



## अध्ययन अभ्यास के विकास में शिक्षकों और माता-पिता की भूमिका

दिप्ती कुमारी<sup>1</sup>, डॉ० निधि गोयल<sup>2</sup>

<sup>1</sup> शोधकर्ता, श्री सत्य साई विश्वविद्यालय ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मेडिकल साइन्सेस, सीहोर, मध्य प्रदेश, भारत।

<sup>2</sup> शोध निर्देशक, श्री सत्य साई विश्वविद्यालय ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मेडिकल साइन्सेस, सीहोर, मध्य प्रदेश, भारत।

### सारांश

अध्ययन किसी भी व्यक्ति के लिए जीवन का एक हिस्सा है जो स्कूल या कॉलेज में जाता है और हर व्यक्ति को कुछ डिग्री या अन्य तरीकों से अलग-अलग तरीके से अध्ययन किया जाता है। वेबस्टर की न्यू वर्ल्ड डिक्शनरी निम्नलिखित के रूप में अध्ययन को परिभाषित करता है। मन को लागू करने की प्रक्रिया या प्रक्रिया, ताकि पढ़ाई, जांच, आदि के रूप में ज्ञान या समझ प्राप्त करने, या सावधानीपूर्वक ध्यान देना, और किसी भी विषय की गंभीर परीक्षा और जांच, घटना, आदि। यह परिभाषा यह स्पष्ट करती है कि अध्ययन एक बौद्धिक गतिविधि है जिसमें ज्ञान या समझ पाने के उद्देश्य से हमारे दिमाग के आवेदन शामिल हैं। आदतें व्यक्ति को कम प्रयास और सोच के साथ कुछ करने में मदद करता है वे महत्वपूर्ण हैं और व्यक्ति के व्यक्तित्व को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

**मूल शब्द :** अध्ययन अभ्यास, बौद्धिक गतिविधि।

### प्रस्तावना

नियमित रूप से सोचने, उचित तर्क, अध्ययन पर एकाग्रता, समय-समय पर ध्यान देने की शिक्षा की आदत के क्षेत्र में, छात्रों को उनके समुचित समायोजन और सीखने में मदद करें। फील्डमैन (2006) कहता है कि अच्छी पढ़ाई की आदतें छात्र को चयन, विश्लेषण और संश्लेषण जैसे कौशल परिणामों में महत्वपूर्ण प्रतिबिंब में मदद करता है। अध्ययन करने की आदतों का मतलब यह है कि क्या व्यवस्थित या अपरिवर्तनीय रूप से, कुशलतापूर्वक या अन्यथा इसका अध्ययन करने के तरीके हैं।

### साहित्य की समीक्षा

डॉ. मित्रा घोष, (2016) वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य यह पता लगाना था कि काम करने वाले स्कूल के छात्रों की अध्ययन की आदतों में गैर-कार्यरत माताओं से काफी अलग है या नहीं। अध्ययन के नमूने में रांची शहर की कक्षा दसवीं कक्षा में अध्ययन करने वाले 200 स्कूल के छात्रों (गैर-काम कर रहे माताओं के 100 स्कूल के छात्रों और 100 से अधिक कामकाजी माताओं के छात्र) शामिल थे। पी. जी. के हसन (2003) द्वारा निर्मित अध्ययन आदत इन्वेंटरी मनोविज्ञान विभाग, रांची विश्वविद्यालय, रांची को अपने अध्ययन की आदतों का आकलन करने के लिए चयनित नमूने में प्रशासित किया गया था। इस तरह से इकट्ठा किए गए आंकड़ों का अर्थ, एसडी और टी-टेस्ट का इस्तेमाल करके सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया था। अध्ययन से पता चला है कि काम करने वाले और गैर-कार्यरत माताओं के किशोर छात्रों के बीच महत्वपूर्ण अंतर थे। कार्यरत माताओं के किशोरों में गैर-कार्यरत माताओं के किशोरों की तुलना में काफी बेहतर अध्ययन करने की आदत है। इसके अलावा अध्ययन से पता चला है कि महिला छात्रों ने पुरुष से काफी बेहतर अध्ययन किया है।

मुख्तार अहमद वानी, (2015) ने लिंग और शिक्षा के स्तर में भावनात्मक परिपक्वता की जांच की। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के बीच भावनात्मक परिपक्वता में महत्वपूर्ण लिंग अंतर को प्राप्त करना था। जामिया मिलिया

इस्लामिया विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों से एक सौ पद स्नातक और शोध विद्वान (50 पुरुष और 50 महिला) छात्रों को यादृच्छिक नमूना पद्धति द्वारा चुना गया। डेटा संग्रह के लिए येश्वर सिंह और महेश भार्गवे का भावपूर्ण परिपक्वता का उपयोग किया गया था। अध्ययन से पता चलता है कि पुरुष छात्र भावनात्मक परिपक्वता के व्यक्तित्व विघटन के आयाम पर महिलाओं की तुलना में भावनात्मक रूप से अपरिपक्व हैं अध्ययन से पता चलता है कि पोस्ट ग्रेजुएट्स और शोध विद्वानों के बीच भावनात्मक परिपक्वता के व्यक्तित्व विघटन के आयाम के बीच महत्वपूर्ण अंतर है। भावनात्मक परिपक्वता के अन्य आयामों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है पुरुष और महिला स्नातकोत्तर और भावनात्मक परिपक्वता के शोध विद्वानों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। रॉन फ्रा (2000) के अनुसार, अध्ययन करना एक कौशल प्रक्रिया है किसी भी अन्य प्रक्रिया की तरह, अध्ययन में कुछ विशेषताओं हैं वे इस प्रकार हैं।

1. एक व्यक्ति अपने जीवन के विभिन्न चरणों में एक उपयुक्त अध्ययन कौशल का उपयोग करता है।
2. अध्ययन करना कठिन, केवल चालाक अध्ययन करने के लिए नहीं है।
3. अध्ययन आसान चरणों का आसान चरणों में एक जटिल प्रक्रिया को तोड़ रहा है।
4. अगर थका हुआ, भूखा, अस्वास्थ्यकर, नशे में या पत्थरवाह किए जाने पर अध्ययन करना अधिक मुश्किल होता है इसलिए, अध्ययन की जरूरत है सामान्य ज्ञान का उपयोग।
5. एक अच्छा अध्ययन की जरूरत है अपने स्वयं के अध्ययन प्रणाली बनाने की जिम्मेदारी।
6. एक प्रभावी अध्ययन उपलब्ध अध्ययन समय के उपयोग पर आधारित है।

### अध्ययन अभ्यास के विकास में शिक्षकों की भूमिका

शिक्षक का जोर किसी के अध्ययन के तरीके को बदल देगा। अपने चार घटकों, ज्ञान, समझ, आवेदन और कौशल को पूरा करने के

साथ प्रभावी शिक्षण, निश्चित रूप से एक अध्ययन की आदतों को बढ़ा सकते हैं। कुछ शिक्षक छात्रों को याद रखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं और कुछ अन्य समझ से सीखने की आवश्यकता पर जोर देते हैं, याद रखना से बचने के लिए। इसलिए, एक अध्ययन की आदत विकसित करने में, यह न केवल एक छात्र करता है, बल्कि एक शिक्षक भी करता है। शिक्षक अपने शिक्षण दृष्टिकोण में अद्वितीय हैं तदनुसार एक छात्र एक विशेष वर्ग में एक विशेष दृष्टिकोण को गोद लेता है। जैसे शिक्षक है, तो छात्र भी है।

### अध्ययन के अभ्यास के विकास में माता-पिता की भूमिका

रॉन फ्राई (2000) कहते हैं, प्लाता-पिता की भागीदारी एक बच्चे की आखिरी सफलता के लिए बिल्कुल जरूरी है माता-पिता एक मिनट के लिए भी नहीं, अपने बच्चे की सफलता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के महत्व को कम करके बताएं। नैन्सी एल वाशिंग (2003) ने बताया, माता-पिता, स्कूल में अपने बच्चों के व्यवहार में अधिक सुधार, उनकी क्रियाओं की निगरानी, और उनकी उपलब्धियों, शैक्षिक अपेक्षाओं और सकारात्मक आत्म-धारणाओं को बढ़ाने में मदद करने में मदद कर सकते हैं। यह स्पष्ट है कि माता के अध्ययन की आदतों को विकसित करने में एक विशिष्ट भूमिका है।

### पोषण स्थिति

आहार की खपत के संबंध में पोषण संबंधी स्थिति को स्वास्थ्य के रूप में परिभाषित किया गया है। शरीर की कार्यप्रणाली का एक सीधा संकेत है कि व्यक्ति कितनी खाती है और कितनी खाती है शरीर के तंत्र का निष्कासन खराब पोषण संबंधी स्थिति से जुड़ा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने किशोर पोषण संबंधी स्थिति का आकलन करने के लिए बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) के प्रयोग की सिफारिश की है। पोषण संबंधी स्थिति के मूल्यांकन का उद्देश्य मानवविज्ञान द्वारा एक व्यक्ति की वृद्धि और शरीर के अनुपात की जांच करना है। मानव स्वास्थ्य पद्धति का उपयोग सबसे सार्वभौमिक रूप से किया गया है और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा अनुशासित है।

### एडोलेसेंस

किशोरावस्था को परिभाषित करने का कार्य इस तथ्य से मुश्किल रहा है कि प्रत्येक किशोरावस्था के शुरुआती वर्षों से बाद के वर्षों के बाद के वर्षों में अलग-अलग और अनूठे बदलाव हुए हैं। लानहर्ट एट अल के अनुसार (2010) किशोरावस्था को एक ही अवधि में परिभाषित नहीं किया जा सकता क्योंकि बचपन से वयस्कता के लिए विभिन्न विकास होते हैं। किशोरावस्था शब्द क्रिया किशोरावस्था से लिया गया है, जिसका अर्थ परिपक्व हो जाना है और लैटिन मूल ब्लास (1968) में है। पाउला (2004) बचपन और वयस्कता के बीच एक क्षणभंगुर काल के रूप में किशोरावस्था में वर्णित है। यह अलग-अलग व्यवहार सीखा और विकसित होने पर भी प्रारंभिक चरण के रूप में जाना जाता है। कुर्ज एट अल (1994) में वर्णित किशोर 10-19 वर्षों की श्रेणी में आते हैं। कप्लान (2004) किशोरावस्था में जीवन की एक अवस्था का उल्लेख किया गया है जो कि किशोरावस्था के शुरुआती वर्षों तक गिरता है जब तक कि वे परिपक्वता प्राप्त नहीं करते हैं।

माध्यमिक विद्यालय के छात्र आमतौर पर किशोर होते हैं ये किशोर अपने बचपन की आदतों और मूल्यों को व्यवस्थित करने और परिपक्व वयस्क व्यक्तित्व के लिए नींव बिछाने के एक चरण में हैं। वे मार्गदर्शन के प्रति ग्रहणशील हैं, हालांकि वे वर्चस्व का विरोध करते हैं। वे पहल और जिम्मेदारी लेना चाहते हैं। जैसे-जैसे बच्चों

की परिपक्वता की दिशा में विकास होता है, उनके पास कुछ व्यक्तिगत विकास लक्ष्यों या कार्यों को पूरा करने के लिए स्कूलों को योगदान करना चाहिए। एक विकासात्मक कार्य, संक्षिप्त रूप से परिभाषित, एक ऐसा कौशल है जिसे किसी व्यक्ति को अपने जीवन में किसी विशेष समय में सीखना चाहिए अगर वह एक व्यक्ति के रूप में पर्याप्त रूप से कार्य करना और समाज के सदस्य के रूप में कार्य करना है। अगर उसे तैयार होने से पहले कार्य का प्रयास करने के लिए मजबूर होने के बजाय, अपने विकास पैटर्न का पालन करने की अनुमति दी जा सकती है, तो वह अपने अधिकतम संसाधनों को कार्रवाई में लाता है।

### किशोरों की कुछ विशेषताओं है

1. किशोरावस्था एक व्यक्ति के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण अवधि है।
2. किशोरावस्था तेजी से क्रांतिकारी परिवर्तन की अवधि है।
3. किशोरावस्था उस अवधि के दौरान है, जिसके दौरान मानव व्यक्तित्व नए आयाम विकसित करता है।
4. किशोरावस्था महान तनाव और तूफान की अवधि है।
5. किशोरावस्था समाज में प्रभावी भागीदारी के लिए जरूरी आचरण और विश्वासों को प्राप्त करने की अवधि है।
6. किशोरावस्था स्वतंत्र होने की अवधि है।
7. किशोरावस्था यौन संबंध की अवधि है।
8. किशोरावस्था उपद्रव की अवधि है।
9. किशोरावस्था, घर और विद्यालय के प्रति नए प्रतिकूल महसूस की अवधि है।
10. किशोरावस्था आत्म समर्पण की अवधि है, बलिदान की बहादुरी, त्याग और स्वयं के अपमान की।
11. किशोरावस्था मूड के तेजी से उतार-चढ़ाव की अवधि है।
12. किशोरावस्था संघर्ष और जटिलताओं की अवधि है।
13. किशोरावस्था उस समय की है जब विश्व अजीब लगता है।
14. किशोरावस्था महान आदर्शों की अवधि है।
15. किशोरावस्था वह अवधि है जब व्यक्तित्व और चरित्र नए रूप ले रहे हैं।

### निष्कर्ष

सही अर्थ में शिक्षा व्यक्ति को परिपक्व होने में मदद करती है और प्रेम और भलाई में फूल देती है। प्यार और समझ को बढ़ावा देना चाहिए ताकि ये मनुष्य के बीच महत्वपूर्ण संचार ला सकें। शिक्षा का उद्देश्य सही रिश्ते बनाना है, न केवल व्यक्तियों के बीच, बल्कि व्यक्तिगत और समाज के बीच। जैसे-जैसे वह बढ़ता है, हर बच्चे में सहज भय होते हैं। वे अपने दृष्टिकोण और निर्णय पर हावी हैं और कई समस्याएं पैदा करते हैं। सही प्रकार की शिक्षा को डर के इस प्रश्न को ध्यान में रखना चाहिए, क्योंकि डर हमारे पूरे दृष्टिकोण से उत्पन्न होता है। सही शिक्षा व्यक्तिगत स्वतंत्रता से संबंधित है, जो अकेले ही पूरे और कई लोगों के साथ सहयोग कर सकती है। लेकिन यह स्वतंत्रता स्वयं की उन्नति और सफलता की खोज के माध्यम से प्राप्त नहीं की जाती है। स्वतंत्रता स्वयं ज्ञान के साथ आती है यह शिक्षा का कार्य है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने भीतर के मनोवैज्ञानिक संसाधनों की खोज करने और अपनी व्यक्तिगत शक्तियां विकसित करने के साथ-साथ उसकी कमजोरी का एहसास भी न करें। जो लोग सार्वजनिक रूप से प्रदर्शन करते हैं, वे इस बात की पुष्टि करते हैं कि थोड़ा चिंता, उत्साह का स्पर्श, ध्यान को तेज करता है और प्रदर्शन में सुधार होता है, लेकिन थोड़ी अधिक 5 अवांछित बाधा उत्पन्न कर सकता है जैसे कि

लाइनों को भूलना या गलत नोट्स खेलना। समूह के सामने एक रिपोर्ट देने वाले विद्यार्थियों को कभी-कभी निराश होता है उन्हें सुनना एक बुरी तरह से गड़बड़ संस्करण है जो वे मन में था। एक एथलेटिक प्रतियोगिता त्रुटियों में एक महत्वपूर्ण क्षण हो सकता है जो अभ्यास के दौरान कभी नहीं होगा। प्रकाश स्तर से परे, चिंता कुशल प्रदर्शन को बाधित करने की होती है अधिक उन्नत स्तरों पर, गंभीर स्तर के भय के रूप में, संगठित गतिविधि के साथ हस्तक्षेप बहुत स्पष्ट रूप से स्पष्ट हो जाता है। शैक्षिक उपलब्धि चिंता से प्रभावित है। इस समस्या पर काफी पहुंच रहा है चिंता को विशिष्ट स्थितियों में मापा जा सकता है, जैसे कि हृदय की दर और रक्तचाप जैसे शारीरिक उपायों द्वारा या अस्वस्थता और विचलितता जैसे व्यवहार संबंधी लक्षणों से परीक्षा लेने पर। यह अपेक्षाकृत स्थिर विशेषता के रूप में मापा जा सकता है उदाहरण के लिए, टेयोर चिंता स्केल, उन विषयों द्वारा रिपोर्ट किए गए जीवन स्थितियों की सूची तैयार करता है जो उत्सुक होते हैं। उच्च घबराहट वाले विषयों के रूप में इस पैमाने पर मापा जाता है, कम आशंका वाले विषयों की तुलना में कम आत्मविश्वास, कम साहसी, और अधिक स्वयं निराश होते हैं, और मित्रों और शिक्षकों द्वारा उन्हें कम पसंद किया जाता है। स्कूल प्रणाली में जहां बहुत कम परीक्षाओं में ज्यादा वजन रखा जाता है, चिंता की संभावना वाले छात्रों को उनकी वास्तविक क्षमता का अनुमान लगाया जा सकता है। चिंता और खुफिया चिंता और खुफिया भी जटिल प्रदर्शन की गुणवत्ता के निर्धारकों के रूप में बातचीत कर सकते हैं। सार्थक पर चिंता का स्तर का प्रभाव, प्रदर्शन के किसी भी प्रयोगशाला के उपाय, जैसे कि कॉलेज के ग्रेड, छात्र के बुद्धि पर महत्वपूर्ण रूप से निर्भर करते हैं। एक अध्ययन में, छात्रों को पांच योग्यता स्तरों में वर्गीकृत किया गया था। शैक्षिक योग्यता के परीक्षण के आधार पर, उच्च चिंतित विषयों ने स्वयं रिपोर्टिंग में कमी वाले छात्रों की तुलना में निम्न औसत ग्रेड प्राप्त किए। क्षमता सीमा के चरम छोर पर, हालांकि, चिंता का स्तर ग्रेड को प्रभावित नहीं करता है और छात्र के कॉलेज के प्रदर्शन 6 उनकी चिंता पर ध्यान दिए बिना उनकी क्षमता पर मुख्य रूप से निर्भर होता है। चिंता और बुद्धिमत्ता के बीच का रिश्ता भी उम्र से नियंत्रित होता है, उदाहरण के लिए बचपन में उज्ज्वल पूर्वस्कूली बच्चों को कम बुद्धिमान युवाओं की तुलना में अधिक भय होना पड़ता है। बच्चों द्वारा प्रदर्शित भय के प्रकार भी विकास के दौरान उम्र के साथ बदल जाते हैं। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, उनके स्वयं के बीच के संबंधों में चिंता की सूचना दी जाती है और उनकी बौद्धिक और शैक्षिक उपलब्धि में तेजी से नकारात्मक हो जाते हैं।

### संदर्भ

1. डॉ. मित्रा घोष, किशोरावस्था की अभ्यास की आदतें, भारतीय मनोविज्ञान का इंटरनेशनल जर्नल, वॉल्यूम 13, अंक 3, पीपी. 78-89, 2016।
2. मुख्तार अहमद वानी, अकादमिक उपलब्धि, कार्यरत और बेरोजगार माता के बच्चों के अकेलेपन, मनोचिकित्सा और शिक्षा पत्रिका, खंड 30, अंक 1, पीपी.65-57, 2015।
3. लाल कुमार, सामाजिक समायोजन और शैक्षिक उपलब्धिरु विविध शैक्षणिक और व्यवहार दक्षताओं वाले छात्रों के लिए एक भविष्य कहनेवाला मॉडल, स्कूल मनोविज्ञान समीक्षा, वॉल्यूम 35, नंबर 3, पीपी 493-501, 2014।
4. गुरमित सिंह, सीखने की अक्षमता के साथ बच्चों में कम उपलब्धि और अवसाद को समझना एक लक्ष्य उन्मुखीकरण दृष्टिकोण, मानसिक मंदता, खंड 31, पीपी 163-203, 2013।

5. कीर्ती विभो, व्यावसायिक शिक्षा के पोस्ट ग्रेजुएट छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता का एक अध्ययन, अंतर्राष्ट्रीय अनुक्रमित और रेफरड रिसर्च जर्नल, खंड 67, अंक 45, पीपी 23-32, 2012।