

## “विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन”

Dr. Munesh Yadav, Assistant Professor  
Baba khetanath Mahila T.T.College, Bhitara, Behror, Kotputli

**सारांश** — भारतीय संस्कृति विश्व की प्राचीनतम संस्कृतियों में से एक है। संस्कृति की धारा जहाँ अत्यंत प्राचीन है वहीं उसके प्रवाह में निरन्तरता भी है। दर्शन, कला, संगीत साहित्य के आधार पर यह संस्कृति श्रेष्ठतम बनी हुई है। सभ्यता और संस्कृति की अनेक विधाओं में भारत विश्व गुरु माना जाता है, उसमें एक विधा योग शिक्षा भी है। योग ऐसी शक्ति है जो व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास कर इसे आत्मिक संतुष्टि प्रदान करती है। इसके अलावा कुछ व्यक्ति योग को ध्यान या प्राणायाम तक ही सीमित करते हैं। यदि हम शरीर और मन में ही अटके रहे तो योग के वास्तविक लक्ष्य से हम भटक जायेंगे। किन्तु योग हमारे सम्पूर्ण दुःखों व बीमारियों की परम औषधि है। यदि हम योग को वास्तविक अर्थों में पा लेंगे, तभी हम योग व स्वयं के साथ न्याय कर सकेंगे।

वर्तमान में योग के शैक्षिक महत्व एवं आवश्यकता पर नित नई योजनाएं भी शासन द्वारा लागू की जा रही हैं इसलिए आवश्यक हो जाता है कि विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति की जानकारी प्राप्त की जाए। प्रस्तुत भाष में विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन किया गया है। योग शिक्षा के महत्व को समझते हुए विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति को प्रभावित करने वाले एक पहलु पर प्रकाशा डालना है जिससे उनके अध्ययन को मजबूत बनाया जा सके।  
**मुख्य शब्द** — (अ) योग शिक्षा, (ब) अभिवृत्ति

**अध्ययन का महत्व** :- प्रस्तुत शोध समस्या “विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन” करने से सम्बन्धित यह विषय अत्यंत ही गहन एवं महत्वपूर्ण है क्योंकि आज के भागदौड़ वाले इस युग में मनुष्य में एकाग्रता की कमी आती जा रही है। समय की कमी के कारण मनुष्य अपने जीवन से जूझ रहा है। यही हालत विद्यार्थियों के भी है। शिक्षा के बढ़ते बोझ से विद्यार्थी भारीरूप व मानसिक रूप से थका हुआ महसूस करते हैं जिससे अपने व्यक्तित्व का विकास सही ढंग से नहीं कर पा रहे हैं। कई शोध अध्ययनों से स्पष्ट है कि यदि ध्यान एवं योग को विद्यार्थी अपनाते हैं तो निश्चय ही उनके व्यक्तित्व का विकास होता है और भारीरूप एवं मानसिक स्वास्थ्य भी श्रेष्ठ रहता है। इसलिए योग का प्रभाव भारीरूप, मानसिक एवं व्यक्तित्व पर पड़ता है, विद्यार्थी में एकाग्रता आती है एवं वह स्वस्थ एवं प्रसन्नचित रहता है। इसलिए समस्यानुसार विद्यार्थी के व्यक्तित्व, भारीरूप एवं मानसिक स्वास्थ्य, एवं योग शिक्षा को समझना एवं उनका अध्ययन करना महत्वपूर्ण हो जाता है।

आजकल औद्योगिक रूप से विकासशील एवं विकसित देशों में, शिक्षकों की यह आम शिकायत है कि विद्यार्थी ध्यान नहीं देते, बात नहीं मानते, कही हुई बात को याद नहीं रखते। विद्यार्थियों को विद्यालयों में पढ़ने के लिये अनेक विषय हैं। सारे विश्व की यही स्थिति है। विद्यार्थियों के ऊपर पाठ्यक्रम का बहुत बड़ा बोझ है। उन्हें गणित, विज्ञान, कला, संगीत, वाणिज्य और शारीरिक प्रशिक्षण सब कुछ जानना जरूरी है। इसलिये उनका घबराना थकना भी स्वाभाविक है। शिक्षा समाज का दर्पण होती है। आप किसी व्यक्ति की भौक्षिक स्थिति को देखकर वहाँ की सामाजिक स्थिति को भाँप सकते हैं। राष्ट्र पिता महात्मा गाँधी के अनुसार “शिक्षा से मेरा मतलब बच्चे या मनुष्य की तमाम शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियों का सर्वांगीण विकास है। अक्षर ज्ञान न तो शिक्षा का आरम्भ है न अन्तिम लक्ष्य। वह तो अनेकों उपायों में से एक है। जिससे स्त्री-पुरुषों को शिक्षित किया जा सकता है।”

संस्कृत व्याकरण के अनुसार : “योग शब्द का निर्माण संस्कृत व्याकरण की ‘युज’ धातु से हुआ है जिसका अभिप्राय जोड़ना, समन्वय करना, मिलाना, अथवा भावात्मक एकता लाना होता है।”

वेदान्त के मतानुसार : ‘संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मा परमात्मनः योग याज्ञवल्क्यम्।’ “जीवात्मा और परमात्मा की एकता का अनुभव करने का नाम ही योग है।” योग का स्वरूप ब्रह्मस्वरूप अवस्था। योग का मनुष्य के शरीर, मन, बुद्धि और व्यक्तित्व पर भरपूर प्रभाव पड़ता है। यह उस सृजनात्मकता के मार्ग खोलता है। जिसकी आवश्यकता नए मूल्यों की पुनर्स्थापना के लिये महसूस की जा रही है। योगा शिक्षा में योग के आसन व अभ्यास करवाये जाते हैं।

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

## “विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन”

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 योगात्परोबलम” को चरितार्थ करती 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, संतोष, 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। योग शिक्षा 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 असंतुलित तनावपूर्ण दिनचर्या-रात्रिचर्या में जीवन जी रहा है। अत्यन्त ही दुःख का विषय है कि भौतिक तथाकथित सुखों की तलाश में तन-मन व धन के दुरुपयोग को जानते हुए भी सभी वर्गों में विशेषकर युवा पीढ़ी में दुर्व्यसनों का प्रचलन विश्व के लगभग सभी देशों में बढ़ रहा है। भोग विलासी संस्कृति, प्रज्ञापराध व मिलावटी आहार-विहार, कीटनाशकों रसायनों से उत्पादित आहार सामग्री, इलैक्ट्रॉनिक उपकरणों से उत्पन्न आण्विक तरंगों के दुष्प्रभाव पाश्चात्य चलचित्रों एवं भ्रामक विज्ञापन पर आधारित जीवन पद्धति अपनाएने 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। उपरोक्त कारणों को ध्यान में रखते हुये-शोध के लिये “विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन” करना अति महत्वपूर्ण है।

**अध्ययन का औचित्य:-** योग शिक्षा के महत्व को देखते हुए विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति का होना आवश्यक है। विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति के विकास हेतु यह जानना आवश्यक है कि विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति किस प्रकार की है? साथ ही भोद्यार्थी के मशितशक में कुछ प्रश्न थे कि -

- विद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति किस प्रकार की है?
- क्या विद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई अन्तर है?
- अगर अन्तर है तो किस प्रकार से है?

भोद्यार्थी ने इन प्रश्नों के उत्तर जानने के लिए “विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन” करना आवश्यक समझा जो कि औचित्यपूर्ण है।

**उद्देश्य :-**

- विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
- विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

**परिकल्पना :**

- विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का कोई निश्चित स्तर नहीं होता है।
- विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं है।

**अध्ययन का परिसीमन :-**

- प्रस्तुत अध्ययन में विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति के अध्ययन में अलवर जिले के स्नातक स्तर के 400 विद्यार्थियों तक ही सीमित किया गया है। जिसमें 200 ग्रामीण विद्यार्थियों तथा 200 भाहरी विद्यार्थियों को न्यादर्शा के रूप में सम्मिलित किया गया है।

**भोद्य विधि :-** प्रस्तुत अनुसंधान में समस्या की प्रकृति व पृष्ठभूमि को देखते हुए प्रस्तुत समस्या के अध्ययन के लिए सर्वेक्षण अनुसंधान विधि का चयन किया गया है।

**न्यादर्शा :-** प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्शा के रूप में अलवर जिले के स्नातक स्तर के 400 विद्यार्थियों तक ही सीमित किया गया है। जिसमें 200 ग्रामीण विद्यार्थियों तथा 200 भाहरी विद्यार्थियों को न्यादर्शा के रूप में सम्मिलित किया गया है।

**“विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा के प्रति किशोर विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन”**

**शोध में प्रयुक्त उपकरण :-**

प्रस्तुत अनुसंधान में दत्त संकलन हेतु चरों से संबंधित निम्नलिखित स्वनिर्मित परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

1	योग शिक्षा के प्रति महाविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन	स्वनिर्मित
---	--	------------

**भाष्य कार्य में विश्लेषण हेतु प्रयुक्त सांख्यिकी :-** प्रस्तुत अध्ययन में विश्लेषण हेतु सांख्यिकी- के रूप में मध्यमान (Mean), मानक विचलन (S.D.), क्रान्तिक अनुपात मान (CR Value) व प्रतिशात का प्रयोग किया गया है।

**परिकल्पना 1** विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का कोई निश्चित स्तर नहीं होता है।

**तालिका 4.1—विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के अध्ययन हेतु परीक्षण के प्राप्तांक के आधार पर उच्च मध्यम एवं निम्न स्तर की गणना।**

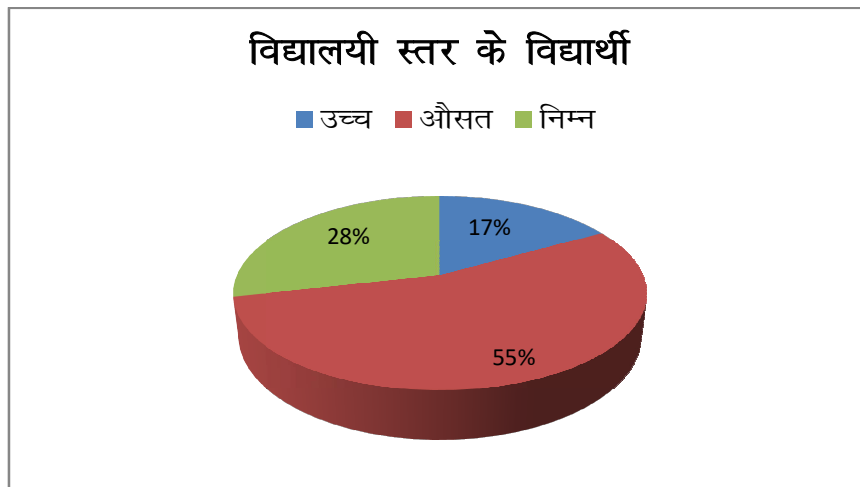
विद्यालयी स्तर के विद्यार्थी	प्राप्तांक स्तर			प्राप्तांक स्तर प्रतिशत		
	उच्च	औसत	निम्न	उच्च	औसत	निम्न
400	67	219	114	16.75	54.75	28.50

$(\text{MEAN}+\text{SD}) (\text{MEAN}-\text{SD}) (20.24+2.46)=22.70 (20.24-2.46)=17.78$

उक्त सारणी में विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के अध्ययन हेतु मापनी के प्राप्तांक के आधार पर उनके प्रतिशात की गणना की गई है। गणनानुसार कुल 400 विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों में से 67 अर्थात् कुल का 16.75 प्रतिशात ने उच्च, 219 अर्थात् कुल का 54.75 प्रतिशात ने मध्यम तथा 114 अर्थात् कुल का 28.50 प्रतिशात ने निम्न स्तर के अंक प्राप्त किये हैं, गणना द्वारा प्राप्त अंकों के आधार पर विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सर्वाधिक 219 औसत स्तर के पाये गये जो कि कुल का क्रमशा: 54.75 प्रतिशात है, अतः यह परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। विश्लेषण के आधार पर कहा जा सकता है कि विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति सामान्य स्तर की है।

**आरेख - 4.1**

**विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के अध्ययन हेतु परीक्षण के प्राप्तांक के आधार पर उच्च मध्यम एवं निम्न स्तर की गणना का आरेखिय प्रदर्शन।**



**परिकल्पना 2** विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं है।

**तालिका 4.2**

विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति की गणना हेतु मापनी के मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता की तुलना –

न्यादर्शा	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात मान	सार्थकता स्तर	
					.05	.01
ग्रामीण विद्यार्थी	200	19.52	2.08	6.19	सार्थक अन्तर हैं।	सार्थक अन्तर हैं।
भाहरी विद्यार्थी	200	20.97	2.60			

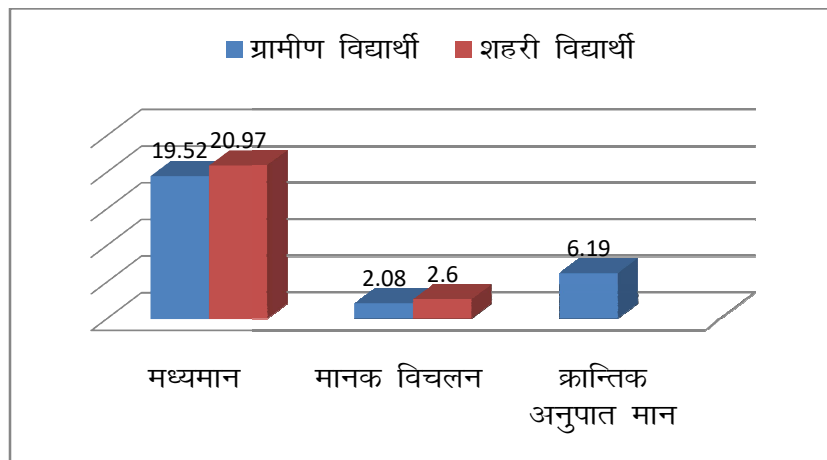
**(df=N<sub>1</sub>+N<sub>2</sub> –2=200+200–2=398)**

उक्त सारणी में विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के प्राप्तांकों के मध्यमान व मानक विचलन के आधार पर क्रान्तिक अनुपात मान की गणना की गई है। गणनानुसार विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति मापनी के प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशा: 19.52 व 20.97 तथा मानक विचलन क्रमशा: 2.08 व 2.60 दिये गये हैं। गणना के आधार पर इन दोनों समूहों (विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों) का क्रान्तिक अनुपात मान (CR Value) 6.19 प्राप्त हुआ है। जिनका विश्लेषण निम्न प्रकार है।

तालिका में स्वतंत्रता के अंश 398(df) का मान 0.05 सार्थकता स्तर पर 1.97 एवं 0.01 सार्थकता स्तर पर 2.59 दिया गया है। गणना के आधार पर इन दोनों समूहों (विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों) का क्रान्तिक अनुपात मान (CR Value) 6.19 प्राप्त हुआ है। जो कि 0.05 व 0.01 दोनों सार्थकता स्तर पर तालिका मान से अधिक है, अतः निर्मित भून्य परिकल्पना को सार्थकता के दोनों स्तरों (0.05 व 0.01) पर अस्वीकृत कर कहा जा सकता है कि विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर पाया गया है। प्राप्त मध्यमानों के आधार पर विद्यालयी स्तर के ग्रामीण विद्यार्थियों की अपेक्षा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का स्तर उच्च पाया गया है।

**आरेख – 4.2**

विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के प्राप्तांकों के मध्यमान, मानक विचलन तथा क्रान्तिक अनुपात मान का आरेखिय प्रदर्शन।



**निशकर्शा :-**

- विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति सामान्य स्तर की है।
- विद्यालयी स्तर के ग्रामीण तथा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर पाया गया है। प्राप्त मध्यमानों के आधार पर विद्यालयी स्तर के ग्रामीण विद्यार्थियों की अपेक्षा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का स्तर उच्च पाया गया है।

**भौक्षिक उपादेयता** – आज विद्यार्थी यदि अपने शरीर को स्वस्थ, प्रसन्नचित रखता है तभी वह अपना कैरियर बना कर उन्नति कर सकता है। इसके लिए योग शिक्षा की आवश्यकता है। योग शिक्षा से प्राप्त ज्ञान के आधार पर योगासन करने से शरीर बलिष्ठ बनता है तथा उसमें एक नई शक्ति का संचार होता है किन्तु योग शिक्षा का लक्ष्य तो इससे कहीं अधिक है। योग शिक्षा का क्षेत्र तो बहुत विस्तृत है परन्तु विद्यार्थियों के लिए योगाभ्यास के कुछ आसन एवं नियम ही काफी हैं क्योंकि विद्यार्थियों को मानसिक शांति, एकाग्रता, बौद्धिक विकास आदि के लिए योगाभ्यास की आवश्यकता होती है। भोध निश्कर्षों से ज्ञात होता है कि विद्यालयी स्तर के किशोर विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति सामान्य स्तर की है, तथा विद्यालयी स्तर के ग्रामीण विद्यार्थियों की अपेक्षा भाहरी विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का स्तर उच्च पाया गया है। अतः प्रस्तुत भोध के माध्यम से भारीरिक, मानसिक एवं व्यक्तित्व सम्बन्धी विकास में योग शिक्षा के महत्व को समझा जा सकता है। योग शिक्षा से विद्यार्थियों का भारीरिक, मानसिक एवं व्यक्तित्व सम्बन्धी विकास होता है। अतः प्रस्तुत भोध के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों में योग शिक्षा के प्रति जागरूकता के विकास की प्रेरणा प्रदान करता है।

#### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- पाठक पी.डी, (2020) शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा पृष्ठ संख्या 509
- भार्गव, महेशा, “आधुनिक मनोविज्ञान परीक्षण एवं मापन”, मानक बुक हाउस, पृष्ठ संख्या 334
- रुपानी, आरती (2006). मनोरंजन शिविर एवं योग. राखी प्रकाशन. आगरा: पृ.सं. 37.
- भार्मा, आर.ए., “टीचर एजूकेशन” (1999) इण्टरनेशनल पब्लिशिंग हाउस, मेरठ।
- स्वामी, सत्यानंद सरस्वती (1992). योग निद्रा. चतुर्थ संस्करण. बिहार योग विद्यालय गंगादर्शन. मुंगेर (बिहार): .48.