



ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ० श्याम सुंदर पाल

योग विभाग, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय अमरकंटक, मध्य प्रदेश, भारत।

सारांश

19वीं सदी के अंतिम दशकों में किशोरावस्था का अध्ययन वैज्ञानिक शोध व जानकारी का विषय बना है क्योंकि किसी भी राष्ट्र की जनसंख्या का एक भाग किशोर-किशोरियों द्वारा निर्मित होता है। अतः ये ही राष्ट्र के भविष्य निर्माता व कर्णधार हैं। देश की प्रगति व विकास न केवल उस देश के किशोर-किशोरियों के सर्वांगीय विकास अपितु उनकी ऊर्जा क्षमता व शक्ति के सही दिशा-निर्देशन पर निर्भर करते हैं। इस संदर्भ में श्री राजीव गाँधी ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) की भूमिका में कहा है कि— “किशोरवय बालक एक बेशकीमती सम्पदा है अमूल्य संसाधन है। जरूरत इस बात की है कि इन बालकों की परवरिश गतिशील व संवेदनशील हो तथा सावधानी से की जाये।

मूल शब्द : किशोरावस्था का अध्ययन, राष्ट्र के भविष्य निर्माता, सर्वांगीय विकास, ऊर्जा क्षमता, शक्ति।

प्रस्तावना

किशोरावस्था मानव जीवन का संक्रमण काल कहलाती है क्योंकि इस अवस्था में बालकों व बालिकाओं में क्रान्तिकारी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में शरीर वयस्क का किन्तु मन व मस्तिष्क बच्चे का सा होता है। इस अवस्था में उनमें नए जोश उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन करने की चाहत होती है इसके अतिरिक्त किशोरों में कल्पना व दिवास्वप्नों की बहुलता, बुद्धि का अधिकतम विकास तर्क करने की शक्ति में वृद्धि व विरोधी मानसिक दशाएँ आदि मानसिक गुण पाये जाते हैं। इसलिए स्टेनले हॉल ने कहा है—

“किशोरवस्था बड़े संघर्ष तनाव तूफान व विरोध की अवस्था है।”

अतः किशोरवस्था आरम्भ होने के समय से ही ऐसी शिक्षा प्रदान की जाए जो सर्वांगीण विकास पर बल देती हो अर्थात् मानसिक शारीरिक आध्यात्मिक व सामाजिक आदि सभी पक्षों पर बल दे।

संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में माना गया है कि योग वह शक्ति है जिसके द्वारा व्यक्ति स्वयं को शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, नैतिक व आध्यात्मिक दृष्टि से इस प्रकार स्वयं व पुष्ट बनाता है कि वह स्वयं ही परमात्मा स्वरूप हो जाता है।

मूलतः यह कहा जा सकता है कि योग का तात्पर्य है चरित्र निर्माण— ऐसी चरित्र जिसमें शरीर मन व आत्मा के बीच सामंजस्य तथा एकता हो सुनिश्चित किया गया हो एक ऐसे सुसंगत तथा परिपक्व व्यक्ति का निर्माण जो स्वयं शान्ति अनुभव करे तथा समाज के साथ शान्तिपूर्वक रह सके।

किशोरवस्था विद्यार्थियों की शिक्षा के संदर्भ में योग उनके जीवन निर्माण का अनुपम साधन स्वस्थ व चरित्रिक जीवनयापन की अनुपम कला तथा उनकी बिगड़ी हुई आदतों व उनके पारस्परिक संबंधों व व्यवहार में सुधार लाने के अति उत्तम साधक है। यही शिक्षा विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास करके शरीर, मन व आत्मा में नवजीवन और स्फूर्ति प्रदान करती है। वह राष्ट्रीयता की भावना अपार शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक शक्ति प्रदान करके ऋषियों व मुनियों के वाक्य “न योगात् परोबलम” को चरितार्थ करती है।

योग शिक्षा शालीनता आत्म गौरव अनुशासन त्याग व निष्काम

सेवा करने की व कर्तव्यपरायणता आदि की अच्छी भावनाओं को जाग्रत करती है। यही यौगिक शिक्षा उन्हें चतुर कर्मठ सेनानी तथा कुशल कार्यकर्ता, आदर्श नागरिक व समाजसेवी बनाने में सक्षम है। यही उनको स्वयं परिवार समाज राष्ट्र व ईश्वर के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन तथा दायित्व का बोध करा उन्हें भली प्रकार निभाने की भी सामर्थ्य प्रदान करती है।

योग शिक्षा को प्रायः शारीरिक शिक्षा या खेलकूद का अंग समझा जाता है जो सर्वथा गलत है क्योंकि योग का वास्तविक ध्येय विद्यार्थी का सर्वांगीण व्यक्तित्व यानि शरीर, मन व आत्मा का विकास है। उसका केवल शारीरिक गठन या शारीरिक कसरतों से संबंधित उद्देश्य नहीं है। यहाँ यह ध्यान देना आवश्यक है कि ‘योग’ का मुख्य उद्देश्य मन की उस अवस्था का चरम विकास है जहाँ उसमें कोई भी वृत्ति अनावश्यक व अनियंत्रित रूप से उत्पन्न न हो। पतंजलि में चित्तवृत्तियों के निरोध में कहा है।

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः

या दूसरे शब्दों में मन के स्तर से ऊपर उठने को योग का लक्ष्य माना है। उन्होंने कोमल विद्यार्थी में अच्छे संस्कार का सिंचन हो, तभी उज्ज्वल भविष्य की आशा संभावित हो सकती है। शिशुकाल से ही बालकों को योग के सरल आसन की शिक्षा दी जाए तो एकाग्रता में व स्मृति क्षमता में वृद्धि होती है। शरीर सद् दृढ़, चपल तथा मन व बुद्धि निर्मल बन जाती है।

लेकिन हमने तो वर्तमान में ऐसी शिक्षा प्रणाली पायी है जो शिशु अवस्था में ही बालक को अहंकारी बना कर उसकी चेतना को बाँधकर सीमित कर दे। इस शिक्षा ने उसके विकास को कुचल दिया है, उसको मुक्ति का आनन्द नहीं लेने दिया। आज की शिक्षा में विविध विषयों की परवरिश हुई है लेकिन शिक्षा लेने वाला विद्यार्थी उनके मूल के बारे में प्रायः अनभिज्ञ होता है। यदि हम विद्यार्थियों को उनके अस्तित्व का आधार बता सकते हैं तभी हम उन्हें पूर्ण शिक्षित बनाने में सफल हो सकते हैं।

आज कक्षा में किशोरवय छात्र प्राकृतिक रूप से शिक्षा ग्रहण नहीं करते हैं। प्रताड़ना व भय के कारण वे अल्प ज्ञान प्राप्त करते हैं। उनका उद्देश्य होता है— परीक्षा पास करना। योग प्रणाली में बच्चों को संभाषण के माध्यम से शिक्षा दी जाती है। मानसिक रूप से किशोर छात्र बहुत ही सक्षमदर्शी होते हैं और इसीलिए

संचार के माध्यम से दिया गया ज्ञान से जल्दी ग्रहण कर लेते हैं। इस सदर्भ में परिहार राइ, मल्होत्रा दिलीप एवं शर्मा अनीता (2008) ने किशोरवय विद्यार्थियों पर प्रयोगात्मक शोध अध्ययन किया। उनका शोध विषय था—एकाग्रता की वृद्धि एवं शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में योग का योगदान।”

उपरोक्त शोध अध्ययन में पाया गया कि एकाग्रता की वृद्धि एवं शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में योग सहायक है। योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

इसी प्रकार आनन्द, एस. घोष, एस. के रघुराज, पी. एंड टेलीन और एस.भूषण टी. (2004) ने अपने अध्ययन में पाया कि योगिक अभ्यास के द्वारा बालकों के मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य तथा प्रत्यक्षीकरण की क्षमता को बढ़ाया जा सकता है तथा साथ ही छात्र की शैक्षिक उपलब्धि को भी बढ़ाया जा सकता है।

आधुनिक छात्र वर्ग जिस कुंठा, तनाव, अशान्ति, अवसाद, अज्ञान का शिकार है, उसका समाधान केवल योग के पास है। योग शिक्षा एक प्रकार से मुक्त जीवन जीने की कला है जिसे वर्तमान में किशोर विद्यार्थियों के लिए जानना नितान्त आवश्यक है। क्योंकि इस अवस्था में विभिन्न शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। योग द्वारा ऐसी प्रक्रिया सम्पन्न करायी जाती है जिनसे विद्यार्थी को शान्ति, सन्तोष, आत्मनियंत्रण शिथिलीकरण आदि का अनुभव हो। प्रायः शिक्षक छात्रों को पुस्तक में ध्यान लगाने को कहता है किन्तु शिक्षक यह नहीं जानता कि विद्यार्थी किस प्रकार खुद यह सीखे कि मन को एकाग्र स्थिति में रख सके। यह योग शिक्षा का ही गौरव है कि सकारात्मक अनुभव को बढ़ाकर मन की स्थिति को योग्य दिशा में ले जा सकता है।

जिस तरह बीज बोने से पहले किसान उसकी जमीन तैयार करके उसमें से सारी गन्दगी दूर करता है ताकि अच्छी व स्वस्थ फसल उपजे और उसका लाभ सभी को मिल सके, उसी तरह योग शिक्षा भी सबसे पहले किशोरवय विद्यार्थियों के उन विकारों को दूर करती है जो उसकी उचित प्रगति में बाधा बनते हैं।

समस्या की पृष्ठभूमि आज के इस भौतिकवादी यांत्रिक युग की चकाचौंध में किशोर वर्ग पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण कर अभर्यादित-असंतुलित तनावपूर्ण दिनचर्या-रात्रिचर्या में जीवन जी रहा है। अत्यन्त ही दुःख के विषय है कि भीतिक तथाकथित सुखों की तलाश में तन-मन व धन के दुरुपयोग को जानते हुए भी सभी वर्गों में विशेषकर युवा पीढ़ी में सिगरेट, बीड़ी, जर्दा, गुटखा, तम्बाकू, मदिरा, स्मक, भाग, नशे की गोलियों, चोरी, जुआं आदि दुर्व्यसनों का प्रचलन विश्व के लगभग सभी देशों में बढ़ रहा है। भागे विलासी संस्कृति, प्रज्ञापराध, अबदम्यचर्य दूषित व मिलावटी आहार-विहार, कीटनाशकों रसायनों से उत्पादित आहार सामग्री, इलैक्ट्रॉनिक उपकरणों से उत्पन्न आणविक तरंगों के दुष्प्रभाव पाश्चात्य चलचित्रों एवं भ्रामक विज्ञापन पर आधारित जीवन पद्धति अपनाने के कारण युवा वर्ग शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ होता जा रहा है। आज छात्र वर्ग में से अधिकांश मात्र मानसिक तनाव, भगनाशा, चिन्ता आदि से किसी न किसी रूप में ग्रस्त हैं।

अतः वर्तमान में योग शिक्षा जैसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है

जो इन किशोरवय छात्रों को उचित मार्ग दर्शन प्रदान कर उनके व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास कर सके। क्योंकि वर्तमान शिक्षा पद्धति केवल बौद्धिक विकास पर ही बल देती है। अतः देश के भाग्य निर्माण के क्रम में यह अध्ययन करना अत्यन्त आवश्यक हो जाता है कि माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक स्तर के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा का क्या प्रभाव पड़ता है?

शोधकर्ता ने प्रस्तुत समस्या का चयन देश के भावी नागरिक शांत विद्यार्थियों भविष्य निर्माण के पक्ष में किया है क्योंकि एक संतुष्ट कार्यशील योग्य व प्रसन्नचित युवा ही देश का विकास कार्य करेगा व देश की प्रगति का मार्ग प्रशस्त करेगा।

समस्या कथन

किसी भी अनुसन्धान कार्य में समस्या कथन का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। समस्या कथन शोध प्रबन्ध के शीर्षक का उल्लेख मात्र नहीं है। यह एक सुस्पष्ट लक्ष्य केन्द्रित करने का प्रयास करता है। अतः शोधार्थी ने वर्तमान सामाजिक स्थिति को देखते हुए निम्न समस्या का चयन किया है— “ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन”

शोध क्षेत्र

पोडकी (अमरकंटक) एवं अनुपपुर क्षेत्र

शोध अध्ययन के उद्देश्य

यह शाश्वत सत्य है कि कोई भी शोध उद्देश्यहीनता की दृष्टि से उपादेय नहीं हो सकता। अतः प्रयत्न की दिशा तय करने एवं सही परिणाम प्राप्त करने हेतु आवश्यक है कि शोध समस्या के उद्देश्य स्पष्ट हों। अतः अनुसंधानकर्ता ने लघु शोध अध्ययन के निम्न उद्देश्य निर्धारित किये हैं—

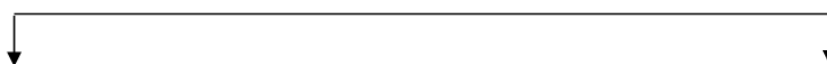
1. ग्रामीण सरकारी तथा शहरी विद्यालयों में अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास का अध्ययन करना।
2. योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों एवं शहरी विद्यालयों में अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।
3. योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण सरकारी तथा शहरी विद्यालयों में अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों एवं उच्चतर माध्यमिक स्तर की छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।

प्रस्तुत शोध में ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ” स्तर के विद्यार्थियों में से 80 विद्यार्थियों को चयनित किया गया है।

कुल न्यादर्श (80)

ग्रामीण सरकारी विद्यालय के छात्र (पोडकी) (40)

शहरी सरकारी विद्यालय के छात्र (अनुपपुर) (40)



1. ग्रामीण सरकारी विद्यालय के छात्र (20)
2. ग्रामीण सरकारी विद्यालय के छात्रा (20)

1. शहरी सरकारी विद्यालय के छात्र (20)
2. ग्रामीण सरकारी विद्यालय के छात्रा (20)

शोध में प्रयुक्त उपकरण

अनुसंधान कार्य में दत्त संकलन के लिए उपकरणों की आवश्यकता होती है। सफल अनुसंधान के लिए उचित उपकरण का चयन बहुत ही महत्वपूर्ण होता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधकर्ता ने अध्ययनरत उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव के अध्ययन हेतु, स्वनिर्मित प्रश्नावली की उपकरण के रूप में सहायता प्राप्त की है। गणना के आधार पर यह स्वनिर्मित प्रश्नावली वस्तुनिष्ठ व वैध है। योगशिक्षा से संबंधित प्रस्तुत स्वनिर्मित प्रश्नावली में 50 प्रश्न रखे गये हैं। यह प्रश्न योग से संबंधित निम्न क्षेत्रों को ध्यान में रखते हुए निर्मित किये गये हैं – (1) शैक्षिक क्षेत्र (2) शारीरिक विकास (3) मानसिक विकास (4) आध्यात्मिक विकास (5) सामाजिक विकास (6) मनोवैज्ञानिक क्षेत्र।

निष्कर्ष

उद्देश्य 1

योग शिक्षा के फलस्वरूप "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 1

योग शिक्षा के फलस्वरूप "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के मध्यमानों में सार्थकता का अंतर—

सारणी संख्या 1

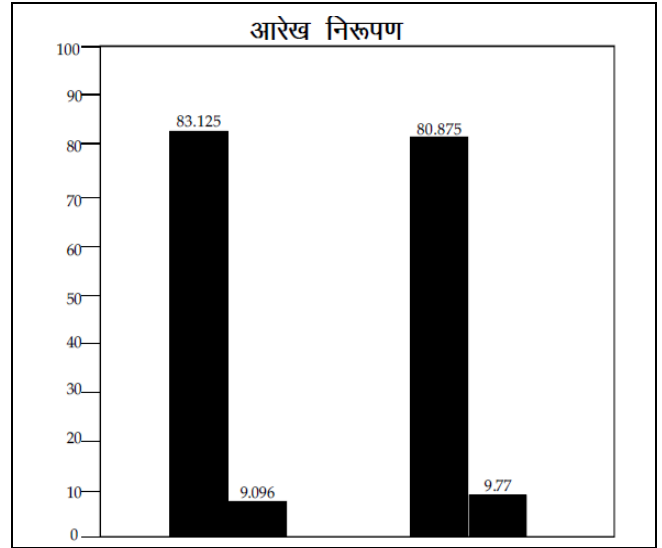
चर	संख्या	मध्यमान	प्रमाप विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता
ग्रामीण सरकारी विद्यालय के छात्र	40	83.125	9.096	1.066	.05 पर सार्थक नहीं
शहरी सरकारी विद्यालय के छात्र	40	80.875	9.77		

कत्रि 78

सारणी संख्या 1 के अनुसार

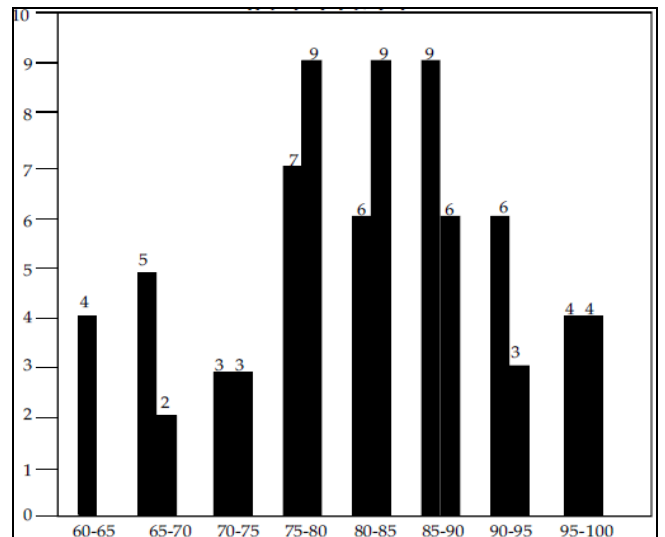
"उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का मध्यमान क्रमशः 83.125 व 80.875 है। इसी प्रकार "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के लिए प्रमाप विचलन क्रमशः 9.096 व 9.77 प्राप्त हुआ है।

दोनों वर्गों से कत्रि 78 पर प्राप्त क्रांतिक अनुपात 1.066 है जो कि सारणीयन मूल्य .05 के मान से बहुत कम है। अतः शून्य परिकल्पना "योग शिक्षा के फलस्वरूप "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन के शारीरिक, मानसिक व भौतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है" को स्वीकार किया जाता है।



आरेख 1 (अ)

योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के शारीरिक मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का आरेख निरूपण



आरेख 1 (ब)

योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का आरेख निरूपण

उद्देश्य 2

योग शिक्षा के फलस्वरूप "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 2

योग शिक्षा के फलस्वरूप "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में सार्थकता का अंतर -

सारणी संख्या 2

चर	संख्या	मध्यमान	प्रमाप विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता
ग्रामीण उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी	40	81.375	9.319		.05 पर
शहरी उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी	40	82.25	9.483	0.416	सार्थक नहीं

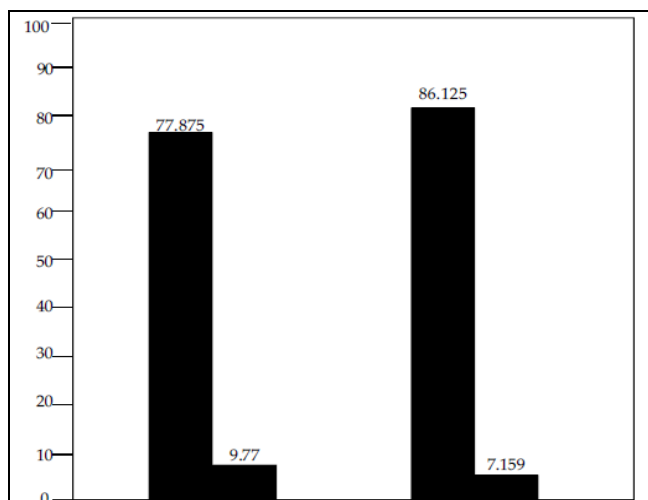
कत्रि 78

सारणी संख्या 2 के अनुसार

"ग्रामीण उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों एवं छात्राओं पर योगशिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के मध्यमान क्रमशः 81.375 व 82.25 है। इसी प्रकार शहरी उच्चतर माध्यमिक स्तर के स्तर के छात्रों एवं छात्राओं पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों हेतु प्रमाप विचलन क्रमशः 9.319 व 9.483 प्राप्त हुआ है।

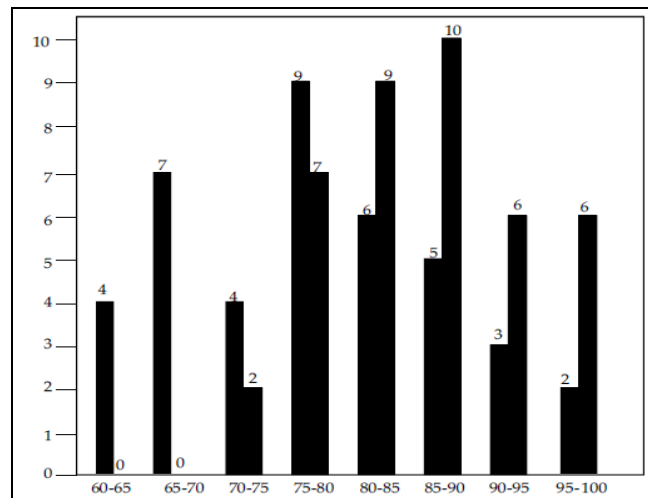
दोनों चरों के मध्यमानों के अंतर का कत्रि 78 पर क्रांतिक अनुपात 4.308 है। जो कि सारणीयन मूल्य .01 के मान से बहुत अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना "योग शिक्षा के फलस्वरूप "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अन्तर नहीं है" अस्वीकृत होती है।"

अतः योग शिक्षा छात्राओं के विकास को अधिक प्रभावित करती है जबकि छात्रों पर योग शिक्षा का सकारात्मक रूप से प्रभाव तुलनात्मक रूप से कम होता है। छात्राएँ योग शिक्षा के प्रति छात्रों की तुलना में सकारात्मक अभिवृत्ति रखती है। उपरोक्त सारणी के अनुसार छात्राओं के प्राप्तांकों का अध्ययन छात्रों के प्राप्तांकों के मध्यमान की अपेक्षा अधिक है। अतः निष्कर्षत कहा जा सकता है कि छात्राओं में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण छात्रों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है।



आरेख 2 (अ)

योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण सरकारी उच्चतर माध्यमिक स्तर छात्रों एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का आरेख निरूपण



आरेख 2 (ब)

योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण सरकारी उच्चतर माध्यमिक स्तर छात्रों एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का आरेख निरूपण

सारणी संख्या 3

योग शिक्षा के फलस्वरूप इंदिरा "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में सार्थकता का अंतर -

सारणी संख्या 3

चर	संख्या	मध्यमान	प्रमाप विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता
ग्रामीण उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी	40	81.375	9.319		.05 पर
शहरी उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी	40	82.25	9.483	0.416	सार्थक नहीं

कत्रि 78

सारणी संख्या 3 के अनुसार

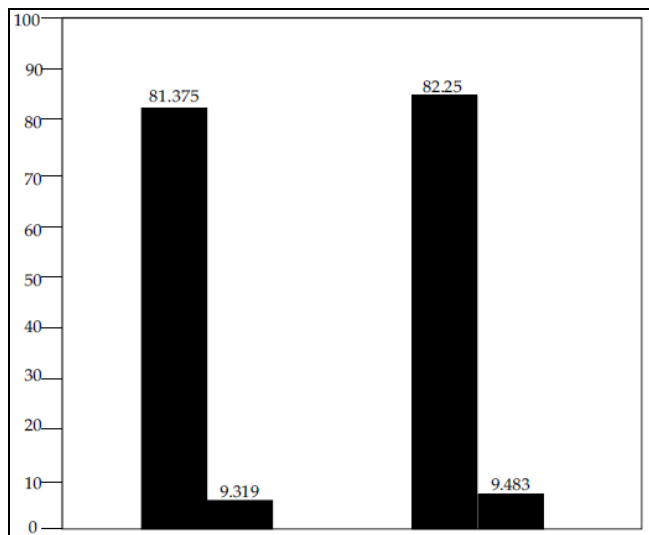
ग्रामीण व सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर योगशिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के मध्यमान क्रमशः 81.375 व 82.25 है। इसी प्रकार शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर योगशिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के लिए प्रमाप विचलन क्रमशः 9.319 व 9.483 है।

दोनों चरों के मध्यमानों के अंतर का कत्रि 78 पर क्रांतिक अनुपात 4.16 है। यह प्राप्त क्रांतिक अनुपात .05 सारणीयन मूल्य के मान से बहुत कम है।

अतः शून्य परिकल्पना "योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण व

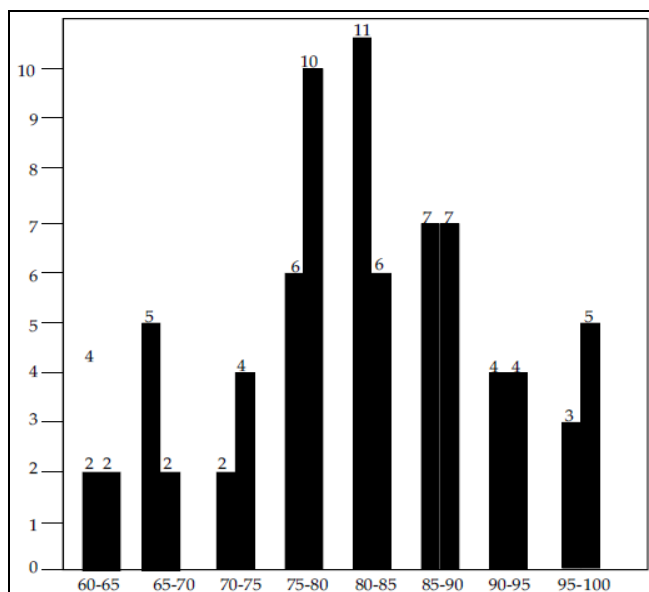
सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकृत किया जाता है।”

इस प्रकार योग शिक्षा ग्रामीण व शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर के विद्यार्थियों पर भी वही सार्थक प्रभाव डालती है जो कि उच्चतर माध्यमिक स्तर के लिए प्रदर्शित करती है। यह दोनों स्तरों के किशोरवय विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। किन्तु उपरोक्त सांख्यिकी, विश्लेषण में यह पता चलता है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी पर योग शिक्षा के सकारात्मक प्रभावों का मध्यमान अधिक प्राप्त हुआ है।



आरेख 3 (अ)

योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण व सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर योगशिक्षा का विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का आरेख निरूपण



आरेख 3 (ब)

योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों के विद्यार्थियों के

शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का आरेख निरूपण

प्रस्तुत अध्ययन में सांख्यिकी विश्लेषण के आधार पर ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का मध्यमान क्रमशः 83.125 व 80.875 है। जबकि सकारात्मक प्रभावों के लिए प्रमाप विचलन क्रमशः 9.096 व 9.77 है।

अतः दोनों के मध्यमानों के अंतर का कत्रि 78 पर प्राप्त क्रांतिक अनुपात 1.066 है। यह प्राप्त क्रांतिक अनुपात सार्थकता स्तर 0.5 के विश्वास मूल्य बहुत कम है। प्रस्तुत अध्ययन में सांख्यिकी विश्लेषण के आधार पर ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के लिए मध्यमानों क्रमशः 81.375 व 82.25 है। जबकि दोनों वर्गों पर योग शिक्षा के सकारात्मक प्रभावों के लिए प्रमाप विचलन 9.319 व 9.483 है। दोनों चरों के मध्यमानों के अन्तर का कत्रि 78 पर क्रांतिक अनुपात .416 है।

यह प्राप्त क्रांतिक अनुपात .05 स्तर के सारणीयन मूल्य के मान से बहुत कम है।

अतः शून्य परिकल्पना “योग शिक्षा के फलस्वरूप ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है” को स्वीकृत किया जाता है।

व्याख्या

प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग शिक्षा बालक छात्रावास स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक व नैतिक पक्षों के विकास में वही सकारात्मक भूमिका निभाती है जो कि बालिका छात्रावास स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में प्रदर्शित करती है। अर्थात् यह दोनों स्तर के किशोरवय छात्र-छात्राओं के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण स्थान रखती है। दोनों स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभावों में विशेष अंतर दृष्टिगोचर नहीं होता है।

अतः माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक दोनों स्तर के किशोरवय विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास एवं चरित्र निर्माण हेतु योग शिक्षा वर्तमान में परिस्थितियों में आवश्यक ही नहीं अपरिहार्य है। इस अवस्था में ही उनमें विभिन्न शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक परिवर्तन होते रहते हैं। वे समाज व परिवार में अपनी एक स्थिति या स्थान प्राप्त करने की चेष्टा करते हैं। उनमें कुछ अलग करने की आकांक्षा उत्पन्न होती रहती है जिसके कारण उनमें एक द्वंद की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

योग शिक्षा के द्वारा उनका उचित प्रकार से मार्गदर्शन किया जा सकता है। इस प्रकार योग शिक्षा शिक्षा का उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर समान स्तर तक सकारात्मक प्रभाव प्रदर्शित करती है। इनमें कोई विशेष अंतर प्रदर्शित नहीं होता है।

शोध के शैक्षिक निहितार्थ

प्रस्तुत शोध प्रबंध में शोधकर्ता ने योगशिक्षा के फलस्वरूप स्नातक स्तर के विद्यार्थियों पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन किया है।

योग शिक्षा प्राचीनकाल से ही हमारी शिक्षा पद्धति से संबंधित रही है। वर्तमान भौतिकवादी व पाश्चात्य संस्कृति वाले युग में यह शिक्षा आवश्यक ही नहीं अपरिहार्य है विशेषतः किशोरवय विद्यार्थियों के लिये, क्योंकि किशोरावस्था जीवन का संक्रातिकाल है जिसमें विभिन्न शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक आदि परिवर्तन होते हैं तथा बालक इन परिवर्तनों में दिग्भ्रमित हो

जाता है। आज किशोरवय विद्यार्थियों में निरंतर चारित्रिक हास, नैतिक पतन, विभिन्न दुर्व्यसनों जैसे नशा, जुआ, चोरी आदि का प्रचलन, कुण्ठा, मानसिक तनाव बढ़ते ही जा रहे हैं। उन्हें वर्तमान में योग शिक्षा जैसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है जो उनके मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक व नैतिक रूपी सभी पक्षों का विकास करे जबकि हमारी वर्तमान शिक्षा पद्धति केवल एकपक्षीय है जो केवल पुस्तकीय ज्ञान या मानसिक विकास पर बल देती है।

यद्यपि वर्तमान में सरकार व प्रबुद्ध बुद्धिजीवी सदस्यों के सहयोग से योगशिक्षा के स्तर में सुधार आता है तथापि वांछित, प्रयत्न व सुविधाएँ वर्तमान में अपेक्षित हैं। जो योजनाएँ सरकार द्वारा योगशिक्षा के उत्थान हेतु प्रारंभ की गयी हैं और अन्य सस्थाओं द्वारा योग शिक्षा के प्रचार हेतु जो प्रयत्न किये गये हैं, उनके परिणामस्वरूप भी योग शिक्षा ग्रामीण व शहरी विद्यालयों के पाठ्यक्रम में अपेक्षित स्तर प्राप्त नहीं कर पायी है।

योगशिक्षा स्नातक स्तर के किशोरवय विद्यार्थियों के व्यक्तित्व के विभिन्न पक्षों पर किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव डालती है, इसे ज्ञात करने का प्रयास इस शोधकार्य द्वारा किया गया है। इसके आधार पर हम "योग" के शैक्षिक स्तर पर विभिन्न लाभदायक पहलुओं पर विचार कर सकते हैं साथ ही समाज में इस शिक्षा के उत्थान हेतु चेतना जागृत कर सकते हैं।

प्रस्तुत शोध के अन्तर्गत प्राप्त निष्कर्षों से शोध अध्ययन की निम्नलिखित उपादेयता निकलकर सामने आती है –

1. बालक भावी राष्ट्र का कर्णधार है। अतः विद्यार्थियों को योग शिक्षा प्रदान कर उनके व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास किया जाना चाहिये।
2. प्रस्तुत शोध द्वारा ग्रामीण सरकारी एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के सकारात्मक प्रभावों का पता चलता है।
3. प्रस्तुत शोध द्वारा अध्ययन के माध्यम से योग शिक्षा के विकास में आने वाली विभिन्न बाधाओं को समझकर उन्हें दूर करने का प्रयास कर सकेंगे।
4. प्रस्तुत शोध अध्ययन के माध्यम से विद्यार्थियों व शिक्षकों में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित हो सकेगा।
5. प्रस्तुत शोध अध्ययन के द्वारा अभिभावकगण भी योग शिक्षा के विभिन्न सकेमें लाभकारी आयामों से परिचित हो सकेंगे।
6. प्रस्तुत शोध अध्ययन के माध्यम से विद्यार्थियों में योग शिक्षा के फलस्वरूप विपरीत परिस्थितियों में समायोजन की क्षमता उत्पन्न हो सकेगी।
7. योग शिक्षा के माध्यम से किशोरवय विद्यार्थियों में शारीरिक विकास, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक, संवेगात्मक विकास किया जा सकेगा।
8. योग शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी अपना नैतिक उत्थान व चारित्रिक विकास कर सकेंगे।
9. योग शिक्षा संबंधी विषय सामग्री का समायोजन किसी भी रूप में (यथा अनिवार्य या वैकल्पिक) पाठ्यक्रम में किया जा सकता है।
10. यागे शिक्षा को छात्र व छात्राओं दोनों के लिये समान रूप से प्रयुक्त किया जाना चाहिये।
11. योग शिक्षा को उच्चतर ग्रामीण व शहरी उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अनिवार्य किया जा सकता है।
12. योग शिक्षा द्वारा किशोरवय विद्यार्थियों में तनाव, कुण्ठा, दुश्चिन्ता, ईर्ष्या व अवसाद जैसे विकारों को दूर किया जा सकेगा।
13. योग शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों को मानसिक व शारीरिक तौर पर स्वस्थ बनाया जा सकेगा।
14. यागे शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों की स्मृति व अवधान केन्द्रण में

वृद्धि हो सकेगी तथा उनमें अच्छी आदतों का विकास हो जाएगा।

15. यद्यपि सरकार ने समाज में योग शिक्षा के विकास हेतु विभिन्न योजनाएँ निर्मित की हैं तथापि इनका पूर्ण क्रियान्वयन अपेक्षित है, इस हेतु हम जनसाधारण को जागरूक बना सकते हैं।
16. ग्रामीण व शहरी सरकारी विद्यालयों में योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने में या उसको प्रदान करने में विभिन्न समस्याएँ आती हैं, उनको समझकर दूर करने का प्रयास किया जाना चाहिये।
17. इस शोध अध्ययन के माध्यम से योग शिक्षा के प्रति समाज में सकारात्मक दृष्टिकोण व जागरूकता उत्पन्न की जा सकती है।

भावी अध्ययन हेतु सुझाव

अनुसंधान कभी न समाप्त होने वाली क्रिया है अनुसंधान का क्षेत्रविस्तृत है। कोई भी शोधकार्य कभी भी शोध समस्या के सभी पक्षों को नहीं छू सकता है। किसी भी अनुसंधानकर्ता के लिये यह उचित नहीं है कि वह यह सोचे की उसने विशिष्ट समस्या के सभी पक्षों पर कार्य कर लिया है। इतने कम समय व सीमित साधनों में यह कर पाना असंभव भी है। वस्तुतः शोधकर्ता द्वारा यहाँ उच्चतर माध्यमिक स्तर के किशोरवय विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन किया गया है तथा शोधकर्ता ने भी यथा संभव निष्कर्ष निकालने का प्रयास किया है। यद्यपि इस क्षेत्र में कई शोधकार्य हुए हैं किन्तु इसी प्रकार विषय से संबंधित और भी अनेक क्षेत्र ऐसे हैं जिनको आधार बनाकर भविष्य में अध्ययन किये जा सकते हैं।

अतः शोधकर्ता ने भावी अनुसंधान के संबंध में अपने सुझाव व्यक्त किये हैं जो निम्नलिखित हैं –

1. प्रस्तुत शोध प्रबंध में माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को आधार बनाकर शोधकार्य किया गया है। इसी प्रकार विश्वविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों, बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों, शिक्षकों, व्यावसायिक प्रशिक्षणार्थियों पर शोध कार्य किया जा सकता है।
2. अग्रिम शोधकार्य में योग शिक्षा के प्रति समाज के विभिन्न वर्गों के दृष्टिकोणों को आधार मानकर शोधकार्य किया जा सकता है।
3. प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण विधि को प्रयुक्त किया गया है इसके स्थान पर यह कार्य निरीक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि या क्रियात्मक अनुसंधान विधि द्वारा किया जा सकता है।
4. प्रस्तुत शोध में मात्र ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर शोध कार्य किया गया है। इसे और अधिक व्यापक बनाते हुए संभाग स्तर तक विस्तृत करके शोध कार्य किया जा सकता है।
5. प्रस्तुत शोध प्रबंध में मात्र ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन इसे और अधिक व्यापक बनाते हुए यह शोध कार्य विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों को आधार बनाकर किया जा सकता है।
6. प्रस्तुत शोध में योग शिक्षा के द्वारा किशोरवय विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव का अध्ययन किया गया है। इसी प्रकार योग शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों के समायोजन, अभिवृत्ति, आलचितन, आत्मसंतुष्टि व आत्मप्रत्यय पर पड़ने वाले प्रभावों आदि चरों को आधार बनाकर शोधकार्य संभव है।
7. प्रस्तुत शोध में किशारे वय विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के सकारात्मक प्रभावों का मनोवैज्ञानिक रूप से अध्ययन किया गया है, इसी प्रकार यह कार्य चिकित्सकीय रूप में भी संभव

है।

8. प्रस्तुत शोध में मात्र ग्रामीण एवं शहरी सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है।
9. योग शिक्षा के अन्य क्षेत्रों में लाभकारी पक्षों को आधार बनाकर शोध कार्य संभव है, यथा खेल, राजनीति आदि।
10. प्रस्तुत शोधकार्य विश्वविद्यालय के बालक एवं बालिका स्नातक स्तर में यह कार्य भी किया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सिंह एवं सिंह – भारतीय दर्शन– ज्ञानन्दा प्रकाशन नई दिल्ली (2002) संस्करण
2. वद्रीनाथ सिंह – भारतीय दर्शन – आशा प्रकाशन वाराणसी (1997) की रूप रेखा
3. बी. के. एस. आर्यंगार– योग प्रदीपिका– ओरिमेंट ब्लैकस्वॉन (2009) प्राईवेट लिमिटेड नई दिल्ली
4. हरिकृष्णदास गोयन्का – योग दर्शन– गीता प्रेस गोरखपुर (2007)
5. स्वामी विवेकानन्द – राज योग – पी. एम. पब्लिकेशंस (2014)
6. एल. एन. मर्दे हनुमान – योगांक– गीता प्रेस गोरखपुर (1992) प्रसाद पोद्दार
7. श्री स्वामी ओमानंदतीर्थ – पतंजलयोग प्रदीप – गीता प्रेस गोरखपुर – 2065
8. शांति प्रकाश आत्रेय – योग एवं मनोविज्ञान – तथा प्रकाशन –(1965) काशी
9. अनुजा रावत – योग एवं योगी – सत्यम पाटिल सिंह – नई दिल्ली हाउस (2014)
10. सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव – पातंजल योग (योग सिद्धि) – विश्वविद्यालय प्रकाशन वाराणसी
11. श्रीमद् भगवद् गीता – गीता – गीता प्रेस गोरखपुर
12. राजीव जैन – सम्पूर्ण योगनिद्रा – मंजुला प्रकाशन मालवीय नगर (भोपाल)
13. नन्दलाल मिश्र – मानव चेतना – बी. एस. शर्मा एण्ड ब्रदर्स (2004)
14. सीताराम जयसवाल – भारतीय मनोविज्ञान – आर्यबुक डिपो दिल्ली (1987)
15. योग वाशिष्ठ – योग वाशिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर (उ.प्र.)
- 16- गणेश शंकर गिरी – Halistic Health and yoga Common wealth publication & New delhi 1998
17. एच. आर. नागेन्द्र – प्राणायाम (कला एवं विज्ञान) स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन बैंगलौर भारत
18. ईश्वर भारद्वाज – मानव चेतना – सत्यम प्रकाशन दिल्ली – 2011
19. स्वामी विवेकानन्द जी – योग विज्ञान – मुंगेर बिहार प्रकाशन
20. श्याम सुन्दर पाल – योग प्रदीपित – आर्यन प्रकाशन दिल्ली – 2018
21. श्याम सुन्दर पाल – ध्यान योग – अवनी प्रकाशन दिल्ली – 2016
22. एच. के. कपिल – अनुसंधान विधियाँ – यू. जी. सी. – 1986
23. पी. डी. पाठक – शिक्षा मनोविज्ञान – विनोद पुस्तक मंदिर आगरा – 2007