

विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता में आत्मप्रभावकारिता की भूमिका**संजनी कुमारी¹**DOI: <https://doi-ds.org/doi/10.2025-27425367/ADEDJ/V2/I2/SK>

Review: 25/07/2025

Acceptance: 27/07/2025

Publication: 06/08/2025

सारांश:

सफलता व्यक्ति के संपूर्ण जीवन का निचोड़ है और यह सफलता व्यक्तित्व के विकास से ही मनुष्य जीवन में प्रवेश करती है। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में शिक्षा एक अहम भूमिका का निर्वहन करती है। शिक्षा ही एक ऐसा साधन है जिसके माध्यम से व्यक्ति के अंतर्मन में नैतिकता, मूल्य व ज्ञान प्रवेश करती है जिसके माध्यम से यह ज्ञात होता है कि उसे लोगों के साथ कैसा व्यवहार करना है और कैसा नहीं करना है। मनुष्य अपने जीवनकाल में उत्कृष्ट शिक्षा की प्राप्ति कही न कही उच्च आत्मप्रभावकारिता के ही कारण प्राप्त करता है। ज्यादातर व्यक्ति सफलता प्राप्त करने के लिए अथक प्रयास करते हैं उनके अंतर्मन में सफलता के लिए प्रयास की भावना अपने इर्द-गिर्द के वातावरण से ही देखकर आती है कि उन्हें भी अपने जीवन में सफलता का स्वाद चखना है लेकिन उस सफलता के लिए व्यक्ति का आत्मप्रभावकारिता स्तर उच्च होना चाहिए तभी वह अपने जीवन में सफलता हासिल कर सकता है। उसी प्रकार विद्यार्थी भी अपने विद्या अध्ययन काल के दौरान सफल होने का प्रयास करते हैं। विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता उनके जीवन काल का एक सकारात्मक परिणाम है जो उनके प्रगति के मार्ग को दर्शाता है जिसके अंतर्गत उनका शैक्षणिक प्रदर्शन व व्यक्तिगत विकास दोनों सम्मिलित है। आत्मप्रभावकारिता विद्यार्थियों के अपने क्षमता में विश्वास को दर्शाता है उन्हें खुद पर भरोसा है कि वह किसी भी कठिन से कठिन कार्य को संपन्न कर सकते हैं। ऐसे छात्र एवं छात्राएं कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी अत्यधिक धैर्य व आत्मविश्वास बनाएं रखते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि वह अपने लक्ष्य से अधिकांशतः चूकते नहीं अगर चूक भी गए तो अपने गलतियों से सीख कर दुबारा सफलता प्राप्त करते हैं। इस शोध के माध्यम से यह दर्शाया गया है कि उच्च आत्मप्रभावकारिता से विद्यार्थियों को सफलता की प्राप्ति के प्रति उत्साह होगा जबकि निम्न आत्मप्रभावकारिता उनको असफलता और निराशा के गर्त की तरफ ले जायेगी। अतः शोध पत्र के माध्यम से यह दर्शाया गया है कि विद्यार्थियों के अंतःकरण में आत्मप्रभावकारिता को कैसे विकसित किया जाए उसके साधन या स्रोत क्या हैं उनका वर्णन किया गया है।

मुख्य-शब्द- शैक्षणिक सफलता, आत्मप्रभावकारिता, विद्यार्थी**प्रस्तावना**

व्यक्ति की अपने जीवन में तनाव व कुंठा मुक्त रहना है तो उसके लिए परम आवश्यक तत्वों में से एक है कि व्यक्ति अपनी आत्मप्रभावकारिता के स्तर को उच्च रखे ताकि वह अपने हर इच्छाओं पर खरा उतरने का सामर्थ्य रख सके आत्म प्रभावकारिता व्यक्ति के सफलतापूर्वक किसी कार्य को करने की क्षमता में विश्वास को संदर्भित करती है। आत्मप्रभावकारिता अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और चुनौतियों पर विजय प्राप्त करने की क्षमता को प्रदर्शित करती है। यह व्यक्तिगत और व्यवसायिक सफलता की आधारशिला है। सफलता जीवन का आधारभूत बिंदु है। छात्रों को सफल होने के लिए दिन- रात प्रयत्न करना पड़ता है अगर वह एक सफलता प्राप्त करता है तो दूसरी सफलता के लिए प्रयास करता है और ये संपूर्ण महत्वाकांक्षाएं उसके उच्च आत्मप्रभावकारिता के कारण ही उत्पन्न होती है परन्तु यदि विद्यार्थी निम्न आत्मप्रभावकारिता के स्तर का है तो वह अपने कार्य को करने में टाल-मटोल करेगा उसके अंदर उत्साह भावना की कमी रहेगी असफलता प्राप्त होने पर उसको निराशा होगी लेकिन उस असफलता से अपने

¹ संजनी कुमारी शोधार्थी, शिक्षा शास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ, Email - sanjanisingh222@gmail.com

भविष्य के लिए वह कुछ नहीं सीखता वहीं उच्च आत्मप्रभावकारिता वाला विद्यार्थी अपने गलतियों से सीखता है असफल होने से बचता है व कड़ी मेहनत और लगन से सफल होने का प्रयास करता है ।

प्राचीन काल में विद्यार्थियों के जीवन में अनुशासन व संयम होने की वजह से वह अपना पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर केंद्रित करते थे। वह अपने इंद्रियों पर योग, ध्यान व साधना के माध्यम से नियंत्रण रखते थे जिसका परिणाम यह होता था कि वह अपना पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर केंद्रित कर पाते थे उनके भीतर अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की एक उच्च महत्वाकांक्षा होती थी जैसे – महाभारत काल में अर्जुन अपने लक्ष्य के प्रति सदैव अडिग रहते थे उन्होंने मछली के एक आंख में तीर से भेदन किया। इसका तात्पर्य यह है कि उनके भीतर आत्मप्रभावकारिता थी जो अपने लक्ष्य के प्रति उच्च थी। अनेकों ऐसे उदाहरण हैं जिन छात्रों की आत्मप्रभावकारिता उच्च रही है और वह अपने जीवन में कुछ न कुछ बेहतर ही किए हैं जैसे- **पाणिनि, स्वामी विवेकानंद, जिद्दू कृष्णमूर्ति, ए.पी.जे. अब्दुल कलाम** इत्यादि हमारे समक्ष अनेकों ऐसे उदाहरण हैं जो अपने जीवन में उच्च आत्मप्रभावकारिता के वजह से अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल रहे हैं। आत्म प्रभावकारिता सिद्धांत को मनोवैज्ञानिक **अल्बर्ट बंडूरा (1977)** द्वारा प्रस्तावित किया गया था जो व्यक्ति के अपने स्वयं की क्षमता में विश्वास को संदर्भित करती है। बंडूरा ने आत्म प्रभावकारिता को सरल शब्दों में परिभाषित किया-

आत्मप्रभावकारिता किसी व्यक्ति के विश्वासों का एक विशिष्ट समूह है जो यह निर्धारित करता है कि वह भावी परिस्थितियों में किसी कार्य योजना को कितनी अच्छी तरह क्रियान्वित कर सकता है।

सरल शब्दों में कहें तो आत्म प्रभावकारिता किसी व्यक्ति का किसी विशेष परिस्थिति में सफल होने की अपनी क्षमता में विश्वास को दर्शाती है। नई शिक्षा नीति 2020 में आत्म प्रभावकारिता के विकास में सहायक तत्वों का वर्णन किया गया है अर्थात् प्रत्यक्ष रूप से आत्म प्रभावकारिता का वर्णन नहीं किया गया है। सहायक तत्वों में मुख्य तत्व निम्न हैं जैसे- समस्या समाधान, रचनात्मकता और आत्मविश्वास जैसे कौशल जो छात्रों के आत्म प्रभावकारिता को बढ़ाने में सहायक है इस नई शिक्षा नीति में छात्रों को केवल ज्ञानी बनने पर ही बल नहीं दिया गया है बल्कि उनके अंदर रचनात्मकता, समस्या समाधान और आत्मविश्वास जैसे गुणों को भी विकसित करने पर जोर दिया गया है जो छात्रों की आत्मप्रभावकारिता की नींव हैं।

वर्तमान समय में विद्यार्थियों की आत्मप्रभावकारिता धीरे-धीरे कम होती जा रही है और इसका मुख्य कारण कहीं ना कहीं बढ़ती हुई सोशल-मीडिया की तरफ अत्यधिक झुकाव है। कुछ विद्यार्थी इनका सही इस्तेमाल करते हैं जो कि उनके कौशल विकास में सहयोगी है और कुछ विद्यार्थी इनका दुरुपयोग करते हैं जिससे अपना सारा कीमती समय इन्हीं सब संसाधनों में बर्बाद कर देते हैं । विद्यार्थियों में उच्च आत्म प्रभावकारिता उनके लक्ष्य की तरफ ले जाती है वह अपने जीवन में वह सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं जिसकी उसने कल्पना की है जो विद्यार्थी महत्वाकांक्षी होते हैं वह अपने जीवन में सफल होते हैं । आत्मप्रभावकारिता विद्यार्थी जीवन का सबसे बड़ा उपहार है जो उनको उनके माता-पिता व शिक्षकों से प्राप्त होती है । कक्षा में कुछ ऐसे भी विद्यार्थी होते हैं जिनको सीखने में कठिनाई, शारीरिक अक्षमता, मोटर कौशल संबंधी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है और जिस कारणवश इनको कक्षा में निम्न आत्म प्रभावकारिता का सामना करना पड़ता है लेकिन जिन विद्यार्थियों की उच्च प्रभावकारिता है वह अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं आत्मप्रभावकारिता एक ऐसा उपकरण है जो छात्रों को अपनी समस्याओं, चुनौतियों और आकांक्षाओं का प्रबंध करने और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में मदद करता है । जिन छात्रों में उच्च आत्मप्रभावकारिता होती है वह खुशमिजाज और अपने लक्ष्य प्राप्ति के प्रति दृढ़ होते हैं और अपने जीवन में आने वाली हर समस्या का डटकर सामना कर सकते हैं।

आत्म प्रभावकारिता के प्रकार

1. उच्च आत्मप्रभावकारिता**2. निम्न आत्मप्रभावकारिता**

1. उच्च आत्मप्रभावकारिता - उच्च आत्मप्रभावकारिता वाले छात्र दृढ़ संकल्प, नैतिकता, कौशल व आत्मविश्वास से ओतप्रोत होते हैं। वह अपने निर्धारित लक्ष्य को समय से पहले ही पूरा कर लेता हैं।

2. निम्न आत्मप्रभावकारिता - यह विद्यार्थी ऐसे होते हैं जिसको सफलता कम और निराशा ज्यादा मिलती है। इनके अंदर आत्मविश्वास और मजबूत निर्णय लेने की क्षमता का अभाव होता है। यह अपने भविष्य के लिए थोड़ा कम चिंतित होते हैं।

छात्रों में आत्मप्रभावकारिता विकसित करने के साधन

1. आत्ममंथन - छात्रों में आत्म प्रभावकारिता को विकसित करने के मुख्य साधनों में से एक साधन आत्म मंथन भी है। विद्यार्थियों को खुद के कमियों और खूबियों का आत्म मंथन करना होगा कि उनमें कौन सी ऐसी खूबियां हैं जिनके द्वारा उनके आत्म प्रभावकारिता स्तर उच्च हो सकता है और कौन सी ऐसी कमियां हैं जिनके कारण उनकी सफलता में वह रुकावट बन सकती है। छात्रों को उनके बारे में तभी ज्ञात हो सकता है जब वह आत्म मंथन करेंगे।

2. नकारात्मक विचारों से दूरी - छात्रों को सदैव नकारात्मक विचारों से दूर रखें क्योंकि नकारात्मक विचार उन्हें असफलता व निराशा की तरफ ले जा सकती है जो उनके लक्ष्य प्राप्ति में बाधा पैदा कर सकती है।

3. शिक्षक व माता-पिता का प्रेरणात्मक समर्थन - शिक्षकों व माता-पिता के द्वारा छात्रों के प्रति प्रेरणात्मक समर्थन उनकी आत्मप्रभावकारिता को बढ़ाने में मदद करता है यही वह आधार है जिनके संरक्षण में बालक अपना संपूर्ण समय व्यतीत करता है अतः इनके द्वारा छात्रों को सकारात्मक प्रतिक्रिया देना उनके आत्म प्रभावकारिता स्तर को और ऊंचा करता है।

4. विद्यार्थियों में कौशल विकास - नई शिक्षा नीति 2020 विद्यार्थियों में कौशल विकास पर बल देता है ताकि वह भविष्य में कुछ अच्छा कर सकें यह नीति व्यावहारिक कौशल सामाजिक कौशल व व्यावसायिक कौशल पर बल देता है जो छात्रों को आत्मविश्वास और चुनौतियों का सामना करने की क्षमता प्रदान करता है।

5. रोल मॉडल - बालक अपने समाज में रह रहे लोगों को देखकर सीखता है वह अपने लिए एक रोल मॉडल चुन लेता है वह उनके तरह बनने की कोशिश करता है। अगर बालक का रोल मॉडल एक उच्च आत्म प्रभावकारिता वाला व्यक्ति है तो उसके भी जीवन में कहीं ना कहीं उसका प्रभाव जरूर पड़ेगा अतः विद्यार्थी जीवन में एक अच्छा रोल मॉडल होना अत्यंत आवश्यक है।

6. योग - योग में कई प्रकार के आसन व प्राणायाम बताए गए हैं जिसके माध्यम से विद्यार्थियों को अनेकों लाभ प्राप्त हो सकते हैं। वह योग के द्वारा खुद को तनाव मुक्त रख सकते हैं जो उनके आत्म प्रभावकारिता के स्तर को उच्च रखने में मदद कर सकते हैं।

7. सकारात्मक प्रतिक्रिया - सकारात्मक सोच व सकारात्मक प्रतिक्रिया विद्यार्थियों की सफलता के स्तर को और ऊंचा उठा सकता है और ऐसा तभी हो सकता है जब विद्यार्थी अपने खुद के विचारों के प्रति सदैव सकारात्मक रहे।

बंडूरा द्वारा विकसित आत्मप्रभावकारिता के मुख्य चार स्रोत

1. निपुणता अनुभव - व्यक्ति को जब यह अनुभव होता है कि वह अपने कार्य में निपुण हो गया है या है तो यह अनुभव उसकी मजबूत आत्म प्रभावकारिता को प्रदर्शित करती है निपुणता का अनुभव उसको उच्च आत्मविश्वास से भर देती है यह अनुभव तब होता है जब व्यक्ति किसी नई चुनौतियों को सफलतापूर्वक स्वीकार करता है उसके अथक प्रयास और आत्मविश्वास के माध्यम से उसकी प्राप्त उपलब्धियां उसके वास्तविक क्षमताओं का सबसे विश्वसनीय और शक्तिशाली प्रमाण प्रस्तुत करती है।

2. प्रतिनिधि अनुभव - आत्म प्रभावकारिता के मुख्य चार स्रोतों में से मुख्य स्रोत प्रतिनिधि अनुभव भी है व्यक्ति अपने समाज में बहुत से ऐसे व्यक्तियों को देखता है जो अपने किसी भी कार्य को सफलतापूर्वक करते हैं और चुनौतियों से भयभीत नहीं होते यही

व्यक्ति कहीं ना कहीं उनके लिए एक आदर्श बनता है या कहे तो एक रोल मॉडल बनता है। जैसे- माता-पिता शिक्षक, भाई-बहन, मित्रगढ़ या दार्शनिक।

3. मौखिक अनुनय - व्यक्ति को अपने जीवन में आगे बढ़ाने के लिए मौखिक अनुनय की अत्यंत आवश्यकता होती है जो उसको प्रोत्साहित करे, सकारात्मक प्रतिक्रिया या आश्वासन दे सके कि वह अपने कार्य में सफल अवश्य होगा जो उसके लिए चुनौती पूर्ण है। अतः उसे प्रोत्साहन से यह ज्ञात होता है कि उसके पास वह सारे कौशल हैं जिनके माध्यम से वह कुशलपुर तरीके से कार्य कर सकता है। जैसे- कक्षा में एक शिक्षक छात्र को अच्छे अंक के लिए, प्रतियोगिता में सफल होने के लिए उसको आश्वासन देता है कि तुमने कड़ी मेहनत की है, तुम यह काम कर सकते हो, शाबाश तुम बहुत अच्छा कर रहे हो, ऐसे ही अपने जीवन में आगे बढ़ते रहो। इस तरह सकारात्मक प्रोत्साहन व्यक्ति के आत्मविश्वास को और मजबूत करता है।

4. शारीरिक व भावात्मक स्थिति - शारीरिक व भावात्मक स्थिति एक ऐसी मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने व्यक्तिगत क्षमताओं के बारे में कैसा महसूस करता है इस बात पर वह मंथन करता है।

आत्मप्रभावकारिता का मापन

आत्म प्रभावकारिता को मापते समय मुख्य रूप से तीन पहलुओं पर विचार विमर्श किए जाते हैं-

1. स्तर

2. ताकत

3. सामान्यता

मनोवैज्ञानिक अधिकांशतः सर्वेक्षण या प्रश्नावली का उपयोग करते हैं। प्रतिभागी अपनी क्षमताओं का मापन करने में अपने विश्वास को आमतौर पर 0 (पूर्णतः असहमत) से 100 (पूर्णतः सहमत) के पैमाने को आंकते हैं।

सामान्य आत्मप्रभावकारिता पैमाना (GSE)

यह पैमाना मैथियास जेरुसलम और राल्फ श्वार्जर द्वारा विकसित किया गया है- यह मापनी केवल 8 आइटमों से बना हुआ है जिनमें 1 (पूर्णतः असहमत) से 5 (पूर्णतः सहमत) के पैमाने पर रेट किया गया है।

विद्यार्थी जीवन में आत्म प्रभावकारिता का महत्व

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थियों के जीवन में जो अत्यंत महत्वपूर्ण है वह है आत्म प्रभावकारिता का उच्च स्तर। यह स्तर विद्यार्थियों को इंगित करता है कि अपने भविष्य के प्रति कितना सकारात्मक चिंतन करते हैं। आत्म प्रभावकारिता विद्यार्थियों को उनकी अपनी दक्षता में विश्वास को बनाए रखने में मदद करती है जिससे वह चुनौतियों का सामना कर सके। आत्म प्रभावकारिता का एक महत्वपूर्ण पहलू यह भी है कि वह विद्यार्थियों में आत्मविश्वास को बढ़ाता है उनको सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में भरपूर मदद करता है क्योंकि जब विद्यार्थियों के जीवन में असफलता आती है तो उनकी आत्म प्रभावकारिता का स्तर बहुत ही निम्न हो जाता है उनके विचारों में नकारात्मकता उत्पन्न होने लगती है वह अपने लिए कुछ सकारात्मक विचार नहीं कर पाते सफलता बहुत ही देर से मिलती है। अतः विद्यार्थी जीवन में उच्च आत्म प्रभावकारिता का होना अत्यंत आवश्यक है जो छात्रों को एक उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करने में मदद करती है।

निष्कर्ष एवं सुझाव

निष्कर्षतः यह स्पष्ट रूप से व्यक्त किया जा सकता है कि छात्रों के जीवन में आत्म प्रभावकारिता एक महत्वपूर्ण स्तंभ की भांति है जो विद्यार्थियों के शैक्षणिक सफलता प्राप्त करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करती है। आत्म प्रभावकारिता के दो प्रकार जो विद्यार्थी जीवन में अत्यंत आवश्यक हैं जो उनको सफलता और असफलता दोनों का मार्ग दिखलाती हैं। उच्च आत्म प्रभावकारिता

विद्यार्थियों में आत्मविश्वास मजबूत निर्णय लेने की क्षमता और भिन्न-भिन्न प्रकार के कौशलों से परिपूर्ण कर देती है लेकिन वर्तमान में अधिकांशतः छात्रों के आत्म प्रभावकारिता का स्तर निम्न होता जा रहा है उनमें तनाव, कुंठा और खुद के प्रति नकारात्मक सोच उत्पन्न हो रहे हैं। अतः इसको दूर करने के लिए विद्यालयों में शिक्षकों को आत्म प्रभावकारिता के स्तर को ऊंचा करने के लिए कार्यशालाओं का आयोजन करना चाहिए व माता-पिता को चाहिए कि विद्यार्थियों का आत्म बल बढ़ाने के लिए उनको प्रोत्साहित करें और शिक्षक कक्षा में एक सकारात्मक समूह चर्चा करा कर छात्रों का आत्मबल मजबूत करें।

संदर्भ-ग्रन्थ

1. <https://share.google/CurZVCjmJXwhrB5sC>
2. <https://share.google/kOF2w1XfpRMfSplitF>
3. <https://share.google/aphqZkWGwWmccxEuU>
4. Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review. 84 (2): 191–215.
5. Bandura, Albert (1977), Social Learning Theory Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
6. भारत सरकार(2020).राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020. शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार।