



माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पढ़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ. मौसम पारीक, सहायक आचार्य, शिक्षा विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर

दीपशिखा शर्मा, शिक्षा विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर

सारांश

योग शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। योग जीवन जीने की कला व विज्ञान दोनों है। योग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। योग से शरीर में स्फूर्ति आती है तथा मन पूर्ण नियंत्रित रहता है साथ ही मानसिक तनाव, क्रोध, चिन्ता, अवसाद आदि से छुटकारा मिलता है। नियमित योग से छात्रों में एकाग्रता और स्मरण शक्ति बेहतर होती है, जिससे छात्रों में अच्छी सोच और ऊर्जा का विकास होता है। इस अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पढ़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना है। न्यादर्श के लिए माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के 400 विद्यार्थी जिसमें 200 शहरी राजकीय व 200 शहरी निजी विद्यालय के विद्यार्थी शामिल है तथा उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया है।

प्रस्तावना –

योग मानवता की प्राचीनतम पूंजी है और मानव द्वारा संग्रहित अमूल्य खजाना है। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों ने एकमत रूप से स्वीकार किया है। वर्तमान समय में योग का महत्व दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है जिस प्रकार शिक्षा बिना जीवन अधूरा है उसी प्रकार योग के बिना अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की कल्पना करना व्यर्थ है। योग एक ऐसी प्राचीनतम विद्या है जिसे मनुष्य अपने जीवन में उतार लें तो लोक ही नहीं परलोक भी सुधार सकता है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में योग को सर्वश्रेष्ठ कर्म बताया है।

“न तस्य रोगों न जरा न मृत्युः।

प्राप्तस्य योगाग्नि भयं शरीरं।।”

अर्थात् योग के सिद्ध हो जाने पर मनुष्य के शरीर में न तो किसी भी प्रकार का रोग रहता है, न ही बुढ़ापा आता है और न ही मृत्यु प्राप्त होती है।

योग करने से एकाग्रता बढ़ती है, तथा तर्क शक्ति का विकास भी होता है। आज सम्पूर्ण विश्व में योग के महत्त्व को स्वीकार किया गया है 21 जून को 'अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाने का प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्र संघ में पारित हुआ, अधिकांश देशों द्वारा समर्थन प्राप्त हुआ और संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया।

योग –

योग शब्द का सामान्य अर्थ जुड़ना, मिलना होता है योग का अर्थ किसी भी मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक पहलुओं के एकीकरण से भी होता है।

मानसिक स्वास्थ्य –

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ – दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकाक्षाओं तथा आदर्शों में संतुलन बनाये रखने की योग्यता से है।

अध्ययन का औचित्य –

मानसिक रूप से स्वस्थ होना प्रत्येक विद्यार्थी का एक अमूल्य गुण है क्योंकि यह गुण ही विकास की नींव का कार्य करता है। स्वास्थ्य ही जीवन में सफलता प्राप्त करने का गुण है और योग इसका माध्यम। योग द्वारा ही शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य में बढ़ोतरी होती है। वर्तमान में तकनीकी विकास से जहां एक ओर सुविधाएँ प्राप्त हो रही हैं वहीं इसके विपरीत प्रभाव से हमारे स्वास्थ्य को नकारात्मकता भी प्राप्त हुई है इन्हीं कारणों के फलस्वरूप वर्तमान समय में योग की आवश्यकता महसूस हुई। विद्यार्थी जीवन में योग का बहुत महत्त्व है। बाल्यकाल से ही बालकों को नियमित रूप से योग करवाने से उनके स्वस्थ व निरोगी जीवन की नींव मजबूत होती है। वर्तमान समय में विभिन्न बीमारियों जैसे कोरोना, ब्लैक फंगस, डेल्टा प्लस, आदि ने मानव के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव डाला है। बालकों में मानसिक तनाव, चिन्ता, अवसाद, क्रोध आदि देखने को मिला है ऐसे में योग ऐसा साधन है जिससे बालकों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को समाप्त किया जा सकता है। योग से विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास संभव है। माध्यमिक स्तर विद्यालयी जीवन के स्तर का आधार होता है और योग की आवश्यकता विद्यार्थियों को ही अधिक है क्योंकि वे ही देश का भविष्य है अतः विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करना जरूरी है जिससे उनमें सकारात्मक विचारों की उत्पत्ति हो सके और वह समाज में महत्त्वपूर्ण योगदान दे सकें। जिससे उनका सर्वांगीण विकास संभव हो सके। अतः शोधार्थी द्वारा इस शीर्षक का चुनाव किया गया है।

सम्बन्धित साहित्य अध्ययन –

- **माली, राजकुमार (2009).** ने “ध्यान एवं प्रणायाम का बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन।” नामक विषय पर शोधकार्य किया और पाया कि ध्यान व प्रणायाम में भाग लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य, भाग न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा उच्च पाया गया।
- **दास, लक्ष्मीकांता (2012).** ने “माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों के बीच योग और मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध का एक अध्ययन” नामक विषय पर शोधकार्य किया और पाया कि योग मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।
- **राजपुरकर, एम. वी. (2013).** “विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक तथा सांवेगिक विकास में योग की भूमिका” नामक विषय पर शोधकार्य किया और पाया कि योग शारीरिक व मानसिक विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है और योग से विद्यार्थियों में भावनात्मक सम्बन्ध मजबूत होते हैं।
- **भटनागर, एस.ओ. (2013)** ने “महाविद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन” नामक विषय पर शोधकार्य किया तथा पाया कि विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर योग का सकारात्मक प्रभाव पाया जाता है।
- **रॉय, मारकण्डेय (2014).** ने बी.एड. छात्राध्यापकों के अकादमिक तनाव पर योग आसन का प्रभाव नामक विषय पर शोध कार्य किया व पाया कि सकारात्मक प्रभाव प्राप्त हुआ जिससे निराशा, अकादमिक तनाव में कमी प्राप्त हुई।
- **सिंह, हरि (2015).** ने व्यक्तित्व विकास पर योग का प्रभाव” नामक विषय पर शोधकार्य किया तथा पाया कि योग से कार्यक्षमता में वृद्धि, एकाग्रता, बुद्धिलब्धि आदि में सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए।
- **दास, विश्वम्भर (2016).** ने “योग का रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रभाव” नामक विषय पर शोध कार्य किया तथा पाया कि योग द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है।
- **शर्मा, हरिओम एवं सिंह, पवनदीप (अगस्त.2017).** ने योग चिकित्सकों और गैर चिकित्सकों के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया व पाया कि योग चिकित्सकों का मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य गैर चिकित्सकों की तुलना में अच्छा पाया गया।
- **ओमप्रकाश, नायक के.पी. डॉ. (2018 मई).** ने “उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन” विषय पर शोध कार्य किया व पाया कि शासकीय व अशासकीय उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।
- **शर्मा, सुनीता (2020).** “अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन” नामक विषय पर शोध कार्य किया व पाया कि अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में योग के प्रति सकारात्मक अनुकूल अभिवृत्ति पाई गई।

शोध का उद्देश्य –

माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पड़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध परिकल्पना –

माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

शोध प्रविधियाँ –

शोध विधि –

प्रस्तुत शोधकार्य में सर्वेक्षण विधि प्रयुक्त की गई है।

सर्वेक्षण विधि में शोधकर्ता शोध के आधार पर स्वाभाविक परिस्थितियों में व्यक्तियों के समूह द्वारा दिखलाई गई मनोवृत्ति तथा मत आदि का अध्ययन करता है।

जनसंख्या –

राजस्थान राज्य के माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के समस्त विद्यार्थी।

शोध न्यादर्श –

शोधार्थी द्वारा इस शोधकार्य हेतु न्यादर्श के रूप में जयपुर जिले के माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के कुल 400 विद्यार्थी जिसमें 200 शहरी राजकीय व 200 शहरी निजी विद्यालय के विद्यार्थियों को चुना गया है।

शोध उपकरण –

शोध अध्ययन के लिए आँकड़ों का संग्रहण करने हेतु उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। जिसे पाँच आयाम – तनाव, क्रोध, चिन्ता, अध्ययन में अरुचि, आत्मविश्वास में वृद्धि में विभाजित किया है।

शोध में प्रयुक्त न्यादर्शन विधि –

प्रस्तुत शोध में साधारण यादृच्छिक विधि को प्रयुक्त किया गया है।

शोध में प्रयुक्त चर –

- स्वतंत्र चर – योग
- आश्रित चर – मानसिक स्वास्थ्य

शोध मे प्रयुक्त सांख्यिकी –

- मध्यमान
- मानक विचलन
- क्रान्तिक अनुपात
- स्वतंत्रता के अंश

परिकल्पना – 1

माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

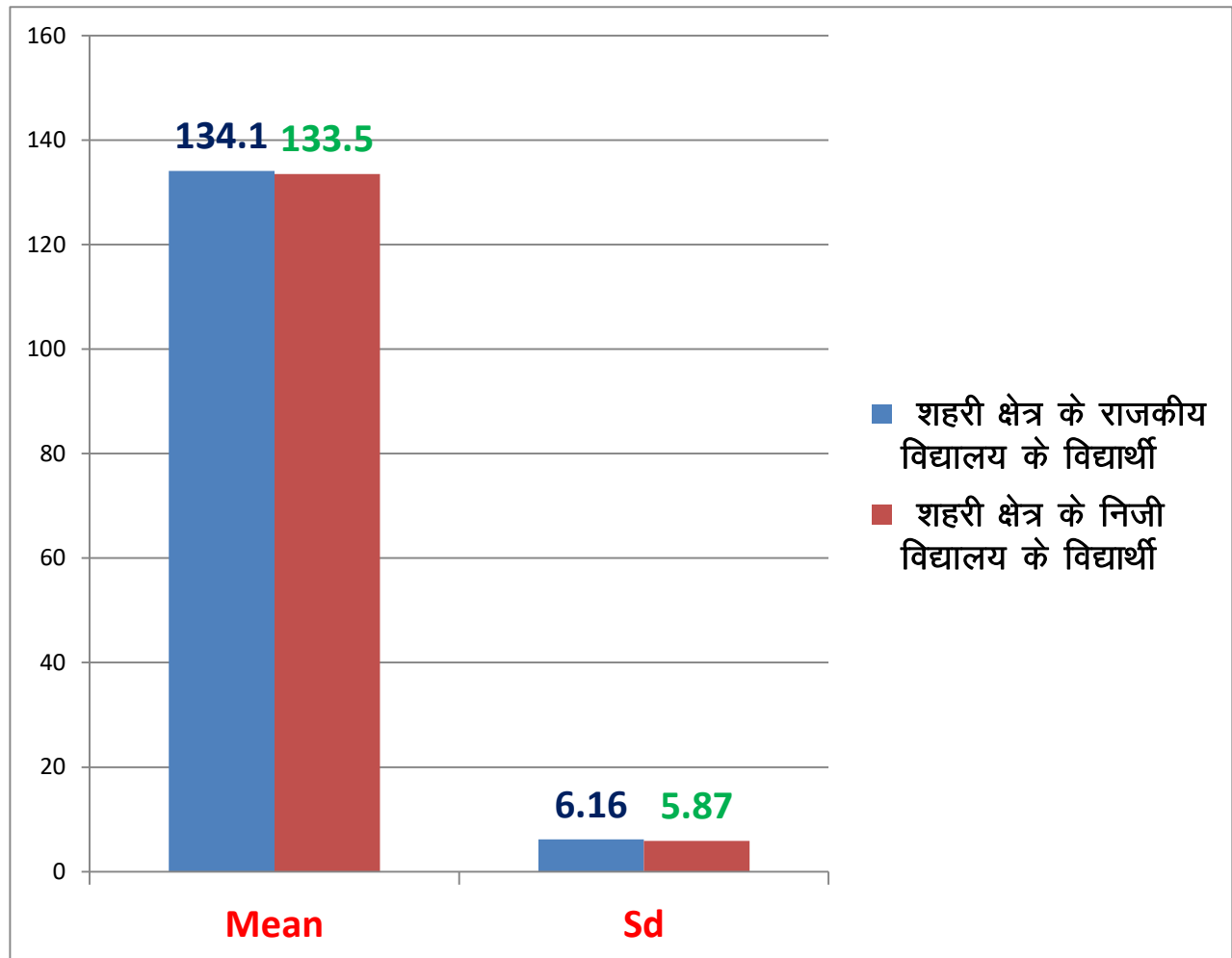
मानसिक स्वास्थ्य	N	M	SD	CR	df
शहरी क्षेत्र के राजकीय विद्यालय के विद्यार्थी	200	134.1	6.16	1.00	398
शहरी क्षेत्र के निजी विद्यालय के विद्यार्थी	200	133.5	5.87		

व्याख्या एवं विश्लेषण –

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पड़ने वाले प्रभाव के प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशः 134.1 व 133.5 है तथा दोनों समूहों के मानक विचलन क्रमशः 6.16 व 5.87 है दोनों समूहों के आलोचनात्मक अनुपात 1.00 है जो कि स्वतंत्रता के अंश 398 हेतु 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थकता के लिए आवश्यक मान 1.96 से कम है अतः दोनों समूहों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। अतः परिकल्पना – 1 को निरस्त नहीं किया जा सकता है।

लेखाचित्र संख्या -1

माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पड़ने वाले प्रभाव के मध्यमानों में अन्तर की सार्थकता का लेखाचित्रिय प्रदर्शन



परिणाम –

दत्त विश्लेषणानुसार माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पड़ने वाले प्रभाव में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मध्यमान 134.1 शहरी क्षेत्र के निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मध्यमान 133.5 से अधिक है। तथा प्रमाप विचलन भी राजकीय विद्यालय के विद्यार्थियों का निजी क्षेत्र के विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है। लेकिन दोनों में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। जो भी अन्तर है वह संयोगवश है। उक्त अर्थापन इंगित करता है माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य समान है उनमें कोई विशेष अन्तर नहीं है।

निष्कर्ष –

माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

शैक्षिक निहितार्थ –

- **विद्यालय के लिए** – विद्यालय योग के महत्त्व को समझकर अपने विद्यार्थियों के लिए मानसिक विकास से संबंधित यौगिक क्रियाओं की व्यवस्था करेंगे तथा साथ ही प्रशिक्षित अध्यापकों की नियुक्ति करेंगे जिससे विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होगा और उनका मानसिक विकास हो सकेगा।
- **शिक्षकों के लिए** – शिक्षक अपने विद्यार्थियों की मानसिक अस्वस्थता को दूर करके उनका सर्वांगीण विकास कर सकेंगे तथा उनको योग के महत्त्व के विषय में जानकारी दे सकेंगे।

संदर्भ –

- एरनोल्ड, पी.जे. (1970). "एज्युकेशन फिजिकल एजुकेशन एण्ड परसनैलिटी डवलपमेन्ट" लन्दन।
- बेस्ट, जॉन डब्ल्यू (1963). "रिसर्च इन एजुकेशन" दिल्ली: प्रिटिंग्स हॉल प्रा. लिमिटेड।
- ओमप्रकाश, नायक के.पी. डॉ. (2018 मई). "उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवान्स एज्युकेशनल व रिसर्च, वॉल्यूम 4(3), 58-64
- प्रकाश, ए. (2000). "हैल्थ एजुकेशन नई दिल्ली: खेल साहित्य केन्द्र।
- प्रसाद, वाई एवं वेंकटा, रामाकृष्णा (2005). "हैल्थ एजुकेशन" नई दिल्ली: सोनाली पब्लिकेशन।
- सरिन एवं सरिन, (2007). "शैक्षिक अनुसंधान विधियाँ" आगरा: अग्रवाल पब्लिकेशन।
- सिंह, हरि (2015). "व्यक्तित्व विकास पर योग का प्रभाव" पीएचडी, शिक्षा विभाग, श्री जगदीश प्रसाद झाबरमल टीबरेवाला, विश्वविद्यालय झुंझनु, राजस्थान।