International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)
E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

किशोर विद्यार्थियों में आत्म–अभिव्यक्ति का तुलनात्मक अध्ययन

घनेश्वरी साहू

सहायक प्राध्यापिका, रॉयल कॉलेज, राजनांदगांव, छत्तीसगढ़

सार संक्षेप :

डेल कार्नेगी (2009) के शब्दों में, ''मानव स्वभाव का सार आत्म–अभिव्यक्ति की आवश्यकता में निहित है।'' आत्म–अभिव्यक्ति के अंतर्गत संचार, शारीरिक भाषा, कलात्मक रचनाएँ और यहाँ तक कि व्यक्तिगत शैली आती है। प्रस्तुत शोधपत्र में किशोर विद्यार्थियों में आत्म–अभिव्यक्ति का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन हेतु छ.ग राज्य के दुर्ग शहर के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के 200 विद्यार्थियों का स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्श द्वारा चयन किया गया। शोधकर्ता द्वारा उपकरण के रुप में आत्म–अभिव्यक्ति के मापन के लिए आरपी. वर्मा एवं मिश्रा (2011) द्वारा निर्मित उपकरण मापनी का उपयोग किया गया है। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु टी. मूल्य परीक्षण ज्ञात किया गया। अध्ययन में पाया गया कि उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति में सार्थक अंतर पाया गया। ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति में सार्थक अंतर पाया गया।

कुंजी शब्द : आत्म–अभिव्यक्ति, कलात्मक उत्तेजना, भाषाई कौशल और कलात्मक अभिव्यक्ति।

प्रस्तावना

आत्म–अभिव्यक्ति एक शक्तिशाली उपकरण है जो व्यक्तियों को पूर्वाग्रह या अनादर से रहित, प्रामाणिक रूप से अपने विचारों और भावनाओं को संप्रेषित करने की अनुमति देता है। यह आधुनिकीकरण की प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि इसमें कई प्रकार के मूल्य शामिल हैं जो सामाजिक विकास, संतुष्टि, खुली अभिव्यक्ति और स्वतंत्रता को बढ़ावा देते हैं। चाहे मौखिक संचार, कलात्मक रचनाएँ, सार्वजनिक भाषण, या नृत्य आंदोलनों के माध्यम से, आत्म–अभिव्यक्ति व्यक्तियों को अपनी सच्ची मान्यताओं को इस तरह से व्यक्त करने में सक्षम बनाती है जो उनके लिए व्यक्तिगत रूप से सार्थक और महत्वपूर्ण है।

आत्म–अभिव्यक्ति के माध्यम से, व्यक्ति खुद को दूसरों से अलग करने, अपनी मान्यताओं और जरूरतों पर विचार करने और अपनी आत्म–अवधारणाओं की पुष्टि करने में सक्षम होते हैं। मनोविज्ञान स्वयं के बारे में हमारी समझ को व्यवहार के माध्यम से कैसे व्यक्त किया जाता है, इसकी जांच करके उसे तलाशने और गहरा करने का प्रयास करता है। आत्म–अभिव्यक्ति का मतलब सिर्फ संवाद करना, कला बनाना, बोलना या नृत्य करना नहीं है; यह कुछ ऐसी चीज़ साझा करने के बारे में है जो अत्यंत व्यक्तिगत और स्वयं के लिए सार्थक है।

उद्देश्य:

ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना है।

परिकल्पना :

H_{01} ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

न्यादर्श :

शोधकार्य में दुर्ग शहर के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया गया। तत्पश्चात् चयनित किए गए ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में से 200 विद्यार्थियों का चयन स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिदर्श के आधार पर किया गया है।

उपकरण :

आत्म–अभिव्यक्ति : आरपी. वर्मा एवं मिश्रा (2011)

प्रदत्तों की व्याख्या एवं विश्लेषण :–

H_{01} ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा। उपरोक्त परिकल्पना की जाँच हेतु ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के आंकड़ों का संग्रहण किया गया। प्राप्त आंकड़ों का मध्यमान प्रमाणिक विचलन तथा टी–मूल्य ज्ञात किया गया।

सारणी क्र. 1

ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति का सांख्यिकीय विश्लेषण

क्र.	अध्ययन के चर	प्रदत्तो की संख्या	मध्यमान	प्रमाणक विचलन	टी मूल्य
1.	ग्रामीण क्षेत्र	100	22.40	14.24	6.19**
2.	शहरी क्षेत्र	100	28.04	11.23	
df = 198, P <0.05, सार्थक अंतर है, परिकल्पना अस्वीकृत होती है।					

उपरोक्त सारणी के अनुसार ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति प्राप्तांकों का मध्यमान 22.40; प्रामाणिक विचलन 14.24 प्राप्त हुआ। शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति प्राप्तांकों का मध्यमान 28.04, प्रामाणिक विचलन 11.23 प्राप्त हुआ। दोनों के मध्य टी मूल्य की गणना करने पर मान 6.19 प्राप्त हुआ, जो कि $df = 198$ पर $P < 0.05$ सार्थकता स्तर से अधिक है।

अतः **"ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा परिकल्पना अस्वीकृत होती है।"**

निष्कर्ष :

1. शहरी क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति, ग्रामीण क्षेत्र के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों की आत्म–अभिव्यक्ति पायी गयी।

शैक्षिक उपाय

1ण संभावित शिक्षकों को एक ऐसा कक्षा वातावरण स्थापित चाहिए, जो छात्रों की जिज्ञासा और आत्म–चिंतन को प्रज्वलित कर सके। परिणामस्वरूप छात्रों की आत्म–अभिव्यक्ति के स्तर में वृद्धि होगी।

2ण शिक्षक को छात्रों के प्रदर्शन, उपलब्धि, आलोचनात्मक सोच और रचनात्मक सोच क्षमताओं को बेहतर बनाने के लिए शैक्षणिक विषयों में भावनात्मक हस्तांतरण कौशल विकसित करने में मदद करनी चाहिए।

3ण विद्यालय में ऐसी कक्षाओं नियोजन करना चाहिए, जो मूल्य शिक्षा और व्यक्तिगत विकास पर ध्यान केंद्रित करें। इन कक्षाओं का उद्देश्य नए मूल्यों को विकसित करना और नेतृत्व कौशल विकसित करना है।

4ण विद्यालयों को तार्किक तर्क, क्विज, वाद–विवाद और खेल जैसी प्रतियोगिताओं का आयोजन करना चाहिए जिसमें सफल नेताओं की प्रेरणादायक और प्रेरक कहानियाँ साझा करना शामिल हो।

5ण छात्रों को रचनात्मक गतिविधियों में संलग्न करके, वे खुद को गैर–पारंपरिक तरीके से अभिव्यक्त कर सकते हैं और अपनी आत्म–अभिव्यक्ति कौशल विकसित किया जा सकता है

6ण शिक्षकों एवं अभिभावकों को आत्म–अभिव्यक्ति के साधन के रूप में चिंतनशील लेखन को प्रोत्साहित करना चाहिए।

7ण शिक्षकों को ऐसे संकेत प्रदान करना चाहिए जो छात्रों को अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करें।

संदर्भित ग्रन्थ सूची :

1. **अल–खौजा, एम., वीनस्टीन, एन., रयान, डब्ल्यू., और लेगेट, एन. (2022)** आत्म–अभिव्यक्ति प्रामाणिक या अप्रामाणिक हो सकती है, कल्याण के लिए अलग–अलग परिणाम हो सकते हैं, *जर्नल ऑफ रिसर्च इन पर्सनैलिटी,* 97, 104191
2. **हेयेन, एस., और नूरथूर्न, ई. (2021)** आर्ट थेरेपी स्केल में आत्म–अभिव्यक्ति और भावना विनियमन की वैधता, *पीएलओएस वन,* 16(3), 16–29
3. **फर्नांडीस, टी., और डी माटोस, एम. ए. (2023)** स्वयंसेवी सहभागिता की बेहतर समझ की ओरः स्व–निर्धारित प्रेरणाएँ, आत्म–अभिव्यक्ति की आवश्यकताएँ और सह–निर्माण परिणाम, *जर्नल ऑफ़ सर्विस थ्योरी एंड प्रैक्टिस,* 33(7), 1–27

4. **किम, एच.एस., और ड्रोलेट, ए. (2003)** चयन और आत्म–अभिव्यक्तिः विविधता की तलाश का एक सांस्कृतिक विश्लेषण, *जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी,* 85(2), 373–384
5. **डॉब्सन, ए.एस. (2012),** 'व्यक्तित्व ही सब कुछ है': माइस्पेस आदर्श वाक्य और आत्म–वर्णन में 'स्वायत्त' स्त्रीत्व, *सातत्य,* 26(3), 371–383