ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2021; 7(8): 108-111
www.allresearchjournal.com
Received: 19-06-2021
Accepted: 21-07-2021

मनोज कुमार श्रीवास्तव
शोध छात्र शिक्षा, लाइफ लॉंग लर्निंग विभाग, अवधेश प्रताप सिंह वि.वि., रीवा, मध्य प्रदेश, भारत

डॉ. छाया श्रीवास्तव
प्राचार्य, श्री रामाकृष्णा कालेज ऑफ एजुकेशन, सतना, मध्य प्रदेश, भारत

Corresponding Author:
मनोज कुमार श्रीवास्तव
शोध छात्र शिक्षा, लाइफ लॉंग लर्निंग विभाग, अवधेश प्रताप सिंह वि.वि., रीवा, मध्य प्रदेश, भारत

उन्नाव जिले के प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन

मनोज कुमार श्रीवास्तव, डॉ. छाया श्रीवास्तव

सारांश
इस शोध पत्र के द्वारा प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन किया गया है। शोध क्षेत्र के 91.67 प्रतिशत प्रधानाध्यापक, 77.78 प्रतिशत शिक्षक, 72.22 प्रतिशत अभिभावक व 74.24 प्रतिशत छात्रों का अभिमत है कि प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर अधिकांश विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन हो रहा है। प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्रों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थकता का औसत उपलब्धि 59.03 है तथा मानक विचलन 14.07 है। और छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थकता का औसत उपलब्धि 59.79 है तथा मानक विचलन 14.31 है। 1438 df पर सार्थकता के लिए 't' का मानक मान 0.01 विश्वास स्तर पर 2.58 तथा 0.05 विश्वास स्तर पर 1.96 है, जबकि अध्ययन से प्राप्त श्जश का मान 1.02 है, जो कि दोनो विश्वास स्तरों के मानों से कम है। अतः प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नही है।

कूटशब्दः उन्नाव जिला, प्रारंभिक शिक्षा स्तर, योग कक्षा, विद्यार्थी, स्वास्थ्य पर प्रभाव

प्रस्तावना
जिस तरह शिक्षा के बिना जीवन अधूरा है ठीक उसी तरह योग के बिना अच्छे स्वास्थ्य की कल्पना भी बेकार है। वैज्ञानिक अविष्कारों के इस युग में शरीर को फिट रखने के लिए असंख्य संसाधन मौजूद है लेकिन क्या यह साधन सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध है, नहीं। लेकिन योग सभी को समान रूप से उपलब्ध है, इसमें किसी भी तरह का कोई खर्चा नहीं है। योग शिक्षा जितनी कम उम्र से ली जाए, उतना ही शरीर को ज्यादा लाभ मिलता है। बच्चों का शरीर बड़ों की तुलना में ज्यादा लचकदार होता है। इसलिए बच्चें योग को आसानी से सिख सकते है।
महर्षि पतंजलि ने चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग कहा है। गीता में कर्म की कुशलता को ही योग कहा है। जब तक क्रिया के साथ मन का संयोग नहीं होगा तब तक कार्य सिद्ध नहीं होगा। कार्य की सफलता के लिए क्रिया के साथ मन का योग आवश्यक है। क्रिया के साथ मन को जोड़ने के लिए यौगिक क्रिया या साधना की आवश्यकता होती है। ''मन एवं मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः'' मन ही मनुष्य के बन्धन एवं मोक्ष का मूल साधन है। मन के माध्यम से ही ज्ञानेन्द्रियाँ कर्मेन्द्रिया कार्य में प्रवृत्ति होती हैं। भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य निधि है। शताब्दियों तक प्राचीन भारतीय दृष्टाओं ने अनुसंधान एवं साधना द्वारा इसको विकसित किया है। कुछ काल तक इसका प्रचार–प्रसार अधिकांश नहीं हो सका था किन्तु आज सम्पूर्ण विश्व में यौगिक विचार जन जन में व्याप्त है।
योग के द्वारा समस्त आन्तरिक एवं वाह्य व्याधियों का शमन किया जाता है। योग मानसिक विकारों को दूर करके मानव मस्तिष्क को स्वस्थ्य एवं पूर्ण बनाता है। योग के विभिन्न आयामों से मस्तिष्क को केन्द्रित कर आधुनिक शोध कार्यों में भी संबद्धता मिलती है। योग से बच्चों की सहनशीलता बढ़ती है और मन शक्तिशाली होता है। योगाभ्यास से मन–मस्तिष्क का संतुलन बना रहता है जिससे दुःख दर्द समस्याओं को सहन करने की शक्ति प्रदान होती है। योग विद्यार्थियों को आगे बढ़ने की और आत्मविश्वास को बढ़ाने की शक्ति देता है।
योग का अभ्यास व्यक्तियों में छुपी हुई षक्तियों को जागृत करता है। इसलिए वर्तमान परिवेश में शिक्षा जगत में योग शिक्षा अनिवार्यता है। क्योंकि छात्र योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को बढ़ा सकते है, जिससे छात्रों को लक्ष्य प्राप्ति में सहायता मिलती है।

2. अध्ययन की आवश्यकता

शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत शोध कार्य न केवल उन्नाव जिले वरन् सम्पूर्ण उत्तरप्रदेश के प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव का आकंलन किया जा सकेगा तथा ऐसे सुझाव शोध कार्य के उपरान्त दिये जा सकेंगे जिनका प्रयोग कर राज्य सरकार प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव को शासकीय प्रयासों व प्रभावों को प्रभावी ढंग से विकसित करने में समर्थ हो सकता है।

3. उद्देश्य

प्रस्तुत शोध कार्य निम्नलिखित उद्देश्यों को ध्यान मे रखकर किया गया है:–

- प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं के संचालन की वास्तविक स्थिति ज्ञात करना।
- योग कक्षाओं का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव की जानकारी प्राप्त करना।

4. शोध की परिकल्पनायें

परिकल्पना शोध समस्या एवं समस्या समाधान के बीच की कड़ी है। परिकल्पनाा से तात्पर्य है कि किसी भी समस्या के हल के बारे में पूर्वानुमान लगाना। परिकल्पना एक ऐसा पूर्व विचार है, जो किसी सामान्य के संबंध में बना लिया जाता है और जिसकी सार्थकता की परीक्षा के लिए आवश्यक तथ्यों को एकत्रित किया जाता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधार्थी का पूर्वानुमान परिकल्पनाओं के रूप में निम्नवत् है:–

1. शोध क्षेत्र के प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर अधिकांश विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन किया जा रहा है।
2. प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नही है।

5. शोध समस्या का सीमांकन

5.1 भौगोलिक परिसीमनः प्रस्तुत शोध कार्य का क्षेत्र उन्नाव जिला है। इसके अन्तर्गत 6 तहसील – उन्नाव, बांगरमऊ, हसनगंज, सफीपुर, पुरवा और पाटन (बीघापुर) हैं।

5.2 विषयवस्तु का परिसीमनः अध्ययन की विषयवस्तु का परिसीमन, जिला अन्तर्गत स्थित प्रारंभिक शिक्षा स्तर योग कक्षाओं के संचालन एवं योग शिक्षा का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव, इस अध्ययन के अन्तर्गत सम्मिलित किया गया है।

6. शोध विधियाँ

शोध कार्य को संपूर्णता प्रदान करने हेतु कई प्रकार की शोध विधियों का उपयोग किया जाता है। शोध विधियों के मुख्य प्रकार ऐतिहासिक, वर्णनात्मक एवं प्रयोगात्मक है। शोध कार्य के अनुरूप प्रत्येक शोध विधि की अपनी विशेषताएँ एवं उपयोगिता है। शैक्षिक अनुसंधान की दृष्टि से प्रस्तुत शोध कार्य मुख्य रूप से सर्वेक्षणात्मक (वर्णनात्मक) होगा। शोध अध्ययन में निम्नलिखित विधियों एवं उपकरणों का उपयोग किया गया है –

6.1 सर्वेक्षण विधिः प्राथमिक स्त्रोतों से प्रदत्तों के संकलन एवं पूर्व संचालित प्रदत्तो के सत्यापन हेतु शोध क्षेत्र के प्रारंभिक शिक्षा स्तर के विद्यालयों का सर्वेक्षण किया गया है।

6.2 अवलोकन विधिः शोध अध्ययन के लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का संचालन एवं योग शिक्षा का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव की वर्तमान स्थिति का पता लगाने हेतु न्यादर्श के रूप में चयनित प्रारंभिक स्तर के विद्यालयों का अवलोकन किया गया है।

6.3 साक्षात्कार विधिः शोध क्षेत्र उन्नाव जिले में प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का संचालन एवं योग शिक्षा का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव की वर्तमान स्थिति की ज्ञात करने के लिए इस क्षेत्र में संलग्न शिक्षक, प्रधानाध्यापक तथा अभिभावकों से उनकी अभिवृत्तियों व वस्तुस्थिति का पता लगाने हेतु साक्षात्कार किया गया है।

6.4 सांख्यिकी विधिः प्रयुक्त शोध उपकरणों से प्राप्त प्रदत्तों के सारणीयन के उपरान्त आवश्यकतानुसार माध्य, माध्यिका एवं बहुलक, दो चरों में सार्थक अन्तर के आंकलन हेतु मध्यमान विचलन, टी–परीक्षण जैसी सांख्यिकी विधियों का प्रयोग किया गया है।

7. न्यादर्श चयन

अनुसंधान तथा शोध के प्रयोग का प्रारूप न्यादर्श की प्रविधि पर आधारित होता है। एक उत्तम प्रकार के शोध कार्य में न्यादर्श तथा उसकी जनसंख्या संबंधी समस्त सूचनाओं को दिया जाता है। शोध कार्य को सार्थक करने के लिए न्यादर्श का चयन किया जाता है। न्यादर्श के रूप में चयनित उन्नाव जिले के प्रत्येक तहसील से 06–06 विद्यालय कुल 36 विद्यालय, प्रत्येक विद्यालय से 2–2 शिक्षक कुल 72 शिक्षक, विद्यालय में अध्ययनरत छात्र–छात्राओं के 2–2 अभिभावक कुल 72 अभिभावक तथा प्रत्येक विद्यालय से 20 छात्र व 20 छात्राएं कुल 1440 का चयन दैव निदर्शन पद्धति से साक्षात्कार हेतु किया गया है। इस प्रकार यह अध्ययन दोनों दृष्टियों से सैद्धान्तिक एवं अनुभवाश्रित परिपूर्ण होगा।

8. पूर्ववर्ती शोध अध्ययनों का विवरण

किसी भी शोध कार्य को सोद्देश्य तथा अधिक प्रभावी बनाने के दृष्टिकोण से यह आवश्यक हो जाता है कि शोधार्थी अपनी शोध समस्या के समरूप पूर्व में किए गये अन्य शोध कार्यों के बारे में संक्षिप्त जानकारी प्राप्त कर ले। इसी दृष्टिकोण से शोधार्थी ने प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं के संचालन एवं योग शिक्षा का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव की वर्तमान स्थिति पर किये गये कुछ प्रमुख तथा सहज रूप से उपलब्ध पूर्व शोध अध्ययनों के विषय–वस्तु की जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया है। संक्षेप में उनका विवरण निम्न है – पाण्डेय, राजकुमारी (1993)[1], झा, डॉ. पीताम्बर (1989)[2], मुनि, धर्मेश कुमार (2003)[3], पाठक, पी.डी. (1998)[4], चिदानंद सरस्वती (1968)[5] एवं स्वामी, रामदेव (2005)[6]।

9. शोध क्षेत्र का परिचय

जिला उन्नाव उत्तरी–पूर्वी गोलार्द्ध में स्थित है। यह 26°7′30′′ उत्तरी अक्षांश से लेकर 27°1′30′′ उत्तरी अक्षांश के मध्य तथा 80°3′ पूर्वी देशांतर से लेकर 81°4′ पूर्वी देशान्तर के मध्य स्थित है।

जिले के उत्तर–पूर्व में जनपद लखनऊ, दक्षिण–पश्चिम में गंगा नदी तथा जनपद कानपुर एवं फतेहपुर, दक्षिण–पूर्व में जनपद रायबरेली तथा पश्चिम–उत्तर दिशा में जनपद हरदोई स्थित है।

10. परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या

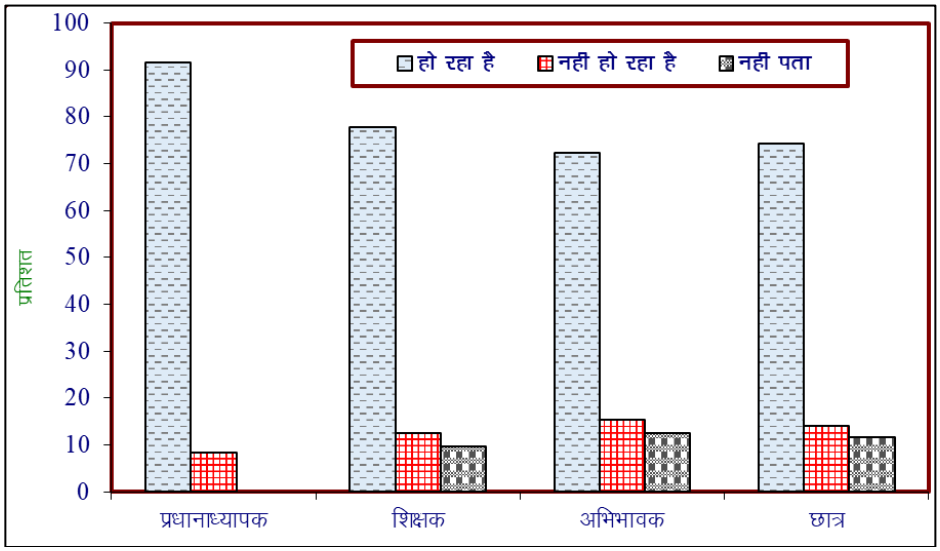
शोधार्थी द्वारा किया गया कोई भी शोध कार्य सही अर्थों में तभी प्रतिबिम्बित होता है, जब शोधार्थी द्वारा उस समस्या की वास्तविक स्थिति का मूल्यांकन किया जाय। इसके लिये यह आवश्यक है,

कि शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन में उपयोग किये गये समस्त शोध उपकरणों द्वारा प्राप्त जानकारियों को व्यवस्थित क्रम में सारणीबद्ध किया जाय, निम्नानुसार है–

परिकल्पना क्रमांक – 01: शोध क्षेत्र के प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर अधिकांश विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन किया जा रहा है।

सारणी क्रमांक 1: शोध क्षेत्र के प्रारंभिक शिक्षा स्तर के विद्यालयों में योग कक्षाओं के संचालन का अध्ययन

क्र.	न्यादर्श में चयनित	न्यादर्श में चयनित संख्या	प्रारंभिक शिक्षा स्तर के विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन					
			हो रहा है		नही हो रहा है		नही पता	
			संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
1.	प्रधानाध्यापक	36	33	91.67	03	8.33	–	–
2.	शिक्षक	72	56	77.78	09	12.50	07	9.72
3.	अभिभावक	72	52	72.22	11	15.28	09	12.50
4.	छात्र	1440	1069	74.24	203	14.10	168	11.67
योग		1620	1210	74.69	226	13.95	184	11.36



आरेख क्र. 1: शोध क्षेत्र के प्रारंभिक शिक्षा स्तर के विद्यालयों में योग कक्षाओं के संचालन का अध्ययन

सारणी क्रमांक 1 में संकलित तथ्यों के विश्लेषण से स्पष्ट है कि 91.67 प्रतिशत प्रधानाध्यापक, 77.78 प्रतिशत शिक्षक, 72.22 प्रतिशत अभिभावक व 74.24 प्रतिशत छात्रों का अभिमत है कि प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन हो रहा है।

सारणी क्रमांक 1 में संकलित तथ्यों के विश्लेषण से स्पष्ट है कि 74.69 प्रतिशत इस बात से सहमत हैं कि प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन हो रहा है। 13.95 प्रतिशत यह मानतें है कि प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन नहीं हो रहा है, जबकि 11.36 प्रतिशत को प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन के सम्बंध में कुछ भी पता नही है।

अतः परिकल्पना क्र. 1 सत्यापित होती है।

परिकल्पना क्रमांक – 02: "प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नही है।"

सारणी क्रमांक 2: प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

समूह		छात्र	छात्राएँ
समूह की संख्या (N)		720	720
मध्यमान (M)		59.03	59.79
मानक विचलन (SD)		14.07	14.31
क्रान्तिक निष्पत्ति (C.R.)		1.02	
निष्कर्ष	0.05 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर नही है	
	0.01 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर नही है	

df = (720-1) + (720-1) = 719+719 =1438

उपरोक्त सारणी क्रमांक 2 मे न्यादर्श में चयनित प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव से सम्बधित प्रदत्त संकलित किये गये हैं। संकलित प्रदत्त प्राथमिक स्त्रोत पर आधारित है। सारणी में संकलित प्रदत्तों का सांख्यिकीय विश्लेषण से स्पष्ट है कि प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्रों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थकता का औसत उपलब्धि 59.03 है तथा मानक विचलन 14. 07 है।

उपरोक्त सारणी क्रमांक 2 में न्यादर्श में चयनित प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के सम्बन्ध में प्रदत्त संकलित किये गये हैं। संकलित प्रदत्त प्राथमिक स्त्रोत पर आधारित है। उपरोक्त सारणी में संकलित प्रदत्तों का सांख्यिकी विश्लेषण किया गया है।

सांख्यिकी विश्लेषण से स्पष्ट है कि प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थकता का औसत उपलब्धि 59.79 है तथा मानक विचलन 14. 31 है।

1438 df पर सार्थकता के लिए 't' का मानक मान 0.01 विश्वास स्तर पर 2.58 तथा 0.05 विश्वास स्तर पर 1.96 है, जबकि अध्ययन से प्राप्त 't' का मान 1.02 है, जो कि दोनो विश्वास स्तरों के मानों से कम है। अतः प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नही है। अतः परिकल्पना क्र. 2 सत्यापित होती है।

निष्कर्ष

अनुसंधान के परिणामों से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर यह ज्ञात हुआ कि शोध क्षेत्र के 91.67 प्रतिशत प्रधानाध्यापक, 77.78 प्रतिशत शिक्षक, 72.22 प्रतिशत अभिभावक व 74.24 प्रतिशत छात्रों का अभिमत है कि प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर अधिकांश विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन हो रहा है।

अनुसंधान के परिणामों से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर यह ज्ञात हुआ कि प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्रों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थकता का औसत उपलब्धि 59.03 है तथा मानक विचलन 14.07 है। और छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थकता का औसत उपलब्धि 59.79 है तथा मानक विचलन 14.31 है। 1438 df पर सार्थकता के लिए 't' का मानक मान 0.01 विश्वास स्तर पर 2.58 तथा 0. 05 विश्वास स्तर पर 1.96 है, जबकि अध्ययन से प्राप्त 't' का मान 1.02 है, जो कि दोनो विश्वास स्तरों के मानों से कम है। अतः प्रारंभिक शिक्षा स्तर पर योग कक्षाओं का छात्र व छात्राओं के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नही है।

संदर्भ

1. पाण्डेय, राजकुमारी (1993), भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, 4378/4 बी, अंसारी रोड दरियागंज नई दिल्ली, राधा पब्लिकेशन.
2. झा, डॉ. पीताम्बर (1989), योग परिचय, गुप्ता प्रकाशन, डी. 35, साउथ एक्सटेंशन भाग – एक, नई दिल्ली.
3. मुनि, धर्मेश कुमार (2003), जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान और योग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू.
4. पाठक, पी.डी. (1998), भारतीय षिक्षा का विकास एवं समस्याएँ, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा.
5. चिदानंद सरस्वती (1968), योगासन मार्गदर्शिका, दिव्य जीवन संघ, भावनगर.
6. स्वामी, रामदेव (2005), योग साधना और योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, कनखल, हरिद्वार.