

“किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति
अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन”

**“A Study of Effect of Yogic Practice on Mental Health
and Attitude towards Yoga of Adolescent Students”**

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा

की

पीएच.डी. (शिक्षा)

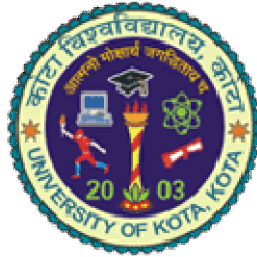
उपाधि हेतु प्रस्तुत

शोध-प्रबंध

शिक्षा संकाय

शोधार्थी

डॉ. प्राची दीक्षित



शोध पर्यवेक्षक

प्रोफेसर सुषमा सिंह

जे.एल.एन.पी.जी.टी.टी. महाविद्यालय,
सकतपुरा, कोटा (राज.)

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा (राज.)

2020

प्रमाण-पत्र

CERTIFICATE

I feel great pleasure in certifying that the thesis entitled “किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन” (*“A study of effect of Yogic practice on mental health and attitude towards Yoga of Adolescent students”*) by **Dr. Prachee Dixit** has been done under my guidance. She has completed the following requirements as per Ph.D regulations of the University.

- (a) Course work as per the university rules.
- (b) Residential requirements of the university (200 days)
- (c) Regularly submitted annual progress report.
- (d) Presented his work in the departmental committee.
- (e) Published/accepted minimum of one research paper in a referred research journal,

I recommend the submission of thesis.

Date :

Prof. Sushma Singh

Place : Kota

Research Supervisor

ANTI-PLAGIARISM CERTIFICATE

It is certified that Ph.D.Thesis Titled “किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन” (“A study of effect of Yogic practice on mental health and attitude towards Yoga of Adolescent students”) by **DR. PRACHEE DIXIT** been examined by us with the following anti-plagiarism tools. We undertake the follows:

- a. Thesis has significant new work/knowledge as compared already published or are under consideration to be published elsewhere. No sentence, equation, diagram, table, paragraph or section has been copied verbatim from previous work unless it is placed under quotation marks and duly referenced.
- b. The work presented is original and own work of the author (i.e. there is no plagiarism). No ideas, processes, results or words of others have been presented as author’s own work.
- c. There is no fabrication of data or results which have been compiled and analyzed.
- d. There is no falsification by manipulating research materials, equipment or processes, or changing or omitting data or results such that the research is not accurately represented in the research record.
- e. The thesis has been checked using **secure.urkund.com** software and found within limits as per HEC plagiarism Policy and instructions issued from time to time.

PRACHEE DIXIT
Research Scholar

Prof. Sushma Singh
Research Scholar

Date :
Place : Kota

Date :
Place : Kota

अनुसंधान का सार

(Abstract of Research)

किशोरवस्था मानव जीवन का संक्रमण काल है, क्योंकि इस अवस्था में बालक बालिकाओं में क्रांतिकारी शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। 'परिवर्तन' शब्द के द्वारा ही किशोरावस्था की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति की जा सकती है। अतः किशोरावस्था के प्रारंभ होने के समय से ही उन्हें ऐसी शिक्षा प्रदान की जाये जो सर्वोत्तम विकास पर बल देती हो।

योग एक ऐसा विषय है जिसमें शारीरिक, मानसिक विकास के साथ आध्यात्मिक विकास पर भी बल दिया जाता है। प्राचीन काल में भारत में शुरू हुए योग ने बीते दशकों में दुनिया में सम्पूर्ण योग के रहस्य को अपने योगदर्शन के सूत्रों के रूप में प्रस्तुत किया है। योग चरित्र निर्माण में सहायक है। आज जीवन की प्रतिस्पर्धा में विद्यार्थी स्वयं को बनाये रखने के लिए प्रयत्न करता है। योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थी अपनी परिस्थितियों में सामंजस्य स्थापित करने योग्य बनता है। विद्यार्थियों को समुचित रूप से योग शिक्षा प्रदान करने हेतु अध्यापकों में योग शिक्षा के प्रति जागरूकता अनिवार्य है।

इस शोध कार्य से यह जानना है कि वर्तमान में विद्यालयों में योग के प्रति क्या मानसिकता है।

योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थियों में किस प्रकार तनाव, अवसाद कम किया जाये।

शोधार्थी ने प्रस्तुत शोध समस्या का चयन देश के भावी नागरिकों अर्थात् विद्यार्थियों के भविष्य निर्माण के पक्ष में किया है। योग केवल मनोरंजन का साधन ही न बन जाये विद्यार्थी इसके महत्त्व एवं उपयोगिता को समझे और अपने आत्मबल को बढ़ायें।

“किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन”

इस शोध समस्या के मंथन से विद्यार्थियों के लिए निम्नलिखित सुझाव निकलेगें। अतः समस्या सार का शोधार्थी द्वारा निर्धारण किया गया है। ये निर्धारित बिन्दु निम्नलिखित है –

- योगाभ्यास द्वारा किशोर विद्यार्थियों में शारीरिक मानसिक, नैतिक आध्यात्मिक व संवेगात्मक विकास किया जा सकेगा।
- वर्तमान में किशोर विद्यार्थियों में तनाव बढ़ रहा है। नियमित योगाभ्यास करने से एकाग्रता बढ़ाई जा सकती है।
- योगाभ्यास के माध्यम से विद्यार्थियों को मानसिक व शारीरिक तौर पर स्वस्थ बनाया जा सकेगा।
- योगाभ्यास विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। मानसिक व आत्मिक विकास सुगम हो जाता है।

उपर्युक्त तथ्यों या बिन्दुओं के अध्ययन से ज्ञात होता है कि शोधार्थी द्वारा समस्या का उचित निर्धारण किया जा सकता है तथा वर्तमान परिप्रेक्ष्य में उपर्युक्त समस्या शोधार्थी के अध्ययन तथा प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर समस्या का सार निर्धारित होता है।

Candidate's Declaration

I, (**Dr. Prachee Dixit**) hereby, declare that the work, which is being presented in the thesis, entitled “किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन” (*“A study of effect of Yogic practice on mental health and attitude towards Yoga of Adolescent students”*) in partial fulfillment of the requirement for the award of the Degree of Doctor of Philosophy, carried under the supervision of **Prof. (Dr.) Sushma Singh** and submitted to the University of Kota, Kota represents my ideas in my own words and where others ideas or words have been included. I have adequately cited and referenced the original sources. The work presented in this thesis has not been submitted elsewhere for the award of any other degree or diploma from any Institutions.

I also declare that I have adhered to all principles of academic honesty and integrity and have not misrepresented or fabricated or falsified any idea/data/fact/source in my submission. I understand that any violation of the above will cause for disciplinary action by the University and can also evoke penal action from the sources which have thus not been properly cited or from whom proper permission has not been taken when needed.

Date :

Dr. Prachee Dixit

Place: Kota

Research Scholar

This is to certify that the above statement made by **Dr. Prachee Dixit** (Registration No. RS/1221/17) is correct to the best of my knowledge.

Date :

Prof. Sushma Singh

Place : Kota

Research Supervisor

आभार

प्रस्तुत शोध प्रबंध के लेखन एवं उसे विधिवत ढंग से सम्पन्न करने में आने वाले व्यावहारिक कठिनाइयों को दूर करने में मुझे जिनसे अपेक्षित सहायता प्राप्त हुई उनके प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करना में अपना पुनीत कर्तव्य समझती हूँ।

सर्वप्रथम मैं उन सभी लेखकों एवं शिक्षाविदों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ जिनके द्वारा लिखित साहित्य व पुस्तकों का आश्रय लेकर प्रस्तुत शोध कार्य सम्पन्न हुआ है तथा लेखन के समय मुझे प्रेरणा, प्रोत्साहन और अन्य प्रकार का सहयोग प्राप्त हुआ है।

प्रस्तुत शोध प्रबंध की शोध निर्देशिका प्रो. (डॉ.) सुषमा सिंह, डीन, शिक्षा संकाय, कोटा विश्वविद्यालय, कोटा, प्राचार्य, जवाहर लाल नेहरू स्नातकोत्तर शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, सकतपुरा, कोटा (राजस्थान) का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने समय-समय पर मुझे अपना विशिष्ट मार्गदर्शन दिया जिससे मेरा कार्य निश्चित समयावधि में सम्पन्न हो सका। इसके लिए मैं सम्पूर्ण जीवन उनकी आभारी रहूँगी। मैं अपने गुरु डॉ. डी.एस. यादव का भी आभार व्यक्त करती हूँ जिन्होंने मेरी प्रथम पी.एचडी कराई और मेरे जीवन में सदैव ज्ञान का प्रकाश भरा साथ ही महाविद्यालय के अन्य गुरुजनों एवं पुस्तकालयाध्यक्ष का भी महत्वपूर्ण योगदान रहा। इनका भी हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ।

मैं उन सभी विद्यालयों के प्रधानाध्यापकों, अध्यापकों एवं विद्यार्थियों को भी धन्यवाद देती हूँ जिनके पूर्ण सहयोग से मैं यह शोध प्रबन्ध प्रस्तुत करने में सफल हो सकी।

मैं अपने धीर-गम्भीर मन वाले स्नेहमयी पूजनीय पिताजी स्व. श्री महेन्द्र कुमार दीक्षित, प्रेरणा व स्नेह के प्रतिमूर्ति अपनी ममतामयी माँ कृष्णा दीक्षित के प्रति हृदय से आभारी हूँ, साथ ही अपने ससुर श्री हरिकृष्ण जोशी एवं सास रानी जोशी के प्रति हृदय से कृतज्ञ हूँ, उनके आशीर्वाद के बिना यह शोध कार्य पूर्ण होना संभव नहीं था।

मुझे में मुझसे ज्यादा रहने वाले मेरे हमसफर श्री विशाल जोशी को भी मैं अपनी द्वितीय पी.एचडी समर्पित करती हूँ और अपने सौभाग्य पर गौरव महसूस करती हूँ क्योंकि उन्होंने सदैव जीवन यात्रा में शिक्षा की डोरी को हाथ में पकड़े रखने हेतु मुझे प्रेरित किया।

मैं अपनी प्यारी बेटी भव्या जोशी की भी आभारी हूँ जिसने समय-समय पर पारिवारिक जिम्मेदारियों को निभाते वक्त साथ-साथ अपने शोध कार्य को प्राथमिकता देने हेतु मुझे सजग रखा एक बेटी ही ऐसी ऊर्जा अपनी "माँ" को दे सकती है।

समस्त परिवारजन तथा खुद से ज्यादा मुझसे प्यार करने वाले मित्रगणों का भी आभार व्यक्त करती हूँ जिन्होंने मुझे अपना अमूल्य समय व सहयोग दिया तथा इस शोध कार्य को पूर्ण करने में मेरी मदद की।

इसके साथ ही मैं कोटा विश्वविद्यालय, कोटा की वर्तमान में कुलपति माननीया प्रो. नीलिमा सिंह जी के प्रति कृतज्ञ हूँ। जिनके द्वारा प्रदत्त अवसर से मुझे उच्च शिक्षा प्राप्त करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

मैं कोटा विश्वविद्यालय के शोध विभाग की निदेशक आशुरानी जी, डॉ. विपुल शर्मा जी, चमन तिवारी जी की भी आभारी हूँ जिन्होंने मुझे समय-समय पर अपना सहयोग प्रदान किया।

मैं प्रस्तुत शोध के टंकन एवं उसे सुव्यवस्थित स्वरूप प्रदान करने में श्री कौशल शर्मा जी के प्रति भी आभार व्यक्त करती हूँ जिनके परिश्रम से यह कार्य शीघ्र सम्पन्न को सका।

यह शोध कार्य मैंने पूर्ण निष्ठा एवं लगन से किया है। अन्त में पुनः सभी का आभार व्यक्त करती हूँ।

सधन्यवाद

डॉ. प्राची दीक्षित, शोधार्थी

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
	प्रमाण-पत्र (Certificate)	i
	Anti-Plagiarism Certificate	ii
	अनुसंधान का सार (Abstract of Research)	iii
	घोषणा पत्र (Candidate's Declaration)	v
	आभार	vi
	शब्द – संक्षेप (Abbreviation)	viii
	अनुक्रमणिका	ix
	सारणी सूची	xvi
	आरेख सूची	xviii
1.	प्रथम अध्याय समस्या की पृष्ठभूमि	1–29
	1.1 प्रस्तावना	1
	1.1.1 योग का अर्थ	3
	1.1.2 वर्तमान में योग की आवश्यकता	7

	1.1.3 योग से लाभ	9
	1.1.4 मानसिक स्वास्थ्य	12
	1.1.5 बालक के मानसिक स्वास्थ्य में बाधक तत्व	14
	1.1.6 योग – मनोविज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य	16
1.2	शोध समस्या का औचित्य	21
1.3	शोध समस्या कथन	24
1.4	शोध अध्ययन के उद्देश्य	24
1.5	शोध परिकल्पनाएँ	25
1.6	अध्ययन में प्रयुक्त पदों का परिभाषीकरण	26
1.7	शोध समस्या का सीमाकंन	27
1.8	शोध प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरण की योजना	28
1.9	उपसंहार	29
2.	द्वितीय अध्याय सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन	30—68
	2.1 प्रस्तावना	30
	2.2 सम्बन्धित साहित्य का अर्थ एवं परिभाषा	31
	2.3 सम्बन्धित साहित्य के स्रोत	32
	2.4 सम्बन्धित साहित्य के उद्देश्य	34

	2.5. सम्बन्धित साहित्य की आवश्यकता	35
	2.6 सम्बन्धित साहित्य का लाभ	35
	2.7 सम्बन्धित साहित्य की सीमाएँ	36
	2.8 प्रस्तुत शोध कार्य से सम्बन्धित साहित्य का विवरण	37
	2.9 उपसंहार	68
3.	तृतीय अध्याय अनुसंधान आकल्प एवं क्रियान्वयन	69—95
	3.1 प्रस्तावना	69
	3.2 शोध में प्रयुक्त विधियाँ	71
	3.3 सर्वेक्षण विधि	73
	3.3.1 सर्वेक्षण विधि के उद्देश्य	74
	3.3.2 सर्वेक्षण विधि की विशेषताएँ	74
	3.3.3 सर्वेक्षण विधि का महत्व	75
	3.3.4 सर्वेक्षण विधि के सोपान	75
	3.3.5 सर्वेक्षण विधि की सीमाएँ	76
	3.3.6 सर्वेक्षण विधि के चयन के कारण	76
	3.4 शोध अध्ययन हेतु जनसंख्या व न्यादश	77
	3.5 न्यादर्श की आवश्यकता	78

3.5.1	अच्छे न्यादर्श की विशेषताएँ	79
3.5.2	न्यादर्श की परिसीमाएँ	79
3.5.3	न्यादर्श चयन हेतु विधि	80
3.5.4	शोध में चयन विधि	80
3.5.5	यादृच्छिक न्यादर्श विधि	81
3.5.6	यादृच्छिक न्यादर्श का महत्व	81
3.5.7	यादृच्छिक न्यादर्श में सावधानियाँ	82
3.5.8	सोद्देश्य न्यादर्श विधि	83
3.5.9	सोद्देश्य न्यादर्श की विशेषताएँ	83
3.6	शोध में प्रयुक्त न्यादर्श	83
3.7	शोध में प्रयुक्त उपकरण	84
3.7.1	उपकरणों के प्रकार	85
3.7.2	उपकरण	85
3.7.3	मानकीकृत उपकरण – योग अभिवृत्ति मापनी	86
3.7.4	अभिवृत्ति के प्रकार	86
3.7.5	अभिवृत्ति मापनी की निर्माण पद्धतियाँ	87
3.8	योग अभिवृत्ति मापनी	88
3.9	मानसिक स्वास्थ्य मापनी	89

	3.10 प्रश्नावली प्रमापनी की विश्वसनीयता	90
	3.11 कोटि अन्तर विधि	91
	3.12 प्रश्नावली की वैधता	92
	3.13 उपकरण का प्रशासन	92
	3.14 सांख्यिकी प्रविधियाँ	93
	3.15 आंकड़ों का व्यवस्थापन एवं वर्गीकरण	95
	3.16 उपसंहार	95
4.	चतुर्थ अध्याय प्रदत्तों का सारणीयन, विश्लेषण एवं व्याख्या	96—124
	4.1 प्रस्तावना	96
	4.2 शोध अध्ययन के उद्देश्य	98
	4.3 शोध परिकल्पनाएँ	99
	4.3.1 विश्लेषण एवं व्याख्या	101
	4.3.2 विश्लेषण एवं व्याख्या	104
	4.3.3 विश्लेषण एवं व्याख्या	107
	4.3.4 विश्लेषण एवं व्याख्या	110
	4.3.5 विश्लेषण एवं व्याख्या	113

	4.3.6 विश्लेषण एवं व्याख्या	116
	4.3.7 विश्लेषण एवं व्याख्या	119
	4.3.8 विश्लेषण एवं व्याख्या	122
	4.4 उपसंहार	124
5.	पंचम अध्याय शोध सारांश, निष्कर्ष, सुझाव एवं शैक्षिक निहितार्थ	125–150
	5.1 प्रस्तावना	125
	5.2 शोध प्रबंध का सारांश	127
	5.2.1 प्रस्तावना	127
	5.2.2 योग का अर्थ	129
	5.2.3 वर्तमान में योग की आवश्यकता	131
	5.2.4 योग से लाभ	131
	5.2.5 मानसिक स्वास्थ्य	131
	5.2.6 योग मनोविज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य	132
	5.3 समस्या का औचित्य	133
	5.4 शोध समस्या कथन	135
	5.5 शोध अध्ययन के उद्देश्य	135

5.6	शोध परिकल्पनाएँ	136
5.7	अध्ययन में प्रयुक्त पदों का परिभाषीकरण	137
5.8	शोध समस्या का सीमाकंन	138
5.9	अध्ययन विधि	139
5.10	जनसंख्या एवं न्यादर्श	139
5.11	शोध से संबंधित साहित्य	139
5.12	शोध में प्रयुक्त उपकरण	140
5.13	शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी	140
5.14	शोध अध्ययन के निष्कर्ष	140
5.15	शैक्षिक निहितार्थ	147
5.16	भावी शोध हेतु सुझाव	150
	सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	151–164
	प्रकाशित शोध पत्र	
	परिशिष्ट	

सारणी सूची

क्रम संख्या	आरेख संख्या	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	3.1	न्यादर्श न्यादर्श को प्रदर्शित करती सारणी	84
2.	4.1	सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर	100
3.	4.2	निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर	103
4.	4.3	सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर	106
5.	4.4	सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर	109

6.	4.5	सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर	112
7.	4.6	निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर	115
8.	4.7	सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर	118
9.	4.8	सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमानों में सार्थकता का अंतर	121

आरेख सूची

क्रम संख्या	आरेख संख्या	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
10.	4.1	सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राएँ) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण	102
11.	4.2	निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राएँ) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण	105
12.	4.3	सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण	108
13.	4.4	सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण	111
14.	4.5	सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण	114

15.	4.6	निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण	117
16.	4.7	सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण	120
17.	4.8	सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण	123

शब्द – संक्षेप (Abbreviation)

- M – Mean
- N - Number
- SD – Standard Deviation
- CR - Critical Value
- df – Degree of freedom

प्रथम अध्याय



समस्या की पृष्ठभूमि

प्रथम अध्याय

समस्या की पृष्ठभूमि

1.1 प्रस्तावना

उन्नीसवीं सदी के अंतिम दशकों में किशोरावस्था का अध्ययन वैज्ञानिक व शैक्षणिक शोध का विषय बना है, क्योंकि किसी भी राष्ट्र की जनसंख्या का एक भाग किशोर-किशोरियों द्वारा निर्मित होता है। ये ही राष्ट्र के भविष्य निर्माता व कर्णधार हैं। देश की प्रगति व विकास न केवल उस देश के किशोर-किशोरियों के सर्वांगीण विकास अपितु उनको ऊर्जा, क्षमता व शक्ति के सही दिशा निर्देशन पर निर्भर करते हैं। इस संदर्भ में श्री राजीव गाँधी ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) की भूमिका में कहा है कि – “किशोरवय बालक एक बेशकीमती सम्पदा है, अमूल्य संसाधन है। जरूरत इस बात की है कि इन बालकों की परवरिश गतिशील व संवेदनशील हो तथा सावधानी से की जायें।”

किशोरावस्था के संबंध में यह परम्परागत विश्वास रहा है कि किशोरावस्था विकास की एक क्रान्तिमय अवस्था है। इस अवस्था के बालक को न बालक कह सकते हैं और न प्रौढ़ व्यक्ति ही कह सकते हैं। इस अवस्था में बालक के शारीरिक और मानसिक (मनोवैज्ञानिक) गुणों में परिवर्तन प्रौढ़ावस्था की दिशा के होते हैं।

“बारह वर्ष की आयु में बालक की नसों से ज्वार उठना आरंभ हो जाता है, इसे किशोरावस्था के नाम से पुकारा जाता है, यदि इस ज्वार का समय रहते उपयोग कर लिया जाये और उनकी शक्ति तथा धारा के साथ नई यात्रा आरम्भ कर दी जाये तो सफलता प्राप्त की जा सकती है। किशोरावस्था मानव जीवन का संक्रमण काल कहलाती है। क्रान्तिकारी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन

होते हैं। इस अवस्था में शरीर वयस्क का किन्तु मन व मस्तिष्क बच्चे का सा होता है। इस अवस्था में उनमें नया जोश, उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन की चाहत होती है। इसके अतिरिक्त किशोरों में कल्पना व महत्त्व की अभिलाषा दृष्टिगोचर होती है। दिवास्वपनों की बहुलता, बुद्धि का अधिकतम विकास, तर्क करने की शक्ति में वृद्धि व विरोधी मानसिक दशाएँ आदि मानसिक गुण पाये जाते हैं। अन्य परिवर्तनों के रूप में धनिष्ठ व व्यक्तिगत मित्रता, व्यवहार में भिन्नता, स्थिरता व समायोजन का अभाव, स्वतंत्रता व विद्रोह की भावना, काम शक्ति की परिपक्वता, रुचियों में परिवर्तन, अपराध प्रवृत्ति का विकास, स्थिति व स्टेनल हॉल के अनुसार, “किशोरावस्था बड़े संघर्ष, तनाव, तूफान व विरोध की अवस्था है।”

“परिवर्तन” शब्द के द्वारा ही किशोरावस्था की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति की जा सकती है। इस परिवर्तनों के जाल में किशोर-किशोरियों अतिसंवेदनशील व विभिन्न समस्याओं से ग्रसित हो जाते हैं।

अतः किशोरावस्था आरंभ होने के समय से ऐसी शिक्षा प्रदान की जाये जो सर्वांगीण विकास पर बल देती हो अर्थात् मानसिक, शारीरिक आध्यत्मिक व सामाजिक आदि सभी पक्षों पर बल दें।

हमारी प्राचीन शिक्षण पद्धति की शिक्षा का मुख्य उद्देश्य भी यही था – बालक का सर्वांगीण विकास। उस समय शिक्षा का उद्देश्य ज्ञान तथा मुक्ति प्राप्त करना तो था ही इसके साथ ही हमारे ऋषियों, मुनियों द्वारा गुरुकुलों में चली शिक्षा पद्धति में कमी भी शारीरिक पक्ष की अवहेलना नहीं की गई। गुरुकुल शिक्षा प्रणाली, केवल वैदिक ब्रह्मज्ञान के सम्प्रदानिकरण तक ही सीमित न होकर शिक्षार्थी के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास की प्रति भी पूर्णतया सजग थी। अतः विद्यार्थी के मानसिक पक्ष की सम्पुष्टता के साथ-साथ अनेक पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाएँ भी चला करती थी। जिसमें विविध प्रकार के शारीरिक व्यायाम व युद्ध कौशल से जुड़ी हुई अनेक कलाएँ भी थी। प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली से शिक्षार्थियों की दिनचर्या जिन शारीरिक

क्रियाओं से प्राप्त होती थी उन्हें आज भी “योग” के नाम से जाना जाता है। योग युवाओं के लिए आवश्यक है। इसके नियमित अभ्यास से किशोरों का व्यक्तिगत निर्माण संभव है। इससे किशोरों में भावनात्मक स्थिरता भी आती है एवं मानसिक बौद्धिक और रचनात्मक प्रतिभा विकसित होती है। योग द्वारा युवाओं में समग्र व्यक्तित्व का संतुलित तथा बहुमुखी विकास संभव है।

1.1.1 योग का अर्थ

(योग एक प्राचीन भारतीय विद्या है। योग शब्द की उत्पत्ति “युज्” धातु से हुई है जिसका अर्थ है “जोड़ना” तथा ‘युज समाधौ’ धातु से ‘धञ्’ प्रत्यय लगकर हुई है। जिसका तात्पर्य “समाधि अवस्था की प्राप्ति” के लिए एक प्रक्रिया प्रस्तुत करना है।) जब हम योग के इस अर्थ पर गहनतापूर्वक विचार करते हैं तो उसके मुख्यतः दो अर्थ निकलते हैं। प्रथम जीव और ईश्वर अथवा आत्मा व परमात्मा का मिलन अर्थात् द्वैत की अनुभूति। द्वितीय अभ्यास एवं वैराग्य द्वारा चित्तवृत्तियों को एकाग्र करना है, जिसका लक्ष्य समाधि की स्थिति में पहुँचना अर्थात् स्व-रूप (वास्तविक रूप) में प्रतिष्ठित होना है। इस अवस्था (समाधि की अवस्था) में पहुँच कर चित्तवृत्तियों का पूर्णतः निरोध संभव है और तभी परमात्मा से तादात्म्य की स्थिति बन सकती है। जैसा कि पतंजलि ने समाधिपाद के दूसरे मंत्र में कहा है –

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (चित्तवृत्तियों को रोकना योग है।)

महर्षि याज्ञवल्क्य के शब्दों में – संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मा-परमात्मनौ अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा का मिलन का नाम योग है। (श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसार, “योग कर्मसु कौशलम्” अर्थात् कर्म के कौशल का नाम योग है। कैवल्योपनिषद् के अनुसार श्रद्धाभक्ति ध्यान योगदादवेहि अर्थात् श्रद्धा, भक्ति और ध्यान द्वारा आत्मा को जानना ही योग कहलाता है।)

मानव जीवन का प्रमुख लक्ष्य समस्त दुःखों, क्लेशों, वासनाओं और अतृप्ति से मुक्त होकर सच्चे सुख-शांति और आनन्द को प्राप्त करना है। अतः योग प्राचीन ऋषि मुनियों द्वारा अन्वेषित सुखी जीवन जीने की एक ऐसी श्रेष्ठ कला है, जिसके द्वारा मनुष्य अपने शरीर से रोग, अपनी इन्द्रियों से थकावट, अपने मन से चिन्ता, अपनी बुद्धि से भय एवं अपने अहम् से वियोग की पीड़ा को सदा के लिए मुक्त रख सकता है।

आर्य साहित्य में योग शास्त्र के अनेक आचार्य हुए हैं। यथा व्यास, वाचस्पति मिश्र, विज्ञानभिक्षु पंतजलि आदि अनेक विद्वानों ने योगसूत्रों पर टीकाएँ लिखी हैं। इसके अतिरिक्त वेदों व उपनिषदों में भी यौगिक प्रक्रियाओं का उल्लेख मिलता है। योगदर्शन भारतीय मनीषा की अत्यन्त प्राचीन और समीचीन सम्पदा है। इसको व्यवस्थित रूप देने का श्रेय महर्षि पंतजलि को है। पंतजलि ने योग दर्शन की सामग्री को एकत्र करके न केवल मौलिक विचारों से सजाकर व्यवस्थित रूप दिया है, बल्कि इन्होंने अपने जीवन की प्रयोगशाला में इस कला का अभ्यास करके इसे सिद्ध भी किया है।

योग वह विधा है जो आत्मा तथा परमात्मा से मिलाने पर मोक्ष प्राप्त करने का मार्ग बतलाती है। योग का सम्पूर्ण स्वास्थ्य का विज्ञान भी माना जाता है सम्पूर्ण स्वास्थ्य के अन्तर्गत व्यक्तित्व के तीन अंग होते हैं –

1. शारीरिक अंग
2. मानसिक अंग
3. आध्यात्मिक अंग

इन तीनों के बीच गहरा संबंध है। जब इन तीनों अंगों में परस्पर तालमेल एवं समन्वय रहता है। जागरूक एवं तत्परता की स्थिति में रहता है और आध्यात्मिक रूप

से आत्मिक आनंद का अनुभव करता है। ऐसे ही शक्ति को हम सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ व्यक्ति कहते हैं।

ऋषि पंतजलि ने अपने प्रथम दो सूत्रों में योग का उद्देश्य तथा स्वरूप बतलाया है।

“अथयोगानुशासनम् 1/1 पंतजलि योग प्रदीप)

अर्थात् योग अनुशासन है। इससे साधक आत्म अनुशासन प्राप्त करता है। अपने को अनुशासित करता है। यह आत्म अनुशासन, मन में नियंत्रण के द्वारा संभव होता है।

“योगश्चित्तवृत्ति निरोध” 1/2 (पंतजलि योग प्रदीप)

अर्थात् योगचित्त की वृत्तियों का निरोध या नियंत्रण है। चित्त (मन) में तरह-तरह के विचारों इच्छाओं और वासनाओं की तरंगें उठती रहती हैं। इन्हें ही चित्त की वृत्तियाँ कहते हैं। इसके कारण ही चित्त चंचल और अंशात बना रहता है। मन की चंचलता ही सभी कष्टों और कलेशों का कारण है। इस चंचलता की समाप्ति से मन में शांति और आनंद की प्राप्ति होती है। अतः योग सही मायने में शरीर का नहीं मन का विज्ञान है।

स्वामी सत्यानन्द के अनुसार, “योग चेतना का सम्पूर्ण विज्ञान हैं। इस प्रकार योग की विषयवस्तु के अन्तर्गत स्वास्थ्य चेतना तथा आनन्दमयी जीवनयापन करने की निम्नलिखित विभिन्न पहलु एवं आयाम हैं।

- योग स्वास्थ्य का समग्र एवं सम्पूर्ण ज्ञान देता है। यह बतलाता है कि समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए किस प्रकार शरीर, मन तथा आत्मा के बीच समन्वय स्थापित किया जायें।

- योग शारीरिक तथा मानसिक बुद्धि की क्रियायें बतलाता है जिनके अभ्यास से शरीर तथा मन विकास रहित होकर रोग मुक्त होता है। इसके अभ्यास विभिन्न रोगों के लिए न केवल चिकित्सात्मक है बल्कि निरोधक भी है।
- योग का अभ्यास व्यक्तित्व में गुणात्मक अन्तर उत्पन्न करता है। इसके विभिन्न चेतना का विस्तार कर व्यक्ति को उच्च एवं ब्रह्मंतीय चेतना प्रदान करता है।

पंतजलि को योग का अष्टांग योग भी कहते हैं क्योंकि उसके आठ अंग होते हैं। इनमें से प्रथम पाँच अंगों को बहिरंग कहते हैं। इनका अभ्यास पहले करने पर ही साधक अंतिम तीन अंतरंगों के अभ्यास में समर्थ हो सकता है। इन आठ अंगों को आठ पायदानों वाली एक सीढ़ी के रूप में देखा जाता है। इससे एक गलत धारणा कई लोगों के मन में बैठ गयी है कि जैसे सीढ़ी चढ़ते समय पहली पायदान पार करके फिर दूसरी फिर तीसरी इस प्रकार आगे बढ़ते हैं और पहली पायदान पार किए बिना एकदम से दूसरी पर नहीं जाते या दूसरी से चौथी या उससे आगे की पायदान पर नहीं पहुँचते ठीक उसी प्रकार अष्टांग योग के एक-एक अंग को क्रमशः आत्मसात करना आवश्यक है। ये आठ अंग इस प्रकार हैं –

यमनियमासमप्राणायाम प्रत्याहारधारणध्यान समाध्याष्टागानि

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. यम | 2. नियम |
| 3. आसन | 4. प्राणायाम |
| 5. प्रत्याहार | 6. धारणा |
| 7. ध्यान | 8. समाधि |

योग का प्रकार कोई भी हो, उससे हमें दो बातें हमेशा दिखायी देती हैं। पहली बात यह है कि अपने मन को वश में करना, नियंत्रित करना, उसकी बाह्य विषयों के

पीछे दौड़ने की प्रकृति कम करना। इसको कहते हैं वैराग्य, दूसरी बात है इस प्रकार वंश में किए हुए मन को एकाग्र करना तथा आत्मा में लगाना। इसको कहते हैं अभ्यास। अर्थात् योग का प्रकार कोई भी हो अभ्यास एवं वैराग्य यही उसके दो पहलू होते हैं।

कठोपनिषद् में योग का लक्षण बताते हुए लिखा है कि, “जब पाँचों ज्ञानेन्द्रिया मन के सहित निश्चल हो जाती हैं, बुद्धि का व्यापार भी रूक जाता है, इस स्थिति को योग कहते हैं। वशिष्ट संहिता में मन को शांति करने के उपाय को योग कहते हैं।

1.1.2 वर्तमान में योग की आवश्यकता

“सभी को अपनी दिनचर्या में योग सम्मिलित कर प्रतिदिन नियमित एक घंटा अभ्यास करने से न केवल भविष्य में होने वाली बीमारियों से मुक्ति मिलेगी, अपितु शारीरिक, मानसिक व्याधियों से हमेशा के लिए मुक्ति मिलेगी।

– योग ऋषि बाबा रामदेव

वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने सितम्बर 2014 में संयुक्त राष्ट्रसंघ आमसभा में कहा था – “योग मस्तिष्क, शरीर, विचारों, क्रिया, संयम, पूर्णता, मात्रा एवं प्रकृति के बीच सद्भाव का समागम है। यह स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। यह एक ऐसी विद्या है, जिसमें आत्म-अनुसंधान किया जा सकता है जिसमें अन्तर्मन को विकसित और ऊर्जावान बनाया जा सकता है।” योग महंज अंग कल्याण, तनाव, मुक्ति और शांति सद्भाव बहाल करने का जरिया है। संयुक्त राष्ट्र संघ महासभा ने 11 दिसम्बर, 2014 को विश्वभर में “अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस” 21 जून को मनाने का प्रस्ताव रखा, जिसे 192 देशों को समर्थन मिला जिसमें 47 मुस्लिम देश भी थे। संयुक्त राष्ट्र सचिव वान. के. मून ने उत्साहित होकर कहा कि योग सबके लिए प्रमुख है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने विश्व में मनाए जाने वाले योग दिवस 21 जून को भारत में उत्साहपूर्वक मनाने का निर्देश दिया है। राजस्थान सरकार ने भी इसका महत्व जानते हुए विद्यालयों में अवकाश से लौटकर योग दिवस मनाने का निर्णय किया है। वर्तमान में इसे जन-जन तक पहुँचाने में योग गुरु बाबा रामदेव ने अतीव योगदान दिया है। इसकी दैनिक जीवन में उपादेयता के सिद्ध परिणाम से आश्चर्य होकर विश्वस्तर पर सभी जन ने इसे स्वीकार किया है। योग सदियों से अखण्ड भारत का सिद्ध कल्याण मंत्र रहा है। इसका उल्लेख वेदों में भी मिलता है। योग जीवन को स्वास्थ्य, शांतिपूर्ण बनाए तथा विषम परिस्थितियों में अप्रभावित रहने व युक्तिसंगत मार्ग खोजकर ध्यान तथा समाधि के माध्यम से मन में उठने वाले उद्वेगों को सम्हालने में श्वास नियंत्रण से केवल हृदय रोग से बचा ही नहीं जा सकता है वरन् तनाव में योग का महत्व पुनः स्थापित हुआ है। योग को रामकृष्ण परमहंस ने मानव की पहचान दिलायी। आज पश्चिम देशों में विशेषकर उत्तरी अमेरिका में बेहद लोकप्रिय है। अमेरिका में दो करोड़ लोग किसी न किसी प्रकार का योग करते हैं। 'योग सम्पूर्ण मानव कल्याण के लिए है। योग दर्शन में जिन यम-नियम, प्राणायाम आदि का वर्णन किया गया है उसकी उपयोगिता मात्र रोगियों व साधकों के लिए ही नहीं है, वरन् सम्पूर्ण मानव समाज के लिए है। आसन और प्राणायाम द्वारा अनेक असाध्य रोगों को ठीककर मानव जाति ने आरोग्य प्राप्त किया है। सभी अवस्थाओं में उनका पालन मानव में प्रेमभाव व भाईचारा बढ़ाकर विश्वबंधुत्व का भाव विकसित करता है। योगदर्शन के साधन पाद के इक्तीसवें सूत्र में सूत्रकार ने इन साधनों का उपभोग देशकाल, जाति की सीमा से परे व सभी के लिए कल्याणकारी बताया है। यह योगदर्शन जहाँ पुरुषार्थ करके सिद्धि प्राप्त करने का प्रतिपादन करता है वहाँ ईश्वर पर पूर्ण श्रद्धा व विश्वास रखने का भी उपदेश करता है। आसन, प्राणायाम, बंध आदि का अभ्यास इसलिए किया जाता है ताकि जीवन की सूक्ष्म परतों में पहुँचने वाली बाधाएँ दूर हो जायें और मनुष्य की सुप्त शक्तियाँ सचेत होकर सक्रिय हो सकें। योग से मनुष्य के शरीर, प्राण, मन व बुद्धि की शुद्धि होती है, यह तनाव मुक्त होता है तथा यम-नियम व्यक्ति को श्रेष्ठ नागरिक बनने की ओर अग्रसर करते हैं। इस प्रकार इस योग दर्शन में ऐसी विशेषताएँ हैं जो

आत्म-कल्याण ओर लोक कल्याण दोनों की दृष्टियों से उपयोगी है। यही कारण है कि संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी इसकी महत्ता को समझकर प्रतिवर्ष 21 जून का विश्वयोग दिवस घोषित किया है। भारत की विश्व को यह सबसे बड़ी देन है। आज विश्व के अधिकांश देश योग विद्या को अपना रहे हैं।



1.1.3 योग से लाभ

योग से मस्तिष्क शांत रहता है, जिससे तनाव कम होकर उच्च रक्तचाप, मोटापा और कोलेस्ट्रॉल में कमी आती है। इससे रक्त संचार में सुधार होता है। शरीर का लचीलापन बढ़ता है। त्वचा में निखार आता है। नर्वस सिस्टम में सुधार होता है। शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ता है। शरीर की दस इन्द्रियाँ – नाक, कान, आँख, त्वचा, रसना, गुदा, हाथ, पैर, जिह्वा से मन और आत्मा का प्रभाव पड़ता है। नित्य योगाभ्यास

से शरीर, संस्थान, कोशिकाएँ, उत्तक सक्रिय होकर कार्य करते हैं। योग करने से चिंता, भय, तनाव, निराशा, अनिद्रा, दुर्बलता, आलस्य दूर होता है। आसन और प्राणायम से शरीर की ग्रंथियों में आकर्षण-विकर्षण आकुंचन, प्रसारण की क्रियाओं से आरोग्य बढ़ता है। योग के अभ्यास से साधक असत् विद्या के तमस से हटकर दिव्य स्वरूप ज्यातिर्मय, आनन्दमय, शान्तिमय परम चेतन, आत्मा एवं परमात्मा तक पहुँचने में समर्थ हो जाता है। अच्छा स्वास्थ्य जीवन की सबसे बड़ी धरोहर है इसलिए कहा जाता है कि 'पहला सुख निरोगी काया' अर्थात् हम कह सकते हैं कि जीवन का सबसे बड़ा सुख निरोगी शरीर और मन का होना है। योग साधना शरीर की आन्तरिक शुद्धि करने में ही सहयोगी नहीं होती है। बल्कि मन की शुद्धता तथा सफाई में भी इसका विशेष योगदान रहता है। इसी दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य को ठीक बनाये रखना है तो उसके लिये योग साधना से बढ़कर और कोई उपयुक्त और अच्छा साधन नहीं हो सकता।



योग शरीर, मन और अंतःकरण
को नियंत्रित करने में मदद करता है।



योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का
तन और मन दोनों स्वस्थ रहता है।
साथ ही शरीर निरोग बना रहता है।

1.1.4 मानसिक स्वास्थ्य

वर्तमान समय में हमारा मुख्य ध्येय बालकों के मानसिक स्वास्थ्य को ठीक बनाये रखना है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के बिना किशोर बालकों की योग्यताओं का उचित विकास संभव नहीं है। जिन बालकों में भय, चिन्ता, निराशा तथा अन्य समायोजन दोषों का विकास हो जाता है। उनका मन पढ़ने में नहीं लगता और सीखने की उन्नति नहीं हो पाती। इसके अतिरिक्त समायोजन दोष वाले बालक अनेक प्रकार की समस्याएँ रखते हैं। जिनको समझने और समाधान के लिए प्रत्येक अध्यापक एवं अभिभावक को मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान अति आवश्यक है। एक समय था जबकि बच्चे की बुद्धि, रुचि एवं मानसिक स्थिति की ओर कोई ध्यान नहीं दिया जाता था। उस समय शिक्षा पूर्णतया अध्यापक केन्द्रित थी और शिक्षा का मुख्य उद्देश्य बच्चों को “श्री आर” का ज्ञान देना था किन्तु अब शिक्षा का केन्द्र बालक बन गया है। उसकी मानसिक स्थिति, रुचि एवं अन्य योग्यताओं को आधार मानकर ही पाठ्यक्रम का निर्माण किया जाता है।

हैड फील्ड ने कहा है, “सम्पूर्ण व्यक्ति की सम्पूर्ण एवं समन्वित कार्यशीलता को मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है। लेडेन के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है – वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से सामंजस्य स्थापित करना।”

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य का संगठन, न्यूयार्क के अनुसार – “मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है कि बालक अपने कार्य में शाला में, परिवार में, सहयोगियों तथा समुदाय के साथ ठीक प्रकार से रहे। इसका अभिप्राय प्रत्येक व्यक्ति के उस तरीके से है, जिसके द्वारा वह अपनी इच्छाओं, विचारों, भावनाओं और अन्तरात्मा का समन्वय करता है। जिससे वह जीवन की उन माँगों को पूरा कर सकें, जिनका उन्हें सामना करना है।”

आधुनिक युग में असंगत रूप से बढ़ती हुई प्रतिस्पर्धा, भोग विलास की ओर अधिक झुकाव, जीवन मूल्य के अधिक तीव्र गति से परिवर्तन, जनसंख्या से दबाव का

प्रभाव, अनावश्यक रूप से अधिक महत्वकांक्षा तथा प्रदूषण आदि ऐसे विषय जिन्होंने व्यक्ति के जीवन को दुश्चिंता तथा अवसाद से ग्रस्त कर दिया है और आज के व्यक्ति ने इसे जीवन का एक भाग मान लिया है, परन्तु मानसिक स्वास्थ्य के प्रति चेतना अभी भी जाग्रत नहीं हुई है।

सर्वप्रथम मानसिक स्वास्थ्य के इतिहास की नींव रखने वाले जन्मदाता फिलिप पाइनेल (1745–1826) एवं विलफर्ड बियर्स (1876–1943) ने सर्वप्रथम मानवीय दृष्टिकोण अपनाने के लिए कहा और उन्होंने पागल जैसे शब्द के स्थान पर मानसिक रोगी शब्द का प्रयोग किया। बियर्स ने सन् 1903 में स्टेट चिकित्सालय से मुक्त होकर अपनी पुस्तक ए माइंड देड फाउंड इट सेल्फ के माध्यम से समाज और सरकार का ध्यान आकर्षित किया।

बियर्स के द्वारा प्रारंभ किये गये आन्दोलन को अडोल्फ मेयर ने सन् 1904 में मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान नाम दिये जाने का सुझाव दिया। बियर्स ने सन् 1908 में चौदह संभ्रान्त व्यक्तियों की मदद से द कनेक्टिकट सोसाइटी ऑफ मेंटल हाईजीन की स्थापना की, जिसका उद्देश्य मानसिक रोगियों की देखभाल पर जोर देने के अलावा मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा करना था।

हेल्थ प्रोफाइल रिपोर्ट (2012) के अनुसार देश में 36 प्रतिशत व्यक्ति गंभीर हताशा की स्थिति में हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अध्ययन में यह पाया गया कि नौ प्रतिशत भारतीय लम्बे समय से जीवन में निराशाजनक स्थिति से गुजर रहे हैं, यद्यपि उनका शारीरिक उपचार अन्य चिकित्सकों द्वारा किया जाता है, फिर भी उन्हें मनोचिकित्सक की आवश्यकता होती है। मानसिक रोगी की पहचान है कि व्यक्ति उदास, खिन्न तथा शोकाकुल रहने लगता है। वह सदैव धीमी आवाज में बात करता है, किसी काम में रूचि नहीं रहती है, भूख नहीं लगती है। सामाजिक कार्यों तथा मनोरंजन में निरूत्साहित पाता है। चित्त की एकाग्रता एवं निर्णय लेने की शक्ति भी कमजोर हो जाती है। उसका आत्म विश्वास समाप्त हो जाता है। वह अपनी

समस्याओं में ही उलझा रहता है। उन्हीं की चिन्ता करता रहता है। ऐसा रोगी बात-बात में दूसरों के सामने अकेला होने पर रोने लगता है, उसे नींद नहीं आती। कभी-कभी व्यक्ति निरर्थक जिन्दगी से ऊबकर आत्महत्या तक करने का निर्णय ले लेते हैं। मानसिक स्वास्थ्य तथा इससे सम्बन्धित समस्याओं के प्रति भारत में जागरूकता स्तर अत्यन्त निम्न है। बालकों को योग के माध्यम से विद्यालय में ही शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

1.1.5 बालक के मानसिक स्वास्थ्य में बाधक तत्व

बालक के मानसिक स्वास्थ्य को जो तत्व क्षीण कर देते हैं अथवा प्रभाव डालते हैं, वे निम्नलिखित हैं –

- **वंशानुक्रम तत्व का प्रभाव** – वंशानुक्रम दोषपूर्ण होने के कारण बालक मानसिक दुर्बलता, अस्वस्थता तथा एक विशेष प्रकार की मानसिक अस्वस्थता प्राप्त करता है। अतः वंशानुक्रम प्रभाव का प्रमुख घटक है। इस प्रकार बालक समायोजन करने में कठिनाई का अनुभव करता है।
- **शारीरिक अस्वस्थता का प्रभाव** – जो बालक शारीरिक रूप से अस्वस्थ रहते हैं। वे सामान्य जीवन से सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते हैं। अतः शारीरिक अस्वस्थता का घटक मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। शारीरिक स्वास्थ्य अनुकूल होने की दशा में ही मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है।
- **शारीरिक दोषों का प्रभाव** – बालक के शारीरिक दोष विकलांगता अथवा किसी प्रकार शारीरिक विकृतियाँ बालक के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। ऐसे बालक हीनता तथा कुण्ठाओं से ग्रसित होते हैं। इस प्रकार वे समाज से समायोजन नहीं कर पाते।

- **परिवारिक परिस्थितियों का प्रभाव** – इसमें पारिवारिक विघटन परिवार की अनुशासनहीनता, निर्धनता, संघर्ष, माता-पिता का परस्पर दुर्व्यवहार इत्यादि अनेक घटक आते हैं। इन बाधक तत्वों के कारण बालकों का मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता। कुछ माता-पिता अपने बालकों को बहुत लाड़ दुलार देते हैं। उन्हें अधिक विलासी साधन उपलब्ध कराते हैं। इससे उनकी मनोवृत्ति असामान्य हो जाती है। कुछ नौकरी तथा व्यवसाय से अधिक व्यस्त रहने के कारण अपने बालकों पर ध्यान नहीं दे पाते हैं या बालकों को छात्रावास में भर्ती कर देते हैं। प्यार के अभाव में भी बालकों का मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। इन सभी बाधक तत्वों के कारण बालक असामान्य हो जाते हैं और कारणवश परिस्थितियों में समायोजन स्थापित नहीं कर पाते।
- **विद्यालय वातावरण का प्रभाव** – विद्यालयी वातावरण; जैसे भेद-भाव, छुआछूत, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अभाव, इच्छा, दमन, पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाओं का अभाव, भय, आतंक आदि तत्व बालक के मानसिक स्वास्थ्य को खराब करते हैं। अनुशासन की कठोरता दोषपूर्ण पाठ्यक्रम, नीरस शिक्षण विधियाँ, अमनोवैज्ञानिक प्रणालियाँ, परीक्षा प्रणाली का दोषपूर्ण होना, पुरस्कार वितरण में भेदभाव, कक्षा का दूषित वातावरण, जलवायु एवं प्रकाश व्यवस्था का अभाव, छोटी-छोटी त्रुटियों पर भारी दण्ड की व्यवस्था का अभाव, छोटी-छोटी त्रुटियों पर भारी दण्ड की व्यवस्था, शिक्षक का नीरस एवं कठोर व्यवहार एवं पक्षपातपूर्ण रवैया आदि बाधक तत्व बालक के मानसिक स्वास्थ्य को खराब कर देते हैं एवं उनकी उन्नति में बाधक होते हैं। बालक की रुचियाँ चूँकि प्रमुख होती हैं। अतः रुचि के अनुसार कार्य न देना भी मानसिक स्वास्थ्य की विकृति का प्रतीक है।
- **मनोरंजन तथा सांस्कृतिक क्रिया-कलापों के अभाव का प्रभाव** – बालक मनोरंजन, जिज्ञासा तथा खेलप्रिय होते हैं। यदि उनको यह साधन उपलब्ध

नहीं कराये जाते तो मानसिक रूप से अस्वस्थता का अनुभव करते हैं। वे निराश तथा नीरस हो जाते हैं। उनका मानसिक सन्तुलन बिगड़ जाता है। अतः यह बिन्दु भी विचारणीय है।

1.1.6 योग – मनोविज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य

योग – मनोविज्ञान व्यक्ति की अनुभूतियों और व्यवहारों के आधार पर उसके मनोविज्ञान को समझने का प्रयास करता है। तथा योग के माध्यम से व्यक्तित्व के सम्पूर्ण और सर्वांगीण विकास में सहायता मिलती है। योग मन और शरीर को जोड़ते हुए उसमें समन्वय विकसित करता है। यह विज्ञानों का विज्ञान माना जाता है।

मनोविज्ञान का विकासात्मक इतिहास इसे आत्मा के विज्ञान से मन को विज्ञान और तत्पश्चात् चेतना के विज्ञान से व्यवहार के विज्ञान के रूप में स्थापित करता है। इसकी प्रकृति धनात्मक विज्ञान के रूप में जानी जाती है क्योंकि व्यवहार का वस्तुनिष्ठ अवलोकन इसे विज्ञान की श्रेणी में रखता है, परन्तु उस स्तर तक नहीं, जहाँ इसमें प्राकृतिक विज्ञान जैसी वस्तुनिष्ठ हो सके। यह केवल 'क्या है' के प्रश्न का उत्तर दे पाता है। योग मनोविज्ञान की सम्मिलित प्रकृति को देखे तो यह "क्या होगा" प्रश्न का उत्तर भी बहुत सटीक और वैज्ञानिक रूप से देकर इस विषय को आदर्श निर्धारक विज्ञान के रूप में स्थापित करता है। मानव व्यवहारों की व्याख्या करने के साथ-साथ उसके सम्पूर्ण विकास को प्राप्त करने के उपायों तथा प्रविधियों पर भी प्रकाश डालता है, जिससे व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक तथा आध्यात्मिक विकास हो सकें।

आधुनिक काल उपलब्धियों के साथ-साथ समस्याओं का काल भी है। भौतिक समस्याओं के साथ-साथ व्यक्ति की मानसिक समस्याएँ भी दिनों-दिन बढ़ती जा रही हैं। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में वर्तमान की तीव्र रफ्तार जीवन शैली ने मानव और समाज को अनेक समस्याएँ भी दी हैं। मनुष्य का जीवन अधिक प्रतिस्पर्धात्मक और चुनौतीपूर्ण हो गया है। जिसके फलस्वरूप एक मुख्य समस्या तनाव का जन्म हुआ है।

आज के युग में बड़ा हो या छोटा सभी के जीवन में किसी न किसी प्रकार का तनाव मौजूद है। इस तनाव का स्रोत स्वयं मनुष्य और उसकी अनन्त इच्छाएँ ही हैं। तनाव आधुनिक समाज की देन है और यदि इसे तनाव का युग कहे तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। मानव जीवन का स्थायी अंग बन गया है। ऐसा नहीं है कि प्राचीनकाल में मनुष्य को कोई तनाव था ही नहीं, उसे भी अपनी सुरक्षा और दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने से कई समस्याओं का सामना करते हुए तनावों को भी झेलना पड़ता है, परन्तु यह उसकी मानसिक स्थिति को प्रभावित नहीं करता था वर्तमान युग में यह तनाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हुए पहले समाज और फिर पूरे विश्व को प्रभावित कर रहा है। व्यक्ति का तनावपूर्ण जीवन और उसका मानसिक, शारीरिक और संवेगात्मक रूप से स्वस्थ न होना मानव समाज पर बोझ है। स्वास्थ्य के सभी पक्ष एक दूसरे से जुड़े हुए हैं क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क और स्वस्थ मस्तिष्क ही व्यक्ति को सांवेगिक स्थिरता प्रदान करता है। अतः समाज का प्रत्येक व्यक्ति अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाला होना आवश्यक है। इसके लिए एक ऐसे क्रियात्मक मनोविज्ञान की आवश्यकता है जिससे न केवल मानव में अपितु पूरे समाज और विश्व में समन्वय और संगति बने रहे। यह केवल योगाभ्यास द्वारा ही संभव हो सकता है। योग द्वारा ही मानव की उसकी चेतना के विस्तार, उसे ऊपर उठाने तथा एक तत्व की प्राप्ति हो सकती है। योग उन सभी प्रक्रियाओं में सहायता पहुँचाता है जिससे मानव विकास जैसे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास की प्रक्रिया तीव्र गति से होती है। योग एक आन्तरिक विज्ञान है जो व्यक्ति के शरीर के साथ-साथ मन और आत्मा में आश्चर्यजनक परिवर्तन का कार्य करता है। योग का प्रभाव विभिन्न अध्ययनों द्वारा प्रमाणित हो चुका है कि योग व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और जीवन गुणवत्ता में सुधार करता है। चैन एवं अन्य के 2009, कोजासा एवं अन्य के 2008 और शर्मा एवं अन्य 2008 के अध्ययनों में पाया गया है कि योग तकनीक द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के अधिकतर सूचकों में सार्थक सुधार हुआ है। योग न केवल मानसिक अपितु शारीरिक, सांवेगिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए एक

अद्भुत प्रणाली है जो मानव को स्वयं को समझने के साथ-साथ अपने चारों ओर के ब्रह्मण्ड की भी नई समझ विकसित करता है।

योग मनोविज्ञान द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के प्रभावों को समझने से पूर्व तनाव के दौरान होने वाली मानसिक स्वास्थ्य की जैविक प्रक्रिया को समझना आवश्यक है। तनाव के समय व्यक्ति की जैविक प्रक्रियाएँ उसकी शरीर कार्यान्वयन के सन्तुलन को बिगाड़ने का कार्य करती हैं। तनाव या अवसाद का कारण चाहे जो भी हो। वह एक उद्दीपक की तरह कार्य करता है और मानव शरीर को आसानी से समायोजित नहीं होने देता है जिसका प्रभाव स्वास्थ्य और व्यवहार दोनों पर पड़ता है। प्रत्येक व्यक्ति के तनाव का कारक अलग-अलग प्रभाव डालता है; परन्तु तनाव के दौरान सभी के मस्तिष्क समान तरह से क्रिया करते हैं। किसी भी तनाव के दौरान स्वायत्त तंत्रिका तन्त्र द्वारा हृदय, रक्त वाहिनियों, फेफड़ों, उदर और अन्तस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है। तनाव के समय मस्तिष्क द्वारा तंत्रिकाएँ शरीर कार्यान्वयन क्रिया को नियंत्रित करने का कार्य करती हैं। तनाव चाहे क्रोध से उत्पन्न हो अथवा भय के कारण सिम्पैथेटिक तंत्रिकाएँ शरीर को आपात स्थिति में क्रिया के लिए तैयार करती हैं जिसमें आँख की पुतलियों का फैलना अथवा आकार परिवर्तन, लार ग्रन्थियों के कम स्त्रवण से मुँह का सूखना, तेज सांस चलना और हृदय का तेज धड़कना जिससे शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिल सके जैसी क्रियाओं के लिए एड्रिनल ग्रन्थि हार्मोन का स्त्रवण करती है। यह हार्मोन लीवर ने ग्लूकोज का स्त्रवण करके मांसपेशियों को अतिरिक्त ऊर्जा देने का कार्य करता है ताकि इस सांवेगिक तनाव की स्थिति को संतुलित किया जा सकें।

इसके विपरित पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिकाएँ शरीर को शान्तिपूर्ण क्रियाओं के लिए तैयार करती हैं जिसमें हृदयगति को कम करना, रक्तदाब का कम होना, ब्लैडर का संकुचन आदि सम्मिलित हैं। एक सीमा तक तनाव को झेलने की क्षमता शरीर में होती है, परन्तु लम्बे समय तक या अधिक मात्रा में तनाव मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति पर शरीर

कार्यिकी प्रभावों के साथ-साथ संज्ञानात्मक और व्यवहारगत प्रभाव भी पड़ते हैं। इन प्रभावों में ध्यान केन्द्रण की न्यूनता, मानसिक विभ्रम, निर्णय, क्रोध, चिड़चिड़ापन, थकान आदि प्रमुख हैं।

तनाव या किसी भी विपरित स्थिति का सामना करना व्यक्ति की व्यक्तिगत योग्यता है, यदि यह क्षमता कमजोर है तो तनाव का स्तर अधिक अनुभव होगा और यदि यह क्षमता प्रबल है तो तनाव तुलनात्मक रूप से कम अनुभव होगा। क्षमता के अनुसार सन्तुलन की अवस्था बनाने के लिए योग एक नियामक के रूप में कार्य करता है और वातावरणीय माँग के अनुरूप तनाव का सामना करने की क्षमता बढ़ाता है। यौगिक क्रियाएँ नकारात्मक तनाव उत्पन्न करने वाले संवेगों को नियंत्रित और संतुलित करने का कार्य करती हैं। नकारात्मक संवेग एक दूसरे में रूपान्तरित होते हैं जैसे साधारण क्रोध से उत्पन्न हुई स्थिति व्यक्ति के गलत सही के ज्ञान को नष्ट कर देती है। तनाव की तीन अवस्थाएँ हैं, जिसमें प्रथम अवस्था में शरीर में मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं और शरीर का सामान्य सन्तुलन गड़बड़ा जाता है। द्वितीय अवस्था में शरीर तनाव कारक को समायोजित करने का प्रयास करता है और तृतीय अवस्था में तनाव कारकों का प्रबंधन न हो पाने के फलस्वरूप शरीर और मस्तिष्क उस नुकसान का पुनर्भरण करने में अयोग्य हो जाते हैं। इस तनाव प्रबंधन के लिए मुख्य रूप से मनोविज्ञान में तीन प्रकार की थैरेपी का प्रयोग किया जाता है जिसमें साइकोथैरेपी के अन्तर्गत प्रभावित व्यक्ति के व्यवहार का निरीक्षण करके समस्या के समाधान का प्रयास किया जाता है, दूसरी वैकल्पिक थैरेपी है जिसमें ड्रामा, कला, रंग, आरोमा, मृदाखेल इत्यादि से समाधान का प्रयास किया जाता है। उपर्युक्त दोनों थैरेपी एक सीमा तक समस्या के प्रभाव को आंशिक रूप से कम करने का कार्य करती हैं; परन्तु उसके घटित होने की पुनरावृत्ति को रोक पाने में सक्षम नहीं हैं। तीसरी प्रविधि के रूप में योग का अभ्यास किया जाता है जिससे न केवल समस्या की गम्भीरता को कम करते हुए समाधान किया जा सकता है अपितु इसको पुनरावृत्ति को रोककर व्यक्ति स्वयं और वातावरण के साथ सन्तुलन और संगति बनाते हैं शारीरिक,

सांवेगिक, मानसिक और अध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाये रख सकता है। इस प्रकार आधुनिक युग में विश्व में दिनों दिन बढ़ती इस मानसिक स्वास्थ्य की समस्या के लिए योग तकनीक एक सम्पूर्ण समस्या समाधान की अद्भूत प्रणाली है।

योगाभ्यास द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में अधिकतम लाभ हेतु योग की तीनों प्रक्रियाओं योगासन, प्राणायाम और ध्यान को सम्मिलित रूप में किया जाना चाहिए। योग किसी भी शाखा द्वारा चाहे वह ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग अथवा राजयोग द्वारा क्रामिक रूप से बढ़ते हुए अपने और ब्रह्माण्ड के संबंध की एक नई समझ विकसित की जा सकती है।

ऋषि पंतजलि द्वारा दिये गये अष्टांग योग के योगासन, प्राणायाम और ध्यान का मानव स्वास्थ्य पर बहुत ही अच्छा प्रभाव पड़ता है। योग क्रियाओं द्वारा मानव के सम्पूर्ण स्वास्थ्य संगठन मानसिक रूप में स्वस्थ व्यक्ति उसकी व्यक्तिगत तंदुरुस्ती के साथ-साथ उसमें स्वयं की क्षमताओं का प्रत्यक्षीकरण स्वायतता, दक्षता और स्वयं को सही तरह से जानना जिसमें व्यक्ति की बौद्धिक और सांवेगिक क्षमता के विकास को सम्मिलित किया है। ये सभी योगाभ्यास द्वारा ही संभव है। निरन्तर बढ़ती मानसिक व्याधियों और रोगों का इलाज और नियंत्रण इसी पद्धति द्वारा हो सकता है। इसमें बिना किसी दूसरे व्यक्ति की सहायता लिए व्यक्ति स्वयं अपने सम्पूर्ण स्वास्थ्य को बनाये रख सकता है। उसे किसी अन्य व्यक्ति द्वारा स्वास्थ्य मूल्यांकन की आवश्यकता नहीं है। व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का स्वयं ही निर्माता प्रबंधक, नियंत्रक और सुधारक है। योग न केवल व्यक्ति के लिए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से उपयोगी है। अपितु आध्यात्मिक रूप से स्वयं को जानने, पहचानने और खोजने की तरफ अग्रसर भी करता है। योग को बहुत सी आसान प्रविधियों द्वारा संवेगों का प्रबंधन, आत्म नियंत्रण, इच्छाओं का उन्मूलन जैसे कठिन कार्य करना भी संभव है। अतः योग ही है जो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखकर एक प्रगतिशील समाज और राष्ट्र का निर्माण करते हुए विश्व बंधुत्व के सपने को साकार कर सकता है। योग द्वारा ही आध्यात्मिक उन्नति संभव है और इसी से विश्व शांति का मार्ग प्रशस्त हो सकता है।

1.2 शोध समस्या का औचित्य

आज के इस भौतिकवादी यांत्रिक युग की चकाचौध में किशोर वर्ग पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण कर अमयादित-असंतुलित तनावपूर्ण दिनचर्या-रात्रिचर्या में जीवन जी रहा है। अत्यन्त ही दुःख का विषय है कि भौतिक तथा कथित सुखों की तलाश में तन-मन-धन के दुरुपयोग को जानते हुए भी सभी वर्गों में विशेषकर युवा पीढ़ी में सिगरेट, जर्दा, गुटखा, तम्बाकू, मदिरा, स्मैक, भांग, नशे की गोलियाँ, चोरी, जुआ आदि दुर्व्यसनो का प्रचलन विश्व के लगभग सभी देशों में बढ़ रहा है। भोग विलासी संस्कृति प्रज्ञापराध, अब्रह्मचर्य, दूषित व मिलावटी आहार-विहार कीटनाशकों रसायनों से उत्पादित आहार सामग्री, इलेक्ट्रानिक उपकरणों से उत्पन्न आण्विक तरंगों के दुष्प्रभाव पाश्चात्य चलचित्रों एवं भ्रामक विज्ञापन पर आधारित जीवन पद्धति अपनाने के कारण युवा वर्ग शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ होता जा रहा है।

आज किशोर विद्यार्थी में अधिकांश किसी न किसी रूप में मानसिक तनाव, भग्नाशा, चिन्ता आदि में ग्रस्त है। प्रायः आजकल बहुत से किशोर विद्यार्थी आत्महीनता के शिकार पाये जाते हैं। वे स्वयं को दूसरे से छोटा समझते हैं व आत्मविश्वास की कमी का शिकार हो जाते हैं। कई बार बहुत से मेधावी विद्यार्थी चरित्रहीनता का शिकार होकर न केवल अपना जीवन नष्ट कर लेते हैं। बल्कि अपने स्वजनों की आशाओं को चकनाचूर कर देते हैं। वर्तमान में किशोर छात्रों में परस्पर ईर्ष्या की भावना की प्रबलतम रूप में देखी जा सकती है। कई छात्र तो इससे वशीभूत होकर दूसरे छात्रों को अत्यधिक हानि पहुँचाने का भी प्रयास करते हुए देखे गये हैं। इन छात्रों का कोई लक्ष्य नहीं होता।

वर्तमान में शिक्षा केवल किताबी ज्ञान एवं बौद्धिक विकास देने तक ही सीमित न रहे जो केवल परीक्षा पास करने व नौकरी प्रदान करें। विद्यार्थी को स्वतंत्र रूप से सोचने विचारने का मौका मिले। उनके सर्वोपयोगी विकास पर ध्यान देने की आवश्यकता है। विद्यार्थियों को अपने जीवन में कई समस्याओं और चुनौतियों का सामना करना

पड़ेगा, परन्तु इसके लिए वे पूर्ण शारीरिक व मानसिक रूप से तैयार नहीं हैं। चिन्ता व भय हमेशा सताता है। जीवन की सार्थकता को समझने के लिए युवाओं का योग की शिक्षा देना अनिवार्य है।

विद्यार्थियों द्वारा आत्महत्या किये जाने की घटनाओं के पीछे भी अभिभावकों के अतिरेक दबाव और शैक्षिक प्रतिस्पर्धा जनित तनाव ही प्रमुख कारण है। इस तनाव से विद्यार्थी का कोमल मन अशान्त व स्थिर हो जाता है। इस विकट स्थिति का समाधान भी योगाभ्यास है।

किशोरावस्था शारीरिक, बौद्धिक विकास एवं वृद्धि की परम अवस्था वाली आयु होती है। ऐसे में स्वस्थ शरीर सृजनात्मक व क्रियाशील मस्तिष्क तथा संवेदनशील हृदय के निर्माण के लिए उचित मार्गदर्शन और उचित शारीरिक व मानसिक सक्रियाएँ आवश्यक होती हैं। इन विद्यार्थियों के पास अनन्त शक्तियाँ होती हैं। शक्ति का होना एक बात है जबकि शक्ति को प्रकट करना दूसरी बात। वर्तमान शिक्षा पद्धति इन अन्तर्निहित शक्तियों को बाहर निकालने में सक्षम नहीं है। यदि इन शक्तियों का किशोरों को अभिज्ञान नहीं हो पाएगा तो उनका व्यक्तित्व सर्वोत्तम रूप से विकसित नहीं हो पाएगा। आज किशोरों की जो अनियंत्रित जीवनशैली है उसे नियंत्रित करने की नितान्त आवश्यकता है। अभिभावक भी अपने बच्चों के निरुत्साह, अस्वस्थता, आत्मविश्वास में कमी, हीनता की भावना, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, नैराश्य वाले स्वभाव, पित्त प्रकोप आदि समस्याओं से ग्रस्त हैं। प्रत्येक अभिभावक यह चाहता है कि उसकी सन्तान को श्रेष्ठ संस्कार मिले। अतः अच्छे संस्कारों के लिए बालक के मस्तिष्क में शुद्ध विचारों के लिए स्थान बनाना तथा मन में सद्विचारों का सदा-चिन्तन करने की प्रेरणा प्रदान करने वाली शिक्षा की आज आवश्यकता है। 11 दिसम्बर, 2014 को भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों के फलस्वरूप संयुक्त राष्ट्र महासभा (यू.एन.जी.ए.) में 193 राष्ट्रों की सहमति से "21 जून" को अन्तर्राष्ट्रीय "योग दिवस" के रूप में मनाने का प्रस्ताव पारित हुआ। 'योग' आज मानव कल्याण की सर्वश्रेष्ठ विधि के रूप में पूरे विश्व में अपना स्थान प्राप्त कर चुका है। भारत की शिक्षा पद्धति

में भी योग को जोड़ा गया है। किशोरों को समुचित रूप से योग शिक्षा प्रदान करने हेतु किशोर विद्यार्थियों में योग के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति अत्यन्त अनिवार्य है। इसलिए शिक्षकों को यह जानना और भी ज्यादा जरूरी है कि वर्तमान में विद्यालयों में योग के प्रति विद्यार्थियों की क्या मानसिकता है। योग को जितना अधिक महत्व देंगे उतनी ही तीव्रता से विद्यार्थियों को योग के प्रति आकर्षित किया जा सकेगा।

प्रसिद्ध शिक्षाविदों व वैज्ञानिकों का मानना है कि किशोर बालक के मस्तिष्क पर उसके आस-पास के वातावरण का काफी प्रभाव पड़ता है और उसी के अनुसार वह स्वयं को ढालता है। हमारी यही कोशिश होनी चाहिए कि विद्यार्थियों को ऐसे वातावरण का अनुभव प्राप्त हो जो उनके व्यक्तित्व का उचित विकास करके समायोजन में सहायक हो सके। योग की सही दिशा ही उन्हें यह अनुभव प्रदान करती है। शिक्षकगण अनिवार्य रूप से शिक्षण के साथ योग करायें। विद्यार्थियों को कालांश शुरू होने से पहले प्रार्थना सभा में सामूहिक रूप से कुछ देर प्राणायाम, ध्यान करने को कहे। विद्यार्थियों का मन व चित्त शांत होते ही वे ज्यादा व तुरन्त ज्ञान अर्जित करने को तैयार हो पायेंगे। इससे अध्ययन-अध्यापन भी सुरुचिपूर्ण हो जायेगा और मानसिक तनाव से मुक्ति भी मिलेगी। योग पाठ्यचर्या और दिनचर्या का सहज स्वीकृत अंग बने यह विद्यार्थी समुदाय के पंचकोशिय विकास का आधार बने।

योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों व आध्यात्मिक मूल्यों का भी विकास होता है किन्तु योग द्वारा वर्णित लाभ विद्यार्थियों को तभी प्राप्त हो सकते हैं। जब वे योग में रूचि ले। इसके लिए शिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों को योग शिक्षा के महत्व से अवगत करना होगा।

योग के उद्देश्यों में पूर्णता लाने हेतु शोधार्थी द्वारा यह शोध कार्य करने का प्रयास किया है जो कि स्वयं शोधकर्ता के लिए भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

अतः पूर्व में हुए शोध अध्ययन व सम्बन्धित साहित्य के पुनरावलोकन तथा उपरोक्त कारणों से शोधकर्ता ने अनुभव किया कि पूर्व में इस समस्या से सम्बन्धित

कुछ शोधकार्य किये गये है परन्तु वर्तमान में भी कई निष्कर्ष आना बाकि है। इस शोध द्वारा आने वाली समस्याओं को पहचानकर निराकरण करना होगा। (शोध से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर ज्ञात हो जायेगा कि योगाभ्यास किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन शैली को किस प्रकार नियंत्रित करती है।)

1.3 शोध समस्या कथन

किसी भी अनुसंधान कार्य में समस्या कथन का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। समस्या कथन शोध प्रबंध के शीर्षक का उल्लेख मात्र नहीं है। यह एक सुस्पष्ट लक्ष्य केन्द्रित करने का प्रयास करता है। अतः शोधकर्ता द्वारा वर्तमान में योग के महत्व व आवश्यकता को देखते हुए निम्न समस्या का चयन किया है –

“किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन”

1.4 शोध अध्ययन के उद्देश्य

- सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

- सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

1.5 शोध परिकल्पनाएँ

1. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
3. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
4. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

5. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
6. निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
7. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
8. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

1.6 अध्ययन में प्रयुक्त पदों का परिभाषीकरण

1. **सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थी** – जिनका शिक्षण कार्य सरकारी नीतियों एवं सरकारी अध्यापकों द्वारा सम्पन्न किया जाता है।
2. **निजी विद्यालयों के विद्यार्थी** – जिनका शिक्षण कार्य निजी संस्था एवं निजी नियुक्त अध्यापकों द्वारा सम्पन्न होता है।
3. **किशोर** – शोध अध्ययन में किशोर से आशय 12 से 18 वर्ष के सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् विद्यार्थियों से है।
4. **योग** – योग से आशय है – “सम्मिलित होना” अर्थात् एक हो जाना। इससे आशय है जीवात्मा तथा परमात्मा का एकीकरण, मनुष्य के व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा अध्यात्मिक पक्षों का एकीकरण, व्यक्ति तथा समाज का एकीकरण या समन्वय होना है।

5. **मानसिक स्वास्थ्य** – वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से सामंजस्य स्थापित करना। मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं का सामना व निराकरण करने की तथा ऐसा करते हुए, योग्य या समुचित पर्यायों का चयन करने की वह क्षमता है जिससे सुख की भावना और संतोष अनुभव हो।
6. **अभिवृत्ति** – अभिवृत्ति से तात्पर्य व्यक्ति के किसी घटना, प्रणाली, विचार या वस्तु के किसी दृष्टिकोण से है। यह दृष्टिकोण ही उन विचारों प्रणाली, घटनाओं तथा वस्तुओं के प्रति हमारे व्यवहारों को एक निश्चित दिशा प्रदान करता है।
7. **योगाभ्यास** – योग एक आध्यात्मिक तत्व है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। दैनिक जीवन में प्रतिदिन 30 मिनट गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास करना चाहिए।

1.7 शोध समस्या का सीमांकन

1. शोध अध्ययन को हाड़ौती क्षेत्र तक सीमित रखा गया है।
2. शोध अध्ययन में हाड़ौती क्षेत्र के निजी व सरकारी उच्च माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया गया है।
3. शोध अध्ययन में किशोर अर्थात् 12 से 18 वर्ष तक के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।
4. यह शोध अध्ययन केवल राजस्थान बोर्ड के विद्यार्थियों पर ही किया गया है। जो दैनिक योगाभ्यास से जुड़े हुए हैं।



1.8 शोध प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरण की योजना

प्रस्तुत शोध को निम्न पाँच अध्यायों में प्रस्तुत किया गया है –

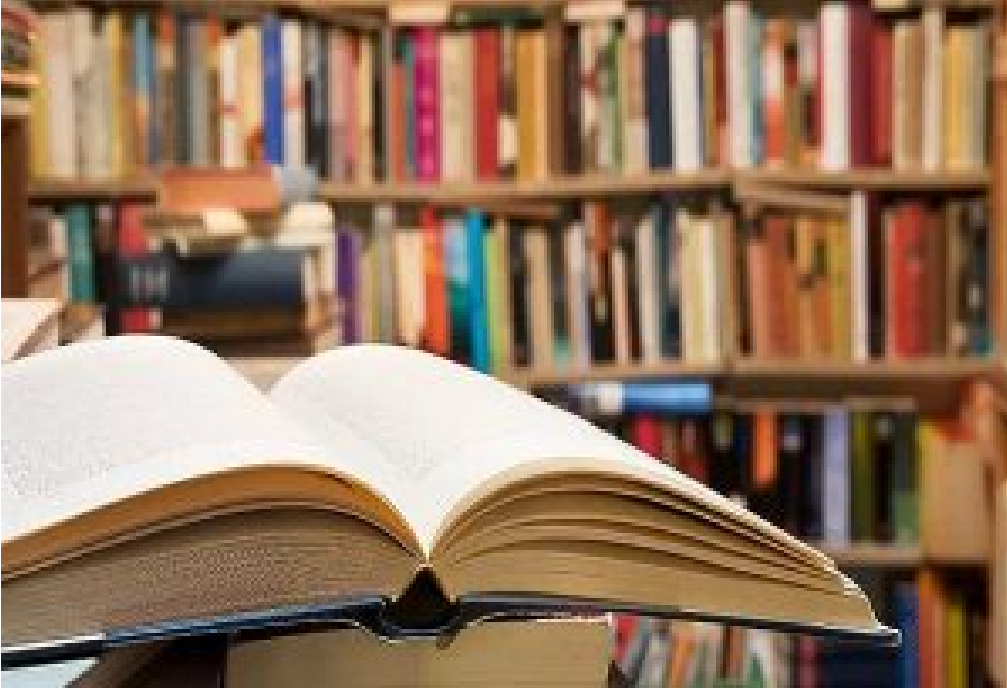
1. **प्रथम अध्याय** – प्रथम अध्याय में शोध समस्या की प्रस्तावना, समस्या के औचित्य में प्रस्तुत विषय को अपने शोध अध्ययन के रूप में चयन के कारण को स्पष्ट किया है। समस्या कथन, अध्ययन के उद्देश्य, परिकल्पनाएँ, प्रयुक्त पदों का परिभाषीकरण, शोध सीमाकंन पर प्रकाश डाला गया है।

2. **द्वितीय अध्याय** – प्रस्तुत अध्याय में समस्या से सम्बन्धित साहित्य का उल्लेख किया गया है। जिसके अन्तर्गत सम्बन्धित साहित्य का अर्थ एवं परिभाषा को स्पष्ट किया गया है। देश-विदेश से प्राप्त साहित्य को लिखा गया है। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष को बताया गया है।
3. **तीसरा अध्याय** – प्रस्तुत अध्याय में अध्ययन की योजना में प्रयुक्त विधि, उपकरण, जनसंख्या एवं न्यादर्श का उल्लेख किया गया है।
4. **चतुर्थ अध्याय** – तथ्यों का प्रस्तुतीकरण, विश्लेषण व व्याख्या विशिष्ट उद्देश्य, परीक्षण परिकल्पनाएँ, प्रदत्तों का वर्गीकरण, प्रदत्तों का सारणीयन, विश्लेषण व व्याख्या तथा निष्कर्ष आदि को स्पष्ट किया गया है।
5. **पंचम अध्याय** – अनुसंधान के सारांश व निष्कर्ष भी प्रस्तावना शोध प्रबंध का सारांश, शोध के निष्कर्ष व व्याख्या, शोध के शैक्षिक निहितार्थ शोध हेतु सुझाव प्रस्तुत किये गये हैं।

1.9 उपसंहार

प्रस्तुत शोध प्रबंध के इस प्रथम अध्याय में इस सम्पूर्ण शोध की रूपरेखा प्रस्तुत की गई है। इस अध्याय में शोधकर्ता ने समस्या की प्रस्तावना अध्याय में शोधार्थी ने समस्या की प्रस्तावना समस्या का औचित्य, समस्या कथन, शोध का उद्देश्य, शोध की परिकल्पनाएँ, अध्ययन में प्रयुक्त पदों का परिभाषीकरण, शोध सीमांकन, शोध अध्ययन का प्रारूप आदि सम्मिलित किया गया है। द्वितीय अध्याय में अनुसंधान समस्या से सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन का उल्लेख किया जायेगा।

द्वितीय अध्याय



सम्बन्धित साहित्य
का अध्ययन

द्वितीय अध्याय

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन

“मानव जाति ने जो सोचा समझा और पाया है, वह पुस्तकों के जादू भरे पृष्ठों में बंद है। उन पृष्ठों को खोलिए और संसार भर का ज्ञान प्राप्त करें।”

2.1 प्रस्तावना

मानव की प्रकृति है कि सुखद सृष्टि के निर्माण हेतु यह अतीत के प्रयोगों को आंकता है। अतीत के अनुभवों का लाभ उठाना आवश्यक है, ताकि पहले किये हुए कार्य को समुचित रूप से आगे बढ़ाया जा सके।

शोध अनुसंधान की योजना का निर्माण व उसकी क्रियान्वित से पहले आवश्यक है कि सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन करा जाए। सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन प्रत्येक वैज्ञानिक अनुसंधान की प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण कदम है। अनुसंधानकर्ता के लिए विषय के मूल तक पहुँचने के लिए मूलरूप से विषय से सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन प्राथमिक आधार है तथा अनुसंधान के गुणात्मक स्तर के निर्धारण में यह एक महत्वपूर्ण कारक होता है, अर्थात् सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि उस समस्या के किस भाग की ओर बढ़ना है, अध्ययन का स्वरूप क्या होना चाहिए, समस्या के किन-किन भागों पर अध्ययन हो चुका है एवं इन भागों का हमारे अध्ययन से क्या संबंध है? इस प्रकार शोधकर्ता अपने से पहले के अनुसंधानकर्ता सीखकर अपने बाद आने वालों के लिए योजना कड़ी बनता है।

डब्ल्यू.आर.बोर्ग –

“किसी भी क्षेत्र का साहित्य उस आधारशिला के समान है जिस पर सारा भावी कार्यक्रम आधारित होता है यदि सम्बन्धित साहित्य के सर्वेक्षण द्वारा इस नींव का दृढ़ नहीं किया जाता है तो हमारा कार्य प्रभावहीन एवं महत्वहीन होने की आशंका होती है, अथवा इस की पुनरावृत्ति हो सकती है।

2.2 सम्बन्धित साहित्य का अर्थ एवं परिभाषा

सम्बन्धित साहित्य से तात्पर्य अनुसंधान की समस्या से सम्बन्धित उन सभी प्रकार की पुस्तकों, ज्ञानकोषों पत्र-पत्रिकाओं, प्रकाशित-अप्रकाशित शोध प्रबंधों एवं अभिलेखों आदि से है जिनके अध्ययन से अनुसंधानकर्ता को अपनी समस्या के चयन, परिकल्पनाओं के निर्माण व अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने एवं कार्य को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है। मानव के ज्ञान से सम्बन्धित तीन पक्ष होते हैं –

1. ज्ञान का एकत्र करना
2. ज्ञान का स्थानान्तरण
3. ज्ञान की अभिवृद्धि करना

उपरोक्त त्रिपक्षीय व्यवस्था प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सम्बन्धित साहित्य से ही सम्बन्धित है।

जॉन, डब्ल्यू बेस्ट के अनुसार –

“व्यावहारिक रूप में सम्पूर्ण मानव ज्ञान पुस्तकों और पुस्तकालयों में मिल सकता है। अन्य प्राणियों से भिन्न मानव को अतीत से प्राप्त ज्ञान को प्रत्येक पीढ़ी के साथ नये ज्ञान के रूप में प्रारंभ करना चाहिए। ज्ञान के विस्तृत भण्डार में उसका

निरन्तर योगदान प्रत्येक क्षेत्र में मानव द्वारा दिये गये प्रयासों की सफलता को संभव बनाता है।”

चार्टस.बी. गुड के अनुसार –

मुद्रित साहित्य के अपार भण्डार की कुंजी अर्थपूर्ण समस्या और विश्लेषणीय परिकल्पना के स्रोत का द्वार खोल देती है। यह समस्या के परिभाषीकरण, अध्ययन की विधि के चुनाव तथा प्राप्त सामग्री के तुलनात्मक विश्लेषण में सहायता करती है। वास्तव में रचनात्मक भौतिकता तथा चिंतन के विकास हेतु विस्तृत एवं गंभीर अध्ययन की आवश्यकता है।

संदर्भित साहित्य का अध्ययन ही शोधकर्ता के ज्ञान का उस शिखर तक ले जाता है जहाँ वह अपने क्षेत्र की नवीन एवं विरोधी उपलब्धियों का परिचय प्राप्त करता है।

2.3 सम्बन्धित साहित्य के स्रोत

सम्बन्धित साहित्य के स्रोतों को मुख्य रूप से दो भागों में बाँटा गया है –

सम्बन्धित साहित्य के प्राथमिक और द्वितीयक दो प्रकार के स्रोत पाये जाते हैं –

प्राथमिक स्रोत— प्राथमिक स्रोत के अन्तर्गत पत्रिकाएँ, उपलब्ध साहित्य, ग्रन्थ एक ही विषय पर निबंध पुस्तिकाएँ, वार्षिक पुस्तक तथा बुलेटिन समाहित किये जाते हैं।

द्वितीयक स्रोत – द्वितीयक स्रोत के अंतर्गत शिक्षा का विश्वज्ञान कोष निर्देशिकाएँ आदि आती है। स्वयं के सर्वेक्षण के अनुभव से प्राप्त आंकड़े स्रोत माने जाते हैं।

उदाहरण स्रोत – उदाहरण स्रोत के अंतर्गत देश व विदेश में किये गये अध्ययन का समावेश रहता है।

सम्बन्धित साहित्य की जानकारी के लिये पुस्तकालय तथा उसके अनेक साधनों से परिचित होना आवश्यक है। पुस्तकालय में उपलब्ध किसी भी शोध के क्षेत्र में विद्यमान सूचनाओं के स्रोत दो प्रकार के हो सकते हैं –

(अ) प्रत्यक्ष और

(ब) अप्रत्यक्ष।

पी.वी. यंग ने सूचनाओं के स्रोतों को निम्न भागों में विभक्त किया है :-

(अ) लिखित और

(ब) अप्रत्यक्ष।

(अ) **लिखित**— लिखित स्रोतों में वह पूर्व संकलित सामग्री सम्मिलित है जो प्रकाशित अथवा अप्रकाशित रूप में हमें प्राप्त हैं।

(ब) **संकलित** — संकलित स्रोतों में तो अनुसंधानकर्ता स्वयं प्रत्यक्ष रूप से समस्या से सम्बन्धित सामग्री का चयन करता है अर्थात् इकट्ठी करता है तथा दूसरों का सहयोग भी प्राप्त होता है।

लिखित सूचना के स्रोत :-

1. विद्वानों द्वारा लिखित ग्रन्थ।
2. शिक्षा से सम्बन्धित मासिक एवं पाक्षिक पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होने वाला सामाजिक साहित्य।
3. वार्षिकी प्रतिवेदन।
4. किसी विषय पर लेख मोनोग्राफ।
5. सरकारी समाचार पत्र 'गजट'।
6. बुलेटिन।
7. शोध-प्रबन्ध

8. सरकारी, गैर सरकारी व अन्तर्राष्ट्रीय प्रकाशन।
9. विश्वविद्यालय एवं महाविद्यालय प्रकाशन।
10. शिक्षा का विश्व-कोष।
11. शिक्षा तथा मनोविज्ञान सम्बन्धी लेख-सार।
12. ग्रन्थ सूची तथा निर्देशिकाएँ।
13. उद्धरण के अन्य स्रोत।

2.4 सम्बन्धित साहित्य के उद्देश्य

1. समस्या का स्वरूप पूर्णरूप से प्रकट करने में सहायक।
2. यह सिद्धान्त, विचार, व्याख्याएँ अथवा परिकल्पनाएँ प्रदान करता है जो नई समस्या के चयन में उपयोगी हो सकते हैं।
3. इसके अध्ययन में महत्वपूर्ण चरों की खोज की जा सकती है।
4. यह समस्या के समाधान के लिए उचित विधि, प्रक्रिया, तथ्यों के साधन व सांख्यिकी तकनीकी का परामर्श देता है।
5. यह परिकल्पना के लिए साधन प्रदान करता है।
6. शोधकर्ता में अनुसंधान का दृष्टिकोण विकसित करना।
7. यह परिणामों के विश्लेषीकरण में उपयोगी निष्कर्षों और तुलनात्मक तथ्यों को निर्धारित करता है।

2.5 सम्बन्धित साहित्य की आवश्यकता

शोधकर्ता साहित्य के पुनर्निरीक्षण के आधार पर अपनी परिकल्पनायें बनाता है। यह अध्ययन के लिए आधार प्रदान करता है। शोध की समस्या का चयन करने और पहचानने के लिए समानता प्राप्त करता है। शोध कार्य की योजना बनाने में प्रारंभिक पदों में से एक रूचि के अनुरूप विशेष क्षेत्र में किये गये शोध कार्यों की समीक्षा करता है। प्रत्येक अनुसन्धानकर्ता के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि वह दूसरों के द्वारा किये गये अपनी समस्या से सम्बन्धित साहित्य की सूचनाओं से भली-भाँति अवगत हो। वास्तविक योजना बनाने और अध्ययन करने में यह अत्यन्त महत्वपूर्ण पूर्वाकांक्षा समझा जाता है।

अध्ययन के परिणामों और निष्कर्षों पर वाद-विवाद किया जा सकता है। साहित्य का पुनर्निरीक्षण व्याख्या की जाने वाली समस्या की पूरी तस्वीर प्रकट करता है। उस क्षेत्र के साहित्य के पुनर्निरीक्षण के द्वारा क्षेत्र में पाण्डित्य विकसित किया जा सकता है।

2.6 सम्बन्धित साहित्य का लाभ

किसी भी अनुसंधान को सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन से निम्नलिखित लाभ हो सकते हैं। जिसका लाभ शोधकर्ता को भी प्राप्त हुआ है।

1. अनुसंधानकर्ता की अंतर्दृष्टि का विकास होता है।
2. यह समस्या के चयन में सहायक होता है।
3. यह शोध में अनावश्यक पुनरावृत्ति से बचाता है।
4. इसके अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने में सहायकता मिलती है।

5. यह अब तक सम्बन्धित क्षेत्र में हो चुके कार्यों की सूचना देता है।
6. यह समस्या के अध्ययन की सूझ पैदा करता है।
7. अनुसंधानकर्ता को समस्या के विश्लेषण में सहायता मिलती है।
8. शोध प्रबन्ध के एक महत्वपूर्ण अंग के रूप में अनुसंधानकर्ता के ज्ञान, उसकी स्पष्टता तथा कुशलता को स्पष्ट करता है।
9. अनुसंधानकर्ता को निर्देशन देने में सहायता मिलती है।
10. यह अनुसंधानकर्ता को शोध में सीमांकन करने में सहायक होता है।
11. इसके द्वारा परिणामों के सत्यापन में सहायता प्राप्त होती है।
12. इसके माध्यम से तुलनात्मक अध्ययन संभव है।
13. सम्बन्धित साहित्य के अन्य नवीन समस्या का अन्वेषण सभी प्रकार के विज्ञान व शास्त्रों में अनुसंधान कार्य का आधार होता है।

2.7 सम्बन्धित साहित्य की सीमाएँ

सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण जहाँ अनुसंधानकर्ता के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है, वही इसकी कुछ सीमाएँ भी है। जो इस प्रकार है –

- सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन हमारे अन्दर उस समस्या के प्रति एक विशेष प्रकार का सुझाव और पक्षपता का भय उत्पन्न कर सकता है जिसके कारण हमारी सम्पूर्ण प्रक्रिया पक्षपातपूर्ण होने का भय है।

- अन्य अनुसंधानकर्ता द्वारा प्राप्त निष्कर्षों से अपने अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों की तुलना करते समय हम निम्न तथ्यों की उपेक्षा कर सकते हैं –
 - उसकी पूर्ण धारणा क्या थी?
 - उसके न्यादर्श की विशेषता क्या थी।
- निष्कर्षों को निकालने में उसने किस सीमा तक उपयुक्त सांख्यिकी एवं तार्किक विधियों का प्रयोग किया है।
- धन एवं समय अधिक लगता है।
- सामाजिक घटनाओं का दृष्टिगोचर होना सम्भव नहीं है।

2.8 प्रस्तुत शोध कार्य से सम्बन्धित साहित्य का विवरण

1. विदेशों में हुए शोध अध्ययन

- **केनेनेथ (1946)**—“फार्मेसिस्ट एवं एकाउण्टेंट तथा इन व्यवसायों में नये आने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन” किया।

निष्कर्ष — इस अध्ययन में फार्मेसिस्ट के लिए बौद्धिक स्तर की उच्चता का पता चलता है और जिन संवेगों से जीवन क्षमता एवं मानसिक स्वास्थ्य परिचालित होते हैं। उन पर इस व्यवस्था से जुड़े लोग अधिक व्यवस्थित पाये गये। इस प्रकार एकाउण्टेंट भी उच्च बुद्धि वाले व समायोजन में सामान्य पाये गये जबकि फार्मासिस्ट इस क्षेत्र में उच्च पाये गये जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य में अन्तर परिलक्षित होता है।

- **रॉबर्ट, आर. (1948)** — “प्रशिक्षण के अन्तर्गत कार्य कर रहे अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन” किया।

निष्कर्ष – भावी अध्ययन के व्यक्तित्व गुणों को मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करता है अध्यापक का मानसिक स्वास्थ्य उच्च व्यक्तित्व गुण लिए हुए होता है अर्थात् निम्न व्यक्तित्व गुण होने पर मानसिक स्वास्थ्य भी निम्न स्तर का होता है अतः अध्ययन में गुण आधारित अन्तर पाया गया।

- **Heatom D.P. and D.W. Orme t.A. (1974)** - “The transcendental meditation programme and academic achievement.”

Findig- The found reduction in total neuroticism scores and in factor anxiety in normals after yogic practices as compared with the control group.

- **Goleman James C., et. al. (1974)** - “Anxiety and Behaviour.”

Finding- He found that this indicates the importance of the control of anxiety as an essential prerequisite for improving educational performance of the students and preventions of neuroticism and psychoticism yoga is an important potential factor responsible for delinquent and criminal behaviour.

- **क्रेन्क, के. (1987)** ने अपने अध्ययन में बताया कि अध्यापकों की आर्थिक स्थिति बदलती रहती है जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है, इसी कारण उनके व विद्यार्थियों के सम्बन्धों पर भी प्रभाव पड़ता है, इस वास्तविक आदर्श स्थिति से उनकी शैक्षिक प्रगति कई बार निम्न स्तर पर आ जाती है।
- **हिल्डा, क्रिस्टिना (1997)** ने जेल के कैदियों पर अपना अध्ययन किया जिसमें से निष्कर्ष निकाला कि उनको सामाजिक रूप से समय-समय पर

मिलने वाली अप्रत्यक्ष धमकियों से उनका मानसिक स्वास्थ्य आहत होकर निम्न स्तर को प्राप्त हो जाता है इसके लिए केवल समाज जिम्मेदार है।

- **सेल्टन, डब्ल्यू (2008)** इन्होंने माध्यमिक स्तर के एवं उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में आत्मविश्वास एवं मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया जिसमें उन्होंने पाया कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का आत्मविश्वास माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों से अधिक होता है एवं आत्मविश्वास का मानसिक स्वास्थ्य पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है। अर्थात् यहाँ उच्च माध्यमिक स्तर पर आत्मविश्वास बढ़ने साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी बढ़ता है। इस स्तर पर छात्रों में उपर्युक्त दोनों चरों की छात्राओं की तुलना में अधिकता पायी जाती है।

निष्कर्ष: – उच्च कक्षा स्तर में वृद्धि के साथ-साथ विद्यार्थियों में आत्मविश्वास में वृद्धि होती है क्योंकि वे निर्णय लेने की दहलीज पर पहुँच जाते हैं। माध्यमिक स्तर पर समझ का विश्वास भी कम होता है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य आत्मविश्वास के साथ बढ़ता चला जाता है। विचारधारा की बात करें तो उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र दोनों में कहीं आगे पाये जाते हैं।

- **लेवेवी, रूथ सन्तोष (2009)** – ने अपने शोध में निष्कर्ष प्राप्त किया कि वे लोग जो अपनी स्वयं की पहचान बनाते हैं और वे लोग जो स्वयं की पहचान नहीं बना पाते हैं उनके मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया जाता है। जो स्वयं को पहचान जाता है उसका मानसिक स्वास्थ्य अपेक्षाकृत उच्च स्तर का होता है।
- **ए. चेम्पोंगेंग, कासान्द्रा डिकसन (2010)** – इस शोध के अनुसार काले व अप्रीकी, अमेरिकी इण्डियन अल्पसंख्यक चिकित्सक विद्यार्थियों में असली अमेरिकी विद्यार्थी से प्राथमिक चिकित्सा क्षेत्र में अधिक मानसिक स्थिरता पायी जाती है। गोरे अमेरिकियों में प्राथमिक चिकित्सा के प्रति नकारात्मक

मानसिकता पायी जाती है। जबकि सामान्य चिकित्सा क्षेत्र में दोनों ही प्रकार के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में अन्तर नहीं पाया गया।

- वृद्धावस्था देखभाल में योग को समझदारी से लागू किया जा सकता है। यह अध्ययन जापान में युवा और वरिष्ठ लोगों के बीच मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को खोजने के लिए आयोजित किया गया था। दोनों लिंगों के पच्चीस सामान्य स्वस्थ स्वयंसेवकों को आयु के अनुसार दो समूहों में विभाजित किया गया था। 65 से 70 वर्ष के बीच के आयु वर्ग के पन्द्रह प्रतिभागियों और 20 से 30 वर्ष के आयु वर्ग के दस प्रतिभागियों का चयन किया गया। चयनित व्यक्तियों को एक महीने के लिए सप्ताह में एक या दो बार योग कक्षाओं के 90 मिनट के अधीन किया गया था। अभ्यास से पहले और बाद में लारयुक्त एमाइलेज गतिविधि का मूल्यांकन किया गया था। राज्य चिंता और विशेषता चिंता में परिवर्तन का आंकलन करने के लिए पहले दिन योग के बाद और पहले एक महीने के अभ्यास के बाद राज्य विशेषता चिंता सूची दी गई थी।

2. भारत में हुए शोध अध्ययन

- **विंगंग, एन.एन. और नागपाल, आर.एन. (1970)**— “वित्तीय पोषित परियोजना के अन्तर्गत विश्वविद्यालय के असफल छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन”

निष्कर्ष — सी.एम.आई. की स्वास्थ्य प्रश्नावली के मानसिक, शारीरिक तनाव के 0.5 स्तर पर दोनों समूह के मान परस्पर भिन्न पाये गए। उच्च उपलब्धि हासिल करने वाले वे छात्र थे जिनके पिता व्यावसायिक एवं शैक्षिक क्षेत्रों में थे। अनुत्तीर्ण होने वाले छात्रों के पिता व्यापार से सम्बन्धित पाये गए। उनके पास किसी प्रकार की औपचारिक शिक्षा नहीं थी।

- **भान, आर.एन. (1972)** – “शैक्षिक विशेषीकरण की अवधि के दौरान मानसिक स्वास्थ्य के कारण रूचि में गिरावट का अध्ययन”

निष्कर्ष – मानसिक स्वास्थ्य एवं सुरक्षा के कारण विद्यार्थियों की सामाजिक एवं शारीरिक गतिविधियाँ प्रभावित होती हैं और शैक्षिक विशिष्टीकरण की दक्षता भी मुड़ सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य की असुरक्षा के कारण समूह की बाहरी रूचियों और शारीरिक गतिविधियों को बिगाड़ना शैक्षणिक विशिष्टीकरण की दक्षता पर प्रभाव डालना पाया गया। मानसिक स्वास्थ्य की असुरक्षा के कारण विद्यार्थियों की सामाजिक गतिविधियों का बिगाड़ना व शैक्षणिक विशेषीकरण की दक्षता पर प्रभाव डालना पाया गया।

- **नाथावत, एस.एस. (1977)**– “कुरुक्षेत्र के उच्च माध्यमिक विद्यालयों के मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध में सृजनात्मकता का अध्ययन”

निष्कर्ष – मानसिक स्वास्थ्य से सृजनात्मक क्षमता प्रभावित होती है एवं सुरक्षा व असुरक्षा की भावनाओं पर भी फर्क पड़ता है और क्षेत्र विशेष प्रभावित नहीं होती। उच्च सृजनात्मक और कम सृजनात्मक व्यक्तियों के घर की स्वास्थ्य भावनाओं और विद्यालयों आदि क्षेत्रों की स्वास्थ्य भावनाओं में कोई महत्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया। सुरक्षा व असुरक्षा की भावनाओं में उच्च व निम्न सृजनात्मक छात्र लगभग एक समान थे।

- **त्रिपाठी के.के. (1978)** – “विद्यालय जाने वाले बालकों व किशोरों तथा किशोरियों में कुण्ठा व नैराध्य का अध्ययन किया”।

निष्कर्ष – दोनों लिंगों के शारीरिक रूप से विकलांग तथा कमजोर स्वास्थ्य के दोनों ही लिंगों के किशोरों में कुण्ठाएँ अधिक होती हैं। ये कुण्ठाएँ छात्र-छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं तथा निम्न शैक्षिक उपलब्धि, कुण्ठाओं तथा दुश्चिन्ता को जन्म देती है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि किशोर-किशोरियों में विकलांग होने पर वे कुण्ठा के शिकार हो जाती हैं क्योंकि वे अपने कार्य को कहीं भी सम्पादित नहीं कर पाती

जिससे घुटन महसूस करती हैं, इसके साथ निराशा बढ़ती चली जाती है जिसके लिए वास्तव में उनका कमजोर स्वास्थ्य जिम्मेदार होता है। इसके कारण उनका मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं रह पाता। किशोरावस्था में कमजोर स्वास्थ्य के कारण वे और अधिक भिन्नता प्रदर्शित करती हैं।

- **वसु, मलिक व टी, भट्टाचार्य (1980)** – “मानसिक स्वास्थ्य विचार एक प्रारम्भिक अध्ययन”

निष्कर्ष – मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव अजनबियों पर बराबर रहता है। बड़े व कम शिक्षित व्यक्तियों पर मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव पड़ता है। मानसिक स्वास्थ्य से विचार भी प्रभावित होते हैं अर्थात् परिपक्वता का कारण स्वास्थ्य होता है। अजनबियों के प्रत्युत्तर अनुभवियों से पृथक नहीं पाये गए। विभिन्न स्तरों के लोगों में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित विचारों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

- **बोद्धानन्द सरस्वती (1981)** ने बाल अपराधियों के पुनर्वास के लिए कर्म योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया। कर्म योग के अन्तर्गत बढईगिरी पेन्टिंग एवं बागवानी इत्यादि रचनात्मक कार्य एवं योग में आसन एवं प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया गया।

निष्कर्ष – स्वरूप पाया गया कि कर्म योगाभ्यास योग निद्रा, स्फूर्ति, मानसिक शांति एवं उक्त ऊर्जा के सन्तुलन में सहायक है।

- **भगोत्रेत्रा, एच.पी. (1982)**– “बुद्धि, शिक्षा, शैक्षिक निष्पत्ति और सामाजिक-आर्थिक स्तर का मानसिक स्वास्थ्य के कारक के रूप में अध्ययन”

निष्कर्ष – शारीरिक स्वास्थ्य से मानसिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है मानसिक स्वास्थ्य लिंग पर भी अपना अलग प्रभाव डालता है, पुल्लिंग जीवन मानसिक स्वास्थ्य से प्रभुत्ववादी पाया गया जबकि स्त्रीलिंग असुरक्षा भावना एवं दुश्चिन्ता से ग्रस्त पाया गया। छात्र एवं छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य दो कारकों मुख्यतः बुद्धि एवं शारीरिक स्वास्थ्य से प्रभावित होना पाया गया। मनोविकृत व्यवहार की अनुभूति

की दृष्टि से लड़कों का मानसिक जीवन प्रभुत्ववादी पाया गया वहीं दूसरी तरफ लड़कियाँ असुरक्षा की भावना एवं दुष्चिन्ता से पीड़ित पाई गई।

- **मल्ह, मंगोतेतेतरा, एच.पी. (1982)** – “मानसिक स्वास्थ्य का सामाजिक व आर्थिक स्तर के साथ पाये जाने वाले सह-सम्बन्धों का अध्ययन”

निष्कर्ष –लड़के व लड़कियों दोनों में मानसिक स्वास्थ्य समान रूप से सामाजिक-आर्थिक स्तर पर सम्बन्धित होते हैं। लड़कियों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है और लड़कियों ने लड़कों से अधिक अंक प्राप्त करने की दक्षता होती है। लड़कियाँ अपेक्षाकृत अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के साथ पाई गई तथा लड़कियों ने लड़कों की अपेक्षा सामान्य बुद्धि व सामाजिक आर्थिक स्तर में ज्यादा अंक प्राप्त करना पाया गया। लड़के व लड़कियों में समान रूप से मानसिक स्वास्थ्य सामाजिक व आर्थिक स्तर पर सह-सम्बन्धित थे।

- **शुक्ला, डॉ० सुरेश चन्द्र (1982)** ने दैनिक जीवन में योग के महत्व का अध्ययन किया। अपने शोध में दैनिक जीवन में योग के अध्ययन की आवश्यकता, महत्व के अलवा पतन्जलि योगदर्शन तथा विद्यालयों में योग शिक्षा की रूपरेखा आदि की गहनता से याख्या की है।

डॉ० शुक्ला के निष्कर्ष निम्नलिखित हैं—

- मानव के शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए योग अत्यन्त महत्वपूर्ण है।
- स्कूल पाठ्यक्रम में योग को एक अतिरिक्त विषय या अलग विषय के रूप में रखा जाना चाहिए।
- योगिक शिक्षा में व्यायाम को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए जिससे शक्ति का विकास होता है।
- योग को पाठ्यक्रम में द्वितीय स्तर पर प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

- उच्च शिक्षा में योग को एवं इसकी अवसरो के बारे में बताया जाना चाहिए।
- स्कूलों में योग का एक अलग संस्थान स्थापित किया जाना चाहिए जिससे योग को प्रोत्साहन मिल सके।
- योग से सम्बन्धित यंत्रों को लाया जाना चाहिए।

- **शर्मा, सविता (1984)** ने पातंजल योग—साधनपाद : एक समीक्षात्मक अध्ययन (व्यास भाष्य के आधार पर) शोध कार्य सम्पन्न किया।

निष्कर्ष — निष्कर्ष के रूप में पाया गया महर्षि पतन्जलि ने योग परम्परा को जीवित रखने के लिए योग दर्शन को सूत्रशैली में निबद्ध किया है। योगदर्शन पर प्राप्त लिखित साहित्य में पतंजलिकृत योगसूत्र ही प्राचीनता रचना के रूप में उपलब्ध होता है। इन सूत्रों पर लिखा गया व्यासकृत भाष्य सबसे प्राचीन और प्रामाणिक माना जाता है। महर्षि व्यासकृत भाष्य में क्लिष्ट एवं पारिभाषिक पदों का प्रयोग किया गया है। अतः सूत्र एवं भाष्य को सरल बनाने के लिए वाचस्पति मिश्र कृत तत्त्ववेशारदी एवं विज्ञानभिक्षु कृत योगवार्तिक अत्यन्त सहायक सिद्ध होते हैं। पातंजल योग—सूत्र अत्यन्त विशद एवं विस्तृत होने के साथ—साथ अत्यन्त जटिल है जिसके द्वितीय— साधनपाद का ही अध्ययन इस लघु शोध—प्रबन्ध की सीमा का विषय है। साधन—पाद मध्यम योगियों के लिए उन साधनों का निर्देश करता है जो उत्तम योगियों को बताए गये अभ्यास और वैराग्य की अपेक्षा कहीं अधिक सरल है। उन साधनों का विवेचन करने के पूर्व क्लेशादि अन्य अनेक तत्वों का विवेचन महर्षि ने किया है।

- **अब्राहम, एम. (1985)** — “केरल विश्वविद्यालय के प्रवेशार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति से सम्बन्धित कारकों का अध्ययन”

निष्कर्ष — मानसिक स्वास्थ्य ज्ञान की आवश्यकताओं के लिए स्वीकृति और नवीन अनुभवों तथा राजनीति में सहभागिता के साथ सहसम्बन्ध पाया जाता है। मानसिक

स्वास्थ्य का असर चरों पर पाया जाता है। 25 मनोसामाजिक चरों में से 23 चरों के साथ-साथ ज्ञान की आवश्यकताओं के लिए स्वीकृति और नवीन अनुभवों तथा राजनीति में सहभागिता का मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति से सार्थक सह-सम्बन्ध पाया गया। तीन समूहों की संरचना वाले तथा निम्न मानसिक स्तर वाले समूह में चरों की संख्या के आधार पर एक-दूसरे में सार्थक विभिन्नताएं पाई गईं।

- **करमला (1988)** ने सांख्य योग और अद्वैत वेदान्त में अविद्या या अज्ञान विषय पर शोध कार्य किया। अध्ययन के निष्कर्ष में पाया कि सांख्य योग एवं वेदान्त दर्शन चराचर सृष्टि को अज्ञान का प्रमुख कार्य मानते हैं। अज्ञान अथवा अविद्या को सांख्य दर्शन में विपर्यय नाम से अभिहित किया है। सांख्य दर्शन भौतिक सर्ग एवं प्रत्यय सर्ग रूप से दो प्रकार की सृष्टि मानता है। भौतिक सर्ग बाह्य जगत से सम्बद्ध है और प्रत्यय सर्ग आभ्यन्तरिक अन्तःकरणों से युक्त है।
- **छाबड़ा, कु0 आशा (1989)** ने न्याय, वैशेषिक, सांख्य और योग में मन का स्वरूप नाम शीर्षक पर शोध अध्ययन किया गया। निष्कर्ष के रूप में प्राप्त किया गया कि मन कामानव जीवन में अपना विशेष स्थान है। जीवन के विविध क्षेत्रों और आचार-विचार में मन ही अभिव्यक्ति पाता है। इसी जीवन और जगत् के प्रत्येक बिन्दू से जुड़े हुए इस मन का अध्ययन भारतीय दर्शन का मूल विषय है।
- **प्रसन्ना, के.सी.वी. (1989)**— “उच्च एवं निम्न निष्पत्ति वाले किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े निष्चित चरों का अध्ययन”

निष्कर्ष — मानसिक स्वास्थ्य का निष्पत्ति स्तर पर प्रभाव दिखायी देता है जिससे किशोरों में अन्तर पाया गया। मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से मजबूत किशोरों से जुड़े चरों का अध्ययन उच्च पाया गया जब उनका मानसिक स्वास्थ्य उच्च स्तर का था। सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य के चरों में उच्च एवं निम्न निष्पत्ति वाले किशोरों में

अन्तर पाया गया। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े 16 चरों के अध्ययन में उच्च उपलब्धि वाले किशोरों का मध्यमान निम्न उपलब्धि वाले किशोरों के मध्यमान से उच्च पाया गया।

- **अगासे, सी.डी. (1991)** – “खिलाड़ियों एवं गैर खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य का मनोसामाजिक अध्ययन”

निष्कर्ष – बुद्धिलब्धि एवं मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया गया। संवेगों एवं मनोविक्षिप्तता पर मानसिक स्वास्थ्य का नकारात्मक सहसम्बन्ध पाया जाता है। अच्छी लड़कियों का मानसिक स्वास्थ्य स्तर उच्च पाया गया। मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी चरों एवं बुद्धिलब्धि में सार्थक सह-सम्बन्ध नहीं पाया गया। सांवेगिक एवं मनोविक्षिप्तता का मानसिक स्वास्थ्य से नकारात्मक सह-सम्बन्ध पाया गया। अधिक श्रम करने वाले खिलाड़ियों का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम पाया गया।

- **बानुई, कासैस तु (1992)** – “नागालैण्ड के महाविद्यालयी विद्यार्थियों के मूल्यों का उनके आत्म-सम्प्रत्यय से सम्बन्ध”

निष्कर्ष— कला, विज्ञान एवं वाणिज्य महाविद्यालय के विद्यार्थियों के सामाजिक मूल्य, सौन्दर्य मूल्य, आर्थिक मूल्य, ज्ञानात्मक मूल्य और सुखात्मक मूल्य, पारिवारिक प्रतिष्ठा और मानसिक स्वास्थ्य मूल्य के पारस्परिक मूल प्राप्तियों के मध्यमानों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। विज्ञान के विद्यार्थियों की तुलना में कला और वाणिज्य के विद्यार्थियों ने उच्च मध्यम अंक प्राप्त किये। विज्ञान और वाणिज्य के विद्यार्थियों ने अपने सहभागी कला के विद्यार्थियों की तुलना में जनतांत्रिक मूल्य के प्राप्त अंकों में उच्च मध्यमान की सार्थकता प्रदर्शित की। जनतांत्रिक और गैर-जनतांत्रिक विद्यार्थियों के मध्य धार्मिक मूल्य, सामाजिक मूल्य, सौन्दर्य मूल्य और पारिवारिक प्रतिष्ठा मूल्य में अन्तर पाया गया। आत्म-सम्प्रत्यय और सामाजिक मूल्य के मध्य तथा वैसे ही प्रजातांत्रिक मूल्यों में सार्थक सकारात्मक सह-सम्बन्ध तथा आत्म-सम्प्रत्यय और शक्ति मूल्य के बीच ऋणात्मक सह-सम्बन्ध पाया गया। लेकिन

आत्म-सम्प्रत्यय का धार्मिक मूल्य, सौन्दर्यात्मक मूल्य, आर्थिक मूल्य आदि मूल्यों का स्वास्थ्य मूल्य व सुखात्मक मूल्य से कोई सह-सम्बन्ध नहीं पाया गया।

- **कुमार, दिनेश : प्रसाद संजय कान्त और सिंह विवेकानन्द (1995)**— “सामान्य छात्र एवं शारीरिक रूप से विकलांग छात्रों के व्यक्तित्व गुणों के तुलनात्मक अध्ययन”

निष्कर्ष— इस तुलनात्मक अध्ययन में विकलांग छात्र सामान्य छात्रों की तुलना में कम बहिर्मुखी प्रवृत्ति लिए हुए थे अर्थात् भिन्नता प्रदर्शित हुई थी। सामान्य छात्रों के प्रति दृष्टिकोण की बात करें तो स्पष्ट होता है कि समाज सामान्य छात्रों को विकलांग छात्रों की अपेक्षा अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण से देखता है एवं सम्मान जनक स्थान प्रदान करता है।

- **अमीनाभावी, विजयलक्ष्मी, ए. (1996)**— “शारीरिक रूप से अयोग्य एवं योग्य छात्रों की समायोजन क्षमता का अध्ययन”

निष्कर्ष — यह पाया गया कि विकलांग छात्र सामान्य छात्रों की तुलना में कुसमायोजित पाए गए हैं लेकिन शारीरिक विकलांग छात्र सवेंग, मनः स्थिति, अपराधिक प्रवृत्ति व नेतृत्व क्षेत्र में सामान्य छात्रों की तुलना में कम समायोजित पाए गए।

- **दत्त, एन. के. (1996)**— “भारतीय विचारधारा में मानसिक स्वास्थ्य के मनोवैज्ञानिक पक्ष और शैक्षणिक निष्पत्ति का अध्ययन”

निष्कर्ष — मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित चिन्ताओं का शैक्षणिक उपलब्धियों पर प्रभाव पड़ता है। अधिक चिन्ताग्रस्त किशोरों की शैक्षिक उपलब्धियाँ निम्न पाई गईं। अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उच्च होने पर चिन्ताओं का स्तर कम हो जाता है और उससे शैक्षणिक उपलब्धियों का लेखाचित्र बढ़ता चला जाता है। जिनकी चिन्ताग्रस्तता अधिक होती है और उन किशोरों की शैक्षिक उपलब्धियाँ निम्न होती हैं।

- **एस्टे, आइरेने और आट्रेनेना (1996)** – “रोजगार के क्षेत्र में व्यक्तियों में मानसिक अस्वस्थता के प्रभाव का अध्ययन”

निष्कर्ष में इन्होंने पाया कि – जिनमें वैज्ञानिक जीवन प्रबन्धन एवं रोजगार कौशल का अभाव था उनमें मानसिक स्वास्थ्य निम्नस्तर का पाया गया। पूर्व में प्राप्त किये गये अनुभव एवं स्थायी एवं स्थिर रोजगार मानसिक स्थिरता प्राप्त करते हैं जिससे रोजगार क्षेत्र में भी अच्छे निर्णय लेने में मदद मिलती है। वैयक्तिक जीवन प्रबन्ध एवं रोजगार कौशल के अभाव से मानसिक अस्वस्थता में वृद्धि होना पाया गया। निष्कर्ष में पाया कि पूर्व के अनुभव एवं मानसिक स्थिरता रोजगार के क्षेत्र में अच्छे निर्णय प्रदान करती है।

- **मैलैलो, क्रिस्टिने (1996)**– “बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य घटक व उपलब्धियों पर प्रधानाध्यापक की योजनाओं के प्रभावों का अध्ययन”

निष्कर्ष – विद्यालय पूर्व की योजनाओं का बालकों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जो आगे चलकर उसके शैक्षणिक विकास में प्रभावी रूप से सहायक होता है। अर्थात् विद्यालय प्रशासन जो योजना विकास के लिए बनाते हैं उनका बालकों के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है और इसी प्रभाव के चलते बालकों को आगे चलकर शैक्षणिक रूप में प्रभावित करती हैं।

- **सिडाना, डॉ. अशोक कुमार एवं पारीक, एम. (1997)**– “जवाहर नवोदय विद्यालय में कार्यरत अध्यापकों की वृत्ति, मूल्यों पर उनकी दबाव ग्रस्तता, लिंग भेद के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन”

निष्कर्ष में पाया कि – नवोदय विद्यालय में कार्यरत अध्यापकों की वृत्ति, मूल्य पर उनकी दबाव ग्रस्तता, लिंग भेद एवं अंतःक्रिया के प्रभाव के सम्बन्ध में कार्यरत अध्यापकों के किसी भी मूल्य पर दबाव ग्रस्तता का प्रभाव सार्थक नहीं पाया गया। कार्यरत अध्यापकों के किसी भी मूल्य पर लिंग भेद का प्रभाव नहीं पाया गया।

- **दुबे (2000)** ने योग शिक्षा ग्रहण करने वाले एवं योग शिक्षा न ग्रहण करने वाले विद्यार्थियों का तुलनात्मक अध्ययन किया। इस शोध के लिए न्यादर्श के लिए माध्यमिक स्तर के 150 विद्यार्थियों को छः सप्ताह तक प्रतिदिन योगा करवाया गया। इस शोध कार्य में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया। शोध के उपरान्त यह पाया गया कि योगाभ्यास करने वाले छात्रों में एकाग्रता, मानवता, नैतिक मूल्य एवं आत्मिक शक्ति योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों से अधिक पाये गये।
- **ऑर्निश (1998)** ने 'अमेरिकन जर्नल ऑफ कार्डियोलॉजी' में अपने अध्ययन में सिद्ध किया कि 194 मरीजों की जीवन शैली में ध्यान व योग को सम्मिलित करने से उनकी बायपास सर्जरी या एन्जियोप्लास्टी नहीं करनी पड़ी। वे संतुलित भोजन, नियमित ध्यान व योगासनो से पूर्णतः स्वस्थ हो गये।
- **श्रीवास्तव, शंकर शरण एवं वर्मा, डी०पी० (1999)**, ने विद्याभारतीय द्वारा संचालित आठ विद्यालयों में एक अध्ययन किया तथा 'योग शिक्षा का विद्यार्थियों पर प्रभाव : एक अध्ययन' नामक अपने अध्ययन में प्रमाणित किया योगाभ्यास से विद्यार्थियों का शारीरिक विकास अवश्य होता है। इससे छात्रों की लम्बाई, वक्ष-विस्तार, मेरूदण्ड के लोच में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है तथा शरीर सौष्ठव बढ़ता है। योगाभ्यास समायोजन तथा आत्मविश्वास बढ़ाने में अत्यन्त सहायक है।
- **राजपुरकर, एम०वी० (2001)** ने अपने लेख 'रेलीवेन्स ऑफ योगा टू प्रेजेटं डे एजूकेशन' में बताया कि योग द्वारा मनुष्य का समग्र विकास सम्भव है। योग उसके शरीर, मस्तिष्क व अन्तर्मन में संतुलन लाता है तथा योग के नित्यप्रति अभ्यास द्वारा जरावस्था के दुःखों व कष्टों से मुक्ति पायी जा सकती है।

- **बहल, ज्योति (2001)** – “कामकाजी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य में पारिवारिक तनाव की भूमिका का अध्ययन”

निष्कर्ष में इन्होंने पाया कि – कि कामकाजी महिलाएँ बच्चों के लिए चिंता करती हैं जिससे मानसिक तनाव की स्थिति आ जाती है। कार्यस्थल से दूरी एवं कार्यस्थल पर होने वाले उत्पीड़न से मानसिक स्वास्थ्य एवं दाम्पत्य जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है ऐसी महिलाएँ पारिवारिक समायोजन में सफल नहीं हो पाती और मानसिक तनाव की शिकार हो जाती है। कामकाजी महिलाओं में पारिवारिक समायोजना में असफलता के कारण तनाव उत्पन्न होना पाया गया। कामकाजी महिलाओं में बच्चों की चिन्ता उन्हें मानसिक तनाव के दायरे में ले आती हैं।

- **रीना एल.रीपेट व अन्य (2002)**– ने पारिवारिक वातावरण व सामाजिक वातावरण का मानसिक स्वास्थ्य व शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य पारिवारिक वातावरण व सामाजिक वातावरण का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य व शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। आंकड़ों का संकलन करने के लिए स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया। शोध परिणाम में प्राप्त हुआ कि पारिवारिक वातावरण व सामाजिक वातावरण का मानसिक स्वास्थ्य जैसे व्यक्तित्व, बुद्धिलब्धि, आकांक्षाओं, संप्राप्तिओं इत्यादि पर तथा आनुवांशिकता का बालक के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। पारिवारिक वातावरण का बालक के मानसिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक स्वास्थ्य से सार्थक सहसंबंध है, तथा से परस्पर एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं।

- **कुमार (2003)** ने शिक्षकों, प्रशासकों एवं कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य का मनो-सामाजिक अध्ययन किया। निष्कर्ष में पाया गया कि पुरुष एवं महिला शिक्षकों के नियमितता, समायोजन, आत्म-प्रत्यय स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। पुरुष शिक्षक, महिला शिक्षकों से बेहतर संवेगात्मक परिपक्व एवं शारीरिक स्वस्थ पाये गये। महिला शिक्षकों में बेहतर आत्ममूल्यांकन, जीवन

सिद्धान्तों में स्पष्टता एवं चिंता से मुक्त पायी गयी। पुरुष एवं महिला शिक्षकों के शारीरिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। पुरुष एवं महिला शिक्षकों में शक्ति, बुद्धिमानी, सामाजिकता, संवेदनशीलता, विश्वास/संदेह, वास्तविकता/काल्पनिकता, सामान्य/कुशल, आत्मविश्वास/झिझक के सापेक्ष कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

- **सर्वेयर एण्ड मिलर (2003)**— ने मानसिक स्वास्थ्य तथा अनुकूलित व्यवहार का किशोरों में उच्चसक्रियता से सहसम्बन्धित करके देखा और पाया कि किशोरों में उच्च सक्रियता का मानसिक स्वास्थ्य से पारस्परिक रूप से सम्बन्धित था। इसमें 13 प्रतिशत विद्यार्थियों में गम्भीर रूप से मानसिक स्वास्थ्य की समस्या था। 19 प्रतिशत छात्रों को केवल किशोरावस्था के कारण मानसिक स्वास्थ्य की समस्या थी। 31 प्रतिशत छात्रों को वंशानुक्रम से मानसिक स्वास्थ्य की समस्या मिली थी और अधिकतर छात्रों में खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण उनके निवास क्षेत्र से सम्बन्धित था।
- **श्रीवास्तव, बी. (2003)** — “हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम के विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य, मूल्य एवं कार्य सन्तोष का अध्ययन”

निष्कर्ष — अध्ययन में पाया कि अंग्रेजी माध्यम के पुरुष शिक्षकों में स्वास्थ्य मूल्य के प्रति सजगता पाई गई। हिन्दी माध्यम के विद्यालयों के शिक्षकों के आर्थिक एवं स्वास्थ्य मूल्य, कार्य सन्तोष से नकारात्मक रूप से सह-सम्बन्धित थे।

- **सांगंगोले, डॉ. संजय (2004)**—“मानसिक स्वास्थ्य के रचनात्मक दृष्टिकोणों का अध्ययन”

निष्कर्ष में इन्होंने पाया कि — भारत में भी ग्रामीण एवं शहरी दोनों प्रकार के लोगों का रोगी होना पाया गया है और इसी प्रकार विशिष्ट प्रवृत्ति पर दृष्टिपात करने पर पाया गया कि लोग मानसिक एवं व्यावहारिक समस्याओं के चलते इन्हीं समस्याओं से ग्रसित पाये गये। विश्व में 45 करोड़ लोग मानसिक तन्त्रिका एवं व्यवहार

सम्बन्धित समस्याओं से ग्रस्त पाये गए। भारत के सन्दर्भ में 18 प्रतिशत में 12.2 प्रतिशत ग्रामीण क्षेत्रों में तथा 5.8 प्रतिशत तक शहरी क्षेत्रों में मानसिक दृष्टि से रोगी होना पाया गया।

- **फातिमा, तलत (2004)**— ने ए स्टडी ऑफ इफेक्ट ऑफ मेडीटेशन ऑफन एजूकेशनल आस्पेक्ट्स ऑफ डिग्री टीचर्स नामक अपने लघुशोध प्रबन्ध में डिग्री कालेज के शिक्षक तथा शिक्षिकाओं में ध्यान की प्रवृत्ति अध्ययन किया और विश्लेषित किया कि ध्यान करने से उनका शैक्षिक पक्ष प्रभावित होता है तथा उनमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बना रहता है और वे अधिक उत्साह और एकाग्रतासे शिक्षण कार्य करते हैं तथा सभी शिक्षक व शिक्षिकायें विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिये योग तथा ध्यान की क्रियाओं को शिक्षा के पाठ्यक्रम में सम्मिलित करना आवश्यक मानते हैं।
- **रानी एवं राव (2005)** ने योगाभ्यास का शारीरिक मुद्रा एवं मानसिक स्तर (निराशा) पर प्रभाव का अध्ययन किया। न्यादर्श के रूप में 40 युवकों का समूह (23 पुरुष व 17 स्त्री) जिनकी आयु सीमा 20–29 वर्ष थी, का चयनकर बॉडी इमेज स्केल—आलस्कर (1992) एवं डिपरेशन टेन्डेन्सीज स्कूल आलस्कर (1992) का प्रयोग कर दो सप्ताह योगाभ्यास कराया गया। शोध के उपरान्त निष्कर्ष में पाया गया कि योगाभ्यास का बाडी इमेज पर सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है एवं योगाभ्यास का अवसाद पर सार्थक प्रभाव पड़ता है अर्थात् योगाभ्यास से अवसाद की भावना की कमी आती है।
- **शक्ति (2006)** ने अपने शोध में कुछ योग अभ्यासों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन किया। इसके लिये 18 से 20 वर्ष की उम्र के 30 विद्यार्थियों का चयन किया गया। सभी प्रयोज्यों को नियमित रूप से 30 दिनों तक योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, शवासन, नाडी शोधन प्राणायाम प्रणव जप) कराया गया। अभ्यास के पूर्व व पश्चात सभी प्रयोज्यों का इमोशनल स्टेबिलिटी टेस्ट द्वारा परीक्षण किया गया। प्राप्त आंकाड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के लिये

टेस्टका प्रयोग किया गया जिसका मान 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया औरपरिणाम में मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं के स्तर में सार्थक रूप सेउन्नति देखी गयी।

- **बैद, रंजीता (2007)** ने योग क्रियाओं में भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का अध्ययन। योग क्रियाओं में भाग लेने वाले वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का पारस्परिक सह-संबंध ज्ञात करना तथा योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले वाले बी. एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवंनैतिक निर्णय का पारस्परिक सह-संबंध ज्ञात करना। इस अध्ययन में सर्वेक्षण विधि के आधार पर कुल 600 बी.एड. विद्यार्थियों से दत्त संकलन किया गया। योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय योग क्रियाओं में भाग न लेने वालों बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा उच्च स्तर का पाया गया।
- **केजेलगरन (2007)** ने योग का लाभ दायक प्रभाव : स्वस्थ वोलेन्टीयर्स पर प्राणायाम अभ्यास का अध्ययन किया। न्यादर्श के रूप में 55 युवाओं (प्रयोगात्मक समूह) को सुदर्शन क्रिया छः सप्ताह तक प्रतिदिन एक घंटे का अभ्यास कराया व 48 युवाओं (नियंत्रित समूह) को आराम कुर्सी पर पन्द्रह मिनट आराम करने दिया। शोधोपरान्त पाया गया कि प्रयोगात्मक समूह का चिन्ता स्तर, तनाव, निराशा, इच्छा स्तर नियन्त्रित समूह की अपेक्षा सार्थक रूप से प्रभावित पाया गया।
- **दुबे एवं अन्य (2008)** ने विद्यार्थियों की स्मृति एवं विज्ञान में उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया। न्यादर्श के रूप में 140 विद्यार्थियों पर बुद्धिपरीक्षण जे.सी.रेविन, का प्रयोग कर 21 दिन तक योगाभ्यास कर प्रयोगात्मक अभिकल्प का चयन किया गया। शोध के परिणामस्वरूप पाया गया कि योगाभ्यास का विज्ञान में उपलब्धि एवं स्मृति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- **ममता (2008)** ने अपने शोध में मानसिक स्वास्थ्य पर ओम उच्चारण प्राणाकर्षण प्राणायाम व योगनिद्रा का प्रभाव देखा। जिसमें आकस्मिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग कर जगदेव सिंह महाविद्यालय सप्तऋषि आश्रम हरिद्वार से 14से 29 वर्ष के 30 प्रयोज्यों को लिया गया तथा डाक्टर श्रीमती कमलेश शर्मा, डॉ .भीमराव अम्बेडकर शोध संस्थान, इन्दौर की मानसिक स्वास्थ्य मापनी (MHS)1996 का प्रयोग किया गया पूर्व एवं पश्च परीक्षण में प्राप्त मानों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर कोई स्कवायर का मान 13.9 स्वतंत्रता के अंश 4 में 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। इससे ज्ञात हो ता है कि ओम उच्चारण, प्राणाकर्षण प्राणायाम व योगनिद्रा का अभ्यास करने से प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि हुयी।

- **26. अग्रवाल (2008)** ने योग व ध्यान के लाभदायक प्रभाव का अध्ययन किया।

निष्कर्ष – प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि दोनों ही शिक्षण पद्धति बालकों में निरन्तर एकाग्रता में वृद्धि लाते हैं परन्तु गुरुकुल शिक्षण पद्धति अधिक रूप से प्रभावीपायी गई।

- **रामादास एवं बोस (2010)** ने परिवर्तनकारी जीवन कौशल : बाल अपराधियों ने आत्म-नियंत्रण में वृद्धि एवं तनाव में कमी के लिए योग एक आदर्श के रूप में अध्ययन किया। इस अध्ययन के अन्तर्गत दो प्रायोगिक अध्ययन द्वारा प्रदर्शित किया कि परिवर्तनकारी जीवन कौशल की तकनीकों जैसे आसन, प्राणायाम एवं ध्यान के व्यापक उपयोग से युवा अपराधियों में तनाव को कम करते हुए आत्म नियंत्रण एवं आत्म जागरूकता में वृद्धि की जा सकती हैं एक देशव्यापी हिंसा की रोकथाम के प्रयास के रूप में निरोग संस्थान द्वारा अल्मिका काउन्टी स्थित किशोर न्याय केन्द्र (बाल सुधार गृह) में प्रतिदिन 60 मिनट (1घण्टा) परिवर्तनकारी जीवन कौशल के कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त ऐसा ही एक संक्षिप्त (15 मिनट) कार्यक्रम एक बड़े शहरी पब्लिक हाईस्कूल में लागू किया गया। इस कार्यक्रम के परिणामों का तुलनात्मक अध्ययन हेतु कथित तनाव स्कूल

तथा टैग्सरी स्वनियंत्रण स्केल को उपयोग में लाया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण परिणाम स्वरूप तनाव में कमी, आत्म-नियंत्रण एवं आत्म-जागरूकता में एक सार्थक वृद्धि किशोरों में पायी गयी जो इस कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। यह परिणाम शिक्षा एवं समुदायों सम्बन्धित हिंसा की रोकथाम हेतु काफी प्रासंगिक है।

- **गुप्ता (2011)** ने विद्यार्थियों की स्मृति पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया जिससे यह निष्कर्ष निकला है कि प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों की तीनों स्मृतियों (अल्पकालिक, शब्दार्थ एवं प्रासंगिक स्मृति) पर यौगिक क्रियाओं का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। हिन्दी माध्यम के छात्र एवं छात्राओं की तीनों स्मृतियों तथा अंग्रेजी माध्यम के छात्र एवं छात्राओं की शब्दार्थ एवं प्रासंगिक स्मृतियों में कोई सार्थक अन्तर नहीं होती है जबकि अंग्रेजी माध्यम के छात्राओं की अल्पकालिक स्मृति छात्रों की अल्पकालिक स्मृति से अधिक होती है। हिन्दी माध्यम के छात्र एवं छात्राओं की तीनों स्मृतियों एवं अंग्रेजी माध्यम के छात्र एवं छात्राओं की अल्पकालिक तथा शब्दार्थ स्मृतियों के विकास को यौगिक क्रियाएं समान रूप से प्रभावित करती है जबकि अंग्रेजी माध्यम के छात्रों की प्रासंगिक स्मृति के विकास पर यौगिक क्रियाओं का प्रभाव छात्राओं की प्रासंगिक स्मृति के विकास की अपेक्षा अधिक पड़ता है।
- **दीपेन्द्र (2011)** ने योगदर्शन एवं मानव स्वास्थ्य – एक अध्ययन पर पीएच.डी. (संस्कृत) शोध प्रबन्ध प्रस्तुत किया। निष्कर्ष के रूप में पाया कि आधुनिक युग में भी योग का नितान्त महत्त्व है क्योंकि अनेक प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों से त्रस्त तथा लोभ-माहे आदि अनेक कुवासनाओं से ग्रसित समाज के लिए स्वास्थ्य लाभ का ऐकान्तिक उपाय यदि कोई है तो वह है – योग।
- **सिंह (2011)** ने उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया। इस अध्ययन में न्यादर्श के लिए 344 छात्र एवं 590 छात्राओं

का चयन किया गया। मानसिक स्वास्थ्य मापने के लिए अरुण कुमार सिंह एवं अल्पना सेन गुप्ता (2000) द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का प्रयोग किया गया। इस अध्ययन परिणाम है में यह प्राप्त हुआ कि छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। शहरी क्षेत्र में रहने वाले छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य ग्रामीण क्षेत्र के छात्रों से उच्च पाया गया। वित्तरहित विद्यालयों के छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त विद्यालय के छात्रों के तुलना में उच्च पाया गया।

- **(22) मानसिंह (2011)** – “शिक्षित एवं अशिक्षित अभिभावकों के माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों की शैक्षिक निष्पत्ति एवं मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन”

निष्कर्ष – शीर्षक पर शोधकार्य किया। इन्होंने अपने अध्ययन में पाया कि शिक्षित अभिभावकों के माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों ने मानसिक स्वास्थ्य के संवेगात्मक अस्थिरता, कुल समायोजन, स्व-निर्भरता, सुरक्षा-असुरक्षा एवं बुद्धि आयामों पर अधिक बल दिया तथा अशिक्षित अभिभावकों के माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों ने मानसिक स्वास्थ्य के आत्म-सम्प्रत्यय आयाम पर अधिक बल दिया, अतः यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि शिक्षित अभिभावकों के माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उच्च होता है। ग्रामीण क्षेत्र के शिक्षित अभिभावकों के माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों ने मानसिक स्वास्थ्य के सुरक्षा-असुरक्षा एवं बुद्धि आयामों पर अधिक बल दिया तथा ग्रामीण क्षेत्र के अशिक्षित अभिभावकों के माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों ने मानसिक स्वास्थ्य के संवेगात्मक अस्थिरता, कुल समायोजन, स्व-निर्भरता एवं आत्म-सम्प्रत्यय आयामों पर अधिक बल दिया, अतः यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि ग्रामीण क्षेत्र के अशिक्षित अभिभावकों के माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का स्तर आंशिक रूप से उच्च होता है।

- **बासु, सराह (2011)** ने माध्यमिकस्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्य सन्तुष्टि का अध्ययन पर शोध किया। इस शोध का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्य सन्तुष्टि अध्ययन करना था। इस अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए 150 अध्यापकों का चयन किया गया। निष्कर्ष में पाया कि अपने कार्य से संतुष्ट शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य अपने असंतुष्ट सहकर्मियों की अपेक्षा अच्छा है।

- **शर्मा, आशा ने (2011)**ने योग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध कार्य का उद्देश्य शहरी एवं ग्रामीण शिक्षकों की योग के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के रूप में 50 शिक्षकों का चयन प्रसंभाव्यता प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया। आंकड़ों के संकलन के लिए स्वनिर्मित अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन एवं मध्यमान के अंतर की सार्थकता के आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि ग्रामीण शिक्षकों का झुकाव योग शिक्षा के प्रति शहरी शिक्षकों से अधिक पाया गया।
- **बंधना एवं दर्शना (2012)** ने उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की कक्षा 12 के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया। इस शोध का मुख्य उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना था। इसके लिए कक्षा 12 के छात्र एवं 150 छात्राओं का चयन किया गया। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। आंकड़ों का संकलन करने के लिए स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया। शोध परिणाम में प्राप्त हुआ कि छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया गया और परिणाम छात्राओं के पक्ष में रहा।
- **सिन्हा, शरद तथा यादव, ज्योति (2012)** ने रेवाड़ीजिले के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन शीर्षक पर अध्ययन किया। इस शोध का उद्देश्य रेवाड़ीजिले के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

न्यादर्श के लिए 200 विद्यार्थियों का चयन किया गया। उपकरण के रूप में प्रमोद कुमार द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण सूची का प्रयोग किया गया। निष्कर्ष में पाया कि सरकारी तथा गैर सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

- **दुआ, राधा तथा शर्मा, नमिता (2012)** का मानसिक स्वास्थ्य पर घरेलू वातावरण का प्रभाव – माध्यमिक स्तर का अध्ययन पर शोध किया। इस शोध का उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर घरेलू वातावरण के प्रभाव का अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। निष्कर्ष में पाया गया कि उच्च नियंत्रण, उच्च संरक्षण, उच्च अनुपालन, उच्च पोषण, उच्च पारितोष तथा निम्न दण्ड, निम्न अस्वीति एवं निम्न विशेष अधिकारों का वंचन उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के कारक हैं।
- **माथुर, दुर्गेश्वरी (2014)** ने विभिन्न वर्ग के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव पर अध्ययन किया। इस शोध का मुख्य उद्देश्य कला, विज्ञान एवं वाणिज्य वर्ग के स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में अन्तर का अध्ययन करना। स्नातक स्तर के कला, विज्ञान एवं वाणिज्य वर्ग के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना। इस शोध में विश्लेषणात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। शोध में न्यादर्श के रूप में राजस्थान प्रान्त के भरतपुर जिले के 4 ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में स्थित महाविद्यालयों के 480 छात्र-छात्राओं का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा चयन किया गया है। शोध के उपरान्त निष्कर्ष में पाया गया कि कला, विज्ञान व वाणिज्य वर्ग के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अन्तर पाया गया। कला विज्ञान व वाणिज्य वर्ग के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि में धनात्मक एवं सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया।
- **बनर्जी,एस (2014)** ने इफेक्ट ऑफ योगा ऑन द मेमोरी ऑफ मिडिल स्कूल लेवल स्टुडेंट्स पर अध्ययन किया। इस अध्ययन में योगाभ्यास का

प्रभावमाध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के स्मृति पर देखा। इन्होंने यह बताया की योगाभ्यास का सम्मिलित प्रभाव बच्चों के स्मृति शक्ति एवं विचारों की निष्क्रियता को सक्रिय बनाता है एवं विद्यार्थियों में वैचारिक क्षमता एवं सृजनात्मक क्षमता की अभिवृद्धि करता है।

- **गिल, ए और कुमार (2014)** ने कम्पेरेटिवस्टडी ऑफ लोकस ऑफ कंट्रोल बिटवीन योगिक एण्ड नोन-योगिक फिमेल स्टुडेन्ट ऑफ कुरुक्षेत्र युनिवर्सिटी पर अध्ययन किया। इस अध्ययन में छात्राओं के 'बिन्दुपथ नियंत्रण के संदर्भ में योग एवं गैर योग छात्राओं का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में 60 छात्राओं का चयन किया गया। अतः यह निष्कर्ष निकला की योग के अभ्यास से छात्राओं में एकाग्रता व सजगता की वृद्धि होती है एवं उनकी विचारशैली सृजनात्मक प्रारूप में कार्य करती है।
- **देव, भट्टाचार्य (2015)** ने पारिवारिक वातावरण, अभिभावक के द्वारा देखभाल तथा अभिभावक के व्यक्तित्व का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन किया। शोध परिणाम में पाया गया कि अव्यवस्थित पारिवारिक वातावरण किशोरों में चिंता को तेजी से बढ़ाता है तथा न्यादर्श में लगभग आधा समूह ऐसा था जो कि अपनी समस्याओं को अभिभावकों से साझाकरते थे।
- **सिंह, डॉ.शशि (2017)** ने योग शिक्षा का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पर शोध अध्ययन किया। इस शोध कार्य का उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए माध्यमिक स्तर के 150 विद्यार्थियों को स्तरीकृत यादृच्छिक विधि द्वारा चयनित किया गया। उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण करने के पश्चात निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि योग शिक्षा का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- **गुप्ता, शिप्रा (2017)** ने शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाव के प्रभाव का अध्ययन पर शोध किया। इस अध्ययन का उद्देश्य शिक्षकों की मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाव के प्रभाव का अध्ययन करना था। इस शोध अध्ययन में सर्वेक्षण का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के अन्तर्गत यादृच्छिक विधि का प्रयोग करते हुए जयपुर जिले के उच्च माध्यमिक स्तर के 100 विद्यालयी शिक्षकों का चयन किया गया। इस अध्ययन में अप्रमापीकृत स्वनिर्मित प्रश्नावली (कार्यदबाव व मानसिक स्वास्थ्य अध्यापक अभिवृत्ति मापनी) का प्रयोग आँकड़ों के संग्रहण हेतु किया गया। निष्कर्ष में पाया गया कि शिक्षकों की मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाव का सार्थक प्रभाव पड़ता है।
- **ली, अलेक्स युं ग एवं अन्य (2017)** ने “अण्डरस्टैन्डिंगकैम्पस कल्चर एण्ड स्टूडेन्ट्स कॉपिंग स्ट्राटेजीज़ फॉरमेण्टल हैल्थ इस्यू इन फाइव कैनेडियन कॉलेजेज एण्डयूनिवर्सिटीज़” विषय का अध्ययन किया। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। आँकड़ों का संकलन करने के लिए स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया। शोध परिणाम में प्राप्त हुआ कि कनाडाई परिसर मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में जागरुकता बढ़ा रहे हैं लेकिन मानसिक स्वास्थ्य को परिसर के बुनियादी ढाँचे का समर्थन प्राप्त नहीं है।
- **ओमप्रकाश एवं नायक, डॉ.पी.के. (2018)** ने उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध कार्य का उद्देश्य शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना था। इस शोध कार्य हेतु झारखण्ड के पूर्वी सिंहभूम जिले के 120 विद्यार्थियों को न्यादर्श के लिए चयनित किया गया। उपकरण के रूप में प्रमोद कुमार द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण सूची का प्रयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण करने के पश्चात निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि शासकीय एवं

अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं था।

- **चौधरी, वर्षा (2018)** ने उच्चतर माध्यमिक स्तर पर महिला एवं पुरुष अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर के महिला एवं पुरुष अध्यापकों का मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों के संदर्भ में अध्ययन करना था। जिसके अन्तर्गत अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य को जांचने हेतु डॉ जगदीश एवं डॉ एन के श्रीवास्तव द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य उपकरण का प्रयोग किया गया। जिसका निष्कर्ष पाया गया कि उच्च माध्यमिक स्तर के महिला एवं पुरुष अध्यापकों के स्वायत्ता, आयाम में सार्थक अंतर नहीं पाया गया है लेकिन सकारात्मक आत्म मूल्यांकन में सार्थक अंतर पाया गया है।
- **सिंह, श्याम (2019)** ने उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् एकाकी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध का उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् अलगाववादी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना। इस अध्ययन हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए 200 विद्यार्थियों का चयन सम्भाव्य न्यादर्शन की साधारण यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। आंकड़ों के संकलन के लिए मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला : अरुण कुमारसिंह एवम् अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन, मानक त्रुटि एवं टी-परीक्षणके आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् अलगाववादी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर पाया गया।
- **मिनाक्षी (2019)** ने उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन परशोध किया। इस शोध का उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि में संबंध का अध्ययन करना। इस शोध अध्ययन में सर्वेक्षण का प्रयोग किया गया।

न्यादर्श के रूप जयपुर जिले के सरकारी व गैर सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत् 60 छात्र तथा 70 छात्रों को यादृच्छिक न्यादर्शन द्वारा चयतिन किया गया। शोध में अरूण कुमार सिंह और अल्पना सेन द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का प्रयोग किया गया है प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु प्रतिशत सांख्यिकी का प्रयोग किया गया। निष्कर्ष में पाया गया कि कला व विज्ञान के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि में कोई सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

CMR K

राष्ट्रीय स्वरूप

लखनऊ

योग दिवस पर योग कर दिया गया निरोग रहने का संदेश

जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाता है योग

लखनऊ (प्रमुख संवाददाता)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने लखनऊ में अपने सरकारी आवास पर योग

जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक,आत्मिक, आध्यात्मिक आदि सभी पहलुओं पर काम कर जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाता है।

योग करते हुए लोग अपना फोटो या वीडियो उस पर अपलोड कर सकते हैं। केंद्र और राज्य सरकार अच्छे योगाभ्यासियों को पुरस्कृत भी करेगी।

एकजुट होकर आगे बढ़ेंगे।। दिनरा शर्मा ने अपने आवास पर पत्नी के साथ योगाभ्यास किया। उन्होंने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर

स्वतंत्र देव सिंह ने भी लखनऊ में अपने आवास पर योग अभ्यास किया। उन्होंने सभी से योग को दिल से अपनाने की अपील भी की है।






साधना को। लखनऊ में ही डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मोयं तथा डॉ. दिनरा शर्मा के अलावा योगी आदित्यनाथ कैबिनेट के मंत्रियों तथा मुख्य सचिव आरके तिवारी व डीजीपी हिरेश चंद्र अस्थी ने भी कोरोना संक्रमण के कहर के बाद भी अपने-अपने घरों में योग किया। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि योग हमारे लिए प्राचीन भारतीय ऋषियों की आध्यात्मिक परंपरा का प्रसाद है। उन्होंने कहा कि आज पीएम नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में पूरा विश्व भारत के साथ आत्मीय संबन्ध कर रहा है। योग हमारे

शिवावतारी महायोगी गुरु श्री गोरक्षनाथ जी ने सर्वजन हेतु योग को सुलभ बनाया। इस वर्ष योग एट होम की संकल्पना के साथ सभी को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शोभाकामनाएं। उन्होंने कहा कि योग न केवल लोगों को आपस में जोड़ता है बरन स्वास्थ्य के साथ मानसिक उत्थान का सबसे बड़ा मार्ग निर्धारक है। यही वजह है कि भारत की इस परंपरा को वैश्विक स्वरूप प्राप्त हो सका है। मुख्यमंत्री ने बताया कि केंद्रीय आनुप मंत्रालय ने एक कॉमन योग प्रोटोकॉल जारी किया है। इसके तहत

राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने आज प्रातः राजभवन प्रांगण में योगाभ्यास किया। योग दिवस के अवसर पर बधाई देते हुए राज्यपाल ने कहा कि प्रतिदिन नियमित रूप से योग करने पर हम शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं तथा रोगों से लड़ने की हमारी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। हमको पता होना चाहिए कि अपने काम को सही ढंग से करना ही योग है। निष्काम कर्म को बिना किसी स्वार्थ के करना भी योग है। योग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसकी अवधारणा से हम परिवार और समाज के रूप में

कोविड 19 के परिप्रेष्य में शारीरिक व मानसिक प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए घर पर घर पर योग व्यायाम करते हुए अपने जीवन को रक्षा के लिए प्रतिबद्ध हों। आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के इस पावन अवसर पर आप सभी को उत्तम स्वास्थ्य की मंगलकामनाएं। योग न सिर्फ मनुष्य के मस्तिष्क और शरीर को एकता को संगठित करता है बल्कि यह मनुष्य के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का काम करता है। छोटे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को हार्दिक शुभकामनाएं। भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर लखनऊ में अपने आवास पर 'फॉनिकल डिस्टेंसिंग का अनुपालन करते हुए ग्राम विकास एवं समग्र ग्राम विकास मंत्री राजेंद्र प्रताप सिंह उर्फ मोती सिंह ने योगाभ्यास किया। वह योग को निरोग रखने का साधन भी मानते हैं। प्रांतीय रक्षक दल, होम गार्ड तथा सैनिक कल्याण मंत्री चेतन चौहान ने भी अपने आवास पर योग का अभ्यास किया। पूर्व टेस्ट क्रिकेटर चेतन चौहान ने योग को फिटनेस का मूल मंत्र बताया है।

आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस • टीकमगढ़ तालुका में आयोजित कार्यक्रम में शिक्षण योगमात्रक योग करने से सकारात्मक ऊर्जा, शक्ति और जीवन में परिवर्तन आता है : डॉ. वीरेंद्र कुमार

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जिसे दुनिया में स्वर्णिम श्रेणी प्रदान : डॉ. योग



आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत आयोजित कार्यक्रम में लोग योग करते हैं।

आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत टीकमगढ़ तालुका में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. वीरेंद्र कुमार ने लोगों को योग के फायदों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि योग केवल शरीर को नहीं, बल्कि मन और आत्मा को भी शांत करता है। योग करने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा आती है, जो जीवन में परिवर्तन लाती है।

योग के फायदों के बारे में बताया

डॉ. वीरेंद्र कुमार ने कहा कि योग के फायदों के बारे में लोगों को बताया। उन्होंने कहा कि योग करने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा आती है, जो जीवन में परिवर्तन लाती है। योग के फायदों के बारे में बताया।

योग रोगों की मुक्ति का भी साधन

आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत आयोजित कार्यक्रम में डॉ. वीरेंद्र कुमार ने लोगों को योग के फायदों के बारे में बताया।



आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत आयोजित कार्यक्रम में लोग योग करते हैं।

आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत आयोजित कार्यक्रम में डॉ. वीरेंद्र कुमार ने लोगों को योग के फायदों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि योग करने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा आती है, जो जीवन में परिवर्तन लाती है।

आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत आयोजित कार्यक्रम में डॉ. वीरेंद्र कुमार ने लोगों को योग के फायदों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि योग करने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा आती है, जो जीवन में परिवर्तन लाती है।

राजस्थान पत्रिका

शिक्षण योगमात्रक योग करने से सकारात्मक ऊर्जा, शक्ति और जीवन में परिवर्तन आता है : डॉ. वीरेंद्र कुमार

2 लाख लोगों ने किया योग, बना वर्ल्ड रिकॉर्ड

आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तहत आयोजित कार्यक्रम में डॉ. वीरेंद्र कुमार ने लोगों को योग के फायदों के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि योग करने से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा आती है, जो जीवन में परिवर्तन लाती है।

First India

YOGA wellness

A TWIST IN TALE?

Ready to rewrite any destiny? #LIC

Ms. J. Anshu phifer from hill in L.A. faces extinction

HR stay on Jagannath Rath Yatra breaks 142-year streak

योग दिवस के अवसर पर ई-लेक्चर और ई-क्विज प्रतियोगिता

योगाभ्यास व प्राणायाम से घातक बीमारियों से बचाव संभव

पत्रिका न्यूज नेटवर्क

rajasthanpatrika.com

बीकानेर. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय के छात्र कल्याण निदेशालय की ओर से शनिवार को 'कोविड-19 महामारी के दौरान योग की उपयोगिता' विषयक ई-लेक्चर का आयोजित हुआ।

मुख्य अतिथि कुलपति प्रो. आरपी सिंह ने कहा कि वर्तमान परिस्थितियों में योग-प्राणायाम की

प्रासंगिकता एवं आवश्यकता बढ़ी है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और तन-मन को स्वस्थ रखने में योग की भूमिका महत्वपूर्ण है। आज पूरी दुनिया ने योग की महत्ता को स्वीकारा है। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र के प्रभारी डॉ. देवाराम काकड़ ने मुख्य वक्ता के रूप में कहा कि नियमित योगाभ्यास और प्राणायाम से अनेक घातक बीमारियों से बचा जा सकता है। छात्र कल्याण निदेशक प्रो. वीर सिंह ने कहा

कि योग दिवस के अवसर पर ई-लेक्चर के अलावा ई-क्विज प्रतियोगिता भी आयोजित की गई। इसमें लगभग दो सौ प्रतिभागियों ने भागीदारी निभाई। योग आधारित प्रश्न प्रतियोगिता में पचास प्रतिशत से अधिक अंक लाने वाले प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र दिए जाएंगे। आयोजन सचिव डॉ. आरके नारोलिया ने ई-लेक्चर की आवश्यकता के बारे में बताया। सह आयोजन सचिव डॉ. कीर्ति खत्री ने आभार जताया।

नई शुरुआत ♦ आयुष मंत्रालय के शोध में खुलासा, युवाओं को नशे से बचाने के लिए केंद्र की पहल

योग-ध्यान भरपूर, तो हेरोइन का नशा भी चूर

शैलेंद्र शर्मा, जयपुर @ पत्रिका

patrika.com/India

योग और ध्यान के जरिए ना सिर्फ हेरोइन जैसे मादक पदार्थों की गिरफ्त में फंसे युवाओं को बाहर निकाला जा सकता है बल्कि उनके जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाया जा सकता है। यह खुलासा केंद्र के आयुष मंत्रालय की ओर से किए गए एक शोध में हुआ है। नई दिल्ली के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के राष्ट्रीय व्यसन उपचार केंद्र की ओर से दो साल तक 84 नशे के आदी लोगों के दो समूहों पर यह शोध किया गया। इसमें वे युवा शामिल थे, जिन्होंने अपनी 22-23 साल की उम्र से ही हेरोइन लेना शुरू

कर दिया था और जिनको लेते हुए करीब 13-14 साल हो गए थे। अध्ययन कर्ताओं का दावा है कि संभवतया: यह केंद्रीय स्तर पर देश का पहला ऐसा सरकारी शोध है, जो इतने बड़े व इतनी लंबी अवधि के लिए किया गया।

दो साल तक शोध

एम्स के राष्ट्रीय व्यसन उपचार केंद्र की डॉ. अंजु धवन के निर्देशन में 5 लोगों की टीम ने 2 साल तक शोध किया। 19 से 66 उम्र के 84 नशे के आदी को शामिल किया गया। जो पहले से उपचाररत थे। इनकी औसत आयु 30-40 थी। शोध 3, 6 और 2 के 3 चरणों में हुआ।



दो समूह का शोध

शोध में अध्ययन व नियंत्रण नाम के दो समूह बनाए गए। पहले समूह में 55 और दूसरे में 29 हेरोइन के नशीडियों को शामिल किया गया। दोनों समूहों को नियमित चिकित्सीय उपचार दिए गए, जो उनको पहले से दिए जा रहे थे। दोनों समूहों को जिनको मानक उपचार यानि फार्माकोथैरेपी व मनोवैज्ञानिक उपचार भी दिया। लेकिन अध्ययन समूह के 55 को इसके अलावा योग एवं ध्यान की सुदर्शन क्रिया से जोड़ा गया।

पत्रिका

Wed, 21 October 2015

epaper.patrika.com/c/6970577

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिलेभर में कार्यक्रम

हर वर्ग ने किया योग, निरोग रहने का संदेश दिया



झुंझुनू, भज्ज जिला कार्यक्रम में योग करते कार्यक्रमी।

पत्रिका न्यून नेटवर्क

rajasthanpatrika.com

झुंझुनू, मुक सत बजो ती जिले में सेकड़ो जगह योग के कार्यक्रम हुए। इन सब कार्यक्रमों कायदा के चरित्र खोजीक करती न रही हुए। लेवो ने धरो, पत के फर्क या अन्य म्यारी पर दुती बनाकर योग किया। योग को लेकर सुझ से ही हर वर्ग में जोरदार उत्साह रहा। मान नगर सिवा भाजप जिला कार्यलय में जिलेभर फन मारीया के नेतृत्व में भज्ज कार्यक्रमीओ ने योग किया। जिला प्रस्ता कमत काना र्ग में अथवा कि मुक 8 बजे तकवो योग फेड के सह राज प्रभारी फन सेने में भाज्ज कार्यक्रमीओ को योग कराववा।

भाज्ज जिलाक्य मारीया ने सभी भाज्ज पथिकरीओ व कार्यक्रमीओ को योग वसुओ का वीथर कर रवटीओ अतने व आननभर धार के निगम में सहयोग दे के सप दिवस। इस मोके पा नगर अथ कमत शन शर्मा, जिला प्रस्ता क संय भोवाल, फांटे प्रोडर कुमर, दिनी सेने, विजेन हटवाल, मोटर सेने, अनेक कार्यक्रमी, विवास प्रोडर, रानिवास सेने, सुभा सेने फारीथ, शीवा सेने सोत अनेक कार्यक्रमीओ ने योग किया। पक्षयो, बचो, श्रो व युवओ ने अने- अने स्तर पर निगम योग करववा।

मुकुटा, क्रम्ये में सेसवास योड सिवा मंजरी देवी नयलत मारीया मार्यमक आदर्श विवा मीर में सस्था प्रधान योमरालत न्यारी ने योग करववा।

विश्व योग दिवस किया योग अभ्यास

उदयपुरवादी, विश्व योग दिवस कार्यक्रम में जगह लोगों ने योग का अभ्यास किया। पुलिस थाने में सीआई सद्वान सहाय मीग के नेतृत्व में पुलिसकर्मियों ने योग का अभ्यास किया। जिसमें पुलिस थाने के सभी पुलिसकर्मियों शामिल हुए। इनके अलावा लोगों ने घरों में वीथर के लोगों के साथ योग का अभ्यास किया।



उदयपुरवादी, विश्व योग दिवस कार्यक्रम में जगह लोगों ने योग का अभ्यास किया। पुलिस थाने में सीआई सद्वान सहाय मीग के नेतृत्व में पुलिसकर्मियों ने योग का अभ्यास किया। जिसमें पुलिस थाने के सभी पुलिसकर्मियों शामिल हुए। इनके अलावा लोगों ने घरों में वीथर के लोगों के साथ योग का अभ्यास किया।



झुंझुनू, विश्व योग दिवस पर पुलिस लाइन में योग करते पुलिसकर्मियों।

योग दिवस पर किया योगाभ्यास

राने के लिए योग किया। मरीया प्रमोशन विभाग संस्थान में योगाभ्यास किया गया। संस्था निदेशक नोट फुंगने ने योग का महत्व बताया।

महाभा, शहर स्थित ग्रामीण क्षेत्रों में अनेक जगह योग किया गया। एक्सर सिवाल योग केन्द्र एवं प्राकृतिक विकिरण केन्द्र पर योग किया।

धानाधिकारी के नेतृत्व में किया योग

विश्व योग दिवस मनाया

धानाधिकारी के नेतृत्व में किया योग



विश्व योग दिवस पर किया योगाभ्यास

विश्व योग दिवस पर किया योगाभ्यास



विश्व योग दिवस मनाया

विश्व योग दिवस मनाया

योग का महत्व बताया

न्यायक, लोकलोग ज्ञान मीर ट्रस्ट नवलगढ़ की ओर से विश्व योग दिवस पर योग शिविर का आयोजन वीर बालाजी के आगे पिढा मूकियाम में किया गया। झुंझुनू में शिवरेना जिला प्रनुज शंकर लाल शर्मा नेतृत्व में योग दिवस मनाया गया। झुंझुनू के हीरानगर विधायक आशम ने भी मुख्यतः के बचो ने योग किया। बचो, बघो व युवओ ने निरोग रहने के लिए किया योग।

जगह-जगह योग शिविर, किया योगाभ्यास



विश्व योग दिवस पर किया योगाभ्यास

विश्व योग दिवस पर किया योगाभ्यास



विश्व योग दिवस पर किया योगाभ्यास

Rajasthan creates world record on Yoga Day



500 took part in meet at the SMS Stadium

'Yoga Parks At Every District Headquarters'

The Government of Rajasthan has announced a plan to set up yoga parks at every district headquarters across the state. This initiative is part of the state's commitment to promoting health and wellness through yoga. The parks will provide a dedicated space for yoga practitioners and enthusiasts to practice their asanas in a serene and peaceful environment.



The parks will be equipped with mats, blocks, and other necessary equipment. They will also feature a well-maintained lawn and a clean, hygienic environment. The government aims to make yoga accessible to everyone, regardless of their age or physical condition.

The parks will be managed by the local authorities, and the government will provide the necessary funds and resources. The parks will be open to the public, and the government will encourage people to practice yoga regularly to improve their health and well-being.



योग करने से शरीर होता है रोगमुक्त, मिलती है दीर्घायु

अभिलक्षण, निर्दिष्ट योग करने से शरीर में सुस्वास्थ्य मिलता है। योगी लोग योग और शरीर को एकता में जोड़ते हैं। आध्यात्मिक योग विचारों के माध्यम से शरीर को स्वस्थ और लचीला बनाया जा सकता है। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं।



योग करने से शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं।

योग करने से शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं।



योग करने से शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं।

योग करने से शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं। योगी लोग शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते हैं।

2.9 उपसंहार

वर्तमान संदर्भ में शिक्षा में किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव की उपयोगिता विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में है। प्रस्तुत अध्ययन “किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन” के उपरान्त किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव की उपयोगिता में एक नयी प्रासंगिकता प्रस्तुत करने का प्रयास करेगी। अतः शोधार्थी ने “किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन” में उसकी प्रासंगिकता का अध्ययन करने का प्रयास किया है।

तृतीय अध्याय



**अनुसंधान आकल्प
एवं क्रियान्वयन**

तृतीय अध्याय

अनुसंधान आकल्प एवं क्रियान्वयन

3.1 प्रस्तावना

अनुसंधान आज के युग की विशेष आवश्यकता है, राष्ट्र की प्रगति, मानव की प्रगति में शोध की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। वर्तमान घटनाओं या विद्यमान सिद्धान्तों का नवीन परिपेक्ष में अध्ययन कर नये निष्कर्षों तक पहुँचने हेतु प्रयोग में लाई गई वैज्ञानिक विधि शोध है। कोई भी अनुसंधान मनगढ़त नहीं हो सकता। यह नवीन ज्ञान प्राप्त करने के लिए व्यवस्थित प्रक्रिया है। समस्या का प्रारंभ जिज्ञासा से होता है और मानव की प्रकृति प्रारम्भ से ही जिज्ञासु रही है। मनुष्य हमेशा से ही चिन्तनशील प्राणी रहा है हमेशा जानना चाहता है कि किन परिस्थितियों से कौन से परिणाम निकलते हैं तथा उन समस्याओं का निदान कैसे किया जाता है? अनुसंधान मानव की प्रगति की ओर ले जाने में एक शक्तिशाली तथा आवश्यक उपकरण सिद्ध हुआ है।

किसी भी उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि हम कोई उचित माध्यम अपनाकर उद्देश्य तक पहुँचे। जिससे उसके पक्ष में आने वाली कठिनाइयों का निवारण करते हुए चले। एक शोधार्थी अपने अनुसंधान को आरंभ करने से पहले उसके सभी पक्षों के संबंध में पहले ही निर्णय लेकर नियोजित करता है। सम्बन्धित साहित्य के विवेचन के पश्चात् शोध कार्य को वैज्ञानिक स्वरूप प्रदान करने के लिए अनिवार्य रूप से शोध विधियों व उपकरणों को प्रस्तुत करना होता है।

अनुसंधान का अर्थ – “किसी भी नवीन ज्ञान को प्राप्त करने का प्रयास माना जाता है। यह एक ऐसी पद्धति है जिसके द्वारा किसी समस्या को हल करने के लिए क्रमबद्ध अध्ययन किया जाता है। यह खोज वास्तविक तथ्यों पर आधारित होती है।

प्रो. कलिजंर के अनुसार, “अनुसंधान अभिकल्प अन्वेषण की योजना संरचना एवं एक रणनीति है। प्रो. मोजर के शब्दों में, “प्रविधियों तथा उपकरण एक सामाजिक वैज्ञानिक के लिए वे ग्रंथ व सुव्यवस्थित तरीके हैं। जिन्हें वे अपने अध्ययन विषयों से सम्बन्धित विश्वसनीय तथ्यों को प्राप्त करने के लिए उपयोग में लाता है।

इसी प्रकार शोध विधि का महत्व बताते हुए टी.एच. हिलवे ने लिखा है कि, “यदि अनुसंधान अपनी विधि की व्याख्या स्पष्ट रूप से नहीं कर सकता तो परिणामों के अत्यधिक अनिश्चितता व असामान्यता होने की संभावना रहती है। अनुसंधान कार्य की व्याख्या हेतु उसके अध्ययन का अभिकल्प आवश्यक होता है। अनुसंधान अभिकल्प समस्या से सम्बन्धित उद्देश्य, परिकल्पनाओं से लेकर आँकड़ों के अंतिम विश्लेषण तक उन सभी क्रियाओं की योजना है। जो शोध प्रश्न का उत्तर प्राप्त करने हेतु की जाती है। इस प्रकार यह एक व्यापक कार्य योजना है जिसका अंतिम उद्देश्य अनुसंधानकर्ता को शोध प्रश्न का उत्तर प्रदान करता है। जो यथासंभव वस्तुनिष्ठ, परिशुद्ध और किफायती हो, इसलिए इसमें स्पष्ट रूप से चरों का उल्लेख होता है। प्रदत्तों को संकलन करने व उसका विश्लेषण करने की क्या नीति अपनाई जाए तथा अन्वेषण के अन्तर्गत उठने वाली समस्याओं का निराकरण कैसे किया जायें।

अतः यह आवश्यक है कि किसी भी शोधकार्य को पूर्ण करने के लिए उचित विधि, प्रविधि का चयन, विस्तृत विचार विमर्श, शोध की प्रकृति तथा अन्य तथ्यों को ध्यान में रखते हुए किया जाये।

विधि, प्रविधि के चयन के पश्चात् हमें उस विधि के लिए आवश्यक तत्व संकालित करने के लिए किसी न किसी उपकरण का सहारा लेना पड़ता है। यदि हमें शोधकार्य को सफल बनाना है तो ऐसे उपकरणों का चयन करना पड़ेगा जो वैज्ञानिक

होने के साथ-साथ वैध हो ताकि निष्कर्ष उतने ही सत्य हो सकेंगे। विधि एवं उपकरण जितने अधिक अध्ययन के उद्देश्यों से सम्बन्धित होंगे उतनी प्राप्त सूचनाएँ उसी सीमा तक उद्देश्य पूर्ति में सहायक होंगी। अतः यह आवश्यक है कि अध्ययन उपकरणों व विधि का निर्माण बहुत ही सावधानीपूर्वक निष्पक्ष एवं तटस्थ होकर किया जाये। ऐसा करने पर ही अनुसंधान कार्य में उज्ज्वलता व प्रभावशीलता आना संभव है।

अनुसंधान एक स्वस्थ दर्शन पर आधारित होता है। यह केवल अध्ययन पर नहीं अनुसंधानकर्ता की सूझ-बूझ एवं कल्पना पर आधारित होता है। शोध नूतन ज्ञान की प्राप्ति तथा उपलब्ध ज्ञान की व्याख्या करता है। इसमें प्राप्त परिणाम विश्वसनीय होते हैं। इस प्रकार से अनुसंधान वह क्रमबद्ध वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसमें वैज्ञानिक उपकरणों के प्रयोग द्वारा वर्तमान ज्ञान का परिमार्जन होता है। उसका विकास या किसी नवीन तथ्य की खोज द्वारा ज्ञान कोष में वृद्धि की जाती है। शिक्षा और मनोविज्ञान में अनुसंधान अभिकल्प का विकास अनुसंधान के निष्कर्षों को निरर्थक रूप से प्रभावित करने वाले बाहरी कारकों के नियंत्रण के लिए हुआ है।

प्रस्तुत अध्ययन में इसी दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए शोध कार्य में प्रयुक्त विधि, प्रविधि व उपकरणों के बारे में विस्तृत जानकारी देने का प्रयास किया गया है।

3.2 शोध में प्रयुक्त विधियाँ

प्रस्तुत शोध में अध्ययन के लिए विषय पर गंभीरता पूर्वक विचार करके और सम्बन्धित साहित्य का अवलोकन एवं अध्ययन करने के पश्चात् विधि का चुनाव शोध के लिए किया जाता है। अनुसंधान विधि बताने का उद्देश्य यही है कि यदि कोई अनुसंधानकर्ता इस अनुमान की पुनरावृत्ति करना चाहे तब उसे सम्बन्धित शोधों की पूर्व विधि की जानकारी उपलब्ध हो सकें।

शिक्षाविदों के अनुसार, “क्रमनियम व अभ्यास पर बल देते हुए विधि प्रणाली उच्च कोटि के आदर्श नियंत्रित प्रयोगों से आवश्यक सार प्रस्तुत करती है जो शैक्षिक अनुसंधान के साहित्य में सही प्रकार से प्रवेश करती है।”

किसी भी क्षेत्र में सुधार लाने के लिए शोधकर्ता को उस क्षेत्र की तात्कालिक परिस्थिति की जानकारी होना अत्यन्त आवश्यक है, चाहे फिर वह शैक्षिक क्षेत्र ही क्यों न हो। शिक्षा पद्धति में सुधार लाना है तो आज की शिक्षा की क्या परिस्थिति है यह जब तक ज्ञात नहीं होगा तब तक शोधार्थी कोई कदम नहीं उठा सकता। इस कार्य के लिए विभिन्न विधियों का प्रयोग किया जाता है। शैक्षिक अनुसंधान के क्षेत्र में अनेक वैज्ञानिक विधियाँ समय-समय पर विकसित होती गयी हैं। कोई भी शोध विधि अन्य विधि से श्रेष्ठ या हीन नहीं होती है। प्रत्येक विधि की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। साधारण शब्दों में हम कह सकते हैं कि शोध विधि एक निश्चित व्यवस्था के आधार पर अध्ययन करने की प्रणाली है जिसके अनुसार अध्ययन कार्य का संगठन तथ्यों की विवेचना व निष्कर्ष का निर्धारण किया जाता है।

जार्ज जे.मूले के द्वारा अनुसंधान विधियों को तीन शब्दों में विभाजित किया जाता है –

1. **ऐतिहासिक विधि** – यह विधि अतीत से सम्बन्धित इससे अतीत के अवशेषों तथा तथ्यों पर वर्तमान को समझने का प्रयास किया जाता है
2. **प्रयोगात्मक विधि** – यह घटनाओं के मूलभूत संबंधों की खोज के आधार पर भविष्यवाणी करने और उसके उद्नाम के नियंत्रण के प्रयोग में की जाती है।
3. **सर्वेक्षण विधि** – इसका संबंध वर्तमान से होता है तथा इसके अन्तर्गत अनुसंधान के विषय का स्तर निर्धारित करने का प्रयास करते हैं।

प्रस्तुत शोध कार्य में शोधकर्ता ने अपनी अध्ययन समस्या के उद्देश्यों प्राप्त करने हेतु वर्णनात्मक विधि के अन्तर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है, क्योंकि इसके द्वारा निष्पक्ष तथा व्यवस्थित ज्ञान प्राप्त किया जाता है।

3.3 सर्वेक्षण विधि

सर्वेक्षण विधि उन अनुसंधान के लिए उपयोगी है जिनका उद्देश्य समस्या का वर्तमान में क्या रूप है? हमें क्या चाहिए तथा उसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं। सर्वेक्षण विधि द्वारा समस्या क्षेत्र में वर्तमान में विद्यमान तथ्यों का अध्ययन, तथ्यों के संग्रहीकरण एवं सारणीबद्ध करने के लिए अतिरिक्त व्याख्या, मापन, वर्गीकरण, मूल्यांकन तथा सामान्यीकरण करना है। अनुसंधान में सर्वेक्षण का तात्पर्य ऐसे अध्ययन से है जिसमें शोधकर्ता को उस स्थान पर जाकर परिस्थितियों से सम्बन्धित सूचनाओं को इकट्ठा करना पड़ता है।

मूले के अनुसार – “सर्वेक्षण संबंधी अनुसंधान शिक्षा के क्षेत्र में सबसे अधिक व्यवहार में आता है। यह एक विस्तृत वर्गीकरण है। जिसके अंतर्गत अनेक विधियाँ तथा प्रक्रियाएँ आती हैं जो उद्देश्य की दृष्टि से समान होते हैं।”

सर्वेक्षण शब्द की व्युत्पत्ति सर तथा वेयर से मिलकर बने सर्वेक्षण से हुई है जिसका अर्थ है क्रमशः ऊपर की ओर देखना। सर्वेक्षण विधि उस प्रदत्त के एकत्र करने एवं विश्लेषण की विधि है जो बहुत से उत्तर देने वालों द्वारा संकलित किया जाता है जो कि एक सुनिश्चित जन-समुदाय के प्रतिनिधि है। सर्वेक्षण विधि का संबंध वर्तमान कालीन स्थितियों, संबंधों प्रचलित व्यवहार, विश्वास दृष्टिकोण या अभिवृत्तियों से है जो कि सत्यापित हो चुके हैं।

वेबस्टर शब्दकोष में सर्वेक्षण का अर्थ – “सही सूचना प्राप्त करने के उद्देश्य से किये गये आलोचनात्मक निरीक्षण अथवा विशेष दशाओं में किसी एक क्षेत्र का अध्ययन करना बताया गया है।

इस प्रकार सर्वेक्षण विधि के माध्यम से हम एक ही समय में बहुत सारे लोगों के बारे में आंकड़े प्राप्त कर उनकी व्याख्या व विश्लेषण कर वर्तमान समस्याओं का समाधान प्रस्तुत कर सकते हैं।

3.3.1 सर्वेक्षण विधि के उद्देश्य

1. सूचनाओं को संकलित करना।
2. किसी व्यवहार कारक के अस्तित्व का पता लगाना।
3. तथ्यों के कारणों की जानकारी प्राप्त करना।
4. समस्या से सम्बन्धित प्रश्नों का सर्वार्गीण उत्तर प्राप्त करना।
5. दो चरों के बीच पारस्परिक संबंध का पता लगाना।
6. वर्तमान स्थिति का पता लगाना।
7. घटनाओं तथा संबंध प्रक्रिया का पता लगाना।
8. किसी प्रयोग या नवीन प्रक्रियाओं के प्रभावों का मूल्यांकन करना।

3.2.2 सर्वेक्षण विधि की विशेषताएँ

1. सर्वेक्षण विधि के द्वारा एक समय में अनेक लोगों के सम्बन्ध में आंकड़ें प्राप्त किये जाते हैं।
2. इसकी प्रकृति प्रतिखण्डात्मक होती है।
3. इसका संबंध व्यक्तियों की विशेषताओं से नहीं होता।
4. इसके निश्चित व विशिष्ट उद्देश्य होते हैं।
5. इसके आंकड़ों की व्याख्या एवं विश्लेषण में सावधानी आवश्यक होती है।
6. यह स्थानीय समस्याओं के बारे में उपयुक्त सूचनाएँ देता है।

3.3.3 सर्वेक्षण विधि का महत्व

1. यह वर्तमान प्रवृत्ति को निर्धारित करती है, साथ ही वर्तमान व्यवहारिक समस्याओं का निराकरण की प्राप्ति भी करती है।
2. विभिन्न समयों पर समान दशाओं के अनुप्रस्थ काट के चित्रों को श्रृंखलाओं द्वारा ऐतिहासिक न्यादर्श की प्राप्ति होती है।
3. यह भावी विकास के क्रम की ओर संकेत करती है।
4. ऐसे अनेक उपकरणों के निर्माण में सहायता देती है जिनसे कि हम अनुसंधान कार्य करते हैं।
5. ज्ञान के विकास में योगदान देती है, क्योंकि वह कार्य कर प्रकृति के लिए तीक्ष्ण दृष्टि प्रदान करती है।

3.3.4 सर्वेक्षण विधि के सोपान

1. समस्या का चुनाव
2. उद्देश्य की परिभाषा
3. अध्ययन की जाने वाली समस्या की परिभाषा
4. समस्या की अनुसूची में विश्लेषण
5. सर्वेक्षण आयोग विभाग का संगठन
6. क्षेत्र निर्धारण
7. अध्ययन की अवधि निश्चित करना
8. सूचना प्राप्ति के साधनों का परीक्षण

9. सर्वेक्षण की इकाई का चयन
10. तथ्यों की परिशुद्धता की सीमा का निश्चय
11. अनुसंधानकर्ता और प्रमाणकों का चुनाव तथा प्रशिक्षण
12. सूचनाओं की तैयारी

3.3.5 सर्वेक्षण विधि की सीमाएँ

1. यह विधि संदेहास्पद व कार्यप्रणाली में कठोर है।
2. गुणात्मक तथ्यों के लिए अनुपयुक्त है।
3. अधिक समय व धन खर्च करने वाली विधि है।
4. अमूर्त व भावात्मक घटनाओं के लिए अनुपयुक्त है।

3.3.6 सर्वेक्षण विधि के चयन के कारण

प्रस्तुत अध्ययन की प्रवृत्ति के अनुसार ही इसमें सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया है। अध्ययन में शोधकर्ता का शोध के उद्देश्य सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना है। इसके अध्ययन के लिए स्वयं निर्मित उपकरण एवं मानवीकृत उपकरण अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया है। निजी व सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों द्वारा प्रतिदिन प्रार्थना सभा में योग किया जाता है।

शोध हेतु शोधकर्ता के दृष्टिकोण से सर्वेक्षण विधि वैध एवं विश्वसनीय विधि है क्योंकि इस विधि द्वारा हम वर्तमान को समझने में अधिक सक्षम होते हैं। यह वर्तमान प्रकृति को निर्धारित करती है तथा व्यावहारिक समस्याओं का निराकरण करती है। यह

विधि ज्ञान के विकास में सहायक है क्योंकि यह किसी व्यक्ति के कार्य जो वह कर रहा है कि प्रकृति के लिए तीक्ष्ण दृष्टि प्रदान करती है। यह पृष्ठभूमि के विचार और दत्त प्रस्तुत करती है जिनसे कई कारणात्मक संबंधों के शोधित प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित अध्ययन किये जा सकते हैं। प्रस्तुत अनुसंधान का संबंध किसी विद्यार्थी विशेष से ना होकर सम्पूर्ण आदर्श की सामान्य करण सांख्यिकी से है। इस प्रक्रिया में वर्तमान पर अधिक जोर है, इसलिए शोध कार्य के लिए इस प्रक्रिया या सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया है। उपागम का प्रयोग समाजशास्त्र, मनोविज्ञान एवं शिक्षा के शोधों में अधिक किया जाता है। इस उपागम में शोध के आधार पर स्वाभाविक परिस्थितियों में व्यक्तियों या व्यक्तियों के समूह द्वारा दिखलाई गई नई मनोवृत्ति तथा मत उनकी धार्मिक, राजनैतिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक संबंधता का अध्ययन किया जाता है। इस अध्ययन के आधार पर शोधार्थी उसका सामान्यीकरण सम्पूर्ण जनसंख्या के लिए करता है। अध्ययन के लिए उसी जनसंख्या से ही न्यादर्श का चयन किया जाता है।

3.4 शोध अध्ययन हेतु जनसंख्या व न्यादर्श

जनसंख्या की समस्त इकाइयों के अध्ययन हेतु कुछ इकाइयों को एक निश्चित विधि द्वारा चुन लिया जाता है। शोध में जनसंख्या का अर्थ भिन्न होता है। जनसंख्या का तात्पर्य सम्पूर्ण इकाइयों का चयन करके न्यादर्श बनाया जाता है। न्यादर्श की इकाइयों के निरीक्षण तथा मापन से जनसंख्या की विशेषताओं के संबंध में अनुमान लगाया जाता है। जनसंख्या की संख्या में सभी प्रकार (पुरुष, स्त्री, किशोर, बच्चों) का लेखा-जोखा तैयार किया जाता है। शोध की जनसंख्या में एक विशिष्ट समूह के समस्त व्यक्तियों को सम्मिलित किया जाता है। यह सजातीय होते हैं। एक विशिष्ट समूह की समस्त इकाइयों को मिलाकर जनसंख्या कहते हैं।

जनसंख्या के रूप में प्रस्तुत शोध में हाड़ोती क्षेत्र में अध्ययनरत् राजस्थान बोर्ड से सम्बन्धित माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।

पी.वी. यंग के शब्दों में, – “एक न्यादर्श अपने समस्त समूह का एक लघुचित्र होता है। किसी भी अनुसंधानकर्ता के लिए पूरे समग्र में सभी व्यक्तियों का अध्ययन करना संभव नहीं होता है। जबकि ऐसे थोड़े व्यक्तियों का अध्ययन करना संभव है जो सबका प्रतिनिधित्व करते हैं।

न्यादर्श शोधकार्य की आधारशिला है अतः यह न्यादर्श चयन पर भी निर्भर करता है कि शोध के परिणाम कितने विश्वसनीय एवं परिशुद्ध हैं।

बंकर हेलिन – “समग्र के संबंध में सूचना प्राप्त करने के उद्देश्यों से चयनित समूह न्यादर्श कहलाता है।”

डब्ल्यू.जी. कोकरण – “प्रत्येक विज्ञान की शाखा हमारे साधन सीमित है। इसलिए सम्पूर्ण तथ्य के एक अंश से अधिक का अध्ययन नहीं कर पाते अतः सम्पूर्ण तथ्य के एक अंश के अध्ययन का ज्ञान प्रस्तुत किया जाना न्यादर्श है।

3.5 न्यादर्श की आवश्यकता

निम्नलिखित कारणों से न्यादर्श का चयन आवश्यक होता है –

1. समय की बचत होती है।
2. यह मितव्ययी विधि है।
3. अधिक सत्यता का ज्ञान होता है।

4. प्रशासनिक सुविधाएँ हो जाती है।
5. विस्तृत जानकारी हो जाती है।

3.5.1 अच्छे न्यादर्श की विशेषताएँ

1. **स्वतंत्रता** —न्यादर्श के विभिन्न अंग एक दूसरे से स्वतंत्र हो तथा प्रत्येक के चयन के अवसर समान हो।
2. **पूर्वाग्रह का अभाव** — शोधार्थी के भावों व विचारों के प्रभाव से न्यादर्श को बनाया जाये।
3. **न्यादर्श का चयन** — सामाजिक व शैक्षिक विषयों में न्यादर्श के चयन की प्रमुख समस्या होती है कि किस प्रकार न्यादर्श की इकाइयों का जनसंख्या में से चयन किया जाये। जो उसका प्रतिनिधित्व कर सके। न्यादर्श निष्पक्षता पर आधारित होता है।

3.5.2 न्यादर्श की परिसीमाएँ

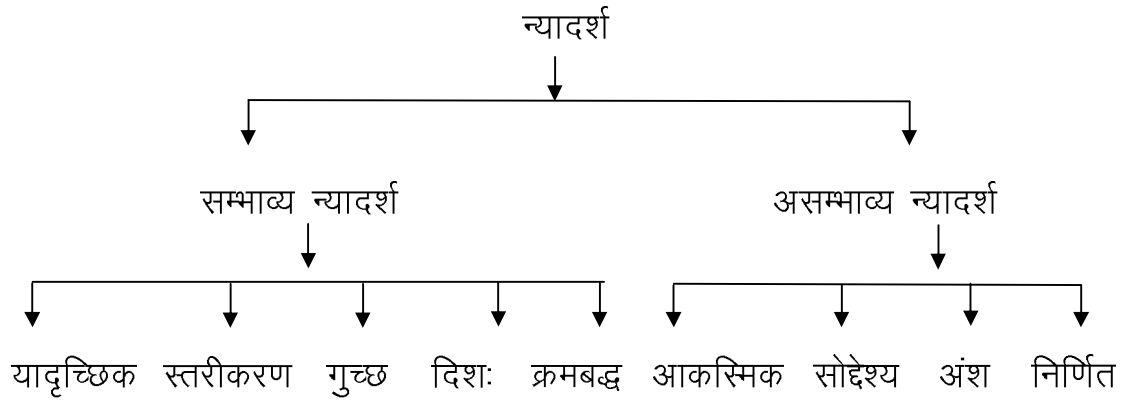
1. पक्षपात की सम्भावना कम रहती है।
2. प्रतिनिधि न्यादर्श चयन की समस्या होती है।
3. न्यादर्श चयन की संभावनाएँ भी रहती है।
4. न्यादर्श इकाइयों की अस्थिरता रहती है।
5. योग्य कार्यकर्त्ताओं की आवश्यकता होती है।

3.5.3 न्यादर्श चयन हेतु विधि

शोध हेतु न्यादर्श के चयन में पर्याप्तता व प्रतिनिधित्व की दृष्टि से इनका विशिष्ट विधि से चयन होना आवश्यक है। शोधकार्यों एवं सांख्यिकी विधियों के लिए मूल आधार न्यादर्श है, यदि न्यादर्श का चयन सही नहीं किया गया तब सांख्यिकी विधि परिणामों व निष्कर्षों को नहीं सुधार सकती है।

न्यादर्श चयन की प्रमुख विधियाँ दो प्रकार की होती हैं जिसका वर्गीकरण निम्न प्रकार का है –

- 1.सम्भाव्य न्यादर्श
- 2.असम्भाव्य न्यादर्श



3.5.4 शोध में चयन विधि

प्रस्तुत शोध में सोद्देश्य यादृच्छिक चयन विधि का प्रयोग किया गया है। इसके अन्तर्गत जनसंख्या में से इकाइयों का चयन इस प्रकार किया जाता है कि प्रत्येक इकाई को न्यादर्श में सम्मिलित होने का अवसर प्राप्त हो।

3.5.5 यादृच्छिक न्यादर्श विधि

यादृच्छिक न्यादर्श प्रक्रिया में समष्टि की इकाइयों को क्रमांकित कर इकाई को समान मात्रा में महत्व देते हुए इकाइयों को बिना किसी पक्षपात व उद्देश्य के लिए चुन लिया जाता है। इसमें किसी एक इकाई का चुना जाना, किसी दूसरी इकाई के चुने जाने की संभावना को प्रभावित नहीं करता है। इस विधि में किसी भी इकाई को विशेष महत्व नहीं दिया जाता है। बल्कि सभी इकाइयों को चुने जाने की अवसर होता है जो किसी अन्य का होता है।

गुड व हैट के अनुसार – यादृच्छिक न्यादर्श समग्र की इकाइयों को इस प्रकार क्रमबद्ध किया जाता है कि चुनाव प्रक्रिया उस समग्र की प्रत्येक इकाई को चुनाव के समान संभावना प्रदान करती है।

3.5.6 यादृच्छिक न्यादर्श का महत्व

1. **व्यक्तिगत पक्षपात से मुक्त** – क्योंकि इस पद्धति में से इकाइयों का चयन का आधार पूर्णतः संयोग रहता है। अतः इसमें पक्षपात के आने की आशंका प्रायः नहीं रहती है।
2. **समग्र का पूर्णरूपेण प्रतिनिधित्व** – इस विधि के अन्तर्गत समग्र की प्रत्येक इकाई के चयन की समान संभावना रहती है। अतः इस विधि द्वारा चयन किया गया न्यादर्श अपनी समष्टि का पूर्णरूप से प्रतिनिधित्व करता है।
3. **सरल तथा वैज्ञानिक विधि** – यह भी अत्यन्त सरल होने के कारण शोधार्थी को चयन में कोई सोच विचार नहीं करना पड़ता है। इस पद्धति में विशेष तकनीकी ज्ञान की आवश्यकता न होने पर भी इसमें वैज्ञानिक परिणाम उपलब्ध होते हैं।

4. **न्यादर्श की मानक त्रुटि का अंकन** – क्योंकि यह न्यादर्श संभाव्यता सिद्धान्त पर आधारित है। अतः इसमें मध्यमान की मानक त्रुटियों की गणना सरलता शुद्धता से की जा सकती है।
5. **न्यादर्श विधि** – इस न्यादर्श विधि का प्रयोग सभी प्रकार के अनुसंधान एवं सर्वेक्षणों के लिए किया जा सकता है।
6. **धन तथा समय की मितव्ययता** – ऐसे न्यादर्श द्वारा संख्या कम रहने पर भी पर्याप्त गुणकारी निष्कर्ष उपलब्ध होते हैं। धन के समय के दृष्टिकोण से कम खर्चीली होती है।

प्रस्तुत शोध में माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तरीय सरकारी व निजी विद्यालयों का चयन इसी विधि से किया गया है।

3.5.7 यादृच्छिक न्यादर्श में सावधानियाँ

1. जिस जनसंख्या से न्यादर्श का चयन करना हो उसके विषय में अनुसंधानकर्ता को पूर्ण ज्ञान होना चाहिए।
2. जनसंख्या की हर एक इकाई के गुण लगभग समान होने चाहिए।
3. वास्तविक यादृच्छिककरण के लिए विशिष्ट परिस्थितियों की आवश्यकता होती है।
4. हर एक इकाई स्वतंत्र होनी चाहिए।
5. एक इकाई के चुनाव का दूसरी इकाई के चुनाव पर प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए।

3.5.8 सोद्देश्य न्यादर्श विधि

इस विधि में शोधार्थी समग्र में से अपने उद्देश्य के अनुसार अध्ययन इकाइयों का चयन करता है। बहुधा अध्ययन करने वाला इस प्रकार से प्रतिदर्श का चयन तभी करता है जब वह समष्टि से भली भांति परिचित होता है तथा अध्ययन समस्या का उद्देश्य मात्र समस्या के संबंध में प्राथमिक या सतही सूचना एकत्रित करना होता है।

ए. जॉनसन के अनुसार, “सोद्देश्य पूर्ण न्यादर्श से आशय इकाइयों के समूह की एक संख्या को इस प्रकार चयन करना है कि चयनित समूह मिलकर उन विशेषताओं के संबंध में यथासंभव वहीं औसत या अनुपात प्रदान करें जो समग्र में हैं।

3.5.9 सोद्देश्य न्यादर्श की विशेषताएँ

1. इस प्रतिचयन की विधि द्वारा अध्ययन करने में कम से कम खर्च आता है बहुधा इसमें प्रतिदर्श का आकार छोटा होता है। यह प्रतिदर्श छोटा ही लिया जाता है।
2. अध्ययनकर्ता समष्टि की इकाइयों से पूर्व परिचित होता है अतः चुना गया प्रतिदर्श प्रतिनिधि पूर्ण होता है।

विचार विमर्श करके प्रस्तुत शोध में प्रश्नावली विधि के माध्यम से हाड़ौती क्षेत्र के सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों का चयन करते हुए उनकी उत्तर पुस्तिकाओं के माध्यम से कक्षा में परीक्षण किया गया है।

3.6 शोध में प्रयुक्त न्यादर्श

शोध राजस्थान राज्य के हाड़ौती क्षेत्र से सम्बन्धित है। क्षेत्र के राजस्थान बोर्ड से सम्बन्धित माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर के किशोर छात्र-छात्राओं दोनों को सम्मिलित किया गया है। शोध अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा कुल 200 विद्यार्थियों को सरकारी व निजी विद्यालयों यादृच्छिक न्यादर्श विधि से चयनित किया गया है।

सारणी – 3.1

न्यादर्श न्यादर्श को प्रदर्शित करती सारणी

क्र.सं.	समूह	किशोर छात्र	किशोर छात्राएँ	योग
1	सरकारी माध्यमिक उच्च माध्यमिक विद्यालय	50	50	100
2	निजी माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय	50	50	100
	कुल	100	100	200

3.7 शोध में प्रयुक्त उपकरण

शोध कार्य में समस्या तथा परिकल्पना निर्माण के उपरान्त प्रमुख समस्या परिकल्पनाओं के परीक्षण के लिए आंकड़ों का संग्रह करने तथा आंकड़ों के संग्रह के लिए आवश्यक उपकरणों के चयन से सम्बन्धित होती है। शोध अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण – सफल अनुसंधान के लिए उपयुक्त यंत्र व उपकरणों के चयन का अत्यधिक महत्व है। शोधकर्ता के लिए आवश्यक है कि उसे उपकरणों का व्यापक ज्ञान होना चाहिए। आवश्यक दत्तों के संकलन हेतु सुव्यवस्थित कार्यविधि को अपनाना आवश्यक है। इस कार्य के लिए वैध, विश्वसनीय एवं प्रमाणिक साधनों की आवश्यकता होती है इन्हीं साधनों को उपकरण कहते हैं। इनकी उपयुक्तता, वैधता पर ही निष्कर्षों की व्यावहारिकता व उपयोगिता निर्भर करती है।

जॉन.बी. बेस्ट, – “जिस प्रकार बर्दई की औजार पेटी में प्रत्येक औजार का अलग-अलग उपयोग होता है उसी प्रकार प्रत्येक अनुसंधान उपकरण का किसी विशेष परिस्थिति में निश्चित उपयोग होता है।

3.7.1 उपकरणों के प्रकार

सधारणतया उपकरण दो प्रकार के होते हैं –

1. **मानकीकृत उपकरण**— सर्वाधिक उपयोगी व बहुलता से प्रयुक्त किये जाने वाली मानकीकृत उपकरणों का शैक्षिक अनुसंधान में अत्यधिक महत्वपूर्ण स्थान है। ये वे मनोवैज्ञानिक उपकरण होते हैं जिनका निर्माण मनोवैज्ञानिक द्वारा मानवीय व्यवहारों के कतिपय पक्षों अथवा आंतरिक गुणों का मापन करने के लिए किया जाता है। ये उपकरण पूर्व निर्मित वैध व विश्वसनीय होते हैं।
2. **स्वनिर्मित उपकरण**— इस प्रकार के उपकरणों का निर्माण अनुसंधानकर्ता समस्या के अनुसार स्वयं करता है। अनुसंधानकर्ता समस्या के उद्देश्यों को ध्यान में रखकर उपकरण का निर्माण करता है।

3.7.2 उपकरण

शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन में सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोरवय विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति अध्ययन हेतु मानकीकृत उपकरण योग अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया है। मापनी का निर्माण डॉ. महेश कुमार मुछाल द्वारा किया गया है। मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास का प्रभाव को जानने के लिए स्वनिर्मित उपकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रमापनी का प्रयोग किया है। उपकरणों का प्रयोग चयनित उन विद्यालयों में किया गया है जहाँ पर प्रतिदिन योगाभ्यास करवाया जाता है।

1. योग अभिवृत्ति मापनी – मानकीकृत उपकरण
2. मानसिक स्वास्थ्य मापनी – स्वनिर्मित उपकरण

3.7.3 मानकीकृत उपकरण– योग अभिवृत्ति मापनी

अभिवृत्ति से तात्पर्य किसी व्यक्ति या वस्तु अथवा विषय के संबंध में सोच विचार रखना, अनुभव अथवा व्यवहार करने का एक तरीका है। मानव का यह दृष्टिकोण ही उसे वस्तु के अनुकूल अथवा प्रतिकूल बनाता है। जिससे सकारात्मक या नकारात्मक धारणा बनती है। मानव का यह व्यवहार उसे अपनी परम्पराओं रूढ़ियों या सरकारों से प्राप्त होता है अथवा समय के साथ परिवर्तन परिस्थितियों द्वारा दृष्टिगोचर होता है।

बुडवर्थ ने अभिवृत्ति की परिभाषा देते हुए कहा है कि “अभिवृत्तियाँ, मत, रूचियाँ एवं उद्देश्य की थोड़ी बहुत स्थायी प्रवृत्तियाँ हैं जिनमें किसी प्रकार के पूर्व ज्ञान की प्रत्याशा और उचित प्रक्रिया की तत्परता निहित रहती है।

3.7.4 अभिवृत्ति के प्रकार

अभिवृत्ति दो प्रकार की होती है –

1. सकारात्मक अभिवृत्ति
2. नकारात्मक अभिवृत्ति

अभिवृत्ति अनुभवों के द्वारा व्यवस्थित वह संवेगात्मक प्रवृत्ति है जो नकारात्मक या सकारात्मक रूप से किसी मनोवैज्ञानिक पदार्थ के प्रति प्रतिक्रिया करती है।

3.7.5 अभिवृत्ति मापनी की निर्माण पद्धतियाँ

सामान्य रूप से अभिवृत्ति निर्माण की तीन पद्धतियाँ हैं।

1. **थस्टर्न पद्धति**— इस मापनी का निर्माण इस मान्यता के आधार पर किया जाता है कि किसी प्रकार व्यक्ति की अभिवृत्ति सात सत्यक ज्ञान पर उस वस्तु के बारे में व्यक्त सब बातें अथवा वक्तव्यों का औसत है। इस प्रमापनी के पद निर्माण पद हैं—

- कथनों का एकत्रित करना
- कथनों का सम्पादन करना
- निर्णायकों का चयन करना
- निर्णायकों द्वारा दिये गये क्रम के अनुसार कथनों का वांछित प्रामपनी निकालना।
- अनेकार्थ वक्तव्यों का पता लगाना तथा प्रमापनी को अन्तिम रूप देना।

2. **लिकर्ट की योग निर्धारण विधि** — लिकर्ट विधि में भी किसी वस्तु के प्रतिअनुकूल या प्रतिकूल अभिवृत्तियों को प्रतिबिम्बित किया जाता है। इस प्रमापनी के बिन्दू में बिन्दू निहित रहते हैं तथा इन पाँच बिन्दुओं में प्रत्युत्तर देना होता है जो इस प्रकार है।

पूर्ण सहमत, सहमत, अनिश्चित, असहमत, पूर्ण असहमत छात्रों के द्वारा दिये गये विभिन्न कथनों के फलांकों को जोड़कर योग प्राप्तांक ज्ञात किया जाता है।

3. **गेटमेन पद्धति** — गेटमेन ने संचयी प्रमापनी का विकास किया। यह पद्धति अभिवृत्ति प्रमापनी को शुद्ध तथा एक आयामीय बनाने की विधि है, परन्तु कोई भी एक

आयामीय प्रामपनी सर्वोपयोगी नहीं है। अतः इस विधि का उपयोग अनुसंधान में नहीं किया गया है।

3.8 योग अभिवृत्ति मापनी

प्रस्तुत शोध में डॉ. महेश कुमार मुछाल द्वारा निर्मित योग अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया है योग कि हिन्दी संस्करण में उपलब्ध है। इसका उद्देश्य योग की आवश्यकता एवं उपदेयता को ध्यान में रखते हुए शोधार्थी एवं योग शिक्षक ने विद्यार्थियों के लिए योग द्वारा विशिष्ट लाभ से सम्बन्धित जानकारी हेतु योग अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया है। योग अभिवृत्ति मापनी का प्रारूप बहुवैकल्पिक प्रकार का है। प्रत्येक कथन के सामने तीन विकल्प सहमत, अनिश्चित, असहमत दिये गये हैं। प्रश्न को पढ़कर जो अपने संबंध में लागू हो उस विकल्प के अनुसार उत्तर देना है। इस मापनी का प्रयोग किशोर विद्यार्थियों के लिए प्रयुक्त किया जा सकता है।

प्रथम पृष्ठ पर निर्देश स्पष्ट दिये गये हैं जिन्हें पढ़कर भरना है। भरने की कोई निश्चित समय सीमा नहीं है। पूर्ण करने पर विद्यार्थियों से ले ली जाती है। इस अभिवृत्ति मापनी में 30 मद हैं जिसमें 15 धनात्मक एवं 15 ऋणात्मक अभिवृत्ति को व्यक्त करते हैं जिनका फलांकन क्रमशः 2, 1, 0 एवं 0, 1, 2 की ओर किया गया है। इस प्रकार सम्पूर्ण अभिवृत्ति मापनी में एक विद्यार्थी का निम्नतम प्राप्तांक शून्य एवं उच्चतम प्राप्तांक 60 तक प्राप्त कर सकता है।

इस मापनी के निर्माता द्वारा यह दावा किया है कि उपकरण में जो मद हैं वह पर्याप्त रूप से वैध, विभेद एवं एकरूपता लिये हुए हैं। इसका विश्वसनीयता स्तर 0.83 है, जो कि स्पेयरमेन के कोटि क्रम विधि सूत्र से ज्ञात किया गया है।

3.9 मानसिक स्वास्थ्य मापनी

शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत शोध के लिए स्वनिर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी का निर्माण किया गया है। इस प्रक्रिया में निम्नलिखित मद सम्मिलित है।

1. **प्रथम सोपान** – उपकरण का निर्माण करने के लिए शोधार्थी ने सम्बन्धित विषय की पुस्तकों, जर्नरल एवं समाचार पत्र-पत्रिकाओं का गहनता से अध्ययन किया ताकि उपकरण निर्माण की प्रक्रिया के समय ध्यान रखने योग्य बातों एवं विषय से परिचित हुआ जा सकें।

2. **द्वितीय सोपान** – शोधार्थी के द्वारा समस्या से सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन के बाद शिक्षा शास्त्र शिक्षा अनुसंधान तथा उच्च शैक्षिक अनुभव प्राप्त एवं प्रत्यक्ष योग से सरोकार रखने वाले विशेषज्ञों से क्षेत्रों का चयन किया गया। विशेषज्ञों की राय लेकर प्रश्नावली मापनी हेतु निम्नलिखित क्षेत्रों का चयन किया गया।

अ- मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली

1. मानसिक स्वास्थ्य
2. संवेगात्मक
3. व्यक्तित्व
4. शैक्षिक

3. **तृतीय सोपान** – क्षेत्रवार कथनों का निर्माण किया गया। प्रारंभ में 50 कथन निर्मित किये गये। इस प्रश्नावली की प्रतिलिपियों को सर्वप्रथम विभिन्न शिक्षाविदों व विषय विशेषज्ञों के पास भेजा गया। जिन कथनों पर 70 प्रतिशत विशेषज्ञों की सहमति बनी, उन्हें प्रश्नावली में रखा गया। अस्पष्ट कथनों को पृथक कर प्रश्नावली को तैयार

कर लिया गया। उनके द्वारा प्राप्त सलाह से प्रश्नावली में 10 कथनों को हटा दिया गया। अंत में चयनित प्रश्नावली में कुल प्रश्नों की संख्या 40 है।

4.चतुर्थ सोपान –पूर्ण परीक्षण प्रश्नावली के कथनों का अन्तिम निश्चय हो जाने तथा प्रारूप के अन्तिम आकार ले लेने के पश्चात् प्रश्नावली का पूर्ण परीक्षण आवश्यक हो जाता है ताकि यह पता लग सकें कि उत्तरदाता कथनों की रूचि को भली भांति समझा या नहीं साथ ही पूर्व परीक्षण से प्राप्त प्रश्नावली के अंकन से शोधार्थी को यह भी विश्वास हो जाता है कि जिन उद्देश्यों को सामने रखकर प्रश्नावली बनाई गई थी, वे पूरे हो सकेंगे –

इस स्वनिर्मित “मानसिक स्वास्थ्य मापनी 40 में कथन जिनके प्रत्युत्तर सहमत, अनिश्चित व असहमत के रूप में किये गये हैं। फलांकन क्रमशः 2, 1, 0 की ओर किया गया है। इस प्रकार सम्पूर्ण मापनी में एक विद्यार्थी का निम्नतम प्राप्तांक 0 एवं उच्चतम प्राप्तांक 80 तक प्राप्त कर सकता है।

3.10 प्रश्नावली प्रमापनी की विश्वसनीयता

किसी भी अनुसंधान में उपकरण का यह गुण अत्यन्त ही महत्वपूर्ण होता है कि जिन उपकरणों से आंकड़ों को संचित किया जाता है तथा अनेक आधार पर मापों का पता लगाया जाता है वे कहाँ तक उपयुक्त एवं विश्वसनीय हैं। जब किसी परीक्षण में विभिन्न अवसरों पर या एक ही प्रकार के विभिन्न परीक्षण पदों में किसी परीक्षार्थी द्वारा फलांकों में संगति होती है तो वह परीक्षण विश्वसनीय कहलाता है।

विश्वसनीयता मापने की विधियाँ –

किसी उपकरण की विश्वसनीयता ज्ञात करने के निम्न माध्यम हैं –

1. परीक्षण पुनः परीक्षण

2. विभक्तार्थ परीक्षण
3. सांख्यिकीय आधारित पदों की विश्वसनीयता
4. समानान्तर पद रूप विश्वसनीयता

3.11 कोटि अन्तर विधि

कोटि अन्तर विधि का विकास प्रो. चार्ल्स स्पीयरमेन ने किया था। अतः यह विधि स्पीयरमेन की कोटि अन्तर विधि कहलाती है।

- इस विधि का प्रयोग छोटे समूह पर संभव है। बड़े समूह पर नहीं। इकाइयों की संख्या जितनी कम होगी, प्रयोग उतना ही सरल होगा।
- इस विधि के प्राप्तांकों को महत्व नहीं दिया जाता है केवल कोटि को महत्व दिया जाता है।
- इस विधि में सह-संबंध गुणांक की गणना सुगमता से की जा सकती है।

सह – सम्बन्ध गुणांक का सूत्र

$$P = 1 = \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

$$P = 1 = \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - N)}$$

$P =$ कोटि अन्तर विधि द्वारा गणना किया गया सह-सम्बन्ध गुणांक

$\sum D^2 =$ कोटि अन्तर के वर्गों का कुल योग

$N =$ आवृत्तियों की संख्या

$$\text{विश्वसनीयता } r = \frac{2r}{1+r^1}$$

विद्यार्थियों के परीक्षण व पुनपरिक्षण के प्राप्तांकों के मध्य विश्वसनीयता गुणांक 0.82 पाया गया, जो कि उच्च व धनात्मक है। अतः स्वनिर्मित उपकरण विश्वसनीय है।

3.12 प्रश्नावली की वैधता

वैधता हमें बताती है कि जिस तथ्य के मापन के उद्देश्य से उपकरण बनाया गया है उस तथ्य का मापन उपकरण करता है या नहीं। प्रश्नावली के लिए विशेषज्ञों की राय प्राप्त कर रूप वैधता प्राप्त की गई है। इस प्रकार की वैधता उपकरणों के कथनों के रूप में देखकर ही ज्ञात की जा सकती है। इस वैधता को ज्ञात करने के लिए क्षेत्रों के विशेषज्ञों की सहायता गई है।

प्रस्तुत प्रश्नावली में पाठ्यवस्तु वैधता व आमुख वैधता देखी गई जो कि परिपूर्ण है।

313 उपकरण का प्रशासन

चयनित विद्यालयों के प्राचार्यों से पूर्व में स्वीकृति ले ली गई थी। शोधार्थी स्वयं विद्यालय में प्रार्थना सभा में योगाभ्यास में सम्मिलित हुई निरीक्षण किया। विभिन्न योग मुद्राओं से परिचित कराया।

उपकरण का प्रशासन करने के लिए दिनांक व समय प्रत्येक विद्यालय के अधिकारियों से निर्धारित कर ली गई।

शोधकर्त्री द्वारा निर्धारित दिनांक को विद्यालय में जाकर उपकरण का प्रशासन किया गया। प्रशासन के लिए विद्यार्थियों को प्रश्न पुस्तिका वितरण कर सामूहिक रूप से निम्नलिखित निर्देश दिये गये –

1. विद्यार्थियों को सभी प्रश्नों के उत्तर सोच समझकर देने है।
2. विद्यार्थियों को सभी प्रश्नों के उत्तर दिये गये विकल्पों में से चुनकर देने है।
3. विद्यार्थियों द्वारा दी जाने वाली जानकारी पूर्णतया गोपनीय रखी जायेगी।
4. विद्यार्थियों से प्राप्त उत्तरों का प्रयोग शोधार्थी अपने शोध में करेगी।

3.14 सांख्यिकी प्रविधियाँ

सांख्यिकी वैज्ञानिक विधि की वह शाखा है, जो प्रदत्तों का विवेचन करती है। यह प्रदत्त गणना एवं मापन से प्राप्त किये जाते हैं। प्रस्तुत शोध में परीक्षणों की सहायता से संग्रहित किये गये आंकड़ों से प्राप्त सूचनाओं का विवेचनात्मक अध्ययन करने से पहले इनको एक निश्चित रूप प्रदान करना था इसलिये शोधकर्त्री ने निश्चित रूप प्रदान करने के लिए सामान्य सांख्यिकी विधि का प्रयोग किया।

डब्ल्यू आई. किंग के अनुसार – “सांख्यिकी पद्धति वह प्रणाली है जिसमें सामूहिक रूप से प्राकृतिक एवं सामाजिक घटनाओं का अध्ययन गणना अथवा अनुमान के आधार पर संकलित अंकों को विवेचना द्वारा प्राप्त फल के आधार पर किया जाता है।

प्रस्तुत शोध में प्राप्त दत्तों का वर्गीकरण व सारणीयन कर सांख्यिकी विधियों द्वारा विश्लेषण किया गया है।

अनुसंधान एवं शोधकार्य में सांख्यिकी विधि ने विश्लेषण कर प्राप्त किये गये निष्कर्ष विश्वसनीय एवं प्रमाणिक होते हैं।

शोध कार्य में शोधार्थी ने मध्यमान प्रमाण विचलन व क्रांतिक अनुपात (C.R.)/टी. परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

1. **मध्यमान** – यह एक औसत मूल्य है जो पद मूल्यों को जोड़कर उनकी संख्या का भाग देने पर प्राप्त होता है।

$$\text{मध्यमान } M = \frac{\sum x}{N}$$

2. **मानक विचलन** – किसी समूह के प्राप्तांकों के मध्यमान से लिये गये विचलनों के वर्गों के योग का कुल प्राप्तांकों से भाग देने पर प्राप्त भागफल के वर्गमूल को उस समूह का मानक विचलन कहते हैं। मानक विचलन के प्रतीक के रूप में (S.D.) का प्रयोग किया जाता है।

$$\text{S.D.} = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}} = \sqrt{\frac{(x-m)^2}{N}}$$

3. **क्रांतिक अनुपात** = (C.R.)/टी. मूल्य परीक्षण (t-test) जब दो समूहों के मध्यमानों के अंतर का तुलनात्मक अध्ययन करते हैं तो हमें क्रांतिक अनुपात को आवश्यकता होती है। सांख्यिकी में जब तक तुलना के आधार पर लिये गये दो समूह के मध्यमानों के अंतर में सांख्यिकी दृष्टि से सार्थक सिद्ध नहीं हो जाते, उस समय तक दोनों समूहों को एक ही भाग माना जाता है।

$$\text{C.R. or t} = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

4. **आरेख** – अध्ययन में प्राप्त आंकड़ों को सजीव रूप देने में उनकी प्रकृति को स्पष्ट करने के लिए चित्रिय निरूपण किया जाता है। प्रस्तुत शोध में भी

आंकड़ों को चित्रात्मक आव्यूह एवं तुलनात्मक रूप देने हेतु आरेखन तकनीक का प्रयोग किया जाना है। इसके लिए दण्ड आरेख का प्रयोग किया गया है।

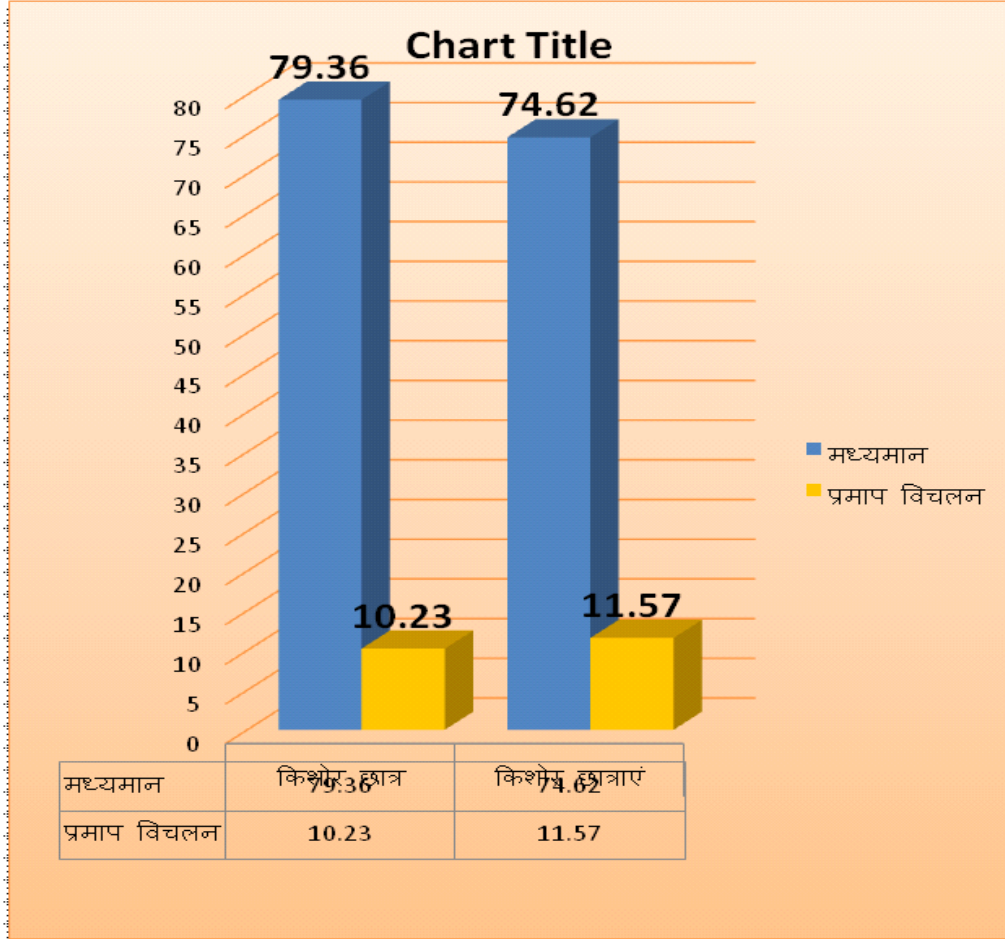
3.15 आंकड़ों का व्यवस्थापन एवं वर्गीकरण

संकलित आंकड़ों का मूल रूप सामान्यतः अस्पष्ट और जटिल होता है। अतः आंकड़ों को क्रमबद्ध, सरल, स्पष्ट तथा बोधगम्य बनाने के लिए उनको व्यवस्थित कर उनका वर्गीकरण और सारणीयन आवश्यक होता है। प्रस्तुत शोध के लिए प्राप्त आंकड़ों को व्यवस्थित करने और सारणीबद्ध करने के लिए कम्प्यूटर में माइक्रोसॉफ्ट एक्सल का प्रयोग किया गया। सर्वप्रथम एक्सल शीट बना कर उसमें प्राप्त आंकड़ों को निर्धारित अंक भार के आधार पर दर्ज किया गया तथा विश्लेषण किया गया।

3.16 उपसंहार

प्रस्तुत अध्याय में शोधार्थी ने अध्ययन विधि, जनसंख्या, न्यादर्श, उपकरण एवं प्रविधियों का विस्तार से वर्णन किया है तथा शोध की प्रासंगिकता को सिद्ध करने का प्रयास किया गया है। इनके सही तथा उपयुक्त चयन पर ही शोध की वैधता, विश्वसनीयता और व्यावहारिकता निर्भर करती है। साथ ही शोधार्थी ने विश्लेषण की प्रक्रिया में प्रयुक्त सांख्यिक का वर्णन इस अध्याय में किया गया है। आगामी अध्याय में प्राप्त दत्तों में विश्लेषण के पश्चात् निष्कर्षों तक पहुँचने के लिए किये गये प्रयासों का वर्णन है।

चतुर्थ अध्याय



प्रदत्तों का सारणीयन,
विश्लेषण एवं व्याख्या

चतुर्थ अध्याय

प्रदत्तों का सारणीयन, विश्लेषण एवं व्याख्या

4.1 प्रस्तावना

युंग के अनुसार, “वैज्ञानिक विश्लेषण यह मानता है कि तथ्यों के संकलन के पीछे स्वयं तथ्यों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण रहस्योद्घाटन कुछ और भी होता है। यदि इन सुव्यवस्थित तथ्यों को सम्पूर्ण अध्ययन से सम्बन्धित किया जाये तो उसका विश्लेषण किया जाता है।”

किसी भी अध्याय में विभिन्न स्रोतों से प्राप्त अंक को व्यवस्थित रूप देना आवश्यक है किन्तु केवल आंकड़ों की व्यवस्थीकरण से समस्या का हल नहीं हो पाता है। इससे हम यह नहीं जान सकते हैं कि आंकड़े अपने आप में क्या अर्थ रखते हैं? अतः अर्थ जानने के लिए आंकड़ों का वर्गीकरण व विश्लेषण करना होता है।

यह अध्याय प्रदत्तों का सारणीयन एवं विश्लेषण से सम्बन्धित है। आंकड़ों के व्यवस्थापन का सबसे महत्वपूर्ण कार्य उनका विश्लेषण एवं कारण तथा सांख्यिकी विधियों के प्रयोग के बाद प्राप्त निष्कर्षों का विश्लेषण एवं व्याख्यान करना है। शोध के लिए सही निष्कर्ष एवं विश्लेषण के लिए जितनी आवश्यकता संग्रह तथ्यों के सामग्री के प्रमाणिक होने है, उतनी ही उसे व्यवस्थित ढंग से वर्गीकरण कर सारणीयन करना आवश्यक है। सारणीयन में शोधकर्ता अपनी परिकल्पनाओं के आधार पर तालिका का निर्माण करता है आंकड़ों को तालिका में व्यवस्थित रूप से रखने के बाद जिस सांख्यिकी का प्रयोग किया जाता है, उसे दर्शाता है।

शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की समस्या से सम्बन्धित परिपत्रों की विधियों के उपयोग से परिणामों को प्राप्त करने के पश्चात् अगला महत्वपूर्ण कार्य एवं परिणामों का विश्लेषण एवं विवेचन करना होता है।

तथ्यों का विश्लेषण करने के आधार पर पूर्व परिकल्पनाओं की जांच होती है तथा उन्हीं के आधार पर शोधार्थी वैज्ञानिक निष्कर्षों तक पहुंचता है। वैज्ञानिक विश्लेषण अध्ययन के तथ्यों, परिणामों एवं वैज्ञानिक ज्ञान के संबंधों की खोज करता है।

तथ्यों का वर्गीकरण व सारणीयन कर देने से बिखरे हुए संकलित के ढेरों को एक क्रमबद्ध व्यवस्थित एवं संक्षिप्त रूप मिल जाता है जिससे उन्हें समझना सरल हो जाता है। इसके लिए विभिन्न सांख्यिकी प्रक्रिया करनी होती है।

संकलित किये गये तथ्य प्रारंभिक रूप से बड़े जटिल असंभव तथा बिखरे हुए होते हैं। जिन्हें सार्थक बनाने तथा विश्लेषण कर कोई निष्कर्ष तक पहुंचने से पूर्व एक निश्चित रूपरेखा प्रदान करना आवश्यक रहता है। तथ्यों का व्यवस्थित करने की प्रक्रिया ही तथ्यों का विश्लेषण कहलाती है।

अनुसंधान से आंकड़ों के संकलन, सारणीयन तथा सांख्यिकीय विधियों के प्रयोग के बाद निष्कर्षों का विश्लेषण एवं उनकी व्याख्या का महत्वपूर्ण स्थान है। प्रदत्तों के विश्लेषण के अन्तर्गत अनेक समूहों के अंकों का विभिन्न प्रकार से अभिक्रम देकर उनकी उपलब्धियों की तुलना की जाती है तथा शोध के उद्देश्यों का निर्णय प्राप्त निष्पत्तियों के आधार पर किया जाता है। परिकल्पनाओं के संबद्ध प्रदत्तों को मात्रात्मक रूप से संयोजित कर लेते हैं और नियंत्रित समूहों में सार्थक अन्तर ज्ञात करके परिणामों का परीक्षण करते हैं।

सार्थक परिणामों को प्राप्त करने के लिए प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण की सहायता से परिकल्पनाओं का परीक्षण किया जाता है।

इस प्रकार प्रदत्तों के विश्लेषण के निम्नलिखित कार्य हैं –

1. प्रदत्तों को अर्थपूर्ण बनाना।
2. शून्य परिकल्पना का परीक्षण।
3. अनुमान लगाना अथवा सामान्यीकरण करना।

सम्पूर्ण चतुर्थ अध्याय तालिकाओं से सम्बन्धित रहता है जिस संख्या में तालिकाओं का निर्माण किया जाता है उसके आधार पर कार्य का परिणाम होता है। यह अध्याय अनुसंधान का वैज्ञानिक कसौटी पर विश्लेषण करता है। अध्याय की अहम भूमिका होती है। यही शोधार्थी के सम्पूर्ण समस्या के आंकड़ों को तालिका में रखता है। तत्पश्चात् सार्थकता के स्तर की जांच की जाती है। प्रस्तुत अनुसंधान के शोधार्थी ने अपनी तथ्य सामग्री को सुव्यवस्थित ढंग से प्रस्तुत करके उसका विश्लेषण तथा व्याख्या करने का प्रयास किया है।

4.2 शोध अध्ययन के उद्देश्य

- सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

- सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
- सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

4.3 शोध परिकल्पनाएँ

1. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
5. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
6. निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

7. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
8. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

उद्देश्य : 01

सरकारी विद्यालयों से अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

सारणी संख्या – 4.1

सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात (CR Value)	सार्थकता स्तर पर
सरकारी विद्यालयों के किशोर छात्र	50	79.36	10.23	2.31	स्वीकृत
सरकारी विद्यालयों की किशोर छात्राएँ	50	74.62	10.25		

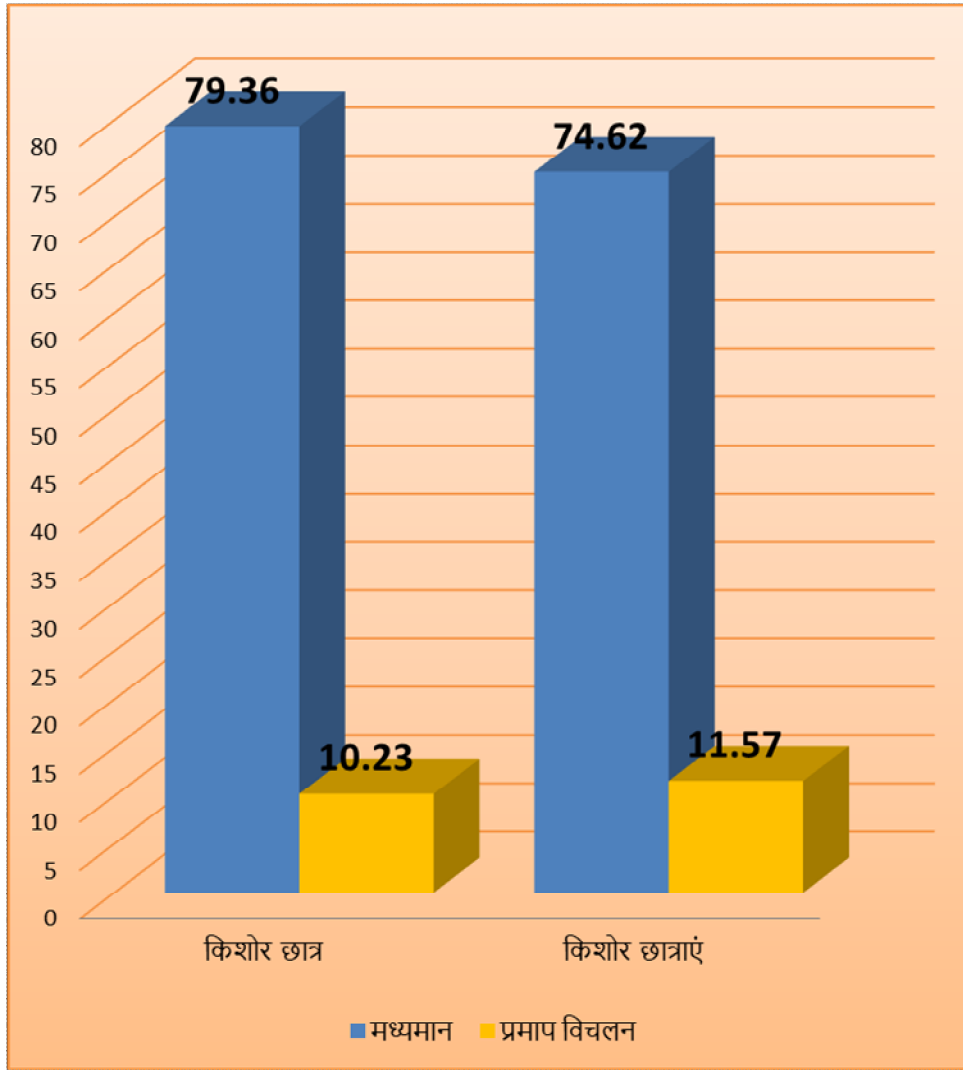
$$[df = N_1 + N_2 - 2] = 50+50-2 = 98$$

df = 98 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मान = 2.63

4.3.1 विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त तालिका संख्या 4.1 में सरकारी विद्यालयों के किशोर छात्रों (N = 50) एवं किशोर छात्राओं (N = 50) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों से सम्बन्धित प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशः 79.36 एवं 74.62 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 10.23 एवं 10.25 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात (CR Value) का मान 2.31 प्राप्त हुआ है। जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.01 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य 2.63 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना को सार्थकता के 0.01 पर स्वीकृत कर कहा जा सकता है कि सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

इससे निष्कर्ष निकलता है सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा सार्थक प्रभाव पड़ता है। योगाभ्यास द्वारा किशोर विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास होता है। शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव दिखा परन्तु उपरोक्त सांख्यिकी, विश्लेषण में यह पता चलता है कि किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों का मध्यमान किशोर छात्राओं के प्राप्तांकों के मध्यमान से अधिक है।



आरेख संख्या 4.1

सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राएँ) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण

उद्देश्य – 02

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

सारणी संख्या – 4.2

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात (CR Value)	सार्थकता स्तर पर
निजी विद्यालयों के किशोर छात्र	50	76.20	7.38	2.37	स्वीकृत
निजी विद्यालयों की किशोर छात्राएँ	50	72.32	9.59		

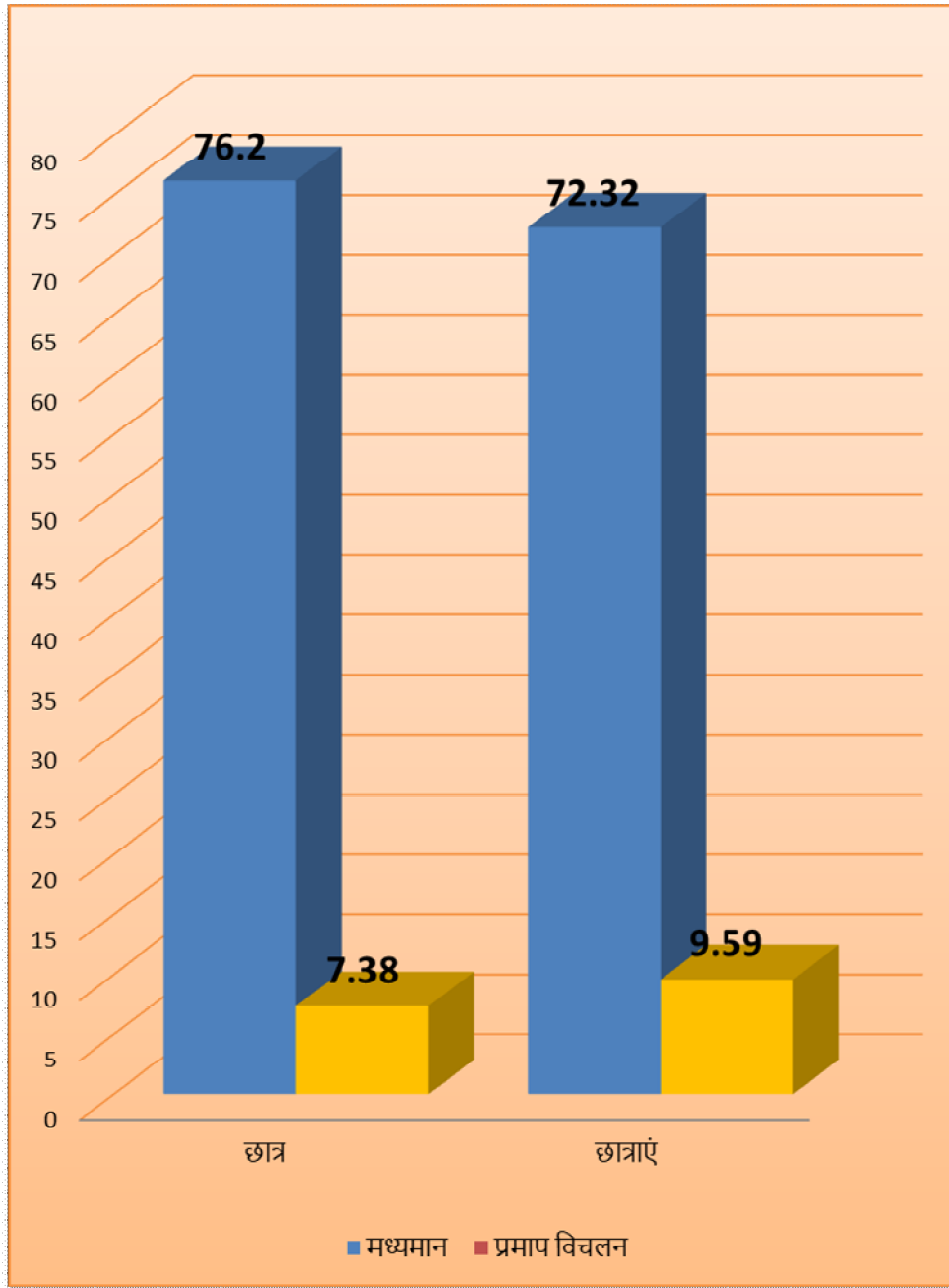
$$[df = N_1 + N_2 - 2] = 50+50-2 = 98$$

df = 98 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मान = 2.63

4.3.2 विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त तालिका संख्या 4.2 में निजी विद्यालयों के किशोर छात्रों (N = 50) एवं किशोर छात्राओं (N = 50) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों से सम्बन्धित प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशः 76.20 एवं 72.32 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 7.38 एवं 9.59 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात (CR Value) का मान 2.37 प्राप्त हुआ है। जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.01 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य 2.63 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना को सार्थकता के 0.01 पर स्वीकृत कर कहा जा सकता है कि निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

इससे निष्कर्ष निकलता है निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा सकारात्मक सार्थक प्रभाव पड़ता है। दैनिक जीवन में योगाभ्यास विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।



आरेख संख्या 4.2

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राएँ) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण

उद्देश्य – 03

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

सारणी संख्या 4.3

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात CR Value	सार्थकता स्तर पर
सरकारी विद्यालयों के किशोर छात्र	50	79.36	10.23	2.51	स्वीकृत
निजी विद्यालयों के किशोर छात्र	50	76.20	7.38		

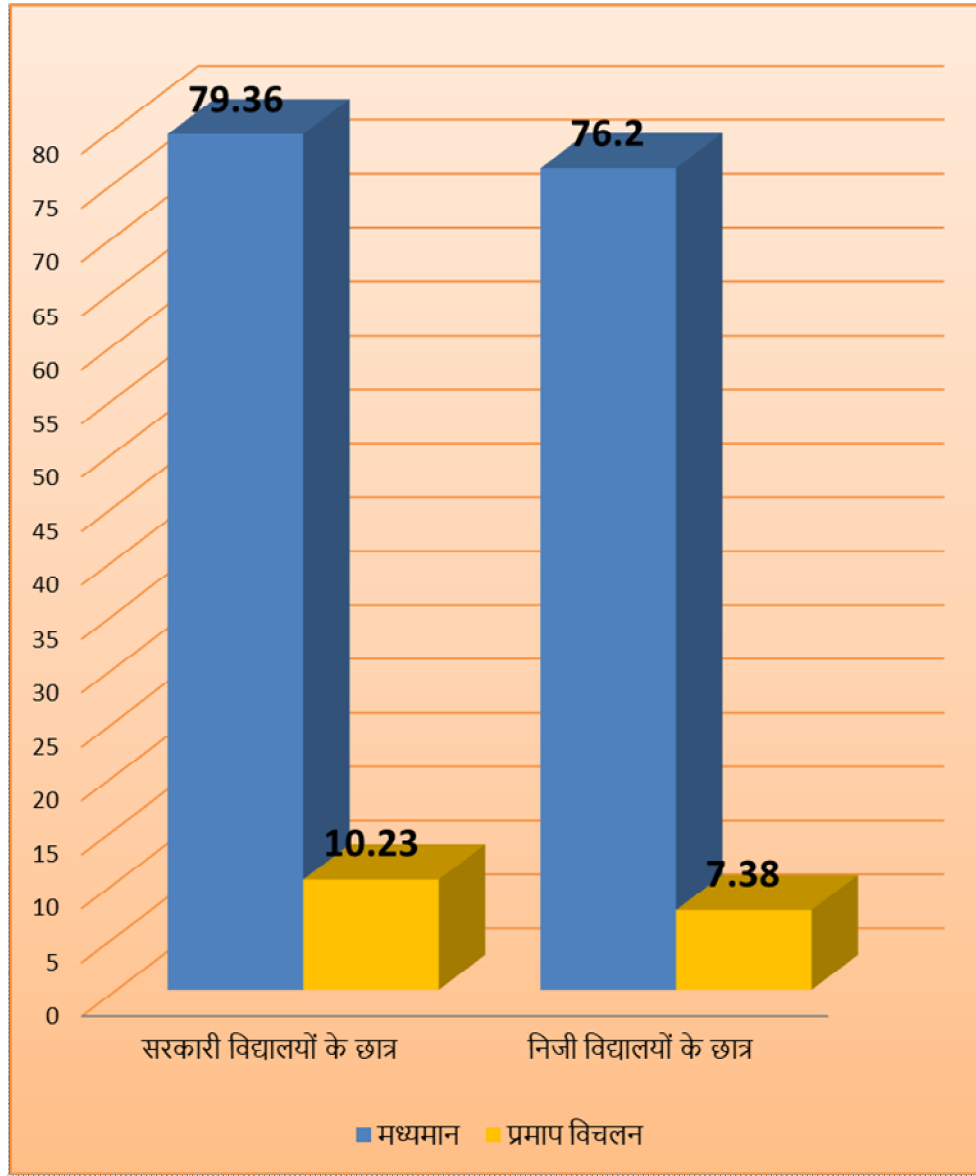
$$[df = N_1 + N_2 - 2] = 50 + 50 - 2 = 98$$

df = 98 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मान = 2.63

4.3.3 विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त तालिका संख्या 4.3 में सरकारी विद्यालयों के किशोर छात्र (N = 50) एवं निजी विद्यालयों के किशोर छात्रों (N = 50) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों से सम्बन्धित प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशः 79.36 एवं 76.20 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 10.23 एवं 7.38 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात (CR Value) का मान 2.51 प्राप्त हुआ है। जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.01 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य 2.63 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना को सार्थकता के 0.01 पर स्वीकृत कर कहा जा सकता है कि सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है। इसे स्वीकृत किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा सकारात्मक सार्थक प्रभाव पड़ता है। प्रतिदिन योगाभ्यास से शरीर तथा मन विकार रहित होकर रोग मुक्त होता है।



आरेख संख्या 4.3

सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण

उद्देश्य – 04

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

सारणी संख्या 4.4

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात (CR Value)	सार्थकता स्तर पर
सरकारी विद्यालयों के किशोर छात्राएँ	50	74.62	10.25	1.64	स्वीकृत
निजी विद्यालयों के किशोर छात्राएँ	50	72.32	9.59		

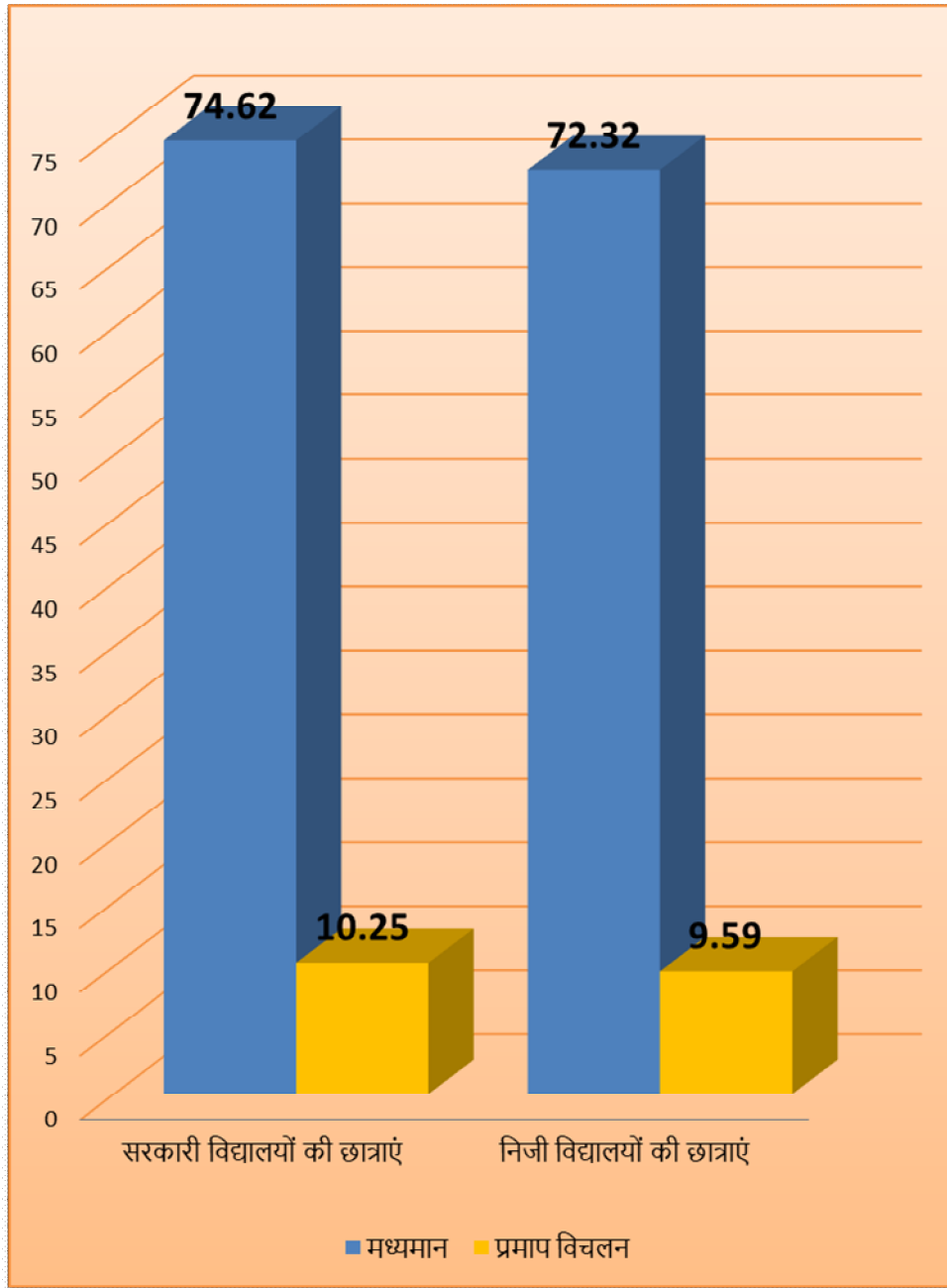
$$[df = N_1 + N_2 - 2] = 50+50-2 = 98$$

df = 98 के लिए सार्थकता स्तर 0.01 पर सारणीयन मान = 2.63

4.3.4 विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त तालिका संख्या 4.4 में सरकारी विद्यालयों की किशोर छात्राओं एवं निजी विद्यालयों की किशोर छात्राओं (N =100) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों से सम्बन्धित प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशः 74.62 एवं 72.32 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 10.25 एवं 9.59 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात (CR Value) का मान 1.64 प्राप्त हुआ है। जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.01 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य 2.63 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना को सार्थकता के 0.01 पर स्वीकृत कर कहा जा सकता है कि सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है। इसे स्वीकृत किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा सकारात्मक सार्थक प्रभाव पड़ता है। छात्राएँ भी अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग हैं प्रतिदिन नियमित योगाभ्यास करती हैं। दोनों विद्यालयों के छात्राओं के लिए योगाभ्यास व आसानों की व्यवस्था की गई है क्योंकि योगासन शारीरिक व्यायाम से भिन्न सात्विकता के साथ शरीर को स्वस्थ व स्वास्थ्य बनाने की क्रियायें हैं। स्वास्थ्य शरीर से ही कुशलता पूर्वक जीवन यापन संभव है तथा मानसिक व आत्मिक विकास सुगम हो जाता है।



आरेख संख्या 4.4

सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण

उद्देश्य – 05

सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

सारणी संख्या 4.5

सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात CR Value	सार्थकता स्तर पर
सरकारी विद्यालयों के किशोर छात्र	50	40.3	11.25	0.66	स्वीकृत
सरकारी विद्यालयों की किशोर छात्राएँ	50	37.3	13.29		

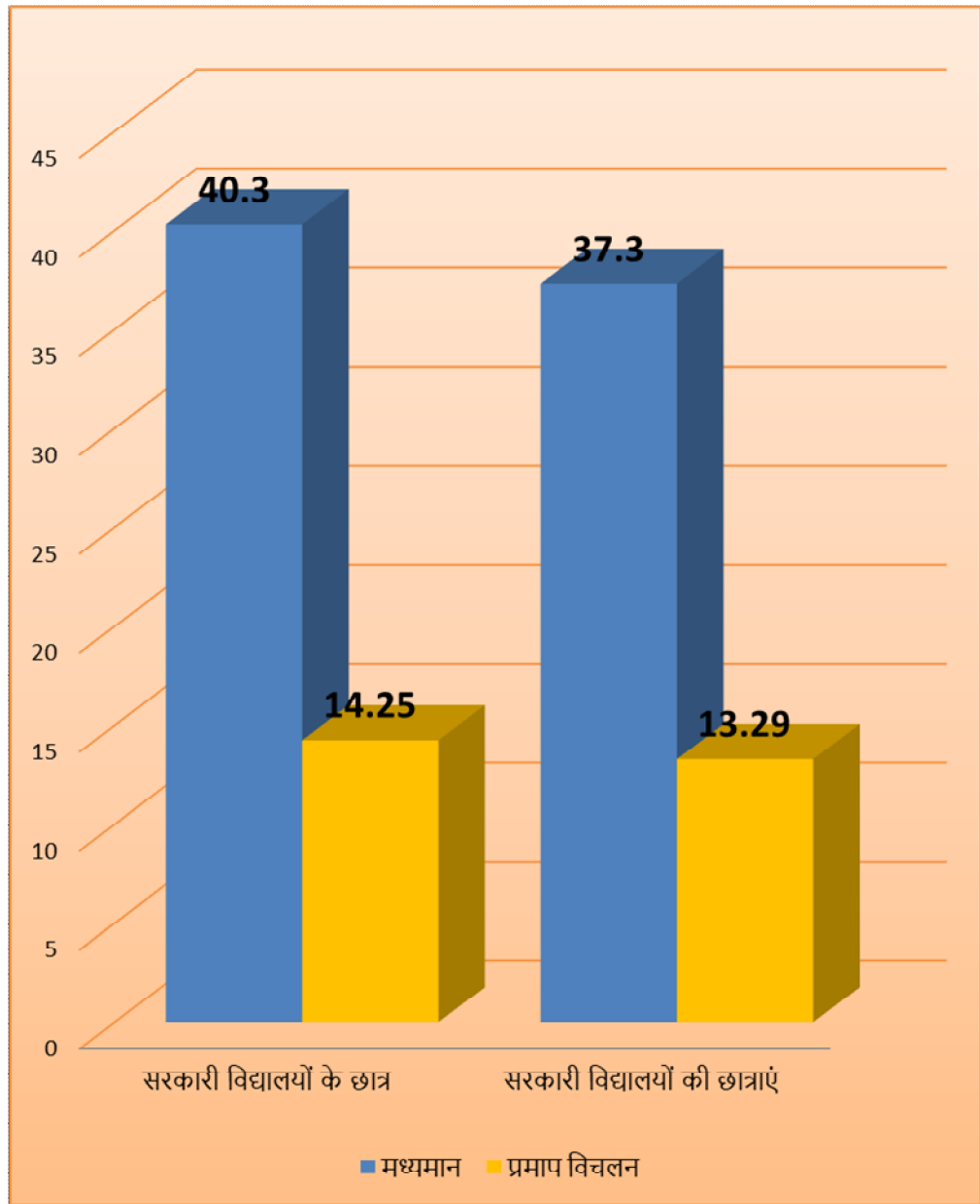
$$[df = N_1 + N_2 - 2] = 50 + 50 - 2 = 98$$

df = 98 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मान 1.98

4.3.5 विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त तालिका संख्या 4.5 में सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र (N=50) एवं किशोर छात्राओं (N=50) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का मध्यमान क्रमशः 40.3 एवं 37.3 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 11.25 एवं 13.29 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात (CR Value) का मान 0.66 प्राप्त हुआ है। जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.05 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मान क्रमशः 1.98 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं को स्वीकृत किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र एवं छात्राओं दोनों को योग की महत्ता का ज्ञान है। व्यक्ति प्रतिदिन कुछ समय योगाभ्यास कर स्वास्थ्य, क्रियाशील व सकारात्मक बन सकता है। योग स्वास्थ्य संरक्षण की वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है।



आरेख संख्या 4.5

सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण

उद्देश्य – 06

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पढ़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

सारणी संख्या 4.6

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पढ़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात (CR Value)	सार्थकता स्तर पर
निजी विद्यालयों के किशोर छात्र	50	42	10.74	0.47	स्वीकृत
निजी विद्यालयों की किशोर छात्राएँ	50	43.7	11.57		

$$[df = N_1 + N_2 - 2] = 50+50-2 = 98$$

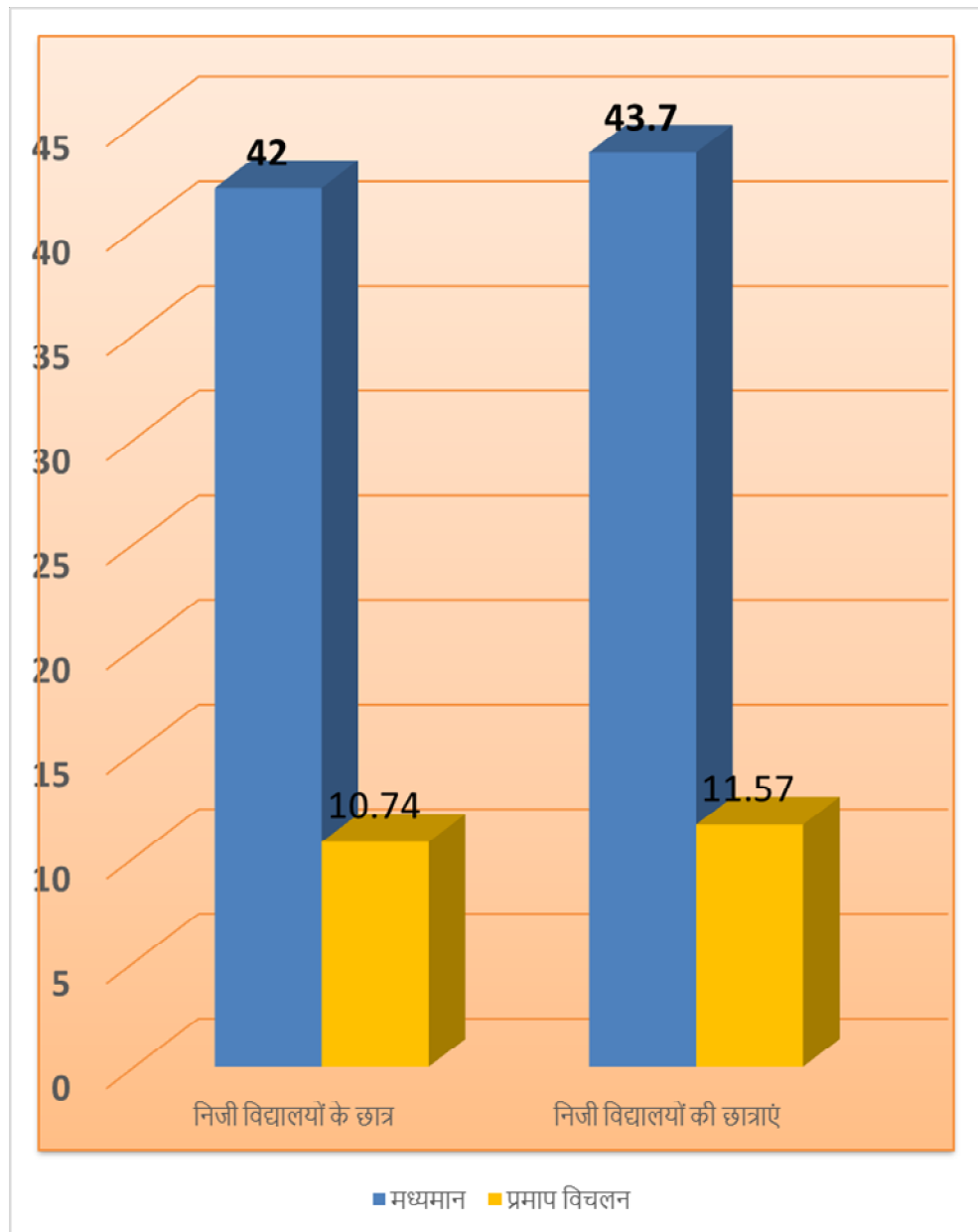
df = 98 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मान 1.98

4.3.6 विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त तालिका संख्या 4.6 में निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र (N=50) एवं किशोर छात्राओं (N=50) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव व मध्यमान क्रमशः 42 एवं 43.7 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 11.74 एवं 11.57 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात (CR Value) का मान 0.47 प्राप्त हुआ है। जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.05 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मान क्रमशः 1.98 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्रों) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं को स्वीकृत किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र एवं छात्राओं दोनों ही योग जीवन को अनुशासित करने का साधन मानते हैं। जीवन की कार्यकुशलता व सफलता के निर्धारण में मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका होती है। सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है।

इसलिये इस विश्लेषण के आधार पर परिकल्पना सत्य सिद्ध होती है। अतः स्वीकार की जाती है।



आरेख संख्या 4.6

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण

उद्देश्य – 07

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

सारणी संख्या 4.7

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थकता का अंतर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात (CR Value)	सार्थकता स्तर पर
सरकारी विद्यालयों के किशोर छात्र	50	40.3	11.25	0.48	स्वीकृत
निजी विद्यालयों के किशोर छात्र	50	42	10.74		

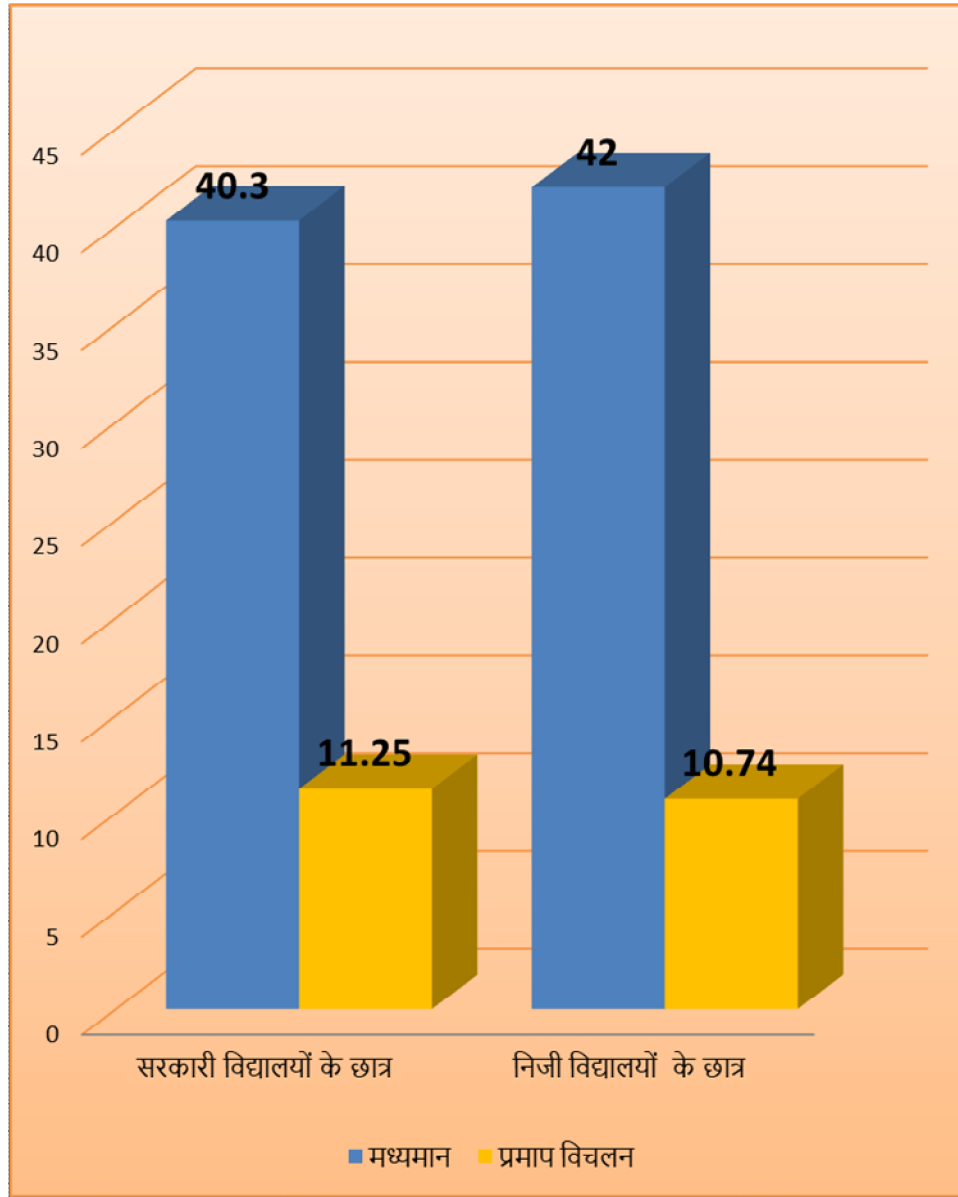
$$[df = N_1 + N_2 - 2] = 50+50-2 = 98$$

df=98 के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सारणीयन मान 1.98

4.3.7 विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त तालिका संख्या 4.7 में सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र (N =50) एवं निजी विद्यालयों में किशोर छात्रों (N =50) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का मध्यमान क्रमशः 40.3 एवं 42 तथा मानक विचलन क्रमशः 11.25 एवं 10.74 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात (CR Value) का मान 0.48 प्राप्त हुआ है। यह मान स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.05 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य 1.98 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है। इसे स्वीकृत किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों पर योगाभ्यास वही सार्थक प्रभाव डालती है जोकि निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के लिए प्रदर्शित करती है। यह सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोरवय छात्रों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। किन्तु उपरोक्त सांख्यिकी विश्लेषण से यह पता चलता है कि निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् छात्रों पर योग के सकारात्मक प्रभावों का मध्यमान अधिक प्राप्त हुआ है।



आरेख संख्या 4.7

सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण

उद्देश्य – 08

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

सारणी संख्या 4.8

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों के प्राप्तांकों के मध्यमानों में सार्थकता का अंतर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात (CR Value)	सार्थकता स्तर पर
सरकारी विद्यालयों की किशोर छात्राएँ	50	37.7	13.29	1.48	स्वीकृत
निजी विद्यालयों की किशोर छात्राएँ	50	43.7	11.57		

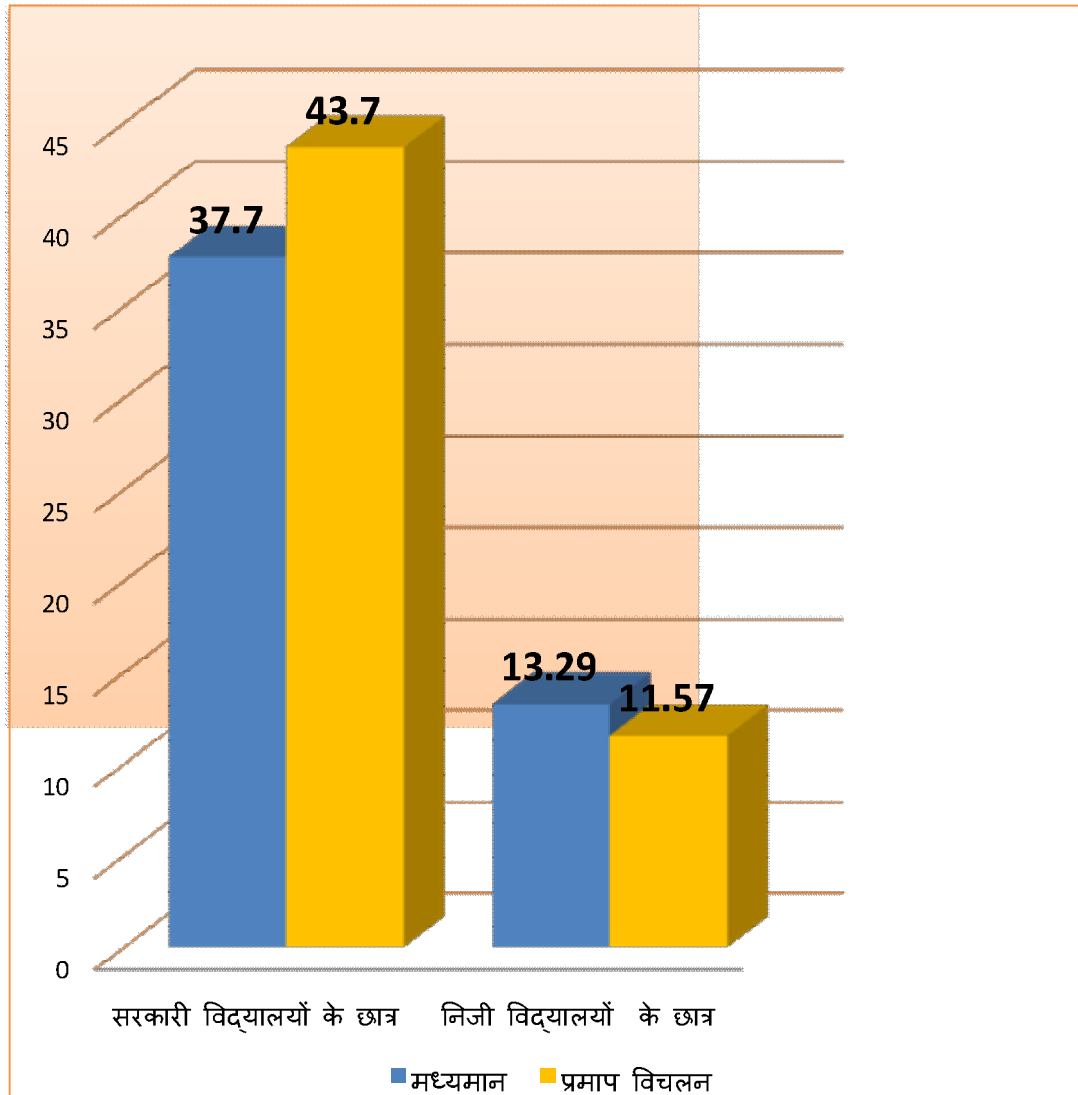
$$[df = N_1 + N_2 - 2] = 50+50-2 = 98$$

df=98 के लिए सार्थकता स्तर पर 0.05 सारणीयन मान 1.98

4.3.8 विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त तालिका संख्या 4.8 में सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं (N =50) एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं (N =50) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का मध्यमान क्रमशः 37.7 एवं 43.7 तथा मानक विचलन क्रमशः 13.29 एवं 11.57 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात (CR Value) का मान 1.48 प्राप्त हुआ है। यह मान स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.05 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य 1.98 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है। इसे स्वीकृत किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं का योग के प्रति रुझान एवं सकारात्मक प्रभाव है। योग तनाव भरे जीवन में आशा जगाता है। निजी विद्यालयों में किशोर छात्राओं का सांख्यिकी विश्लेषण यह दर्शाता है कि उनका सकारात्मक प्रभावों का मध्यमान अधिक है।



आरेख संख्या 4.8

सरकारी विद्यालयों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभावों का आरेख निरूपण

4.4 उपसंहार

प्रस्तुत अध्ययन में शोधार्थी द्वारा सांख्यिकी का उपयोग कर आंकड़ों को व्यवस्थित व सारणीयन कर विश्लेषण व व्याख्या की गई है तथा अधिक स्पष्टीकरण हेतु आरेख बनाये गये हैं।

पंचम अध्याय



शोध सारांश, निष्कर्ष,
सुझाव एवं शैक्षिक निहितार्थ

पंचम अध्याय

शोध सारांश, निष्कर्ष, सुझाव एवं शैक्षिक निहितार्थ

5.1 प्रस्तावना

प्रत्येक शोधकार्य से यह अपेक्षा की जाती है कि उस अनुसंधान में कोई नवीन दिशा या हल प्राप्त हो, जो चयनित समस्या के समाधान का स्थायी और व्यावहारिक उपाय हो। साथ ही शोधकर्ता का यह जानने का प्रयास रहता है कि उसके द्वारा किस हद तक निर्धारित उद्देश्यों को प्राप्त कर लिया है। शोध की उपलब्धियाँ, अध्ययन के परिणाम, भविष्य में उपयोगिता आदि देखा जाना आवश्यक होता है, यही पर शोध का मूल्यांकन भी होता है। अतः प्रस्तुत अध्याय का उद्देश्य सम्पूर्ण अध्ययन का पुनरावलोकन करते हुए निष्कर्ष, निहितार्थ तथा भावी शोध की संभावनाओं की सूची बनाना है।

कोई भी शोध बिना उद्देश्य के पूर्ण नहीं होता है, प्रत्येक शोधकार्य में शोधार्थी का कोई न कोई उद्देश्य अवश्य निहित होता है। उद्देश्यों के आधार पर ही सम्बन्धित दत्तों का संकलन किया जाता है जिससे अंत में महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकाले जाते हैं।

शोधकार्य में शोधार्थी अध्ययन से पूर्व विषय से सम्बन्धित परिकल्पनाएँ निर्मित करता है। इन परिकल्पनाओं का मूल्यांकन करने के पश्चात् ही अंत में वह किसी निष्कर्ष पर पहुँच सकता है। इसके साथ ही वह यह भी स्पष्ट करता है कि जो परिकल्पनाएँ शोध अध्ययन के लिए निर्मित की गई थीं। उनमें से कौन-कौन सी अप्रमाणित सिद्ध हुई हैं।

प्रत्येक शोध कार्य में शोधकर्ता को अपने प्रदत्तों के आधार पर निष्कर्ष निकालते समय पूर्ण सावधानी व सतर्कता रखने की आवश्यकता होती है क्योंकि किसी नियम का प्रतिपादन या सिद्धान्त का निर्माण वैज्ञानिक शोध का सारतत्व है। अतः इसका स्पष्ट यथार्थ एवं सुसंगत होना आवश्यक है। समय या परिस्थिति के परिवर्तित हो जाने के साथ पुराने नियमों की पुनः परीक्षा और नये नियमों का प्रतिपादन अनिवार्य हो जाता है। सम्पूर्ण विज्ञान की प्रगति का यही मार्ग है। अतः निष्कर्ष एवं सामान्य नियमों का प्रतिपादन करते समय तर्क संगत, चिन्तनशील, व्यापक दृष्टिकोण सूक्ष्म निरीक्षण व दूरदर्शिता की आवश्यकता होती है।

वस्तुतः क्रमबद्ध रूप से किया गया सारांश एवं निष्कर्ष सम्पूर्ण शोध का प्रतिनिधित्व करते हैं। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि शोध सारांश एक दर्पण समान है जिसमें हम सम्पूर्ण शोध के समस्त उद्देश्यों, परिकल्पनाओं व निष्कर्षों को प्रतिबिम्बित कर सकते हैं। प्रारंभ में तो शोधकर्ता कुछ निश्चित उद्देश्य व लक्ष्यों को लेकर चलता है। तत्पश्चात् वह परिणामों की उद्देश्यों व परिकल्पनाओं के अनुसार जाँच करता है। तथ्यों के विश्लेषण व विवेचना के आधार पर वैज्ञानिक निष्कर्ष निकाले जाते हैं, शोधकर्ता इन प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर ही नियमों का प्रतिपादन करता है। अतः शोध का यह अंतिम चरण सबसे महत्वपूर्ण है।

प्रत्येक शोधकार्य में उस शोध की शैक्षिक उपादेयता व भावी शोधार्थ सुझाव हेतु स्थान आवश्यक है। अग्रिम सुझावों से तात्पर्य है कि भविष्य में कोई इस संबंध में शोध करना चाहे तो उसे ज्ञात हो सके कि अध्ययन के कौन-कौन से ऐसे पक्ष हैं जिनका अधिक विस्तार से गहन अध्ययन करने की आवश्यकता है तथा भावी शोध कार्य में उसका पथ प्रशस्त हो सकें।

प्रस्तुत अध्याय में सम्पूर्ण शोध अध्ययन का विहगम दृष्टि डालने का प्रयत्न किया गया है।

शोधकर्त्ती ने व्यापक दृष्टिकोण रखते हुए यह जानने का प्रयत्न किया है कि निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति किस सीमा तक हुयी है। इस हेतु संकलित तथ्यों का गहन सांख्यिकी विश्लेषण किया गया तथा विश्लेषण से प्राप्त निष्कर्षों एवं सम्बन्धित सुझाव का वर्णन इस अध्याय में किया गया है।

5.2 शोध प्रबंध का सारांश

5.2.1 प्रस्तावना

किशोरावस्था मानव जीवन का संक्रमण काल अवस्था कहलाती है। किशोरावस्था का अध्ययन 19वीं सदी के अंतिम दशकों में वैज्ञानिक शोध व जानकारी का विषय बना है, क्योंकि किसी भी राष्ट्र की जनसंख्या का एक भाग किशोर-किशोरियों द्वारा निर्मित होता है। देश की प्रगति का विकास न केवल उस देश के किशोर-किशोरियों के सर्वांगीण विकास अपितु उसकी ऊर्जा क्षमता व शक्ति के सही – दिशा निर्देशन पर निर्भर करते हैं। किशोरावस्था में किशोर – किशोरियों में क्रान्तिकारी, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में शरीर का विकास व्यस्क का किन्तु मन व मस्तिष्क बालक का सा होता है। इस अवस्था में उनके नये जोश, उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन करने की चाहत होती है, इसके अतिरिक्त किशोरों में कल्पना व दिवास्वपनों की बहुलता, बुद्धि की अधिकता तर्क करने की शक्ति में वृद्धि व विरोधी मानसिक दशाएँ आदि मानसिक गुण पाये जाते हैं, अन्य परिवर्तन के रूप में धनिष्ठ व व्यक्तिगत मित्रता, व्यवहार में भिन्नता स्थिरता व समायोजन का अभाव, स्वतंत्रता व विद्रोह की भावना, काम शक्ति की परिपक्वता, रूचियों में परिवर्तन, अपराध प्रवृत्ति का विकास स्थिति व महत्त्व की अभिलाषा दृष्टिगोचर होते हैं।

स्टेनले हॉल के अनुसार, “किशोरावस्था बड़े संघर्ष, तनाव, तूफान व विरोध की अवस्था है।”

“परिवर्तन” शब्द के द्वारा ही किशोरावस्था की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति की जा सकती है। इन परिवर्तनों के जाल में किशोर-किशोरियाँ अति संवेदनशील व विभिन्न समस्याओं से ग्रसित हो जाते हैं।

अतः किशोरवस्था आरंभ होने के समय से ही ऐसी शिक्षा प्रदान की जाये जो सर्वोत्तम विकास पर बल देती हो अर्थात् मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक व सामाजिक आदि पक्षों पर बल दें।

हमारी प्राचीन शिक्षण पद्धति की शिक्षा का मुख्य उद्देश्य भी यही था। बालक का सर्वोत्तम विकास। उस समय शिक्षा का उद्देश्य ज्ञान तथा मुक्ति प्राप्त करना तो था ही इसके साथ ही साथ हमारे ऋषियों, मुनियों द्वारा गुरुकुलों में चली शिक्षा पद्धति में भी शारीरिक पक्ष की अवहेलना नहीं की गई। गुरुकुल शिक्षा प्रणाली, केवल वैदिक ब्रह्मज्ञान के सम्प्रदानिकरण तक ही सीमित न होकर शिक्षार्थी के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के प्रति भी पूर्णतया सजग थी, जिसमें विविध प्रकार के शारीरिक व्यायाम व युद्ध कौशल से जुड़ी हुई अनेक कलाएँ भी थी। प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में शिक्षार्थियों की दिनचर्या जिन शारीरिक क्रियाओं से प्रारंभ होती थी उन्हें आज भी ‘योग’ के नाम से जाना जाता है।

योग युवाओं के लिए आवश्यक है, इसके नियमित अभ्यास से किशोरों का व्यक्तिगत निर्माण संभव है। इससे किशोरों में भावात्मक स्थिरता भी आती है एवं मानसिक, बौद्धिक और रचनात्मक प्रतिभा विकसित होती है, योग द्वारा युवाओं में समग्र व्यक्तित्व का संतुलित तथा बहुमुखी विकास संभव है।

5.2.2 योग का अर्थ

योग एक प्राचीन भारतीय विद्या है। योग शब्द की उत्पत्ति “युज” धातु से हुई है। जिसका अर्थ है “जोड़ना” तथा ‘युज समाधौ’ धातु से ‘धत्र्’ प्रत्यय लगकर हुई है। जिसका तात्पर्य है ‘समाधि अवस्था की प्राप्ति’ के लिए एक प्रक्रिया प्रस्तुत करना है।

श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसार, “योग कर्मसु कौशलम्” अर्थात् कर्म के कौशल का नाम योग है।

मानव जीवन का प्रमुख लक्ष्य समस्त दुःखों, क्लेशों, वासनाओं और अतृप्ति से मुक्त होकर सुख-शांति और आनन्द को प्राप्त करना है। अतः योग प्राचीन ऋषि मुनियों द्वारा अन्वेषित सुखी जीवन जीने की एक ऐसी श्रेष्ठ कला है, जिसके द्वारा मनुष्य अपने शरीर से रोग, अपनी इन्द्रियों से थकावट, अपने मन से चिन्ता अपनी बुद्धि से भय एवं अपने अहम् से वियोग की पीड़ा को सदा के लिए मुक्त रख सकता है।

योग वह विद्या है जो आत्मा तथा परमात्मा से मिलाने पर मोक्ष को प्राप्त करने का मार्ग बतलाती है। योग को सम्पूर्ण स्वास्थ्य का विज्ञान भी माना जाता है। सम्पूर्ण स्वास्थ्य के अन्तर्गत व्यक्तित्व के तीन अंग होते हैं –

1. शारीरिक अंग
2. मानसिक अंग
3. आध्यात्मिक अंग

इन तीनों के बीच गहरा संबंध है। अब इन तीनों अंगों में परस्पर तालमेल एवं समन्वय रहता है। जागरूक एवं तत्परता की स्थिति में रहता है और आध्यात्मिक रूप से आत्मिक आनन्द का अनुभव करता है। ऐसी शक्ति को हम सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ व्यक्ति कहते हैं।

ऋषि पंतजलि ने अपने प्रथम दो सूत्रों में योग का उद्देश्य तथा स्वरूप बतलाया है—

“अर्थयोगानुसारनम्” 1/1 (पंतजलियोग प्रदीप)

अर्थात् योग अनुशासन है। इसमें साधक आत्म अनुशासन प्राप्त करता है। अपने को अनुशासित करता है। यह आत्म अनुशासन, मन में नियंत्रण के द्वारा सम्भव होता है।

“योगश्चित्तवृत्ति निरोध” 1/2 (पंतजलियोग प्रदीप)

अर्थात् योगचित्त की वृत्तियों का निरोध था नियंत्रण है। चित्त (मन) में तरह-तरह के विचारों, इच्छाओं और वासनाओं की तरंगें उड़ती रहती है। इन्हें ही चित्त की वृत्तियाँ कहते हैं। इनके कारण ही चित्त चंचल और अशांत बना रहता है। मन की चंचलता ही सभी कष्टों और क्लेशों का कारण है। इस चंचलता की समाप्ति से मन में शांति और आनन्द की प्राप्ति होती है। अतः योग यही मायने में शरीर का नहीं मन का विज्ञान है।

स्वामी सत्यानन्द के अनुसार, “योग चेतना का सम्पूर्ण विज्ञान है”। इस प्रकार योग की विषयवस्तु के अन्तर्गत स्वास्थ्य चेतना तथा आनन्दमयी जीवनयापन करने की निम्नलिखित विभिन्न पहलु एवं आयाम हैं।

- योग स्वास्थ्य का समग्र एवं सम्पूर्ण ज्ञान देता है।
- योग बतलाता है कि समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए किस प्रकार शरीर, मन तथा आत्मा के बीच समन्वय स्थापित किया जायें।
- योग शारीरिक तथा मानसिक बुद्धि की क्रियायें बतलाता है जिनके अभ्यास से शरीर तथा मन विकास रहित होकर रोग मुक्त होता है।
- योग का अभ्यास व्यक्तित्व में गुणात्मक अन्तर उत्पन्न करता है।

5.2.3 वर्तमान में योग की आवश्यकता

“सभी को अपनी दिनचर्या में योग सम्मिलित कर प्रतिदिन नियमित एक घंटा अभ्यास करने से न केवल भविष्य में होने वाली बीमारियों से मुक्ति मिलेगी, अपितु शारीरिक, मानसिक व्याधियों से हमेशा के लिए मुक्ति मिलेगी”

– योग ऋषि रामदेव

यही कारण है कि सयुक्त राष्ट्र संघ ने भी इसकी महत्ता को समझकर प्रतिवर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस घोषित किया है। भारत की विश्व को यह सबसे बड़ी देन है। आज विश्व के अधिकांश देश योग विद्या को अपना रहे हैं।

5.2.4 योग से लाभ

योग से मस्तिष्क शांत रहता है, जिससे तनाव कम होकर, उच्च रक्तचाप, मोटापा और कोलोस्ट्रॉल में कमी आती है। अच्छा स्वस्थ जीवन की सबसे बड़ी धरोहर है इसलिए कहा जाता है कि ‘पहला सुख निरोगी काया।’ मन की शुद्धता तथा सफाई में भी इसका बहुत बड़ा योगदान रहता है। इसी दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य को ठीक बनाये रखना है तो इसके लिए योग साधना से बढ़कर और कोई उपयुक्त और अच्छा साधन नहीं हो सकता।

5.2.5 मानसिक स्वास्थ्य

वर्तमान समय में हमारा मुख्य ध्येय बालकों के मानसिक स्वास्थ्य को ठीक बनाये रखना है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के बिना किशोर बालकों की योग्यताओं का उचित विकास संभव नहीं है। जिन बालकों में भय, चिन्ता, निराशा तथा अन्य समायोजन दोषों का विकास हो जाता है, उनका मन पढ़ने में नहीं लगता और सीखने की उन्नति नहीं हो पाती। इसके अतिरिक्त समायोजन दोष वाले बालक अनेक प्रकार की समस्याएँ रखते हैं जिनको समझने और समाधान के लिए प्रत्येक अध्यापक एवं अभिभावक को मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान अति आवश्यक है। एक समय था

जबकि बच्चे की बुद्धि, रूचि एवं मानसिक स्थिति की और कोई ध्यान नहीं दिया जाता था। उस समय शिक्षा पूर्णतया अध्यापक केन्द्रित थी और शिक्षा का मुख्य उद्देश्य बच्चों को “थ्री आर” का ज्ञान देना था, किन्तु अब शिक्षा का केन्द्र बालक बन गया है, उसकी मानसिक स्थिति, रूचि एवं अन्य योग्यताओं को आधार मानकर ही पाठ्यक्रम का निर्माण किया जाता है।

लेडेन के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है – वास्तविक के धरातल पर वातावरण से सामजस्य स्थापित करना।”

5.2.6 योग मनोविज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य

योग मनोविज्ञान व्यक्ति की अनुभूतियों और व्यवहारों के आधार पर उसके मनोविज्ञान को समझने का प्रयास करता है तथा योग के माध्यम से व्यक्तित्व के सम्पूर्ण और सर्वोत्तम विकास में सहायता मिलती है। योग मन और शरीर को जोड़ते हुए उसमें समन्वय विकसित करता है। यह विज्ञानों का विज्ञान माना जाता है। मानव व्यवहारों की व्याख्या करने के साथ-साथ उसके सम्पूर्ण विकास को प्राप्त करने के उपायों तथा प्रविधियों पर भी प्रकाश डालता है, जिसमें व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक तथा आध्यात्मिक विकास हो सकें। योग का प्रभाव विभिन्न अध्ययनों द्वारा प्रमाणित हो चुका है कि योग व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और जीवन गुणवत्ता में सुधार करता है।

योगाभ्यास द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में अधिकतम लाभ हेतु योग की तीनों प्रक्रियाओं योगासन, प्राणायाम और ध्यान को सम्मिलित रूप में किया जाना चाहिए। योग की किसी भी शाखा द्वारा चाहे वह ज्ञानयोग, भक्ति योग, कर्मयोग अथवा राजयोग द्वारा क्रामिक रूप से बढ़ते हुए अपने और ब्रह्माण्ड के संबंध की एक नई समझ विकसित की जा सकती है। ऋषि पतंजलि द्वारा दिये गये अष्टांग योग के योगासन, प्राणायाम और ध्यान का मानव स्वास्थ्य पर बहुत ही अच्छा प्रभाव पड़ता है। योग क्रियाओं द्वारा मानव के सम्पूर्ण स्वास्थ्य को स्वस्थ बनाये रखने में मदद मिलती

है। निरन्तर बढ़ती मानसिक व्याधियों और रोगों का इलाज और नियंत्रण योगाभ्यास द्वारा हो सकता है। इसमें बिना किसी दूसरे व्यक्ति की सहायता लिए व्यक्ति स्वयं अपने सम्पूर्ण स्वास्थ्य को बनाये रख सकता है। उसे किसी अन्य व्यक्ति द्वारा स्वास्थ्य मूल्यांकन की आवश्यकता नहीं है। योग न केवल व्यक्ति के लिए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से उपयोगी है अपितु आध्यात्मिक रूप से स्वयं को जानने, पहचानने और खोजने की तरफ अग्रसर भी करता है। योग से बहुत सी आसान प्रविधियों द्वारा संवेगों को प्रबंधन, आत्म-नियंत्रण, इच्छाओं का उन्मूलन जैसे कठिन कार्य करना भी संभव है। अतः योग ही है जो व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखकर एक प्रगतिशील समाज और राष्ट्र का निर्माण करते हुए विश्व बंधुत्व के सपने को साकार कर सकता है। योग द्वारा ही आध्यात्मिक उन्नति संभव है और इसी से विश्व शांति मार्ग प्रशस्त हो सकता है।

5.3 समस्या का औचित्य

विद्यार्थियों को समुचित रूप से योग शिक्षा प्रदान करने हेतु विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति अत्यन्त अनिवार्य है, इसलिए शिक्षकों के लिए यह जाँचना और भी ज्यादा जरूरी है कि वर्तमान में विद्यालयों में योगाभ्यास के प्रति विद्यार्थियों की क्या मानसिकता है।

आज अधिकांश किशोर विद्यार्थी किसी न किसी रूप में मानसिक तनाव, भगनाशा, चिन्ता आदि में ग्रस्त है। प्रायः आजकल बहुत से किशोर विद्यार्थी आत्महीनता के शिकार पाये जाते हैं। वे स्वयं को कमजोर व दूसरों से छोटा समझते हैं, उनमें आत्मविश्वास की कमी देखी जाती है। कई बार मेधावी विद्यार्थी चरित्रहीनता का शिकार होकर न केवल अपना जीवन नष्ट कर लेते हैं बल्कि अपने स्वजनों की आशाओं को चकनाचूर कर देते हैं। वर्तमान में किशोर छात्रों के परस्पर ईर्ष्या की भावना भी प्रबलतम रूप में देखी जा सकती है आज अच्छे संस्कारों के लिए बालक

के मस्तिष्क में शुद्ध विचारों के लिए स्थान बनाना तथा मन में सद्विचारों का सदा-चिन्तन करने की प्रेरणा प्रदान करने वाली शिक्षा की आवश्यकता है।

11 दिसम्बर, 2014 को भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के प्रयासों के फलस्वरूप सयुक्त राष्ट्र महासभा में 193 राष्ट्रों की सहमति से 21 जून को **“अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस”** के रूप में मनाने का प्रस्ताव पारित हुआ। ‘योग’ आज मानव कल्याण की सर्वश्रेष्ठ विधि के रूप में पूरे विश्व में अपना स्थान प्राप्त कर चुका है। नई शिक्षा नीति में भी योग को जोड़ा गया है।

प्रसिद्ध शिक्षाविदों व वैज्ञानिकों का मानना है कि किशोर बालक के मस्तिष्क पर उसके आस-पास के वातावरण का काफी प्रभाव पड़ता है और उसी के अनुसार वह स्वयं को ढालता है। हमारी यही कोशिश होनी चाहिए कि विद्यार्थियों को ऐसे वातावरण का अनुभव प्राप्त हो जो उनके व्यक्तित्व का उचित विकास करके समायोजन में सहायक हो सकें। योगाभ्यास प्रतिदिन करने से उनमें सकारात्मक बदलाव देखा जा सकता है।

अतः पूर्व में कुछ शोध अध्ययन व सम्बन्धित साहित्य के पुनरावलोकन तथा उपरोक्त कारणों से शोधकर्त्ती ने अनुभव किया कि पूर्व में इस समस्या से सम्बन्धित कुछ शोधकार्य किये गये हैं, परन्तु वर्तमान में भी कई निष्कर्ष आना बाकि है। इस शोध द्वारा आने वाली समस्याओं को पहचानकर निराकरण करना होगा। शोध से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर ज्ञात हो जायेगा कि योगाभ्यास किशोर विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवनशैली को किस प्रकार नियंत्रित करती है। अतः शोधकर्त्ती द्वारा वर्तमान में योग के महत्त्व व आवश्यकता को देखते हुए निम्न समस्या का चयन किया है।

5.4 शोध समस्या कथन

“किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन”

“A study of effect of Yogic practice on mental health and attitude towards Yoga of Adolescent students.”

5.5 शोध अध्ययन के उद्देश्य

1. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
2. निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
3. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
4. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
5. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
6. निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

7. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
8. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

5.6 शोध परिकल्पनाएँ

1. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
5. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं के योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

6. निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र-छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
7. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
8. सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

5.7 अध्ययन में प्रयुक्त पदों का परिभाषीकरण

1. **सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थी** – जिनका शिक्षण कार्य सरकारी नीतियों एवं सरकारी अध्यापकों द्वारा सम्पन्न किया जाता है।
2. **निजी विद्यालयों के विद्यार्थी** – जिनका शिक्षण कार्य निजी संस्था एवं निजी नियुक्त अध्यापकों द्वारा सम्पन्न होता है।
3. **किशोर** – शोध अध्ययन में किशोर से आशय 12 से 18 वर्ष के सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् विद्यार्थियों से है।
4. **योग** – योग से आशय है – “सम्मिलित होना” अर्थात् एक हो जाना। इससे आशय है जीवात्मा तथा परमात्मा का एकीकरण, मनुष्य के व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा अध्यात्मिक पक्षों का एकीकरण, व्यक्ति तथा समाज का एकीकरण या समन्वय होना है।

5. **मानसिक स्वास्थ्य** – वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से सामंजस्य स्थापित करना। मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं का सामना व निराकरण करने की तथा ऐसा करते हुए, योग्य या समुचित पर्यायों का चयन करने की वह क्षमता है जिससे सुख की भावना और संतोष अनुभव हो।
6. **अभिवृत्ति** – अभिवृत्ति से तात्पर्य व्यक्ति के किसी घटना, प्रणाली, विचार या वस्तु के किसी दृष्टिकोण से है। यह दृष्टिकोण ही उन विचारों प्रणाली, घटनाओं तथा वस्तुओं के प्रति हमारे व्यवहारों को एक निश्चित दिशा प्रदान करता है।
7. **योगाभ्यास** – योग एक आध्यात्मिक तत्व है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। दैनिक जीवन में प्रतिदिन 30 मिनट गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास करना।

5.8 शोध समस्या का सीमांकन

1. शोध अध्ययन को हड़ौती क्षेत्र तक सीमित रखा गया है।
2. शोध अध्ययन में हड़ौती क्षेत्र के सरकारी व निजी माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया गया है।
3. शोध अध्ययन में किशोर अर्थात् 12 से 18 वर्ष तक के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।

यह शोध अध्ययन केवल राजस्थान बोर्ड के विद्यार्थियों पर ही किया गया है जो दैनिक योगाभ्यास से जुड़े हुए हैं।

5.9 अध्ययन विधि

शैक्षिक अनुसंधान में सर्वेक्षण विधि का अत्याधिक महत्त्व है तथा बड़े व्यापक रूप से व्यवहार में की गई विधि है। यह वर्तमान समय में विद्यमान तथ्यों का अध्ययन, वर्णन तथा व्याख्या करने का उत्तम साधन है।

शोधकार्य की सफलता, उसकी योजना व अध्ययन विधि पर काफी सीमा तक आधारित होती है। अतः अनुसंधान हेतु शोधकर्त्ती ने सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है।

5.10 जनसंख्या एवं न्यादर्श

जनसंख्या के रूप में प्रस्तुत शोध में हड़ौती क्षेत्र में अध्ययनरत् राजस्थान बोर्ड से सम्बन्धित माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) को सम्मिलित किया गया है। न्यादर्श के रूप में 200 किशोर विद्यार्थियों को सरकारी व निजी विद्यालयों से सोद्देश्य यादृच्छिक चयन विधि द्वारा चयनित किया गया है।

5.11 शोध से सम्बन्धित साहित्य

अध्ययन से सम्बन्धित चरों पर विदेशों व भारत में किये गये अध्ययनों का पुनरावलोकन किया गया है।

यह अधिकांश योग के विभिन्न क्षेत्रों जैसे श्वसन, धारण क्षमता, आत्म नियंत्रण, नैराश्य, मानसिक रोग, शारीरिक संतुलन, मानसिक संतुलन, शैक्षिक उपलब्धि आदि पर इसके प्रभाव को दर्शाते हैं।

5.12 शोध में प्रयुक्त उपकरण

1. **योग अभिवृत्ति मापनी** – डॉ. महेश कुमार मुछाल
शोधार्थी ने शोधकार्य करने हेतु योग के प्रति अभिवृत्ति जानने हेतु मानकीकृत उपकरण योग अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया है।
2. **मानसिक स्वास्थ्य प्रमापनी** –
स्वनिर्मित मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करने के लिए स्वनिर्मित उपकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रमापनी का प्रयोग किया गया है।

5.13 शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी

शोध अध्ययन में प्रयुक्त सांख्यिकी के अंतर्गत शोधार्थी ने क्रमशः निम्नलिखित युक्तियों का प्रयोग किया है –

1. मध्यमान
2. प्रमाणिक विचलन
3. क्रांतिक अनुपात/टी. परीक्षण
4. आंकड़ों का रेखाचित्र द्वारा प्रदर्शन

5.14 शोध अध्ययन के निष्कर्ष

किसी भी शोध कार्य के परिणामों को जानने की जिज्ञासा मस्तिष्क में हमेशा रहती है। प्राप्त परिणामों के माध्यम से यह देखना चाहता है कि जिस कार्य के लिए उसने उद्देश्य निर्धारित किये थे, उनकी पूर्ति शोधार्थी द्वारा किस सीमा तक हुई है। उद्देश्यवार शोध निष्कर्ष इस प्रकार है –

उद्देश्य : 1

सरकारी विद्यालयों से अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

निष्कर्ष –

सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत् किशोर छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का मध्यमान क्रमशः 79.36 एवं 74.62 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 10.23 एवं 10.25 प्राप्त हुए हैं।

अतः दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात का मान 2.31 प्राप्त हुआ है। जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.01 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य 2.63 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है; स्वीकृति होती है।

प्राप्त परिणामों के आधार पर कहा जा सकता है कि सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा सार्थक प्रभाव पड़ता है। योगाभ्यास द्वारा किशोर विद्यार्थियों का सर्वोन्नीक विकास होता है व्यक्तित्व के सभी पक्षों यथा शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक आदि को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

उद्देश्य : 02

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

निष्कर्ष –

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन क्रमशः 76.20 एवं 72.32 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 7.38 एवं 9.59 प्राप्त हुए हैं।

अतः दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात का मान 2.37 प्राप्त हुआ है। यह मान स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.01 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणी मान क्रमशः 2.63 से कम है। अतः शून्य परिकल्पना निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है; स्वीकृत होती है।

इससे निष्कर्ष निकलता है कि निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा सकारात्मक सार्थक प्रभाव पड़ता है। दैनिक जीवन में योगाभ्यास विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। सरकारी विद्यालयों में प्रायः संसाधनों का अभाव, सरकारी नीति-नियमों आदि का बंधन होता है। जबकि निजी विद्यालयों में उचित प्रशिक्षण शिक्षकों की सक्रियता, संसाधनों की उपयुक्तता विद्यार्थियों की सहभागिता, उचित अनुशासन आदि देखने में मिलता है।

उपरोक्त विविधताओं के उपरांत भी योगाभ्यास दोनों स्तरों के विद्यार्थियों के लिए आवश्यक है। यह सरकारी स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास पर भी वही प्रभाव डालती है जो प्रभाव निजी स्तर के विद्यार्थियों पर पड़ता है।

उद्देश्य : 03

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

निष्कर्ष –

सरकारी विद्यालयों व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का मध्यमान क्रमशः 79.36 एवं 76.20 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 10.23 एवं 7.38 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात का मान 2.51 प्राप्त हुआ है। यह मान स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.01 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीमान क्रमशः 2.63 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना “सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है। इसे स्वीकार किया जाता है।

प्राप्त परिणामों के आधार पर कहा जा सकता है कि सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा सकारात्मक सार्थक प्रभाव पड़ता है। प्रतिदिन योगाभ्यास से शरीर तथा मन विकास रहित होकर रोग मुक्त होता है।

उद्देश्य : 04

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

निष्कर्ष –

सरकारी विद्यालयों व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का मध्यमान क्रमशः 74.62 एवं 72.32 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 10.25 एवं 9.59 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात का मान 1.64 प्राप्त हुआ है। यह मान स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.01 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक

अनुपात के सारणीमान क्रमशः 2.63 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना “सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।” इसे स्वीकार किया जाता है।

प्राप्त परिणामों के आधार पर कहा जा सकता है कि सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। छात्रायें भी अपने शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सजग है, छात्रों की तरह सभी प्रतिदिन नियमित योगाभ्यास करती है दोनों विद्यालयों में छात्राओं के लिए योगाभ्यास व आसानों की व्यवस्था की गई है, क्योंकि योगासन शारीरिक व्यायाम है। स्वास्थ्य शरीर से ही कुशलता पूर्वक जीवनयापन संभव है तथा मानसिक व आत्मिक विकास सुगम हो जाता है।

उद्देश्य : 05

सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

निष्कर्ष –

सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का मध्यमान क्रमशः 40.3 एवं 37.3 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 11.25 एवं 13.29 प्राप्त हुआ है। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात का मान 0.66 प्राप्त हुआ है। यह स्वतंत्रता अंश 98 के 0.05 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य क्रमशः 1.98 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र व छात्राओं) की योग के

प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकार किया जाता है। परिकल्पना सत्य सिद्ध होती है।

इससे निष्कर्ष निकलता है कि सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र एवं छात्राओं दोनों को योग की महत्ता का ज्ञान है। व्यक्ति प्रतिदिन कुछ समय योगाभ्यास कर स्वास्थ्य, क्रियाशील सकारात्मक बन सकता है। योग स्वास्थ्य संरक्षण की वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है।

उद्देश्य : 06

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

निष्कर्ष —

निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का मध्यमान क्रमशः 42 एवं 43.7 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 10.71 एवं 11.57 प्राप्त हुए हैं। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात का मान 0.47 प्राप्त हुआ है। यह मान स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.05 सार्थकता स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य क्रमशः 1.98 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है को स्वीकार किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है कि निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्र एवं छात्राओं दोनों ही योग जीवन को अनुशासित करने की साधना मानते हैं। जीवन की

कार्यकुशलता व सफलता का निर्धारण में मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका होती है। सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है।

उद्देश्य : 07

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

निष्कर्ष –

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का मध्यमान क्रमशः 40.3 एवं 42 तथा मानक विचलनों का मान क्रमशः 11.25 एवं 10.74 प्राप्त हुआ है। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात का मान 0.48 प्राप्त हुआ है। यह मान स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.05 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात के सारणीयन मूल्य क्रमशः 1.98 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है को स्वीकार किया जाता है।

निष्कर्ष –

प्राप्त परिणामों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों पर योगाभ्यास वही सार्थक प्रभाव डालती है जो कि निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के लिए प्रदर्शित करती है। यह सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्रों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

उद्देश्य : 08

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

निष्कर्ष –

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का मध्यमान क्रमशः 13.29 एवं 11.57 प्राप्त हुआ है। इन मानों के आधार पर दोनों मानों के समूह के मध्य क्रांतिक अनुपात का मान 1.48 प्राप्त हुआ है। यह मान स्वतंत्रता के अंश 98 के 0.05 सार्थकता के स्तर पर क्रांतिक अनुपात का सारणीयन मूल्य क्रमशः 1.98 से कम है। अतः यहाँ पर निर्धारित शून्य परिकल्पना सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं की अभिवृत्ति पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है को स्वीकार किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है कि सरकारी एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत् किशोर छात्राओं का योग के प्रति रुझान एवं सकारात्मक प्रभाव है। योग तनाव भरे जीवन में आशा जागता है। योग शिक्षा के द्वारा सभी छात्राओं का (सरकारी व निजी विद्यालय) का शारीरिक, मानसिक, नैतिक व सांवेगिक विकास समान रूप से होता है।

5.15 शैक्षिक निहितार्थ

शैक्षिक शोध कार्य का शिक्षा का क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान है। वर्तमान समय में शिक्षा का मुख्य उद्देश्य बालक के व्यक्तित्व का सम्यक विकास करना है। व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं पर समग्र योग का व्यापक प्रभाव पड़ता है चाहे वह सामाजिक, भावानात्मक, बौद्धिक हो या मानसिक व्यवहार संबंधी और स्पष्ट रूप से आध्यात्मिक पक्षों पर। यदि योगाभ्यास नियमित एवं अनुशासित रूप से किया जाये तो सभी

किशोर एक सक्रिय व्यक्तित्व के रूप में ऊर्जा और उत्साह से भरे रह सकेंगे। आज किशोरवय विद्यार्थियों में निरंतर चारित्रिक ह्रास, नैतिक पतन, विभिन्न दुर्व्यसनों जैसे नशा, जुआ, चोरी आदि का प्रचलन कुण्ठा, मानसिक तनाव बढ़ते ही जा रहे हैं। उन्हें वर्तमान में योग शिक्षा जैसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है जो अनेक मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक व नैतिक सभी पक्षों का विकास करें। जबकि हमारी शिक्षा पद्धति केवल एक पक्षीय है जो केवल पुस्तकीय ज्ञान या बौद्धिक विकास पर बल देती है।

यद्यपि वर्तमान में सरकार व प्रबुद्ध बुद्धिजीवी सदस्यों के सहयोग से योग शिक्षा के स्तर में सुधार आया है। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को आवश्यक रूप से विद्यालयों एवं संस्थाओं में मनाया जाता है। कोटा शहर में 21 जून 2018 को सामूहिक योग करके विश्व कीर्तिमान स्थापित किया गया। इससे विद्यार्थियों में सकारात्मक ऊर्जा एवं उत्साह दिखा।

योगाभ्यास द्वारा किशोर विद्यार्थियों के व्यक्तित्व, मस्तिष्क, जीवन पर किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव डालती है इसे ज्ञात करने का प्रयास इस शोधकार्य द्वारा किया गया है। इसके आधार पर हम "योग" के शैक्षिक स्तर पर विभिन्न लाभदायक पहलुओं पर विचार कर सकते हैं साथ ही समाज में योगाभ्यास नियमित करने के लिए जागृत कर सकते हैं।

प्रस्तुत शोध के अन्तर्गत प्राप्त निष्कर्षों से शोध अध्ययन की निम्नलिखित उपादेयता निकलकर समाने आती है –

1. योगाभ्यास के माध्यम से किशोर विद्यार्थियों में शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक व संवेगात्मक विकास किया जा सकेगा।
2. किशोर विद्यार्थी भावी राष्ट्र का कर्णधार है। अतः विद्यार्थियों के योग शिक्षा प्रदान कर उनके व्यक्तित्व का सर्वोत्तम विकास किया जाना चाहिये।

3. योगाभ्यास नियमित करने से एकाग्रता बढ़ती है।
4. योगाभ्यास के माध्यम से किशोर विद्यार्थियों की सहनशीलता बढ़ती है, और उनका मन शक्तिशाली होता है।
5. योगाभ्यास से दिमाग तेज होने के साथ ही उसमें सकारात्मक सोच का विकास होता है और आत्मविश्वास बढ़ता है।
6. योग के द्वारा विद्यार्थियों को मानसिक व शारीरिक तौर पर स्वस्थ बनाया जा सकेगा।
7. योगाभ्यास द्वारा किशोर विद्यार्थियों में तनाव, कुण्ठा, दुश्चिंता, ईर्ष्या व अवसाद जैसे विकारों को दूर किया जा सकेगा।
8. योगाभ्यास के माध्यम से विद्यार्थियों में विपरीत परिस्थितियों में समायोजन की क्षमता उत्पन्न हो सकेगी।
9. योग शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थी अपना नैतिक उत्थान व चारित्रिक विकास कर सकेंगे।
10. योग शिक्षा संबंधी विषय सामग्री का समायोजन किसी भी रूप में (यथा अनिवार्य या वैकल्पिक) पाठ्यक्रम में किया जा सकता है।
11. योग शिक्षा विद्यालय में प्रत्येक स्तर पर लाभकारी है।
12. योगाभ्यास के द्वारा बिना औषधि के आरोग्य प्राप्त किया जा सकता है।
13. योग समाज में समरसता बढ़ाता है।
14. योग समाज, राष्ट्र व विश्व में शान्ति स्थापना का साधन है।
15. योग मानव स्वास्थ्य रक्षण व चिकित्सा की वैकल्पिक प्रणाली है।

5.16 भावी शोध हेतु सुझाव

शोध अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर भावी शोध हेतु निम्नांकित सुझाव प्रस्तुत किये गये हैं –

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन में केवल हाड़ौती क्षेत्र को ही लिया गया है, भावी शोध हेतु राजस्थान के राज्य के अन्य संभागों को भी सम्मिलित करके शोध कार्य किया जा सकता है।
2. प्रस्तुत शोध अध्ययन में किशोर विद्यार्थियों में योगाभ्यास द्वारा मानसिक स्वास्थ्य व अभिवृत्ति पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है, इसी प्रकार यह कार्य चिकित्सकीय रूप में भी संभव है।
3. प्रस्तुत शोध अध्ययन में मात्र शहरी विद्यार्थियों पर शोध किया गया है, यह कार्य ग्रामीण विद्यार्थियों पर भी किया जा सकता है।
4. योग शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों के समायोजन, आत्मचिंतन, आत्मसंतुष्टि व आत्म प्रत्यय पर पड़ने वाले प्रभावों आदि चरों के आधार बनाकर शोध कार्य किया जा सकता है।
5. प्रस्तुत शोध अध्ययन को व्यापक बनाते हुए पूरे संभाग के सरकारी व निजी महाविद्यालयों में अध्ययनरत् विद्यार्थियों को आधार बनाकर शोधकार्य किया जा सकता है।



संदर्भ ग्रंथ सूची

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

पुस्तकें

- अजय (2001), योगाभ्यास एवं शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य, अर्पणा आश्रम पब्लिकेशन, वाराणसी
- अरुण कुमार, (2007), प्राणाकर्षण प्राणायाम का प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य, एम.एल. बी.डी.दिल्ली
- आयंगर बी.के.एस., (1985), शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, ओरियंट लांगमैन लिमिटेड नई दिल्ली
- आलम डॉ.क्यू.जी., डॉ. रामजी श्रीवास्तव, (2001) जीवन सन्तुष्टि प्रश्नावली, आजमगढ़। PUB BY :- (National psychological corporation). Agra, India
- आचार्य, विश्वास एवं अग्रवाल.(2000).योगविद्या.योग रिसर्च फाउण्डेशन, योग विज्ञान विभाग,मुगेर,बिहार, 25।
- एडविन, एस.आर.तथा मिनीकुमारी, वी.(2012) 'मेंटल हैल्थ स्टेटसऑफ सुनामी अफैक्टेड स्टूडेन्ट्स,ऐडूटैक्म' न्यू दिल्ली वाल्यूम XI(3)
- उप्पल, ए.के., (2004), शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य,फैन्डज पब्लिकेशंस, दिल्ली
- उपाध्याय, गोविन्द प्रसाद, आयुर्वेदिय मानसिक रोग चिकित्सा, नई दिल्ली

- ओकेन एवं अन्य (1985), योगाभ्यास का प्रभाव जीवन की गुणवत्ता पर दीप एवं दीप पब्लिकेशन, न्यू दिल्ली
- कपिल, एच.के. (2006) अनुसंधान विधियाँ (व्यवहार परक विज्ञान में) एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा
- कुमार, कामाख्या, (2009), योग रहस्य,स्टैण्डर्ड पब्लिशर्स, नई दिल्ली
- कुमार किशोर, (2009) व्यायाम क्रिया विज्ञान, फ़ैन्ड्ज पब्लिकेशन्स (इण्डिया) नई दिल्ली
- कुमार, कामाख्या, (2009), योग महाविज्ञान, स्टैण्डर्ड पब्लिशर्स इण्डिया, दिल्ली
- कुमार अमरेश, (2012), शारीरिक शिक्षा के खेल,साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली
- कल्याणी (2009), ऊँ उच्चारण और शरीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, डी.के.प्रिन्ट वर्ल्ड
- कुवल्यानंद (2004), प्राणायाम एवं असंतुलित भावनाएं, धीरेन्द्र योग पब्लिकेशन
- कोजास, (2016), योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, अपर्णा पब्लिकेशन, वाराणसी
- कुलश्रेष्ठ, असीम. (2006). नादयोग साधना का मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति एवं आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन. देव संस्कृति इन्टर डिस्प्लिनरी ऑफ विहेवियर साइंस एण्ड ओरिएंटल स्टडीज, 3(3),139–147।
- कपूर, एम.(1995) 'मेन्टल हैल्थ ऑफ इंडियन चिल्ड्रन' सेज पब्लिकेशन, न्यू दिल्ली

- खालसा एवं अन्य (2015), मानसिक स्वास्थ्य और संगीत, सुमित इंटरप्राइजेज, नई दिल्ली
- खण्डेलवाल श्यामदेव, (1986), योग और साधना, भरतपुर (राज.)
- गुप्त योगाचार्य चन्द्रभानु, (2013), योग विज्ञान, नई दिल्ली
- गुप्ता, एस.पी., गुप्ता अलका (2010) 'उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान' शारदा पब्लिकेशन, इलाहाबाद
- गोयन्दका हरिकृष्णदास, (2009), योग दर्शन, प्रकाशन, गीता प्रेस, गोरखपुर
- गुप्ता राजकारी, (2006), सूर्य रश्मि द्वारा चिकित्सा, नारायण प्रकाशजी, जयपुर
- गार्गी (2006), आसन एवं प्राणायाम का प्रभाव मानसिक विकलांग बच्चों पर, डी.के.प्रिन्ट बल्ड, न्यू दिल्ली
- गुरु राजा व अन्य (2011), यौगिक अभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य कैवल्यधाम लोनावला
- गौरे (2004), योग का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल
- जैन आचार्य राजकुमार, (2011), योग और आयुर्वेद, वाराणसी
- डॉ० मकरंद मधुकर. (2004). शरीर विज्ञान और योगाभ्यास. गोर कांचन प्रकाशन, कैवल्यधाम लोनावाला, 48।
- दिनेश (2004) , सूर्यनमस्कार एवं अवसाद, गीता प्रैस, गोरखपुर

- देवा डॉ. आर. सी, (2010), सामाजिक सामंजस्य इनवेंटरी, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय PUB BY :- (National psychological corporation)
- धीरेन्द्र तिवारी (2002), शैक्षिक दुश्चिन्ता एवं सूर्यनमस्कार एवं प्राणायाम, ईस्ट वेस्ट बुक
- नागेन्द्र देसाई (1994), ऊँ उच्चारण एवं मानसिक रोग,ओरियन्ट पेपर वर्क्स
- प्रज्ञा (2006), योग, योगनिद्रा का आत्मविश्वास, मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल
- पियुष (2009), मानसिक स्वास्थ्य, अद्विन्ता आश्रम, कलकत्ता
- पण्ड्या डॉ. प्रणव. (2001). अंतःकरण को पवित्र, मन को प्रखर बना देता हैं संगीत, अखण्ड ज्योति, अक्टूबर-2001, मथुरा- अखण्ड ज्योति संस्थान।
- प्रीती, (1997), यौगिक अभ्यास एवं मानसिक स्वास्थ्य, अपर्णा आश्रम पब्लिकशन, वाराणसी
- बैजू अवराहम (2013), प्राणायाम और स्वास्थ्य,योग इन्स्टीट्यूट, सैन्टाक्रूज, मुम्बई
- बैर्थलेयर (2003), संवेदना एवं सूर्य नमस्कार प्राणायामा, यौगिक शोध संस्थान, हरिद्वार
- बैर्थलेयर (2003), संवेदना एवं सूर्य नमस्कार प्राणायामा, यौगिक शोध संस्थान, हरिद्वार

- बोरमेन (2006), सूर्यनमस्कार एवं आंकार जप का प्रभाव, कार्यशील सत्यम पब्लिकेशन्स, न्यू दिल्ली
- ब्रह्मवर्चस(1998)विज्ञान और आध्यात्म परस्परपूरक, पृ01.61, मथुरा—अखण्ड ज्योति संस्थान
- ब्रह्मवर्चस (1998) साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान, पृ0 11.8 मथुरा—अखण्ड ज्योति संस्थान
- ब्रह्मवर्चस, (1998) साधना से सिद्धि, पृ0 1.13—1.14, मथुरा— अखण्ड ज्योति संस्थान।
- ब्यूटेल, एन0 (2006) "लाइफ सैटिसफेक्शन, ए सोलन वर्क एण्ड फेमिली एनसाइक्लोपिडिया एंट्री" एनसाइक्लोपीडिया।
- भटनागर, आर.पी. (1995) शिक्षा अनुसंधान, लायल बुक डिपो, कॉलेज रोड, मेरठ
- भारद्वाज एवं अन्य (2006), यौगिक अभ्यास का प्रभाव विकलांग बच्चों के आत्मविश्वास पर, योग इन्स्टीट्यूट, सेन्टाक्रूज
- भोगल एवं अन्य (1993), ऊँकार जप का प्रभाव मानसिक व शारीरिक विश्रान्ति पर, नवनीत पब्लिकेशन
- भोगल एवं अन्य (1999), ऊँ, उच्चारण और मानसिक स्वास्थ्य, दीप एवं दीप पब्लिकेशन, भोगल एवं अन्य (2004), ऊँ उच्चारण एवं गायत्री मंत्र का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, ओरियन्ट पेपर बैक्स

- मिश्र, प्र. दी. (2002). योग तथा मानसिक स्वास्थ्य. लखनऊ— न्यू रॉयल बुक कम्पनी
- ममता (2008), मानसिक स्वास्थ्य एवं ॐ उच्चारण आर प्राणायाम, फिलॉसफि प्रेक्टिस एरी जोन
- मंगेश एवं अन्य (2009), प्राकृतिक चिकित्सा योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, ओरियन्ट पेपर बैक्स, दिल्ली
- मंगेशनागेन्द्र (1993), प्राणायाम एवं ॐ उच्चारण का प्रभाव तनाव स्तर, सत्यम् पब्लिकेशन्स हाउस, न्यू दिल्ली
- माथुर, एस.एस.(2005) 'एजुकेशनल साइकोलोजी' विनोद कुमार पुस्तक मंदिर, आगरा
- रश्मि (2006), ॐ उच्चारण का प्रभाव संवेगनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य, लोनावला प्रकाशन
- रामप्रसाद व अन्य (1991), यौगिक अभ्यास का प्रभाव चिन्ता, एम.एल.बी.डी.न्यू दिल्ली
- रेयू एस एवं अन्य (2001), सूर्य नमस्कार प्राणायाम का प्रभाव, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन, वाराणासी
- रामप्रसाद व अन्य (1991), यौगिक अभ्यास का प्रभाव चिन्ता, एम.एल.बी.डी.न्यू दिल्ली, पृ.सं.69
- लेई जू व अन्य (2011), योग का प्रभाव का शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर, चौखम्भा सुरभारती

- वर्णवाल सुरेश, (2002), योग और मानसिक स्वास्थ्य,दिल्ली
- वोहरा, वन्दना (2014) रिसर्च मेथडोलोजी, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- विनोद खरे व अन्य (1985), ध्यान ऊँ जप प्रार्थना का प्रभाव चिन्ता, सुमित इंटरप्राइजेज, न्यू दिल्ली, पृ.सं.45
- स्वामी सरस्वती सत्यानन्द, (1993), कर्म सन्यास,योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर नई दिल्ली
- स्वामी सरस्वती सत्यानन्द, (2013), ध्यान तंत्र के आलोक में, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
- स्वामी सरस्वती निरंजनानन्द, (2012), प्राण एवं प्राणायाम,योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
- स्वामी सरस्वती सत्यानन्द, (2013), स्वरयोग मस्तिष्क श्वसन का तांत्रिक विज्ञान,योग पब्लिकेशन्सट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
- स्वामी रामदेव, (2009), प्राणायाम रहस्य,पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार
- सक्सेना ओमप्रकाश, (2005), वृहद प्राकृतिक चिकित्सा,भाषा भवन, मथुरा
- सिंह कुमार अरुण, (2006), मनोविज्ञान समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियां,मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
- स्वामी शिवानन्द, (1961), प्राणायाम-साधना, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी, पत्रालय, शिवानन्दनगर, उत्तराखण्ड

- स्वामी शिवानन्द, (1973), मानसिक शक्ति, द डिवाइन लाइफ सोसायटी पत्रालय, शिवानन्द नगर उत्तराखण्ड
- स्वामी, शिवानन्द, (1960), ज्योति शक्ति और प्रज्ञा,द डिवाइन लाइफ सोसायटी पत्रालय, शिवानन्द नगर, उत्तराखण्ड
- सिंह रामहर्ष, (2014), योग एवं यौगिक चिकित्सा,चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
- सिंह रामहर्ष, स्वस्थवृत्त विज्ञान,चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
- स्वामी शिवानन्द, (1961), प्राणायाम–साधना,द डिवाइन लाइफ सोसाइटी, पत्रालय, शिवानन्दनगर, उत्तराखण्ड
- स्वामी शिवानन्द, (1973), मानसिक शक्ति,द डिवाइन लाइफ सोसायटी पत्रालय, शिवानन्द नगर उत्तराखण्ड
- स्वामी, शिवानन्द, (1960), ज्योति शक्ति और प्रज्ञा,द डिवाइन लाइफ सोसायटी पत्रालय, शिवानन्द नगर, उत्तराखण्ड
- सिंह रामहर्ष, (2014), योग एवं यौगिक चिकित्सा,चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली,सिंह रामहर्ष, स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
- शर्मा, आर.के. (2014) शिक्षा अनुसंधान, विनय रखेजा, मेरठ
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (2006), आसन और प्राणायाम, युगनिर्माण योजना, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1994), यम नियम,युगनिर्माण योजना, मथुरा,

- शर्मा आचार्य श्रीराम, (2009), समग्रक्रान्ति हेतु युवाओं की तैयारी, युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (2007), समग्र स्वास्थ्य संवर्धन कैसे?युगनिर्माण योजना प्रेस, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (2006), प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम, युगनिर्माण योजना, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1998,) शब्द ब्रह्म, नाद ब्रह्म,अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1998), प्राण शक्ति एक दिव्य विभूति,अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1998), व्यक्तित्व विकास हेतु उच्चस्तरीय साधनाएं, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1998), चेतन, अचेतन एवं सुपरचेतन मन, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1998), मनस्विता, प्रखरता और तेजस्विता,अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1998), प्रसुति से जागृति की ओर,अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा

- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1998), उपासना सर्वपाठयोग,अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा शर्मा आचार्य श्रीराम, सामाजिक नैतिक बौद्धिक क्रान्ति कैसे,अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- शर्मा आचार्य श्रीराम, (1998), चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- शर्मा, भगवती देवी (1984) अ.ज्यो. जुलाई. पृ. 52, मथुरा– अखण्ड ज्योति संस्थान।
- श्रीमद् दयानन्द वेदार्थ महाविद्यालय गुरुकुल (2006) गायत्री साधना एवं साधकों की अनुभूतियाँ, साई सिक्योरिटी प्रिंटेर्स लि०।
- श्रीवास्तव, सी.वी. शर्मा, माता प्रसाद (2010), शैक्षिक अनुसंधान की विधियाँ, अपोलो प्रकाशन, जयपुर।
- होन्ड, (1987), ध्यान संगीत एवं मंत्र उच्चारण, रिम योगा इन्स्टीट्यूट, योग मुम्बई, पृ.33
- ह्यवर्चस(1998)विज्ञान और आध्यात्म परस्परपूरक,पृ० 1.61, मथुरा–अखण्ड ज्योति संस्थान।

जरनल्स / पीरीऑडीकल्स

- Bohlmeijer, Ernst, et al. "The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis." *Journal of psychosomatic research* 68.6 (2010): 539-544.
- Büssing, Arndt, et al. "Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2012 (2012).
- Gururaja, Derebail, et al. "Effect of yoga on mental health: Comparative study between young and senior subjects in Japan." *International journal of yoga* 4.1 (2011): 7.
- Harinath, Kasiganesan, et al. "Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion." *The Journal of Alternative & Complementary Medicine* 10.2 (2004): 261-268.
- Harner, Holly, Alexandra L. Hanlon, and Marian Garfinkel. "Effect of Iyengaryoga on mental health of incarcerated women: A feasibility study." *Nursing research* 59. (2010): 389-399.6.
- Khalsa, Sat Bir S., et al. "Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: a preliminary randomized controlled trial." *The journal of behavioral health services & research* 39.1 (2012): 80-90.
- Kirkwood, Graham, et al. "Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence." *British Journal of Sports Medicine* 39.12 (2005): 884-891.

- Lin, Kuan-Yin, et al. "Effects of yoga on psychological health, quality of life, and physical health of patients with cancer: a meta-analysis." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2011 (2011).
- Patel, Neela K., Ann H. Newstead, and Robert L. Ferrer. "The effects of yoga on physical functioning and health related quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis." *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 18.10 (2012): 902-917.
- Penedo, Frank J., and Jason R. Dahn. "Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity." *Current opinion in psychiatry* 18.2 (2005): 189-193.
- Pilkington, Karen, et al. "Yoga for depression: the research evidence." *Journal of affective disorders* 89.1 (2005): 13-24.
- Richards, Kelly, C. Campenni, and Janet Muse-Burke. "Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness." *Journal of Mental Health Counseling* 32.3 (2010): 247-264.
- Ross, Alyson, and Sue Thomas. "The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies." *The journal of alternative and complementary medicine* 16.1 (2010): 3-12.
- Ross, Alyson, and Sue Thomas. "The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies." *The journal of alternative and complementary medicine* 16.1 (2010): 3-12.

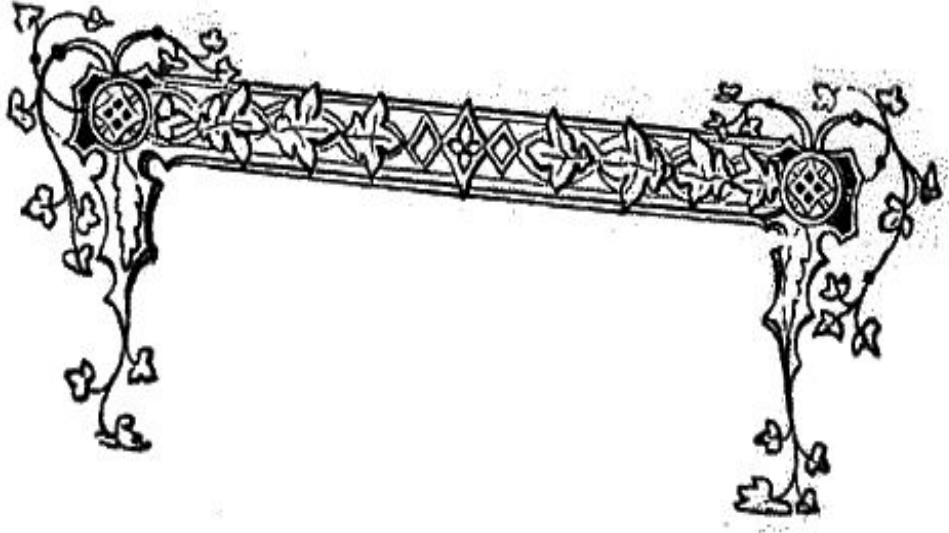
- Ross, Alyson, et al. "National survey of yoga practitioners: mental and physical health benefits." *Complementary Therapies in Medicine* 21.4 (2013): 313-323.
- Shapiro, Shauna L., Kirk Warren Brown, and Gina M. Biegel. "Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training." *Training and education in professional psychology* 1.2 (2007): 105.

समाचार पत्र

- पंजाब केसरी, जालन्धर, शुक्रवार, 21 जून, 2016
- राजस्थान पत्रिका, नागौर, 21 जून, 2016,
- राजस्थान पत्रिका, कोटा,
- राष्ट्रीय स्वरूप, लखनऊ
- टोंक पत्रिका
- दैनिक भास्कर
- छतरपुर भास्कर, 22.06.2020
- First India
- Times City

Webliography

- <http://theyogalunchbox.co.nz/the-top-ten-best-yoga-magazines-in-the-world/>
- <http://www.yogajournal.com/>
- http://www.self-realization.com/yoga_magazine_portal.htm
- <http://www.ommagazine.com/>
- <http://www.ommagazine.com/>
- <http://www.libraryofyoga.com/handle/123456789/265>
- <http://www.libraryofyoga.com/handle/123456789/344>
- <http://www.libraryofyoga.com/handle/123456789/266>
- <https://eulibraryblog.com/2012/08/10/periodical-of-the-month-yoga-journal/>
- <http://www.yogajournal.com/advertise.cfm?ctsrc=hpbnv>
- <https://www.artofliving.org/en/yogaclasses?gclid=CJKamavxkdICFdOGaAodKRAM1Q>



प्रकाशित शोध पत्र

परिशिष्ट

Multi-disciplinary International Journal
Certificate of
Paper
Publication

Shrinkhala

E-ISSN
2349-980X
P-ISSN
2321-290X

SJIF- 6.746
GIF-0.543
IJIF-6.038

RNI
UPBIL/2013/55327
Indexed
Google
scholar

Shrinkhala Ek Sodhparak Vaicharik Patrika

This is to certify that the paper titled..... सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों
पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

Authors	Designation	Department	College
सुषमा सिंह	डीन, प्राचार्य,	शिक्षा शास्त्र	कोटा विश्वविद्यालय, कोटा, राजस्थान, भारत
प्राची दीक्षित	शोधार्थी	शिक्षा शास्त्र	कोटा विश्वविद्यालय, कोटा, राजस्थान, भारत

has been published in our Peer Reviewed International Journal
vol. 8 issue 1 month September year 2020
The mentioned paper is measured upto the required.

Rajeev Misra

Dr. Rajeev Misra
(Editor/Secretary)

Asha Tripathi

Dr. Asha Tripathi
(Vice-President)

Social Research Foundation

Non Governmental Organisation

10/ SR/05/10224/ Tika Ram

128/170, H-Block, Kidwai Nagar, Kanpur - 208011

(Con) 052-2600745, 9335332333, 9839074762 |E-mail| socialresearchfoundation@gmail.com |Web| www.socialresearchfoundation.com

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

Study of The Impact of Yoga Education on Adolescent Students of Government and Private Schools

Paper Submission: 16/09/2020, Date of Acceptance: 26/09/2020, Date of Publication: 27/09/2020



सुषमा सिंह
डीन, प्राचार्य,
शिक्षा शास्त्र विभाग,
कोटा विश्वविद्यालय,
कोटा, राजस्थान, भारत



प्राची दीक्षित
शोधार्थी,
शिक्षा शास्त्र विभाग,
कोटा विश्वविद्यालय,
कोटा, राजस्थान, भारत

सारांश

किशोरवस्था मानव जीवन का संक्रमण काल है। क्योंकि इस अवस्था में बालक बालिकाओं में क्रांतिकारी शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में उनमें नया जोश उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन करने की चाहत होती है। 'परिवर्तन' शब्द के द्वारा ही किशोरवस्था सर्वोत्तम अभिव्यक्ति की जा सकती है। अतः किशोरवस्था के प्रारंभ होने के समय से ही उन्हें ऐसी शिक्षा प्रदान की जाये जो सर्वांगीण विकास पर बल देती हो।

योग एक ऐसा विषय है जिसमें सभी पक्षों के विकास पर बल दिया जाता है। मूलतः यह कहा जा सकता है कि योग का तात्पर्य है चरित्र निर्माण – योग शिक्षा शालीनता, आत्मगौरव, अनुशासन, त्याग व निष्काम सेवा करने की व कर्तव्यपरायण आदि की अच्छी भावनाओं को जागृत करती है।

अतः वर्तमान में योग शिक्षा जैसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है। जो इन किशोरवय छात्रों को उचित मार्गदर्शन प्रदान कर उनका व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास कर सके। योग शिक्षा के माध्यम से किशोरवय विद्यार्थियों में शारीरिक विकास, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक संवेगात्मक विकास किया जा सकेगा।

Teenage is the transition period of human life. Because in this stage, there are revolutionary physical, mental and emotional changes in the child girls. In this stage, they want to innovate due to new enthusiasm and enthusiasm. It is only by the word 'Parivartan' that adolescence can be best expressed. Therefore, from the beginning of adolescence, such education should be provided to them which emphasizes all round development.

Yoga is a subject in which the emphasis is on the development of all sides. Basically, it can be said that yoga means character building - Yoga education awakens good feelings of decency, self-sacrifice, discipline, sacrifice and service to do nothing and katrutaviparayan etc.

Therefore, an education system like yoga education is required at present. Who can provide proper guidance to these adolescent students and develop their personality in a holistic manner. Through youth education, physical development, mental, moral and spiritual emotional development can be done in adolescent students.

मुख्य शब्द : योग शिक्षा, मानसिक प्रभाव, किशोर विद्यार्थी ।

Yoga Education, Mental Impact, Teenage Students

प्रस्तावना

किशोरवस्था का अध्ययन 19वीं सदी के अंतिम दशकों में वैज्ञानिक शोध व जानकारी का विषय बना है, क्योंकि किसी भी राष्ट्र की जनसंख्या का एक भाग किशोर-किशोरियों द्वारा निर्मित होता है। देश की प्रगति व विकास न केवल उस देश के किशोर-किशोरियों के सर्वांगीण विकास अपितु उसकी ऊर्जा क्षमता व शक्ति के सही दिशा-निर्देशन पर निर्भर करते हैं। इस संदर्भ में श्री राजीव गाँधी ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) की भूमिका में कहा है कि – 'किशोरवय बालक एक बेशकमती सम्पदा है, अमूल्य संसाधन है। जरूरत इस बात की है कि इन बालकों की परवरिश गतिशील व संवेदनशील हो तथा सावधानी से की जाये।

किशोरवस्था मानव जीवन का संक्रमण काल कहलाती है क्योंकि इस अवस्था में बालकों व बालिकाओं में क्रान्तिकारी शारीरिक, मानसिक सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में उनमें नये जोश, उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन करने की चाहत होती है।

किशोरवस्था बड़े संघर्ष, तनाव, तूफान व विरोध की अवस्था है।

‘परिवर्तन’ शब्द के द्वारा ही किशोरवस्था की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति की जा सकती है। इन परिवर्तनों के जाल में किशोर –किशोरियों अतिसंवेदनशील व विभिन्न समस्याओं से ग्रसित हो जाते हैं। यह अति आवश्यक हो जाता है कि किशोरवस्था आरम्भ होने के समय से ही ऐसी शिक्षा प्रदान की जाए जो सर्वांगीण विकास पर बल देती हो अर्थात् मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक व सामाजिक आदि सभी पक्षों पर बल दें। हमारी प्राचीन शिक्षा पद्धति की शिक्षा का मुख्य उद्देश्य भी यही था। गुरुकुल शिक्षा प्रणाली, केवल वैदिक ब्रह्म ज्ञान के सम्प्रदानाकरण तक ही सीमित न होकर शिक्षार्थी के चतुर्मुखी व्यक्तित्व के विकास के प्रति भी पूर्णतया सजग थी। प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में शिक्षार्थियों की दिनचर्या जिन शारीरिक क्रियाओं से प्रारंभ होती थी उन्हें आज भी “योग” के नाम से जाना जाता है।

“योग” एक ऐसा ही विषय है जिसमें शारीरिक, मानसिक विकास के साथ आध्यात्मिक विकास पर भी बल दिया जाता है। योग एक पूर्ण विज्ञान है, एक पूर्ण जीवनशैली है, एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है एवं पूर्ण आध्यात्म विद्या है। चारों वेदों महाभारत, गीता, उपनिषदों आदि में योग का वर्णन परिलक्षित होता है तथा श्रीमद्भगवद् गीता में योग को निम्न प्रकार परिभाषित किया है –

“योगः कर्मसु कौशलम्”

अर्थात् कार्य में कुशलता ही योग है।

योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यन्त सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के नीचे सामंजस्य स्थापित करता है। “संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शब्द ‘युज’ धातु से व्युत्पन्न हुआ है। पाणिनी व्याकरण के अनुसार यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है। गुण समधि-समाधि, युजिर योग – जोड़, (1) भुज् समझने – सामंजस्य (2) यौगिक ग्रंथों के अनुसार (3) योग अभ्यास व्यक्तित्वगत चेतनता को सार्वभौतिक चेतना के साथ एकाकार कर देता है योग व्यापक विषय है। व्यावहारिक दृष्टि से योग मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक विकास का क्रम है। योग का लक्ष्य, शरीर को मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए तैयार करना है, जो कि परब्रह्म प्राप्ति के लिए आवश्यक है।

किशोरवय विद्यार्थियों की शिक्षा के संदर्भ में योग उनके जीवन निर्माण का अनुपम साधन, स्वस्थ व चारित्रिक जीवनयापन की अनुपम कला तथा उनकी बिगड़ी हुई आदतों व उनके पारस्परिक संबंधों व व्यवहार में सुधार लाने की अति उत्तम साधन है। यही शिक्षा विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास करके शरीर, मन व आत्मा में नवजीवन और स्फूर्ति प्रदान करती है। योग

शिक्षा शालीनता, आत्म गौरव, अनुशासन, त्याग, निष्काम सेवा करने की व कर्तव्यपरायणता आदि की अच्छी भावनाओं को जागृत करती है। यही यौगिक शिक्षा उन्हें चतुर कर्मठ सेनानी तथा कुशल कार्यकर्ता, आदर्श नागरिक व समाजसेवी बनाने में सक्षम है। यही उनको स्वयं, परिवार, समाज, राष्ट्र व ईश्वर के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन तथा दायित्व का बोध करा उन्हें भली प्रकार निभाने की भी सामर्थ्य प्रदान करती है। योग शिक्षा को प्रायः शारीरिक शिक्षा या खेलकूद का अंग समझा जाता है जो सर्वथा गलत है, क्योंकि योग का वास्तविक ध्येय विद्यार्थी का सर्वांगीण व्यक्तित्व यानि शरीर, मन व आत्मा का विकास है।

किशोर विद्यार्थियों में अच्छे संस्कार का सिंचन हो, तभी उज्ज्वल भविष्य की आशा संभावित हो सकती है। शिशुकाल से ही बालकों को योग के सरल आसन की शिक्षा दी जाये तो एकाग्रता में व स्मृति क्षमता में वृद्धि होती है। शरीर सुदृढ़, सुन्दर तथा मन व बुद्धि निर्मल बन जाती है।

आज कक्षा में किशोरवय छात्र प्राकृतिक रूप से शिक्षा ग्रहण नहीं करते हैं। प्रताड़ना व भय के कारण वे अल्प ज्ञान प्राप्त करते हैं। उनका उद्देश्य होता है। परीक्षा पास करना। योग प्रणाली में बच्चों को संभाषण के माध्यम से शिक्षा दी जाती है। मानसिक रूप से किशोर छात्र बहुत ही सूक्ष्मदर्शी होते हैं और इसलिए संचार के माध्यम से दिया गया ज्ञान से जल्दी ग्रहण कर लेते हैं। इस संदर्भ में परिहार राकेश, मल्होत्रा दलीप (2008) ने किशोरवय विद्यार्थियों पर प्रयोगात्मक शोध अध्ययन किया। उनका शोध विषय था – “एकाग्रता की वृद्धि एवं शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में योग का योगदान।”

उपरोक्त शोध अध्ययन में पाया गया कि एकाग्रता की वृद्धि एवं शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में योग सहायक है। योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। आधुनिक छात्र वर्ग जिस कुटा, तनाव, अशान्ति, अवसाद, अज्ञान का शिकार है, उसका समाधान केवल योग है।

आज किशोरों की जीवन शैली को नियंत्रित करने की नितान्त आवश्यकता है। शिक्षा के उद्देश्यों में पूर्णता लाने हेतु शोधार्थी द्वारा शोधकार्य किया जो कि स्वयं विद्यार्थी के लिए भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों की शारीरिक, मानसिक व नैतिक समस्याओं को दूर करने के उपायों की जानकारी मिलेगी जिससे वह भविष्य में विद्यार्थियों का कुशलतापूर्वक मार्गदर्शन करने में सक्षम होगी।

समस्या कथन

किसी भी अनुसंधान कार्य में समस्या कथन का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। यह केवल शीर्षक का उल्लेख मात्र नहीं है। यह एक सुस्पष्ट लक्ष्य केन्द्रित करने का प्रयास करता है। अतः शोधार्थी ने वर्तमान सामाजिक स्थिति को देखते हुए निम्न समस्या का चयन किया है।

“सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा का प्रभाव का अध्ययन।”

शोध अध्ययन के उद्देश्य

1. सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास का अध्ययन करना।
2. योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी तथा निजी विद्यालय में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राएँ) के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।

साहित्यावलोकन

बैद, रंजीता (2007)ने योग क्रियाओंमें भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का अध्ययन। योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड.प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का पारस्परिक सह-संबंध ज्ञात करना तथा योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले बी.एड.प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का पारस्परिक सह-संबंध ज्ञात करना। इस अध्ययन में सर्वेक्षण विधि के आधार पर कुल 600 बी.एड.विद्यार्थियों से दत्त संकलन किया गया। योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन,मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय योग क्रियाओं में भाग न लेने वालों बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा उच्च स्तर का पाया गया।

सिंह, श्याम (2019)ने उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् एकाकी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध का उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् अलगाववादी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना। इस अध्ययन हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए 200 विद्यार्थियों का चयन सम्भाव्य न्यादर्शन की साधारण यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। आंकड़ों के संकलन के लिए मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला : अरुण कुमार सिंह एवम् अल्पना सेन गुप्ताद्वारा निर्मित का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन, मानक त्रुटि एवं टी-परीक्षणके आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् अलगाववादी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर पाया गया।

शर्मा, आशा ने (2011)ने योग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध कार्य का उद्देश्य शहरी एवं ग्रामीण शिक्षकों की योग के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के रूप में 50 शिक्षकों का चयन प्रसंभाव्यता प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया। आंकड़ों के संकलन के लिए स्वनिर्मित अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन एवं मध्यमान के अंतर की सार्थकता के आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि ग्रामीण शिक्षकों का झुकाव योग शिक्षा के प्रति शहरी शिक्षकों से अधिक पाया गया।

सिंह, डॉ.शशि (2017) ने योग शिक्षा का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पर शोध अध्ययन किया। इस शोध कार्य का उद्देश्य विद्यार्थियों के

मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए माध्यमिक स्तर के 150 विद्यार्थियों को स्तरीकृत यादृच्छिक विधि द्वारा चयनित किया गया। उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण करने के पश्चात निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि योग शिक्षा का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पनाएँ

1. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी व निजी विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव से कोई सार्थक अंतर नहीं है।

परिसीमन

1. शोध अध्ययन हेतु केवल कोटा जिले के किशोर विद्यार्थियों का चयन किया गया है।
2. अध्ययन हेतु सरकारी व निजी माध्यमिक विद्यालय के किशोर छात्र एवं छात्राओं का चयन किया गया है। जहाँ प्रतिदिन प्रार्थना सभा में योगाभ्यास होता है।
3. चयनित सभी विद्यार्थी प्रायः किशोर वर्ग के अर्थात् 12 से 18 वर्ष तक के हैं।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य में शोधार्थी ने अपनी अध्ययन समस्या के उद्देश्यों को प्राप्त करने हेतु वर्णनात्मक विधि के अन्तर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है।

न्यादर्श

शोध अध्ययन हेतु उद्देश्यपूर्ण यादृच्छिक चयन विधि द्वारा 80 किशोर राजकीय विद्यालय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों को चयन न्यादर्श के रूप में किया गया है, क्योंकि इस विधि के अन्तर्गत सम्पूर्ण जनसंख्या की प्रत्येक इकाई को चुने जाने के समान अवसर होते हैं।

उपकरण –

शोधकर्ता ने अपने अध्ययन में किशोर विद्यार्थियों पर योग के प्रभाव के अध्ययन हेतु स्वनिर्मित “योग शिक्षा के प्रभाव सम्बन्धी प्रश्नावली” का प्रयोग किया है।

सांख्यिकी विधियाँ

प्राप्त दत्तों का वर्गीकरण व सारणीयन कर सांख्यिकी विधियों द्वारा विश्लेषण किया गया। प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता ने मध्यमान, प्रमाप विचलन व क्रांतिक अनुपात (C.R.) का प्रयोग किया है।

प्रदत्तों के विश्लेषण, परिणाम एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध में सार्थक परिणामों को प्राप्त करने के लिए प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण की सहायता से परिकल्पनाओं को परीक्षण किया गया तथा महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकालने के प्रयास किये गये हैं।

1. सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास का अध्ययन करना।

सारणी संख्या -1

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों के मध्यमानों में सार्थकता का अंतर -

चर	संख्या	मध्यमान	प्रमाप विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता
सरकारी विद्यालय के किशोर विद्यार्थी	40	83.125	9.096	1.066	.05 पर सार्थक नहीं
निजी विद्यालय के किशोर विद्यार्थी	40	80.875	9.77		

df = 78 सार्थकता स्तर .05 = 1.99

सारणी संख्या 1 के अनुसार राजकीय विद्यालय एवं निजी विद्यालय के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का मध्यमान क्रमशः 83.125 एवं 80.875 है। इसी प्रकार प्रमाणिक विचलन क्रमशः 9.096 एवं 9.77 प्राप्त हुआ है।

दोनों वर्गों से df = 78 पर प्राप्त क्रांतिक अनुपात 1.066 है जो कि सारणीयन मूल्य 0.5 के मान 1.99 से बहुत कम है।

अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है, को स्वीकार किया जाता है।

इसके यह निष्कर्ष निकलता है कि योग शिक्षा सरकारी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास को उसी प्रकार प्रभावित करती है। जिस प्रकार की निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास को प्रभावित करती है। लेकिन दोनों समूहों के प्राप्तांकों के मध्यमान की तुलना करने पर सरकारी विद्यालय के विद्यार्थियों में योग शिक्षा के सकारात्मक प्रभावों के लिए मध्यमान अधिक प्राप्त हुआ है।

2 योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी व निजी विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 2

योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर छात्र एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के मध्यमानों में सार्थकता का अंतर

चर	संख्या	मध्यमान	प्रमाप विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता
सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर छात्र	40	77.875	9.77	4.308	.01 पर सार्थक
सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर छात्राएँ	40	86.125	7.159		

df = 78 सार्थकता स्तर .01 = 2.64

सारणी संख्या 2 के अनुसार राजकीय व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर छात्रों एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के मध्यमान क्रमशः 77.875 व 86.125 है। इसी प्रकार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर छात्र एवं छात्राओं पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावी हेतु प्रमाप विचलन क्रमशः 9.77 व 7.159 प्राप्त हुआ है।

दोनों चरों के मध्यमानों के अंतर df = 78 पर का क्रांतिक अनुपात 4.308 है जो कि सारणीयन मूल्य 0.1 के मान 2.64 से बहुत अधिक है।

अतः शून्य परिकल्पना "योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी व निजी विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" अस्वीकृत होती है।

अतः योग शिक्षा छात्राओं के विकास को अधिक प्रभावित करती है जबकि छात्रों पर योग शिक्षा का सकारात्मक रूप से प्रभाव तुलनात्मक रूप से कम होता है। छात्राएँ योग शिक्षा के प्रति छात्रों की तुलना से सकारात्मक अभिवृत्ति रखती है। छात्राओं के प्राप्तांकों का मध्यमान अधिक है छात्रों की तुलना में। अतः कहा जा

सकता है। छात्राओं में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण छात्रों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है।

शैक्षिक निहितार्थ एवं सुझाव

वर्तमान में योग शिक्षा जैसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है जो उनके मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक व नैतिक रूपी सभी पक्षों का विकास करें जबकि हमारी वर्तमान शिक्षा पद्धति केवल एकपक्षीय है जो केवल पुस्तकीय ज्ञान या मानसिक विकास पर बल देती है। बालक भावी राष्ट्र का कर्णधार है। अतः विद्यार्थियों को योग शिक्षा प्रदान कर उनके व्यक्तित्व का योग शिक्षा प्रदान कर उनके व्यक्तित्व का सर्वोत्तम विकास किया जाना चाहिए। योग शिक्षा के फलस्वरूप विपरीत परिस्थितियों समायोजन की क्षमता उत्पन्न हो सकेगी।

अग्रिम शोधकार्य में योग शिक्षा के प्रति समाज के विभिन्न वर्गों के दृष्टिकोणों को आधार मानकर शोधकार्य किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. Akhter J. (2002) *Indian Psychology and Practical application of Yoga*.
2. शर्मा, आर.ए. (2011) *शिक्षा अनुसंधान के मूल तत्व एवं शोध प्रक्रिया*, आर.लाल, बुक डिपो, मेरठ।
3. आनन्द अरुणा, 2008, *प्रायोगिक योग शिक्षा आनन्द प्रकाशन, नई दिल्ली*

4. Iyengar, B.K.S. 1966 "Light on Yoga" Schocken; Reriseded.
5. भार्गव महेश "मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं मापन" हरप्रसाद भार्गव बुक हाऊस, शैक्षिक प्रकाशन, आगरा, 1997
6. कविराज गोपीनाथ – योग मनोविज्ञान श्री रमाशंकर जी तारा पब्लिकेशन काशी, 1964
7. इन्द्र भूषण, मनोविज्ञान एवं योग बिहार, योग भारती मुंगेर, 2002

Shubham Education and Information Centre, Bikaner



Email : shrimalidrajendra@gmail.com

Phone : 9414742973, 8209610176

SEIC / BKN / Raj. / 2020 / 1-9

10-10-2020

Reference

Date

Letter of Appreciation

प्राची दीक्षित

I would like to take this opportunity to express my gratitude for sharing your knowledge and experience through the Research Paper/Article titled "किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन" that was published in Vol.8 Issue 32 July-Sept. 2020 of CHHAVI National Journal of Higher Education (ISSN:23 19-9679).

The entire editorial board has asked me to convey its appreciation for your fabulous contribution and the support that you gave us in making this issue a success. It was an enlightening experience process for our team and readers.

Thank you once again. Looking forward to have more of your contributions in times to come for future issues.

With sincere and copious regards,

Date :- 10-10-2020

Dr. Rajendra Shrimali
Chief Editor



किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास का प्रभाव का अध्ययन



प्राची दीक्षित
शोधार्थी (शिक्षा)
कोटा विश्वविद्यालय, कोटा।



प्रो. (डॉ.) सुषमा सिंह
(शोध निदेशिका एवं शिक्षा
अधिष्ठाता, कोटा वि.वि.,
कोटा एवं प्राचार्य जे.एल.एन.
टी.टी पी.जी. कॉलेज, कोटा)

प्रस्तावना

किशोरवस्था मानव जीवन का संक्रमण काल कहलाती है, क्योंकि इस अवस्था में किशोर व किशोरियों में क्रान्तिकारी, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में शरीर का विकास व्यस्क का किन्तु मन व मस्तिष्क बालक का सा होता है। इस अवस्था में उनके नये शोध, उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन करने की चाहत होती है। इसके अतिरिक्त किशोरों में कल्पना व दिवास्वपनों की बहुलता, बुद्धि की अधिकता तर्क करने की शक्ति में वृद्धि व विरोधी मानसिक दशाएं आदि मानसिक गुण पाये जाते हैं। अन्य परिवर्तन के रूप में धनिष्ठ व व्यक्तिगत मित्रता, व्यवहार में भिन्नता, स्थिरता व समायोजन का अभाव, स्वतंत्रता व विद्रोह की भावना, काम शक्ति की परिपक्वता, रुचियों में परिवर्तन, अपराध प्रवृत्ति का विकास, स्थिति व महत्त्व की अभिलाषा दृष्टिगोचर होते हैं।

'योग' एक ऐसा विषय है जिसमें शारीरिक, मानसिक विकास के साथ आध्यात्मिक विकास पर भी बल दिया जाता है। 'योग' मनुष्य को प्रशस्त पथ पर लाने की एक अद्भुत विद्या है जिसे करोड़ों वर्ष पूर्व भारत के प्रज्ञावान, ऋषि-मुनियों में अविष्कृत किया था। प्राचीन काल में भारत में शुरू हुआ योग ने बीते दशकों में दुनिया भर के लोगों को आकर्षित किया है।

दुनिया के हर देश ने योग के महत्त्व को समझा और अपनाया है। योग का अर्थ है जोड़ना, जीवात्मा का परमात्मा से मिलना पूरी तरह से एकाकार हो जाना ही योग है। महर्षि पतंजलि ने सम्पूर्ण योग के रहस्य को अपने योगदर्शन में सूत्रों के रूप में प्रस्तुतिकरण है। उनके अनुसार 'चित्त' को एक जगह स्थापित करना ही योग है। योग चरित्र निर्माण में सहायक है ऐसा चरित्र जिसमें शरीर व आत्मा के बीच सामंजस्य तथा एकता को सुनिश्चित किया।

योगशास्त्र में विभिन्न प्रकार की विधियों, मार्गों तथा अभ्यासों का वर्णन पुराने ग्रंथों में उल्लिखित है, जिनके द्वारा साधक को अपने अन्तिम तथा अन्तरिम लक्ष्यों की प्राप्ति होती है। इस प्रकार योग विज्ञान मनुष्य के अन्तस्तव का विज्ञान है, मनुष्य की चेतना के विकास का विज्ञान है।

भगवद्गीता के अनुसार योग दुःख या वेदनाओं से निवृत्ति की अवस्था है। योगाभ्यास द्वारा मन स्थिर होकर सत्य से विचलित नहीं होता है।

गीता के विभिन्न संदर्भों में योग की तीन प्रमुख परिभाषायें बताई गई हैं -

- योगः कर्मसु कौशलम्।
- दुःख संयोग वियोग योग संज्ञितम्।
- समत्वं योगयुच्यते।

महर्षि पतंजलि के योग का अर्थ -

“योगश्चित्रवृत्ति निरोधः।”

चित्तवृत्ति विरोध या संयमित मन मस्तिष्क है। व्यावहारिक दृष्टि से योग मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक विकास का क्रम है।

हम सभी अपने भीतर कोई न कोई शक्ति लिए हुए हैं। आवश्यकता सिर्फ उसको अनावृत्त करने की है। एक अच्छे अध्यापक का कार्य है। वह अपने विद्यार्थियों के भीतर छिपी शक्तियों को पहचानने में मदद करें। इस उद्देश्य की प्राप्ति में योग विषय सबसे अच्छा साधन है। इससे उसके जीवन में अनुशासन पैदा होता है। किशोर विद्यार्थियों की शिक्षा के संदर्भ में योग उनके जीवन निर्माण का अनुपम साधन, स्वस्थ व चारित्रिक जीवनयावन की अनुपम कला तथा उनकी बिगड़ी हुई आदतों व उनके पारस्परिक संबंधों व व्यवहार में सुधार लाने की अति उत्तम साधक है। किशोर विद्यार्थी को यह जानना आवश्यक है योगाभ्यास द्वारा वह अपने भीतर आये विभिन्न शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक परिवर्तन को जाने अपने आप में संतुलन बनाये रखें क्योंकि योग द्वारा ऐसी प्रक्रिया सम्पन्न करायी जाती है जिसमें विद्यार्थी को शांति व संतोष प्रदान हो वह अपने मन को एकाग्र स्थिति में रख सकें।

समस्या का औचित्य

आज जीवन की प्रतिस्पर्धा में विद्यार्थी स्वयं को बनाये रखने के लिए प्रयत्न करता है। सफलता और असफलता के दौर में विद्यार्थी जीवन की परिस्थितियों में सामंजस्य नहीं बिठा पाता है। योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थी अपनी परिस्थितियों में सामंजस्य स्थापित करने योग्य बनता है। किसी समस्या का औचित्य उनके परिणामों के विस्तृत क्षेत्र में उपयुक्ता एवं सार्थकता के आधार पर निश्चित किया जाता है यह आवश्यक है कि चयन की गई समस्या के शैक्षिक क्षेत्र एवं दैनिक व्यवहारगत जीवन में

कितनी उपयोगिता है। विद्यार्थियों को समुचित रूप से योग शिक्षा प्रदान करने हेतु अध्यापकों में योग शिक्षा के प्रति जागरूकता अनिवार्य है। वर्तमान में विद्यालयों में योग शिक्षा के प्रति छात्रों की व्या मानसिकता है। योग शिक्षा विषय को अधिक महत्त्व देना होगा जिससे विद्यार्थी स्वयं ही योग के प्रति आकर्षित हो।

ओमप्रकाश एवं नायक, डॉ. पी.के. (2018) के निष्कर्ष के अन्तर्गत पाया गया कि योग विद्यार्थियों के तनाव, अवसाद को कम करते हुए शैक्षिक अभिवृत्ति को बढ़ाने में सहायक है।

शोधार्थी ने प्रस्तुत समस्या का चयन देश के भावी नागरिक अर्थात् विद्यार्थियों के भविष्य का निर्माण के पक्ष में किया है क्योंकि एक संतुष्ट कार्यशील योग्य एवं प्रसन्नाचित युवा ही देश का विकास कार्य करेगा व प्रगति का मार्ग प्रशस्त करेगा। शिक्षा के उद्देश्य में पूर्णता लाने हेतु शोधार्थी के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसके माध्यम से शोधार्थी द्वारा शोध कार्य किया गया है कि स्वयं शोधार्थी के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसके माध्यम से शोधार्थी को विद्यार्थियों की शारीरिक, मानसिक समस्याओं को दूर करने के उपायों की जानकारी मिलेगी। योग केवल मनोरंजन के साधन न बन जाये। विद्यार्थी इसके महत्त्व एवं उपयोगिता को समझे अपने आत्मबल को बढ़ाये।

शोध के उद्देश्य –

- सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत किशोरवय विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पढ़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- निजी विद्यालय में अध्ययनरत किशोरवय विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पढ़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध परिकल्पनाएँ –

- सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत किशोरवय विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- निजी विद्यालय में अध्ययनरत किशोरवय विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

जनसंख्या एवं न्यादर्श -

प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु कोटा शहर के सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोरवय स्तर के विद्यार्थियों में से कुल 80 विद्यार्थी (40 छात्र व 40 छात्राओं) जनसंख्या वाला समूह न्यादर्श के रूप में सम्भाव्य न्यादर्श के यादृच्छिक न्यादर्श की लॉटरी विधि के द्वारा तैयार किया गया जिसमें कि शोध हेतु आपेक्षित जनसंख्या के निहित समस्त गुण है।

शोध विधि -

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

शोध उपकरण -

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करने के लिए स्वनिर्मित उपकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रमापनी का प्रयोग किया गया है। मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली में कुल 40 कथनों का क्षेत्रवार निर्माण किया गया।

शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी -

प्रस्तुत शोध में शोधार्थी ने मध्यमान, प्रमाप विचलन व टी-टेस्ट का प्रयोग किया है।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या -

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या उद्देश्यवार व परिकल्पनावार निम्नरूप से प्रस्तुत किया गया है।

उद्देश्य -

सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत

किशोरवय विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

सारणी संख्या - 1

सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत किशोरवय छात्र व छात्राएँ के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थकता का अन्तर

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	T-Value	सार्थकता अन्तर	निष्कर्ष
छात्र	20	57.4	10.2			स्वीकृत
छात्राएँ	20	51.7	11.74	0.513	0.11	

df = 38 सार्थकता स्तर - 0.01 सार्थकता बिन्दु 1.68

व्याख्या एवं विश्लेषण -

उपरोक्त सारणी संख्या 1 में सरकारी विद्यालय के छात्र (N-20) एवं छात्राएँ (N-20) से प्राप्त अभिमतों का मध्यमान क्रमशः 57.5 और 51.7 है तथा विचलन क्रमशः 10.2 एवं 11.74 है। इसमें प्राप्त T मान 0.513 प्राप्त हुआ है जो कि स्वतंत्रता की कोटि 38 पर सारणीयन मूल्य 0.10 सार्थकता स्तर पर 1.68 प्राप्त हुआ है। इसलिए शून्य परिकल्पना सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत किशोरवय छात्र व छात्राएँ के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, को स्वीकार किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है कि सरकारी विद्यालय में किशोर छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है। इसलिए इस विश्लेषण के आधार पर परिकल्पना संख्या 1 सत्य सिद्ध होती है और स्वीकार की जाती है।

उद्देश्य 2

निजी विद्यालय में अध्ययनरत किशोरवय

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पढ़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

सारणी संख्या 1.33

निजी विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राएँ) के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा प्राप्त प्रभाव प्रभाव में कोई सार्थकता का अभाव।

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	समान विचलन (SD)	T-Value	स्वीकार्यता	निष्कर्ष
छात्र	20	52	11.12			स्वीकार्य
छात्राएँ	20	62	8.87	1.03	0.32	

df= 38 सार्थकता स्तर बिन्दु - 1.68

व्याख्या एवं विप्लेख -

प्रस्तुत सारणी संख्या 2 में निजी विद्यालय में छात्र (N-20) और छात्राएँ (N-20) से प्राप्त अभिनतों का मध्यमान क्रमशः 52 और 62 है तथा प्रभाव विचलन क्रमशः 10.12 और 8.87 है।

इनसे प्राप्त t-value का मान 1.03 प्राप्त हुआ है जो कि स्वतंत्रता की कोटि 38 पर सारणीयन मूल्य 0.10 सार्थकता स्तर पर 1.68 प्राप्त हुआ है। इसलिए शून्य परिकल्पना निजी विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पढ़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थकता नहीं है, को स्वीकार किया जाता है।

इससे निष्कर्ष निकलता है कि निजी विद्यालय में विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पढ़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थकता नहीं है।

इसलिए इन विद्यार्थियों को योगाभ्यास परिकल्पना सत्य सिद्ध नहीं की जा सकती है।

निष्कर्ष एवं सिफारिश -

यह शून्य परिकल्पना सत्यिकी गणना द्वारा सत्य सिद्ध हुई है। अब कहा जा सकता है कि सरकारी व निजी विद्यालयों के छात्र - छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास द्वारा पढ़ने वाले प्रभाव का कोई अन्तर नहीं होता है। क्योंकि विद्यालयों में विद्यार्थियों को एक समान योग की शिक्षा व महत्त्व बताया जाता है। प्रार्थना के बाद नियमित योगाभ्यास 40 मिनट होता है। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाता है। शिक्षक उनकी रुचियों, अभिवृत्तियों को प्रोत्साहन हेतु उचित एवं पूर्ण सुविधायें प्रदान करते हैं।

योग शिक्षा के माध्यम से किशोरवय विद्यार्थियों में शारीरिक, मानसिक, नैतिक आध्यात्मिक व संवेगात्मक विकास किया जा सकता है। योगाभ्यास से विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ती है, दिमाग तेज होता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

- वर्मा, अरुण - शिक्षा अनुसंधान के मूल तत्त्व एवं शोध प्रक्रिया, सार, लाल बुक डिप्ट, अरा।
- अमर, अरुण - प्रायोगिक योग शिक्षा, अमर प्रकाशक, नई दिल्ली।
- योगीश, अशोक - "विद्यार्थी स्तर पर योग शिक्षा का महत्त्व क्या है?" योग अनुसंधान: सांसाधन अर्थात् भारतीय अनुसंधान शिक्षा।