



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन

योगेन्द्र सिंह

(रिसर्च स्कॉलर) योग विभाग,  
निर्वाण यूनिवर्सिटी, जयपुर (राज.)

### सारांश

योग प्रारंभ से ही हिन्दू परम्परा का अभिन्न अंग रहा है सबसे प्राचीन कही जाने वाली सिन्धु सभ्यता में भी इसके अस्तित्व के प्रमाण मिले हैं जिसमें ध्यान की मुद्रा को दर्शाया गया है हम ध्यान के माध्यम से मन को एकाग्र व पाशविक वृत्तियों को खींचना सीखते हैं यदि मन पर व्यक्ति का नियंत्रण है तो वह जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। मन को एकाग्र करने का अभिप्राय किसी एक मनवान्छित विषयवस्तु पर अपना ध्यान केन्द्रित करना है। ध्यान केन्द्रित करने की समयावधि प्रारंभ में कम और फिर अधिक होती जाती है विद्यार्थी जीवन में तो इसके चमत्कारिक प्रभाव देखने को मिलते हैं। प्रातः काल में योग करने से छात्रों में समरण शक्ति व एकाग्रता में वृद्धि होती है तथा प्रतिदिन योगाभ्यास करने से मन मस्तिष्क में संतुलन व दृढता प्राप्त होती है जिससे छात्रों में बेहतर सोच का विकास होता है एवं उनके सोचने का नजरिया सकारात्मक बना रहता है।

**मूलशब्द** – छात्र, योग शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य

### प्रस्तावना

हमारी हिन्दू परम्परा का योग प्रारंभ से ही महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है इसका प्रभाव मानव जीवन के सभी क्षेत्रों में देखने को मिलता है जैसे शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक व सामाजिक आदि। सभी धर्मों के सम्प्रदायों ने इसके महत्व को स्वीकार किया है।

आधुनिक युग में योग शिक्षा का महत्व काफी बढ़ गया है आज की व्यस्त दिनचर्या व भौतिक संसाधनों के प्रति मन की बढ़ती पिपासा ने व्यक्ति के मन मस्तिष्क की शांति को भंग कर दिया है जिससे वह तनाव ग्रस्त व रोग ग्रस्त हो गया है इसी कारण उसका सामाजिक दायरा दिन प्रतिदिन सिकुड़ता ही जा रहा है जिससे वह स्वयं तक ही सिमित होकर रह गया है इसी कारण आपसी सम्बन्ध व दिनचर्या पूर्ण रूप से तनावपूर्ण व अव्यवस्थित ढंग से जीने के लिए योग एक पूर्ण समाधान के रूप में समाज के सामने प्रस्तुत होकर आया है। समाज में निरंतर बढ़ती प्रतिस्पर्धा के कारण मनुष्य अपने आप को मानसिक रूप से और विकसित करना चाह रहा है और यह सब योग शिक्षा से ही मनुष्य अपने मन –मस्तिष्क को आधुनिक शिक्षा व क्रिया कलाप के लायक बना सकता है।

### योग शिक्षा का महत्व

योग हमारा एक प्राचीन शास्त्र भी रहा है जिसमें शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मिक समस्याओं के समाधान के साथ-साथ अन्य समस्याओं का समाधान भी मिलता है यह उस सागर के समान है जिसकी गहराइयों में जाकर आप जो खोजोगे वो आपको बहुत अधिक मात्रा में प्राप्त होगा। योग के द्वारा मनुष्य अपने चंचल मन को एकाग्र कर सकता है जो बहुत सारी समस्याओं की जड़ है। मन को प्रारंभ में एक अड़ियल घोड़े के समान नियंत्रित करना पड़ता है।

प्रारंभ में थोड़ा कठिन लगता है परन्तु बाद में धीरे-धीरे इसका अभ्यास हो जाता है। विद्यार्थी जीवन के लिए तो मन को नियंत्रित करना सम्पूर्ण जीवन की सफलता की नींव के समान हैं यदि विद्यार्थी का मन नियंत्रित है तो उसे शिक्षण विषय को याद करने में ज्यादा समय नहीं लगेगा तथा वह परीक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करेगा वहीं दूसरी तरफ अन्य विद्यार्थी जिनका मन नियंत्रित नहीं है वो परीक्षा में फेल हो जाते हैं। सामाजिक कार्यों में भी यही नियम लागू होता है।

## योग और शिक्षा

योग और शिक्षा का छात्रों के जीवन में विशेष महत्व है जब बच्चा अपनी शिक्षा का प्रारंभ करता है तब से ही योग से उसके शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक पक्ष प्रभावित होते हैं पहले के छात्रों के शारीरिक पक्ष पर ही विशेष बल दिया जाता था, जो मनोवैज्ञानिक पक्ष था वह पूर्णतः अछूता था। परन्तु जैसे-जैसे शिक्षा का विकास हुआ तो शोधकर्ताओं ने जाना कि विद्यार्थी के लिए जितना शारीरिक पक्ष महत्वपूर्ण है उससे ज्यादा छात्र का मानसिक पक्ष महत्वपूर्ण है और ये दोनों योग के माध्यम से प्रभावित होते हैं। जैसे-जैसे योग का चलन स्कूलों और कालेजों में चला है लोगों, छात्रों व अध्यापकों ने इसकी उपयोगिता को समझा है तथा यह आने वाले समय में एक वैज्ञानिक विषय के रूप में जरूर विकसित होगा एवं हमारे स्कूल व कालेजों में विशेष भूमिका निभाएगा।

## मानसिक स्वास्थ्य

जिस परिवेश में बालक अपना ज्यादा समय व्यतीत करता है उसका प्रभाव उसके मन –मस्तिष्क पर जरूर पड़ता है जैसे घर, स्कूल, आस-पड़ोस आदि जब बालक अन्य जगह पर जाता है जो उसके विचार व तौर-तरीकों से विभिन्न होती है और वह उस जगह या परिवेश के हिसाब से स्वयं को ढाल लेता है इसे मनोवैज्ञानिक भाषा में अनुकूलन कहते हैं जो उसके मानसिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होने का सूचक है।

## अध्ययन का औचित्य

विद्यार्थी के लिए जितना शारीरिक रूप से स्वस्थ होना जरूरी है उतना ही उसका मानसिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है जिस प्रकार कमजोर जड़ वाला वृक्ष आंधी या तूफान को सह नहीं पाता है अंत में वह जमीन पर गिर जाता है। उसी प्रकार कमजोर बीमार छात्र कभी भी बड़ी उपलब्धि को प्राप्त नहीं कर सकता। यदि छात्र को अपने जीवन में नई ऊँचाईयों को छूना है तो उसे शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है और यह सब योग शिक्षा के माध्यम से ही प्राप्त किया जा सकता है।

## समस्या का कथन

माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

## तकनीकी पदों का परिभाषीकरण

- **माध्यमिक स्तर** (किशोरावस्था) इसमें वो छात्र हैं जो कक्षा 6 से कक्षा 8 तक शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं उन्हें किशोरावस्था का छात्र कहा जाएगा और उस स्तर को माध्यमिक स्तर कहा जाएगा।
- **योगशिक्षा** छात्रों के स्वर्णिम भविष्य की वो मजबूत नींव है जो उनको जीवन भर मजबूती प्रदान करती है तथा उनके शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक क्षेत्र को विशेष रूप से प्रभावित करती है अतः इसका छात्रों के जीवन पर यह प्रभाव पड़ता है कि वे जीवन में बड़ी सफलता को प्राप्त करते हैं।
- **मानसिक स्वास्थ्य** का अर्थ है छात्र के जीवन में कैसी भी परिस्थितियाँ क्यों न आ जायें अपने मानसिक संतुलन को बनाये रखना।
- **शासकीय विद्यालय**  
शासकीय विद्यालय उन्हें कहा जाता है जिन्हें सरकार द्वारा चलाया जाता है व उनकी प्रामाणिकता सरकार द्वारा प्राप्त होती है।
- **अशासकीय विद्यालय**  
ये वो विद्यालय है जिनका संचालन किसी निजी संस्था या व्यक्ति के हाथ में होता है इनकी प्रामाणिकता भी सरकार द्वारा होती है।

## अध्ययन का उद्देश्य

इस अध्ययन का विशेष उद्देश्य यह की किशोरावस्था के छात्रों पर योग शिक्षा के प्रभाव का उनके शारीरिक, मानसिक, व बौद्धिक पक्ष पर कितना प्रभाव हुआ है उसका अध्ययन करना हम इस अध्ययन को निम्न बिंदु के द्वारा प्रदर्शित कर सकते हैं—

1. शासकीय व अशासकीय किशोरावस्था के छात्रों में योग शिक्षा का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।
2. शासकीय व अशासकीय किशोरावस्था के स्तर की छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. शासकीय किशोरावस्था स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।
4. अशासकीय किशोरावस्था स्तर के छात्र और छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

## अध्ययन की परिकल्पनाएं

अनुसन्धानकर्ता के द्वारा यह परिकल्पना की गई कि किशोरावस्था स्तर के विद्यार्थी में योग शिक्षा के प्रभाव का उनके मानसिक, शारीरिक व बौद्धिक क्षमता पर पड़ने प्रभाव का अध्ययन करना।

## न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता ने हरियाणा राज्य के पलवल जिले के शासकीय एवं गैर शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के ५०-५० विद्यार्थियों को चुना है।

## उपकरण

प्रस्तुत शोध में योगेन्द्र सिंह द्वारा निर्मित मानसिक स्वस्थ परिक्षण सूची का प्रयोग किया गया है।

## परिकल्पनाओं से प्राप्त निष्कर्ष

1. आंकड़ों के विश्लेषण में यह पाया गया कि शासकीय व अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर पाया गया इसलिए परिकल्पना अस्वीकृत की गई।
2. आंकड़ों के विश्लेषण में यह पाया गया कि शासकीय व अशासकीय विद्यालयों के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया इसलिए परिकल्पना स्वीकृत की गई।
3. आंकड़ों के विश्लेषण में यह पाया गया कि शासकीय व अशासकीय विद्यालयों के छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया इसलिए परिकल्पना स्वीकृत की गई।
4. आंकड़ों के विश्लेषण में यह पाया गया कि शासकीय विद्यालयों के छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया इसलिए परिकल्पना स्वीकृत की गई।
5. आंकड़ों के विश्लेषण में यह पाया गया कि अशासकीय विद्यालयों के छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया इसलिए परिकल्पना स्वीकृत की गई।

## निष्कर्ष

उपरोक्त आधार पर हम कह सकते हैं की योग का किशोरावस्था पर विशेष प्रभाव पड़ता है छात्रों का कोई पक्ष हो शायद ही जो इससे अछूता रहा हो चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक हो या आध्यात्मिक हो छात्रों की लगभग सभी समस्याओं का समाधान योग के माध्यम से किया जा सकता है। अतः हम कह सकते हैं कि योग का किशोरावस्था पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

## सन्दर्भ

- प्रो.महेश प्रसाद सिलोड़ी, विभागाध्यक्ष योग विभाग, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत वि.वि.,नई दिल्ली, 2020 किताब महल पब्लिशर्स ISBN-978-93-87253-83-4 प्रष्ठ संख्या 20-21
- कुलदीप वर्मा एवं पूजा रानी, व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में अष्टांग योग मार्ग का योगदान Vol. 7 year 2016 ISSN 2277-9809 online 2348 -9359 (print)
- प्रोफेसर कृष्ण कांत शर्मा 1,उपमा राय 2. उपनिषद योग एवं पतंजलि योग का तुलनात्मक अध्ययन, SVDV/VD/2015/Sept-8, year 2020, VVRG NO -381546
- डॉ इंदु अरोड़ा, तनाव प्रबंधन पर योग और ध्यान का प्रभाव, Academic Social Research RNI -1276610 ISSN No -2456-2645 Page -115 -125 July to sept.
- शिखा बनर्जी, माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का अध्ययन ,JRU,PART -A, 16-18, 2013 ISSN -0970-5910
- डॉक्टर शालिनी मिश्रा, बौद्ध धर्म में योग के तत्व एक अध्ययन, Academic Social Research , ISSN -2456-2645, VOL. -7, No. – 2021,Oct. -Dec. , Page 5-10 , Imp. Factor 4.928
- डॉ संदीप ठाकरे, पतंजलि योग दर्शन में वर्णित अष्टांग योग : एक विवेचन, PRRRJ , E-ISSN -2320-0871, 17 June 2017
- ज्योति शर्मा 1,प्रोफेसर गणेश शंकर गिरी 2,वशिष्ठ संहिता में यम और नियम का स्वरूप एक अध्ययन, IJHR, ISSN -2455-2232, Vol. -6, ISSUE-5,2020, Page No. -50-60
- असीम कुलश्रेष्ठ, पातंजल योग सूत्र में अध्यात्म की वैज्ञानिक प्रक्रिया Interdisciplinary International Journal , 2015, Vol. -6, Page No. 10-20
- कुलदीप वर्मा एवं पूजा रानी, व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में अष्टांग योग मार्ग का योगदान Vol. 7 ,year-2016, ISSN -2277-9809online, 2348-9359 Print
- पन्नाबेन एस ठक्कर, योग की परिभाषा एवं परिचय, Vol.-2, Issue-8, Aug-Sept 2014, IJRSML, ISSN-2321-2853
- डॉ श्यामसुंदर पाल, मानव जीवन में योग का महत्व, IJASS 5(1) Jan -Mar -2017, ISSN -2347-5153 (print) 2454-2679 (online)
- ममता शर्मा 1,डॉ मंजू बोरा 2, योग साधना का आधार कर्म योग, JASRAE,VOL.-16, Issue -6, May 2019, ISSN -2230-7540
- गायत्री गुरविंदर एवं अमृत गुरविंदर चारण ओम उच्चारण एवं नाडी शोधन प्राणायाम का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन ,Interdisciplinary International Journal (2015) 5, 40-50
- इंद्राणी त्रिवेदी, पंकज कुमार त्रिवेदी , हठ ग्रंथों में कफ संबंधी दोषों को दूर करने के लिए वर्णित योग विधियां-कोविड-19 महामारी के विशेष संदर्भ में, Dev Sanskriti IIJ (2020) 16, 32-38 page -30-40, ISSN-2279-0578 (Print) 2582-4589 (online)
- डॉ विजय कुमार दाधीच, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग, SHISRRJ 2021 VOL.-4 Issue -4, ISSN -2581-6306
- थार्नडाइक, इ. एल. एण्ड हगेन ,इ. प. ,मेजरमेंट एण्ड एवैल्युएशन इन साईकोलाजी एण्ड एजुकेशन,न्यूयार्क :जान विले एण्ड संस 1969
- गौस्वामी आयुष्मान 2006 योग व ध्यान द्वारा आत्मानुभूति शैक्षिक आवश्यकता ज्ञानानंद प्रकाश श्रीवास्तव द्वारा लिखित पुस्तक पर आधारित भारतीय आधुनिक शिक्षा 2006
- सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (1994), स्वरयोग, बिहार योग विद्यालय, – मुंगर।
- डॉ0 डी,एन श्रीवास्तव ,एवं डॉ0 प्रीति वर्मा (2006), मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी, विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा –2
- ओमप्रकाश1, डा.पी.के. नायक 2,इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस एजुकेशन एण्ड रिसर्च, इम्पेक्ट फैक्टर RJIF-534, Vol-3, Issue- 3, May-2018, Page no. -50-60