Original Article
ISSN (Online): 2582-7472

ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts
June 2024 5(6),3284–3289

A STUDY OF ADJUSTMENT AND SELF EFFICACY OF UNDERGRADUATES STUDENTS

स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन और आत्म प्रभावकारिता का अध्ययन

Chanchal Kumari [1], Dr. Deepshikha Saxena [2]

[1] Research Scholar, Institute of Education and Research, Mangalayatan University, Aligarh, (U.P.), India
[2] Research Supervisor, Institute of Education and Research, Mangalayatan University, Aligarh, (U.P.), India

ABSTRACT

English: Adjustment and Self-Efficacy are psychological concepts closely associated with the holistic development of student's personality. Both serve as essential foundations for promoting mental health, fostering a positive outlook, and achieving success in life. The present study aims to analyse the relationship between Adjustment and Self-Efficacy among undergraduate students. For this purpose, a sample of 120 students (60 males and 60 females) was selected through a simple random sampling method from colleges affiliated with Bundelkhand University, located in Jhansi district of Uttar Pradesh. Adjustment was measured using the Adjustment Inventory for College Students developed by Dr. A.K.P. Sinha and Dr. R.P. Singh, while self-efficacy was assessed using the Self-Efficacy Scale developed by Dr. G.P. Bhatnagar and Dr. Rajkumari Bhatnagar. The data were analysed using statistical techniques such as Mean, Standard Deviation, T-test, and Product Moment Correlation. The findings indicated that female students had a better level of adjustment compared to male students, whereas males showed a higher level of self-efficacy than females. A positive and significant correlation was found between Adjustment and Self-Efficacy. Thus, it can be concluded that both Adjustment and Self-Efficacy contribute meaningfully to enhancing students' mental well-being, confidence, and overall success in life.

Hindi: समायोजन और आत्म-प्रभावकारिता विद्यार्थियों के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास से संबंधित मनोवैज्ञानिक अवधारणाएं हैं। दोनों ही अवधारणाएं विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, सकारात्मक दृष्टिकोण और जीवन में सफलता के महत्वपूर्ण आधार मानी जाती हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के समायोजन और आत्म प्रभावकारिता के मध्य संबंध का विश्लेषण करना है। जिसके लिए उत्तर प्रदेश के झांसी जिले में स्थित बुंदेलखंड विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों से 120 विद्यार्थियों का चयन साधारण यादृश्चिक विधि द्वारा किया गया। जिसमें 60 छात्र एवं 60 छात्राएं सम्मिलित थी। विद्यार्थियों के समायोजन के मापन के लिए डॉ. ए.के.पी. सिंहा एवं डॉ. आर.पी. सिंह द्वारा निर्मित एडजेस्टमेंट इन्वेंटरी आफ कॉलेज स्टूडेंट का प्रयोग किया गया एवं आत्म प्रभावकारिता के मापन के लिए डॉ. जी.पी. भटनागर एवं डॉ. राजकुमारी भटनागर द्वारा निर्मित आत्म प्रभावकारिता मापनी का प्रयोग किया गया। आंकड़ों का विश्लेषण माध्य, मानक विचलन, टी-टेस्ट तथा प्रोडक्ट मूमेंट सहसंबंध विधि का प्रयोग कर किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार स्नातक स्तर की छात्राओं का समायोजन छात्रों की तुलना में संतोष जनक पाया गया तथा आत्म प्रभावकारिता के स्तर पर छात्रों की तुलना में छात्राओं की आत्म प्रभावकारिता का स्तर कम पाया गया। समायोजन और आत्म प्रभावकारिता के मध्य सकारात्मक एवं धनात्मक सहसंबंध पाया गया। अतः कहा जा सकता है कि समायोजन और आत्म प्रभावकारिता दोनों ही अवधारणाएं विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में सहायक हैं तथा विद्यार्थियों में सकारात्मक दृष्टिकोण, आत्मविश्वास और जीवन में सफलता प्राप्त करने की क्षमता को भी प्रबल करती हैं।

Keywords: Adjustment, Self-Efficacy, Undergraduate Students, Mental wellbeing, Confidence, Correlation, Personality Development, समायोजन, आत्म-प्रभावकारिता, स्नातक विद्यार्थी, मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, सहसंबंध, व्यक्तित्व विकास

DOI
10.29121/shodhkosh.v5.i6.2024.6266

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2024 The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.

OPEN ACCESS

1. प्रस्तावना

वर्तमान समय प्रतिस्पर्धा, परिवर्तन एवं जटिलताओं से परिपूर्ण है। जहां उच्च शिक्षा न केवल शैक्षिक ज्ञान मैं वृद्धि करती है बल्कि बालक के सर्वांगीण विकास का माध्यम बन चुकी है। स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों को शैक्षिक, सामाजिक, मानसिक, आर्थिक, पारिवारिक व व्यक्तिगत स्तर पर विभिन्न चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। जिसमें समायोजन व आत्म प्रभावकारिता जैसी मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं की विशेष भूमिका होती है। समायोजन एक ऐसी मनोवैज्ञानिक अवधारणा है जो बालक के जीवन के प्रत्येक पहलू को प्रभावित करती है। व्यक्ति का अपने वातावरण और नवीन परिस्थितियों के अनुसार अनुकूलन करना समायोजन है। यह एक गतिशील प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया के द्वारा बालक अपने व्यवहार एवं दृष्टिकोण के अनुसार जीवन की विभिन्न परिस्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित करता है। समायोजन का प्रभाव बालकों के शैक्षिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। दूसरी ओर आत्म प्रभावकारिता किसी कार्य या लक्ष्य को सफलतापूर्वक संपन्न करने की व्यक्ति की स्वयं की क्षमता पर विश्वास को दर्शाती है। यह विश्वास विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर व लक्ष्य केंद्रित बनाता है। यह अवधारणा सर्वप्रथम प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बंडूरा द्वारा प्रतिपादित की गई थी। उच्च आत्म-प्रभावकारिता विद्यार्थियों में चुनौतियों का साहसपूर्वक सामना करने और असफलताओं को स्वीकार करने की क्षमता विकसित करती है।

शिक्षा के द्वारा मनुष्य जीवन का सर्वोत्तम विकास संभव है क्योंकि यह निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। शिक्षा के माध्यम से बालक अपने वातावरण में समायोजित होने के लिए परिपक्व बनता है। समायोजित बालक में वातावरणीय परिस्थितियों से संबंध स्थापित करने की क्षमता होती है। उसके आत्मविश्वास में निरंतर वृद्धि होती है तथा वह अपने अनुभवों को निरंतर पुनर्संगठित करते हुए बेहतर समायोजन स्थापित करता है। है। जहाँ समायोजन विद्यार्थियों को बाह्य परिवेश में सामंजस्य स्थापित करने में सहायता करता है, वहीं आत्म-प्रभावकारिता उन्हें आंतरिक रूप से सशक्त बनाती है। दोनों ही कारक मानसिक संतुलन, सकारात्मक दृष्टिकोण और जीवन में सफलता के महत्वपूर्ण आधार माने जाते हैं। समायोजन और आत्म-प्रभावकारिता के बीच परस्पर संबंध का अध्ययन स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व, व्यवहार और शैक्षिक उपलब्धियों को समझने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

2. संबंधित साहित्य का अध्ययन

भाटी, बराल और मेहर (2022) ने स्नातक छात्रों के बीच शैक्षणिक आत्म प्रभावकारिता और शैक्षणिक प्रदर्शन की जांच के लिए लिंग और संकायों के संबंध में अध्ययन किया। जिसके लिए 120 स्नातक छात्रों व छात्राओं का चयन किया। जो कला, विज्ञान व वाणिज्य संकायों से संबंधित थे। शैक्षणिक आत्म प्रभावकारिता मापनी का प्रयोग करके आंकड़े संग्रहित किए गए। अध्ययन के निष्कर्ष में छात्रों की शैक्षणिक आत्म प्रभावकारिता और शैक्षणिक प्रदर्शन के मध्य महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध पाया गया तथा छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षणिक आत्म प्रभावकारिता का महत्वपूर्ण प्रभाव दिखाई दिया। कला व वाणिज्य संकाय की तुलना में विज्ञान संकाय के स्नातक छात्रों में उच्च शैक्षणिक आत्म प्रभावकारिता थी तथा उनका शैक्षणिक प्रदर्शन दूसरों की तुलना में बहुत अधिक था। भट्ट और बहादुर (2018) ने महाविद्यालय के छात्रों के बीच आत्म सम्मान, आत्म प्रभावकारिता और उपलब्धि प्रेरणा के बीच संबंध पता लगाने के उद्देश्य से अध्ययन किया। जिसकी लिए आंकड़ों का संकलन लखनऊ के चार अलग-अलग महाविद्यालयों के 400 छात्रों द्वारा किया गया। जिसमें दो महाविद्यालय निजी क्षेत्र के थे जबकि दो सरकारी महाविद्यालय थे। 200 छात्र बी.टेक. पाठ्यक्रम से तथा 200 छात्र बी.ए., बी.एस.सी. और बी.कॉम. से लिए गए। अध्ययन के उपकरण के रूप में आत्म प्रभावकारिता को मापने के लिए सामान्य आत्म प्रभावकारिता मापनी और आत्म सम्मान को मापने के लिए रोसेनबर्ग आत्मसम्मान मापनी और डॉ. आशा मोहन और प्रो. प्रतिभा देव द्वारा निर्मित उपलब्धि प्रेरणा मापनी का प्रयोग उपलब्धि प्रेरणा के मापन के लिए किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों में छात्रों की आत्म प्रभावकारिता और आत्म सम्मान के मध्य एक मजबूत और सकारात्मक संबंध पाया गया। आत्म प्रभावकारिता आत्म सम्मान और उपलब्धि प्रेरणा के मध्य एक कमजोर परंतु सकारात्मक सहसंबंध पाया गया। भगत, पूजा (2017) ने माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के शैक्षिक समायोजन और आत्म प्रभावकारिता को मापने के लिए लिंग और विद्यालय के प्रकार के साथ संबंध का अध्ययन किया। न्यादरश के लिए सांबा जिले के जम्मू डिवीजन के सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों के नौवीं कक्षा के 200 विद्यार्थियों को यादृष्चिक रूप से चयन किया गया। आंकड़ों के संकलन के लिए ए. के. पी. सिंहा और आर. पी. सिंह द्वारा निर्मित समायोजन सूची तथा जी.पी. माथुर और आर. के. भटनागर द्वारा निर्मित आत्म प्रभावकारिता मापनी का प्रयोग किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण के लिए टी परीक्षण का प्रयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष में छात्राएं शैक्षणिक स्तर पर छात्रों की तुलना में कम समायोजित पाई गई तथा सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थी गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों की तुलना में कम समायोजित पाए गए। लिंग और विद्यालयों के प्रकार के आधार पर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की आत्म प्रभावकारिता में सार्थक अंतर नहीं पाया गया। शर्मा, कुमार और जोशी (2012) के अध्ययन का उद्देश्य 14 और 16 साल के मध्य के 194 किशोरों के समायोजन के साथ आत्म प्रभावकारिता के अंतर को जांचना था तथा समायोजन के उपाय और आत्म प्रभावकारिता के बीच संबंधों की जांच करना भी है। किशोरों के समायोजन के मापन के लिए बेल एडजेस्टमेंट इन्वेंटरी (हिंदी अनुकूलन)तथा आत्म प्रभावकारिता प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण के लिए पीयर्सन प्रोडक्ट मूमेंट मेथड तथा टी टेस्ट का प्रयोग किया गया। किशोरों की औसत तुलना के लिए किशोरों के समूहों की आत्म प्रभावकारिता और समायोजन स्कोरों के आधार पर दो समूह (उच्च और निम्न) में वर्गीकृत किया गया था। अध्ययन के निष्कर्ष में पाया गया कि सामाजिक समायोजन, परिवारिक समायोजन तथा संवेगात्मक समायोजन का आत्म प्रभावकारिता के साथ सार्थक नकारात्मक संबंध था। आत्म प्रभावकारिता के दो समूहों (उच्च और निम्न) ने किशोरों के मध्य समायोजन पर सार्थक अंतर दिखाया। इलियास, नूरदिन और महयुद्दीन (2010) ने मलेशिया के विश्वविद्यालय के 178 विद्यार्थियों की उपलब्धि अभिप्रेरणा, आत्म प्रभावकारिता और छात्रों के

समायोजन के मापन के लिए प्रश्नावली द्वारा ऑनलाइन सर्वेक्षण किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष में सभी विद्यार्थियों का समायोजन मध्य था तथा उन्हें विश्वविद्यालय के वातावरण में समायोजित होने में कुछ समस्या का सामना करना पड़ा। कनिष्ठ विद्यार्थियों की तुलना में बेहतर समायोजित पाए गए। उपलब्धि अभिप्रेरणा, समायोजन और आत्म प्रभावकारिता में एक दूसरे के साथ धनात्मक सहसंबंध पाया गया। अतः प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए परामर्श की आवश्यकता पर बल दिया गया।

2.1. शोध उद्देश्य

1) स्नातक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं के समायोजन का अध्ययन करना।
2) स्नातक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं की आत्म प्रभावकारिता का अध्ययन करना।
3) स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के समायोजन और आत्म प्रभावकारिता के संबंध का अध्ययन करना।

2.2. प्रिकल्पना

1) स्नातक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं के मध्य समायोजन स्तर पर सार्थक अंतर नहीं है।
2) स्नातक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं के मध्य आत्मप्रभावकारिता स्तर पर सार्थक अंतर नहीं है।
3) स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के समायोजन और आत्म प्रभावकारिता के मध्य सहसंबंध नहीं है।

जनसंख्या

प्रस्तुत अध्ययन की जनसंख्या का संबंध उत्तर प्रदेश के झांसी जिले के बुंदेलखंड विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों के स्नातक स्तर के छात्रों एवं छात्राओं से है।

न्यादर्श

उत्तर प्रदेश के झांसी जिले में स्थित बुंदेलखंड विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों के स्नातक स्तर के 120 विद्यार्थियों का चयन साधारण यादृश्चिक विधि द्वारा किया गया है। जिसमें 60 छात्र तथा 60 छात्राएं सम्मिलित हैै।

3. शोध उपकरण

स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन के लिए डॉ. ए. के. पी. सिंहा और डॉ. आर. पी. सिंह द्वारा निर्मित एडजेस्टमेंट इन्वेंटरी आफ कॉलेज स्टूडेंट का प्रयोग किया गया है। यह मापनी समायोजन के पांच क्षेत्र गृह, स्वास्थय, सामाजिक, संवेगात्मक एवं शैक्षिक का मापन करती है। आत्म प्रभावकारिता के मापन के लिए डॉ. जी. पी. माथुर और डॉ. राजकुमारी भटनागर द्वारा निर्मित आत्म प्रभावकारिता मापनी का प्रयोग किया गया है। यह मापनी 14 वर्ष एवं उससे अधिक आयु के किसी भी समूह की आत्म प्रभावकारिता का आंकलन करती है।

3.1. आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण और उसकी व्याख्या निम्नलिखित हैः-

परिकल्पना 1 स्नातक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं के मध्य समायोजन स्तर पर सार्थक अंतर नहीं है।

स्नातक स्तर के छात्रों एवं छात्राओं के कुल समायोजन स्तर पर प्राप्त आंकडों का सांख्यिकीय

विश्लेषण दर्शाती सारणीः-

सारणी 01

विद्यार्थी	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतंत्रता की कोटि	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर	
छात्र	60	39.9	10.76	1.94	118	3.07	0.05	0.01
छात्रा	60	33.95	10.49					सार्थक अंतर है।

विश्लेषण

उपर्युक्त सारणी संख्या 01 में स्नातक स्तर के 60 छात्रों एवं 60 छात्राओं के कुल समायोजन स्तर पर प्राप्त आंकड़ों का मध्यमान क्रमशः 39ण्9 व 33.95 तथा मानक विचलन क्रमशः 10.76 व 10.49 गणना द्वारा प्राप्त किए गए हैं। मानक त्रुटि 1.96 के आधार पर क्रांतिक अनुपात 3.07 प्राप्त हुआ है। 118(क)ि स्वतंत्रता के अंश पर 0.05 सार्थकता स्तर का मान 1.96 तथा 0.01 सार्थकता स्तर का मान 2.59 क्रांतिक अनुपात की सारणी में दिया गया है। क्रांतिक अनुपात का मान सार्थकता स्तर 0.01 के मान से अधिक है। अतः इस आधार पर शोधार्थिनी द्वारा निर्मित शून्य परिकल्पना अस्वीकृत होती है। परिणामस्वरुप यह कहा जा सकता है कि स्नातक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं के मध्य कुल समायोजन स्तर पर सार्थक अंतर है।

परिकल्पना संख्या 02 स्नातक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं के मध्य आत्म प्रभावकारिता के स्तर पर सार्थक अंतर नहीं है।

स्नातक स्तर के छात्रों एवं छात्राओं के आत्म प्रभावकारिता के स्तर पर प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण दर्शाती सारणी

सारणी 02

विद्यार्थी	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	स्वतंत्रता की कोटि	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर	
छात्र	60	73.13	6.36	1.31	118	2.98	0.05	0.01
छात्रा	60	69.22	7.94					सार्थक अंतर है।

विश्लेषण

उपर्युक्त सारणी संख्या 02 में स्नातक स्तर के 60 छात्रों एवं 60 छात्राओं के आत्म प्रभावकारिता के स्तर पर प्राप्त आंकड़ों का मध्यमान क्रमशः 73.13 व 69.22 तथा मानक विचलन क्रमशः 6.36 व 7.94 गणना द्वारा प्राप्त किए गए हैं। मानक त्रुटि 1.31 के आधार पर क्रांतिक अनुपात 2.98 प्राप्त हुआ है। 118(क)ि स्वतंत्रता के अंश पर 0.05 सार्थकता स्तर का मान 1.96 तथा 0.01 सार्थकता स्तर का मान 2.59 क्रांतिक अनुपात की सारणी में दिया गया है। क्रांतिक अनुपात का मान सार्थकता स्तर 0.01 के मान से अधिक है। अतः इस आधार पर शोधार्थिनी द्वारा निर्मित शून्य परिकल्पना अस्वीकृत होती है। परिणामस्वरुप यह कहा जा सकता है कि स्नातक स्तर पर अध्ययनरत छात्रों एवं छात्राओं के मध्य आत्म प्रभावकारिता के स्तर पर सार्थक अंतर है।

परिकल्पना संख्या 03

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मध्य समायोजन और आत्म प्रभावकारिता के स्तर पर सार्थक सहसंबंध नहीं है।

स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन और आत्म प्रभावकारिता के स्तर पर प्राप्त आंकड़ों के सहसंबंध को दर्शाती सारणी

सारणी 03

क्र0सं0	चर	संख्या	मध्यमान	सहसंबंध	परिणाम
1	समायोजन	120	36.93	0.348	सकारात्मक सहसंबंध
2	आत्म प्रभावकारिता	120	71.18		

विश्लेषण

उपर्युक्त सारणी संख्या 03 में स्नातक स्तर के 120 विद्यार्थियों के समायोजन और आत्म प्रभावकारिता के स्तर पर प्राप्त आंकड़ों का मध्यमान क्रमशः 36.93 व 71.18 गणना द्वारा प्राप्त किया गया है। दोनों चरों के मध्य सहसंबंध 0.348 प्राप्त हुआ है। जो दोनों चरों के मध्य सकारात्मक सहसंबंध को दर्शाता है। अतः इस आधार पर शोधार्थिनी द्वारा निर्मित शून्य परिकल्पना अस्वीकृत होती है। परिणामस्वरुप यह कहा जा सकता है कि स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के समायोजन और आत्म प्रभावकारिता में सकारात्मक व धनात्मक सहसंबंध है।

व्याख्या

1) छात्राओं का समायोजन छात्रों की तुलना में अधिक पाया गया है। जिसका कारण छात्राओं की सामाजीकरण प्रक्रिया, भावनात्मक परिपक्वता, सहनशीलता, सामाजिक अपेक्षाएं, पारिवारिक अनुशासन, तथा सहयोगात्मक प्रवृत्ति हो सकती है। इस आधार पर हम यह कह सकते हैं कि समायोजन उनकी सहनशीलता और सामाजिक व व्यवहारिक क्षमता को तो दर्शाता है, साथ ही उन पर थोपी गई सामाजिक सीमाओं और अवसरों की कमी की ओर भी इशारा करता है। अतः इस बात पर बल देने की आवश्यकता है कि छात्राओं को केवल

समायोजित ही नहीं, बल्कि स्वतंत्र, आत्मनिर्भर और सशक्त भी बनाया जाए जिससे वह आत्मनिर्भर हो सकें। इसके विपरीत छात्रों का समायोजन कम पाए जाने के पीछे उनके व्यक्तित्व की स्वतंत्र प्रवृत्ति, सामाजिक अपेक्षाओं का अभाव, पारिवारिक संवाद, भावात्मक अस्थिरता, आक्रामकता और सांस्कृतिक मान्यताएं जैसे कारक हो सकते हैं।

2) छात्रों की आत्म-प्रभावकारिता छात्राओं की तुलना में अधिक होने के पीछे सामाजिक समर्थन, अवसरों की असमानता तथा जोखिम लेने की स्वतंत्रता, सामाजिक-प्रशिक्षण जैसे कारण मुख्य रूप से हो सकते हैं। बुंदेलखंड जैसे पारंपरिक और अपेक्षाकृत पिछड़े क्षेत्र में छात्रों को शुरू से ही स्वतंत्रता प्रदान की जाती है। जिसके फल स्वरुप वह सक्षम, उत्तरदायी और नेतृत्वकर्ता बनने की ओर अग्रसर होते है, जबकि लड़कियों को सीमाओं और मर्यादाओं के दायरे में विकसित किया जाता है।

3) स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के समायोजन और आत्म प्रभावकारिता में सकारात्मक व धनात्मक सहसंबंध पाया गया है। बुंदेलखंड क्षेत्र भौगोलिक व सामाजिक दृष्टि से चुनौतियों से परिपूर्ण है। यहाँ विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार की समस्याओं के साथ शिक्षा ग्रहण करनी पड़ती हैं। यह समस्याएं उन्हें मानसिक रूप से मजबूत, सहनशील और समस्या समाधान की क्षमता प्रदान करती है। यहां बालकों को प्रारंभ से ही कठोर परिश्रम, अनुशासन एवं आत्मनिर्भरता का पाठ पढ़ाया जाता है।

इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थी अपने जीवन की परिस्थितियों के अनुसार समायोजन क्षमता तथा आत्म-प्रभावकारिता का विकास करते हैं। यह दोनों मनोवैज्ञानिक पक्ष परस्पर सहयोगी रूप में कार्य करते हैं। जैसे-जैसे छात्र कठिन परिस्थितियों में समायोजन करते हैं, वैसे-वैसे उनकी आत्म-प्रभावकारिता भी सशक्त होती जाती है।

4. सुझाव

1) छात्राओं को नेतृत्व और निर्णय क्षमता से जुड़ी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।
2) छात्रों को सामूहिक कार्यों, सहभागिता आधारित शिक्षण और भावनात्मक संतुलन बढ़ाने वाली गतिविधियों से जोड़ा जाए।
3) समायोजन और आत्म-प्रभावकारिता के बीच सकारात्मक सहसंबंध पाया गया है, इसलिए विद्यालयों में जीवन कौशल जैसे आत्म-प्रबंधन, समस्या समाधान, संप्रेषण कौशल आदि को पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए ताकि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का समग्र विकास हो सके।
4) छात्रों व छात्राओं को उनकी विशेष आवश्यकताओं के अनुरूप परामर्श उपलब्ध कराना आवश्यक है।
5) छात्रों को समायोजन कौशल विकसित करने हेतु समूह चर्चा, भूमिका-निर्भर गतिविधियाँ और मानसिक स्वास्थ्य सत्रों में भाग लेने के अवसर दिए जाएं।
6) विद्यार्थियों की भावनात्मक, सामाजिक व शैक्षिक आवश्यकताओं को समझने के लिए शिक्षकों व अभिभावकों को नियमित रूप से प्रशिक्षण व जागरूकता कार्यक्रमों से जोड़ा जाए, जिससे वे विद्यार्थियों का समुचित मार्गदर्शन कर सकें।
7) विद्यालयों में सह-पाठ्यक्रमीय गतिविधियों को प्रोत्साहन दिया जाए, जिनमें विद्यार्थियों की आत्म-प्रभावकारिता तथा समायोजन क्षमता दोनों का विकास हो सके। इसमें जैसेः वाद-विवाद, नाट्यकला, खेल, समूह परियोजनाएँ, नेतृत्व कार्यक्रम आदि शामिल हों।

5. शोध परिसीमन

1) प्रस्तुत शोध झांसी जिले के महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर किया गया है।
2) इस शोध में केवल स्नातक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों का चयन किया गया है
3) आंकड़ों का संग्रहण करने हेतु प्रमाणीकृत उपकरण का प्रयोग किया गया है।

संदर्भ सूची

भाटी, के., बैरल, आर. एंड मैहर, वी., 2022. एकेडमिक सेल्फ एफीकेसी एंड एकेडमिक परफॉर्मेंस अमोंग अंडरग्रैजुएट स्टूडेंट्स इन रिलेशन टू जेंडर एंड स्ट्रीम्स ऑफ एजूकेशन. इंडोनेशियन जनरल ऑफ कंटेंपरेरी एजुकेशन, 4;2द्ध पीपी. 80-88

भट्ट,एस. एंड बहादुर,ए., 2018. इंपोर्टेंस ऑफ सेल्फ एस्टीम एंड सेल्फ एफीकेसी फार कॉलेज स्टूडेंटस. इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी साइकोलॉजी,14;2द्ध

भगत, पी., 2017. एजुकेशनल एडजस्टमेंट एंड सेल्फ एफीकेसी ऑफ सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स इन रिलेशन तो देयर जेंडर एंड टाइप ऑफ स्कूल. इंटरनेशनल जनरल ऑफ रिसर्च इन सोशल साइंस. 7;5द्धएचच.469.480

मीरा, के.पी. एंड जमुना, एम.के., 2015. सेल्फ एफिकेसी एंड एकेडमिक परफॉर्मेंस इन इंग्लिश. रिसर्च इन पेडगॉजी, 5 (2), पी पी.25-30.

सिंह, जी., 2015. एडजस्टमेंट अमोंग सीनियर सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट इन रिलेशन तो इमोशनल इंटेलिजेंस एंड मेंटल हेल्थ. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रीसेंट साइंटिफिक रिसर्च, 6 (12), पी पी. 7978 - 7981.

शर्मा,एम., कुमार, एस. एंड जोशी, एच. एल., (2012). सेल्फ एफीकेसी एंड एडजेस्टमेंट अमोंग एडोलिसेंट. इंडियन जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी, 3(2),चचण्156.

इलियास, एच., नूरदिन,एन. और महयुद्दीन, आर. एच., 2010. अचीवमेंट मोटिवेशन एंड सेल्फ एफीकेसी इन रिलेशन तो एडजस्टमेंट अमोंग यूनिवर्सिटी स्टूडेंट जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज,6(3),चच.333-339.

बडूरा, ए. (1986). सोशल फाऊंडेशंस ऑफ थॉट एंड एक्शनरू ए सोशल कॉग्निटिव थिओरी, एंजेलवूड क्लिफस, न्यू जसीर्रू पेरेंटिस हॉल.

सिंहा, ए.के.पी. एंड सिंह, आर. पी. (2022). एडजेस्टमेंट इन्वेंटरी फॉर स्कूल स्टूडेंट्स. आगराः नेशनल साइकोलॉजिकल कॉरपोरेशन.

निसबेट, आर. ई. और रौस, एल. डी. (1980). ह्यूमन इन्फ्रेंसरू स्ट्रैटेजिस एंड शॉर्ट कमिंग्स ऑफ सोशल जजमेंट एंजेल वुड क्लिफस, न्यू जर्सी रू पैरंटिस हॉल. फर्स्टबरग, ए. एंड राउंडस, के. ए. (1995). सेल्फ एफिकेसी एस ए टारगेट फॉर सोशल वर्क इंटरवेंशन. द जनरल ऑफ कंटेंपरेरी हुमन सर्विसेज, 587- 593

पजारस, एफ. (2002). ओवरव्यू ऑफ सोशल कॉग्निटिव थिओरी एंड सेल्फ एफीकेसी. एमोरी यूनिवर्सिटी.

पेथस, एस. एंड धर, यू. (1999) ऑक्यूपेशनल सेल्फ एफिकेसी, मिनयोग्राफ, इंदौर रू पीआईएमआर

वर्मा, प्रीति और श्रीवास्तव, डॉ. डी.एन.,1999. आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान. विनोद पुस्तक मंदिर. आगरा।

पाठक, पी. डी.,2007, शिक्षा मनोविज्ञान. विनोद पुस्तक मंदिर. आगरा।

सारस्वत, डॉ.मालती., नवीन संस्करण.शिक्षा मनोविज्ञान की रूपरेखा.आलोक प्रकाशन. इलाहाबाद।

मानव विकास एवं समायोजन हेतु मार्गदर्शन (शैक्षिक मनोविज्ञान एवं शिक्षा आधार विभाग छब्म्त्ज्द्ध पृष्ठ (85-91)

https://scholar.google.com