

किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास
एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने
वाले प्रभाव का एक अध्ययन

**A Study of Mental Discipline, Yogabhyas, Mental Health and Its
effect on their Academic Achievement of Adolescent Children**

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा

की

पीएच.डी. (शिक्षा)

उपाधि हेतु प्रस्तुत

शोध—प्रबन्ध

शिक्षा संकाय

शोधार्थी

शालिनी गुप्ता



शोध पर्यवेक्षक

प्रो. (श्रीमती) लीलेश गुप्ता

जवाहरलाल नेहरू स्नातकोत्तर शिक्षक प्रशिक्षण
महाविद्यालय सकतपुरा, कोटा (राज.)

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा

2019

प्रमाण-पत्र

मुझे यह प्रमाणित करते हुए प्रसन्नता है कि शोध प्रबन्ध "किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन।" शोधार्थी शालिनी गुप्ता ने कोटा विश्वविद्यालय, कोटा (राजस्थान) के पीएच.डी. के नियमों के अनुसार निम्नलिखित आवश्यकताओं के साथ पूर्ण किया है -

1. शोधार्थी ने विश्वविद्यालय के नियमानुसार कोर्स वर्क किया है।
 2. शोधार्थी ने विश्वविद्यालय के 200 दिन के आवासीय आवश्यकता नियम को पूरा किया है।
 3. शोधार्थी ने नियमित रूप से अपना कार्य प्रगति प्रतिवेदन दिया है।
 4. शोधार्थी ने विभाग एवं संस्था के समक्ष अपना शोधकार्य प्रस्तुत किया है।
 5. शोधार्थी का बताई गई शोध-पत्रिका में शोध पत्रों का प्रकाशन हुआ है।
- मैं इस शोध-प्रबन्ध को कोटा विश्वविद्यालय, कोटा की पीएच.डी. (शिक्षा) उपाधि हेतु मूल्यांकनार्थ प्रस्तुत करने की अनुमति देती हूँ।

प्रो. (श्रीमती) लीलेश गुप्ता

शोध पर्यवेक्षक

शोध-सार

“किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन।”

शोध अध्ययन में विश्लेषण के पश्चात् विश्लेषण में पाया कि किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं को समान शिक्षण सुविधायें, अध्यापकों का समान व्यवहार, माता व पिता से समान संरक्षण व मूल्यों का विकास होता है। इसीलिये छात्र व छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई अंतर नहीं होता।

मस्तिष्कीय अनुशासन विद्यार्थियों की आदतों व व्यवहारों को ध्यान में रखकर जांचा गया है अतः यह स्पष्ट है कि किशोरावस्था के शहरी व ग्रामीण विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

विद्यालय किसी भी प्रकार के हो है समाज का ही एक अंग अतः विद्यार्थियों की मस्तिष्कीय अनुशासन पर विद्यालय के निजी व सरकारी होने का कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मस्तिष्कीय अनुशासन भी अच्छा होता है जिसका कारण है नियमितता। नियमितता से मस्तिष्कीय अनुशासन उच्च बनता है जो कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि का कारण है। निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले बालकों में इनका अभाव होता है।

उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अंतर नहीं होता क्योंकि सर्वेक्षण के आधार पर मस्तिष्कीय अनुशासन पर आर्थिक आधार प्रभाव नहीं डालता।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सहसंबंध है क्योंकि मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा होता है तो विद्यार्थियों में नियमितता, निर्णय क्षमता, व्यवहार, आवेग संवेग जैसे गुण विकसित होते हैं जिसका प्रभाव विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है। अतः मस्तिष्कीय अनुशासन अधिक होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी अधिक होगी विपरीतः मस्तिष्कीय अनुशासन कम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी कम हो जाती है।

किशोरावस्था में छात्र-छात्राओं में योग के प्रति समान रूप से जागरूकता है। अतः उनके योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

ग्रामीण एवं शहरी किशोरावस्था के विद्यार्थियों में योग के प्रति समान दृष्टिकोण होने के कारण उनके योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

सरकारी एवं निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर होता है। चूंकि सरकारी विद्यालय की अपेक्षा निजी विद्यालयों में अधिक सम्पन्न एवं प्रशिक्षित अध्यापक नियमित रूप से योग पर ध्यान देते हैं अतः निजी विद्यालयों एवं सरकारी विद्यालय के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि सभी विद्यार्थी एक साथ योग करते हैं। योगाभ्यास का सभी को समान अवसर दिया जाता है। अतः विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है। चूंकि विद्यालय परिवेश में सभी विद्यार्थियों को समान रूप से योग का अवसर दिया जाता है। अतः उनके योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध होता है क्योंकि योग द्वारा शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है जो शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क को भी स्फूर्ति प्रदान करता है जिससे शैक्षिक उपलब्धि बढ़ती है। जो विद्यार्थी योग नहीं करते उनमें स्फूर्ति कम देखी जाती है।

किशोरावस्था में छात्र-छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति समान रूप से जागरूकता है। अतः उनके मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर पाया गया।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति समान दृष्टिकोण होने के कारण उनके मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

सरकारी एवं निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में समान दृष्टिकोण है। अतः उनके मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है। क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमता निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों से अधिक है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है। चूंकि विद्यालय परिवेश में सभी विद्यार्थियों को समान रूप से मानसिक स्वास्थ्य का अवसर दिया जाता है। अतः उनके मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोजेक्ट मोमेंट सह संबंध गुणांक अधिक पाया गया है। अतः किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होने पर शैक्षिक उपलब्धि होती है। विपरीत: मानसिक स्वास्थ्य निम्न होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी कम हो जाती है।

किशोरावस्था पर ही अन्य चर जैसे – तनाव, दबाव, कुंठा आदि लेकर कार्य किया जा सकता है।

शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव देखने की जगह किसी अन्य चर को लेकर प्रभाव देखा जा सकता है।

मस्तिष्कीय अनुशासन स्थापित करने के उपाय व लाभों पर अध्ययन किया जा सकता है।

घोषणा-पत्र

मैं घोषणा करती हूँ कि शोध-प्रबन्ध "किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन।" में जो शोधकार्य मेरे द्वारा प्रस्तुत किया गया है, वह पीएच.डी. (शिक्षा) उपाधि के लिये आवश्यक है। मैंने यह शोधकार्य प्रो. (श्रीमती) लीलेश गुप्ता जवाहरलाल नेहरू स्नातकोत्तर शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, सकतपुरा, कोटा (राज.) के निर्देशन में पूर्ण किया है। यह मेरा मौलिक कार्य है। मैंने अपने विचारों को अपने शब्दों में प्रस्तुत किया है, और जहाँ दूसरे विचारों और शब्दों का प्रयोग किया गया है, वे मेरे द्वारा विभिन्न मान्य स्रोतों से लिये गये हैं। अपरिहार्य स्थिति में ली गई ऐसी हर सामग्री का यथास्थान सन्दर्भ एवं आभार व्यक्त कर दिया गया है। जो कार्य इस शोध-प्रबन्ध में प्रस्तुत किया गया है, वह कहीं और, किसी और डिग्री के लिए किसी भी संस्था में प्रस्तुत नहीं किया गया है।

मैं यह भी घोषणा करती हूँ कि मैंने विश्वविद्यालय के सभी अकादमिक नियमों का निष्ठा एवं ईमानदारी से पालन किया है तथा किसी तथ्य को गलत प्रस्तुत नहीं किया है। मैं समझती हूँ कि किसी भी नियम का उल्लंघन करने पर मेरे खिलाफ प्रशासनिक कार्यवाही की जा सकती है और मेरे खिलाफ जुर्माना भी लगाया जा सकता है। यदि मैंने किसी स्रोत से बिना, उसकी नाम दर्शाये या जिस स्रोत से अनुमति की आवश्यकता हो, बिना अनुमति के लिया हो।

स्थान :

शालिनी गुप्ता

दिनांक :

शोधार्थी

प्रमाणित किया जाता है कि शोधार्थी शालिनी गुप्ता (RS/1219/16) की उपर्युक्त सभी सूचनायें मेरी जानकारी के अनुसार सही हैं।

स्थान :

दिनांक :

प्रो. (श्रीमती) लीलेश गुप्ता

शोध पर्यवेक्षक

प्राक्कथन

प्रस्तुत शोध-प्रबन्ध "किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन।" को विधिवत रूप से सम्पन्न करने में शोधार्थी को अनेक व्यावहारिक कठिनाईयों का सामना करना पड़ा, किन्तु विभिन्न क्षेत्रों से प्राप्त सहयोग एवं मार्गदर्शन के लिए मुझे प्रेरणा प्रदान करने वाले व्यक्तियों के लिए कृतज्ञता व्यक्त करना कदापि नहीं भूल सकती हूँ।

शोधकार्य की निर्विघ्न सम्पन्ना के लिए सर्वप्रथम में परमपिता परमेश्वर को हार्दिक कृतज्ञता प्रकट करती हूँ। इस शोध-प्रबन्ध की प्रस्तुति के लिए मैं उन शिक्षाविदों तथा शैक्षिक चिन्तकों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करना अपना पुनीत कर्तव्य समझती हूँ, जिनके ग्रंथों, लेखों तथा अनुसंधानात्मक, अध्ययनों से शोधार्थी ने अपने इस अध्ययन के प्रसंग में लाभ उठाया है।

प्रस्तुत शोधकार्य परम श्रद्धेय प्रो. (श्रीमती) लीलेश गुप्ता, जवाहरलाल नेहरू स्नातकोत्तर शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय सकतपुरा, कोटा (राज.) के उत्साहवर्धन, मार्गदर्शन व सानिध्य में सम्पन्न करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इसके लिए मैं स्वयं को भाग्यशाली समझती हूँ। आपके अमूल्य परामर्श, कुशल निर्देशन, कठोर परिश्रम एवं नियमित प्रेरणा के फलस्वरूप ही मेरा शोधकार्य समय पर पूर्ण व प्रस्तुत हो सका है। आपकी विद्वता एवं प्रोत्साहित करने वाली प्रवृत्ति सदैव प्रेरणा देती रहेगी। अतः मैं हृदय से आपका आभार व्यक्त करती हूँ। मैं महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. गिरीश चन्द्र शर्मा सर्वोदय शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय रानपुर, कोटा को अन्तर्मन से नमन करती हूँ, जिन्होंने शोधकार्य के आदि से अन्त तक की योजना तथा कार्य में समुचित सहयोग, उपयुक्त निर्देशन, स्नेह, उत्साह एवं सहानुभूति प्रदान की। मैं डॉ. सन्तोष हाड़ा, नीतू टांक, नीरुपा अग्रवाल एवं श्री चन्द्र प्रकाश मेहर के प्रति आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से शोध कार्य में मेरा सहयोग, मार्गदर्शन एवं प्रोत्साहन दिया।

मैं मेरे परम पूजनीय पिताजी स्व. श्री सोभागमल जी गुप्ता एवं माताजी श्रीमती रमा गुप्ता के प्रति आभार प्रकट करती हूँ, साथ ही मैं अपने पूजनीय ससुर श्री ज्ञान चन्द जी जैन एवं सासु माँ श्रीमती सुशीला जैन के चरणों में अपना संपूर्ण शोधकार्य समर्पित करती हूँ, जिनके आशीर्वाद से मुझे नवीन ज्ञान की प्राप्ति हुई एवं मेरे जीवन को नई दिशा मिली तथा जिन्होंने मुझे मानसिक एवं आर्थिक रूप से पूर्ण सहयोग प्रदान किया तथा जिनके आशीर्वाद व स्नेह से शुभ उपाधि प्राप्त करने की सोच सकी। मैं कृतज्ञ हूँ मेरे जीवन साथी श्री प्रवीण जी जैन साथ ही मेरे पुत्र एवं पुत्री मृदुल जैन एवं खुशी जैन का, जिनके स्नेह, उत्साहवर्धन तथा पूर्ण सहयोग ने मेरे शोधकार्य की पूर्णता में

एक अभिप्रेरक की भूमिका का निर्वहन किया। मैं डॉ. महावीर प्रसाद गुप्ता पूर्व प्राचार्य प्रशान्ति महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय कोटा, एवं अपने परम सहयोगियों व महाविद्यालय स्टाफ का भी हृदय से आभार प्रकट करती हूँ। जिन्होंने मेरा मनोबल बढ़ाकर शिक्षा-शास्त्र में उपाधि प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया तथा शोधकार्य पूर्ण करने में मेरा आत्मविश्वास बनाये रखा।

मैं दत्त संकलन के लिए समस्त विद्यालयों के प्रधानाचार्यों, अध्यापकों, कर्मचारियों एवं विद्यार्थियों का विशेष रूप से आभार प्रकट करती हूँ जिनके सक्रिय सहयोग से कार्य सम्पन्न हो सका। साथ ही ओम प्रकाश, मोदी कम्प्यूटर्स, कोटा की भी आभारी हूँ जिनके अथक प्रयास से इस शोधकार्य को पूर्णता मिली।

स्थान :

दिनांक :

शोधार्थी

शालिनी गुप्ता

अनुक्रमणिका

	प्रमाण-पत्र शोध-सार Anti-Plagiarism Certificate घोषणा-पत्र प्राक्कथन विषय अनुक्रमणिका सारणी सूची आरेख सूची	
क्र.स.	विषय-वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	अध्याय प्रथम : सम्प्रत्यात्मक पृष्ठभूमि	1-20
1.1	प्रस्तावना	1-16
1.2	समस्या का औचित्य	16-17
1.3	समस्या कथन	17
1.4	शोध के उद्देश्य	17
1.5	शोध परिकल्पनाएँ	17
1.6	तकनीकी शब्दों का परिभाषीकरण	17-18
1.7	शोध अध्ययन का परिसीमन	18
1.8	शोध प्रतिवेदन के प्रस्तुतीकरण का प्रारूप	18-20
1.9	उपसंहार	20
2.	अध्याय द्वितीय : सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन	21-41
2.1	प्रस्तावना	21
2.2	सम्बन्धित साहित्य का अर्थ एवं परिभाषाएँ	21-22
2.3	सम्बन्धित साहित्य का महत्त्व	23

2.4	संबंधित साहित्य के स्रोत	23–24
2.5	संबंधित साहित्य के कार्य	24
2.6	संबंधित साहित्य के अध्ययन से लाभ	25
2.7	संबंधित साहित्य के सर्वेक्षण के उद्देश्य	25
2.8	संबंधित साहित्य के अध्ययन की सीमाएँ	26
2.9	प्रस्तुत शोध से संबंधित शोध अध्ययन	26
2.9.1	भारत में किए गए शोध कार्य	26–32
2.9.2	विदेशों में किए गए शोध कार्य	32–35
2.9.3	पत्र–पत्रिकाएँ	36–40
2.10	उपसंहार	41
3.	अध्याय तृतीय : अध्ययन विधि एवं प्रक्रिया	42–57
3.1	प्रस्तावना	42
3.2	अनुसंधान की परिभाषाएँ	42–43
3.3	अनुसंधान की विधियाँ	43
3.4	शोध अध्ययन विधि	43
3.5	सर्वेक्षण विधि का अर्थ एवं परिभाषाएँ	43–44
3.5.1	सर्वेक्षण विधि के सोपान	44
3.5.2	सर्वेक्षण विधि की विशेषताएँ	44–45
3.5.3	सर्वेक्षण विधि का महत्व	45
3.5.4	सर्वेक्षण विधि के चयन के कारण	45
3.5.5	सर्वेक्षण विधि के प्रकार	45
3.6	जनसंख्या	46
3.7	न्यादर्श	46
3.7.1	न्यादर्श चयन की आश्यकता	46–47

3.7.2	न्यादर्श की विशेषताएँ	47
3.7.3	न्यादर्श की उपयोगिता	47
3.7.4	न्यादर्श के आधार	47
3.7.5	न्यादर्श की विधियाँ	47–48
3.8	शोध हेतु न्यादर्श	48–49
3.9	शोध उपकरण	49–56
3.10	विश्लेषण की प्रक्रिया	56–57
3.11	उपसंहार	57
4.	अध्याय चतुर्थ : दत्त विश्लेषण एवं व्याख्या	58–177
4.1	प्रस्तावना	58–59
4.2	विशिष्ट उद्देश्य	59–63
4.3	परिक्षण परिकल्पनायें	63–67
4.4	शोध विश्लेषण की प्रक्रिया	67–176
4.5	उपसंहार	177
5.	अध्याय पंचम : शोध सारांश, निष्कर्ष एवं सुझाव	178–224
5.1	प्रस्तावना	178–185
5.2	समस्या का औचित्य	186
5.3	समस्या कथन	186
5.4	विशिष्ट उद्देश्य	186–191
5.5	परिक्षण परिकल्पनायें	191–194
5.6	तकनीकी शब्दों का परिभाषीकरण	195
5.7	शोध अध्ययन का परिसीमन	195
5.8	जनसंख्या एवं न्यादर्श	196
5.9	शोध में प्रयुक्त उपकरण	196

5.10	शोध विधि	196
5.11	विश्लेषण प्रक्रिया	196
5.12	शोध निष्कर्ष	197–211
5.13	शोध के शैक्षिक निहितार्थ	221–222
5.14	भावी शोध हेतु सुझाव	222–223
5.15	उपसंहार	223
	संदर्भ ग्रंथ सूची	224–228
	परिशिष्ट	
	प्रकाशित शोध पत्र	

सारणी सूची

क्र.स.	सारणी संख्या	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	1.1	किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	69
2.	1.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	71
3.	1.3	सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	73
4.	1.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	75
5.	1.5	उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	77
6.	2.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	79
7.	2.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों का योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	81
8.	2.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	83
9.	2.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	85
10.	2.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	87
11.	3.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	89
12.	3.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	91

13.	3.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	93
14.	3.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	95
15.	3.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	97
16.	4.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	99
17.	4.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	101
18.	4.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	103
19.	4.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	105
20.	4.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	107
21.	5.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	109
22.	5.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	111
23.	5.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	113
24.	5.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	115

25.	5.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	117
26.	6.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	119
27.	6.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	121
28.	6.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	123
29.	6.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	125
30.	6.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	127
31.	7.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	129
32.	7.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	131
33.	7.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	133
34.	7.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	135
35.	7.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	137
36.	8.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	139

37.	8.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	141
37	8.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	143
38.	8.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	145
39.	8.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	147
40.	9.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	149
41.	9.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	151
42.	9.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों का कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	153
43.	9.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	155
44.	9.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	157
45.	10.1	किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	159
46.	10.2	किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	160
47.	10.3	किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	161
48.	11.1	किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	162
49.	11.2	किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	163

50.	11.3	किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	164
51.	12.1	किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	165
52.	12.2	किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	166
53.	12.3	किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	167
54.	13.1	किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	168
55.	13.2	किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	169
56.	13.3	किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	170
57.	14.1	किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	171
58.	14.2	किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	172
59.	14.3	किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	173
60.	15.1	किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	174
61.	15.2	किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	175
62.	15.3	किशोरावस्था की छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक	176

आरेख सूची

क्र.स.	आरेख संख्या	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	1.1	किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	70
2.	1.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	72
3.	1.3	सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	74
4.	1.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	76
5.	1.5	उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता	78
6.	2.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	80
7.	2.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों का योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	82
8.	2.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	84
9.	2.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	86
10.	2.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता	88
11.	3.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	90
12.	3.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	92
13.	3.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	94

14.	3.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	96
15.	3.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता	98
16.	4.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	100
17.	4.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	102
18.	4.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	104
19.	4.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	106
20.	4.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता	108
21.	5.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	110
22.	5.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	112
23.	5.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	114
24.	5.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	116
25.	5.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता	118

26.	6.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	120
27.	6.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	122
28.	6.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	124
29.	6.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	126
30.	6.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता	128
31.	7.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	130
32.	7.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	132
33.	7.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	134
34.	7.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	136
35.	7.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता	138
36.	8.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	140
37.	8.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	142

37	8.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	144
38.	8.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	146
39.	8.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता	148
40.	9.1	किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	150
41.	9.2	शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	152
42.	9.3	सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों का कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	154
43.	9.4	उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	156
44.	9.5	उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता	158

प्रथम अध्याय सम्प्रत्यात्मक पृष्ठभूमि

जीवन में ऐसा करो करके सोच-विचार।
दिन तनाव के हो सके, जीवन नैया पार।।
करना जो भी काम हो, कर रखकर विश्वास।
यही सफलता का सूत्र है, यही मंत्र है खास।।

1.1 प्रस्तावना –

आज का किशोर वर्तमान की अपेक्षा भविष्य के प्रति ज्यादा संवेदनशील व चिंतित रहता है। यह सही भी है कि वर्तमान के कार्यकलापों एवं मेहनत से ही भावी जीवन की आधारशिला निर्मित होती है। सुखमय भविष्य का निर्माण करने की दृष्टि से सम्पूर्ण देश के विभिन्न प्रान्तों से लगभग डेढ़-दो लाख विद्यार्थी शैक्षिक नगरी कोटा में आकर निवास करते हैं। ये किशोरवय के बालक अपने माता-पिता से सैकड़ों मील दूर रहकर खाने-पीने व आवास की उपलब्ध सुविधाओं से समझौता करते हुए उज्ज्वल केरियर निर्माण के मीठे सपने संजोए कठिन परिश्रम कर रहे हैं।

केरियर का शाब्दिक अर्थ तो भविष्य में अपनाए जाने वाले व्यवसाय से है। परन्तु व्यापक सन्दर्भों में इस शब्द का उपयोग शिक्षा के उपरान्त व उचित समूह और विकास की सभावनाओं से लिया जाने लगा है। किशोर के जिज्ञासु व संवेदनशील मन में अनेक आंशकाएँ रहती हैं। इस कठोर प्रतिस्पर्धा के युग में वह अपने प्रयासों में सफलता प्राप्त कर पायेगा या नहीं ? और यदि सफलता मिली भी तो वह किस स्तर की होगी ? क्या उसे अच्छे संस्थानों में मनोनुकूल अवसर मिल सकेंगे ? आदि-आदि।

इन प्रश्नों में मायाजाल में वह कई बार निराश होकर अवसाद में चला जाता है और अपनी जीवनलीला समाप्त करने तक की बात सोचने लगता है। नकारात्मक एवं सकारात्मक सोच विद्यार्थी के मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक अनुशासन पर बहुत कुछ निर्भर करता है। अवसाद में उठे क्षणिक आवेश को मानसिक रूप से स्वस्थ व अनुशासित व्यक्ति सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित कर लेता है, जबकि कमजोर, मानसिक स्वास्थ्य वाले किशोर उस आवेश को नहीं झेल पाते और अनहोनी की ओर कदम बढ़ा लेते हैं।

आज का किशोर बालक चिंतारहित स्वच्छंद वातावरण में रहना व खेलना भूल चुका है। 13-14 वर्ष की आयु से ही वह केरियर-निर्माण की महामारी का शिकार बन जाता है। अवसाद

की स्थिति से उभरने के लिए अभिभावकों व अपनों के भावनात्मक सम्बलन की आवश्यकता होती है, परन्तु वे लोग बालक से उच्च शैक्षिक उपलब्धि की आशा पालकर उस पर अध्ययन का दबाव बनाए रखते हैं। अफसोस की बात यह है कि आज अभिभावक बालकों को हर प्रकार की भौतिक सुविधाएँ उपलब्ध कराने को तत्पर हैं परन्तु वह किशोर बालक की भावनाओं, क्षमताओं व अभिरूचियों को नकारते हुए उनके खेलकूद, मनोरंजन, योगा एवं मानवीय मूल्य अंकुरित करने वाले मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य की सहज ही अवहेलना कर देते हैं।

अवसाद की इस अवस्था में पहुँचने वाले विद्यार्थी केवल वो ही नहीं हैं जिन्होंने अच्छे अंक प्राप्त नहीं किए वरन् ऐसे विद्यार्थी भी सम्मिलित होते हैं जिन्होंने अच्छे अंक या प्रथम श्रेणी तो प्राप्त की होती है किन्तु उन्हें अपने अभिरूचि के अनुरूप उच्च शिक्षा में या पाठ्यक्रम में अथवा उच्च संस्थान में प्रवेश नहीं मिल पाता।

आज परीक्षा परिणाम का आंकलन करे तो यह पाया जाता है कि आज से पूर्व बीस-तीस वर्षों पहले प्रथम श्रेणी प्राप्त करना एक बहुत बड़ी उपलब्धि विद्यार्थी एवं परिवार के लिए मानी जाती थी। प्रथम श्रेणी प्राप्त विद्यार्थियों की संख्या भी बीस से पच्चीस प्रतिशत ही हुआ करती थी जिससे यह उपलब्धि विद्यार्थी एवं परिवार को गौरवान्वित करती थी किन्तु आज हम इस परिणाम के बारे में आंकलन करते हैं तो प्रथम श्रेणी का कोई अधिक महत्व नहीं रहता है। इसके स्थान पर प्रतिशत व परन्सटाइल ने ले लिया है इसलिए 70-80% से अधिक अंक प्राप्त विद्यार्थियों को भी विलक्षण नहीं माना जाता है। जिसके कारण विद्यार्थी ट्यूशन, कोचिंग व अन्य प्रकार के किसी भी साधन की सहायता से अधिक से अधिक अंक लाने के लिए कठिन परिश्रम कर रहा है एवं सामूहिक प्रयास करने के कारण प्रतियोगी भावना से ग्रस्त होकर असफलता के भय से आत्महत्या करने पर मजबूर हो रहा है। पुलिस विभाग से प्राप्त आँकड़ों के अनुसार सन् 2015 में 12 छात्रों द्वारा, 2016 में 14 छात्रों द्वारा तथा 2017 में 04 विद्यार्थियों द्वारा आत्महत्याएँ की गईं। इस प्रकार विगत पाँच सालों में 60 विद्यार्थियों ने तनाव ग्रस्त होकर अपनी जीवन लीला समाप्त कर ली।

विद्यार्थियों ने केवल अंक प्राप्त करना ही अपना ध्येय बना लिया है इसी को सम्पूर्ण शिक्षा मान बैठे हैं जबकि प्रथम स्थान प्राप्त करना या अधिक अंक लाना सर्वश्रेष्ठ विकसित व्यक्तित्व का उदाहरण हो यह आवश्यक नहीं है।

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार सफलता प्राप्त करने के लिए दस सूत्र आवश्यक है।

- लक्ष्य पर डटे रहो।
- कर्म करो, आलस्य त्यागो।
- चुनौतियों का सामना करो।
- ध्येय के प्रति पूर्ण एकाग्र रहो।
- शक्तिशाली बनो, कमजोर नहीं।
- आत्मविश्वास बनाए रखो।
- गलतियों से सीखो।
- दूसरों को दोष मत दो।
- मन को उदार बनाओ।
- किसी को कष्ट मत दो।
- यह संस्कारों से सफलता अर्जित करने का मार्ग है।

किशोरावस्था (Adolescent) –

व्यक्ति के विकास की अवस्थाओं में किशोरावस्था अत्यधिक महत्वपूर्ण अवस्था मानी जाती है। यह बाल्यावस्था व युवावस्था के मध्य का संधिकाल है। किशोरावस्था उम्र का वह पड़ाव है जिसे पार करना सबसे चुनौतियों पूर्ण होता है। इस अवस्था में किशोरों में क्रांतिकारी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं इसलिए वे अपने आप में सामंजस्य नहीं बना पाते हैं।

स्टेनले हॉल के अनुसार, “किशोरावस्था बड़े संघर्ष, तनाव, तूफान और विरोध की अवस्था है।”

इनसाइक्लोपीडिया ऑफ साइकोलॉजी के अनुसार, “सभी वर्गों के नवयुवक की विशेषता – किशोरावस्था आधुनिक सभ्यता और संस्कृति की उपज है।”

किशोरावस्था में अनेक कई अस्वीकार्य प्रवृत्तियाँ आ जाती हैं जैसे चिड़चिड़ापन, विपरीत लिंगों के प्रति आकर्षण, उद्वेगता, क्रोध, आत्मप्रदर्शन की प्रवृत्ति, कल्पना तथा दिवास्वप्नों में विचरण आदि। समायोजन न कर पाने के कारण उनमें अपराध प्रवृत्ति का विकास होने लगता है और नशीली वस्तुओं का प्रयोग भी वह करने लगता है। इस अवस्था में मृत्यु-दर और मानसिक रोगों की संख्या भी अन्य अवस्था से अधिक होती है।

किशोरावस्था दूध के उफान की तरह होती है जिसे कोई भी नहीं रोक सकता है लेकिन इसका उफान कम करने के लिए स्वस्थ मार्गदर्शन द्वारा सामान्य बनाया जा सकता है। अतः माता-पिता, अभिभावक व शिक्षक को किशोरों के साथ मित्रवत् व्यवहार करके उनकी समस्या पर सतर्कता से अध्ययन करके उचित दिशा निर्देश देने चाहिए।

जिस प्रकार बंसत ऋतु अपने आगमन का आभास स्वतः ही करा देती है, खेतों में पीली-पीली सरसों व हरे गेहूं का सामन्जस्य ठीक वैसे ही युवावस्था एक कलाकार के द्वारा उकेरी हुई कलाकृति की भाँति हृदय को प्रफुल्लित कर देती है। इसलिए कविताओं में इसे जीवन का बंसत काल कहा गया है।

जीन प्याजे (1969), “मनोवैज्ञानिक दृष्टि से किशोरावस्था वह आयु होती है जब बालक प्रौढ़ लोगों के समाज में सम्मिलित होता है यह वह आयु है जब वह अनुभव करता है कि वह अपने बड़ों के स्तर से भिन्न नहीं है। कम से कम अधिकारों में इस अवस्था में उसमें महत्वपूर्ण बौद्धिक परिवर्तन होते हैं। ये बौद्धिक परिवर्तन विशेष रूप से उसके चिंतन में उसे न केवल शारीरिक तथा मानसिक प्रक्रियाओं के संगठन में, बल्कि प्रौढ़ व्यक्तियों के साथ सामाजिक संबंध स्थापित करने में भी सक्षम बनाते हैं।”

स्टेनले हॉल के अनुसार, “किशोरावस्था बड़े संघर्ष, तूफान तथा विरोध की अवस्था है।”

बिहलर एवं हैडसन, “विकासात्मक मनोविज्ञान, 1986, इस अवस्था की अवधि सामान्यतः 12 अथवा 13 वर्ष से 19 वर्ष तक होती है। इस अवस्था का प्रारम्भ बालकों के लैंगिक दृष्टि से परिपक्व होने की आयु से होता है और समाप्ति उसके कानूनी रूप से परिपक्व होने की आयु तक होती है, किशोरावस्था के प्रारम्भ होने की आयु, लिंग, प्रजाति, जलवायु, संस्कृति तथा व्यक्तिगत विभिन्नताओं पर निर्भर करती है। भारत में यह आयु पश्चिम के ठण्डे देशों की अपेक्षा प्रायः एक वर्ष पहले ही प्रारंभ हो जाती है। लड़कियों में लैंगिक परिपक्वता लड़कों की अपेक्षा 1 वर्ष पहले होती है, लड़कियों की यह आयु प्रायः 12-13 वर्ष होती है व लड़कों की लैंगिक परिपक्वता 13-14 वर्ष होती है।

कोल एवं ब्रूस के अनुसार, “किशोरावस्था के आगमन का मुख्य चिन्ह संवेगात्मक विकास में तीव्र परिवर्तन है।”

एलिसक्रो के अनुसार, “किशोर अनेक बातों के बारे में चिन्तित रहता है उदाहरणतया उसे अपनी आकृति, स्वास्थ्य, धन प्राप्ति, सम्मान, शैक्षिक प्रगति, सामाजिक सफलता एवं उनकी कमियों की सदैव चिंता रहती है।”

किशोरावस्था के बालकों में बढ़ते तनाव व दबाव का असर उसके मानसिक विकास व शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है, खेल के माध्यम से तनाव दूर हो सकता है परन्तु किशोरावस्था में खेल का तरीका भी बदल जाता है इन दिनों योगाभ्यास मस्तिष्कीय अनुशासन उत्पन्न करने का सकारात्मक विकल्प है। योगाभ्यास मानसिक शांति नहीं देता बल्कि मुश्किल व तनावपूर्ण हालत में कैसा व्यवहार किया जाए यह भी सिखाता है। योगाभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत व उपलब्धियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मस्तिष्कीय अनुशासन (Mental Discipline) –

अनुशासन शब्द 'अनु' उपसर्ग शास् धातु और अन् प्रत्यय के योग से बना है, जिसका अर्थ शासन के अनुसार व्यवहार करना है, नियमों का पालन करना ही अनुशासन है। मनुष्य जहाँ भी हो, उसके लिए उस स्थान के नियमों का पालन करना ही अनुशासन कहलाता है। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में मानसिक स्वास्थ्य विकट समस्या बन कर उभर रही हैं युवाओं पर पाश्चात्यीकरण, आधुनिकीकरण, सही गलत में पहचान का अभाव, कुंठित मानसिकता, अपने में असुरक्षा की भावना, भविष्य को लेकर अत्यधिक चिंतित एवं असमाजिकता ने किशोर वर्ग को एक बड़ी ही विचित्र परिस्थिति में जकड़ लिया है।

“मन की एकाग्रता” ज्ञान प्राप्ति के लिए अति आवश्यक है क्योंकि सूक्ष्म जड़ परमाणुओं से बना पारदर्शी मन आत्मा के निकट है। भारतीय मनोविज्ञान में मन को छठी इन्द्रिय माना है। मन का काम है वस्तुओं के बिम्ब को आँख, कान, नाक, जीभ व त्वचा द्वारा प्राप्त करना और उन्हें विचार संवेदनाओं में अनुदित करना यह सूक्ष्म दृष्टि या अन्तःदृष्टि ही क्षमता कहलाती है। मन आंतरिक व बाह्य संवेदनाओं की सूचना, बुद्धि को देता है और बुद्धि द्वारा विवेकपूर्ण व्यवस्थापन ही मस्तिष्कीय अनुशासन कहलाता है।

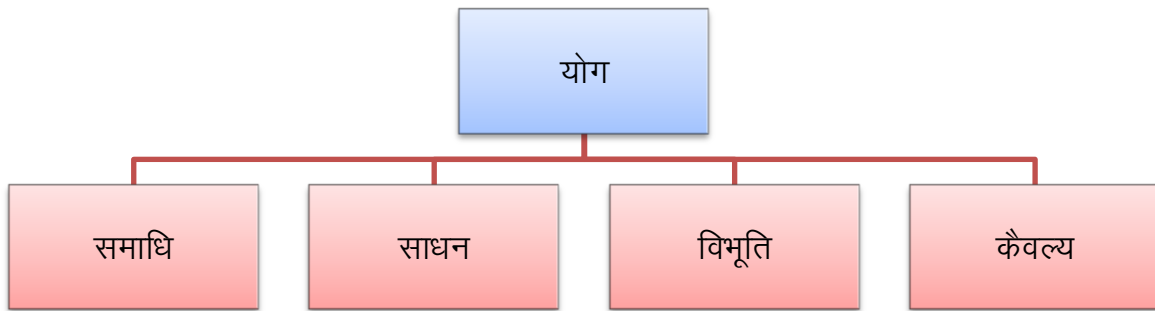
हमारे प्रतिदिन के क्रियाकलापों को यदि अवलोकित करें तो यह निष्कर्ष निकलता है कि विभिन्न प्रकार की क्रियाकलापों से हम किसी न किसी रूप में मस्तिष्कीय अनुशासन का अभ्यास करते हैं जिससे हमारे दैनिक क्रियाकलाप ज्यादा सहजता से सम्पन्न हो जाते हैं।

राज. पत्रिका 19.05.2015 के लेख “लाइफ बदल सकते हैं हैप्पी हार्मोन” के अनुसार, “दुनिया भर में हुए शोधों के मुताबिक आपको जो संगीत सुनना अच्छा लगता है, उसे नियमित सुनना चाहिए इससे मस्तिष्क को शांति व सुकून मिलता है, और एक अनुशासन बनता है इससे शरीर में डोपामाइन नामक हार्मोन मदद करता है।”

जैन रश्मि और जैन सुरेखा सन् 2013 ने अपने अध्ययन में पाया, बालक-बालिकाओं में मस्तिष्कीय अनुशासन के अभ्यास के फलस्वरूप उनकी ध्यान केन्द्रिता व कार्य निष्पादन पर विधायतात्मक प्रभाव पड़ता है।

योग का अर्थ (Meaning of Yoga) –

योग का शाब्दिक अर्थ होता है, 'समाधि', जिसका साधारण अर्थ होता है ईश्वर के साथ मिल जाना। पंतजलि के अनुसार, "समाधि से अभिप्राय चित्त वृत्तियों को रोकना होता है। वास्तव में आचार्य पंतजलि जो योग शिक्षा के प्रवर्तक है उन्होंने योग सूत्र निर्मित किया है जिसे चार भागों में विभक्त किया जाता है –



समाधि में योग के उद्देश्य पर, द्वितीय में क्लेश तथा कर्मों पर, तीसरे में योग के अंगों पर तथा चौथे में मोक्ष पर विवेचना की गई है।

योग का सामान्य तात्पर्य चित्तवृत्तियों पर निषेध लगाना है।

अभ्यास से वृत्तियों पर रोक लगाई जा सकती है। योग का मुख्य उद्देश्य उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्यक्तित्व का विकास करना होता है।

- **दैनिक भास्कर (2015) अप्रैल, 19** "मानसिक तौर पर बच्चों को मजबूत बनाता है योग" नामक लेख में डोपामाईन नामक केमिकल जो योग करने से शरीर में बढ़ता है जो एकाग्रता, ध्यान, खुशी व प्रसन्नता लाता है।
- **अमेरिका के जनरल ऑफ आक्यूपेशनल थेरेपी (2012) के अनुसार** – योग से ऑटिस्टिक (autistic) बच्चों में सुधार होता है। हमारे प्राचीन शास्त्रों में ब्रह्मचर्य आश्रम के दौरान दी जाने वाली शिक्षा में प्रकृति से जुड़ाव के साथ-साथ जीवन का व्यवहारिक स्वरूप एवं योगाभ्यास के द्वारा स्वस्थ शरीर व अच्छे मानसिक स्वास्थ्य साथ ही, दीर्घ जीवन जीने के तत्व मौजूद होते हैं।

योग के नियमित अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य के साथ शैक्षिक उपलब्धि पर भी अनुकूल प्रभाव पड़ता है। योगाभ्यास का उद्देश्य आध्यात्मिक सिद्धान्त का प्रतिपालन करना ही नहीं होता बल्कि क्रियात्मक रूप से संकेत प्रदान करना होता है। योग वह अभ्यास है, जिसके द्वारा आपको पता चलता है कि सब कुछ एक ही है।

वैदिक काल में योग का व्यापक प्रसार हुआ, धार्मिक पहचान से परे योग अन्य धर्मों जैसे जैन व बौद्ध धर्म में भी प्रचलित हुआ। सिख धर्म में भी सहज योग को स्थान मिला। फारस के अलबरूनी ने भारत में अध्ययन कर पंतजलि योग सहित संस्कृत ग्रंथों का अरबी एवं फारसी में अनुवाद किया। योग, कुंगफू, ताइक्वांडो, जूडो, युयुत्स एवं भारतीय युद्ध कलाओं में भी समाहित हुआ विगत दो-तीन वर्षों से योग का महत्व पुनः बढ़ रहा है “योग का अन्तर्राष्ट्रीय दिवस” मनाने की बात सर्वप्रथम 2001 में पुर्तगाल के “पुर्तगाल योग महासंघ, क्यूबा योग संघ एवं योग सांख्य संस्थान की तरफ से आयी है।

- 21 जून को सूर्य उत्तरायण से दक्षिणायन की ओर हो जाता है। योग प्रारम्भ करने हेतु इस दिन को महत्वपूर्ण माना जाता है।
- **पुर्तगाल योग संघ के अनुसार** – अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मानवीयता के उद्विकास का उसके डी.एन.ए. जीवनदीप्ति एवं बौद्धिक लब्धि का दीर्घकालिकता का दिन है। योग में कृत्रिमता का जरा भी अस्तित्व नहीं योग पूर्णतया एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है।

योगाभ्यास से बालकों के शरीर के लचीलेपन में वृद्धि होती है। मॉसपेशियों में गर्माहट आने से चोट लगने के अवसर कम हो जाते हैं। श्वास क्रिया पर नियंत्रण प्राप्त होता है। लंबी और पूरी सॉस लेने से तुरन्त विश्राम मिलता है तथा मन एकाग्र हो जाता है जिससे पढ़ाई में ध्यान लगता है। योग से सारी ऊर्जा समुचित क्रियाओं पर केन्द्रित होने से शरीर तथा मन दोनों को लाभ होता है। स्थिरता बढ़ती है, अंगों का संतुलन बेहतर होने से कंधो, पीठ आदि की जड़कन दूर होती है। कार्य में रूचि तथा एकाग्रता की वृद्धि होने से कार्य कुशलता बढ़ती है।

“योग कर्मसु कौशलम्” अर्थात् कार्यों में कुशलता योग हैं। योग एक बहु आयामी परिणाम देने वाला विज्ञान है जिसके एक अंश पर अमल करने से दर्जनों लाभ एक साथ होते हैं। यह प्रत्येक आयुवर्ग के लिए समान लाभकारी है। स्वामी रामदेव जी ने योग संदेश में लिखा है – “धैर्य हमारा पिता है और क्षमा हमारी माँ। सत्य हमारा मित्र है और दया हमारी बहन। मन का संयम हमारा भाई और शांति हमारी पत्नी। इस परिवार को संगठन के सूत्र में जो पिरो लेता है वही सच्चा योगी कहलाता है।

योग एवं शिक्षा (Yoga and Education) –

वर्तमान शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी की बौद्धिकता को विकसित नहीं करती। योग द्वारा विद्यार्थी में एकाग्रता और विचारों की स्थिरता का गुण विकसित होता है। योग शिक्षण से स्मरण शक्ति, तर्क शक्ति का विकास होता है और शिक्षार्थी अपनी प्रतिभा का विकास कर उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त कर सकता है। योग विद्यार्थी में रचनात्मकता की स्वतः अभिव्यक्ति करता है।

योग से विद्यार्थी की सोच एवं भावात्मक आधार को सही दिशा दी जा सकती है। योग द्वारा ज्ञानेन्द्रिय वृत्तियों का विरोध कर विद्यार्थी के मस्तिष्क से नकारात्मकता को दूर किया जा सकता है।

योग द्वारा ही विद्यार्थी मन, शरीर और भावना का संतुलन व समन्वय करने में सक्षम होगा। शिक्षा में योग का समोवश करने से विद्यार्थी को आत्मतत्त्व का बोध होगा और वह ज्ञान प्राप्ति की ओर प्रवृत्त होगा। छात्र जीवन में योगाभ्यास का बड़ा महत्व है। भारतीय परम्परा के अनुसार, “छात्र जीवन ब्रह्मचर्य जीवन है।” ब्रह्मचर्य जीवन इस तथ्य का संकेत है कि शरीर हृष्ट-पुष्ट, स्वस्थ, सुडौल व सशक्त हो, भावनाओं और इन्द्रियों पर नियन्त्रण हो, बुद्धि कुशाग्र, चित्त एकाग्र तथा जीवन संयमित हो परन्तु आज का विद्यार्थी आधुनिक सभ्यता एवं चलचित्रों के प्रभाव स्वरूप प्रायः उपर्युक्त गुणों से रहित है अतः शरीर तथा मन को संतुलित बनाने के लिए योग शिक्षा की परम आवश्यकता है।

योग शिक्षा को कई राज्यों में विद्यालयी पाठ्यक्रम का एक अभिन्न अंग बना दिया गया है।

योग शिक्षा में पाठ्यक्रम निर्धारण –

पाठ्यक्रम निर्धारण के लिए योग मनोवैज्ञानिक आधार का प्रयोग करता है जिसके अन्तर्गत बालक का विकास माना जाता है। एक बालक के विकास को कुछ अवस्थाओं में विभाजित किया गया है –

- (i) **शैशवावस्था** – इस अवस्था में पाठ्यक्रम को बालक की ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों पर आधारित किया जाता है। मिट्टी, जल, वायु, प्रकाश, अकाश से सम्बन्धित सभी विषयी सामग्रियों को इसमें सम्मिलित किया जाता है।
- (ii) **बाल्यावस्था** – इस अवस्था में पाठ्यक्रम को भाषा, गणित, पर्यावरण तथा प्राकृतिक वातावरण के विभिन्न पहलुओं तथा पक्षों को दृढ़ात्मक बनाने में अधिक महत्व प्रदान किया जाता है।
- (iii) **किशोरावस्था** – मिट्टी, जल, वायु, प्रकाश, आकाश, गणित, पर्यावरण तथा प्राकृतिक वातावरण के विभिन्न विषयों को विवेचनात्मक तथा तर्क सम्मत बनाने पर विशेष बल इसी अवस्था में दिया जाता है।

योग शिक्षा एवं शिक्षण विधियाँ—

शिक्षण विधियों अथवा ज्ञान प्राप्ति के साधनों को योग में प्रमाण माना गया है — प्रमाण तीन प्रकार के होते हैं —

1. प्रत्यक्ष
2. अनुमान
3. शब्द

प्रत्यक्ष ज्ञान के लिए इन्द्रियों, मन, बुद्धि तथा आत्मा सभी को सक्रिय रहना पड़ता है।

योग का शैक्षिक महत्व —

योग का शाब्दिक अर्थ होता है जुड़ना अथवा मुक्त होना। योग का मुख्य लक्ष्य ही मनुष्य की स्थूल भाव से प्रगति करके उसे सूक्ष्मता की तरफ अग्रसर करना होता है।

योग का उद्देश्य मनुष्य को इस योग्य बनाना है कि वह विभिन्न प्रकार के क्लेशों (दोषों) को त्याग सके और यही उद्देश्य शिक्षा का भी होता है।

विद्यार्थी को उसकी इच्छाओं की यंत्रणाओं से मुक्त करवाना तथा उसकी प्रगति एवं विकास पर ध्यान देना।

योग के अनुसार शिक्षा के उद्देश्य निम्नानुसार है —

1. छात्र का शारीरिक एवं मानसिक विकास
2. छात्र का सर्वांगीण विकास।
3. छात्र को अनुशासनबद्ध करना।
4. विभिन्न प्रकार के आसनों तथा योगों को छात्र के जीवन का अभिन्न अंग बनाना।

योग एवं अनुशासन (Yoga and Discipline) —

मनुष्य का शरीर विभिन्न प्रकार के अंगों से निर्मित होता है। यह दो प्रकार के होते हैं प्रथम दृष्ट (दिखाई देने वाले अंग) व द्वितीय अदृष्ट (न दिखाई देने वाले अंग) जब तक एक व्यक्ति शारीरिक तौर पर स्वस्थ नहीं होगा वह मानसिक रूप से भी स्वस्थ नहीं हो सकता।

महात्मा गांधी के अनुसार, “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।”

योग वह विधि है, जिसकी सहायता से हमारा मन शुद्ध होता है जिसके लिए विभिन्न प्रकार के योग के अनुशासन के पालन पर विशेष बल दिया जाता है।

योग सम्पूर्णतः अनुशासन पर ही निर्भर करता है। अनुशासन इसकी क्रियाविधि का मुख्य आधार होता है। एक मनुष्य उस समय तक ज्ञान प्राप्ति नहीं कर सकता जब तक उसका चित्त, निर्मल तथा स्थिर न हो।

इकोलोजी सिद्धान्त के अनुसार समूची विश्व व्यवस्था में अति सघनता के साथ अनुशासन का समावेश हैं सर्वत्र अनुशासन ही व्यवस्था है।

शरीर को स्थिर और समर्थ बनाए रखने के लिए आहार-विहार के नियम पालने पड़ते हैं। अनुशासन और प्रयोग विधान से विनिर्मित राजमार्ग पर चलते हुए ही कोई सुखी रह सकता है एवं प्रगति पथ पर अग्रसर होने का लाभ उठा सकता है।

चेतन पक्ष को सुनियोजित-सुसंस्कृत बनाने की विधि को अध्यात्मिक नाम से जाना है। इसमें अनुशासन भी जुड़ा हुआ है। जिसको संयम् या आत्मानुशासन नाम से जाना जाता है।

योग का नियमित अभ्यास अनगिनत शारीरिक और मानसिक तत्वों से होने वाली परेशानियों को दूर रखने के द्वारा बाहरी और आन्तरिक राहत प्रदान करता है। योग के विभिन्न आसन मानसिक व शारीरिक मजबूती के साथ ही अच्छाई की भावना का निर्माण होता है। यह बालक के मस्तिष्क को तेज करता है, बौद्धिक स्तर को सुधारता है और भावनाओं को स्थिर रखकर उच्च स्तर की एकाग्रता में मदद करता है योग प्रयोग किया गया दर्शन है जो नियमित अभ्यास के माध्यम से स्वअनुशासन और आत्म जागरूकता को विकसित करता है।

योग एवं किशोरावस्था (Yoga and Adolescent) –

योग किसी भी आयु वर्ग के द्वारा किया जा सकता है। योग विशेष रूप से किशोरों और वयस्को द्वारा जीवन के लिए आवश्यक सक्रियता के दैनिक आधार पर व्यायाम के रूप में किया जा सकता है। यह जीवन के कठिन समय, स्कूल, मित्र, परिवार और पड़ोसियों के दबाव को कम करने में मदद करता है। योग के माध्यम से एक व्यक्ति दूसरों के द्वारा दी जाने वाली समस्याओं और तनावों को दूर करता है। यह शरीर, मस्तिष्क और प्रकृति के बीच में सम्पर्क स्थापित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) –

मानसिक स्वास्थ्य वह दशा है, जिसमें व्यक्ति में नियमित जीवन, सामंजस्यशीलता, सामाजिक संमजन, कार्य में संतोष, परिपक्वता अथवा आत्म मूल्यांकन आदि लक्षण दिखलाई पड़ते हैं। पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य एक आदर्श है जिस व्यक्ति में उपर्युक्त गुण जितने अधिक होंगे वह उस आदर्श के उतना ही निकट होगा।

मानसिक स्वास्थ्य को सातव्य के रूप में देखा जा सकता है जहाँ एक व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के कई विभिन्न संभावित मूल्य हो सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को आमतौर पर एक सकारात्मक गुण के रूप में देखा जाता है इस रूप में एक व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य के वर्धित स्तर तक पहुंच सकता है। भले ही उनमें किसी

भी निदान योग्य मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति नहीं है। अर्थात् उसमें कुछ नवीन सोच जिससे की उच्च स्तर पर बढ़ाया जा सकता है, ऐसे जागरूक विचार व उत्साह होते हैं जो जीवन को अपने तरीके से जीने की ललक व क्षमता को इंगित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य या तो संज्ञानात्मक अथवा भावात्मक विचारों के सहजता के स्तर को दर्शाता है या फिर किसी भी मानसिक विकार की अनुपस्थिति को जाहिर करता है।

मनोविज्ञान के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य में एक व्यक्ति के जीवन का आनन्द लेने की क्षमता और जीवन की गतिविधियों और मनोवैज्ञानिक लचीलापन हासिल करने के प्रयास के बीच सामंजस्य शामिल हो सकता है।”

मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति है और मांग की विस्तृत शृंखला के लिए अनुकूलन का प्रतीक है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य सलामती की एक स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास रहता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, लाभकारी और उपयोगी रूप से काम कर सकता है और अपने समाज के प्रति मनोयोग करने में सक्षम होता है।”

समय परिवर्तन के साथ सुखी व आनंदमयी जीवन की परिभाषा भी बदल गई है आज मानसिक शांति व शारीरिक व्याधियाँ से मुक्ति में बदलाव आया है। लोगों में स्वास्थ्य शरीर के साथ-साथ मन को भी स्वस्थ रखें, जिसके लिए जागरूकता आयी है, सुखी जीवन की नए मानक “हैप्पीनेस इंडेक्स के रूप में अपनाया जाता है।

भारत कई सालों तक पराधीन रहा जिसके परिणामस्वरूप यहाँ काफी भूखमरी व कुपोषण की समस्या विद्यमान रही। मानव शरीर पाँच तत्वों से मिलकर बना है, शरीर को स्वस्थ रखने हेतु सभी तत्वों का सही अनुपात में होना आवश्यक है। किसी भी एक तत्व की अधिकता या न्यूनता से शरीर व्याधिग्रस्त हो जाता है। स्वस्थ मस्तिष्क द्वारा सुव्यवस्थित समाज का विकास संभव है।

स्वस्थ रहने के लिए सर्वप्रथम आवश्यकता जीवन शैली का उचित रूप से होना है। आज भारतीय समाज पर पाश्चात्य संस्कृति के अन्धानुकरण करने व उसके प्रदर्शन प्रभाव से प्रभावित होकर हम अपनी संस्कृति व जीवन शैली में आहार बिहार को भूलते जा रहे हैं। हमें सादा जीवन, उच्च विचार, नैतिकता आदि आदर्शों को अपनाकर दिनभर कार्यों में ताजगी व स्फूर्ति बनाएँ रखनी चाहिए।

मैनिंगर की पुस्तक Human Mind में निम्न परिभाषा वर्णित है— “हम मानसिक स्वास्थ्य की अधिकतम प्रभावोत्पादकता और आनन्द के साथ मानव प्रक्रियाओं का संसार से परस्पर सामंजस्य के रूप में कर सकते हैं। यह (मानसिक स्वास्थ्य) एक समस्वाभाव जागरूक बुद्धि, सामाजिक रूप से संतुलित व्यवहार और आनन्दमय मानसिक स्थिति बनाए रखने की योग्यता है।”

क्रो एवं क्रो के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य वह विज्ञान है, जो मानव का कल्याण करता है और मानव संबंधों की सीमा उसका क्षेत्र है।”

मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति के मुख्य लक्षण निम्नलिखित हैं –

1. **नियमित जीवन** – मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में आदतों का बहुत महत्व है निश्चित आदतों के बन जाने से किसी भी कार्य में लगने वाला अतिरिक्त समय व शक्ति दोनों बर्बाद होने से बच जाते हैं। उसका प्रत्येक कार्य बिना किसी अवरोध के पूरा होता है वह भी बिना किसी बनावटीपन के तथा जीवन व्यवस्थित सा प्रतीत होता है।
2. **सामंजस्यशीलता** – नई परिस्थितियों में तुरन्त या कम से कम समय में ढल जाना स्वस्थ व्यक्ति का गुण है। वह किसी भी परिस्थिति से निकलने के लिए सदैव तत्पर रहता है। चूँकि वास्तव में सामंजस्य शीलता में परिस्थिति का प्रभाव कम और उसकी मनः स्थिति का प्रभाव अधिक पड़ता है। मानसिक स्वास्थ्य ठीक होने पर बाहरी परिस्थितियों से आसानी से निबटा जा सकता है उसकी सुख, शान्ति व संतुलन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
3. **सामाजिक संमजन** – मानसिक रूप से स्वस्थ व सभ्य व्यक्ति ही अपने सामाजिक व्यवहार दूसरे के साथ ऐसे रखता है कि वह प्रत्येक के लिए उपयोगी सिद्ध होते हैं। किसी भी व्यक्ति का किसी के साथ दुर्व्यवहार या दूसरों द्वारा दुर्व्यवहार दोनों का कारण मानसिक रूप से उस व्यक्ति का उलझन या कोई मानसिक रोग से पीड़ित होने के कारण हो सकता है। स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण सद्व्यवहार व सद्भाव के होते हैं।
4. **कार्य संतोष** – एक स्वस्थ मनुष्य वह कहलाता है जो मन व मस्तिष्क दोनों में संतुलन रखता हो। जो व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ होगा वह अपने द्वारा किए जाने वाले प्रत्येक कार्य व व्यवसाय के प्रति संतोष अनुभव करता है व कार्य में रुचि रखता है तथा उसी से वह अपने जीवन को आनन्दमय बना सकता है।

‘संतोषी जग में सदा सुखी’, यह कहावत एक दम सत्य प्रतीत होती है। आत्मसंतुष्टि से सुखानुभूति संतोषी व्यक्ति को कार्य में संतोष आ जाने पर जीवन में भागदौड़ कम होती है वह दिमाग में शांति आने से जीवन रसमय प्रतीत होने लगता है।

5. **परिपक्वता** – मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति में बौद्धिक व संवेगात्मक परिपक्वता जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। व्यक्ति में परिपक्वता उसके ज्ञान को विकसित करने से आती है वह अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकता है व उत्तरदायित्व पूर्ण व्यवहार वह सभी से साथ करने लगता है।
6. **आत्म मूल्यांकन** – मानसिक रूप से समृद्ध व्यक्ति अपनी सीमाओं को स्वयं निर्धारित करता है वह स्वयं अपना आत्म मूल्यांकन करता है उसमें उलझनों, पूर्व धारणाओं और कठिनाईयों का विश्लेषण करने की क्षमता होती है और वह व्यवहार में संशोधन भी सहजता से कर लेता है। उसे स्वयं अपनी गलती पता चलने पर यह उसे स्वयं ही सुधार भी करता है वह उसे सहजता से मान भी लेता है। वह बड़ा ही नम्र स्वभाव का होता है अहंकार उसे छू भी नहीं पाता है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण –

1. जिसका उचित शारीरिक तथा बौद्धिक विकास सामान्य परिस्थितियों में हुआ है।
2. जिसका उचित भावनात्मक व सामाजिक विकास हुआ है।
3. जो व्यक्तिगत मूल्य तथा सुरक्षा के प्रति उचित भावना रखता है।
4. जो आत्म विश्वासी है।
5. जो अपनी योग्यता, रुचि व अभिप्रेरणा को जानता है वह उसी के अनुरूप कार्य करता है।
6. जो किसी भी परिस्थिति में आसानी से समायोजित हो जाता है।
7. जो सृजन व क्रियात्मक गतिविधियों में पूर्ण रूप से हिस्सा लेता है।
8. जो किसी भी कार्य को सहर्ष करने को तत्पर रहता है।
9. जिसके शब्दकोश में असम्भव जैसा शब्द ना हो, वह प्रत्येक कार्य को करने में सक्षम हो।
10. जो खेलों के प्रति जागरूक है।

किशोरावस्था एवं मानसिक स्वास्थ्य (Adolescent and Mental Health) –

किशोरावस्था में होने वाले तीव्र व विशिष्ट परिवर्तन बालक के व्यक्तित्व को पूर्णतः परिवर्तित कर देते हैं। इस अवस्था में प्रवेश करने पर जहाँ बाल्यावस्था में स्थिरता पूर्ण व्यवहार होता है वह अस्थिरता में बदल जाता है। किशोर में शारीरिक व मानसिक व संवेगात्मक समस्याएँ उत्पन्न होने लगती हैं। किशोरों में संवेगात्मक अस्थिरता एवं अनिश्चितता की प्रबलता के कारण ही 'स्टेनले हॉल' ने किशोरावस्था को 'तूफान एवं दबाव का काल' कहा है।

यह संवेगों की अस्थिरता ही मानसिक विकास में असंतुलन उत्पन्न करती है और किशोर को मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

शैक्षिक उपलब्धि –

शैक्षिक उपलब्धि वह है जिसके द्वारा यह पता लगता है कि विद्यार्थी ने अपने शैक्षणिक काल में अपने शैक्षिक उद्देश्यों को प्राप्त करने में कहां तक सफलता प्राप्त की है। इसका सामान्य रूप से परीक्षाओं व निरन्तर मूल्यांकन के द्वारा मापन किया जाता है जिसे अंक व प्रतिशत में व्यक्त करते हैं।

परिभाषाएँ –

1. शैक्षिक उपलब्धि वह स्तर है जिसे हम विद्यालयी स्तर पर सफलता पूर्वक प्राप्त करते हैं और वह क्षमता है जिसके द्वारा हम शैक्षिक अध्ययन में सफलता प्राप्त करते हैं।

(www.yourdictionary.com)

2. शैक्षिक उपलब्धि निष्पादन परिणामों का प्रतिनिधित्व करती है यह इंगित करती है कि एक विद्यार्थी अपने स्कूल, कॉलेज व विश्वविद्यालय स्तर पर अपने विशेष शैक्षिक उद्देश्यों को किस प्रकार सफलतापूर्वक प्राप्त करता है क्योंकि स्कूली शिक्षा मुख्यता ज्ञानात्मक उद्देश्यों पर आधारित होती हैं

3. **सेन्द्रोक के अनुसार**, “अकादमिक उपलब्धि से तात्पर्य वह उपलब्धि है जिसके अन्तर्गत विद्यार्थी द्वारा सीखे गए ज्ञान व कौशल की जानकारी का मापन मानकीकृत, परीक्षण निष्पत्ति मूल्यांकन के द्वारा किया जाता है।”

(Edu. 702, Research Methodology 2012 Edu. 725 Nurul. blogspot.com)

4. शैक्षिक उपलब्धि वह उपलब्धि है जिन्हें एक अध्यापक छात्र या संस्था अपने छोटे या दीर्घकालिक समय में प्राप्त किये जाने वाले शैक्षिक उद्देश्य को हासिल करने के लिए प्राप्त करता है।”

(http://emmwikipedia.org.....)

5. शैक्षिक उपलब्धि से तात्पर्य छात्रों द्वारा अर्जित ज्ञान, बोध, कौशल, अनुप्रयोग आदि उद्देश्यों की मात्रात्मक अभिव्यक्ति से है। शिक्षण अधिगम प्रक्रिया में विद्यार्थी अपनी बौद्धिक क्षमता का विकास करते हैं। छात्रों ने यह किस सीमा तक विकसित किया, यह उनकी उपलब्धि को दर्शाता है।

2. **किशोरावस्था एवं शैक्षिक उपलब्धि** – वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण के कारण किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर बढ़ते तनाव व दबाव के कारण इसका प्रभाव उनके शैक्षिक परिणामों पर पड़ता है। परिणाम में मिलने वाली असफलता उन्हें भविष्य के लिए चिंतित होने पर विवश कर

देती है और इसके चलते उनके मस्तिष्क में अनेक प्रकार के विचारों से उनका मानसिक स्वास्थ्य विकृत हो जाता है।

वर्तमान युग में किशोर बिना किसी प्रकार की मेहनत व प्रयास किए तकनीकी उन्नति पाने का प्रयास करते हैं और धीरे-धीरे यह लालसा इतनी अधिक बढ़ जाती है कि वह इसके लिए गलत व असंवैधानिक रूप से कार्य कर तुरंत उच्च पद पर आसीन होना चाहता है। आधुनिक किशोर यथार्थता से दूर होता जा रहा है इस सबका परिणाम उसका शैक्षिक प्रभाव व परिणाम शून्य रहता है या नकारात्मक प्रभाव दिखाई देता है। अध्ययनों के आधार पर कहा जा सकता है कि किशोरावस्था समस्याओं की आयु है किशोरों की समस्याएँ परिवार, विद्यालय, स्वास्थ्य, भविष्य व्यवसाय आदि सम्बन्धी हो सकती है।

किशोरावस्था में अधिकांशतः समस्याएँ उनके स्वास्थ्य, ध्यान, आदतों, व्यवहार व शैक्षिक उपलब्धि के सम्बन्ध में ही होती है।

3. शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले कारक –

छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि में विभिन्न प्रकार की बाधाएँ नकारात्मक, प्रभाव डालती है। साथ ही संसाधनों की कमी, घर व स्कूल के मध्य दूरी, संचार के साधनों की कमी, अधिक छात्र संख्या वाले वर्गों का होना यह ऐसे कारक है जिसके कारण शैक्षिक उपलब्धि में गिरावट आती है।

छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारकों पर विश्लेषण से पता चलता है कि कुछ कारक ऐसे हैं जो कि विद्यार्थी की शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं। जैसे –

- (i) कक्षा—कक्ष अन्तःक्रिया।
- (ii) शिक्षक का व्यवहार।
- (iii) उचित कार्य प्रणाली।
- (iv) शिक्षकों की व्यावसायिक शिक्षा।
- (v) अभिप्रेरणा
- (vi) उच्च सामाजिक व आर्थिक स्थिति।
- (vii) पाठ्यचर्या सम्बन्धी गतिविधियाँ।
- (viii) माता—पिता का शैक्षिक स्तर
- (ix) परिवार का आकार व आय
- (x) विद्यार्थी का अपने लक्ष्य के प्रति विश्वास
- (xi) शिक्षकों का अनुभव

(xii) शिक्षकों का कार्य के प्रति दृष्टिकोण

(xiii) अभिभावक भागीदारी

एडीसन ने सही कहा है कि "शिक्षा मानव मस्तिष्क की प्रत्येक छिपी विशेषता और पूर्णता को प्रकाश में ला देती है जो ऐसी सहायता के बिना कभी भी प्रकट होने में समर्थ नहीं हो सकती थी।

जीवन में सफलता दो बातों पर निर्भर करती है।

1. बालक की जन्मजात शक्तियाँ
2. बालक का शैक्षिक वातावरण

शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य निम्न शक्तियों का विकास करना है।

1. उत्तम स्वास्थ्य
2. तार्किक विचार शक्ति
3. नैतिक चरित्र
4. सामाजिक दृष्टिकोण
5. आर्थिक स्वावलम्बन

1.2 समस्या का औचित्य –

किशोरावस्था जीवन का स्वर्णिम काल माना जाता है। स्वामी विवेकानन्द ने इस अवस्था को जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव माना है, जहाँ व्यक्ति को बहुत कुछ सीखना होता है। वस्तुतः इस अवस्था में व्यक्ति न तो बच्चा होता है ना ही प्रौढ़। इस वय में किशोरों में होने वाले संवेगात्मक, शारीरिक व मानसिक परिवर्तन के साथ कई चुनौतियों का विद्यार्थी जीवन में सामना करना पड़ता है तथा समाधान से ही सीखने की प्रक्रिया समाहित होती है।

योग साधना के अभ्यास के द्वारा मानसिक विकारों का शोधन व उपलब्धि पर प्रभाव स्वाभाविक रूप से होता है जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य भी उन्नत होता है व शैक्षिक उपलब्धि पर भी सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है।

वर्तमान परिस्थितियों में किशोर बालक नकारात्मक ऊर्जा व मानसिक विकारों से ग्रस्त है। यही कारण है कि आये दिन किशोर-किशोरियों द्वारा आत्महत्या करना, समाज में निन्दा के कारण घर से भाग जाना, समाज द्वारा अमान्य कार्य करना जैसी घटनाएँ हमें देखने व पढ़ने को मिलती रहती है।

संबंधित साहित्य के अध्ययनों में हमने देखा कि किशोरों में असमायोजन, कुण्ठा, तनाव व दबाव पर तो कई शोध हुए हैं लेकिन मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य

का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव के बारे में अभी अधिक कार्य नहीं हुआ है। इसलिए शोधार्थी का ध्यान इस ओर आकर्षित हुआ। चूँकि किशोर बालक जो कि देश का भविष्य है यदि इस अवस्था में किशोरों के मस्तिष्कीय अनुशासन का प्रबन्धन सीख कर नियमितता से योगाभ्यास को किया जाए जो कि मानसिक स्वास्थ्य को पुष्ट रखता है तो निश्चय ही विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में परिवर्तन आएगा इसलिए किशोरावस्था के बालकों पर इस विषय पर अध्ययन करने का मानस बनाया।

1.3 समस्या कथन –

“किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन।”

1.4 शोध के उद्देश्य –

उद्देश्य वह पूर्ण नियोजित लक्ष्य है जो क्रिया को संचालित करता है या किसी भी क्रिया को जारी रखने के लिए प्रेरित करता है। प्रस्तुत शोध हेतु निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गए हैं –

1. किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
2. किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर योगाभ्यास का अध्ययन करना।
3. किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
4. किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

1.5 शोध की परिकल्पनाएँ –

प्रस्तुत शोध समस्या हेतु निम्नलिखित परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई हैं –

1. किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
2. किशोरावस्था के विद्यार्थियों में योगाभ्यास का कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
3. किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर उनके मानसिक स्वास्थ्य का कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
4. किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर कोई सार्थक कोई सार्थक सहसंबंध नहीं होता है।

1.6 तकनीकी शब्दों का परिभाषाकरण –

1. **किशोरावस्था के बालक** – प्रस्तुत शोध में 12 से 19 वर्ष के आयु वर्ग के किशोर बालक-बालिकाओं को किशोरावस्था के बालकों के रूप में माना गया है।

2. **मस्तिष्कीय अनुशासन** – हमारे द्वारा किए जाने वाली नित्य प्रतिदिन की गतिविधियाँ जो नियमित अभ्यास के कारण ज्यों की त्यों या सहज ही हो जाती हैं उसे मस्तिष्कीय अनुशासन कहा जाता है। अनुशासन यह नियमितता सीखाता है और मस्तिष्क द्वारा नियमित रूप से की जाने क्रियायें मस्तिष्कीय अनुशासन के रूप में जानी जाती हैं।
3. **योगाभ्यास** – योग के नियमित अभ्यास को योगाभ्यास कहा जाता है। जो विद्यालय की प्रार्थना सभा में प्रतिदिन कराया जाता है।
4. **मानसिक स्वास्थ्य** – शरीर का मन, वचन व कर्म से सही अनुपात में होना ही मानसिक स्वास्थ्य है। प्रस्तुत शोध में मानसिक स्वास्थ्य के छः आयाम पर शोध किया गया है।
5. **शैक्षिक उपलब्धि** – वर्ष पर्यन्त शिक्षा के क्षेत्र में अर्जित किया जाने वाले ज्ञान का परिणाम शैक्षिक उपलब्धि है। इसमें साल भर की पाठ्य सहगामी क्रियायें भी आती हैं। प्रस्तुत शोध में शैक्षिक उपलब्धि के रूप में कक्षा 9 के विद्यार्थियों की पिछली कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम लिया गया है। 60% से ऊपर के विद्यार्थियों को उच्च शैक्षिक उपलब्धि व 60% से नीचे के विद्यार्थियों को निम्न शैक्षिक उपलब्धि वर्ग में रखा गया है।

1.7 शोध अध्ययन का परिसीमन –

शोधकार्य करते समय शोधार्थी को एक निश्चित सीमा में ही रहकर कार्य करना पड़ता है क्योंकि शोधार्थी को विभिन्न परिस्थितियों तक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। उन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए शोधार्थी को शोधकार्य में परिसीमाओं का निर्धारण करना होता है।

1. उपरोक्त अध्ययन का क्षेत्र राजस्थान राज्य की शैक्षणिक नगरी कोटा, छोटी काशी बूंदी, व परमाणु नगरी रावतभाटा के नगरों को चयनित किया है।
2. उपरोक्त अध्ययन में कुल 608 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया है।
3. प्रस्तुत अध्ययन में शैक्षिक स्तर की दृष्टि से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का चयन किया गया है।
4. शोधार्थी द्वारा शोधकार्य के लिए कुल 10 विद्यालयों का चयन किया गया है।

1.8 शोध प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरण की योजना –

1. **प्रथम अध्याय** – इस अध्याय में शोध समस्या की पृष्ठभूमि को प्रस्तुत किया गया है। इस अध्ययन को शोधार्थी ने निम्न प्रकार प्रकार विभाजित किया है।
 - प्रस्तावना
 - शोध अध्ययन का औचित्य

- समस्या कथन
 - शोध अध्ययन के उद्देश्य
 - शोध अध्ययन की परिकल्पनाएँ
 - शोध में प्रयुक्त पदों का परिभाषाकरण
 - शोध अध्ययन का परिसीमन
 - शोध प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरण योजना
 - उपसंहार
2. **द्वितीय अध्याय** – इस अध्याय में सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन प्रस्तुत किया गया है, जिसे निम्न बिन्दुओं में विभाजित किया है –
- प्रस्तावना
 - सम्बन्धित साहित्य का अर्थ एवं परिभाषा
 - सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन का महत्त्व
 - सम्बन्धित साहित्य पुनरावलोकन के उद्देश्य
 - सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन स्रोत
 - शोध कार्य से सम्बन्धित साहित्य
 - उपसंहार
3. **तृतीय अध्याय** – इस अध्याय में समस्या के अध्ययन की विधियाँ व प्रक्रियाओं का विवरण निम्न प्रकार से विभाजित किया है –
- प्रस्तावना
 - शोध अध्ययन में प्रयुक्त विधियाँ
 - शोध अध्ययन हेतु न्यादर्श
 - शोध में प्रयुक्त उपकरण
 - विश्लेषण प्रक्रिया
 - उपसंहार
4. **चतुर्थ अध्याय** – इस अध्याय में तथ्यों का प्रस्तुतीकरण, विश्लेषण और व्याख्या निम्न बिन्दुओं के आधार पर प्रस्तुत किये हैं –
- प्रस्तावना

- शोध अध्ययन के विशिष्ट उद्देश्य
 - परीक्षण परिकल्पनाएँ
 - प्रदत्तों का सारणीयन, विश्लेषण एवं व्याख्या
 - निष्कर्ष
 - उपसंहार
5. **पंचम अध्याय** – इस अध्याय में शोध अध्ययन का सारांश, निष्कर्ष एवं भावी शोध हेतु सुझाव निम्न बिन्दुओं में प्रस्तुत किये हैं –
- प्रस्तावना
 - शोध प्रबन्ध का सारांश
 - शोध के निष्कर्ष एवं विवेचना
 - शोध के शैक्षिक निहितार्थ
 - भावी शोध हेतु सुझाव
 - उपसंहार
- 1.9 उपसंहार –**

किसी शोध अध्ययन को प्रारम्भ करने से पूर्व उसके इतिहास, महत्व, पृष्ठभूमि को जानना आवश्यक है। प्रस्तुत अध्याय में शोध की पृष्ठभूमि, आवश्यकता, महत्व, उद्देश्य, परिकल्पनाएँ, तकनीकी शब्दों की व्याख्या, परिसीमन, शोध प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरण की योजना आदि विस्तारपूर्वक वर्णन किया है। आगामी अध्याय में शोधार्थी द्वारा भारत तथा विदेशों में किए गए इस विषय से संबंधित विभिन्न शोधकार्य की समालोचना की गई है।

द्वितीय अध्याय

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन

2.1 प्रस्तावना –

संबन्धित साहित्य का पुनरावलोकन प्रत्येक अनुसंधान प्रक्रिया में अति महत्वपूर्ण पद हैं। सम्बन्धित साहित्य के पुनरावलोकन से तात्पर्य अनुसंधान की समस्या से सम्बन्धित उन सभी प्रकार की पुस्तकों, ज्ञानकोषों, पत्र-पत्रिकाओं, प्रकाशित तथा अप्रकाशित शोध प्रबन्धों आदि से है, जिनके अध्ययन से अनुसंधानकार्य को अपनी समस्या के चयन परिकल्पनाओं के निर्माण, अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने तथा कार्य को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है। सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन के बिना अनुसंधानकर्ता का कार्य अन्धेरे में तीर के समान होता है। इसके बिना वह उचित दिशा में एक कदम भी आगे बढ़ नहीं सकता है जब तक उसे ज्ञान न हो कि उस क्षेत्र में कितना कार्य हो चुका है ? किस विधि से कार्य किया गया है ? तथा उससे क्या निष्कर्ष निकल कर आये है ? तब तक वह न तो समस्या का निर्धारण कर सकता है और न शोध की रूपरेखा तैयार कर सम्पन्न कर सकता है।

शोधकार्य अपने आप में एक ऐसा कार्य है जो प्राप्त साहित्य तथा तथ्यात्मक सामग्री के विश्लेषण से अपना घनिष्ठ सम्बन्ध रखता है। शोध का शाब्दिक अर्थ ही किसी पूर्व प्राप्त सामग्री को उससे निष्कर्षात्मक परिणाम निकालकर नवीन रूप देने से है।

सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन से शोधार्थी की सूक्ष्म दृष्टि विकसित होती है, समस्या की पुनरावृत्ति नहीं होती एक नई समस्या पर कार्य होता है। अतः स्पष्ट है कि बिना सम्बन्धित साहित्य के पुनरावलोकन के कोई भी अनुसंधान गुणात्मक रूप से उच्च स्तर का नहीं हो सकता।

2.2 सम्बन्धित साहित्य का अर्थ एवं परिभाषाएँ –

वह सामग्री जो समस्या से संबन्धित हो तथा साहित्य जो अनुसंधान की रूपरेखा बनाने तथा अनुसंधान को आगे बढ़ाने में सहायता करे वह सम्बन्धित साहित्य सामग्री कहलाती है।

संदर्भित साहित्य का अध्ययन ही शोधार्थी को ज्ञान के उस शिखर तक ले जाता है जहाँ प्रवाह अपने क्षेत्र की नवीन एवं विरोधी उपलब्धियों का परिचय प्राप्त करता है।

परिभाषाएँ –

1. **जॉन बेस्ट**, "व्यावहारिक दृष्टि से सारा मानव ज्ञान पुस्तकों एवं पुस्तकालय से प्राप्त किया जा सकता है। अन्य जीवों के अतिरिक्त जो प्रत्येक के नये सिरे से प्रारम्भ करते हैं, मानव समाज अपने प्राचीन अनुभवों को संगृहित एवं सुरक्षित रखता है।"
2. **डब्ल्यू. आर. बॉर्ग के अनुसार**, "किसी भी क्षेत्र का साहित्य उस आधारशिला के समान है, जिस पर सम्पूर्ण भावी कार्य आधारित होता है। यदि संबंधित साहित्य के सर्वेक्षण द्वारा इस नींव को दृढ़ नहीं कर लेते तो हमारे कार्य के प्रभावहीन तथा महत्वहीन होने की संभावना है अथवा पुनरावृत्त भी हो सकता है।"
3. **जॉर्ज. जे. मोले**, "साहित्य का अवलोकन, आवश्यक व कठिन कार्य है जिसमें क्षेत्र के प्रति स्पष्ट दृष्टिकोण और सूझबूझ की आवश्यकता होती है साहित्य अवलोकन से उसकी समस्या और उसके मुख्य तत्वों को समझने में अत्यधिक सहायता मिलती है तथा अनावश्यक दोहराव नहीं होता है।"
4. **गुडबार एवं स्केट्स**, "एक कुशल चिकित्सक के लिए यह आवश्यक है कि वह अपने क्षेत्र में हो रही औषधि संबंधी आधुनिकतम खोजों से परिचित होता रहे, उसी प्रकार शिक्षा के जिज्ञासु छात्र, अनुसंधान के क्षेत्र में कार्य करने वाले तथा अनुसंधानकर्ता के लिए भी उस क्षेत्र से संबंधित सूचनाओं एवं खोजों से परिचित होना आवश्यक है।"
5. **चार्टर बी. गुड**, "मुद्रित साहित्य के अपार भण्डार की कुंजी अर्थपूर्ण समस्या और विश्लेषणीय परिकल्पना के स्रोत का द्वार खोल देती है तथा समस्या के परिभाषीकरण, अध्ययन विधि के चुनाव तथा प्राप्त सामग्री के तुलनात्मक विश्लेषण में सहायता करती है। वास्तव में रचनात्मक मौलिकता चिन्तन आदि के विकास हेतु विस्तृत एवं गंभीर अध्ययन आवश्यक है।"
6. **C.V. Good**, "A Survey of related literature is necessary for the proper planning executional right concept of problems and its solutions, it provides guiding hypothesis, suggestive method of investigation and comparative data for interpretation purpose."

संदर्भ साहित्य अध्ययन शोधार्थी को ज्ञान के शिखर तक पहुँचाता है जहाँ वह शोध क्षेत्र, नवीन उपलब्धियों एवं अनुसंधान कार्यों से परिचित होती है।

2.3 संबंधित साहित्य का महत्व –

संबंधित साहित्य के अग्रलिखित महत्व हैं जो इस प्रकार हैं –

1. संबंधित साहित्य के अध्ययन से शोधार्थी को उस क्षेत्र से संबंधित कार्य की जानकारी हो जाती है तथा विषय की गहराई तक पहुँचने से वह सफल हो जाता है।
2. इससे शोधकार्य से प्राप्त तथ्यों से शोधार्थी अवगत हो जाता है।
3. शोधार्थी को इस बात का ज्ञान हो जाता है कि संबंधित क्षेत्र में अभी तक कितना कार्य हो चुका है तथा कितना हो रहा है व उसे किस क्षेत्र का चुनाव करना होगा।
4. पूर्व निरीक्षण द्वारा अवांछित तत्वों को निकाल दिया जाता है तथा शोधकार्य को महत्वपूर्ण व संक्षिप्त बनाने में सहायता मिलती है।
5. समस्या के निर्माण में मूल्यांकन सिद्धान्त तथा उपकल्पनाओं को प्रदान करने में सहायक होता है अर्थात् संबंधित साहित्य के अध्ययन के पश्चात् हम जिन उपकल्पनाओं का निर्माण करेंगे वे सुदृढ़ एवं सुनिश्चित होगी।
6. संबंधित साहित्य के अवलोकन से शोधार्थी जागरूक हो जाता है व समस्या के सभी पदों पर सोचता है।
7. शोध में अपनायी जाने वाली विधियाँ न्यादर्श, तकनीकी विश्लेषण तथा तथ्यों का वर्गीकरण करने की दिशा में मार्गदर्शन मिलता है। शोधार्थी को भावी अनुसंधान की दिशा का पता लगाने में उचित मार्गदर्शन मिलता है।
8. एक समस्या पर दुबारा अध्ययन करने से रोका जा सकता है।

2.4 संबंधित साहित्य के स्रोत –

अनुसंधान संबंधित सूचनाएँ निम्न स्रोतों से प्राप्त कर सकते हैं –

1. लिखित साहित्य –
 - (i) पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होने वाले सामाजिक साहित्य।
 - (ii) पुस्तकें, वार्षिकी लेख, बुलेटिन, शोध प्रबंध।
 - (iii) राजकीय प्रकाशन, विश्वविद्यालय प्रकाशन, अन्तर्राष्ट्रीय प्रकाशन।
 - (iv) ज्ञानकोष शिक्षा तथा मनोविज्ञान संबंधी लेख सार।
 - (v) अन्तर्राष्ट्रीय शिक्षा पर संदर्भ पुस्तकें।

उपरोक्त सभी बातों से सिद्ध हो जाता है कि समस्त मानवीय अनुभव तथा ज्ञान पुस्तकों व पत्र-पत्रिकाओं से संचित रहता है और उसकी सुविधा की सबसे उत्तम विधि है। मानव की प्रत्येक पीढ़ी उस संचित ज्ञान को प्राप्त कर चिन्तन कर परिष्कार व

पूर्णरूपेण या आंशिक परिवर्तन करके निरन्तर प्रयास का ही परिणाम है कि उसके ज्ञान का संचार सर्वदा बढ़ता रहता है।

2. **संकलित** –संकलित स्रोत में स्वयं अनुसंधानकर्ता द्वारा अपने अध्ययन से संबंधित विषय वस्तु को एकत्र करता है।

किसी भी शोधकार्य की सफलता के लिए आवश्यक है शोधार्थी पुस्तकालय का प्रयोग करें। अपनी समस्या से संबंधित जितनी भी यथासंभव उपलब्ध पुस्तकें, शोध पत्रिकाओं से अपने को पूर्ण परिचित करें क्योंकि इसी संदर्भ साहित्य से वह उस ज्ञान को प्राप्त कर सकेगा।

2.5 संबंधित साहित्य के कार्य –

1. **पुनरावृत्ति से रक्षा** –गुड एवं बार ने संबंध में कहा है संबंधित साहित्य के सर्वेक्षण द्वारा संबंधित विचारों, सिद्धान्तों एवं परिकल्पनाओं को समझने में मदद मिलती है इससे दोहरापन का डर नहीं रहता।
2. **ज्ञान का विस्तार** – बेस्ट ने कहा कि वास्तव में समस्त मानवीय ज्ञान पुस्तकों एवं पुस्तकालयों में उपलब्ध हो सकता है। मनुष्य अतीत के संचित एवं लिखित ज्ञान के आधार पर नवीन ज्ञान का निर्माण करता है।
3. **अर्न्तदृष्टि का विकास** – साहित्य का पुनरावलोकन से संबंधित अनुसंधानकर्ता को अपने अनुसंधान के विधान की रचना करने से संबंध में अर्न्तदृष्टि प्राप्त हो सकती है यह अर्न्तदृष्टि उपकरणों के चयन अनुसंधान विधि के चयन समस्या के परिसीमन आदि के बारे में प्राप्त होती है।
4. **अनुसंधान प्राकल्प में सहायता** – साहित्य के पुनरावलोकन से अनुसंधानकर्ता को समस्त अनुसंधान का सम्प्रत्यय विस्तृत एवं गहन हो जाता है। इससे मानस पटल पर शोधकार्य का प्रक्रम का एक स्पष्ट एवं प्रभावपूर्ण चित्र उभर आता है।
5. **समस्या का तुलनात्मक अध्ययन** – समस्या का तुलनात्मक अध्ययन करने हेतु आँकड़े उपलब्ध हो सकते हैं। साथ ही समस्या क्षेत्र के शोध की वस्तुस्थिति को समझ सकते हैं।
6. समस्या से संबंधित अन्य समस्या की खोज।
7. सामान्य अनुसंधान संबंधी निर्देश।
8. सामान्य जानकारी।
9. विचारणीय शोध के लिए निर्देश

2.6 संबंधित साहित्य के अध्ययन से लाभ –

संबंधित साहित्य के माध्यम से अनुसंधानकर्ता को निम्नलिखित लाभ हैं –

1. यह अनावश्यक पुनरावृत्ति से बचाता है।
2. शोध प्रबन्ध के एक महत्वपूर्ण अंग के रूप में अनुसंधानकर्ता के ज्ञान, उसकी स्पष्टता तथा कुशलता को स्पष्ट करता है।
3. सभी प्रकार के विज्ञानों तथा शास्त्रों में अनुसंधान कार्य का आधार होता है।
4. अब तक उस क्षेत्र में हो चुके कार्य की सूचना देता है।
5. पहले किये हुए कार्य के आँकड़े वर्तमान अध्ययन में सहायक होते हैं।
6. यह समस्या के अध्ययन में सूझ पैदा करता है।
7. अनुसंधानकर्ता के समय की बचत करता है।
8. यह समस्या के सीमांकन में सहायक होता है।
9. अनुसंधानकर्ता को त्रुटियों से बचाता है एवं सावधानी रखता है।
10. यह समस्या के चुनाव विश्लेषण एवं कथन में सहायक होता है।
11. अध्ययन विधि में सुधार के क्रम की बचत करता है तथा अनुसंधानकर्ता में आत्मविश्वास उत्पन्न करता है।
12. इससे अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने में सहायता मिलती है।

2.7 संबंधित साहित्य के सर्वेक्षण के उद्देश्य –

गुड बार तथा स्केट्स ने अध्ययन के उद्देश्य की चर्चा करते हुए लिखा है कि यह निम्नांकित तथ्यों को स्पष्ट करता है –

1. यह अध्ययन उन सिद्धान्तों, व्याख्याओं तथा परिकल्पनाओं को विचार प्रदान करता है जो अपने अध्ययन की समस्या के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।
2. यह समस्या के समाधान हेतु अनुसंधान की समुचित विधि का सुझाव देता है।
3. क्या उपलब्ध प्रमाण समस्या का समुचित समाधान प्रस्तुत करते हैं ?
4. तुलनात्मक आँकड़ों को प्राप्त करने व उनके विश्लेषण में सहायक होता है।
5. सम्बन्धित साहित्य का गंभीर अध्ययन ज्ञानकोष में वृद्धि करता है।

2.8 संबंधित साहित्य के अध्ययन की सीमाएँ –

संबंधित साहित्य का अध्ययन जहाँ अनुसंधान कार्य के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है, वहीं इसकी कुछ सीमाएँ भी हैं जो निम्नलिखित हैं –

1. संबंधित साहित्य का अध्ययन हमारे भीतर उस समस्या के प्रति एक विशेष प्रकार का सुझाव और पक्षपात का भाव उत्पन्न कर सकता है जिसके कारण हमारी सम्पूर्ण क्रिया का पक्षपातपूर्ण होने का भय हो।
2. अन्य अनुसंधानकर्ता के द्वारा प्राप्त निष्कर्षों से अपने अध्ययन में प्राप्त निष्कर्षों की तुलना करते समय हम इन तथ्यों की उपेक्षा कर देते हैं कि –
 - (i) पूर्व अनुसंधानकर्ता की अवधारणाएँ क्या थी ?
 - (ii) उसके न्यादर्श की विशेषता क्या थी ?
 - (iii) उसके द्वारा प्रयोग किया गया उपकरण किस सीमा तक विश्वसनीय और वैध है ?
 - (iv) निष्कर्षों को निकालने में उसने किस सीमा तक उपयुक्त सांख्यिकीय एवं तार्किक विधियों का प्रयोग किया है।

इस प्रकार संबंधित साहित्य के अध्ययन के महत्व व आवश्यकता को स्वीकार कर शोधार्थी ने संबंधित साहित्य का अध्ययन किया जिससे शोध के लिए मार्ग प्रशस्त कर सके।

2.9 प्रस्तुत शोध से संबंधित शोध अध्ययन –

2.9.1 भारत में किए गए शोध कार्य –

1. Das. K. (1975),

"The concept of personality is samkhya yoga and the Gita."

Findings -

- (i) The physical basic of personality was give an importance place in yoga. The unconscious was not a negative concepts in the samkhya yoga psychology.
- (ii) The dualism of the mind and the matter in the western psychology was reconciled in the samkhya yoga.
- (iii) The samkhya yoga. and the yoga mainly stressed the training of the will or intellect so as to function according to the principle of reason and to avoid the forces of restlessness and ignorance.

2. Vishal (1985),

"A Study of personality pattern and motive structure of Yogic the effect of Yogic practices on certain psychological parameters."

- (i) The Yogic different from the general population in their mean scores on certain factors of personality and values.
- (ii) In case of Yogic the inter correlations among variables of values, motivation variables of personality and value, inotivation and values ware very low, almost approaching zero.

3. Prof. Desiraju T. (1985),

"Yoga will change brain wave patterns."

Findings - He found that pranayam, Yogic exercise and different types of meditation make alterations in various cerebral and autonomous activities by changing brain wave patterns amount the prisoners.

4. Murthy, Yenkaresha C.G. and Rao, T.R. (1987),

"A study on the effect of Japa yoga on reactions to frustration and personality dimensions."

Findings -

- (i) Japa and Non Japa practicing subjects did not differ significantly in their reactions to frustration.
- (ii) A majority of Japa practicing subjects showed extra-peditive reactions.
- (iii) On group conformity ratings too, the two groups did not differs in implied that group conformity ratings and responses or reactions to frustration were unrelated to the practicing of Japa.
- (iv) The Japa practicing and not Japa Practicing groups did not differ on their personality dimensions too.

5. Kumar, Kuldeep (1988),

"Effect of Yoga on school students."

Findings - A limited exposure of about 25 hours not bring about the expected changes in the personality of students.

6. Prabhakar S. Chopra J.S., Verma S.K. (1989),

"Efficiency of Yoga techniques in the treatment of psychological headache."

Findings - They revealed the effect of Yoga therapy and found significant reduction in depression, neuroticism, Psychiatric, disability (Personal, Social, Vocational) and both state as well as trait anxiety.

7. **Aminbhavi, V.A. (1996),**
 "Effect of Yogic practice on attitude towards Yoga and mental health of Adults."
Findings -
 He reported that Yoga training led to positive attitude towards Yoga and enhancement of the status of mental health.
8. **श्रीवास्तव एस. के. (2000)**
 "योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी छात्र-छात्राओं के व्यक्तिगत जीवन का तुलनात्मक अध्ययन।
निष्कर्ष – इन्होंने अपने शोध निष्कर्षों में बताया कि योग शिक्षा ग्रहण करने वाले छात्रों में लगनशीलता, मानवता, नैतिकवाद, उच्च सामाजिकता, आज्ञाकारिता, शालीनता एवं ओजस्वी शीलगुण गैर योगाभ्यासी छात्र-छात्राओं से अधिक होते हैं।
9. **भोले एम.वी. तथा करमवेलकर, पी.वी. (2003),**
 "Effect of Yoga training of Vital capacity and Breeth Holding time."
निष्कर्ष – इन्होंने निष्कर्ष में पाया कि योग प्रशिक्षण के पश्चात् श्वास रोकने की योग्यता में 50 मिली से 184 मिली. की अभिवृद्धि हुई।
10. **घरोटे, एम. एल. तथा गांगुली, एस. के. (2003)**
 "Cardiovascular efficiency before and after Yogic Training."
निष्कर्ष – इन्होंने 11 नैदानिक रूप से स्वतंत्र व्यक्तियों (मध्य आयु 15 से 18) या प्रयोज्यों पर 8 माह के योग प्रशिक्षण के पूर्व एवं पश्चात् हावर्ड स्टेप परीक्षण किये। योग प्रशिक्षण में प्रयोज्यों को प्रतिदिन एक घंटे तक आसन क्रियाएं, प्राणायाम, ध्यान नियमित रूप से कराया गया।
 हावर्ड स्टेप परीक्षण के मध्यमान अंकों में 7.6 अंक की वृद्धि देखी गयी जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक है।
11. **पाण्डे एन. सी. (2004)**
 "शारीरिक शिक्षा के छात्रों के योग की नियमितता व अनियमितता के कारणों का अध्ययन।"
निष्कर्ष – इन्होंने निष्कर्ष में पाया कि 62 प्रतिशत छात्र नियमित योग करते हैं जबकि 30 प्रतिशत योग अनियमित रूप से करते हैं व 8 प्रतिशत योग नहीं करने के मुख्य कारणों में नकारात्मक अभिवृत्ति तथा अतिरिक्त पढ़ाई का बोझ प्राप्त किया गया। नियमित योग करने के कारणों में मुख्यतः स्फूर्ति, मानसिक, स्वास्थ्य, तनाव, नियन्त्रण, शारीरिक स्वास्थ्य आदि बिन्दु उभर कर सामने आए।

12. Wenger, M.A. bagechi and Anod B.K. (2004)

“योग द्वारा हृदय की धड़कन का अध्ययन”

इन्होंने योग करने वाले 4 व्यक्तियों के हृदय धड़कन व नाड़ी धड़कन का अध्ययन किया। दो व्यक्तियों ने हृदय की धड़कन को पूर्णतः रोक दिया जबकि एक व्यक्ति हृदय धड़कन की गति को कम करने में सफल रहा।

निष्कर्ष –

इन्होंने निष्कर्ष में पाया कि योग द्वारा हृदय की धड़कन पर नियंत्रण किया जा सकता है।

13. Pal, G. K. (2006),

"Principles of Yoga in the Major Purans."

Findings - Among the Mahapuranas the mar and vs. differ from in several matters including that of terminology used the number name and nature of the aspects of Yoga. The very few number of asana mentioned and the ultimate aim of Yoga realization. These traits show that during the compilation of these two texts viz. Mar and vs. some additional chapters dealing with Yoga are also found in v/s thus mar represents the oldest account of Yoga presented by prams.

14. Sunder P. (2010),

"Role of Yoga in reduction of problems and bringing happiness in Man's life."

Findings - This research showed two things on that for happiness, man must be healthy and seconds things is to take regular exercise Yoga, in necessary to keep himself fit both mentally and physically, therefore, these is a keen relationship between Yoga and Happiness.

15. Sarita, G. Vaglela and Vataliya Ansu (2010),

"A Study of Mental Health among meditator and non meditator."

Conclusions -

Findings of the presents study it may be concluded that mental health of miditate and non-meditator as well as man and women, both variables were found significant.

16. Rani, B. Swaroop (2013),

"Mental Health status of institutionalized and non institutionalized elder A compisitive study."

Conclusions -

From the above discussion the following conclusion can be drawn in -

- (i) General mental health states of all elderly was above average.
- (ii) Gender has not significant effect on mental health status of elderly.
- (iii) Non-institutionalized elderly had better mental health states when compared to institutionalized elderly.

17. Dwivedi Vandana (2013),

"Role of Patanjali's Yoga and meditation in Psychological meditation in psychological development and stress Managements."

Findings - Yoga and meditation are value system in life, helps to establish homeostasis (balance body and mind) and leads to the development of an integrated personality it play effective role in many physiological and psychological disorders.

It can be said that Yoga can save the humanity at large by helping people in attainment of mental, physical and spiritual control.

18. Babli Roy, Rashmi Sinha and Sapana Suman (2013),

"Emotional intelligence and academic achievement motivation among adolescence."

Finding -

There is low positive correlation between emotional intelligence and academic achievement motivation among both boys and girls that indicates with increase in emotional intelligence, the students are academically motivated.

High and low levels of academic achievement motivation are negatively correlated and average level of academic achievement motivation is positively correlated with emotional intelligence for the selected sample of girls.

19. Aggarwal Suresh, Yadav Suman (2014),

"Anger Management in Young Adults."

Findings -

Young adults must learn to show anger without hurting the people around them. Once they become able to do this, they will certainly feel better inside and project positive feelings on others.

20. Agrawal Anchal (2014),

"Yogic package on mental health and Emotional Maturity."

Findings -

Yoga is a systematic methodology for an all round personality development physical, mental intellectual, emotional, spiritual components of human being.

21 Amrit Pal Singh and Jaspal Singh (2014),

"A Study of academic achievements of adolescents in relation to their perception of class room environment in Punjab."

Findings -

It is thus concluded that present study revealed that there exist a positive relationship between academic achievement and class room environment among adolescents of schools of Ludhiana district with respect to locale and gender.

Research shows that there is a significant difference in classroom environment of male and female adolescents with respect to locale and gender in short, we can say that urban students academic achievement and class room environment are better as compare to rural students.

22. Dr. Ravikant Gunthey, Taruna Suthar (2016),

"Study of emotional intelligence of school students as related to mental health and happiness."

Findings -

The overall E.Q.I. score was high indicating a group that has good emotional intelligence. There are family large difference in the score for the 15 contents scales indicating areas of relative strengths and areas of improvement and relation between mental health in students. Emotional intelligence will contribute to success in most endeavors. If improving students EI on university students can help them deal more ably with their emotional work and reduce the incidence of psychological stress and improved mental Health.

23. By Rasmi Dadhich (2017),

"Impact of Emotional intelligence and emotional stability on adolescent's academic Achievement."

Findings -

The result of correlation of 400 Adolescent Boy Adolescent girls. academic achievement with the other comments of emotional intelligence, emotional stability and academic achievements shows that out of 10 component there are 7 components are which means 0.01 significant and remaining 3 components are not significant.

24. **Taneja D.K. हठयोग एवं चिकित्सीय प्रभाव –**

विधि – इस समीक्षा में अध्ययनों को शामिल करने के लिए निम्नलिखित मानदंडों का उपयोग किया गया।

1. लेख की समीक्षा की जानी थी जो 1990 से 2009 के बीच प्रकाशित हुई।
2. हस्तक्षेप में योग/या ध्यान के कुछ रूप को शामिल करना था।
3. कष्ट परिणामों पर योग के प्रभाव को मापा गया।

सारांश – तनाव की प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव पड़ता है लंब समय तक सम्पर्क में रहने से बीमारी की आशंका बढ़ जाती है और चिंता और अवसाद जैसी शारीरिक और मानसिक समस्याएं पैदा होती है। योग आधारित हस्तक्षेप मूड विकारों के उपचार के लिए वैकल्पिक विकल्प है। अवसाद ग्रस्तता विकारों में एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में योग की आगे की जांच की आवश्यकता है।

2.9.2 विदेशों में किए गए शोध कार्य –

1. **Heatom D.P. and D.W. Orme & t.A. (1974) -**

"The transcendental meditation programme and academic achievement."

Findings -

They found reduction in total neuroticism scores and in factor anxiety in normals after yogic practices as compared with the control group.

2. **कड़ (1993),**

“शारीरिक ऊर्जा तथा सकारात्मक एवं नकारात्मक स्वभाव की दशा का अध्ययन।”

इन्होंने 11–17 वर्ष तक के छात्रों पर अध्ययन तीन भिन्न विधियों शिथिलक, वीक्षण एवं यौगिक उच्छ्वसन के साथ फैलाव (प्राणायाम) के द्वारा किया।

निष्कर्ष –

इन्होंने निष्कर्ष निकाला कि अन्य दो विधियों की तुलना में प्राणायाम से मानसिक एवं शारीरिक ऊर्जा में बोध तथा स्फूर्ति एवं उत्साह की अनुभूति में वृद्धि अधिक होती है।

3. **श्रीगर व ब्रीनटेशन (2000),**

"Working capacity and Heat Rhythn as influenced with Yoga."

इन्होंने 18 युवतियों को 3 प्रयोगात्मक समूहों में यादृच्छिक आधार पर विभक्त किया। प्रत्येक प्रयोगात्मक समूहों को क्रमशः दस मिनट, बीस मिनट व तीस मिनट तक प्रतिदिन छः सप्ताह का योग प्रशिक्षण दिया जिसमें हृदय की धड़कन को 144 धड़कन मिनट पर सार्किल अर्गमीटर से संतुलित किया गया। प्रयोज्यों पर पूर्व एवं पश्चात् प्रशिक्षण किये गये।

अध्ययन से प्राप्त परिणाम यह निष्कर्ष प्रतिपादित करते हैं कि जिन प्रयोज्यों को तीस मिनट तक प्रशिक्षण दिया गया, उनकी कार्यक्षमता में अत्यधिक वृद्धि हुई।

4. **Vencente M. Pedrode (2004),**

"Emotion and Heart Rhythm as influenced with Yoga."

निष्कर्ष –

इन्होंने श्वसन क्रिया के अन्तर्गत 15 स्वस्थ व्यक्तियों को तीन माह के योग प्रशिक्षण (आसन क्रिया, मुद्रा, प्राणायाम, कपाल भांति) द्वारा तीन माह में संवेगात्मक नियन्त्रण में अभिवृद्धि को प्राप्त किया।

5. **मार्था वड्सवर्थ युवा और किशोरावस्था अनुच्छेद (35) फरवरी 2006,**

“किशोरावस्था गरीबी संबंधित पारिवारिक तनाव के साथ मुकाबला : नकल और मनोवैज्ञानिक लक्षणों के संभावित भविष्यवाणियों”

निष्कर्ष – 79 ग्रामीण, कम आय वाले किशोरों में नमूने में गरीबी-संबंधी पारिवारिक तनाव, मैथुन, अनैच्छिक तनाव प्रतिक्रिया और मनोवैज्ञानिक लक्षणों के बीच संभावित भावी संघों की जांच की गई एवं गरीबी से संबंधित पारिवारिक तनाव ने 3 महीने बाद किशोरावस्था के चिंतित, उदास और आक्रामक व्यवहार की भविष्य की, जो पूर्ण लक्षणों को नियंत्रित करता है। समय के साथ लक्षणों में परिवर्तन की भविष्यवाणी करने के लिए प्रारंभिक लक्षणों और अनैच्छिक तनाव प्रतिक्रियाशील के साथ बातचीत की नकल यह दर्शाता है कि प्राथमिक और माध्यमिक नियंत्रण मुकाबला कम दृढ़ता से लक्षणों और अनैच्छिक तनाव प्रतिक्रिया के साथ किशोरों के लिए लक्षणों में परिवर्तन करने का एक मात्र महत्वपूर्ण कारण मुकाबला करना लक्षण चालित नहीं और कुछ हद तक लक्षण जैसा हो सकता है।

6. **Helen Butler (2010),**

“किशोर पदार्थ के उपयोग, मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक परिणामों के पूर्व सूचक के रूप में माध्यमिक विद्यालय में सामाजिक और स्कूल की समानता।”

निष्कर्ष – प्रारम्भिक माध्यमिक विद्यालय के युवाओं के अनुभव और अन्य लोगों के साथ उनके संबंध उनके मनोदशा, बाद में वर्षों में उनके पदार्थों के उपयोग और माध्यमिक विद्यालयों को पूरा करने की उनकी संभावना को प्रभावित कर सकते हैं। स्कूल की अच्छी सेक्टिविटी ओर सामाजिक जुड़ाव दोनों ही बेहतरीन परिणामों के साथ जुड़ी हुई हैं चुनौती यह है कि इन स्वास्थ्य और सीखने के परिणामों को सर्वोत्तम रूप से प्राप्त करने के लिए स्व-नियमन रणनीतियों से किशोरों में आत्मानुशासन पर विचार किया जाए वर्तमान जांच से पता चलता है कि किशोर आत्म नियामक रणनीतियों को सीख सकते हैं जो मूल्यवान शैक्षणिक लक्ष्यों की उपलब्धि में काफी सुधार करते हैं। वर्तमान अध्ययन में अनुदेशात्मक अभ्यास के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ हैं – शिक्षक मौजूदा, पाठ्यक्रम में कार्यान्वयन के उदासों के साथ मानसिक विपरीतता, जैसी तकनीकों को आसानी से शामिल कर सकें। मानसिक विषमता लक्ष्य प्रतिबद्धता को मजबूत करती है और छात्रों को परियोजना को पूरा करने की दिशा में कदम उठाने के लिए उत्साहित करती है। इसके बाद कक्षान्वय के कुछ अतिरिक्त मिनटों को तैयार होने पर समर्पित किया जा सकता है।

7. **Alyson Ross (2010),**

"The health Benefits of Yoga and exercises."

Findings -

He found that Yoga may be as effective as or better than exercises at improving a variety of health related outcome measures.

8. **खदीजा शमसुद्दीन (2013)**

"मलेशिया विश्वविद्यालय के छात्रों में अवसाद चिंता और तनाव के संबंध में। अगस्त, 2013

निष्कर्ष –

विश्वविद्यालय के छात्रों को न केवल स्वतंत्र जीवन से संबंधित चुनौतियों का सामना करना है बल्कि शैक्षिक चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है। यह उन्हें अवसाद, चिंता और तनाव के बारे में बताया है, जो काफी सामान्य है। मलेशिया के क्लैंगे घाटी में चार सार्वजनिक विश्वविद्यालय से 18 से 24 वर्ष के बीच के 506 छात्रों पर क्रॉस सेक्शनल अध्ययन किया। एक गुमनाम, स्वप्रशसित प्रश्नावली के माध्यम से उनका मूल्यनन चिंता तनाव स्केल – 21 (डीएच-21) द्वारा किया गया। सामाजिक जनसांख्यिकीय, पारिवारिक विशेषताओं और रहने की व्यवस्था पर डेटा भी प्राप्त किया गया।

टी व वन-वे-एनोवा गणितीय क्रियाये लगाई गई। विश्लेषण सभी छात्रों के बीच 27.5% में मध्यम 9% ठीक, 7% में गंभीर या अत्यन्त गंभीर अवसाद था, 34% के मध्यम व

29% में गंभीर व 18% में मध्यम, 5% के पास DASS-21 इन्वेंट्री के आधार पर गंभीर व अत्यन्त गंभीर तनाव स्कोर थे। पुराने छात्रों (20 ओर ऊपर), महिलाओं, मलेशियाई और जिनके परिवार में मध्यम आय वाले लोगों की तुलना में बहुत अधिक है, उसके अलावा उनके सह-संबंधों में कुछ अंतर हैं।

9. **पोहेओंग, पुआ/जीटीएआर (2015),**

“अकादमिक अनुसंधान में वैश्विक रुझान” पर 2वें इंटरनेशनल ऑनल सम्मेलन 760

“The relationship between mental health and academic achievement among university students.

1. जटिल कार्य को पूरा करने के लिए कम प्रदर्शन और छात्र अनुबंध करेंगे। चिंता अगर वे दिए गए कार्य को पूरा नहीं कर सकते हैं।
2. कार्यों को पूरा करने में भ्रम और कठिनाई एक प्रमुख कारक है जो चिंता स्तर को बढ़ाना है।
3. चिंता का उच्च स्तर कम अकादमिक उपलब्धि का कारण बनता है। पुरुष ने छात्र के तनाव और अकादमिक प्रदर्शन के बीच संबंध के पांच घटक बताए। मलेशियाई छात्रों पर एक बड़े संख्या शोध का प्रदर्शन वह तनाव है जिससे शैक्षिक उपलब्धि मुख्य रूप से संबंधित है। मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा के अन्तर्गत अवषाद के तत्व चिंता, तनाव, स्यं के भीतर की अदरुनी स्वास्थ्य है सभी पक्षों को पदोन्नत होना चाहिए तभी प्रारंभिक निदान किया जा सकता है।

10. **लिविंग, माइकल के (हावर्ड इंटर कॉलेज),**

“मानसिक अनुशासन शीर्ष के प्रदर्शन का उद्देश्य”

लिविंग, माइकल के भौतिक शरीर के प्रति संवेदनशीलता और जागरूकता को प्रेरित करता है जो लगभग हर शारीरिक सेल में बदल जाता है। संगीत और पूर्वी ध्यान प्रथाओं के अनुरूप जो प्रदर्शन को बढ़ाता है और चरम अनुभव को प्रेरित करता है सही अभ्यास का सिद्धान्त कहलाता है। मन के अनुशासन पर आधारित एक अभ्यास का सिद्धान्त जो इच्छा शक्ति के प्रशिक्षण से शुरू होता है। इसे उद्देश्य पूर्ण तरीके से करने के लिए आगे बढ़ता है। अंतिम अध्याय में उन्होंने उनकी “थ्योरी ऑफ राइट प्रैक्टिस” मानव जीव को एक चुने हुए प्रयास की सीमा तक ले जाने का एक साधन है या अंतिम सीमा, अवधारणा के अनुसार है। अनिश्चितता के दायरे से और इस क्षेत्र के भीतर लगता है।

2.9.3 पत्र-पत्रिकाएँ –

1. गिलफोर्ड एम.के. (1976), Education Heareld Oct-Dec 2013

“संगीत का ध्यान केन्द्रिता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन”

परिणाम –

1. संगीत के द्वारा छात्रों की ध्यान केन्द्रिता में वृद्धि हुई।
2. संगीत के अभ्यास के परिणामस्वरूप गणितीय समस्याएँ अच्छी तरह से कर सकते हैं।
2. (1995) काडुसन एवं फिनरटी के अनुसार आठ से बारह वर्ष के आयु समूह के 61 बच्चों पर अध्ययन किया। उन्होंने तीन समूहों में “अटेशन डेफीशिट हायपर एक्टिविटी डिसऑर्डर से पीड़ित बच्चों पर एक तुलनात्मक अध्ययन” किया। एक समूह को स्वनियंत्रित खेल, अन्य को बायो फीडबैक एवं तीसरे समूह को कंट्रोल स्ट्रेटसी गेम में शामिल किया गया उपरांत यह पाया गया कि द्वितीय समूह ने स्व प्रत्यक्षीकरण में प्रभावी प्रगति प्रदर्शित की। सभी समूह में परिणाम संतोषप्रद रहे।
3. (1996) जेमटोन एवं पूले ने “नृत्य एवं गति के प्रभाव” की थेरेपी पर शोध किया उन्होंने नृत्य के माध्यम से बिसारी एवं व्यवहार में सकारात्मक परिणाम होना बताया इसके अतिरिक्त तनाव में कमी शारीरिक संतुलन में बढ़ोत्तरी ध्यान में एकाग्रता एवं आत्मचिंतन आदि में गुणात्मक परिवर्तन पाए गए।
4. (1997) जगन्नाथन द्वारा “योग को मानसिक विकारों में एक पूरक इलाज” के रूप में बताया गया। उन्होंने बेंगलोर में मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक विकारों के लिए योग को एक उपचार के रूप में तलाशना शुरू किया और पाया कि अभी भी बहुत अधिक रोगियों पर योग द्वारा हस्तक्षेप नहीं किया गया। योग को लागू करना प्रभावी है इसके कोई साइड इफेक्ट नहीं है। योग का अभ्यास मानसिक विकार वाले नियमित रूप से कराया गया ताकि उनका मानसिक व भावनात्मक पक्ष मजबूत किया जा सके।
5. (1999) नाथावध सिंघल और गहलोत ने “योग का मानसिक रोगियों पर प्रभाव” का प्रक्षेपण किया, 03 माह तक सर्वांगीण, आसन के नित्य अभ्यास द्वारा मानसिक मंदित बच्चों में मानसिक क्षमता के विकास का अवलोकन किया। कम से कम 40 दिन के अभ्यास से लगातार मानसिक मंदता में सुधार देखा गया।
6. (2002) आर्ट एज्युकेशन पार्टनर शिप की रिपोर्ट के अनुसार “नाटक व संगीत का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव” नाटक संगीत नृत्य से स्कूल के बच्चों में पढ़ने, लिखने और गणित में

अधिक कुशलता देखी गई। इस क्षेत्र में चित्रकला, दृश्यकला, नृत्यकला से शैक्षिक उपलब्धि पर काफी अच्छा प्रभाव पड़ा एवं इसके अतिरिक्त इससे सामाजिक कौशलों में भी विकास हुआ।

7. **(2002) “बाल व्यवहार पर संगीत के प्रभाव”** की रिपोर्ट यह दर्शाती है कि गायन एवं संगीत के प्रशिक्षण तथा प्रदर्शन से वे बच्चे जिनमें व्यवहारिक समस्याएं होती हैं, के संवेग नियंत्रण तथा संवेगों के प्रदर्शन पर धनात्मक प्रभाव डालती है। इसके अतिरिक्त संगीत का बच्चों की प्राथमिक, मानसिक क्षमता एवं गामक कौशलों पर भी प्रभाव पड़ता है। संगीत गायन एवं प्रदर्शन, बच्चों में गणित, भाषा, कौशल, आत्मविश्वास एवं सृजनात्मकता को बढ़ाती और सुदृढ़ करती है।
8. **(2004) “संगीत का बच्चों के विकास में लाभ”** नामक लेख में लिखा है कि संगीत सीखना प्राथमिक मानसिक योग्यता (मौखिक ग्रहणीय, गणितीय एवं गत्यात्मक) सहायक होता है विभिन्न प्रकार के संगीत द्वारा बच्चे सम्पूर्ण विश्व की संस्कृतियों से परिचित होते हैं इसके साथ ही साथ आपसी सामंजस्य स्थापित कर एक दूसरे के साथ अनुकूलन व्यवहार करना सीखते हैं।
9. **(2005) नाथ** द्वारा “मानसिक विकलांग बच्चे एवं योग” मानसिक विकलांग बच्चों पर शोध किया। उन्होंने भारतीय संस्कृति के अनुसार उन्हें भजन एवं ओम नमः शिवायः जैसे मंत्र सिखाए। उन्होंने पाया इन मंत्रों ने एक थेरेपी की तरह कार्य किया व बच्चों को शांति प्रदान की जब वे आक्रामक हो रहे थे।
10. **मुरली (2006), Indian Educational Abstracts 2006**
“विभिन्न श्रेणियों के विकलांग बालकों की शैक्षिक उपलब्धि के मध्य तुलनात्मक अध्ययन।”

परिणाम –

1. मूक बधिर बालकों की शैक्षिक उपलब्धि अन्य श्रेणी के विकलांग बालकों की तुलना में कम पायी गई।
2. केवल 10 प्रतिशत मूक बधिर की शैक्षिक उपलब्धि औसत या औसत से कम पायी गई।
3. 90 प्रतिशत मूक बधिर बालकों की शैक्षिक उपलब्धि औसत या औसत से कम पायी गई।
11. **(2006) सुमांथी –** स्ववेमस सेल कार्सीनेमा हाइपोफेरिक्ट के रोगियों की केस स्टडी की गई अध्ययन” में रोगियों को परामर्श के साथ संगीत चिकित्सा दी गई साथ ही स्वास्थ्य संबंधी जानकारियाँ दी गई यह रोगी मानसिक रूप से अत्यधिक कष्ट में थे तथा ये सिचुयेशनल इनजायरी से भी ग्रसित हो इन पर एनजायरी स्कोर की तुलना करने पर संगीत के प्रभाव को देखा गया विश्लेषण के दौरान म्यूजिक थेरेपी के सेशन में स्परिचुअल डायमेन्शन का प्रभाव देखा गया।

12. **(2008), हरिप्रसाद बारमबली, नाथ, गंगाधर** : यह प्रयोग बंगलौर, कर्नाटक भारत के स्कूल में किया गया एवं “अटेन्स्यम, डिफिशिट, हायपर एक्टिव बच्चों पर योग का प्रयोगात्मक अध्ययन” किया। तीन महीने लगातार योग प्रशिक्षण दिया गया पहले 5 मिनट तक प्रतिदिन करने का निश्चय किया। पहले दवाईयों के साथ दिया एक माह बाद इवाईयों बंद कर दी गई परिणाम स्वरूप बच्चों में शारीरिक स्फूर्ती देखी गई। अतः पाठ्यक्रम में योग को अनिवार्य विषय के रूप में घोषित किया जाना चाहिए यह सुझाव दिया।
13. **(2009), कुमार** ने हिमाचल प्रदेश के “शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक क्षमता के बीच उनके लिंग, संकाय एवं सामाजिक श्रेणी के मध्य व्यवहार के प्रदर्शन का अध्ययन” किया। अध्ययन के उपरान्त यह देखा गया कि स्त्री एवं पुरुष शिक्षक एवं विज्ञान तथा कला संकाय के परिपेक्ष में विज्ञान संकाय के शिक्षकों के पास भावनाओं को गहराई से महसूस करने की समर्थता भावनाओं को नियंत्रण तथा अभिव्यक्त करने की समर्थता भावनाओं के साथ कार्य करने की क्षमता, समस्या प्रदान करने वाली भावनाओं से उबरने की क्षमता एवं सकारात्मक संवेगों को बढ़ावा देने की पर्याप्तता में दोनों संकाय के शिक्षकों में काफी भिन्नतायें देखी गई। दोनों संकायों के शिक्षकों में भावनात्मक क्षमता की अभिव्यक्ति में खुलापन एवं संकीर्णता का अंतर प्रभावी रूप से परिलक्षित होना पाया गया।
14. **(2009), कला शिक्षा केन्द्र की रिपोर्ट के अनुसार**, इस विषय पर किए गए शोध में यह देखा गया कि अपराधी एवं कमजोरी की प्रवृत्ति वाले व्यक्तियों को ललितकला एवं प्रदर्शन कला से जोड़ा गया एवं परिणामस्वरूप इन व्यक्तियों के व्यवहार में, गतिविधियों, समायोजन एवं रहन-सहन पर काफी गुणात्मक प्रभाव पड़ा।
15. **(2009) शर्मा** “मानसिक मंद बालक अवधारणा पहचान एवं पुनर्वास” इस पुस्तक के माध्यम से लेखक ने यह बताया कि खेल एवं योग द्वारा इन विशेष बच्चों की कार्यकुशलता, समझ एवं व्यवहार को सुधारा जा सकता है। बच्चों को माता-पिता स्वयं अपना बचपन याद कर उनके साथ खेले, इन्हें देर तक न बैठाये, पेट के बल लेटाए, बच्चों के दोनों हाथों का प्रयोग करें उनकी शारीरिक एवं बौद्धिक क्षमता के अनुसार योग व खेल कराएं उनके सिखाने का तरीका बहुत सरल व सहज होना चाहिए, बच्चों में अनुकरण की प्रवृत्ति होती है, उन्हें मॉडलिंग द्वारा सीखाएँ।
16. **(2010), नागरधन** – “योग एवं सामाजिक जीवन” इसमें योग थेरेपी मॉडल डिजाईन किया गया अवधि 1 वर्ष रखी जिसमें नियमित 45 मिनट पर योग करवाया गया इसमें माता-पिता व अन्य शिक्षकों का भी सहयोग लिया और उन्हें भी योग प्रशिक्षण दिया इसके परिणाम स्वरूप ऐसे

- विद्यार्थी जो स्वलीन रहते थे उनके व्यवहार में सामाजिक में बदलाव आय अब वह परिवार व समाज के साथ अच्छे से सामंजस्य बिठा सकते हैं।
17. **माली, राजकुमार (2010)**, नया शिक्षक अक्टूबर–दिसम्बर 2010 पेज न. 16
 “ध्यान एवं प्राणायाम का बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।” परिणाम स्वरूप पाया गया कि ध्यान एवं प्राणायाम में भाग लेने वाले बी.एड. परिक्षणार्थियों की अपेक्षा उच्च पाया गया।
18. **जैन, रश्मि एवं जैन, सुरेखा (2013)**, Educational herald Oct-Dec 2013
 “विकासशील बालकों में मस्तिष्कीय अनुशासन अभ्यास का ध्यान केन्द्रिता पर प्रभाव – एक प्रयोगात्मक अध्ययन।”
परिणाम –
 बालक–बालिकाओं में मस्तिष्कीय अनुशासन के अभ्यास के फलस्वरूप ध्यान केन्द्रिता एवं कार्य निष्पादन पर विधायतात्मक प्रभाव पड़ता है।
19. **(2014) डॉ. ओमानंद –** “स्वास्थ्य मन का साथी में” के लेख के अनुसार 24 घंटे में औसतन 24600 विचार मन में आते हैं। किंतु 10 से 20 विचार ही काम के होते हैं शेष अन्य हमारी ऊर्जा शक्ति का दुरुपयोग करते हैं। विशेष बच्चों के लिए लिखा है कि यदि विशेष बच्चों को नियमित योग करवाया जाए तो वह भी ज्ञान अर्जित कर सकते हैं। वह भी समाज में स्थान कायम कर सकते हैं। वर्तमान में इसकी महत्ती आवश्यकता है।
20. **Education Herald (Apr-June 2015)**,
 "A Study of the mental Health of High school students in relation of their gender and location" (Smt. Rama Sharma, Dr. Ashish Sharma).
Findings -
1. Boys and Girls do not differ significantly in mental health inventory dimensions i.e. positive, self evaluation, perception of reality integration of personality, autonomy, group oriented attitude and environmental mastery and overall mental health of boys and girls do not differ significantly.
 2. Urban and rural school students differ significantly in one dimension i.e. positive self-evaluation of mental health inventory but there is no significant difference in other five dimensions. The overall mental health of the urban and rural students do differ significantly at any level.

21. **Education Herald (April June 2018),**

“विज्ञान संकाय में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं एड्स जागरूकता का तुलनात्मक अध्ययन।” (श्रीमती मधु चौहान) पेज 5–6

निष्कर्ष – प्रस्तुत शोध कार्य में विज्ञान व कला संकाय में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

विज्ञान व कला संकाय में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के एड्स जागरूकता में सार्थक अन्तर पाया गया है।

विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य व एड्स जागरूकता संबंधित समस्याओं से छुटकारा पाते हुए अपने आपको बढ़ा सके। मानसिक स्वास्थ्य के ज्ञान द्वारा व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ व तनाव मुक्त रखता है तथा एड्स जागरूकता उत्पन्न कर एड्स समस्याओं का हल किया जा सकता है।

22. **श्याम मनोहर गौतम, प्रो. डॉ. लीलेश गुप्ता, Education Herald (Apr-June 18) उच्च माध्यमिक स्तर के आरक्षित व अनारक्षित श्रेणी के विद्यार्थियों के प्रजनन स्वास्थ्य एवं एड्स के प्रति जागरूकता का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।**

निष्कर्ष –

प्रस्तुत शोध के माध्यम से किशोर विद्यार्थियों व युवा मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होकर जीवन में तनाव मुक्त होना व निरन्तर प्रगति पथ पर अग्रसर हो सकेगा। स्वास्थ्य शिक्षक विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बना सकते हैं।

23. **Jonathan Kenneth Burus : Health and Human Right 11/2**

"Mental health and inequity : A Human right approach to inequality oliscrimination, and mental disability".

Result :- He examine issues of terminology model of understanding mental ability and the implication of international treaties such as the united nations congestion on the right of persons with the Disabilities of our respected inequalities and discrimination that exist with in society-both with in and out side the health care system finally while acknowledging that health care professionals have a role to play as advocates for equality, non discrimination, and justice, I argue that it is person with mental durability themselves who have the right to exercise agency in their own lives and who, consequently should be at the centre of advocacy movement and the setting of the advocacy agenda.

2.10 उपसंहार –

प्रस्तुत अध्याय में शोधार्थी ने संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन, उसके महत्त्व एवं कार्यों का अध्ययन किया है। साहित्य अध्ययन की समीक्षा के पश्चात् पता चला है कि अभी तक मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास और मानसिक स्वास्थ्य पर न तो विदेशों में न ही भारत में विशेष शोधकार्य हुए हैं। निश्चित रूप से यह शोध अध्ययन हमारे परिवार, समाज व देश में इस स्तर के समुदाय व अन्य हेतु उपयोगी सिद्ध होगा और ज्ञान वृद्धि में अमूल्य योगदान प्रस्तुत करेगा।

तृतीय अध्याय

अध्ययन विधि एवं प्रक्रिया

3.1 प्रस्तावना—

अनुसंधान के तीन उद्देश्य होते हैं – सैद्धान्तिक, तथ्यात्मक एवं उपयोग। जब तक शोधकर्ता अनुसंधान की विभिन्न विधियों एवं शोध की व्यूह रचना योजना का निर्धारण नहीं कर लेता तब तक वह इन तीनों उद्देश्यों को प्राप्त नहीं कर सकता, क्योंकि शोधकार्य एक विशेष उत्तरदायित्व पूर्ण कार्य है। शोधकर्ता का कर्तव्य है कि वह अपने शोध अध्ययन द्वारा सही निष्कर्ष प्रस्तुत करें। शोधकार्य से पहले उसकी योजना बनाना आवश्यक होता है। शोध को योजना उद्देश्यों पर आधारित होती है। इसलिए अनुसंधान के उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए शोध योजना को निर्धारित किया जाता है, शोधकर्ता को अपने शोधकार्य में प्रयुक्त हुई शोध विधियों का ज्ञान नहीं है तो उसे अपने कार्य में सफलता नहीं मिलती।

किसी भी शोधकार्य के अन्तर्गत शोध की योजना एवं क्रियाशील जितनी सुस्पष्ट प्रभावशाली होगी वह शोध कार्य उतना ही सक्रिय व सफल होगा। अनुसंधान पर कार्य करते समय श्रम व समय दोनों की सार्थक खर्च होंगे साथ ही शोधकार्य की सुव्यवस्थित योजना से अध्ययन मार्ग में आने वाली कठिनाईयों की संभावना भी कम होगी क्योंकि विधियाँ, प्रविधियाँ एवं उपकरण अनुसंधान रूपी भवन की एक आधारभूत एवं महत्त्वपूर्ण नींव है।

सुखिया एस. पी. मेहरोत्रा बी.पी. के अनुसार, “अनुसंधान रूपी भवन को निर्मित करने हेतु नक्शे के साथ सीमेन्ट व ईंट की आवश्यकता होती है इसके अभाव में अनुसंधानकर्ता अनुसंधान रूपी भवन का निर्माण नहीं कर सकता और न ही भवन सुन्दर आकृति संभव है।

प्रथम अध्याय में वर्णित उद्देश्यों के आधार पर द्वितीय अध्याय में संबंधित साहित्य का अध्ययन करने के बाद सर्वप्रथम शोधार्थी ने शोधकार्य का अध्ययन क्षेत्र कोटा, रावतभाटा, बूंदी जिले के विद्यालयों पर अनुसंधान एवं सर्वेक्षण विधि को स्थापित किया है।

3.2 अनुसंधान की परिभाषाएँ –

“अनुसंधान वह शक्ति है जिससे ब्रह्म धरिता के साथ निर्णयों को स्थापित करते हैं, सुखों का मनन, सर्तकता से सहमति, तत्परता से भूल-सुधार और सावधानी व कष्ट के साथ विचारों की व्यवस्था करते हैं।”

एल.बी. रैडमैन के अनुसार, “नवीन ज्ञान प्राप्ति के लिए व्यवस्थित प्रयास ही अनुसंधान है।”

सी.डी. कॉफर्ड के अनुसार, “अनुसंधान किसी समस्या के अच्छे समाधान के लिए क्रमबद्ध तथा शुद्ध चिन्तन व विशिष्ट उपकरणों के प्रयोग की एक विधि है।”

3.3 अनुसंधान की विधियाँ –

किसी भी अध्ययन को सफलतापूर्वक प्रेषित करने के लिए यह आवश्यक है कि समस्या के अनुरूप ही विधि का चयन किया जाए जिस विधि का चुनाव किया जाए वह उपर्युक्त पूर्व नियोजित तथा पूर्ण परिचित होनी चाहिए। क्योंकि यदि विधि के बारे में उपयुक्त जानकारी नहीं होगी तो उपयुक्त परिणाम प्राप्त नहीं हो सकेंगे।

अनुसंधान की विधियों का वर्गीकरण विद्वानों ने अनेक प्रकार से किया है। सामान्य रूप से विद्वान निम्नलिखित वर्गीकरण को मानते हैं –

1. **ऐतिहासिक अनुसंधान** – इसका सम्बन्ध भूतकाल से है तथा यह भविष्य काल को समझने के लिए भूतकाल का विश्लेषण करता है।
2. **प्रयोगात्मक अनुसंधान** – इसका उद्देश्य वैज्ञानिक रूप से दो या अधिक तत्वों के संबंध की व्याख्या करना होता है।
3. **वर्णनात्मक/सर्वेक्षण अनुसंधान** – इसका उद्देश्य वर्तमान काल से होता है तथा इसके अन्तर्गत अनुसंधान के विषय का स्तर निर्धारित करने का प्रयास किया जाता है।

3.4 शोध अध्ययन विधि –

शिक्षा के अनेक क्षेत्र हैं व उनसे संबंधित समस्याएँ भी अनेक हैं। प्रत्येक समस्या की एक विशिष्ट प्रकृति होती है और उसके अनुरूप ही अध्ययन विधि प्रयुक्त की जाती है ताकि ठोस व वैज्ञानिक परिणाम प्राप्त किए जा सकें। प्रस्तुत शोधकार्य में अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि प्रयुक्त की गई है।

अध्ययन विधि से तात्पर्य एक निश्चित व्यवस्था के अनुसार कार्य करने की प्रणाली है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से हम कह सकते हैं कि अध्ययन विधि उस विधि को सूचित करती है जिस पर चलकर सत्य की खोज की जा सके।

हिल्वे के अनुसार, “विधियाँ अनुसंधान रूपी भवन की वे महत्वपूर्ण ईंट हैं जिनकी अनुपस्थिति में अनुसंधानकर्ता अनुसंधान रूपी भवन का निर्माण नहीं कर सकता अतः अध्ययन विधि से तात्पर्य उस मार्ग से है जिस पर चलकर रहस्य की खोज की जा सके।”

3.5 सर्वेक्षण विधि का अर्थ एवं परिभाषाएँ –

सर्वेक्षण का शाब्दिक अर्थ देखना या निरीक्षण करना है। सर्वेक्षण उन वर्तमान तथ्यों को बताती है जो समस्या में निहित हैं इस विधि से तथ्य का निष्कर्ष निकालने में व उसकी व्याख्या

करने के लिए न केवल अपेक्षित प्रश्नों का उत्तर ही प्राप्त होता है बल्कि समस्या से संबंधित तथ्यों की वर्तमान स्थिति भी स्पष्ट हो जाती है।

सर्वेक्षण का इंग्लिश रूपान्तरण **Survery** है जो दो शब्दों **Sur** व **Ver** से मिलकर बना है **Sur** शब्द **Sor** से **Ver** शब्द **Veeir** से बना है। **Sor** का अर्थ **Over** तथा **Veeir** का अर्थ **To look** है।

इस प्रकार **Survey** का सम्मिलित मूल अर्थ ऊपर से देखना, अवलोकन अथवा अन्वेषण होता है।

डिक्शनरी ऑफ सोशियोलॉजी, "एक समुदाय के सम्पूर्ण जीवन का उसके किसी पहलू के संबंध में व्यवस्थित और सम्पूर्ण तथ्य संकलन और विश्लेषण का नाम सर्वेक्षण है।"

मैकमिलन के अनुसार, "सर्वेक्षण एक संगठन की प्रक्रिया है इसका उस समय प्रयोग किया जाता है जब अनुसंधान प्राथमिक रूप से कार्य कारण संबंध से संबंधित नहीं होता है।"

ट्रैवर्स के अनुसार, "नार्मेटिव सर्वे उपस्थित घटनाओं की स्थिति की प्रवृत्ति को निश्चित करने के लिए किया जाता है।"

3.5.1 सर्वेक्षण विधि के सोपान –

1. उद्देश्यों का निर्धारण
2. उपकरणों का निरीक्षण
3. उपकरण एवं प्रविधियों का चयन
4. प्रतिदर्श का चयन
5. सर्वेक्षण कार्य की तिथियों का निर्धारण
6. दत्त संकलन एवं विश्लेषण

3.5.2 सर्वेक्षण विधि की विशेषताएँ –

1. इस विधि से अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में प्रदत्त संकलन किये जा सकते हैं।
2. यह विधि अनुप्रस्थ स्थितियों का अध्ययन करती है।
3. इसके लिए विशिष्ट व कल्पना पूर्व नियोजन आवश्यक है।
4. यह वर्तमान स्थिति का स्पष्टीकरण व भावी नियोजन या परिवर्तन में सहायता करना वर्तमान व्यावहारिक समस्याओं का निराकरण करती है।
5. यह अन्तमानवीय संबंधों में भावी विकास के क्रम की ओर संकेत करती है।

संक्षेप में सर्वेक्षण विधि विषय विशेष की जानकारी के लिए प्रयुक्त की गई वह प्रविधि है जो अधिक से अधिक तथ्यों को तर्क संगत रूप में रखती है, इस प्रकार सर्वेक्षण विधि द्वारा हम वर्तमान को समझने में अधिक सहायता प्राप्त करते हैं।

3.5.3 सर्वेक्षण विधि का महत्व –

1. यह वर्तमान प्रकृति का निर्धारण करती है तथा वर्तमान व्यवहारिक समस्याओं का निर्धारण करती है।
2. यह भावी विकास के विचार और दल प्रस्तुत करती हैं जिससे कि प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित अध्ययन किया जाता है।
3. यह पृष्ठभूमि के विचार और दल प्रस्तुत करती है जिससे कि प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित अध्ययन किये जा सकते हैं।

3.5.4 सर्वेक्षण विधि के चयन के कारण –

प्रस्तुत अनुसंधान के लिए शोधार्थी ने सर्वेक्षण विधि का उपयोग करना उचित समझा, क्योंकि यह विधि किसी क्षेत्र की तात्कालिक परिस्थितियों की जानकारी देती हैं जिनके विश्लेषण से हम उन कारकों का पता लगा सकते हैं जो इस स्थिति के लिए उत्तरदायी है। इस प्रकार यह विधि हमें कार्य-कारण संबंधों को समझने में सहायता करती है। न्यादर्श बड़ा होने के कारण तथा सरकारी, निजी विद्यालय में अध्ययन करने वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों को प्रदत्त सुविधाओं एवं समस्याओं का पता लगाने के लिए शोधार्थी ने सर्वेक्षण विधि को उपयुक्त समझा। शोध की परिस्थितियों को देखते हुए सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया है।

3.5.5 सर्वेक्षण विधि के प्रकार –

1. विवरणात्मक सर्वेक्षण
2. विश्लेषणात्मक सर्वेक्षण
3. विद्यालय सर्वेक्षण
4. सामाजिक सर्वेक्षण
5. आदर्शात्मक सर्वेक्षण

मोसर के अनुसार सर्वेक्षण के प्रकार –

1. जनसंख्यात्मक सर्वेक्षण
2. सामाजिक पर्यावरण संबंधी सर्वेक्षण
3. सामाजिक क्रियाओं संबंधी सर्वेक्षण
4. विचार तथा अभिवृत्ति संबंधी सर्वेक्षण

प्रस्तुत शोध अध्ययन में विश्लेषणात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

3.6 जनसंख्या –

शोधकार्य में जनसंख्या का अर्थ भिन्न होता है जनसंख्या का तात्पर्य सम्पूर्ण इकाइयों के निरीक्षण से होता है। इसके कुछ इकाइयों का चयन कर न्यादर्श बनाया जाता है। न्यादर्श की इकाइयों के निरीक्षण तथा मापन करके जनसंख्या की विशेषताओं के संबंध में अनुमान लगाया जाता है।

जनसंख्या की संख्या में सभी प्रकार का लेखा तैयार किया जाता है वह सजातीय होते हैं। उदाहरण के लिए हम आगरा जिले के नवीं कक्षा में अध्ययन कर रहे बालक-बालिकाओं की बुद्धि या स्तर का पता लगाना चाहते हैं तो आगरा जिले के सभी विद्यालयों की कक्षा IX में अध्ययन कर रहे सभी बालक तथा बालिकाएँ अध्ययन के लिए जनसंख्या का कार्य करेंगे। जनसंख्या के आधार पर जो अध्ययन किये जाते हैं वे 'पैरामीटर' कहलाते हैं।

प्रस्तुत शोध अध्ययन के अन्तर्गत जनसंख्या के रूप में किशोर व किशोरियों को लिया गया है। इस जनसंख्या में कोटा, रावतभाटा, बूंदी क्षेत्र से 304 किशोर व 304 किशोरियों को शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के सरकारी व निजी माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत न्यादर्श के रूप में विद्यालय से लिया गया है।

3.7 न्यादर्श –

व्यावहारिक तथा सामाजिक विषयों में शोधकार्यों में न्यादर्श का विशेष महत्व होता है इसके बिना शोधकार्य पूरा नहीं किया जा सकता है।

जब किसी जनसंख्या में किसी चर का विशिष्ट मान ज्ञात करने के लिए उसकी कुछ इकाइयों को चुन लिया जाता है तो इस चुनने की प्रक्रिया को न्यादर्श कहते हैं।

न्यादर्श अनुसंधान कार्य की आधारशिला है। यह आधारशिला जितनी सुदृढ़ होगी अनुसंधान के परिणाम उतने ही विश्वसनीय एवं परिशुद्ध होंगे। न्यादर्श इकाइयों के निरीक्षण तथा मापन से जनसंख्या की विशेषताओं के संबंध में अनुमान लगाया जाता है।

गुड तथा हैट, "एक प्रतिदर्शन ... एक बड़े समग्र का छोटा प्रतिनिधित है।"

करलिंगर के अनुसार, "प्रतिदर्शन समग्र जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करने वाले अंशों का चयन है।

3.7.1 न्यादर्श चयन की आवश्यकता –

न्यादर्श का चयन निम्नांकित कारणों से किया जाता है –

1. समय की बचत होती है।
2. धन की बचत होती है।

3. अधिक सत्यता ज्ञात करने के लिए।
4. प्रशासकीय सुविधाएँ ज्ञात करने के लिए
5. विस्तृत जानकारी हेतु
6. सम्पूर्ण जनसंख्या का अध्ययन असम्भव होता है तब न्यादर्श से अध्ययन सम्भव हो जाता है।

3.7.2 न्यादर्श की विशेषताएँ—

1. न्यादर्श प्रतिनिधित्वपूर्ण होना चाहिए।
2. न्यादर्श पर्याप्त आकार का होना चाहिए।
3. न्यादर्श पक्षपात तथा मिथ्या सुझाव से मुक्त हो।
4. एक अच्छा न्यादर्श व्यावहारिक अनुभवों पर आधारित होता है।
5. अच्छे न्यादर्श में विश्वसनीयता का स्तर होता है।
6. अच्छा न्यादर्श आंकड़ों के संकलन में नियमित स्थितियों का होना आवश्यक है।
7. उत्तम न्यादर्श उद्देश्यों के अनुरूप होता है।

3.7.3 न्यादर्श की उपयोगिता –

सांख्यिकी में न्यादर्श का उपयोग इस आधार पर होता है कि न्यादर्श में प्राप्त सूचना पूरी समष्टि की विशेषताओं पर प्रकाश डालने में सहायक सिद्ध होती है।

1. इसकी गति तीव्रतर होती हैं जब किसी विषय में परिणामों की शीघ्रता हो तो यह विधि पूरी तरह सहायता करती है।
2. न्यादर्श किसी अज्ञात समष्टि के विषय में केवल अनुभवों का आश्रय नहीं है।
3. इसका क्षेत्र विस्तृत तथा अनन्त होता है अतः गागर में सागर भरने के समान सहायता प्रदान करता है।

3.7.4 न्यादर्श के आधार –

इस विधि से कुछ भाग पर निकाला गया निष्कर्ष समग्र भाग के प्रतिनिधित्व के रूप में सिद्ध होगा। इसके लिए निम्नलिखित आधार होना चाहिए।

1. सम्पूर्ण जनसंख्या की एकरूपता।
2. प्रतिनिधि चुनाव सभा बनाना।
3. प्रतिनिधि का लगभग सही होना।

3.7.5 न्यादर्श की विधियाँ –

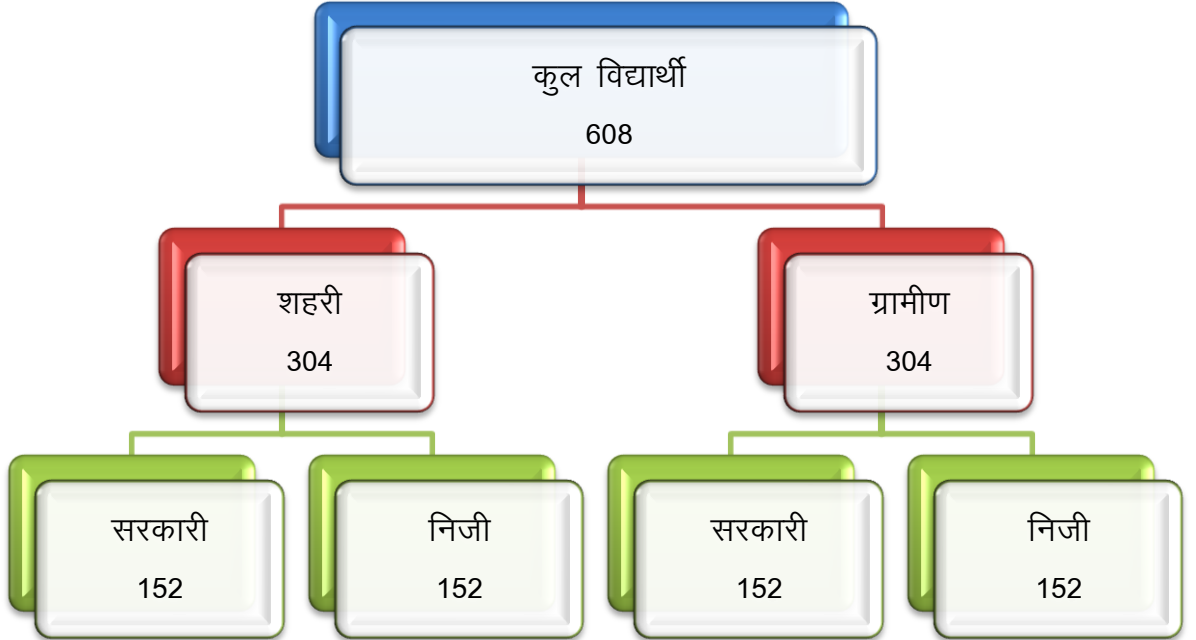
न्यादर्श के आधार पर अध्ययन के न्यादर्श की इमारतों का अध्ययन ही लक्ष्य न रहकर पूर्ण जनसंख्या की जानकारी को इंगित करने सहायक सिद्ध होता है। अतः इसमें पूर्ण

सावधानियाँ तथा सर्तकता का होना बहुत जरूरी है। जनसंख्या प्रतिनिधित्व करने वाले न्यादर्श को प्राप्त करने की प्रमुख प्रविधियाँ हैं।

1. प्रायिकता न्यादर्श
 - (i) यादृच्छिक न्यादर्श
 - (ii) व्यवस्थित न्यादर्श
 - (iii) दैवीय न्यादर्श
 - (iv) यादृच्छिक संस्था सारणियों का प्रयोग
2. अप्रायिकता न्यादर्श
 - (i) कोश न्यादर्श
 - (ii) आकस्मिक न्यादर्श
 - (iii) सौद्देश्य न्यादर्श

3.8 शोध हेतु न्यादर्श –

प्रस्तुत अध्ययन में कोटा नगर, बूंदी व रावतभाटा में प्रत्येक से शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के सरकारी व निजी माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया गया है। जिसमें कक्षा 9 के बालकों को ही न्यादर्श के रूप में सम्मिलित किया गया है।



इस प्रकार अध्ययन के लिये एक ऐसे समूह को लिया जाता है जो कि सम्पूर्ण जनसंख्या का प्रतिनिधित्व कर सकें। समग्र में छोटा होते हुए भी इसमें समूह के गुण विद्यमान होते हैं।

प्रस्तुत शोध में न्यादर्श चयन हेतु यादृच्छिक चयन विधि को प्रयुक्त किया गया है। निष्कर्षात्मक तथ्य प्रस्तुती हेतु व शोध को गहन विस्तार प्रभावी अध्ययन हेतु पृष्ठभूमि चरों लिंग (छात्र-छात्राएँ), आवास (शहरी व ग्रामीण), संगठन (सरकारी, निजी) उच्च शैक्षिक उपलब्धि व निम्न शैक्षिक उपलब्धि, उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग को सम्मिलित किया गया है। उच्च शैक्षिक उपलब्धि में 60 प्रतिशत व अधिक तथा निम्न शैक्षिक उपलब्धि में 60 प्रतिशत से नीचे के विद्यार्थियों को रखा गया है। उच्च आय वर्ग के लिए छात्रों के अभिभावकों की वार्षिक आय 2 लाख व 2 लाख से अधिक तथा निम्न आय वर्ग में 2 लाख से कम को लिया गया है।

क्र.स.	विद्यालय सूची	विद्यार्थी संख्या
1	राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय कुन्हाड़ी, कोटा	52
2	राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय आवास मण्डल कॉलोनी, कुन्हाड़ी, कोटा	51
3	सर्वोदय सीनियर सैकण्डरी स्कूल जगपुरा, कोटा	102
4	मॉडर्न पब्लिक स्कूल रावतभाटा	42
5	क.पा.श.रा.उ.मा. विद्यालय बौराव, रावतभाटा	40
6	आदर्श विद्या मंदिर उच्च माध्यमिक विद्यालय, रावतभाटा	61
7	राजकीय माध्यमिक विद्यालय, रावतभाटा बाजार	58
8	जेक एवं जिल सीनियर सैकण्डरी स्कूल रजत कॉलोनी बूंदी	99
9	राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय माटुण्डा, बूंदी	52
10	राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बुधपुरा, बूंदी	51

3.9 शोध उपकरण –

जिस प्रकार एक मैकेनिक को एक इंजन या मशीन को ठीक करने के लिए अपने यंत्र बॉक्स में से एक उपयुक्त यंत्र की खोज करनी होती है, ठीक वैसे ही वैज्ञानिक अनुसंधान के अन्तर्गत एक समस्या के अध्ययन के लिए एक अनुसंधानकर्ता को ऐसे वैज्ञानिक उपकरण अथवा

वैज्ञानिक प्रक्रिया का चयन करना पड़ता है जिसके आधार पर मौलिक आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके।

प्रो. मोजर के अनुसार, “प्रविधियाँ तथा उपकरण एक सामाजिक वैज्ञानिक के लिए वे ग्रंथ व सुव्यवस्थित तरीके हैं, जिन्हें वह अपने अध्ययन विषयों से संबंधित विश्वसनीय तथ्यों को प्राप्त करने के लिए उपयोग में लाता है। उपकरण निर्माण व स्वीकृति की दृष्टि से दो प्रकार के होते हैं –

1. स्वनिर्मित
2. मानकीकृत

उपकरणों को अनुसंधान का विधि कह दिया जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी क्योंकि इसके अभाव में विभिन्न प्रकार के दत्तों का संकलन असंभव है प्रत्येक प्रकार के अनुसंधान के लिए नवीन दत्त संकलन हेतु नवीन क्षेत्र का उपयोग करते हुए कतिपय साधनों की आवश्यकता होती है। इन साधनों को ही शोध उपकरण कहते हैं अतः उपकरण अनुसंधान रूपी भवन के लिए नींव की ईंट है, जिसकी अनुपस्थिति में एक अनुसंधानकर्ता अनुसंधान रूपी भवन का निर्माण नहीं कर सकता है।

जॉन डब्ल्यू बेस्ट (1977), ने “उपकरणों को एक बर्दई के संदुक में पड़े औजारों के उपयोग की भांति प्रत्येक अनुसंधान में विशिष्ट परिस्थिति में उपकरण का उपयुक्त प्रयोग करना बताया है।” यह वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिससे उसकी निम्नांकित मौलिक आवश्यकताएँ पूर्ण हो सकें –

- इससे अध्ययन करने वाली समस्या का सुव्यवस्थित एवं समुचित उत्तर प्राप्त हो सके।
- विश्वसनीय परिणाम उपलब्ध हो सके।
- प्राप्त परिणाम वैध हो।
- शोध में मितव्यता हो।

शोध में प्रयुक्त उपकरण –

प्रस्तुत शोध कार्य में निम्नलिखित उपकरणों का प्रयोग किया गया है –

1. **मस्तिष्कीय अनुशासन परीक्षण** – स्वनिर्मित उपकरण
2. **योग अभिवृत्ति मापनी** – मानकीकृत उपकरण (डॉ. महेश कुमार मुछाल)
3. **मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला (MHB)** – मानकीकृत उपकरण (अरुण कुमार सिंह एवं अल्पना सेन गुप्ता)

4. **शैक्षिक उपलब्धि परीक्षण** – शैक्षिक उपलब्धि के रूप में चुने गए उच्च माध्यमिक विद्यालय से माध्यमिक शिक्षा बोर्ड अजमेर राजस्थान के कक्षा 9 के विद्यार्थियों की पिछली कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम लिया गया है।

मस्तिष्कीय अनुशासन – प्रश्नावली पत्र तैयार करने के सोपान –

प्रथम सोपान –

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में मस्तिष्कीय अनुशासन के लिए कार्य योजना निर्माण, क्रियान्वयन एवं प्रभावशीलता के अध्ययन हेतु आवश्यकता तथा उनकी समस्याओं व आदतों को जानकारी हेतु प्रश्नावली निर्माण करने से पूर्व शोधार्थी ने निम्नांकित सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन किया।

- Sixth Survery of Research in Education, adited by Sharma (2006).
- Fifth Survery of Research in Education. Buch M.B. (2006).
- Second Survery of Research in Education Buch, M.B. (2006).
- Indian Educational obstruct edited by NCERT (2010-2016).
- International Dissertation Abstract (2010, 2005, 2010, 2014).
- Ph.D. thesis & M.Ed. Dissertation.
- Journal of Education and psychology.
- Basic Social psychology - S. Karlingas.
- Asian Journal of Psychology.

द्वितीय सोपान – छात्रों का चयन –

शोधार्थी द्वारा मनोविज्ञान से सम्बन्धित साहित्य पढ़ने के पश्चात् विद्यार्थियों के आदतों व व्यवहार को निम्नलिखित क्षेत्रों के अन्तर्गत निर्धारित किया गया –

1. समय की पाबद्धता
2. दैनिक क्रियाकलाप
3. व्यवहार
4. आवेग-संवेग
5. निर्णय क्षमता

तृतीय सोपान –विशेषज्ञों की राय –

शोधार्थी ने क्षेत्रों के सूची तैयार कर अनुसंधान एवं शिक्षा के क्षेत्र में कार्य कर रहे अनुभवी शिक्षा विद्वानों की राय लो तथा विषय विशेषज्ञों के महत्वपूर्ण सुझावों के आधार पर क्षेत्र

न. (III) के नामकरण में परिवर्तन कर बालक के घर व विद्यालय का व्यवहार के रूप में लिया गया।

चतुर्थ सोपान – प्रश्नों का निर्माण –

शोधार्थी ने क्षेत्रों के चयन के पश्चात् प्रत्येक क्षेत्र पर 12 प्रश्नों का निर्माण करते हुए कुल 60 प्रश्नों का निर्माण किया है। जिसमें सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार के कथन/प्रश्नों को सम्मिलित किया गया है।

पंचम सोपान – विशेषज्ञों की राय –

प्रश्नों के निर्माण के पश्चात् शोधार्थी ने प्रश्नों की जाँच हेतु विशेषज्ञों की राय ली और उनके निर्देशानुसार काट-छांट कर 50 प्रश्नों का चयन किया। शेष बचे 50 प्रश्न में से प्रत्येक क्षेत्र के 10 प्रश्न रखे गये हैं।

षष्ठम सोपान – अंकन–

परीक्षण के अंकन के लिए थ्री पाइंट रेटिंग स्केल (Three point Scale) से निम्नानुसार किया गया। प्रस्तुत तीन क्रम सदैव, कभी-कभी, कभी नहीं इस स्केल को 20 विद्यार्थियों पर प्रशासित किया गया व अंकन निर्धारित किए गए जो इस प्रकार है –

सारणी संख्या 1

अंकन प्रक्रिया

कथन	सदैव	कभी-कभी	कभी-नहीं
सकारात्मक	2	1	0
नकारात्मक	0	1	2

अधिकतम अंक – 100

न्यूनतम अंक – 0

उपकरणों की विश्वसनीयता –

जिन उपकरणों से आँकड़ों को संचित किया जाता है तथा जिनके आधार पर मापों का पता लगाया जाता है वे कहाँ तक उपयुक्त व विश्वसनीय है।

अनेस्की के अनुसार (1987), “जब किसी परीक्षण में विभिन्न अवसरों या एक ही प्रकार के विभिन्न पदों में किसी परीक्षार्थी द्वारा प्राप्त फलांकों में संगति होती है तो वह परीक्षण विश्वसनीय कहलाता है।”

किसी उपकरण की विश्वसनीयता ज्ञात करने के कई माध्यम तथा विधियाँ हैं जिनमें मुख्य निम्न हैं –

1. परीक्षण पूर्व परीक्षण विश्वसनीयता
2. अर्द्ध-विच्छेद विश्वसनीयता
3. सांख्यिकी-आधारित पदों की विश्वसनीयता
4. समान्तर पद-रूप विश्वसनीयता

प्रस्तुत शोध उपकरण में स्प्लिट हॉफ परीक्षण (स्पीयन मैन ब्राउन) विश्वसनीयता ज्ञात की गई है।

स्प्लिट हॉफ विश्वसनीयता –

इस विधि में सम्पूर्ण परीक्षण को दो भागों में विभक्त कर देते हैं, यह दो प्रकार से किया जा सकता है, प्रथम 50 प्रतिशत कथन एक भाग में तथा 50 प्रतिशत कथन दूसरे भाग में अथवा सम संख्या वाले एक भाग में और विषय संख्या वाले कथन दूसरे भाग में।

प्रस्तुत शोध में परीक्षण 20 विद्यार्थियों पर किया गया तथा शोधार्थी ने परीक्षण को दो भागों में विभक्त करने के पश्चात् प्रथम व द्वितीय भाग में विद्यार्थियों के प्राप्तांक ज्ञात कर लिये।

परीक्षण में विश्वसनीयता .01 सार्थकता स्तर पर परीक्षण पुनः परीक्षण पर .83 व स्प्लिट हॉफ परीक्षण में 0.89 पाई गई है। जो उच्च धनात्मक सहसंबंध को दर्शाता है।

उपकरण की वैधता –

विभिन्न शिक्षाविदों द्वारा एकोशों के तर्कपूर्ण वैचारिक विश्लेषण द्वारा परीक्षण में आमुख वैधता व विषयवस्तु जांच द्वारा पाई गई है।

परीक्षण एवं प्रशासन –

सम्बन्धित विद्यालय में पहुंचाना, प्राचार्य से स्वीकृति लेने के पश्चात कक्षा में जाकर उपर्युक्त न्यादर्श का चयन करने के बाद अपने अध्ययन के उद्देश्यों के अन्तर्गत सभी संबंधित निर्देश देकर परीक्षण को विद्यार्थियों को दिया गया और उनसे अपना मत स्वतंत्र रूप से सभी कथन पर देने को कहा गया इनमें तीन विकल्प दिए गए।

1. सदैव
2. कभी-कभी
3. कभी-नहीं

योग अभिवृत्ति मापनी –

परिचय –

किसी व्यक्ति की अभिवृत्ति या विश्वास के आकलन के लिए जांच पत्र का प्रयोग किया जाता है उसे अभिवृत्ति मापनी कहते हैं।

थर्स्टन (1946) ने अभिवृत्ति को परिभाषित करते हुए कहा है, “अभिवृत्ति किसी एक मनोवैज्ञानिक विषय के प्रति सम्बन्धित धनात्मक या ऋणात्मक भाव की मात्रा को व्यक्त करती है।”

मनोविज्ञान का अर्थ है मन का विज्ञान अर्थात् मन द्वारा किया जाने वाला ऐच्छिक एवं अनैच्छिक कार्यों का सुव्यवस्थित एवं वैज्ञानिक तरीके से अध्ययन करना। मन अपने आप में स्वतंत्र नहीं है इसके दो और पूरक घटक शरीर व आत्मा है।

वर्तमान समय में चिकित्सा पद्धति में होने वाले व्यय एवं निदानात्मक समस्या से प्रभावित लोगों को योग शिक्षा पद्धति से आशा की नई किरण प्रदान की है, आधुनिक युग में इस भौतिक संसाधनों के बाद भी समस्याओं में उत्तरोत्तर वृद्धि होती जा रही है अब लोगों का रुझान परिलक्षित हो रहा है। अतः लोगों को समुचित रूप से योग के बारे में स्पष्ट जानकारी होना अनिवार्य है। इसके लिए योग शिक्षा पद्धति को औपचारिक शिक्षा में शामिल किया गया है जिससे कि विद्यार्थी भी योग शिक्षा के बारे में स्पष्ट व सही जानकारी रख सकें इसी उद्देश्य से योग के प्रति दृष्टिकोण जानने के लिए योग अभिवृत्ति मापनी का निर्माण किया।

योग अभिवृत्ति मापनी का विकास –

विद्यार्थियों के आन्तरिक एवं बाह्य प्राकृतिक अवस्थाओं एवं विकास को ध्यान में रखकर 30 कथन निर्मित किए गए हैं जो योग के प्रति जागरूकता आरोग्य प्राप्ति में योग से होने वाले लाभ, जीवन शैली व सामाजिक दृष्टिकोण में बदलाव आदि विभिन्न क्षेत्रों पर आधारित है।

अंकन विधि –

इस अभिवृत्ति मापनी में 15 धनात्मक एवं 15 ऋणात्मक अभिवृत्ति को व्यक्त करने वाले कथनों का फलांकन क्रमशः 2, 1, 0 एवं 0, 1, 2 की ओर किया गया है अर्थात् 15 धनात्मक अभिवृत्ति वाले कथनों में सहमत के लिए + 2, अनिश्चित के लिए +1 व असहमत के लिए शून्य अंक निर्धारित किये गए हैं।

इसी प्रकार 15 ऋणात्मक अभिवृत्ति वाले कथनों में सहमत के लिए शून्य, अनिश्चित के लिए +1 व असहमत के लिए +2 अंक निर्धारित किये गए हैं।

इस प्रकार सम्पूर्ण अभिवृत्ति मापनी में एक विद्यार्थी का निम्नतम प्राप्तांक शून्य एवं उच्चतम प्राप्तांक 60 तक प्राप्त कर सकता है।

वैधता एवं विश्वसनीयता –

परीक्षण की वैधता .01 सार्थकता स्तर पर सारणी के मान 2.66 से अधिक पाये गए अतः इस मापनी का प्रयोग भी आयु वर्ग के विद्यार्थियों के विद्यार्थियों के लिए प्रयुक्त किया जा सकता है।

परीक्षण की विश्वसनीयता स्प्लिट ऑफ विधि से लघु प्राप्तांक गुणांक द्वारा .71 तथा पुनः स्पीयरमैन ब्राउन द्वारा .83 पाया गया जो उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध को दर्शाता है तथा योग के प्रति विद्यार्थियों के सकारात्मक दृष्टिकोण को इंगित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला (MHB) –

परिचय –

मानसिक स्वास्थ्य यह मानसिक दशा है जिसमें व्यक्ति में नियमित जीवन, सामंजस्यशीलता, सामाजिक संमजन, कार्य में संताप, परिपक्वता व आत्म मूल्यांकन आदि लक्षण दिखलाई पड़ते हैं, पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य वह आदर्श जिस व्यक्ति में उपयुक्त गुण जितने अधिक होंगे वह उस आदर्श के उतना ही निकट होगा।

शरीर के सभी अंग प्रत्यगों का विकास सभी आयामोंपर संतुलन में होना उचित स्वास्थ्य कहलाता है उसी प्रकार मस्तिष्क का विकास सभी पक्षों से संतुलित रूप में होना मानसिक स्वास्थ्य कहलाता है।

मानसिक स्वास्थ्य के छः आयाम बतलाए गए हैं –

1. सांवागिक स्थिरता
2. सम्पूर्ण समायोजन
3. स्वायत्तता
4. सुरक्षा-असुरक्षा की भावना
5. आत्म सम्प्रत्यय
6. बौद्धिक क्षमता

विधि –

मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला को 13 से 22 साल के व्यक्तियों पर प्रयुक्त किया जा सकता है। इस परीक्षण में छः भाग हैं।

विश्वसनीयता एवं वैधता –

परीक्षण माला की विश्वसनीयता परीक्षण पुनः परीक्षण द्वारा जांची गई जो कि .87 से अधिक पाई गई इसलिए परीक्षण माला पूर्ण रूप से विश्वनीय है। परीक्षण में रचानात्मक वैधता देखी गई।

व्याख्या –

परीक्षण माला को छः भागों में विभक्त किया गया है और कुल 130 प्रश्न बनाए गए हैं जा निम्नानुसार हैं –

सारणी संख्या 3.2

Part		Total No. of Items
I	सांवेगिक स्थिरता	15
II	सम्पूर्ण समायोजन	40
III	स्वायत्तता	15
IV	सुरक्षा—असुरक्षा की भावना	15
V	आत्म सम्प्रत्यय	15
VI	बौद्धिक क्षमता	30
	योग	130

फलांकन—

परीक्षण में सही उत्तर पर 1 अंक व गलत होने पर 0 अंक प्रशंसित किया गया अतः कुल अंक अधिकतम 130 व न्यूनतम 0 है।

3.10 विश्लेषण की प्रक्रिया –

“आज अंकों के गुणात्मक तथा परिणामात्मक युग में ज्ञान की अभिव्यक्ति अंकों व संख्याओं के माध्यम से होने लगी है। ताकि इसे सर्वसाधारण के लिए सुलभ एवं अर्थगम्य बनाया जा सके। इसलिए सांख्यिकी के विषय में लिखा गया है कि जब आधुनिकरण का इतिहास अंतिम रूप में लिया जायेगा तो हम पढ़ेंगे कि इसका आरंभ वाष्प युग में हुआ। विद्युत युग में विकास होकर सांख्यिकी के युग में आया।”

इस प्रकार परीक्षणों की सहायता से संकलन किये गए प्रदत्तों से प्राप्त सूचाओं का विवेचात्मक अध्ययन करने से पहले उन प्रदत्तों को निश्चित रूप देना आवश्यक है इसके लिए सांख्यिकीय प्रविधियों का प्रयोग किया जाता है। सांख्यिकी वैज्ञानिक विधि की वह शाखा है जो प्रदत्तों का वर्गीकरण, व्याख्या व विवेचन करती है।

प्रस्तुत शोध में अध्ययन में प्रशासित परीक्षणों से प्राप्त प्रदत्तों को सर्वप्रथम व्यवस्थित किया गया। प्रदत्तों के कुल योग के अनुसार संक्षिप्त रूप दिया गया। ताकि प्रस्तुत तथ्यों का सरलता से सांख्यिकी एवं विश्लेषण हेतु प्रयोग किया जा सके। प्रस्तुत अध्ययन में निम्न सांख्यिकी संदर्भों का प्रयोग किया गया है –

1. मध्यमान (Mean) –
2. मानक विचलन (प्रमाप विचलन) (Standard Deviation)–
3. टी-परीक्षण (t-test)–
4. सहसम्बन्ध गुणांक (प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक) (co-efficient of Correlation) –
5. सार्थकता का स्तर ज्ञात करना (Level of Significance) –

3.11 उपसंहार –

अनुसंधान संख्या के चयन और संबंधित साहित्य के पुनरावलोकन के पश्चात् सबसे महत्वपूर्ण कार्य उपयुक्त एवं सही अनुसंधान विधि का चुनाव होता है तदन्तर सम्बन्धित उपकरणों का चयन और निर्माण अनुसंधान का सबसे अधिक श्रम साध्य और महत्वपूर्ण कार्य होता है। प्रस्तुत अनुसंधान में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है सामान्यतया किशोरावस्था के विद्यार्थियों को आने वाले समस्याओं व व्यवहार परिवर्तन से संबंधित प्रश्नावली का निर्माण एवं प्रशासन कर उनके आधार पर प्राप्त दत्तों के विश्लेषण द्वारा निष्कर्ष निकाले गए। शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के उपकरणों का प्रयोग किया गया है। दत्त विश्लेषण के लिए मध्यमान, मानक विचलन, टी-परीक्षण, सहसंबंध आदि सांख्यिकी प्रविधियों का प्रयोग किया गया है।

चतुर्थ अध्याय

आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

4.1 प्रस्तावना –

अनुसंधान के आँकड़ों के संकलन, सारणीयन तथा सांख्यिकीय विधियों के बाद प्राप्त निष्कर्षों का विश्लेषण एवं व्याख्या का महत्वपूर्ण स्थान है। प्रसिद्ध गणितज्ञ पाकारे के अनुसार, “जिस प्रकार एक मकान पत्थरों से बनता है उसी प्रकार विज्ञान का निर्माण तथ्यों से होता है परन्तु तथ्यों का केवल संकलन करना ही विज्ञान नहीं है। बल्कि उनका सारणीयन एवं विश्लेषण करना भी अति आवश्यक है। अन्यथा यह केवल पत्थरों के ढेर की भाँति दिखाई देगा।”

डब्ल्यू कुक के अनुसार, “वैज्ञानिक ज्ञान विश्लेषण के तथ्यों परिणामों तथा वैज्ञानिक ज्ञान से संबंधों की खोज करना है।

यंग के अनुसार, “वैज्ञानिक विश्लेषण यह मानता है कि तथ्यों के संकलन के पीछे स्वयं तथ्यों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण रहस्योद्घाटन और भी कुछ होता है यदि इन सुव्यवस्थित तथ्यों को सम्पूर्ण अध्ययन से संबंधित किया जाये तो उनका एक महत्वपूर्ण सामान्य अर्थ प्रकट हो सकता है जिसके आधार पर घटना की सप्रमाण व्याख्या की जा सकती है।

प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या शोध प्रक्रिया में आगमन व निगमन के प्रयोग को व्यक्त करता है। प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या अपने आप में महत्वपूर्ण इसलिए है कि विश्लेषण के अन्तर्गत अनेक समूहों को विभिन्न प्रकार के परीक्षण देकर उनकी उपलब्धियों की तुलना की जाती है तथा शोध के उद्देश्यों का निर्णय प्राप्त निष्पत्तियों के आधार पर किया जाता है।

शोधार्थी ने अपनी तथ्यात्मक सामग्री को सुव्यवस्थित ढंग से प्रस्तुत करने तथा उनका विश्लेषण एवं व्याख्या भी करने का प्रयास किया है। मूल आँकड़े किसी कथानक को व्यक्त करने में सक्षम नहीं होते हैं तब तक उनका सांख्यिकी विश्लेषण न किया जाए।

आँकड़ों का विश्लेषण करने के लिए जटिल समस्याओं का सरलीकरण करना अनिवार्य है अनुसंधान में आँकड़ों के विश्लेषण के साथ-साथ ही विवेचन प्रक्रिया को लिया जाता है।

उसके द्वारा अनुसंधान के अन्तर्गत प्राप्त संबंधों के तर्क संगत आचार पर अनुमान लगाये जाते हैं और संबंधित प्रत्ययों के निष्कर्ष ज्ञात किये जाते हैं।

प्रस्तुत अध्याय में किशोरावस्था के बालकों के मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य का व उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन कर विश्लेषण किया गया है।

4.2 विशिष्ट उद्देश्य –

- 1.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 1.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 1.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 1.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 1.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 2.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास का अध्ययन करना।
- 2.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन करना।
- 2.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन करना।
- 2.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन करना।
- 2.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन करना।
- 3.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन करना।
- 3.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन करना।
- 3.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन करना।
- 3.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन करना।
- 3.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन करना।

- 9.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 10.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 10.2 किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 10.3 किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 11.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 11.2 किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 11.3 किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 12.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 12.2 किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 12.3 किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 13.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 13.2 किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 13.3 किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 14.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।

- 14.2 किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 14.3 किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 15.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 15.2 किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 15.3 किशोरावस्था के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।

4.3 परिक्षण परिकल्पनायें –

- 1.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 1.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 1.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 1.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 1.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 2.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 2.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 2.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 2.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- 2.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

- 14.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य में कोई सह संबंध नहीं है।
- 14.2 किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य में कोई सह संबंध नहीं है।
- 14.3 किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य में कोई सह संबंध नहीं है।
- 15.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य में कोई सह संबंध नहीं है।
- 15.2 किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य में कोई सह संबंध नहीं है।
- 15.3 किशोरावस्था के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य में कोई सह संबंध नहीं है।

4.4 शोध विश्लेषण की प्रक्रिया –

विश्लेषण हेतु निम्न सांख्यिकी प्रविधियों का प्रयोग किया गया है –

1. मध्यमान मध्यमान (M) –

$$X = \frac{\Sigma X}{N}$$

जहाँ –

X = मध्यमान

ΣX = समकों का योग

N = समकों की संख्या

2. मानक विचलन (σ) –

$$\sigma = \frac{\sqrt{\Sigma d^2}}{N}$$

जहाँ –

σ = प्रमाप विचलन

Σd^2 = कल्पित माध्यों से विचलन वर्गों का योग

N = छात्रों की संख्या

3. टी-परीक्षण (t) –

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{sd_1^2}{N_1} + \frac{sd_2^2}{N_2}}}$$

यहाँ –

$t =$ टी मान का परीक्षण

$M_1 =$ प्रथम न्यादर्श का मध्यमान

$M_2 =$ द्वितीय न्यादर्श का मध्यमान

$sd_1 =$ प्रथम न्यादर्श के मानक विचलन का वर्ग

$sd_2 =$ द्वितीय न्यादर्श के मानक विचलन का वर्ग

$N_1 =$ प्रथम न्यादर्श की इकाइयों की संख्या

$N_2 =$ द्वितीय न्यादर्श की इकाइयों की संख्या

4. सहसम्बन्ध गुणांक (r) –

प्रोडक्ट मूमेंट विधि –

कार्ल पियर्सन ने दो तथ्यों के मध्य सहसम्बन्ध को एक सुगम रेखा द्वारा प्रदर्शित किया जिसे रेखात्मक सहसम्बन्ध कहते हैं।

$$r_{xy} = \frac{\Sigma xy}{\sigma_x \sigma_y}$$

$r_{xy} =$ दो प्रदत्तों अंकमालाओं के मध्य सहसम्बन्ध

$x = x$ प्रदत्त अंकमाला के मध्य से x प्रदत्त अंकमाला के अंकों का विचलन

$y = y$ प्रदत्त अंकमाला के मध्य से y प्रदत्त अंकमाला के अंकों का विचलन

$\sigma_x = x$ अंकमाला का प्रमाप विचलन (S.D.)

$\sigma_y = y$ अंकमाला का प्रमाप विचलन (S.D.)

$\Sigma xy = x$ तथा y विचलनों के परस्पर गुणनफलों का योग

5. सार्थकता का स्तर ज्ञात करना (df) –

$$df = N_1 + N_2 - 2$$

$df =$ स्वतंत्रता का अंश

$N_1 =$ प्रथम समूह की संख्या

$N_2 =$ द्वितीय समूह की संख्या

उद्देश्य 1.1— किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

सारणी संख्या 1.1

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	67.61	7.48	0.685	N.S.
2.	छात्राएँ	304	68.05	8.37		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

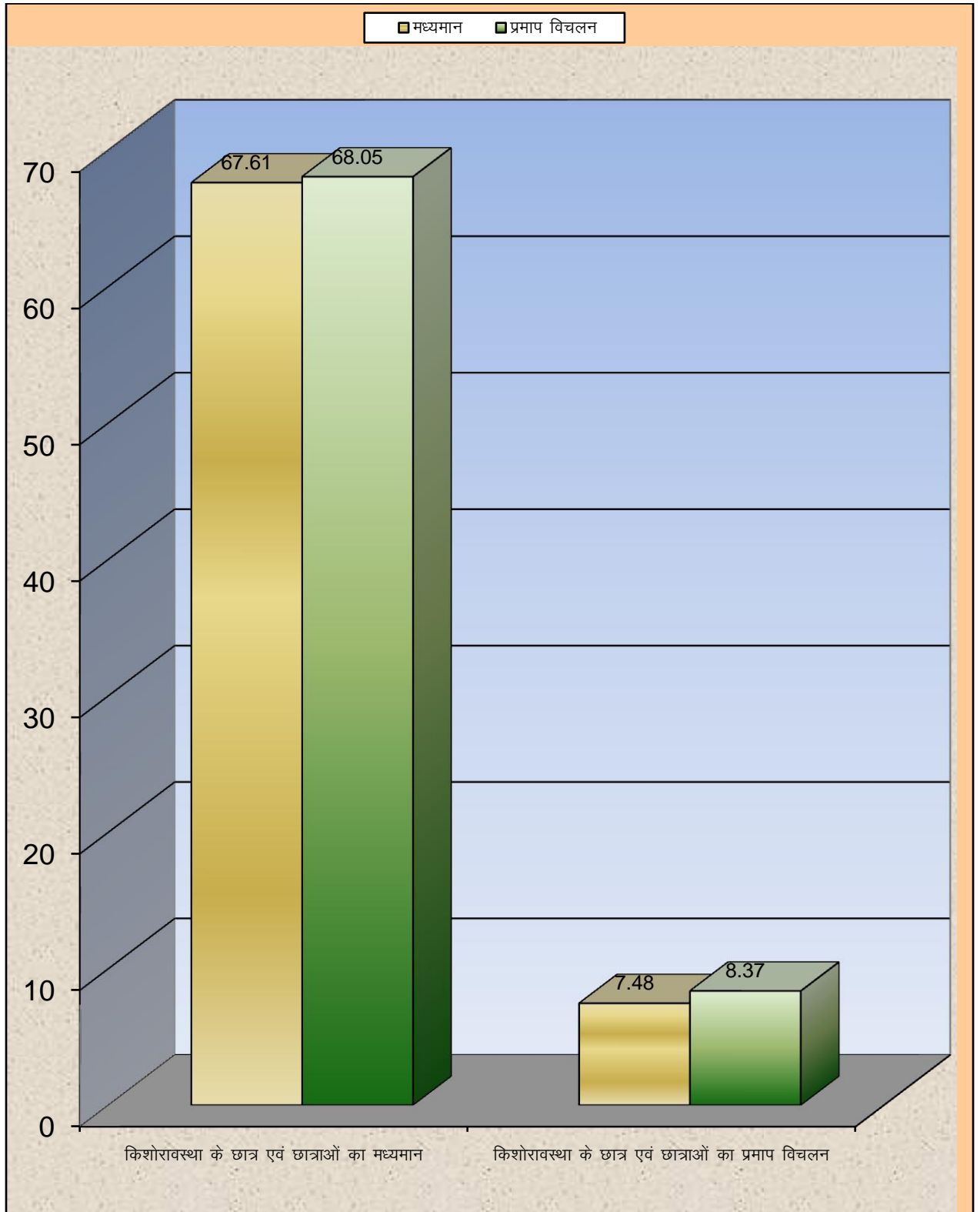
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण —

उपर्युक्त सारणी संख्या 1.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान क्रमशः 67.61 व 68.05 प्राप्त हुए हैं, मानक विचलन क्रमशः 7.48 व 8.37 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.685 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 1.1

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 1.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 1.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	68.10	7.87	0.818	N.S.
2.	ग्रामीण	304	67.57	8.01		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

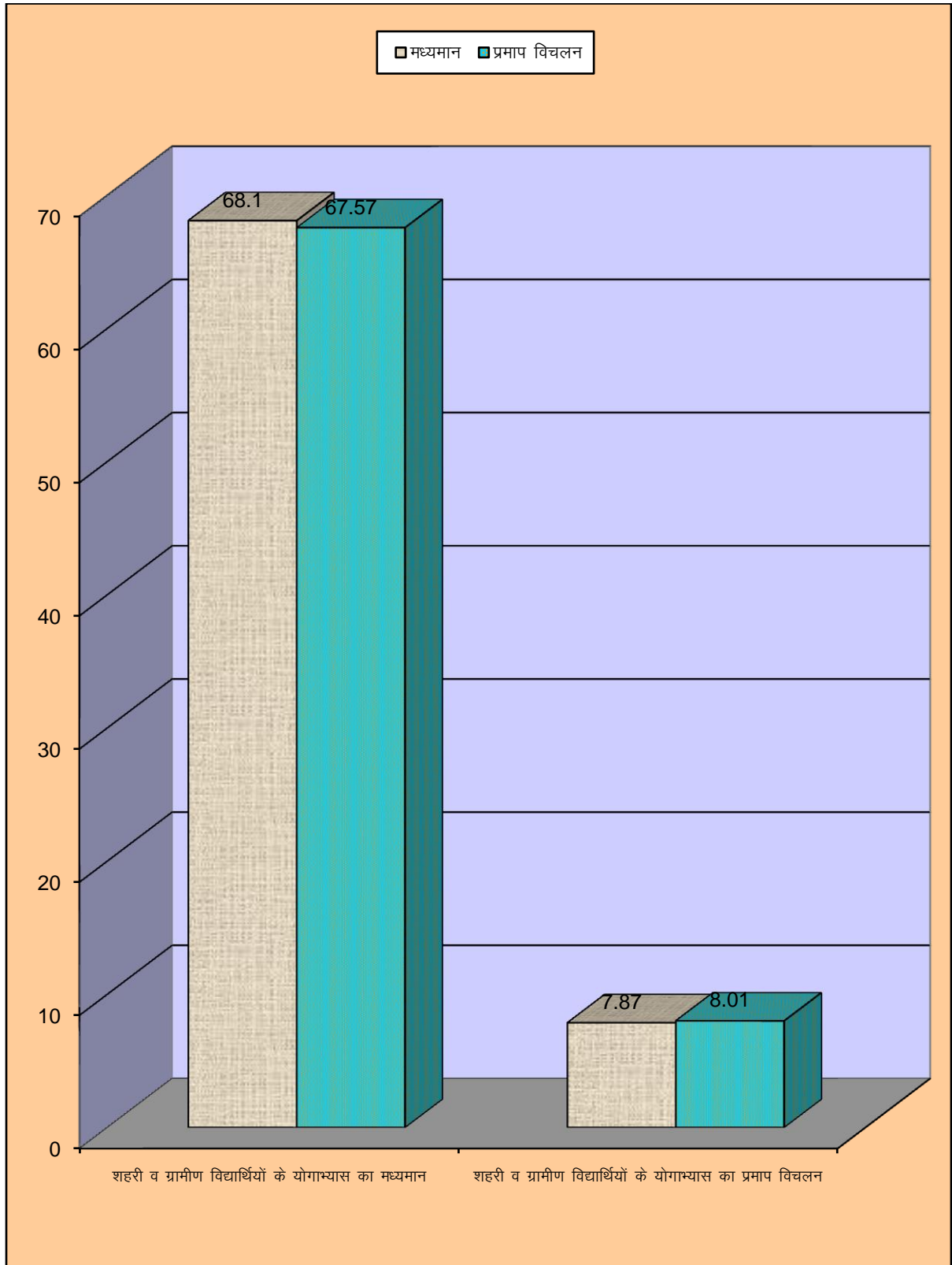
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 1.2 के अनुसार शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान क्रमशः 68.10 व 67.57 प्राप्त हुए, मानक विचलन क्रमशः 7.87 व 8.01 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.818 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 1.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 1.3 – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 1.3

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	68.19	7.77	1.125	N.S.
2.	निजी	304	67.47	8.10		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

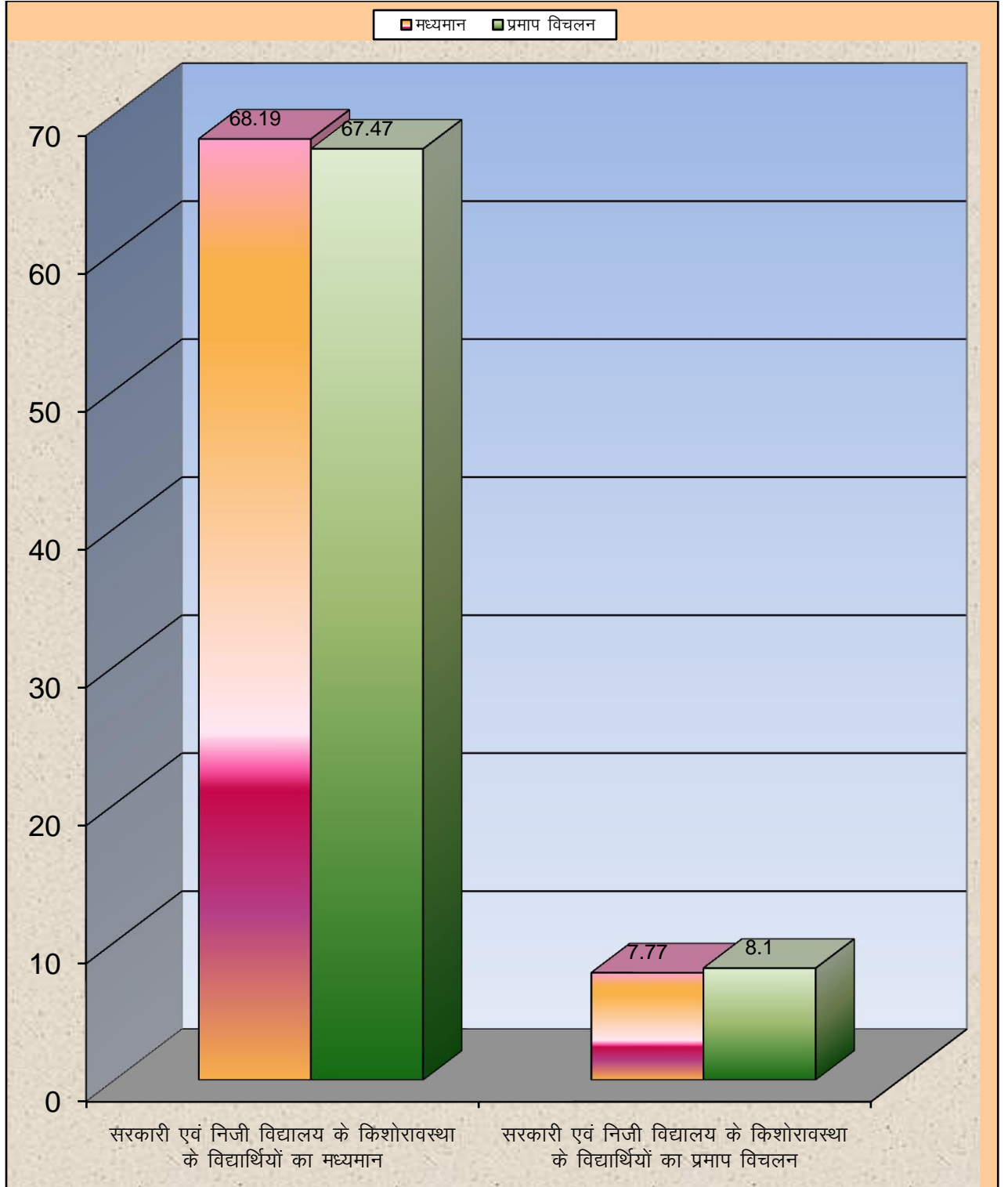
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 1.3 के अनुसार सरकारी व निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान क्रमशः 68.19 व 67.47 प्राप्त हुए। मानक विचलन क्रमशः 7.77 व 8.10 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 1.125 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 1.3

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 1.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 1.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	68.69	8.05	2.671	0.01
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	66.98	7.74		S.

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान } = 2.584$$

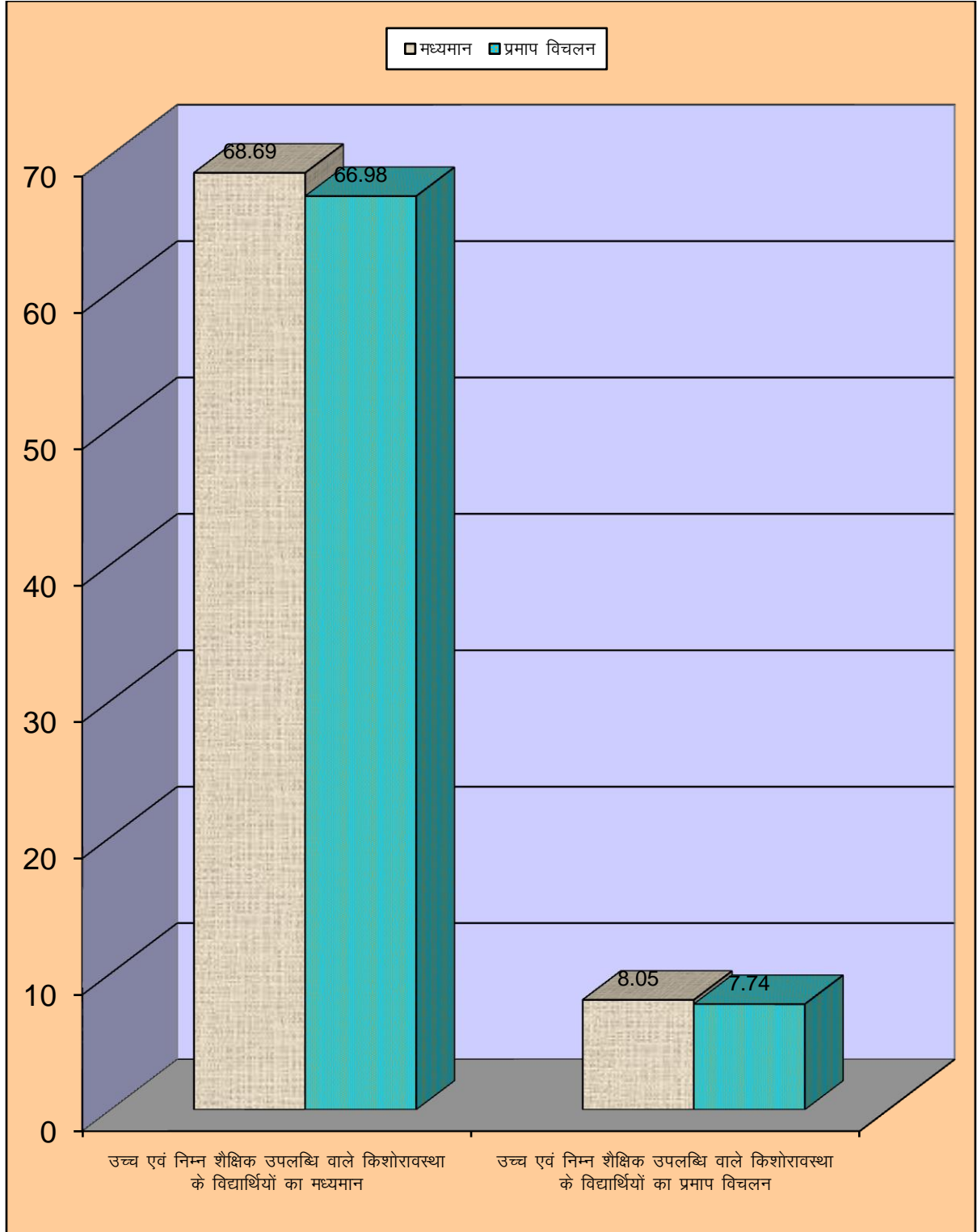
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 1.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान क्रमशः 68.69 व 66.98 प्राप्त हुए। मानक विलचन क्रमशः 8.05 व 7.74 प्राप्त हुए इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 2.671 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मूल्य 2.584 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

चूँकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मध्यमान निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मध्यमान की तुलना में अधिक है इसलिए उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों का मस्तिष्कीय अनुशासन निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों से अधिक है अतः स्पष्ट है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अंतर है।

आरेख संख्या 1.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 1.5 – उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 1.5

उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	67.96	8.13	0.419	N.S.
2.	निम्न आय वर्ग	320	67.69	7.69		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

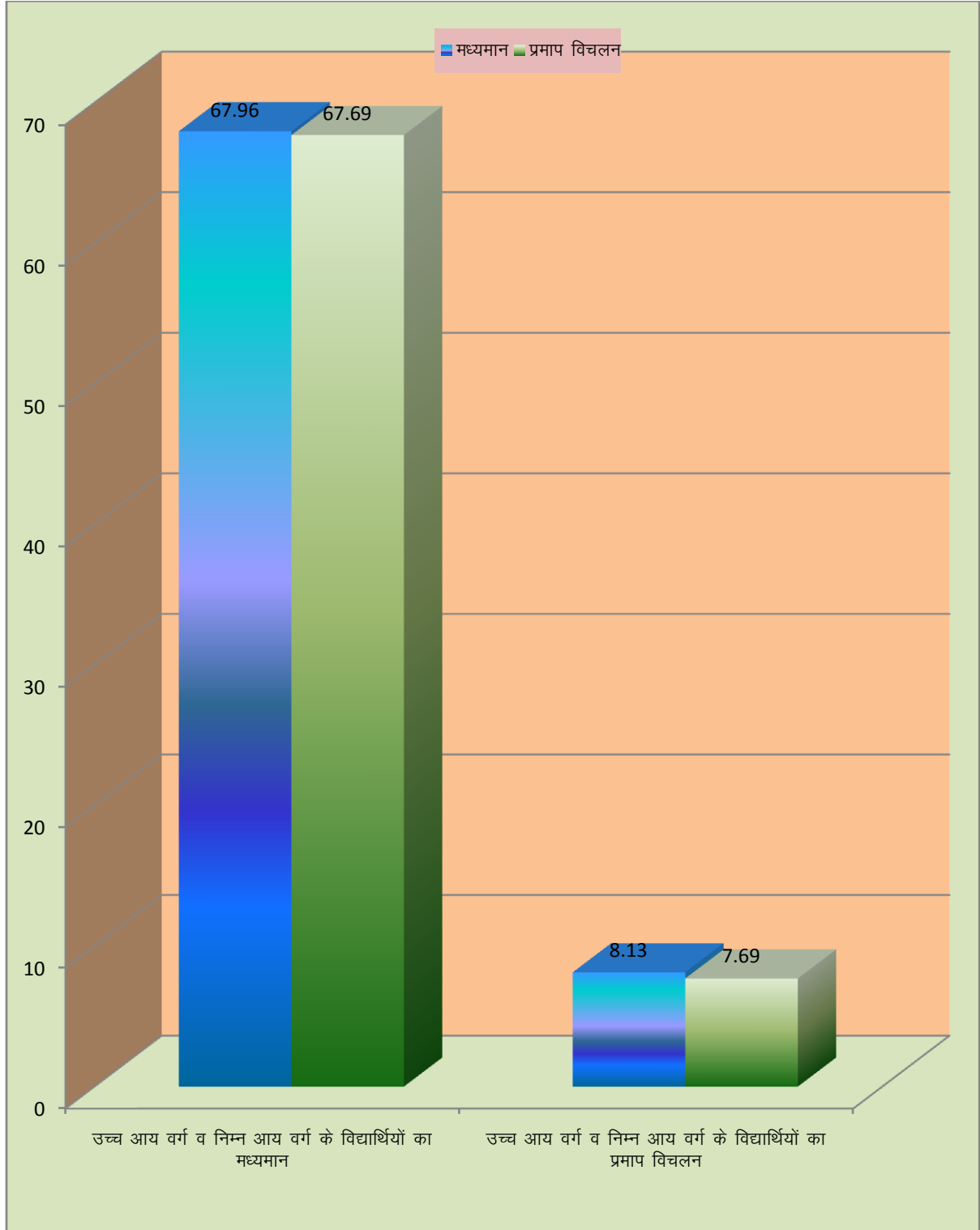
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 1.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान क्रमशः 67.96 व 67.69 प्राप्त हुए। मानक विचलन 8.13 व 7.69 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.419 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 1.5

उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 2.1 – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के योगाभ्यास का अध्ययन करना

सारणी संख्या 2.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	51.91	2.52	1.243	N.S.
2.	छात्राएँ	304	52.16	2.43		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

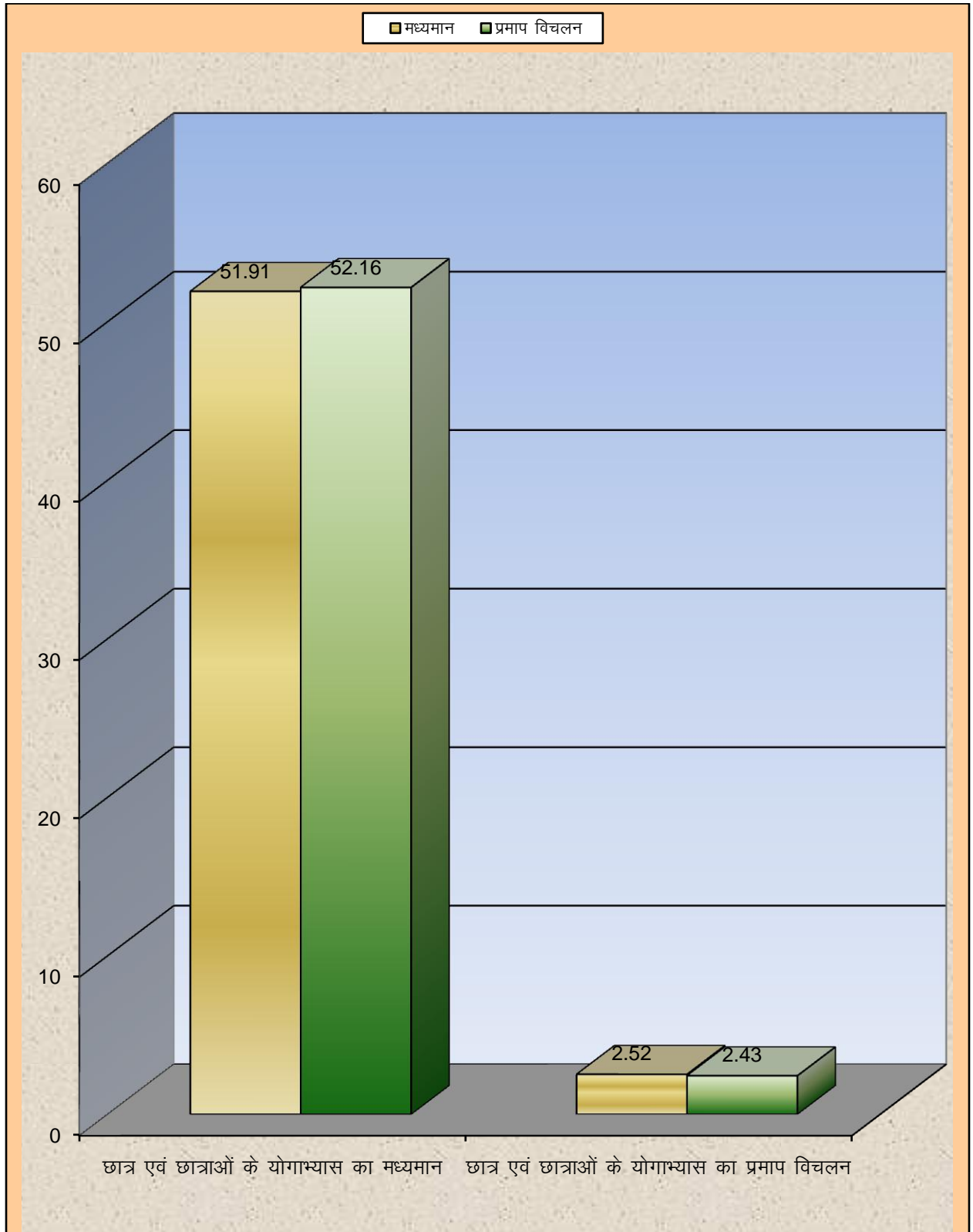
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 2.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के योगाभ्यास का मध्यमान क्रमशः 51.91 व 52.16 प्राप्त हुए, मानक विचलन क्रमशः 2.52 व 2.43 प्राप्त हुए है। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 1.243 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

चूँकि किशोरावस्था की छात्राओं का मध्यमान किशोरावस्था के छात्र की तुलना में अधिक तो है, किन्तु अंतर नगण्य है। अतः स्पष्ट है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

आरेख संख्या 2.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के योगाभ्यास के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 2.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों का योगाभ्यास का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 2.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों का योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	51.94	2.41	0.916	N.S.
2.	ग्रामीण	304	52.13	2.55		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

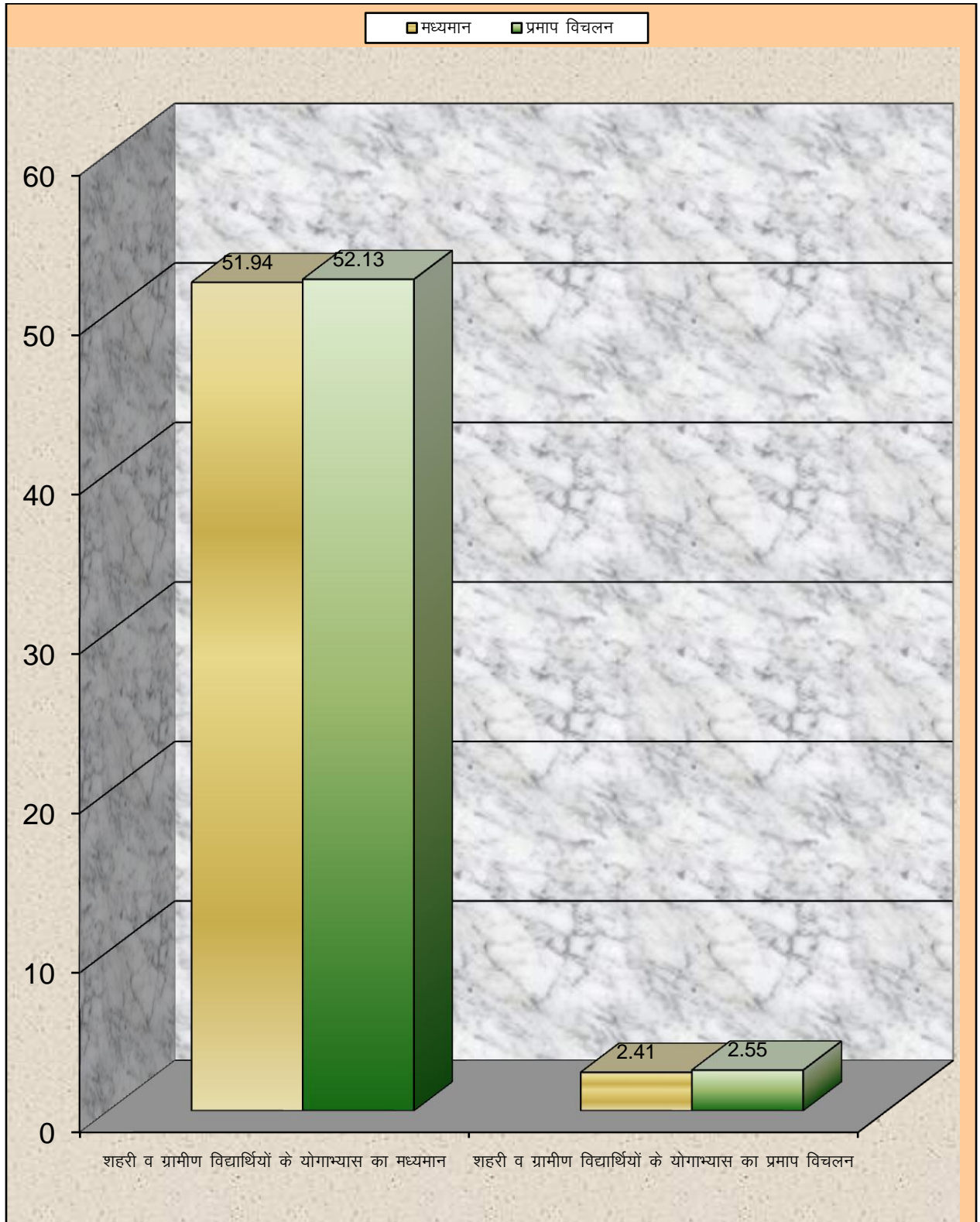
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 2.2 के अनुसार शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान क्रमशः 51.94 व 52.13 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.41 व 2.55 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.916 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

चूँकि शहरी किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मध्यमान ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों की तुलना में कम है किन्तु अन्तर नगण्य है। अतः स्पष्ट है कि शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

आरेख संख्या 2.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों का योगाभ्यास के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 2.3 – सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 2.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	51.77	2.55	2.629	0.01
2.	निजी	304	52.30	2.38		S.

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 2.584$$

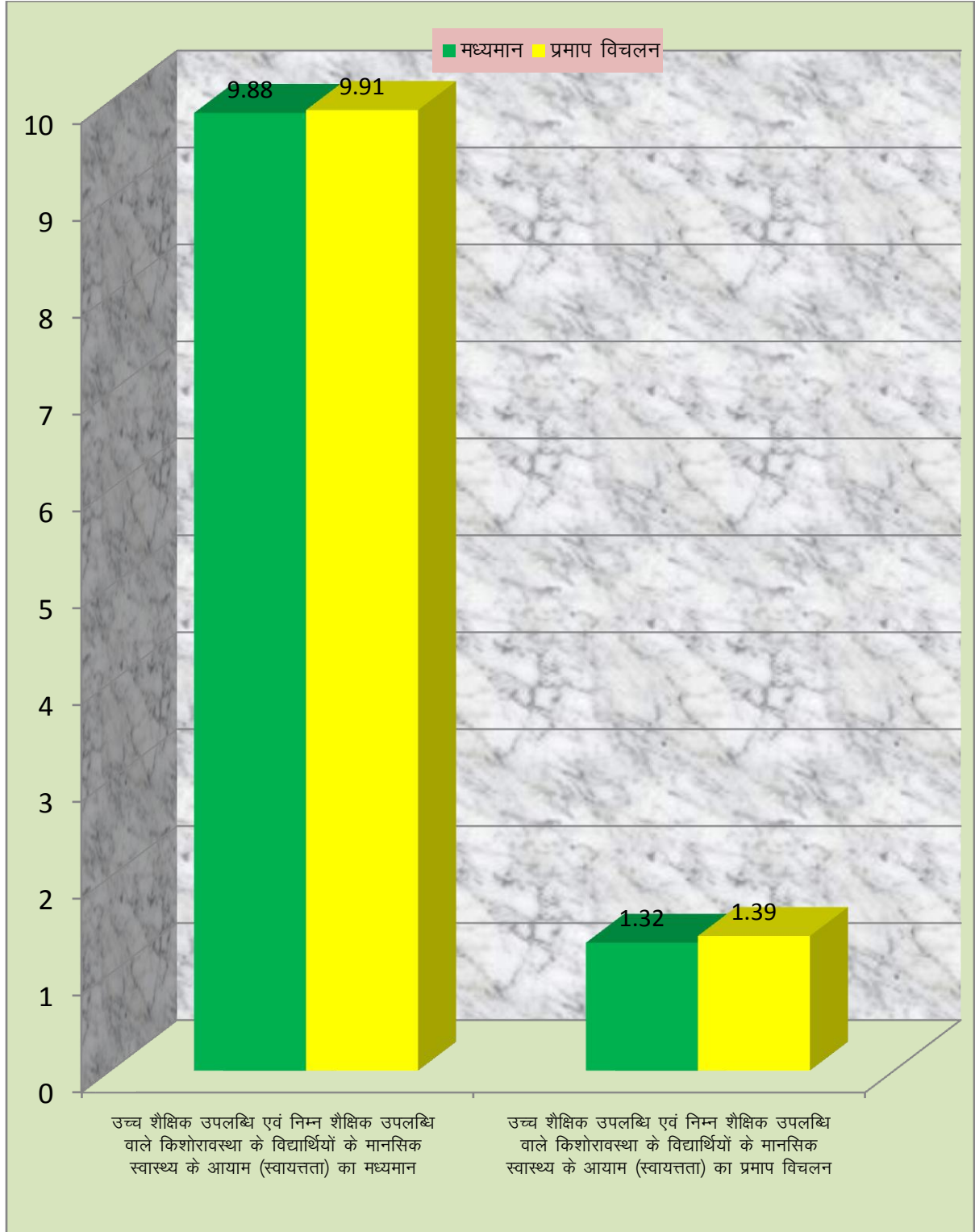
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 2.3 के अनुसार सरकारी एवं निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान क्रमशः 51.77 व 52.30 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.55 व 2.38 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 2.629 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मूल्य 2.584 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

चूँकि सरकारी किशोरावस्था के विद्यार्थियों की तुलना में निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के विद्यार्थियों का मध्यमान अधिक है अतः सरकारी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों की तुलना में निजी विद्यालय के किशोरावस्था का योगाभ्यास अधिक करवाया जाता है अतः इससे स्पष्ट होता है कि सरकारी एवं निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अंतर है।

आरेख संख्या 2.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 2.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 2.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	52.05	2.48	0.196	N.S.
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	52.01	2.49		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

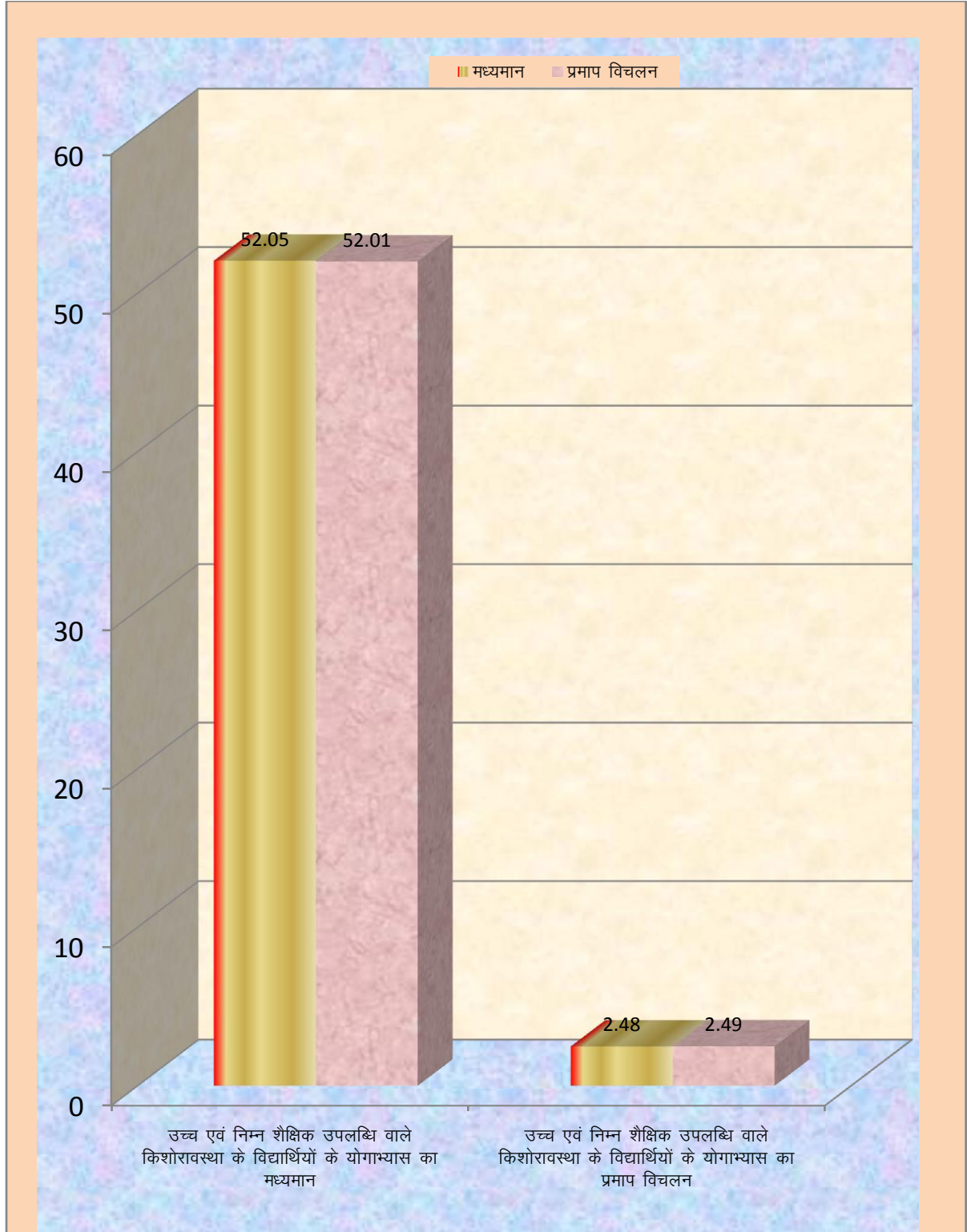
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 2.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान क्रमशः 52.05 व 52.01 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.48 व 2.49 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.196 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 2.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 2.5 – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 2.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	52.21	2.44	1.722	N.S.
2.	निम्न आय वर्ग	320	51.87	2.48		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

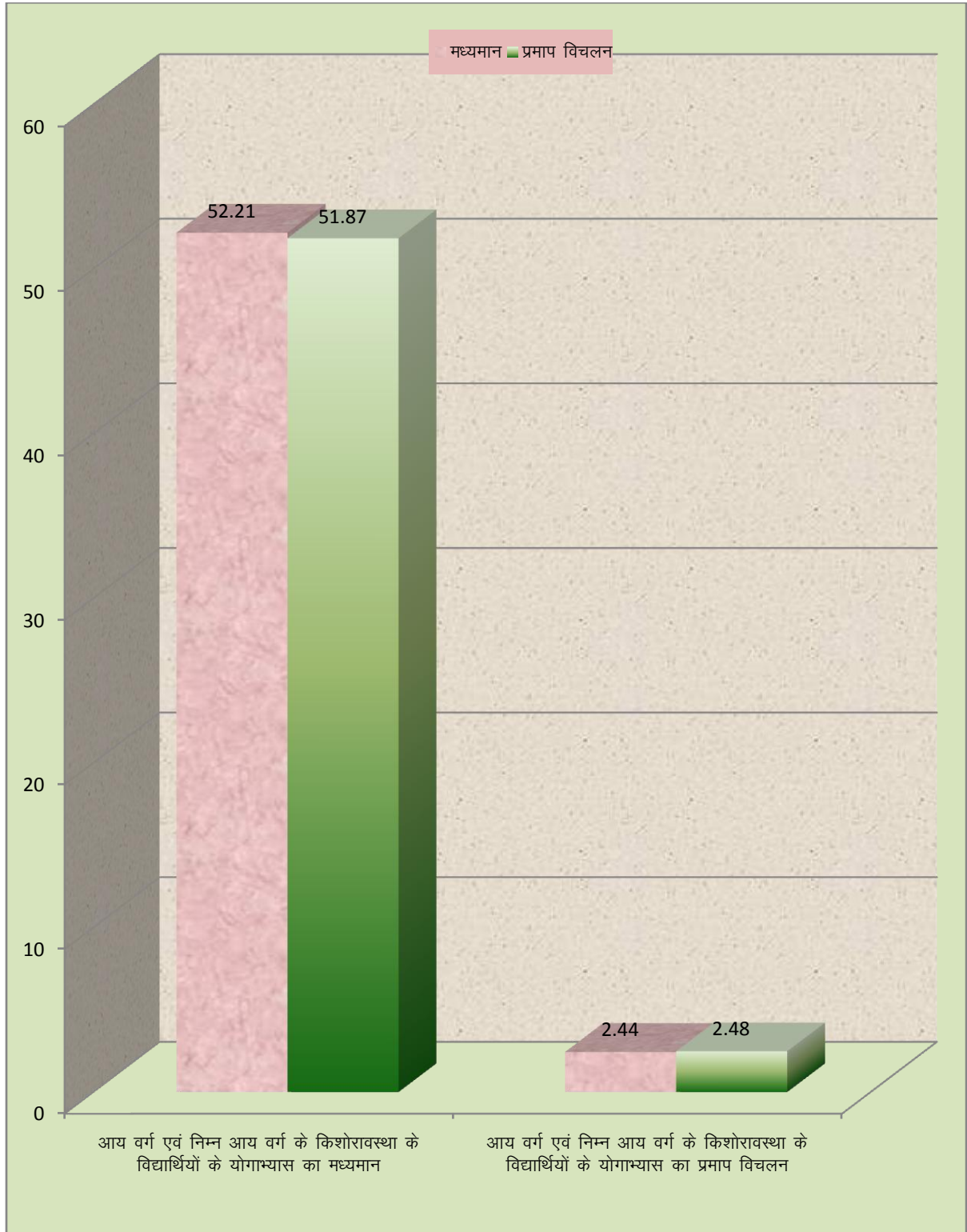
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 2.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान क्रमशः 52.21 व 51.87 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 2.44 व 2.48 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 1.722 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 2.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 3.1 – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) का अध्ययन करना

सारणी संख्या 3.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	9.85	1.31	2.763	0.01
2.	छात्राएँ	304	10.13	1.18		S.

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 2.584$$

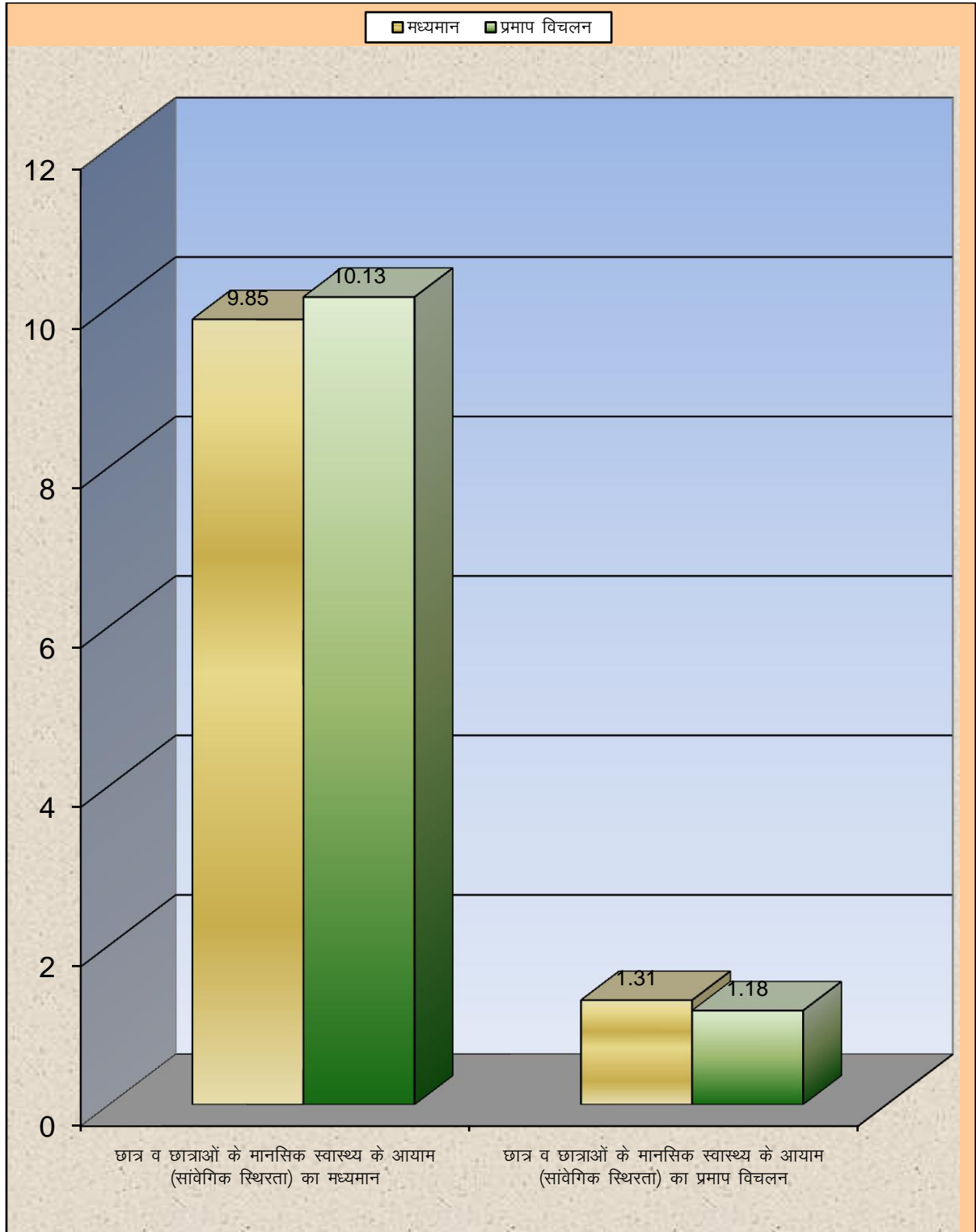
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 3.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमान क्रमशः 9.85 व 10.12 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 1.31 व 1.18 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 2.763 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मूल्य 2.584 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

चूँकि किशोरावस्था के छात्र के सांवेगिक स्थिरता का मध्यमान छात्राओं के (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान से कम है अतः छात्राओं में छात्रों की अपेक्षा सांवेगिक स्थिरता अधिक है अतः स्पष्ट है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) में सार्थक अंतर है।

आरेख संख्या 3.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 3.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 3.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	10.05	1.26	1.197	N.S.
2.	ग्रामीण	304	9.92	1.25		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

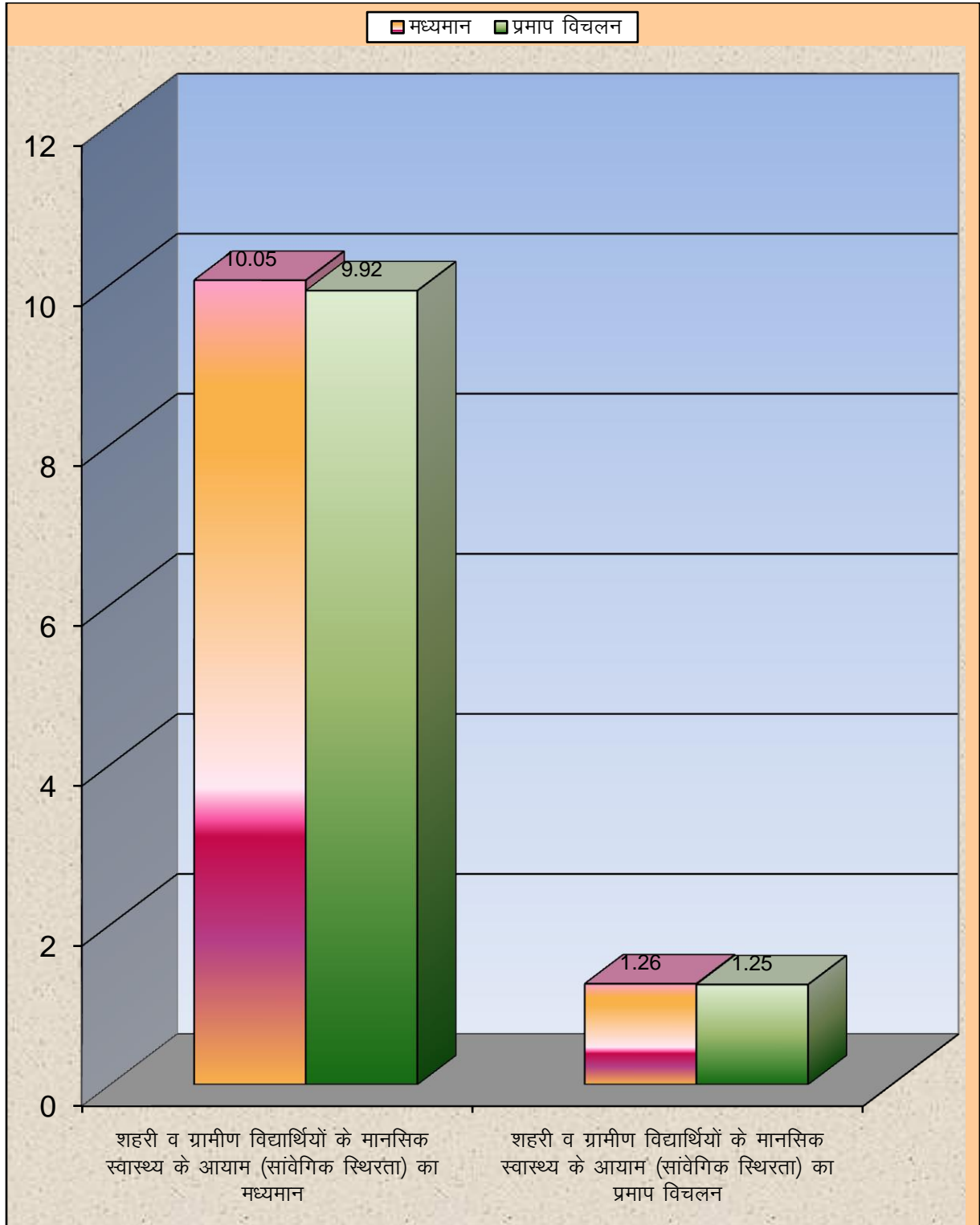
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 3.2 के अनुसार शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान क्रमशः 10.05 व 9.92 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.26 व 1.25 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 1.197 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 3.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 3.3 – सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 3.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	9.96	1.25	0.549	N.S.
2.	निजी	304	10.01	1.26		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

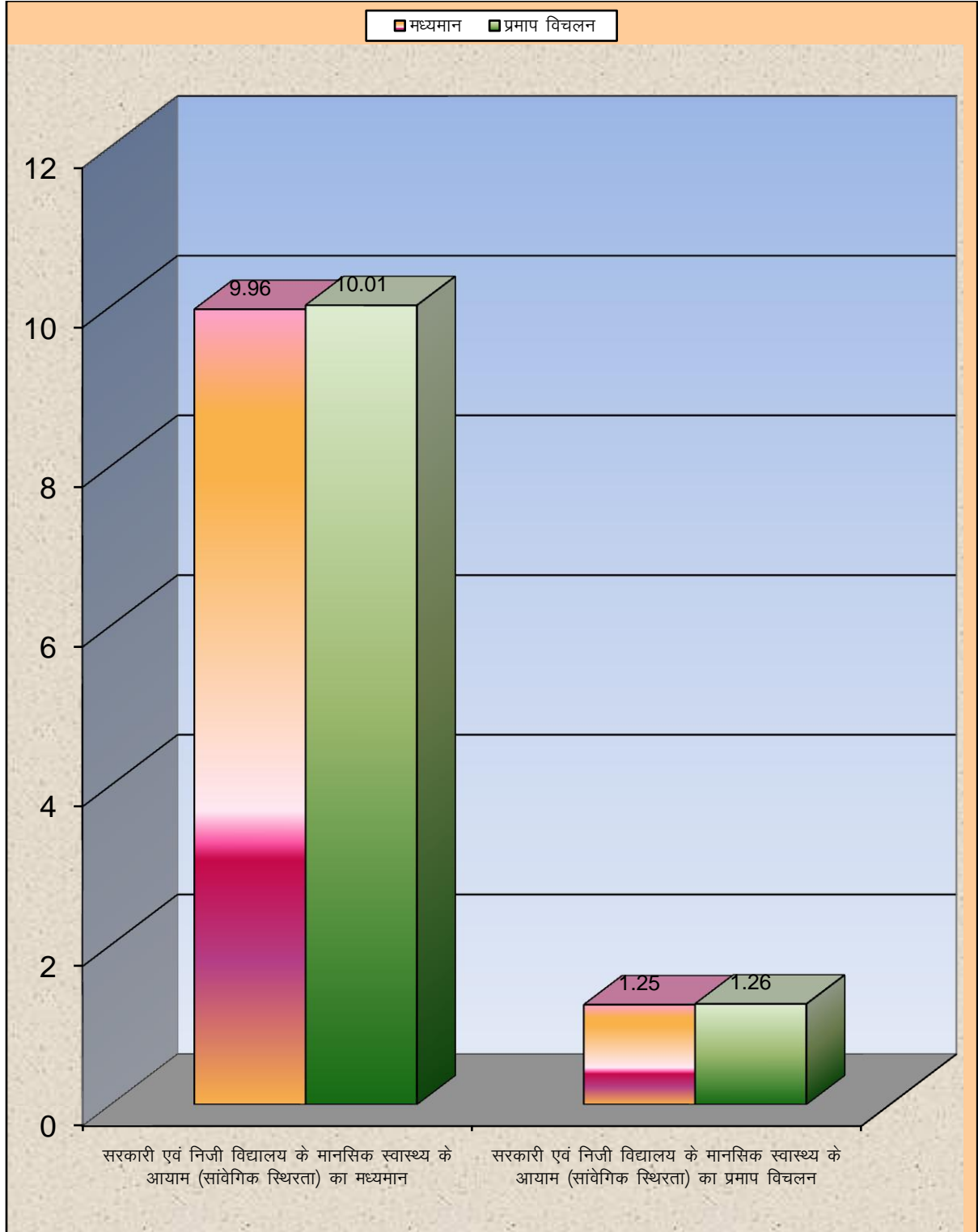
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 3.3 के अनुसार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान क्रमशः 9.96 व 10.01 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.25 व 1.26 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.549 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 3.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 3.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम ((सांवेगिक स्थिरता)) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 3.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	10.08	1.24	1.782	N.S.
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	9.89	1.26		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

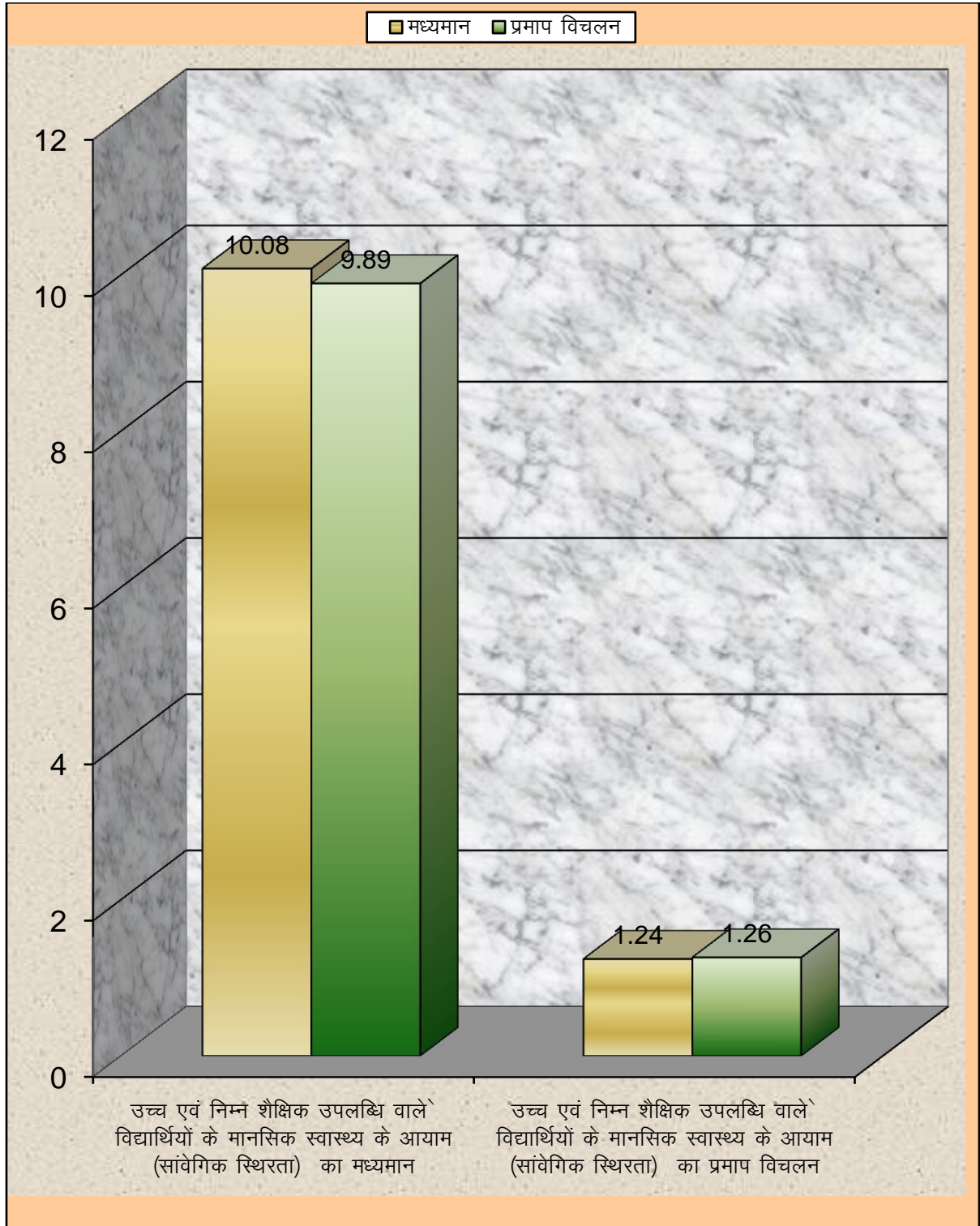
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 3.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान क्रमशः 10.08 व 9.89 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.24 व 1.26 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 1.782 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 3.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 3.5 – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 3.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	9.96	1.29	0.493	N.S.
2.	निम्न आय वर्ग	320	10.01	1.21		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

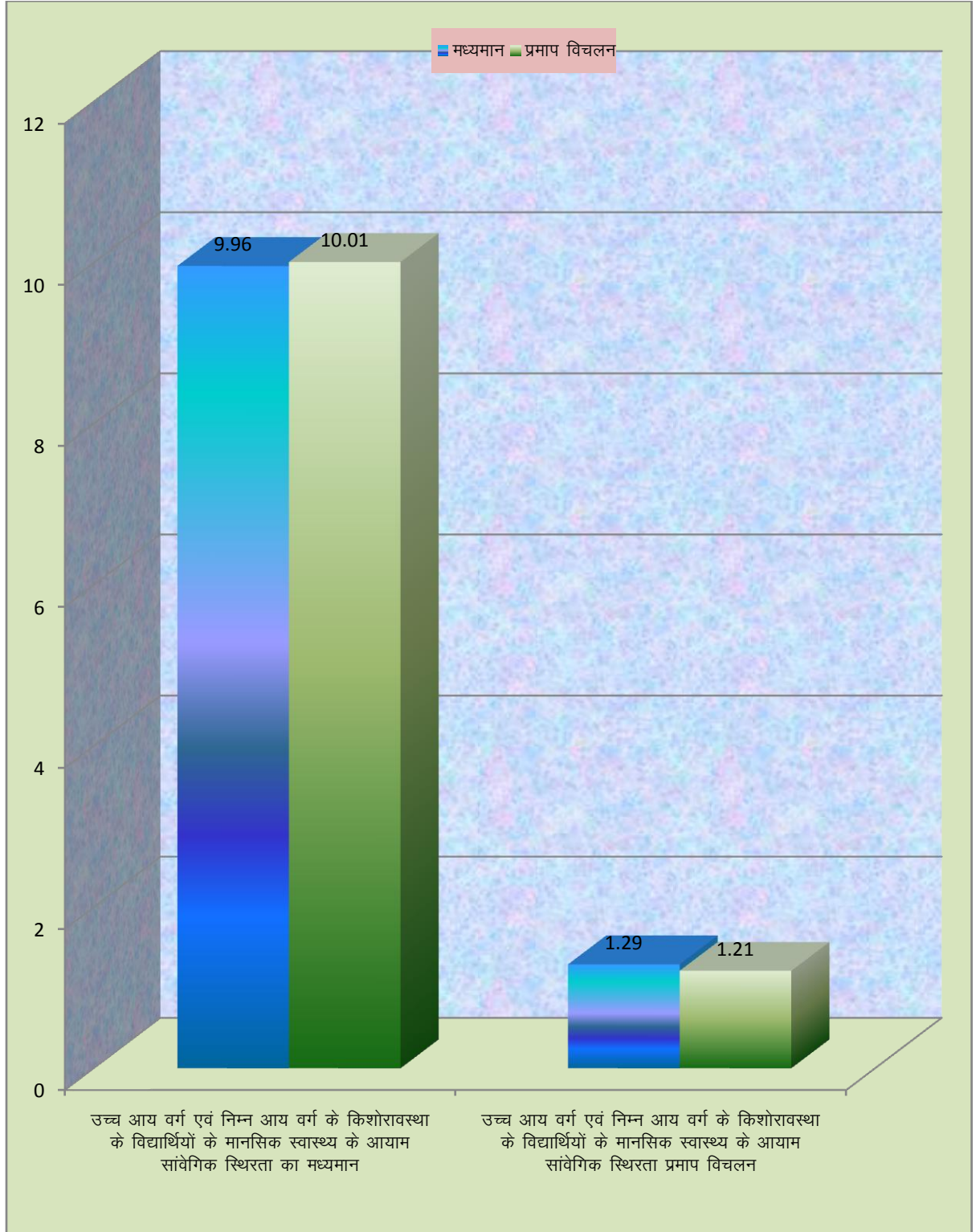
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 3.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान क्रमशः 9.96 व 10.01 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 1.29 व 1.21 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.493 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

सारणी संख्या 3.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सांवेगिक स्थिरता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 4.1 – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) का अध्ययन करना

सारणी संख्या 4.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	29.86	2.84	0.182	N.S.
2.	छात्राएँ	304	29.90	2.50		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

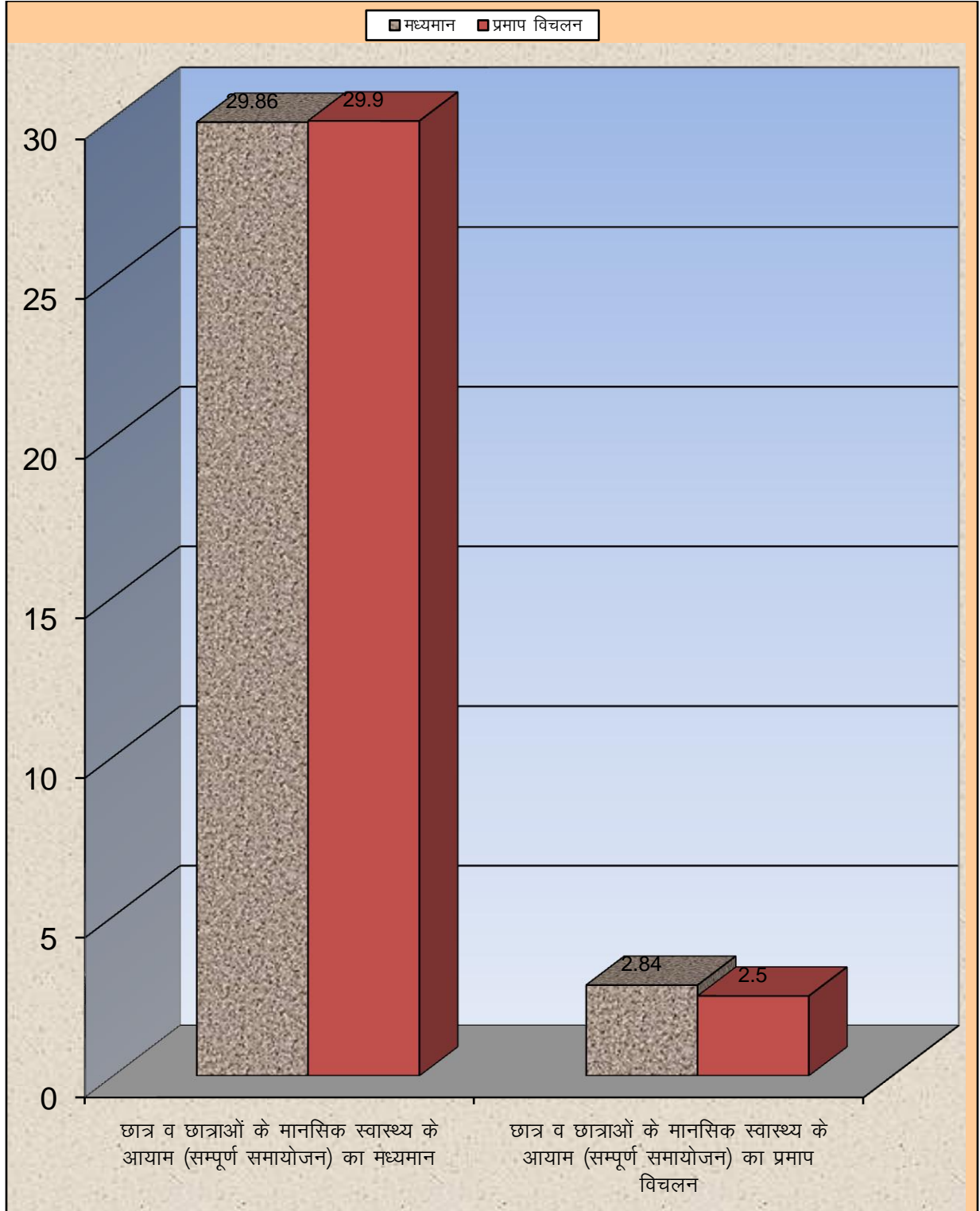
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 4.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान क्रमशः 29.86 व 29.90 प्राप्त हुए हैं व प्रमाप विचलन क्रमशः 2.84 व 2.50 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.182 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.946 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 4.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 4.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 4.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	29.88	2.69	0.061	N.S.
2.	ग्रामीण	304	29.87	2.67		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

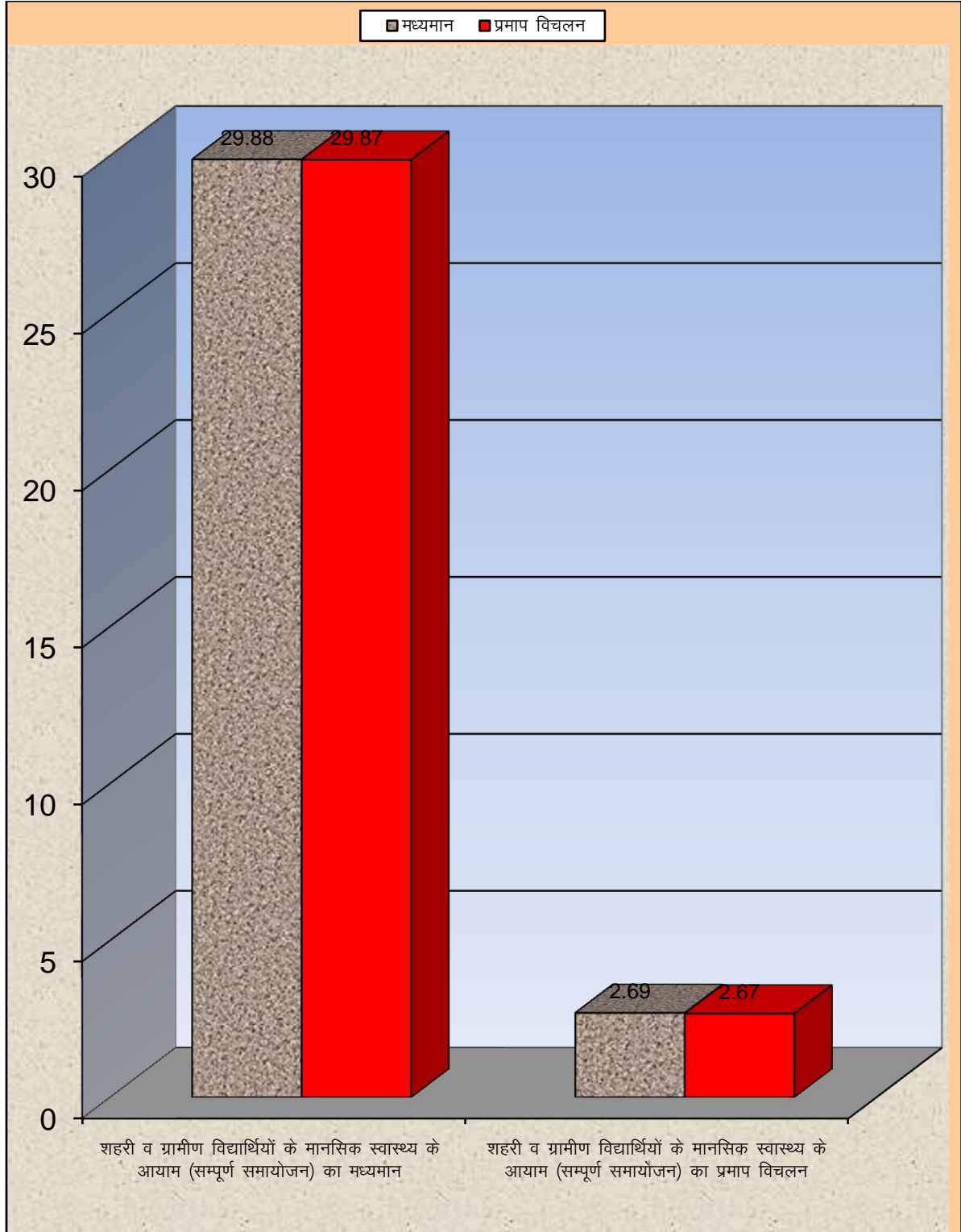
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 4.2 के अनुसार शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान क्रमशः 29.88 व 29.87 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.69 व 2.67 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.061 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 4.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 4.3 – सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 4.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	29.95	2.67	0.666	N.S.
2.	निजी	304	29.81	2.69		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

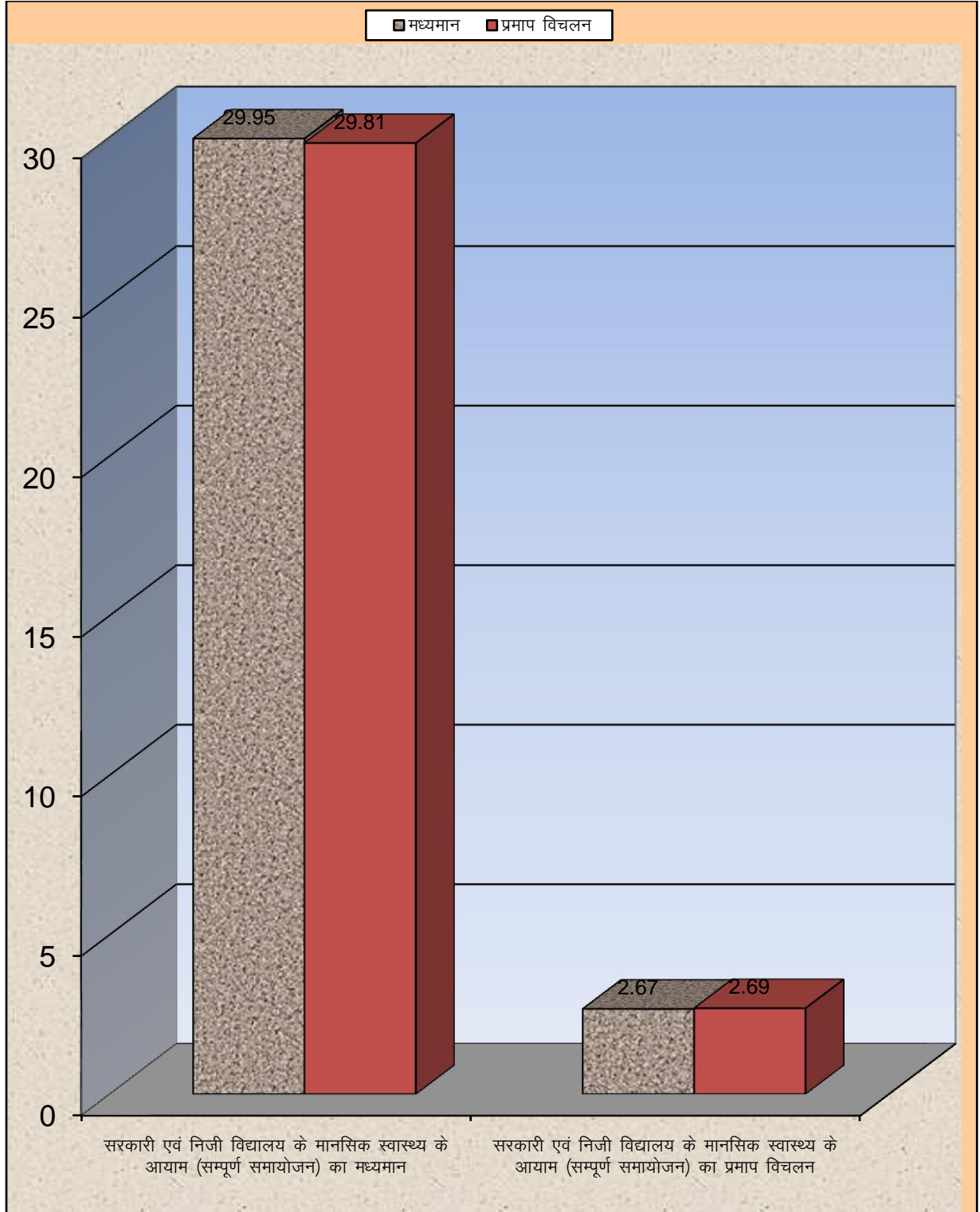
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 4.3 के अनुसार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान क्रमशः 29.95 व 29.81 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.67 व 2.69 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.666 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 4.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 4.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 4.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	30.17	2.66	2.711	0.01 S.
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	29.59	2.67		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 2.584$$

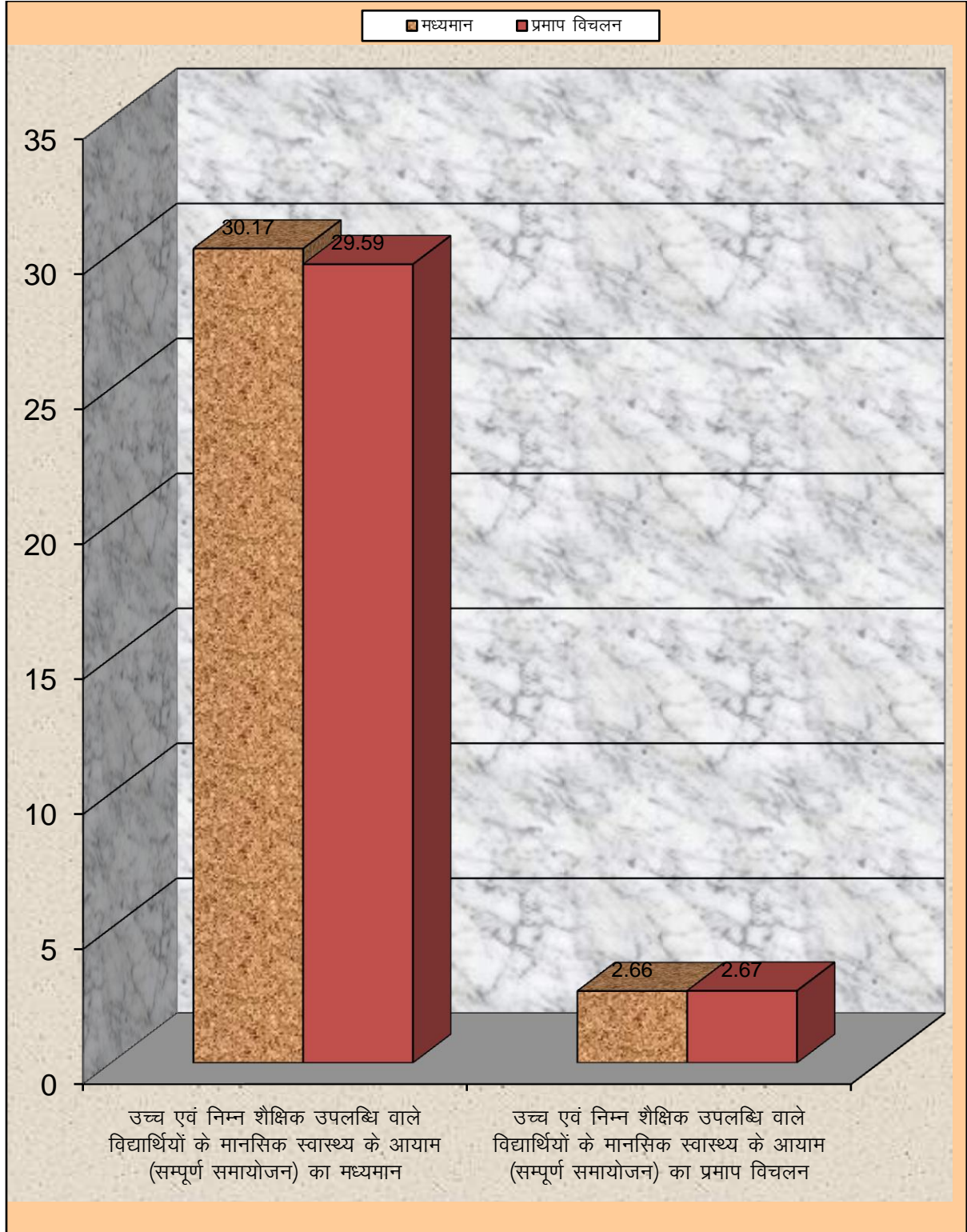
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 4.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान क्रमशः 30.17 व 29.59 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.66 व 2.67 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 2.711 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मूल्य 2.584 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

चूँकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मध्यमान निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों से अधिक है। अतः उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों से अधिक है। अतः स्पष्ट है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) में सार्थक अन्तर है।

आरेख संख्या 4.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 4.5 – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 4.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	29.89	2.60	0.278	N.S.
2.	निम्न आय वर्ग	320	29.83	2.72		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

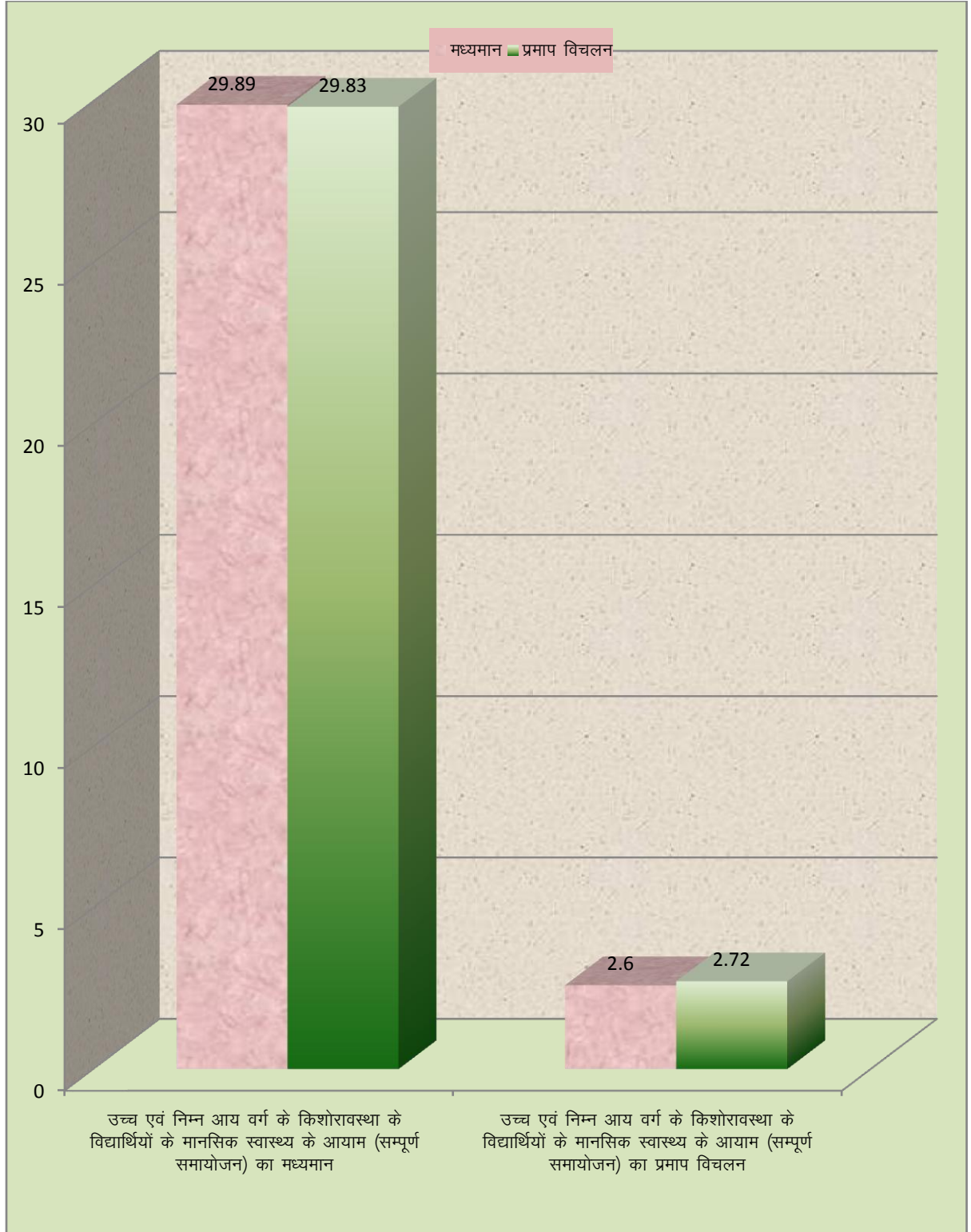
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 4.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान क्रमशः 29.89 व 29.83 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 2.60 व 2.72 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.278 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 4.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सम्पूर्ण समायोजन) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 5.1 – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन करना

सारणी संख्या 5.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	9.85	1.40	0.777	N.S.
2.	छात्राएँ	304	9.94	1.31		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

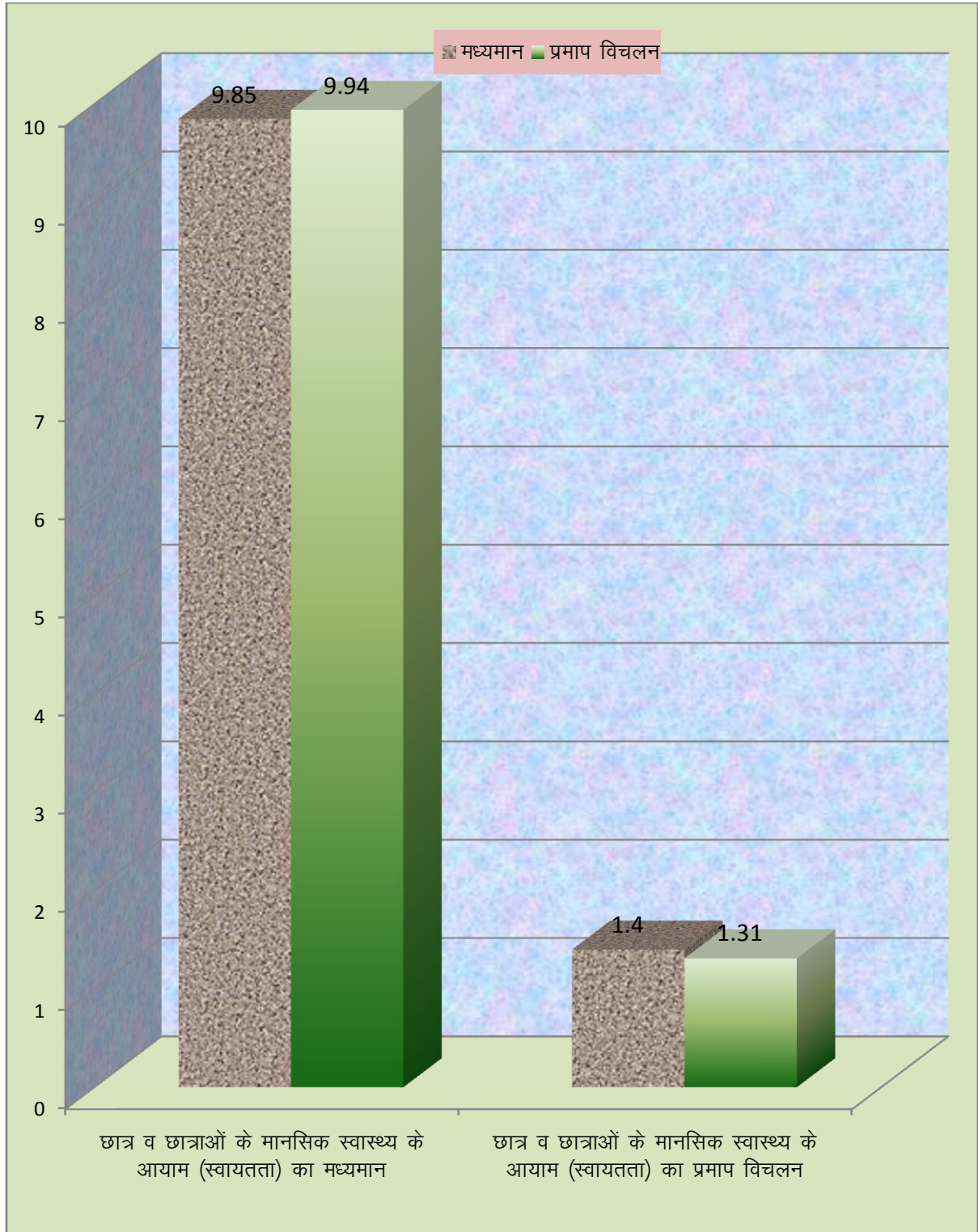
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 5.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान क्रमशः 9.85 व 9.94 प्राप्त हुए हैं व प्रमाप विचलन क्रमशः 1.40 व 1.31 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.777 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.946 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 5.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 5.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 5.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	9.89	1.29	0.119	N.S.
2.	ग्रामीण	304	9.90	1.42		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

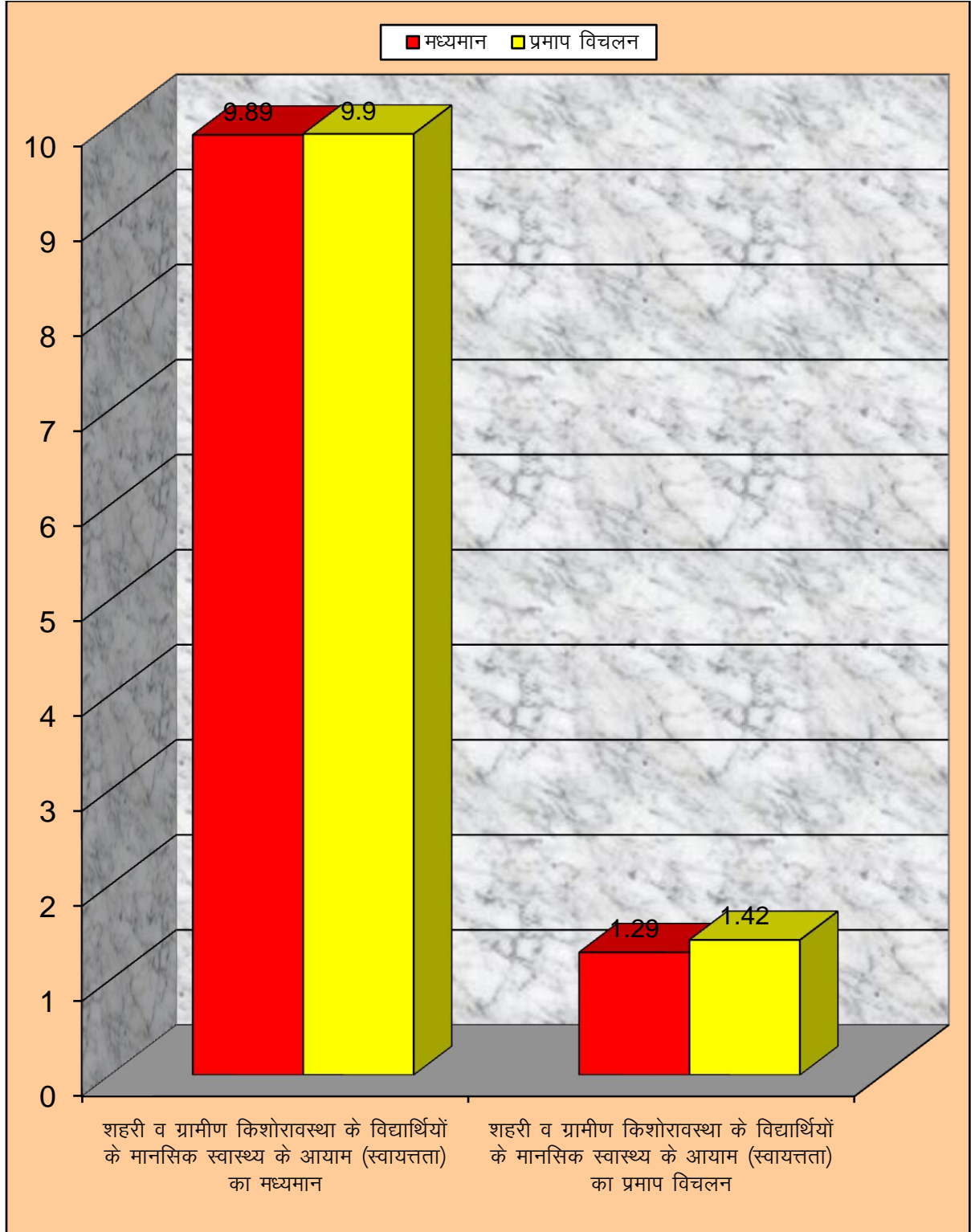
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 5.2 के अनुसार शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान क्रमशः 9.89 व 9.90 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.29 व 1.42 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.119 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 5.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 5.3 – सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 5.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	9.86	1.38	0.598	N.S.
2.	निजी	304	9.93	1.33		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

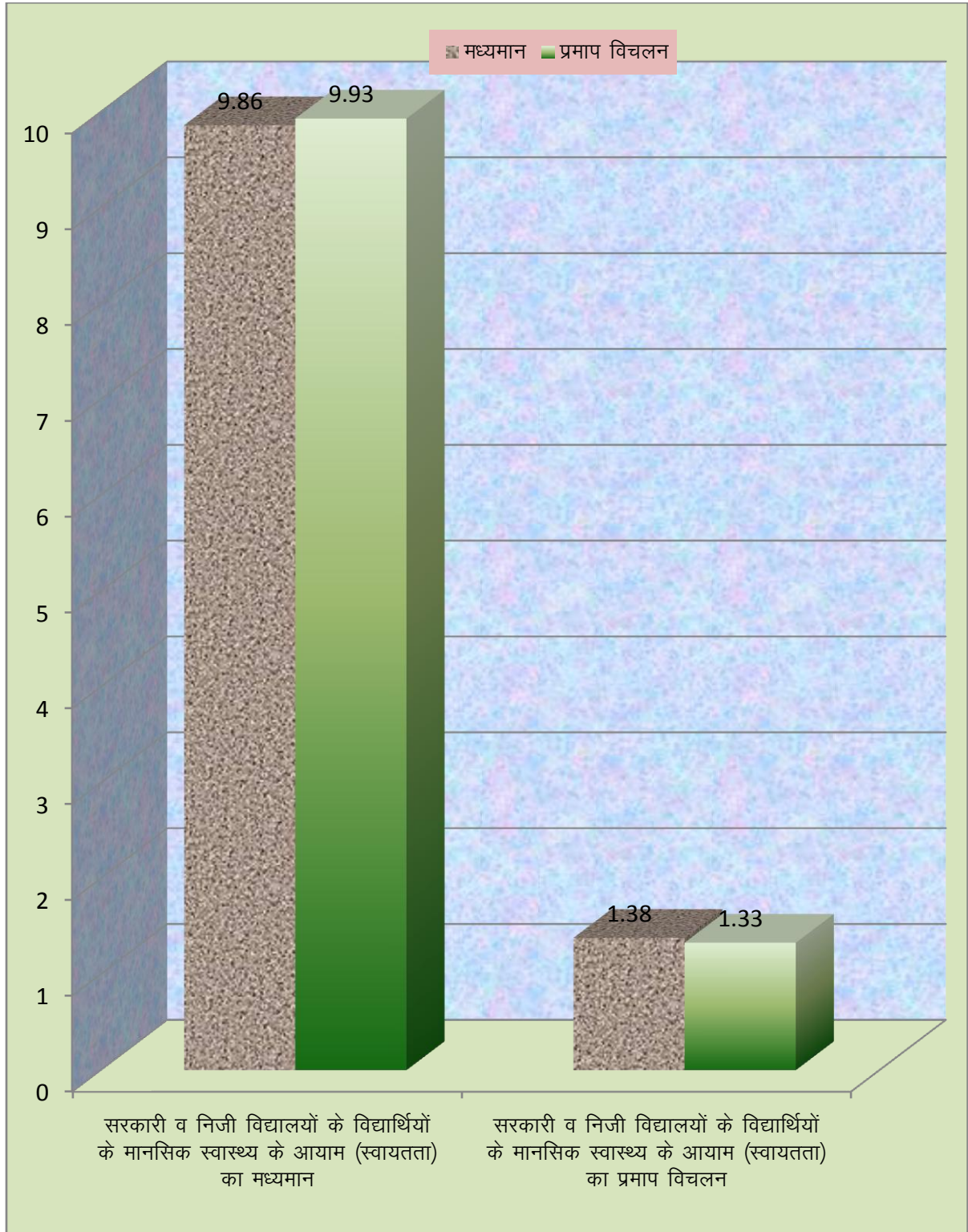
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 5.3 के अनुसार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान क्रमशः 9.86 व 9.93 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.38 व 1.33 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.598 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 5.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 5.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 5.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	9.88	1.32	0.239	N.S.
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	9.91	1.39		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

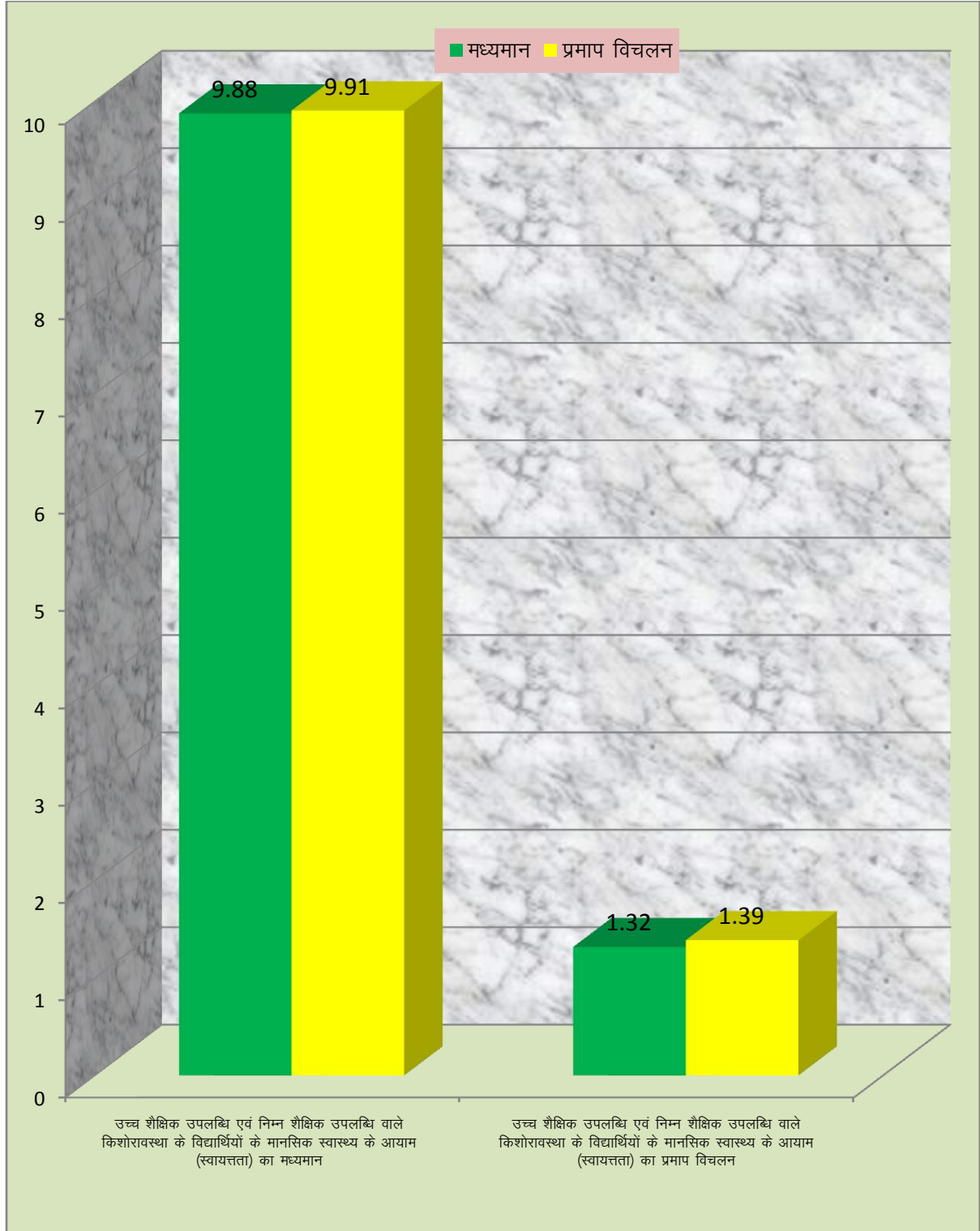
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 5.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान क्रमशः 9.88 व 9.91 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.32 व 1.39 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.239 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 5.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 5.5 – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 5.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	9.95	1.33	0.324	N.S.
2.	निम्न आय वर्ग	320	9.84	1.31		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

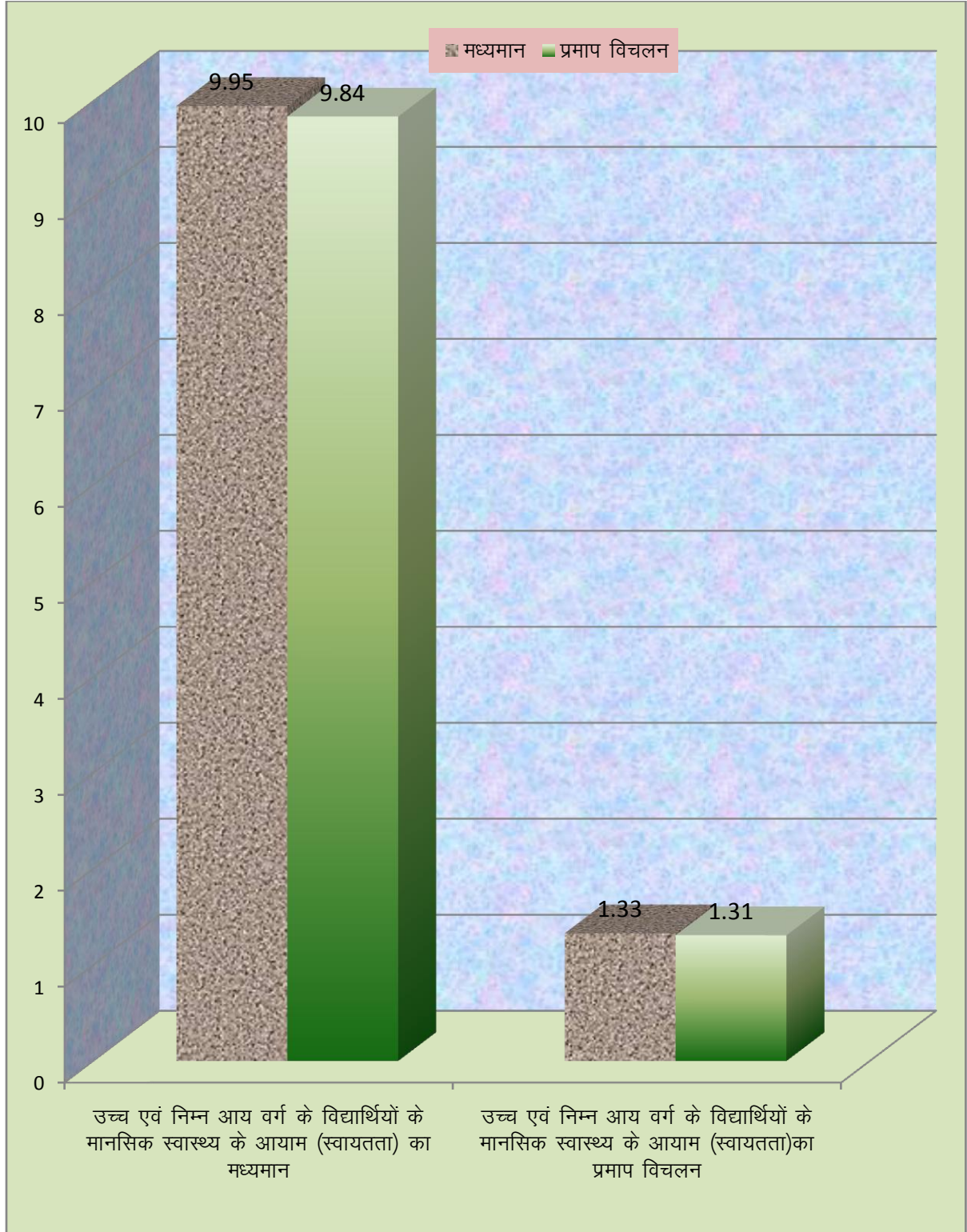
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 5.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान क्रमशः 9.95 व 9.84 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 1.33 व 1.31 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.324 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 5.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 6.1 – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) का अध्ययन करना

सारणी संख्या 6.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	9.82	1.36	2.685	0.01
2.	छात्राएँ	304	10.12	1.33		S.

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 2.584$$

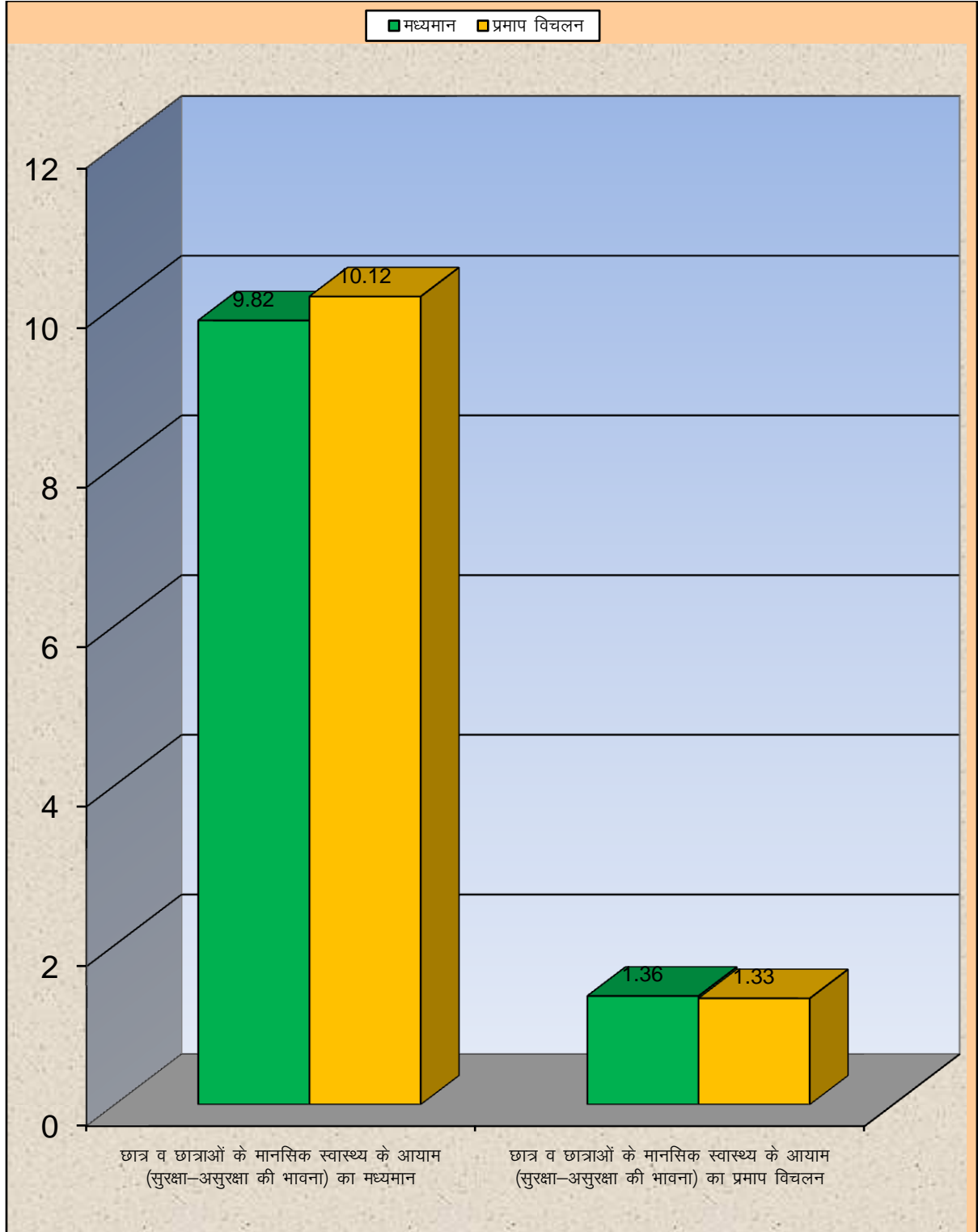
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 6.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान क्रमशः 9.82 व 10.12 प्राप्त हुए हैं व प्रमाप विचलन क्रमशः 1.36 व 1.33 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 2.685 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मूल्य 2.584 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

चूँकि किशोरावस्था के छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) का मध्यमान छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) की तुलना में कम है। अतः छात्राओं में सुरक्षा–असुरक्षा की भावना छात्रों से अधिक है। अतः स्पष्ट है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) में सार्थक अंतर है।

आरेख संख्या 6.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 6.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 6.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	9.90	1.36	1.231	N.S.
2.	ग्रामीण	304	10.04	1.35		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

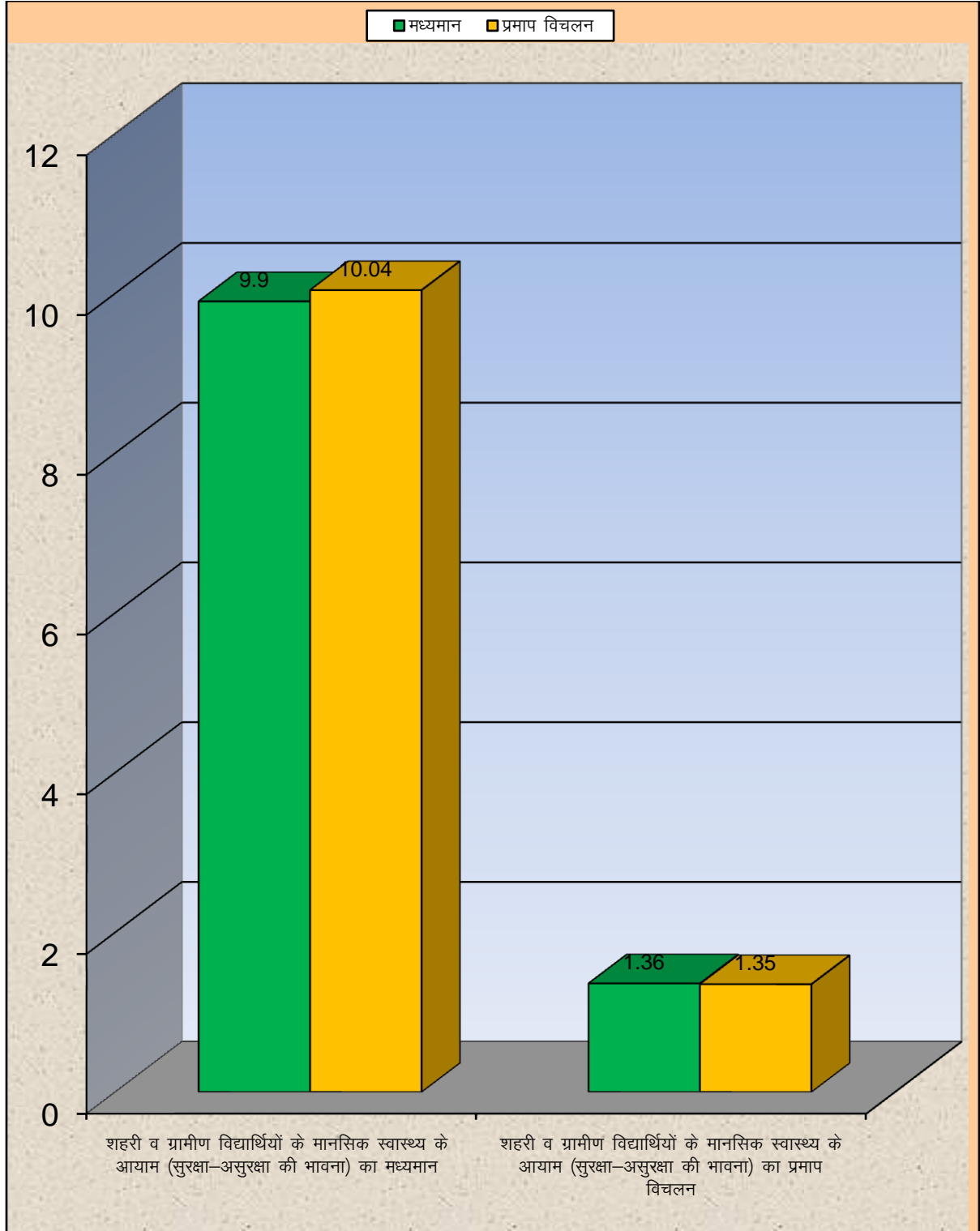
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 6.2 के अनुसार शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान क्रमशः 9.90 व 10.04 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.36 व 1.35 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 1.231 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 6.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 6.3 – सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 6.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	10.01	1.38	0.810	N.S.
2.	निजी	304	9.92	1.33		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

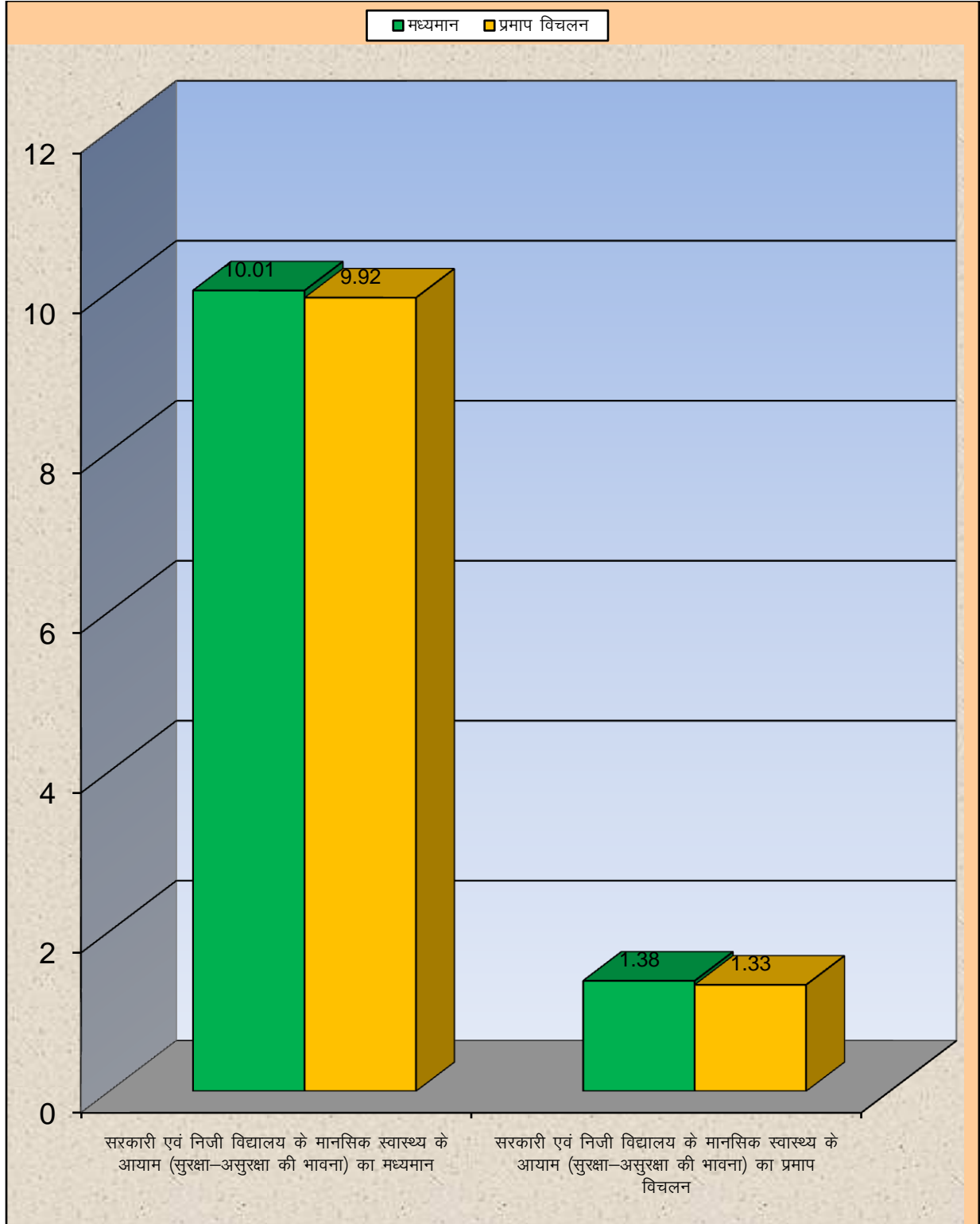
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 6.3 के अनुसार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान क्रमशः 10.01 व 9.92 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.38 व 1.33 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.810 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 6.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 6.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 6.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	9.95	1.30	0.270	N.S.
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	9.98	1.40		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

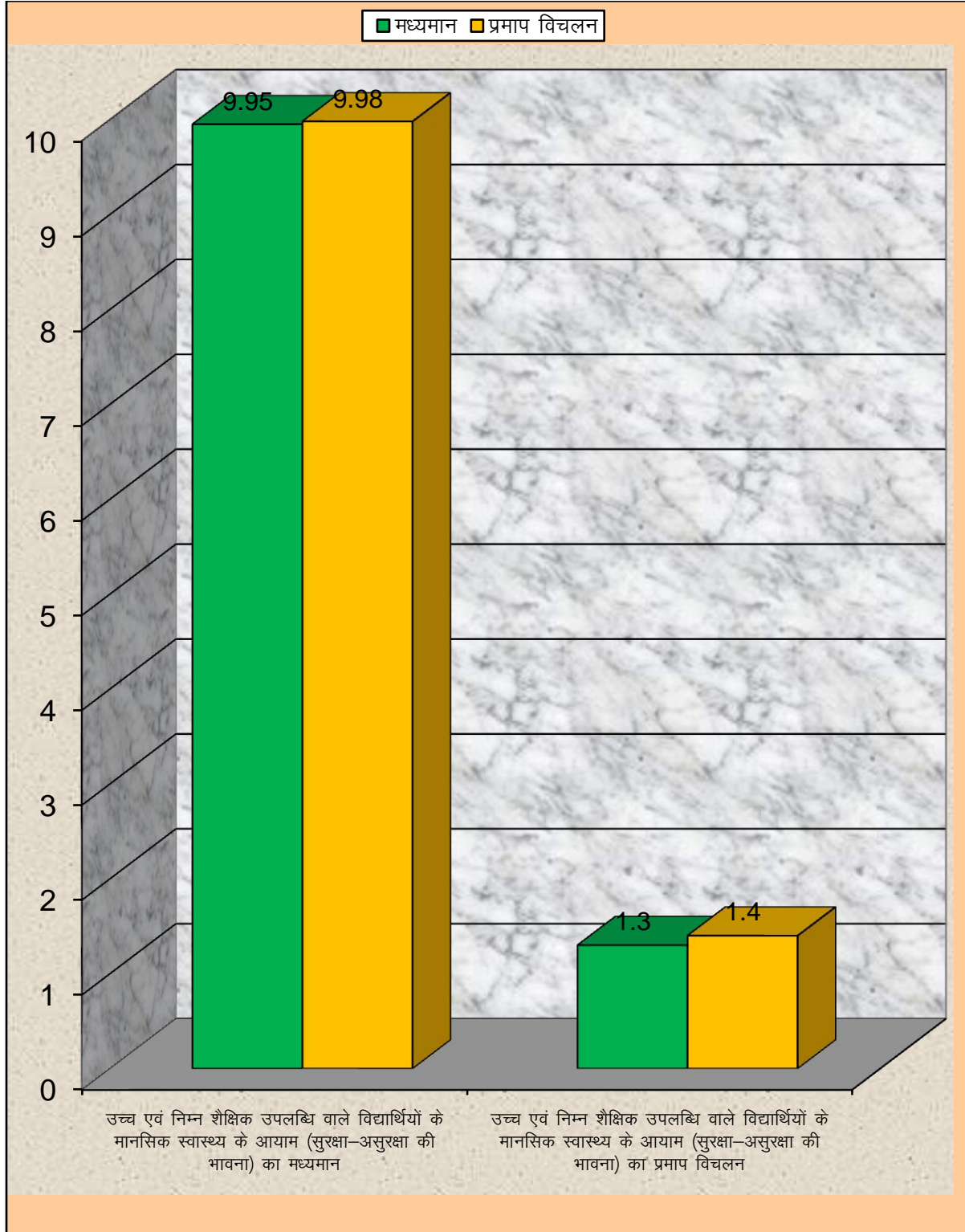
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 6.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान क्रमशः 9.95 व 9.98 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.30 व 1.40 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.270 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 6.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 6.5 – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 6.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	9.99	1.30	0.551	N.S.
2.	निम्न आय वर्ग	320	9.93	1.39		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

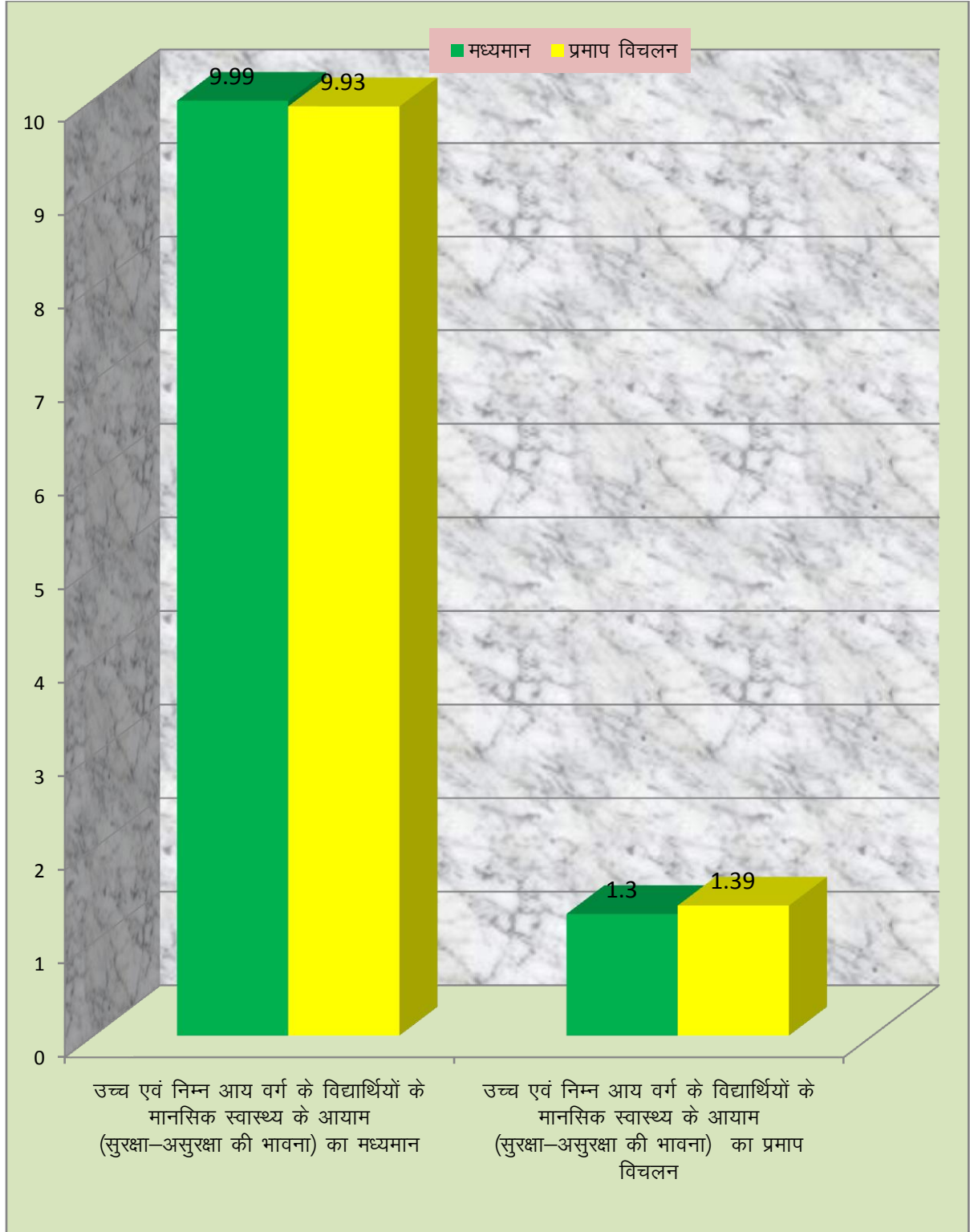
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 6.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमान क्रमशः 9.99 व 9.93 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 1.30 व 1.39 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.551 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 6.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 7.1 – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) का अध्ययन करना

सारणी संख्या 7.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	10.02	1.12	0.177	N.S.
2.	छात्राएँ	304	10.00	1.17		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

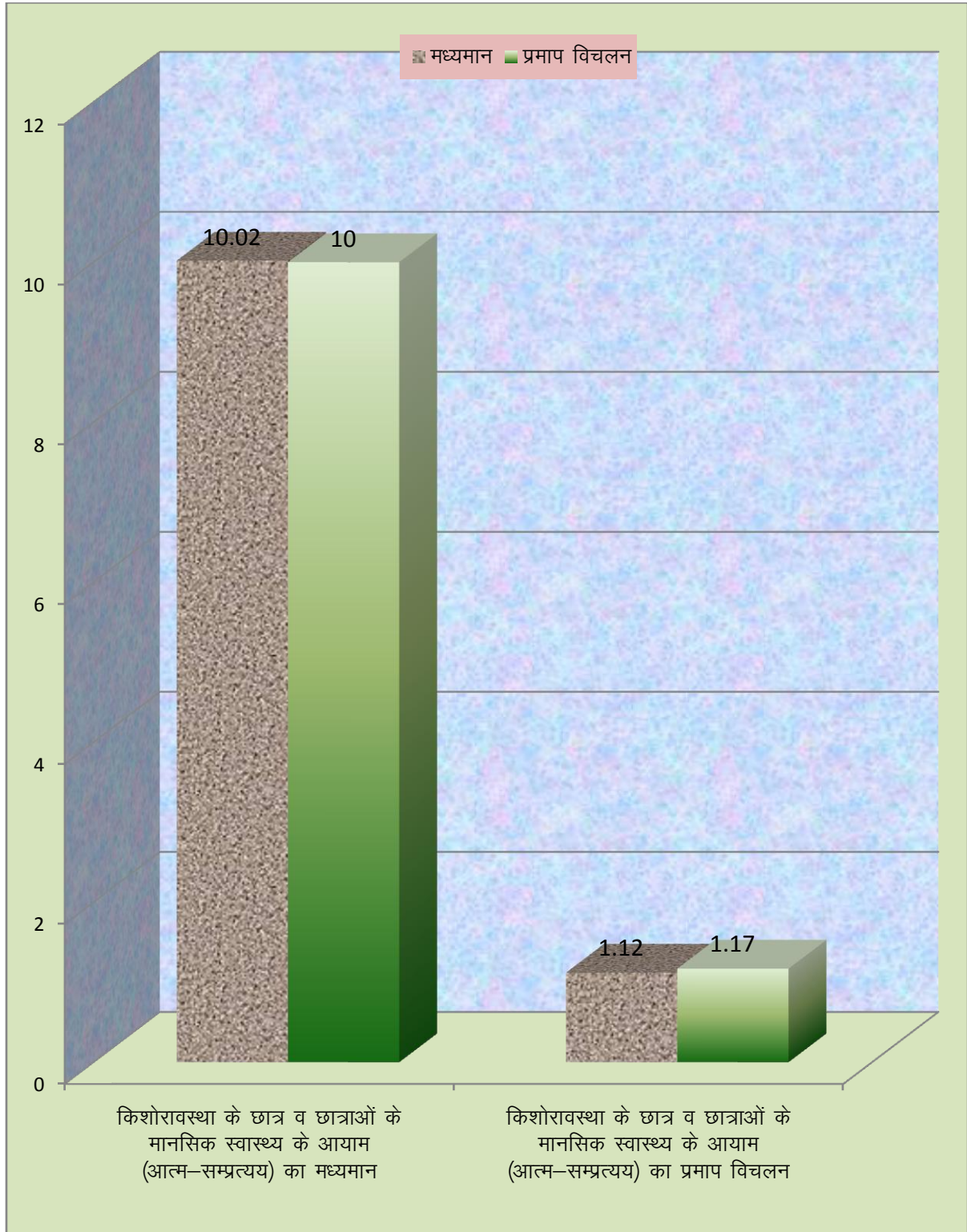
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 7.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान क्रमशः 10.02 व 10.00 प्राप्त हुए हैं व प्रमाप विचलन क्रमशः 1.12 व 1.17 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.177 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 7.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 7.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 7.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	10.05	1.18	0.815	N.S.
2.	ग्रामीण	304	9.97	1.11		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

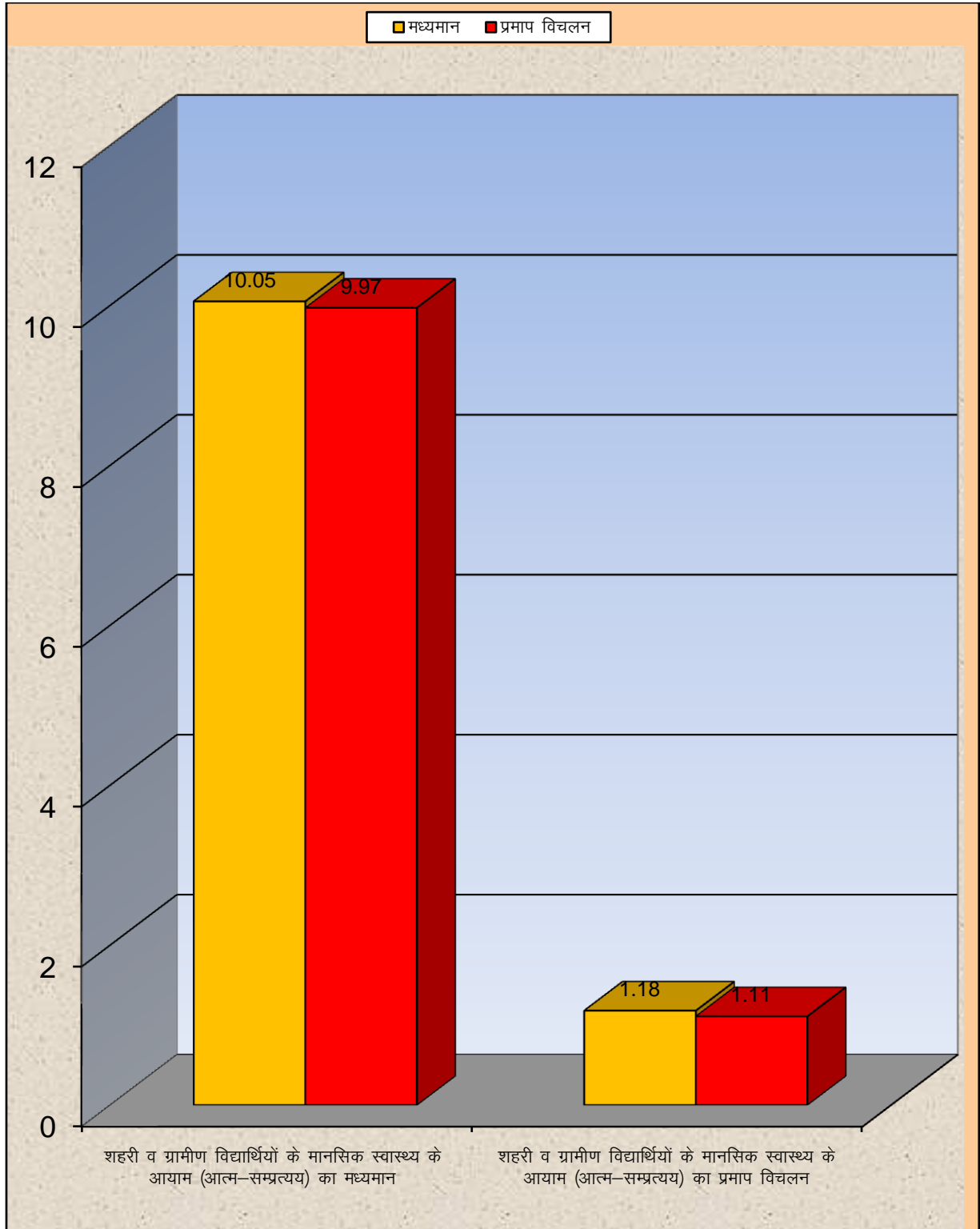
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 7.2 के अनुसार शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान क्रमशः 10.05 व 9.97 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.18 व 1.11 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.815 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 7.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 7.3 – सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 7.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	9.93	1.18	1.739	N.S.
2.	निजी	304	10.09	1.10		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

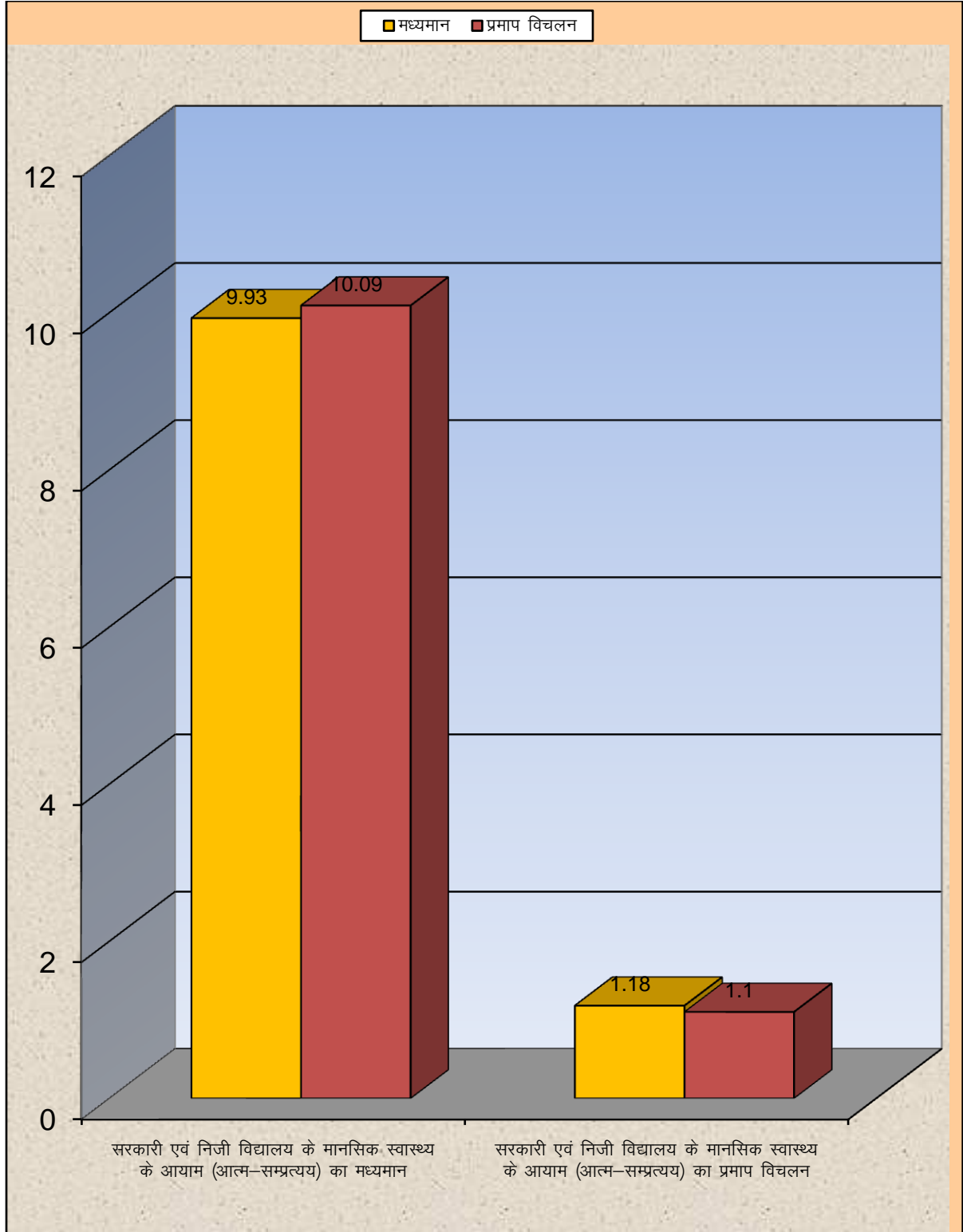
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 7.3 के अनुसार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान क्रमशः 9.93 व 10.09 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.18 व 1.10 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 1.739 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 7.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 7.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 7.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	10.13	1.17	2.599	0.01
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	9.89	1.10		S.

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 2.584$$

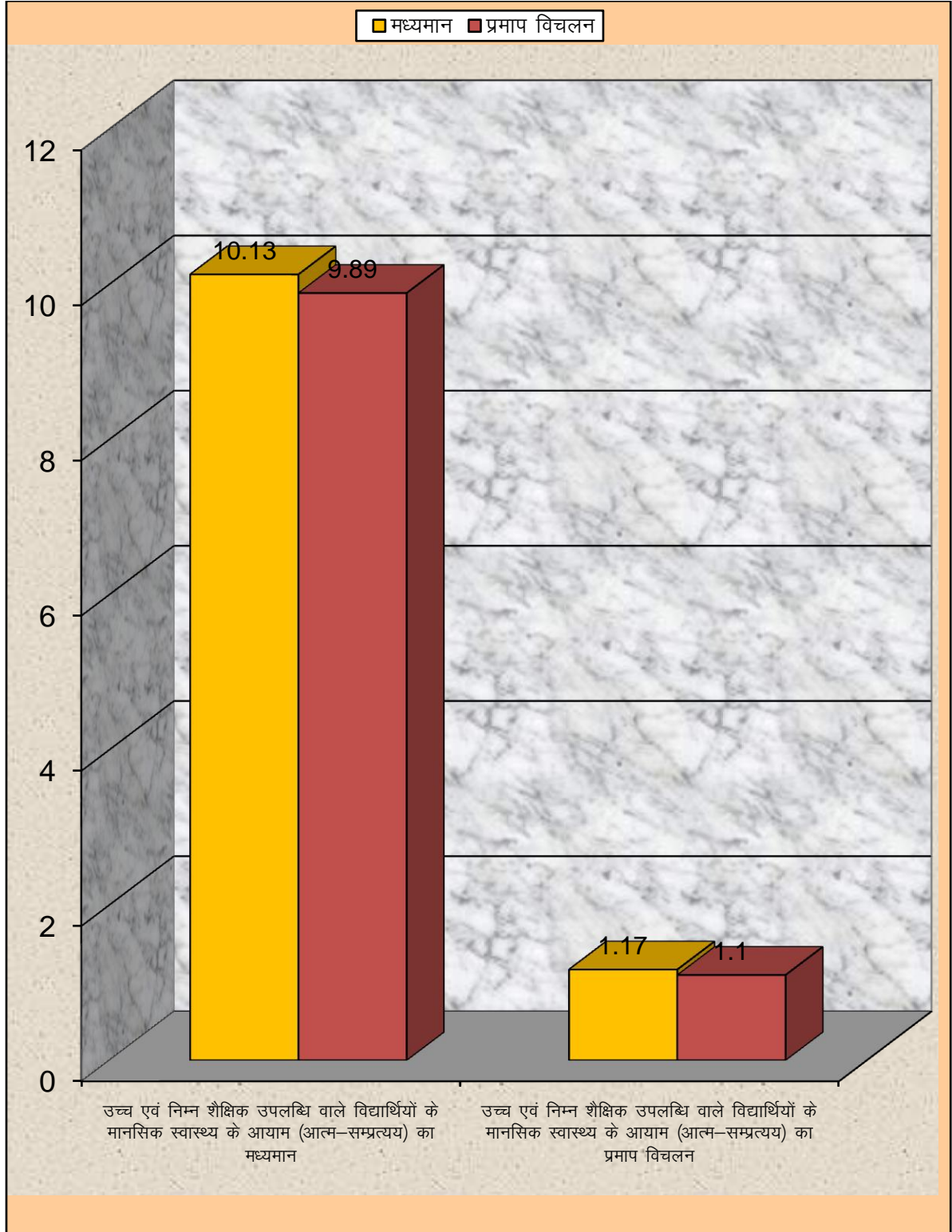
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 7.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान क्रमशः 10.13 व 9.89 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 1.17 व 1.10 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 2.599 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मूल्य 2.584 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

चूँकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मध्यमान निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है अतः उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) अधिक है। अतः स्पष्ट है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) में सार्थक अंतर है।

आरेख संख्या 7.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 7.5 – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 7.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	10.03	1.10	0.221	N.S.
2.	निम्न आय वर्ग	320	10.01	1.13		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

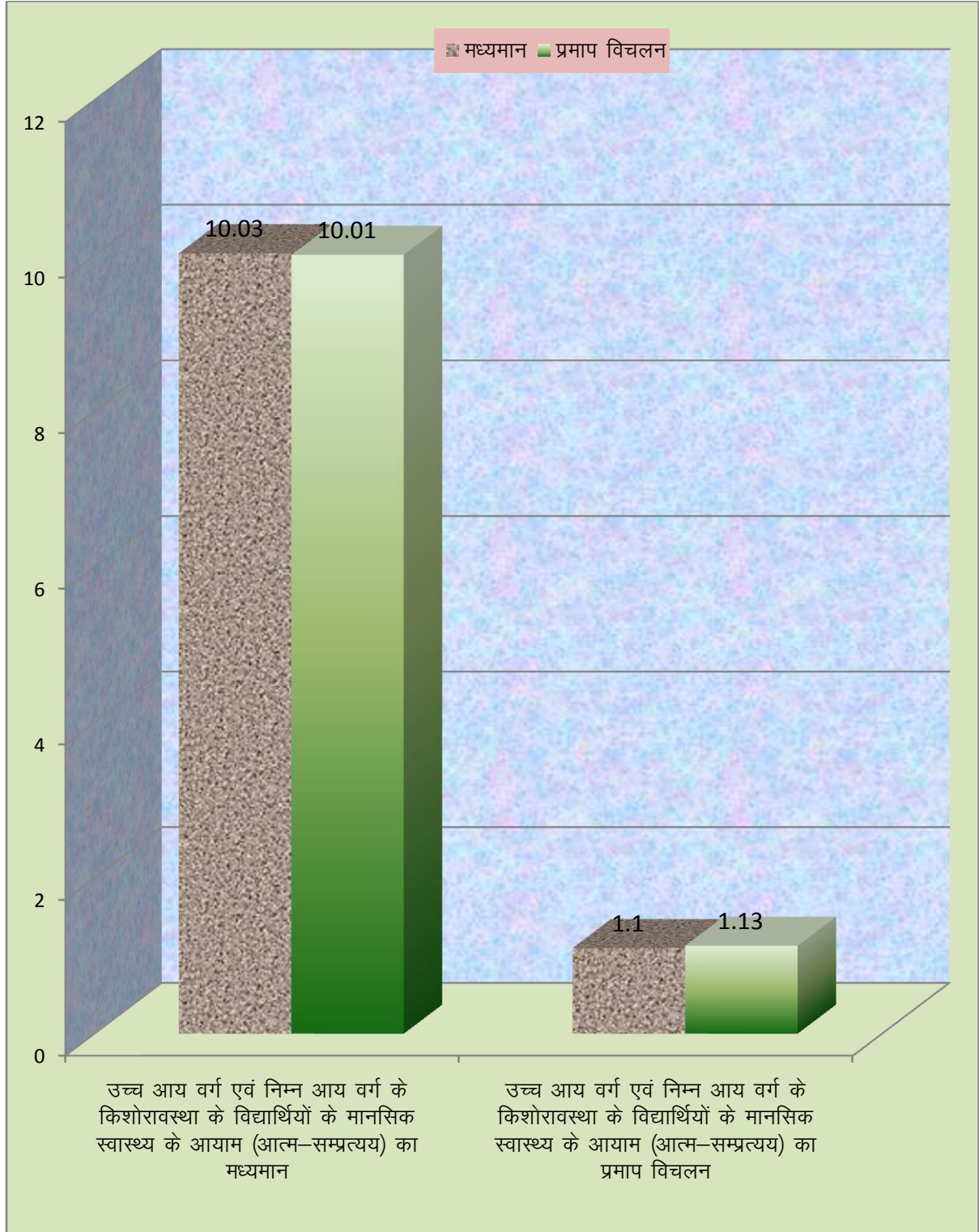
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 7.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान क्रमशः 10.03 व 10.01 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 1.10 व 1.13 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.221 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

सारणी संख्या 7.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म-सम्प्रत्यय) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 8.1 – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन करना

सारणी संख्या 8.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	19.89	2.16	0.986	N.S.
2.	छात्राएँ	304	20.06	2.11		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

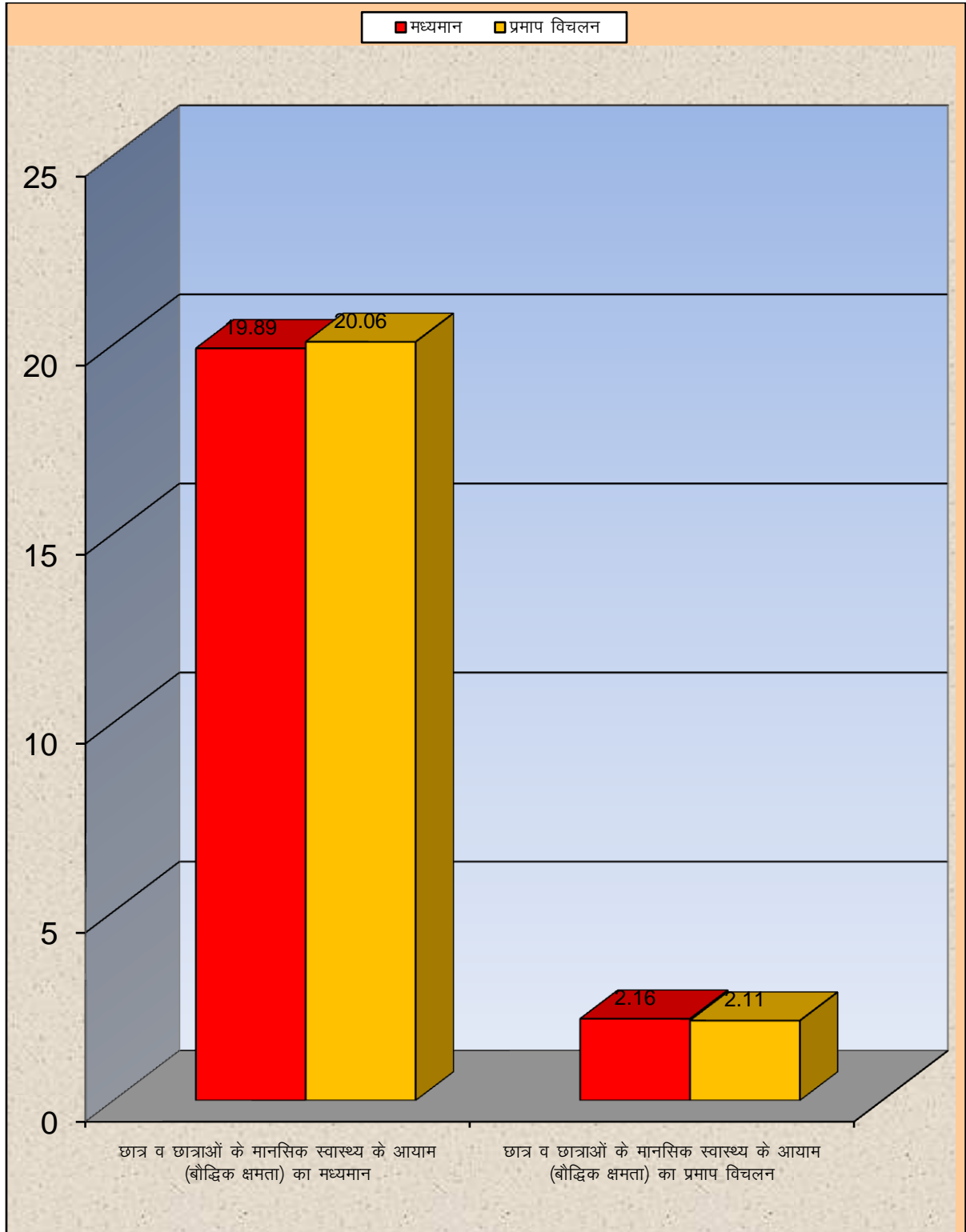
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 8.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान क्रमशः 19.89 व 20.06 प्राप्त हुए हैं व प्रमाप विचलन क्रमशः 2.16 व 2.11 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.986 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 8.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 8.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 8.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	19.96	2.14	0.152	N.S.
2.	ग्रामीण	304	19.99	2.14		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

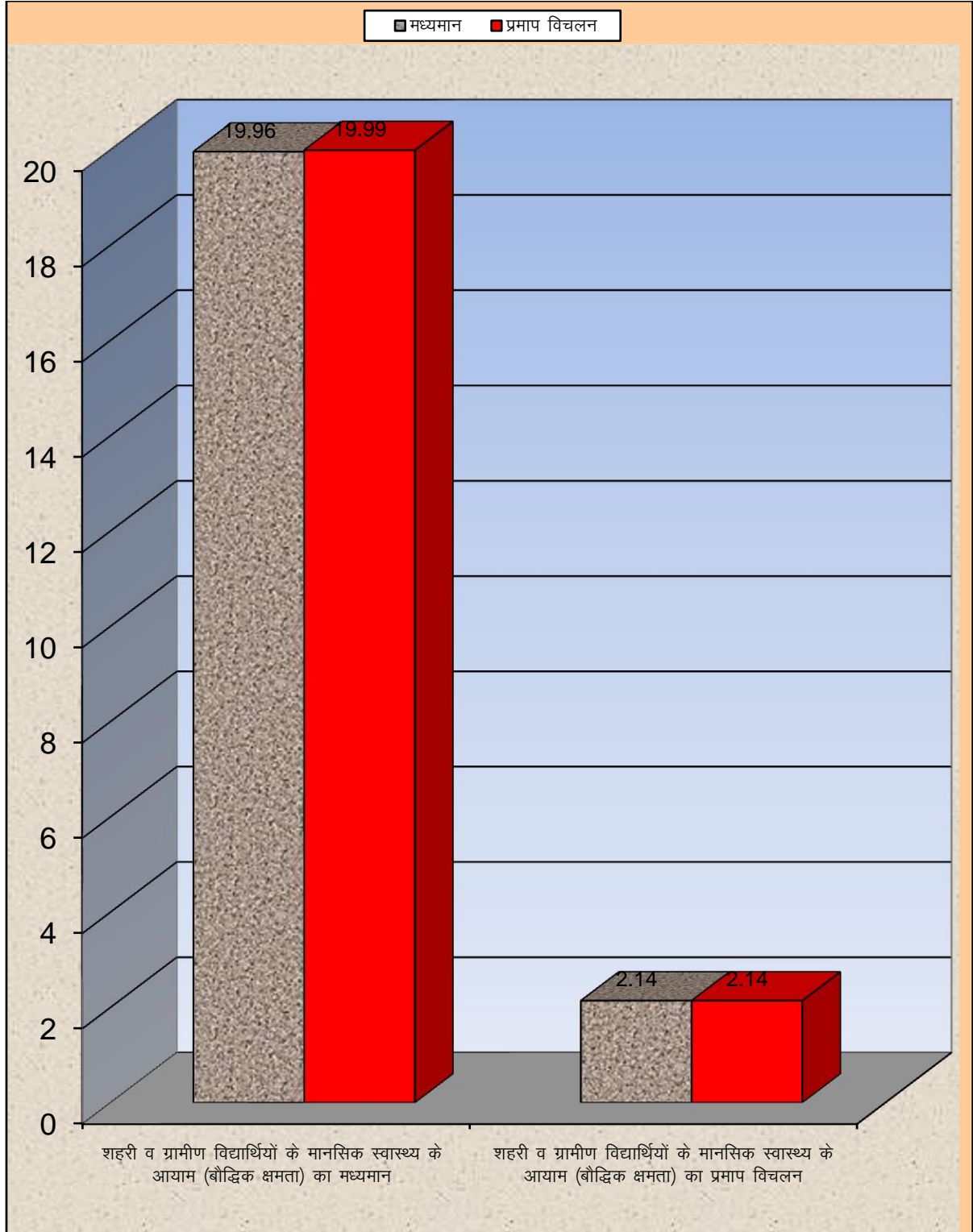
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 8.2 के अनुसार शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान क्रमशः 19.96 व 19.99 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.14 व 2.14 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.152 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 8.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 8.3 – सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 8.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	19.92	2.16	0.569	N.S.
2.	निजी	304	20.02	2.12		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

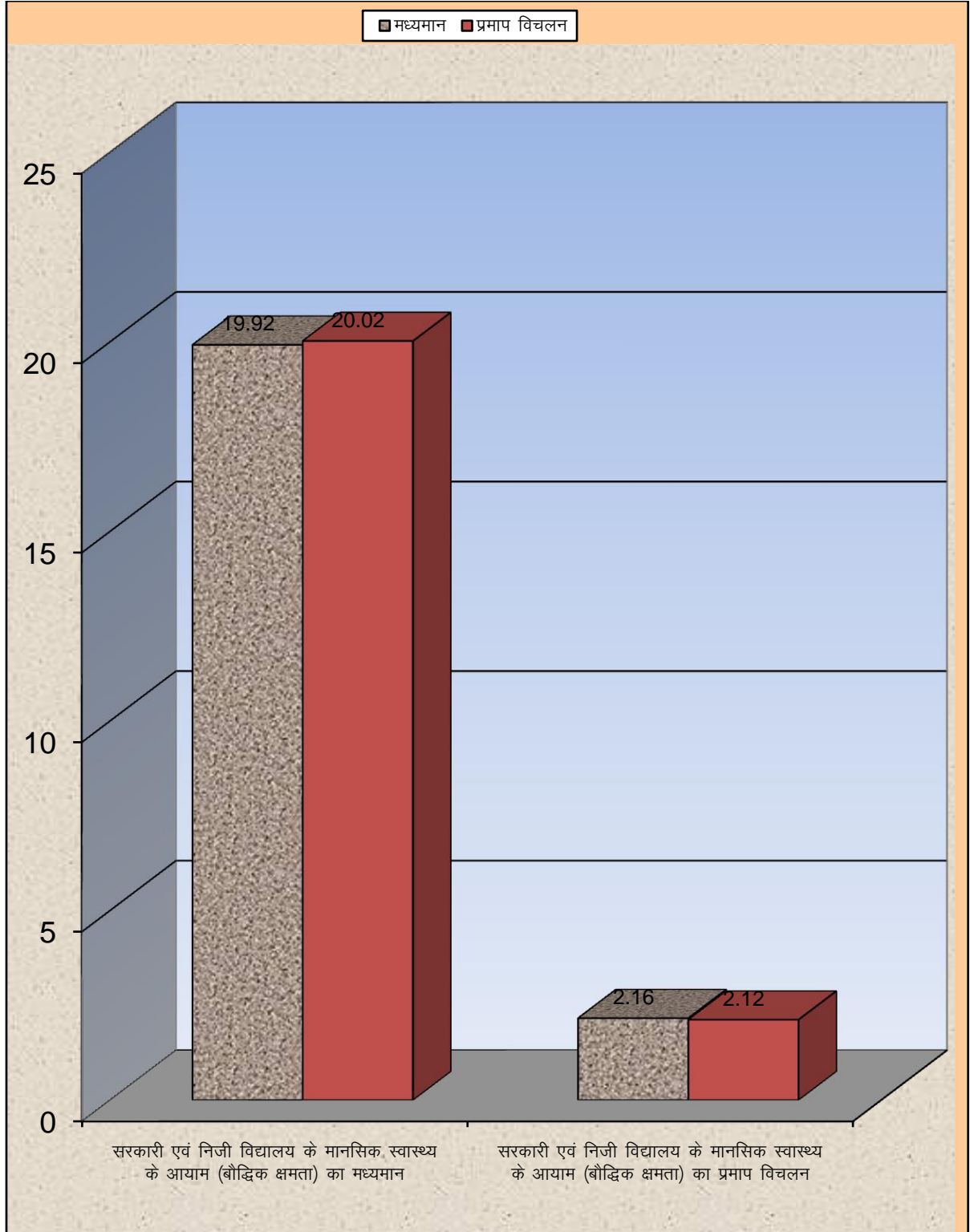
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 8.3 के अनुसार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान क्रमशः 19.92 व 20.02 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.16 व 2.12 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.569 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 8.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 8.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 8.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	20.29	2.12	3.718	0.01 S.
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	19.65	2.11		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 2.584$$

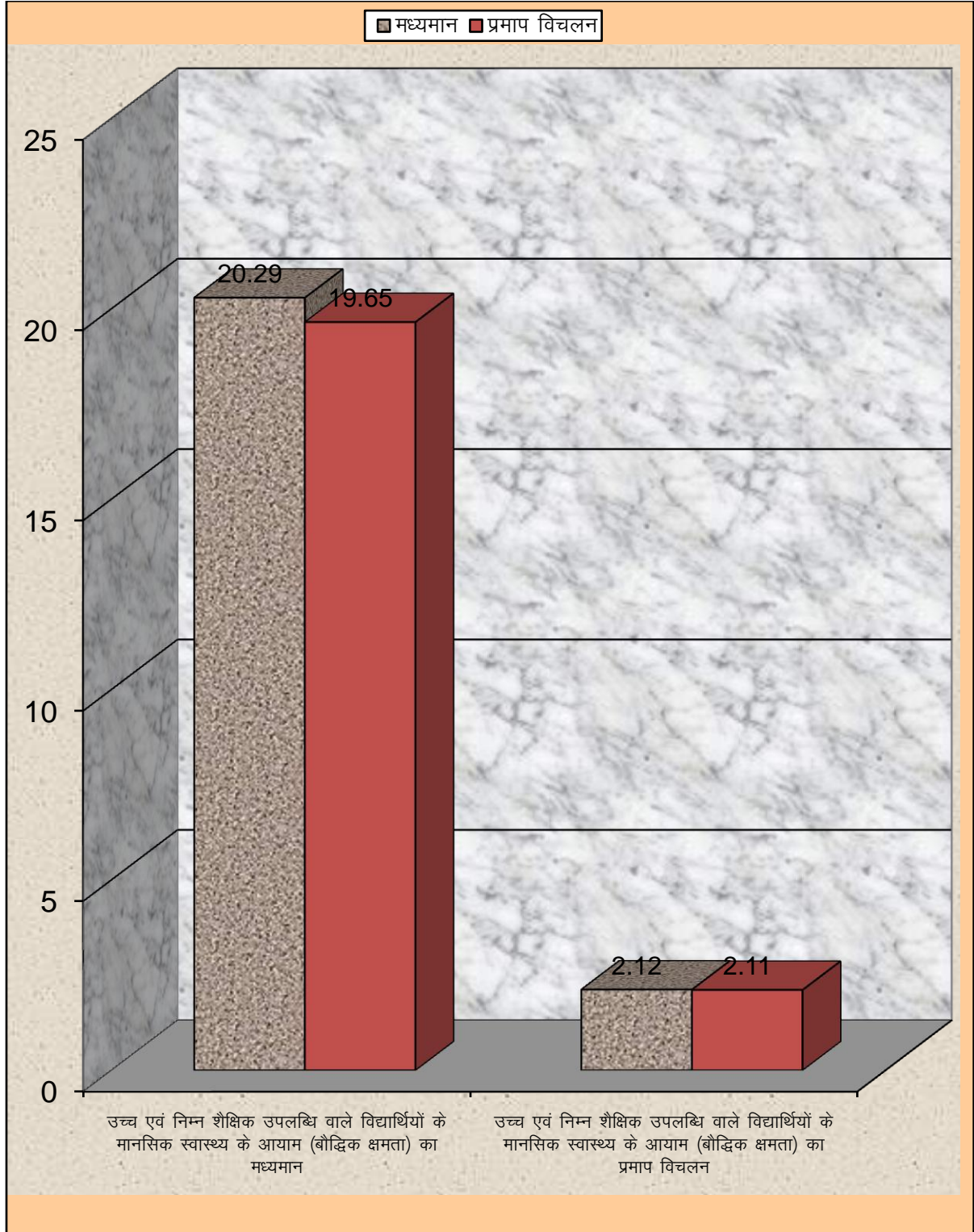
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 8.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान क्रमशः 20.29 व 19.65 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 2.12 व 2.11 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 3.718 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मूल्य 2.584 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

चूँकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान का मान निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) की तुलना में अधिक है। अतः उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमता भी अधिक है एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमता भी निम्न है। अतः इससे स्पष्ट होता है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अंतर है।

आरेख संख्या 8.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 8.5 – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 8.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	20.18	2.17	2.508	0.05
2.	निम्न आय वर्ग	320	19.75	2.05		S.

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

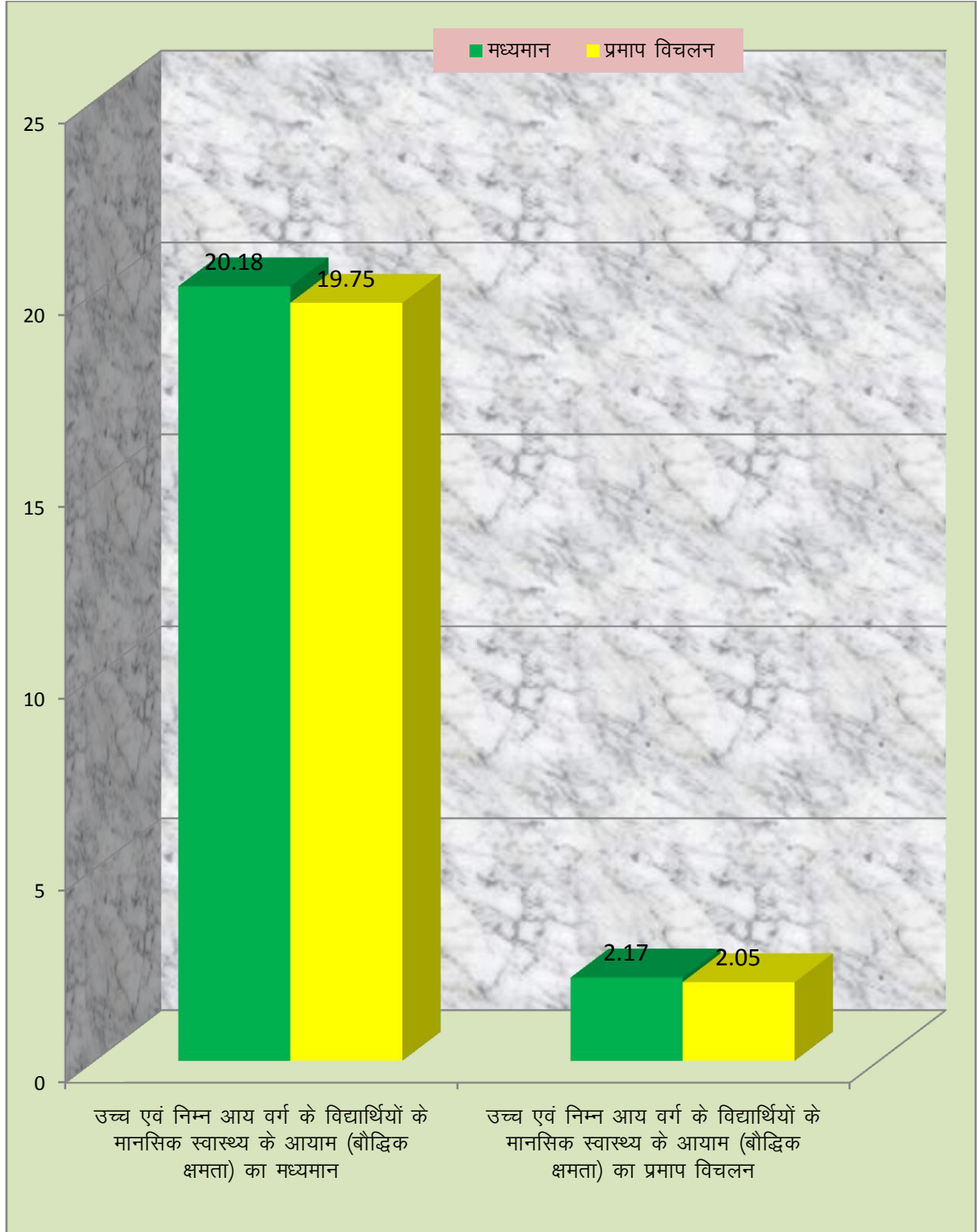
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 8.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान क्रमशः 20.18 व 19.75 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 2.17 व 2.05 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 2.508 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 8.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 9.1 – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना

सारणी संख्या 9.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	छात्र	304	89.28	4.41	2.531	0.05
2.	छात्राएँ	304	90.13	3.87		S.

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

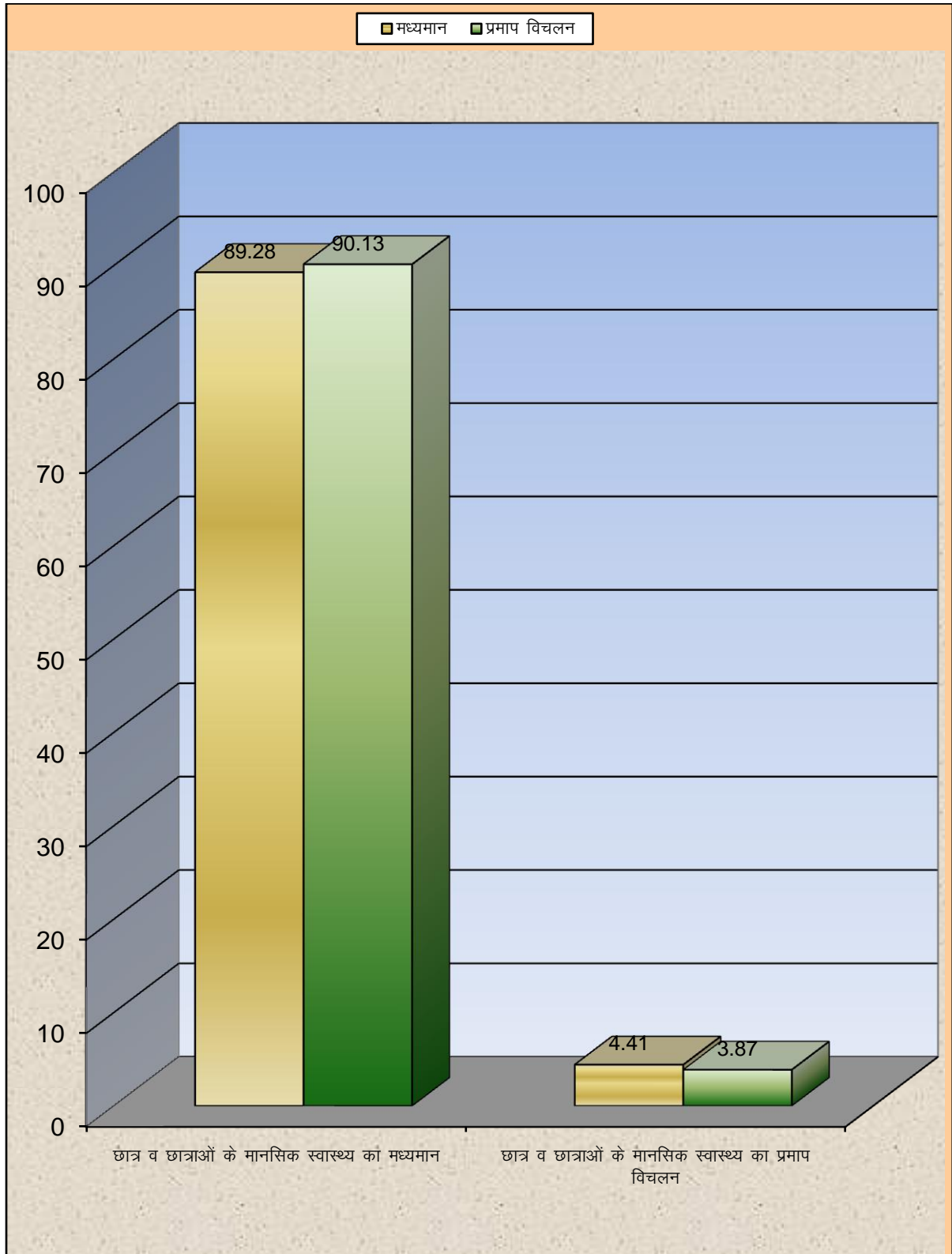
df = 606 पर 0.05 का मान = 1.954

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 9.1 के अनुसार किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान क्रमशः 89.28 व 90.13 प्राप्त हुए हैं व प्रमाप विचलन क्रमशः 4.41 व 3.87 प्राप्त हुए हैं। इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 2.531 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.954 से अधिक है। है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 9.1

किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 9.2 – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 9.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	शहरी	304	89.65	4.20	0.340	N.S.
2.	ग्रामीण	304	89.77	4.14		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

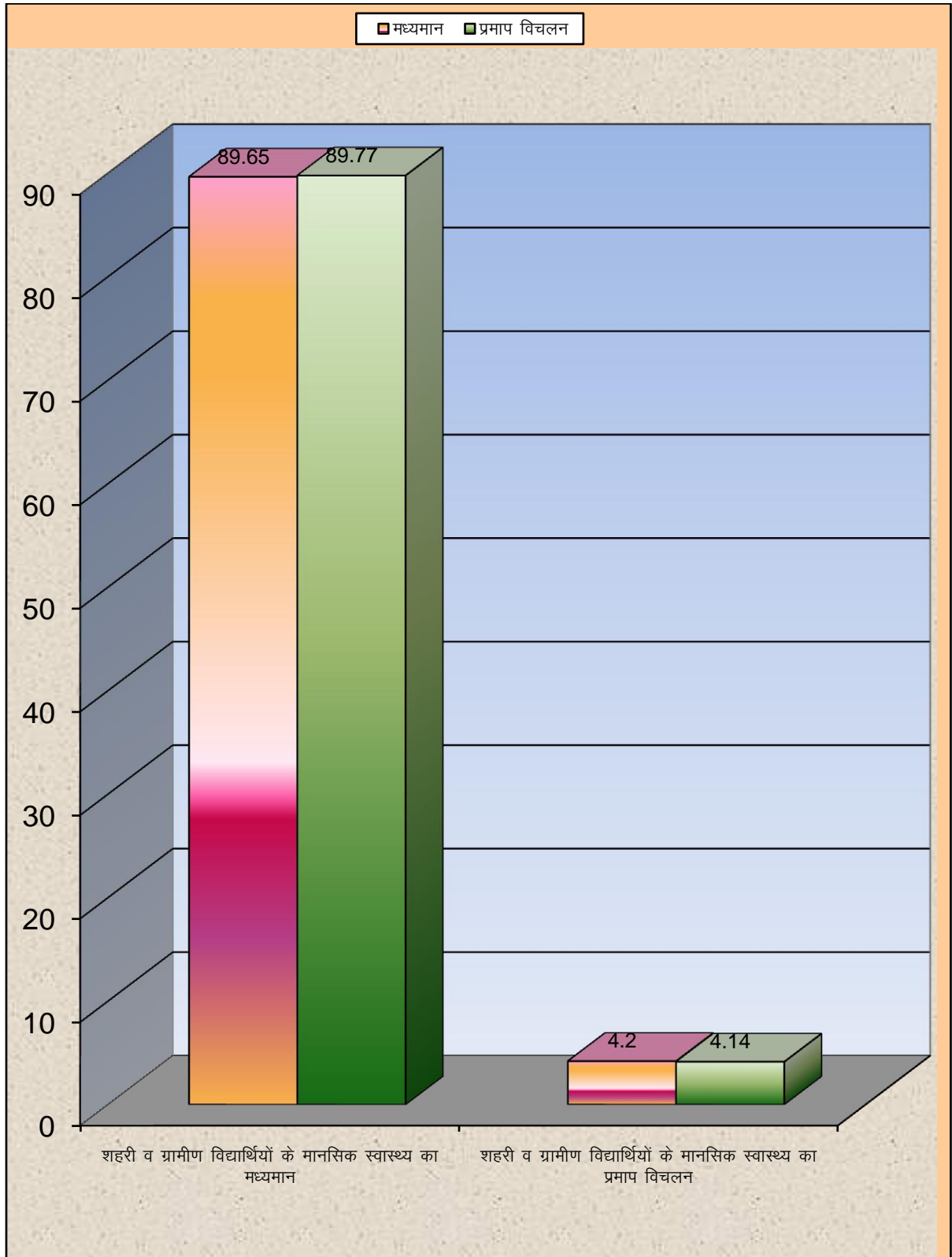
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान} = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 9.2 के अनुसार शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मध्यमान क्रमशः 89.65 व 89.77 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 4.20 व 4.14 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.340 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 9.2

शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 9.3 – सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों का कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 9.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों का कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	सरकारी	304	89.63	4.25	0.438	N.S.
2.	निजी	304	89.78	4.09		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

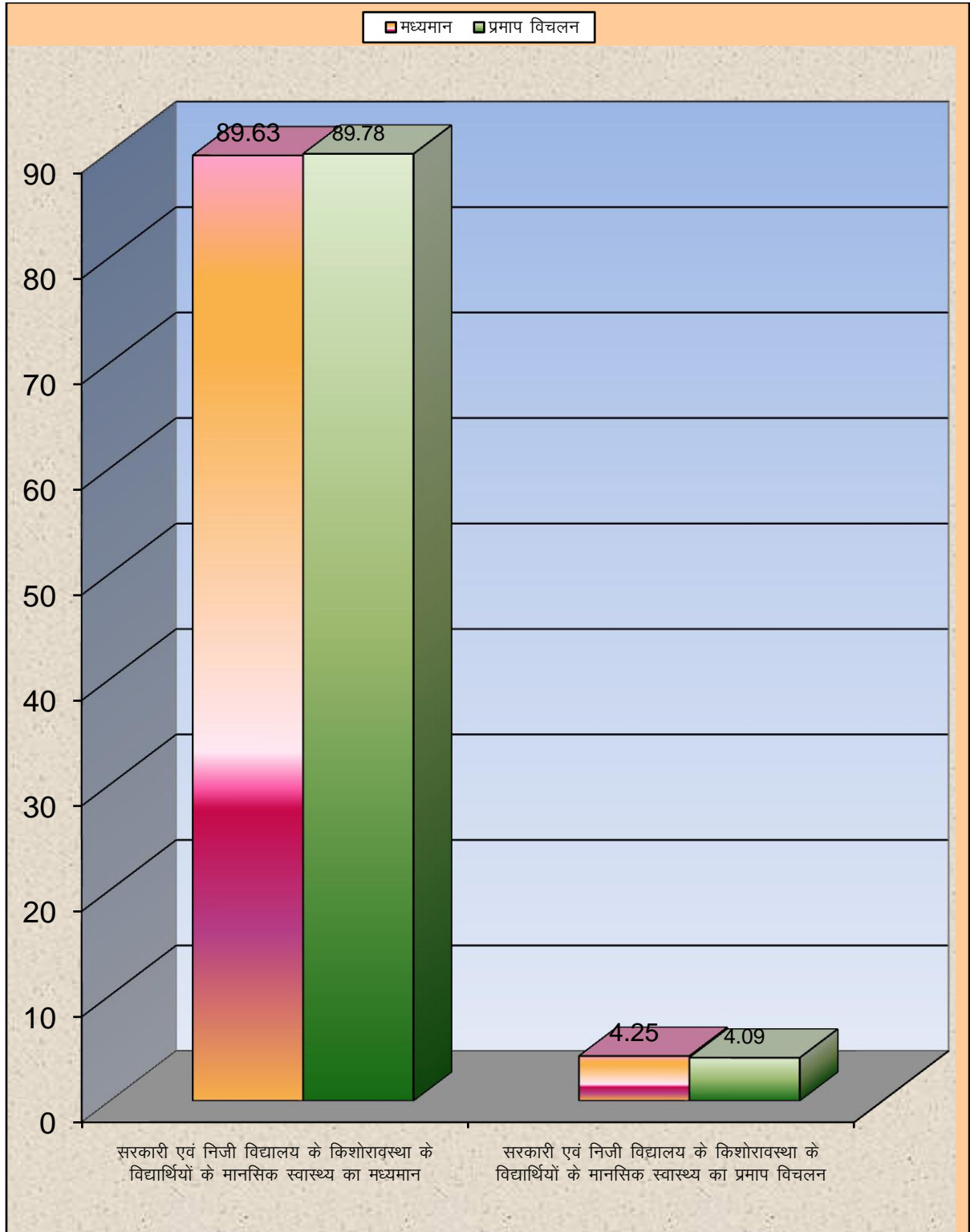
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 9.3 के अनुसार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान क्रमशः 89.63 व 89.78 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 4.25 व 4.09 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.438 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

आरेख संख्या 9.3

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों का कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 9.4 – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 9.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च शैक्षिक उपलब्धि	304	90.32	4.10	3.667	0.01
2.	निम्न शैक्षिक उपलब्धि	304	89.10	4.15		S.

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 2.584$$

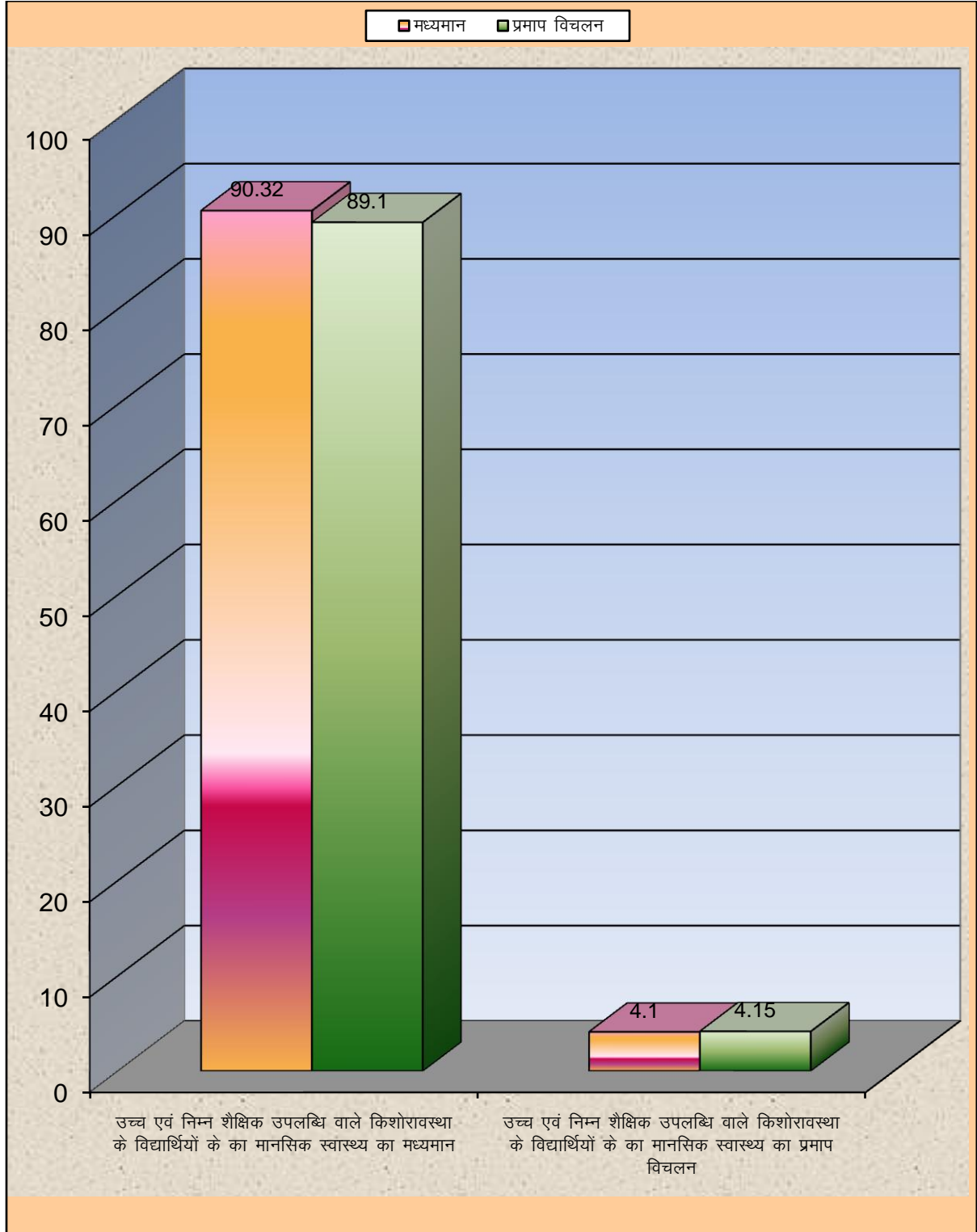
विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 9.4 के अनुसार उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान क्रमशः 90.32 व 89.10 प्राप्त हुए व मानक विचलन क्रमशः 4.10 व 4.15 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 3.667 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मूल्य 2.584 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

चूँकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान से अधिक है अतः उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का कुल मानसिक स्वास्थ्य निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों से अधिक उत्तम है। इससे स्पष्ट होता है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर है।

आरेख संख्या 9.4

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 9.5 – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 9.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में सार्थकता का अन्तर

क्र.स.	चर	कुल संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	उच्च आय वर्ग	288	89.85	4.05	0.802	N.S.
2.	निम्न आय वर्ग	320	89.58	4.25		

$$df = N_1 + N_2 - 2 = 288 + 320 - 2 = 606$$

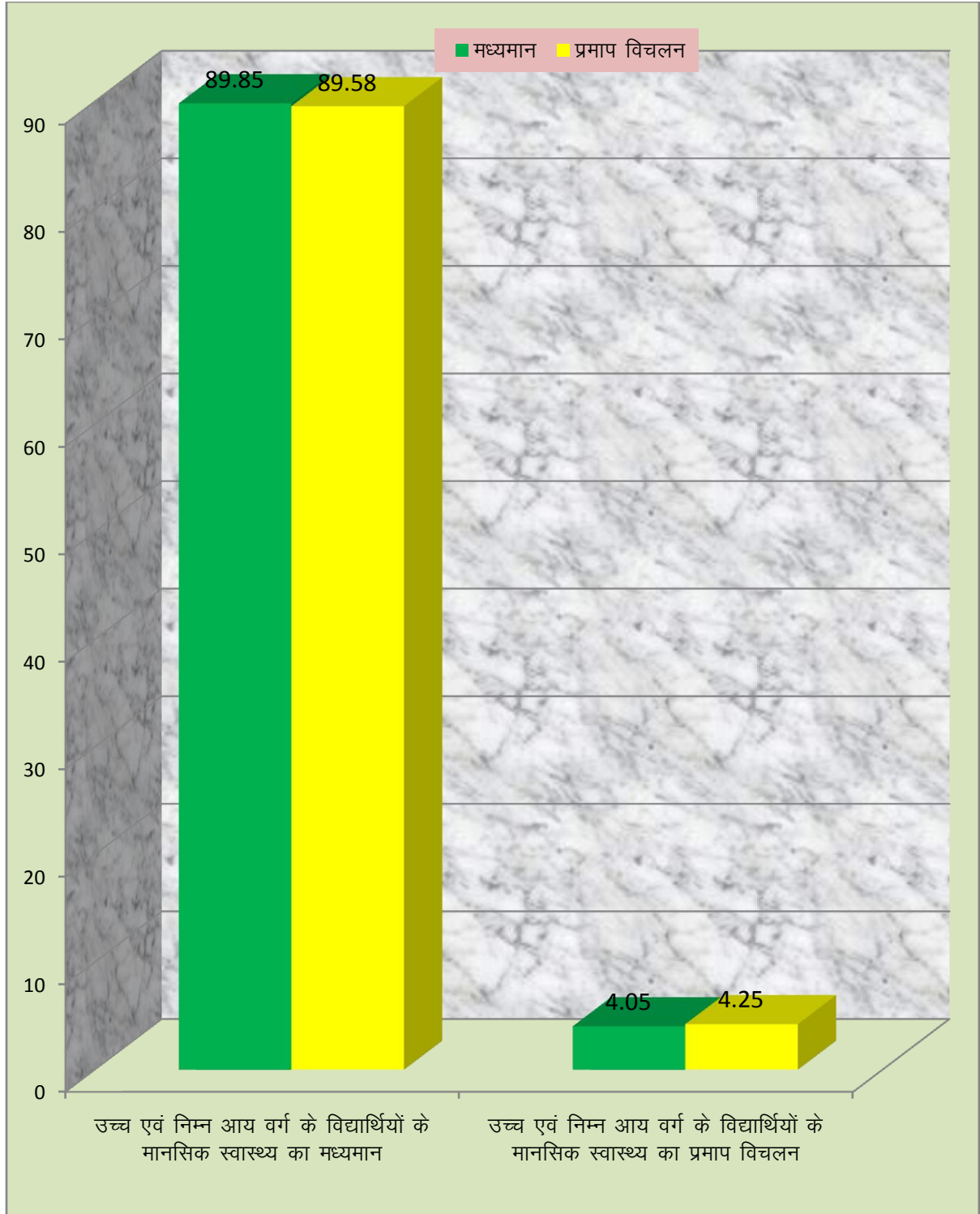
$$df = 606 \text{ पर } 0.05 \text{ का मान } = 1.964$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 9.5 के अनुसार उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान क्रमशः 89.85 व 89.58 प्राप्त हुए हैं व मानक विचलन क्रमशः 4.05 व 4.25 प्राप्त हुए हैं, इनसे प्राप्त टी मूल्य का मान 0.802 है जो स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मूल्य 1.964 से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

सारणी संख्या 9.5

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान आरेख द्वारा प्रदर्शित



उद्देश्य 10.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 10.1

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मस्तिष्कीय अनुशासन	शैक्षिक उपलब्धि	.573	.01

$$df = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.115$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 10.1 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध गुणांक .573 है जो कि (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.115 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक सहसंबंध है। विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि अधिक होने पर मस्तिष्कीय अनुशासन भी अधिक हो जाता है विपरीतः शैक्षिक उपलब्धि कम होने पर मस्तिष्कीय अनुशासन भी कम हो जाता है।

उद्देश्य 10.2 किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 10.2

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मस्तिष्कीय अनुशासन	शैक्षिक उपलब्धि	0.598	.01

$df = 304 - 2 = 302$ पर 0.01 का मान = 0.148

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 10.2 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध गुणांक .598 है जो कि (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 10.3 किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 10.3

किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मस्तिष्कीय अनुशासन	शैक्षिक उपलब्धि	0.553	.01

$df = 304 - 2 = 302$ पर 0.01 का मान = 0.148

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 10.3 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध गुणांक 0.553 है जो कि (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 11.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 11.1

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
योगाभ्यास	शैक्षिक उपलब्धि	0.351	.01

$$df = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.115$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 11.1 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंध गुणांक .351 है जो कि (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.115 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है

उद्देश्य 11.2 किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन
सारणी संख्या 11.2

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
योगाभ्यास	शैक्षिक उपलब्धि	0.360	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 0.115$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 11.2 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंध गुणांक 0.360 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 11.3 किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 11.3

किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
योगाभ्यास	शैक्षिक उपलब्धि	0.342	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 11.3 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंध गुणांक 0.342 है जो कि स्वतंत्रता अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 12.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 12.1

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.657	.01

$$df = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान} = 0.115$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 12.1 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक .657 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.115 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 12.2 किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 12.2

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.692	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 12.2 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.692 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 12.3 किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 12.3

किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.629	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 12.3 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.629 है जो कि स्वतंत्रता अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 13.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 13.1

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.563	.01

$$df = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.115$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 13.1 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंध गुणांक 0.563 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.115 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 13.2 किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 13.2

किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.593	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 13.2 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंध गुणांक 0.593 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 13.3 किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 13.3

किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.537	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 13.3 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंध गुणांक 0.537 है जो कि स्वतंत्रता अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 14.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 14.1

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.872	.01

$$df = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.115$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 14.1 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.872 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.115 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 14.2 किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 14.2

किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.882	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 14.2 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्र के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.882 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 14.3 किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 14.3

किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.879	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 14.3 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.879 है जो कि स्वतंत्रता अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 15.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 15.1

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेण्ट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.592	.01

$$df = 304 + 304 - 2 = 606$$

$$df = 606 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.115$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 15.1 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.592 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 606 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.115 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 15.2 किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 15.2

किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.603	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ पर } 0.01 \text{ का मान} = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 15.2 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.603 है जो कि स्वतंत्रता के अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

उद्देश्य 15.3 किशोरावस्था की छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन

सारणी संख्या 15.3

किशोरावस्था की छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य प्रोडक्ट मोमेंट सहसंबंध गुणांक का मान

चर		सहसम्बन्ध गुणांक r	सार्थकता स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	शैक्षिक उपलब्धि	0.577	.01

$$df = 304 - 2 = 302$$

$$df = 302 \text{ के लिए } 0.01 \text{ का मान } = 0.148$$

विश्लेषण –

उपर्युक्त सारणी संख्या 15.3 के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था की छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.577 है जो कि स्वतंत्रता अंश (df) 302 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 के सारणीय मान 0.148 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

इससे स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था की छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सहसंबंध है।

4.5 उपसंहार –

प्रस्तुत अध्याय में दत्तों का संकलन, सांख्यिकी प्रविधियों का प्रयोग करके, विशिष्ट उद्देश्यों व विश्लेषित परिकल्पनाएँ निर्धारित करके सारणीयन, विश्लेषण एवं व्याख्या की है। आगामी अध्याय में इस शोध का सारांश, निष्कर्ष एवं सुझाव प्रस्तुत किये जायेंगे।

पंचम अध्याय

शोध सारांश, निष्कर्ष एवं सुझाव

5.1 प्रस्तावना –

आज का किशोर वर्तमान की अपेक्षा भविष्य के प्रति ज्यादा संवेदनशील व चिंतित रहता है। यह सही भी है कि वर्तमान के कार्यकलापों एवं मेहनत से ही भावी जीवन की आधारशिला निर्मित होती है। सुखमय भविष्य का निर्माण करने की दृष्टि से सम्पूर्ण देश के विभिन्न प्रान्तों से लगभग डेढ़-दो लाख विद्यार्थी शैक्षिक नगरी कोटा में आकर निवास करते हैं। ये किशोरवय के बालक अपने माता-पिता से सैकड़ों मील दूर रहकर खाने-पीने व आवास की उपलब्ध सुविधाओं से समझौता करते हुए उज्ज्वल कैरियर निर्माण के मीठे सपने संजोए कठिन परिश्रम कर रहे हैं।

कैरियर का शाब्दिक अर्थ तो भविष्य में अपनाए जाने वाले व्यवसाय से है। परन्तु व्यापक सन्दर्भों में इस शब्द का उपयोग शिक्षा के उपरान्त व उचित समूह और विकास की सभावनाओं से लिया जाने लगा है। किशोर के जिज्ञासु व संवेदनशील मन में अनेक आंशकाँ रहती है। इस कठोर प्रतिस्पर्धा के युग में वह अपने प्रयासों में सफलता प्राप्त कर पायेगा या नहीं ? और यदि सफलता मिली भी तो वह किस स्तर की होगी ? क्या उसे अच्छे संस्थानों में मनोनुकूल अवसर मिल सकेंगे ? आदि-आदि।

इन प्रश्नों में मायाजाल में वह कई बार निराश होकर अवसाद में चला जाता है और अपनी जीवनलीला समाप्त करने तक की बात सोचने लगता है। नकारात्मक एवं सकारात्मक सोच विद्यार्थी के मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक अनुशासन पर बहुत कुछ निर्भर करता है। अवसाद में उठे क्षणिक आवेश को मानसिक रूप से स्वस्थ व अनुशासित व्यक्ति सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित कर लेता है, जबकि कमजोर, मानसिक स्वास्थ्य वाले किशोर उस आवेश को नहीं झेल पाते और अनहोनी की ओर कदम बढ़ा लेते हैं।

आज का किशोर बालक चिंतारहित स्वच्छंद वातावरण में रहना व खेलना भूल चुका है। 13-14 वर्ष की आयु से ही वह कैरियर-निर्माण की महामारी का शिकार बन जाता है। अवसाद की स्थिति से उभरने के लिए अभिभावकों व अपनों के भावनात्मक सम्बलन की आवश्यकता होती है, परन्तु वे लोग बालक से उच्च शैक्षिक उपलब्धि की आशा पालकर उस पर अध्ययन का दबाव बनाए रखते हैं। अफसोस की बात यह है कि आज अभिभावक बालकों को हर प्रकार की भौतिक सुविधाएँ उपलब्ध कराने को तत्पर हैं परन्तु वह किशोर बालक की भावनाओं, क्षमताओं व अभिरूचियों को नकारते हुए उनके खेलकूद, मनोरंजन, योगा एवं मानवीय मूल्य

अंकुरित करने वाले मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य की सहज ही अवहेलना कर देते हैं।

किशोरावस्था –

व्यक्ति के विकास की अवस्थाओं में किशोरावस्था अत्यधिक महत्वपूर्ण अवस्था मानी जाती है। यह बाल्यावस्था व युवावस्था के मध्य का संधिकाल है। किशोरावस्था उम्र का वह पड़ाव है जिसे पार करना सबसे चुनौतियों पूर्ण होता है। इस अवस्था में किशोरों में क्रांतिकारी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं इसलिए वे अपने आप में सामंजस्य नहीं बना पाते हैं।

स्टेनले हॉल के अनुसार, “किशोरावस्था बड़े संघर्ष, तनाव, तूफान और विरोध की अवस्था है।”

इनसाइक्लोपीडिया ऑफ साइकोलॉजी के अनुसार, “सभी वर्गों के नवयुवक की विशेषता – किशोरावस्था आधुनिक सभ्यता और संस्कृति की उपज है।”

कोल एवं ब्रूस के अनुसार, “किशोरावस्था के आगमन का मुख्य चिन्ह संवेगात्मक विकास में तीव्र परिवर्तन है।”

एलिसक्रो के अनुसार, “किशोर अनेक बातों के बारे में चिन्तित रहता है उदाहरणतया उसे अपनी आकृति, स्वास्थ्य, धन प्राप्ति, सम्मान, शैक्षिक प्रगति, सामाजिक सफलता एवं उनकी कमियों की सदैव चिंता रहती है।”

किशोरावस्था के बालकों में बढ़ते तनाव व दबाव का असर उसके मानसिक विकास व शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है, खेल के माध्यम से तनाव दूर हो सकता है परन्तु किशोरावस्था में खेल का तरीका भी बदल जाता है इन दिनों योगाभ्यास मस्तिष्कीय अनुशासन उत्पन्न करने का सकारात्मक विकल्प है। योगाभ्यास मानसिक शांति नहीं देता बल्कि मुश्किल व तनावपूर्ण हालत में कैसा व्यवहार किया जाए यह भी सिखाता है। योगाभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत व उपलब्धियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मस्तिष्कीय अनुशासन –

अनुशासन शब्द ‘अनु’ उपसर्ग शास् धातु और अन् प्रत्यय के योग से बना है, जिसका अर्थ शासन के अनुसार व्यवहार करना है, नियमों का पालन करना ही अनुशासन है। मनुष्य जहाँ भी हो, उसके लिए उस स्थान के नियमों का पालन करना ही अनुशासन कहलाता है। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में मानसिक स्वास्थ्य विकट समस्या बन कर उभर रही हैं युवाओं पर पाश्चात्यीकरण, आधुनिकीकरण, सही गलत में पहचान का अभाव, कुंठित मानसिकता, अपने

में असुरक्षा की भावना, भविष्य को लेकर अत्यधिक चिंतित एवं असमाजिकता ने किशोर वर्ग को एक बड़ी ही विचित्र परिस्थिति में जकड़ लिया है।

“मन की एकाग्रता” ज्ञान प्राप्ति के लिए अति आवश्यक है क्योंकि सूक्ष्म जड़ परमाणुओं से बना पारदर्शी मन आत्मा के निकट है। भारतीय मनोविज्ञान में मन को छठी इन्द्रिय माना है। मन का काम है वस्तुओं के बिम्ब को आँख, कान, नाक, जीभ व त्वचा द्वारा प्राप्त करना और उन्हें विचार संवेदनाओं में अनुदित करना यह सूक्ष्म दृष्टि या अन्तःदृष्टि ही क्षमता कहलाती है। मन आंतरिक व बाह्य संवेदनाओं की सूचना, बुद्धि को देता है और बुद्धि द्वारा विवेकपूर्ण व्यवस्थापन ही मस्तिष्कीय अनुशासन कहलाता है।

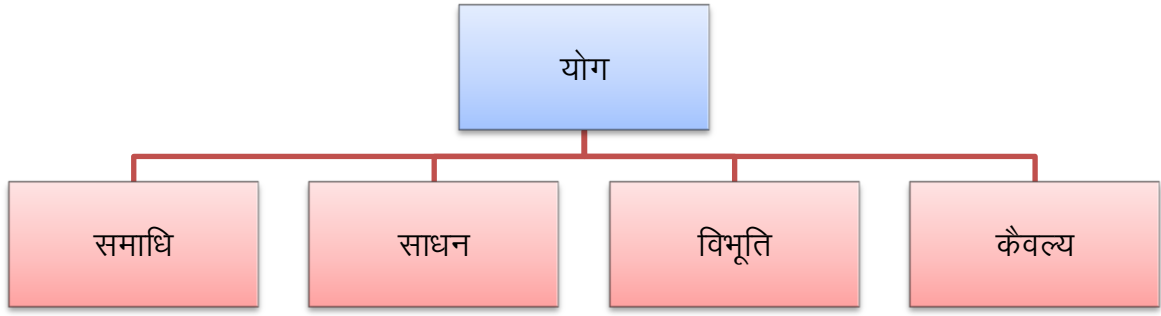
हमारे प्रतिदिन के क्रियाकलापों को यदि अवलोकित करें तो यह निष्कर्ष निकलता है कि विभिन्न प्रकार की क्रियाकलापों से हम किसी न किसी रूप में मस्तिष्कीय अनुशासन का अभ्यास करते हैं जिससे हमारे दैनिक क्रियाकलाप ज्यादा सहजता से सम्पन्न हो जाते हैं।

राज. पत्रिका 19.05.2015 के लेख “लाइफ बदल सकते हैं हैप्पी हार्मोन” के अनुसार, “दुनिया भर में हुए शोधों के मुताबिक आपको जो संगीत सुनना अच्छा लगता है, उसे नियमित सुनना चाहिए इससे मस्तिष्क को शांति व सुकून मिलता है, और एक अनुशासन बनता है इससे शरीर में डोपामाइन नामक हार्मोन मदद करता है।”

जैन रश्मि और जैन सुरेखा सन् 2013 ने अपने अध्ययन में पाया, बालक-बालिकाओं में मस्तिष्कीय अनुशासन के अभ्यास के फलस्वरूप उनकी ध्यान केन्द्रिता व कार्य निष्पादन पर विधायतात्मक प्रभाव पड़ता है।

योग का अर्थ –

योग का शाब्दिक अर्थ होता है, ‘समाधि’, जिसका साधारण अर्थ होता है ईश्वर के साथ मिल जाना। पंतजलि के अनुसार, “समाधि से अभिप्राय चित्त वृत्तियों को रोकना होता है। वास्तव में आचार्य पंतजलि जो योग शिक्षा के प्रवर्तक है उन्होंने योग सूत्र निर्मित किया है जिसे चार भागों में विभक्त किया जाता है –



समाधि में योग के उद्देश्य पर, द्वितीय में क्लेश तथा कर्मों पर, तीसरे में योग के अंगों पर तथा चौथे में मोक्ष पर विवेचना की गई है।

योग का सामान्य तात्पर्य चित्तवृत्तियों पर निषेध लगाना है।

अभ्यास से वृत्तियों पर रोक लगाई जा सकती है। योग का मुख्य उद्देश्य उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्यक्तित्व का विकास करना होता है।

- **दैनिक भास्कर (2015) अप्रैल, 19** “मानसिक तौर पर बच्चों को मजबूत बनाता है योग” नामक लेख में डोपामाईन नामक केमिकल जो योग करने से शरीर में बढ़ता है जो एकाग्रता, ध्यान, खुशी व प्रसन्नता लाता है।
- **अमेरिका के जनरल ऑफ आक्यूपेशनल थेरेपी (2012) के अनुसार** – योग से ऑटिस्टिक (autistic) बच्चों में सुधार होता है। हमारे प्राचीन शास्त्रों में ब्रह्मचर्य आश्रम के दौरान दी जाने वाली शिक्षा में प्रकृति से जुड़ाव के साथ-साथ जीवन का व्यवहारिक स्वरूप एवं योगाभ्यास के द्वारा स्वस्थ शरीर व अच्छे मानसिक स्वास्थ्य साथ ही, दीर्घ जीवन जीने के तत्व मौजूद होते हैं।

योग के नियमित अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य के साथ शैक्षिक उपलब्धि पर भी अनुकूल प्रभाव पड़ता है। योगाभ्यास का उद्देश्य आध्यात्मिक सिद्धान्त का प्रतिपालन करना ही नहीं होता बल्कि क्रियात्मक रूप से संकेत प्रदान करना होता है। योग वह अभ्यास है, जिसके द्वारा आपको पता चलता है कि सब कुछ एक ही है।

वैदिक काल में योग का व्यापक प्रसार हुआ, धार्मिक पहचान से परे योग अन्य धर्मों जैसे जैन व बौद्ध धर्म में भी प्रचलित हुआ। सिख धर्म में भी सहज योग को स्थान मिला। फारस के अलबरूनी ने भारत में अध्ययन कर पंतजलि योग सहित संस्कृत ग्रंथों का अरबी एवं फारसी में अनुवाद किया। योग, कुंगफू, ताइक्वांडो, जूडो, युयुत्स एवं भारतीय युद्ध कलाओं में

भी समाहित हुआ विगत दो-तीन वर्षों से योग का महत्व पुनः बढ़ रहा है “योग का अन्तर्राष्ट्रीय दिवस” मनाने की बात सर्वप्रथम 2001 में पुर्तगाल के “पुर्तगाल योग महासंघ, क्यूबा योग संघ एवं योग सांख्य संस्थान की तरफ से आयी है।

- 21 जून को सूर्य उत्तरायण से दक्षिणायन की ओर हो जाता है। योग प्रारम्भ करने हेतु इस दिन को महत्वपूर्ण माना जाता है।
- **पुर्तगाल योग संघ के अनुसार** – अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मानवीयता के उद्‌विकास का उसके डी.एन.ए. जीवनदीप्ति एवं बौद्धिक लब्धि का दीर्घकालिकता का दिन है। योग में कृत्रिमता का जरा भी अस्तित्व नहीं योग पूर्णतया एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है।

योग शिक्षा एवं शिक्षण विधियाँ—

शिक्षण विधियों अथवा ज्ञान प्राप्ति के साधनों को योग में प्रमाण माना गया है – प्रमाण तीन प्रकार के होते हैं –

1. प्रत्यक्ष
2. अनुमान
3. शब्द

प्रत्यक्ष ज्ञान के लिए इन्द्रियों, मन, बुद्धि तथा आत्मा सभी को सक्रिय रहना पड़ता है।

योग का शैक्षिक महत्व –

योग का शाब्दिक अर्थ होता है जुड़ना अथवा मुक्त होना। योग का मुख्य लक्ष्य ही मनुष्य की स्थूल भाव से प्रगति करके उसे सूक्ष्मता की तरफ अग्रसर करना होता है।

योग का उद्देश्य मनुष्य को इस योग्य बनाना है कि वह विभिन्न प्रकार के क्लेशों (दोषों) को त्याग सके और यही उद्देश्य शिक्षा का भी होता है।

विद्यार्थी को उसकी इच्छाओं की यंत्रणाओं से मुक्त करवाना तथा उसकी प्रगति एवं विकास पर ध्यान देना।

योग के अनुसार शिक्षा के उद्देश्य निम्नानुसार है –

1. छात्र का शारीरिक एवं मानसिक विकास
2. छात्र का सर्वांगीण विकास।
3. छात्र को अनुशासनबद्ध करना।
4. विभिन्न प्रकार के आसनों तथा योगों को छात्र के जीवन का अभिन्न अंग बनाना।

मानसिक स्वास्थ्य –

मानसिक स्वास्थ्य वह दशा है, जिसमें व्यक्ति में नियमित जीवन, सामंजस्यशीलता, सामाजिक संमजन, कार्य में संतोष, परिपक्वता अथवा आत्म मूल्यांकन आदि लक्षण दिखलाई पड़ते हैं। पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य एक आदर्श है जिस व्यक्ति में उपर्युक्त गुण जितने अधिक होंगे वह उस आदर्श के उतना ही निकट होगा।

मानसिक स्वास्थ्य को सातव्य के रूप में देखा जा सकता है जहाँ एक व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के कई विभिन्न संभावित मूल्य हो सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को आमतौर पर एक सकारात्मक गुण के रूप में देखा जाता है इस रूप में एक व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य के वर्धित स्तर तक पहुँच सकता है। भले ही उनमें किसी भी निदान योग्य मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति नहीं है। अर्थात् उसमें कुछ नवीन सोच जिससे की उच्च स्तर पर बढ़ाया जा सकता है, ऐसे जागरुक विचार व उत्साह होते हैं जो जीवन को अपने तरीके से जीने की ललक व क्षमता को इंगित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य या तो संज्ञानात्मक अथवा भावात्मक विचारों के सहजता के स्तर को दर्शाता है या फिर किसी भी मानसिक विकार की अनुपस्थिति को जाहिर करता है।

मनोविज्ञान के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य में एक व्यक्ति के जीवन का आनन्द लेने की क्षमता और जीवन की गतिविधियों और मनोवैज्ञानिक लचीलापन हासिल करने के प्रयास के बीच सामंजस्य शामिल हो सकता है।”

मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति है और मांग की विस्तृत शृंखला के लिए अनुकूलन का प्रतीक है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य सलामती की एक स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास रहता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, लाभकारी और उपयोगी रूप से काम कर सकता है और अपने समाज के प्रति मनोयोग करने में सक्षम होता है।”

शैक्षिक उपलब्धि –

शैक्षिक उपलब्धि वह है जिसके द्वारा यह पता लगता है कि विद्यार्थी ने अपने शैक्षणिक काल में अपने शैक्षिक उद्देश्यों को प्राप्त करने में कहां तक सफलता प्राप्त की है। इसका सामान्य रूप से परीक्षाओं व निरन्तर मूल्यांकन के द्वारा मापन किया जाता है जिसे अंक व प्रतिशत में व्यक्त करते हैं।

परिभाषाएँ –

1. शैक्षिक उपलब्धि वह स्तर है जिसे हम विद्यालयी स्तर पर सफलता पूर्वक प्राप्त करते हैं और वह क्षमता है जिसके द्वारा हम शैक्षिक अध्ययन में सफलता प्राप्त करते हैं।

(www.yourdictionary.com)

2. शैक्षिक उपलब्धि निष्पादन परिणामों का प्रतिनिधित्व करती है यह इंगित करती है कि एक विद्यार्थी अपने स्कूल, कॉलेज व विश्वविद्यालय स्तर पर अपने विशेष शैक्षिक उद्देश्यों को किस प्रकार सफलतापूर्वक प्राप्त करता है क्योंकि स्कूली शिक्षा मुख्यता ज्ञानात्मक उद्देश्यों पर आधारित होती हैं

2. **किशोरावस्था एवं शैक्षिक उपलब्धि** – वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण के कारण किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर बढ़ते तनाव व दबाव के कारण इसका प्रभाव उनके शैक्षिक परिणामों पर पड़ता है। परिणाम में मिलने वाली असफलता उन्हें भविष्य के लिए चिंतित होने पर विवश कर देती है और इसके चलते उनके मस्तिष्क में अनेक प्रकार के विचारों से उनका मानसिक स्वास्थ्य विकृत हो जाता है।

वर्तमान युग में किशोर बिना किसी प्रकार की मेहनत व प्रयास किए तकनीकी उन्नति पाने का प्रयास करते हैं और धीरे-धीरे यह लालसा इतनी अधिक बढ़ जाती है कि वह इसके लिए गलत व असंवैधानिक रूप से कार्य कर तुरंत उच्च पद पर आसीन होना चाहता है। आधुनिक किशोर यथार्थता से दूर होता जा रहा है इस सबका परिणाम उसका शैक्षिक प्रभाव व परिणाम शून्य रहता है या नकारात्मक प्रभाव दिखाई देता है। अध्ययनों के आधार पर कहा जा सकता है कि किशोरावस्था समस्याओं की आयु है किशोरों की समस्याएँ परिवार, विद्यालय, स्वास्थ्य, भविष्य व्यवसाय आदि सम्बन्धी हो सकती है।

किशोरावस्था में अधिकांशतः समस्याएँ उनके स्वास्थ्य, ध्यान, आदतों, व्यवहार व शैक्षिक उपलब्धि के सम्बन्ध में ही होती है।

3. **शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले कारक** –

छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि में विभिन्न प्रकार की बाधाएँ नकारात्मक, प्रभाव डालती है। साथ ही संसाधनों की कमी, घर व स्कूल के मध्य दूरी, संचार के साधनों की कमी, अधिक छात्र संख्या वाले वर्गों का होना यह ऐसे कारक है जिसके कारण शैक्षिक उपलब्धि में गिरावट आती है।

छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारकों पर विश्लेषण से पता चलता है कि कुछ कारक ऐसे हैं जो कि विद्यार्थी की शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं। जैसे –

- (i) कक्षा—कक्ष अन्तःक्रिया।
- (ii) शिक्षक का व्यवहार।
- (iii) उचित कार्य प्रणाली।
- (iv) शिक्षकों की व्यावसायिक शिक्षा।
- (v) अभिप्रेरणा
- (vi) उच्च सामाजिक व आर्थिक स्थिति।
- (vii) पाठ्यचर्या सम्बन्धी गतिविधियाँ।
- (viii) माता—पिता का शैक्षिक स्तर
- (ix) परिवार का आकार व आय
- (x) विद्यार्थी का अपने लक्ष्य के प्रति विश्वास
- (xi) शिक्षकों का अनुभव
- (xii) शिक्षकों का कार्य के प्रति दृष्टिकोण
- (xiii) अभिभावक भागीदारी

एडीसन ने सही कहा है कि “शिक्षा मानव मस्तिष्क की प्रत्येक छिपी विशेषता और पूर्णता को प्रकाश में ला देती है जो ऐसी सहायता के बिना कभी भी प्रकट होने में समर्थ नहीं हो सकती थी।

जीवन में सफलता दो बातों पर निर्भर करती है।

1. बालक की जन्मजात शक्तियाँ
 2. बालक का शैक्षिक वातावरण
- शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य निम्न शक्तियों का विकास करना है।
1. उत्तम स्वास्थ्य
 2. तार्किक विचार शक्ति
 3. नैतिक चरित्र
 4. सामाजिक दृष्टिकोण
 5. आर्थिक स्वावलम्बन

5.2 समस्या का औचित्य –

किशोरावस्था जीवन का स्वर्णिम काल माना जाता है। स्वामी विवेकानन्द ने इस अवस्था को जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव माना है, जहाँ व्यक्ति को बहुत कुछ सीखना होता है। वस्तुतः इस अवस्था में व्यक्ति न तो बच्चा होता है ना ही प्रौढ़। इस वय में किशोरों में होने वाले संवेगात्मक, शारीरिक व मानसिक परिवर्तन के साथ कई चुनौतियों का विद्यार्थी जीवन में सामना करना पड़ता है तथा समाधान से ही सीखने की प्रक्रिया समाहित होती है।

योग साधना के अभ्यास के द्वारा मानसिक विकारों का शोधन व उपलब्धि पर प्रभाव स्वाभाविक रूप से होता है जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य भी उन्नत होता है व शैक्षिक उपलब्धि पर भी सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है।

वर्तमान परिस्थितियों में किशोर बालक नकारात्मक ऊर्जा से ग्रस्त है। यही कारण है कि आये दिन किशोर-किशोरियों द्वारा आत्महत्या करना, समाज में निन्दा के कारण घर से भाग जाना, समाज द्वारा अमान्य कार्य करना जैसी घटनाएँ हमें देखने व पढ़ने को मिलती रहती है।

संबंधित साहित्य के अध्ययनों में हमने देखा कि किशोरों में असमायोजन, कुण्ठा, तनाव व दबाव पर तो कई शोध हुए हैं लेकिन मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव के बारे में अभी अधिक कार्य नहीं हुआ है। इसलिए शोधार्थी का ध्यान इस ओर आकर्षित हुआ। चूँकि किशोर बालक जो कि देश का भविष्य है यदि इस अवस्था में किशोरों के मस्तिष्कीय अनुशासन का प्रबन्धन सीख कर नियमितता से योगाभ्यास व क्रियाविधि को किया जो कि मानसिक स्वास्थ्य को पुष्ट रखता है तो निश्चय ही विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में परिवर्तन आएगा इसलिए किशोरावस्था के बालकों पर इस विषय पर अध्ययन करने का मानस बनाया।

5.3 समस्या कथन –

“किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन।”

5.4 विशिष्ट उद्देश्य –

- 1.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 1.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 1.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।

- 7.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम आत्म सम्प्रत्यय का अध्ययन करना।
- 7.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम आत्म सम्प्रत्यय का अध्ययन करना।
- 8.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 8.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 8.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 8.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 8.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 9.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 9.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 9.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 9.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 9.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 10.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 10.2 किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 10.3 किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।

15.3 किशोरावस्था के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।

5.5 परिक्षण परिकल्पनायें –

1.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

5.6 तकनीकी शब्दों का परिभाषीकरण –

- 1.. **किशोरावस्था के बालक** – प्रस्तुत शोध में 12 से 19 वर्ष के आयु वर्ग के किशोर बालक-बालिकाओं को किशोरावस्था के बालकों के रूप में माना गया है।
2. **मस्तिष्कीय अनुशासन** – हमारे द्वारा किए जाने वाली नित्य प्रतिदिन की गतिविधियाँ जो नियमित अभ्यास के कारण ज्यों की त्यों या सहज ही हो जाती हैं उसे मस्तिष्कीय अनुशासन कहा जाता है। अनुशासन यह नियमितता सीखाता है और मस्तिष्क द्वारा नियमित रूप से की जाने क्रियायें मस्तिष्कीय अनुशासन के रूप में जानी जाती हैं।
3. **योगाभ्यास** – योग के नियमित अभ्यास को योगाभ्यास कहा जाता है। जो विद्यालय की प्रार्थना सभा में प्रतिदिन कराया जाता है।
4. **मानसिक स्वास्थ्य** – शरीर का मन, वचन व कर्म से सही अनुपात में होना ही मानसिक स्वास्थ्य है। प्रस्तुत शोध में मानसिक स्वास्थ्य के छः आयाम पर शोध किया गया है।
5. **शैक्षिक उपलब्धि** – वर्ष पर्यन्त शिक्षा के क्षेत्र में अर्जित किया जाने वाले ज्ञान का परिणाम शैक्षिक उपलब्धि है। इसमें साल भर की पाठ्य सहगामी क्रियायें भी आती हैं। प्रस्तुत शोध में शैक्षिक उपलब्धि के रूप में कक्षा 9 के विद्यार्थियों की पिछली कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम लिया गया है। 60% से ऊपर के विद्यार्थियों को उच्च शैक्षिक उपलब्धि व 60% से नीचे के विद्यार्थियों को निम्न शैक्षिक उपलब्धि वर्ग में रखा गया है।

5.7 शोध अध्ययन का परिसीमन –

शोधकार्य करते समय शोधार्थी को एक निश्चित सीमा में ही रहकर कार्य करना पड़ता है क्योंकि शोधार्थी को विभिन्न परिस्थितियों तक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। उन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए शोधार्थी को शोधकार्य में परिसीमाओं का निर्धारण करना होता है।

1. उपरोक्त अध्ययन का क्षेत्र राजस्थान राज्य की शैक्षणिक नगरी कोटा, छोटी काशी बूंदी, व परमाणु नगरी रावतभाटा के नगरों को चयनित किया है।
2. उपरोक्त अध्ययन में कुल 608 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया है।
3. प्रस्तुत अध्ययन में शैक्षिक स्तर की दृष्टि से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का चयन किया गया है।
4. शोधार्थी द्वारा शोधकार्य के लिए कुल 10 विद्यालयों का चयन किया गया है।

5.8 जनसंख्या एवं न्यादर्श –

शोधकार्य में जनसंख्या का अर्थ भिन्न होता है जनसंख्या का तात्पर्य उन सम्पूर्ण इकाइयों से है, जिनके लिए शोध किया जाता है उनमें से कुछ इकाइयों का चयन कर न्यादर्श बनाया जाता है। न्यादर्श की इकाइयों का निरीक्षण तथा मापन करके जनसंख्या की विशेषताओं के संबंध में अनुमान लगाया जाता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन के अन्तर्गत जनसंख्या के रूप में कोटा राजस्थान व बूंदी के किशोर व किशोरियों को लिया गया है। इस जनसंख्या में कोटा, रावतभाटा, बूंदी क्षेत्र से 304 किशोर व 304 किशोरियों को सरकारी व निजी माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत न्यादर्श के रूप में लिया गया है।

शोधार्थी ने न्यादर्श के रूप में 304 किशोर व 304 किशोरियों को माध्यमिक विद्यालयों से यादृच्छिक प्रतिदर्श की देव निर्देशन विधि द्वारा चयनित किया है।

5.9 शोध में प्रयुक्त उपकरण –

प्रस्तुत शोध कार्य में निम्नलिखित उपकरणों का प्रयोग किया गया है –

1. **मस्तिष्कीय अनुशासन परीक्षण** – स्वनिर्मित उपकरण
2. **योग अभिवृत्ति मापनी** – मानकीकृत उपकरण (डॉ. महेश कुमार मुछाल)
3. **मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला (MHB)** – मानकीकृत उपकरण (अरुण कुमार सिंह एवं अल्पना सेन गुप्ता)
4. **शैक्षिक उपलब्धि परीक्षण** – शैक्षिक उपलब्धि के रूप में चुने गए उच्च माध्यमिक विद्यालय से माध्यमिक शिक्षा बोर्ड अजमेर राजस्थान के कक्षा 9 के विद्यार्थियों की पिछली कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम लिया गया है।

5.10 शोध विधि –

प्रस्तुत शोधकार्य में सर्वेक्षण विधि तथा प्रयोगात्मक विधि का अनुसरण किया गया है। निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए कक्षा-कक्ष वातावरण में उपकरणों को प्रयुक्त कर सर्वेक्षण विधि द्वारा वांछनीय आँकड़ों का संकलन किया गया है।

5.11 विश्लेषण प्रक्रिया –

प्राप्त समंकों को वर्गीकृत एवं सारणीकृत करने के पश्चात् विभिन्न सांख्यिकी तकनीकियों जैसे – समान्तर माध्य, प्रामाणिक विचलन, टी-परीक्षण एवं कार्ल पियर्सन की प्रोडक्ट मूमेंट सहसंबंध विधि का प्रयोग किया गया है।

5.12 शोध निष्कर्ष –

अध्ययन के मुख्य निष्कर्ष व उनकी विवेचना उद्देश्य अनुसार निम्नलिखित हैं –

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई अंतर नहीं होता क्योंकि घर, परिवार व विद्यालय में छात्र व छात्राओं को समान शिक्षण, सुविधाएँ एवं अध्यापकों का समान व्यवहार, माता व पिता तथा अभिभावक का समान संरक्षण व मूल्यों का विकास होता है इसलिए छात्र व छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई अन्तर नहीं होता है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है चूँकि मस्तिष्कीय अनुशासन विद्यार्थियों की आदतों व व्यवहारों को ध्यान में रखकर जाँचा गया है अतः शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के परिपेक्ष में किशोरावस्था के विद्यार्थियों मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपयुक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि सरकारी व निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि विद्यालय किसी भी प्रकार के हो, है तो समाज का एक अंग अतः छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन पर विद्यालय के निजी व सरकारी होने का सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को, अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपयुक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर होता है क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मस्तिष्कीय अनुशासन भी अधिक अच्छा होता है निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों की तुलना में, इसका कारण नियमितता है क्योंकि नियमितता से मस्तिष्कीय अनुशासन मजबूत बनता है जो कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि का कारण है। क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले बालक प्रखर बुद्धि के होते हैं। उनकी अपनी जीवन शैली होती है। कार्य करने में व्यवस्था, अनुशासन, आत्मसंयम जैसे गुण होते हैं। इसके विपरीत: निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले बालकों के इन गुणों का प्रायः अभाव रहता है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि

सर्वेक्षण व आंकड़ों के आधार पर आर्थिक आधार छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन पर प्रभाव नहीं डालता है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि वर्तमान समय में योग का प्रचार प्रसार काफी हो रहा है विद्यालयों में सरकारी आदेशानुसार अतिरिक्त समय योग के लिए दिया जा रहा है जिससे जागरूकता व रुचि बढ़ी है व छात्र व छात्राओं की समान भागीदारी से समान रूप से योग के प्रति अभिरुचि में वृद्धि हुयी है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि शहरी तथा ग्रामीण दोनों ही क्षेत्रों में विद्यालयों में प्रार्थना सभा में ही योग करवाया जाता है अतः क्षेत्रीय आधार पर इसमें कोई अंतर नहीं है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अंतर होता है क्योंकि सरकारी व ग्रामीण विद्यालयों के योगाभ्यास करने की व्यवस्था में अन्तर है सभी सरकारी विद्यालयों में योग प्रार्थना सभा में ही करवाया जाता है इसके लिए 10 मिनट का समय तय है जोक बहुत ही कम समय है तथा

इसके लिए शारीरिक शिक्षक को ही प्रशिक्षण दिया गया है जबकि निजी विद्यालयों में प्रार्थना सभा के साथ-साथ सप्ताह में दो दिन खेलकूद के साथ भी योग करवाया जाता है। साथ ही प्रशिक्षित स्टाफ द्वारा योग करवाया जाता है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अंतर नहीं है क्योंकि विद्यालय में सभी बच्चों को योग का अभ्यास समान रूप से करवाया जाता है अतः उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आर्थिक आधार पर योग नहीं करवाया जाता है योग के लिए सभी विद्यार्थियों को समान समय पर समान अवसर दिया जाता है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से

अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि छात्राओं में सीमित लक्ष्यों के चलते छात्रों की अपेक्षा अधिक सांवेगिक स्थिरता पाई जाती है जबकि छात्रों के लक्ष्य अधिक विस्तृत व बिखरे होते हैं इसलिए उनके सांवेगिक स्थिरता कम होती है। अतः स्पष्ट है कि किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है चूँकि सांवेगिक स्थिरता में मुख्य रूप से परिवार व मिडिया की भूमिका अहम होती है। जो शहर व ग्रामीण के अन्तर को खत्म कर देता है और शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में समानता लाता है। अतः किशोरावस्था के छात्रों के सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, चूँकि

विद्यार्थी वर्ग चाहे सरकारी हो या निजी है तो एक ही समाज से तथा परिवार, समाज का ही एक अंग है इससे स्पष्ट है कि सरकारी व निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, चूँकि संवेगों का सीधा संबंध शिक्षा से नहीं है इसका सम्बन्ध परिस्थितियों एवं परिवेश से है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आय का संबंध संवेगों से नहीं होता है निर्धन और अमीर दोनों ही समान रूप से दुःखी व परेशान होते हैं यह परिस्थिति जन्य होते हैं। सुख का आधार भौतिक हो सकता है लेकिन संवेगों का आधार आर्थिक नहीं हो सकता।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि समायोजन क्षमता लड़का हो या लड़की दोनों में ही समान रूप से पायी जाती है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि जनसंचार के साधनों व मीडिया के प्रभाव से शहरी व ग्रामीण जीवन में अन्तर कम हो गया है। महत्वांकाक्षाएँ समान होने से समायोजन शीलता का गुण भी समान होता है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अंतर नहीं है क्योंकि

सरकारी विद्यालय के विद्यार्थी भी निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के भाँति अपने-अपने परिवेश व स्तर पर समान समायोजन क्षमता रखते हैं।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अंतर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर है क्योंकि निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्रों की तुलना में उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले शैक्षिक जागरूकता व हर परिस्थिति में अपने आप को समायोजित करने की क्षमता भी ज्यादा पायी जाती है। अतः शिक्षित होने से समायोजन करने की क्षमता भी बढ़ती है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि समायोजन क्षमता में आर्थिक आधार का कोई मापदण्ड नहीं है। समायोजन क्षमता व्यक्ति के व्यवहार व संवेगों पर निर्भर करती है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम

पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि वर्तमान परिस्थितियों में छात्र व छात्राओं यानि लिंग के आधार पर भेद अभिभावकों द्वारा नहीं किया जाता है आज शिक्षा ने इस भेद को काफी हद तक खत्म कर दिया है अतः छात्र व छात्राएँ दोनों में ही स्वायत्तता समान से पायी जाती है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि आज भूमण्डलीकरण के कारण शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के बीच का अंतर बहुत कम हो गया है मीडिया व जनसंचार के साधनों से सभी में चाहे वह शहरी हो या ग्रामीण जनचेतना आ गई है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आज सरकारी क्षेत्र में भी निजी क्षेत्र की भाँति कई सारी योजनाओं के द्वारा अपने प्रशासन में सुधार कर लिया है कई योजनाओं के द्वारा कम्प्यूटर, लेब आदि बनवाकर साधन उपलब्ध करवाये जाते हैं और कई प्रोत्साहन योजनाएँ भी चलाई जा रही हैं जिससे सरकारी क्षेत्र में लोगों का रुझान बढ़ गया है व छात्रों

में आत्मविश्वास जाग्रत हुआ है अतः सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों में सार्थक अन्तर वर्तमान परिस्थिति में नहीं है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि स्वायत्तता के लिए शिक्षित दोनों जरूरी है कम व ज्यादा शैक्षिक उपलब्धि से स्वायत्तता प्रभावित नहीं होती है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि स्वायत्तता से आर्थिक आधार का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। समाज में गरीब हो या अमीर दोनों को समान रूप से अधिकार प्राप्त है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के

मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना — किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर है क्योंकि छात्राओं में सुरक्षा—असुरक्षा की भावना ज्यादा होने के कारण वे सामाजिक विचार व परिस्थितियाँ हैं यहाँ होने वाली घटनाओं, अपहरण, बलात्कार, छेड़छाड़ आदि के कारण छात्राओं में भय की भावना अधिक है जबकि छात्र स्वच्छंद विचार के होते हैं उनके सुरक्षा, असुरक्षा की भावना कम या नहीं के बराबर होती है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष — शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना — शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि शहरी व ग्रामीण परिवेश में जनसंचार के साधन, विद्युत उपकरण तथा अन्य भौतिक संसाधनों के कारण विशेष अंतर नहीं रह गया है अतः सुरक्षा—असुरक्षा की भावना दोनों शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र में समान है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष — सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना — सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा—असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि सरकारी व निजी दोनों ही तरह के विद्यार्थियों में अपने—अपने विद्यालयों के प्रबंधन व शिक्षा नीति पर पूर्ण भरोसा होता है इसीलिये सुरक्षा—असुरक्षा की भावना में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्र अपने सकारात्मक दृष्टिकोण के कारण निश्चित होते हैं व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्र अपनी लापरवाही की आदत से मजबूर होते हैं, अतः दोनों की सुरक्षा-असुरक्षा की भावना में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि उच्च आय वर्ग के अभिभावकों हो या निम्न आय वर्ग के अभिभावक सभी अपने बच्चों को समान रूप से सुरक्षित वातावरण प्रदान करने की चेष्टा रखते हैं। अतः अभिभावकों द्वारा दिए जाने वाले स्नेह व प्यार के कारण छात्रों में आत्मविश्वास जाग्रत होता है और सुरक्षा-असुरक्षा की भावना में सार्थक अन्तर नहीं है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि समाज में लिंग के आधार पर कोई भेदभाव नहीं होता है सभी को समान अधिकार व स्थान प्राप्त है अतः सभी में समान रूप से आत्म-सम्प्रत्यय विकसित होता है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों व ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों दोनों ही परिवेश के विद्यार्थियों के माता-पिता अपने बच्चों को समान रूप से देखभाल, स्नेह, लाड़ प्यार देते हैं ताकि बच्चों में आत्मनिर्भरता व आत्मविश्वास का गुण विकसित हो।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि सरकारी व निजी दोनों ही तरह के विद्यालयों में आज समान रूप से संसाधन उपलब्ध कराने का प्रयास किये जा रहे हैं पूरे राज्य में पाठ्यक्रम में समानता व एन.सी.ई.आर.टी. की पाठ्य पुस्तकें चल रही हैं, जिससे समान मानसिकता उत्पन्न होती है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर है क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्रों में उच्च आत्म सम्प्रत्यय का होना स्वाभाविक है, उच्च शिक्षा छात्रों में आत्म विश्वास का गुण विकसित करती है छात्र अधिक दृढ़ संकल्प होते हैं जबकि निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्रों में नकारात्मकता के कारण व हीन भावना से ग्रस्त होते जाते हैं।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आर्थिक आधार माता-पिता की अपने संतान के प्रति जिम्मेदारी व उत्तरदायित्व निर्वहन में आड़े नहीं आता है अमीर या गरीब दोनों ही अपनी संतान के प्रति समान रूप से जागरूक होते हैं इसलिए सभी में समान रूप से आत्म सम्प्रत्यय विकसित होता है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि लिंग के आधार पर बौद्धिक क्षमता में अंतर नहीं किया जा सकता।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी होना या ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि शहरी या ग्रामीण परिवेश बौद्धिक क्षमता सभी प्रकार के विद्यार्थियों में समान होती है परिवेश के आधार पर उनमें अन्तर नहीं किया जा सकता है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि सरकारी क्षेत्र या निजी क्षेत्र दोनों ही

क्षेत्रों से जब परीक्षा परिणाम आते हैं तो वरीयता सूची में बराबर से दबदबा रहता है अतः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में सरकारी व निजी दोनों क्षेत्रों में बौद्धिक क्षमता का स्तर लगभग समान है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर है क्योंकि शैक्षिक उपलब्धि उच्च होने पर बौद्धिक क्षमता भी उच्च होती है तथा जिन छात्रों की बौद्धिक क्षमता कम है उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी कम स्तर की होती है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर है क्योंकि आर्थिक रूप से कमी होने पर मानसिक तनाव उत्पन्न होता है जो कहीं ना कहीं विद्यार्थियों को भी प्रभावित करता है। अतः उच्च आय वर्ग की अधिक व निम्न आय वर्ग की कम (बौद्धिक क्षमता) होती है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य के सभी पक्षों पर विचार करने पर छात्रा वर्ग छात्रों से कम सुरक्षित महसूस करती है क्योंकि आज भी समाज में पुरुष कहीं भी आ जा सकते हैं लेकिन महिलाएँ अकेली समाज में सुरक्षित नहीं हैं।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के कुल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के कुल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि शहर हो या ग्रामीण क्षेत्र विद्यार्थियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के कारण कुल मानसिक स्वास्थ्य में अंतर नहीं है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि सरकार द्वारा किए जाने वाले प्रयासों के कारण आज सरकारी व निजी दोनों क्षेत्रों में समान संसाधन उपलब्ध है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमता निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों से अधिक है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि विद्यालय परिवेश में सभी विद्यार्थियों को समान रूप से अवसर प्रदान किये जाते हैं तथा सरकार द्वारा भी विद्यालय में पोषण की कई योजनाएँ चलाई जा रही हैं जैसे दूध वितरण, विटामिन की टेबलेट्स वितरण, सेनेटरी पेड आदि का वितरण, फल व दालों आदि को आहार में शामिल करना इत्यादि।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध गुणांक 0.573 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सह संबंध है क्योंकि विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर मस्तिष्कीय अनुशासन का प्रभाव पड़ता है, जब मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा है तो छात्रों में नियमितता, निर्णय क्षमता, व्यवहार, आवेग संवेग जैसे गुण विकसित होते हैं जिनका प्रभाव विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है। अतः मस्तिष्कीय अनुशासन अधिक होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी अधिक होती है विपरीत: मस्तिष्कीय अनुशासन कम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी कम हो जाती है।

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.598 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सहसंबंध है क्योंकि छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा या उत्तम होने से उनमें एकाग्रचित्तता, ध्यानाकर्षण, निर्णय क्षमता, रुचि जैसे गुणों के कारण उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च पायी जाती है। विपरीत: मस्तिष्कीय अनुशासन कम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी कम हो जाती है।

किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सहसंबंध गुणांक 0.553 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सह संबंध है क्योंकि किशोरावस्था के छात्रों में स्वअनुशासन नियमितता, लक्ष्य की प्रति दृढ़ता आदि गुणों के कारण मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा पाया जाता है जिसका शैक्षिक उपलब्धि पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। विपरीत मस्तिष्कीय अनुशासन कम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी कम हो जाती है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक गुणांक 0.351 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध होता है क्योंकि योग द्वारा शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है जो शरीर के

साथ-साथ मस्तिष्क को भी स्फूर्ति प्रदान करता है जिससे शैक्षिक उपलब्धि अधिक होती है। विपरीत: जो विद्यार्थी योग नहीं करते उनमें स्फूर्ति कम देखी जाती है।

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक गुणांक 0.360 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सह संबंध है क्योंकि छात्रों में शारीरिक क्षमता अधिक होती है योग द्वारा शारीरिक क्षमता और अधिक बढ़ जाती है अतः जो छात्र नियमित रूप से योग करते हैं उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च पायी जाती है। इसके विपरीत: जो नियमित योग नहीं करते उनकी शैक्षिक उपलब्धि कम होते पायी जाती है।

किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.342 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि छात्राओं द्वारा नियमित योग करने से उनमें शारीरिक व मानसिक स्फूर्ति बढ़ जाती है जो उनकी शैक्षिक उपलब्धि को भी प्रभावित करते हैं विपरीत: जो छात्राएँ योग नहीं करती उनमें आलसी प्रवृत्ति पायी जाती है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.657 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत करता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है तो शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च होगी,

मानसिक स्वास्थ्य के कई आयामों की जाँच में पाया गया कि बौद्धिक क्षमता अच्छी होने से उनका मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम रहता है अर्थात् बौद्धिक क्षमता का सीधा संबंध शैक्षिक उपलब्धि से है।

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.692 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि अधिकतर किशोरावस्था के छात्रों में संवेग तीव्र अवस्था में होते हैं यदि इन्हें सही दिशा मिल जाती है तो वह अच्छा कार्य करते हैं। छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च पायी जाती है। इसके विपरीत: यदि इन्हें सही मार्गदर्शन न मिले तो यह अपराधों में लिप्त भी पाए जाते हैं।

किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.629 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि स्वस्थ शरीर से ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है अतः मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च पायी गयी है तथा मानसिक स्वास्थ्य खराब होने पर अधिगम कठिन हो जाता है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.563 है जो सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के

विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि योग द्वारा शारीरिक व मानसिक स्फूर्ति का संचालन होता है। योग द्वारा शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क में भी एक व्यवहार स्थापित हो जाता है। अतः योगाभ्यास व मस्तिष्कीय अनुशासन का संबंध है। जबकि योग नहीं करने से शरीर में स्थिरता आ जाती है व दिमाग ठस हो जाता है।

किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंध गुणांक 0.593 है जो सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि किशोरावस्था के छात्रों में कार्य तथा व्यवहार में तीव्रता होती है योग का नियमित अभ्यास करने से उनके मस्तिष्क में एक अनुशासन बन जाता है। अतः मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है।

किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.537 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि किशोरावस्था में छात्रों की तरह छात्राओं में भी कार्य व व्यवहार में तीव्रता होती है योगाभ्यास के नियमित करने से मस्तिष्कीय में एक तरह का अनुशासन स्थापित हो जाता है और सभी कार्य उसी के अनुरूप होते हैं अतः योग से सकारात्मक व्यवहार प्रकट होते हैं। इसके विपरीत: योग के नियमित नहीं नहीं करने से मस्तिष्क का विकास सुचारु रूप से नहीं होता है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.872 है जो सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही मस्तिष्कीय आधारित एक व्यवहार को प्रदर्शित करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के आयाम आदतों व व्यवहार पर निर्भर करते हैं व मस्तिष्कीय अनुशासन आदतों व व्यवहार से बनते हैं अतः अच्छा मानसिक स्वास्थ्य होने के कारण मस्तिष्कीय अनुशासन भी अच्छा रहता है विपरीतः मानसिक स्वास्थ्य खराब होने पर हमारे द्वारा होने वाले व्यवहार भी गलत होते हैं।

किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.882 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई साधक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत करता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन व स्वायत्तता आदि से मस्तिष्कीय अनुशासन पर प्रभाव पड़ता है। समायोजन करने की क्षमता मस्तिष्क द्वारा किया जाने वाला वह कार्य है जिसमें उसे स्वयं को परिस्थितियों के लिए समझाना होता है। जिससे मस्तिष्कीय अनुशासन निर्मित होता है अतः मानसिक स्वास्थ्य व मस्तिष्कीय अनुशासन में सहसंबंध है। इसके विपरीतः समायोजन न कर पाने पर मानसिक स्वास्थ्य खराब होता है व प्रभाव मस्तिष्कीय अनुशासन पर भी पड़ता है।

किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.879 है जो सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना

किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन, स्वायत्तता आदि का प्रभाव मस्तिष्क के अनुशासन पर पड़ता है जिन छात्राओं में समायोजन क्षमता अच्छी है उनका मस्तिष्कीय अनुशासन भी अच्छा पाया गया विपरीतः समायोजन न कर पाने की स्थिति में वह मानसिक रूप से अशान्त रहती है व परिस्थितियों को नियंत्रित नहीं कर पाती।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.592 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि योगाभ्यास से शरीर के प्रत्येक अंग को ऊर्जा मिलती है, जिससे शरीर व मानसिक दोनों क्षमताएँ बढ़ती है। अतः मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम रहता है विपरीतः योग के नियमित अभ्यास नहीं करने से मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने लगता है।

किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.603 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि किशोरावस्था में छात्रों में आकर्षक दिखने के शौक के कारण शारीरिक व्यायाम व योग आदि करने से उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है विपरीतः योग न करने वाले छात्रों में आलस्य प्रवृत्ति पायी जाती है।

किशोरावस्था के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.577 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था

के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि किशोरावस्था में छात्राओं को खूबसूरत दिखने की चाह होने के कारण वह भी शारीरिक दौड़ भाग व व्यायाम आदि करती है। जिससे शरीर सुझौल व इकहरा रहे साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी दुरुस्त रहता है। विपरीत: योगाभ्यास न करने वाली छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य भी कम स्तर का होता है।

5.13 शोध के शैक्षिक निहितार्थ –

प्रस्तुत शोधकार्य के लिए निष्कर्ष शिक्षण संस्थाओं, सुसम्य समाज के निर्माण के लिए शैक्षिक अनुसंधान, अभिभावक, राष्ट्र एवं मनोवैज्ञानिकों के लिए उपयोगी हैं –

1. **शिक्षकों के लिए** – प्रस्तुत शोधकार्य शिक्षकों के लिए उपयोगी है इस शोधकार्य के निष्कर्षों व सुझावों का प्रयोग करके शिक्षक छात्रों में मस्तिष्कीय अनुशासन स्थापित कर सकेंगे व योग के प्रति छात्रों की अभिरुचि व अभिवृत्ति विकसित कर कसंगे क्योंकि इसका प्रभाव छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है व किशोरावस्था की उम्र में होने वाले तनाव व दबाव को कम करके उन्हें मानसिक रूप से स्वस्थ किया जा सकता है।
2. **नवीन अनुसंधान के लिए** – प्रस्तुत शोधकार्य नवीन अनुसंधान के लिए उपयोगी है। यह अनुसंधान किशोरावस्था से सम्बन्धित छात्रों की समस्याओं से सम्बन्धित अन्य चरों पर कार्य करने के लिए उपयोगी है। इस अनुसंधान से प्राप्त निष्कर्ष भावी शोध हेतु सुझावों का प्रयोग करते हुए भावी शोधार्थी नवीन अनुसंधान को अधिक गुणात्मक बना सकते हैं।
3. **अभिभावकों के लिए** – प्रस्तुत शोधकार्य शिक्षकों के साथ-साथ अभिभावकों के लिए भी उपयोगी है। इस शोधकार्य के माध्यम से अभिभावक अपने किशोरावस्था के बालकों की सम्बन्धित समस्याओं को समझ कर उनके व्यवहार को समझ सकेंगे व बालकों को सकारात्मक वातावरण देकर उनका सर्वांगीण विकास में सहायता कर सकते हैं।
4. **राष्ट्र निर्माण के लिए** – प्रस्तुत शोधकार्य समाज व राष्ट्र के लिए उपयोगी है। इस अनुसंधान में किशोरावस्था पर कार्य किया गया है जो कि समाज व राष्ट्र के विकास के लिए आवश्यक सीढ़ी है किशोरावस्था में आने वाली समस्याओं को दूर कर योग द्वारा व नियमित अच्छी आदतों को व्यवहार में शामिल करने से मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा विकसित होता है और इनके प्रभाव से मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम विकसित होता है और आदतों व योगाभ्यास व मानसिक

क्षमता का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव पड़ता है अच्छा शिक्षित बालक आगे चलकर सभ्य नागरिक बनता है व अच्छे राष्ट्र का निर्माण व विकास कर पाता है।

5. **बालकों के लिए –**

- (i) किशोरावस्था के बालकों को मस्तिष्कीय अनुसंशान, योगाभ्यास, सांवेगिक स्थिरता, सम्पूर्ण समायोजन, स्वायत्ता, सुरक्षा व असुरक्षा की भावना, आत्म प्रत्यय, बौद्धिक क्षमता आदि सभी के प्रभावात्मक अध्ययन कर उचित मार्गदर्शन किया जा सकता है।
- (ii) किशोरों में नियमित योगाभ्यास की भावना जाग्रत की जा सकती है।
- (iii) ध्यान व प्राणायाम के अभ्यास से अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न की जा सकती हैं।
- (iv) योगाभ्यास से उत्तम शैक्षिक उपलब्धि के लिए प्रेरित किया जा सकता है

5.14 **भावी शोध हेतु सुझाव –**

प्रस्तुत शोध “ किशोरावस्था के बालकों में मस्तिष्कीय अनुशासन योगाभ्यास व मानसिक मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन” विषय को लेकर किया है जिसमें शोध के लिए कोटा, बूंदी, रावतभाटा जिलों के माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया गया है। यदि अन्य शोधार्थी इस क्षेत्र में कार्य करना चाहते हैं तो वह निम्न क्षेत्रों का चयन कर सकते हैं।

1. प्राथमिक उच्च प्राथमिक व उच्च माध्यमिक स्तर को लेकर भावी शोध कार्य किया जा सकता है।
2. किशोरावस्था की जगह पूर्व किशोरावस्था व पश्च किशोरावस्था पर कार्य किया जा सकता है।
3. शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों पर शोध कार्य किया जा सकता है।
4. किशोरावस्था पर ही अन्य चर जैसे – तनाव, दबाव, कुंठा आदि लेकर कार्य किया जा सकता है।
5. शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव देखने की जगह किसी अन्य चर को लेकर प्रभाव देखा जा सकता है।
6. राजस्थान के अन्य जिलों से भी कार्य किया जा सकता है।
7. न्यादर्श को कम व अधिक करके भी शोध कार्य किया जा सकता है।
8. विद्यालयों में कई प्रकार जैसे नवोदय, केन्द्रीय विद्यालय, विद्या भारती आदि में कार्य किया जा सकता है।

9. कोटा शिक्षा नगरी, बूंदी छोटी काशी, रावतभाटा—आणविक नगरी जैसे अन्य विशेषताओं वाले नगरों व जिलों का चयन किया जा सकता है।
10. किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं को आवश्यकता व समस्याओं को लेकर अध्ययन किया जा सकता है।
11. मस्तिष्कीय अनुशासन स्थापित करने के उपाय व लाभों पर अध्ययन किया जा सकता है।
12. मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों को लेकर भी अध्ययन किया जा सकता है।
13. योग का शारीरिक व मानसिक क्षेत्रों पर प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
14. मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के अन्य उपकरणों का प्रयोग करके भी शोध कार्य किया जा सकता है।
15. अनुसंधान सर्वेक्षण विधि से किया गया है अन्य विधियों से भी किया जा सकता है।

5.15 उपसंहार —

शोधार्थी ने उचित प्रक्रिया को अपनाते हुए प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोध की प्रस्तावना, शोध का औचित्य, समस्या कथन, शोध उद्देश्यों, शोध परिकल्पनाएँ, शोध समस्या का परिसीमन, अध्ययन विधि, उपकरण, सांख्यिकी प्रविधियाँ, शोध के निष्कर्ष एवं विवेचना, शैक्षिक निहितार्थ, भावी शोध हेतु सुझाव प्रस्तुत किये गये हैं। यद्यपि शोधकार्य शोधार्थी का विस्तृत प्रयास है। अतः त्रुटियाँ रह जाना स्वाभाविक है। परन्तु फिर भी शोधार्थी इन त्रुटियों के लिये क्षमा प्रार्थी है। तथापि शोधकार्य प्रबन्ध से प्राप्त परिणामों एवं निष्कर्षों से किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन में आवश्यक दिशा निर्देश मिल सकेंगे।

शोध—सारांश

1 प्रस्तावना —

आज का किशोर वर्तमान की अपेक्षा भविष्य के प्रति ज्यादा संवेदनशील व चिंतित रहता है। यह सही भी है कि वर्तमान के कार्यकलापों एवं मेहनत से ही भावी जीवन की आधारशिला निर्मित होती है। सुखमय भविष्य का निर्माण करने की दृष्टि से सम्पूर्ण देश के विभिन्न प्रान्तों से लगभग डेढ़—दो लाख विद्यार्थी शैक्षिक नगरी कोटा में आकर निवास करते हैं। ये किशोरवय के बालक अपने माता—पिता से सैकड़ों मील दूर रहकर खाने—पीने व आवास की उपलब्ध सुविधाओं से समझौता करते हुए उज्ज्वल केरियर निर्माण के मीठे सपने संजोए कठिन परिश्रम कर रहे हैं।

केरियर का शाब्दिक अर्थ तो भविष्य में अपनाए जाने वाले व्यवसाय से है। परन्तु व्यापक सन्दर्भों में इस शब्द का उपयोग शिक्षा के उपरान्त व उचित समूह और विकास की संभावनाओं से लिया जाने लगा है। किशोर के जिज्ञासु व संवेदनशील मन में अनेक आंशकाँ रहती है। इस कठोर प्रतिस्पर्धा के युग में वह अपने प्रयासों में सफलता प्राप्त कर पायेगा या नहीं ? और यदि सफलता मिली भी तो वह किस स्तर की होगी ? क्या उसे अच्छे संस्थानों में मनोनुकूल अवसर मिल सकेंगे ? आदि—आदि।

इन प्रश्नों में मायाजाल में वह कई बार निराश होकर अवसाद में चला जाता है और अपनी जीवनलीला समाप्त करने तक की बात सोचने लगता है। नकारात्मक एवं सकारात्मक सोच विद्यार्थी के मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक अनुशासन पर बहुत कुछ निर्भर करता है। अवसाद में उठे क्षणिक आवेश को मानसिक रूप से स्वस्थ व अनुशासित व्यक्ति सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित कर लेता है, जबकि कमजोर, मानसिक स्वास्थ्य वाले किशोर उस आवेश को नहीं झेल पाते और अनहोनी की ओर कदम बढ़ा लेते हैं।

आज का किशोर बालक चिंतारहित स्वच्छंद वातावरण में रहना व खेलना भूल चुका है। 13—14 वर्ष की आयु से ही वह केरियर—निर्माण की महामारी का शिकार बन जाता है। अवसाद की स्थिति से उभरने के लिए अभिभावकों व अपनों के भावनात्मक सम्बलन की आवश्यकता होती है, परन्तु वे लोग बालक से उच्च शैक्षिक उपलब्धि की आशा पालकर उस पर अध्ययन का दबाव बनाए रखते हैं। अफसोस की बात यह है कि आज अभिभावक बालकों को हर प्रकार की भौतिक सुविधाएँ उपलब्ध कराने को तत्पर है परन्तु वह किशोर बालक की भावनाओं, क्षमताओं व अभिरूचियों को नकारते हुए उनके खेलकूद, मनोरंजन, योगा एवं मानवीय मूल्य

अंकुरित करने वाले मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य की सहज ही अवहेलना कर देते हैं।

किशोरावस्था –

व्यक्ति के विकास की अवस्थाओं में किशोरावस्था अत्यधिक महत्वपूर्ण अवस्था मानी जाती है। यह बाल्यावस्था व युवावस्था के मध्य का संधिकाल है। किशोरावस्था उम्र का वह पड़ाव है जिसे पार करना सबसे चुनौतियों पूर्ण होता है। इस अवस्था में किशोरों में क्रांतिकारी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं इसलिए वे अपने आप में सामंजस्य नहीं बना पाते हैं।

स्टेनले हॉल के अनुसार, “किशोरावस्था बड़े संघर्ष, तनाव, तूफान और विरोध की अवस्था है।”

इनसाइक्लोपीडिया ऑफ साइकोलॉजी के अनुसार, “सभी वर्गों के नवयुवक की विशेषता – किशोरावस्था आधुनिक सभ्यता और संस्कृति की उपज है।”

कोल एवं ब्रूस के अनुसार, “किशोरावस्था के आगमन का मुख्य चिन्ह संवेगात्मक विकास में तीव्र परिवर्तन है।”

एलिसक्रो के अनुसार, “किशोर अनेक बातों के बारे में चिन्तित रहता है उदाहरणतया उसे अपनी आकृति, स्वास्थ्य, धन प्राप्ति, सम्मान, शैक्षिक प्रगति, सामाजिक सफलता एवं उनकी कमियों की सदैव चिंता रहती है।”

किशोरावस्था के बालकों में बढ़ते तनाव व दबाव का असर उसके मानसिक विकास व शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है, खेल के माध्यम से तनाव दूर हो सकता है परन्तु किशोरावस्था में खेल का तरीका भी बदल जाता है इन दिनों योगाभ्यास मस्तिष्कीय अनुशासन उत्पन्न करने का सकारात्मक विकल्प है। योगाभ्यास मानसिक शांति नहीं देता बल्कि मुश्किल व तनावपूर्ण हालत में कैसा व्यवहार किया जाए यह भी सिखाता है। योगाभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत व उपलब्धियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मस्तिष्कीय अनुशासन –

अनुशासन शब्द ‘अनु’ उपसर्ग शास् धातु और अन् प्रत्यय के योग से बना है, जिसका अर्थ शासन के अनुसार व्यवहार करना है, नियमों का पालन करना ही अनुशासन है। मनुष्य जहाँ भी हो, उसके लिए उस स्थान के नियमों का पालन करना ही अनुशासन कहलाता है। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में मानसिक स्वास्थ्य विकट समस्या बन कर उभर रही हैं युवाओं पर पाश्चात्यीकरण, आधुनिकीकरण, सही गलत में पहचान का अभाव, कुंठित मानसिकता, अपने

में असुरक्षा की भावना, भविष्य को लेकर अत्यधिक चिंतित एवं असमाजिकता ने किशोर वर्ग को एक बड़ी ही विचित्र परिस्थिति में जकड़ लिया है।

“मन की एकाग्रता” ज्ञान प्राप्ति के लिए अति आवश्यक है क्योंकि सूक्ष्म जड़ परमाणुओं से बना पारदर्शी मन आत्मा के निकट है। भारतीय मनोविज्ञान में मन को छठी इन्द्रिय माना है। मन का काम है वस्तुओं के बिम्ब को आँख, कान, नाक, जीभ व त्वचा द्वारा प्राप्त करना और उन्हें विचार संवेदनाओं में अनुदित करना यह सूक्ष्म दृष्टि या अन्तःदृष्टि ही क्षमता कहलाती है। मन आंतरिक व बाह्य संवेदनाओं की सूचना, बुद्धि को देता है और बुद्धि द्वारा विवेकपूर्ण व्यवस्थापन ही मस्तिष्कीय अनुशासन कहलाता है।

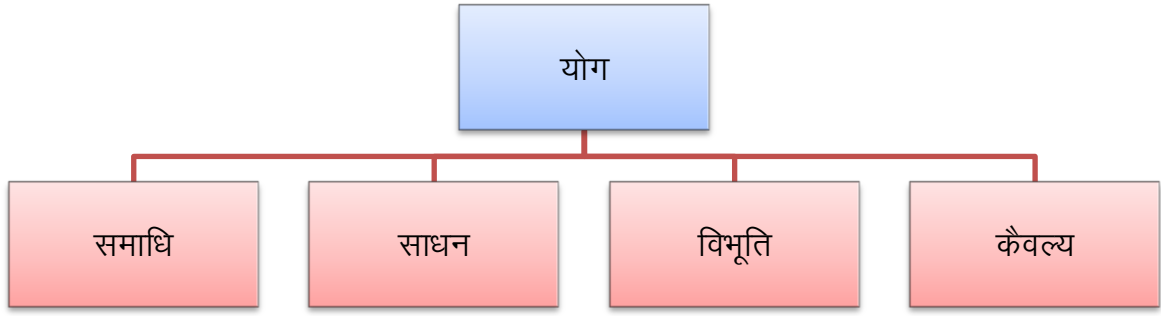
हमारे प्रतिदिन के क्रियाकलापों को यदि अवलोकित करें तो यह निष्कर्ष निकलता है कि विभिन्न प्रकार की क्रियाकलापों से हम किसी न किसी रूप में मस्तिष्कीय अनुशासन का अभ्यास करते हैं जिससे हमारे दैनिक क्रियाकलाप ज्यादा सहजता से सम्पन्न हो जाते हैं।

राज. पत्रिका 19.05.2015 के लेख “लाइफ बदल सकते हैं हैप्पी हार्मोन” के अनुसार, “दुनिया भर में हुए शोधों के मुताबिक आपको जो संगीत सुनना अच्छा लगता है, उसे नियमित सुनना चाहिए इससे मस्तिष्क को शांति व सुकून मिलता है, और एक अनुशासन बनता है इससे शरीर में डोपामाइन नामक हार्मोन मदद करता है।”

जैन रश्मि और जैन सुरेखा सन् 2013 ने अपने अध्ययन में पाया, बालक-बालिकाओं में मस्तिष्कीय अनुशासन के अभ्यास के फलस्वरूप उनकी ध्यान केन्द्रिता व कार्य निष्पादन पर विधायतात्मक प्रभाव पड़ता है।

योग का अर्थ –

योग का शाब्दिक अर्थ होता है, ‘समाधि’, जिसका साधारण अर्थ होता है ईश्वर के साथ मिल जाना। पंतजलि के अनुसार, “समाधि से अभिप्राय चित्त वृत्तियों को रोकना होता है। वास्तव में आचार्य पंतजलि जो योग शिक्षा के प्रवर्तक है उन्होंने योग सूत्र निर्मित किया है जिसे चार भागों में विभक्त किया जाता है –



समाधि में योग के उद्देश्य पर, द्वितीय में क्लेश तथा कर्मों पर, तीसरे में योग के अंगों पर तथा चौथे में मोक्ष पर विवेचना की गई है।

योग का सामान्य तात्पर्य चित्तवृत्तियों पर निषेध लगाना है।

अभ्यास से वृत्तियों पर रोक लगाई जा सकती है। योग का मुख्य उद्देश्य उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्यक्तित्व का विकास करना होता है।

- **दैनिक भास्कर (2015) अप्रैल, 19** “मानसिक तौर पर बच्चों को मजबूत बनाता है योग” नामक लेख में डोपामार्ईन नामक केमिकल जो योग करने से शरीर में बढ़ता है जो एकाग्रता, ध्यान, खुशी व प्रसन्नता लाता है।
- **अमेरिका के जनरल ऑफ आक्यूपेशनल थेरेपी (2012) के अनुसार** – योग से ऑटिस्टिक (autistic) बच्चों में सुधार होता है। हमारे प्राचीन शास्त्रों में ब्रह्मचर्य आश्रम के दौरान दी जाने वाली शिक्षा में प्रकृति से जुड़ाव के साथ-साथ जीवन का व्यवहारिक स्वरूप एवं योगाभ्यास के द्वारा स्वस्थ शरीर व अच्छे मानसिक स्वास्थ्य साथ ही, दीर्घ जीवन जीने के तत्व मौजूद होते हैं।

योग के नियमित अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य के साथ शैक्षिक उपलब्धि पर भी अनुकूल प्रभाव पड़ता है। योगाभ्यास का उद्देश्य आध्यात्मिक सिद्धान्त का प्रतिपालन करना ही नहीं होता बल्कि क्रियात्मक रूप से संकेत प्रदान करना होता है। योग वह अभ्यास है, जिसके द्वारा आपको पता चलता है कि सब कुछ एक ही है।

वैदिक काल में योग का व्यापक प्रसार हुआ, धार्मिक पहचान से परे योग अन्य धर्मों जैसे जैन व बौद्ध धर्म में भी प्रचलित हुआ। सिख धर्म में भी सहज योग को स्थान मिला। फारस के अलबरूनी ने भारत में अध्ययन कर पंतजलि योग सहित संस्कृत ग्रंथों का अरबी एवं फारसी में अनुवाद किया। योग, कुंगफू, ताइक्वांडो, जूडो, युयुत्स एवं भारतीय युद्ध कलाओं में

भी समाहित हुआ विगत दो-तीन वर्षों से योग का महत्व पुनः बढ़ रहा है “योग का अन्तर्राष्ट्रीय दिवस” मनाने की बात सर्वप्रथम 2001 में पुर्तगाल के “पुर्तगाल योग महासंघ, क्यूबा योग संघ एवं योग सांख्य संस्थान की तरफ से आयी है।

- 21 जून को सूर्य उत्तरायण से दक्षिणायन की ओर हो जाता है। योग प्रारम्भ करने हेतु इस दिन को महत्वपूर्ण माना जाता है।
- **पुर्तगाल योग संघ के अनुसार** – अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मानवीयता के उद्द्विकास का उसके डी.एन.ए. जीवनदीप्ति एवं बौद्धिक लब्धि का दीर्घकालिकता का दिन है। योग में कृत्रिमता का जरा भी अस्तित्व नहीं योग पूर्णतया एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है।

योग शिक्षा एवं शिक्षण विधियाँ—

शिक्षण विधियों अथवा ज्ञान प्राप्ति के साधनों को योग में प्रमाण माना गया है – प्रमाण तीन प्रकार के होते हैं –

1. प्रत्यक्ष
2. अनुमान
3. शब्द

प्रत्यक्ष ज्ञान के लिए इन्द्रियों, मन, बुद्धि तथा आत्मा सभी को सक्रिय रहना पड़ता है।

योग का शैक्षिक महत्व –

योग का शाब्दिक अर्थ होता है जुड़ना अथवा मुक्त होना। योग का मुख्य लक्ष्य ही मनुष्य की स्थूल भाव से प्रगति करके उसे सूक्ष्मता की तरफ अग्रसर करना होता है।

योग का उद्देश्य मनुष्य को इस योग्य बनाना है कि वह विभिन्न प्रकार के क्लेशों (दोषों) को त्याग सके और यही उद्देश्य शिक्षा का भी होता है।

विद्यार्थी को उसकी इच्छाओं की यंत्रणाओं से मुक्त करवाना तथा उसकी प्रगति एवं विकास पर ध्यान देना।

योग के अनुसार शिक्षा के उद्देश्य निम्नानुसार है –

1. छात्र का शारीरिक एवं मानसिक विकास
2. छात्र का सर्वांगीण विकास।
3. छात्र को अनुशासनबद्ध करना।
4. विभिन्न प्रकार के आसनों तथा योगों को छात्र के जीवन का अभिन्न अंग बनाना।

मानसिक स्वास्थ्य –

मानसिक स्वास्थ्य वह दशा है, जिसमें व्यक्ति में नियमित जीवन, सामंजस्यशीलता, सामाजिक संमजन, कार्य में संतोष, परिपक्वता अथवा आत्म मूल्यांकन आदि लक्षण दिखलाई पड़ते हैं। पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य एक आदर्श है जिस व्यक्ति में उपर्युक्त गुण जितने अधिक होंगे वह उस आदर्श के उतना ही निकट होगा।

मानसिक स्वास्थ्य को सातव्य के रूप में देखा जा सकता है जहाँ एक व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के कई विभिन्न संभावित मूल्य हो सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य को आमतौर पर एक सकारात्मक गुण के रूप में देखा जाता है इस रूप में एक व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य के वर्धित स्तर तक पहुंच सकता है। भले ही उनमें किसी भी निदान योग्य मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति नहीं है। अर्थात् उसमें कुछ नवीन सोच जिससे की उच्च स्तर पर बढ़ाया जा सकता है, ऐसे जागरुक विचार व उत्साह होते हैं जो जीवन को अपने तरीके से जीने की ललक व क्षमता को इंगित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य या तो संज्ञानात्मक अथवा भावात्मक विचारों के सहजता के स्तर को दर्शाता है या फिर किसी भी मानसिक विकार की अनुपस्थिति को जाहिर करता है।

मनोविज्ञान के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य में एक व्यक्ति के जीवन का आनन्द लेने की क्षमता और जीवन की गतिविधियों और मनोवैज्ञानिक लचीलापन हासिल करने के प्रयास के बीच सामंजस्य शामिल हो सकता है।”

मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति है और मांग की विस्तृत शृंखला के लिए अनुकूलन का प्रतीक है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य सलामती की एक स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास रहता है, वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, लाभकारी और उपयोगी रूप से काम कर सकता है और अपने समाज के प्रति मनोयोग करने में सक्षम होता है।”

शैक्षिक उपलब्धि –

शैक्षिक उपलब्धि वह है जिसके द्वारा यह पता लगता है कि विद्यार्थी ने अपने शैक्षणिक काल में अपने शैक्षिक उद्देश्यों को प्राप्त करने में कहां तक सफलता प्राप्त की है। इसका सामान्य रूप से परीक्षाओं व निरन्तर मूल्यांकन के द्वारा मापन किया जाता है जिसे अंक व प्रतिशत में व्यक्त करते हैं।

परिभाषाएँ –

1. शैक्षिक उपलब्धि वह स्तर है जिसे हम विद्यालयी स्तर पर सफलता पूर्वक प्राप्त करते हैं और वह क्षमता है जिसके द्वारा हम शैक्षिक अध्ययन में सफलता प्राप्त करते हैं।

(www.yourdictionary.com)

2. शैक्षिक उपलब्धि निष्पादन परिणामों का प्रतिनिधित्व करती है यह इंगित करती है कि एक विद्यार्थी अपने स्कूल, कॉलेज व विश्वविद्यालय स्तर पर अपने विशेष शैक्षिक उद्देश्यों को किस प्रकार सफलतापूर्वक प्राप्त करता है क्योंकि स्कूली शिक्षा मुख्यता ज्ञानात्मक उद्देश्यों पर आधारित होती हैं

2. **किशोरावस्था एवं शैक्षिक उपलब्धि** – वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण के कारण किशोरावस्था के विद्यार्थियों पर बढ़ते तनाव व दबाव के कारण इसका प्रभाव उनके शैक्षिक परिणामों पर पड़ता है। परिणाम में मिलने वाली असफलता उन्हें भविष्य के लिए चिंतित होने पर विवश कर देती है और इसके चलते उनके मस्तिष्क में अनेक प्रकार के विचारों से उनका मानसिक स्वास्थ्य विकृत हो जाता है।

वर्तमान युग में किशोर बिना किसी प्रकार की मेहनत व प्रयास किए तकनीकी उन्नति पाने का प्रयास करते हैं और धीरे-धीरे यह लालसा इतनी अधिक बढ़ जाती है कि वह इसके लिए गलत व असंवैधानिक रूप से कार्य कर तुरंत उच्च पद पर आसीन होना चाहता है। आधुनिक किशोर यथार्थता से दूर होता जा रहा है इस सबका परिणाम उसका शैक्षिक प्रभाव व परिणाम शून्य रहता है या नकारात्मक प्रभाव दिखाई देता है। अध्ययनों के आधार पर कहा जा सकता है कि किशोरावस्था समस्याओं की आयु है किशोरों की समस्याएँ परिवार, विद्यालय, स्वास्थ्य, भविष्य व्यवसाय आदि सम्बन्धी हो सकती है।

किशोरावस्था में अधिकांशतः समस्याएँ उनके स्वास्थ्य, ध्यान, आदतों, व्यवहार व शैक्षिक उपलब्धि के सम्बन्ध में ही होती है।

3. **शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले कारक** –

छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि में विभिन्न प्रकार की बाधाएँ नकारात्मक, प्रभाव डालती है। साथ ही संसाधनों की कमी, घर व स्कूल के मध्य दूरी, संचार के साधनों की कमी, अधिक छात्र संख्या वाले वर्गों का होना यह ऐसे कारक है जिसके कारण शैक्षिक उपलब्धि में गिरावट आती है।

छात्रों के शैक्षिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारकों पर विश्लेषण से पता चलता है कि कुछ कारक ऐसे हैं जो कि विद्यार्थी की शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं। जैसे –

- (i) कक्षा—कक्ष अन्तःक्रिया।
- (ii) शिक्षक का व्यवहार।
- (iii) उचित कार्य प्रणाली।
- (iv) शिक्षकों की व्यावसायिक शिक्षा।
- (v) अभिप्रेरणा
- (vi) उच्च सामाजिक व आर्थिक स्थिति।
- (vii) पाठ्यचर्या सम्बन्धी गतिविधियाँ।
- (viii) माता—पिता का शैक्षिक स्तर
- (ix) परिवार का आकार व आय
- (x) विद्यार्थी का अपने लक्ष्य के प्रति विश्वास
- (xi) शिक्षकों का अनुभव
- (xii) शिक्षकों का कार्य के प्रति दृष्टिकोण
- (xiii) अभिभावक भागीदारी

एडीसन ने सही कहा है कि “शिक्षा मानव मस्तिष्क की प्रत्येक छिपी विशेषता और पूर्णता को प्रकाश में ला देती है जो ऐसी सहायता के बिना कभी भी प्रकट होने में समर्थ नहीं हो सकती थी।

जीवन में सफलता दो बातों पर निर्भर करती है।

1. बालक की जन्मजात शक्तियाँ
 2. बालक का शैक्षिक वातावरण
- शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य निम्न शक्तियों का विकास करना है।
1. उत्तम स्वास्थ्य
 2. तार्किक विचार शक्ति
 3. नैतिक चरित्र
 4. सामाजिक दृष्टिकोण
 5. आर्थिक स्वावलम्बन

2 समस्या का औचित्य –

किशोरावस्था जीवन का स्वर्णिम काल माना जाता है। स्वामी विवेकानन्द ने इस अवस्था को जीवन का एक महत्वपूर्ण पड़ाव माना है, जहाँ व्यक्ति को बहुत कुछ सीखना होता है। वस्तुतः इस अवस्था में व्यक्ति न तो बच्चा होता है ना ही प्रौढ़। इस वय में किशोरों में होने वाले संवेगात्मक, शारीरिक व मानसिक परिवर्तन के साथ कई चुनौतियों का विद्यार्थी जीवन में सामना करना पड़ता है तथा समाधान से ही सीखने की प्रक्रिया समाहित होती है।

योग साधना के अभ्यास के द्वारा मानसिक विकारों का शोधन व उपलब्धि पर प्रभाव स्वाभाविक रूप से होता है जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य भी उन्नत होता है व शैक्षिक उपलब्धि पर भी सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है।

वर्तमान परिस्थितियों में किशोर बालक नकारात्मक ऊर्जा से ग्रस्त है। यही कारण है कि आये दिन किशोर-किशोरियों द्वारा आत्महत्या करना, समाज में निन्दा के कारण घर से भाग जाना, समाज द्वारा अमान्य कार्य करना जैसी घटनाएँ हमें देखने व पढ़ने को मिलती रहती है।

संबंधित साहित्य के अध्ययनों में हमने देखा कि किशोरों में असमायोजन, कुण्ठा, तनाव व दबाव पर तो कई शोध हुए हैं लेकिन मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव के बारे में अभी अधिक कार्य नहीं हुआ है। इसलिए शोधार्थी का ध्यान इस ओर आकर्षित हुआ। चूँकि किशोर बालक जो कि देश का भविष्य है यदि इस अवस्था में किशोरों के मस्तिष्कीय अनुशासन का प्रबन्धन सीख कर नियमितता से योगाभ्यास व क्रियाविधि को किया जो कि मानसिक स्वास्थ्य को पुष्ट रखता है तो निश्चय ही विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में परिवर्तन आएगा इसलिए किशोरावस्था के बालकों पर इस विषय पर अध्ययन करने का मानस बनाया।

3 समस्या कथन –

“किशोरावस्था के बालकों पर मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन।”

4 विशिष्ट उद्देश्य –

- 1.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 1.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।
- 1.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन करना।

- 7.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम आत्म सम्प्रत्यय का अध्ययन करना।
- 7.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम आत्म सम्प्रत्यय का अध्ययन करना।
- 8.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 8.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 8.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 8.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 8.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम बौद्धिक क्षमता का अध्ययन करना।
- 9.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 9.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 9.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 9.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 9.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
- 10.1 किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 10.2 किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।
- 10.3 किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।

15.3 किशोरावस्था के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंधात्मक अध्ययन करना।

5 परिक्षण परिकल्पनायें –

1.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

2.5 उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3.1 किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3.2 शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3.3 सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

3.4 उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

6 तकनीकी शब्दों का परिभाषीकरण –

- 1.. **किशोरावस्था के बालक** – प्रस्तुत शोध में 12 से 19 वर्ष के आयु वर्ग के किशोर बालक-बालिकाओं को किशोरावस्था के बालकों के रूप में माना गया है।
2. **मस्तिष्कीय अनुशासन** – हमारे द्वारा किए जाने वाली नित्य प्रतिदिन की गतिविधियाँ जो नियमित अभ्यास के कारण ज्यों की त्यों या सहज ही हो जाती हैं उसे मस्तिष्कीय अनुशासन कहा जाता है। अनुशासन यह नियमितता सीखाता है और मस्तिष्क द्वारा नियमित रूप से की जाने क्रियायें मस्तिष्कीय अनुशासन के रूप में जानी जाती हैं।
3. **योगाभ्यास** – योग के नियमित अभ्यास को योगाभ्यास कहा जाता है। जो विद्यालय की प्रार्थना सभा में प्रतिदिन कराया जाता है।
4. **मानसिक स्वास्थ्य** – शरीर का मन, वचन व कर्म से सही अनुपात में होना ही मानसिक स्वास्थ्य है। प्रस्तुत शोध में मानसिक स्वास्थ्य के छः आयाम पर शोध किया गया है।
5. **शैक्षिक उपलब्धि** – वर्ष पर्यन्त शिक्षा के क्षेत्र में अर्जित किया जाने वाले ज्ञान का परिणाम शैक्षिक उपलब्धि है। इसमें साल भर की पाठ्य सहगामी क्रियायें भी आती हैं। प्रस्तुत शोध में शैक्षिक उपलब्धि के रूप में कक्षा 9 के विद्यार्थियों की पिछली कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम लिया गया है। 60% से ऊपर के विद्यार्थियों को उच्च शैक्षिक उपलब्धि व 60% से नीचे के विद्यार्थियों को निम्न शैक्षिक उपलब्धि वर्ग में रखा गया है।

7 शोध अध्ययन का परिसीमन –

- शोधकार्य करते समय शोधार्थी को एक निश्चित सीमा में ही रहकर कार्य करना पड़ता है क्योंकि शोधार्थी को विभिन्न परिस्थितियों तक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। उन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए शोधार्थी को शोधकार्य में परिसीमाओं का निर्धारण करना होता है।
1. उपरोक्त अध्ययन का क्षेत्र राजस्थान राज्य की शैक्षणिक नगरी कोटा, छोटी काशी बूंदी, व परमाणु नगरी रावतभाटा के नगरों को चयनित किया है।
 2. उपरोक्त अध्ययन में कुल 608 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया है।
 3. प्रस्तुत अध्ययन में शैक्षिक स्तर की दृष्टि से माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का चयन किया गया है।
 4. शोधार्थी द्वारा शोधकार्य के लिए कुल 10 विद्यालयों का चयन किया गया है।

8 जनसंख्या एवं न्यादर्श –

शोधकार्य में जनसंख्या का अर्थ भिन्न होता है जनसंख्या का तात्पर्य उन सम्पूर्ण इकाइयों से है, जिनके लिए शोध किया जाता है उनमें से कुछ इकाइयों का चयन कर न्यादर्श बनाया जाता है। न्यादर्श की इकाइयों का निरीक्षण तथा मापन करके जनसंख्या की विशेषताओं के संबंध में अनुमान लगाया जाता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन के अन्तर्गत जनसंख्या के रूप में कोटा राजस्थान व बूंदी के किशोर व किशोरियों को लिया गया है। इस जनसंख्या में कोटा, रावतभाटा, बूंदी क्षेत्र से 304 किशोर व 304 किशोरियों को सरकारी व निजी माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत न्यादर्श के रूप में लिया गया है।

शोधार्थी ने न्यादर्श के रूप में 304 किशोर व 304 किशोरियों को माध्यमिक विद्यालयों से यादृच्छिक प्रतिदर्श की देव निर्देशन विधि द्वारा चयनित किया है।

9 शोध में प्रयुक्त उपकरण –

प्रस्तुत शोध कार्य में निम्नलिखित उपकरणों का प्रयोग किया गया है –

1. **मस्तिष्कीय अनुशासन परीक्षण** – स्वनिर्मित उपकरण
2. **योग अभिवृत्ति मापनी** – मानकीकृत उपकरण (डॉ. महेश कुमार मुछाल)
3. **मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला (MHB)** – मानकीकृत उपकरण (अरुण कुमार सिंह एवं अल्पना सेन गुप्ता)
4. **शैक्षिक उपलब्धि परीक्षण** – शैक्षिक उपलब्धि के रूप में चुने गए उच्च माध्यमिक विद्यालय से माध्यमिक शिक्षा बोर्ड अजमेर राजस्थान के कक्षा 9 के विद्यार्थियों की पिछली कक्षा का वार्षिक परीक्षा परिणाम लिया गया है।

10 शोध विधि –

प्रस्तुत शोधकार्य में सर्वेक्षण विधि तथा प्रयोगात्मक विधि का अनुसरण किया गया है। निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए कक्षा-कक्ष वातावरण में उपकरणों को प्रयुक्त कर सर्वेक्षण विधि द्वारा वांछनीय आँकड़ों का संकलन किया गया है।

11 विश्लेषण प्रक्रिया –

प्राप्त समंकों को वर्गीकृत एवं सारणीकृत करने के पश्चात् विभिन्न सांख्यिकी तकनीकियों जैसे – समान्तर माध्य, प्रामाणिक विचलन, टी-परीक्षण एवं कार्ल पियर्सन की प्रोडक्ट मूमेंट सहसंबंध विधि का प्रयोग किया गया है।

12 शोध निष्कर्ष –

अध्ययन के मुख्य निष्कर्ष व उनकी विवेचना उद्देश्य अनुसार निम्नलिखित हैं –

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई अंतर नहीं होता क्योंकि घर, परिवार व विद्यालय में छात्र व छात्राओं को समान शिक्षण, सुविधाएँ एवं अध्यापकों का समान व्यवहार, माता व पिता तथा अभिभावक का समान संरक्षण व मूल्यों का विकास होता है इसलिए छात्र व छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई अन्तर नहीं होता है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के शहरी व ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है चूँकि मस्तिष्कीय अनुशासन विद्यार्थियों की आदतों व व्यवहारों को ध्यान में रखकर जाँचा गया है अतः शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के परिपेक्ष में किशोरावस्था के विद्यार्थियों मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपयुक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि सरकारी व निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि विद्यालय किसी भी प्रकार के हो, है तो समाज का एक अंग अतः छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन पर विद्यालय के निजी व सरकारी होने का सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के मस्तिष्कीय अनुशासन में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को, अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपयुक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर होता है क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों का मस्तिष्कीय अनुशासन भी अधिक अच्छा होता है निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों की तुलना में, इसका कारण नियमितता है क्योंकि नियमितता से मस्तिष्कीय अनुशासन मजबूत बनता है जो कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि का कारण है। क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले बालक प्रखर बुद्धि के होते हैं। उनकी अपनी जीवन शैली होती है। कार्य करने में व्यवस्था, अनुशासन, आत्मसंयम जैसे गुण होते हैं। इसके विपरीत: निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले बालकों के इन गुणों का प्रायः अभाव रहता है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि उच्च आय वर्ग व निम्न आय वर्ग के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन में सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि

सर्वेक्षण व आंकड़ों के आधार पर आर्थिक आधार छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन पर प्रभाव नहीं डालता है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि वर्तमान समय में योग का प्रचार प्रसार काफी हो रहा है विद्यालयों में सरकारी आदेशानुसार अतिरिक्त समय योग के लिए दिया जा रहा है जिससे जागरूकता व रुचि बढ़ी है व छात्र व छात्राओं की समान भागीदारी से समान रूप से योग के प्रति अभिरुचि में वृद्धि हुयी है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं होता है क्योंकि शहरी तथा ग्रामीण दोनों ही क्षेत्रों में विद्यालयों में प्रार्थना सभा में ही योग करवाया जाता है अतः क्षेत्रीय आधार पर इसमें कोई अंतर नहीं है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अंतर होता है क्योंकि सरकारी व ग्रामीण विद्यालयों के योगाभ्यास करने की व्यवस्था में अन्तर है सभी सरकारी विद्यालयों में योग प्रार्थना सभा में ही करवाया जाता है इसके लिए 10 मिनट का समय तय है जोक बहुत ही कम समय है तथा

इसके लिए शारीरिक शिक्षक को ही प्रशिक्षण दिया गया है जबकि निजी विद्यालयों में प्रार्थना सभा के साथ-साथ सप्ताह में दो दिन खेलकूद के साथ भी योग करवाया जाता है। साथ ही प्रशिक्षित स्टाफ द्वारा योग करवाया जाता है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अंतर नहीं है क्योंकि विद्यालय में सभी बच्चों को योग का अभ्यास समान रूप से करवाया जाता है अतः उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आर्थिक आधार पर योग नहीं करवाया जाता है योग के लिए सभी विद्यार्थियों को समान समय पर समान अवसर दिया जाता है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से

अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट होता है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि छात्राओं में सीमित लक्ष्यों के चलते छात्रों की अपेक्षा अधिक सांवेगिक स्थिरता पाई जाती है जबकि छात्रों के लक्ष्य अधिक विस्तृत व बिखरे होते हैं इसलिए उनके सांवेगिक स्थिरता कम होती है। अतः स्पष्ट है कि किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है चूँकि सांवेगिक स्थिरता में मुख्य रूप से परिवार व मिडिया की भूमिका अहम होती है। जो शहर व ग्रामीण के अन्तर को खत्म कर देता है और शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में समानता लाता है। अतः किशोरावस्था के छात्रों के सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, चूँकि

विद्यार्थी वर्ग चाहे सरकारी हो या निजी है तो एक ही समाज से तथा परिवार, समाज का ही एक अंग है इससे स्पष्ट है कि सरकारी व निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, चूँकि संवेगों का सीधा संबंध शिक्षा से नहीं है इसका सम्बन्ध परिस्थितियों एवं परिवेश से है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आय का संबंध संवेगों से नहीं होता है निर्धन और अमीर दोनों ही समान रूप से दुःखी व परेशान होते हैं यह परिस्थिति जन्य होते हैं। सुख का आधार भौतिक हो सकता है लेकिन संवेगों का आधार आर्थिक नहीं हो सकता।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि समायोजन क्षमता लड़का हो या लड़की दोनों में ही समान रूप से पायी जाती है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि जनसंचार के साधनों व मीडिया के प्रभाव से शहरी व ग्रामीण जीवन में अन्तर कम हो गया है। महत्वांकाक्षाएँ समान होने से समायोजन शीलता का गुण भी समान होता है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उपर्युक्त निष्कर्ष से स्पष्ट है कि सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अंतर नहीं है क्योंकि

सरकारी विद्यालय के विद्यार्थी भी निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के भाँति अपने-अपने परिवेश व स्तर पर समान समायोजन क्षमता रखते हैं।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अंतर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर है क्योंकि निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्रों की तुलना में उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले शैक्षिक जागरूकता व हर परिस्थिति में अपने आप को समायोजित करने की क्षमता भी ज्यादा पायी जाती है। अतः शिक्षित होने से समायोजन करने की क्षमता भी बढ़ती है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि समायोजन क्षमता में आर्थिक आधार का कोई मापदण्ड नहीं है। समायोजन क्षमता व्यक्ति के व्यवहार व संवेगों पर निर्भर करती है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम

पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि वर्तमान परिस्थितियों में छात्र व छात्राओं यानि लिंग के आधार पर भेद अभिभावकों द्वारा नहीं किया जाता है आज शिक्षा ने इस भेद को काफी हद तक खत्म कर दिया है अतः छात्र व छात्राएँ दोनों में ही स्वायत्तता समान से पायी जाती है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि आज भूमण्डलीकरण के कारण शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के बीच का अंतर बहुत कम हो गया है मीडिया व जनसंचार के साधनों से सभी में चाहे वह शहरी हो या ग्रामीण जनचेतना आ गई है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आज सरकारी क्षेत्र में भी निजी क्षेत्र की भाँति कई सारी योजनाओं के द्वारा अपने प्रशासन में सुधार कर लिया है कई योजनाओं के द्वारा कम्प्यूटर, लेब आदि बनवाकर साधन उपलब्ध करवाये जाते है और कई प्रोत्साहन योजनाएँ भी चलाई जा रही है जिससे सरकारी क्षेत्र में लोगों का रुझान बढ़ गया है व छात्रों

में आत्मविश्वास जाग्रत हुआ है अतः सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों में सार्थक अन्तर वर्तमान परिस्थिति में नहीं है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि स्वायत्तता के लिए शिक्षित दोनों जरूरी है कम व ज्यादा शैक्षिक उपलब्धि से स्वायत्तता प्रभावित नहीं होती है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (स्वायत्तता) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि स्वायत्तता से आर्थिक आधार का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। समाज में गरीब हो या अमीर दोनों को समान रूप से अधिकार प्राप्त है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा–असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के

मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर है क्योंकि छात्राओं में सुरक्षा-असुरक्षा की भावना ज्यादा होने के कारण वे सामाजिक विचार व परिस्थितियाँ हैं यहाँ होने वाली घटनाओं, अपहरण, बलात्कार, छेड़छाड़ आदि के कारण छात्राओं में भय की भावना अधिक है जबकि छात्र स्वच्छंद विचार के होते हैं उनके सुरक्षा, असुरक्षा की भावना कम या नहीं के बराबर होती है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि शहरी व ग्रामीण परिवेश में जनसंचार के साधन, विद्युत उपकरण तथा अन्य भौतिक संसाधनों के कारण विशेष अंतर नहीं रह गया है अतः सुरक्षा-असुरक्षा की भावना दोनों शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र में समान है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि सरकारी व निजी दोनों ही तरह के विद्यार्थियों में अपने-अपने विद्यालयों के प्रबंधन व शिक्षा नीति पर पूर्ण भरोसा होता है इसीलिये सुरक्षा-असुरक्षा की भावना में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्र अपने सकारात्मक दृष्टिकोण के कारण निश्चित होते हैं व निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्र अपनी लापरवाही की आदत से मजबूर होते हैं, अतः दोनों की सुरक्षा-असुरक्षा की भावना में सार्थक अन्तर नहीं है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (सुरक्षा-असुरक्षा की भावना) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि उच्च आय वर्ग के अभिभावकों हो या निम्न आय वर्ग के अभिभावक सभी अपने बच्चों को समान रूप से सुरक्षित वातावरण प्रदान करने की चेष्टा रखते हैं। अतः अभिभावकों द्वारा दिए जाने वाले स्नेह व प्यार के कारण छात्रों में आत्मविश्वास जाग्रत होता है और सुरक्षा-असुरक्षा की भावना में सार्थक अन्तर नहीं है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि समाज में लिंग के आधार पर कोई भेदभाव नहीं होता है सभी को समान अधिकार व स्थान प्राप्त है अतः सभी में समान रूप से आत्म-सम्प्रत्यय विकसित होता है।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों व ग्रामीण परिवेश के विद्यार्थियों दोनों ही परिवेश के विद्यार्थियों के माता-पिता अपने बच्चों को समान रूप से देखभाल, स्नेह, लाड़ प्यार देते हैं ताकि बच्चों में आत्मनिर्भरता व आत्मविश्वास का गुण विकसित हो।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, क्योंकि सरकारी व निजी दोनों ही तरह के विद्यालयों में आज समान रूप से संसाधन उपलब्ध कराने का प्रयास किये जा रहे हैं पूरे राज्य में पाठ्यक्रम में समानता व एन.सी.ई.आर.टी. की पाठ्य पुस्तकें चल रही हैं, जिससे समान मानसिकता उत्पन्न होती है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर है क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्रों में उच्च आत्म सम्प्रत्यय का होना स्वाभाविक है, उच्च शिक्षा छात्रों में आत्म विश्वास का गुण विकसित करती है छात्र अधिक दृढ़ संकल्प होते हैं जबकि निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले छात्रों में नकारात्मकता के कारण व हीन भावना से ग्रस्त होते जाते हैं।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (आत्म सम्प्रत्यय) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि आर्थिक आधार माता-पिता की अपने संतान के प्रति जिम्मेदारी व उत्तरदायित्व निर्वहन में आड़े नहीं आता है अमीर या गरीब दोनों ही अपनी संतान के प्रति समान रूप से जागरूक होते हैं इसलिए सभी में समान रूप से आत्म सम्प्रत्यय विकसित होता है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि लिंग के आधार पर बौद्धिक क्षमता में अंतर नहीं किया जा सकता।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी होना या ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि शहरी या ग्रामीण परिवेश बौद्धिक क्षमता सभी प्रकार के विद्यार्थियों में समान होती है परिवेश के आधार पर उनमें अन्तर नहीं किया जा सकता है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि सरकारी क्षेत्र या निजी क्षेत्र दोनों ही

क्षेत्रों से जब परीक्षा परिणाम आते हैं तो वरीयता सूची में बराबर से दबदबा रहता है अतः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में सरकारी व निजी दोनों क्षेत्रों में बौद्धिक क्षमता का स्तर लगभग समान है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर है क्योंकि शैक्षिक उपलब्धि उच्च होने पर बौद्धिक क्षमता भी उच्च होती है तथा जिन छात्रों की बौद्धिक क्षमता कम है उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी कम स्तर की होती है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम (बौद्धिक क्षमता) में सार्थक अन्तर है क्योंकि आर्थिक रूप से कमी होने पर मानसिक तनाव उत्पन्न होता है जो कहीं ना कहीं विद्यार्थियों को भी प्रभावित करता है। अतः उच्च आय वर्ग की अधिक व निम्न आय वर्ग की कम (बौद्धिक क्षमता) होती है।

किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्र एवं छात्राओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य के सभी पक्षों पर विचार करने पर छात्रा वर्ग छात्रों से कम सुरक्षित महसूस करती है क्योंकि आज भी समाज में पुरुष कहीं भी आ जा सकते हैं लेकिन महिलाएँ अकेली समाज में सुरक्षित नहीं हैं।

शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के कुल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – शहरी एवं ग्रामीण किशोरावस्था के कुल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि शहर हो या ग्रामीण क्षेत्र विद्यार्थियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के कारण कुल मानसिक स्वास्थ्य में अंतर नहीं है।

सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – सरकारी एवं निजी विद्यालय के किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि सरकार द्वारा किए जाने वाले प्रयासों के कारण आज सरकारी व निजी दोनों क्षेत्रों में समान संसाधन उपलब्ध है।

उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.01 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से अधिक पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है क्योंकि उच्च शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों की बौद्धिक क्षमता निम्न शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों से अधिक है।

उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन।

निष्कर्ष – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में सार्थक अंतर देखने पर 0.05 स्तर पर टी मूल्य का मान सारणीयन मान से कम पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – उच्च आय वर्ग एवं निम्न आय वर्ग वाले किशोरावस्था के विद्यार्थियों के कुल मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं है क्योंकि विद्यालय परिवेश में सभी विद्यार्थियों को समान रूप से अवसर प्रदान किये जाते हैं तथा सरकार द्वारा भी विद्यालय में पोषण की कई योजनाएँ चलाई जा रही हैं जैसे दूध वितरण, विटामिन की टेबलेट्स वितरण, सेनेटरी पेड आदि का वितरण, फल व दालों आदि को आहार में शामिल करना इत्यादि।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध गुणांक 0.573 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सह संबंध है क्योंकि विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर मस्तिष्कीय अनुशासन का प्रभाव पड़ता है, जब मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा है तो छात्रों में नियमितता, निर्णय क्षमता, व्यवहार, आवेग संवेग जैसे गुण विकसित होते हैं जिनका प्रभाव विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है। अतः मस्तिष्कीय अनुशासन अधिक होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी अधिक होती है विपरीत: मस्तिष्कीय अनुशासन कम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी कम हो जाती है।

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.598 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सहसंबंध है क्योंकि छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा या उत्तम होने से उनमें एकाग्रचित्तता, ध्यानाकर्षण, निर्णय क्षमता, रुचि जैसे गुणों के कारण उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च पायी जाती है। विपरीत: मस्तिष्कीय अनुशासन कम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी कम हो जाती है।

किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सहसंबंध गुणांक 0.553 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मस्तिष्कीय अनुशासन के मध्य धनात्मक सह संबंध है क्योंकि किशोरावस्था के छात्रों में स्वअनुशासन नियमितता, लक्ष्य की प्रति दृढ़ता आदि गुणों के कारण मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा पाया जाता है जिसका शैक्षिक उपलब्धि पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। विपरीत मस्तिष्कीय अनुशासन कम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी कम हो जाती है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक गुणांक 0.351 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध होता है क्योंकि योग द्वारा शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है जो शरीर के

साथ-साथ मस्तिष्क को भी स्फूर्ति प्रदान करता है जिससे शैक्षिक उपलब्धि अधिक होती है। विपरीत: जो विद्यार्थी योग नहीं करते उनमें स्फूर्ति कम देखी जाती है।

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सह संबंधात्मक गुणांक 0.360 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सह संबंध है क्योंकि छात्रों में शारीरिक क्षमता अधिक होती है योग द्वारा शारीरिक क्षमता और अधिक बढ़ जाती है अतः जो छात्र नियमित रूप से योग करते हैं उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च पायी जाती है। इसके विपरीत: जो नियमित योग नहीं करते उनकी शैक्षिक उपलब्धि कम होते पायी जाती है।

किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.342 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि छात्राओं द्वारा नियमित योग करने से उनमें शारीरिक व मानसिक स्फूर्ति बढ़ जाती है जो उनकी शैक्षिक उपलब्धि को भी प्रभावित करते हैं विपरीत: जो छात्राएँ योग नहीं करती उनमें आलसी प्रवृत्ति पायी जाती है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.657 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत करता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है तो शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च होगी,

मानसिक स्वास्थ्य के कई आयामों की जाँच में पाया गया कि बौद्धिक क्षमता अच्छी होने से उनका मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम रहता है अर्थात् बौद्धिक क्षमता का सीधा संबंध शैक्षिक उपलब्धि से है।

किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.692 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि अधिकतर किशोरावस्था के छात्रों में संवेग तीव्र अवस्था में होते हैं यदि इन्हें सही दिशा मिल जाती है तो वह अच्छा कार्य करते हैं। छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च पायी जाती है। इसके विपरीत: यदि इन्हें सही मार्गदर्शन न मिले तो यह अपराधों में लिप्त भी पाए जाते हैं।

किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह संबंध गुणांक 0.629 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि स्वस्थ शरीर से ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है अतः मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होने पर शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च पायी गयी है तथा मानसिक स्वास्थ्य खराब होने पर अधिगम कठिन हो जाता है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.563 है जो सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के

विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि योग द्वारा शारीरिक व मानसिक स्फूर्ति का संचालन होता है। योग द्वारा शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क में भी एक व्यवहार स्थापित हो जाता है। अतः योगाभ्यास व मस्तिष्कीय अनुशासन का संबंध है। जबकि योग नहीं करने से शरीर में स्थिरता आ जाती है व दिमाग ठस हो जाता है।

किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सह संबंध गुणांक 0.593 है जो सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि किशोरावस्था के छात्रों में कार्य तथा व्यवहार में तीव्रता होती है योग का नियमित अभ्यास करने से उनके मस्तिष्क में एक अनुशासन बन जाता है। अतः मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है।

किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.537 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व योगाभ्यास के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि किशोरावस्था में छात्रों की तरह छात्राओं में भी कार्य व व्यवहार में तीव्रता होती है योगाभ्यास के नियमित करने से मस्तिष्कीय में एक तरह का अनुशासन स्थापित हो जाता है और सभी कार्य उसी के अनुरूप होते हैं अतः योग से सकारात्मक व्यवहार प्रकट होते हैं। इसके विपरीत: योग के नियमित नहीं नहीं करने से मस्तिष्क का विकास सुचारु रूप से नहीं होता है।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.872 है जो सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही मस्तिष्कीय आधारित एक व्यवहार को प्रदर्शित करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के आयाम आदतों व व्यवहार पर निर्भर करते हैं व मस्तिष्कीय अनुशासन आदतों व व्यवहार से बनते हैं अतः अच्छा मानसिक स्वास्थ्य होने के कारण मस्तिष्कीय अनुशासन भी अच्छा रहता है विपरीतः मानसिक स्वास्थ्य खराब होने पर हमारे द्वारा होने वाले व्यवहार भी गलत होते हैं।

किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.882 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई साधक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत करता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन व स्वायत्तता आदि से मस्तिष्कीय अनुशासन पर प्रभाव पड़ता है। समायोजन करने की क्षमता मस्तिष्क द्वारा किया जाने वाला वह कार्य है जिसमें उसे स्वयं को परिस्थितियों के लिए समझाना होता है। जिससे मस्तिष्कीय अनुशासन निर्मित होता है अतः मानसिक स्वास्थ्य व मस्तिष्कीय अनुशासन में सहसंबंध है। इसके विपरीतः समायोजन न कर पाने पर मानसिक स्वास्थ्य खराब होता है व प्रभाव मस्तिष्कीय अनुशासन पर भी पड़ता है।

किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.879 है जो सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना

किशोरावस्था की छात्राओं के मस्तिष्कीय अनुशासन व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सह संबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सम्पूर्ण समायोजन, स्वायत्तता आदि का प्रभाव मस्तिष्क के अनुशासन पर पड़ता है जिन छात्राओं में समायोजन क्षमता अच्छी है उनका मस्तिष्कीय अनुशासन भी अच्छा पाया गया विपरीतः समायोजन न कर पाने की स्थिति में वह मानसिक रूप से अशान्त रहती है व परिस्थितियों को नियंत्रित नहीं कर पाती।

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.592 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि योगाभ्यास से शरीर के प्रत्येक अंग को ऊर्जा मिलती है, जिससे शरीर व मानसिक दोनों क्षमताएँ बढ़ती है। अतः मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम रहता है विपरीतः योग के नियमित अभ्यास नहीं करने से मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ने लगता है।

किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.603 है जो कि सार्थकता स्तर .01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था के छात्रों के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि किशोरावस्था में छात्रों में आकर्षक दिखने के शौक के कारण शारीरिक व्यायाम व योग आदि करने से उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है विपरीतः योग न करने वाले छात्रों में आलस्य प्रवृत्ति पायी जाती है।

किशोरावस्था के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध का अध्ययन।

निष्कर्ष – किशोरावस्था के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सहसंबंध गुणांक 0.577 है जो कि सार्थकता स्तर 0.01 से अधिक है अतः शून्य परिकल्पना किशोरावस्था

के छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सहसंबंध नहीं है, को अस्वीकृत किया जाता है।

विवेचना – किशोरावस्था की छात्राओं के योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक सहसंबंध है क्योंकि किशोरावस्था में छात्राओं को खूबसूरत दिखने की चाह होने के कारण वह भी शारीरिक दौड़ भाग व व्यायाम आदि करती है। जिससे शरीर सुझौल व इकहरा रहे साथ ही मानसिक स्वास्थ्य भी दुरुस्त रहता है। विपरीत: योगाभ्यास न करने वाली छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य भी कम स्तर का होता है।

13 शोध के शैक्षिक निहितार्थ –

प्रस्तुत शोधकार्य के लिए निष्कर्ष शिक्षण संस्थाओं, सुसम्य समाज के निर्माण के लिए शैक्षिक अनुसंधान, अभिभावक, राष्ट्र एवं मनोवैज्ञानिकों के लिए उपयोगी हैं –

1. **शिक्षकों के लिए** – प्रस्तुत शोधकार्य शिक्षकों के लिए उपयोगी है इस शोधकार्य के निष्कर्षों व सुझावों का प्रयोग करके शिक्षक छात्रों में मस्तिष्कीय अनुशासन स्थापित कर सकेंगे व योग के प्रति छात्रों की अभिरुचि व अभिवृत्ति विकसित कर कसंगे क्योंकि इसका प्रभाव छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है व किशोरावस्था की उम्र में होने वाले तनाव व दबाव को कम करके उन्हें मानसिक रूप से स्वस्थ किया जा सकता है।
2. **नवीन अनुसंधान के लिए** – प्रस्तुत शोधकार्य नवीन अनुसंधान के लिए उपयोगी है। यह अनुसंधान किशोरावस्था से सम्बन्धित छात्रों की समस्याओं से सम्बन्धित अन्य चरों पर कार्य करने के लिए उपयोगी है। इस अनुसंधान से प्राप्त निष्कर्ष भावी शोध हेतु सुझावों का प्रयोग करते हुए भावी शोधार्थी नवीन अनुसंधान को अधिक गुणात्मक बना सकते हैं।
3. **अभिभावकों के लिए** – प्रस्तुत शोधकार्य शिक्षकों के साथ-साथ अभिभावकों के लिए भी उपयोगी है। इस शोधकार्य के माध्यम से अभिभावक अपने किशोरावस्था के बालकों की सम्बन्धित समस्याओं को समझ कर उनके व्यवहार को समझ सकेंगे व बालकों को सकारात्मक वातावरण देकर उनका सर्वांगीण विकास में सहायता कर सकते हैं।
4. **राष्ट्र निर्माण के लिए** – प्रस्तुत शोधकार्य समाज व राष्ट्र के लिए उपयोगी है। इस अनुसंधान में किशोरावस्था पर कार्य किया गया है जो कि समाज व राष्ट्र के विकास के लिए आवश्यक सीढ़ी है किशोरावस्था में आने वाली समस्याओं को दूर कर योग द्वारा व नियमित अच्छी आदतों को व्यवहार में शामिल करने से मस्तिष्कीय अनुशासन अच्छा विकसित होता है और इनके प्रभाव से मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम विकसित होता है और आदतों व योगाभ्यास व मानसिक

क्षमता का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव पड़ता है अच्छा शिक्षित बालक आगे चलकर सभ्य नागरिक बनता है व अच्छे राष्ट्र का निर्माण व विकास कर पाता है।

5. बालकों के लिए –

- (i) किशोरावस्था के बालकों को मस्तिष्कीय अनुसंशान, योगाभ्यास, सांवेगिक स्थिरता, सम्पूर्ण समायोजन, स्वायत्ता, सुरक्षा व असुरक्षा की भावना, आत्म प्रत्यय, बौद्धिक क्षमता आदि सभी के प्रभावात्मक अध्ययन कर उचित मार्गदर्शन किया जा सकता है।
- (ii) किशोरों में नियमित योगाभ्यास की भावना जाग्रत की जा सकती है।
- (iii) ध्यान व प्राणायाम के अभ्यास से अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न की जा सकती हैं।
- (iv) योगाभ्यास से उत्तम शैक्षिक उपलब्धि के लिए प्रेरित किया जा सकता है

14 भावी शोध हेतु सुझाव –

प्रस्तुत शोध “ किशोरावस्था के बालकों में मस्तिष्कीय अनुशासन योगाभ्यास व मानसिक मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन” विषय को लेकर किया है जिसमें शोध के लिए कोटा, बूंदी, रावतभाटा जिलों के माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया गया है। यदि अन्य शोधार्थी इस क्षेत्र में कार्य करना चाहते हैं तो वह निम्न क्षेत्रों का चयन कर सकते हैं।

1. प्राथमिक उच्च प्राथमिक व उच्च माध्यमिक स्तर को लेकर भावी शोध कार्य किया जा सकता है।
2. किशोरावस्था की जगह पूर्व किशोरावस्था व पश्च किशोरावस्था पर कार्य किया जा सकता है।
3. शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों पर शोध कार्य किया जा सकता है।
4. किशोरावस्था पर ही अन्य चर जैसे – तनाव, दबाव, कुंठा आदि लेकर कार्य किया जा सकता है।
5. शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव देखने की जगह किसी अन्य चर को लेकर प्रभाव देखा जा सकता है।
6. राजस्थान के अन्य जिलों से भी कार्य किया जा सकता है।
7. न्यादर्श को कम व अधिक करके भी शोध कार्य किया जा सकता है।
8. विद्यालयों में कई प्रकार जैसे नवोदय, केन्द्रीय विद्यालय, विद्या भारती आदि में कार्य किया जा सकता है।

9. कोटा शिक्षा नगरी, बूंदी छोटी काशी, रावतभाटा-आणविक नगरी जैसे अन्य विशेषताओं वाले नगरों व जिलों का चयन किया जा सकता है।
10. किशोरावस्था के छात्र व छात्राओं को आवश्यकता व समस्याओं को लेकर अध्ययन किया जा सकता है।
11. मस्तिष्कीय अनुशासन स्थापित करने के उपाय व लाभों पर अध्ययन किया जा सकता है।
12. मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों को लेकर भी अध्ययन किया जा सकता है।
13. योग का शारीरिक व मानसिक क्षेत्रों पर प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
14. मस्तिष्कीय अनुशासन, योगाभ्यास व मानसिक स्वास्थ्य के अन्य उपकरणों का प्रयोग करके भी शोध कार्य किया जा सकता है।
15. अनुसंधान सर्वेक्षण विधि से किया गया है अन्य विधियों से भी किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अग्रवाल, जे.पी. (1996) : सांख्यिकीय विधियाँ अवधारणा, विधि और अनुप्रयोग, स्ट्रेलिंग पब्लिशर्स, प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली
2. अरोड़ा, रीटा, मारवाह सुदेश (2006) : शिक्षण एवं अधिगम के मनोसामाजिक आधार, शिक्षा प्रकाशन, जयपुर
3. Chatterjee, C.C. (1980) : Human Psychology, Culcutta : Medical Allied Agency, PP. 92
4. Dixit, Brijmohan (1980), मनोवैज्ञानिक प्रयोग एवं परीक्षण, हरप्रसाद भार्गव प्रकाशन, आगरा
5. ढोढियाल फाटक (2014), शैक्षिक अनुसंधान का विधिशास्त्र, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर
6. गैरिट, हैनरी ई (1991) : शिक्षा मनोविज्ञान में सांख्यिकी के प्रयोग, अरुणा के मेहता एटवकील एण्ड संस लि. बम्बई
7. गिलफोर्ड, जे.पी. (1993) : फण्डामेन्टल स्टेटिक्स इन साइकॉलोजी एण्ड एजुकेशन, मेग्रोहिल नई दिल्ली
8. Hota Bijoylaxmi, (2005). **Yoga and Meditation for all Ages**. Rupa Publications: India Pvt. Ltd. New Delhi, pp.32-34.
9. Iyengar, B.K.S., (2001). **Yoga- the path to holistic health**. Dorling Kindersley Limited: Great Britain, pp.24.
10. Kagan, Jerome (1977) : The Gale Encyclopedia of childhood EC Adolescence, Gale, Encyclopedia of psychology, New York.
11. कलाम, डॉ. अब्दुल (1979) : भारत 2020 नव निर्माण की रूपरेखा, वाई. सुन्दर राजनन
12. Kumar, Kaul, H., (1992). **Yogasanas for Everyone** (1st ed). Surjeet Publication: New Delhi pp.2
13. कपिल, डॉ.एच.के (2007) : सांख्यिकी के मूल तत्व एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा
14. कपिल, एच. के. (2011) : अनुसंधान विधियाँ, एच. पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा
15. माथुर, एच.एस., शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
16. पाठक, पी.डी.(2007), शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
17. पंत, वीनू (2009), शैक्षिक अनुसंधान की विधियाँ, मनु प्रकाशन, जयपुर

18. रायजादा, बी.एस. (1997) : शिक्षा में अनुसंधान के आवश्यक तत्व, राजस्थान, ग्रन्थ अकादमी, जयपुर
19. सिंह, डॉ. आर.एन., डॉ. अंजुम एन. कुरैशी (2010) : आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा
20. सिंह, रामपाल व सिंह, नगेन्द्र (2014), शिक्षा एवं अधिगम में मनोसामाजिक आधार, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।
21. सिन्हा, बी.एल (1972) : एनसाइक्लोपिडिया ऑफ स्टेटिक्स साइकोलॉजी एण्ड एजुकेशन
22. सिंह, लाल साहब, शिक्षा में मापन, मूल्यांकन एवं सांख्यिकी साहित्य प्रकाशन, आगरा
23. Stifen, J.E. (1990), Educational Psychology, हरियाणा साहित्य अकादमी, चण्डीगढ़
24. शर्मा, संदीप व पारीक अल्का (2006), शैक्षिक तकनीकी एवं कक्षा-कक्ष प्रबन्धन, शिक्षा प्रकाशन, जयपुर
25. सुखिया, एस.पी. (2000) : शैक्षिक अनुसंधान के मूल तत्व, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ
26. व्यास, हरिशचन्द्र (2005) : अधिगम और विकास के मनोसामाजिक आधार, राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी, जयपुर

सर्वे –

1. Buch, M.B. (1978-83) : Secound Survey of Research in Education.
2. Buch M.B. (1979-83) : Third survey of Research Educational Vol.-I, N.C.E.R.T.
3. Buch M.B. (1983-1988) : Fourth survey of Research in Educational, Vol-II
4. Buch, M.B. (1988-89) : Fifth Survey of Research in Education,
5. Buch M.B. (1988-1992) : Fifth survey of Research in Educational, Vol-II
6. Buch M.B. (1993-1996) : Sixth survey of Educational Research, Vol-VI. N.C.E.R.T.
7. Buch M.B. (1993-2000) : Sixth survey of Educational Research, Vol-I. N.C.E.R.T.

जर्नल –

1. Biswas, A. (2007) : Encyclopedic, Dictionary and Directroy of Education-Vol.I, The भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका : भारतीय शिक्षा शोध संस्थान, लखनऊ, जून 2017
2. Bharatha, Priya, K. & Gopinath, R. (2011). Effect of Yogic Practice on Flexibility among School Boys. **Recent Treads in Yoga and Physical Education**, 1: 24.
3. बंसल, डॉ. गीता (2005) : किशोर स्वास्थ्य विशेषांक-4, निष्ठा फाउण्डेशन, कोटा-6
4. Chen, T.L. (2009). The Effect of Yoga Exercise Intervention on Health Related Physical Fitness in School Age Asthmatic Children. **The Journal of Nursing**, 2: 42.

6. दैनिक भास्कर – “हताशा से हास्ते जीवन” (20 अप्रैल, 2009 पेज. 7)
7. दैनिक भास्कर, “मानसिक तौर पर बच्चों को मजबूत बनाता है योग”
(19 अप्रैल 2015, पेज न. 9)
8. Educational Herald - Oct.-Dec. 2013
9. Fillmore, B. D., Holdash M., Moore, C. & Robertson, J. (2004). The Effect of Yoga Postures on Balance, Coordination and Flexibility in Typically Developing Children. **Pediatric Physical Therapy**, 16(1): 51.
10. Gaurav, Vishaw, (2011). Effects of Hatha Yoga Training on the Health-Related Physical Fitness. **International Journal of Sports Science and Engineering**, 5(3): 169-173.
11. गुप्ता, आशुतोष (1997) : राजस्थान सुजस
12. Indian Psychological review (Sep. 2013) : Vol.80 No.-3, Sec. 2015 Vol. 34 No.4
Agra, Psychological research cell (Vol. 84 No.1 January 2015)
13. नया शिक्षक, अक्टूबर-दिसम्बर (2010)
14. नया शिक्षक – वर्तमान में बच्चों की बेहतर परवरिश चुनौतियों व समाधान
(जनवरी-दिसम्बर 2015, पेज न. 24)
15. नया शिक्षक – Rule - Effectiveness of Yoga in stress Management.
(जनवरी-मार्च, 2013, पेज न. 65)
16. नई शिक्षा – “छात्रशक्ति समायोजन, विकास की एक दिशा”
(30 जनवरी 2013, पेज न. 18)
17. नई शिक्षा – “योग शिक्षा का आधार बनें।”
(30 जून 2010, पेज न. 10-11)
18. नई शिक्षा (अक्टू, 2015) : राष्ट्रीय शैक्षिक मासिक पत्रिका, जयपुर
19. राजस्थान बोर्ड शिक्षण पत्रिका (1999) : The Rajasthan of Educational
20. राजस्थान में शिक्षा अनुसंधान, सम्प्राप्तियाँ / संभावनाएँ (शिक्षा विभाग राजस्थान) भाग-2,
भाग-3, भाग-4
21. शिक्षा मित्र (2017) : कचहरी घाट, आगरा
22. शैक्षिक मंथन, (मई, 2012, अगस्त 2013) : शैक्षिक मंथन संस्थान, जयपुर
23. The Asian Journal of Psychological & Educational (2015) : Vol. 48 No. 3-4 Juen
Agra Psychological Research Cell

शोध-पत्र –

1. A. Singh, (2015) : "A study of Mental Health Among Private Sector's Employees".
2. Balkrishan, A. and V. Gaur, (2016) : "A comparative study on mental health between male and female employees."
3. डिम्पी शर्मा, (2015) : "विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक।"
4. Dr. Ravikant Gunthey, Taruna Suthar, (2016) : "Study of emotional intelligence of school students as related to mental health and happiness."
5. गिलफोर्ड एम. के. (1976) : संगीत का ध्यान केन्द्रिता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
6. जैन, रश्मि एवं जैन सुरेखा (2013) : विकासशील बालकों में मस्तिष्कीय अनुशासन अभ्यास का ध्यान केन्द्रिता पर प्रभाव – एक प्रयोगात्मक अध्ययन।"
7. Kumar, S., (2016) : "A Study on mental health among rural and urban, P.G. Students."
8. माली, राजकुमार (2010) : ध्यान एवं प्राणायाम का बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
9. रानी, एस. एवं कौशिक एन. (2005) : किशोरों में उपलब्धियाँ, अभिप्रेरणा, पारिवारिक वातावरण एवं अभिभावकों के साथ सम्बन्धों का तुलनात्मक अध्ययन।
10. सैनी, एस. (2005) : माता के कामकाजी अथवा गैर कामकाजी होने का किशोरों की शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन।
11. Sharma Rama, Ashish Sharma, (2014) : "A study of the mental Health of High School Students in Relation to their Gender and Location."
12. Z.S. Kadam, (2014) : "Mental Health and Quality of life Among cleaning workers of Kolhapur Municipal corporation."

विश्वशब्द कोश –

1. Encyclopaedic Dictionary of Psychology and Educationa (1996) Vol-III
2. Encyclopaedic Dictionary of Psychology (2000) Vol.III

websites:-

- en.wikipedia.org/wiki/Adjustment
- www.thefreedictionary.com
- www.thefreedictionary.com/adjustmen
- shodhaganga.intlibret.ac.in
- rajshiksha.gov.in
- [http: //www.healthmango.com](http://www.healthmango.com)
- [http: //www. yogawiz.com/yoga. balavee](http://www.yogawiz.com/yoga.balavee)
- www.yourdictionary.com
- <http://emmwikipedia.org>

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अग्रवाल, जे.पी. (1996) : सांख्यिकीय विधियाँ अवधारणा, विधि और अनुप्रयोग, स्ट्रेलिंग पब्लिशर्स, प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली
2. अरोड़ा, रीटा, मारवाह सुदेश (2006) : शिक्षण एवं अधिगम के मनोसामाजिक आधार, शिक्षा प्रकाशन, जयपुर
3. Chatterjee, C.C. (1980) : Human Psychology, Culcutta : Medical Allied Agency, PP. 92
4. Dixit, Brijmohan (1980), मनोवैज्ञानिक प्रयोग एवं परीक्षण, हरप्रसाद भार्गव प्रकाशन, आगरा
5. ढोढियाल फाटक (2014), शैक्षिक अनुसंधान का विधिशास्त्र, राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी, जयपुर
6. गैरिट, हैनरी ई (1991) : शिक्षा मनोविज्ञान में सांख्यिकी के प्रयोग, अरुणा के मेहता एटवकील एण्ड संस लि. बम्बई
7. गिलफोर्ड, जे.पी. (1993) : फण्डामेन्टल स्टेटिक्स इन साइकॉलोजी एण्ड एजुकेशन, मेग्रोहिल नई दिल्ली
8. Hota Bijoylaxmi, (2005). **Yoga and Meditation for all Ages**. Rupa Publications: India Pvt. Ltd. New Delhi, pp.32-34.
9. Iyengar, B.K.S., (2001). **Yoga- the path to holistic health**. Dorling Kindersley Limited: Great Britain, pp.24.
10. Kagan, Jerome (1977) : The Gale Encyclopedia of childhood EC Adolescence, Gale, Encyclopedia of psychology, New York.
11. कलाम, डॉ. अब्दुल (1979) : भारत 2020 नव निर्माण की रूपरेखा, वाई. सुन्दर राजनन
12. Kumar, Kaul, H., (1992). **Yogasanas for Everyone** (1st ed). Surjeet Publication: New Delhi pp.2
13. कपिल, डॉ.एच.के (2007) : सांख्यिकी के मूल तत्व एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा
14. कपिल, एच. के. (2011) : अनुसंधान विधियाँ, एच. पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा
15. माथुर, एच.एस., शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
16. पाठक, पी.डी.(2007), शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
17. पंत, वीनू (2009), शैक्षिक अनुसंधान की विधियाँ, मनु प्रकाशन, जयपुर

18. रायजादा, बी.एस. (1997) : शिक्षा में अनुसंधान के आवश्यक तत्व, राजस्थान, ग्रन्थ अकादमी, जयपुर
19. सिंह, डॉ. आर.एन., डॉ. अंजुम एन. कुरैशी (2010) : आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा
20. सिंह, रामपाल व सिंह, नगेन्द्र (2014), शिक्षा एवं अधिगम में मनोसामाजिक आधार, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।
21. सिन्हा, बी.एल (1972) : एनसाइक्लोपिडिया ऑफ स्टेटिक्स साइकोलॉजी एण्ड एजुकेशन
22. सिंह, लाल साहब, शिक्षा में मापन, मूल्यांकन एवं सांख्यिकी साहित्य प्रकाशन, आगरा
23. Stifen, J.E. (1990), Educational Psychology, हरियाणा साहित्य अकादमी, चण्डीगढ़
24. शर्मा, संदीप व पारीक अल्का (2006), शैक्षिक तकनीकी एवं कक्षा-कक्ष प्रबन्धन, शिक्षा प्रकाशन, जयपुर
25. सुखिया, एस.पी. (2000) : शैक्षिक अनुसंधान के मूल तत्व, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ
26. व्यास, हरिश्चन्द्र (2005) : अधिगम और विकास के मनोसामाजिक आधार, राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी, जयपुर

सर्वे –

1. Buch, M.B. (1978-83) : Secound Survey of Research in Education.
2. Buch M.B. (1979-83) : Third survey of Research Educational Vol.-I, N.C.E.R.T.
3. Buch M.B. (1983-1988) : Fourth survey of Research in Educational, Vol-II
4. Buch, M.B. (1988-89) : Fifth Survey of Research in Education,
5. Buch M.B. (1988-1992) : Fifth survey of Research in Educational, Vol-II
6. Buch M.B. (1993-1996) : Sixth survey of Educational Research, Vol-VI. N.C.E.R.T.
7. Buch M.B. (1993-2000) : Sixth survey of Educational Research, Vol-I. N.C.E.R.T.

जर्नल –

1. Biswas, A. (2007) : Encyclopedic, Dictionary and Directroy of Education-Vol.I, The भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका : भारतीय शिक्षा शोध संस्थान, लखनऊ, जून 2017
2. Bharatha, Priya, K. & Gopinath, R. (2011). Effect of Yogic Practice on Flexibility among School Boys. **Recent Treads in Yoga and Physical Education**, 1: 24.
3. बंसल, डॉ. गीता (2005) : किशोर स्वास्थ्य विशेषांक-4, निष्ठा फाउण्डेशन, कोटा-6
4. Chen, T.L. (2009). The Effect of Yoga Exercise Intervention on Health Related Physical Fitness in School Age Asthmatic Children. **The Journal of Nursing**, 2: 42.

6. दैनिक भास्कर – “हताशा से हास्ते जीवन” (20 अप्रैल, 2009 पेज. 7)
7. दैनिक भास्कर, “मानसिक तौर पर बच्चों को मजबूत बनाता है योग”
(19 अप्रैल 2015, पेज न. 9)
8. Educational Herald - Oct.-Dec. 2013
9. Fillmore, B. D., Holdash M., Moore, C. & Robertson, J. (2004). The Effect of Yoga Postures on Balance, Coordination and Flexibility in Typically Developing Children. **Pediatric Physical Therapy**, 16(1): 51.
10. Gaurav, Vishaw, (2011). Effects of Hatha Yoga Training on the Health-Related Physical Fitness. **International Journal of Sports Science and Engineering**, 5(3): 169-173.
11. गुप्ता, आशुतोष (1997) : राजस्थान सुजस
12. Indian Psychological review (Sep. 2013) : Vol.80 No.-3, Sec. 2015 Vol. 34 No.4
Agra, Psychological research cell (Vol. 84 No.1 January 2015)
13. नया शिक्षक, अक्टूबर-दिसम्बर (2010)
14. नया शिक्षक – वर्तमान में बच्चों की बेहतर परवरिश चुनौतियों व समाधान
(जनवरी-दिसम्बर 2015, पेज न. 24)
15. नया शिक्षक – Rule - Effectiveness of Yoga in stress Management.
(जनवरी-मार्च, 2013, पेज न. 65)
16. नई शिक्षा – “छात्रशक्ति समायोजन, विकास की एक दिशा”
(30 जनवरी 2013, पेज न. 18)
17. नई शिक्षा – “योग शिक्षा का आधार बनें।”
(30 जून 2010, पेज न. 10-11)
18. नई शिक्षा (अक्टू, 2015) : राष्ट्रीय शैक्षिक मासिक पत्रिका, जयपुर
19. राजस्थान बोर्ड शिक्षण पत्रिका (1999) : The Rajasthan of Educational
20. राजस्थान में शिक्षा अनुसंधान, सम्प्राप्तियाँ / संभावनाएँ (शिक्षा विभाग राजस्थान) भाग-2,
भाग-3, भाग-4
21. शिक्षा मित्र (2017) : कचहरी घाट, आगरा
22. शैक्षिक मंथन, (मई, 2012, अगस्त 2013) : शैक्षिक मंथन संस्थान, जयपुर
23. The Asian Journal of Psychological & Educational (2015) : Vol. 48 No. 3-4 Juen
Agra Psychological Research Cell

शोध-पत्र –

1. A. Singh, (2015) : "A study of Mental Health Among Private Sector's Employees".
2. Balkrishan, A. and V. Gaur, (2016) : "A comparative study on mental health between male and female employees."
3. डिम्पी शर्मा, (2015) : "विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक।"
4. Dr. Ravikant Gunthey, Taruna Suthar, (2016) : "Study of emotional intelligence of school students as related to mental health and happiness."
5. गिलफोर्ड एम. के. (1976) : संगीत का ध्यान केन्द्रिता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
6. जैन, रश्मि एवं जैन सुरेखा (2013) : विकासशील बालकों में मस्तिष्कीय अनुशासन अभ्यास का ध्यान केन्द्रिता पर प्रभाव – एक प्रयोगात्मक अध्ययन।"
7. Kumar, S., (2016) : "A Study on mental health among rural and urban, P.G. Students."
8. माली, राजकुमार (2010) : ध्यान एवं प्राणायाम का बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
9. रानी, एस. एवं कौशिक एन. (2005) : किशोरों में उपलब्धियाँ, अभिप्रेरणा, पारिवारिक वातावरण एवं अभिभावकों के साथ सम्बन्धों का तुलनात्मक अध्ययन।
10. सैनी, एस. (2005) : माता के कामकाजी अथवा गैर कामकाजी होने का किशोरों की शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन।
11. Sharma Rama, Ashish Sharma, (2014) : "A study of the mental Health of High School Students in Relation to their Gender and Location."
12. Z.S. Kadam, (2014) : "Mental Health and Quality of life Among cleaning workers of Kolhapur Municipal corporation."

विश्वशब्द कोश –

1. Encyclopaedic Dictionary of Psychology and Educationa (1996) Vol-III
2. Encyclopaedic Dictionary of Psychology (2000) Vol.III

websites:-

- en.wikipedia.org/wiki/Adjustment
- www.thefreedictionary.com
- www.thefreedictionary.com/adjustmen
- shodhaganga.intlibret.ac.in
- rajshiksha.gov.in
- [http: //www.healthmango.com](http://www.healthmango.com)
- [http: //www. yogawiz.com/yoga. balavee](http://www.yogawiz.com/yoga.balavee)
- www.yourdictionary.com
- <http://emmwikipedia.org>

मास्तिष्कीय अनुशासन परीक्षण

कृपया निम्न सूचनाएं भरिये :-

दिनांक :

1. नाम पिता का नाम आयु
2. कक्षा लिंग शहरी/ग्रामीण
3. स्कूल का नाम
4. माता-पिता की कुल आयु पिता की शिक्षा माता की शिक्षा
5. परिवार में सदस्यों की संख्या

क्र.सं.	प्रश्न/कथन	सदैव	कभी-कभी	कभी नहीं
1.	आप रोजना नियमित समय पर उठते हैं।			
2.	आप समय पर सोते हैं ?			
3.	आप अपने दैनिक क्रियाकलाप नियमित करते हैं।			
4.	आप नियमित खेलने में रुचि रखते हैं ?			
5.	आप नियमित समय पर विद्यालय पहुंचते हैं ?			
6.	आप सोने से पूर्व नियमित ईश्वर का स्मरण करते हैं।			
7.	आप नियमित योगाभ्यास करते हैं ?			
8.	मैं प्रत्येक कार्य को व्यवस्थित ढंग से करना पसंद करता हूँ।			
9.	आप प्रतिदिन ईश वन्दना करते हैं।			
10.	आप नियमित समाचार पत्रों का पठन करते हैं ?			
11.	आप नियमित गृहकार्य करते हैं ?			
12.	मैं अपने विचारों को स्वयं तक ही सीमित रखता हूँ।			
13.	आप प्रातः उठकर बड़ों को प्रणाम करते हैं।			
14.	आप उपयुक्त समय पर अपनी बात कह पाते हैं ?			
15.	आप प्रत्येक कार्य को अपने ही तरीके से करना पसंद करते हैं।			
16.	आप बहुत जल्दी किसी की भी बात पर विश्वास नहीं करते हैं।			
17.	आप अपने द्वारा निर्मित योजना को समयबद्ध पूर्ण करते हैं ?			
18.	आप हमेशा सौच विचार के तत्क्षण कार्य करने को तत्पर रहते हैं ?			
19.	आप अपने दैनिक कार्यों का आत्मावलोकन करते हैं।			
20.	आप रोमांचक खेलों में भाग लेना पसंद करते हैं।			
21.	आप महापुरुषों की जीवनी को पढ़ना पसंद करते हैं ?			
22.	आप सामूहिक परिचर्चा में प्रायः चुप नहीं रहते हैं।			
23.	आप सदैव आधुनिक वस्त्र पहनना पसंद करते हैं ?			
24.	आप दूसरों के पीछे चलने की अपेक्षा नेकृच करना पसंद करते हैं ?			
25.	आप यह समझते हैं कि भाग्य की अपेक्षा परिश्रम से काम बनते हैं ?			
26.	मैं हमेशा आदर्शों के अनुरूप व्यवहार करता हूँ।			
27.	आप मित्रों में हास-परिहास में खुलकर भाग लेते हैं ?			
28.	विद्यालय में अध्यापक द्वारा डांटने पर आपको गुस्सा आता है ?			
29.	जब लोग आपको ध्यानपूर्वक देखते हैं, तो मन विचलित हो जाता है।			

क्र.सं.	प्रश्न / कथन	सदैव	कभी-कभी	कभी नहीं
30.	आप अभिमावक द्वारा पढाई के लिए बार-बार टोकने पर क्रोधित होते है।			
31.	आप किसी भी विषय पर बहुत ज्यादा चिन्तन करते है ?			
32.	आप अपने सैंगो (प्रसन्नता, दुख) आदि को तुरन्त व्यक्त कर देते है।			
33.	आप अधिकतर स्वयं से ही खिन्न रहते है ?			
34.	मैं एक बार निर्णय लेने के बाद बाधाओं की शंका से भी अपने निर्णय से पीछे नहीं रहता हूँ।			
35.	विद्यसलय में कभी छात्रों के मध्य झगडा होने पर आप बीच बचाव करते है।			
36.	मैं किसी भी परिस्थिति में निर्णय शीघ्रता से ले लेता हूँ।			
37.	माता द्वारा मित्रों के सामने आप को उपनाम से बुलाने पर अच्छा नहीं लगता है।			
38.	आप विद्यालय में नियमानुसार व्यवहार करते है ?			
39.	सुन्दर लडकी / लडके को देखकर मन विचलित हो जाता है ?			
40.	आपका मन उपयुक्त समय पर निर्णय न ले पाने से खिन्न हो जाता है।			
41.	मन के मुताबिक कार्य न करवाने पर बुरा लगता है ?			
42.	निर्णय लेने से पूर्व आप असमंजस की स्थिति में रहते है ?			
43.	विपरित परिस्थितियों में जल्दी घबरा जाते है।			
44.	मैं निर्णय लेने में समस्या के प्रत्येक पक्ष पर विचार करता हूँ।			
45.	आप कुछ ही व्यक्तियों से जान पहचान करना पसंद करते है ?			
46.	मैं दूसरों के विरोध करने पर भी अपने निर्णय पर दृढ रहता हूँ।			
47.	आपके द्वारा लिए गए निर्णय समय के अनुरूप होते है ?			
48.	आप दूसरों की सहायता करने के लिए हमेशा तत्पर रहते है ?			
49.	मित्रों के मध्य अपनी निर्णय क्षमता के लिए पहचाने जाते है ?			
50.	आप छोटी सी सफलता मिलने पर अत्यधिक प्रसन्न हो जाते है ?			

Consumable Booklet

of

Y A S

(English / Hindi)

Dr. M. K. Muchhal (Baghpat)

Please fill in the following informations (कृपया निम्न सूचनाएँ भरिये) —

Name (नाम).....
Age (आयु)..... Sex (लिंग).....
Class (कक्षा)..... Rural/Urban (ग्रामीण/नगरीय).....
School / College (स्कूल / कॉलेज).....
Parent's Occupation (पिता का व्यवसाय).....
Father's Income (पिता की आय).....

INSTRUCTIONS (निर्देश)

Some statements are given in this scale Each statement contains three choices. (1) Agreed, (2) Undecided, (3) Disagreed. Please tick the appropriate choice.

इस मापनी में कुछ कथन दिये गये हैं। प्रत्येक कथन के सामने तीन विकल्प सहमत, अनिश्चित, असहमत दिये हैं। आप प्रत्येक कथन को पढ़ें और जो आपके सम्बन्ध में लागू हो उस विकल्प के सामने में का चिह्न लगा दें। यदि सहमत आपके सम्बन्ध में सही है तो सहमत के सामने वाले खाने में चिह्न लगा दें यदि अनिश्चित या असहमत उपयुक्त हो तो उनके सामने वाले में चिह्न लगा दें।

आप सभी कथनों पर अभिमत निःसंकोच रूप से दे, आपके उत्तरों को पूर्ण रूप से गुप्त रखा जायेगा।

Mkt. by : National Psychological Corporation, 4/230, Kacheri Ghat, AGRA-282 004

VIBHOR GYAN MALA

201-202, NIRMAL HEIGHTS, SECTOR 12, SIKANDARA YOJNA
(NEAR MENTAL HOSPITAL), AGRA-282 007

Sr. No. क्रमांक	STATEMENTS कथन	Agreed सहमत	Un- decided अनिश्चित	Dis- agreed असहमत
1.	Practice of Yogasans (Posture) increases Concentration. योगासनों के प्रयोग से एकाग्रता बढ़ती है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Yoga is merely a wastage of time. योगाभ्यास से समय का दुरुपयोग होता है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Yoga develops physical, mental & spiritual strength. योग द्वारा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक शक्तियों के विकास में सहायता मिलती है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Yoga does not develop duty awareness. योग से कर्तव्यपरायणता में वृद्धि नहीं होती है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ardhya Matsyandrasan activates pancreas. अर्द्धमस्त्येन्द्रासन से अग्न्याशय ग्रन्थि (पेन्क्रियाज) की सक्रियता बढ़ती है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	I do not awake early in the morning for Yoga. योगाभ्यास हेतु मैं सुबह जल्दी नहीं जाग पाता हूँ ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Yoga motivates for creative work even to physically weak. योगाभ्यास अस्वस्थ शरीर को सक्रिय व रचनात्मक कार्य करने की प्रेरणा देता है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	For real benefit from Yoga, it does not need to do regular Yoga practice. योग के वास्तविक लाभ के लिए नियमित योग आवश्यक नहीं है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Kapalbhati Pranayam balanced the weight, fat and stomach. कपालभाति प्राणायाम से बढ़ा हुआ वजन, चर्बी एवं पेट संतुलित होते हैं ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Yoga is not helpful in hemstring and massage of Internal organs of human body. योगाभ्यास से मांसपेशियों में खिंचाव, तथा आन्तरिक अंगों की मालिश में सहायता नहीं मिलती है ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sr. No. क्रमांक	STATEMENTS कथन	Agreed सहमत	Un- decided अनिश्चित	Dis- agreed असहमत
11.	We can control negative effect of modern life through Yoga. आधुनिक जीवन के नकारात्मक प्रभावों को योग के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Sarvangsan and Halasan are not effective for thyroid glands. सर्वांगासन एवं हलासन द्वारा थायराइड ग्रन्थि पर कोई प्रभाव नहीं होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Yoga lessens lethargies and create liveliness in life. जीवन की नीरसता व निर्जीवता में योग द्वारा सजीवता आती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Practice of Yoga does not increase flexibility in body. आसनों के अभ्यास से शरीर लोचदार नहीं होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Udgeth Pranayam makes our mind peaceful. उद्गीथ प्राणायाम से मन शान्त होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Anulom-Vilom pranayam is not effective for our eye sight. अनुलोम-विलोम प्राणायाम से नेत्र ज्योति प्रभावित नहीं होती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Pranayam cures our mental problems. प्राणायाम से मानसिक रोगों से मुक्ति मिलती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Yogasan related spinal cord does not lessen our physical stress. मेरूदण्ड के योगासनों से शारीरिक तनाव दूर नहीं होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Yoga increases our happiness and respect to elders. योग करने से प्रसन्नता एवं बड़ों के प्रति सम्मान में बदलाव आता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Yoga does not require fresh air and peaceful environment. योगाभ्यास के लिए शुद्ध वायु और शान्त वातावरण नहीं मिल पाता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sr. No. क्रमांक	STATEMENTS कथन	Agreed सहमत	Un- decided अनिश्चित	Dis- agreed असहमत
21.	Yoga education is very useful for every school level. योग शिक्षा स्कूल में प्रत्येक स्तर पर लाभकारी है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	I feel fatigue after Yoga. योग करने के पश्चात थकान महसूस करता/करती हूँ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Continuous practice of Yoga changes social attitude of man. योग के निरन्तर अभ्यास के पश्चात सामाजिक दृष्टिकोण में बदलाव आता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Yoga lessens our work efficiency. योग करने से कार्य कुशलता में कमी आती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Learning Yoga in group is easy. समूह में योग सीखने में आसानी होती है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Pranayam practice does not need a peaceful mind. प्राणायाम का अभ्यास शान्त मन से नहीं करना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Yoga and pranayam develops positive thinking and good qualities. योग व प्राणायाम से सकारात्मक विचारों एवं गुणों का विकास होता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	A comfortable and loose dress is not necessary for Yoga practices. योग के समय वस्त्र ढीले व आरामदायक नहीं होना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	'Tratak' is more useful for increasing concentration. एकाग्रता बढ़ाने हेतु त्राटक (क्रिया) उपयोगी है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Vegetarian food is not necessary for Yoga Practitioner. योगाभ्यासी के लिए सात्विक आहार पर्याप्त नहीं है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MANUAL

FOR

MENTAL

M

HEALTH

H

BATTERY

B

Arun Kumar Singh, Ph.D.

Professor

Department of Psychology

Patna University

PATNA

and

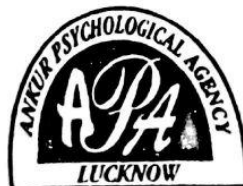
Alpana Sen Gupta, Ph.D.

Lecturer

Department of Psychology

Magadh University

PATNA

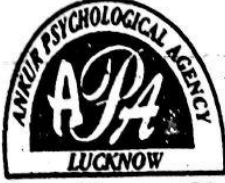


Estd. 1983

© (0522) 354807

ANKUR PSYCHOLOGICAL AGENCY

22/481, INDIRA NAGAR, LUCKNOW - 226 016



Arun Kumar Singh (Patna)
Alpana Sen Gupta (Patna)

Consumable Booklet

of

M H B

(Hindi Version)

कृपया निम्न सूचनाएँ भरिए—

नाम कक्षा

आयु लिंग

स्कूल/कॉलेज शहरी/ग्रामीण

Total Time : Part I to Part V : 25 मिनट (Approximate) ; Part VI : 10 मिनट (Fixed)

Qualitative Interpretation :

- I : माता या पिता या दोनों की कुल आय: (क) रु. 50,000 प्रति माह से अधिक
(ख) रु. 25,000 से रु. 50,000 तक प्रति माह
(ग) रु. 10,000 से रु. 25,000 तक प्रति माह
(घ) रु. 5,000 से रु. 10,000 तक प्रति माह
(ड) रु. 5,000 से नीचे
- II : पिता की शिक्षा: (क) मैट्रिक या उससे कम (ख) इंटर
(ग) स्नातक (घ) स्नातकोत्तर
- III : माता की शिक्षा: (क) मैट्रिक या उससे कम (ख) इंटर
(ग) स्नातक (घ) स्नातकोत्तर
- IV : परिवार में सदस्यों की कुल संख्या: (क) 15 से ऊपर (ख) 10 से 15 तक
(ग) 5 से 10 तक (घ) 5 से कम

SCORING TABLE

Part	I (ES)	II (OA)	III (AY)	IV (SI)	V (SC)	VI (IQ)	TOTAL
Raw Score							
Percentile							

Estd. 1983

© (0522) 354807

ANKUR PSYCHOLOGICAL AGENCY

22/481, INDIRA NAGAR, LUCKNOW - 226 016

SECTION B
PART I

समय सीमा Part I से Part V तक
लगभग 25 मिनट

निर्देश— आप दिये गये कथनों को ध्यान से पढ़ें। प्रत्येक कथन के सामने दो विकल्प 'हाँ' या 'नहीं' में से किसी एक के सामने वाले खाने में जिसे आप अपने लिये सही समझते हैं, उस पर सही का चिह्न लगा दें। किसी भी कथन को न छोड़ें, आपके उत्तर गोपनीय रखे जायेंगे।

क्रम संख्या	कथन	हाँ	नहीं	प्राप्तांक
1.	किसी व्यक्ति द्वारा आलोचना किये जाने पर आप क्या क्रोधित हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
2.	कक्षा में यदि शिक्षक कुछ प्रश्न करते हैं और आप उसका जबाब नहीं दे पाते हैं तो क्या आप अच्छा महसूस नहीं करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
3.	परीक्षा में फेल हो जाने पर क्या आपको आत्महत्या करने का मन करता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
4.	माता-पिता द्वारा हल्का डाँट देने पर भी क्या आप डर जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
5.	साँप, छिपकली या मकड़ी या अन्य समान जानवर देखने पर क्या आप काफी डर जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
6.	गृह-कार्य नहीं करके जाने पर क्या आप भीतर-भीतर क्षुब्ध रहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
7.	क्या आप अपने दोस्त का कोई सामान या चीज चुराकर चुपचाप कक्षा में बैठे रहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
8.	क्या आपको अपने दोस्तों को भला-बुरा कहने में अच्छा लगता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
9.	क्या आप किसी पल में अपने आप बहुत खुश हो जाते हैं एवं दूसरे पल में बहुत उदास हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
10.	खेलने में हार जाने पर क्या आप अपने दोस्त को दोषी समझकर उसे भला-बुरा कहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
11.	माता-पिता से मन-पसन्द चीज मिलने पर क्या आप खुश नजर आते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
12.	घनिष्ठ दोस्त द्वारा निन्दा किये जाने पर क्या आप विचलित हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
13.	विपरीत परिस्थिति के होने पर भी क्या आप अपना संतुलन बनाये रखते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
14.	किसी भी व्यक्ति द्वारा जरा-सा बुरा कहे जाने पर क्या आप क्रोधित हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
15.	शिक्षक द्वारा अनुशासनहीनता के लिये डाँटे जाने पर क्या आप काफी विचलित हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
प्राप्तांक Part-I				<input type="text"/>

PART II

निर्देश

भाग-1 के समान ही यहाँ भी प्रत्येक कथन के दो-दो उत्तर, अर्थात् 'हाँ' या 'नहीं' दिये गये हैं। आप दिये गये इन उत्तरों में से अपने लिए उपयुक्त उत्तर चुनकर उसके सामने बने खानों में 'हाँ' अथवा 'नहीं' के सामने वाले खाने में सही का चिन्ह लगाएँ।

क्रम संख्या	कथन	हाँ	नहीं	प्राप्तांक
16.	क्या माता-पिता के साथ आपका सम्बन्ध परिवार के दूसरे सदस्यों की अपेक्षा बहुत अच्छा है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
17.	अगर आप किसी दिन स्कूल नहीं जाते हैं तो क्या आपका मन घर पर नहीं लगता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
18.	क्या आप अपने विचार दूसरों के सामने व्यक्त करते समय बहुत आत्म सचेत हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
19.	क्या आप किसी सामाजिक-कार्य का दायित्व लेने में सबसे आगे रहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
20.	क्या आपको रात में अक्सर नींद नहीं आती है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
21.	क्या आपकी अपने भाई-बहिन से अक्सर किसी-न-किसी बात पर कहल-सुनी हो जाती है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
22.	क्या आपको लोगों से मिलना-जुलना बहुत पसन्द है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
23.	क्या आपको अक्सर कब्जियत की शिकायत रहती है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
24.	क्या आपके मन में बेकार की बातें प्रायः आती रहती हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
25.	स्कूल या कॉलेज के वातावरण में क्या आप घुटन महसूस करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
26.	क्या आपका घर का वातावरण शांतिपूर्ण है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
27.	क्या आप नये लोगों से बहुत जल्दी मित्रता कर लेते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
28.	क्या आपको अक्सर पाचन-सम्बन्धी शिकायत रहती है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
29.	अगर कोई आपकी जरा-सी निन्दा करे तो क्या आप अपना संतुलन खो बैठते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
30.	क्या आपको रोज स्कूल या कॉलेज जाने में अच्छा लगता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
31.	क्या आप किसी कार्य को अपने माता-पिता की अनुमति के बिना नहीं करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
32.	क्या आप दूसरे व्यक्ति से बिना झिझक सहायता लेते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
33.	क्या आप पावर का चश्मा पहनते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
34.	कोई अगर आपका अपमान करता है तो आप परेशान हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

क्रम संख्या	कथन	हाँ	नहीं	प्राप्तांक
35.	क्या आप अपने दोस्तों के साथ मिल-जुलकर कोई कार्य करना ज्यादा पसन्द करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
36.	क्या आपको ऐसा महसूस होता है कि परिवार के लोग आपको कम चाहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
37.	क्या आप किसी सामाजिक कार्य में प्रधान भूमिका अदा करना चाहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
38.	क्या आपके शरीर में रक्त की कमी है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
39.	क्या आप अपने को अक्सर असहाय महसूस करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
40.	अगर आपके दोस्त के पास किताब नहीं होती है तो क्या आप उसे अपनी किताब देकर सहायता करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
41.	अगर आपके माता-पिता बीमार पड़ जाते हैं तो क्या आप चिन्तित हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
42.	अगर आप रेलगाड़ी में सफर करते हैं तो क्या आप सहयात्रियों के साथ बहुत जल्दी दोस्ती कर लेते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
43.	घर में झगड़ा होने से क्या आप उसै शान्त करने की कोशिश करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
44.	क्या आप अन्य व्यक्तियों के सामने बेझिझक अपना विचार व्यक्त करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
45.	किसी का खून बहते देखकर क्या आप घबड़ा जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
46.	अगर आप किसी के घर जाते हैं तो क्या आप अपने मन पसन्द खाने की चीज नहीं मिलने पर ताना-वाना कसते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
47.	वर्ग की प्रतियोगिताओं में क्या आप प्रायः आगे रहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
48.	क्या घर के लोग आपको उतना प्यार नहीं करते हैं जितना किया जाना चाहिए ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
49.	कोई बात पसन्द नहीं आने पर भी क्या आप प्रायः चुप रह जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
50.	क्या आप अपने पास-पड़ोस के लोगों का ख्याल रखते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
51.	घर में रहने के बजाय क्या आपको दोस्तों के घर रहना ज्यादा अच्छा लगता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
52.	अगर आप किसी रिश्तेदार के पास जाते हैं तो क्या आप आसानी से वहाँ के माहौल या वातावरण में घुल-मिल जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
53.	क्या माता-पिता आपके द्वारा गलती किये जाने पर आपकी निन्दा भी करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
54.	क्या आपको मकड़ी या छिपकली देखते ही अजीब-सी घबड़ाहट होता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
55.	अगर कोई आपके घर के विभिन्न कमरों को देखने की इच्छा प्रकट करता है तो क्या आप उनके इस विचार की प्रशंसा करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

प्राप्तांक Part-II

PART III

निर्देश

नीचे कुछ ऐसी परिस्थितियाँ दी गई हैं जिनमें होकर प्रायः व्यक्ति अपने दिन-प्रतिदिन की जिंदगी में गुजरता है। आप इन परिस्थितियों को ध्यानपूर्वक पढ़ें और यह बताने की कोशिश करें कि यदि आप उस परिस्थिति में होते तो क्या करते ? आपका जवाब प्रत्येक कथन के नीचे दिये गये दो उत्तरों में से किसी एक के रूप में होना चाहिए। अतः जो उत्तर आपको सही लगे उसके सामने बने खाने में सही का चिह्न लगा दें। किसी भी कथन को न छोड़ें।

56. आप अपने दोस्त के साथ शाम को घूमने जा रहे हैं। उसी समय रास्ते में एक मुद्रा पर्स (Money Purse) गिरा हुआ मिलता है। उसमें कुछ रुपये थे और उस व्यक्ति का पता (Address) भी। आपके दोस्त ने कहा "चलो इस रुपये से आज होटल में अच्छा-सा खाना खायें और उसके बाद सिनेमा चलें।" ऐसी परिस्थिति में आप क्या करेंगे ? प्राप्तांक
- (क) दोस्त की बात मान लेंगे ?
- (ख) दोस्त के विचार से असहमति दिखायेंगे।
57. आपके माता-पिता चाहते हैं कि आप किसी चीज का व्यवसाय (business) करें ताकि अच्छा धन कमा सकें। लेकिन आपकी इच्छा डॉक्टर बनने की है ताकि लोगों की सेवा की जा सके, गरीब-दुखी का इलाज किया जा सके। ऐसी अवस्था में आप क्या करेंगे ?
- (क) पिता की बात से सहमति दिखायेंगे।
- (ख) मेडिकल परीक्षा की तैयारी में जुट जायेंगे।
58. वर्ग में अगर दोस्तों के बीच बहुत झगड़ा होता है और मार-पीट की नौबत आ जाती है तो आप ऐसी परिस्थिति में क्या करेंगे ?
- (क) झगड़ा शांत करने की कोशिश करेंगे।
- (ख) चुपचाप तटस्थ रहकर मजा लेंगे।
59. आपकी परीक्षा बहुत नजदीक है। आपके माता-पिता आपको पढ़ने में ज्यादा समय देने के लिए कहते हैं, परन्तु आपका ध्यान सिनेमा तथा खेल-कूद की ओर अक्सर चला जाता है। आप ऐसी परिस्थिति में क्या करेंगे ?
- (क) माता-पिता की बात सुनी-अनसुनी करेंगे ?
- (ख) खेल-कूद तथा मनोरंजन के साधन में अभिरुचि दिखायेंगे ?

60. अगर राह चलते समय कोई व्यक्ति दुर्घटना (accident) का शिकार हो जाता है और आप अचानक वहाँ पहुँच जाते हैं, तो आप ऐसी परिस्थिति में क्या करेंगे ? प्राप्तांक
- (क) व्यक्ति को किसी डॉक्टर या अस्पताल में पहुँचाने की कोशिश करेंगे।
- (ख) व्यक्ति को थोड़ी देर तक देखकर फिर वहाँ से चल देंगे।
61. स्कूल से अगर आपकी बहन या भाई किसी का पेंसिल या रबर चुराकर लाता है तो आप उसे बहुत डाँटते हैं तथा उसे समझाते हैं कि चोरी करना बुरी आदत है। किसी की चीज चुराने से लोग उसे बुरा आदमी कहेंगे। लेकिन एक दिन आपका दोस्त कहीं से 500 रुपये चुराकर लाता है और आपके सामन रखते हुए कहता है, "चलो हम लोग इस पैसे से मौज उड़ायें।" ऐसी परिस्थिति में आप क्या करेंगे ?
- (क) दोस्त को वैसा न करने के लिए समझायेंगे।
- (ख) दोस्त का साथ देंगे।
62. परीक्षा में अगर प्रश्न-पत्र बहुत कठिन आता है और आप उसका जबाब जानते हैं और आपके साथी आपसे कहते हैं कि जरा-सा उसे बता दी। दोस्ती के नाते आप सोचते हैं कि बता दें। लेकिन तुरंत आपके मन में यह बात आती है कि परीक्षा में चोरी करना या दूसरों को बताना या सहायता करना दोनों ही जुर्म हैं और वीक्षक (examiner) द्वारा पकड़े जाने पर वह कड़ी सजा भी पायेगा। ऐसी अवस्था में आप क्या करेंगे ?
- (क) साहस करके दोस्त को यथासंभव मदद करेंगे।
- (ख) दोस्त को झिड़क देंगे।
63. घर में अगर किसी बात को लेकर आपके माता-पिता में झगड़ा होता है तो आप कुछ देर के लिए चिन्तित हो जाते हैं। ऐसी परिस्थिति में आप क्या करना चाहेंगे ?
- (क) माता या पिता दोनों को चुप करायेंगे।
- (ख) डर से उनके पास न जायेंगे।
64. अगर वर्ग में नये शिक्षक आते हैं तो कुछ लड़के उनके पीछे लगते हैं तथा मुँह लगाने की कोशिश करते हैं तो ऐसी परिस्थिति में आप क्या करना चाहेंगे ?
- (क) साथियों का साथ नहीं देंगे।
- (ख) साथियों को नये शिक्षक को तंग करने के लिए कुछ नयी तरकीब बतायेंगे।

65. अगर कुछ लड़के स्कूल के अनुशासन को भंग करते हैं और स्कूल से भागकर सिनेमा चले जाते हैं, और यदि यह बात आपको मालूम होती है तो आप क्या करेंगे ? प्राप्तांक
- (क) उन लड़कों के बारे में शिक्षक से शिकायत करेंगे।
- (ख) तटस्थ रहकर अपना कार्य करेंगे।
66. अगर आपके दोस्त के पिता बहुत बीमार हो जायें और उनके पास इलाज कराने को पैसा भी नहीं हो तो आप क्या करेंगे ?
- (क) दोस्त के पिता के लिए पैसों की जुगाड़ करेंगे।
- (ख) दोस्त को साँत्वना देते रहेंगे।
67. अगर बस (bus) में सफर करते समय कोई व्यक्ति किसी व्यक्ति का कीमती सामान लेकर भागते समय पकड़ा जाता है तो आप क्या करेंगे ?
- (क) चुपचाप बैठकर तमाशा देखना पसन्द करेंगे।
- (ख) उस व्यक्ति को सजा दिलाने का भरसक प्रयास करेंगे।
68. अगर आपको पता चलता है कि आपके साथी के पास पढ़ने के लिए कोई भी किताब नहीं है और उसे पढ़ने का बहुत शौक है लेकिन उसके गरीब पिता बहुत मुश्किल से घर का खर्चा चलाते हैं तो आप ऐसी अवस्था में उस छात्र के साथ क्या करेंगे ?
- (क) अपनी किताब उसे पढ़ने के लिये थोड़े समय के लिए दे देंगे।
- (ख) उसे किताब दिलाने का वादा करेंगे।
69. वर्ग में शिक्षक के पढ़ाते समय अगर कोई लड़का उनके व्यवहारों की नकल छिपकर अपने अन्य साथियों को हँसाने के लिए करता है और आप उसे देख लेते हैं तो उस अवस्था में आप क्या करेंगे ?
- (क) उस लड़के को वैसा नहीं करने का इशारा करेंगे।
- (ख) वर्ग में बीच में ही उठकर उसकी शिकायत शिक्षक से करेंगे।
70. नदी या सरोवर में नहाते समय अगर आप देखते हैं कि कोई छोटा बच्चा डूब रहा है तो आप वैसी परिस्थिति में क्या करेंगे ?
- (क) जोर-जोर से 'बचाओ-बचाओ' की आवाज देंगे।
- (ख) स्वयं उसे बचाने की कोशिश करेंगे।

प्राप्तांक Part-III

PART IV

निर्देश

इसमें आपके व्यवहार से सम्बन्धित कुछ कथन दिये गये हैं। इन कथनों का कोई पूर्व निश्चित उत्तर नहीं है। इसलिए आपको जो उत्तर सही लगे, वही आपके लिए सही उत्तर होगा और वैसे ही उत्तर पर हाँ या नहीं के सामने बने खाने पर सही का चिह्न लगा दें। किसी भी कथन को न छोड़ें।

क्रम संख्या	कथन	हाँ	नहीं	प्राप्तांक
71.	घर में माता-पिता नहीं रहने से क्या आपको डर लगता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
72.	रास्ते में होने पर अचानक बत्ती (light) बुझ जाने से क्या आप परेशान हो उठते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
73.	घर में झगड़ा होने से क्या आपकी परेशानी बढ़ जाती है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
74.	आपके घर के लोग यदि आपको लाने रेलवे स्टेशन पर देर से पहुँचते हैं तो क्या आप चिंतित हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
75.	रात में अकेला जाने के नाम से ही क्या आपको डर लगने लगता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
76.	दोस्तों के बीच रहकर भी क्या आप अकेलापन महसूस करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
77.	क्या आप दोस्तों के ऊपर भरोसा करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
78.	क्या आप अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में कठिनाई महसूस करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
79.	क्या आप अपने वातावरण में पूरी तरह से समायोजित (adjusted) महसूस करते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
80.	क्या आपको ऐसा लगता है कि आप बहुत-सी खुशी से वंचित हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
81.	नये लोगों से परिचय होने पर क्या आपको घबड़ाहट होती है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
82.	क्या आपको लोगों से काफी प्रशंसा मिलती है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
83.	क्या आप अक्सर उदास रहते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
84.	जरा-सी बात पर क्या आप दुखी हो जाते हैं ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
85.	क्या आपको किसी प्रकार की प्रतियोगिता (competition) से डर नहीं लगता है ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

प्राप्तांक Part-IV

PART V

निर्देश

नीचे दिये गए कथनों को आप ध्यानपूर्वक पढ़ें। प्रत्येक कथन के सामने दो-दो उत्तर अर्थात् 'सही' या 'गलत' दिये गये हैं। आप अपने लिए उनमें से जिसे उपयुक्त एवं ठीक समझते हैं, उस पर सही का चिह्न लगा दें। किसी भी कथन को न छोड़ें।

क्रम संख्या	कथन	सही	गलत	प्राप्तांक
86.	मुझे लगता है कि मेरा व्यवहार परिपक्व है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
87.	मेरा सामान्य ज्ञान का भंडार पर्याप्त है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
88.	मैं जल्द ही कठिन समस्याओं का समाधान कर लेता हूँ।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
89.	हमारी आकांक्षाएँ (aspirations) वास्तविक होती हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
90.	प्रगति के रास्ते में मुझे अक्सर कोई न कोई बाधा का सामना करना पड़ता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
91.	मुझे पूर्ण उम्मीद है कि एक दिन हम अपने सभी प्रतियोगियों को पीछे छोड़ देंगे।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
92.	कुछ लोग मेरी सफलता से बहुत हताश रहते हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
93.	मेरी प्रत्याशाएँ (expectations) मेरी सफलता पर आधारित होती हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
94.	मुझे अपनी जिन्दगी में कभी असफलता हाथ नहीं लगी है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
95.	प्रत्येक व्यक्ति को सच्चे ढंग से जिन्दगी में सफल होने का प्रयास करना चाहिए।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
96.	मेरी सफलता हमेशा प्रभावी (effective) रही है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
97.	अभी तक किसी ऐसे व्यक्ति से मेरी भेंट नहीं हुई है जिसने हमारी उपलब्धियों की आलोचना की हो।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
98.	मेरी व्यक्तिगत आदतें हमारी उपलब्धि में बाधक सिद्ध हुई हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
99.	मुझे प्रायः लगता है कि बहुत प्रयास करने के बाद भी बहुत थोड़ा ही प्राप्त हो पाता है।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
100.	मेरी उपलब्धियाँ कुछ बिन्दु पर निश्चित रूप से आलोच्य होती हैं।	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

प्राप्तांक Part-V

PART VI

निर्देश

नीचे कुछ ऐसे कथन दिये गये हैं जिनके उत्तर आपसे वांछनीय हैं। आप प्रत्येक कथन को ध्यानपूर्वक पढ़ें और दिये गये उनके चार-चार उत्तरों में से सबसे सही एवं उपयुक्त उत्तर पर सही का चिह्न लगा दें। याद रखें कि इस भाग के सभी कथनों का उत्तर आपको केवल 10 मिनट के समय में ही देना है।

				प्राप्तांक
101.	आरोप का अर्थ है			
	(क) दोष	<input type="checkbox"/>	(ख) गुण	<input type="checkbox"/>
	(ग) लज्जा	<input type="checkbox"/>	(घ) पश्चाताप	<input type="checkbox"/>
102.	डरपोक का उल्टा है			
	(क) कमजोर	<input type="checkbox"/>	(ख) झगड़ालू	<input type="checkbox"/>
	(ग) बहादुर	<input type="checkbox"/>	(घ) साहसी	<input type="checkbox"/>
103.	किनारा का अर्थ है			
	(क) बाँध	<input type="checkbox"/>	(ख) नदी	<input type="checkbox"/>
	(ग) तट	<input type="checkbox"/>	(घ) जल	<input type="checkbox"/>
104.	लम्बा का उल्टा है			
	(क) मोटा	<input type="checkbox"/>	(ख) छोटा	<input type="checkbox"/>
	(ग) नाटा	<input type="checkbox"/>	(घ) पहलवान	<input type="checkbox"/>
105.	प्रभात का सम्बन्ध है			
	(क) उजाला	<input type="checkbox"/>	(ख) सूर्य	<input type="checkbox"/>
	(ग) किरण	<input type="checkbox"/>	(घ) रात	<input type="checkbox"/>
106.	सेना का सम्बन्ध है			
	(क) युद्ध	<input type="checkbox"/>	(ख) वायुयान	<input type="checkbox"/>
	(ग) राईफल	<input type="checkbox"/>	(घ) सैनिक	<input type="checkbox"/>
107.	आशा का उल्टा है			
	(क) खुशी	<input type="checkbox"/>	(ख) निराशा	<input type="checkbox"/>
	(ग) दुःख	<input type="checkbox"/>	(घ) तकलीफ	<input type="checkbox"/>
108.	उजाला का सम्बन्ध है			
	(क) अन्धकार	<input type="checkbox"/>	(ख) प्रकाश	<input type="checkbox"/>
	(ग) आकाश	<input type="checkbox"/>	(घ) सूर्य	<input type="checkbox"/>
109.	गौरा का उल्टा है			
	(क) काला	<input type="checkbox"/>	(ख) प्रकाश	<input type="checkbox"/>
	(ग) कुरूप	<input type="checkbox"/>	(घ) सुन्दर	<input type="checkbox"/>
110.	आश्चर्य का अर्थ है			
	(क) अनुभव	<input type="checkbox"/>	(ख) विस्मय	<input type="checkbox"/>
	(ग) अचानक	<input type="checkbox"/>	(घ) क्षणिक	<input type="checkbox"/>

- | | | | | प्राप्तांक |
|------|--|--------------------|-------------------|--------------------------|
| 111. | इनमें से किसका अन्य तीनों से मेल नहीं है | (क) रमो-दनाथ पैगार | (ख) प्रेमचन्द | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) दिनकर | (घ) महात्मा गाँधी | <input type="checkbox"/> |
| 112. | इनमें से किसका अन्य तीनों से मेल नहीं है | (क) कुर्सी | (ख) मेज | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) सोफा | (घ) चादर | <input type="checkbox"/> |
| 113. | मीठ का सम्बन्ध है | (क) चीनी | (ख) नमक | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) सेव | (घ) रस | <input type="checkbox"/> |
| 114. | कपड़ा का सम्बन्ध है | (क) दर्जा | (ख) काटना | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) पहनना | (घ) सिलना | <input type="checkbox"/> |
| 115. | $\sqrt{16}$ के बराबर कौन है ? | (क) $\sqrt{2}$ | (ख) 2^2 | <input type="checkbox"/> |
| | | (ख) 4^3 | (घ) 4^2 | <input type="checkbox"/> |
| 116. | 3^2 के बराबर क्या होगा ? | (क) 9 | (ख) 6 | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) 26 | (घ) 27 | <input type="checkbox"/> |
| 117. | प्यार का अर्थ है | (क) स्नेह | (ख) ममता | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) घृणा | (घ) मोह | <input type="checkbox"/> |
| 118. | 5, 7, 8, 10, 11, 13,..... इन संख्याओं के आगे की संख्या क्या होगी ? | (क) 28 | (ख) 14 | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) 26 | (घ) 23 | <input type="checkbox"/> |
| 119. | 5, 10, 15, 20, 25, इसके आगे की संख्या लिखें— | (क) 40 | (ख) 30 | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) 35 | (घ) 45 | <input type="checkbox"/> |
| 120. | 98, 90, 82, 80, 72, 64,.....इन संख्याओं के क्रम के अनुसार आगे की संख्या लिखें— | (क) 55 | (ख) 56 | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) 62 | (घ) 66 | <input type="checkbox"/> |
| 121. | 102, 204, 408, 816, इन संख्याओं के क्रम के अनुसार आगे की संख्या लिखें— | (क) 1532 | (ख) 1432 | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) 1632 | (घ) 1832 | <input type="checkbox"/> |
| 122. | अशोक से अजय कम बुद्धिमान है। अरुण अशोक से भी अधिक बुद्धिमान है, तो सबसे बुद्धिमान कौन है ? | (क) अशोक | (ख) अरुण | <input type="checkbox"/> |
| | | (ग) अजय | (घ) कोई नहीं | <input type="checkbox"/> |

123. हिनहिनाना : घोड़ा : भौंकना : प्राप्तांक
- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| (क) बिल्ली <input type="checkbox"/> | (ख) कुत्ता <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ग) शेर <input type="checkbox"/> | (घ) भालू <input type="checkbox"/> | ○ |
124. इन चार शब्दों में से किसका अन्य सभी से कोई सम्बन्ध नहीं है ?
- | | | |
|---|--|---|
| (क) द्वारका <input type="checkbox"/> | (ख) मैसूर <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ग) वैष्णोदेवी <input type="checkbox"/> | (घ) कन्याकुमारी <input type="checkbox"/> | ○ |
125. श्यामली किरण से सुन्दर है और किरण उषा से सुन्दर है तो श्यामली उषा से कितनी सुन्दर है ?
- | | | |
|--|-------------------------------------|---|
| (क) अधिक सुन्दर <input type="checkbox"/> | (ख) कुरूप <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ग) बराबर <input type="checkbox"/> | (घ) साधारण <input type="checkbox"/> | ○ |
126. सर: टोपी; पाव:
- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---|
| (क) मोजा <input type="checkbox"/> | (ख) जूता <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ग) पतलून <input type="checkbox"/> | (घ) अगँठी <input type="checkbox"/> | ○ |
127. किसी भी देश में रेल की कई लाइनें होनी चाहिए जिसका कारण यह है कि—
- | | |
|--|---|
| (क) लोगों को आने जाने में तथा माल ढोने में सुविधा हो। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ख) इससे समय की बचत हो सके। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ग) इससे व्यापारियों का मुनाफा बढ़ सके। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (घ) इससे वस्तुओं की कीमत ऊँची न हो। <input type="checkbox"/> | ○ |
128. बिल्ली एक लाभदायक पशु है क्योंकि—
- | | |
|--|---|
| (क) वह दूध पीती है। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ख) वह चूहों का सफाया करती है। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ग) वह कुत्ते से डरकर भाग जाती है। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (घ) वह अपनी आवाज से लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करती है। <input type="checkbox"/> | ○ |
129. जूते चमड़े के बने इसलिए होते हैं क्योंकि—
- | | |
|--|---|
| (क) चमड़ा सभी देशों में उपलब्ध होता है। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ख) चमड़े का जूता आरामदेह होता है। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ग) चमड़े का जूता पहनने से किसी प्रकार की बीमारी के होने की संभावना नहीं होती है। <input type="checkbox"/> | ○ |
| (घ) चमड़े का जूता बनाना आसान होता है। <input type="checkbox"/> | ○ |
130. $\frac{4}{2} \times \frac{6}{2} \times \frac{6}{2} \times \frac{0}{2} \times \frac{4}{6}$ बराबर कितना होगा ?
- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---|
| (क) 3 <input type="checkbox"/> | (ख) 6 <input type="checkbox"/> | ○ |
| (ग) 4 <input type="checkbox"/> | (घ) 0 <input type="checkbox"/> | ○ |

प्राप्तांक Part-VI