्रवृत्ति को प्रभावित करती है। शोध से पता चलता है कि जिन किशोरों की शैक्षिक आत्म-अवधारणा मजबूत होती है, वे दृढ़ता प्रदर्शित करने और मास्टरी-उन्मुख लक्ष्यों में संलग्न होने की अधिक संभावना रखते हैं। यह आंतरिक प्रेरणा न केवल उनके सीखने के अनुभव को बढ़ाती है बल्कि व्यक्तिगत विकास और शैक्षिक उत्कृष्टता को भी प्रोत्साहित करती है (मार्श और क्रेवेन, 2008)।<sup>3</sup>

हालांकि, भारतीय शैक्षिक प्रणाली, जो अपनी उच्च प्रतिस्पर्धा और मानकीकृत आकलनों पर जोर देने के लिए जानी जाती है, अक्सर आत्म-अवधारणा को कमजोर कर सकती है। NIMHANS<sup>4</sup> द्वारा 2020 में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 25 प्रतिशत से अधिक भारतीय किशोर शैक्षिक तनाव का अनुभव करते हैं, जो मुख्य रूप से सामाजिक दबावों और माता-पिता की अपेक्षाओं के

#### Corresponding Author:

#### वैशाली सिंह

शोधार्थी, शिक्षा विभाग, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, अस्थल बोहर, रोहतक, हरियाणा, भारत

कारण होता है। इन चुनौतियों के बावजूद, सकारात्मक शैक्षिक आत्म-अवधारणा को बढ़ावा देना दीर्घकालिक सफलता और भलाई को बढ़ावा देने में एक महत्वपूर्ण कारक बना हुआ है। आत्म-अवधारणा और शैक्षिक उद्देश्य निर्धारण के बीच संबंध द्विदिशीय है। जहाँ सकारात्मक आत्म-अवधारणा लक्ष्य निर्धारण की क्षमताओं को बढ़ाती है, वहीं शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त करना आत्म-अवधारणा को और मजबूत करता है। इस गतिशीलता को समझना शिक्षकों, माता-पिता और नीति निर्माताओं के लिए किशोरों के समग्र विकास का समर्थन करने वाले वातावरण बनाने के लिए आवश्यक है, जिससे उन्हें अपने व्यक्तिगत और शैक्षिक आकांक्षाओं को प्राप्त करने में मदद मिल सके।

### शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण का महत्व

शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण वह प्रक्रिया है जिसमें सीखने और उपलब्धि के लिए विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त करने योग्य, प्रासंगिक और समयबद्ध (SMART) उद्देश्यों को स्थापित किया जाता है। यह प्रक्रिया छात्रों के प्रेरणा, दृढ़ता और शैक्षणिक व्यवहार को आकार देने में मौलिक है, क्योंकि यह उनके प्रयासों के लिए स्पष्ट दिशा प्रदान करती है और सफलता के लिए एक संरचित दृष्टिकोण सुनिश्चित करती है।

### शैक्षिक लक्ष्यों के प्रकार

- 1. प्रदर्शन लक्ष्य (Performance Goal):** – प्रदर्शन लक्ष्य दूसरों से बेहतर प्रदर्शन करने और बाहरी मान्यता प्राप्त करने पर केंद्रित होते हैं। प्रदर्शन लक्ष्यों वाले छात्र अपने साथियों की तुलना में अपनी क्षमताओं को प्रदर्शित करने का प्रयास करते हैं, अक्सर उच्च ग्रेड, अकादमिक पुरस्कार, या माता-पिता की स्वीकृति प्राप्त करने की कोशिश करते हैं। भारत जैसे अत्यधिक प्रतिस्पर्धी शैक्षणिक तंत्र में, प्रदर्शन लक्ष्य सामाजिक दबावों और मानकीकृत मूल्यांकन और रैंकिंग के महत्व के कारण हावी होते हैं। राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण कार्यालय (NSSO)<sup>5</sup> के एक अध्ययन में पाया गया कि 35 प्रतिशत से अधिक भारतीय छात्र प्रतिस्पर्धी वातावरण के कारण शैक्षिक तनाव का सामना करते हैं। हालांकि, प्रदर्शन लक्ष्य तत्काल प्रेरणा और अल्पकालिक उपलब्धियां प्रदान कर सकते हैं, लेकिन उनका बाहरी मान्यता पर निर्भर होना प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। शोध से पता चलता है कि प्रदर्शन लक्ष्यों वाले छात्रों में अक्सर चिंता, विफलता का डर और चुनौतीपूर्ण कार्यों से बचने की प्रवृत्ति होती है (होइगार्ड एट. आल., 2015)<sup>6</sup>
- 2. मास्टरी लक्ष्य (Mastery Goals):** मास्टरी लक्ष्य आंतरिक सीखने, व्यक्तिगत विकास और दक्षता के विकास पर केंद्रित होते हैं। मास्टरी लक्ष्य रखने वाले छात्र विषयों को गहराई से समझने, अपनी कौशल में सुधार करने और उत्कृष्टता के आत्म-परिभाषित मानकों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित होते हैं। प्रदर्शन लक्ष्यों के विपरीत, मास्टरी लक्ष्य बाहरी मान्यता पर निर्भर नहीं होते बल्कि स्वाभाविक रूप से संतोषजनक होते हैं। ये लचीलापन, गहराई से जुड़ाव और कठिन चुनौतियों का सामना करने की इच्छा को बढ़ावा देते हैं। मार्श और क्रैवेन (2008)<sup>7</sup> के शोध में यह पाया गया कि मास्टरी लक्ष्यों वाले छात्रों ने प्रदर्शन लक्ष्यों वाले छात्रों की तुलना में 25 प्रतिशत उच्च अवधारण दर प्राप्त की।
- 3. सामाजिक लक्ष्य (Social Goals):** सामाजिक लक्ष्य सहयोग, संबंध निर्माण और शैक्षिक वातावरण में सामाजिक स्वीकृति प्राप्त करने पर जोर देते हैं। ये लक्ष्य सहकर्मी इंटरैक्शन को बढ़ा सकते हैं और सहायक शिक्षण वातावरण बना सकते हैं। भारत जैसी सामूहिकतावादी संस्कृति में, समूह-उन्मुख कार्यों

और सहयोगात्मक शिक्षण में सामाजिक लक्ष्य महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

### भारतीय संदर्भ: प्रदर्शन लक्ष्यों पर अत्यधिक जोर

भारत में, शिक्षा प्रणाली अत्यधिक परीक्षा-उन्मुख है, जिसमें मानकीकृत मूल्यांकन शैक्षणिक सफलता और भविष्य के अवसरों को निर्धारित करते हैं। इस वातावरण ने किशोरों में प्रदर्शन लक्ष्यों पर अत्यधिक जोर दिया है। (डेब 2015)<sup>8</sup> के एक अध्ययन में पाया गया कि 63.5 प्रतिशत भारतीय उच्च विद्यालय के छात्रों ने शैक्षिक तनाव की सूचना दी, जो मुख्य रूप से प्रदर्शन-उन्मुख लक्ष्यों से प्रेरित था जो समाज और पारिवारिक अपेक्षाओं को पूरा करने के उद्देश्य से थे। इसके अलावा, जिन छात्रों का आत्म-अवधारणा स्तर कम था, उन्होंने प्रदर्शन दबाव के नकारात्मक प्रभावों के कारण अत्यधिक तनाव का अनुभव किया। हालांकि, प्रदर्शन लक्ष्य अल्पकालिक उपयोगी हो सकते हैं, वे अक्सर थकावट, रचनात्मकता में कमी और चुनौतीपूर्ण कार्यों से बचने का कारण बनते हैं। इसके विपरीत, मास्टरी लक्ष्य एक स्थायी दृष्टिकोण प्रदान करते हैं, क्योंकि वे जिज्ञासा, आत्म-सुधार और भावनात्मक लचीलापन को प्रोत्साहित करते हैं।

### सैद्धांतिक नींव

#### 1. स्व-अवधारणा सिद्धांत (Self-Concept Theory)

स्व-अवधारणा सिद्धांत के अनुसार, व्यक्ति अपनी क्षमताओं और योग्यताओं की धारणा अपने परिवेश से प्राप्त प्रतिक्रियाओं के आधार पर बनाते हैं। यह एक बहुआयामी संरचना है, जो शैक्षिक, सामाजिक और भौतिक स्व-अवधारणा जैसे विभिन्न क्षेत्रों को शामिल करती है। विशेष रूप से, शैक्षिक स्व-अवधारणा (Academic Self-Concept) उस धारणा को संदर्भित करती है जो एक व्यक्ति शैक्षिक संदर्भ में अपनी क्षमताओं और दक्षता के प्रति रखता है। यह धारणा छात्रों के आत्म-विश्वास, प्रेरणा और शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करती है।

#### स्व-अवधारणा सिद्धांत के मुख्य निष्कर्ष

- विलारोल (2021)<sup>9</sup> – इस अध्ययन ने शैक्षिक स्व-अवधारणा और उपलब्धि के बीच एक रैखिक संबंध को उजागर किया। शिक्षक की अपेक्षाओं, स्व-अवधारणा और शैक्षिक परिणामों के बीच पारस्परिक प्रभाव को दर्शाया गया, जिसमें यह दिखाया गया कि सकारात्मक प्रतिक्रिया और समर्थन छात्रों के प्रदर्शन को कैसे बेहतर बनाते हैं। यह अध्ययन बताता है कि प्रतिक्रियात्मक समर्थन छात्रों की स्व-अवधारणा और उनकी शैक्षिक सफलता के बीच संबंध को मजबूत करता है।
- वू एट. आल., (2021)<sup>10</sup> – 68 अनुवर्ती अध्ययनों का एक मेटा-विश्लेषण किया गया, जिसमें यह निष्कर्ष निकला कि शैक्षिक स्व-अवधारणा और उपलब्धि के बीच एक पारस्परिक संबंध है। उच्च स्व-अवधारणा वाले छात्र अकादमिक रूप से अधिक सफल होते हैं और यह सफलता उनकी स्व-अवधारणा को और मजबूत करती है।
- सांकेज लीयोन (2023)<sup>11</sup> – इस अध्ययन ने यह दिखाया कि नकारात्मक स्व-अवधारणा कम उपलब्धि और कम जुड़ाव से जुड़ी है। जो छात्र अपने शैक्षिक कौशल को कमतर मानते हैं, वे चुनौतियों से बचने और प्रदर्शन में कमी का सामना करते हैं।

#### निहितार्थ (Implication)

सकारात्मक शैक्षिक स्व-अवधारणा

- जुड़ाव, दृढ़ता और लचीलापन को प्रेरित करती है।
- गणित और भाषा जैसे विशिष्ट विषयों में लक्षित हस्तक्षेप के लिए सहायक है।

- मार्स एण्ड हाउ (2015)<sup>12</sup> के अनुसार, स्व-अवधारणा के बहुस्तरीय स्वरूप से छात्रों के प्रदर्शन के विशिष्ट पहलुओं में सुधार किया जा सकता है।

## 2. लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत (Goal-Setting Theory)

लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत, जिसे स्वबाम और रंजीउ (1990)<sup>13</sup> ने विकसित किया, यह दर्शाता है कि स्पष्ट, चुनौतीपूर्ण और समयबद्ध लक्ष्य प्रेरणा और प्रदर्शन को बढ़ावा देते हैं। यह सिद्धांत इस पर बल देता है कि लक्ष्यों को विशिष्ट और महत्वाकांक्षी होना चाहिए ताकि वे छात्रों का ध्यान केंद्रित करें और उन्हें अधिक प्रयास करने के लिए प्रेरित करें।

### हाल के विकास (Recent Developments)

- नाइपेल (2021)<sup>14</sup> – इस अध्ययन ने यह प्रदर्शित किया कि क्षणिक स्व-अवधारणा ने वास्तविक समय में छात्रों की उपलब्धियों को प्रभावित किया। उदाहरण के लिए, जिन छात्रों ने अपनी क्षमताओं में विश्वास दिखाया, वे बेहतर लक्ष्यों की ओर प्रयासरत रहे।
- चैन (2015)<sup>15</sup> – इस अध्ययन ने पाया कि सकारात्मक शैक्षिक स्व-अवधारणा ने रणनीतिक शिक्षण दृष्टिकोणों को बेहतर बनाने में मदद की, जिससे बेहतर शैक्षणिक परिणाम प्राप्त हुए।

### मुख्य सिद्धांत (Core Principles)

- विशिष्टता और चुनौती – स्पष्ट और उपयुक्त चुनौतीपूर्ण लक्ष्य प्रेरणा को अधिकतम करते हैं। वू. एट. आल., (2021) के अनुसार, इस प्रकार के लक्ष्यों से छात्रों का ध्यान और दृढ़ता बढ़ती है।
- प्रतिक्रिया – रचनात्मक प्रतिक्रिया लक्ष्य प्रतिबद्धता और प्रदर्शन को बढ़ाती है। यह विशेष रूप से मास्टरी लक्ष्यों के मामले में प्रभावी है।
- सांकेज लीयोन (2023) ने यह दर्शाया कि उचित प्रतिक्रिया छात्रों की प्रेरणा को दोगुना बढ़ा सकती है।

### शिक्षा में अनुप्रयोग

- मास्टरी-उन्मुख व्यवहार को बढ़ावा देना – स्व-अवधारणा के अनुरूप लक्ष्यों का निर्धारण छात्रों को आत्म-विनियमित और जिज्ञासु बनाता है।
- समर्थक शैक्षणिक वातावरण का निर्माण – समूह परियोजनाओं और सहयोगात्मक शिक्षण विधियों को बढ़ावा देकर लक्ष्य निर्धारण को प्रभावी बनाया जा सकता है।

### स्व-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण के बीच संबंध

स्व-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण के बीच संबंध छात्रों की प्रेरणा और शैक्षणिक सफलता को समझने के लिए महत्वपूर्ण है। स्व-अवधारणा का शैक्षिक पहलू, जो किसी व्यक्ति की शैक्षिक क्षमता के प्रति धारणा को दर्शाता है, शैक्षिक व्यवहार और परिणामों का एक महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता है। हाल के अध्ययनों ने इस संबंध के भावनात्मक, संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक आयामों को उजागर किया है। उदाहरण के लिए, विलारोल (2021) ने पाया कि सकारात्मक शैक्षिक स्व-अवधारणा प्रभावी लक्ष्य निर्धारण को प्रोत्साहित करती है और छात्रों के प्रदर्शन को आत्म-प्रभावकारिता और कार्यों में दृढ़ता के माध्यम से बढ़ाती है। इसी प्रकार, वू एट अल. (2021) द्वारा 68 अनुवर्ती अध्ययनों का एक मेटा-विश्लेषण यह दर्शाता है कि शैक्षिक स्व-अवधारणा और उपलब्धि के बीच एक पारस्परिक संबंध है, जिसमें दिखाया गया कि मजबूत स्व-अवधारणा वाले छात्र महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित

और प्राप्त करने में अधिक सक्षम होते हैं, जिससे उनकी स्व-अवधारणा और मजबूत होती है।

बटूल एट अल. (2023)<sup>16</sup> ने यह भी दिखाया कि सामाजिक और भौतिक स्व-अवधारणा के पहलू भी शैक्षिक सफलता से सकारात्मक रूप से जुड़े हुए हैं, जिससे यह स्पष्ट होता है कि स्व-अवधारणा का समग्र प्रभाव शैक्षणिक परिणामों पर पड़ता है। लक्ष्य निर्धारण, इस संबंध को प्रेरणा और ध्यान केंद्रित करने के माध्यम से मध्यस्थ करता है। सुपरविया एट अल. (2020)<sup>17</sup> के शोध ने पाया कि कार्य-उन्मुख लक्ष्यों ने जुड़ाव और शैक्षिक स्व-अवधारणा के बीच एक महत्वपूर्ण मध्यस्थ की भूमिका निभाई, जिससे छात्रों को अपनी स्व-धारणाओं के साथ मेल खाते हुए अनुकूल शैक्षणिक माँडल अपनाने में मदद मिली। इसके अतिरिक्त, मोलर एट अल. (2020)<sup>18</sup> ने आंतरिक/बाहरी संदर्भ माँडल की पुष्टि की, जिसमें यह दिखाया गया कि स्व-अवधारणा विभिन्न विषयों में प्रदर्शन की तुलना करते समय लक्ष्य अभिविन्यास को कैसे आकार देती है।

इन निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि सकारात्मक स्व-अवधारणा को बढ़ावा देने के लिए शिक्षकों और नीति निर्माताओं को लक्षित हस्तक्षेप और सहायक शिक्षण वातावरण तैयार करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करना और प्रदर्शन लक्ष्यों के बजाय मास्टरी लक्ष्यों पर जोर देना, स्व-अवधारणा को बढ़ा सकता है और उच्च-स्तरीय लक्ष्य निर्धारण को प्रोत्साहित कर सकता है, जो अंततः शैक्षणिक जुड़ाव और सफलता को बढ़ाता है। हाल के अध्ययनों से मिली अंतर्दृष्टियों का उपयोग करके, शैक्षिक ढांचे को छात्रों के संज्ञानात्मक और भावनात्मक आयामों को पोषित करने के लिए अनुकूलित किया जा सकता है, जिससे व्यापक विकास और निरंतर शैक्षणिक उपलब्धि सुनिश्चित होती है।

### स्व-अवधारणा और लक्ष्यों की परस्पर प्रकृति

स्व-अवधारणा और लक्ष्य निर्धारण के बीच संबंध परस्पर है। मजबूत स्व-अवधारणा वाले किशोर आत्मविश्वास के कारण महत्वाकांक्षी और सार्थक लक्ष्य निर्धारित करते हैं। उदाहरण के लिए, उच्च शैक्षिक स्व-अवधारणा वाले छात्र सीखने और विकास पर केंद्रित मास्टरी लक्ष्यों को प्राथमिकता देते हैं, न कि केवल अच्छे अंक प्राप्त करने पर। जब ये लक्ष्य प्राप्त होते हैं, तो उनकी स्व-अवधारणा और मजबूत होती है, जिससे एक सकारात्मक चक्र बनता है। यह गतिशीलता छात्रों को अधिक लचीलापन, जुड़ाव और प्रेरणा प्रदान करती है, जिससे वे शैक्षिक चुनौतियों को बेहतर ढंग से पार कर पाते हैं। दूसरी ओर, कमजोर स्व-अवधारणा छात्रों को छोटे और कम महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित करने की ओर ले जाती है, जिससे उनकी प्रेरणा कम हो जाती है। मार्श और क्रवेन (2008) के शोध के अनुसार, यह परस्पर संबंध दीर्घकालिक शैक्षिक सफलता के लिए महत्वपूर्ण है और छात्रों में सकारात्मक स्व-अवधारणा को बढ़ाने की आवश्यकता पर जोर देता है।

### प्रदर्शन लक्ष्यों के नकारात्मक प्रभाव

प्रदर्शन लक्ष्य, जो साधियों से बेहतर प्रदर्शन करने और बाहरी स्वीकृति प्राप्त करने पर जोर देते हैं, भारत जैसे प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक प्रणाली वाले देशों में आम हैं। हालांकि, ये लक्ष्य अल्पकालिक शैक्षिक लाभ दे सकते हैं, लेकिन वे छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और दीर्घकालिक जुड़ाव पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। बाहरी मान्यता प्राप्त करने की कोशिश में लगे किशोर अक्सर बढ़ते तनाव और चिंता का अनुभव करते हैं, जिससे उनकी शैक्षिक स्व-अवधारणा कमजोर हो सकती है। यह दबाव विफलता के डर और चुनौतीपूर्ण कार्यों से बचने की प्रवृत्ति को बढ़ावा देता है। वीस एट अल. (2019)<sup>19</sup> ने पाया कि प्रदर्शन लक्ष्यों पर अत्यधिक निर्भरता आंतरिक प्रेरणा को कम करती है,

शैक्षिक दृढ़ता को घटाती है और भावनात्मक थकावट का कारण बनती है। यह निष्कर्ष प्रदर्शन लक्ष्यों के बजाय मास्टरी लक्ष्यों को बढ़ावा देने के महत्व को दर्शाता है, क्योंकि मास्टरी लक्ष्य जिज्ञासा, आंतरिक प्रेरणा और लचीलापन को प्रोत्साहित करते हैं, जो शैक्षिक और भावनात्मक विकास दोनों का समर्थन करते हैं।

### भारत में सांस्कृतिक संदर्भ

भारत की सांस्कृतिक विविधता उसके शैक्षिक ढांचे को गहराई से प्रभावित करती है, जो छात्रों के आत्म-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण को आकार देती है। प्राचीन परंपराओं में निहित भारतीय शिक्षा प्रणाली ने आधुनिक दृष्टिकोणों को अपनाते हुए अपनी सांस्कृतिक पहचान को बनाए रखा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 इसका एक आदर्श उदाहरण है, जो समावेशी और बहुआयामी शिक्षा पर जोर देती है ताकि भारत की सामाजिक-सांस्कृतिक विविधता को समाहित किया जा सके (धगे एट अल., 2023)<sup>20</sup>।

जाति, धर्म और भाषाई विविधता जैसे सांस्कृतिक कारक छात्रों की शैक्षिक आकांक्षाओं और आत्म-धारणाओं पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। उदाहरण के लिए, जनजातीय समुदायों में सांस्कृतिक संदर्भों के अनुरूप शैक्षिक दृष्टिकोण अपनाते से उनके सीखने के परिणाम बेहतर हो सकते हैं (अधिकारी और मोहपात्रा, 2022)<sup>21</sup>। इसके अलावा, सामाजिक-आर्थिक चुनौतियां और प्रणालीगत असमानताएं, जैसे कि जाति-आधारित आरक्षण और भाषाई अवरोध, छात्रों की आत्म-अवधारणा और शैक्षिक जुड़ाव को प्रभावित करती हैं। भारत में अंतरराष्ट्रीय छात्रों पर किए गए एक अध्ययन ने सांस्कृतिक बौद्धिकता की आवश्यकता को रेखांकित किया, जिससे यह स्पष्ट होता है कि सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील शैक्षिक प्रथाओं की व्यापक आवश्यकता है (राणा एट अल., 2020)<sup>22</sup>।

भारत की सामूहिकतावादी संस्कृति शैक्षिक लक्ष्यों में परिवार और समाज की अपेक्षाओं को भी प्राथमिकता देती है। माता-पिता की आकांक्षाओं से प्रेरित प्रदर्शन-उन्मुख लक्ष्य अक्सर तनाव का कारण बनते हैं, जिससे छात्रों की प्रेरणा और आत्म-अवधारणा प्रभावित होती है। हालांकि, शांति शिक्षा और सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक पाठ्यक्रम जैसे प्रयास छात्रों में पहचान और जुड़ाव की भावना को बढ़ावा देने के लिए किए जा रहे हैं (कुमार, 2022)<sup>23</sup>। संक्षेप में, भारत का सांस्कृतिक संदर्भ, अपनी अनूठी विविधता और चुनौतियों के साथ, उन शैक्षिक दृष्टिकोणों की मांग करता है जो समावेशी और अनुकूलनीय हों। सांस्कृतिक विशेषताओं को समझते हुए, शिक्षक और नीति निर्माता छात्रों की आत्म-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्यों को बेहतर ढंग से समर्थन दे सकते हैं, जिससे उनके समग्र विकास को सुनिश्चित किया जा सके।

### शैक्षिक प्रथाओं में आत्म-अवधारणा संवर्द्धन रणनीतियों और लक्ष्य निर्धारण ढांचे का समावेश

भारतीय संदर्भ में, शैक्षिक प्रथाओं में आत्म-अवधारणा संवर्द्धन रणनीतियों और लक्ष्य निर्धारण ढांचे को शामिल करना छात्रों की प्रेरणा, जुड़ाव और शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार के लिए महत्वपूर्ण साबित हुआ है। सकारात्मक शैक्षिक आत्म-अवधारणा लचीलापन और दृढ़ता को बढ़ावा देती है। भंडारी, चोपड़ा और सिंह (2020)<sup>24</sup> के अनुसार, जिन छात्रों की आत्म-अवधारणा और समय प्रबंधन कौशल मजबूत थे, उन्होंने शैक्षणिक रूप से बेहतर प्रदर्शन किया। उन्होंने शिक्षकों द्वारा नियमित रूप से गतिविधियां संचालित करने की आवश्यकता पर भी जोर दिया, जिससे छात्रों में स्वतंत्र सीखने की क्षमता को बढ़ावा दिया जा सके।

इसके अतिरिक्त, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के लक्ष्यों के साथ संरेखित लक्ष्य निर्धारण तकनीकों से छात्रों में रचनात्मक सोच और सक्रिय सीखने को बढ़ावा मिलता है। उदाहरण के लिए,

कॉन्सेप्ट मैपिंग को एक प्रभावी उपकरण के रूप में पहचाना गया है जो छात्रों में गहन जुड़ाव को प्रोत्साहित करता है, जो एनईपी 2020 के उद्देश्यों के अनुरूप है (पाण्डे और त्यागी, 2021)<sup>25</sup>। सांस्कृतिक और सामाजिक-आर्थिक विविधता भी शैक्षिक प्रथाओं को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। राइबर्ग (2018)<sup>26</sup> ने आंध्र प्रदेश के युवाओं पर किए गए एक अध्ययन में पाया कि सकारात्मक आत्म-अवधारणा ने स्कूल छोड़ने की दर को कम किया। उन्होंने दिखाया कि आत्म-अवधारणा का प्रभाव विशेष रूप से युवा महिलाओं के लिए, संज्ञानात्मक कौशल के बराबर है, जो शिक्षा में बनी रहती हैं।

GOAL कार्यक्रम जैसे नवाचारी प्रयासों ने मार्गदर्शन और तकनीकी शिक्षा के माध्यम से आत्म-अवधारणा और लक्ष्य निर्धारण को प्रोत्साहित करने की शक्ति को दर्शाया है। मंजर और श्रीवास्तव (2022)<sup>27</sup> ने दिखाया कि यह कार्यक्रम ग्रामीण भारतीय महिलाओं को आत्मविश्वास और डिजिटल कौशल सिखाने के साथ-साथ उच्च शिक्षा और नेतृत्व के लिए प्रेरित करता है। शिक्षकों के प्रशिक्षण में सुधार भी एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है। नायर और जोग (2020)<sup>28</sup> ने भारतीय प्रणाली में फिनलैंड के मॉडल को अपनाने का सुझाव दिया, जिसमें शिक्षकों के लिए कौशल संवर्द्धन और पाठ्यक्रम में रचनात्मकता और समस्या समाधान को प्राथमिकता दी गई है। उन्होंने शिक्षकों की तैयारी में आत्म-अवधारणा और छात्र सशक्तिकरण को प्राथमिकता देने पर जोर दिया।

अंत में, भारतीय शिक्षा में आत्म-अवधारणा और लक्ष्य निर्धारण रणनीतियों का समावेश सांस्कृतिक रूप से अनुकूल, छात्र-केंद्रित और नवाचारी दृष्टिकोण की मांग करता है। ये रणनीतियां शिक्षकों के प्रशिक्षण और मार्गदर्शन कार्यक्रमों के साथ मिलकर छात्रों को शैक्षणिक और व्यक्तिगत सफलता प्राप्त करने में सक्षम बना सकती हैं।

### निष्कर्ष

इस शोध पत्र में किशोरावस्था में आत्म-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्य निर्धारण के बीच संबंधों की गहन समीक्षा की गई है, विशेष रूप से भारतीय सांस्कृतिक और शैक्षिक संदर्भ में। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ है कि सकारात्मक आत्म-अवधारणा किशोरों की शैक्षिक सफलता और प्रेरणा को प्रोत्साहित करती है, जिससे वे अधिक महत्वाकांक्षी और सार्थक लक्ष्यों को निर्धारित करने में सक्षम होते हैं। इसके परिणामस्वरूप, उनकी शैक्षिक लचीलापन, मानसिक दृढ़ता और समग्र विकास को बढ़ावा मिलता है। भारतीय संदर्भ में, सामाजिक-आर्थिक असमानताएं, सांस्कृतिक विविधता और पारिवारिक दबावों का छात्रों की आत्म-अवधारणा और शैक्षिक लक्ष्यों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यह शोध यह भी दर्शाता है कि प्रदर्शन-उन्मुख लक्ष्यों पर अत्यधिक जोर देने से छात्रों में तनाव, चिंता और मानसिक थकावट बढ़ सकती है, जबकि मास्टरी-उन्मुख लक्ष्य दीर्घकालिक सफलता, जिज्ञासा और आत्म-सुधार को बढ़ावा देते हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि शिक्षक, माता-पिता और नीति निर्माता सकारात्मक आत्म-अवधारणा और प्रभावी लक्ष्य निर्धारण रणनीतियों को बढ़ावा देने के लिए सहायक शैक्षिक वातावरण तैयार करें। आखिरकार, इस शोध से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि भारतीय शिक्षा प्रणाली में आत्म-अवधारणा संवर्द्धन और लक्षित लक्ष्य निर्धारण को शैक्षिक प्रथाओं में शामिल करना छात्रों के समग्र विकास और दीर्घकालिक शैक्षिक सफलता के लिए आवश्यक है। यह शैक्षिक वातावरण को अधिक समावेशी, विविधता-संवेदनशील और प्रेरणादायक बनाने में मदद करेगा, जिससे छात्रों की व्यक्तिगत और शैक्षिक आकांक्षाओं को बेहतर तरीके से प्राप्त किया जा सके।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. 250 मिलियन चिलड्रन आउट ऑफ स्कूल: वट यू निड टू नो अबाउट, यूनेस्को लेटेस्ट एजुकेशन डाटा, 19 सितंबर 2023
2. कुमार एण्ड श्रीवास्तवा, पी. परेंट चाइलड एण्ड डेमोग्राफिक प्रेडिकटरस ऑफ इंटेलिजेंस ऑफ स्कूल गोइंग स्टूडेंट्स, जनरल ऑफ इंडियन एकेडमी ऑफ अपलाइड साइकोलोजी, 2019, 45 (1), 9–15.
3. मार्श, एच., और ओ. मारा, ए. (2008). रेस्पिकल इफेक्टस बिटविन एकेडमिक सेल्फ कानसेप्ट, सेल्फ इस्टिम, एचिवमेंट, एण्ड अटेनमेंट ओवर सेवन अडोलोसेंट ईयरस: यूनिडाइमेनसनल एण्ड मल्टीडाइमेनसनल प्रस्पेक्टिव ऑफ सेल्फ कानसेप्ट, पर्सनेलिटी एण्ड सोशल साइकोलोजी बुलेटिन, 34, 542–552.
4. <https://nimhans.ac.in/national-mental-health-survey/>
5. नेशनल सेम्पल सर्वे आफिस (छैठ), एजुकेशन इन इंडिया – एन.एस.एस., 75<sup>वीं</sup> राउंड
6. होइगार्ड. आर, कोवाक, वी., ओवरबाइ, एन. सी., और होगेन, टी. (2015), अकेडमिक सेल्फ एफिकेसी मेडियेटेड द इफेक्टस ऑफ स्कूल साइकोलोजिकल कलाइमेत आन अकेडमिक एचिवमेंट. स्कूल साइकोलोजी क्वार्टली, 30 (1), 64–74.
7. मार्श और क्रेवेन आर. (2008), रेसीप्रोकेल इफेक्टस ऑफ सेल्फ कानसेप्ट एण्ड एकेडमिक एचिवमेंट: ए लॉगीटयूडनल परसपेक्टिव. एजुकेशनल साइकोलोजी रिव्यू, 18 (3), 377–389.
8. डेब, एस., स्ट्रोडी, इ., और सन, जे., (2015), एकेडमिक रिलेटिड स्ट्रेस अमंग प्राइवेट सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स इन इंडिया. एशियन एजुकेशन एण्ड डेवलपमेंट स्टडीज, 4 (3), 308–324.
9. विलारोल, वी. (2021). रिलेशनशिप बिटवीन सेल्फ कानसेप्ट एण्ड एकेडमिक एचिवमेंट. <https://doi.org/10.7764/PSYKHE.V10I1.19557>.
10. वू, एच., गूओ, वाइ., यांग, वाइ., जाहो, एल., और गूओ, सी. (2021), ए मेटा एनालिसीस ऑफ द लॉगीटयूडनल रिलेशनशिप बिटविन एकेडमिक सेल्फ कानसेप्ट एण्ड एकेडमिक एचिवमेंट. एजुकेशनल साइकोलोजी रिव्यू, 33, 1749–1778.
11. लीयोन, ए. (2023), सेल्फ कानसेप्ट एण्ड एकेडमिक परफॉर्मेंस ऑफ यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स, यूनिवर्सिटी सेनसिया टेकनोलोजिया, [10.7764/PSYKHE.V10I1.19557](https://doi.org/10.7764/PSYKHE.V10I1.19557)
12. किट-टाई, एच., और मार्श, एच. (2015), एकेडमिक सेल्फ कानसेप्ट एण्ड एचिवमेंट, 1, 54–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.92153-6>.
13. लोकी, इ.ए., और लाथम, जी.पी. (1990), ए थ्योरी ऑफ गोल सेटिंग एण्ड टास्क परफॉर्मेंस, परेंटिस हाल, पृ० 45–50.
14. नीपेल, सी., मार्श, एच., गुओ, जे., पेकन, आर., – मोलर, जे. (2021), रिवीलिंग डायनामिक रिलेशनस बिटवीन मैथमेटिक्स सेल्फ-कॉन्सेप्ट एंड परसीड अचिवमेंट फ्रॉम लेसन टू लेसन: एन एक्सपीरियंस-सैम्पलिंग स्टडी, जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलोजी | <https://doi.org/10-1037/edu0000716>
15. चैन, बी., चिउ, डब्ल्यू., – वांग, सी. (2015), द रिलेशनशिप अमंग एकेडमिक सेल्फ-कॉन्सेप्ट, लर्निंग स्ट्रेटजीज, एंड एकेडमिक अचिवमेंट: ए केस स्टडी ऑफ नेशनल वोकेशनल कॉलेज स्टूडेंट्स इन ताइवान वाया SEM, द एशिया-पैसिफिक एजुकेशन रिसर्च, 24, 419–431।
16. बादूल, एस., गुल, डी., – इशफाक, यू. (2023), रिलेशनशिप बिटवीन सेल्फ-कॉन्सेप्ट एंड एकेडमिक अचिवमेंट: एन एविडेंस ऑफ फीमेल स्टूडेंट्स, रशियन लॉ जर्नल, <https://doi-org/10-52783/rjlv-v11i5s-888>
17. सुपरविया, पी., एट अल. (2020), द मीडिएटिंग रोल ऑफ गोल ओरिएंटेशन इन टास्क-रिलेटेड एंगेजमेंट एंड एकेडमिक सेल्फ-कॉन्सेप्ट, कंटेम्पररी एजुकेशनल साइकोलोजी, 50(1)।
18. सुपरविया, पी., एट अल. (2020), द मीडिएटिंग रोल ऑफ गोल ओरिएंटेशन इन टास्क-रिलेटेड एंगेजमेंट एंड एकेडमिक सेल्फ-कॉन्सेप्ट, कंटेम्पररी एजुकेशनल साइकोलोजी, 50(1)।
19. वियास, ए., एट अल. (2019), एडोलेसेंट्स एटीट्यूड्स एंड एकेडमिक अचिवमेंट: द मीडिएटिंग रोल ऑफ गोल ओरिएंटेशन, फ्रंटियर्स इन साइकोलोजी, 10, 2513.
20. अल., पी. (2023), ट्रेसिंग द रूट्स ऑफ नेशनल एजुकेशन पॉलिसी 2020 एंड द इंडियन कॉन्स्टिट्यूशनल डायमेंशंस परटेनिंग टू इट, रशियन लॉ जर्नल | <https://doi-org/10-52783/rjlv-v11i5s-369>
21. अधिकारी, पी., – मोहपात्रा, आर. (2022), एथनो-पेडागॉजी इन ट्राइबल एजुकेशन: रिलेवेंस इन द इंडियन कॉन्टेक्स्ट, टुवर्ड्स एक्सिलेंस, <https://doi-org/10-37867/te140378>
22. राणा, एम., भसीन, जे., – मुश्ताक, एस. (2020), मेजरमेंट ऑफ कल्चरल इंटेलिजेंस एंड इट्स इंपैक्ट ऑन साइकोलॉजिकल अडाप्टेशन ऑफ इंटरनेशनल स्टूडेंट्स इन इंडिया, विजन: द जर्नल ऑफ बिजनेस परसपेक्टिव, 24, 452 – 459।
23. कुमार, के. (2022), ह्यूमन एंड इंटीग्रल एजुकेशन: एजुकेशनल पैराडाइम्स फ्रॉम द इंडियन कॉन्टेक्स्ट एक्सप्लोरिंग मीनिंग्स ऑफ पीस एंड कॉम्प्लेक्ट, जर्नल ऑफ पीस एजुकेशन, 19, 351 – 372।
24. भंडारी, बी., चोपड़ा, डी., – सिंह, के. (2020), सेल्फ-डायरेक्टेड लर्निंग: असेसमेंट ऑफ स्टूडेंट्स एबिलिटीज एंड देयर परसपेक्टिव, एडवांस इन फिजियोलॉजी एजुकेशन, 44(3), 383–386।
25. पांडे, एस., – त्यागी, एच. (2021), ए जर्नी टुवर्ड्स द कमिटमेंट्स ऑफ नेशनल एजुकेशन पॉलिसी 2020 थ्रू कॉन्सेप्ट मैपिंग, इंडियन जर्नल ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी, <https://doi-org/10-17485/IJST/V14I12-5>
26. राइबर्ग, आर. (2018), पॉजिटिव सेल्फ-कॉन्सेप्ट प्रीडिक्ट्स यूथ स्ट्रेडिंग इन स्कूल लॉन्गर इन इंडिया, एडवांसज इन लाइफ कोर्स रिसर्च, 37, 1–14.
27. मंजर, ओ., – श्रीवास्तव, एस. (2022), डिजिटल इंडिजिनस वीमेन लीडर्स थ्रू डिजिटल मंतरशिप: एक्सपीरियेंस फ्रॉम द GOAL प्रोग्राम, इंडिया, टेन्थ पैन-कॉमनवेल्थ फोरम ऑन ओपन लर्निंग | <https://doi-org/10-56059/pcf10-4544>
28. नायर, एस., – जोग, ए. (2020), टीचर ट्रेनिंग एंड स्किल एन्हांसमेंट इन इंडिया यूजिंग इनोवेटिव टेक्नॉलॉजी, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इनोवेटिव टेक्नोलॉजी एंड एक्सप्लोरिंग इंजीनियरिंग | <https://doi-org/10-35940/ijitee-d1012-0394s20>