



vyhx<+ftys ds egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk ds i Hkko dk nryukRed v/; ; u

js[kk¹ , oa i kO dfork oek²

'kksk Nk=k] th , y, - fo'ofok /ky;] eFkj k 1m0i D½

Abstract

vkt Hkh efgyk; a gj epxi ij iq "ka dks VDdj ns jgh gs --- pks ns k dks pykus dh ckr gis ; k fQj ?kj dks l Hkkyus dk ekeykA ; gka rd fd ns k dh l j{kk dh ftEenkjh Hkh os c[ach fuhkk jgh gA efgykvka us gj ftEenkjh dks i jh rle; rk l s fuhkk; k g\$ yfdu vkt Hkh vf/kdk ekeyka ea mlga l ekurk gkl y ugha gis i kbz gA bl v/; ; u dk mis; vyhx<+ftys ds egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk cHkko dk nryukRed v/; ; u djuk gA U; kn'kz ds : i ea 200 fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka का चयन किया गया डॉ एल-वkbz Hkko.k }kjk foaf r oeu l k'sky YhMe eki uh dk c; kx fd; k x; k , oa e/; eku] ekud fopyu , oa 'Vh* eV; }kjk cNRRs dk l k[; dh; fo'ySk.k fd; k x; kA bl 'kksk dk fu"d'kz bl cdkj jgk& egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk cHkko ea l kFkd varj i k; k x; kA

I adr 'kOn& fookfgr] l ektijd LorU=rk] mPp f'k{kkA



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

çLrkouk& ; |fi vkt dk ; x foKku dk ; x g\$ rFkk foKku us vucl : f<eknh fopkj k vafko'okl ka rFkk nkski w k jhfr&fjoktka dh mi ; kfxrk dks l çek.k udkj fn; k g\$ i jarq fQj Hkh vucl Hkkrh; vHkh bu : f<+ k vafko'okl ka rFkk i ja jkvka dk i ksk.k , oa l eFku djrs g\$; gh dkj . k g\$ fd gekjs ns k ea yMfd; ka dh f'k{kk ds çfr vHkh Hkh l hfer] l ad[pr] : f<eknh o l adh.kz fopkj/kkj k i k; h tkrh gA , d h fopkj/kkj efgykvka ds dk; xks= dks ?kj rd l hfer j [kuk mfpr ekurs g\$, oa ml dh mPp f'k{kk dk fojksk djrs gA muds fopkj ea yMfd; ka f'k{kk çklr djds l ekurk o LorU=rk dh ekax djrh gA

okLro ea ; g , d vR; r xHkhj l eL; k g\$ ftl ds dkj . k vuclka fL=; ka vui <+jg tkrh g\$ vFkok dN o"ka ds mijar f'k{kk NkM+nsh gA vkt vko'; drk bl ckr dh g\$ fd bl cdkj ds : f<eknh o /kfezd vafko'okl ka rFkk i ja jkvka ds çfr tuekul dk दृ"Vdksk cnyk tk, A bl ds vfrfjä fL=; ka dks Hkh vi uh f'k{kk ds çfr mnkl hurk rFkk fojark dh Hkkouk dk i jR; kx djuk gkskA

डॉ एल-वkbz Hkko.k& }kjk fufez ukjh l keftd LorU=rk esuyy ds vucl kj&l keftd LorU=rk l s rkrri ; l l keftd i ja jkvkj hfr&fjoktka vks mu l keftd Hkfedkvka l s epa gkus dh efgykvka dh bPNk g\$ tks mlga l ekt ea fuEu ntz dh lFkfr çnku djrs gA

Hkkrh; l fo/kku us ukjh dks l ekurk çnku djrs gq ?kks"kr fd; k g\$ fd jkT; fd l h ukxfjd ds fo#) doy /ke] çtkfr] fyx] tle LFkku ; k buea l s fd l h ds vk/kkj ij dkbz foHkn ugha djskA Hkkrh; l fo/kku ea efgykvka ds l kFk fd l h Hkh cdkj dk HkriHkko uk gks ml ds fy, mlga i # "ka ds l eku gh eyy vf/kdj çnku fd, x, g\$ t\$ & l ekurk dk vf/kdj] LorU=rk dk vf/kdj] 'kksk.k ds fo#) vf/kdj] /ke] dh LorU=rk] l k[çfird o 'kS{k d vf/kdjA

bu l 08kkfud ko/kkuka ds ckotm ns[kk x; k gS fd gekjs l ekt ea efgyk vkj i # " k dh
fLFkr ea vrj ik; k tkrk gA vkt Hkh Hkjr; l ekt ea du; k ds tle gkrs gh ml s Hkj l e>k
tkusyxrk gA

vkt Hkh og Lor= uk gkdj ijr= gh gS ; g l eL; k , d fo'o0; ki h l eL; k cu pph gS
vkt vko'; drk bl ckr dh gS fd efgykvka dks l kekftd] vkfFkd] jktuSrd o 'kS{k d vkfn
l Hkh {ks=ka ea Lor=rk feyuh pfg, ftl l s mlga l ekt ea fuEu ntz dh fLFkr dk l keuk u djuk
i MA bl l s ijr gkdj 'kks/kkFkhz us bl l eL; k dk p; u fd; k ftl l s og ; g tku l ds fd
egkfo|ky; ka ea dk; jr fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp
f'k{kk dk D; k i Hkko i M k gS

mís ; &

- 1- vyhx<+ ftys ds egkfo|ky; ka ea dk; jr fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh
l ektijd Lor=rk ij mPp f'k{kk ds Hkko dk fofHku vk; keka ds l UnHkz ea rgyuk djuk
&

1-1 ekrk&fir k o ifr ds fu; U=.k o gLr{k i l s LorU=rkA

1-2 l kekftd ijEijkvkj jhfrfjoktka l s eqDr tks l d fUnr Hkfedk inku djrh gS
vkj yMfd; ks o efgykvka ij ifrcU/k yxkrh gA

1-3 ; k u l Ecu/k o fookg l s l EcfU/kr LorU=rkA

1-4 lkekftd l ekurk , oa vkfFkd LorU=rkA

- 2- egkfo|ky; ka ea dk; jr fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij
mPp f'k{kk ds i Hkko dk rgyukRed v/; ; u djuka

i fj dYi uk&

vyhx<+ ftys ds egkfo|ky; ka ea dk; jr fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh
l ektijd Lor=rk ij mPp f'k{kk ds Hkko ea dkbz l kFkd vlurj ugh gA

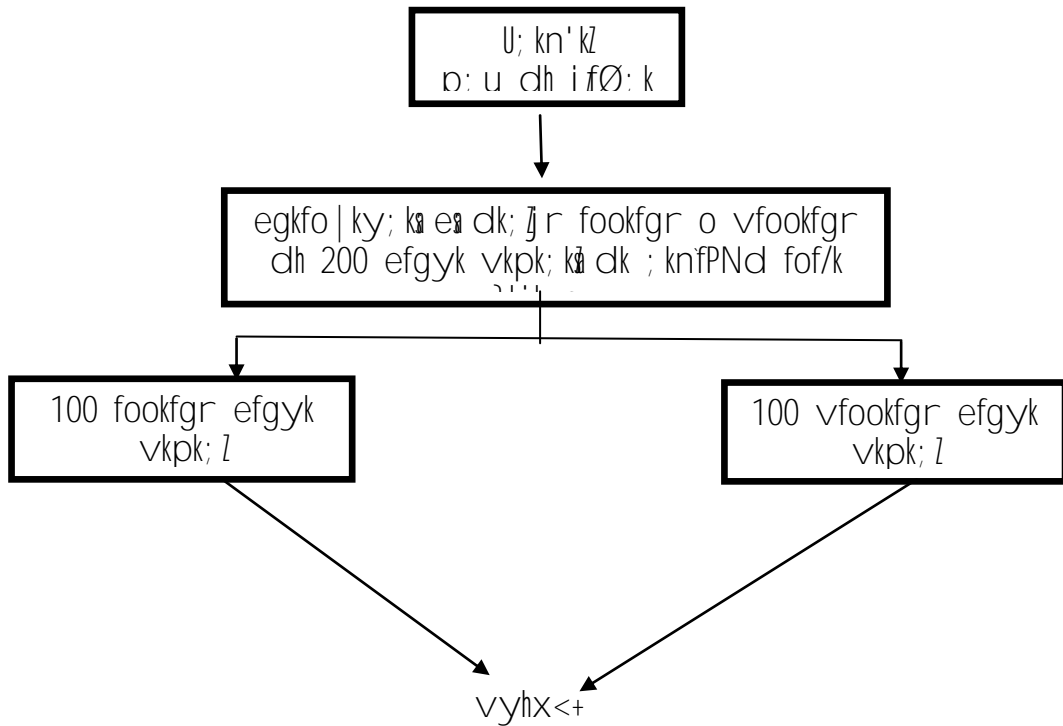
'kks/k fof/k &

vuq 7kku dk; l ds v/; ; u fof/k dk fu/kkz .k , oa ml dk vupeku fu/kkz jr y{; ka dh kflr dh
d f"V l s egROI w k gA o. k u kRed l o k .k fof/k ds }kj k orzku rF; ka dk v/; ; u , oa 0; k [; k dh
tkrh gA vr% 'kks/kkFkhz }kj k vyhx<+ ftys ds egkfo|ky; ka ea dk; jr fookfgr o vfookfgr
efgyk vkpk; ka dh l ektijd Lor=rk ij mPp f'k{kk dk Hkko % dk rgyukRed
v/; ; u** dks tkuus grq o. k u kRed vuq U/kku fof/k ds vlurxZr l o k .k fof/k dk ; ks
fd; k x; kA

U; kn' kZ&

fdl h 'kks/k l eL; k grq l hfer l e; ea l a w k z tul a [; k dk v/; ; u l Hkko ugha gkrk gA vr%
l a w k z tul a [; k dh l eLr bdkb; ka dks fuf' pr fof/k }kj k v/; ; u grq p q fy; k tkrk gA ftUga

U; kn' kZ dgrs gA Lr q v/; ; u ds fy, ftyk vyhx<+ ds egkfo|ky; ka ea dk; jr 200
fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dks ; knfPNd fof/k }kj k U; kn' kZ ds : i ea p q k x; k tks bl
i d k j gS &



'kks'k mi dj .k &

I Hkh i d kj ds v/ ; ; u ds fy, gea fuf' pr çdkj ds mi dj .kka dh vko' ; drk gkrh gA tc ge fdl h u, {ks=ka ea tkdj vi us 'kks'k l s l a d i /kr rF; ka dks , df=r djrs g\$ yfdu mu rF; ka dks , df=r djus ds fy, ftu l d k/kuka dh ge l gk; rk yrs g\$ mlga mi dj .k dgrs gA 'k\$ {kd v/ ; ; uka ea fofHku çdkj ds mi dj .kka dh vko' ; drk gkrh gA

vr% vyhx<+ftys ds egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka fd l ektijd Lorærk ij mPp f'k{k ds çHko% dk rnyukRed v/ ; ; u djus grq , y-vkbZ भूशण }kjk fodfl r वुमेन सोशल फीडे eki uh dk ç; ks fd; k x; k bl ijh{k.k ea 24 in gsftl ea 16 in l dkj kRed v\$ 8 in udkj kRed gA

I kf [; dh; fo' y\$.k .k &

'kks'k ijh{k.k ds ç'kkl u , oa vdu ds i'pkr inRrka dk l adyu , oa 0; oLFki u fd; k tkrk g\$ l adfyr inRr çklr inRr Raw Data ds : i ea tkus tkr\$ gA çklr çnrR rc rd vFkz w kZ ugha gkr\$ tc rd fd mudk l kf [; dh; fo' y\$.k .k ugha fd; k tkrk gA inRrka ds fo' y\$.k .k dk vFkz çklr inRrka dks vFkz w kZ cukuk g\$ vFkok mi ; ç l kf [; dh; fo' y\$.k .k }kjk ifj .kke çklr djuk gA l kFkd ifj .kkeka dks çklr djus ds fy, çklr inRrka ds fo' y\$.k .k dh l gk; rk l s ifjdYi uk dk ijh{k.k किया जाता है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में भोद्यार्थी द्वारा vyhx< ftys ds egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd Lorærk ij mPp f'k{k ds çHko dk rnyukRed v/ ; ; u ds iHko dks tkuus grq e/; ekujekud fopyu] o Vh* eW; vkfn l kf [; dh; i fof/k; ka dk ç; ks fd; k x; kA

vk; ke 1& ekrk&fi rk vksj ifr ds fu; U=.k o gLr{ksi l s LorU=rk&

mnfn's; l a[; k &1 vyhx<+ ftys ds egkfo|ky; ka ea dk; jr fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; k dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk ds i Hkko dk fofHkUu vk; keka ds l UnHkz ea rnyuk djuk&

vk; ke 1& ekrk&fi rk vksj ifr ds fu; U=.k o gLr{ksi l s LorU=rk&

Ekrk&fi rk vksj ifr ds fu; U=.k o gLr{ksi l s rRri ; Z ; g fd fir l RrkRed ¼iq "kka }kj k fu; kFU=r½ l ekt ea efgyk/vka dks iq "kka ds vi\$kk derj ekuk tkrk gS fir l Rrk vl eku l Rrk l Ecu/kka ij vk/kkj r gS ftl ea efgyk ds thou ds gj i{k ij iq "k dk fu; U=.k gkrk gS ifj .kke Lo: i efgyk/vka dh l d k/kuka rd igp de gkrh gS vksj ifjokj ea iq "kka ds epkcyS mudh vkokt cgr ; k u ds cjkcj l qh tkrh gA

rkfydk l a[; k &1

vk; ke	l a[; k	e/; eku	ekud fopyu	^Vh* eW;	l kFkZrk Lrj 0-05 Lrj ij ¼1-97½	ifjdYi uk
fookfgr efgyk vkpk; l vfookfgr efgyk vkpk; l	100	3.42	0.88			
fookfgr efgyk vkpk; l	100	3.56	0.89	1.11	l kFkZd ugh	Lohdr

ifj .kke dh 0; k[; k , oa foopuk &

mijkDr rkfydk l a[; k&1 l s fofnr gkrk gS fd fookfgr efgyk vkpk; l dk e/; eku 3-42 o ekud fopyu 0-88 , oa vfookfgr efgyk vkpk; l dk e/; eku 3-56 o ekud fopyu 0-89 gA nkuks l engs dk ^Vh* eku 1-11 gA tks 0-05 l kFkZrk Lrj ds l kj .kheku 1-97 l s de gA ; g eku l kF[; dh; nFV l s l kFkZd ugh gA vr% 'kksk gsrq i wZ ea cuk; h x; h ifjdYi uk Lohdr gkrh gA

mijkDr fooj.k ds vk/kkj ij dgk tkrk gS fd fd vyhx<+ ftys ds egkfo|ky; ka ea dk; jr fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; k dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk ds i Hkko ea l kFkZd vlurj ugh ik; k x; k D; kfd LorU= Hkjr ea ukjh dh fLFkr ea cnyko vk; k gS fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; l ekrk&fi rk rFk ifr ds fu; U=.k o gLr{ksi l s LorU= gks jgh gS vksj mlugkus vius okLrfod Lo: i dks Hkh igpkuuk 'kq dj fn; k gS vksj ; g l c mPp f'k{kk xg.k djus o egkfo|ky; ka ea dk; jr gkus ij gh l EHko gks ik; k gA bl fy; s fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; k dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko l eku : i l s ik; k x; kA vk; ke 2 &l kekftd ijEijkvkj jhfrfjoktka l s efdR tks l adfUnr Hkfedk inku djrh gS vksj yMfd; ka o efgyk/vka ij ifrcdk yxkrh gS &

l kekftd ijEijkvkj jhfrfjoktka l s efdR tks l adfUnr Hkfedk inku djrh gS vksj yMfd; ka o efgyk/vka ij ifrcdk yxkrh gS l s ; g rRri ; Z gS fd l kekftd l jpuj 0; oLFkK ijEijk; : f<; k ; , oa jhfrfjokt ; s ekuodr gksdj Hkh ekuo foHksnd gA blugkus l ektidj.k o l dckjxr 0; ogkj o eW; ka ds vk/kkj ij L=h iq "k ds e/; foHksndj.k dh , d ydhj [khp nh gA l ekt ea efgyk/vka

dh fLFkr vl ekurk] 'kksk.k vks] mRi hMtu ds vuttkoka l s ttrh pyh x; h vks] ml s l ekt ea f}rh;
ntkz ns fn; k x; kA i jUrq vkt ds vk/kfud ; q ea l ekt dh l kp bruh fodfl r gks x; h gs fd
efgykvka ds f[kykQ 'kkjhfd o ekuf l d nksuka çdkj dh dg hfr; ks vks] çFkkvka ds ifr ykx
tkx: d gks pps gA vks] mudk u dpy fojksk dj jgs gs cfYd l ekt ea 0; klr ekuf l d l kp ea
Hkh cnyko ykus dh dks' k' k dj jgs gA

rkfydk l a[; k &2

vk; ke	l a[; k	e/; eku	ekud fopyu	^Vh* eM;	l kFkd r k Lrj 0-05 Lrj ij ¼1-97½	i fjdYi uk
fookgr efgyk vkpk; l	100	1.9	1.08			
vfookgr efgyk vkpk; l	100	2.13	1.20	1.42	l kFkd ugh	Lohdr

i fj . kke dh 0; k[; k , oa foopuk &

mi jkDr rkfydk l a[; k&2 l s fofnr gkrk gs fd fookgr efgyk vkpk; l dk e/; eku
1-9 o ekud fopyu 1-08 gs , oa vfookgr efgyk vkpk; l dk e/; eku 2-13 o ekud fopyu 1-20
gA nksuk l engs dk ^Vh* eku 1-42 gA tks 0-05 l kFkd r k Lrj ds l kj .kheku 1-97 l s de gA ; g
eku l k[; dh; nfv l s l kFkd ugh gA vr% 'kksk grq i nZ ea cuk; h x; h i fjdYi uk Lohdr gkrh
gA

mi jkDr foj .k ds vk/kkj ij dgk tk l drk gs fd egkfo | ky; ka ea dk; j r fookgr o
vfookgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko ea l kFkd vUrj ugh
i k; k x; k D; kfd fookgr o vfookgr efgyk vkpk; l mu l kekftd ijEijkvka o jhfrfjoktka l s
eDr gks jgh gs ftu cakuka ea og cakh gq h FkA tks jhfrfjokt] : f<+ ka o ijEijk; a vc rd mudh
l ektijd LorU=rk ij ifrcU/k yxkrh Fkh mu ijEijkvka dks og rkdMdj vkxs c<+jgh gs vks]
vi us i jka ij [kMg gkus dh dks' k' k Hkh dj jgh gA bl fy; s fookgr o vfookgr efgyk vkpk; ka
dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko l eku : i l s i k; k x; kA

vk; ke 3 & ; ksu l Ecu/k o fookg l s l EcfU/kr LorU=rk &

oMgy OkmMS ku dk uke 19oha 'krkcnh ds , d ukjhokn foDVksj; k oMgy ds uke ij j [k
x; k Fkk ftUgkaus efgykvka ds fy, l sDI Te vks] ; ksu LorU=rk ds fy, yMk; h yMh FkA foDVksj; k
oMgy us efgykvka ds fy, ; ksu nksus ekud ds f[kykQ i # "kka vks] efgykvka nksuka dks 0; k[; ku
fn; k Fkk mlgkaus ^Yhyo* dk çpkj fd; k] ftl us efgykvka dks rykd vks] vi us Lo; a ds vf/kdkj ka
ds ckjs ea tkx: drk c<kus ea enn dhA ; ksu l Ecu/k o fookg l s l EcfU/kr LorU=rk l s rkrI ; l ; g
gs fd l ekt ea efgykvka dks vi uk thou l kFkh Loa ppus dh LorU=rk ugh gs vks] u gh ; ksu
l Ecu/k dh LorU=rkA bl fo" k; ea blgs i w k z : i l s i q "k oxz ds fu. k z ij gh fuHk] jguk i Mfk
gA

rkfydk l a[; k &3

vk; ke	l a[; k	e/; eku	ekud fopyu	^Vh* eW;	l kFkdrk Lrj 0-05 Lrj ij %1-97%	i fj dYi uk
fookgr efgyk vkpk; l	100	3.77	1.21			
vfookgr efgyk vkpk; l	100	4.18	1.50	2.12	l kFkd gS	vLohdr

i fj .kke dh 0; k[; k , oa foopuk &

mij kDr rkfydk l a[; k&3 l s fofnr gkrk gS fd fookgr efgyk vkpk; l dk e/; eku 3-77 o ekud fopyu 1-21 gS , oa vfookgr efgyk vkpk; l dk ek/; eku 4-18 o ekud fopyu 1-50 gA nkuks l egks dk ^Vh* eku 2-12 gA tks 0-05 l kFkdrk Lrj ds l kj .kheku 1-97 l s T; knk gA ; g eku l k[; dh; nFV l s l kFkd gA vr% 'kks'k grq i nZ ea cuk; h x; h i fj dYi uk vLohdr gsrh gA

mij kDr fooj .k ds vk/kkj ij dgk tk l drk gS fd egkfo |ky; ka ea dk; j r , oa fookgr o vfookgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko ea l kFkd vLrj i k; k x; ka vfookgr efgyk vkpk; l dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko T; knk i Mk gS D; kfd vfookgr efgyk; a ; k& l EclU/k o fookg l s l EclU/kr o Loa ds vf/kdkj ka ds ckjs ea fookgr efgykvka dh vi s{kk T; knk tkx: d gA gekjs Hkkj rh; l ekt ea vHkh Hkh dQn efgyk; a , d h gS tks ; k& l EclU/k o fookg l s l EclU/kr okrz djus ea l dkp djrh gA bl fy; s fookgr o vfookgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko l eku : i l s ugh i k; k x; ka

vk; ke 4 & l keftd l ekurk , oa vkfFkd LorU=rk&

l keftd l ekurk , oa vkfFkd LorU=rk l s rkr i ; l gS fd efgykvka ds l keftd , oa vkfFkd l Fkfr ea l qkj ykuk gS rkd mlga jkst xkj f'k{kk , oa vkfFkd rjDdh ea cjkch dk ekdk fey l d; ft l s og l keftd LorU=rk vkj vkfFkd : i l s rjDdh dj l dA Hkkj r ea dbz l kjs {ks=ka ea efgykvka dks i q "kka dh vi s{kk de Hkxru fd; k tkrk gA i jei T; Jh Jh jfo'kdj }kj l u-1982 ea l Fkfr n vkVz vkD fyfoax fo'o dh l cl s cMh l Fk gA efgykvka dks l ekt ea mfpr o सम्मानजनक स्थिति में पहुंचाने के लिए श्री रविशंकर द्वारा संथापित द आर्ट ऑफ लिविंग ने महिला l 'kfadj .k dk; De vkj Hk fd, tks vyx i "Bhke dh efgykvka dks vkRel Eeku] vkrfjd 'kfä और रचनात्मकता का पोषण करने के लिए टोस आधार प्रदान करते है। आर्ट ऑफ लिविंग के महिला l 'kfadj .k dk; Deka ds ek/; e l s Hkkj r vkj dbz vU; ns kka ea efgykvka dks foUkh; LorU=rk ckr gS vkj og l keftd vU; k; ds f[kyKQ Hkh [kMh gpZ gA

rkfydk I a[; k &4

vk; ke	I a[; k	e/; eku	ekud fopyu	^Vh* eW;	I kFkZdrk Lrj 0-05 Lrj ij ¼1-97½	i fj dYi uk
fookfgr efgyk vkpk; l	100	3.53	0.78			
vfookfgr efgyk vkpk; l	100	4.58	0.96	8.48	I kFkZd gS	vLohd'r

i fj . kke dh 0; k[; k , oa foopuk &

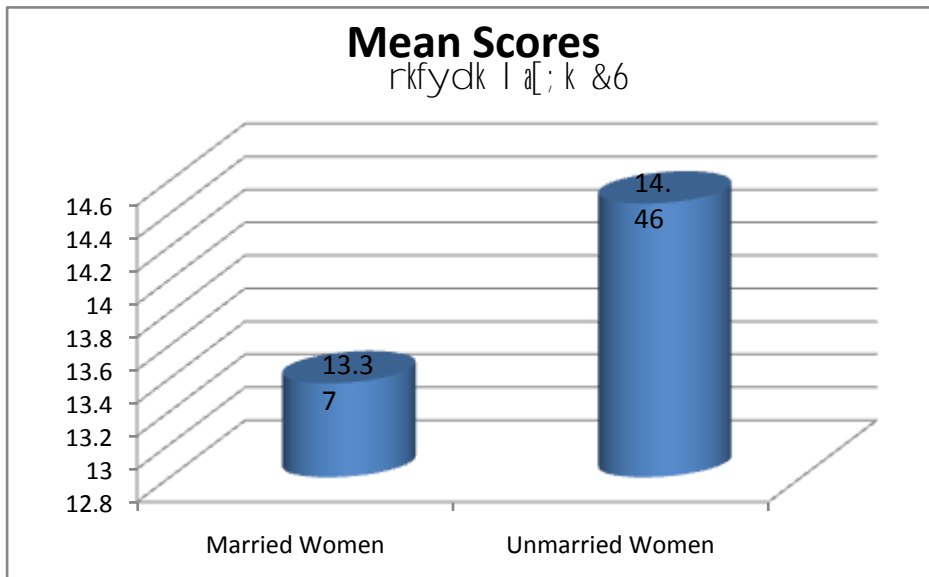
mij kDr rkfydk I a[; k&4 I s Kkr gkrk gS fd fookfgr efgyk vkpk; l dk e/; eku 3-53 o ekud fopyu 0-78 gS , oa vfookfgr efgyk vkpk; l dk e/; eku 4-58 o ekud fopyu 0-96 gA nkuks I engka dk ^Vh* eku 8-48 gS tks 0-05 I kFkZdrk Lrj ds I kj . khek 1-97 I s T; knk gA ; g eku I kF[; dh; nF"V I s I kFkZd gA vr% 'kksk grq i nZ ea cuk; h x; h i fj dYi uk vLohd'r gkrh gA

mij kDr foj . k ds vk/kkj ij dgk tk I drk gS fd egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh I ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko ea I kFkZd vLrj i k; k x; k , oa fookfgr efgyk vkpk; l dh vi \$kk vfookfgr efgyk vkpk; ka dh I ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko T; knk i Mk gS D; kfd vfookfgr efgykvka ds vlnj 'kknh I s i nZ I ektijd LorU=rk T; knk gkrh gA og dpy vi us ekrk&f i rk ds I kFk jgrh gS ftI ds dkj . k mlgs I kekftd vl ekurk o vkfFkZd : i I s I e>kf r ugh djuk i MfKA tcd fookg ds ckn og ifr o ml ds i fjokj ds I kFk jgrh gS tgk; mlgs vkfFkZd o I kekftd : i I s mruh I ekurk ugh fey i krh ftruh 'kknh I s i nZ feyrh gS 'kknh ds ckn efgykvka ds Åij ftEenkfj; kj c<+ tkrih gA bl fy; s fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh I ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko I eku : i I s ugh i k; k x; ka

mnns' ; I a[; k 2& vyhx<+ ftys ds egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; kZ dh I ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk ds i Hkko dk rgyukRed v/; ; u &

rkfydk I a[; k &5

vk; ke	I a[; k	e/; eku	ekud fopyu	^Vh* eW;	I kFkZdrk Lrj 0-05 Lrj ij ¼1-97½	i fj dYi uk
fookfgr efgyk vkpk; l	100	13.37	2.71			
vfookfgr efgyk vkpk; l	100	14.46	3.33	2.53	I kFkZd gS	vLohd'r



fookfgr o vfookfgr efgyk vka dh l a[; kvka dk e/; eku

i fj .kke dh 0; k[; k , oa foopuk &

mijka rkydk l a[; k 5 l s Kkr gkrk gS fd fookfgr efgyk vkpk; l dk e/; eku 13-37 o ekud fopyu 2-71 gS , oa vfookfgr efgyk vkpk; l dk e/; eku 14-46 o ekud fopyu 3-33 gS nksuka l egra dk ^Vh* eku 2-53 gS tks 0-05 l kFkd r k Lrj ds l kj .kheku 1-97 l s T; knk gA ; g eku l ka[; dh; "V l s l kFkd gA vr% 'kksk grq i nZ ea cuk; h x; h i f j d Y i u k v L o h d r g k r h g A

mijkd r foj .k ds vk/kkj ij dgk tk l drk gS fd egkfo |ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f' k{kk dk i Hkko ea l kFkd vLrj ik; k x; ka D; kFd fookfgr efgyk; a vius thou ds foHkUu i {kka ds l EcfU/kr igy vka ij fu. kZ ugh ys i krh gS og vius ifjokj o ifr ij i w k z : i l s fuHk j g r h g S , oa LorU=rk o l ekurk tS s vf/kdkj ka l s ofpr jg tkrh gA fookfgr efgyk; a l ekftd ij E i j k v k j j h f r f j o k t v k f n ea vfookfgr efgyk vka l s T; knk l y X u j g r h g A f t l ds dkj .k mudh l ektijd LorU=rk vfookfgr efgyk vkpk; ka dh r j g m P p u g h i k ; h x ; h A fu" d " k z &

' k k s k k F k h z u s v i u s v / ; ; u l s l E c f U / k r f o f H k U U k i z d k j d s ' k k s k s d k i q j k o y k d u f d ; k f t l ea o g h i f j . k k e i k ; k x ; k t k s g e k j s i f j . k k e } k j k i k l r g q v k A { k = k y i w t k 1 / 2 0 1 7 1 / 2 d s v L r x r o e s u l k s k y Y h M e , e k a x e f j M , U M v u e f j M o e s u d k l l y s t L V i v j M & b l v / ; ; u d k m n f s ; e g k f o | k y ; d h f o o k f g r o v f o o k f g r N k = k v k a d h l k e k f t d L o r U = r k d k s t k u u k F k k b l ea , y - v k b z H k k k . k } k j k f u f e r e f g y k l k e k f t d L o r U = r k e k i u h d k i z l x x f d ; k x ; k A U ; k n ' k z d s : i ea 100 N k = k v k a d k p ; u f d ; k x ; k A i n R r k s d k l k a [; d h ; f o ' y s k . k ^ V h * e W ; } k j k f d ; k x ; k A b l v / ; ; u d s f u " d " k z b l i z d k j j g k & f o o k f g r o v f o o k f g r N k = k v k a d h l k e k f t d L o r U = r k ea l k F k d v L r j i k ; k x ; k j f t l ds v k / k j i j d g k t k l d r k g S f d v f o o k f g r e f g y k ; j f o o k f g r e f g y k v k a d h v i { k k v f / k d l k e k f t d L o r U = r k j [k r h g A ' k k s k k F k h z d k s v i u s i L r r ' k k s k v / ; ; u l s f u E u f u " d " k z i k l r g q s & U e k r k & f i r k v k j i f r d s f u ; U = . k o g L r { k i l s

LorU=rk l s l EcfU/kr vk; ke ea egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko ea dkbz l kFkd vlRj ugh ik; k x; kA U l kektid ijEijkvk jhfrfjoktka l s eDr tks l adfUnr Hkredk inku djrh gs vks yMfd; ks o efgykvkka ij ifrcU/k yxkuk l s l EcfU/kr vk; ke ea egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko ea dkbz l kFkd vlRj ugh ik; k x; kA U ; kA l Ecu/k o fookg l s l EcfU/kr LorU=rk l s l EcfU/kr vk; ke ea egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko ea l kFkd vlRj ik; k x; kA U l kektid l ekurk , oa vkfFkd LorU=rk l s l EcfU/kr vk; ke ea egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko ea l kFkd vlRj ik; k x; kA

U vyhx<+ftys ds egkfo | ky; ka ea dk; j r fookfgr o vfookfgr efgyk vkpk; ka dh l ektijd LorU=rk ij mPp f'k{kk dk i Hkko ea l kFkd vlRj ik; k x; kA

l UnHkz xDfK l iph

पाण्डेय, राम लाल (2003) : उदीयमान भारतीय समाज में शिक्षक: आगरा: विनोद पुस्तक मन्दिर।
xDrkj , l -i h -%2007% % Hkkrh; f'k{kk dk bfrgkl j fodkl , oa l eL; k, a% bykgkckn 'kkjnk i frcd HkouA
'kekl vky; , - %2013% % f'k{kk vuq dku ds eny rRo vkxjk % vky yky cpl fMi ka

Bhushan L.1,(2014) women social freedom scale, Aqua; National Psychological Corporation.

l kuhj e/ptd'k %2017% l kekl; , oa vuq fpr tkfr dh Nk=kvka dh ukjh dh l kektid LorU=rk , oa ukjh l ekurk ds ifr vHkoFRr dk v/; ; u ISSN: 2456-5474

Dr. Rajkumari and Kumar Manoj (2018). Woman social freedom among married and unmarried women college students, International journal of Research and Analytical rivieude, June 11

Sharma, Smita (2016). The social freedom among the women living in kamrup district of Assam; A study of some variables, International Journal of Applied Research 2016; 2(5): 216-219.

J.Chhatrala, Pooja (2017). Women social freedom among married and unmarried women college student, International Journal of Indian Psychology 2017; ISSN: 2349-3429 (P), ISSuet

www.nipccd-earchive.wed.nic.in

www.essays hindi.com

<https://m.huffpost.com entry>

hindikiduniya.com