माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग के महत्व का अध्ययन

शोधकर्ता – गीता सिंह
एम. एड. (छात्रा)
प्रगति महाविद्यालय
चौबे कॉलोनी, रायपुर (छ.ग.)

शोध निर्देशक – भुनेश्वर यादव
सहायक प्राध्यापक (शिक्षा संकाय)
प्रगति महाविद्यालय,
चौबे कॉलोनी, रायपुर (छ.ग.)

1 प्रस्तावना

योग को शिक्षा के साथ इस प्रकार समाहित किया जाए कि व्यक्ति का क्रमशः आत्म विकास होता जाए जिससे कि शिक्षा पूर्ण कर लेने के बाद वह स्वयं को पूर्ण महसूस करें। योग से संपूर्ण जीवन को प्रभावित करता है यह हमारे ऋषि मुनियों द्वारा प्रतिपादित है ऐसा विज्ञान है जो मन को वह इसे संचालित इंद्रियों को नियंत्रित करता है। योग शिक्षा के बुद्धि स्मरण शक्ति व एकाग्रता विशेष प्रभावित होती है योग साधना सभी व्यक्तियों के लिए वैसे ही जरूरी है जैसे भोजन तथा पानी। प्राचीन समय में ऋषि मुनि योग साधना से शिक्षा आरंभ करते हुए अपने शरीर को स्वस्थ रखते थे और फिर योग साधना से मिलने वाली अपनी लंबी आयु में धारणा ध्यान वी समाधि का अभ्यास करते हुए परमात्मा में लीन हो जाते थे।

2 निर्देशन का अर्थ (आशय)

प्रस्तुत अध्ययन में प्राचीन भारतीय योग दर्शन के व्यावहारिक रूप को समाज के समक्ष प्रस्तुत करके उसे अपने कर्तव्य पालन की ओर प्रेरित किया जा सकेगा।
वस्तुतः 'योग' दर्शन या शास्त्र की यह विद्या है जहां विज्ञान और व्यवहार दोनों को वैचारिक रुप से जांचने परखने का अवसर मिलता है। योग केवल ध्यान या प्राणायाम तक सीमित नहीं है और न ही इसका संबंध केवल एकान्तवासी वनवासी या समाज से विरत होकर

स्थूल साधना करने वालो से है। गीता में श्रीकृष्ण ने योग की अद्‌भुत, विलक्षण और पूर्ण वैचारिक परिभाषाए दी है योग कर्मसु कौशलम् अर्थात जब मानव अपने किसी भी कर्म को सफलतापूर्वक कुशलतापूर्वक या दक्षतापूर्वक पूर्ण करता है उस स्थिति को योग कहते है। उन्होने दूसरी जगह कहां है ″समवयोगमुच्यते समत्व भाव एकत्व भाव ही दोग है।

मनोवैज्ञानिक, वैज्ञानिक एवं शैक्षिक दृष्टि से योग को विस्तार देने का प्रयास किया गया है।

3. शिक्षा में निर्देशन

वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष की पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है, वरन् मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है।

योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे मस्तिष्क को ही शक्ति पहुंचाता है, बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।आज की तेज रफ्तार की जिन्दगी में अनेक ऐसे पल हैं जो हमारी स्पीड पर ब्रेक लगा देते हैं। हमारे आस–पास ऐसे कारण विद्यमान है जो तथा चिडचिडाहट को जन्म देते है। जिससे तमारी जिन्दगी तो जाती है। ऐसे थे जिन्दगी को स्वता तथा उर्जावान बनाये रखने के लिये एक ऐसी रामबाण दवा है जो मन को शांत कर शरीर को स्वस्थ रखता है। योग से जीवन की गति का एक संगीतमय रफ्तार मिल जाती है।

शिक्षा के अनेक संबंधित क्षेत्र एवं विषय है, जैसे– शिक्षा का इतिहास, शिया का समाजशास्त्र, शिक्षा मनोविज्ञान, शिक्षा दर्शन, शिक्षण विधियों, शिक्षा तकनीकी, अध्यापक एवं छात्रा, मूल्यांकन, मार्गदर्शन, शिक्षा के आर्थिक आधार, शिक्षा प्रबंधन, शिक्षा की मूलभूत समस्याएँ आदि। उनके समाधान खोजना भी आवश्यक होता है। यह कार्य भी शिक्षा अनुसंधान की समस्याओं के समाधान प्राप्त करने की एक विशिष्ट प्रक्रिया है। शिक्षा–संबंधी अनेक अनुत्तरित प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने का माध्यम भी शिक्षा अनुसंधान है

5. पूर्व में किए गए शोध कार्य

5.1. भारत में किए गए शोध अध्ययन।

1)रघुराज पी. और साथियों (1997) ने अपने अध्ययन में प्राणायान की शक्ति व उसके माध्यम से ध्यान व पकड की महता का अध्ययन किया। इस अध्ययन के लिए 11 से 18 वर्ष के 130 दायें हाथ वाले बच्चों को लिया तथा इनको 6 समूहों में यादृच्छिक रूप से चुना गया। प्रत्येक समूह को एक विशेष योगाभ्यास के साथ ही दैनिक कार्यक्रमों को भी कराया गया। निष्कर्ष– परिणाम में पाया कि यौगिक क्रिया बच्चों के दोनों हाथों की ताकत को बाता है।

2) मूचल महेश कुमार (2009) महेश कुमार मचल ने माध्यमिक स्तर के किशोर विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया इस. अध्ययन हेतु माध्यमिक स्तर के 100 विद्यार्थियों का चयन किया गया। उन्हें 50–50 विद्यार्थियों के दो समूह अभिकल्प व पश्चात परीक्षण प्रयोगात्मक अभिकल्प का प्रयोग किया। बुद्धि के मापन हेतु डॉक्टर चड्डा और के द्वारा निर्मित संवेगात्मक बुद्धि परीक्षण का प्रयोग किया।

निष्कर्ष–अपने इस अध्ययन से छात्रों की संवेगात्मक बुद्धि पर सकारात्मक पड़ता है।

3) आसाई के. के (2009) इफेक्ट ऑफ यौगिक एक्सरसाइज और विकल्प फिटनेस ऑफ गर्ल्स योग मीमासा आसाई के. के 2009 ने योगाभ्यास का छात्रों की शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन किया। इस अध्ययन हेतु 12 14 आयु वर्ग के 40 महिला प्रमोज्यों का चयन किया गया । समानांतर समूह अभिकल्प का प्रयोग कर समस्त छात्रों को 20 20 छात्रों के दो समूह नियंत्रित व प्रयोगात्मक में विभक्त किया गया। प्रयोगात्मक समूह को 45 मिनट मिनट प्रतिदिन योग का प्रशिक्षण दिया गया।

निष्कर्ष– अध्ययन के परिणाम में पाया गया कि कुछ शारीरिक व्यायाम की क्षमता पर योग अभ्यास का धनात्मक प्रभाव पड़ा।

5.2 विदेशों में किए गए शोध अध्ययन।

1) हार्ट एट अल 2022 का उद्देश्य स्कूलों में योग और न्यूरोडायदार्स और न्यूमोदिसिबत युवा आबादी के बीच मानसिक स्वास्थ्य और अनुभूति के बीच संबंधों को रेखांकिता करता है।

निष्कर्ष– उन्होंने पाया कि स्कूल आधारित योग कार्यक्रमों में विविधता की जांच के बावजूद सकूलों में योग के लाभों का समर्थन करने वाले स्पष्ट सबूत थे।

2) यूटा विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने कार्यात्मक एम आई आर द्वद्याया नियंत्रित विषयों और योगाभ्यास करने वालों के बीच दिखाया निष्कर्ष– कि एमआई के दौरान योग अभ्यास कारने वालो में दर्द सहनशीलता सबसे अधिक थी और दर्द से संबंधित मास्तिष्क गतिविधियों सवालो कम थी।

3) द जर्नल साइकोलॉजी रिसर्च एवं एवं बिहेवियर मैनेजमेंट नामक एक पत्रिका में प्रकाशित अध्ययन में पाया गया है यदि स्कूलों में बच्चों को अन्य गतिविधियों के साथ–साथ योग की कक्षाएं भी उपलब्ध कराई जाए तो ।

निष्कर्ष– इससे बच्चों में परीक्षा टेस्ट में होने वाले तनाव में कमी आ जाएगी।

6. अध्ययन का उद्देश्य

1) माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।
2) छात्र–छात्राओं में योग का उपयोग कर मस्तिष्क और शरीर को स्वस्थ रखना।
3) विद्यार्थियों में योग द्वारा ध्यान केंद्रित करना और एकाग्रता को तेज करना।
4 योगशिक्षा से स्व अनुशासन की भवना का अध्ययन करना।
5 योग शिक्षा के माध्यम से छात्रों में उत्तम चरित्र का अध्ययन करना ।

9. अध्ययन की परिकल्पना

1) माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग का उनकी शिक्षा पर प्रभाव पाया जाएगा।
2) विद्यार्थियों योग के प्रभाव के कारण एक संतुलित जीवन शैली पाया जाएगी ।
3) माध्यमिक विद्यार्थी योग के द्वारा एकाग्र रहकर सभी कार्य कर पाएंगे।
4) माध्यमिक विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा पाया जाएगा ।

10 अध्ययन का क्षेत्र व परिसीमन

प्रस्तुत लघु शोध प्रबंध के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए निम्नलिखित परिसीमाओं का निर्माण किया गया है–

1.प्रस्तुत अध्ययन हेतु रायपुर जिले का चयन किया गया है।

2.प्रस्तुत अध्ययन हेतु रायपुर जिले जिले के अंतर्गत रायपुर नगर का चयन किया गया है।

3 प्रस्तुत अध्ययन हेतु रायपुर नगर के चार विद्यालय में अध्ययनरत् कक्षा 7 एवं 8 के 50 छात्र और 50 छात्राओं का चयन किया गया है।

4.यह अध्ययन योग शिक्षा दी जाने वाली विद्यालयों के छात्र–छात्राओं तक सीमित है।

11. शोध विधिः–

प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

12. **जनसंख्या** :– जनसंख्या के तौर पर रायपुर शहर के कक्षा 7वीं एवं 8वीं में योग शिक्षा ग्रहण कर रहे विद्यार्थियों से है।

13. न्यादर्श

व्यवहारपरक तथा शैक्षिक शोध की समस्या का अध्ययन सम्पूर्ण जनसंख्या पर किया जाता है। यदि शोध अध्ययन का क्षेत्र छोटा है तो अध्ययन क्षेत्र की जनसंख्या की प्रत्येक इकाई का अध्ययन करके आसानी से निष्कर्ष प्राप्त किये जा सकते हैं। परन्तु यदि अध्ययन क्षेत्र विस्तृत है तो अनुसंधानकर्ता को लम्बे समय तक अध्ययन करके अधिक धन व्यय करने के बावजूद भी लम्बे समयान्तराल तक शोध के परिणाम प्राप्त नहीं होते हैं, इन कठिनाइयों से बचने के लिए अध्ययन से सम्बन्धित जनसख्या से निश्चित संख्या में कुछ प्रयोज्यों का चयन कर लिया जाता है। इस प्रकार जनसंख्या के चयनित भाग को न्यादर्श या प्रतिदर्श तथा प्रतिदर्श के चयन की विधि को प्रतिचयन कहा जाता है।

1. उपकरण :–

प्रस्तुत लघुशोध में आंकड़ों के संकलन के लिए अप्रमाणिकृत स्वनिर्मित साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है।

2. सांख्यिकीय वि लेषण :– उपरोक्त सांख्यिकी गणनाओं के द्वारा प्राप्त आंकड़ों का वर्गीकरण, सारणीयन के पश्चात् विश्लेषण किया गया। इन विश्लेषणों की सहायता से परिकल्पनाओं का परीक्षण किया गया। प्रस्तुत शोध कार्य में सांख्यिकीय विश्लेषण के अर्न्तगत प्रतिशत विधि का प्रयोग किया गया है।

14. परिकल्पना का प्रमाणीकरण

शोध प्रश्न क्रमांक 1

1. योग शिक्षा (आसन एवं प्राणायाम) के द्वारा छात्र मानसिक रूप से स्वस्थ होकर आत्मविश्वास से परिपूर्ण होते हैं?

सारणी क्रमांक 4.1

योग शिक्षा (आसन एवं प्राणायाम) के द्वारा छात्र मानसिक रूप से स्वस्थ होकर आत्मविश्वास संबंधी प्रश्न, हां एवं नहीं की संख्या व प्रतिशत

दर्शाने वाली सारणी

सारणी 4.1

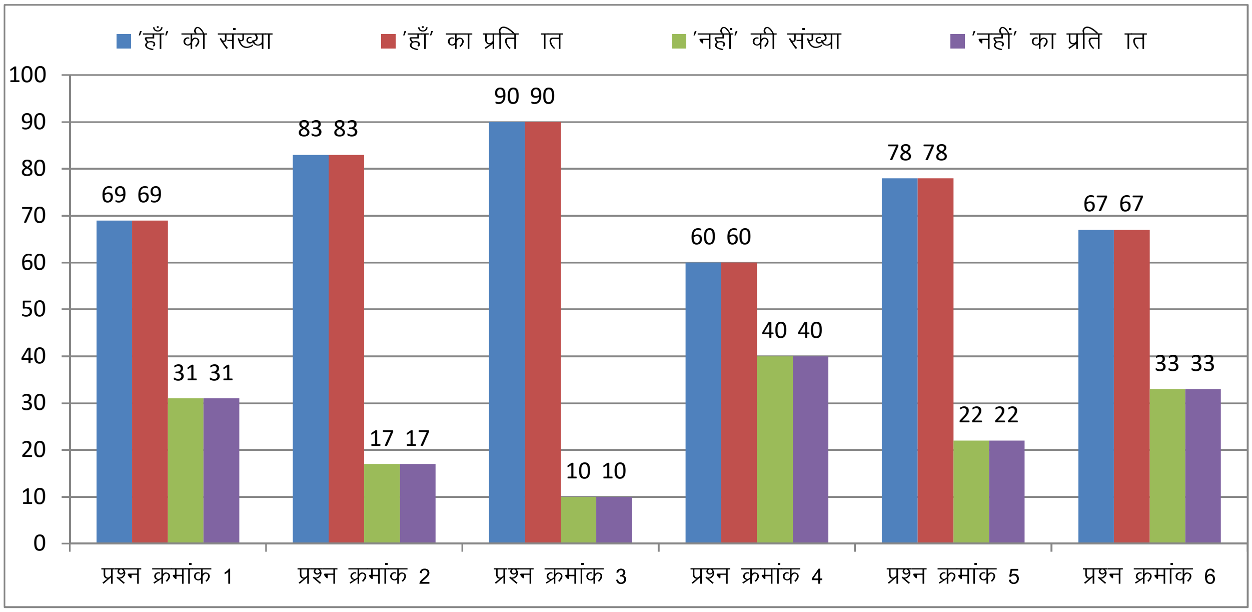
क्रं.	भोाध संबंधित प्र न	'हाँ' की संख्या	'हाँ' का प्रति ात	'नहीं' की संख्या	'नहीं' का प्रति ात	कुल विद्यार्थी	कुल प्रति ात
1	क्या आपको आसनों की जानकारी हैं ?	69	69	31	31	100	100
2	क्या आपको प्राणायाम का ज्ञान हैं ?	83	83	17	17	100	100
3	क्या आप प्राणायाम का अभ्यास करते हैं ?	90	90	10	10	100	100
4	क्या आप परीक्षा में प्रथम श्रेणी से उर्त्तीण हैं ?	60	60	40	40	100	100
5	क्या आप असफलता के भय से चिंतित रहते हैं ?	78	78	22	22	100	100
6	योग ि ाक्षा से मानसिक एकाग्रता की प्राप्ति होती हैं ?	67	67	33	33	100	100

व्याख्याः—सारणी से स्पष्ट है कि कुल 100 विद्यार्थियों में से 80% विद्यार्थी इस मत से सहमत है कि योग शिक्षा (आसन एवं प्राणायाम) के द्वारा छात्र मानसिक रूप से स्वस्थ होकर आत्मविश्वास से परिपूर्ण होते हैं। 69% प्रतिशत छात्रों को आसनों की जानकारी है तथा 57% छात्रों को प्रणायाम का ज्ञान है। जबकि केवल 48% छात्र ही प्राणायाम का अभ्यास करते हैं।

60% छात्रों को यह आत्मविश्वास है कि वे परीक्षा में प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण होंगे। 39% छात्र असफलता के भय से चिंतित रहते हैं। 67% छात्र मानसिक एकाग्रता की प्राप्ति के लिए योग शिक्षा को आवश्यक मानते हैं।

ग्राफ क्रमांक 4.1

योग शिक्षा (आसन एवं प्राणायाम) के द्वारा छात्र मानसिक रूप से स्वस्थ होकर आत्मविश्वास संबंधी ग्राफ



शोध प्रश्न क्रमांक 2

2. क्या योग शिक्षा से स्व अनुशासन की भावना उत्पन्न होती है?

सारणी क्रमांक 4.2

योग शिक्षा से स्व अनुशासन की भावना उत्पन्न संबंधी प्रश्न, हां एवं नहीं की संख्या व प्रतिशत दर्शाने वाली सारणी

सारणी 4.2

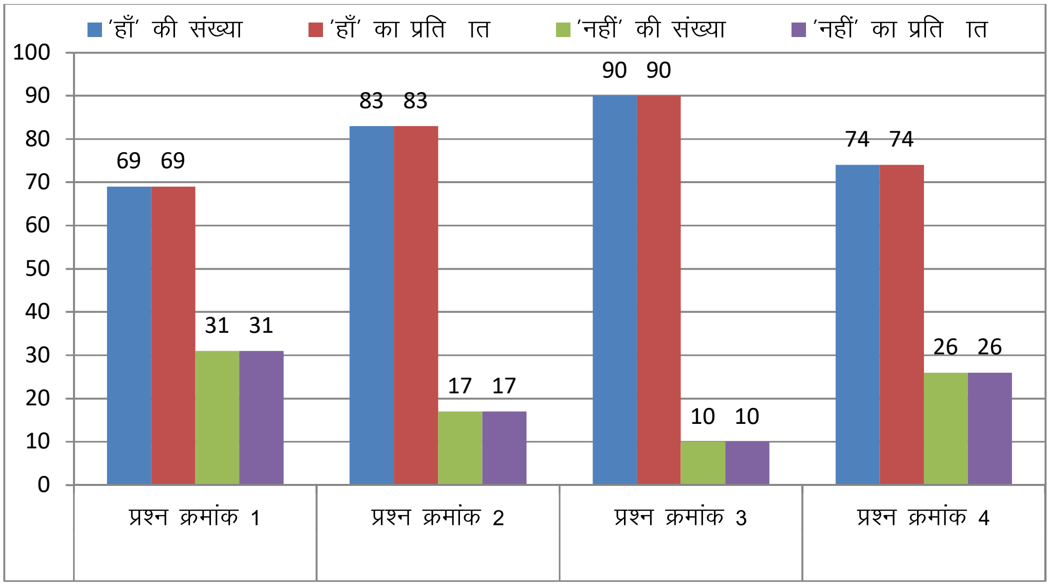
क्रं.	शोध संबंधित प्र न	'हाँ' की संख्या	'हाँ' का प्रतिशत	'नहीं' की संख्या	'नहीं' का प्रतिशत	कुल विद्यार्थी	कुल प्रति ात

1	क्या आप सुबह सूर्योदय से पहले उठते है ?	69	69	31	31	100	100
2	क्या आप स्वय उठते है ?/माता पिता आपको उठाते है ?	83	83	17	17	100	100
3	क्या आप अपना कार्य स्वय करने के लिए उत्साहित रहते है ?	90	90	10	10	100	100
4	क्या आप शिक्षक के द्वारा दिए गए कार्य समय पर पूर्ण करते है ?	74	74	26	26	100	100

व्याख्या :–कुल 100 विद्यार्थियों में से 77% विद्यार्थियों ने इस प्रश्न के सकारात्मक उत्तर दिए है कि योगशिक्षा से स्वअनुशासन की भावना उत्पन्न होती है। जबकि 23%छात्रों ने असहमति दर्शाई है। 69% छात्र सूर्योदय के पूर्व उठते हैं। 83% छात्र या तो स्वयं उठते हैं अथवा उनके माता–पिता उन्हें उठाते हैं। 90% छात्र अपना कार्य स्वयं करने के लिए उत्साहित है। 74% छात्र शिक्षक द्वारा दिए गए कार्य समय पर पूर्ण कर लेते हैं। जबकि 41% छात्र शिक्षक द्वारा दिए गए कार्य समय पर पूर्ण नहीं कर पाते हैं। 10% छात्र अपना कार्य स्वयं करने के लिए उत्साहित नहीं हैं। 31% छात्र सूर्योदय के पश्चात् उठते हैं।

ग्राफ क्रमांक 4.2

योग शिक्षा से स्व अनुशासन की भवना उत्पन्न संबंधी ग्राफ



15. निष्कर्ष

1. 80% छात्रों के अनुसार योग शिक्षा (आसन एवं प्राणायाम) के द्वारा छात्र मानसिक रूप से स्वस्थ होकर आत्मविश्वास से परिपूर्ण होते हैं।

2. 77% छात्रों के अनुसार योगशिक्षा से स्वअनुशासन की भावना उत्पन्न होती है।

3. 78% छात्रों के अनुसार योग शिक्षा के माध्यम से छात्रों में उत्तम चरित्र का विकास होता है।

4. 69% छात्र योगशिक्षा के माध्यम से छात्र अपनी संस्कृति से परिचित होते है।

5. 76% विद्यार्थियों में योगशिक्षा के माध्यम से छात्रों में राष्ट्रप्रोम की भावना का विकास होता है।

6. 67% विद्यार्थियो में योगशिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों में दया, प्रेम व भाइचारे की भावना का विकास होता है।

7. 73% छात्रों में योगशिक्षा के माध्यम से आध्यात्मिक अभिरूचि विकसित होती है।

16. सुझाव

प्राथमिक स्तर (शिक्षा महाविद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए)

1. योग को पाठ्यक्रम का अंग बनाया जाये।
2. समय–समय पर योग प्रशिक्षण शिविर लगाकर प्रशिक्षण प्रदान किया जाये।
3. योग से सम्बन्धित कार्यशालाएँ आयोजित की जाये।

4. अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर होने वाले योग सेमीनार, संगोष्ठी आदि में भाग लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

5. योग चिकित्सा से सामान्य समस्याओं के हल को प्रेरित किया जाये।

व्यवहारिक जीवन

1. प्रतिदिन योग आसनों का अभ्यास करना चाहिए।

2. समस्याओं एवं कठिनाईयों (जीवन शैली से जुड़ी) का निदान योग क्रियाओं से किया जाये।

3. प्रतिदिन सुबह योग आसनों का अभ्यास अनिवार्य किया जाये।

4. व्यवहारिक शिक्षण के दौरान योग आसनों का अभ्यास विद्यालयों में अनिवार्य रूप से करवाया जाये।

5. विद्यालयों व अन्य संस्थानों पर लगने वाले योग प्रशिक्षण शिविरों में बढ़–चढ़कर भाग लेना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1) आचार्य बालकृष्ण – योग संदेश, पत्रिका मई 2015 पृष्ठ 37,56–56

2) असाई. के.के. (2009) इफेक्ट ऑफ यौगिक एक्सराईज ऑफ फिजिकल फिटनेस ऑफ गर्ल्स, योग मीमांसा, टव्–ग्स्, छव्–4

3) अग्रवाल, एम. एल. (2007) साहनी उच्चतर शब्दकोश, साहनी ब्रदर्स हॉस्पिटल रोड–आगरा।

4) पाठक, आर. सी. (1988) भार्गव संक्षिप्त शब्दकोश भार्गव बुक डिपी चौक वाराणसी।

5) पचौरी, गिरीश (1996) "शिक्षा का अर्थ प्रकृति, अंग तथा आधार शिक्षा सिद्धांत

6) पटेल कृष्ण दृ शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा, अग्रवाल पब्लिकेशन प्ै –9001–2008 पृष्ठ 353,354

7) सक्सेना, सरोज (2014) "शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय आधार साहित्य प्रकाशन, हॉस्पिटलरोड, आगरा

8) सरीन एवं सरीन (2005). "शैक्षिक अनुसंधान विधियों विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा

9) स्वामी रामदेव (2007) "योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट), कनरवल, हरिद्वार।

10) स्वामी रामदेव (2007) (ट्रस्ट), कनरवल, हरिद्वार। 'औषधि दर्शन, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मंदिर

11) स्वामी सत्यानंद सरस्वती (2006) "आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

12) कपिल एच. के. (1984) अनुसंधान विधियां हर प्रसाद भार्गव बुक हाउस, आगरा

13) कपिल एच. के. (2007) – अनुसंधान विधियाँ, भार्गव बुक हाउस, कचहरी घाट. आगरा।

14) कपिल, एच. के. (2005) ”अनुसंधान विधियां, आगरा, हर प्रसाद भार्गव पुस्तक प्रकाशन
15) कौल लोकेश (2006) शैक्षिक अनुसंधान की कार्यप्रणाली विकास पब्लिकेशन हाउस, नई दिल्ली,
16) कुमान, अरूण (2009) इफेक्ट ऑफ योगिक एक्सासईज ऑफ एकेडिमिक स्टेस ऑफ सेकेन्डी लेवल स्टूडेन्ट योग मीमांसा टप्व्स्, 2005