JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

"बालकों के स्वाध्याय करने से स्व–विनियमित अधिगम पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन"

लेफ्टिनेंट डॉ. पवन कुमार राजौरिया

सहायक प्राध्यापक, शिक्षाशास्त्र विभाग

देव संस्कृति विश्वविद्यालय गायत्रीकुंज

शांतिकुंज हरिद्वार उत्तराखंड 249411

शोध संक्षेपिका

विज्ञान, तकनीकी, प्रौद्योगिकी के इस नूतन युग में केवल इन्हीं में परिवर्तन की बयान चली है, ऐसा नहीं है, अपितु इनके सहयोग से अन्यान्य कई क्षेत्रों में अनेकों क्रांतिकारी परिवर्तन देखने को मिले हैं। वह चाहे शिक्षा, चिकित्सा, खेल, व्यापार, कृषि, उद्योग, सिनेमा आदि कोई भी क्षेत्र हो। सभी में परिवर्तन की बहुत कुछ हलचल दिखाई देती है। मानवीय बुद्धि चातुर्य भी कई गुना बढ़ा है, किंतु इन सभी परिवर्तनों के बावजूद यदि गिरावट आई है तो मनुष्यता की। इस गिरावट के मुख्य कारण की खोज करें तो हम पाते हैं, कि मानवीय चिंतन ने अपनी मौलिकता खोई है। उसमें भटकन आई है। वह अपने कालजई चिंतन को भुला बैठा है। वर्तमान में इसकी एक मुख्य वजह दिखाई देती है, तो वह है आज की नवीन पीढ़ी का स्वाध्यायशील न होना। स्वाध्याय के अंतर्गत ऐसे साहित्य आते हैं जिनके स्वाध्याय के अनुशीलन से जो हमारे अस्तित्व को जताने, बताने, झकझोरने में सहयोग करते हैं। इनसे ऐसे सूत्र प्राप्त किए जाते हैं, जिनसे हमारी संचेतना के विकसित होने की अवस्था में नई दिशा–दशा विकसित हो। स्वाध्याय न तो समय काटने के लिए किया जाता है और न ही मात्र बौद्धिक ज्ञान बढ़ाने के लिए। स्वाध्याय तो जीवन को पढ़ने की एक अनूठी कला है। पठन, सूचना संग्रह और अध्ययन बौद्धिक विकास को मजबूत करता है। जबकि स्वाध्याय जीवन दिशा को, दिशा– दृष्टिकोण को संवारने, तराशने की गहन प्रक्रिया है। इस शोध में माध्यमिक स्तर के बालकों पर स्वाध्याय के प्रभावों को देखा गया है। लेखक का इससे उपजे ज्ञान, सूचना को जनमानस के मध्य रखकर वर्तमान पीढ़ी को विज्ञान सम्मत उद्धरण देकर उन्हें स्वाध्याय के प्रति प्रेरित कर स्वाध्यायशील बनाने में मदद करने का एक विनम्र प्रयास है।

कूट शब्द– स्वाध्याय, स्व–विनियमित, अधिगम, स्वाध्यायशील।

1–प्रस्तावना– स्वाध्याय शब्द की रचना दो शब्दों से मिलकर हुई है, स्व तथा अध्याय या स्व का अर्थ स्वयं का तथा अध्याय का अर्थ अध्ययन करने से है। पूर्ण रूप से देखें तो स्पष्ट होता है कि स्वाध्याय का अर्थ हुआ स्वयं का अध्ययन करना, समझना, आत्म चिंतन करना। यही इसका सही रूप है। स्वाध्याय के माध्यम से मनुष्य का चिंतन, मनन परिष्कृत होता है। जब मनुष्य स्वयं पुरुषार्थ द्वारा किसी वस्तु या परिस्थिति का समाधान करते हुए क्रमशः उन्नति पाकर किसी नई वस्तु की खोज के निष्कर्ष पर पहुंचता है, तब उसे स्वाध्याय द्वारा अर्जित वस्तु कहा जाता

है। स्वाध्याय की दृष्टि से देखा जाए तो इस जगत में किसी भी नूतनता की शुरुआत स्वाध्यायशीलन द्वारा हुई है होती है। उसका अविरल प्रवाह ऐसे ही सत्प्रयासों से सदैव प्रवाहमान रहता है। निरंतर नवीनता की खोज होने का अर्थ है उन्नति के सोपान पर आरोहण करना। स्वाध्याय द्वारा प्राप्त ज्ञान ही वास्तविक, चिरस्थाई ज्ञान की श्रेणी में रखा जाता है। जो सूचना संग्रह, ज्ञान हम बलपूर्वक दूसरों से प्राप्त करते हैं। वह तो उधार का ज्ञान है,उसे एक दिन नष्ट होना होगा। वह कभी स्थाई नहीं हो सकता। स्वाध्यायशीलन के माध्यम से प्राप्त ज्ञान ही स्वयं की सच्ची पूंजी होती है।

2– शोध के उद्देश्य– माध्यमिक स्तर पर अध्ययन करने वाले बालकों के स्वाध्याय करने से उनके स्व–विनियमित अधिगम पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना है।

3– संबंधित साहित्य समीक्षा– साहित्य सर्वेक्षण के आधार पर यह स्पष्ट होता है, कि विद्यार्थियों के स्व–विनियमित अधिगम पर स्वाध्याय के प्रभाव के अध्ययन से संबंधित कोई शोध कार्य हमारे संज्ञान में नहीं आया। इससे संबंधित अन्य शोध कार्य इस प्रकार हुए हैं, जो निम्न प्रकार हैं।

- कैन्ग ली ने अपने अध्ययन में 268 बच्चों पर (उम्र 3 से 7 वर्ष) खेल के समय तीन समूह में विभाजित किया और तीनों समूहों को अलग–अलग नैतिक मूल्यों से संबंधित कहानी सनाई। परिणाम स्वरूप पाया कि जिन बच्चों को ईमानदारी से संबंधित नैतिक कहानियां सुनाई गई, उन्होंने अन्य दोनों समूहों के बच्चों की तुलना में ईमानदार प्रदर्शन किया। निष्कर्ष कहा जा सकता है कि पारंपरिक नैतिक कहानियां बच्चों में नैतिक मूल्यों की स्थापना करती हैं। ;झंदहए स्ए 2014द्धण

- पैन्क्राटोव व उनके सहयोगियों (2013) ने यूनिवर्सिटी के प्रथम वर्ष की 173 छात्राओं पर व्यायाम संबंधित लेखों के अध्ययन के प्रभाव का अध्ययन किया। जिसमें अध्ययनकर्ता ने छात्राओं से व्यायाम के कारकों दैहिक, आत्मप्रत्यक्षण तथा आत्म पहचान के अभ्यास से संबंधित सूचनाएं प्रश्नावली से प्राप्त की। परिणाम स्वरूप पाया कि ऐसे लेख न पढ़ने वाली छात्राओं की अपेक्षा ऐसे लेख पढ़ने वाली छात्राओं ने स्वास्थ्य के संरक्षण हेतु स्वास्थ्य संबंधी लेखों को पढ़ने में रुचि में भी वृद्धि देखी तथा स्वास्थ्य संरक्षण के प्रयासों में भी वृद्धि आई। इसके आधार पर निष्कर्ष निकला कि स्वाध्याय लेखों के अध्ययन का प्रतिभागियों के स्वास्थ्य संरक्षण के अभ्यासों के चिंतन एवं विचार प्रक्रम पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ;च्ंदातंजवूद्ध

- क्लार्क एवं रनहोल्ड (2006) ने स्वाध्याय का अभिप्रेरणा के साथ सहसंबंध के अध्ययन में बच्चों एवं युवाओं की अध्ययन करने की प्रवृत्ति तथा अध्ययन करने की प्रभावशीलता पर आंतरिक अभिप्रेरणा की भूमिका बाह्य प्रेरक तत्वों की प्रभावशीलता से अधिक महत्वपूर्ण पाई गई। अध्ययन में यह पाया गया कि आत्म अभिप्रेरित पठन क्रिया का सुख की अनुभूति, सामान्य ज्ञान के विकास अन्य संस्कृतियों की समझ में वृद्धि, सामूहिक सहभागिता, मानव प्रकृति की अंतदृष्टि तथा निर्णय क्षमता से सकारात्मक रूप से संबंध होता है। ;ब्संता ंदक त्नदीवसकए 2006द्ध

- 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। ;नईी झीलंच 2009द्ध

- रीडिंग एजेन्सी (2003) ने स्वाध्याय का अभिप्रेरणा के साथ संबंध के एक अन्य अध्ययन में स्कूल के छात्रों को एक अध्यनरत प्रोग्राम में सम्मिलित किया गया। जिसके आधार पर शोधकर्ता ने यह बताया कि जिन छात्रों ने बाह्य रूप से अभिप्रेरित होकर स्कूल में अध्ययन प्रोग्राम या लाइब्रेरी में अध्ययन किया, उनमें आत्मविश्वास, आत्मक्षमता, सुनने की योग्यता, आत्म अभिव्यक्ति तथा दूसरे लोगों से संबंधों में वृद्धि देखी गई। यद्यपि इन्होंने अपने अध्ययन की समीक्षा करते हुए यह तथ्य भी दिया कि अध्ययन की प्रभावशीलता पर पाठक के यौन, उम्र तथा शोध प्रविधियों के विकास के पहलुओं पर और अधिक अध्ययन करने की आवश्यकता है ;त्मकपदह ।हमदबलए 2003द्ध डण्ए ठमततलए ज्ण् त्ए — डबभ्नहीए ज्ण् स्ण् थ्ण् 2013

4— शोध क्रिया—

अनुसंधान पद्धति— प्रयोगात्मक

सैंपलिंग प्रकार— उद्देश्यपरक समग्र

आंकड़ा संग्रहण उपकरण— प्रश्नावली

सैंपलिंग क्षेत्र— छत्तीसगढ़ का राजनांदगांव जनपद।

गायत्री शिक्षण संस्थान विद्यालय कक्षा

9 तथा 10 की छात्र—छात्राएं

5— स्वाध्याय का अर्थ— स्वाध्याय के अर्थ के सम्बन्ध में लोगों में अनेक मत भेद हैं। कुछ लोग पुस्तकें पढ़ने को स्वाध्याय कहते हैं, कुछ खास प्रकार की पुस्तकें पढ़ने को स्वाध्याय कहते हैं। कुछ का कहना है कि आत्म निरीक्षण करते हुए अपनी डायरी भरने का नाम स्वाध्याय है। वेद के अध्ययन का नाम भी कुछ लोगों ने स्वाध्याय रख छोड़ा है। लेकिन इतने अर्थों का विवाद उस समय अपने आप ही समाप्त हो जाता है जब मनुष्य के ज्ञान में उसका लक्ष्य समा जाता है।

परिभाषा—— महर्षि अरविंद के अनुसार — "व्यक्तित्व के परिष्कार के लिए सद्साहित्यों तथा महापुरुषों के जीवन चरित्र का अध्ययन, चिंतन, मनन को अपने जीवन में उतारना स्वाध्याय है।"

स्वाध्याय की आवश्यकता—— स्वाध्याय का विश्लेषण करने वाले विद्वानों ने इसका स्वरूप इस प्रकार बताया है। 'स्वस्यात्मनोध्ययनम्' अर्थात अपनी आत्मा का अध्ययन एवं मनन। अपने आप के अध्ययन और मनन में दोनों प्रकार के विश्लेषण में स्व का ही महत्व है। इसलिए उपनिषदकारों का कथन है कि प्रति क्षण प्रत्येक मनुष्य को अपने स्वयं के चरित्र का निरीक्षण करते रहना चाहिए। आत्मनिरीक्षण के द्वारा आत्मशिक्षण की प्रणाली का नाम स्वाध्याय है। लेकिन विचारों को परिष्कृत परिमार्जित करने का अध्ययन और पढ़ने में अंतर होता है। तथा इन दोनों से स्वाध्याय का स्थान पर्याप्त श्रेष्ठ है। अधिकांश व्यक्ति यह मान लेते हैं कि पढ़ने या अध्ययन करने का दूसरा नाम स्वाध्याय है , यह सही नहीं है — पढ़ना, अध्ययन करना और स्वाध्याय करना यह तीनों बिल्कुल भिन्न है। उनके उद्देश्यों में क्रिया पद्धतियों तथा परिणाम में कोई समानता नहीं है।

स्वाध्याय के लाभ–– स्वाध्याय करने से हमारी शंकाएं, तनाव तथा चिंता दूर होती है। इसके माध्यम से हम समाधान के किसी भी स्तर तक अवश्य पहुंचते हैं। स्वाध्यायरत व्यक्ति में सद्भाव तथा नए अच्छे संकल्प आते हैं। आत्मस्वभाव की शांति को अनुभूत कराता है। **शर्मा (1998)** इस माध्यम से मानवीय मूल्य पुनर्स्थापना पाते और विकसित होते हैं। किसी व्यक्ति के जीवन में स्वाध्याय का निश्चित अंग होना इसकी महत्वपूर्ण शैली होनी चाहिए। स्वाध्याय के अंतर्गत तीन तत्व मूल हैं– अध्ययन, मनन, चिंतन। यह तीनों पक्ष आपस में एक दूसरे के साथ मजबूती से जुड़े हैं। इसी से उनकी पूर्णता व सार्थकता स्पष्ट होती है। स्वाध्याय के द्वारा ही हम स्वयं के दोष–गुणों की समझ बना पाते हैं। स्वीकार भी करते हैं। परंतु इतना करने से काम नहीं चलता, मनन के माध्यम से हम इन दोष–गुणों की जड़ को ढूंढ लेते हैं। उन सभी संस्कारों तथा मन की वृद्धि को जान लेते हैं, जहां से वे उपजते तथा पोषित होते हैं। किंतु इतना करने से कमियां घटती, मिटती नहीं। तथा न ही गुण विकास पाते हैं और न ही इच्छा अनुकूल फल मिलता है। क्योंकि अभी एक तत्व और शेष है। हम जिसे चिंतन कहते हैं। यही स्वाध्याय की पूर्णता का महत्वपूर्ण तथा सबसे मूल स्तर है।

प्रस्तुत शोध में स्वाध्याय के अंतर्गत अखिल विश्व गायत्री परिवार के संस्थापक पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा लिखित पुस्तक 'हारिए ना हिम्मत' तथा देव संस्कृति विश्वविद्यालय की माननीय कुलाधिपति महोदय डॉक्टर प्रणव पंड्या जी द्वारा लिखित 'युवा क्रांति पथ' पुस्तक का चयन किया गया। लगातार दो माह तक 20 मिनट नित्य बालकों को इसका अध्ययन लेखक द्वारा स्वयं कराया गया। पूर्व एवं पश्चात आंकड़ों के आधार पर इसमें काफी सकारात्मक अंतर पाया गया।

6– सांख्यिकी आंकड़ों का विश्लेषण तथा व्याख्या–

बालकों में स्वाध्याय का स्व–विनियमित अधिगम पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

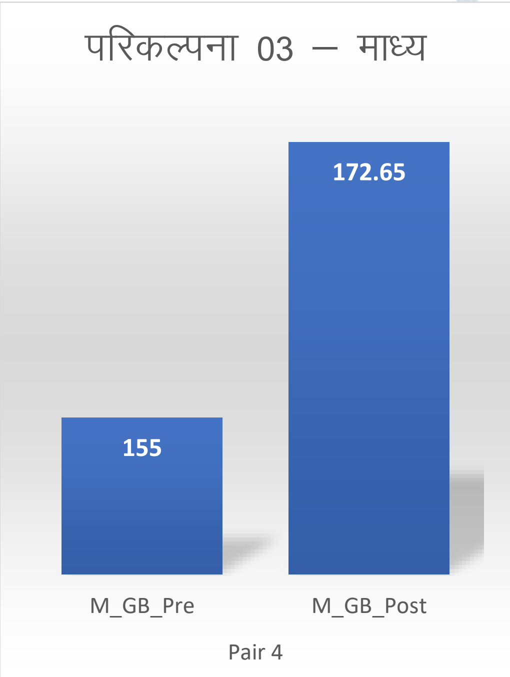
परिणाम तालिका–

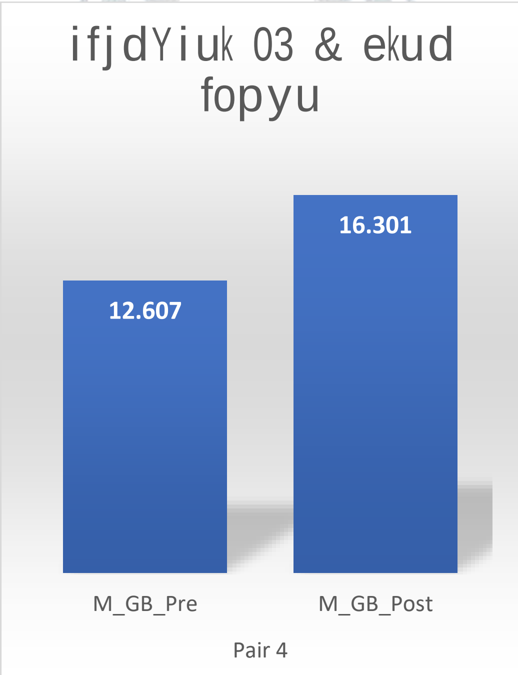
Paired Samples Statistics					
Group	Test	N	Mean	SD	Std.Error Mean
Experimental	Pre	20	155.00	12.607	2.819
	Post	20	172.65	16.301	3.645

Paired Samples Correlations

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

ग्राफ 03 बालकों पर स्वाध्याय का पूर्व व पश्चात माध्य तथा मानक विचलन स्तर





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 Post	-17.650	13.789	3.083	-24.103	-11.197	-5.724	19	.000

परिकल्पना 03 पर आधारित व्याख्या

दिए गए आंकड़ों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि स्वाध्याय (ैमसर्ि.जिनकल) का बालकों की स्व–विनियमित अधिगम की क्षमता (ैमसर्ि.त्मिहनसंजमक स्मंतदपदह) पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। समूह 4 (डएळठएच्तम – डएळठएच्वेज) 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–विनियमित 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–विनियमित अधिगम में हुई यह वृद्धि केवल संयोग नहीं है, बल्कि स्वाध्याय अभ्यास का वास्तविक प्रभाव है।

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

5. च–मूल्य (.000): व च–मूल्य 0.05 से कम है, जो यह दर्शाता है कि परिणाम सांख्यिकीय रूप से अत्यधिक महत्वपूर्ण है। चूंकि च = .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–विनियमित 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।

8– संदर्भ ग्रंथ सूची–

- आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा. (1998) आत्मोत्कर्ष का आधार स्वाध्याय अच्छी पुस्तकें सच्चे मित्र, गायत्रीकुन्ज शांतिकुंज हरिद्वार प्रकाशन
- आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा. (1998) आत्मोत्कर्ष का आधार, स्वाध्याय अच्छी पुस्तकें सच्चे मित्र, गायत्रीकुन्ज शांतिकुंज हरिद्वार प्रकाशन, पृष्ठ– 3.4
- आचार्य, पं. श्रीराम शर्मा. (1998) आत्मोत्कर्ष के आधार, अच्छी पुस्तकें सच्चे मित्र, गायत्रीकुन्ज शांतिकुंज हरिद्वार प्रकाशन।
- कश्यप, सुभाष (2009) 'प्रज्ञायोग ,व्यायाम, नादयोग तथा स्वाध्याय का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा आशावादी– निराशावादी मनोवृति पर प्रभाव का अध्ययन' अप्रकाशित शोध मनोविज्ञान विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुन्ज हरिद्वार 249411
- Clark, C., & Rumbold, K. (2011). *Reading for pleasure: A research overview.* The National Literacy Trust. Retrieved from
- Kang, L. (2014). Can classic stories promote honesty in children? *Psychological Journal: Psychological Science.* SAGE Journals Online, 1467-9280.
- Pankratow, M., Berry, T. R., & McHugh, T. L. F. (2013). Effect of reading health and appearance exercise magazine articles on perceptions of attractiveness and reasons for exercise. *PLOS ONE, 8*(4), 31-34.