IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

उच्च माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्र के विद्दयार्थियो के स्व विनियमित अधिगम का अध्ययन करना।

प्रीति दुबे

Abstract (सार)

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्र के विद्दयार्थियो के स्व विनियमित अधिगम का अध्ययन करना है। आंकड़ों के संकलन हेतु शोध विधि के अंतर्गत सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया तथा प्रतिदर्शों का चयन सहारनपुर जिले के आठ माध्यमिक विद्यालयों के अन्तर्गत चार नगरीय व चार ग्रामीण क्षेत्रों के विद्दयालयों के कक्षा 12 में अध्ययनरत 240 विद्दयार्थियो का चयन स्तरीकृत यादृच्छिक प्रतिचयन विधि के द्वारा किया गया है। आंकड़ों के एकत्रीकरण के लिए डॉक्टर मधु गुप्ता एवं डिम्पल मथानी द्वारा निर्मित स्व विनियमित अधिगम मापनी का प्रयोग किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण के लिए उपयुक्त सांख्यकीय तकनीकी जैसे- Mean, Median एवं t- Test का उपयोग किया गया। निष्कर्ष में उच्च माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्र के विद्यार्थियों की स्व विनियमित अधिगम में कोई अंतर नहीं पाया गया अर्थात दोनों ही क्षेत्र के विद्दयार्थियो की स्वयं सीखने की क्षमता व व्यवहार में समानता पाया गया।

Key Word - उच्च माध्यमिक स्तर, ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्र, स्व विनियमित अधिगम।

प्रस्तावना

स्व विनियमन (self-regulation) का अर्थ हमारे अपने व्यवहार को संगठित और परिवीक्षण या निगरानी करने की योग्यता से है। जिन लोगों में बाह्य पर्यावरण की माँगों के अनुसार अपने व्यवहार को परिवर्तित करने की क्षमता होती है, वे आत्म-परिवीक्षण में उच्च होते हैं।जीवन की कई स्थितियों में स्थितिपरक दबावों के प्रति प्रतिरोध और स्वयं पर नियंत्रण की आवश्यकता होती है। यह संभव होता है उस चीज़ के द्वारा जिसे हम सामान्यतया 'संकल्प शक्ति' के रूप में जानते हैं। मनुष्य रूप में हम जिस तरह भी चाहें अपने व्यवहार को नियंत्रित कर सकते हैं। हम प्रायः अपनी कुछ आवश्यकताओं की संतुष्टि को विलंबित अथवा अस्थगित कर देते हैं। आवश्यकताओं के परितोषण को विलंबित अथवा अस्थगित करने के व्यवहार को सीखना ही स्व-नियंत्रण (self-control) कहा जाता है। दीर्घावधि लक्ष्यों की संप्राप्ति में स्व-नियंत्रण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

स्व-विनियमित अधिगम (SRL) शब्द 1980 में लोकप्रिय हुआ, और इसे बहुत प्रभावी माना जाता है। यह छात्रों के व्यवहार के प्रति शिक्षक की जिम्मेदारी को कम करती है और छात्रों पर जिम्मेदारी डालती है। यह विधि अत्यधिक मूल्यवान है क्योंकि विद्यार्थियों में जब स्वय अधिगम करने एवं समझने की क्षमता विकसित होती है तो वे शिक्षक के मार्गदर्शन के बिना स्कूल के अंदर या बाहर स्वयं सीख सकते हैं।

स्व - विनियमित अधिगम (SRL) तीन शब्दो से मिलकर बना जिस्का अर्थ है कि व्यक्ति द्वारा स्वायत्तता और नियंत्रण पर जोर दिया जाता है, जो सूचना अधिग्रहण, विशेषज्ञता विस्तार और स्व सुधार के लक्ष्यों की दशा में कार्यों की निगरानी, निर्देशन और विनियमन करता हैं। (पेरिस और पेरिस, 2001)

Schunk and Ertmer (2000) ने परिभाषित किया कि स्व- विनियमित अधिगम में कई प्रक्रियाएँ शामिल है जैसे सीखने के लिए लक्ष्य निर्धारित करना निर्देश पर ध्यान केंद्रित करना, विचारों को व्यवस्थित करने के लिए प्रभावी रणनीतियों का उपयोग करना, संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करना, प्रदर्शन की निगरानी, करना, प्रभावी ढंग से समय का प्रबंधन करना और किसी की क्षमताओं के बारे में सकारात्मक विश्वास रखना।प्रभावी शिक्षार्थी स्व-विनियमन कर रहे हैं, कार्य आवश्यकताओं का विश्लेषण कर रहे हैं, उत्पादक लक्ष्य निर्धारित कर रहे हैं और चयन कर रहे हैं। अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए रणनीतियों को अपनाना या आविष्कार करना। ये शिक्षार्थी कार्य को पूरी तरह से पूरा करते समय प्रगति की निगरानी भी करते हैं, दखल देने वाली भावनाओं और घटती प्रेरणा को प्रबंधित करने के साथ-साथ सफलता को बढ़ावा देने के लिए संसाधित रणनीतियों को समायोजित करते हैं। ये वे छात्र हैं जो प्रश्न पूछते हैं, नोट्स लेते हैं, और अपना समय और अपने संसाधनों को इस तरह से आवंटित करते हैं जिससे उन्हें अपने स्वयं के सीखने का प्रभारी बनने में मदद मिलती है (पेरिस और पेरिस, 2001)।

स्व विनियमित सीखने में छात्र द्वारा उत्पन्न विचारों, भावनाओं और कार्यों को शामिल किया जाता है और फिर सीखने के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए समय-समय पर छात्रो द्वारा निगरानी और अनुकूलित किया जाता है **(Wong, 2008)**

स्व-नियमन एक मानसिक क्षमता या शैक्षणिक प्रदर्शन कौशल नहीं है, अपितु यह स्व-निर्देशन प्रक्रिया है जिसके द्वारा शिक्षार्थी अपनी मानसिक योग्यताओं को शैक्षिक कौशलों में बदलते हैं। स्व-नियमन स्व-निर्मित विचारों, भावनाओं एवं उन व्यवहारो से सम्बन्धित है जो निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक होते है। **(Zimmerman, 2000)**

जिम्मरमैन (2000) द्वारा विकसित स्व-नियमन मॉडल को निम्नवत् प्रदर्शित किया गया है। यह मॉडल यह समझाने में मदद कर सकता है कि स्व-नियमन में ऐसे कौशल शामिल हैं जिनका आप नियमित रूप से उपयोग कर सकते हैं।

स्व-नियमन उस स्तर को संदर्भित करता है जिस स्तर तक छात्र सीखने के दौरान अपनी सोच, प्रेरणा और व्यवहार के पहलुओं को नियंत्रित कर सकते हैं। **(Pintrich and Zusho, 2000)**

स्व-नियमन प्रेरणा और नियंत्रण पर भी निर्भर करता है। स्व विनियमन एक बहुआयामी निर्माण, जिसमे संज्ञानात्मक, मेटा संज्ञानात्मक, प्रेरणा, व्यवहारिक और पर्यावरणीय प्रक्रियाएं शामिल है, जिसका प्रयोग विद्यार्थी शैक्षणिक उपलब्धि बढ़ाने के लिए कर सकता है।" **(Dornyei, 2005)**

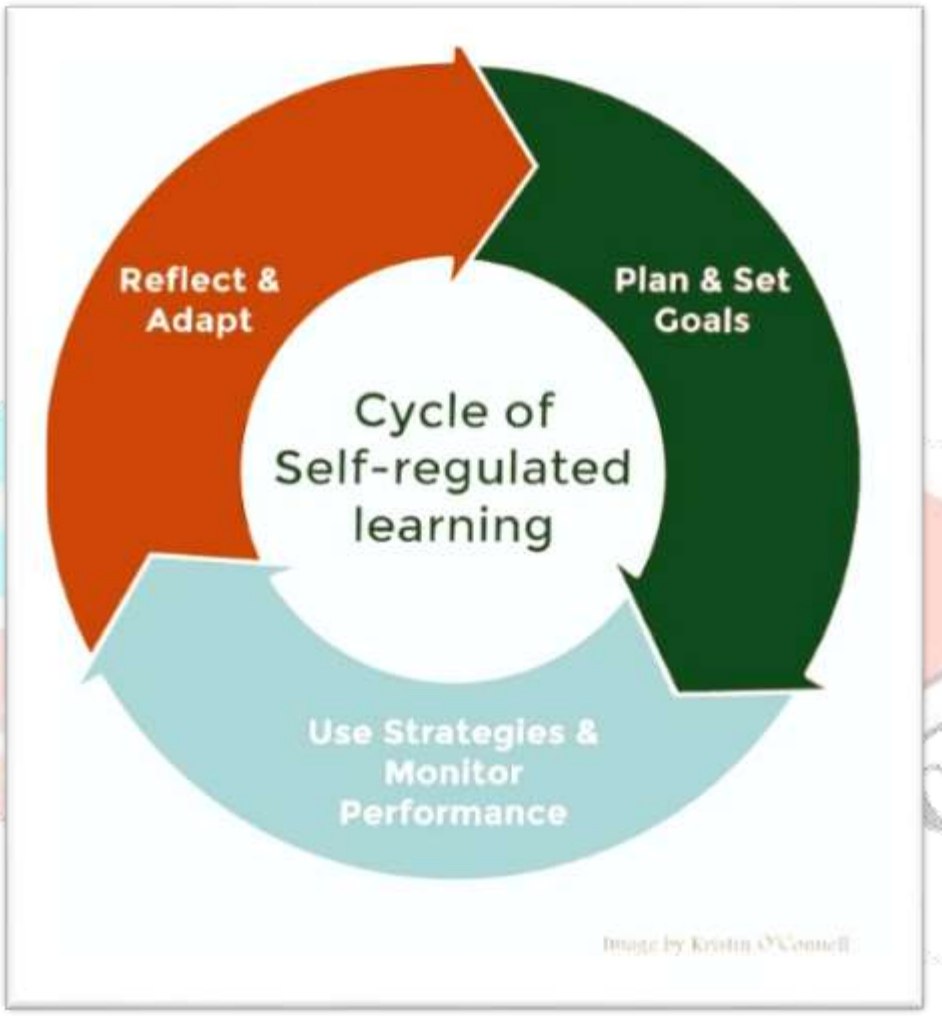
स्व नियंत्रित विद्यार्थी जानते हैं कि लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए उन्हें कब और कैसे उपयुक्त रणनीतियों का उपयोग करना है। वे दिए गए कार्य से प्रारम्भ करते हैं कार्य का मूल्यांकन करते है और मूल्यांकन से मिली जानकारी के अनुसार लक्ष्य निर्धारित करते हैं. लक्ष्य को पूरा करने के लिए रणनीतियों का उपयोग करते हैं लक्ष्य की दिशा में उनकी प्रगत्ति की निगरानी करते हैं और रणनीति के उपयोग का मूल्यांकन करते हैं, और आंतरिक और बाहरी प्रतिक्रिया से प्राप्त जानकारी के संबंध में कार्य की पुनयाख्या करते हैं।" **(Butler Aand Winne 1995), Marcou and Philippou (2005)** ने बताया कि स्व-विनियमित रणनीतियों के सभी घटक प्रेरक विश्वासों के घटकों से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित हैं। **Kosnin (2007)** ने दिखाया कि उच्च उपलब्धि हासिल करने वाले कम उपलब्धि हासिल करने वालों की तुलना में स्व-विनियमित सीखने के बेहतर उपयोगकर्ता थे।

Zhang and Huang (2010) ने निष्कर्ष निकाला कि स्व-विनियमित सीखने और परीक्षण स्कोर के निर्माण के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध मौजूद है। इसका तात्पर्य यह है कि जैसे-जैसे छात्र मेटा-संज्ञानात्मक स्व-नियमन में बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं, वे अपने सुनने, समझने के परीक्षणों में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

Tavakolizadeh (2012) ने पाया कि स्व-नियमित सीखने की रणनीतियों का छात्रों के मनोवैज्ञानिक कल्याण की स्थिति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

"स्व-विनियमित अधिगम एक चक्रीय प्रक्रिया है, जिसमें छात्र किसी कार्य के लिए योजना बनाता है, अपने प्रदर्शन पर नजर रखता है और फिर परिणाम पर विचार करता है। चक्र तब दोहराता है जब छात्र अगले कार्य को समायोजित करने और तैयार करने के लिए प्रतिबिंब का उपयोग करता है। यह प्रक्रिया सभी के लिए एक जैसी नहीं है। इसे अलग-अलग छात्रों और विशिष्ट सीखने के कार्यों के लिए तैयार किया जाना चाहिए।"**(Zimmerman, 2002)**

स्व विनियमित अधिगम की चक्रीय प्रक्रिया को निम्नवत् चित्र द्वारा प्रदर्शित किया गया है।



- योजना बनाना और लक्ष्य निर्धारित करना।
- रणनीतियों का उपयोग करना एवं प्रदर्शन की निगरानी करना।
- प्रदर्शन पर विचार करना।

अच्छे स्व-नियामकों ने प्रभावी सीखने की रणनीतियों, प्रयास और दृढ़ता का प्रदर्शन करते हुए प्रभावी शिक्षार्थी बनने के लिए कौशल और आदतें विकसित की हैं। प्रशिक्षकों के लिए मुख्य बात यह समझना है कि सभी छात्रों में इन कौशलों को कैसे बढ़ावा और प्रशिक्षित किया जाए।

स्व-विनियमित शिक्षण रणनीतियाँ छात्रों को आजीवन सीखने और कौशल, ज्ञान और क्षमताओं को एक डोमेन या सेटिंग से दूसरे में स्थानांतरित करने की महत्वपूर्ण क्षमता के लिए तैयार करने में मदद करती हैं। जब अकादमिक शिक्षण के लिए रणनीति निर्देश को स्व-नियमन के साथ जोड़ा जाता है, जिसे एसआरएसडी या स्व-विनियमित रणनीति विकास कहा जाता है, तो शिक्षार्थी कार्य विश्लेषण, रणनीति के उपयोग और निगरानी के पुनरावर्ती चक्रों के भीतर प्रतिबिंबित और लचीले ढंग से रणनीतियों को अपनाने में अधिक आश्वस्त हो जाते हैं।

कई स्व-विनियमित शिक्षण रणनीतियाँ विभिन्न सामग्री डोमेन में उपयोगी हैं। विशेष रूप से, स्व-विनियमित शिक्षा में तीन घटक होते हैं: अनुभूति, मेटाकॉग्निशन और प्रेरणा। अनुभूति घटक में वे कौशल और आदतें शामिल हैं जो जानकारी को याद रखने और पुनः प्राप्त करने के साथ-साथ गंभीर रूप से सोचने के लिए आवश्यक हैं। मेटा-कॉग्निशन घटक के भीतर ऐसे कौशल हैं जो शिक्षार्थियों को उनकी संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को समझने और निगरानी करने में सक्षम बनाते हैं। प्रेरणा घटक उन विश्वासों और दृष्टिकोणों को सामने लाता है जो संज्ञानात्मक और मेटाकॉग्निटिव कौशल दोनों के उपयोग और विकास को प्रभावित करते हैं।

समस्या कथन

उच्च माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्रों के विद्दयार्थियो के स्व विनियमित अधिगम का अध्ययन करना।

शोध का उद्देश्य

उच्च माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्रों के विद्यार्थियों के स्व विनियमित अधिगम का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पना

उच्च माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्रों के विद्यार्थियों के स्व विनियमित अधिगम में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए शोधकर्त्री द्वारा **सर्वेक्षण विधि** का प्रयोग किया गया है।

जनसंख्या

प्रस्तुत अध्ययन में जनसंख्या से तात्पर्य जनपद सहारनपुर के माध्यमिक विद्दयालयों में कक्षा 12 में अध्ययनरत सभी विद्यार्थियों से है।

प्रतिदर्श

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्त्री द्वारा संभाव्य प्रतिदर्श विधियों में से **स्तरीकृत प्रतिदर्श विधि** द्वारा **240** विद्यार्थियों का चयन किया गया है जिसका प्रदर्शन निम्नवत किया गया है।

प्रतिदर्श (240)

क्रम संख्या	क्षेत्र के आधार पर विद्यालय	विद्यार्थियो की संख्या
1.	ग्रामीण क्षेत्र (4)	120
2.	नगरीय क्षेत्र (4)	120
योग	8	240

शोध उपकरण

प्रस्तुत अध्ययन में आंकड़ों के संकलन हेतु **डॉक्टर मधु गुप्ता एवं डिम्पल मथानी** द्वारा निर्मित स्व विनियमित अधिगम मापनी का प्रयोग किया गया।

परिकल्पनाओं का विश्लेषण एवं व्याख्या

तालिका संख्या - 01

विद्यार्थियो का स्तर	प्रतिदर्श (N)	मध्यमान (M)	प्रमाणिक विचलन (σ)	σd	D = M1-M2	t – test (D÷σd)	सार्थकता स्तर . 05/.01
ग्रामीण क्षेत्र	120	172.05	22.21	2.64	5.09	1.93	असार्थक
नगरीय क्षेत्र	120	177.14	18.51				

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि ग्रामीण तथा नगरीय क्षेत्रों के विद्यार्थियों के मध्यमान क्रमश **172.05 व 177.14** प्राप्त हुए है जबकि प्रमाणिक विचलन का मान क्रमश **22.21 व 18.51** है। दोनों मध्यमानों की तुलना करने पर टी परीक्षण का परिकलित मान **1.93** प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर सारणी मूल्यों कमश 1.96 एवं 258 से कम है। अतः प्रस्तुत शोध कार्य में बनायी गयी शून्य परिकल्पना 'उच्च माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्र के विद्यार्थियों के स्व विनियमित अधिगम में कोई सार्थक अंतर नहीं है। **स्वीकृत होती है,**,अर्थात उच्च माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्र के विद्यार्थियों की स्व विनियमित अधिगम में कोई अंतर नहीं है अर्थात दोनों ही क्षेत्र के विद्यार्थियो की स्वयं सीखने की क्षमता व व्यवहार में समानता है।

शोध निष्कर्ष

शोध से संबंधित परिकल्पना के विश्लेषण व व्याख्या के परिणाम स्वरूप निष्कर्ष में उच्च माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व नगरीय क्षेत्र के विद्यार्थियों की स्व विनियमित अधिगम में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया अर्थात दोनों ही क्षेत्र के विद्यालय के विद्यार्थियो की स्वयं सीखने की क्षमता, नियंत्रण ,निगरानी व अपने निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करने संबंधित व्यवहार में समानता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- **Kavita (2019) Self Regulated Learning Among Secondary School students in Relation to Their Motivational Beliefs and Perceived Parental Involvement (Thesis) Punjab University Chandigarh.**
- **Wong M. M. (2008) Perceptions of parental involvement and autonomy support: their relations with self & regulation, academic performance, substance use and resilience among adolescents- North American Journal of Psychology, 10(3), 497-518.**
- Zimmerman, B.J., B Martinez-Pans, M. (1986) Development of A Structured Interview For Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategics, American Educational Research Journal, 23(4). 614-628.
- Zimmerman, B.J., (2000) Attainment of self-Regulation A Social Cognitive Perspective, In Koebaerts, M. Pintrich P.R. And Zeidner, M. (Ers) Handbook of Self-Regulation (PP-13-39) San Diego. CA: Academic press. Retrived from http://dx.doi.org/10.1016/B978- 012109890-21500317
- गुप्ता, एसपी (2020) अनुसंधान संदर्शिका सम्प्रत्यय कार्यविधि एवं प्रविधि, संशोधित संस्करण प्रयागराज शारदा पुस्तक भवन।
- https://serc.carleton.edu/sage2yc/self regulated/what.html
- https://ioannouolga.wordpress.com/2018/03/06/self-regulated-learning-v-self-paced-learning/
- https://ncert.nic.in