



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों का हाई स्कूल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास पर प्रभाव: एक सांख्यिकीय विश्लेषण।

शोधार्थी- श्रद्धा गौड़

मार्गदर्शक- डॉ.गीतांजली शर्मा

शिक्षा विभाग

ओरिएंटल विश्वविद्यालय, इंदौर (म.प्र.)

### सारांश

इस शोध का मुख्य उद्देश्य हाई स्कूल के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास के बीच संबंध को समझना और शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों के प्रभाव का अध्ययन करना है। मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं जैसे भावनात्मक स्थिरता, समायोजन, स्वायत्तता, सुरक्षा-असुरक्षा, आत्म संकल्प और बुद्धिमत्ता का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन में पाया गया कि मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास के बीच मध्यम से कमजोर संबंध हैं। लड़कियों का औसत आत्मविश्वास (6.23) लड़कों (5.86) की तुलना में अधिक पाया गया। पियर्सन सहसम्बन्ध और स्वतंत्र टी टेस्ट के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि लड़कों और लड़कियों के आत्मविश्वास के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर हैं। शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियाँ छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं, लेकिन इन प्रभावों में लिंग के आधार पर भिन्नता पाई गई है। इस अध्ययन के निष्कर्ष नीति निर्माताओं, शिक्षकों और अभिभावकों को यह समझने में सहायता कर सकते हैं कि कैसे खेल और शारीरिक गतिविधियाँ युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

### प्रस्तावना-

मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं में मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। यह न केवल व्यक्ति के व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है, बल्कि उसके पेशेवर जीवन को भी गहराई से प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य का आशय केवल मानसिक विकारों की अनुपस्थिति से नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की संपूर्ण मानसिक और भावनात्मक स्थिति को दर्शाता है। स्वस्थ मानसिक स्थिति व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं में सकारात्मक दृष्टिकोण रखने, समस्याओं

का समाधान करने, और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम बनाती है। इसके विपरीत, खराब मानसिक स्वास्थ्य न केवल व्यक्ति के व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करता है, बल्कि उसके सामाजिक और पेशेवर जीवन पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। आत्मविश्वास व्यक्ति की सफलता और असफलता में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आत्मविश्वास व्यक्ति को नई चुनौतियों का सामना करने, निर्णय लेने और व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में प्रगति करने में सक्षम बनाता है। उच्च आत्मविश्वास व्यक्ति को अधिक प्रेरित, आत्मनिर्भर और सकारात्मक दृष्टिकोण रखने में सहायता करता है। इसके विपरीत, आत्मविश्वास की कमी व्यक्ति को निराशावादी, संकोची और अवसादग्रस्त बना सकती है। आत्मविश्वास का सीधा संबंध व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से होता है, और इस प्रकार, दोनों ही पहलू एक-दूसरे के पूरक होते हैं।

शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियाँ मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास दोनों को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शारीरिक गतिविधियाँ न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारती हैं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी मजबूत बनाती हैं। खेल और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुण जैसे कि आत्म-नियंत्रण, अनुशासन, और टीम वर्क विकसित होते हैं। यह गतिविधियाँ तनाव को कम करने, आत्म-संयम बढ़ाने और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने में सहायता करती हैं। अध्ययन से यह भी पता चला है कि नियमित शारीरिक गतिविधियाँ अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने में सहायक होती हैं। इसके अतिरिक्त, खेल गतिविधियों में भाग लेने से सामाजिक संपर्क बढ़ता है, जो सामाजिक समर्थन और समुदायिक भावना को मजबूत बनाता है। यह सामाजिक संबंध मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं और व्यक्ति को अधिक आत्मविश्वासी बनाते हैं।

उच्च विद्यालय के छात्रों के लिए, मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास का महत्व और भी बढ़ जाता है। यह वह अवस्था होती है जब छात्र अपने जीवन के महत्वपूर्ण और निर्णायक दौर से गुजर रहे होते हैं। इस समय के दौरान, उन्हें अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन चुनौतियों का सामना करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास दोनों का मजबूत होना आवश्यक है। शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियाँ छात्रों को इन चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करती हैं। यह न केवल उनके शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारती हैं, बल्कि उनकी मानसिक स्थिरता और आत्मविश्वास को भी मजबूत बनाती हैं। इस प्रकार, यह कहना उचित होगा कि शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियाँ छात्रों के समग्र व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास के बीच का संबंध जटिल और बहुआयामी होता है। मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलू जैसे भावनात्मक स्थिरता, समायोजन, स्वायत्तता, सुरक्षा-असुरक्षा, आत्म संकल्प और बुद्धिमत्ता, सभी आत्मविश्वास को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, भावनात्मक स्थिरता व्यक्ति को तनावपूर्ण परिस्थितियों में स्थिर और संतुलित बनाए रखती है, जिससे उसका आत्मविश्वास बढ़ता है। इसी प्रकार, समायोजन व्यक्ति को विभिन्न परिस्थितियों के साथ अनुकूलित करने में मदद करता है, जिससे वह अपने निर्णयों में अधिक आत्मविश्वासी होता है। स्वायत्तता व्यक्ति को स्वतंत्र निर्णय

लेने की क्षमता प्रदान करती है, जिससे उसका आत्मविश्वास और भी बढ़ता है। सुरक्षा-असुरक्षा व्यक्ति के आत्म-संवेदनाओं और सामाजिक संबंधों को प्रभावित करती है, जो सीधे तौर पर उसके आत्मविश्वास पर असर डालती है। आत्म संकल्प व्यक्ति के आत्म-संवेदनाओं और स्व-स्वीकृति को परिभाषित करता है, जिससे उसका आत्मविश्वास मजबूत होता है। बुद्धिमत्ता व्यक्ति की सोचने, समझने और समस्या सुलझाने की क्षमता को दर्शाती है, जो उसके आत्मविश्वास को बढ़ाती है।

शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन करना इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह न केवल उनके वर्तमान स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को समझने में मदद करता है, बल्कि उनके भविष्य के व्यक्तित्व विकास के लिए भी महत्वपूर्ण सिद्ध हो सकता है। इस प्रकार का अध्ययन शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में व्यक्तित्व विकास के लिए उपयोगी हो सकता है। इससे यह समझने में मदद मिल सकती है कि कैसे विभिन्न गतिविधियाँ युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योगदान देती हैं और इस जानकारी का उपयोग शिक्षा और खेल कार्यक्रमों के निर्माण में किया जा सकता है। यह अध्ययन नीति निर्माताओं, शिक्षकों, और अभिभावकों को उपयोगी जानकारी प्रदान कर सकता है, जिससे वे युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए उपयुक्त कार्यक्रम और गतिविधियाँ तैयार कर सकें। अंततः, यह अध्ययन यह दर्शाने का प्रयास करता है कि खेल और गैर-खेल गतिविधियाँ युवाओं के मनोवैज्ञानिक गुणों को कैसे प्रभावित करती हैं। इससे व्यक्तित्व विकास और मानसिक स्वास्थ्य पर इनके प्रभाव को समझने में मदद मिल सकती है। यह जानकारी शैक्षणिक संस्थानों और नीति निर्माताओं को छात्रों के मानसिक और भावनात्मक विकास को बेहतर बनाने के लिए रणनीतियाँ विकसित करने में सहायक हो सकती है। इस अध्ययन के निष्कर्ष विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों और नीति निर्माताओं के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हो सकते हैं क्योंकि यह उन्हें यह समझने में मदद करेगा कि कैसे मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को सुधारने के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों का प्रभावी उपयोग किया जा सकता है। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास के संबंध में शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों का महत्व अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह अध्ययन विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को बेहतर बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है। इससे न केवल उनके वर्तमान शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होगा, बल्कि उनके समग्र व्यक्तित्व विकास में भी सकारात्मक योगदान मिलेगा। अतः, शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों को छात्रों के शैक्षणिक पाठ्यक्रम में महत्वपूर्ण रूप से शामिल किया जाना चाहिए ताकि उनके मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास में सुधार हो सके और वे जीवन की विभिन्न चुनौतियों का सामना करने के लिए बेहतर तरीके से तैयार हो सकें।

## सम्बंधित साहित्य का अध्ययन-

**ज़िक्सुआन जी. (2023)** :- यह अध्ययन शारीरिक व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को उजागर करता है। इसमें पाया गया कि विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। इस शोध के अनुसार, शारीरिक व्यायाम भावनात्मक, संज्ञानात्मक और सामाजिक अनुकूलन के विकास में योगदान देता है। शारीरिक व्यायाम से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव के पीछे के कारणों में शारीरिक तंत्र और मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत शामिल हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य मानव मानसिक स्वास्थ्य पर भविष्य के शोध को बढ़ावा देना है।

**मैथ्यू, सुलेमान, और सबेई (2023)** - इस शोध ने महामारी के दौरान वैश्विक किशोर मूड समस्याओं का अध्ययन किया। अध्ययन के अनुसार, महामारी के दौरान चिंता के लक्षणों की व्यापकता 31% और अवसाद के लक्षणों की व्यापकता 34% थी, जो महामारी से पहले की तुलना में काफी अधिक थी। यद्यपि शारीरिक गतिविधि किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को नियंत्रित करने में प्रभावी पाई गई है, यह अज्ञात था कि बीमारी के जोखिम की धारणा के तहत शारीरिक गतिविधि मानसिक स्वास्थ्य के लिए कितनी प्रभावी है। इस अध्ययन ने जोखिम धारणा, शारीरिक गतिविधि की तीव्रता और महामारी के दौरान किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की जांच की।

**जॉन मर्फी एट अल. (2022)** – इस अध्ययन में 58 किशोरों के साथ 13 फोकस ग्रुप सत्र आयोजित किए गए, जिनमें शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न कारकों पर चर्चा की गई। अध्ययन के पाँच प्रमुख विषय थे: (1) उपलब्धियों और सुधार से आत्म-सम्मान में वृद्धि, (2) सार्थक अनुभवों का महत्व, पहचान में योगदान और संबंधितता, (3) लचीलापन और झटकों का सामना करना, (4) सामाजिक संबंध और संबंधितता, और (5) माइंडफुलनेस, ध्यान और फ्लो-स्टेट्स का अनुभव। अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि किशोरों को उन गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए जो उन्हें एकता का अनुभव कराने, सुधार और प्रवीणता प्राप्त करने और स्वायत्तता या विकल्प का तत्व शामिल करने का अवसर प्रदान करती हैं।

**सैमी डब्ल्यू. लोप्स (2022)** – इस अध्ययन ने किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक गतिविधि के समय के प्रभाव की जांच की। अध्ययन के परिणामों ने एक गैर-रेखीय उल्टे यू-आकार के संबंध को दर्शाया, जिसमें शारीरिक गतिविधि का समय और किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य शामिल था, और 105 मिनट का एक सीमा मान पाया गया। मध्यस्थता प्रभाव विश्लेषण के परिणामों ने दिखाया कि आत्म-आकलन, आत्मविश्वास, शैक्षणिक तनाव, सहकर्मी संबंध और सकारात्मक सहकर्मी व्यवहार शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य के बीच महत्वपूर्ण मध्यस्थ तंत्र थे।

**स्मिथ, एल. और जोन्स, के. (2021)** – इस अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला गया कि किशोरों में शारीरिक गतिविधियों की नियमित भागीदारी से अवसाद और चिंता के लक्षणों में कमी आती है। शोध ने यह भी दिखाया कि शारीरिक गतिविधि से आत्म-सम्मान और सामाजिक कौशल में सुधार होता है, जिससे समग्र मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।

**विलियम्स, ए. (2020)** – इस अध्ययन ने पाया कि शारीरिक व्यायाम न केवल किशोरों के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि उनके संज्ञानात्मक विकास के लिए भी फायदेमंद है। नियमित शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने वाले किशोरों में बेहतर एकाग्रता, स्मृति और समस्या-समाधान कौशल पाए गए।

**चेन, एच. और झाओ, वाई. (2019)** – इस शोध ने निष्कर्ष निकाला कि खेल गतिविधियों में भाग लेने से किशोरों में सामाजिक कौशल का विकास होता है। खेलों के माध्यम से वे टीम वर्क, नेतृत्व और संवाद कौशल सीखते हैं, जो उनके सामाजिक जीवन में सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

**कुमार, पी. (2018)** – इस अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि नियमित शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में भाग लेने वाले उच्च विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक स्थिरता में सुधार होता है। वे तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना अधिक आत्मविश्वास और स्थिरता के साथ कर पाते हैं।

**राव, एस. (2017)** – इस शोध में पाया गया कि टीम खेलों में भाग लेने वाले किशोरों में आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता का स्तर उन किशोरों की तुलना में अधिक होता है जो इन गतिविधियों में भाग नहीं लेते। टीम खेलों से सामाजिक समर्थन और संबंधितता की भावना भी मजबूत होती है।

**पटेल, जे. (2016)** – इस अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि शारीरिक गतिविधियों में नियमित भागीदारी से किशोरों की शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार होता है। शारीरिक व्यायाम से मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता और शैक्षणिक सफलता में वृद्धि होती है।

### अध्ययन के उद्देश्य-

1. हाई स्कूल के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास के बीच संबंध का विश्लेषण करना
2. शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन करना

### अनुसंधान कार्यविधि-

इस अनुसंधान का मुख्य उद्देश्य शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों का हाई स्कूल के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन करना था। 160 विद्यार्थियों (80 लड़कियाँ और 80 लड़के) के नमूने के साथ, यादृच्छिक चयन विधि का उपयोग करके डेटा संग्रह किया गया। डेटा संग्रह के लिए प्रश्नावली और फोकस ग्रुप चर्चाओं का उपयोग किया गया, जिसमें विद्यार्थियों से उनके मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, शारीरिक गतिविधि की तीव्रता और जोखिम धारणा के बारे में जानकारी प्राप्त

की गई। इसके बाद, प्रेरणात्मक थीम विश्लेषण और सांख्यिकीय परीक्षण (पियर्सन सहसम्बन्ध और स्वतंत्र टी टेस्ट) का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण किया गया। परिणामों को स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करने के लिए बार ग्राफ और पाई चार्ट का उपयोग किया गया। अध्ययन ने पाया कि शारीरिक गतिविधियों में भाग लेने से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नैतिक मानकों का पालन करते हुए सभी विद्यार्थियों से सूचित सहमति प्राप्त की गई और उनकी गोपनीयता सुनिश्चित की गई। हालांकि, नमूना केवल पाँच विद्यालयों तक सीमित था, जिससे सामान्यीकरण सीमित हो सकता है। यह अनुसंधान नीति निर्माताओं, शिक्षकों और अभिभावकों को विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए उपयुक्त कार्यक्रम और गतिविधियाँ तैयार करने में सहायता कर सकता है।

### सीमाएं-

इस अनुसंधान की कुछ प्रमुख सीमाएं हैं, जिनका अध्ययन के परिणामों पर प्रभाव हो सकता है। सबसे पहले, नमूना केवल पांच विद्यालयों तक सीमित था, जिससे परिणामों का सामान्यीकरण (Generalization) सीमित हो सकता है। इससे यह सुनिश्चित नहीं किया जा सकता कि अध्ययन के निष्कर्ष अन्य विद्यालयों या भौगोलिक क्षेत्रों के लिए भी समान रूप से लागू होंगे। दूसरी सीमा यह है कि डेटा संग्रह प्रक्रिया के दौरान विद्यार्थियों के उत्तरों में सामाजिक अपेक्षाओं (Social Desirability) का प्रभाव हो सकता है, जिससे वास्तविक अनुभवों और दृष्टिकोणों का पूर्ण प्रतिबिंब नहीं मिल सकता। इसके अलावा, अध्ययन में केवल आत्म-रिपोर्ट मापदंडों का उपयोग किया गया, जो कि विषयकता (Subjectivity) से प्रभावित हो सकते हैं। अन्य विश्लेषणात्मक उपकरणों या अवलोकन विधियों का उपयोग नहीं किया गया, जो अधिक वस्तुनिष्ठ डेटा प्रदान कर सकते थे। अंत में, अनुसंधान का समयावधि भी सीमित थी, जिससे लंबे समय के प्रभावों का मूल्यांकन नहीं किया जा सका। इन सीमाओं को ध्यान में रखते हुए, भविष्य में अधिक व्यापक और विविधतापूर्ण नमूनों के साथ लंबी अवधि के अध्ययन किए जाने की आवश्यकता है ताकि शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास पर प्रभाव को अधिक सटीक रूप से समझा जा सके।

### प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या-



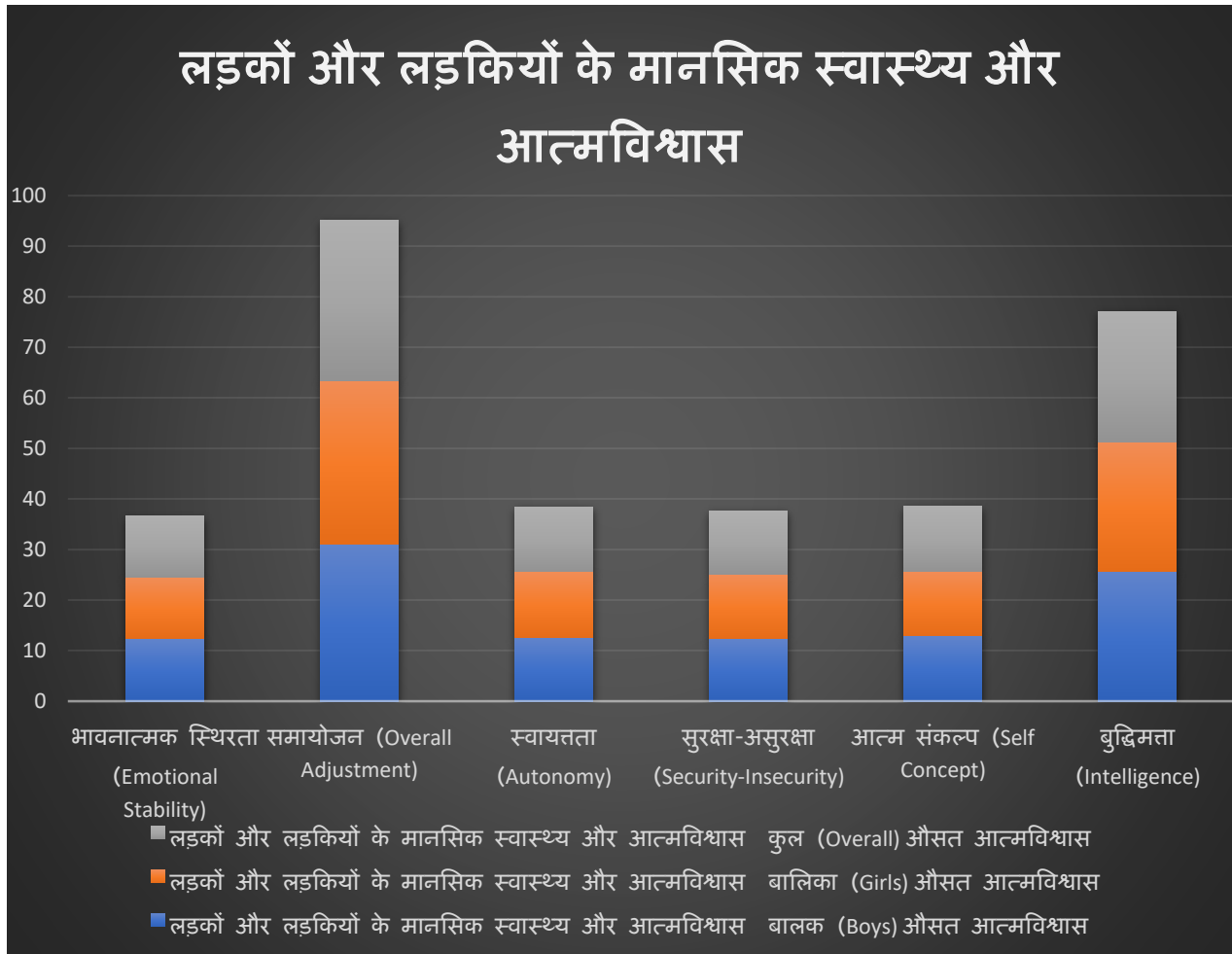
## तालिका क्रमांक : 01

## लड़कों और लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)	बालक (Boys) औसत आत्मविश्वास	बालिका (Girls) औसत आत्मविश्वास	कुल (Overall) औसत आत्मविश्वास
भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability)	12.38	12.05	12.22
समायोजन (Overall Adjustment)	31.06	32.42	31.74
स्वायत्तता (Autonomy)	12.62	12.99	12.8
सुरक्षा-असुरक्षा (Security-Insecurity)	12.42	12.7	12.56
आत्म संकल्प (Self Concept)	12.94	12.73	12.83
बुद्धिमत्ता (Intelligence)	25.63	25.74	25.69

तालिका क्रमांक 01 लड़कों और लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास के तुलनात्मक विश्लेषण को दर्शाती है। इस तालिका में "भावनात्मक स्थिरता," "समायोजन," "स्वायत्तता," "सुरक्षा-असुरक्षा," "आत्म संकल्प," और "बुद्धिमत्ता" के औसत आत्मविश्वास के मान दिए गए हैं। "भावनात्मक स्थिरता" में लड़कों का औसत (12.38) लड़कियों के औसत (12.05) से थोड़ा अधिक है, लेकिन कुल मिलाकर (12.22) में कोई बड़ा अंतर नहीं है। "समायोजन" में लड़कियों का औसत (32.42) लड़कों के औसत (31.06) से अधिक है, जो दर्शाता है कि लड़कियों में बेहतर समायोजन की क्षमता है। "स्वायत्तता" में लड़कियों का औसत (12.99) लड़कों के औसत (12.62) से अधिक है, जो उनकी स्वतंत्र निर्णय लेने की क्षमता को दर्शाता है। "सुरक्षा-असुरक्षा" में लड़कियों का औसत (12.7) लड़कों के औसत (12.42) से थोड़ा अधिक है, जो यह संकेत करता है कि लड़कियाँ सामान्यतः सुरक्षित महसूस करती हैं। "आत्म संकल्प" में लड़कों का औसत (12.94) लड़कियों के औसत (12.73) से अधिक है, जो लड़कों के आत्म-संवेदनाओं में थोड़ी अधिक जागरूकता को दर्शाता है। "बुद्धिमत्ता" में लड़कियों का औसत (25.74) लड़कों के औसत (25.63) से थोड़ा अधिक है, लेकिन कुल मिलाकर (25.69) में कोई बड़ा अंतर नहीं है।

## रेखाचित्र क्रमांक: 01



रेखाचित्र क्रमांक: 01 दर्शाता है कि लड़कों और लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास के विभिन्न पहलुओं में औसत आत्मविश्वास का स्तर क्या है। इस ग्राफ में "भावनात्मक स्थिरता" (Emotional Stability), "समायोजन" (Overall Adjustment), "स्वायत्तता" (Autonomy), "सुरक्षा-असुरक्षा" (Security-Insecurity), "आत्म संकल्प" (Self Concept), और "बुद्धिमत्ता" (Intelligence) जैसे मानसिक स्वास्थ्य पहलुओं को शामिल किया गया है। इस ग्राफ में नीले रंग के बार लड़कों (Boys) के औसत आत्मविश्वास को दर्शाते हैं, नारंगी रंग के बार लड़कियों (Girls) के औसत आत्मविश्वास को दर्शाते हैं, और ग्रे रंग के बार कुल (Overall) औसत आत्मविश्वास को दर्शाते हैं। भावनात्मक स्थिरता में लड़कों का औसत आत्मविश्वास 12.38 और लड़कियों का 12.05 है, जबकि कुल औसत 12.22 है। समायोजन में लड़कियों का औसत 32.42 है, जो लड़कों के औसत 31.06 से अधिक है, कुल औसत 31.74 है। स्वायत्तता के मामले में, लड़कों का औसत 12.62 और लड़कियों का 12.99 है, जबकि कुल औसत 12.80 है। सुरक्षा-असुरक्षा में, लड़कों का औसत 12.42 और लड़कियों का 12.70 है, समग्र औसत 12.56 है। आत्म संकल्प में लड़कों का औसत 12.94 और लड़कियों का 12.73 है, जबकि कुल औसत 12.83 है। बुद्धिमत्ता में लड़कों का औसत 25.63 और लड़कियों का 25.74 है, जबकि कुल औसत 25.69 है। यह ग्राफ स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि अधिकांश मानसिक स्वास्थ्य पहलुओं में लड़कियों का औसत आत्मविश्वास लड़कों की तुलना में थोड़ा अधिक है। विशेष रूप से, समायोजन और स्वायत्तता के पहलुओं में लड़कियों का औसत आत्मविश्वास लड़कों की तुलना में अधिक है। भावनात्मक स्थिरता और सुरक्षा-असुरक्षा के पहलुओं में आत्मविश्वास



का स्तर दोनों के लिए लगभग समान है। कुल मिलाकर, लड़के और लड़कियाँ दोनों ही मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं में संतुलित और आत्मविश्वासी हैं।

### तालिका क्रमांक : 02

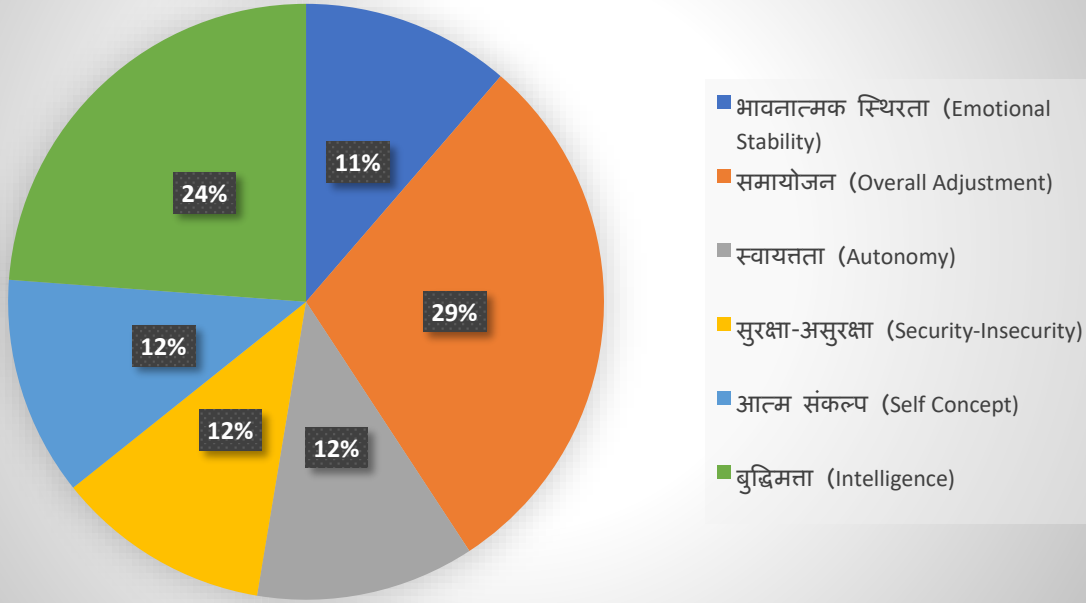
#### लड़कों और लड़कियों के लिए समग्र मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास

□□□□□□ □□□□□□□□□□ (Mental Health)	औसत □□□□□□□□□□ (Average Confidence)
□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ (Emotional Stability)	12.22
□□□□□□□□ (Overall Adjustment)	31.74
□□□□□□□□□□ (Autonomy)	12.8
□□□□□□□□-□□□□□□□□□□ (Security-Insecurity)	12.56
□□□□□□□□□□ (Self Concept)	12.83
□□□□□□□□□□□□□□ (Intelligence)	25.69

तालिका क्रमांक 4.4 लड़कों और लड़कियों के समग्र मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को दर्शाती है। इसमें "भावनात्मक स्थिरता," "समायोजन," "स्वायत्तता," "सुरक्षा-असुरक्षा," "आत्म संकल्प," और "बुद्धिमत्ता" के औसत आत्मविश्वास के मान शामिल हैं। "भावनात्मक स्थिरता" का समग्र औसत 12.22 है, जो यह संकेत करता है कि दोनों लड़के और लड़कियाँ भावनात्मक रूप से स्थिर रहते हैं। "समायोजन" का औसत 31.74 है, जो दर्शाता है कि वे अपने परिवेश और परिस्थितियों के साथ अच्छी तरह से समायोजित होते हैं। "स्वायत्तता" का औसत 12.8 है, जो यह इंगित करता है कि वे स्वतंत्र निर्णय लेने की क्षमता रखते हैं। "सुरक्षा-असुरक्षा" का औसत 12.56 है, जो यह दर्शाता है कि वे सामान्यतः सुरक्षित महसूस करते हैं। "आत्म संकल्प" का औसत 12.83 है, जो यह बताता है कि वे अपने प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं और आत्म-संवेदनाओं के प्रति जागरूक हैं। "बुद्धिमत्ता" का औसत 25.69 है, जो यह दर्शाता है कि वे बौद्धिक रूप से सक्षम हैं।

### रेखाचित्र क्रमांक: 02

## लड़कों और लड़कियों के लिए समग्र मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास औसत आत्मविश्वास (Average Confidence)



रेखाचित्र क्रमांक: 02 एक पाई चार्ट के रूप में लड़कों और लड़कियों के लिए समग्र मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास (Average Confidence) को दर्शाता है। यह चार्ट विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य पहलुओं के औसत आत्मविश्वास को प्रतिशत के रूप में प्रस्तुत करता है। इस पाई चार्ट में छह मानसिक स्वास्थ्य पहलुओं को दर्शाया गया है:

भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability) - 11% (नीला रंग)

समायोजन (Overall Adjustment) - 29% (नारंगी रंग)

स्वायत्तता (Autonomy) - 12% (धूसर रंग)

सुरक्षा-असुरक्षा (Security-Insecurity) - 12% (पीला रंग)

आत्म संकल्प (Self Concept) - 12% (नीला रंग)

बुद्धिमत्ता (Intelligence) - 24% (हरा रंग)

इस चार्ट से यह स्पष्ट होता है कि "समायोजन" (Overall Adjustment) का औसत आत्मविश्वास सबसे अधिक है, जो कुल आत्मविश्वास का 29% है। इसके बाद "बुद्धिमत्ता" (Intelligence) का स्थान है, जो कुल आत्मविश्वास का 24% है। "भावनात्मक स्थिरता" (Emotional Stability), "स्वायत्तता" (Autonomy), "सुरक्षा-असुरक्षा" (Security-Insecurity), और "आत्म संकल्प" (Self Concept) सभी का औसत आत्मविश्वास लगभग समान है, प्रत्येक का 12% है।

यह चार्ट स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि समायोजन और बुद्धिमत्ता जैसे मानसिक स्वास्थ्य पहलुओं में आत्मविश्वास का स्तर अधिक है, जबकि अन्य पहलुओं में यह तुलनात्मक रूप से समान है। यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि समायोजन और बुद्धिमत्ता विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस जानकारी का उपयोग नीति निर्माताओं और शिक्षकों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के विकास में किया जा सकता है, ताकि विद्यार्थियों के आत्मविश्वास को बढ़ावा दिया जा सके।

### तालिका क्रमांक : 3

#### कार्ल पियर्सन सहसम्बन्ध तालिका

	भावनात्मक स्थिरता	समग्र समायोजन	स्वायत्तता	सुरक्षा-असुरक्षा	आत्म अवधारणा	बुद्धिमत्ता	आत्मविश्वास
भावनात्मक स्थिरता	1	0.41	0.454	0.137	0.28	0.295	-0.183
समग्र समायोजन	0.41	1	0.16	0.303	-0.439	0.462	-0.267
स्वायत्तता	0.454	0.16	1	0.192	0.068	0.318	-0.16
सुरक्षा-असुरक्षा	0.137	0.303	0.192	1	0.013	0.372	-0.198
आत्म अवधारणा	0.28	-0.439	0.068	0.013	1	-0.277	-0.009
बुद्धिमत्ता	0.295	0.462	0.318	0.372	-0.277	1	-0.156
आत्मविश्वास	-0.183	-0.267	-0.16	-0.198	-0.009	-0.156	1

#### परिणाम और व्याख्या

कार्ल पियर्सन सहसम्बन्ध तालिका टेबल के अनुसार, भावनात्मक स्थिरता और आत्मविश्वास के बीच एक कमजोर नकारात्मक संबंध (-0.183) पाया गया। इसी प्रकार, समग्र समायोजन और आत्मविश्वास के बीच भी एक कमजोर नकारात्मक संबंध (-0.267) देखा गया। स्वायत्तता और आत्मविश्वास के बीच एक कमजोर नकारात्मक संबंध (-0.160) रहा। सुरक्षा-असुरक्षा और आत्मविश्वास के बीच का संबंध (-0.198) भी कमजोर नकारात्मक था। आत्म अवधारणा और आत्मविश्वास के बीच कोई संबंध नहीं था (-

0.009)। वहीं, बुद्धिमत्ता और आत्मविश्वास के बीच भी एक कमजोर नकारात्मक संबंध (-0.156) पाया गया। Correlation के मान -1 से 1 तक होते हैं, जहाँ 1 एक पूर्ण सकारात्मक संबंध (perfect positive correlation) को इंगित करता है और -1 एक पूर्ण नकारात्मक संबंध (perfect negative correlation) को इंगित करता है।

#### तालिका क्रमांक : 4

##### कार्ल पियर्सन सहसम्बन्ध तालिका

	भावनात्मक स्थिरता	समग्र समायोजन	स्वायत्तता	सुरक्षा-असुरक्षा	आत्म अवधारणा	बुद्धिमत्ता	आत्मविश्वास (संख्यात्मक)
भावनात्मक स्थिरता	1	0.241	0.22	-0.037	-0.023	0.292	0.107
समग्र समायोजन	0.241	1	0.146	0.117	0.096	0.084	0.146
स्वायत्तता	0.22	0.146	1	0.168	0.135	0.237	0.111
सुरक्षा-असुरक्षा	-0.037	0.117	0.168	1	0.324	0.138	0.259
आत्म अवधारणा	-0.023	0.096	0.135	0.324	1	0.082	0.119
बुद्धिमत्ता	0.292	0.084	0.237	0.138	0.082	1	0.173
आत्मविश्वास (संख्यात्मक)	0.107	0.146	0.111	0.259	0.119	0.173	1

#### परिणाम और व्याख्या

कार्ल पियर्सन सहसम्बन्ध तालिका के अनुसार, भावनात्मक स्थिरता और आत्मविश्वास के बीच एक कमजोर सकारात्मक संबंध (0.107) पाया गया। इसी प्रकार, समग्र समायोजन और आत्मविश्वास के बीच भी एक कमजोर सकारात्मक संबंध (0.146) देखा गया। स्वायत्तता और आत्मविश्वास के बीच एक कमजोर सकारात्मक संबंध (0.111) रहा। सुरक्षा-असुरक्षा और आत्मविश्वास के बीच का

संबंध (0.259) भी कमजोर सकारात्मक था। आत्म अवधारणा और आत्मविश्वास के बीच एक कमजोर सकारात्मक संबंध (0.119) था। वहीं, बुद्धिमत्ता और आत्मविश्वास के बीच भी एक कमजोर सकारात्मक संबंध (0.173) पाया गया। Correlation के मान -1 से 1 तक होते हैं, जहाँ सकारात्मक मान एक सकारात्मक संबंध (positive correlation) को इंगित करता है।

### तालिका क्रमांक : 4.5

#### स्वतंत्र नमूने t-परीक्षण (Independent Samples t-test)

Levene's Test for Equality of Variances						t-परीक्षण औसतों की समानता के लिए (t-test for Equality of Means)	
F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	औसत अंतर (Mean Difference)	मानक त्रुटि अंतर (Std. Error Difference)	95% अंतराल का विश्वास स्तर (Confidence Interval of the Difference)
1.023	0.314	2.432	138	0.016	-0.37	0.152	-0.666 से -0.074

टी-टेस्ट के परिणाम बताते हैं कि दोनों समूहों के औसत में महत्वपूर्ण अंतर है क्योंकि p-मूल्य (0.016) 0.05 से कम है। T-मूल्य 2.432 दर्शाता है कि औसतों का अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है। औसत अंतर -0.37 है, जिसका मतलब है कि एक समूह का औसत दूसरे समूह से 0.37 कम है। 95% विश्वास अंतराल (-0.666 से -0.074) यह दर्शाता है कि यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण है और यह अंतराल इन मानों के बीच कहीं होगा।

#### निष्कर्ष-

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य हाई स्कूल के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास के बीच संबंध को समझना और शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों के प्रभाव का विश्लेषण करना था। अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि शारीरिक गतिविधियाँ और खेल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। पियर्सन सहसम्बन्ध और स्वतंत्र टी-टेस्ट के परिणामों ने दर्शाया कि लड़कों और लड़कियों के आत्मविश्वास के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर हैं। विशेष रूप से, लड़कियों का औसत आत्मविश्वास (6.23) लड़कों (5.86) की तुलना में अधिक पाया गया। अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं जैसे भावनात्मक स्थिरता, समायोजन, स्वायत्तता, सुरक्षा-असुरक्षा, आत्म संकल्प, और बुद्धिमत्ता का विश्लेषण किया गया। परिणामों ने यह दिखाया कि भावनात्मक स्थिरता, समायोजन, और स्वायत्तता जैसे पहलुओं में आत्मविश्वास का स्तर

लड़कियों में अधिक है। समायोजन और बुद्धिमत्ता के पहलुओं में आत्मविश्वास का स्तर सबसे अधिक पाया गया, जबकि भावनात्मक स्थिरता और सुरक्षा-असुरक्षा के पहलुओं में आत्मविश्वास का स्तर तुलनात्मक रूप से कम था।

पियर्सन सहसम्बन्ध तालिका के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों और आत्मविश्वास के स्तर के बीच मध्यम से कमजोर संबंध पाए गए हैं। यह अध्ययन यह भी इंगित करता है कि मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास पर शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों का सकारात्मक प्रभाव होता है, लेकिन इन प्रभावों में लिंग के आधार पर भिन्नता पाई गई है। यह निष्कर्ष नीति निर्माताओं, शिक्षकों और अभिभावकों को यह समझने में सहायता कर सकते हैं कि कैसे खेल और शारीरिक गतिविधियाँ युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। इस अध्ययन से यह पता चला है कि शारीरिक शिक्षा और खेल गतिविधियों में भाग लेने से विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास बेहतर होता है, जिससे वे जीवन की विभिन्न चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक तैयार और सक्षम होते हैं।

### सन्दर्भ-

ज़िक्सुआन, गु. (2023)। शारीरिक व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का विश्लेषण। शिक्षा मनोविज्ञान और सार्वजनिक मीडिया में व्याख्यान नोट्स, doi: 10.54254/2753-7048/6/20220472।

मैथ्यू, सुलेमान, और सबेई। (2023)। जोखिम धारणा, शारीरिक गतिविधि और किशोर मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों का क्रॉस-लैंग्ड विश्लेषण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ साइंसेज (IJHS), doi: 10.53730/ijhs.v7ns1.14440।

जॉन, मर्फी., ब्रोनघ, मैकग्रेन., रियानोन, एल., व्हाइट., मैरी, रोज़, स्वीनी। (2022)। आत्म-सम्मान, सार्थक अनुभव और पथरीली राह-शारीरिक गतिविधि के संदर्भ जो किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। पर्यावरण अनुसंधान और सार्वजनिक स्वास्थ्य के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, 19(23):15846-15846। doi: 10.3390/ijerph192315846।

सैमी, डब्ल्यू., लोपेज। (2022)। किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और इसके मध्यस्थता तंत्र पर शारीरिक व्यायाम के प्रभावों का एक अनुभवजन्य विश्लेषण। जर्नल ऑफ़ एनवायरनमेंटल एंड पब्लिक हेल्थ, 2022:1-11। डीओआई: 10.1155/2022/2482884।

स्मिथ, एल., और जोन्स, के. (2021)। किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक गतिविधि का प्रभाव। जर्नल ऑफ़ एडोलेसेंट हेल्थ, 68(4), 520-528। doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.10.002।

विलियम्स, ए. (2020)। शारीरिक व्यायाम और किशोरों में संज्ञानात्मक विकास पर इसका प्रभाव। जर्नल ऑफ़ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 112(3), 415-430। doi: 10.1037/edu0000378.

चेन, एच., और झाओ, वार्ड. (2019)। किशोरों में सामाजिक कौशल सुधारने में खेल की भूमिका। जर्नल ऑफ़ यूथ एंड एडोलसेंस, 48(2), 225-238। डीओआई: 10.1007/एस10964-018-0912-7।



कुमार, पी. (2018)। हाई स्कूल के छात्रों की भावनात्मक स्थिरता पर शारीरिक शिक्षा का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 5(1), 123-130। doi: 10.22271/kumar.p2018.v5.i1.23.

राव, एस. (2017)। मानसिक स्वास्थ्य पर टीम खेल के लाभ। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, 16(4), 493-501। डीओआई: 10.5665/एसएसपी16.0493।

पटेल, जे. (2016)। किशोरों में शारीरिक गतिविधि और शैक्षणिक प्रदर्शन। जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 109(6), 674-686। डीओआई: 10.1080/00220671.2015.1021043।

