IJFANS INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD AND NUTRITIONAL SCIENCES
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved** Journal Volume 11, Iss 12, 2022

उच्चतर माध्यमिक शाला में परामर्श प्राप्त किशोर का किशोरियों के आदतों में अंतर

अज़रा तबस्सुम सिद्दीकी शोधार्थी कलिंगा विश्वविद्यालय रायपुर
डॉक्टर उषा बक्शी प्रोफेसर कलिंगा विश्वविद्यालय रायपुर
डॉ हर्ष पाटिल एसोसिएट प्रोफेसर कलिंग विश्वविद्यालय रायपुर

Abstract

किशोर अवस्था एक महत्वपूर्ण समय होता है जब बच्चे अपनी पहचान और रुचियों को विकसित करना शुरू करते हैं। इस समय में, अध्ययन संबंधी आदतें विकसित करना महत्वपूर्ण होता है जो उन्हें जीवन भर सफल होने में मदद कर सकें।

- **लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करना:** निर्देशन एवं परामर्श किशोरों को अपने लिए शैक्षिक और व्यावसायिक लक्ष्य निर्धारित करने में मदद कर सकता है। यह उन्हें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए योजना बनाने और कार्रवाई करने में भी मदद कर सकता है।
- **अध्ययन की रणनीति विकसित करने में मदद करना:** निर्देशन एवं परामर्श किशोरों को प्रभावी अध्ययन रणनीति विकसित करने में मदद कर सकता है। यह उन्हें समय का प्रबंधन करने, प्रभावी ढंग से नोट्स लेने और परीक्षाओं की तैयारी करने में भी मदद कर सकता है।
- **माता-पिता और परिवार:** माता-पिता और परिवार किशोरों के लिए सबसे महत्वपूर्ण स्रोतों में से एक हैं। वे उन्हें प्यार, समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं।
- **शिक्षक और स्कूल:** शिक्षक और स्कूल किशोरों को महत्वपूर्ण सुझाव और निर्देशन प्रदान कर सकते हैं। वे उन्हें अपनी शिक्षा और करियर के बारे में निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं।

निर्देशन एवं परामर्श किशोर बालक बालिकाओं की अध्ययन संबंधी आदतों पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह उन्हें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और जीवन भर सफल होने में मदद कर सकता है।

1. परिचय

यह शोध कार्य परामर्श व निर्देशन को केंद्र में रखकर प्रस्तुत किया गया है। किसी बालक या बालिका के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण स्थान शिक्षा का होता है क्योंकि बिना शिक्षा के हम इंसान सही इंसान नहीं बन पाते

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved** Journal Volume 11, Iss 12, 2022

हैं जब मानव के बच्चे पैदा होते हैं तभी से उनकी शिक्षा प्रारंभ हो जाती है किसी भी बच्चों के प्रथम गुरु उसके अभिभावक होते हैं। जो शिक्षा अभिभावक के द्वारा दी जाती है उसे बच्चों में संस्कार आता है। उसके पश्चात बच्चों के द्वितीय गुरु शिक्षक होते हैं जो बच्चों को उनके भविष्य का आदर रखना सीखते हैं बच्चों का शिक्षित होना इसलिए ही जरूरी नहीं है कि उनको उनके द्वारा अच्छी नौकरी और पैसा कामना है बल्कि समाज में अच्छा स्थान व अच्छा नागरिक बने समाज व परिवार को समझने और साथ में लेकर चलने लायक भी बनती है वैसे तो छात्र जीवन इतना आसान नहीं होता है। पर पूरे जीवन काल में मैं विद्यालयीन शिक्षा सबसे महत्वपूर्ण होता है इस जीवन काल को हर इंसान अपने सुनहरे पलों के रूप में संजोकर रखना है।

जैसा हम जानते हैं कि छात्र जीवन भी मुश्किलों से भरा होता है उसे आसान करने के लिए हमें समय समय पर शिक्षक अभिभावक और अपने मित्रों के सलाह (परिचर्चा वह परामर्श द्वारा इसे सरल व सुगम बनाना आना चाहिए यदि छात्र छात्र अपने दैनिक जीवन में कुछ जरूरी नियमों का पालन करते हैं तो उनका अध्ययन करना आसान हो जाता है। इस शोध कार्य में हम कक्षा 10वीं व 11वीं के छात्र-छात्राओं के अध्ययन संबंधी आदतों पर निर्देशन व परामर्श किया जाएगा। छात्र जीवन में विद्यार्थी की अच्छी आदतों का अध्ययन ही अच्छे व्यक्तित्व वह उसके अच्छे चरित्र का निर्माण करने में मदद करता है जिससे छात्र जीवन अनुशासित] बुद्धिमान] शिष्ट] नियंत्रित] व शालीन बन जाता है। विद्यालय जीवन से ही बच्चे मिलजुल के रहना मित्रों के साथ पढ़ने हंसना खेलना अपने मन की बातों को बताना सीखना है।

1.2. किशोर व किशोरियों के उचित मार्गदर्शन हेतु।

किशोरों व किशोरियों के उचित मार्गदर्शन के लिए माता पिता शिक्षक और अन्य वयस्कों को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए

- किशोरों व किशोरियों को उनके शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करें किशोरों व किशोरियों को उनके शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करना महत्वपूर्ण है। यह उन्हें एक सफल भविष्य बनाने में मदद कर सकता है।
- किशोरों व किशोरियों को उनके व्यक्तिगत विकास में मदद करें किशोरों को उनके व्यक्तिगत विकास में मदद करना महत्वपूर्ण है। यह उन्हें एक जिम्मेदार और संतुलित व्यक्ति बनने में मदद कर सकता है।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, Journal Volume 11, Iss 12, 2022

- किशोरों व किशोरियों को उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा का ध्यान रखने में मदद करें किशोरों व किशोरियों को उनके स्वास्थ्य और सुरक्षा का ध्यान रखने में मदद करना महत्वपूर्ण है। यह उन्हें स्वस्थ और सुरक्षित रहने में मदद कर सकता है।

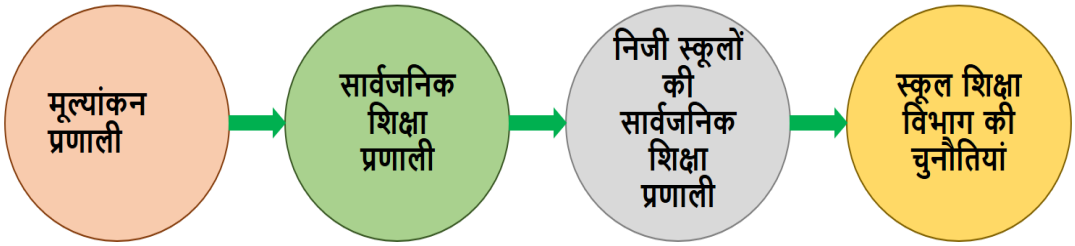
किशोरों व किशोरियों के उचित मार्गदर्शन से उन्हें अपने जीवन में सफल होने में मदद मिल सकती है। माता पिता शिक्षक और अन्य वयस्कों को किशोरों व किशोरियों के साथ एक मजबूत संबंध बनाने और उन्हें आवश्यक मार्गदर्शन और समर्थन प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए।

1.3. परिकल्पनाएं

किशोर व किशोरियों की अध्ययन संबंधी आदतों पर निर्देशन एवं परामर्श का प्रभाव का अध्ययन (बिलासपुर छत्तीसगढ़ के संदर्भ में 3 परिकल्पनाएं

1. परामर्श प्राप्त करने वाले किशोरों व किशोरियों में परीक्षा की चिंता और तनाव का स्तर गैर परामर्श प्राप्त करने वाले किशोरों व किशोरियों की तुलना में कम होगा।
2. परामर्श प्राप्त करने वाले किशोरों व किशोरियों में आत्म सम्मान और आत्मविश्वास का स्तर गैर परामर्श प्राप्त करने वाले किशोरों व किशोरियों की तुलना में अधिक होगा।
3. परामर्श प्राप्त करने वाले किशोरों व किशोरियों में शिक्षा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण और भविष्य के लक्ष्यों की स्पष्टता गैर परामर्श प्राप्त करने वाले किशोरों व किशोरियों की तुलना में अधिक होगी।

1.4. स्कूली शिक्षा के लिए मानक निर्धारण और प्रमाणन



चित्र 3- स्कूली शिक्षा के लिए मानक निर्धारण

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, Journal Volume 11, Iss 12, 2022

2. संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन

गोपेश कुमार शर्मा] डॉ सविता गुप्ता (2022), शैक्षिक अनुसंधान का शिक्षा जगत की समस्याओं के समाधान का ही मुख्य उद्देश्य होता है। यह केवल शिक्षा की समस्याओं का समाधान करता है। बल्कि उनका समाधान व दृष्टिकोण विकसित करने का भी कार्य करता है। किसी विद्यार्थी के व्यवहार को उसके अध्ययन की आदतें परिवार का वातावरण तथा सामाजिक प्रेरणा का कार्य भी होता है। भारती चौहान] राजेश त्रिपाठी (2021), यह अध्ययन शिक्षकों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कार्य संतुष्टि के बीच संबंधों को समझने में एक महत्वपूर्ण योगदान देता है। यह अध्ययन शिक्षा नीति निर्माताओं और स्कूल प्रशासकों को शिक्षकों के लिए बेहतर कार्य वातावरण बनाने और उनकी कार्य संतुष्टि में सुधार करने के लिए मार्गदर्शन प्रदान कर सकता है। मेरा बलीचा] प्रदीप कुमार, (2020), सामाजिक व्यवहार किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व और व्यक्तिगत व्यवहार से गहराई से जुड़ा होता है। सामाजिक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति अपने बारे में और अपने आसपास के वातावरण को अच्छी तरह से समझते हैं। यह समझ उन्हें दूसरों के साथ बेहतर संबंध बनाने और सामाजिक रूप से सफल होने में मदद करती है।

डॉ प्रवीण कुमार (2016), एक देश में सौंदर्य बोध वीडियो में बदलता रहता है दलित साहित्य जो ऐतिहासिक सामाजिक चिंतन का परिणाम एक असर है वह हजारों वर्षों से भारतीय समाज की सामाजिक व्यवस्था की बहुत ही लंबी पारंपरिक यात्राओं के फल स्वरुप हुआ है दलितों के साहित्य का सौंदर्य बोध भारतीय पारंपरिक सौंदर्य बोध से अलग होता है यह उन सभी समस्याओं को खत्म करने की कवायत कर सकता है। जो जाति विहीन वर्ग विहीन और वर्ण विहीन जैसे समाज की सुंदर स्थापना करता है। प्रियंका (2016), हिंदू विवाह हिंदुओं के लिए एक धार्मिक संस्कार है जो बहुत ही महत्वपूर्ण है। जबकि आधुनिक हिंदू कानून में हिंदू विवाह को कुछ संदर्भों के द्वारा समझौता या प्रसंविदा माना जाता है। इसीलिए न्यायालय ने इस प्रकार के संस्कार के रूप को स्वीकार किया है। ममता असवाल पंकज पंत (2020), छात्र अध्यापकों को सामान्य जानकारी तो है। परंतु अधूरी जिसके अनुसार पर्यावरण का केवल एक ही अंग है जिसे एक विषय के रूप में जानते हैं। जबकि सभी विकासन में अपना योगदान देना चाहते हैं परंतु उनके पास आवश्यक ज्ञान की तथा प्रशिक्षण की बहुत कमी है।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, Journal Volume 11, Iss 12, 2022

3. कार्य प्रणाली

क्षेत्र अध्ययन आपको वास्तविक सामाजिक स्थिति में डेटा इकट्ठा करने की अनुमति देता है, जो आपको प्रयोगात्मक अध्ययनों की तुलना में अधिक प्राकृतिक और यथार्थवादी परिणाम प्रदान कर सकता है। बिलासपुर शहर के किशोर बालक-बालिकाओं को अध्ययन के लिए चुनना एक अच्छा निर्णय है क्योंकि यह आपको विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के लोगों का डेटा इकट्ठा करने की अनुमति देगा।

हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि क्षेत्र अध्ययन में कुछ चुनौतियां भी हैं। उदाहरण के लिए, डेटा इकट्ठा करना मुश्किल हो सकता है और परिणामों की व्याख्या करना मुश्किल हो सकता है। प्रयोगात्मक अध्ययन इन चुनौतियों को कम करने में मदद कर सकते हैं, क्योंकि वे आपको चर को नियंत्रित करने और परिणामों की व्याख्या करने में अधिक सटीकता प्रदान करते हैं।

इस अध्ययन में, आप क्षेत्र अध्ययन का उपयोग डेटा इकट्ठा करने के लिए कर सकते हैं और फिर प्रयोगात्मक अध्ययन का उपयोग डेटा का विश्लेषण करने और चरणों के बीच संबंधों की पुष्टि करने के लिए कर सकते हैं। यह आपको एक मजबूत और विश्वसनीय अध्ययन डिजाइन करने में मदद करेगा जो आपको महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्रदान करेगा **(श्रीवास्तव 2010).**

3.1. अनुसंधान के लिए डेटा संग्रह:

अनुसंधान के लिए डेटा दो तरीकों से एकत्र किया जा सकता है:

- **समष्टि से डेटा संग्रह:** इस विधि में, समष्टि में मौजूद सभी इकाइयों से डेटा एकत्र किया जाता है। यह विधि सबसे सटीक डेटा प्रदान करती है, लेकिन यह समय लेने वाली और महंगी हो सकती है **(रावत, 2013)** ।
- **नमूने से डेटा संग्रह:** इस विधि में, समष्टि से एक छोटे समूह का चयन किया जाता है और डेटा केवल इस समूह से एकत्र किया जाता है। यह विधि कम समय लेने वाली और कम खर्चीली होती है, लेकिन यह कम सटीक डेटा प्रदान करती है।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved** Journal Volume 11, Iss 12, 2022

3.2. नमूनाकरण विधि के प्रकार:

- **संभाव्यता नमूनाकरण:** इस विधि में, समष्टि में प्रत्येक इकाई को नमूने में शामिल होने का एक ज्ञात और समान संभावना होता है।
- **गैर-संभाव्यता नमूनाकरण:** इस विधि में, नमूने में शामिल होने की संभावना ज्ञात नहीं होती है **Chaplin (1975)**।

3.3. संभाव्यता नमूनाकरण विधियां:

- **यादृच्छिक नमूनाकरण:** यह नमूनाकरण का सबसे सरल और सटीक तरीका है। इसमें समष्टि से प्रत्येक इकाई को समान संभावना के साथ चुना जाता है।
- **व्यवस्थित नमूनाकरण:** इस विधि में, समष्टि से एक निश्चित अंतराल पर इकाइयों का चयन किया जाता है **Goode & Hatt (1952)**।

4. शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी

इस अध्ययन में परिकल्पनाओं के विश्लेषण हेतु निम्नलिखित सांख्यिकी प्रयोग किए गए हैं

१) मध्यमान

२) प्रमाणिक विचलन

३) सि आर - परीक्षण

४) सहसम्बन्ध

IJFANS INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD AND NUTRITIONAL SCIENCES
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, Journal Volume 11, Iss 12, 2022

सारणी 3-2- 10वीं व 11वीं के विद्यार्थियों की अध्ययन संबंधी आदतों का विश्लेषण

समूह	विद्यार्थियों की संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान का अंतर	सि आर मान	स्वीकृत /अस्वीकृत
10वीं के विद्यार्थियों	5000	62 – 24	10 - 9000	2-9810	3.463	0-01 स्तर पर स्वीकृत
11वीं के विद्यार्थियों	5000	65 - 22	13 - 3240			0-05 स्तर पर अस्वीकृत
Df = 7980		0.05 level = 1.96		0.01 level = 2.59		

उपयुक्त सारणी में दसवीं भाग 11वीं के विद्यार्थियों की अध्ययन संबंधी आदतों का विश्लेषण में सार्थक अंतर देखा गया।

सारणी 3-4- परामर्श लेने वाली एवं परामर्श न लेने वाली किशोरियों के प्रभाव में अंतर

Group	N	Mean (Gain Scores)	S.D.	SEd	Df	T-Value	Level of Sig
Experimental	100	15.42	3.88	0.67	97	17.16	0.01
Control	100	0.89	0.93				

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, Journal Volume 11, Iss 12, 2022

उपरोक्त सारणी से यह स्पष्ट होता है कि प्रयोगात्मक सारणी के गेंद स्कोर का माध्यम 15-42 व मानक विचलन 3-88 तथा इंडियन नियंत्रित समूह के जैन स्कोर का मध्यमान शून्य दशमलव 0-89 वह मानक विचलन शून्य 0-93 है मानक त्रुटि विचलन 0-67 तथा टी वैल्यू 17-16 है जो की डीएफ 97 के साथ टी वैल्यू 0-01 स्तर पर सार्थक है।

सारणी 4-2 किशोर व किशोरियों के संबंध की आंकड़ों के मध्यमान तथा मानक विचलन का विवरण

किशोर व किशोरियों की कुल संख्या	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)
5000	2500	559.01

किशोर व किशोरियों के अध्ययन द्वारा अध्ययन के प्रथम उद्देश्य के अनुसार किशोर व किशोरियों में निर्देशन व परामर्श से संबंधित आंकड़ों का विद्यालयों के आधार पर (बालक विद्यालय, बालिका विद्यालय, एवं बालक व बालिका विद्यालय) किशोर व किशोरियों के निर्देशन वा परामर्श के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है।

5. निष्कर्ष

निर्देशन एवं परामर्श किशोरों की अध्ययन संबंधी आदतों पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है और उन्हें शैक्षिक रूप से सफल होने में मदद कर सकता है।

निर्देशन एवं परामर्श किशोरों के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है जो उन्हें जीवन में सफल होने और एक खुशहाल जीवन जीने में मदद कर सकता है।

अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में मदद करता है। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करता है। शिक्षा और करियर में सफल होने में मदद करता है। व्यक्तिगत और सामाजिक रूप से विकसित होने में मदद करता है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मदद करता है। जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, Journal Volume 11, Iss 12, 2022

Refrence

"डॉ प्रवीण कुमार", हिंदी दलित साहित्य का सौंदर्य शास्त्र चिंतन व विश्लेषण जैन कीर्ति अंतरराष्ट्रीय पत्रिका] बाबासाहेब डॉक्टर भीमराव अंबेडकर की 125वीं जयंती पर समर्पित अंक] आईएसएसएन नंबर- 2454-2725- वर्ष दो अंक 14 अप्रैल 2016-

"प्रियंका"] हिंदू नीति शास्त्र में विवाह तत्वज्ञान संबंधी अध्ययन 2015 जे ए टी ए आर मई 2015 वॉल्यूम 2 इश्यू 5 आईएसएसएन नंबर- 2349 5162] पेज संख्या 1893 से 1903]

"गोपेश कुमार शर्मा डॉ सविता गुप्ता", कक्षा 12 के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि अध्ययन आदतों एवं समायोजन पर पारिवारिक वातावरण के प्रभाव का अध्ययन, जर्नल ऑफ़ इमर्जिंग टेक्नोलॉजी एंड इन्नोवेटिव रिसर्च (जे ए टी आई आर 2022 जे ए टी ए आर अगस्त 2022 वॉल्यूम 9 इशू 8 आईएसएसएन नंबर 2349 5162 पृष्ठ संख्या बी 425 से बी 433]

"अनुपम बिरला डॉ संजय पाल", किशोर छात्र-छात्राओं में रोजगार प्राथमिकता के आधार पर समायोजन का तुलनात्मक अध्ययन, जर्नल ऑफ़ इमर्जिंग टेक्नोलॉजी एंड इन्नोवेटिव रिसर्च (जे ए टी आई आर 2023 जे ए टी ए आर अगस्त 2023 वॉल्यूम 10 इशू 3 आईएसएसएन नंबर 2349 5162 पृष्ठ संख्या ए 559 से a564]

"दीपक सिंह गुंजन शर्मा एवं प्रज्ञा सिंह लोधी", परामर्श का किशोरियों की स्वप्रभावकारिता पर प्रभाव का अध्ययन देव संस्कृति इंट्रडिसीप्लिनरी इंटरनेशनल जनरल 2019 इशू 14 पृष्ठ संख्या 1 से 7

"योगेंद्र सिंह डॉक्टर कमल सिंह", गिरिराज किशोर के उपन्यासों में मूल्य के विघटन का अध्ययन 2002 एचडी हिंदी उपाधि शोध प्रबंध सनातन धर्म महाविद्यालय मुजफ्फरनगर.

"ममता असवाल पंकज पंत", छात्र अध्यापकों में सतत विकास के लिए शिक्षा संबंधी जागरूकता का अध्ययन 2019 स्कॉलरली रिसर्च जर्नल पर इंट्रडिसीप्लिनरी स्टडीज ऑनलाइन आईएसएसएन नंबर 2278 8808 एस जे ई एफ 2019 वॉल्यूम ७/५८ मार्च अप्रैल 2020 पेज नंबर 13709 से 13717-

"kishor chatargy rojgar me prathmicta ke aadhar per samayojan ka tulnatmak adhyan", International journal of emerging technologies and innovative research (www.jetir.org),

Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**

ISSN:2349-5162, vol. 10, Issue 3, page no. a559-a564, march-2023, available:http://www.jetir.org/paper/JETIR2303069.pdf.

Doctor Sarika motha effect of counselling on study habits are longitudinal study 2018 IJCRT volume 6, issue 1 March 2018, ISSN 2320-2882, international general of creative research thoughts.

Xiong, Q., Fang, X., Wu, Y. et al. Guidance and counseling relations to high school students' positive development and psychopathology: A non-recursive modeling study. Curr Psychol 42, 4609–4619 (2023). https://doi.org/10.1007/s12144-021-01722-7

Ebizie Elizabeth Nkechi, Enajedu Esther Ewomaoghene, Nkechi Egenti, 2016, The Role of Guidance and Counselling in Effective Teaching and Learning in Schools

Kenneth Otieno Olando, Beatrice A. Otenyo, Peter Odera, 2014 Effectiveness of Guidance and Counseling Services on Adolescent Self- concept in Khwisero District, Kakamega County, International Journal of Human Resource Studies ISSN 2162-3058, 2014, Vol. 4, No. 4, pp- 1-9.