माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षक उपलब्धि के मध्य संबंध का अध्ययन

प्रवीन देवगन*

आत्मनियंत्रण बालक के व्यक्तित्व का महत्त्वपूर्ण पहलू है। आत्मनियंत्रण बालक के उस व्यवहार से संबंधित है जिसे वह किसी भी व्यक्ति की अनुपस्थिति या बाहरी वातावरण के बिना स्वयं निर्देशित करता है अर्थात स्वाभाविक आवेश की अभिव्यक्ति को नियत्रिंत करने की क्षमता रखता है जिससे सही निर्णय लेने में सफल होता है। प्रस्तुत शोधपरक लेख में आत्मनियंत्रण के प्रमुख तीन आयाम—आत्मनियंत्रण के लिए योग्यता, आवेगशीलता, आत्मकेंद्रण को ही लिया गया है। इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य (क) विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण का अध्ययन, (ख) आत्मनियंत्रण के विभिन्न आयामों से संबंधित व्यवहारों का अध्ययन, एवं (ग) शैक्षिक उपलब्धि तथा आत्मनियंत्रण के मध्य संबंध का अध्ययन करना है। शोध के अंतर्गत चार विद्यालयों के नवीं कक्षा के 120 विद्यार्थियों को न्यादर्श में शामिल किया गया, प्रदत्त संकलन हेतु माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण मापनी का प्रयोग किया गया। शोध उपलब्धियों में उच्चस्तरी आत्मनियंत्रण पाया गया तथा पाया गया कि आत्मनियंत्रण एवं उपलब्धि एक दूसरे से संबंधित है।

जीवन के लगभग प्रत्येक क्षेत्र में प्रबुद्ध मानव ऐसे मूल्यों की खोज करता रहता है जो उसे पूर्णता की ओर अग्रसर करें इसके लिए निरन्तर संस्कार संशोधित और सम्यक विकास की आवश्यकता होती है। बालक को समूह द्वारा मान्यताप्राप्त व्यवहार पद्धति को स्वीकार करने एवं सही समय पर उपयुक्त निर्णय लेने में, आत्मनियंत्रण की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। आत्मनियंत्रण बालक के उन स्वत: प्रयासों को कहा जा सकता है जो वह अपने व्यवहार को पूर्व निर्धारित उद्देश्यों, मूल्यों एवं आदर्शों के अनुसार बनाने के लिए करता है। 12 से 14 वर्ष में

**रीडर*, शिक्षा संकाय, दयालबाग शिक्षण संस्थान, आगरा.

बालकों को भले-बुरे का ज्ञान एवं माता-पिता, गुरुजनों द्वारा स्वीकृत व्यवहार की पहचान होने लगती है और वे इसी के अनुकूल आचरण करते हैं। इस संबंध में एल्वर्ट वैण्डुरा (2002) ने भी अपने विचार प्रस्तुत किये हैं कि आत्मनियंत्रण संज्ञानात्मक कारकों से अधिक प्रभावित होता है। बालक स्वयं को अधिक धैर्य के साथ निर्देशित कर सकता है एवं आत्मनियंत्रण दिखा सकता है। आत्मनियंत्रण के तीन महत्त्वपूर्ण आयाम हैं।

(1) **आत्मनियमन के लिए योग्यता** (Adequacy for Self Regulation)—कार्य या लक्ष्य के प्रति बालक की रुचि अभिरुचि और प्रयास को नियंत्रित करने की क्षमता से है। इसमें बालक अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए किसी बाह्य दबाव या निर्देशन की अनुपस्थिति में स्वयं को निर्देशित करता है। इसके अन्तर्गत बालक अपने व्यवहार को दूसरों की सहायता प्राप्त किये बिना नियंत्रित करने की क्षमता को विकसित करता है जो बालक आत्मनियमन के साथ जीवन व्यतीत करते हैं, वे जीवन में संघर्षों का सामना कर सकते हैं एवं उन्हें जटिल कार्यों का निष्पादन करने में सहायता मिलती है। जिम्मरमेन (2003) के अनुसार जो बालक अपने जीवन का अधिकतर समय आत्मनियमन के साथ व्यतीत करते हैं वे अपने जीवन में संतुष्ट रहते हैं एवं अच्छी उपलब्धि प्राप्त करते हैं अपेक्षाकृत उनके जिन पर बाह्य कारक दबाब डालते हैं।

(2) **आवेगशीलता** (Impulsivity)—आवेगशीलता में बालक नकारात्मक परिणामों को ध्यान में रखे बिना तीव्र अनियोजित प्रतिक्रिया करता है। वह अपनी प्रतिक्रिया के बुरे परिणामों के संदर्भ में नहीं सोचता है। वॉल्टर मिस्कल ने 1996 में पूर्व-विद्यालयी बालकों पर शोध किया और पाया कि बालक अपने आवेग एवं प्रलोभन पर कितना नियंत्रण कर पाते हैं तथा आगे के जीवन में सफलता से इसका क्या संबंध है। अध्ययन में पाया गया कि आत्मनियंत्रण वाले कुछ बालक किसी-न-किसी तकनीक का प्रयोग करके अपना ध्यान इच्छित क्रियाओं से हटा लेते थे। जैसे आँखों को ढकना, गाना गाना, सोने की कोशिश करना इत्यादि।

(3) **आत्मकेंद्रण** (Self Centredness)—बालक के चारों ओर जो कुछ भी है वह उसका केंद्र है जिसमें वह सिर्फ अपनी रुचि एवं अभिरुचि को महत्त्व देता है। आत्मकेंद्रण वह व्यक्तित्व गुण है जो बालकों में एक विशेष उम्र पर अधिक दिखाई पड़ता है। इसका प्रभाव सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों पर विशेष रूप से पड़ता है। जो बालक आत्मकेंद्रित होते हैं, इसका प्रभाव उनके साथ के साथियों के साथ उनके संबंध एवं शैक्षिक उपलब्धि पर भी पड़ता है। शैक्षिक उपलब्धि विद्यालयी क्रियाकलापों का एक महत्त्वपूर्ण प्रतिफल है। विद्यार्थियों का शैक्षिक व्यवहार उनकी उपलब्धि को दर्शाता है। वर्ग एंड प्रिंगल्स (1982) के कार्य के सिद्धांत के अनुसार बालक के कार्य प्रदर्शन की पहचान तीन कारकों द्वारा निर्धारित होती है—क्षमता C- (Capacity), इच्छानुकूलता W-(Willingness), सुअवसर O-(Opportunity) शैक्षिक उपलब्धि इन तीन

कारकों की पारस्परिक क्रिया को प्रतिबिंबित करती है।

समस्या का औचित्य

माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के आँकड़े यह दर्शाते हैं कि इस स्तर पर विद्यार्थी अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पा रहें हैं। परीक्षा में असफलता जन्मजात योग्यता के आधार पर नहीं होती है, न ही बुद्धि की न्यूनता इसके लिए पूर्ण उत्तरदायी है। कभी-कभी यह भी देखा गया है कि अधिक तेजस्वी छात्रों की शैक्षिक प्रगति का स्तर गिर जाता है जबकि कुछ औसत छात्र अपने विद्यालय के कार्य को सुचारू रूप से करने में सफल हो जाते हैं।

आधुनिकता की भ्रामक अवधारणा, अस्तित्ववादी जीवन, अनात्मपरकता, नास्तिकता, पाश्चात्य सभ्यता का अंधानुकरण, अतीत में अविश्वास एवं स्वयं में अनास्था के कारकों से हमारे पुराने मूल्य प्रदर्शित होते जा रहे हैं। समाज में चारों ओर नैतिक मूल्य एवं आत्मनियंत्रण संबंधी स्तर गिर रहा है। बालक स्वयं के व्यवहार को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं जिसके फलस्वरूप बालकों में क्रोध का आवेग (Tantrum), नियमों की अवहेलना, बुरी भाषा का प्रयोग, चोरी, बहस करना, आवेगशीलता, सामाजिक नियमों में प्रतिकूल व्यवहार अधिक दिखाई देते हैं। बालकों के नैतिक व सामाजिक मूल्यों में गिरावट का प्रभाव शिक्षा में भी देखने को मिलता है। स्वयं के व्यवहार पर नियंत्रण करने की बालकों की क्षमता में कमी का प्रभाव दीर्घकालीन होता है जो उसकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है क्योंकि वर्तमान युग प्रतिस्पर्धा का युग है जिसमें बालकों को प्रत्येक क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा एवं तनाव पूर्ण परिस्थिति का सामना करना पड़ता है इसमें सफलता हेतु आवश्यक है कि वह अपने व्यवहार को नियमों के अनुरूप संचालित करे। अत: विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण एवं उससे संबंधित चरों का अध्ययन महत्त्वपूर्ण है।

शोध प्रक्रिया

1. अध्ययन के उद्देश्य

- विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण का अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण के विभिन्न आयामों से संबंधित व्यवहारों का अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं आत्मनियंत्रण के मध्य संबंध का अध्ययन करना।

2. परिकल्पना

- विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण के विभिन्न स्तर में सार्थक अंतर पाया जाता है।
- विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण के विभिन्न आयामों से संबंधित व्यवहारों में सार्थक अंतर होता है।
- लिंग भेद के आधार पर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अंतर पाया जाता है।
- विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक संबंध होता है।

3. शोध सीमांकन

- शोध को आगरा शहर के हिंदी माध्यम के सहशिक्षा वाले चार विद्यालयों तक सीमित रखा गया।
- नवीं कक्षा में शिक्षा प्राप्त कर रहे 120 विद्यार्थियों (60 छात्र एवं 60 छात्राओं) को ही अध्ययन में सामिल किया।

अध्ययन की विधि

शोध के लिए वर्णात्मक सर्वेक्षण विधि प्रयुक्त की गई।

5. न्यादर्श चयन

प्रस्तुत शोध में न्यादर्श चयन तीन चरणों में पूर्ण किया गया—

(क) नगर महापालिका से आगरा शहर के हिंदी माध्यम के इंटरमीडिएट विद्यालयों की सूची प्राप्त कर सोद्देश्य न्यादर्श प्रविधि के आधार पर उन विद्यालयों का चयन किया गया जिनमें छात्र-छात्राओं को सहशिक्षा प्रदान की जाती है।

(ख) सोद्देश्य पूर्ण आकस्मिक विधि द्वारा चार विद्यालयों को चयनित किया गया जिनमें से कुल 120 विद्यार्थियों का चयन किया गया।

(ग) निश्चित क्रम विधि के आधार पर प्रत्येक विद्यालय से 30 विद्यार्थियों (15 छात्र + 15 छात्राओं) को चयनित किया गया।

6. उपकरण चयन

विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण अध्ययन करने के लिए सिन्हा एवं गुप्ता द्वारा निर्मित 'आत्मनियंत्रण मापनी' [(Self Control Scale)–(SCS), का प्रयोग किया गया। विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के मापन हेतु नवीं कक्षा में शिक्षा प्राप्त कर रहे विद्यार्थियों का आठवीं कक्षा की वार्षिक परीक्षा में प्राप्त कुल प्राप्तांक प्रतिशत को विद्यालय के अभिलेखों से संकलित किया गया। मापनी में आत्मनियंत्रण के तीन महत्त्वपूर्ण आयामों पर आधारित कुल 30 प्रश्न हैं। प्रश्न हाँ/नहीं श्रेणी में अंकित किए गए हैं।

7. साँख्यिकीय प्रविधियाँ

आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के संबंध में एकत्रित आँकड़ों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मध्याँक, बहुलॉक, प्रमाणिक विचलन, टी-मान परीक्षण एवं सहसंबंध गुणाँक की गणना की गयी।

शोधकार्य की उपलब्धियाँ एवं विवेचन

(1) विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण का अध्ययन

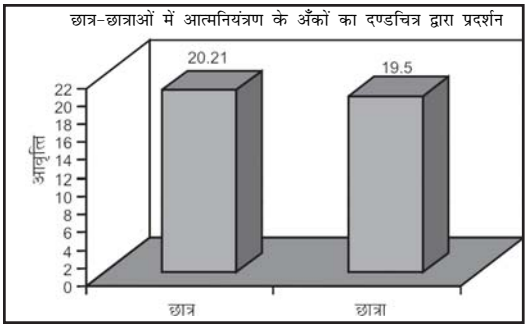
तालिका 1 के अन्तर्गत विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण मापन के आँकड़ों के आवृत्ति वितरण के आधार पर छात्रों तथा छात्राओं ने 18-23 के मध्य अधिक अँक प्राप्त किये हैं जिससे ज्ञात होता है कि माध्यमिक स्तर के अधिकतर विद्यार्थी स्वयं को अधिक नियंत्रित कर सकते हैं।

तालिका 1

विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण का अध्ययन

क्रम सँख्या	*लिंगानुसार समूह Sex*	*सँख्या N*	*मध्यमान Mean*	*मध्याँक Median*	*बहुलॉक Mode*	*प्रमाणिक विचलन S.D.*	*टी-मान +Value*	*विश्वसनियता (0.05) (0.01)*	*विकृति Skewness*	*कुकदता Kurtosis*
1.	छात्र	60	20.21	21.05	22.73	2.9			0.86	1.701
2.	छात्रा	60	19.5	20.4	22.12	3.1	0.25	असार्थक	0.87	0.199
3.	**कुल**	**120**	**19.8**	**20.75**	**22.65**	**3.0**		अंतर	0.93	0.3193

सार्थकता– 0.05 स्तर पर T का मान = 1.98
0.01 स्तर पर T का मान = 2.62



छात्राओं के वर्ग में मध्यमान व मध्याँक बहुलॉक छात्रों से कम हैं परन्तु यह अंतर बहुत कम है। छात्र एवं छात्राओं में भी मध्यमान और मध्याँक बहुलॉक से कम हैं। अत: यह वितरण ऋणात्मक रूप से विषम Negative Skewed है। सम्पूर्ण प्रतिदर्श में अँकों का भी विषम वितरण प्राप्त हुआ है। क्योंकि छात्र-छात्राओं एवं कुल विद्यार्थियों के अँकों की रेखा का झुकाव तथा संकरापन (Narrowness) आवृति बहुभुज के बायीं ओर है। कुकदता के अध्ययन के आधार पर छात्रों में चर्पट कुकदता (platykurtic) एवं छात्राओं में तुंग कुकदता (leptokurtic) दिखाई देती है।

छात्रों में अँकों का मध्यमान (20.21) छात्राओं से अधिक है (19.5), दोनों के अँकों में भिन्नता है, जिससे छात्रों में छात्राओं की अपेक्षा अधिक आत्मनियंत्रण दिखाई देता है परन्तु विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त अँकों के टी-मान के आधार पर छात्र-छात्राओं के अँकों में कोई सार्थक भिन्नता नहीं पाई गई। अत: दोनों ही समूह (छात्र एवं छात्राएँ) स्वयं पर नियंत्रण करने में समान रूप से सक्षम हैं।

(2) विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण के विभिन्न आयामों से संबंधित व्यवहारों का अध्ययन

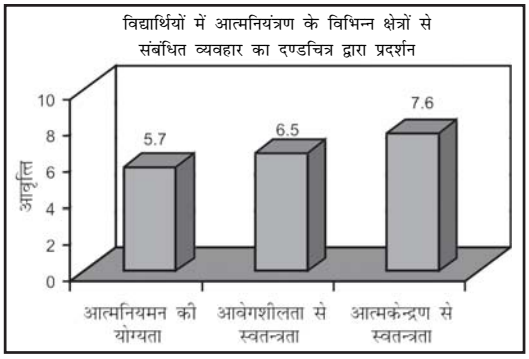
तालिका 2 के अवलोकन से ज्ञात होता है कि विद्यार्थियों में आत्मनियमन की योग्यता का मध्यमान (5.70) आवेगशीलता से स्वतंत्रता (6.52) की अपेक्षा कम है। विद्यार्थियों में आत्मकेंद्रण स्वतंत्रता

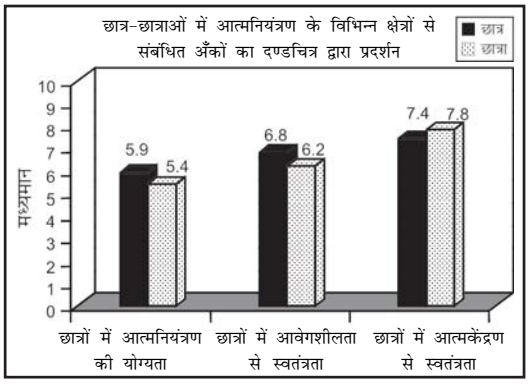
तालिका 2

विद्यार्थियों के आत्मनियंत्रण के विभिन्न आयामों से संबंधित व्यवहार का अध्ययन

क्रम सँख्या	*आत्मनियंत्रण के क्षेत्र*	*लिंग Sex*	*सँख्या N*	*मध्यमान Mean*	*मानक विचलन S.D.*	*क्षेत्रानुसार टी-मान + Value*	*विश्वसनियता स्तर (0.05)*	*विश्वसनियता स्तर (0.01)*
1.	आत्मनियंत्रण की योग्यता	छात्र	60	5.98	1.4	0.001	असार्थक अंतर	असार्थक अंतर
		छात्रा	60	5.43	1.3			
		कुल	**120**	**5.70**	**1.41**			
2.	आवेगशीलता से स्वतंत्रता	छात्र	60	6.8	2.2	0.06	असार्थक अंतर	असार्थक अंतर
		छात्रा	60	6.2	1.5			
		कुल	**120**	**6.52**	**1.94**			
3.	आत्मकेंद्रण से स्वतंत्रता	छात्र	60	7.4	1.4	0.014	असार्थक अंतर	असार्थक अंतर
		छात्रा	60	7.8	1.5			
		कुल	**120**	**7.65**	**1.5**			
	तीनों क्षेत्रों के कुल का टी मान					2.63	सार्थक अंतर	सार्थक अंतर

सार्थकता-0.05 स्तर पर T का मान = 1.98 तथा 0.01 स्तर पर T का मान = 2.62





का मध्यमान (7.65) दोनों आयामों से और भी अधिक है इससे प्रतीत होता है कि विद्यार्थियों का यह समूह स्वार्थी नहीं है। ये केवल अपने लिए ही नहीं सोचते बल्कि दूसरों को भी महत्त्व देते हैं तथा मित्रों की सहायता करना पसन्द करते हैं। इनमें ईर्ष्या का भी अभाव पाया गया। आत्मनियंत्रण से संबंधित तीनों आयामों में छात्रों में आत्मनियमन की योग्यता व आवगेशीलता स्वतंत्रता का मध्यमान क्रमशः (5.98, 6.8) है एवं छात्राओं में (5.43, 6. 2) है जो छात्रों में छात्राओं से अधिक आत्मनियंत्रण के अंतर को व्यक्त कर रहा है। अँकों के मध्य अंतर ज्ञात करने के लिए दोनों क्षेत्रों में टी-मान (0. 01, 0.06) की गणना की गई जो 0.01 एवं 0. 05 विश्वसनियता के स्तर के मान 2.62 एवं 1.98. से कम है। जो स्पष्ट करता है कि छात्र एवं छात्राओं में आत्मनियमन की योग्यता एवं आवेगशीलता से स्वतंत्रता के मध्य अंतर नहीं है परन्तु आत्मकेंद्रण से स्वतंत्रता संबंधी क्षेत्रों में छात्राओं का मध्यमान (7.8) छात्रों से (7.4) अधिक है जिससे छात्राओं में छात्रों से अधिक आत्मकेंद्रण की स्वतंत्रता प्रदर्शित होती है। छात्र-छात्राओं के मध्य अंतर के टी-मान (0.014) की गणना 0.01 एवं 0.05 विश्वसनीयता के स्तर पर अंतर को स्पष्ट नहीं करती। तीनों आयामों के कुल योग अर्थात आत्मनियंत्रण का छात्र एवं छात्राओं के मध्य अंतर को ज्ञात करने के लिए टी-मान 2.63 प्राप्त किया जो स्पष्ट करता है। दोनों में ही आत्मनियंत्रण समान नहीं है, परन्तु छात्र-छात्राओं का विभिन्न क्षेत्रों में आत्मनियंत्रण समान है।

तालिका 3

विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन

क्रम संँख्या	*लिंगानुसार समूह*	*सँख्या N*	*मध्यमान Mean*	*मध्याँक Median*	*बहुलाँक Mode*	*प्रमाणिक विचलन S.D.*	*टी-मान t-Value*	*विश्वसनियता (0.05) (0.01)*	*विकृति Skewness*	*कुकदता Kurtosis*
1.	छात्र	60	65.94	64.98	63.06	11.59	0.029	असार्थक अंतर	0.2484	0.239
2.	छात्रा	60	63.28	64.6	67.27	21.1			0.327	0.263
3.	**कुल**	**120**	**64.61**	**64.93**	**65.57**	**11.9**			0.080	0.256

सार्थकता -0.05 स्तर पर T का मान = 1.98 तथा 0.01स्तर पर T का मान = 2.62

(3) विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन

तालिका 3 से स्पष्ट होता है कि छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर प्राप्त में मध्यमान मध्याँक (65.94, 64.98) छात्राओं की अपेक्षा (63.28, 64.6) अधिक है। अत: छात्रों में मध्यमान और मध्याँक, बहुलॉक से भी अधिक पाया गया। यह धनात्मक रूप से विषम (Positive Skewed) वितरण है। अर्थात कुछ ही छात्रों ने अधिकतम (60.79%) अँक प्राप्त किये हैं जो उनकी उच्च शैक्षिक उपलब्धि को दर्शाते हैं लेकिन छात्राओं में मध्यमान और मध्याँक बहुलॉक से कम है। अत: यह ऋणात्मक रूप से विषम (Negative Skewed) वितरण है। अधिकतर छात्राओं ने कम अँक प्राप्त किये हैं। इसी प्रकार कुल विद्यार्थियों में भी मध्यमान और मध्याँक बहुलॉक से कम होने के कारण यह वितरण भी ऋणात्मक रूप से विषम है।

लिंग भेद के आधार पर विद्यर्थियों में शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन छात्र एवं छात्राओं के मध्य शैक्षिक उपलब्धि के अंतर को स्पष्ट करता है। परन्तु छात्र-छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि के मध्य टी-मान के आधार पर जिसका मूल्य 0.029 प्राप्त हुआ, टी-मान 0.05 एवं 0.01 विश्वसनीयता के स्तर पर असार्थक होने के कारण छात्र-छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई अंतर को व्यक्त नहीं करता।

(4) विद्यार्थियों में शैक्षिक उपलब्धि एवं आत्मनियंत्रण के मध्य संबंध का अध्ययन

तालिका 4 से स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य (+0.11) धनात्मक सहसंबंध है जो विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सार्थक संबंध को व्यक्त करता है। अत: विद्यार्थियों का आत्मनियंत्रण उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है।

तालिका 4

विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसंबंध का अध्ययन

सहसंबंध समूह	*लिंग*	*सँख्या*	*सहसंबंध*	*टी-मान*	*विश्वसनियता स्तर t-value*	*विश्वसनियता स्तर (0.05)(0.01)*
आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि	छात्र	60	-0.113	0.866	सार्थक अंतर	सार्थक अंतर
	छात्रा	60	+0.30	2.394	सार्थक अंतर	सार्थक अंतर
	कुल	**120**	**+0.11**	**2.130**	**सार्थक अंतर**	**सार्थक अंतर**

सार्थकता-0.05 स्तर पर T का मान = 1.98 तथा 0.01 स्तर पर T का मान = 2.62

लिंग भेद के आधार पर छात्रों में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलिब्धि के मध्य (-0.113) ऋणात्मक सह संबंध है। अत: छात्रों में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई संबंध नहीं है अर्थात् छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि आत्मनियंत्रण से प्रभावित नहीं होती है।

छात्राओं में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य (+0.30) धनात्मक संबंध पाया गया जो छात्राओं में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के आपसी संबंध को बताता है अर्थात् छात्राओं का आत्मनियंत्रण उनकी शैक्षिक उपलिब्ध को प्रभावित करता है।

निष्कर्ष

शोध उपलब्धियों के आधार पर स्पष्ट है कि छात्र-छात्राओं में समान रूप से उच्च स्तरीय आत्मनियंत्रण पाया गया। उनके मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं प्राप्त हुआ। इस तथ्य के विरोध में रेड्डी एण्ड चार्ल्स (1985) ने पाया कि आयु, लिंग, स्मृति शक्ति एवं प्रतिकार का प्रभाव विलम्ब क्षमता पर पड़ता है। अध्ययन के परिणामों में इसलिए भिन्नता है कि वर्तमान शोध में आत्मनियंत्रण के तीन पहलुओं का अध्ययन किया गया जबकि रेड्डी के अध्ययन में केवल विलम्ब संतुष्टि का अध्ययन किया गया था एवं वर्तमान परिस्थितियाँ भी पूर्व की परिस्थितियों से भिन्न हैं।

इस शोध में प्रकाशवती नय्यर (1993) के अध्ययन से वर्तमान शोध के परिणाम की पुष्टि होती है कि आत्मनियंत्रण एवं आत्मकेंद्रण एक दूसरे से संबंधित हैं।

इस अध्ययन में विद्यार्थियों में समान एवं उच्च शैक्षिक उपलब्धि पाई गई जो वर्तमान में बदली परिस्थितियों के कारण हो सकती है। क्योंकि आज छात्र एवं छात्राओं दोनों को परिवार में शिक्षा के लिए बराबर अवसर दिए जाते हैं।

छात्रों में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई संबंध प्राप्त नहीं हुआ जबकि छात्राओं में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध पाया गया।

लाजवन्ती (1998) के शोध अध्ययन में छात्रों के मध्य विलम्ब संतुष्टि से शैक्षिक उपलब्धि उच्च देखी गयी जिससे ज्ञात होता है कि विलम्ब संतुष्टि छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित नहीं करती है। सत्संगी आर. के. (1993) ने पाया कि टास्क परसिस्टेन्स और लोकस ऑफ कंट्रोल विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है जबकि विलम्ब संतुष्टि छात्रों की अपेक्षा छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि को अधिक प्रभावित करती है। सम्पूर्ण प्रतिदर्श में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक संबंध पाया गया अर्थात् आत्मनियंत्रण के घटने-बढ़ने के साथ शैक्षिक उपलब्धि भी घटती बढ़ती है। दोनों चरों के मध्य सार्थक संबंध था।

विद्यालयी बालकों में आत्मनियंत्रण के विकास का अध्ययन मिस्कल (1960) ने वाईगोट्सकी के सिद्धांत के संदर्भ में किया। इसके परिणाम स्वरूप आत्मनियमन का स्तर आयु एवं शैक्षिक उपलब्धि दोनों पर निर्भर करता है। जिन विद्यार्थियों की उच्च शैक्षिक उपलब्धि थी उनमें आत्मनियंत्रण की योग्यता भी उच्च थी। मेसर (1972) ने भी अपने शोध परिणाम में पाया कि जिन विद्यार्थियों में आंतरिक नियंत्रण था उन्होंने बाह्य नियंत्रण रखने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा उच्च शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त की। बाट्स ब्रेन (2006) ने शोध के आधार पर बताया कि सक्रिय आत्मनियमन गतिशील आत्मनियंत्रण गरिमा के अँकों से आपस में संबंधित है। अत: पूर्व के अध्ययन भी पुष्टि करते हैं कि आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि एक दूसरे से संबंधित हैं। दोनों चर एक दूसरे पर प्रभाव डालते हैं।

अध्ययन की उपयोगिता

वर्तमान अध्ययन से निष्कर्ष निकलता है कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण एवं शैक्षिक उपलब्धि दोनों चर आपस में सार्थक रूप से संबंधित हैं। अत: आरम्भ से ही विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण को विकसित करने के प्रयास किये

जाने चाहिए। अध्ययन के परिणाम की उपयोगिता निम्न के लिए सार्थक होगी—

1. शैक्षिक प्रशासन के लिए

विद्यार्थियों में माध्यमिक स्तर पर असफलता एवं निम्न उपलब्धि की समस्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। वर्तमान शोध अध्ययन द्वारा प्राप्त परिणामों का उपयोग असफल एवं निम्न उपलब्धि प्राप्त विद्यार्थियों के लिए निर्देशन कार्यक्रम बनाने में उपयोगी सिद्ध होगा। विद्यालय में विद्यार्थियों के लिए उपयुक्त परिस्थितियाँ प्रदान करके ऐसा वातावरण बनाया जाए कि विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि हो सके।

2. शिक्षकों के लिए

वह शिक्षक ही है जो उचित निर्देशन के द्वारा विद्यार्थियों की अभिवृत्ति एवं व्यवहार को अनुकूलता के साँचे में ढालता है। आत्मनियंत्रण व्यक्तित्व कारक है जिसका प्रभाव विद्यार्थियों की अभिवृत्ति और व्यवहार दोनों पर पड़ता है इसलिए शिक्षक को चाहिए कि बच्चों के प्रति कठोर व्यवहार दिखाने की अपेक्षा व्यवहार के कारणों को जानने का प्रयास करें। कक्षा का वातावरण ऐसा बनाएँ जिससे विद्यार्थियों में आत्मनियंत्रण उत्पन्न हो सके। योजनाबद्ध एवं क्रमबद्ध शिक्षण प्रक्रिया अपनाई जाए जिससे विद्यार्थी प्रत्येक कार्य को नियमों के अनुसार करना सीखें।

3. अभिभावकों के लिए

विद्यार्थियों को यदि परिवार में प्यार तथा उचित प्रजातांत्रिक वातावरण मिले तो उनमें स्वयं ही आत्मनियंत्रण विकसित हो सकता है। कभी-कभी अभिभावक बहुत रूढ़िवादी, परम्परावादी एवं पूरी तरह बाह्य नियंत्रण दिखाते हैं। वे भाग्य एवं अन्य बाह्य करकों को सफलता के लिए अधिक उत्तरदायी समझते हैं। इसका समान प्रभाव उनके बच्चों पर भी पड़ता है। वर्तमान शोध की उपलब्धियों के आधार पर अभिभावक इस अभिवृत्ति को बदल सकते हैं एवं उन्हें सुझाव दे सकते हैं कि शैक्षिक उपलब्धि के लिए आत्मनियंत्रण महत्त्वपूर्ण कारक है। विलम्ब पुरस्कार के लिए आन्तरिक तथा बाह्य सहनशीलता एवं विभिन्न परिस्थितियों में स्वयं पर नियंत्रण रखना ऐसी विशेषताएँ हैं जो पालन-पोषण एवं अभिभावकों की अभिवृत्ति से प्रभावित होते हैं। यदि बालकों का परिवार में प्रजातांत्रिक विधि से मार्गदर्शन दिया जाए तो वे आत्मनियंत्रण करना अधिक अच्छी प्रकार सीख सकते हैं। उन बालकों की अपेक्षा जिनका पालन-पोषण प्रभुत्वशाली वातावरण में हुआ है। अत: अभिभावक बालकों को परिवार में प्रजातांत्रिक वातावरण दें जिसके द्वारा उनमें आत्मनियंत्रण विकसित हो सके।

4. विद्यार्थियों के लिए

आत्मनियंत्रण द्वारा विद्यार्थियों को आवेगशीलता से स्वतंत्रता प्राप्त होती है जो उन्हें विभिन्न परिस्थितियों में उचित निर्णय लेने में सहायता करती है। आत्मनियंत्रण द्वारा विद्यार्थियों को आत्मकेंद्रण से भी स्वतंत्रता प्राप्त होती है जिसके द्वारा वे स्वार्थी बनने से बच सकते हैं। आत्मनियंत्रण के द्वारा विद्यार्थी अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए क्रमबद्ध योजना बनाकर विभिन्न परिस्थितियों में स्वयं का मूल्याँकन भी करने में समर्थ हो सकेंगे क्योंकि वर्तमान में प्रतिस्पर्धा एवं तनावपूर्ण परिस्थिति का सफलतापूर्वक सामना करने हेतु आवश्यक है कि वे अपने व्यवहार को नियमों के अनुरूप संचालित करें।

5. निर्देशनकर्त्ता एवं परामर्शदाताओं के लिए निर्देशनकर्ता एवं परामर्शदाताओं के लिए भी वर्तमान शोध की उपलब्धियाँ सहायक हो सकती हैं। वे समझ सकते हैं कि आत्मनियंत्रण भी शैक्षिक उपलब्धि में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। निर्देशनकर्त्ता निम्न शैक्षिक उपलब्धि एवं असफलता से ग्रसित विद्यार्थियों को सफलता दिलाने के लिए उचित निर्देशन दे सकते हैं। विद्यार्थियों के दीर्घकालिक लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए नये कार्यक्रम एवं योजनाएँ बनाई जा सकती हैं। आंतरिक नियंत्रण में व्यवहार परिवर्तन विशेष परामर्श द्वारा विकसित किया जा सकता है। बालकों में आत्मनियंत्रण विकसित करने के लिए अभिभावकों को भी निर्देशन दिया जा सकता हैं कि वे परिवार का वातावरण ऐसा बनाएँ जिसके द्वारा बालकों में आत्मनियंत्रण विकसित हो सके।

संदर्भ

कपिल, एच. के. 2004. *'अनुसंधान की विधियाँ'* एच. वी. भार्गव बुक हाउस, 147–148

जेफरी, लेन और सरगल 2006. *अंडरस्टैंडिंग एडोलिसेंट अकेडमिक सेल्फ रेग्यूलेटरी फोकस एण्ड पोसिबल सेल्बस,* डिस्सरटेशन एब्सट्रेक्ट इंटरनेशनल, 67 (07) 2466, जनवरी 2007

नय्यर, प्रकाशवती 1993. *'क्राउडिंग स्ट्रेस एण्ड एंवायरमेंटल परसेप्शन ऑफ द एल्डरली द रोल ऑफ सेल्फ कंट्रोल एण्ड सोशल सपोर्ट'* पीएच.डी. थीसिस (50–60), दयालबाग, आगरा

फिन्केनायर, कार्टिन 2005. *पेरेंटिंग बिहेवियर एण्ड एडोलोसेंट बिहेवियर एण्ड इमोशनल प्रोबलम —द रोल ऑफ सेल्फ कंट्रोल,* डिजरटेशन एब्सट्रेक्ट एजुकेशनल साइक्लोजी, 92 (4) 1268, अप्रैल 2005

फ्रेडरिक, एच केंफेर 1981. *सेल्फ कंट्रोल एंड आल्ट्रिइज्म —डिले ऑफ ग्रेटिफिकेशन फॉर अनेडर,* डिस्सरटेशन एब्सट्रेक्ट चाल्ड डबलपमेंट, 52 (1–2) 774

बास, बी.ए. ओलेडिंक 1974. *स्टडी हैबिट इज ए फैक्टर इन द लोकस ऑफ कंट्रोल एण्ड अकेडमिक अचीवमेन्ट रिलेशनशिप,* सायकलोजिकल रिपोर्ट, 34 (3+1) 906

बाट्स, जेम्स ब्रेन 2006. *'द रिलेशनशिप अमंग सोर्स ऑफ सेल्फ रैग्युलेशन डिसपेसिशन टुवर्ड मैथमैटिक्स एण्ड मैथमैटिक्स अचीवमेंट इन कम्यूनिटी कालेज स्टूडेंट'* डिस्सरटेशन एब्सट्रेक्ट इटरनेशनल, 67 (07), 2502, जनवरी 2007

ब्रेन, ई. बॉन कलेयर 1984. *द इमरजेन्स एंड कंसोलिडेशन ऑफ सेल्फ कंट्रोल,* डिस्सरटेशन एब्सट्रेक्ट चाइल्ड डवलपमेंट, 55 (2–3) 990

रेड्डी, एण्ड चार्ल्स 1985. *'डिले ऑफ ग्रटिफिकेशन एण्ड स्कूल आचीवमेन्ट इन लो सोसो इकनोमिक स्टेटस माइनोरिटी सैकेंड एण्ड थर्ड ग्रेड चिल्ड्रन्स'* डिजरटेशन एब्सट्रेक्ट इंटरनेशनल, 47 (1) डी.ए. 8605632

लाजवंती 1998. *इफेक्ट एण्ड अफेक्ट इंडक्शन एड एण्ड रोल इन्वोल्वमेंट ऑन डिले ऑफ ग्रटिफिकेशन इन चिल्ड्रन्स्,* डिस्सरटेशन, 22–26

सत्संगी, रंजीत 1993. *''लोकस ऑफ कंट्रोल डिले ऑफ ग्रटिफिकेशन, रिस्क टेकिंग बिहेवियर एण्ड टास्क परसिस्टेन्स एज प्रिडिक्टर्स ऑफ अकेडमिक अचीवमेंट एट हाईअर सैकेंडरी स्टेज''* पीएच.डी. थीसिस, दयालबाग, आगरा

हार्टमेन, जफेरी 2005. *एन इन्वेस्टिगेशन ऑफ लर्निंग एडवान्टेजिस विद सेल्फ कंट्रोल —थिओरिटिकल एक्सप्लेनेशन एण्ड प्रेक्टिकल एप्लिकेशन,* डिस्सरटेशन एब्सट्रेक्ट इंटरनेशनल, 66 (05), 2116, नवंबर 2005