



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का योग के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन

निर्देशक

डॉ. मनीष सैनी

प्रोफेसर

प्रस्तुतकर्त्री

अजू डिडवानियाँ असिस्टेंट

एम.एड. छात्रा

सारांश –

योग का हमारे जीवन में क्या प्रभाव पड़ता है। यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। आप से 50 वर्ष पूर्व यागे का अध्ययन अध्यापन ऋषियों तथा महर्षियों का विषय रहा ही माना जाता था। लेकिन योग अब आम लोगों के मानसिक और शारीरिक रोग मिटाने में लाभदायक सिद्ध हो रहा है।

योग का नियम से और नियमित अभ्यास करने से सबसे पहले हमारे शरीर स्वस्थ बनता है। शरीर के स्वस्थ रहने से मन और मस्तिष्क भी ऊर्जावान बनते हैं। दोनों के सहे तमंद रहने से ही आत्मिक भी ऊर्जावान बनते हैं। दोनों के सहे तमंद रहने से ही आत्मिक सुख की प्राप्ति हाती है। यह तीनों के स्वास्थ्य तालमेल से ही जीवन खुशी और सफलता मिलती है। मान लो यदि हमारे जीवनकाल 70 से 75 वर्ष है। तो उसमें से भी शायद 20-25 वर्ष ही हमारे जीवन के कार्यशील वर्ष होंगे। उन कार्यशील वर्षों में भी यदि हम अपने स्वास्थ्य और जीवन की स्तरता का लके र चिंतित

है। तो फिर कार्य कब करेंगे। जबकि कर्म से ही जीवन में खुशी और सफलता मिलती है। योगासनो के नियमित अभ्यास से मेरूढंड सुदृढ बनता है जिससे षिराओं और धमनियां का आराम मिलता है। शरीर के सभी अंग –प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं। प्राणायाम द्वारा प्राणवायु शरीर के अणु-अणु तक पहुंच जाती है। जिससे अनावश्यक एवं हानिप्रद द्रव्य नष्ट होते हैं विषाश निर्वासित होते हैं। जिससे सुखद नींद अपने समय पर अपने आप आने लगती है। प्राणायाम और ध्यान से मस्तिष्क आम लोगों की अपेक्षा कहीं ज्यादा क्रियाशील और शक्तिशाली बनता है। प्रस्तावना –

योग शब्द का जन्म संस्कृत शब्द “युज” से हुआ है जिसका अर्थ है। स्वयं का सर्वश्रेष्ठ स्वयं के साथ मिलन पतंजलि योग के अनुसार योग का अर्थ है। मन का नियंत्रित में रखना योग की कई शैलियां हैं, लेकिन हर शैली का मूल विचार मन का नियंत्रित करता है।

योग का मूल जन्म है। सिंधु घाटी सभ्यता जिसमें कई शारीरिक मुद्राएँ और आसन शामिल हैं। पर अब उसमें कई परिवर्तन किए गए हैं और आजकल हम जाँ योगाभ्यास करते हैं। वह उस पुरातन समय से काफी अलग है।

यदि प्राचीन ग्रंथों, उपनिषदों का अध्ययन किया जाए। तो हमें यह ज्ञात होता है कि हमारे ऋषि-मुनि योग की ओर विशेष ध्यान देते थे। वैदिक ऋचाओं तथा उपनिषदों में योग क्या है। परन्तु योग पद्धति का शास्त्रीय रूप देने का गौरव सांख्य दर्शन के आचार्य कपिल मुनिजी और योग दर्शन के आचार्य पंतजलि का है। कपिल मुनि ने इस संबंध के शास्त्रीय सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया और उन्हीं सिद्धान्तों का लकर महर्षि पंतजलि ने योग का व्यवहारिक रूप हमारे सम्मुख रखा।

योग दर्शन में मुक्ति की प्राप्ति का कैवल्य की प्राप्ति कहा गया है। पुरुषार्थ शून्यानां प्रति प्रसवः कैवल्य स्वरूप प्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति। तीनों दुःखों से छुटकारा पाना परम पुरुषार्थ है और जिन कारणों से इस पुरुषार्थ में बाधा पहुँचती है। वे यदि नष्ट हो गए तो फिर कैवल्य या मुक्ति की प्राप्ति हाँ जाएगी।

योग द्वारा इस मुक्ति का प्राप्त किया जाता है। योग द्वारा उन कारणों पर विजय प्राप्त की जाती है। जाँ हमें शरीर में बाँधे हुए हैं। इस बन्धन से मुक्त होने के लिए हमें जानना होगा कि हमें शरीर में क्या बाँधे हुए हैं। उससे हमें छुटकारा कब और कैसे मिल सकेगा। दुःख और बन्धनों से मुक्त होने पर प्रकृति का आवरण हम पर से हट जाएगा। यह आवरण हम दोनों काँ अलग किए हुए है। इसके

अलग होते ही हम परमात्मा काँ प्राप्त कर लेते हैं। परमात्मा के सहज सम्पर्क में आना ही योग है। समस्या का औचित्य –

योग से संबंधित आलेख शिक्षा में योग का औचित्य वैज्ञानिक आविष्कारों के इस आधुनिक युग में जीवन को आराममय बनाने के लिए असंख्य साधन हैं, परन्तु कुछ लोग ही इस विलास सामग्री का आनन्द ले पाते हैं।

यद्यपि यह बात एकदम उलटी लगती है। अस्वस्थता के कारण लोग प्रारब्ध में होते हुए भी सुख को जिन्दगी नहीं जीते हैं। छात्र पठन-पाठन में ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं। शारीरिक मानसिक या आध्यात्मिक संस्कृति के रूप में योगासनों का इतिहास समय की अनन्त गहराइयों में छिपा हुआ है। मानव जाति के प्राचीनतम साहित्य वेदों में उनका उल्लेख मिलता है। वेद आध्यात्मिक ज्ञान के भण्डार हैं। इनके रचयिता अपने समय के महान् आध्यात्मिक व्यक्ति थे। कुछ लोगों का ऐसी भी विश्वास है कि योग विज्ञान वेदों से भी प्राचीन है। ऐतिहासिक प्रमाण के आधार पर योगासनों के प्रथम व्याख्याकार महान् यागी यारे खनाथ थे।

इनके समय में योग विज्ञान लोगों में अधिक लोकप्रिय नहीं था। गारे खनाथ जी ने अपने निकटतम शिष्यों को आसन सिखाये उस काल के योगी समय से बहुत दूर पर्वतों एवं जंगलों में रहा करते थे। वहाँ एंकात में तापस्य कर जीवन व्यतीत करते हैं। उनका जीवन प्रकृति पर आश्रित था। तकनीकी शब्दों का परिभाषाकरण –

1. उच्च माध्यमिक स्तर – उच्च माध्यमिक स्तर से आशय है कि कक्षा 10 वीं उत्तीर्ण करने के बाद

कक्षा 11 व 12 में अध्ययनरत विद्यार्थियों का सम्मिलित किया गया है।

2. विद्यार्थी – सरल शब्दों में गान प्राप्त करने वाले विद्यार्थी कहलाता है। विद्यार्थी ज्ञान प्राप्त करने के लिए उत्सुक होता है तथा शिक्षक के सम्पर्क में आकर वांछित अनुभवों के द्वारा प्राप्त करता है।

योग –

योग विद्या भारती की प्राचीन विद्या है विश्व भर में इसको अपनाया जा रहा है। विद्या भारती का प्रयत्न है कि हमारे सभी बालक-बालिकाओं योगाभ्यासी बने योग के अभ्यास से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास उत्तम रीति से होता है – यही विज्ञान से एवं अनुभव से सिद्ध है। 4. अभिवृत्ति – अभिवृत्ति वह व्यक्तिनिष्ठ अवस्था है जिसमें सचेत अथवा चेतन रहकर निरन्तर परिसर से सूचनाओं का ग्रहण करता है। शास्त्रों के उद्देश्य –

1. योग शिक्षा से छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया।
2. छात्रों पर योग शिक्षा से उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया।
3. उच्च माध्यमिक स्तर पर छात्रों में योग शिक्षा पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया।
4. उच्च माध्यमिक स्तर पर छात्रों में योग पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया।
5. छात्रों में योग क्रियाओं के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन किया गया।
6. छात्रों में योग क्रियाओं के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन किया गया।
7. योग शिक्षा से छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया।

8. योग शिक्षा से छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया।

9. योग शिक्षा से छात्रों में उत्पन्न सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का अध्ययन किया गया।

10. योग शिक्षा छात्रों में उत्पन्न सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का अध्ययन किया गया।

शास्त्रों के परिकल्पना –

1. योग शिक्षा से बालक-बालिकाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
2. उच्च माध्यमिक स्तर पर बालक-बालिकाओं में योग शिक्षा पर पड़ने वाले प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
3. योग शिक्षा से बालक-बालिकाओं में क्रियाओं के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
4. योग शिक्षा से बालक-बालिकाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
5. योग शिक्षा से बालक-बालिकाओं में उत्पन्न सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
6. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत बालक-बालिकाओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
7. योग शिक्षा से बालक-बालिकाओं की अभिवृत्ति पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

8. योग शिक्षा से बालक-बालिकाओं के सामाजिक संबंधों पर पड़ने वाले प्रभाव में काइर सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

शाधे I की विधि – प्रस्तुत शाधे I कार्य में शाधे I कर्त्री द्वारा

सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। जनसंख्या – प्रस्तुत अध्ययन में जयपुर जिले के माध्यमिक स्तर के निजी व सरकारी विद्यालय के विद्यार्थियों का जनसंख्या के रूप में चयन किया गया है।

शाधे I में प्रयुक्त न्यादर्श – प्रस्तुत शाधे I कार्य हते न्यादर्श के रूप में माध्यमिक स्तर के सरकारी व निजी विद्यालय की 120 विद्यार्थियों का चयन किया जाएगा।

शाधे I में प्रयुक्त उपकरण –

प्रस्तुत अध्ययन में शाधे I कर्त्री द्वारा स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। सांख्यिकीय

प्रविधियाँ – प्रस्तुत शाधे I कार्य में सांख्यिकी के रूप में निम्न का प्रयोग किया गया है –

1. मध्यमान
2. टी परीक्षण
3. टी मूल्य

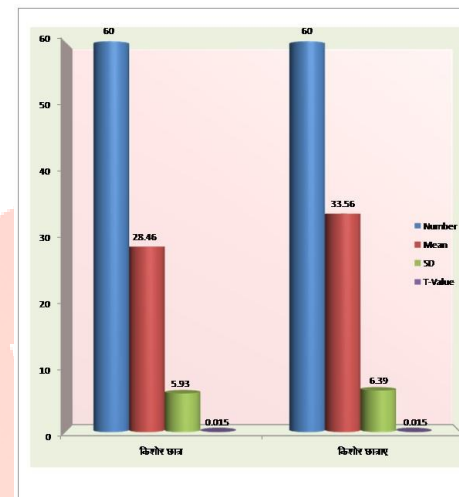
शाधे I का परीसीमांकन –

1. प्रस्तुत शाधे I कार्य जयपुर जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र तक सीमित किया गया है।
2. प्रस्तुत शोधकार्य में जयपुर जिले के शहरी क्षेत्र के दो सरकारी एवं दो गैर सरकारी विद्यालयों तथा ग्रामीण क्षेत्र के दो राजकीय व दो निजी विद्यालयों तक ही सीमित है।
3. प्रस्तुत शाधे I कार्य जयपुर जिले के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों तक ही सीमित रखा गया है।

4. प्रस्तुत शाधे I कार्य में न्यादर्श के रूप में माध्यमिक स्तर के छात्र छात्राओं को लके र अध्ययन कार्य किया गया है।

5. प्रस्तुत शोधकार्य हेतु स्वनिर्मित अनुसूची का प्रयोग किया गया है। आँकड़ों का विश्लेषण –

न्यादर्श	मध्यमान	मानक विचलन	सहसम्बन्ध	
60	28.46	5.93	0.015	नग्नय धनात्मक
60	33.56	6.39		



परिणामस्वरूप यह कहा जाता है कि माध्यमिक स्तर के ग्रामीण व शहरी गैर-सरकारी विद्यालयों की छात्राओं के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अंतर नहीं है।

शाधे I निष्कर्ष – सरकारी विद्यालयों के माध्यमिक स्तर के बालक एवं बालिकाओं की आकांक्षाओं का मानसिक स्वास्थ्य में 0.015 सह-संबंध पाया गया है जो कि नग्नय धनात्मक सहसंबंध है जबकि शाधे I कर्त्री द्वारा ली गई परिकल्पना के अनुसार काइर सार्थक सहसंबंध नहीं पाया जाता है। अतः उपरोक्त परिकल्पना अस्वीकृत हो जाती है। सुझाव –

- (1) भावी शाधे ाकर्ता यदि इसस े बडा न्यादर्श लके र विद्यार्थियों मे ं आकाक्ष ा व मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करे तो निष्कर्ष और अधिक विश्वसनीय प्राप्त हो सकते है।
- (2) नगरीय और ग्रामीण क्षेत्रों काे लके र यदि अध्ययन किया जाये, तो यह शाधे ा कार्य और अधिक उपयोगी हो सकता है।
- (3) यह अध्ययन महाविद्यालय स्तर पर भी किया जा सकता है।
- (4) निजी, सरकारी, गैर-सरकारी, अनुदानित, गैर-अनुदानित विद्यालयों के विद्यार्थियों पर अध्ययन किया जा सकता है।
- (5) उच्च व निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों मे ं आकाक्ष ा एवं मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
- (6) विद्यार्थियों की आयु, बुद्धि और निष्पत्ति पर उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं आकाक्ष ा का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
- (7) सामान्य वर्ग एवं अनुसूचित जाति वर्ग के विद्यार्थियों के साथ-साथ अनुसूचित जनजाति एवं अन्य पिछडा वर्ग के विद्यार्थियों की आकाक्ष ा व मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
- संदर्भ ग्रंथ सूची -
- (1) अनास्तासी (1959) : "साइक्लाजेी टेस्टिंग तत्व", मैकमिलत एण्ड कम्पनी, न्यूयार्क
- (2) आर्य हरिषरण (1796) : "मनोविज्ञान परिभाषा कोष", प्रकाष विभाग, भारत सरकार, नई दिल्ली मेरठ।
- (3) बेस्ट, जॉन डब्ल्यू (1959) : "रिसर्च इन एजुकषेन", यू.एस.ए. प्रेन्टिस हॉल (इंक) एंगिल बुक विल्पस।
- (4) भाई, योगेन्द्र (2005) : "षिक्षा मे ं आधुनिक", विनादे पुस्तक मंदिर, प्रवृत्तियां, आगरा-2
- (5) भार्गव, महैष (2007) : "आधुनिक मनोविज्ञान", भार्गव बुक हाउस परीक्षण आगरा।