अध्याय 1
प्रस्तावना

आत्म या स्व, हमारे रोजमर्रा के व्यवहार तथा स्वयं के विचारों और विश्वासों के बारे में एक समुच्चय होता है, जिसपर व्यक्ति ध्यान केंद्रित करता है। इस प्रकार की आत्म अवधारणा हमें प्रेरित करने और हमारे व्यवहार के आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। यह हमारे प्रारम्भिक जीवन में ही विकसित होना शुरू होता है। जब हम बड़े होते है तभी आत्म जागरूकता की भावना भी हमारे बीच बढ़ती है। वास्तव में, हम सभी अनुभवों में लगे होते है, जो स्व के प्रति हमारी समझ को बढ़ाता है। हम दूसरों से सकारात्मक सम्बन्ध चाहते हैं। दूसरे शब्दों में हमें अन्य लोगों के द्वारा प्यार और मूल्य की एक मजबूत आवश्यकता है। स्व सम्प्रत्यात्मक है और स्व के विभिन्न विचार मनुष्य के व्यवहार से सम्बंधित होते है।

स्व के मनोवैज्ञानिक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने स्व के कई पहलुओं का पता लगाया है। जो दर्शाते है कि स्व बहुआयामी है। स्व के बारे में हमारे विचारों का मूल्यांकन, इसकी प्रस्तुति और इसकी निगरानी के लिए अलग-अलग लोगों और आकार व्यवहार को महत्वपूर्ण तरीके में निम्नलिखित विवरण के रूप में प्राप्त करते हैं। वास्तव में स्व और हमारे व्यक्तिगत जीवन को व्यवस्थित करने तथा सामूहिक जीवन में भागीदारी की अनुमति के बारे में लोगों द्वारा विचारों को आयोजित किया जाता है।

हम हमेशा शारीरिक संरचना, शीलगुण, लक्ष्य और अभिप्रेरणा आदि का वर्णन करते हैं। आत्म संप्रत्यय विविध जानकारी का एक संग्रह है। यह मनोवैज्ञानिक कार्य के लिए एक केन्द्रीय पहलू का गठन करता है। हालांकि, इसको कई तरीको से परिभाषित करने कि कोशिश की गयी है। इन दृष्टिकोणों की जाँच यह प्रदर्शित करता है कि स्व उसी उसी तरह का विषय है जिस प्रकार वास्तु है। एक विषय के रूप में स्व विचारक, अनुभवी और अभिनेता के रूप में व्यक्ति के स्व के प्रति अनुभव को शामिल करता है। इस प्रकार जब मुझे क्रोध का अनुभव होता या स्वतंत्रता के विचार के बारे में सोचता हूँ, स्व विषय के रूप में- ये मैं हूँ। दूसरी ओर मेरे या दुसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से स्व वास्तु के रूप में है। हाल के वर्षों में शोधकर्ता स्व के प्रतिनिधित्व या मानसिक प्रतिमान को समझने की कोशिश करते है। स्व का अनुभव बहुत आम पर जटिल है। इसकी संरचना और सामग्री को समाज और संस्कृति जहाँ लोग रहते है के अनुसार

रचना की गई है। सांस्कृतिक सन्दर्भ के आधार पर लोगों ने दुनिया को दो श्रेणियों स्व और गैर स्व में विभाजित किया है। व्यक्तिवादी संस्कृति में लोग स्वतंत्र स्व दृष्टिकोण को पसंद करते है। जबकि समूहवादी संस्कृति में लोग परस्पर-निर्भर वाले स्व दृष्टिकोण को पसंद करते है। स्वतंत्र स्व दृष्टिकोण स्व को घिरा हुआ, अलग और एक व्यक्ति अपनी सत्ता के अनुसार समझता है जो व्यक्ति की सभी गतिविधियों के लिए केंद्रित होता है। इसके विपरीत, समूहवादी स्व दृष्टिकोण जुड़ाव, परस्पर निर्भरता और हिस्सेदारी पर बल देता है। इस मामले में स्व और गैर स्व के बीच की सीमा एक-दूसरे को पीछे कर रहे है। यह हो सकता है, हालाँकि यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि स्व दृष्टिकोण के दो तरीको पर व्यापक रुझान रहे है और एक दिए हुए संस्कृति के भीतर दोनों प्रकार के दृष्टिकोण को विभिन्न कोणों में लोग इसे प्रदर्शित कर सकते हैं।

कुछ शोधकर्ताओं को लगता है कि स्व के विचार उभर रहे है तथा सामाजिक संपर्क में आकार ले रहे है। विशेष रूप से जब एक बच्चा स्व के बारे में सोचना शुरू करता है तो उसे किसी व्यक्ति द्वारा संबोधित किया जाता है इस प्रकार 'स्व' सामाजिक अनुभव में उत्पन्न होता है। धीरे-धीरे लोग स्व के विशेष दृश्य को आत्मसात कर लेते है यह एक शक्तिशाली स्त्रोत बन जाता है तथा व्यहार को प्रभावित करता है। हमारे स्व का कुछ हिस्सा हमारे लिए व्यक्तिगत होता है और केवल हम उस विषय में जानते हैं। दूसरा हिस्सा सार्वजानिक होता है जो दूसरों के लिए जाना जाता है। इसके अतिरिक्त, वहाँ स्व का एक हिस्सा है जो अच्छे समूह के बारे में हमारी सदस्यता से आता है। स्व के इस प्रकार को सामूहिक स्व या सामाजिक पहचान कहा जाता है.

स्व को विभिन्न स्तरों पर अनुभव किया जाता है, विलियम जेम्स, जिन्होंनें स्व पर गंभीर अध्ययन किया है, भौतिक स्व, सामाजिक स्व और आध्यात्मिक स्व के विषय में बात की थी। अभी हाल ही में नाइस्सर ने पारिस्थितिक स्व के बारे में बात की है। पारिस्थितिक स्व सन्निहित रूप में स्व को संदर्भित करता है कि शारीरिक रूप से समय और जगह में पहचाना जा सके। पारस्परिक स्व ऐसे स्व में शामिल होता है जो सामाजिक सम्बन्ध में मौजूद होता है जब हम दूसरों से संपर्क करते हैं। विस्तारित स्व ऐसा स्व है जो हमारी स्मृति है। यह व्यक्तिगत होता है। अंत में वहाँ वैचारिक स्व है जिसको व्यक्ति मानता है कि स्व का एक विचार है। हम सभी विचारों की शृंखला को अर्जित करते है कि स्व के श्रेणी में क्या शामिल किया जा सकता है। स्व, आत्म अवधारणा को एक दिए गए तरीके से प्रत्येक संस्कृति में पाला जाता है। यह स्व के बारे में विचारों का एक व्यापक जाल है।

आत्म-नियमन

आत्म-नियमन, विखंडित मनोभावों और उसके प्रभावों को व्यवस्थित करने और व्यवहार करने से पूर्व सोचने की योग्यता है। आत्म-नियमन से आशय अर्जित किए गए व्यवहार, आंतरिक कौशल जिसमें व्यक्ति की अनुभूति, मनोभाव और व्यवहार को नियंत्रित करने, दिशा देने और योजना बनाने की प्रक्रिया शामिल है। **Daniel Goleman (2016)** की संकल्पना 'भावनात्मक बुद्धि' के पाँच तत्वों (अपनी भावनाओं को जानना, उनका प्रबंधन करना/आत्म-नियमन करना, स्वयं को अभिप्रेरित करना, दूसरों की भावनाओं को पहचानना व समझना, और संबंधों का परीक्षण करना) में से एक है। जब हम अपने मनोभावों और उनके प्रभावों का प्रबंधन करना जान लेते हैं तो हम अपना सर्वोत्तम व्यवहार करते हैं। सर्वोत्तम व्यवहार से आशय सामाजिक चेतना के अनुसार किए गए व्यवहार से है न कि जो हम करना चाहते हैं। आत्म-नियमन ज्ञान को स्व निर्मित विचार, भावना और कार्य के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो कि किसी लक्ष्य को प्राप्त करने का क्रमबद्ध तरीका है **Zimmerman & Schunk (1989)**। स्व-नियमित अधिगम रचनात्मक और खुद को निर्देशित करने की प्रक्रिया है **Winne (2009)**। सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धान्त के अनुसार, आत्म-नियमन स्थितिजन्य विशेषता है, जिसका अर्थ है कि अधिगमकर्ता आत्म-नियमन के सभी अधिकार क्षेत्र से समान रूप से नहीं जुड़ पाता है **Zimmerman & Schunk (2003)**। स्व-विनियमन में स्वयं की निगरानी भी शामिल है, जिसमें से एक अपने प्रदर्शन और आउटपुट का प्रेक्षण शामिल है **Zimmerman & Kitsantas (2005)**।

आत्म-विनियमन अकादमिक कौशल में योग्यता को बदलने की एक प्रक्रिया है, यह स्वयं के लिए एक मार्गदर्शक है। आत्म-विनियमन परिणाम उन्मुख व्यवहार और विचार जो यह अपने संदर्भ के रूप में बनाता है। आत्म-विनियमन महत्वपूर्ण है क्योंकि शिक्षा का उद्देश्य आजीवन सीखने के कौशल को बढ़ाने के लिए है। हाई स्कूल से स्नातक होने के बाद या विश्वविद्यालय, युवा वयस्क बहुत ही मत्वपूर्ण योग्यताओं को अनाधिकृत तरीकों के माध्यम से सीख सकते हैं **Zimmerman(2002)**। स्व-विनियमन मे निष्पादन को समायोजित करने की प्रक्रिया और आत्म निगरानी की रणनीति शामिल होती है **Zimmerman (2010)**। अभिप्रेरक मनुष्य के आत्म-नियमन के साधन, अर्थात अपने व्यवहार तथा सक्रियता को नियंत्रित करने का उपकरण है। इन साधनों में संवेगों, इच्छाओं, अंतर्नोदों आदि को शामिल किया जाता है। मनुष्य संवेग द्वारा अपनी क्रिया के व्यक्तिगत महत्व का मूल्यांकन करता है।

अभिप्रेरणात्मक नियंत्रण और नियमन की प्रक्रिया अकादमिक प्रदर्शन के सकारात्मक परिणाम का नेतृत्व करते हैं **Schunk, (2005)**। आत्म-नियमन अधिगम अभिप्रेरणा से संबंधित है **पिंटरिच (2010)**। आत्म-नियमन अधिगम बढ़ाता है और अभिप्रेरणा को बनाए रखता है **Schunk, &** Ertmer, **(2010)**। अभिप्रेरणा आत्म-नियमन की भविष्यवाणी करता है **Schunk, (2008)**। विद्यालय संबंध, भावात्मक प्रक्रिया, भावात्मक प्रेरणा, संज्ञानात्मक संसाधन और आत्म-नियमन, अकादमिक उपलब्धि से जुड़े होते हैं **Baumeister, & Leary, (1995)**। प्रेरणा और स्व-विनियमित अधिगम के बीच महत्वपूर्ण संबंध होता है।

आत्म-नियमन, चेतन और अचेतन की वे प्रक्रियाएँ हैं जिसके द्वारा प्रत्येक व्यक्ति अपने विचार, ध्यान और आवेग को विनियमित करता है साथ ही विचारों और क्रियाओं को उत्पन्न करता है और उनको व्यक्तिगत लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए अपने अनुकूल बनाता है। व्यावहारिक आत्म-नियमन, निष्पादन प्रक्रियाओं के स्व-अवलोकन और रणनीतिक समायोजन में सम्मिलित होता है। जैसे- अधिगम की कोई विधि। जबकि पर्यावरणीय आत्म-नियमन प्रेक्षण और विशेष पर्यावरणीय परिस्थितियों या परिणामों को प्रस्तुत करता है। गुप्त आत्म-नियमन में निगरानी, संज्ञानात्मक समायोजन और भावात्मक दशा शामिल होती है। जैसे आराम या याद करने की कल्पना। कोई भी प्रदर्शन या विनियमन अपने लक्ष्यों, प्रेरणाओं और निर्णयों को परिवर्तित करने के लिए किया जाता है। उदाहरणार्थ अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कार्य कर स्वयं को विनियमित करना या कैसे वे सोच रहे है उसे बदलना । सभी क्रियाएँ और मानसिक प्रक्रियाएँ हमारे विश्वासों और इच्छाओं पर निर्भर करती हैं। आत्म-नियमन चक्रीय होता है अर्थात पूर्व में किये गए कार्यों से प्रतिक्रिया (सूचना, जवाब) और वर्तमान प्रयासों के दौरान किए गए समायोजन से प्रदर्शन में बदलाव आवश्यक है। क्योंकि व्यक्तिगत, व्यावहारिक और पर्यावरणीय क्रियाएँ अधिगम और प्रदर्शन के दौरान लगातार बदल रही होती है। एक व्यक्ति निष्पादन के पश्चात स्वयं को प्रतिबिंबित करता है और इस प्रतिबिंब से उसकी प्रतिक्रियाएँ प्रभावित होती हैं।

आत्म-नियमन व्यक्तियों और उनके वातावरण के मध्य क्रिया-प्रतिक्रिया में मध्यस्त का कार्य करता है और साथ ही व्यक्तियों के उपलब्धियों को प्रभावित करता है। आशय यह है कि स्व-नियमन सीखने की किसी भी प्रमुख शैक्षणिक प्रयास का एक निर्णायक घटक है। स्व-नियमन, प्रेरणा, भावनाओं, रणनीतियों के चयन को प्रभावित करता है और आत्म-प्रतिष्ठा को बढ़ाते हुए शैक्षणिक उपलब्धि को बेहतर बनाता है। इसके अलावा अनुसंधान बताते हैं कि

आत्म-नियमन कौशल emotional well being के लिए आवश्यक है। व्यवहारिक रूप से स्व-नियमन अपने हित में अपने स्थायी मूल्यों के साथ लगातार कार्य करने की क्षमता है।

Zimmerman, (2000) ने आत्म-नियमन को इस प्रकार परिभाषित किया है कि "स्व उत्पन्न विचार, भावनाएं, और क्रियाएँ, ये सभी व्यक्तिगत लक्ष्यों के प्राप्ति के लिए नियोजित एवं चक्रीय रुप से अनुकूलित है।" आत्म नियमन के इस नई परिभाषा में जिमरमैन स्व उत्पन्न अधिगम की चक्रीय प्रकृति में विश्वास रखते हैं, इनका मानना है कि पूर्व प्रदर्शन की प्रतिक्रिया वर्तमान प्रयासों के दौरान समायोजन के लिए उपयोग किए जाते हैं। इनका मानना है कि स्व-नियंत्रित शिक्षार्थी (self-regulated learners) स्व-निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सक्रिय रणनीतियों का उपयोग करते है। **Baumeister, (2007)** ने आत्म-नियमन के चार घटक बताएं हैं-

1. मानक : वांछनीय व्यवहार के मानक।
2. प्रेरणा : मानकों को पूरा करने के लिए।
3. निगरानी : पूर्व मानको को तोड़ने के लिए स्थितियों और विचारों का होना।
4. संकल्पशक्ति : आंतरिक ताकत को नियंत्रित करने का आग्रह।

आत्म-नियमन में आवेगों का नियंत्रण शामिल होता है, यह हमारी अल्पकालिक इच्छाओं का प्रबंधन करती है। लोग कम आवेग के नियंत्रण के साथ तत्काल इच्छाओं पर कार्य करते है।

आत्म-प्रतिष्ठा

आत्म-प्रतिष्ठा, यह स्व अवधारणा के मूल्यांकन घटक हैं। यह मुख्य रूप से सामाजिक निर्णय के भाँति और विचारों के बारे में कैसे एक व्यक्तिगत गुण सार्थक हैं के साथ समझौता करता है। आत्म सम्मान किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है। जो लोग खुद के बारे में अच्छा महसूस करते है या उच्च आत्म सम्मान रखते है को कम आत्म-प्रतिष्ठा रखने वाले लोगों की तुलना में अधिक सक्रिय, अभिप्रेरित, दृढ़ स्वभाव और खुश होते हैं।

आत्म-प्रतिष्ठा**,** हम क्या हासिल करने में सक्षम है के बारे में हमारी अवधारणा को संदर्भित करता है। अन्य शब्दों में यह एक व्यक्ति की कथित दक्षताओं को दर्शाता हैं। हम किस प्रकार अपने वातावरण और अन्य लोगों से प्रभावित होते है से, निर्धारित होता है। कम आत्म-प्रतिष्ठा विश्वासों से युक्त की तुलना में उच्च आत्म-प्रतिष्ठा वाले

बच्चे समस्याओं को जल्दी हल कर लेते हैं। **Bandura, (1997)** के अनुसार- आत्म-प्रतिष्ठा**,** विश्वास निम्नाकित दिए गए चार प्रमुख प्रभावों की शक्ति है:

1. संज्ञानात्मक- यह विचार पैटर्न पर प्रभाव को दर्शाता है। आत्म-प्रतिष्ठा क्षमता के मूल्यांकन और प्रयास करने के लिए तैयारी को प्रभावित करता है।
2. अभिप्रेरित- कब तक हम प्रयास जारी रखेंगे इसको प्रभावित करता है।
3. भावात्मक- यह तनाव, चिंता और भावनाओं के नियंत्रण के साथ समझौता करता है।
4. चयन- इसमें चुनौतीपूर्ण गतिविधियों के चयन शामिल होते हैं।

आत्म प्रस्तुति, स्व के भावात्मक अभिव्यक्ति के साथ समझौता करता है। हम जो छवि दूसरों को प्रस्तुत करते है उसके साथ अक्सर संबंध रखते हैं। हम अपने भौतिक स्वरुप के साथ, जो व्यस्त है, का स्तर स्पष्ट रूप से फैशन उद्योग के बढ़ते महत्व से पता चलता है। हम क्या सार्वजनिक रूप से व्यक्त करते हैं कि धारणा के साथ हम हमेशा काफी चिंतित होते है। आत्म प्रस्तुति पद का तकनीकी रूप से मतलब है ऐसी रणनीति जिनका लोग उपयोग करते हैं कि दूसरे उनके बारे में क्या सोचते हैं। शोधकर्ताओं ने यह अध्ययन करने का प्रयास किया है कि दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं की प्रक्रिया के माध्यम से हम आकार देने का प्रयास करते हैं। आत्म प्रस्तुति की प्रक्रिया को कई रूपों में ले सकते है। यह चेतन और अवचेतन, सटीक या भ्रामक और वास्तविक या खुद के लिए इरादा करने का हो सकता है। सामान्य रूप से आत्म प्रस्तुति के लिए दो मुख्य अभिप्रेरणाओं की पहचान की गई है। ये महत्वपूर्ण आत्म प्रस्तुति और आत्म सत्यापन को शामिल करते हैं। आत्म प्रस्तुति सत्ता हासिल करने के लिए दूसरों के विचार को आकार देने में हमारे प्रयास, प्रभाव या सहानुभूति है। अनुग्रहकारी और आत्म पदोन्नति हमें दूसरों के द्वारा पसंद किया जाने वाला और सम्मानित बनाते हैं। आत्म सत्यापन का लक्ष्य लोगों को उनके मौजूदा आत्म अवधारणा को दृढ़ता के साथ कहने में मदद करता है।

व्यक्ति समाज के द्वारा बनाए गए मानक मूल्य से अपने स्व को पहचानता है। उसके बारे में निर्णय लेता है। साथ ही अपने स्व के अनुभव एवं संवेगों को वातावरण के अनुकूल बनाए रखता है। आत्म-प्रतिष्ठा स्व मूल्यांकन की एक प्रक्रिया है जो व्यक्ति के व्यवहार का केंद्रीय भाग है। यह चिंतन प्रक्रिया, इच्छाओं, मूल्यों, संवेगों और लक्ष्यों को

प्रभावित करता है। आत्म-प्रतिष्ठा दो चीजों पर आधारित होता है- क्षमता और योग्यता। आत्म-प्रतिष्ठा का विकास जीवन जीने की क्षमता एवं जीवन को अच्छे तरीके से निर्वाह करने की योग्यता के समन्वय से होता है।

आत्म-प्रतिष्ठा, सामान्य रूप से किसी महत्वपूर्ण लक्ष्यों को प्राप्त करने मे व्यक्तिगत योग्यता एवं क्षमता से विश्वास में परिलक्षित होता है। जिन विद्यार्थियों में उच्च शैक्षणिक आत्म-प्रतिष्ठा होती है, वह आंतरिक रूप से अधिक अभिप्रेरित होते है तथा अपने शैक्षणिक चुनौतियों का सामना अधिक सफलतापूर्वक करते हैं। आत्म-सामर्थ्य, आत्म-विश्वास के रूप मे विद्यार्थी में प्रदर्शित होता है। यह विद्यार्थी को उनकी विशिष्ट कार्यों को पूरा करने में उच्च कार्य क्षमता प्रदान करता है। वे अपनी असफलता के लिए कभी भी बाह्य कारको पर आक्षेप नहीं करते हैं और यह अनुभव करते हैं कि परिस्थितियाँ उनके नियंत्रण में है। आत्म–समर्थित विद्यार्थी अपनी सफलताओं से बहुत जल्दी ही स्थिर हो जाते हैं और व्यक्तिगत लक्ष्यो को सफलतापूर्वक हासिल कर लेते हैं। वही दूसरी तरफ जिस विद्यार्थी मे कम आत्म-प्रतिष्ठा पाया जाता है वे अपने लक्ष्यों को सफलतापूर्वक हासिल नहीं कर पाते हैं, जिससे उनके सम्मान को ठेस पहुँचती है और शैक्षिक कार्यों से संबंधित चुनौतियों से भयभीत होने लगते हैं। वे विद्यार्थी जो कम आत्म-प्रतिष्ठा रखते हैं उनमें आकांक्षा स्तर निम्न होता है जिसके कारण वे शैक्षिक कार्यों मे असफलता प्राप्त होने पर जल्द ही निराश हो जाते हैं और यह आत्म-परिपूर्ण प्रतिक्रिया चक्र के रूप मे निरंतर चलता रहता है **(Bandura, 1997)**।

जिस विद्यार्थी मे उच्च आत्म-प्रतिष्ठा होता है, वह विद्यार्थी हमेशा सफल होंगे यह आवश्यक नहीं है। इसका तात्पर्य केवल यह है कि विद्यार्थी अपनी क्षमताओं मे मजबूत विश्वास नहीं रखता है। विद्यार्थी जब अपनी शक्तियों एवं कौशलों मे विश्वास रखते है, तो वे कार्यों को अच्छी तरह से कर पाते हैं। विद्यार्थी ऐसा विश्वास करते हैं कि अन्य कारक भी उनकी सफलता में योगदान करते हैं वे कठिनाइयों का सामना करते हैं और उसमें कठिन मेहनत करके उस पर सफलता प्राप्त करते हैं।

आत्म-प्रतिष्ठा और अभिप्रेरणा सामान्य रूप से शिक्षा के दौरान प्रभावित होता है अभिप्रेरणा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। विद्यार्थियों के जीवन के लिए अकादमिक प्रदर्शन का विशेष महत्व होता है। यह शोध अध्ययन शिक्षाविदों को इस बात पर केन्द्रित कर सकता है कि विद्यार्थियो की अधिगम के प्रति अभिवृति कैसी है तथा विद्यार्थी के अधिगम व्यवहार को कौन-कौन से कारक अधिक प्रभावित करते हैं, इसके द्वारा यह पता कर सकते हैं कि सीखने में

कौन सी प्रक्रिया अवरोध उत्पन्न करती है और कौन इसे संवर्धित करती है। उच्च एवं निम्न आत्म-प्रतिष्ठा विद्यार्थियों के अकादमिक अभिप्रेरणा, शैक्षिक सफलता तथा उपलब्धि के विभिन्न अनुभवो में सम्मिलित है, यह बताता है कि कैसे आत्म–सम्मान से संबंधित समस्याएं एवं कारक विद्यार्थी के शैक्षिक प्रदर्शन एवं सफलता को प्रभावित कर सकती है। आत्म-प्रतिष्ठा जब अधिक निम्न होता है, तो विद्यार्थी के शैक्षिक परिपेक्ष्य मे अकादमिक असफलता, आलोचना, अस्वीकृति, चिंता, एवं अवसाद जैसे लक्षण प्रदर्शित होने लगते है। जिसे अधिगमित निःसहायता और शैक्षणिक पलायन का महत्वपूर्ण संकेतक माना जाता है। आत्म-प्रतिष्ठा विद्यार्थी के शैक्षिक विश्वास स्तर को व्यवस्थित एवं सुसंगठित करता है, तथा यह विद्यार्थी को अच्छे प्रदर्शन के लिए उत्प्रेरित करता है।

सकारात्मक एवं उच्च आत्म-प्रतिष्ठा विद्यार्थी के वैयक्तिक अभिप्रेरण शक्ति को संवर्धित एवं परवर्तित करता है जो लक्ष्य की प्राप्ति को व्यवस्थित और सुदृढ़ करता है। विद्यार्थी जब अकादमिक लक्ष्य को सम्मानपूर्वक प्राप्त कर लेता है तो वह शैक्षिक गतिविधियो एवं लक्ष्यों के प्रति अधिक अभिप्रेरित एवं जुड़ाव महसूस करता है। अभिप्रेरणा विद्यार्थी के शैक्षिक व्यवहार एवं संज्ञान को प्रभावित करता है, शैक्षणिक अभिप्रेरणा विद्यार्थी के व्यवहार को लक्ष्य निर्देशित करता है क्योंकि मनोवैज्ञानिक यह मनाते हैं कि मानव का स्वभाव उद्देश्यपूर्ण होता है। जिसमें विद्यार्थी अपने लिए एक शैक्षिक लक्ष्य का चुनाव करता है और उसे प्राप्त करने के लिए निरंतर प्रयासरत रहता है। शैक्षिक गतिविधियो मे अभिप्रेरणा विद्यार्थियों के प्रदर्शन को उन्नत करता है।

आत्म-प्रतिष्ठा महत्वपूर्ण तत्वों द्वारा प्रदर्शित होती है। विद्यार्थी द्वारा कार्यों का चुनाव, कार्यकारी क्षमता की मात्रा प्रतिबाध्यता को परिपूर्ण करने के लिए चुनौतियों एवं कठिनाइयों का सामना करने कि निरंतरता और लक्ष्यों को निर्धारित करने की कठिनाई महत्वपूर्ण होती है। जिस विद्यार्थी में कम मात्रा मे आत्म-प्रतिष्ठा होती है, उनमें आत्म-विश्वास बिलकुल नही होता है कि वे किसी लक्ष्य को अपनी क्षमता के आधार पर प्राप्त कर सकते है। चाहे परिस्थितियाँ कितनी भी अनुकूल क्यों न हो उनकी लक्ष्य के प्रति कोई प्रत्याशा नहीं होती है। वे ऐसा विश्वास करते हैं कि वे किसी भी कार्य को अच्छी तरह से पूरा नहीं कर सकते हैं। इसलिए वे निरंतर इस संबंध मे कोई प्रयास नहीं करते हैं। **Bandura (1997)** ने ऐसा पाया कि किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किन चुनौतियों का सामना करना होगा इसके निर्धारण में व्यक्ति के आत्म-प्रतिष्ठा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आत्म-प्रतिष्ठा विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण,

स्व आत्म-निरीक्षण, आत्म मूल्यांकन और रणनीतियों का उपयोग करने में उन्हे अभिप्रेरित करने की भावना प्रदान करता है, **Zimmerman (2000)**।

Maslow (1994) ने अपने सिद्धांत में आत्म-प्रतिष्ठा के बारे में बताया कि आत्म-प्रतिष्ठा को व्यक्ति के सकारात्मक एवं नकारात्मक स्व मूल्यांकन के रूप में परिभाषित कर सकते हैं। जिसमें दो महत्वपूर्ण तत्वों की चर्चा की है। स्व के प्रति सम्मान जिसमें आत्म प्रेम, आत्म विश्वास, क्षमता, कौशल,अभिवृति एवं आत्म गौरव है। इसके अतिरिक्त सम्मान और आदर जो हमें दूसरों से प्राप्त होता है। आत्म-प्रतिष्ठा को सामान्य रूप से स्व संप्रत्यय का तत्व माना जाता है। यह स्व का एक प्रमुख एवं बड़ा भाग है। जो व्यक्ति के व्यवहार, संज्ञान एवं स्व मूल्यांकन को प्रभावित करता है।

लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्य निर्धारण, भविष्य की योजना और संगठन के लिए एक ठोस नींव के विकास में मदद करने की एक शक्तिशाली तकनीक है। हम जीवन में क्या हासिल करना चाहते हैं, के द्वारा बेहतर कर सकते हैं, जो हम करना चाहते हैं उस पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। L**ocke & Lathume (2000)** ने लक्ष्य निर्धारण का एक विकसित सिद्धान्त दिया। यह सिद्धान्त लक्ष्यों और प्रदर्शन के बीच महत्वपूर्ण संबंधों पर बल देता है। अनुसंधान इसके समर्थन में भविष्यवाणी करते हैं कि जब विशिष्ट और चुनौतीपूर्ण लक्ष्य होते हैं तब परिणाम में सबसे प्रभावी प्रदर्शन देखा जाता है कि जब वे प्रदर्शन का और परिणाम का मूल्यांकन करने के लिए इस्तेमाल करते हैं और प्रतिबद्धता और स्वीकृति बनाए रखते हैं। लक्ष्यों के प्रेरक प्रभाव आत्म-प्रतिष्ठा और क्षमता जैसे मध्यस्थों द्वारा प्रभावित हो सकते हैं। समय सीमा लक्ष्यों की प्रभावशीलता को बढ़ाती है या सुधार करती है। एक अधिगम लक्ष्य निर्धारण प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण की तुलना में उच्च निष्पादन का नेतृत्व करता है और समूह लक्ष्य निर्धारण एकल (व्यक्तिगत) लक्ष्य निर्धारण करने के रूप में महत्वपूर्ण है।

लक्ष्य एक दिशा प्रदान करता है जिससे व्यक्ति अपने उपलब्धि को प्राप्त कर सके एवं अपने विकास को परिभाषित कर सके। लक्ष्य निर्धारण विद्यार्थियों के लिए आवश्यक हैं। यह उनको सशक्त बनाता है कि वे अपने आत्म-सुधार के लिए प्रयास कर सके और अपने स्वयं के जीवन पर नियंत्रण कर सके जिससे वह अपने छोटे एवं लंबी अवधि

के लक्ष्यों को प्राप्त कर सके और अपने आत्म-विश्वास को बेहतर बना सके जिससे भविष्य में अपने कार्यों में सफल हो सके।

लक्ष्य, आत्म-सम्मान से जुड़ा होता है। लक्ष्य निर्धारण करने से अधिगम एवं निष्पादन अच्छा होता है। शिक्षा के माध्यम का विद्यार्थी के लक्ष्य निर्धारण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अपने लक्ष्य को पाना विद्यार्थियों का उद्देश्य होता है। हम सब लोग आज कल अपने जीवन में अत्यधिक व्यस्त होते जा रहे हैं । सबकी अपनी समस्याएं हैं, फिर चाहे वो बच्चे हो या घर के बड़े । रोज़ सुबह उठकर हम काम पर जाते हैं, दिन भर थक कर घर आते हैं, परिवार के साथ कुछ वक़्त बैठकर, फिर अगले दिन की तैयारियाँ करने लगते हैं। इसी तरह विद्यार्थीयों को पढ़ाई की चिंता सताती है, कभी परीक्षा तो कभी किसी प्रोजेक्ट की तैयारी। रोज़ की इस भागदौड़ भरे जीवन में कभी आपने ठहरके दो पल ये सोचा है कि आप किस दिशा की ओर जा रहे हैं? या आपके जीवन का लक्ष्य (Goal) क्या है? जिसके लिए आप इतनी मेहनत कर रहे हैं।

अधिगम लक्ष्य निर्धारण, प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण की अपेक्षा अधिक लाभकारी होता है, Dweck **(1996, 1999)**। प्रेरणादायक अधिगम लक्ष्य ऐसे प्रतीत होते है कि जो किसी के प्रगति कि सकारात्मक कल्पनाओं की वास्तविक दृष्टिकोण का विरोध करती है। जो प्रभावी ज्ञान को रोकती है इस प्रकार के विरोधो को समान्यतः लोगो की रचनात्मक अधिगम लक्ष्य जो निश्चित सिद्धान्त होना चाहिए (बढ़ाया या बदला जा सकता हो)। क्योकि जिन सिद्धांतों का विस्तार होता है उनमें बदलाव के आसार होते है और भविष्य की आकांक्षाएं और भी बढ़ जाती है।

उचित लक्ष्य का जब व्यक्तिगत मानसिक विरोध उनके कल्पनाओ के बारे मे वास्तविक बाधाओं का नकारात्मक विचारों के साथ कथन होता है तो उसके सफलता के आसार उच्च होते है मध्यावस्था के बच्चे अपने आकर्षक और महत्वपूर्ण अकादमिक विषयो के बारे मे मुक्त रूप से चुनने के लिए स्वतंत्र होते है तो उन विषयो पर अकादमिक बंधन होता है । जिसे वे सफलतापूर्वक प्राप्त कर सकते है। पूर्ण कल्पनाएं जो अकादमिक सफलता को प्राप्त करने की है और वर्तमान की वास्तविकता के विपरीत है। लक्ष्य निर्धारण की ओर संयम बरतने को और स्वतंत्र रूप से लक्ष्य प्राप्त करने के संघर्ष मे भी हमें आगे बढ़ाने में मदद करती है। जो छात्रों के लक्ष्य प्राप्त करने के निर्धारण की क्रिया के लिए जिम्मेदार है।

Hemant Lata Sharma & Gunjan Nasa (2016) के अनुसार संरचनात्मक समीकरण प्रतिमान की समीक्षा करना, लक्ष्य उन्मुखीकरण, अकादमिक आत्म-प्रतिष्ठा, अकादमिक सहायता की मांग का व्यवहार और उपलब्धि के बीच संबंध का अध्ययन करना है। लक्ष्य उन्मुखीकरण उपलब्धि की स्थितियों में प्रदर्शन की क्षमता की ओर एक दृष्टिकोण है। अकादमिक आत्म-प्रतिष्ठा शैक्षणिक स्थिति में सफल होने के लिए व्यक्ति की अपनी क्षमता का एक विश्वास है। अकादमिक सहायता की मांग का व्यवहार– दूसरों से सहायता मांगना है, उस समय जब कक्षा में अपने शैक्षिक पाठ्यक्रम में कठिनाइयों और अनिश्चितता का सामना करते हैं। उपलब्धि एक योग्यता है या यह एक व्यक्ति के संबंध में दिये गए ज्ञान या कौशल के प्रदर्शन में अर्जित दक्षता है। संरचनात्मक प्रतिमान मॉडल प्रभावशाली एक प्रविधि है। इसमें अव्यक्त चरों (latent variables) के साथ जटिल पथ प्रतिमान को संयोजित कर सकते है। संरचनात्मक समीकरण प्रतिमान का उपयोग करके शोधकर्ता कारक विश्लेषण प्रतिमान, प्रतिगमन प्रतिमान एवं जटिल पथ प्रतिमान को स्पष्ट रूप से प्रमाणित कर सकते हैं।

लक्ष्य उन्मुखीकरण और इसके दृष्टिकोण के साथ, आत्म-प्रतिष्ठा और अकादमिक सहायता की माँग के बीच सकारात्मक संबंध होता है। लक्ष्य उन्मुखीकरण और इसके दृष्टिकोण पर अकादमिक आत्म-प्रतिष्ठा, अकादमिक सहायता की मांग का व्यवहार और उपलब्धि का सार्थक प्रभाव पड़ता है। ऐसे छात्र जो लक्ष्य पाना चाहते हैं उसे तय करने के लिए लक्ष्य उन्मुख परिप्रेक्ष्य का होना बहुत महत्वपूर्ण है और आत्म-प्रतिष्ठा उन्हें उचित प्रेरणा प्रदान करके उन लक्ष्यों को समझने में सहायता करता है। परिणाम यह बताते हैं कि लक्ष्य उन्मुखीकरण और स्व-प्रभावकारिता के बीच सकारात्मक एवं सार्थक संबंध है। अकादमिक सहायता की माँग का व्यवहार अकादमिक आत्म-प्रतिष्ठा के साथ सार्थक और सकारात्मक रूप से सहसंबंधित हैं। अकादमिक सहायता की माँग का व्यवहार, सहायता की माँग के महत्व के बारे में निर्णय लेने मे प्रभावकारी भूमिका निभाता है। जब व्यक्ति किसी लक्ष्य की ओर अपने को ले जाता है तो उसे निश्चित रूप से किसी की मदद की जरूरत होती है जो उसे उचित तरीके से सहायता करने में मार्गदर्शक की भूमिका निभाए। निष्कर्ष में पाया गया कि निष्पादन उन्मुख के बजाय श्रेष्ठता उन्मुख छात्र सकारात्मक तरीके से सहायता की तलाश करता है। लक्ष्य उन्मुखीकरण, अकादमिक आत्म-प्रतिष्ठा और अकादमिक सहायता की माँग स्व-विनियमित अधिगम के महत्वपूर्ण घटक हैं। यह अध्ययन व्यवहारिक निहितार्थ और भावी दिशाओं पर भी चर्चा करता है।

Fatima, Oraib & Amal (2014) ने लक्ष्य निर्धारण और आत्म-नियमन के संबंध का परीक्षण किया। जिसमें निष्पादन यह साबित करता है कि लक्ष्य निर्धारण, लक्ष्य स्थापना, योजना, रिकार्ड रखने, निगरानी, पूर्वाभ्यास, याद रखने और

सामाजिक सहायता की माँग से सकारात्मक रूप से संबंधित होता है एवं अधिगम लक्ष्य अभिविन्यास भी सकारात्मक रूप से संबंधित हैं। यह अनुसंधान स्व-नियंत्रित अधिगम के सामाजिक संज्ञानात्मक सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य और अभिप्रेरणा के उपलब्धि लक्ष्य निर्धारण सिद्धांत द्वारा निर्देशित हैं। अध्ययन से पता चलता है कि लक्ष्य अभिविन्यास (उन्मुखीकरण) छात्रों के स्व-नियंत्रित अधिगम की रणनीतियों, स्वयं को नियंत्रित करने की उनकी योग्यता, उनके अधिगम और अकादमिक उलब्धि को प्रभावित करती हैं।

निष्कर्षतः आत्म-नियमन अपने उद्देश्य के अनुसार व्यवहार को व्यवस्थित करने की व्यक्ति की अपनी क्षमता होती है। इसमें स्व-प्रबंधन से जुड़ी विभिन्न विनियामक प्रक्रियाएँ और लक्ष्य की स्थापना शामिल होती है। जो स्व-नियंत्रित अधिगम और लक्ष्य निर्धारण के बीच संबंध के विशिष्ट आयाम को बताता है। परिणाम यह बताते हैं कि निष्पादन लक्ष्य अभिविन्यास (उन्मुखीकरण), लक्ष्य निर्धारण, योजना, रिकार्ड रखने, निगरानी, याद रखने और सामाजिक सहायता की मांग से सकारात्मक रूप से संबंधित है। इनसे अधिगम लक्ष्य उन्मुखीकरण भी सकारात्मक रूप से संबंधित है एवं परफॉर्मेंस-अवॉइड लक्ष्य ओरिएंटेशन सामाजिक सहायता की मांग से सकारात्मक रूप से संबंधित है और परफॉर्मेंस-अवॉइड लक्ष्य उन्मुखीकरण, लक्ष्य सेटिंग, योजना, रिकार्ड रखने, निगरानी, पूर्वाभ्यास और याद रखने के बीच कोई सार्थक संबंध नहीं हैं। निरंतर आत्म-मूल्यांकन के लिए शिक्षार्थी को एक लक्ष्य की आवश्यकता होती है। इस प्रकार लक्ष्य का प्रकार रणनीतियों के चयन को प्रभावित कर सकता है। इस लिए आत्म-नियमन की महत्ता व्यक्ति के लक्ष्य निर्धारण के लिए महत्वपूर्ण है।

Janagam, Suresh & Nagarathinam (2011) के अनुसार छात्रों के कार्य आधारित अधिगम और स्व-विनियमित शिक्षा पर पारंपरिक शिक्षण की दक्षता को जानना है। व्यवहारवाद से संज्ञानवाद के परिवर्तन ने अधिगमकर्ता पर अपने स्वयं के अधिगम हेतु उसके अपने उत्तरदायित्व को बढ़ा दिया है। छात्रों के स्व-नियमन शिक्षा के अलग-अलग पहलुओं (Motivated Strategies Learning Questionnaire की सहायता से अभिप्रेरणा, और अधिगम रणनीति) पर कार्य आधारित अधिगम और पारंपरिक निर्देशन उपागम की क्षमता को जानना है। कार्य आधारित अधिगम छात्रों के स्व-प्रतिवेदित अभिप्रेरणा तथा छात्रों के अधिगम रणनीतियों के स्व-प्रतिवेदित उपयोग को प्रभावित करते हैं। परिणाम से पता चलता है कि कार्य आधारित अधिगम छात्रों के आंतरिक लक्ष्य-अभिविन्यास, कार्य मूल्य, विस्तार से अधिगम रणनीतियों का उपयोग, सोच, मेटा संज्ञानात्मक स्व-नियमन, नियमन का प्रयास उच्च स्तर का था। परिणाम यह भी बताते है कि कार्य आधारित अधिगम कालेज छात्रों के स्व-विनियमित कौशल को

बढ़ाता है। इसलिए प्रवक्ता TBL (Task Based Learning) का उपयोग करे जो छात्रों के अकादमिक निष्पादन को बढ़ाता है।

आत्म नियंत्रण एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है, जिससे व्यक्ति अपने विचारों, भावों, अवधान, व्यवहार एवं आवेगों को नियंत्रण करता है। इसके द्वारा व्यक्ति अपने वैयक्तिक लक्ष्य को पाने के लिए विचारों, भावों और क्रियाओं को विकसित करते हैं।

व्यावहारिक आत्म नियंत्रण के अंतर्गत आत्म मूल्यांकन के गुण विद्यमान होते है जिससे व्यक्ति सम्पादन की प्रक्रिया में समायोजन स्थापित करता है। यह सीखने की एक ऐसी प्रविधि है, जिसमें पर्यावरण आत्म नियंत्रण के साथ मूल्यांकन एवं पर्यावरण परिस्थिति अथवा उसके परिणाम के साथ समायोजन स्थापित करने का अवसर प्रदान करती है। अप्रत्यक्ष (जो दिखाई नहीं देता) आत्म नियंत्रण के अंतर्गत संचालन और संज्ञानात्मक समायोजन एवं भावात्मक अवस्था विद्यमान होती है जो याद करने के लिए एक चिंतन की स्थिति होती हैं। कुछ लोग कार्य निष्पादन एवं नियंत्रण से अपने लक्ष्य, अभिप्रेरणा एवं निर्णयों में परिवर्तन करते रहते हैं।

कोई भी व्यक्ति आत्म नियंत्रण से अपने लक्ष्यों को एक क्रम में प्राप्त कर के अपने विचारों में परिवर्तन ला सकता है है। कुछ व्यक्तियों की मानसिक प्रक्रिया एवं व्यवहार उनके विश्वासों एवं प्रेरणा पर निर्भर करती है। आत्म-नियंत्रण एक चक्रीय प्रक्रिया है जो वर्तमान के कार्य निष्पादन एवं क्रिया में बदलाव एवं समायोजन स्थापित करने के लिए फीडबैक प्रदान करती रहती हैं।

समायोजन अति आवश्यक है क्योंकि कार्य निष्पादन एवं सीखने की अवधि के दौरान व्यक्ति के वैयक्तिक व्यवहार एवं पर्यावरणीय कारक दोनों सादृश्य रूप से बदलते रहते हैं। कुछ लोगों के कार्य निष्पादन उनके क्रिया और अवधान के कारण सादृश्यता पूर्वक बदलते रहते हैं।

एक व्यक्ति कार्य निष्पादन पर आत्म प्रतिक्रिया को बता सकता है और यह उसके उत्तरों को कैसे प्रभावित करता है। जब व्यक्ति आत्म-अभिप्रेरणा के मूल्यांकन में व्यस्त होता है तो वह अपने लक्ष्यों एवं रणनीतियों को सुनिश्चित करने के लिए योजना बना रहा होता है। आत्म-अभिप्रेरणा के अंतर्गत आत्म-प्रतिष्ठा और अपेक्षाएँ विद्यमान होती है जो उसमें लक्ष्योन्मुखता को निर्धारित करते हैं। आत्म-निष्पादन की अवस्था में व्यक्ति अपने स्व-नियंत्रण की

प्रक्रिया एवं आत्म-मूल्यांकन के रणनीति को संपादित करते रहते हैं। आत्म-नियंत्रण के अंतर्गत व्यक्ति स्व निर्देश, चित्रात्मक सोच ध्यान केन्द्रित और कार्य रणनीति को अर्थपूर्ण भागों में संगठित करता रहता है।

Bandura, (1986) ने आत्म-प्रतिबिम्बिन या आत्म-चिंतन को परिभाषित किया है, आत्म निर्णय और आत्म प्रतिक्रिया जो आत्म-प्रेक्षण के साथ बहुत ही पास से संगठित होती है।

स्व निगरानी या आत्म निरीक्षण

आत्म निरीक्षण का अर्थ बाह्य परिस्थितियों से है- जो दूसरों के व्यवहार संबंधित प्रक्रियाओं को नियंत्रित करने में सहायता करता हैं। इस प्रकार आत्म निरीक्षण राजनेताओं, बिक्री करने वाले व्यक्तियों और कलाकारों में उच्च आत्म निरीक्षण पाया जाता है। जो व्यक्ति निम्न आत्म निरीक्षण पर होते हैं, वे अपने व्यवहार को आंतरिक कारकों जैसे, विश्वासों, मनोभावों एवं इच्छाओं के आधार पर नियंत्रित करते हैं। यह पाया गया है कि उच्च आत्म निरीक्षण वाला व्यक्ति दूसरों पर ध्यान देता है, जबकि निम्न आत्म निरीक्षण का व्यक्ति अपने आप पर ध्यान देता है। यह भी पाया गया है कि उच्च आत्म निरीक्षण का व्यक्ति अपने साथी का चुनाव इस आधार पर करते हैं कि दूसरे या सामने वाला किस प्रकार अच्छा व्यवहार करता है, अर्थात साथी द्वारा अपने प्रति किए गए व्यवहार के आधार पर चुनाव करता है जबकि निम्न आत्म निरीक्षण वाले व्यक्ति अपने साथी का चुनाव पसंदगी के आधार पर करते हैं।

जिन व्यक्तियों में उच्च निगरानी दिखाई देती है वे प्रदर्शनों के आधार पर स्वयं की एक सूची बनाते हैं। वे अपनी चिंताओं को तकनीकी पर प्रस्तुत करने के लिए काफी संवेदनशील होते हैं।

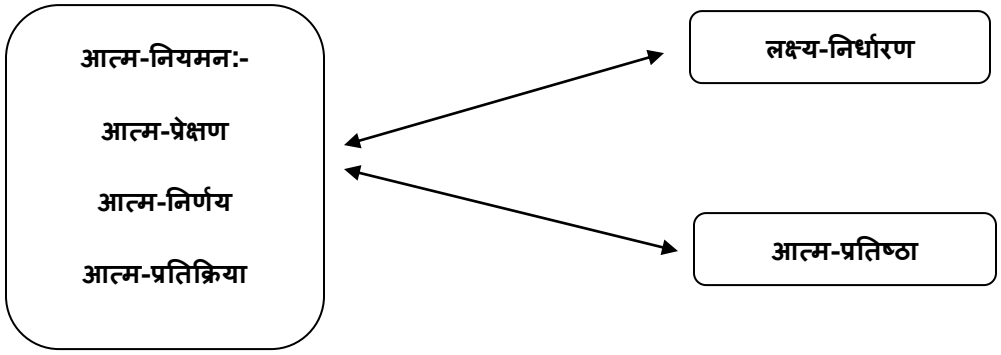
आत्म चेतना या जागरूकता

यदि हम अपनी रोजमर्रा के जीवन का मूल्यांकन करें तो अपने आप को बहुत सारे कार्यों के साथ व्यस्त पाते हैं। इन गतिविधियों से अपने आपको दूर करते रहते है या दूर भागते रहते हैं। हम सोचते हैं कि ये हमारे बारे में बहुत कम है। दूसरें शब्दों में हम हमेशा ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं। इन गतिविधियों से अपने-आप को दूर किए रहते हैं या दूर भागते रहते हैं। हम सोचते है कि ये हमारे बारे में बहुत कम है। दूसरे शब्दों में हमारा ध्यान केन्द्रित नहीं है। कुछ तात्कालिक घटनाओं या कार्यक्रमों में हम अपनी बारी या स्थान के लिए मजबूर हैं। इस प्रकार जब हम अपने को एक

दर्पण में देखते हैं, तो स्वयं से बाते करते हैं, दर्शक दीर्घा या एक कैमरे के सामने एक महत्वपूर्ण स्थान पाने के लिए, समूह में हम अपने को जागरूक बनाते हैं। जब हम स्वयं को जागरूक बनाते है, तो हम अपने व्यवहार को आंतरिक मानकों के साथ तुलना करते हैं।

ऐसी तुलना से एक नकारात्मक विसंगति का पता चलता है। इन शर्तो के अंतर्गत हमारा आत्मसम्मान कम हो जाता है। आत्म जागरूकता की स्थिति में हम आत्म विसंगति को कम करने का प्रयास करते हैं या वापस कर देते हैं।

यह पाया गया है कि कुछ लोगों के पास आत्म विश्लेषण की प्रविति आंतरिक विचारों, और भावनाओं (निजी आत्म चेतना) से होती है, जबकि अन्य आत्म विश्लेषण बाहरी जनता की छवि निर्माण से संबंधित जागरूकता की प्रवृत्ति है (सार्वजनिक आत्म चेतना)। आत्म जागरूकता: हम आत्म मूल्यांकन में कितना सही हैं?



चित्र संख्या: 1 आत्म-नियंत्रित अधिगम में शामिल सामाजिक संज्ञानात्मक प्रक्रिया

शोध का महत्व

व्यक्ति कई तरह की समस्याओं से प्रभावित होता है, जिसमें उचित लक्ष्य की प्राप्ति एक प्रमुख समस्या है, उच्च शिक्षा के विद्यार्थी इस समस्या से प्रायः ग्रसित रहते हैं। विद्यार्थी अपनी उन समस्याओं, व्यवहारों और मनोभावों को प्रतिबंधित और संयोजित कैसे करें कि उनका उचित लक्ष्य निर्धारण और आत्म–प्रतिष्ठा में वृद्धि सुविधाजनक हो सके? विखंडित मनोभावों और उनके प्रभावों को प्रबंधित करने और व्यवहार करने से पूर्व सोचने की योग्यता को आत्म-नियमन कहते हैं। अर्थात, जब विद्यार्थी अपने मनोभावों और उनके प्रभावों का प्रबंधन करना सीख लेता है तब वह अपना सर्वोत्तम व्यवहार करता है। पूर्व के शोध कार्यों से ज्ञात होता है कि विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण करने में उनके द्वारा सही आत्म–नियमन का अभाव रहता है। ऐसे मे यह जानना आवश्यक हो जाता है कि आत्म–नियमन की भूमिका विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण और उनके आत्म–प्रतिष्ठा को बचाने मे कहाँ तक उत्तरदायी है। आत्मा-नियमन, लक्ष्य निर्धारण एवं आत्म-प्रतिष्ठा के साथ किस प्रकार से संबंधित है।

शोध का उद्देश्य

विद्यार्थियों में लक्ष्य निर्धारण, आत्म–प्रतिष्ठा तथा आत्म–नियमन के संबंध का अध्ययन।

शोध प्रश्न

1. लक्ष्य निर्धारण, आत्म–प्रतिष्ठा तथा आत्म–नियमन में विद्यार्थियों के शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) तथा शैक्षिक योग्यता (स्नातक/परास्नातक) का क्या प्रभाव पड़ता है?
2. लक्ष्य निर्धारण, आत्म–प्रतिष्ठा तथा आत्म–नियमन में क्या संबंध है?

परिकल्पना

1. लक्ष्य निर्धारण, आत्म–प्रतिष्ठा तथा आत्म–नियमन में विद्यार्थियों के शिक्षा का माध्यम तथा शैक्षिक योग्यता का प्रभाव पड़ता है।
2. लक्ष्य निर्धारण, आत्म–प्रतिष्ठा तथा आत्म–नियमन के बीच सहसंबंध पाया जाता है।

अध्याय 2
विधि

प्रतिदर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रतिभागियों का चयन उत्तर प्रदेश के वाराणसी जनपद के महाविद्यालयों से यादृच्छिक विधि द्वारा 98 प्रतिभागियों को लिया गया। जिसमें हिंदी एवं अंग्रेजी माध्यम के स्नातक तथा परास्नातक विद्यार्थियों को प्रतिभागियों के रूप में लिया गया। जिसका विवरण निम्न तालिका में प्रदर्शित किया गया है।

तालिका संख्या: 1 प्रतिदर्श सारिणी

शैक्षिक योग्यता	**शिक्षा का माध्यम**		**सम्पूर्ण योग**
	हिंदी	अंग्रेजी	
स्नातक	17	26	43
परास्नातक	41	14	55
सम्पूर्ण योग	58	40	98

उपकरण

- लक्ष्य निर्धारण मापनी का विकास **Button, Mathieu, & Zajac, (1999)** द्वारा किया गया। जबकि इसका हिंदी रूपांतरण शोधकर्ता के द्वारा किया गया। इस मापनी में 16 पद दिए गए हैं। जिनमें पद संख्या 1 से 8 तक **अधिगम लक्ष्य निर्धारण** तथा पद संख्या 9 से 16 तक **प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण** का मापन किया गया। इसका मापन 5 बिंदु मापनी जिसमें 1-अत्यधिक असहमत, 2-असहमत, 3- सामान्य, 4-सहमत, 5- अत्यधिक सहमत के रूप में किया गया।
- आत्म-प्रतिष्ठा मापनी का विकास **Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995)** द्वारा किया गया। इस मापनी के द्वारा आत्म-प्रतिष्ठा के अनुभव का मूल्यांकन किया जाता है। इस मापनी में 10 पद दिए गए है। इसका मापन करने के लिए 4 बिंदु मापनी जिसमें 1- मेरे लिए सही नहीं है, 2- मेरे लिए बहुत थोड़ा सही है, 3- मेरे लिए कुछ हद तक सही है, 4- मेरे लिए बिलकुल सही है, के रूप में किया गया। प्रयोज्यों के सभी प्राप्तांकों का योग किया गया। जिसका विस्तार 10-40 बिंदु तक होता है।

- आत्म-नियमन मापनी का विकास **Brown, Miller, & Lawendowski. (1999)** द्वारा किया गया। जबकि इसका हिंदी रूपांतरण शोधकर्ता के द्वारा किया गया। इस मापनी में 61 पद दिए गए हैं जिनको सात कारकों क्रमश: **प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना, बदलाव करना, विकल्पों के लिए खोज, तैयारी, क्रियान्वयन** तथा **आकलन** में विभक्त किया गया। इसका मापन 5 बिंदु मापनी जिसमें 1-अत्यधिक असहमत, 2-असहमत, 3- सामान्य, 4- सहमत, 5- अत्यधिक सहमत के रूप में किया गया।
- एक साक्षात्कार गाइड जिसमें लक्ष्य निर्धारण तथा आत्म-नियमन से जुड़े विभिन्न मुद्दों के बारे में जानकारी पाने के लिए सूचनाओं की समीक्षा कर और उनका परीक्षण कर के 11 प्रश्नों को शोधकर्ता के द्वारा बनाया गया। साक्षात्कार प्रक्रिया निर्देशित करने के लिए मुक्त उत्तर वाले प्रश्नों का इस्तेमाल किया गया। इसके द्वारा विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण के संदर्भ में आत्म-नियमन की भूमिका को समझा गया।

प्रक्रिया

प्रतिभागियों के रूप में वाराणसी जनपद के विभिन्न महाविद्यालयों के हिंदी एवं अंग्रेजी माध्यम के स्नातक और परास्नातक विद्यार्थियों को लिया गया। जिनसे व्यक्तिगत रूप से विभिन्न महाविद्यालयों में जाकर संपर्क किया गया और प्रपत्र से संबंधित प्रश्न उन्हें पढ़ने के लिए दिया गया। सभी उत्तरदाताओं को निर्देशानुसार प्रश्नावली प्रदान की गई। विद्यार्थियों के द्वारा प्राप्त आंकड़ो के संकलन करने के पश्चात सभी उत्तरदाताओं को धन्यवाद दिया गया।

अध्याय 3
परिणाम

प्रस्तुत अध्ययन, विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण एवं आत्म-प्रतिष्ठा के संदर्भ में आत्म-नियमन की भूमिका का अध्ययन किया गया। ऐसे विद्यार्थी जिनके शिक्षण का माध्यम हिंदी एवं अंग्रेजी है, के द्वारा लक्ष्य निर्धारण, आत्म-प्रतिष्ठा, एवं आत्म-नियमन से संबंधित प्राप्त प्रदत्त का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी के आधार पर SPSS से गणना की गयी । शोध प्रश्नों के अनुसार प्राप्त किए गए प्रदत्तों का निम्नानुसार विश्लेषण किया गया।

- लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम एवं आत्म-प्रतिष्ठा पर शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) X शैक्षिक योग्यता (स्नातक/परास्नातक) का कारकीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVA) किया गया।
- आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों पर शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) X शैक्षिक योग्यता (स्नातक/परास्नातक) का कारकीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVA) किया गया।
- लक्ष्य निर्धारण, आत्म-प्रतिष्ठा तथा आत्म-नियमन में सहसंबंध ज्ञात किया गया।

लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम एवं आत्म-प्रतिष्ठा पर शिक्षा का माध्यम एवं शैक्षिक योग्यता का प्रभाव

लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयामों एवं आत्म-प्रतिष्ठा का 2 (हिंदी/अंग्रेजी) **X** 2 (स्नातक/परास्नातक) कारकीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVA) किया गया। **तालिका संख्या: 3** से स्पष्ट है कि मुख्य प्रभाव के रूप में शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) का लक्ष्य निर्धारण की पहली विमा अधिगम लक्ष्य निर्धारण $F(1, 94)=8.62$, $P<.01$ पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

तालिका संख्या: 2 लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम एवं आत्म-प्रतिष्ठा का मध्यमान और मानक विचलन

चर		शिक्षा का माध्यम			
		हिंदी (n=58)		अंग्रेजी (n=40)	
		स्नातक (n=17)	परास्नातक (n=41)	स्नातक (n=26)	परास्नातक (n=14)
लक्ष्य निर्धारण	अधिगम लक्ष्य निर्धारण	32.41 (3.20)	32.00 (4.76)	34.38 (3.10)	34.21 (3.98)
	प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण	29.88 (3.72)	29.98 (4.39)	29.50 (4.91)	27.57 (6.33)
	संपूर्ण लक्ष्य निर्धारण	62.29 (4.70)	61.98 (7.47)	63.88 (6.52)	62.79 (9.41)
आत्म-प्रतिष्ठा		30.12 (4.77)	31.20 (4.06)	31.54 (5.37)	32.29 (.06)

नोट: मानक विचलन कोष्ठक में दिया गया है।

मध्यमान **तालिका संख्या: 4** प्रदर्शित करता है कि हिंदी माध्यम (M= 32.12) के विद्यार्थियों के अपेक्षाकृत अंग्रेजी माध्यम (M= 34.48) के विद्यार्थियों पर अधिगम लक्ष्य निर्धारण का अधिक प्रभाव पड़ा। जबकि शिक्षा के माध्यम का लक्ष्य निर्धारण के अन्य किसी भी विमा, एवं आत्म-प्रतिष्ठा पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया। इसी प्रकार लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयामों एवं आत्म-प्रतिष्ठा पर शैक्षिक योग्यता का भी सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।

तालिका संख्या: 3 लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम एवं आत्म-प्रतिष्ठा पर 2 X 2 कारकीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVAs) का सारांश

चर	df	अधिगम लक्ष्य निर्धारण		प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण		संपूर्ण लक्ष्य निर्धारण		आत्म-प्रतिष्ठा	
		MS	F	MS	F	MS	F	MS	F
शिक्षा का माध्यम (A)	1	139.34	8.62**	40.21	1.78	29.84	.58	32.66	1.48
शैक्षिक योग्यता (B)	1	.90	.05	17.44	.77	10.40	.20	17.24	.78
(A*B)	1	7.98	.49	21.17	.94	3.15	.06	.56	.03
त्रुटि	94	16.16		22.56		51.08		22.08	

नोट: **P<.01

अन्तःक्रिया प्रभाव के रूप में शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) और शैक्षिक योग्यता (स्नातक/परास्नातक) का प्रभाव लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयामों एवं आत्म-प्रतिष्ठा पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।

तालिका संख्या: 4 लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम एवं आत्म-प्रतिष्ठा का मध्यमान और मानक विचलन

चर		शिक्षा का माध्यम (N=98)		शैक्षिक योग्यता (N=98)	
		हिंदी (n=58)	अंग्रेजी (n=40)	स्नातक (=43)	परास्नातक (n=55)
लक्ष्य निर्धारण	अधिगम लक्ष्य निर्धारण	32.12 (4.34)	34.48 (3.41)	33.60 (3.25)	32.82 (4.76)
	प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण	29.95 (4.18)	28.83 (5.45)	29.65 (4.44)	29.36 (5.01)
	संपूर्ण लक्ष्य निर्धारण	62.07 (6.74)	63.50 (7.55)	63.26 (5.86)	62.18 (7.92)
आत्म-प्रतिष्ठा		30.88 (4.26)	31.80 (5.21)	30.98 (5.13)	31.47 (4.31)

नोट: मानक विचलन कोष्ठक में दिया गया है।

आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों पर शिक्षा का माध्यम एवं शैक्षिक योग्यता का प्रभाव

आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों का 2 (हिंदी/अंग्रेजी) X 2 (स्नातक/परास्नातक) कारकीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVA) किया गया। **तालिका संख्या: 6 अ एवं 6 ब**, मुख्य प्रभाव के रूप में शिक्षा का माध्यम एवं शैक्षिक योग्यता का आत्म-नियमन के किसी भी विमा पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया।

तालिका संख्या: 5 आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों का मध्यमान और मानक विचलन

चर		शिक्षा का माध्यम			
		हिंदी (n=58)		अंग्रेजी (n=40)	
		स्नातक (n=17)	परास्नातक (n=41)	स्नातक (n=26)	परास्नातक (n=14)
आत्म-नियमन	**प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित**	31.74 (4.37)	31.20 (4.59)	30.46 (4.63)	33.71 (3.38)
	जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना	26.55 (3.87)	30.68 (7.18)	27.73 (2.85)	26.79 (3.21)
	बदलाव करना	30.06 (2.43)	29.49 (3.11)	29.96 (2.64)	31.36 (3.15)
	विकल्पों के लिए खोज	33.88 (3.28)	34.00 (3.97)	34.12 (3.78)	32.86 (4.50)
	तैयारी	26.88 (3.28)	25.78 (4.53)	27.38 (3.07)	28.29 (4.76)
	क्रियान्वयन	32.65 (2.94)	30.88 (5.58)	31.85 (4.41)	33.14 (3.84)
	आकलन	27.53 (2.21)	27.90 (4.11)	27.58 (3.33)	28.43 (4.50)
	संपूर्ण आत्म-नियमन	209.12 (13.05)	209.93 (18.98)	209.08 (14.57)	214.57 (20.12)

नोट: मानक विचलन कोष्ठक में दिया गया है।

तालिका संख्या: 6 अ, अन्तःक्रिया प्रभाव के रूप में शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) और शैक्षिक योग्यता (स्नातक/परास्नातक) का प्रभाव आत्म-नियमन की दूसरी विमा जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना, $F(1,94)= 4.57$, $*P<.05$ पर सार्थक प्रभाव पाया जाता है। मध्यमान **तालिका संख्या: 5** में जो विद्यार्थी स्नातक (M=27.73) अंग्रेजी माध्यम से है वे हिंदी माध्यम के स्नातक (M=26.55) विद्यार्थियों से अधिक प्रतिक्रिया

व्यक्त की है। जबकि वहीं हिंदी माध्यम के परास्नातक (M=30.68) विद्यार्थी, अंग्रेजी माध्यम के परास्नातक (M=26.79) विद्यार्थियों के अपेक्षाकृत जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना अधिक की है।

तालिका संख्या: 6 अ आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों पर 2 X 2 कारकीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVAs) का सारांश

चर	df	**प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित**		**जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना**		**बदलाव करना**		**विकल्पों के लिए खोज**	
		MS	F	MS	F	MS	F	MS	F
शिक्षा का माध्यम (A)	1	11.81	.60	40.99	1.46	16.26	1.94	4.29	.28
शैक्षिक योग्यता (B)	1	45.90	2.35	49.47	1.76	3.52	.42	6.74	.45
(A*B)	1	64.46	3.30	128.48	4.57*	20.03	2.39	9.80	.65
त्रुटि	94	19.51		28.11		8.38		15.11	

नोट: *P<.05

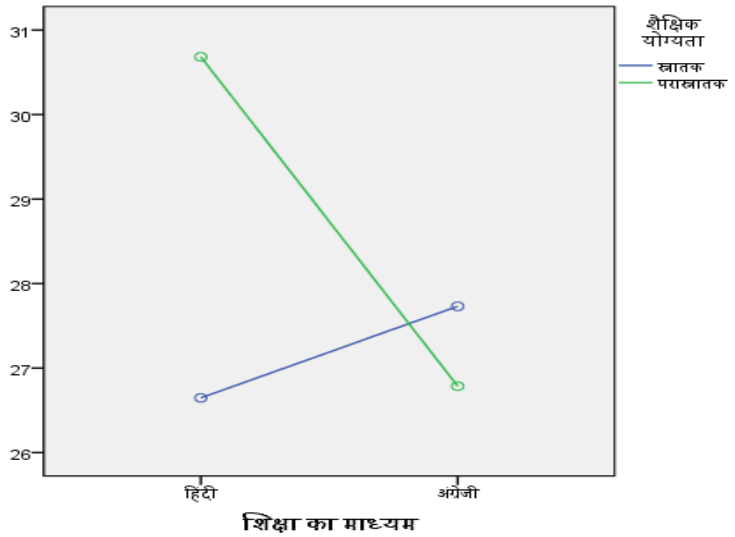
तालिका संख्या: 6 ब आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों पर 2 X 2 कारकीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVA) का सारांश

चर	df	**तैयारी**		**क्रियान्वयन**		**आकलन**		**संपूर्ण आत्म-नियमन**	
		MS	F	MS	F	MS	F	MS	F
शिक्षा का माध्यम (A)	1	46.84	2.89	11.10	.63	1.70	.12	109.76	.37
शैक्षिक योग्यता (B)	1	.21	.01	1.15	.07	7.77	.56	205.78	.70
(A*B)	1	20.78	1.28	48.67	2.77	1.19	.09	113.68	.39
त्रुटि	94	16.21		17.59		13.80		292.76	

तालिका संख्या: 7 आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों का मध्यमान और मानक विचलन

चर		शिक्षा का माध्यम (N=98)		शैक्षिक योग्यता (N=98)	
		हिंदी (n=58)	अंग्रेजी (n=40)	स्नातक (=43)	परास्नातक (n=55)
लक्ष्य निर्धारण	प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित	31.28 (4.49)	31.60 (4.48)	30.86 (4.51)	31.84 (4.42)
	जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना	29.50 (6.62)	27.40 (2.98)	27.30 (3.29)	29.69 (6.61)
	बदलाव करना	29.66 (2.92)	30.45 (2.87)	30.00 (2.53)	29.96 (3.20)
	विकल्पों के लिए खोज	33.97 (3.75)	33.68 (4.03)	34.02 (3.54)	33.71 (4.10)
	तैयारी	26.10 (4.20)	27.70 (3.72)	27.19 (3.13)	26.42 (4.68)
	क्रियान्वयन	31.40 (4.22)	32.30 (4.21)	32.16 (3.87)	31.45 (4.48)
	आकलन	27.79 (3.65)	27.88 (3.75)	27.56 (2.91)	28.04 (4.18)
	संपूर्ण आत्म-नियमन	209.69 (17.34)	211.00 (16.53)	209.09 (13.67)	211.11 (19.19)

नोट: मानक विचलन कोष्ठक में दिया गया है।



ग्राफ संख्या 1: अन्तःक्रिया प्रभाव के रूप में जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना पर शिक्षा का माध्यम और शैक्षिक योग्यता का प्रभाव

लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम, आत्म-प्रतिष्ठा का आत्म-नियमन के विभिन्न आयाम के साथ सहसंबंध

तालिका संख्या: 8 लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम एवं आत्म-प्रतिष्ठा का आत्म-नियमन के विभिन्न आयाम पर शिक्षा के माध्यम (हिंदी, n=58/अंग्रेजी, n=40) में सहसंबंध

चर		आत्म-नियमन के आयाम							
		प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित	जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना	बदलाव करना	विकल्पों के लिए खोज	तैयारी	क्रियान्वयन	आकलन	संपूर्ण आत्म-नियमन
लक्ष्य निर्धारण	अधिगम लक्ष्य निर्धारण	.20 **.54****	.05 **.39***	-.12 **.42****	.13 **.50****	.04 **.18**	.01 **.14**	.34** **.45****	.16 **.59****
	प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण	.24 **.23**	.25 **.50****	-.18 **.11**	.15 **.27**	-.07 **-.14**	.01 **-.16**	.38** **.32***	.22 **.24**
	संपूर्ण लक्ष्य निर्धारण	.28 **.41****	.19 **.54****	-.19 **.27**	.17 **.42****	-.02 **-.02**	**.01** **-.05**	.45** **.43****	.24 **.44****
आत्म-प्रतिष्ठा		.19 **.58****	.38** **.29**	-.01 **.28**	.18 **.60****	.08 **.45****	.06 **.32***	.31* **.42***	.33* **.68****

नोट: 1. *P<0.05, **P<0.01

2. अपरकेस हिंदी, एवं लोअरकेस अंग्रेजी माध्यम में

आत्म-नियनम के विभिन्न आयामों के साथ लक्ष्य निर्धारण तथा आत्म-प्रतिष्ठा का सहसंबंध **तालिका संख्या: 8** के परिणाम से प्रदर्शित होता है कि हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों में अधिगम लक्ष्य निर्धारण (r =.34, P<.01), प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण (r =.38, P<.01), सम्पूर्ण लक्ष्य निर्धारण (r =.45, P<.01), आत्म-प्रतिष्ठा (r =.31, P<.05) आकलन आत्म-नियमन के बीच धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। इसी प्रकार आत्म-नियमन की विमा जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना (r =.38, P<.01) एवं सम्पूर्ण आत्म-नियमन (r =.33, P<.05) का आत्म-प्रतिष्ठा के बीच धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया गया।

अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों में आत्म-नियमन की विमा क्रमशः प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, बदलाव करना, विकल्पों के लिए खोज, आकलन [(r =.54, P<.01), (r =.39, P<.05), (r =.42, P<.01), (r =.50,

P<.01), (r =.45, P<.01)] एवं संपूर्ण आत्म-नियमन (r =.59, P<.01) का अधिगम लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध है।

इसी प्रकार आत्म-नियमन की दो विमा जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना (r =.50, P<.01) तथा आकलन आत्म-नियनन (r =.32, P<.05) का प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित (r =.41, P<.01), जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना (r =.54, P<.01), विकल्पों के लिए खोज (r =.42, P<.01), आकलन (r =.43, P<.01) एवं संपूर्ण आत्म-नियमन (r =.44, P<.01) का सम्पूर्ण लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है।

तालिका संख्या: 9 लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम एवं आत्म-प्रतिष्ठा के साथ आत्म-नियमन के विभिन्न आयाम पर शैक्षिक योग्यता (स्नातक n=43/परास्नातक n=55) में सहसंबंध

चर		आत्म-नियमन के आयाम							
		प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित	**जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना**	**बदलाव करना**	**विकल्पों के लिए खोज**	**तैयारी**	**क्रियान्वयन**	**आकलन**	**संपूर्ण आत्म-नियमन**
लक्ष्य निर्धारण	अधिगम लक्ष्य निर्धारण	.32* **.34***	.14 **.06**	.07 **.11**	.47** **.13**	-.15 **.23**	-.03 **.12**	.33* **.38****	.30* **.31***
	प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण	.24 **.22**	.40** **.30***	-.06 **-06**	.10 **.27***	-.10 **-.13**	-.15 **-.04**	-.23 **.41****	.17 **.25**
	संपूर्ण लक्ष्य निर्धारण	.36* **.33****	.38* **.22**	-.01 **.03**	.34* **.25**	-.16 **.05**	-.13 **.05**	.35 **.49****	.30 **.34****
आत्म-प्रतिष्ठा		.44** **.28***	.34* **.31***	-.06 **.28***	.40** **.36****	.40** **.18**	.28 **.12**	.24 **.45****	.54** **.46****

नोट- 1. *P<0.05, **P<0.01

2. अपरकेस स्नातक, एवं लोअरकेस परास्नातक में

आत्म-प्रतिष्ठा के साथ प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित (r =.58, P<.01), विकल्पों के लिए खोज (r =.60, P<.01), तैयारी (r =.45, P<.01), क्रियान्वय (r =.32, P<.05), आकलन (r =.42, P<.05), एवं संपूर्ण आत्म-नियमन (r =.68, P<.01) का धनात्मक सार्थक सहसंबंध प्रदशित होता है।

परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में आत्म-नियमन की विमा क्रमशः प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, आकलन, संपूर्ण आत्म-नियमन [(r =.34, P<.05), (r =.38, P<.01), (r =.31, P<.05)] का अधिगम लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। इसी प्रकार जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना (r =.30, P<.05), विकल्पों के लिए खोज (r =.27, P<.05) तथा आकलन (r =.41, P<.01) आत्म-नियमन का प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण के साथ सार्थक धनात्मक सहसंबंध होता है। सम्पूर्ण लक्ष्य निर्धारण के साथ आत्म-नियमन की विमा प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित (r =.33, P<.01), आकलन (r =.49, P<.01) एवं संपूर्ण आत्म-नियमन (r =.34, P<.01) का धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। इसी प्रकार आत्म-प्रतिष्ठा के साथ प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित (r =.28, P<.05), जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना (r =.31, P<.05), बदलाव करना (r =.28, P<.05), विकल्पों के लिए खोज (r =.36, P<.01), आकलन (r =.45, P<.01) एवं सम्पूर्ण आत्म-नियमन (r =.46, P<.01) का धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है।

अध्याय 4
व्याख्या

प्रस्तुत अध्ययन में विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण एवं आत्म-प्रतिष्ठा में आत्म-नियमन की भूमिका का अध्ययन किया गया। ऐसे विद्यार्थी जिनके शिक्षण का माध्यम हिंदी एवं अंग्रेजी है, के द्वारा लक्ष्य निर्धारण, आत्म-प्रतिष्ठा, एवं आत्म-नियमन से संबंधित प्राप्त प्रदत्त का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी के आधार पर SPSS से गणना की गयी। लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम, आत्म-प्रतिष्ठा एवं आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों पर शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) X शैक्षिक योग्यता (स्नातक/परास्नातक) का कारकीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVA) किया गया। लक्ष्य निर्धारण, आत्म-प्रतिष्ठा तथा आत्म-नियमन में सहसंबंध ज्ञात किया गया। साथ ही गुणात्मक व्याख्या भी किया गया।

लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम एवं आत्म-प्रतिष्ठा पर शिक्षा का माध्यम एवं शैक्षिक योग्यता का प्रभाव

प्रस्तुत परिणाम यह प्रदर्शित करता है कि लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयामों एवं आत्म-प्रतिष्ठा पर मुख्य प्रभाव के रूप में शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) का अधिगम लक्ष्य निर्धारण पर सार्थक एवं सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिससे यह प्रतीत होता है कि विद्यार्थियों का शिक्षा के माध्यम के साथ सकारात्मक जुड़ाव है, शिक्षा के माध्यम का विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण करने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

परिणाम के आधार पर कहा जा सकता है कि हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों के अपेक्षाकृत अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों पर अधिगम लक्ष्य निर्धारण का अधिक प्रभाव पड़ता है। इससे स्पष्ट होता है कि अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थी अपना लक्ष्य निर्धारण आसानी से करते हैं। लक्ष्य निर्धारण पर अंग्रेजी भाषा के विद्यार्थियों का प्रदर्शन बढ़ता है तथा अंग्रेजी भाषा के विद्यार्थियों पर लक्ष्य निर्धारण एक रणनीति के रूप में विशेष रूप से अकादमिक प्रदर्शन को बढ़ाने में भूमिका निभाता है। **Idowu,Chibuzoh & Louisa, (2014)** के अनुसार अंग्रेजी भाषा के विद्यार्थियों मे लक्ष्य निर्धारण कौशल का सकारात्मक सार्थक प्रभाव पड़ता हैं।

आत्म-नियमन के विभिन्न आयामों पर शिक्षा का माध्यम एवं शैक्षिक योग्यता का प्रभाव

प्रस्तुत परिणाम प्रदर्शित करता है कि अन्तःक्रिया प्रभाव के रूप में शिक्षा का माध्यम (हिंदी/अंग्रेजी) और शैक्षिक योग्यता (स्नातक/परास्नातक) का प्रभाव आत्म-नियमन की दूसरी विमा जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना, पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। शिक्षा का माध्यम और शैक्षिक योग्यता विद्यार्थियों के आत्म-नियमन को प्रभावित करते हैं। जो विद्यार्थी स्नातक अंग्रेजी माध्यम से है वे हिन्दी माध्यम के स्नातक विद्यार्थियों से अधिक प्रतिक्रिया व्यक्त की है। जबकि वहीं हिंदी माध्यम के परास्नातक विद्यार्थी, अंग्रेजी माध्यम के परास्नातक विद्यार्थियों के अपेक्षाकृत जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना अधिक की है। आत्म-नियमित विद्यार्थी स्व निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सक्रिय रणनीतियों का उपयोग करते हैं जिसमें आत्म-नियमन की भूमिका महत्वपूर्ण होती है **Zimmerman, (2000)**। व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारण विद्यार्थियों के मूल्यांकन और आत्म-प्रतिष्ठा पर प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए एक मजबूत प्रेरक है **Marla Smithson,** (2012)।

लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम, आत्म-प्रतिष्ठा का आत्म-नियमन के विभिन्न आयाम के साथ सहसंबंध (हिंदी, n=58/अंग्रेजी, n=40)

आत्म-नियनम के विभिन्न आयामों के साथ लक्ष्य निर्धारण तथा आत्म-प्रतिष्ठा का सहसंबंध के परिणाम से प्रदर्शित होता है कि हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों में अधिगम लक्ष्य निर्धारण, प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण, सम्पूर्ण लक्ष्य निर्धारण एवं आत्म-प्रतिष्ठा का आकलन आत्म-नियमन के बीच धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। जब विद्यार्थी लक्ष्य के निर्धारण का आकलन करता है तब उसे आत्म-प्रतिष्ठा एवं आत्म-नियमन सकारात्मक रूप से प्रभावित करतें हैं। इसी प्रकार जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना एवं सम्पूर्ण आत्म-नियमन का आत्म-प्रतिष्ठा के बीच धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों में प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना, बदलाव करना, विकल्पों के लिए खोज, आकलन एवं संपूर्ण आत्म-नियमन का अधिगम लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है।

इसी प्रकार जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना तथा आकलन आत्म-नियमन का प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, जानकारी का

मूल्यांकन और मानकों से तुलना, विकल्पों के लिए खोज, आकलन एवं संपूर्ण आत्म-नियमन का सम्पूर्ण लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। आत्म-प्रतिष्ठा के साथ प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, विकल्पों के लिए खोज, तैयारी, क्रियान्वय, आकलन, एवं संपूर्ण आत्म-नियमन का धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। परिणाम से स्पष्ट है कि लक्ष्य निर्धारण एवं आत्म प्रतिष्ठा का आत्मा-नियमन के सकारात्मक सहसंबंध पाया जाता है। अभिप्रेरक चरों (आंतरिक एवं बाह्य लक्ष्य उन्मुखता, कार्य मूल्य,अधिगम नियंत्रण, चिंता परीक्षण और आत्म-प्रतिष्ठा) संज्ञानात्मक अधिगम चर (पूर्वाभ्यास, विस्तार और संगठन) आत्म-नियमन चर (समय, अध्ययन, प्रयास), छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन के बीच सहसंबंध को ज्ञात किया और पाया कि सभी अभिप्रेरक चर अकादमिक प्रदर्शन से सार्थक सहसंबंध है। ज्यादा दिलचस्प प्रदर्शन का सबसे मजबूत कारक आत्म-प्रतिष्ठा को पाया गया एवं समय नियमन का प्रभाव आंशिक रूप से पाया जाता है **Paulson & Jentary** (1995)।

लक्ष्य निर्धारण के विभिन्न आयाम, आत्म-प्रतिष्ठा का आत्म-नियमन के विभिन्न आयाम के साथ सहसंबंध (स्नातक, n=43/परास्नातक, n=55)

परिणाम से प्रदर्शित होता है कि स्नातक स्तर के विद्यार्थी में अधिगम लक्ष्य निर्धारण के साथ प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, विकल्पों के लिए खोज, आकलन, एवं संपूर्ण आत्म-नियमन का धनात्मक सहसंबंध पाया जाता है। इसी प्रकार प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना के बीच धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। आत्म-नियमन (प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना एवं विकल्पों के लिए खोज) का सम्पूर्ण लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। इसी प्रकार प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना, विकल्पों के लिए खोज, तैयारी, एवं संपूर्ण आत्म-नियमन का आत्म-प्रतिष्ठा के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। इससे स्पष्ट है कि स्नातक के विद्यार्थियों में आत्म-नियमन (जानकारी प्राप्त करना, विकल्पों की खोज, जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना, आकलन,) का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है एवं उनके आत्म-प्रतिष्ठा और लक्ष्य निर्धारण से धनात्मक रूप से संबंधित है।

परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों में आत्म-नियमन की विमा क्रमशः प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, आकलन, एवं संपूर्ण आत्म-नियमन का अधिगम लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। इसी प्रकार जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना, विकल्पों के लिए खोज, तथा आकलन, आत्म-नियमन का प्रदर्शन लक्ष्य निर्धारण के साथ धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। सम्पूर्ण लक्ष्य निर्धारण के साथ प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, आकलन, एवं संपूर्ण आत्म-नियमन का धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। इसी प्रकार आत्म-प्रतिष्ठा के साथ प्रासंगिक जानकारी प्राप्त करने से संबंधित, जानकारी का मूल्यांकन और मानकों से तुलना, बदलाव करना, विकल्पों के लिए खोज, आकलन, एवं सम्पूर्ण आत्म-नियमन का धनात्मक सार्थक सहसंबंध पाया जाता है। इससे स्पष्ट होता है कि परास्नातक विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण करने में आत्म-नियमन की सकारात्मक भूमिका होती है। विद्यार्थियों के आत्म-प्रतिष्ठा के साथ आत्म-नियमन का जुड़ाव सकारात्मक पाया जाता है। आत्म-प्रतिष्ठा विश्वास छात्रों के लक्ष्य निर्धारण, आत्म-निरीक्षण, आत्म-मूल्यांकन और रणनीतियों के उपयोग करने में उनको अभिप्रेरित करने की भावना प्रदान करता है। **Zimmerman (2000)।** आत्म-प्रतिष्ठा का विश्वास आत्म-नियमन प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन यह संबंध पारस्परिक है और आत्म-नियमन अपनी क्षमता के बारे में खुद की धारणा को प्रभावित करता है, लक्ष्य निर्धारण आत्म-प्रतिष्ठा की धारणा को प्रभावित करता है, क्योंकि यह विद्यार्थियों को लक्ष्य की प्रगति और कार्य की व्यक्तिगत योग्यता का मूल्यांकन करने के लिए सक्षम बनाता है **Zimmerman & Cleary,** (2006)।

गुणात्मक विश्लेषण एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध में विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण एवं आत्म-प्रतिष्ठा के संदर्भ में आत्म-नियमन की भूमिका का अध्ययन किया गया। ऐसे विद्यार्थी जिनके शिक्षण का माध्यम हिन्दी एवं अंग्रेजी है तथा शैक्षिक योग्यता स्नातक एवं परास्नातक है, से लक्ष्य निर्धारण एवं आत्म-नियमन से संबंधित आत्मनिष्ठ प्रश्नों को पूछा गया। प्रतिभागियों द्वारा दी गयी प्रतिक्रिया को शिक्षा का माध्यम एवं शैक्षिक योग्यता के आधार पर विभक्त कर तालिकाओं का निर्माण किया गया।

विद्यार्थियों के महत्वपूर्ण लक्ष्य

विद्यार्थियों से लक्ष्य निर्धारण एवं आत्म-नियमन के बारे में जानने के लिए उनसे प्रश्न पूछा गया कि **आपके अनुसार आपका सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य क्या है जिसे स्वयं के लिए निर्धारित किया है?** दिये गए उत्तर को **तालिका संख्या: 10** में प्रदर्शित किया गया। जिसमें हिंदी माध्यम के 3 स्नातक एवं 7 परास्नातक तथा अंग्रेजी माध्यम के 6 स्नातक एवं 1 परास्नातक स्तर के विद्यार्थियों ने *ईमानदार इंसान* बनने के संबंध में अपना मत स्पष्ट किया। वहीं 5 स्नातक एवं 15 परास्नातक हिंदी माध्यम तथा 2 स्नातक एवं 1 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने *शिक्षा प्राप्त करने एवं शिक्षक बनने* के संबंध में अपने लक्ष्य को निर्धारित किया है। जबकि *समाज सेवा* के बारे में 1 स्नातक एवं 5 परास्नातक हिंदी माध्यम तथा 4 स्नातक एवं 5 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने *माता-पिता को खुश रखने* को 1 स्नातक, 2 परास्नातक हिंदी माध्यम तथा 1 स्नातक, 2 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपना विचार व्यक्त किया है। 2 स्नातक, 6 परास्नातक हिंदी माध्यम 5 स्नातक, 4 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने *खुशी संतुष्टि, शांति व सुखमय जीवन को* तथा 3 स्नातक, 4 परास्नातक हिंदी माध्यम 8 स्नातक, 3 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने *कैरियर के संबंध में* अपना मत प्रकट किया है। इन सभी प्रतिभागियों ने अपने-अपने महत्वपूर्ण लक्ष्यों के बारे में बताया।

लक्ष्य निर्धारण करने से व्यक्ति का आत्म-नियमन सही होता है। लक्ष्य निर्धारण विद्यार्थियों को सही दिशा प्रदान करता है। प्रतिभागियों द्वारा दी गयी प्रतिक्रिया यह प्रदर्शित करती है कि शिक्षा प्राप्त करना व शिक्षक बनने के संबंध में महत्वपूर्ण लक्ष्य को अधिक विद्यार्थी परिभाषित करते हैं। जो यह स्पष्ट करता है कि विद्यार्थियों का सबसे

महत्वपूर्ण लक्ष्य शिक्षा प्राप्त करना व शिक्षक बनना है। जबकि ईमानदार इंसान बनने के संबंध को भी महत्वपूर्ण लक्ष्य समझते हैं, जो कि शिक्षा व शिक्षक बनने के संबंध की तुलना में कम है। समाज सेवा को भी विद्यार्थियों ने महत्वपूर्ण माना। समाज सेवा से तात्पर्य है, समाज के लिए कुछ करना, समाज के वंचित लोगों को न्याय दिलाना, जीवन सुखमय हो, समाज में सकारात्मक बदलवा लाना। जो विद्यार्थियों का समाज के प्रति उनके आत्म नियमन को प्रदर्शित करता है।

तालिका संख्या: 10 विद्यार्थियों का सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य पर अभिव्यक्ति

क्रम संख्या	महत्वपूर्ण लक्ष्य के प्रति अभिव्यक्ति	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	ईमानदार इंसान बनना	3	7	6	1
2.	शिक्षा प्राप्त कर शिक्षक बनना	5	15	2	1
3.	समाज सेवा	1	5	4	5
4.	माता-पिता को खुश रखना	1	2	1	2
5.	खुशी, संतुष्टि, शांति व सुखमय जीवन	2	6	5	4
6.	कैरियर के संबंध में	3	4	8	3

अपने कार्य की प्रगति को बढ़ाना

जब विद्यार्थियों से पूछा गया कि **आप अपने कार्य की प्रगति को बढ़ाने के लिए क्या करते हैं?**, इस प्रश्न पर प्रतिभगियों ने अपनी प्रतिक्रिया दी जिसे **तालिका संख्या: 11** में अंकित किया गया। जिसमें हिंदी माध्यम के 3 स्नातक एवं 4 परास्नातक विद्यार्थियों ने तथा अंग्रेजी माध्यम से 1 परास्नातक स्तर के विद्यार्थी ने *'योजना बनाना व कार्यान्वयन'* पर अपना विचार दिया है। *कठिन परिश्रम व मेहनत* करने के संबंध में 6 स्नातक एवं 12 परास्नातक हिंदी माध्यम तथा 12 स्नातक एवं 3 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। 9 परास्नातक हिंदी माध्यम तथा 5 स्नातक एवं 2 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने *योग्यता व कार्यों का मूल्यांकन* पर अपना विचार रखा।

इसी प्रकार *दूसरों से मदद लेने* पर हिंदी माध्यम के 2 स्नातक एवं 1 परास्नातक जबकि अंग्रेजी माध्यम के 1 परास्नातक, *समय सीमा का निर्धारण व प्रयास* के संबंध में 3 स्नातक एवं 8 परास्नातक हिंदी माध्यम तथा 5 स्नातक एवं 4 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम, *विषय की जानकारी* पर 1 परास्नातक हिंदी माध्यम तथा 2 स्नातक एवं 2

परास्नातक अंग्रेजी माध्यम एवं *खुद को प्रेरित करना* के बारे में 1स्नातक, 3 परास्नातक हिंदी तथा 3 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने कार्य की प्रगति के बारे में बताया है। जबकि 1स्नातक, 2 परास्नातक हिंदी तथा 1 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने *तुलना और समस्या समाधान* पर प्रतिक्रिया दी है।

परिणाम से स्पष्ट होता है कि कार्य की प्रगति को बढ़ाने के लिए कठिन परिश्रम व मेहनत को अधिक विद्यार्थियों ने परिभाषित किया है। वही इसके लिए समय सीमा का निर्धारण व प्रयास पर भी अधिक लोगों ने अपनी अभिव्यक्ति दी है। जिससे स्पष्ट होता है कि कार्य की प्रगति को बढ़ाने के लिए योजना बनाकर कार्य करना उचित समय सीमा का निर्धारण व अपने कार्य के लिए कठिन परिश्रम व प्रयास करना महत्वपूर्ण है। इसके अलावा अपनी योग्यता और कार्यों का मूल्यांकन करके कार्य की प्रगति बढ़ाया जा सकता है। विद्यार्थियों में इन सबके लिए एक लक्ष्य का होना बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। जिससे वे कार्य के प्रति अच्छे से आत्म-विनियमित हो सके।

तालिका संख्या: 11 विद्यार्थियों का अपने कार्य की प्रगति को बढ़ाने के लिए दी गई अभिव्यक्ति

क्रम संख्या	कार्य की प्रगति को बढ़ाने के लिए दी गई अभव्यक्ति	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	योजना बनाना व कार्यान्वयन	3	4	0	1
2.	कठिन परिश्रम व मेहनत	6	12	12	3
3.	योग्यता व कार्यों का मूल्यांकन	0	9	5	2
4.	दूसरों से मदद लेना	2	1	0	1
5.	समय सीमा का निर्धारण व प्रयास	3	8	5	4
6.	विषय की जानकारी	0	1	2	2
7.	खुद को प्रेरित करना	1	3	3	0
8.	तुलना व समस्या समाधान	1	2	1	0

लक्ष्य तक पहुँचने के लिए समय-सीमा का निर्धारण

विद्यार्थियों से समय सीमा को लेकर प्रश्न पूछा गया कि **आप अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए किस प्रकार से समय सीमा का निर्धारण करते है?** उनके द्वारा दी गई प्रतिक्रिया को **तालिका संख्या:12** में रखा गया। जिसमें *लक्ष्य के अनुसार* के 5 स्नातक, 8 परास्नातक हिंदी माध्यम एवं 6 स्नातक, 2 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के

विद्यार्थियों ने अपना मत दिया। 9 स्नातक, 20 परास्नातक हिंदी एवं 13 स्नातक, 8 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने *समय सारणी बनाकर* अपना विचार व्यक्त किया है। इसी प्रकार जीवन शैली के आधार पर 3 स्नातक, 5 परास्नातक हिंदी एवं 5 स्नातक, 3 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया दी।

इससे स्पष्ट होता है कि लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक निश्चित समय सारणी का निर्धारण करना बहुत ही महत्वपूर्ण है। लक्ष्य निर्धारण करने से अधिगम एवं निष्पादन अच्छा होता है। कुछ विद्यार्थियों ने कार्य के संबंध में अपनी प्रतिक्रिया दी है जिसका अर्थ है कि जिस प्रकार का कार्य (कठिन या सरल) या लक्ष्य हो उसके हिसाब से हम समय सारणी बनाकर उस लक्ष्य या कार्य को पूरा कर सकते हैं। एक उचित जीवन शैली को अपना कर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। उचित जीवन शैली को अपनाना एक प्रकार का आत्म-नियमन ही होता है।

तालिका संख्या: 12 विद्यार्थियों का अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए समय-सीमा का निर्धारण

क्रम संख्या	**समय-सीमा का निर्धारण**	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	लक्ष्य के अनुसार	5	8	6	2
2.	समय सारणी बनाकर	9	20	13	8
3.	जैसा कार्य वैसी रणनीति	3	5	5	3
4.	जीवन शैली के आधार	0	4	1	2

स्वयं के अल्पकालिक लक्ष्यों का निर्धारण

तालिका संख्या: 13 में आप स्वयं के अल्पकालिक लक्ष्यों का निर्धारण किस प्रकार करते हैं?, इस प्रश्न पर प्रतिभागियों की अभिव्यक्ती ली गयी। जिसमें योजना बनाकर, पर 2 स्नातक, 3 परास्नातक हिंदी माध्यम एवं 3 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की। समय सारणी व परिस्थिति के अनुसार पर 6 स्नातक, 17 परास्नातक हिंदी एवं 12 स्नातक, 4 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपना विचार दिया। इसी प्रकार लक्ष्य एवं कार्य के आधार पर 5 स्नातक, 13 परास्नातक हिंदी एवं 8 स्नातक, 4 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपना मत व्यक्त किया।

परिणाम से स्पष्ट है कि स्वयं के अल्पकालिक लक्ष्यों का निर्धारण करने के लिए समय सारणी व परिस्थिति को अधिक लोगों ने महत्वपूर्ण बताया है। इसी प्रकार लक्ष्य एवं कार्य के आधार पर अल्पकालिक लक्ष्यों के निर्धारण को भी ज्यादा लोगों ने महत्व दिया है। अर्थात अल्पकालिक लक्ष्य के लिए हमें परिस्थिति के अनुसार एक योजना बनाकर एवं एक निश्चित समय निर्धारित कर उसको प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। आत्म-नियमन अपने लक्ष्य के अनुसार व्यवहार को व्यवस्थित करने की व्यक्ति की अपनी क्षमता होती है। जिसमें स्व प्रबंधन एवं लक्ष्य की स्थापना से जुड़ी विभिन्न विनियामक प्रक्रियाएं शामिल होती है। जो हमारे आत्म-नियंत्रित अधिगम और लक्ष्य निर्धारण के बीच संबंध के विशिष्ट आयाम को बताता है।

तालिका संख्या: 13 विद्यार्थियों का स्वयं के अल्पकालिक लक्ष्यों का निर्धारण पर अभिव्यक्ति

क्रम संख्या	अल्पकालिक लक्ष्यों का निर्धारण	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	योजना बनाकर	2	3	0	3
2.	समय सारणी व परिस्थिति के अनुसार	6	17	12	4
3.	लक्ष्य एवं कार्य के आधार पर	5	13	8	4

दीर्घकालिक लक्ष्यों का निर्धारण

विद्यार्थियों से लक्ष्य के संबंध में प्रश्न पूछा गाय कि **आप अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों का निर्धारण कैसे करते है?** विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त अभिव्यक्ति को **तालिका संख्या: 14** में प्रदर्शित किया गया। जिसमें 6 स्नातक, 23 परास्नातक हिंदी माध्यम एवं 14 स्नातक, 8 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने लक्ष्य के अनुसार कठिन परिश्रम व योजना पर अपना विचार दिया। समय का निर्धारण पर 5 स्नातक, 7 परास्नातक हिंदी एवं 2 स्नातक, 2 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम एवं योग्यता व क्षमता के बारे में 4 स्नातक, 4 परास्नातक हिंदी एवं 3 स्नातक, 1 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपना मत दिया। इसी प्रकार 3 स्नातक, 4 परास्नातक हिंदी एवं 4 स्नातक, 2 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने चयन, जानकारी व परिस्थिति पर अपनी अभव्यक्ति दी।

परिणाम स्पष्ट करते हैं कि दीर्घकालिक लक्ष्यों के निर्धारण करने के लिए लक्ष्य के प्रति कठिन परिश्रम व योजना बनाने को अधिक लोगों ने महत्वपूर्ण माना है। इसके अलावा समय के प्रबंधन पर भी ज्यादा लोगों ने अपनी

अभिव्यक्ति दी। अपनी योग्यता एवं क्षमता के अनुसार लक्ष्य का निर्धारण करना चाहिए, लक्ष्य का चयन उसकी पूरी जानकारी व परिस्थिति के अनुसार पूरी योजना बनाकर करना चाहिए। लक्ष्य के प्रति उन्मुखीकरण विद्यार्थियों के उपलब्धि पर सार्थक प्रभाव डालता है। यह लक्ष्य के प्रति आत्म-नियमन में मदद करता है।

तालिका संख्या: 14 विद्यार्थियों का दीर्घकालिक लक्ष्यों का निर्धारण

क्रम संख्या	दीर्घकालिक लक्ष्यों का निर्धारण पर	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	लक्ष्य के अनुसार कठिन परिश्रम व योजना	6	23	14	8
2.	समय का निर्धारण	5	7	2	2
3.	योग्यता व क्षमता	4	4	3	1
4.	चयन, जानकारी व परिस्थिति	3	4	4	2

कौशल का विकास

विद्यार्थियों से कौशल विकास के संदर्भ में प्रश्न पूछा गया कि **आप अपने कौशल के विकास के लिए क्या करते है?**, विद्यार्थियों के द्वारा कौशल विकास पर दी गयी प्रतिक्रिया को **तालिका संख्या: 15** में रखा गया। जिसमें अभ्यास, कड़ी मेहनत व सीखना पर 9 स्नातक, 23 परास्नातक हिन्दी माध्यम एवं 12 स्नातक, 8 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी अभिव्यक्ति दी। नई जानकारी व तकनीक का प्रयोग पर 2 स्नातक, 8 परास्नातक हिन्दी माध्यम एवं 3 स्नातक, 2 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने तथा अभिप्रेरणात्मक बातें व पुस्तक पढ़ना पर 3 स्नातक, 4 परास्नातक हिन्दी एवं 2 स्नातक, 3 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की। इसी प्रकार 2 स्नातक, 1 परास्नातक हिन्दी एवं 4 स्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने स्वयं व समाज के संबंध पर अपने विचार को रखा।

परिणाम से पता चलता है कि कौशल के विकास के लिए अभ्यास, कड़ी मेहनत व सीखने को अधिक लोगों ने महत्वपूर्ण बताया है। अर्थात कौशल विकास के लिए नए कार्यों में रूचि उत्पन्न कर ज्यादा से ज्यादा सीखने की कोशिश करते हैं। निरंतर प्रयास एवं हमेशा कड़ी मेहनत के साथ सीखने के लिए तत्पर रहना और सीखने के लिए निरंतर उस कार्य का अभ्यास करना। कुछ अच्छा सीखने के लिए मिले इसके लिए प्रयास करना। इसी प्रकार अपने

कौशल के विकास के लिए नई जानकारी व तकनीक के प्रयोग पर भी अधिक लोगों ने प्रतिक्रिया दी है। विद्यार्थियों नई जानकारी व तकनीक जैसे इंटरनेट, टीवी, कंप्यूटर सिनेमा आदि का प्रयोग करके अपने कौशल को बढ़ा सकते हैं। अभिप्रेरणात्मक बातें व पुस्तक पढ़ने को भी विद्यार्थियों ने महत्वपूर्ण माना है। व्यख्यान, गोष्ठी, कार्यशाला मे विद्वानों के बातों को सुनकर एवं समाचार पत्र, लेख, प्रेरणादायक किताबों को पढ़ कर विद्यार्थी अपने कौशल का विकास कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों ने स्वयं व समाज के संबंध के बारे में बताया है कि समाज में जाकर समस्याओं एवं समाधान पर चर्चा करना, अपने क्षमता और योग्यता को बढ़ाना, समाज का अध्ययन और अपने व्यक्तित्व की पहचान कर कौशल का विकास करते हैं एवं अपने लक्ष्य को सफलतापूर्वक पा सकते हैं।

तालिका संख्या: 15 विद्यार्थियों के द्वारा कौशल विकास पर अभिव्यक्ति

क्रम संख्या	कौशल विकास पर दी गयी अनुक्रिया	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	अभ्यास, कड़ी मेहनत व सीखना	9	23	12	8
2.	नई जानकारी व तकनीक का प्रयोग	2	8	3	2
3.	अभिप्रेरणात्मक बातें व पुस्तक पढ़ना	3	4	2	3
4.	स्वयं व समाज के संबंध में	2	1	4	0

लंबे समय तक लक्ष्य के प्रति जुटे रहना

विद्यार्थियों से प्रश्न पूछा गया कि **आप लंबे समय तक अपने लक्ष्य के प्रति जुटे रहने के लिए क्या करते हैं?** विद्यार्थियों से प्राप्त अनुक्रिया **तालिका संख्या: 16** में रखा गया। जिसमें प्रोत्साहन,जागरूकता व चिंतन पर 5 स्नातक, 5परास्नातक हिन्दी एवं 1 स्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने पाने मत व्यक्त किए। समय, कठिन परिश्रम व योजना पर 2 स्नातक, 10 परास्नातक हिन्दी एवं 8 स्नातक, 3 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम तथा एकाग्रता, स्व-परीक्षण व प्रेरणा के संबंध में 7 स्नातक, 10 परास्नातक हिन्दी एवं 2 स्नातक, 8 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपना विचार दिया है। इसी प्रकार 3 स्नातक, 6 परास्नातक हिन्दी एवं 10 स्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने कार्य के प्रति लगन व तत्परता पर अपनी प्रतिक्रिया दी है।

परिणाम से स्पष्ट है कि एकाग्रता, स्व-परीक्षण व प्रेरणा के पर अधिक विद्यार्थियों ने अपनी अभव्यक्ति दी है। जिससे पता चलता है कि लक्ष्य के प्रति जूटे रहने के लिए एकाग्रता, स्व परीक्षण एवं प्रेरणा बहुत महत्वपूर्ण है। समय, कठिन परिश्रम व योजना पर भी अधिक विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। कार्य के प्रति लगन व तत्परता को भी अधिक ज्यादा विद्यार्थियों ने महत्वपूर्ण बताया है एवं प्रोत्साहन, जागरूकता व चिंतन पर भी विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। किसी कार्य को लंबे समय तक करने के लिए उसके प्रति एकाग्रता, अपने स्व का परीक्षण व प्रेरणा बहुत आवश्यक है। साथ ही साथ इसके लिए एक निश्चित योजना बनाकर, सममय का निर्धारण करके व कठिन परिश्रम करना चाहिए। खुद को प्रोत्साहित करना कार्य के प्रति जागरूकता एवं चिंतन भी महत्वपूर्ण है।

तालिका संख्या: 16 विद्यार्थियों का लंबे समय तक अपने लक्ष्य के प्रति जुटे रहने पर दी गयी अनुक्रिया

क्रम संख्या	लक्ष्य के प्रति जुटे रहने की अभिव्यक्ति	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	प्रोत्साहन,जागरूकता व चिंतन	5	5	1	0
2.	समय, कठिन परिश्रम व योजना	2	10	8	3
3.	एकाग्रता, स्व-परीक्षण व प्रेरणा के	7	10	2	8
4.	कार्य के प्रति लगन व तत्परता	3	6	10	0

स्वयं के बारे में जानना

विद्यार्थियों से प्रश्न पूछा गया कि **स्वयं के बारे में जानने के लिए आप क्या करते/करती हैं?** प्राप्त प्रतिक्रिया को **तालिका संख्या: 17** में रखा गया। जिसमें आत्म-अवलोकन व चिंतन, विचार पर 5 स्नातक, 10 परास्नातक हिन्दी एवं 10 स्नातक, 6 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम तथा कार्यों का मूल्यांकन पर 4 स्नातक, 10 परास्नातक हिन्दी एवं 3 स्नातक3 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। इसी प्रकार स्वयं के बारे में दूसरों का दृष्टिकोण पर 5 स्नातक, 10 परास्नातक हिन्दी एवं 6 स्नातक 2 परास्नातक विद्यार्थियों ने अपना विचार दिया।

प्राप्त परिणाम से स्पष्ट है कि आत्म अवलोकन, चिंतन व विचार पर अधिक विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया दी है। इससे स्पष्ट होता है कि स्वयं के बारे में जानने के लिए आत्म अवलोकन करना, चिंतन करना एवं विचार करना

बहुत ही महत्वपूर्ण है। कार्यों का मूल्यांकन, मेहनत व सीखना पर भी अधिक विद्यार्थियों ने अपना विचार प्रकट किया है। स्वयं को जानने के लिए हम अपने कार्यों का मूल्यांकन करके अपने बारे में जान सकते हैं। आत्म-नियमन प्रक्रिया है। जिसके द्वारा प्रत्येक व्यक्ति अपने विचार, ध्यान और आवेग को विनियमित करता है साथ ही विचारों और क्रियाओं को उत्पन्न करता है और उनको व्यक्तिगत लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए अपने अनुकूल बनाता है तथा व्यावहारिक आत्म-नियमन, निष्पादन प्रक्रियाओं के स्व-अवलोकन और रणनीतिक समायोजन में सम्मिलित होता है। स्वयं के बारे में दूसरों का दृष्टिकोण को जानकार हम अपने बारे में जान सकते हैं कि दूसरों की मेरे प्रति क्या राय है।

तालिका संख्या: 17 विद्यार्थियों के द्वरा स्वयं के बारे में जानने पर अभिव्यक्ति

क्रम संख्या	स्वयं के बारे में अभिव्यक्ति	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	आत्म-अवलोकन व चिंतन, विचार	5	10	10	6
2.	कार्यों का मूल्यांकन	4	10	3	3
3.	स्वयं के बारे में दूसरों का दृष्टिकोण	5	10	6	2

नए काम के तरीकों को सीखना

विद्यार्थियों से सीखने के संबंध में प्रश्न किया गया कि **नए काम के तरीकों को सीखने के लिए आप क्या करते हैं?** विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त अभिव्यक्ति को **तालिका संख्या: 18** में रखा गया। जिसमें अभ्यास, मेहनत, प्रयास व रूचिपूर्वक सीखना पर 7 स्नातक, 16 परास्नातक हिन्दी माध्यम एवं 6 स्नातक, 7 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम तथा अनुभवी लोगों की मदद व विषय का ज्ञान, समझ पर 4 स्नातक, 6 परास्नातक हिन्दी एवं 10 स्नातक, 5 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रिया दी। इसी प्रकार 2 स्नातक, 3 परास्नातक हिन्दी एवं 3 स्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने समय देना, एकाग्रता व खुद को प्रेरित करने पर अपना विचार दिया।

परिणाम से स्पष्ट है कि अभ्यास, मेहनत, प्रयास व रूचिपूर्वक सीखना पर अधिक विद्यार्थियों ने अपना विचार प्रकट किया है। इससे पता चलता है कि नए काम को सीखने के लिए अभ्यास, मेहनत, प्रयास करना एवं कार्य में रूचि लेकर सीखना बेहतर होता है। अनुभवी लोगों की मदद, विषय का ज्ञान व समझ पर भी अधिक प्रतिक्रिया व्यक्त कि

गयी है जो बताता है कि नए कम को सीखने के लिए उस विषय या कार्य का ज्ञान होना जरूरी है, उसकी समझ होनी चाहिए। जिसके लिए हम अनुभवी लोगों की मदद ले सकते हैं। नए कार्य या लक्ष्य को सीखने के लिए प्रेरित होना विद्यार्थियों के आत्म-नियमन को प्रदर्शित करता है।

तालिका संख्या: 18 विद्यार्थियों द्वारा नए काम के तरीकों को सीखना

क्रम संख्या	काम के तरीकों को सीखने पर अनुक्रिया	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	अभ्यास,मेहनत, प्रयास व रूचिपूर्वक सीखना	7	16	6	7
2.	अनुभवी लोगों की मदद व विषय का ज्ञान, समझ	4	6	10	5
3.	समय देना, एकाग्रता व खुद को प्रेरित करना	2	3	3	0

उच्च आंतरिक अभिप्रेरणा

अपने उच्च आंतरिक अभिप्रेरणा के लिए आप क्या करते है? यह प्रश्न विद्यार्थियों से पूछा गया। विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त विचार को **तालिका संख्या: 19** में प्रदशित किया गया। जिसमें स्वयं से बात, मूल्यांकन, ध्यान, सकारात्मक सोच पर 6 स्नातक, 8 परास्नातक हिंदी एवं 4 स्नातक, 10 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम एवं महापुरूषों के लेख, बाते, किताबें व दूसरों से सीखना पर 6 स्नातक, 6 परास्नातक हिंदी एवं 9 स्नातक, 1 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी प्रतिक्रया व्यक्त की। इसी प्रकार 3 परास्नातक हिंदी एवं 2 स्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने संगीत सुनना व खेलना पर तथा 2 स्नातक, 4 परास्नातक हिंदी एवं 2 स्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने लक्ष्य निर्धारण व रूचिपूर्ण कार्य करना पर अपना विचार दिया।

परिणाम स्पष्ट करते है कि विद्यार्थियों ने स्वयं से बात, मूल्यांकन, ध्यान, सकारातमक सोच पर अधिक प्रतिक्रिया व्यक्त की है। जिससे पता चलता है कि उच्च आंतरिक अभिप्रेरणा को बढ़ाने के लिए स्वयं से बातचीत करना, अपने कार्यों का मूल्यांकन करना, आत्म-मंथन करना, ध्यान लगाना एवं अपने अंदर एक सकारात्मक सोच विकसित करना। विद्यार्थियों को अपने आंतरिक अभिप्रेरणा के लिए स्वयं से लगाव भी होना बहुत आवश्यक होता है। अपने आत्मविश्वास को बढ़ाए रखना एवं स्वयं को लक्ष्य के प्रति प्रेरित करना, आंतरिक अभिप्रेरणा को बढ़ाने में महत्वपूर्ण

भूमिका निभाता है। महापुरूषों के लेख, बाते, किताबें व दूसरों से सीखना पर भी अधिक प्रतिभागियों ने अपना विचार दिया है। अर्थात विद्यार्थी अपने आंतरिक अभिप्रेरणा के लिए महापुरूषों, विद्वानों की बाते, उनके विचार, लेख के माध्यम से अपने अंदर सकारात्मक अभिप्रेरणा का विकास कर सकते हैं। प्रेरणादायक पुस्तके एवं दूसरे लोगों से उनके अनुभवों को जानकार विद्यार्थी अपने आंतरिक अभिप्रेरणा का बढ़ा सकते हैं।

तालिका संख्या: 19 विद्यार्थियों का अपने उच्च आंतरिक अभिप्रेरणा के लिए दी गई अभिव्यक्ति

क्रम संख्या	उच्च आंतरिक अभिप्रेरणा पर प्रतिक्रिया	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	स्वयं से बात, मूल्यांकन, ध्यान, सकारात्मक सोच	6	8	4	10
2.	महापुरूषों के लेख, बाते, किताबें व दूसरों से सीखना	6	6	9	1
3.	संगीत सूनना व खेलना	0	3	2	0
4.	लक्ष्य निर्धारण व रूचिपूर्ण कार्य करना	2	4	2	0

इसके अलावा कुछ विद्यार्थियों ने लक्ष्य निर्धारण व रूचिपूर्ण कार्य करने पर अपने विचार दिये हैं। अभिप्रेरणा को बढ़ाने के लिए विद्यार्थी का जिस कार्य में अधिक रूचि हो उस कार्य को करना चाहिए। कुछ विद्यार्थियों ने संगीत सुनना व खेलना पर भी अपनी अनुक्रिया दी है। संगीत व खेल के माध्यम से भी विद्यार्थी अपने अभिप्रेरणा को बढ़ा सकते हैं। जब विद्यार्थी आंतरिक रूप से अभिप्रेरित होते हैं तो वह लक्ष्य के प्रति अपना अच्छा प्रदर्शन करते हैं जो कार्य के प्रति उनके आत्म-नियमन को प्रदर्शित करता है। अभिप्रेरक, मनुष्य के आत्म-नियमन के साधन, अर्थात अपने व्यवहार तथा सक्रियता को नियंत्रित करने का उपकरण है। इन साधनों में संवेगों, इच्छाओं, अंतर्नोदों आदि को शामिल किया जाता है। प्रेरणा और आत्म-विनियमित अधिगम के बीच महत्वपूर्ण संबंध होता है।

समय का प्रबंधन

समय का प्रबंधन आप कैसे करते हैं? प्रश्न विद्यार्थियों से पूछा गया। जिसको **तालिका संख्या: 20** में अंकित किया गया। जिसमें निश्चित समय सारणी बनाकर पर 6 स्नातक, 14 परास्नातक हिंदी माध्यम एवं 4 स्नातक,

4 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने एवं लक्ष्य व कार्य के अनुरूप पर 5 स्नातक, 5 परास्नातक हिंदी माध्यम एवं 13 स्नातक, 5 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपना विचार दिया। इसी प्रकार समय, परिस्थिति व आवश्यकता का ध्यान पर 3 स्नातक, 3 परास्नातक हिंदी एवं 2 स्नातक, 2 परास्नातक अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों ने अपनी अभिव्यक्ति दी।

तालिका संख्या: 20 विद्यार्थियों का समय का प्रबंधन के प्रति अनुक्रिया

क्रम संख्या	समय का प्रबंधन पर अभिव्यक्ति	**हिंदी माध्यम**		**अंग्रेजी माध्यम**	
		स्नातक	**परास्नातक**	**स्नातक**	**परास्नातक**
1.	निश्चित समय सारणी बनाकर	6	14	4	4
2.	लक्ष्य व कार्य के अनुरूप	5	5	13	5
3.	समय, परिस्थिति व आवश्यकता का ध्यान	3	3	2	2

परिणाम से प्रदर्शित होता है कि समय का प्रबंधन करने के लिए एक निश्चित समय सारणी बनाने पर अधिक विद्यार्थियों ने अपना विचार दिया है। अर्थात समय प्रबंधन के लिए एक निश्चित समय सारणी का होना बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। इसी प्रकार लक्ष्य एवं कार्य के अनुरूप पर भी अधिक विद्यार्थियों ने अपना मत दिया है। समय का प्रबंधन करने के लक्ष्य बहुत महत्वपूर्ण होता है अर्थात जिस प्रकार का लक्ष्य या कार्य हो उसी प्रकार से समय का प्रबंधन करना चाहिए। इसके अलावा समय, परिस्थिति व आवश्यकता का ध्यान रखने पर भी विद्यार्थियों ने अपनी अभिव्यक्ति दी है। जिससे पता चलता है कि समय का प्रबंधन समय को देखकर, परिस्थिति का आकलन कर व अपनी आवश्यकता के अनुसार करना चाहिए। कार्य के अनुरूप समय का निर्धारण करके उसको छोटे-छोटे भागों में बाँटकर विद्यार्थी समय का प्रबंधन कर सकते हैं। एक संतुलित दिनचर्या अपनाकर समय का प्रबंधन कर सकते हैं। अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए विद्यार्थियों द्वारा उचित समय प्रबंधन करना उनके उचित आत्म-नियमन को प्रदर्शित करता है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन इस परिकल्पना की जाँच के लिए था कि लक्ष्य निर्धारण, आत्म–प्रतिष्ठा तथा आत्म–नियमन में विद्यार्थियों के शिक्षा का माध्यम तथा शैक्षिक योग्यता का प्रभाव पड़ता है। शोध के परिणाम हमारी परिकल्पना की पुष्टि करते हैं। शोध के परिणाम द्वारा यह ज्ञात होता है कि शिक्षा के माध्यम का विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण पर प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार विद्यार्थियों के जानकारी प्राप्त करने और मानकों से तुलना आत्म-नियमन पर शिक्षा का माध्यम तथा शैक्षिक योग्यता का सार्थक प्रभाव संयुक्त रूप से पड़ता है। शिक्षा का माध्यम तथा शैक्षिक योग्यता विद्यार्थियों के आत्म-नियमन को प्रभावित करते हैं। इसी प्रकार लक्ष्य निर्धरण, आत्म–प्रतिष्ठा तथा आत्म–नियमन आपस में धनात्मक रूप से संबंधित है। शोध के परिणाम यह भी प्रदर्शित करते हैं कि अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थी अपना लक्ष्य निर्धारण आसानी से कर पाते हैं अपेक्षाकृत हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों के। अर्थात कहा जा सकता है कि विद्यार्थी में लक्ष्य निर्धारण करने में एवं आत्म प्रतिष्ठा को बढ़ाने में आत्म-नियमन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लक्ष्य निर्धारण आत्म-प्रतिष्ठा को बेहतर करता है। लक्ष्य के प्रति उसका आत्म-नियमन अच्छा होता है और अधिगम के लिए तत्पर एवं प्रेरित करता है, लक्ष्य उन्मुखता को बढ़ाता है। जिससे आत्म-प्रतिष्ठा में वृद्धि होती है।

शोध सीमा

1. विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारण, आत्म-प्रतिष्ठा तथा आत्म-नियमन को प्रभावित करने वाले अन्य कारक हो सकते हैं, लेकिन प्रस्तुत शोध में शिक्षा का माध्यम और शैक्षिक योग्यता को ही लिया गया है।
2. शोध में प्रतिदर्शों की सीमित संख्या के कारण अध्ययन के परिणामों का सामान्यीकरण हर जगह संभव नहीं है।

संदर्भ

Bandura, A. (1986). Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Ciffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.

Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, (117) 497-529.

Baumeister, R. F. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social amd Personality Psychology Compass,* 1, 1-14.s

Dweck, C. S. (1996). Implicit theories as organizers of goals and behavior. In P. M. Gollwitzer, & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior,* New York: Guilford, (69-90).

Dweck, C. S. (1999). Self-theories: Their role in motivation, personality, and development. Philadelphia, PA: Psychology Press.

Fatima, E. A. A., Oraib, A. A. & Amal, M. S. A. (2014). Investigation the relationship between Goal Orientation and Self-Regulated Learning among Sample Jordanian University Students. *Journal of Education and Practice.* 5(39) 1-7.

Goleman, D. (2016). 8 ways to improve Self-regulation-Career Skills From Mind Tools.Com, Retrieved, from https://www.mindtools.com/pages/article/self-regulation.htm, (7).

Idowu, A. I., Chibuzoh, I. G. & Louisa, M. I. (2014). Effects of goal-setting skiils on students' academic performance in english language in Enugu Nigeria. *New Approaches in Educational Research,* 3(2), 97.

Janagam, D., Suresh, B. & Nagarathinam, S. (2011). Efficiency of task based learning and traditional teaching on self-regulated education, *Indian Journal of Science and Technology,* 4(3), 94-102.

Maslow, A. H. (1994). A dynamictheory of human motivation. *Psychological Review.* 50: 370-396.

Nasa, G. & Sharma, H. L. (2016). Structural equation model reviewing relationships among goal orientation, academic self-efficacy, academic help-seeking behaviour and achievement. *International Journal of Management,* 7(1), 94-102.

Paulsen, M. & Gentry, J. (1995). Motivation, learning strategies, and academic performance; a study of the college finance classroom. *Financial Practice & Education,* 5(1), 78-89.

Pintrich, P. R. (2010). *The role of goal orientation in self regulated learning*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation Academic Press: San Diego 451-502.

Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (2003). Self-regulation and learning. In Reynolds, W. M. & Miller, G. E. (Eds.), *Handbook of psychology, Educational Psychology* John Wiley & Sons, Inc: New Jersey, (7), 59-78.

Schunk, D. H. (2005). Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational Psychologist,* (40), 85-94. Retrieved, from *http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Schunk_Self_2005.pdf*

Schunk, D. H. & Ertmer, P. A. (2010). Self-regulation and academic learning self-efficacy enhancing interventions. In M.Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation. Academic Press: San Diego, 631-649.

Schunk, D. H. (2008). *Learning Theories: An Education Perspective*. Pearson Merrill Prentice Hall: New Jersey.

Smithson, M. (2012). The Positive impact of Personal Goal Setting on Assessment, *Canadian Journal of Action Research,* 13(3), 57-73.

Winne, P. H. (2009). Self-regulated learning. *Educational Psychologist,* 30, 173-188.

Zimmerman, B. J. & Schunk, D. H. (1989). *Self-regulated learning and academic achievement:Theory, research, and practice.* New York: Springer-Verlag.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Ziedner (Eds.), *Handbook of self-regulation,* Orlando, FL: Academic Press, 13-39.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice,* 41(2), 64-70. Retrieved from http://commonsenseatheism.com/wp-content/uploads/2011/02/Zimmerman-Becoming-a-self-regulated-learner.pdf

Zimmerman, B. J. & Kitsantas, A. (2005). A. The hidden dimension of personal competence: Self-regulated learning and Practice. In A.J. Elliot, & C.S. Dweck (Eds.), H*andbook of Competence and Motivation,* The Guilford Press: New York London, (509-526).

Zimmerman, B. J. (2010). Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation, Academic Press: San Diego, (13-39).

Zimmerman, B. & Cleary, T. (2006). Adolescents' development of personal agency: The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.). Self-efficacy beliefs of adolescents, Greenwich, CT: Information Age Publishing, 45-69.