



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के स्व&नियंत्रण अधिगम पर स्वाध्याय के प्रभावों का अध्ययन

1 पवन कुमार राजौरिया 2 डॉ. प्रिज्मा झरे

1 शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग ,देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुन्ज, हरिद्वार उत्तराखण्ड 249411

2 सहायक प्राध्यापक शिक्षाशास्त्र विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुन्ज, हरिद्वार उत्तराखण्ड 249411

शोध संक्षेपिका -

वर्तमान समय में बेहतर तकनीकी तथा चिकित्सा पद्धति के माध्यम से विद्यार्थियों की बुद्धिलब्धि बढ़ी है, किंतु आज यदि समीक्षात्मक दृष्टि से देखा जाए तो विद्यार्थियों के स्व-नियंत्रण अधिगम पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता दिखता है। इसका प्रमुख कारण वर्तमान पीढ़ी में स्वाध्याय के अभ्यास का अवमूल्यन होना है। स्वाध्याय के अंतर्गत ऐसे साहित्य आते हैं जो हमारे अस्तित्व को जताने-बताने के लिए सहायक सहयोग देते हैं। ऐसे साहित्य में से ऐसे सूत्र संकेत प्राप्त किए जाते हैं, जिनसे हमारी संचेतना के विकसित होने की अवस्था में नई दिशा-दशा उपलब्ध हो सके। यानी स्वाध्याय स्वयं को जानने की विधा है। जीवन को पढ़ने की कला है। अतः स्वाध्याय वह है जो न तो समय काटने के लिए किया जाता है और न ही मात्र बौद्धिक ज्ञान बढ़ाने के लिए। यद्यपि यह अध्ययन जैसा प्रतीत होता तो है, परंतु इसका प्रभाव बुद्धि पर ही समाप्त न होकर बुद्धि के रास्ते जीवन के सभी आयामों में होने लगता है। इससे स्पष्ट होता है कि स्वाध्याय पठन या अध्ययन नहीं और न ही इनका पर्याय है। पठन, सूचना संग्रह और अध्ययन केवल बौद्धिक विकास तक सीमित रहता है। जबकि स्वाध्याय अपने जीवन के बोध को दिशा-दृष्टिकोण को संवारने-तराशने की गहन प्रक्रिया है। इस शोध के अंतर्गत शोधार्थी द्वारा माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर स्वाध्याय के प्रभाव का अध्ययन कर इसके सकारात्मक लाभों को जनमानस के मध्य रखना है, जिससे वर्तमान पीढ़ी लाभ ले सके।

कूटशब्द& स्व-नियंत्रण अधिगम, अवमूल्यन, स्वाध्याय, आत्मशिक्षण, सद्साहित्य।

1-प्रस्तावना-&

स्वाध्याय का सही अर्थ आत्मशिक्षण है। इसके माध्यम से मनुष्य का चिंतन, मनन परिष्कृत होता है। जब मानव स्वयं पुरुषार्थ द्वारा किसी वस्तु विशेष या परिस्थिति का समाधान करते हुए क्रमशः उन्नति पाकर किसी नई वस्तु की खोज के निष्कर्ष पर पहुंचता है। तब उसे स्वाध्याय द्वारा उपार्जित वस्तु कहते हैं। किसी भी नूतनता का शुभारंभ किसी स्वाध्यायी व्यक्ति द्वारा होती है। और उसकी अविरल धारा उन्हीं सत्प्रयासों से चल रही होती है। लगातार नूतनता की खोज होने का अर्थ है, उन्नति के सोपान पर आरोहण। स्वाध्याय द्वारा प्राप्त ज्ञान वास्तव में ज्ञान होता है। जो ज्ञान हम बलपूर्वक दूसरों से प्राप्त करते हैं। वह स्थाई कदापि नहीं होता। स्वाध्याय शब्द की रचना दो शब्दों से हुई है, स्व तथा अध्याय यहाँ स्व का अर्थ स्वयं का तथा अध्याय का अर्थ अध्ययन करना। पूर्ण रूप से देखें तो स्पष्ट है कि

स्वाध्याय का अर्थ हुआ स्वयं का अध्ययन करना, समझना, आत्म चिंतन करना। स्वाध्याय का विश्लेषण करने वालों ने इसे दो प्रकार से समझा है। स्वस्यात्मनोध्ययन-अपना, अपनी आत्मा का अध्ययन, आत्मनिरीक्षण। स्वमध्यनम- अपने आप अध्ययन करना अर्थात् मनन। दोनों प्रकार के विश्लेषण में स्व का ही महत्व है।

2- शोध के उद्देश्य&

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के स्व-नियंत्रण अधिगम पर स्वाध्याय के प्रभाव का अध्ययन करना है।

3- सम्बन्धित साहित्य समीक्षा&

साहित्य सर्वेक्षण के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के स्व-नियंत्रण अधिगम पर स्वाध्याय के प्रभाव का अध्ययन से संबंधित कोई शोध कार्य मेरे संज्ञान में नहीं हुए हैं। इससे संबंधित अन्य शोधकार्य इस प्रकार हुए हैं, जो निम्न प्रकार हैं।

1- सुलेवान एवं ब्राउन (2013) ने स्वाध्याय के संज्ञानात्मक पक्षों का अध्ययन करते हुए सुल्लीवान एवं ब्राउन ने एक अध्ययन में 10 से 16 आयु वर्ग के छात्रों के स्वयं से अध्ययन तथा घर पर अध्ययन तथा संज्ञानात्मक प्राप्ति, व्याकरण, गणित तथा वर्तनी में सह- संबंधों का अध्ययन किया। जिसमें उन्होंने परिणाम में यह पाया कि जब छात्र अपनी रुचि से अध्ययन करते हैं, तो इससे उनकी संज्ञानात्मक क्षमताओं का विकास होता है, तथा सर्वाधिक वर्तनी का विकास होता है। (Sullivan, A., & Brown, M. 2013).

2- मोल एवं जोन्स (2014) द्वारा हाई स्कूल के 12 से 13 वर्ष के छात्रों पर किए गए अध्ययन में प्रथम समूह के छात्रों के लिए कठिन पाठ्यक्रम के साथ अन्य साहित्यिक अध्ययन तथा दूसरे समूह के छात्रों के लिए अपेक्षाकृत सरल पाठ्यक्रम के साथ साहित्यिक अध्ययन के प्रभाव का छात्रों की मानसिक क्षमताओं पर प्रभाव का अध्ययन किया गया परिणाम में पाया गया कि प्रथम समूह के छात्रों की दूसरे समूह के छात्रों की अपेक्षा अधिक मानसिक कल्पनाशीलता अधिक सुख संतुष्टि की अनुभूति की तथा शैक्षिक निष्पादन भी अच्छा रहा। (Mal, S.E., & Jalles, J. 2014)

3- सुभाष कश्यप (2009) ने स्वाध्याय का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के अध्ययन में 90 विद्यार्थियों को प्रायोगिक और नियंत्रित समूह में बाँटकर प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों से तुलनात्मक विश्लेषण से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि स्वाध्याय के नियमित अभ्यास से प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उन्नत पाया गया। (Subhash Kshyap 2009)

4- शर्मा, गुंजन (2018) ने डायरी लेखन, स्वाध्याय तथा परामर्श का किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य संवेगात्मक बुद्धिमत्ता तथा स्वप्रभाविकारिता पर किए अध्ययन में अपने प्रयोज्यों पर स्वाध्याय से आशातीत सफलता प्राप्त की।

4- शोधक्रिया विधि&

अनुसंधान पद्धति & प्रयोगात्मक

सैंपलिंग प्रकार & उद्देश्यपरक समग्र

आंकड़ा संग्रहण उपकरण & प्रश्नावली

सैंपलिंग क्षेत्र & छत्तीसगढ़ का राजनंदगांव जनपद गायत्री शिक्षण

संस्थान विद्यालय कक्षा 9 तथा 10 के छात्र व छात्राएं

5- स्वाध्याय&

स्वाध्याय का अर्थ-

स्वाध्याय का अर्थ है अपना अध्ययन करना। अपने आपको उसी प्रकार पढ़ना, समझना जैसे पुस्तक को पढ़ने, समझते हैं।

स्वाध्याय की परिभाषा-

1- स्वामी विवेकानंद के अनुसार; वह साहित्य जिसे पढ़कर आप जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा पाते हैं। अपनी कमियों को खोजते हुए उन पर नियंत्रण करने अपने स्व का विस्तार करते हैं, वही स्वाध्याय है।

2- महर्षि अरविंद के अनुसार; व्यक्तित्व के परिष्कार के लिए सत्साहित्यों तथा महापुरुषों के जीवन चरित्र का अध्ययन, चिंतन, मनन को अपने जीवन में उतारना स्वाध्याय है।

शास्त्र की तीन प्रमुख अनुज्ञाएँ हैं- अर्थात् सत्य बोलें, धर्माचरण करें और स्वाध्याय में प्रमाद न करें। इस निर्धारण के अनुसार सत्य और धर्म के ही समकक्ष स्वाध्याय को भी प्रमुखता दी गई है। एक दूसरी गणना पवित्रता क्रम की है। मन, वचन और कर्म तीनों को अधिकाधिक पवित्र रखा जाना चाहिए। इस निर्धारण में मन की पवित्रता को प्रमुख माना गया है। इसके बाद वचन और कर्म हैं। मन की पवित्रता के लिए स्वाध्याय, वचन की पवित्रता सत्य से और कर्म का वर्चस्व धर्म से निखरता है। सत्य और धर्म की महत्ता के संबंध में सभी जानते हैं। भले ही उनका परिपालन न करते हों। किंतु स्वाध्याय के संबंध में कम लोग ही यह अनुभव करते हैं कि उसकी महत्ता भी सत्य और धर्म के परिपालन से किसी भी प्रकार कम नहीं है। उसकी उपेक्षा करने पर इतनी बड़ी हानि होती है, जितनी कि सत्य और धर्म के संबंध में उदासीन रहने पर।

स्वाध्याय की आवश्यकता-

अध्ययन के अभाव में इस आत्मजगत में गति कठिन है। आत्मा के स्वरूप का ज्ञान अथवा परमात्मा के अस्तित्व का परिचय प्राप्त हुए बिना उससे संपर्क किस प्रकार स्थापित किया जा सकता है? इस अविगत का ज्ञान तो उन महान मनीषियों का अनुभव-अध्ययन करने से ही प्राप्त हो सकना संभव है, जो अवतार रूप में संसार को वेदों का ज्ञान देने के लिए परमात्मा का प्रतिनिधित्व करते रहते हैं। आसन-ध्यान, पूजा-पाठ तो प्रधान रूप से बुद्धि को परिष्कृत और आचरण को उज्ज्वल बनाने के लिए, इस हेतु करना आवश्यक है कि अध्यात्म के वैदिक तत्त्व को समझने और ग्रहण करने की क्षमता प्राप्त हो सके। इसके विपरीत यदि एक बार पूजा-पाठ को स्थगित भी रखा जाए और एकाग्रता एवं आस्थापूर्वक स्वाध्याय तथा उसका चिंतन-मनन भी किया जाए, तो बहुत कुछ उसी दिशा में बढ़ा जा सकता है। स्वाध्याय स्वयं ही एक तप, आसन और साधना के समान है। इसका नियम निर्वाह करने से आप ही आप अनेक नियम, संयमों का अभ्यास हो जाता है। स्वाध्याय में मनुष्य का अंतःकरण निर्मल कर देने और उसके अंतर्पट खोलने की सहज ही क्षमता विद्यमान है। आंतरिक उद्धाटन हो जाने से मनुष्य स्वयं ही आत्मा अथवा परमात्मा के प्रति जिज्ञासु हो उठता है। उसकी चेतना ऊर्ध्वमुखी होकर उसी ओर को उड़ने के लिए पर तौलने लगती है। उच्च आध्यात्मिक अनुभूतियों का प्रस्फुटन स्वाध्याय के द्वारा ही हुआ करता है। स्वाध्याय निस्संदेह एक ऐसा अमृत है, जो मानसिक में प्रवेश कर मनुष्य की पाशविक प्रवृत्तियों को नष्ट कर देता है।

स्वाध्याय की महत्ता एवं लाभ-

मानव जीवन को सुखी, समुन्नत और सुसंस्कारी बनाने के लिए सद्ग्रंथों का स्वाध्याय करना अत्यंत आवश्यक है। स्वाध्याय मानव जीवन का सच्चा, सहृदय एवं आत्मा का भोजन है। स्वाध्याय से हमें जीवन को आदर्श बनाने की सत्प्रेरणा मिलती है। स्वाध्याय हमारे जीवनविषयक सारी समस्याओं की कुंजी है। स्वाध्याय हमारे चरित्र-निर्माण में सहायक बनकर हमें प्रभुप्राप्ति की ओर अग्रसर करता है। स्वाध्याय स्वर्ग का द्वार और मुक्ति का सोपान है। संसार में जितने भी महापुरुष, वैज्ञानिक, संत-महात्मा, ऋषि-महर्षि आदि हुए हैं, वे भी स्वाध्यायशील थे। स्वाध्याय का अर्थ सत्साहित्य एवं वेद, उपनिषद्, गीता आदि आर्ष-ग्रंथ तथा महापुरुषों के जीवनवृत्तांतों का अध्ययन तथा मनन करना है। कुछ भी पढ़ा जाए, उसे स्वाध्याय नहीं कहा जा सकता। मनोरंजन प्रधान उपन्यास, नाटक एवं शृंगाररसपूर्ण पुस्तकों को पढ़ना स्वाध्याय नहीं है। इस प्रकार का साहित्य पढ़ना तो वास्तव में समय का दुरुपयोग करना एवं अपनी आत्मा को कलुषित करना है। कुरुचिपूर्ण, गंदे साहित्य को छूना भी पाप समझना चाहिए।

सच्चा स्वाध्याय वही है, जिससे हमारी चिंताएँ दूर हों, हमारी शंका-कुशंकाओं का समाधान हो, मन में सद्भाव और शुभ संकल्पों का उदय हो तथा आत्मा को शांति का अनुभव हो। हमारे शास्त्रों में स्वाध्याय का बड़ा माहात्म्य बताया गया है। योगशास्त्र में कहा गया है- स्वाध्याय से योग की उपासना करे और योग से स्वाध्याय का अभ्यास करे। स्वाध्याय की संपत्ति से परमात्मा का साक्षात्कार होता है। धर्म के तीन स्कंध हैं। यज्ञ, स्वाध्याय और दान। श्रीमद्भगवद्गीता १७/१५ में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं- स्वाध्याय करना ही प्राणी का तप है।

छान्दोग्योपनिषद् में ही आगे लिखा है- छांदोग्योपनिषद् ८/१५/१

ब्रह्मचारी आचार्य कुल से आर्षग्रंथों को पढ़कर यथाविधि सेवा-शुश्रूषा आदि करता हुआ समावर्तन संस्कारयुक्त परिवार में रहकर पवित्र स्थान में स्वाध्याय द्वारा स्वयं अपने को, संतानों को एवं अन्य जनों को धार्मिक बनाता हुआ समस्त इंद्रियों को आत्मा के अधीन करता हुआ, तीर्थ-स्थानों के अन्यत्र भी प्राणियों की हिंसा न करता हुआ, समस्त आयु इस प्रकार बर्तता हुआ मोक्षपद का अधिकारी बन जाता है तथा जन्म-मरण के चक्र से छूट जाता है। इस प्रकार हम पवित्र ग्रंथों एवं सुविचारपूर्ण सत्साहित्य के पठन-पाठन द्वारा सदा स्वाध्याय कर अपने मन और बुद्धि को सुसंस्कृत बनाकर अपने जीवन को पवित्र बनाने का संकल्प धारण करें। सद्ग्रंथों के स्वाध्याय से हमारी आत्मा की सुषुप्त शक्तियाँ जाग्रत होकर हमारे जीवन को सरस, समुन्नत एवं दिव्य बना देती हैं।

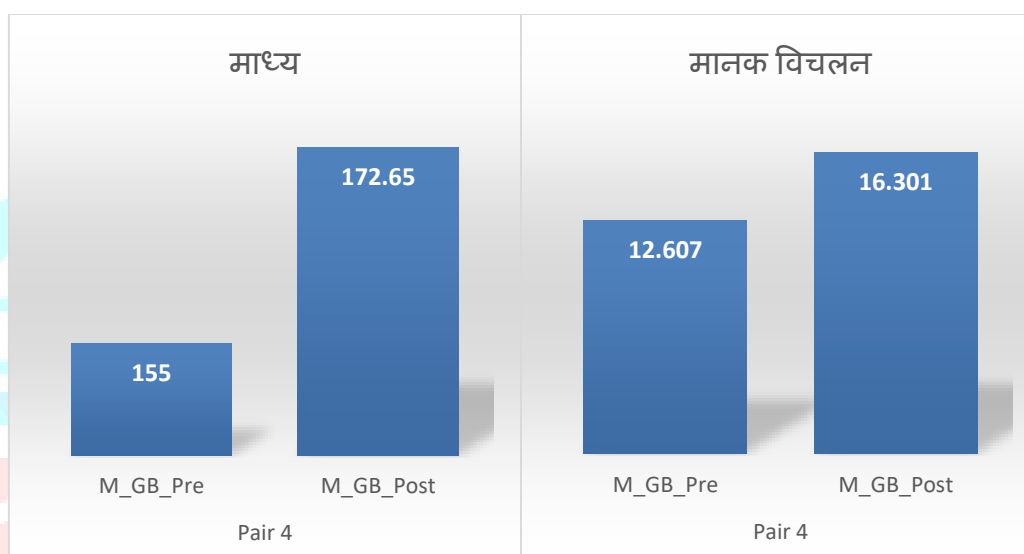
प्रस्तुत शोध में स्वाध्याय के अंतर्गत अखिल विश्व गायत्री परिवार के संस्थापक पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा लिखित 'हारिए न हिम्मत' तथा देव संस्कृति विश्वविद्यालय के कुलाधिपति महोदय डॉक्टर प्रणव पंड्या जी द्वारा लिखित 'युवा क्रांति पथ' पुस्तक का चयन किया गया। लगातार 02 माह प्रयोगात्मक समूह में स्वाध्याय कार्यक्रम नित्य चला। जिसके अंतर्गत शोधार्थी द्वारा स्वयं समूह के सभी 40 प्रयोज्यों को नियमित 20 मिनट का स्वाध्याय कराया गया। युवा क्रांति पथ तथा हारिए न हिम्मत पुस्तक के प्रत्येक अध्याय का स्वाध्याय इस समय अवधि में कराया जाता था, तथा पुनः इसे प्रयोज्यों को घर से पढ़कर आने के लिए कहा गया। स्वाध्याय के अंतर्गत प्रयोज्यों के मन में आई जिज्ञासाओं को भी समाधान की चर्चा के साथ जोड़कर इस क्रम को संपन्न किया गया।

6 - सांख्यिकीय आंकड़ों का विश्लेषण तथा व्याख्या

ग्राफ 01 बालकों पर स्वाध्याय का पूर्व व पश्चात माध्य तथा मानक विचलन स्तर

Paired Samples Statistics					
Group	Test	N	Mean	SD	Std.Error Mean
Experimental	Pre	20	155.00	12.607	2.819
	Post	20	172.65	16.301	3.645

Paired Samples Correlations				
Group	Test	N	Correlation	Sig.
Experimental	Pre	20	.571	.009
	Post			



Paired Samples Test									
Group	Test	Paired Differences					t	df	Sin.(2-tailed)
		Mean	SD	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Experimental	Pre	-17.650	13.789	3.083	-24.103	-11.197	-5.724	19	.000
	Post								

व्याख्या

दिए गए आंकड़ों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि स्वाध्याय (Self & Study) का बालकों की स्व-नियंत्रित अधिगम की क्षमता (Self & Regulated Learning) पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। समूह (M & GB & PRE & M & GB & POST) के पूर्व-परीक्षण और पश्चात-परीक्षण अंकों की तुलना से यह निष्कर्ष निकाला गया है। नीचे इन सांख्यिकीय मूल्यों की विस्तृत व्याख्या दी गई है:

परिणामों की व्याख्या

1- औसत अंतर (-17.650): व नकारात्मक औसत अंतर यह दर्शाता है कि स्वाध्याय अभ्यास के बाद स्व-नियंत्रण अधिगम के अंकों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। चूंकि पश्चात-परीक्षण के अंक अधिक हैं, इसका अर्थ है कि स्वाध्याय ने बालकों की सीखने की क्षमता को बेहतर बनाया है।

2- मानक विचलन (13.789) और मानक त्रुटि (3.083): व मानक विचलन दर्शाता है कि कुछ प्रतिभागियों के स्कोर में अधिक भिन्नता थी। मानक त्रुटि (3.083) यह इंगित करती है कि औसत परिवर्तन का अनुमान अपेक्षाकृत सटीक है।

3- विश्वास स्तर (-24.103 से -11.197): व 95% आत्मविश्वास स्तर की सीमा शून्य को शामिल नहीं करती, जिसका अर्थ है कि यह प्रभाव सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है। यह दर्शाता है कि स्व-नियंत्रित सीखने में हुई यह वृद्धि केवल संयोग नहीं है, बल्कि स्वाध्याय अभ्यास का वास्तविक प्रभाव है।

4- t-मूल्य (-5.724) और डिग्री ऑफ फ्रीडम (df = 19): व उच्च t - मूल्य (|5.724|) दर्शाता है कि पूर्व-परीक्षण और पश्चात-परीक्षण स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर है। डिग्री ऑफ फ्रीडम (df = 19) यह दर्शाता है कि 20 प्रतिभागियों के आधार पर यह गणना की गई है।

5- P-मूल्य (.000): व P-मूल्य 0.05 से कम है, जो यह दर्शाता है कि परिणाम सांख्यिकीय रूप से अत्यधिक महत्वपूर्ण है। चूंकि $p = .000$ है, इसलिए यह संभावना अत्यंत कम है कि यह प्रभाव मात्र संयोग से उत्पन्न हुआ हो।

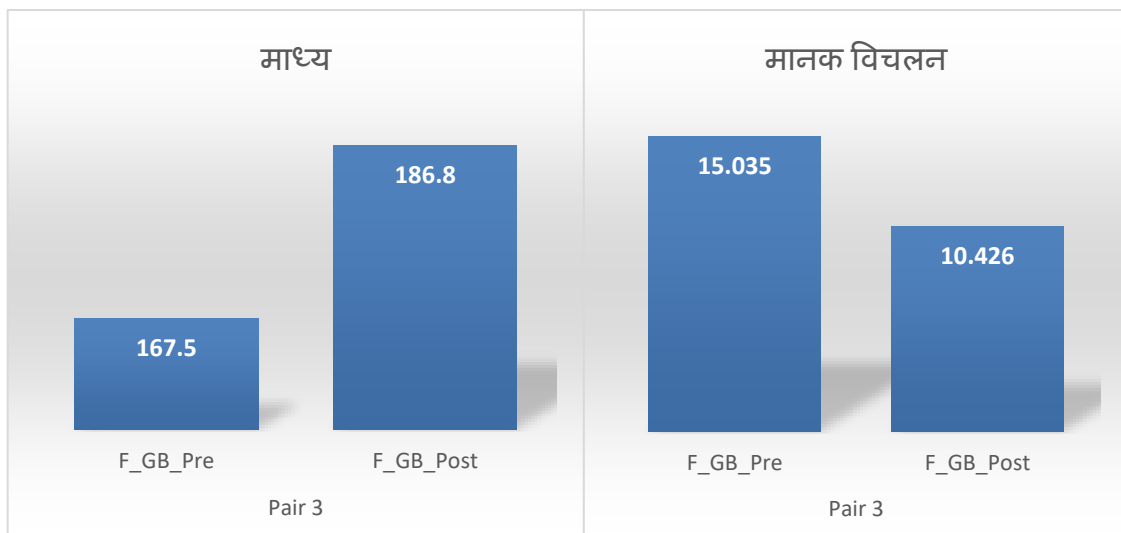
7- निष्कर्ष

यह सांख्यिकीय प्रमाण स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि स्वाध्याय ने बालकों की स्व-नियंत्रण अधिगम की क्षमता में महत्वपूर्ण सुधार किया है। इन ठोस निष्कर्षों को ध्यान में रखते हुए, यह अनुशंसा की जाती है कि शैक्षिक संस्थान और नीति निर्माता स्वाध्याय को एक महत्वपूर्ण अभ्यास के रूप में अपनाएँ, जिससे छात्रों का शैक्षणिक और व्यक्तिगत विकास हो सके।

ग्राफ 02 बालिकाओं पर स्वाध्याय का पूर्व व पश्चात माध्य तथा मानक विचलन स्तर

Paired Samples Statistics					
Group	Test	N	Mean	SD	Std.Error Mean
Experimental	Pre	20	167.50	15.035	3.362
	Post	20	186.80	10.426	2.331

Paired Samples Correlations				
Group	Test	N	Correlation	Sig.
Experimental	Pre	20	.406	.076
	Post			



Paired Samples Test									
Group	Test	Paired Differences					t	df	Sin.(2-tailed)
		Mean	SD	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Experimental	Pre	-19.300	14.404	3.221	-26.041	-12.559	-5.992	19	.000
	Post								

व्याख्या

दिए गए आंकड़ों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि स्वाध्याय (Self & Study) का बालिकाओं की स्व-नियंत्रित अधिगम की क्षमता (Self & Regulated Learning) पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। समूह (F & GB & PRE & F & GB & POST) के पूर्व-परीक्षण और पश्चात-परीक्षण अंकों की तुलना से यह निष्कर्ष निकाला गया है। नीचे इन सांख्यिकीय मूल्यों की विस्तृत व्याख्या दी गई है:

परिणामों की व्याख्या

- औसत अंतर (-19.300): व नकारात्मक औसत अंतर दर्शाता है कि स्वाध्याय अभ्यास के बाद स्व-नियंत्रित अधिगम के अंकों में महत्वपूर्ण वृद्धि हुई है। चूंकि पश्चात-परीक्षण के अंक अधिक हैं, इसका अर्थ है कि स्वाध्याय ने बालिकाओं की सीखने की क्षमता को बेहतर बढ़ाया है।
- मानक विचलन (14.404) और मानक त्रुटि (3.221): व मानक विचलन दर्शाता है कि कुछ प्रतिभागियों के स्कोर में अधिक भिन्नता थी। व मानक त्रुटि (3.221) यह इंगित करती है कि औसत परिवर्तन का अनुमान अपेक्षाकृत सटीक है।
- विश्वास स्तर (-26.041 से -12.559): व 95% आत्मविश्वास स्तर की सीमा शून्य को शामिल नहीं करती, जिसका अर्थ है कि यह प्रभाव सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है। व यह दर्शाता है कि स्व-नियंत्रित अधिगम में हुई यह वृद्धि केवल संयोग नहीं है, बल्कि स्वाध्याय अभ्यास का वास्तविक प्रभाव है।

4- t-मूल्य (-5.992) और डिग्री ऑफ फ्रीडम (df =19): व उच्च t-मूल्य (5.992) दर्शाता है कि पूर्व-परीक्षण और पश्चात-परीक्षण स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर है। व डिग्री ऑफ फ्रीडम (df =19) यह दर्शाता है कि कुल 20 प्रतिभागियों के आधार पर यह गणना की गई है।

5- p-मूल्य (.000): व p-मूल्य 0.05 से कम है जो यह दर्शाता है कि परिणाम सांख्यिकीय रूप से अत्यधिक महत्वपूर्ण है। व चूंकि $p = .000$ है, इसलिए यह संभावना अत्यंत कम है कि यह प्रभाव मात्र संयोग से उत्पन्न हुआ हो।

7- निष्कर्ष

यह सांख्यिकीय प्रमाण स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि स्वाध्याय ने बालिकाओं की स्व-नियंत्रण अधिगम की क्षमता में महत्वपूर्ण सुधार किया है। इन ठोस निष्कर्षों को ध्यान में रखते हुए, यह अनुशंसा की जाती है कि शैक्षिक संस्थान और नीति निर्माता स्वाध्याय को एक महत्वपूर्ण अभ्यास के रूप में अपनाएँ, जिससे छात्राओं का शैक्षणिक और व्यक्तिगत विकास हो सके।

8- संदर्भ ग्रन्थ सूची

- 1- शर्मा, श्रीराम (2013) स्वाध्याय और सत्संग, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि मथुरा-03, पृष्ठ -18
- 2- शर्मा, श्रीराम (1998) आत्मोत्कर्ष का आधार स्वाध्याय अच्छी पुस्तकें सच्चे मित्र, गायत्रीकुन्ज शांतिकुंज हरिद्वार चक्राशन पृष्ठ -43
- 3- कश्यप, सुभाष (2009) 'प्रज्ञायोग, व्यायाम, नादयोग तथा स्वाध्याय का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा आशावादी- निराशावादी मनोवृत्ति पर प्रभाव का अध्ययन' अप्रकाशित शोध मनोविज्ञान विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुन्ज हरिद्वार 249411
- 4- शर्मा, श्रीराम (1998) आत्मोत्कर्ष का आधार स्वाध्याय अच्छी पुस्तकें सच्चे मित्र, गायत्रीकुन्ज शांतिकुंज हरिद्वार प्रकाशन पृष्ठ -49
- 5- शर्मा, गुंजन (2018) 'डायरी लेखन, स्वाध्याय तथा परामर्श का किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य संवेगात्मक बुद्धिमत्ता तथा स्वप्रभावकारिता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन' अप्रकाशित शोध मनोविज्ञान विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुन्ज हरिद्वार 249411
- 6- शर्मा, श्रीराम (1998) आत्मोत्कर्ष का आधार स्वाध्याय अच्छी पुस्तकें सच्चे मित्र, गायत्रीकुन्ज शांतिकुंज हरिद्वार प्रकाशन पृष्ठ -56.57
- 7- Mal, S. E., & Jalles, J. (2014). Reading enjoyment amongst non-leisure readers: Its impact on academic achievement in secondary school. *Frontiers in Psychology*, 5, 42-45.
- 8- Sullivan, A., & Brown, M. (2013). Social inequalities in cognitive scores at age 16: The role of reading. *Centre for Longitudinal Studies Working Paper*, 2013/10. London: Institute of Education.