



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

“युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन”

सरिता पारीक

सहायक प्रोफेसर

बियानी गर्ल्स बी.एड. कॉलेज, जयपुर

सरिता शर्मा

सहायक प्रोफेसर

बियानी गर्ल्स बी.एड. कॉलेज, जयपुर

• प्रस्तावना

योग वह व्यवस्थित चैतन्य प्रक्रिया है। जिससे मनुष्य के विकास बहुत कम समय में पूरी की जा सकती है।

श्री अरविन्दों शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तरों पर चहुमुखी व्यक्तित्व के विकास पर जोर देते हैं। योग किसी व्यक्ति की उसके विकास को पूर्णता तक पहुंचाने की एक क्रमबद्ध प्रक्रिया है, इस विकास से व्यक्ति चेतना के उच्च स्तर पर जीना सीख जाता है। इस प्रकार योग के चहुमुखी विकास और वृद्धि तथा मानसिक संवर्धन की कुंजी है।

पंतजलि के अनुसार योग मन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। नियंत्रण में दो पहलू होते हैं—किसी वांछित विषय अथवा वस्तु पर ध्यान को एकाग्र करने की शक्ति और लम्बे समय तक शांत रखने की क्षमता।

योग मन को शांत करने का एक कुशल उपाय है। यह मन में उठने वाले विचारों भावनाओं को रोकने की एक कठोर, यांत्रिक या स्थूल प्रक्रिया नहीं, बल्कि कुशल व सूक्ष्म प्रक्रिया है। योग मन पर नियंत्रण स्थापित करने का एक कौशलपूर्ण विज्ञान है। यह पूर्णता की अन्तिम स्थिति तक पहुंचाने की एक प्रक्रिया अथवा एक तकनीकी के रूप में विख्यात है। योग को समस्त रचनात्मक कार्यों की शक्ति के रूप में भी वर्णित किया गया है। स्वयं में यह एक सृजन भी है।

यौगिक क्रियाओं को यदि सही तरीके से अपनाया जाए तो समेकित व्यक्तित्व के विकास में बहुत उपयोगी है। योग क्रियाओं में यौगिक अभिवृत्ति व अस्टांग योग महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

व्यक्ति के व्यक्तित्व के लिए मनोभाव आवश्यक है और मनोभाव हमारे ज्ञान को प्रभावित करते हैं व हमें एक विशेष प्रकार से व्यवहार करने के लिए तैयार करते हैं। उनके साथ भावनाएं और संवेदनाएं भी जुड़ी होती हैं।

अभिवृत्ति सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार की होती है। सकारात्मक अभिवृत्ति व्यक्ति को सकारात्मक व्यवहार के लिए तैयार करती है। जबकि नकारात्मक अभिवृत्ति व्यक्ति के व्यवहार में नकारात्मक अभिवृत्ति वाले व्यक्ति को अन्य व्यक्तियों, वस्तुओं व स्थितियों में कमियाँ दिखाई देंगी, जबकि सकारात्मक अभिवृत्ति के व्यक्ति को उन्हीं व्यक्तियों वस्तुओं व स्थितियों में शक्ति प्रतीत होगी।

योग सकारात्मक अभिवृत्ति अपनाने पर बल देता है जिसे हम यौगिक अभिवृत्ति कहते हैं। सामान्य शब्दों में यदि कहें तो यौगिक अभिवृत्ति एक भाव है जो हमें बताता है कि जीवन में व्यक्तियों, वस्तुओं व घटनाओं के कैसे निपटना चाहिए यौगिक अभिवृत्ति व्यक्ति में उसके चारों ओर घटित विभिन्न स्थितियों व घटनाओं के प्रति एक सकारात्मक दृष्टि का निर्माण करती है।

● समस्या का औचित्य:-

ये जानने की कोशिश कर रहे हैं कि आखिर योग के पीछे का विज्ञान क्या है, इंसानी शरीर और बायोकेमिस्ट्रीय योग के प्रति कैसे रिएक्ट करते हैं ?

लखनऊ के डॉ. सूर्यकांत कहते हैं कि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सन् 1947 में स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया था, "दैहिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होना ही स्वास्थ्य है।"

आज पूरा विश्व 21 जून को योग दिवस के रूप में मानता है। संयुक्त राष्ट्र महासभा के 199 सदस्य देशों में से 177 देश योग दिवस मनाने से सहमत हैं। इस योग दिवस पर स्वयं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी योग करते हैं। क्या वास्तव में योग से व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास पर प्रभाव पड़ता है ? क्या 21 जून योग दिवस घोषित किया गया वह सही है। यही देखने के लिए मैंने इस समस्या का चयन किया है।

भारत प्राचीन काल से ही ऋषियों मुनियों और मनीषियों की धरा रही है। इसलिए भारतीय संस्कृति विश्व के आंगन में अपनी वैधता और धारणा के लिए प्रसिद्ध रही है। इसलिए हमारे यहां स्वस्थ-सुखी जीवन हेतु कई उपाय निर्धारित किए गए हैं। उन उपायों में एक उपाय है-योग योग मनुष्य जाति के लिए भारतीय संस्कृति का अनुपम उपहार है।

वर्तमान समय में लोग आत्महीनता, तनावग्रस्तता, कुंठा, निराशा, मोटापा, अधिक वनज से ग्रसित होने जा रहे हैं। इन समस्याओं/व्याधियों को दूर करने के लिए कई योग सेन्टर बनाये गये हैं। इन योग सेन्टरों में योग करने से इन समस्याओं या व्याधियों से छूटकारा मिलता है।

इन समस्या से संबंधित कुछ प्रश्न शोधकर्त्तों के मस्तिष्क में उत्पन्न हुए जैसे:-

- 1- क्या योग व्यक्ति के व्यक्तित्व को प्रभावित करता है।
- 2- क्या योग द्वारा आत्महीनता, तनाव, ग्रस्तता, कुंठा, निराशा आदि को दूर किया जा सकता है।
- 3- क्या योग द्वारा संवेगों पर नियंत्रण पाया जा सकता है ?
- 4- योग निर्णय क्षमता पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

इन सभी प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने के लिए शोधकर्त्री ने इस विषय का चयन किया गया।

● **समस्या कथन—**

“युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन”

● **अध्ययन के उद्देश्य:—**

शोध से निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये हैं।

- 1- युवाओं की सामाजिकता पर योग के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- 2- युवाओं के संवेगों के प्रदर्शन पर योग के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- 3- युवाओं की निर्णय क्षमता पर योग के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- 4- युवाओं के सामंजस्य पर योग के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- 5- युवाओं के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर योग के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

● **परिकल्पनाएँ:—**

1. योग का युवाओं की सामाजिकता पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
2. योग का युवाओं के संवेगों के प्रदर्शन पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
3. योग का युवाओं की निर्णय क्षमता पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
4. योग का युवाओं के सामंजस्य पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
5. योग का युवाओं के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

● **अध्ययन में प्रयुक्त अनुसंधान विधि:—**

शोधकर्त्री द्वारा शोध हेतु सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया।

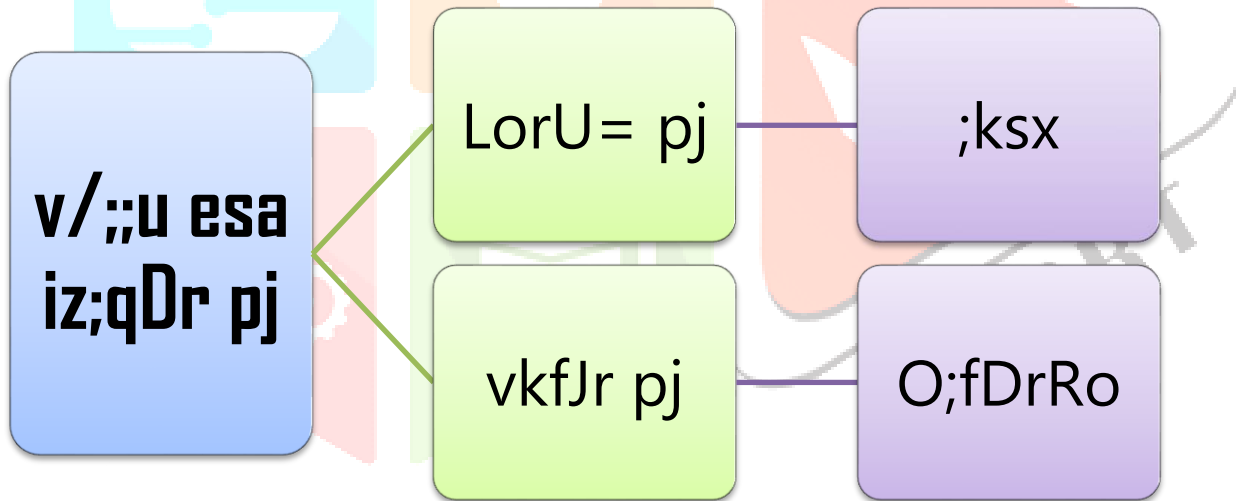
- अध्ययन में प्रयुक्त न्यादर्श:-

शोधकर्त्री द्वारा यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा जयपुर के योग सेन्टर का चयन किया गया। योगार्थियों को न्यादर्श के रूप में यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा चयनित किया गया।

- अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण:-

प्रस्तुत अध्ययन हेतु शोधकर्त्री द्वारा प्रदत्तों के संकलन हेतु जयपुर के योग में योगार्थियों को चयनित किया गया एवं स्व-निर्मित प्रश्नावली को शोध उपकरण के रूप में प्रयोग किया गया है। प्रश्नावली में प्रश्नों का निर्धारण आयामों के अनुरूप 47 प्रश्न बनाकर 47 अंक का परीक्षण प्रश्नावली बनाया।

- शोध अध्ययन में प्रयुक्त चर:-



- प्रदत्तों के स्रोत:-

प्रदत्तों के स्रोत दो प्रकार के होते हैं-

1-प्राथमिक स्रोत

2-द्वितीयक स्रोत

प्राथमिक स्रोत:-

योग सेन्टर में योग करने वाले युवा व ग्रामीण क्षेत्र के योग नहीं करने वाले युवा प्राथमिक स्रोत के रूप में चयनित किया गया।

द्वितीयक स्रोत—

इन्टरनेट, पत्र-पत्रिकाएं, मेगजीन, पुस्तकों को द्वितीयक स्रोत के रूप में लिया।

● प्रदत्तों की प्रकृति:—

शोध में प्रदत्तों की प्रकृति गुणात्मक व मात्रात्मक है।

● जनसंख्या:—

शोधकर्त्री द्वारा इस शोध प्रबंध में जयपुर शहर के योग सेन्टर के 60 युवा व ग्रामीण शहर के 60 युवा कुल 120 युवा को जनसंख्या के रूप में चयन किया गया।

● अनुसंधान में प्रयुक्त सांख्यिकी:—

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रतिशत, बार ग्राफ का प्रयोग किया गया है।

● परिसीमन:—

क्षेत्र— प्रस्तुत शोध कार्य में जयपुर के तीन योग सेन्टर लिया गया। जिसमें 60 युवाओं को चुना गया।
ग्रामीण क्षेत्र की एक कॉलेज के 60 युवाओं को चुना गया।

लिंग— प्रस्तुत शोध में महिला/पुरुषों को चूना गया।

आयु— प्रस्तुत शोध कार्य में 21 से 25 वर्ष की आयु के महिलाओं/पुरुषों का चयन किया गया।

● प्रदत्त संचयन एवं विश्लेषण:—

1. शोधकर्त्री द्वारा सर्वप्रथम जयपुर जिले का चयन किया गया। जिसमें शोधकर्त्री द्वारा न्यादर्श के लिए योग सेन्टर के 60 योगार्थियों का चयन किया गया। ग्रामीण क्षेत्र के एक कॉलेज के 60 युवा को लिया गया।
2. शोधकर्त्री द्वारा शोध कार्य में उपकरण हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का निर्माण निम्न आयामों के आधार पर किया गया और प्रश्नावली में 47 प्रश्नों को शामिल किया गया।
3. प्रश्नावली को भरने के पूर्व सभी युवाओं को आवश्यक दिशा-निर्देश दिये गये।
4. सभी युवाओं को प्रश्नावली के अनुरूप उत्तर देने के निर्देश दिये गये।

5. तत्पश्चात् विद्यार्थियों के प्रश्नावली से प्राप्त अंकों के आधार पर प्राप्तांकों को संकलित किया गया।
6. प्राप्त प्राप्तांकों/आंकड़ों का संकलन कर उसका प्रतिशत ज्ञात किया गया।
7. प्रतिशत के आधार पर प्रत्येक परिकल्पना का विश्लेषण किया गया।
8. प्रदत्तों का विश्लेषण ग्राफ के आधार पर किया गया।
9. विवेचना के आधार पर निष्कर्ष व परिणाम प्राप्त हुए।

• परिकल्पनाओं से प्राप्त निष्कर्ष:-

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्त्री ने प्रतिशत सांख्यिकी के द्वारा परिणामों का विवेचन व विश्लेषण किया है। सांख्यिकी के उपरान्त शोधकर्त्री को निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए-

परिकल्पना-1

योग का युवाओं की सामाजिकता पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। योग का युवाओं की सामाजिकता पर सार्थक प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन में पाया कि योग का युवाओं की सामाजिकता पर प्रभाव पड़ता है। क्योंकि योग करने वाले युवा अनेक लोगों के सम्पर्क में रहते हैं। योग करने वाले युवाओं की सामाजिकता का प्रतिशत 89.58 प्रतिशत है जबकि योग नहीं करने वाले युवाओं की सामाजिकता का प्रतिशत 78.12 है। अतः उक्त परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है।

योग करने से युवाओं की सामाजिकता पर प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पना-2

योग का युवाओं के संवेगों के प्रदर्शन पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। योग का युवाओं के संवेगों पर पड़ने वाले सार्थक प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन में पाया कि योग करने से युवाओं का दिमाक शांत रहता है। दिमाक शांत रहने से संवेगों पर नियंत्रण किया जा सकता है। योग करने वाले युवाओं के संवेगों का प्रदर्शन का प्रतिशत 90.00 प्रतिशत है। जबकि योग नहीं करने वाले युवाओं के संवेगों के

प्रदर्शन का प्रतिशत 80.60 है। अतः उक्त परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। योग का संवेगों के प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पना-03

योग का युवाओं की निर्णय क्षमता पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। योग का युवाओं की निर्णय क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन में पाया कि योग करने से सोचने-विचार की क्षमता बढ़ती है। दिमाक सक्रिय रहता है। जिससे सही निर्णय ले पाते हैं। योग करने वाले युवाओं की निर्णय क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का प्रतिशत 87.77 है। अतः उक्त परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। योग का युवाओं की निर्णय क्षमता पर प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पना-4

योग का युवाओं के सामंजस्य पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। योग का युवाओं के सामंजस्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन में पाया कि योग करने से युवाओं का स्वभाव सरल हो जाता है। सरल स्वभाव के कारण/मैत्रीपूर्ण स्वभाव के कारण वह हर जगह अपने आप को समायोजित कर लेते हैं। योग का युवाओं के सामंजस्य पर पड़ने वाले प्रभाव का प्रतिशत 91.66 है। अतः उक्त परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। योग का युवाओं के सामंजस्य पर प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पना-5

योग का युवाओं के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। योग का युवाओं के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन में पाया कि योग का सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है। योग का युवाओं के सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर पड़ने वाले प्रभाव का प्रतिशत 92.38 प्रतिशत है। अतः उक्त परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। योग का सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है।

● शैक्षिक निहितार्थ:-

किसी भी अनुसंधान की वास्तविक सार्थकता तभी होती है। ज बवह समाज या राष्ट्र के लिए उपयोगी हों। यदि अनुसंधान की कमी क्षेत्र में उपयोगिता नहीं है तो ऐसे अनुसंधान पर धन, समय व श्रम खर्च करना व्यर्थ ही होगा।

प्रस्तुत शोध कार्य युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन करने का एक लघु शोध है। इस शोध कार्य के परिणाम इस तथ्य की और इंगित करते हैं।

वर्तमान समय में सभी लोगों को योग के प्रति सकारात्मक होने की आवश्यकता है।

आजकल छात्रों में पठन-पाठन के प्रति उदासीनता देखी जाती है। उनका मूल कारण उनका स्वस्थ ही है, स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास सम्भव है, यह योग से सम्भव है।

सामाजिक जीवन में जो नीरस एवं निर्जीव जीवन व्यतीत करते हैं उन्हें भी योग का सहारा लेना चाहिए।

मादक द्रव्यों का सेवन से छूटकारा दिलाने में योग सहायक होता है।

युवाओं को अपनी शुप्त शक्तियों को जागृत करना है।

○ युवाओं हेतु सुझाव:-

- प्रस्तुत लघु शोध युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग को सहायक सिद्ध करेगा।
- युवाओं में व्याप्त समस्त समस्याओं का समाधान करके जीवन सुखद: जिया जा सकता है।
- युवा अपनी योग प्रक्रिया योग विशेषज्ञों के सम्पर्क से पूर्ण करें।
- युवा लोग से होने वाले फायदे को जाने और अमल करें।

○ अभिभावको हेतु सुझाव:-

1. अभिभावक अपने बच्चों को भी योग के लिए मार्गदर्शक बनें।
2. अभिभावक अपने बच्चों को योग की आवश्यकता एवं महत्व को समझायें।
3. अभिभावक अपने बच्चों को योग करने के लिए योग सेन्टर में।

● भावी शोध हेतु सुझावः—

प्रस्तुत अध्याय एम.एड. की अल्प अवधि में किया गया है, एक लघु प्रयास हैं। प्रस्तुत अध्ययन के परिणामों को देखते हुए यह आवश्यक हो जाता है कि संबंधित अध्ययन पर अन्य अध्ययन किये जाये। शोधकर्त्री ने सीमित तत्वों को लेकर अध्ययन किया है। इसके अतिरिक्त अन्य तत्व है, जिन पर शोध कार्य किया जा सकता है। अतः उपरोक्त बिन्दुओं पर विचार करने के पश्चात् शोधकर्त्री ने भावी अनुसंधान के लिए सुझाव दिये जो निम्न हैः—

1. प्रत्येक शिक्षक, प्रशिक्षण संस्था में योग को अनिवार्य विषय के रूप में जोड़ा जाना चाहिए। जिनमें प्रायोगिक परीक्षा के भी कुछ अंक निर्धारित हों।
2. प्रार्थना स्थल पर प्रतिदिन योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन करवाया जाना चाहिए।
3. प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों के प्रार्थना कार्यक्रम में भी योगाभ्यास कार्यक्रम जोड़ा जाना चाहिए।

● निष्कर्ष (उपसंहार):—

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधकर्त्री ने युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन किया। इस शोध अध्ययन में निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि युवाओं के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास पर योग का प्रभाव पड़ता है। शोधकर्त्री ने अपने शोध में पाया कि युवाओं को योग करने से उनकी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक एवं बौद्धिक क्षमता पर प्रभाव पड़ता है। युवाओं की निर्णय क्षमता, संवेगों के प्रदर्शन, सामंजस्य आदि पर भी योग का प्रभाव पड़ता है। अतः यह कहा जा सकता है कि अधिक से अधिक युवाओं को योग करना चाहिए। जिससे उसके व्यक्तित्व का विकास होता रहे।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- पाण्डेय, रामशक्ल; शिक्षा मनोविज्ञान, आर. लाल. बुक डिपो, मेरठ 2003
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, नई दिल्ली, 1986
- सरीन एवं सरीन; शैक्षिक अनुसंधान विधियाँ, अग्रवाल पब्लिशन्स, आगरा, 2007–08
- सिंह, कृष्णबीर; शोध समीक्षा और मूल्यांकन इण्टरनेशनल रिसर्च जनरल जयपुर, 2008
- सक्सेना, निर्मल; शैक्षिक प्रौद्योगिकी एवं कक्षा-कक्ष प्रबन्ध, मलिक एण्ड कम्पनी, नई दिल्ली, जयपुर, 2007
- शर्मा के.के.; शर्मा प्रभा. चतुर्वेदी सुधा, गर्ग ओ.पी.; शिक्षा शब्दकोष, स्वाति पब्लिकेशन्स, जयपुर, 2005
- शर्मा, आर.ए.; शिक्षा अनुसंधान, सूर्या पब्लिकेशन्स, मेरठ, 2004
- शर्मा, आर.ए.; शिक्षा अनुसंधान, सूर्या पब्लिकेशन्स, मेरठ, 2004
- <https://yogainternational.com/>
- <https://www.heek.com/yoga/best-yoga-design>
- <https://www.yogapoint.com/>
- <https://www.yogajournal.com/>