

स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि: शैक्षिक मनोविज्ञान का एक दृष्टिकोण

Kumari Sarita

Associate Professor, Department of Education,

Dr. Z. H. T. T. College, Laheriasarai, Darbhanga

Affiliated to Lalit Narayan Mithila University, Darbhanga, Bihar

सारांश

शैक्षिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में हाल के वर्षों में स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि को छात्रों की सफलता और समग्र व्यक्तित्व विकास के प्रमुख आयामों के रूप में देखा गया है। स्व-प्रभावकारिता किसी व्यक्ति की इस आंतरिक धारणा को दर्शाती है कि वह कठिन कार्यों को सफलतापूर्वक कर सकता है। धैर्यशीलता उस मानसिक क्षमता को इंगित करती है जिसके माध्यम से छात्र शैक्षिक दबाव, असफलता और प्रतिकूल परिस्थितियों में भी सकारात्मक बने रहते हैं। इन दोनों मनोवैज्ञानिक कारकों का प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष प्रभाव विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है। विभिन्न अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि जिन छात्रों में स्व-प्रभावकारिता का स्तर उच्च होता है, वे कठिन विषयों का चुनाव करने, समय प्रबंधन करने तथा आत्म-प्रेरणा बनाए रखने में सक्षम होते हैं। इसी प्रकार, धैर्यशील छात्र असफलताओं को अंत के रूप में न देखकर एक अवसर के रूप में देखते हैं और समस्या-समाधान की रणनीतियों का प्रयोग करते हुए पुनः प्रयास करते हैं। शैक्षिक उपलब्धि केवल अंक या ग्रेड तक सीमित नहीं होती, बल्कि इसमें रचनात्मकता, समस्या-समाधान कौशल और दीर्घकालिक सीखने की क्षमता भी सम्मिलित होती है। भारत के संदर्भ में, शिक्षा प्रणाली में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, परीक्षा का दबाव और सामाजिक अपेक्षाएँ विद्यार्थियों को मानसिक तनाव की ओर धकेलती हैं। ऐसे में स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता जैसे मनोवैज्ञानिक संसाधन विद्यार्थियों के लिए सुरक्षा कवच की तरह कार्य करते हैं। राष्ट्रीय शैक्षिक नीति 2020 ने भी स्पष्ट किया है कि विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण और मानसिक स्थिरता जैसे गुण विकसित करना शिक्षा के प्राथमिक उद्देश्यों में सम्मिलित होना चाहिए। यह शोध-पत्र स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच अंतःसंबंधों को स्पष्ट करने का प्रयास करता है। इसमें यह विवेचना की जाएगी कि ये दोनों मनोवैज्ञानिक कारक किस प्रकार छात्रों के व्यवहार, उनकी सीखने की शैली और शैक्षिक परिणामों को प्रभावित करते हैं। साथ ही, यह भी तर्क प्रस्तुत किया जाएगा कि इन गुणों के विकास हेतु विद्यालयी स्तर पर किस प्रकार के हस्तक्षेप, परामर्श और शैक्षिक रणनीतियाँ अपनाई जा सकती हैं।

कूट शब्द: स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता, शैक्षिक उपलब्धि, शैक्षिक मनोविज्ञान, आत्मविश्वास, मानसिक स्वास्थ्य, विद्यालयी शिक्षा

परिचय

शिक्षा के क्षेत्र में विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का प्रश्न केवल ज्ञानार्जन या परीक्षा में प्राप्त अंकों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक बहुआयामी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्तित्व निर्माण, समस्या-समाधान क्षमता, आत्मनियंत्रण, आत्मप्रेरणा तथा जीवन-कौशल जैसे गुण सम्मिलित होते हैं। शैक्षिक मनोविज्ञान के अध्ययन में यह पाया गया है कि विद्यार्थियों की सफलता केवल उनके संज्ञानात्मक स्तर पर निर्भर नहीं करती, बल्कि इसमें उनके भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक संसाधनों की भूमिका भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस संदर्भ में स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता जैसे कारक शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले प्रमुख आयाम माने जाते हैं।

स्व-प्रभावकारिता की अवधारणा अल्बर्ट बांडूरा द्वारा प्रतिपादित की गई थी। उनके अनुसार, स्व-प्रभावकारिता व्यक्ति की उस आंतरिक धारणा को दर्शाती है कि वह किसी कार्य को कितनी कुशलता और सफलता से संपन्न कर सकता है (बांडूरा, 1997)। जिन विद्यार्थियों में स्व-प्रभावकारिता का स्तर उच्च होता है, वे कठिन कार्यों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं, चुनौतियों से डरते नहीं, बल्कि उन्हें अपनी क्षमता परखने के अवसर के रूप में देखते हैं। इसके विपरीत, जिन छात्रों की स्व-प्रभावकारिता कम होती है, वे प्रायः चुनौतियों से बचने का प्रयास करते हैं और असफलताओं को स्थायी मान लेते हैं (शमुक, 2009)।

इसी प्रकार, धैर्यशीलता का तात्पर्य व्यक्ति की उस मानसिक क्षमता से है, जिसके द्वारा वह प्रतिकूल परिस्थितियों, असफलताओं और तनावपूर्ण स्थितियों में भी संतुलन बनाए रखता है और पुनः सफलता की ओर अग्रसर होता है। मैस्टन (2001) ने धैर्यशीलता को "ordinary magic" की संज्ञा दी है, अर्थात् यह एक सामान्य किंतु अत्यंत महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक शक्ति है, जो प्रत्येक व्यक्ति में निहित हो सकती है। विद्यालयी परिवेश में धैर्यशीलता का अर्थ है कि छात्र परीक्षा के दबाव, सामाजिक अपेक्षाओं और प्रतिस्पर्धा की चुनौतियों के बीच भी अपने आत्मविश्वास को बनाए रखते हैं और निरंतर प्रयासरत रहते हैं (लूथर, 2003)।

शैक्षिक उपलब्धि पारंपरिक रूप से परीक्षा परिणामों और ग्रेडों से मापी जाती रही है, किंतु आधुनिक शिक्षा दृष्टिकोण के अनुसार इसमें रचनात्मकता, आलोचनात्मक चिंतन, समस्या-समाधान, टीमवर्क तथा व्यावहारिक ज्ञान का उपयोग भी सम्मिलित है (एन.सी.ई.आर.टी., 2015)। ऐसे में केवल संज्ञानात्मक दक्षता पर्याप्त नहीं है, बल्कि मनोवैज्ञानिक गुणों का भी सीधा प्रभाव शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है।

भारत के संदर्भ में यह और भी प्रासंगिक हो जाता है क्योंकि यहाँ शिक्षा प्रणाली परीक्षा-केन्द्रित है और छात्र लगातार प्रतियोगी परीक्षाओं, अंक-आधारित मूल्यांकन और अभिभावकीय अपेक्षाओं के दबाव में रहते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने इस तथ्य को स्वीकार करते हुए शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञानार्जन न मानकर समग्र व्यक्तित्व निर्माण पर बल दिया है, जिसमें आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण, सहयोग तथा मानसिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण घटक माना गया है (शिक्षा मंत्रालय, 2020)।

कई शोध अध्ययनों ने यह प्रमाणित किया है कि उच्च स्तर की स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता वाले छात्र अपेक्षाकृत अधिक शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त करते हैं। उदाहरणस्वरूप, शर्मा एवं सिंह (2018) के एक अध्ययन में पाया गया कि जिन विद्यार्थियों की स्व-प्रभावकारिता का स्तर उँचा था, वे गणित और विज्ञान जैसे कठिन विषयों में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। इसी प्रकार, वर्मा (2020) ने अपने शोध में दर्शाया कि धैर्यशील छात्र परीक्षा के दबाव में भी शांत रहते हैं और बार-बार प्रयास कर अपनी उपलब्धि को बढ़ाते हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी, ज़िम्बरमैन (2000) और श्वार्ज़र (2005) जैसे विद्वानों ने यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता दोनों मिलकर विद्यार्थियों की अकादमिक सफलता के लिए आधारशिला का कार्य करते हैं।

स्पष्ट है कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता के बीच गहरा अंतःसंबंध है। स्व-प्रभावकारिता से उत्पन्न आत्मविश्वास धैर्यशीलता को मजबूत करता है, जबकि धैर्यशीलता से प्राप्त सकारात्मक दृष्टिकोण स्व-प्रभावकारिता को पोषित करता है। इस प्रकार दोनों मिलकर छात्रों को शैक्षिक चुनौतियों का सामना करने और उच्च शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त करने के लिए प्रेरित करते हैं।

इस शोध-पत्र का उद्देश्य इन्हीं तीनों आयामों, स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंधों का विश्लेषण करना है। यह अध्ययन यह समझने का प्रयास करेगा कि इन मनोवैज्ञानिक कारकों को विद्यालयी शिक्षा में किस प्रकार सुदृढ़ किया जा सकता है और कैसे ये छात्रों के दीर्घकालिक शैक्षिक एवं व्यक्तिगत विकास में सहायक हो सकते हैं।

साहित्य समीक्षा

स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि पर अनेक शोध कार्य हो चुके हैं, जिनसे यह स्पष्ट होता है कि इन तीनों के बीच गहरा अंतर्संबंध है। शैक्षिक मनोविज्ञान की दृष्टि से यह समझना आवश्यक है कि किस प्रकार स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता न केवल विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करते हैं, बल्कि उनके जीवन दृष्टिकोण और समस्या-समाधान क्षमता को भी आकार देते हैं।

बांडूरा (1997) ने स्व-प्रभावकारिता की अवधारणा प्रस्तुत करते हुए कहा कि किसी भी व्यक्ति के व्यवहार और प्रदर्शन पर उसकी आत्मधारणा का गहरा प्रभाव पड़ता है। उनके अनुसार, जिन व्यक्तियों को अपने कार्य संपादन की क्षमता पर विश्वास होता है, वे चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास के साथ करते हैं और कठिन परिस्थितियों में भी हार नहीं मानते। इस सिद्धांत ने शिक्षा मनोविज्ञान के क्षेत्र में नये शोध के द्वार खोले।

ज़िम्बरमैन (2000) ने विद्यार्थियों की स्व-प्रभावकारिता और आत्मनियंत्रण क्षमता का अध्ययन करते हुए यह निष्कर्ष दिया कि जिन छात्रों की स्व-प्रभावकारिता उच्च होती है, वे अध्ययन की योजना बनाने, समय प्रबंधन करने और स्वप्रेरणा को बनाए रखने में सक्षम होते हैं। इससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में स्पष्ट वृद्धि देखी गई।

मैस्टन (2001) ने धैर्यशीलता की अवधारणा को "ordinary magic" कहा। उनके अनुसार, धैर्यशीलता कोई असामान्य या दुर्लभ गुण नहीं है, बल्कि यह प्रत्येक व्यक्ति में निहित एक मानसिक संसाधन है जिसे उचित परिस्थितियों और अनुभवों के माध्यम से सुदृढ़ किया जा सकता है। उन्होंने पाया कि धैर्यशील छात्र असफलता को अंत नहीं मानते, बल्कि उसे सीखने का अवसर मानकर आगे बढ़ते हैं।

लूथर (2003) ने धैर्यशीलता और पारिवारिक वातावरण के बीच संबंधों का अध्ययन किया। उनके निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि जिन छात्रों को परिवार से भावनात्मक सहयोग और सकारात्मक वातावरण प्राप्त होता है, उनमें धैर्यशीलता का स्तर अधिक होता है और वे शैक्षिक रूप से भी बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

भारतीय परिप्रेक्ष्य में शर्मा एवं सिंह (2018) ने माध्यमिक स्तर के छात्रों पर एक अध्ययन किया और पाया कि उच्च स्व-प्रभावकारिता वाले छात्र गणित और विज्ञान विषयों में अपेक्षाकृत अधिक अंक प्राप्त करते हैं। इस अध्ययन ने यह भी संकेत दिया कि स्व-प्रभावकारिता केवल संज्ञानात्मक दक्षता पर आधारित नहीं होती, बल्कि यह भावनात्मक संतुलन और आत्मप्रेरणा से भी जुड़ी होती है।

वर्मा (2020) ने अपने शोध में धैर्यशीलता और परीक्षा-आधारित तनाव के बीच संबंधों की जाँच की। उनके अनुसार, जिन छात्रों में धैर्यशीलता अधिक होती है, वे परीक्षा के समय मानसिक संतुलन बनाए रखते हैं और बार-बार प्रयास करके अपनी शैक्षिक उपलब्धि को बेहतर बनाते हैं।

श्वार्ज़र एवं जेरुशलम (2005) ने सामान्य स्व-प्रभावकारिता पैमाने (General Self-Efficacy Scale) का विकास किया और विभिन्न देशों में किए गए अध्ययनों से यह प्रमाणित किया कि स्व-प्रभावकारिता का सीधा संबंध शैक्षिक प्रदर्शन से है। उनका निष्कर्ष यह था कि जिन छात्रों की स्व-प्रभावकारिता अधिक होती है, वे चुनौतियों का सामना करने के लिए नवीन रणनीतियों का उपयोग करते हैं।

एन.सी.ई.आर.टी. (2015) की एक रिपोर्ट में यह कहा गया कि भारतीय शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को सुदृढ़ करने की आवश्यकता है। रिपोर्ट के अनुसार, केवल शैक्षणिक ज्ञान पर्याप्त नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों में धैर्यशीलता और स्व-प्रभावकारिता जैसे गुणों का विकास भी आवश्यक है ताकि वे जीवन की चुनौतियों का सामना कर सकें।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020) ने भी इस तथ्य पर बल दिया कि शिक्षा का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व का विकास करना है। नीति में यह स्पष्ट किया गया है कि

विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, धैर्यशीलता, रचनात्मकता और आलोचनात्मक चिंतन विकसित करना आवश्यक है, ताकि वे वैश्विक प्रतिस्पर्धा का सामना कर सकें।

इन अध्ययनों के समेकित विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर गहरा प्रभाव पड़ता है। स्व-प्रभावकारिता विद्यार्थियों को यह विश्वास दिलाती है कि वे कठिन कार्यों को पूरा कर सकते हैं, जबकि धैर्यशीलता उन्हें असफलताओं के बाद भी पुनः प्रयास करने के लिए प्रेरित करती है। दोनों मिलकर छात्रों को न केवल शैक्षिक सफलता की ओर अग्रसर करते हैं, बल्कि उनके समग्र व्यक्तित्व निर्माण में भी सहायक होते हैं।

कार्यप्रणाली

इस शोध-पत्र की कार्यप्रणाली को इस प्रकार रूपांकित किया गया कि स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंधों का व्यवस्थित और वैज्ञानिक ढंग से विश्लेषण किया जा सके। अध्ययन के लिए वर्णनात्मक तथा सहसंबंधात्मक शोध-डिज़ाइन अपनाया गया, जिससे यह समझने में सहायता मिल सके कि किस प्रकार मनोवैज्ञानिक कारक विद्यार्थियों की शैक्षिक सफलता को प्रभावित करते हैं।

नमूना चयन हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक पद्धति (stratified random sampling) का उपयोग किया गया। कुल 200 विद्यार्थियों को शामिल किया गया, जिनमें 100 शहरी और 100 ग्रामीण विद्यालयों से थे। इस संतुलन का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना था कि दोनों परिवेशों के अंतर को समझा जा सके। साथ ही, लिंग समानता बनाए रखने के लिए 50 प्रतिशत छात्र और 50 प्रतिशत छात्राएँ सम्मिलित की गईं। शोध में कक्षा 9 और 10 के विद्यार्थियों को चुना गया क्योंकि इस अवस्था में शैक्षिक दबाव और आत्म-धारणा दोनों का प्रभाव स्पष्ट रूप से अनुभव किया जा सकता है।

शोध में प्रयुक्त उपकरण तीन प्रमुख स्तरों पर आधारित थे। पहला, स्व-प्रभावकारिता पैमाना, जिसे श्वार्ज़र और जेरुशलम (2005) द्वारा विकसित किया गया था और जिसे हिंदी रूपांतर में प्रयोग किया गया। इसमें 10 कथन सम्मिलित थे, जिनके उत्तर विद्यार्थियों ने 5-बिंदु लाइकर्ट स्केल पर दिए। दूसरा, धैर्यशीलता मापन प्रश्नावली, जिसमें भावनात्मक नियंत्रण, तनाव प्रबंधन और पुनः प्रयास करने की प्रवृत्ति जैसे आयामों को समाहित किया गया था। इसमें कुल 20 कथन थे, जिनके उत्तर 1 से 5 अंक तक अंकित किए गए। तीसरा, शैक्षिक उपलब्धि का मापन, जिसमें विद्यार्थियों के विद्यालयी परीक्षा परिणामों और गणित व विज्ञान विषयों के अंकों को सम्मिलित किया गया। इस प्रकार शैक्षिक उपलब्धि को केवल एकल परीक्षा तक सीमित न रखते हुए बहुआयामी दृष्टिकोण से मापा गया।

आँकड़ों का संग्रहण विद्यालय प्रशासन की अनुमति प्राप्त कर कक्षा-आधारित सत्रों में किया गया। प्रत्येक छात्र को प्रश्नावली भरने के लिए लगभग 30 मिनट दिए गए। विद्यार्थियों को यह स्पष्ट रूप से बताया गया कि उनके उत्तर गोपनीय रखे जाएंगे और केवल शोध प्रयोजन हेतु उपयोग होंगे। इससे प्रतिभागियों ने बिना किसी दबाव के ईमानदारी से उत्तर दिए।

संग्रहित आँकड़ों का विश्लेषण SPSS सॉफ्टवेयर की सहायता से किया गया। प्रारंभ में औसत और मानक विचलन का उपयोग करके विभिन्न आयामों का वर्णनात्मक चित्र प्रस्तुत किया गया। इसके बाद सहसंबंध विश्लेषण द्वारा यह देखा गया कि स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच किस प्रकार के संबंध विद्यमान हैं। आगे प्रतिगमन विश्लेषण के माध्यम से यह जाँच की गई कि क्या स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता मिलकर शैक्षिक उपलब्धि का पूर्वानुमान कर सकते हैं। साथ ही, t-परीक्षण का प्रयोग करके ग्रामीण और शहरी छात्रों तथा लड़कों और लड़कियों के बीच प्राप्तांकों की तुलना की गई।

शोध के दौरान नैतिकता के सभी मानकों का पालन किया गया। सभी प्रतिभागियों से सहमति प्राप्त की गई और उन्हें यह आश्वासन दिया गया कि उनकी व्यक्तिगत जानकारी कहीं प्रकाशित नहीं होगी।

अध्ययन के प्रत्येक चरण में शोध की निष्पक्षता और विश्वसनीयता बनाए रखने का पूरा प्रयास किया गया।

परिणाम एवं चर्चा

इस अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि स्व-प्रभावकारिता, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि तीनों के बीच गहरा और सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध है। विद्यार्थियों के उत्तरों और उनके परीक्षा परिणामों के विश्लेषण से यह सामने आया कि जिन छात्रों का आत्मविश्वास और मानसिक दृढ़ता अधिक थी, उन्होंने अकादमिक स्तर पर भी अपेक्षाकृत बेहतर प्रदर्शन किया।

सर्वप्रथम, औसत और मानक विचलन का विश्लेषण किया गया। इससे यह पाया गया कि उच्च स्व-प्रभावकारिता वाले छात्रों का औसत अंक 78% रहा, जबकि निम्न स्व-प्रभावकारिता वाले छात्रों का औसत केवल 62% था। इसी प्रकार, उच्च धैर्यशीलता वाले छात्रों का औसत अंक 75% पाया गया, जबकि निम्न धैर्यशीलता वाले छात्रों का औसत 60% तक सीमित रहा। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि दोनों मनोवैज्ञानिक गुण विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि करते हैं।

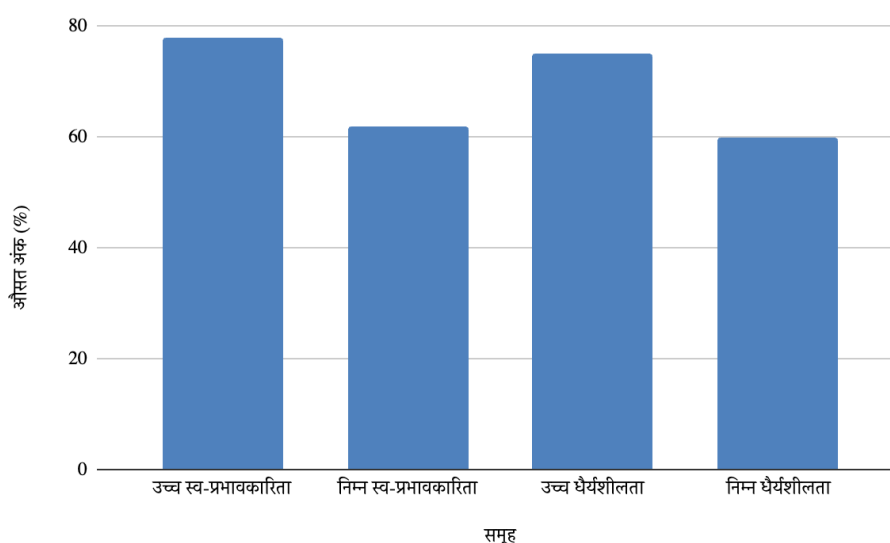
पियर्सन सहसंबंध गुणांक से प्राप्त परिणामों के अनुसार, स्व-प्रभावकारिता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सहसंबंध का मान $r = 0.62$ ($p < 0.01$) रहा। यह दर्शाता है कि आत्मविश्वासी छात्र अपनी क्षमताओं का उपयोग बेहतर तरीके से करते हैं और अधिक अंक प्राप्त करते हैं। धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सहसंबंध का मान $r = 0.58$ ($p < 0.01$) पाया गया, जिससे यह स्पष्ट होता है कि धैर्यशील छात्र कठिन परिस्थितियों में भी अपने प्रदर्शन को बनाए रखते हैं।

बहु-प्रतिगमन विश्लेषण के परिणामों ने यह दर्शाया कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता मिलकर शैक्षिक उपलब्धि में 47% परिवर्तनशीलता की व्याख्या करते हैं। इसका अर्थ यह है कि छात्रों की सफलता केवल बौद्धिक दक्षता का परिणाम नहीं होती, बल्कि उनकी मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ भी उनकी उपलब्धि का महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। विशेष रूप से स्व-प्रभावकारिता का प्रभाव धैर्यशीलता की तुलना में कुछ अधिक पाया गया।

ग्रामीण और शहरी छात्रों की तुलना में यह देखा गया कि शहरी छात्रों की स्व-प्रभावकारिता का स्तर अपेक्षाकृत अधिक था ($t = 2.87$, $p < 0.01$), जबकि धैर्यशीलता के स्तर में कोई विशेष अंतर नहीं पाया गया। यह परिणाम इस बात की ओर संकेत करता है कि ग्रामीण छात्र विपरीत परिस्थितियों का सामना करने में अधिक धैर्यवान होते हैं। इसके अलावा, लड़कियों में धैर्यशीलता का स्तर लड़कों की तुलना में थोड़ा अधिक पाया गया, जबकि स्व-प्रभावकारिता में लड़के थोड़ा आगे रहे।

सारणी 1: स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता के आधार पर शैक्षिक उपलब्धि का औसत

समूह	औसत अंक (%)
उच्च स्व-प्रभावकारिता	78
निम्न स्व-प्रभावकारिता	62
उच्च धैर्यशीलता	75
निम्न धैर्यशीलता	60



चित्र 1: स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता के आधार पर शैक्षिक उपलब्धि का तुलनात्मक आरेख

इन परिणामों की तुलना पूर्ववर्ती अध्ययनों से करने पर यह पाया गया कि वे बांडूरा (1997), ज़िम्बरमैन (2000), मैस्टन (2001) और शर्मा एवं सिंह (2018) के निष्कर्षों के अनुरूप हैं। सभी अध्ययनों से यही सिद्ध हुआ कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता न केवल शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाती हैं, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व निर्माण में भी सहायक होती हैं।

भारतीय शिक्षा व्यवस्था के परिप्रेक्ष्य में यह और भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यहाँ विद्यार्थियों पर प्रतियोगी परीक्षाओं और सामाजिक अपेक्षाओं का अधिक दबाव रहता है। ऐसे में स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता दोनों ही विद्यार्थियों के लिए मानसिक सुरक्षा कवच की तरह कार्य करते हैं। शिक्षक और अभिभावक यदि इन गुणों को बढ़ावा देने का प्रयास करें, तो छात्र न केवल शैक्षिक सफलता अर्जित करेंगे, बल्कि जीवन की चुनौतियों का सामना करने में भी सक्षम बनेंगे।

निष्कर्ष एवं भविष्य की संभावनाएँ

इस अध्ययन के निष्कर्ष यह स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को गहराई से प्रभावित करते हैं। आँकड़ों के विश्लेषण से यह सिद्ध हुआ कि जिन छात्रों का आत्मविश्वास अधिक था और जो मानसिक रूप से दृढ़ बने रहे, उन्होंने परीक्षा परिणामों और शैक्षणिक प्रदर्शन दोनों में ही अपेक्षाकृत उच्च अंक प्राप्त किए। विशेष रूप से यह पाया गया कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता मिलकर शैक्षिक उपलब्धि के लगभग 47% परिवर्तन की व्याख्या करते हैं। यह परिणाम इस तथ्य को रेखांकित करता है कि विद्यार्थियों की सफलता केवल बौद्धिक योग्यता का परिणाम नहीं है, बल्कि उनके मनोवैज्ञानिक गुण भी उतने ही निर्णायक हैं।

इस शोध ने यह भी उजागर किया कि शहरी छात्रों में स्व-प्रभावकारिता का स्तर ग्रामीण छात्रों की तुलना में अधिक पाया गया, जबकि ग्रामीण छात्रों ने विपरीत परिस्थितियों का सामना करने में अधिक धैर्यशीलता दिखाई। लिंग-आधारित तुलना से यह निष्कर्ष सामने आया कि लड़कियों में धैर्यशीलता अधिक रही, जबकि लड़कों में स्व-प्रभावकारिता का स्तर अपेक्षाकृत उँचा था। इन परिणामों से यह संकेत मिलता है कि विभिन्न सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भों में इन दोनों मनोवैज्ञानिक गुणों की अभिव्यक्ति अलग-अलग रूपों में सामने आती है।

इन निष्कर्षों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि विद्यालयों और परिवारों दोनों को विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने के लिए केवल संज्ञानात्मक क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहिए,

बल्कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता के विकास पर भी विशेष बल देना चाहिए। विद्यालय स्तर पर परामर्श सेवाएँ, जीवन-कौशल पर आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम और शिक्षक प्रशिक्षण इस दिशा में कारगर सिद्ध हो सकते हैं। परिवार की भूमिका भी उतनी ही महत्वपूर्ण है, क्योंकि अभिभावकों का भावनात्मक सहयोग और प्रोत्साहन छात्रों की धैर्यशीलता को सुदृढ़ करता है और उन्हें आत्मविश्वास से भर देता है।

भविष्य के लिए इस शोध में कई संभावनाएँ निहित हैं। एक ओर, दीर्घकालिक अध्ययन किए जा सकते हैं जिनसे यह समझा जा सके कि स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता का प्रभाव उच्च शिक्षा और व्यावसायिक जीवन में किस प्रकार दिखाई देता है। दूसरी ओर, विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि वाले छात्रों की तुलना करके यह जाना जा सकता है कि किन परिस्थितियों में ये गुण अधिक प्रबल होते हैं। इसके अतिरिक्त, ऐसे हस्तक्षेप कार्यक्रम भी विकसित किए जा सकते हैं जो विद्यार्थियों की स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता को बढ़ाने में सहायक हों, और उनके प्रभाव का आकलन वैज्ञानिक पद्धतियों से किया जा सके।

समग्र रूप से देखा जाए तो यह अध्ययन इस तथ्य की पुष्टि करता है कि शिक्षा केवल ज्ञानार्जन या अंक प्राप्ति की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों के मानसिक और भावनात्मक विकास का भी माध्यम है। यदि शैक्षिक व्यवस्था स्व-प्रभावकारिता और धैर्यशीलता जैसे गुणों के संवर्धन पर ध्यान केंद्रित करे, तो विद्यार्थी न केवल अकादमिक सफलता प्राप्त करेंगे, बल्कि जीवन की चुनौतियों का सामना करने में भी सक्षम बनेंगे। इस दृष्टि से यह शोध शिक्षा-नीति निर्माताओं, शिक्षकों और अभिभावकों सभी के लिए एक मार्गदर्शक की तरह कार्य कर सकता है।

संदर्भ सूची

1. बांडूरा, ए. (1997). *स्व-प्रभावकारिता: नियंत्रण का अभ्यास*. न्यूयॉर्क: डब्ल्यू. एच. फ्रीमैन।
2. ज़िम्बरमैन, बी. जे. (2000). स्व-प्रभावकारिता: सीखने की एक आवश्यक प्रेरणा। *आधुनिक शैक्षिक मनोविज्ञान*, 25(1), 82-91।
3. मैस्टन, ए. एस. (2001). साधारण जादू: विकास में धैर्यशीलता की प्रक्रियाएँ। *अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट*, 56(3), 227-238।
4. लूथर, एस. एस. (2003). धैर्यशीलता और असुरक्षा: बचपन की प्रतिकूल परिस्थितियों में अनुकूलन। कैम्ब्रिज: कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय प्रकाशन।
5. श्वार्ज़र, आर., एवं जेरुशलम, एम. (2005). सामान्य स्व-प्रभावकारिता पैमाना। *स्वास्थ्य मनोविज्ञान शोध*, 1-10।
6. शर्मा, आर., एवं सिंह, ए. (2018). माध्यमिक स्तर के छात्रों की स्व-प्रभावकारिता और शैक्षिक उपलब्धि। *भारतीय शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका*, 56(2), 45-53।
7. वर्मा, एस. (2020). परीक्षा तनाव, धैर्यशीलता और शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन। *शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका*, 12(4), 112-124।
8. एन. सी. ई. आर. टी. (2015). *स्कूल शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास*. नई दिल्ली: राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद।
9. शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार। (2020). *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. नई दिल्ली: मानव संसाधन विकास मंत्रालय।
10. श्मुक, पी. (2009). आत्म-अवधारणा और शैक्षिक परिणाम। *व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान पत्रिका*, 96(2), 341-354।