

विद्यालयी वातावरण में छात्रों के समायोजन पर आत्म-प्रेरणा एवं आत्म-संकल्पना के प्रभाव
पर अध्ययन

Padma kumari

padma.vishnupuri@gmail.com

Accepted: 13/06/2025 Published: 28/06/2025

सार

यह अध्ययन विद्यालयी वातावरण में छात्रों के समायोजन पर आत्म-प्रेरणा और आत्म-संकल्पना के प्रभाव को स्पष्ट करने के उद्देश्य से किया गया है। विद्यालयी जीवन में समायोजन केवल शैक्षिक उपलब्धि तक सीमित नहीं होता, बल्कि इसमें सामाजिक संबंध, भावनात्मक संतुलन, अनुशासन पालन, और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में भागीदारी भी सम्मिलित होती है। आत्म-प्रेरणा, जो आंतरिक रूप से व्यक्ति को अपने लक्ष्यों की ओर प्रयासरत रखती है, छात्रों को चुनौतियों का सामना करने, नई परिस्थितियों में ढलने और सतत् प्रगति के लिए प्रेरित करती है। वहीं, आत्म-संकल्पना, जो व्यक्ति की अपने प्रति धारणा और आत्म-छवि को दर्शाती है, छात्रों के आत्मविश्वास, सामाजिक सहभागिता, और समस्या-समाधान क्षमता को प्रभावित करती है। उच्च आत्म-प्रेरणा और सकारात्मक आत्म-संकल्पना वाले छात्र विद्यालयी नियमों, शिक्षण-पद्धति, और सहपाठियों के साथ बेहतर सामंजस्य स्थापित करते हैं, जिससे उनका शैक्षिक एवं सामाजिक प्रदर्शन सुदृढ़ होता है। शोध से प्राप्त निष्कर्ष संकेत करते हैं कि इन दोनों मनोवैज्ञानिक कारकों का विकास, शिक्षक-छात्र संबंधों की गुणवत्ता, मार्गदर्शन सेवाओं, और प्रेरणादायी शिक्षण वातावरण के माध्यम से किया जा सकता है, जो अंततः विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व निर्माण और शैक्षिक सफलता में योगदान देता है।

मुख्य शब्द : विद्यालयी वातावरण, छात्रों का समायोजन, आत्म-प्रेरणा, आत्म-संकल्पना, शैक्षिक सफलता, सामाजिक अनुकूलन, मनोवैज्ञानिक कारक इत्यादि।

परिचय

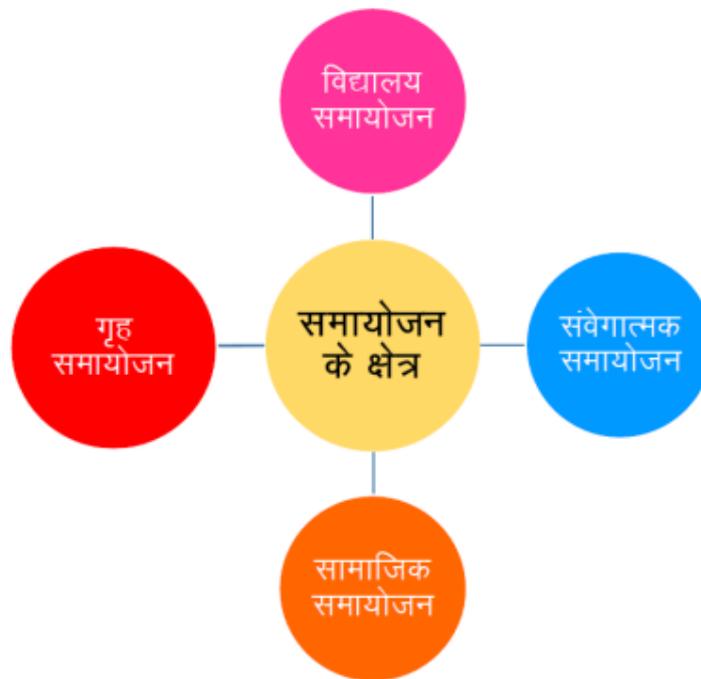
विद्यालय जीवन प्रत्येक छात्र के व्यक्तित्व निर्माण, सामाजिक विकास और बौद्धिक उन्नति की एक महत्वपूर्ण अवस्था है, जिसमें वह न केवल औपचारिक शिक्षा प्राप्त करता है, बल्कि सामाजिक मानदंडों, व्यवहारिक कौशलों और आत्म-प्रबंधन क्षमताओं का भी विकास करता है। विद्यालयी वातावरण में सफल समायोजन का अर्थ केवल पाठ्यक्रम की समझ और परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करने तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें सहपाठियों के साथ सहयोगपूर्ण संबंध बनाना, शिक्षक के साथ सकारात्मक संवाद स्थापित करना, अनुशासन का पालन करना, नई परिस्थितियों के अनुरूप स्वयं को ढालना, और मानसिक रूप से स्वस्थ रहना भी शामिल है। इस संदर्भ में आत्म-प्रेरणा और आत्म-संकल्पना दो ऐसे प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारक हैं, जो छात्रों के विद्यालयी समायोजन की दिशा और गुणवत्ता को निर्धारित करते हैं। आत्म-प्रेरणा, जिसे आंतरिक प्रेरणा भी कहा जाता है, वह शक्ति है जो छात्रों को अपने शैक्षिक लक्ष्यों की



प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयासरत रखती है, चाहे परिस्थितियाँ चुनौतीपूर्ण ही क्यों न हों। दूसरी ओर, आत्म-संकल्पना छात्रों की अपने प्रति धारणा, क्षमताओं और मूल्यांकन का दर्पण है, जो उनके आत्मविश्वास, जोखिम लेने की प्रवृत्ति और सामाजिक व्यवहार को प्रभावित करता है। जिन छात्रों में आत्म-प्रेरणा उच्च और आत्म-संकल्पना सकारात्मक होती है, वे विद्यालय में उपलब्ध संसाधनों का अधिकतम उपयोग करते हैं, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में सक्रिय रहते हैं, और सामाजिक व भावनात्मक रूप से संतुलित रहते हैं। आधुनिक शैक्षिक मनोविज्ञान के शोध यह दर्शाते हैं कि इन दोनों कारकों का विकास न केवल व्यक्तिगत प्रयासों से, बल्कि विद्यालय के शिक्षण वातावरण, शिक्षक-छात्र संबंधों, और मार्गदर्शन सेवाओं के माध्यम से भी संभव है। इसलिए, आत्म-प्रेरणा और आत्म-संकल्पना को प्रोत्साहित करने वाली शिक्षण पद्धतियाँ, नीतियाँ और गतिविधियाँ छात्रों के समग्र विकास तथा उनकी दीर्घकालिक शैक्षिक सफलता के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

समायोजन के क्षेत्र

समायोजन व्यक्ति के व्यक्तित्व एवं जीवन का एक महत्वपूर्ण घटक है। इसे विभिन्न परिस्थितियों और आवश्यकताओं के आधार पर कई क्षेत्रों में विभाजित किया जा सकता है। समायोजन को निम्नलिखित प्रमुख क्षेत्रों में वर्गीकृत किया जा सकता है—



समायोजन के क्षेत्र

- विद्यालय समायोजन

यह उस प्रक्रिया को दर्शाता है जिसके द्वारा छात्र विद्यालय के वातावरण, शिक्षकों, सहपाठियों, नियमों एवं पाठ्यक्रम के साथ तालमेल बिठाता है। इसमें अध्ययन की आदतें, अनुशासन का पालन, और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में भागीदारी शामिल है।

• गृह समायोजन

इसमें छात्र का अपने घर के वातावरण, परिवार के सदस्यों, घरेलू जिम्मेदारियों और पारिवारिक अपेक्षाओं के साथ सामंजस्य स्थापित करना शामिल है। गृह समायोजन मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन के लिए आवश्यक है।

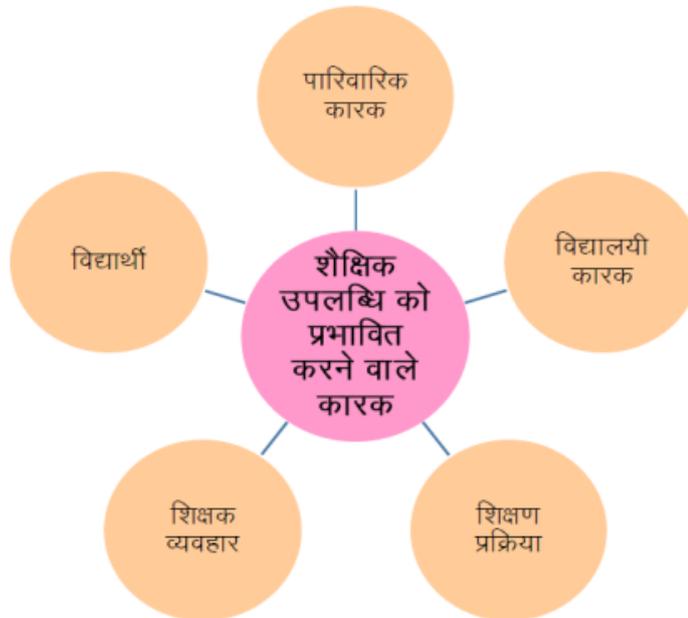
• सामाजिक समायोजन

यह व्यक्ति की समाज में रहने, सामाजिक मानदंडों का पालन करने, मित्रता एवं सहयोगपूर्ण संबंध बनाने की क्षमता को दर्शाता है। इसमें समूह में कार्य करना, समाज की विविधताओं को स्वीकारना और सामूहिक हितों को प्राथमिकता देना शामिल है।

• संवेगात्मक समायोजन

इसमें व्यक्ति का अपनी भावनाओं (जैसे खुशी, दुख, गुस्सा, चिंता) को नियंत्रित करना, मानसिक संतुलन बनाए रखना और तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता शामिल है। यह आत्म-नियंत्रण और भावनात्मक परिपक्वता का संकेत है।

शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले कारक



"शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले कारक" को पाँच प्रमुख श्रेणियों में दर्शाया गया है। इनका विवरण इस प्रकार है—

1. पारिवारिक कारक



- छात्र के घर का वातावरण, माता-पिता की शिक्षा का स्तर, आर्थिक स्थिति, पारिवारिक सहयोग और अनुशासन—ये सभी उसकी शैक्षिक उपलब्धियों को गहराई से प्रभावित करते हैं। एक सहायक और प्रोत्साहित करने वाला पारिवारिक माहौल बच्चे के सीखने की क्षमता को बढ़ाता है।

2. विद्यालयी कारक

- विद्यालय की भौतिक सुविधाएँ, शिक्षण सामग्री, पुस्तकालय, प्रयोगशालाएँ, और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ—ये सभी सीखने की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। सकारात्मक विद्यालय वातावरण से छात्र की रुचि और सहभागिता बढ़ती है।

3. शिक्षण प्रक्रिया

- पढ़ाने की विधि, शिक्षण के साधन, पाठ्यक्रम की संरचना और तकनीक का उपयोग—ये सीधे छात्र की समझ, स्मृति और प्रदर्शन पर असर डालते हैं। सक्रिय और छात्र-केंद्रित शिक्षण पद्धतियाँ बेहतर परिणाम देती हैं।

4. शिक्षक व्यवहार

- शिक्षक का व्यक्तित्व, संवाद कौशल, प्रेरित करने की क्षमता, और छात्रों के प्रति दृष्टिकोण—ये छात्रों की रुचि, आत्मविश्वास और शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं। सहानुभूतिपूर्ण और प्रोत्साहन देने वाला शिक्षक व्यवहार सकारात्मक परिणाम देता है।

5. विद्यार्थी कारक

- छात्र की अपनी रुचि, मेहनत, आत्म-अनुशासन, अध्ययन की आदतें, स्वास्थ्य, आत्म-प्रेरणा, और आत्म-संकल्पना—ये सभी उसकी शैक्षिक सफलता के मूल आधार हैं।

सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

• आत्म-प्रेरणा की अवधारणा

आत्म-प्रेरणा एक आंतरिक शक्ति है जो व्यक्ति को अपने लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु निरंतर प्रयासरत रखती है। यह किसी बाहरी दबाव के बजाय आंतरिक इच्छाओं, रुचियों और मूल्यों से प्रेरित होती है। शैक्षिक संदर्भ में, आत्म-प्रेरित छात्र कठिनाइयों और असफलताओं के बावजूद सीखने की प्रक्रिया में संलग्न रहते हैं, क्योंकि उनका ध्यान दीर्घकालिक सफलता और आत्म-विकास पर केंद्रित होता है। डेसि और रायन (Desi & Ryan, 1985) के *Self-Determination Theory* के अनुसार, आत्म-प्रेरणा तीन बुनियादी मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं—स्वायत्तता (Autonomy), क्षमता (Competence) और संबंधितता (Relatedness)—के संतुलन से उत्पन्न होती है। विद्यालयी वातावरण में आत्म-प्रेरणा का स्तर छात्र के अध्ययन की आदतों, समस्या-समाधान



क्षमता, और अनुशासनात्मक व्यवहार को प्रभावित करता है, जिससे उसके समायोजन की गुणवत्ता पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

- **आत्म-संकल्पना की अवधारणा**

आत्म-संकल्पना व्यक्ति की अपने प्रति धारणा, विश्वास और मूल्यांकन का समग्र दृष्टिकोण है। यह बौद्धिक क्षमताओं, शारीरिक छवि, सामाजिक संबंधों और नैतिक मूल्यों के प्रति उसकी सोच को दर्शाता है। शैक्षिक मनोविज्ञान में आत्म-संकल्पना को छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन, आत्मविश्वास और सामाजिक सहभागिता का महत्वपूर्ण निर्धारक माना जाता है। बर्न्स (000000, 1993) के अनुसार, आत्म-संकल्पना स्थिर नहीं होती बल्कि अनुभवों, उपलब्धियों और सामाजिक प्रतिक्रियाओं के आधार पर विकसित होती है। सकारात्मक आत्म-संकल्पना रखने वाले छात्र विद्यालयी वातावरण में आने वाली चुनौतियों को अवसर के रूप में लेते हैं और सहयोगात्मक व्यवहार प्रदर्शित करते हैं, जबकि नकारात्मक आत्म-संकल्पना छात्रों में असुरक्षा, सामाजिक अलगाव और शैक्षिक उदासीनता को जन्म दे सकती है।

- **विद्यालयी समायोजन का महत्व**

विद्यालयी समायोजन वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से छात्र विद्यालय के शैक्षिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और अनुशासनात्मक वातावरण के अनुरूप स्वयं को ढालते हैं। यह न केवल शैक्षिक उपलब्धि बल्कि छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक विकास और व्यक्तित्व निर्माण के लिए भी आवश्यक है। गुड (00000, 1973) के अनुसार, विद्यालयी समायोजन में कक्षा की अपेक्षाओं के अनुसार व्यवहार करना, सहपाठियों के साथ सहयोगपूर्ण संबंध स्थापित करना, और शिक्षक के निर्देशों का पालन करना शामिल है। सफल विद्यालयी समायोजन छात्रों में आत्मविश्वास, सामाजिक स्वीकार्यता और सीखने की आंतरिक रुचि को बढ़ाता है, जिससे दीर्घकालिक शैक्षिक सफलता सुनिश्चित होती है।

निष्कर्ष

शोधपत्र से यह स्पष्ट होता है कि विद्यालयी वातावरण में छात्रों के सफल समायोजन के लिए आत्म-प्रेरणा और आत्म-संकल्पना दोनों ही अत्यंत महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारक हैं। आत्म-प्रेरणा छात्रों को निरंतर प्रयास, लक्ष्य-निर्धारण और चुनौतियों का सकारात्मक दृष्टिकोण से सामना करने की क्षमता प्रदान करती है, जबकि आत्म-संकल्पना उनके आत्मविश्वास, सामाजिक सहभागिता और समस्या-समाधान क्षमता को सुदृढ़ करती है। जब ये दोनों कारक संतुलित और सकारात्मक रूप में विकसित होते हैं, तो छात्र विद्यालय के शैक्षिक, सामाजिक, भावनात्मक और अनुशासनात्मक वातावरण में सहजता से सामंजस्य स्थापित कर पाते हैं। पूर्ववर्ती शोध एवं सैद्धांतिक पृष्ठभूमि यह संकेत देते हैं कि इन कारकों का विकास केवल छात्र के व्यक्तिगत प्रयास से ही नहीं, बल्कि विद्यालय के सहायक वातावरण, शिक्षक-छात्र के सकारात्मक संबंध, प्रेरणादायी शिक्षण पद्धतियों और परिवार के सहयोग से भी होता है। अतः शिक्षण प्रक्रिया में ऐसी रणनीतियों को शामिल करना आवश्यक है जो छात्रों की आंतरिक प्रेरणा को बढ़ाएँ, उनकी



आत्म-छवि को सकारात्मक बनाएँ और उन्हें बहुआयामी विद्यालयी जीवन में संतुलित रूप से ढलने में सहायता करें। यह न केवल उनके शैक्षिक प्रदर्शन को बेहतर बनाता है, बल्कि उनके व्यक्तित्व विकास, मानसिक स्वास्थ्य और दीर्घकालिक सफलता की नींव को भी मजबूत करता है।

संदर्भ सूची

1. बन्स, आर. बी. (1993). *आत्म-संकल्पना: सिद्धांत, मापन, विकास और व्यवहार*. लांगमैन प्रकाशन।
2. डेसि, ई. एल., एवं रायन, आर. एम. (1985). *मानव व्यवहार में आंतरिक प्रेरणा और स्व-निर्धारण*. स्प्रिंगर साइंस एंड बिजनेस मीडिया।
3. गुड, सी. वी. (1973). *शिक्षा शब्दकोश* (तृतीय संस्करण). मैकग्रा-हिल प्रकाशन।
4. मार्श, एच. डब्ल्यू., एवं मार्टिन, ए. जे. (2011). शैक्षिक आत्म-संकल्पना और शैक्षिक उपलब्धि: संबंध और कारणात्मक क्रम। *ब्रिटिश जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी*, 81(1), 59–77. [DOI: 10.1348/0007099100503501](https://doi.org/10.1348/0007099100503501)
5. मिश्रा, एस. (2016). विद्यालयी छात्रों के शैक्षिक समायोजन में आत्म-संकल्पना की भूमिका। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च इन ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंसेस*, 4(4), 1–5।
6. अग्रवाल, जे. सी. (1999). *एजुकेशन इन एमर्जिंग इंडिया*. दोआबा हाउस, दिल्ली।
7. अग्रवाल, जे. सी. (2003). *टीचर एंड एजुकेशन इन ए डेवलपिंग सोसाइटी*. विकास पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
8. अग्रवाल, जे. सी. (2000). *लैंडमाक्स इन द हिस्ट्री ऑफ मॉडर्न इंडियन एजुकेशन*. विकास पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
9. अग्रवाल, अर्चना (2001). *स्टडी ऑफ नॉन-फॉर्मल एजुकेशन अमंग गर्ल्स एट प्राइमरी लेवल*।
10. अहमद, मंज़ूर, कोलटे, कोलते, अशरफ शौकत एवं रॉबिन पांडे (1993). *प्राइमरी एजुकेशन फ्रॉम आल: लर्निंग फ्रॉम द बी.आर.सी. एक्सपीरियंस, ए केस स्टडी प्रोजेक्ट*. यूनेस्को (एशियन बेसिक एजुकेशन एंड लिटरेसी), बैंकॉक।

