

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास का प्रभाव

1. मनेश

शोधार्थी, शिक्षा विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान, भारत।

2. डॉ. अशोक कुमार सिङ्गाना

शोध पर्यवेक्षक (प्रोफेसर डीन), शिक्षा विभाग, अपेक्स विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान, भारत।

Corresponding Author: manishadooncollege@gmail.com

शोध सार— इस अध्ययन का उद्देश्य विशेष रूप से उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन वृद्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का निरीक्षण करना था। प्रस्तुत अध्ययन के उद्देश्य की प्राप्ति के लिए 60 विद्यार्थियों के न्यादर्श को लिया गया। न्यादर्श का चयन सुविधाजनक न्यादर्शन विधि का प्रयोग किया गया है। योगाभ्यास के लिए समय अवधि 30 दिन और समय 60 मिनट प्रतिदिन, इस अध्ययन के चर्चों को मापने के लिए डॉ. डी. एन. श्रीवास्तव एवं डॉ. गोविन्द तिवारी द्वारा मानकीकृत उपकरण समायोजन सूची उपयोग किया गया। इस अध्ययन में सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए टी-टेस्ट का उपयोग किया गया है। वर्तमान अध्ययन के परिणाम से ज्ञात होता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव कुल समायोजन, संवेगात्मक समायोजन एवं शैक्षिक समायोजन में पाया गया, जबकि परिवार समायोजन एवं सामाजिक समायोजन में कोई अंतर नहीं पाया गया। इसलिए योगाभ्यास विद्यार्थी के समायोजन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है।

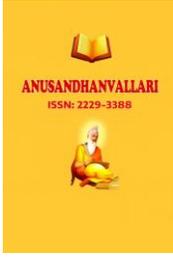
मुख्य शब्द— आसन, प्राणायाम और समायोजन।

1. प्रस्तावना —

आज के आधुनिक समाज में हमारा पर्यावरण अपने अस्तित्व के लिए संघर्ष कर रहा है और इंसान अधिक शारीरिक और मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं। हम हमेशा उन्हें कंट्रोल नहीं कर सकते लेकिन उनसे निपटना सीख सकते हैं। योग अभ्यास तनाव और चिंता को कम कर सकता है। योग मांसपेशियों को स्ट्रेच करने, शरीर को मजबूत बनाने और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है और हमें आराम करने में भी मदद करता है। योग का सबसे महत्वपूर्ण फायदा शारीरिक और मानसिक शांति है, और यह एकाग्रता शक्ति को बेहतर बनाता है।

योग स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का एक अभिन्न अंग रहा है जो 1988 से सेकेंडरी स्कूल स्तर तक एक अनिवार्य विषय रहा है। छ७ 2005 ने स्वास्थ्य की एक समग्र परिभाषा अपनाई जिसमें योग इसका एक अभिन्न अंग है। योग और शारीरिक शिक्षा दोनों न केवल बच्चे के शारीरिक विकास में योगदान देते हैं बल्कि सामाजिक-मनोवैज्ञानिक और मानसिक विकास पर भी सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। ग्रुप गेम्स खेलने से व्यक्ति के आत्म-सम्मान पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, बच्चों के बीच बेहतर बातचीत को बढ़ावा मिलता है, सहयोग, साझा करने और जीत एवं हार दोनों से निपटने के मूल्यों को सिखाता है। इसी तरह, योग अभ्यास बच्चे के समग्र विकास में योगदान देता है। विभिन्न अध्ययनों से पता चला है कि यह लचीलेपन और मांसपेशियों की फिटनेस में योगदान देता है और स्कूली बच्चों में मुद्रा दोषों को भी ठीक करता है।

समायोजन में व्यक्ति जीवन में आने वाली समस्याओं का प्रभावी व संतोषजनक समाधान ढूँढता है। इस चिंताओं के युग में जितना संभव हो सके उतने ही सीधे और सरल रास्ते से लक्ष्य तक पहुँच सके, यही समायोजन का आधार है। उच्च माध्यमिक स्तरीय छात्रों को शिक्षा की महत्वपूर्ण कड़ी माना जाता है।



क्या उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास का प्रभाव सकारात्मक है? समायोजन से समस्याओं का समाधान होता है और आवश्यकताओं की पूर्ति होती है। आवश्यकताओं को प्रभावित करने वाली परिस्थितियों के साथ तालमेल बैठाना ही समायोजन प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य है। समायोजन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक जीवित जीव अपनी जरूरतों तथा उन परिस्थितियों के बीच संतुलन बनाए रखता है जो इन जरूरतों की संतुष्टि को प्रभावित करती हैं। समायोजन पर्यावरण के साथ एक सामंजस्यपूर्ण संबंध है जिसमें अपनी अधिकांश जरूरतों एवं अधिकांश मांगों को पूरा करने की क्षमता शामिल है, दोनों शारीरिक और सामाजिक जो किसी पर डाली जाती हैं।

2. समस्या कथन –

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास का प्रभाव।

3. संबंधित साहित्य का अध्ययन–

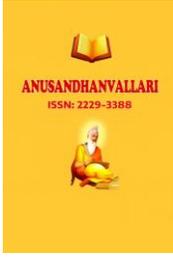
एडेम एम. अज़िला-ग्बेट्टर ए, लियोनार्ड एग्बेन्यो बी, हेलेन एम. फियाती बी, क्रिस्टोफर मेन्सा सी (2023) ने कोविड-19 महामारी के दौरान छात्र समायोजन शीर्षक वाले शोध का अध्ययन किया। इसमें कुल 592 छात्रों से स्व-निर्मित प्रश्नावली को भरवाया गया। उत्तरदाताओं को बहु-स्तरीय न्यादर्शन तकनीक का उपयोग करके चुना गया था। शोध परिणामों से पता चलता है कि कोविड-19 का डर छात्रों के शैक्षणिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक समायोजन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

राजपूत, प्रिया और इंदु बाला (2023) ने किशोरों के बीच शैक्षिक समायोजन और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध शीर्षक पर शोध का अध्ययन किया। इस शोध का उद्देश्य सोनीपत में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षिक समायोजन के बारे में अधिक जानना था। शोध परिणाम से पता चला कि शैक्षिक समायोजन सूची मैनुअल के मानदंडों के अनुसार माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का समायोजन स्तर औसत से ऊपर था। इसमें यह भी देखा गया कि सोनीपत में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शैक्षिक समायोजन, माध्यमिक विद्यालय की छात्राओं से अधिक है। निजी और सार्वजनिक दोनों, सोनीपत में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षिक समायोजन में कोई खास अंतर नहीं है।

मिथिलि एवं अन्य (2004) ने अपने शोध कार्य में इंटरमीडिएट छात्रों की समायोजन समस्याओं की जांच की। अपने शोध कार्य में विजयवाड़ा के सरकारी और निजी प्रबंधन कॉलेजों से 150 छात्रों के न्यादर्श यादृच्छिक रूप से चुने गए। 'मूने समस्या चेकलिस्ट' का एक तेलुगु संस्करण प्रशासित किया गया था। डेटा को 'टी' परीक्षण के अधीन किया गया था। परिणामों से पता चला कि निजी कॉलेजों के छात्रों को सरकारी कॉलेजों के छात्रों की तुलना में अधिक समस्याएं थीं।

3.1 शोध अन्तराल :

शोधकर्त्री ने साहित्यिक सर्वेक्षण के दौरान यह निष्कर्ष प्राप्त किया कि सम्बन्धित क्षेत्र में शोधकार्य अल्प मात्रा में ही हुए हैं। समायोजन एक ऐसा सम्प्रत्यय है जो छात्रों के मानसिक पक्षों एवं उनके आनुभाविक पक्षों के समन्वय से विकसित होता है तथा योगाभ्यास द्वारा उन पक्षों को नियंत्रित एवं विकसित किया जा सकता है। अतः प्रस्तुत शोध समस्या उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन का चयन किया जाना सर्वथा उचित एवं उपयोगी है।



4. अध्ययन का महत्त्व –

शोध के परिणामों का लाभ उन विद्यार्थियों एवं व्यक्तियों को होगा जो अपनी कमजोरियों को अभिशाप मानकर अनेक मनोविकारों से ग्रसित होकर अपने विद्यार्थी जीवन में घोर हताशा, निराशा एवं परेशानियों का सामना करते पाये जाते हैं। जो विद्यार्थी जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में अपने आप को असमर्थ एवं अक्षम महसूस करते हैं तथा समायोजन नहीं कर पाते हैं। इस शोध के माध्यम से समाज के उन वर्गों को लाभ होगा जिनमें अमूल्य योग्यता एवं प्रतिभा भरी हुई है लेकिन उचित समायोजन की कमी के कारण उनकी योग्यता का परिमार्जन एवं उपयोग समाज हित में नहीं हो पा रहा है। अगर इस प्रतिभा का समाज हित में उपयोग किया जा सके तो समाज उत्थान में यह विकलांग वर्ग निःसंदेह अपनी अमूल्य योगदान दे सकता है। साथ ही अन्य प्रकार के कुसमायोजित एवं सामान्य व्यक्ति भी योग के माध्यम से समग्र समायोजन प्राप्त कर अपने मनोविकारों को दूर कर मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक समस्याओं का समाधान प्राप्त कर इस क्षेत्र में आगे बढ़े।

5. तकनीकी शब्दों का परिभाषीकरण –

वर्तमान शोध अध्ययन के में निम्नलिखित शोध चरों का परिभाषीकरण किया गया है :-

- ❖ **उच्च माध्यमिक स्तर :-** उच्च माध्यमिक स्तर से अभिप्रायः कक्षा 11वीं एवं 12 वीं से है।
- ❖ **समायोजन:-** समायोजन एक युक्तिपूर्ण प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं का बाह्य वातावरण से सामंजस्य स्थापित करता है। समायोजन एक निश्चित स्थिति नहीं बल्कि गत्यात्मक है। इसका उद्देश्य व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को इस प्रकार स्थापित करना होता है ताकि वह जीवन में प्रगति कर सके। समायोजन में हम जीवन में आने वाली समस्याओं का प्रभावी व संतोषजनक समाधान ढूँढते हैं।
- ❖ **योगाभ्यास :-** योगाभ्यासों की यह खूबी है कि सारी क्षमतायें मनुष्य की आध्यात्मिक प्रगति के साथ एकतान होकर सुनिश्चित आकार ग्रहण करती हैं जो मनुष्य को उसकी आत्मजागृति के द्वारा अतर्निहित शक्तियों एवं संभावनाओं से परिपूर्ण इस पूरे ब्रह्माण्ड के प्रति जागरूक होने में शाश्वत नित्य एवं अनंत के ज्ञान द्वारा स्वयं अपने जीवन को प्रतिरूपता देने एवं अन्तः ब्राह्म सामंजस्य और शान्ति पाने में मदद करती हैं।

6. शोध के उद्देश्य –

क. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास का अध्ययन करना।

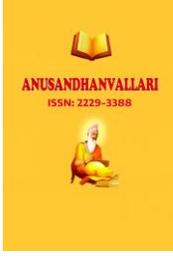
ख. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के समायोजन पर योगाभ्यास का अध्ययन करना।

7. शोध की परिकल्पनाएँ –

क. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।

ख. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।

ग. उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं के समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।



8. शोध अध्ययन की विधि –

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रयोगात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया एवं प्रयोगात्मक शोध में एकल समूह प्रयोगात्मक डिजाइन का प्रयोग किया गया।

क पूर्व-परीक्षण

ख पश्च परीक्षण

ग स्वतंत्र चर

8.1. प्रयोगात्मक अभिकल्प :

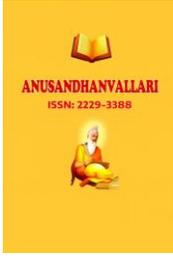
प्रस्तुत शोध में पूर्व-पश्चात् परीक्षण नियंत्रित समूह अभिकल्प का प्रयोग किया गया।

पूर्व-पश्चात् परीक्षण नियंत्रित समूह अभिकल्प काफी लोकप्रिय शोध अभिकल्प है। जिसका उपयोग प्रयोगात्मक शोध में अत्यधिक होता है। इस अभिकल्प में दो समूह होते हैं और दोनों समूहों की आश्रित चर पर जाँच, विवेचन देने से पहले कर लिया जाता है और फिर उसमें से एक समूह को स्वतंत्र चर दिया जाता है तथा दूसरे समूह को उनसे वंचित रखा जाता है। अन्त में, दोनों समूहों की माप आश्रित चर पर करके एक निश्चित निष्कर्ष पर पहुँचा जाता है।

8.2. योगाभ्यास प्रक्रिया :

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधार्थी ने प्रयोज्यों को समय सायं 5:30 बजे से 6:30 बजे तक निम्नलिखित योगाभ्यास कराया गया, जिसमें किसी भी प्रकार का कोई अवकाश नहीं लिया गया, एवं निम्न योगाभ्यास को 30 दिनों के लिए निरन्तर करवाया गया।

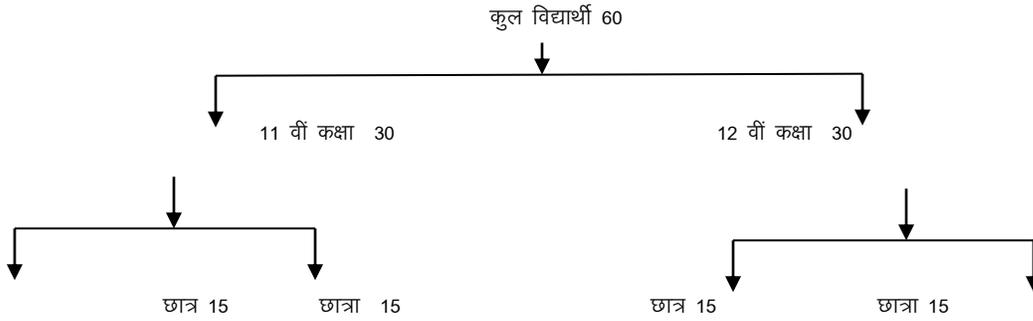
| क्र. सं. | योगाभ्यास | चक्र/दिन | समय |
|----------|---------------------|----------|-------|
| 1. | गायत्री महामंत्र जप | 5 चक्र | 5 मि. |
| 2. | सूर्य नमस्कार | 2 चक्र | 8 मि. |
| 3. | तितली आसन | 5 चक्र | 5 मि. |
| 4. | पदमासन | 02 चक्र | 5 मि. |
| 5. | नौकासन | 02 चक्र | 3 मि. |
| 6. | हास्यासन | 02 चक्र | 2 मि. |
| 7. | कोणासन | 02 चक्र | 8 मि. |
| 8. | अनुलोम विलोम | 02 चक्र | 8 मि. |
| 9. | धनुरासन | 02 चक्र | 8 मि. |
| 10. | ताड़ासन | 02 चक्र | 8 मि. |
| कुल | | 60 मि. | |



9. शोध में न्यादर्श –

9.1 प्रतिदर्श संरचना :

प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत शोध हेतु 60 विद्यार्थियों का चयन प्रयोज्य के रूप में किया गया व उन्हें दो समूहों में बांटा गया।



10. शोध में प्रयुक्त उपकरण –

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधकर्त्री अपने अनुसंधान कार्य के उपकरण हेतु डॉ. डी. एन. श्रीवास्तव एवं डॉ. गोविन्द तिवारी द्वारा मानकीकृत उपकरण समायोजन सूची का प्रयोग किया गया।

11. शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी विधियाँ –

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्त्री द्वारा निम्नलिखित सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया :

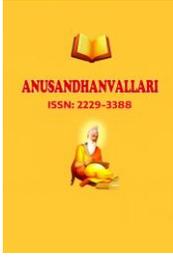
क. मध्यमान।

ख. प्रमाणिक विचलन।

ग. टी. –मान।

12. समस्या का परिसीमन –

- वर्तमान अध्ययन केवल जयपुर शहर तक सीमित रखा गया।
- अध्ययन हेतु उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यालयों के विद्यार्थियों को चुना गया।
- न्यादर्श के रूप में उच्च माध्यमिक स्तर के 60 विद्यार्थियों का चयन किया गया।
- अध्ययन में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया।
- सम्भावित परिकल्पनाओं के आधार पर सांख्यिकी के रूप में मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं “टी परीक्षण” का प्रयोग किया गया।



13. निष्कर्ष –

13.1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास का अध्ययन :

- उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव कुल समायोजन, संवेगात्मक समायोजन एवं शैक्षिक समायोजन में पाया गया, जबकि परिवार समायोजन एवं सामाजिक समायोजन में कोई अंतर नहीं पाया गया।
- शोध की परिकल्पना संख्या 1 “उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।” कुल समायोजन, संवेगात्मक समायोजन एवं शैक्षिक समायोजन के सन्दर्भ में अस्वीकृत की जाती है तथा परिवार समायोजन एवं सामाजिक समायोजन के सन्दर्भ में स्वीकृत की जाती है।

13.2. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के समायोजन पर योगाभ्यास का अध्ययन :

- उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के समायोजन के आयाम शैक्षिक समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव पाया गया, जबकि संवेगात्मक समायोजन, परिवार समायोजन एवं सामाजिक समायोजन में कोई अंतर नहीं पाया गया।
- परिकल्पना संख्या 2 के अनुसार “उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के कुल समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।” कुल समायोजन एवं संवेगात्मक समायोजन, परिवार समायोजन तथा सामाजिक समायोजन के सन्दर्भ में स्वीकृत की जाती है तथा शैक्षिक समायोजन के सन्दर्भ में अस्वीकृत की जाती है।

13.3. उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं के समायोजन पर योगाभ्यास का अध्ययन :

- उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं के समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव कुल समायोजन, परिवार समायोजन, सामाजिक समायोजन एवं शैक्षिक समायोजन में नहीं पाया गया, जबकि संवेगात्मक समायोजन में सार्थक अंतर पाया गया।
- परिकल्पना संख्या 3 के अनुसार “उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के कुल समायोजन के पूर्व व पश्च परीक्षण पर योगाभ्यास का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।” कुल समायोजन, परिवार समायोजन, सामाजिक समायोजन एवं शैक्षिक समायोजन के सन्दर्भ में स्वीकृत की जाती है तथा संवेगात्मक समायोजन के सन्दर्भ में अस्वीकृत की जाती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. आलम, क्यू0 जी0 एवं श्रीवास्तव, रामजी, (1995), लाइफ सैटिसफेक्शन स्केल, नेशनल साइक्लोजिकल कारपोरेशन, आगरा।
2. बेस्ट, जे0 डब्ल्यू, (1995), रिसर्च इन एजुकेशन, नई दिल्ली, प्रेंटिस हॉल ऑफ इंडिया।
3. गुड, सी0 वी0, (1989), डिक्शनरी ऑफ एजुकेशन, न्यूयार्क, मैकग्रेव हिल बुक कम्पनी।
4. सिन्हा, एस0, सिंह, (2007), योग के साथ ग्लूटाथियोन और कुल एंटीऑक्सीडेंट स्थिति में सुधार, द जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन, खंड- 13(10), 1085-1090।