



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

विद्यालयी और महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन

*विनीत कुमार तिवारी

शोध छात्र

आजीवन शिक्षा प्रसार एवं समाज कार्य अध्ययन शाला जीवाजी विश्वविद्यालय ग्वालियर मध्य प्रदेश
असिस्टेंट प्रोफेसर

श्री बजरंग स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दादर आश्रम, सिकंदरपुर, बलिया

**डॉ. शलिनी पाण्डेय

प्राचार्या

वी. आई. एस. एम. महाविद्यालय ग्वालियर

शोध सार-:

प्रस्तुत शोधकार्य में विद्यालयी और महाविद्यालयी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करने का प्रयास किया गया है। परिणामों को निर्धारित करने और सार्थक निष्कर्षों पर पहुंचने के लिए आँकड़ों का मात्रात्मक विश्लेषण किया गया। आँकड़ों के विश्लेषण और व्याख्या के आधार पर, शोधकर्ता ने कुछ निष्कर्ष निकाले हैं जिनकी चर्चा नीचे की गई है। प्रस्तुत शोध कुल 1000 विद्यार्थियों के प्रतिदर्श पर किया गया। इसमें ग्वालियर जिले के 500 विद्यालयी और 500 महाविद्यालयी विद्यार्थी समान लिंगीय अनुपात अर्थात् 250 छात्र एवं 250 छात्रायें को सम्मिलित किया गया था। इन विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का आँकलन डॉ. महेश कुमार मुच्छल द्वारा निर्मित और प्रमाणित योग अभिवृत्ति मापनी द्वारा किया गया था। आँकड़ों के विश्लेषण पर यह पाया गया कि कुल मिलाकर सभी विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रति सामान्य योग मनोवृत्ति थी। साथ ही महाविद्यालयी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति विद्यालयी छात्रों से उच्च पायी गयी।

मुख्य शब्द-: योग शिक्षा, मनोवृत्ति, विद्यालयी छात्र, महाविद्यालयी छात्र।

प्रस्तावना-: इक्कीसवीं सदी में मनुष्य ने भौतिक उन्नति के सभी आयामों को सूचना-तकनीक तथा संचार क्रांति के माध्यम से बेहतर से उत्कृष्ट स्तर की ओर अग्रसर किया है। मानवीय जीवन में सुख-सुविधाओं की बढ़ोत्तरी हुई है, परन्तु आधुनिक युग की भाग दौड़ भरे जीवन के चलते व्यक्ति इतना व्यस्त हो गया है कि स्वयं के स्वास्थ्य पर ध्यान देने का या तो उसके पास समय नहीं है या फिर यह अंतिम प्राथमिकता है। स्वास्थ्य के प्रति यह अनदेखी न केवल शारीरिक स्वास्थ्य अपितु मानसिक संतुलन को भी प्रभावित कर रहा है। आज के इस भौतिक संसार का प्रणेता स्वयं मनुष्य ही है, और इस भौतिक जगत की तृष्णा में वह स्वयं में मूल स्वरूप को ही भुला चुका है।

योग के क्षेत्र में आज नये-नये अनुसंधानों के माध्यम से यह निर्दिष्ट किया जा रहा है कि योग मनुष्य के शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य हेतु लाभदायक है। अतः समय की माँग है, योग साधना मात्र ना होकर, जीवनशैली के रूप में और प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग बने। इस योगिक जीवनचर्या के अंतर्गत प्रत्येक व्यक्ति को अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी से कुछ समय ऐसा निकालने की आवश्यकता है जिसमें वह योगाभ्यास द्वारा भौतिक, कारण और सूक्ष्म शरीर को शांत, केन्द्रित एवं तनावमुक्त करने का प्रयास कर सके। इन सब प्रमाणों के रहते हुए भी एक व्यावहारिक समस्या है कि सामान्य लोग योग को जीवन का अंग नहीं बना पा रहे हैं।

शोध का उद्देश्य

1. विद्यालयी और महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पना

1. विद्यालय और महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध में प्रयुक्त अध्ययन विधि-:

वर्तमान शोध में विद्यार्थियों की पहले से बन चुकी मनोवृत्ति का अध्ययन किया गया है, इसलिए शोधकर्ता ने वर्णनात्मक सर्वेक्षण शोध विधि के अंतर्गत तुलनात्मक विधि का चयन अध्ययन के लिए किया गया है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन का प्रतिदर्श -: प्रस्तुत शोध कुल 1000 विद्यार्थियों के प्रतिदर्श पर किया गया। इसमें ग्वालियर जिले के 500 विद्यालयी और 500 महाविद्यालयी विद्यार्थी समान लिंगीय अनुपात अर्थात् 250 छात्र एवं 250 छात्रायें को सम्मिलित किया गया था।

प्रस्तुत शोध में प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा आँकड़ों के संकलन हेतु निम्नलिखित प्रमापीकृत मापनी का प्रयोग किया है:

1. योग अभिवृत्ति मापनी - डॉ. महेश कुमार मुच्छल

आंकड़ों का वर्गीकरण और व्याख्या- :

विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति की वर्णनात्मक सांख्यिकी

चर	संख्या	योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति							
		माध्य	माधिका	बहुलांक	मानक विचलन	विषमता	ककुदता	Q1	Q3
कुल विद्यार्थी	1000	37.50	37.00	40.00	9.03	0.001	-0.750	31.00	44.00
विद्यालयी विद्यार्थी	500	32.28	32.50	40.00	7.29	-0.037	-1.181	26.00	38.75
महाविद्यालयी विद्यार्थी	500	42.73	43.00	54.00	7.43	-0.043	-1.185	36.00	49.00
विद्यालयी छात्रा	250	31.78	32.00	40.00	7.04	-0.021	-1.147	26.00	38.00
विद्यालयी छात्र	250	32.77	33.00	21.00 ^a	7.51	-0.076	-1.224	26.75	39.00
महाविद्यालयी छात्रा	250	42.74	44.00	45.00	7.61	-0.058	-1.274	36.00	49.00
महाविद्यालयी छात्र	250	42.72	42.50	41.00	7.27	-0.027	-1.086	36.00	49.00
विद्यालयी कला वर्ग	250	32.34	33.00	40.00	7.38	-0.064	-1.274	26.00	39.00
विद्यालयी विज्ञान वर्ग	250	32.21	32.00	24.00 ^a	7.22	-0.011	-1.080	26.00	38.00
महाविद्यालयी कला वर्ग	250	42.87	43.50	47.00	7.65	-0.124	-1.276	36.00	50.00
महाविद्यालयी विज्ञान वर्ग	250	42.59	43.00	36.00 ^a	7.23	0.046	-1.072	36.00	49.00

प्रतिदर्श के योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का वर्णनात्मक सांख्यिकी को प्रदर्शित किया गया है। वर्णनात्मक सांख्यिकी के अंतर्गत सम्पूर्ण प्रतिदर्श के साथ साथ संस्थान (विद्यालय एवं महाविद्यालय), लिंग (छात्र एवं छात्रा) तथा संकाय (कला एवं विज्ञान) के आधार पर माध्य, माधिका, बहुलांक, मानक विचलन, विषमता, ककुदता, प्रथम क्वार्टाइल और तृतीय क्वार्टाइल विवरण दिया गया है।

प्रस्तुत आँकड़ों के अनुसार सभी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का माध्य 37.50 तथा मानक विचलन 9.03 है जो कि दर्शाता है कि कुल मिलाकर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति उच्च स्तर है। जबकि संस्थान के आधार पर माध्य के विश्लेषण यह प्रदर्शित होता है कि विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति सामान्य है और महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति उच्च स्तर की है। लिंग के आधार पर माध्य के आँकड़ों के विश्लेषण से प्रदर्शित होता है कि विद्यालय स्तर एवं महाविद्यालय स्तर पर छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति सामान्य स्तर पर है, विद्यालय स्तर पर यह सामान्य है और महाविद्यालय के विद्यार्थियों में यह उच्च स्तर की है। इसी प्रकार संकाय के आधार पर विद्यालय स्तर पर योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति सामान्य है और महाविद्यालय के विद्यार्थियों में यह उच्च स्तर की है।

प्रस्तुत आँकड़ों के माधिका, प्रथम क्वार्टाइल और तृतीय क्वार्टाइल के विश्लेषण में पाया गया कि संपूर्ण प्रतिदर्श (N =1000) की माधिका का मान 37 है तथा प्रथम क्वार्टाइल और तृतीय क्वार्टाइल का मान क्रमशः 31(Q1) एवं 44 (Q3) है। इससे यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि 50% विद्यार्थियों के प्राप्तांक 37 से अधिक एवं 50% विद्यार्थियों के प्राप्तांक 37 से कम हैं।

साथ ही 75% विद्यार्थियों का योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का प्राप्तांक 44 या उससे कम है और 25% विद्यार्थियों का प्राप्तांक 31 या उससे कम है। विद्यालयी विद्यार्थियों की माध्यिका, प्रथम क्वार्टाइल और तृतीय क्वार्टाइल का मान क्रमशः 32.50, 26.00 तथा 38.75 है। इससे यह पता चलता है कि 50% विद्यालयी विद्यार्थियों के प्राप्तांक 32.50 से अधिक एवं 50% विद्यार्थियों के प्राप्तांक 32.50 से कम हैं। साथ ही 75% विद्यालयी विद्यार्थियों का योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का प्राप्तांक 38.75 या उससे कम है और 25% विद्यार्थियों का प्राप्तांक 26.00 या उससे कम है। इसी प्रकार महाविद्यालयी विद्यार्थियों की माध्यिका, प्रथम क्वार्टाइल और तृतीय क्वार्टाइल का मान क्रमशः 43.00, 36.00 तथा 49.00 है। इससे यह पता चलता है कि 50% विद्यालयी विद्यार्थियों के प्राप्तांक 43.00 से अधिक एवं 50% विद्यार्थियों के प्राप्तांक 43.00 से कम हैं। साथ ही 75% विद्यालयी विद्यार्थियों का योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का प्राप्तांक 49.00 या उससे कम है और 25% विद्यार्थियों का प्राप्तांक 36.00 या उससे कम है।

बहुलांक के आँकड़ों के विश्लेषण यह देखा जा सकता है कि सम्पूर्ण प्रतिदर्श, विद्यालयी विद्यार्थी, विद्यालयी छात्रा तथा विद्यालयी कला वर्ग विद्यार्थियों का बहुलांक 40 है। वहीं पर महाविद्यालयी विद्यार्थियों का बहुलांक 54 है। जबकि विद्यालयी छात्र (21, 30, 38), विद्यालयी विज्ञान वर्ग (24, 36) और महाविद्यालयी विज्ञान वर्ग (36, 43) के विद्यार्थियों के लिए कई बहुलांक पाये गए। इसी प्रकार महाविद्यालयी छात्रा, महाविद्यालयी छात्र तथा महाविद्यालयी कला वर्ग के विद्यार्थियों के बहुलांक क्रमशः 45, 41 एवं 47 है।

विषमता के आँकड़ों का विश्लेषण से पता चलता है कि कुल विद्यार्थियों और महाविद्यालय स्तर के विज्ञान संकाय के विद्यार्थियों को छोड़कर आँकड़े थोड़ा बाईं छोर की ओर हैं, हालांकि यह लगभग सममित है क्योंकि विषमता का मान 0.5 और -0.5 के बीच है। कुकुरता के आँकड़ों के विश्लेषण से संकेत मिलता है कि आँकड़े सपाटकुकुरी वक्र के आकार में हैं क्योंकि कुल आँकड़ों, संस्थान, लिंग तथा संकाय के आधार पर आँकड़ों के कुकुरता का मान 3 से नीचे हैं।

परिकल्पना परीक्षण - :

विद्यालयी और महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति की तुलना

चर	संख्या	योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति		टी मान _(1000,998)
		माध्य	मानक विचलन	
विद्यालयी विद्यार्थी	500	32.28	7.29	-22.450***
महाविद्यालयी विद्यार्थी	500	42.73	7.43	

*** 0.001 विश्वास स्तर पर सार्थक

इस तालिका में विद्यालयी और महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति के विवरणात्मक और आनुमानिक सांख्यिकीय विश्लेषण को दर्शाया गया है। इस तालिका के अंतर्गत दोनों समूहों के माध्य (mean), मानक विचलन (standard deviation) तथा टी-टेस्ट के परिणाम को प्रदर्शित किया गया है। उपरोक्त तालिका से यह देखा जा सकता है कि महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों का योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का माध्य 42.73 और मानक विचलन = 7.43 है तथा विद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों का योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का माध्य 32.28 और मानक विचलन = 7.43 है। मापनी में दिए गए मानक प्राप्तांकों के अनुसार विद्यालयी स्तर के विद्यार्थी सामान्य योग मनोवृत्ति वर्ग एवं महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थी उच्च योग मनोवृत्ति वर्ग में हैं।

परिणामों के विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि विद्यालयी और महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति ($t_{(1000,998)} = -22.450$, $p < 0.001$) में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर है। साथ ही आँकड़ों के विश्लेषण से यह पाया गया है कि महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों ($M = 42.73$, $SD = 7.43$) की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति विद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों ($M = 32.28$, $SD = 7.43$) की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति की तुलना में अधिक है। अतः निर्मित परिकल्पना "विद्यालय और महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है" पूर्णतः

अस्वीकृत सिद्ध होती है, और वैकल्पिक परिकल्पना "महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति विद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों से अधिक है" स्वीकृत की जाती है।

परिचर्चा और शोध की उपलब्धियाँ-: प्रस्तुत शोधकार्य में विद्यालयी और महाविद्यालयी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करने का प्रयास किया गया है। परिणामों को निर्धारित करने और सार्थक निष्कर्षों पर पहुंचने के लिए आँकड़ों का मात्रात्मक विश्लेषण किया गया। आँकड़ों के विश्लेषण पर यह पाया गया कि कुल मिलाकर सभी विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रति सामान्य योग मनोवृत्ति थी। प्रस्तुत शोध मंडल (2018), धाके (2017) के परिणामों का समर्थन करती है जिन्होंने क्रमशः पाया था कि विद्यार्थियों की योग शिक्षा में प्रति मनोवृत्ति औसत एवं अनुकूल स्तर की है। इन परिणामों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि यदि योग का नियमित अभ्यास करने को कहा जाये तो महाविद्यालयी विद्यार्थी इसे करने में अधिक रुचि लेंगे चूँकि उनकी योग मनोवृत्ति विद्यालयी विद्यार्थियों की अपेक्षा बेहतर है।

निष्कर्ष-: प्रस्तुत शोध में विद्यालयी और महाविद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन किया गया। परिणामों के विश्लेषण से पाया गया कि कुल मिलाकर सभी विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रति सामान्य योग अभिवृत्ति थी।

संदर्भ-:

- एन्डर, बी. (2012). इफेक्ट ऑफ योगा ऑन मेन्टल एन्ड फिजिकल हैल्थ. सार्ट समरी ऑफ रीम्यूज, हिन्डवी पब्लिकेशन, आर्टिकल क्र. 165410।
- बेहरा, एस. के. (2011), द एडीड्यूड ऑफ सेकेण्डरी स्कूल स्टूडेंट टूवर्ड योगा एजुकेशन इन क्योन्जर डिस्टीक ऑफ उड़ीसा: ए स्टडी, वोल्यूम-3 (32), 0974-2852
- जेलेस्मा, सी. (2013), स्ट्रेस एन्ड योगा इन चिल्ड्रेन. योगा फिजिकल टूर, वोल्यूम-3 (3), 2157-7595
- धाके, पी. (2017), क्रिटिकल सर्वे ऑफ योग ऐटीट्यूड अमंग द स्टूडेंट ऑफ जी.जी. खडसे कालेज मुक्तिनगर, स्टडिंग इन डिफरेंट कोर्सेस. इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ योगिक ह्यूमन मूव्हमेंट एण्ड स्पोर्ट्स साइन्स, पेज नं. 234, 235।
- कुमार, डी. (2013), नीड एन्ड स्कोप ऑफ रिसर्च इन योगा. इन्डियन जर्नल ऑफ रिसर्च, वोल्यूम-2 (7), 2250-1991 ।
- दीपिका, आर. (2012), ए. स्टडी ऑफ एट्टीट्यूड ऑफ वी.एड. स्टूडेंट रीचर्स टूवर्ड योगा. इंडियन स्ट्रीम रिसर्च जर्नल, वोल्यूम-2 (10), 2230-7850
- इन्दर, के. (2017), एटीट्यूड ऑफ मेल एण्ड फीमेल स्टूडेंट्स ऑफ गुरु घासीदास यूनिवर्सिटी टूवर्ड्स योग. इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एण्ड स्पोर्ट्स. ।
- जाखड़, एस. (2010), ए स्टडी ऑफ साइको सोशल कंडीशंस एंड एटीट्यूड ऑफ लर्नर्स टूवर्ड इंटरनेट बेस्ड लर्निंग. शोध गंगोत्री।
- बूच, एम.बी. (2009), द मेजरमेंट ऑफ एटीट्यूड्स ऑफ सैकेण्डरी स्कूल टीचर्स टूवर्ड्स दी टीचिंग प्रोफेशन, जनरल ऑफ एजुकेशन, डिपार्टमेंट ऑफ क्यूरीकुलम टीचिंग एण्ड लर्निंग युनिवर्सिटी ऑफ गेररोन्टों।
- पाण्डेय, एच. (2010), समाज के विभिन्न वर्गों की योग शिक्षा के प्रति मनोवृत्ति का अध्ययन. डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय सगार म.प्र.।