



माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव

*डॉ. मौसम पारीक

**दीपशिखा शर्मा

मुख्य शब्द - योग, मानसिक स्वास्थ्य, माध्यमिक स्तर आदि.

सारांश

योग मानसिक स्वास्थ्य के अत्यन्त महत्वपूर्ण है। योग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। योग से मन पूर्ण नियंत्रित रहता है साथ ही मानसिक तनाव, क्रोध, अवसाद, कुण्ठा, चिन्ता आदि से निजात दिलाता है। नियमित योग के अभ्यास से आत्मविश्वास व एकाग्रता में वृद्धि होती है और स्मरण शक्ति भी बेहतर होती है। इस अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है। न्यादर्श के लिए माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के 100–100 विद्यार्थियों को लिया गया है तथा उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया है।

प्रस्तावना

योग मानव द्वारा संग्रहित बहुमूल्य खजाना है। मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग की महत्ता को प्रायः सभी दर्शनों द्वारा एकमत रूप से स्वीकार किया गया है। जिस प्रकार शिक्षा के बिना जीवन अधूरा है ठीक उसी तरह योग के बिना अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की कल्पना करना भी व्यर्थ है। नियमित योग के अभ्यास से विद्यार्थियों में तर्क व चिन्तन शक्ति का भी विकास होता है साथ ही एकाग्रता व आत्मविश्वास में बढ़ोतारी होती है। 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्र संघ में पारित हुआ, तथा इसे अधिकांश देशों द्वारा समर्थन प्राप्त हुआ और संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। योग जीवन जीने की कला व विज्ञान दोनों हैं जिसे हमारे पूर्वजों द्वारा खोजा गया। योग वह विज्ञान है जो हमें तनाव, क्रोध, दबाव, कुण्ठा, नैराश्य आदि कारणों से अवगत कराता है तथा ऐसी जीवनशैली का परामर्श देता है जो तनावरहित व दबावरहित है यह हमारे मन को प्रभावशाली ढंग से प्रसन्न व पूर्ण स्वरूप जीवन जीने की ओर ले जाता है। योग से तर्कशक्ति का विकास होता है तथा मस्तिष्क की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

योग

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

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य – दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं तथा आदर्शों में संतुलन बनाये रखने की योग्यता से है।

अध्ययन का औचित्य

मानसिक रूप से स्वरथ होना प्रत्येक विद्यार्थी का एक अमूल्य गुण है क्योंकि यही विकास की नींव का कार्य करता है। एक अच्छे स्वास्थ्य से ही जीवन में सफलता प्राप्त की जा सकती है और योग इसका माध्यम है। वर्तमान तकनीकी युग में जहाँ एक ओर सुविधाएँ प्राप्त हो रही हैं वही इसके नकारात्मक प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर दिखाई दे रहे हैं इन्हीं को दृष्टिगत रखते हुए वर्तमान समय में योग की आवश्यकता महसूस हुई है। बाल्यकाल से ही बालकों को नियमित रूप से योग करवाने से उनके स्वरथ, हष्ट पुष्ट व नीरोगी जीवन की नींव मजबूत होती है। वर्तमान में विभिन्न बीमारियों कोरोना, ब्लैक फंगस आदि ने मानव के मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव डाला है तथा बालकों में तनाव, क्रोध, कुण्ठा, अवसाद आदि के रूप में इसका प्रभाव मिला है। माध्यमिक स्तर विद्यालयी जीवन के स्तर का आधार होता है और योग की आवश्यकता विद्यार्थियों को ही अधिक है क्योंकि विद्यार्थियों को मानसिक रूप से सुदृढ़ रहना आवश्यक है जिससे उनमें सकारात्मक विचारों की उत्पत्ति हो सके। अतः शोधार्थी द्वारा इस शीर्षक का चुनाव किया गया है।

सम्बन्धित साहित्य अध्ययन

माली, राजकुमार (2009). ने “ध्यान एवं प्रणायाम का बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन।” नामक विषय पर शोधकार्य किया और पाया कि ध्यान व प्रणायाम में भाग लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य, भाग न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा उच्च पाया गया।

दास, लक्ष्मीकांता (2012). ने “माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों के बीच योग और मानसिक स्वास्थ्य के सम्बन्ध का एक अध्ययन” नामक विषय पर शोधकार्य किया और पाया कि योग मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

भटनागर, एस.ओ. (2013). ने “महाविद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन” नामक विषय पर शोधकार्य किया तथा पाया कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग का सकारात्मक प्रभाव पाया जाता है।

ओमप्रकाश, नायक के.पी. डॉ. (2018 मई). ने “उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन” विषय पर शोध कार्य किया व पाया कि शासकीय व अशासकीय उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

समस्या कथन

“माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव।”

प्रयुक्त पदों की परिभाषाएँ

- माध्यमिक स्तर – वे छात्र जो कक्षा 9–10 के अन्तर्गत अध्ययनरत हैं। उसे माध्यमिक स्तर का विद्यार्थी कहा जाएगा तथा वह स्तर माध्यमिक स्तर कहलाता है।
- योग – चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है।
- मानसिक स्वास्थ्य – मानसिक स्वास्थ्य मन व मस्तिष्क को संतुलित रखकर कार्य करने की क्षमता को बनाए रखना ही है।

शोध अध्ययन के उद्देश्य

शोध अध्ययन के उद्देश्य निम्नलिखित हैं –

1. माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के राजकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाएँ

शोध अध्ययन की परिकल्पनाएँ निम्नलिखित हैं –

1. माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।
2. माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के राजकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।
3. माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोधकार्य में सर्वेक्षण विधि प्रयुक्त की गई है।

जनसंख्या

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

शोध न्यादर्श

शोधार्थी द्वारा इस शोधकार्य हेतु न्यादर्श के रूप में जयपुर जिले के माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के कुल 200 विद्यार्थियों का साधारण यादृच्छिक विधि से चयन किया गया है।

शोध उपकरण

शोध उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

शोध में प्रयुक्त चर

- स्वतंत्र चर – योग
- आश्रित चर – मानसिक स्वास्थ्य

शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी

- मध्यमान
- मानक विचलन
- क्रांतिक अनुपात

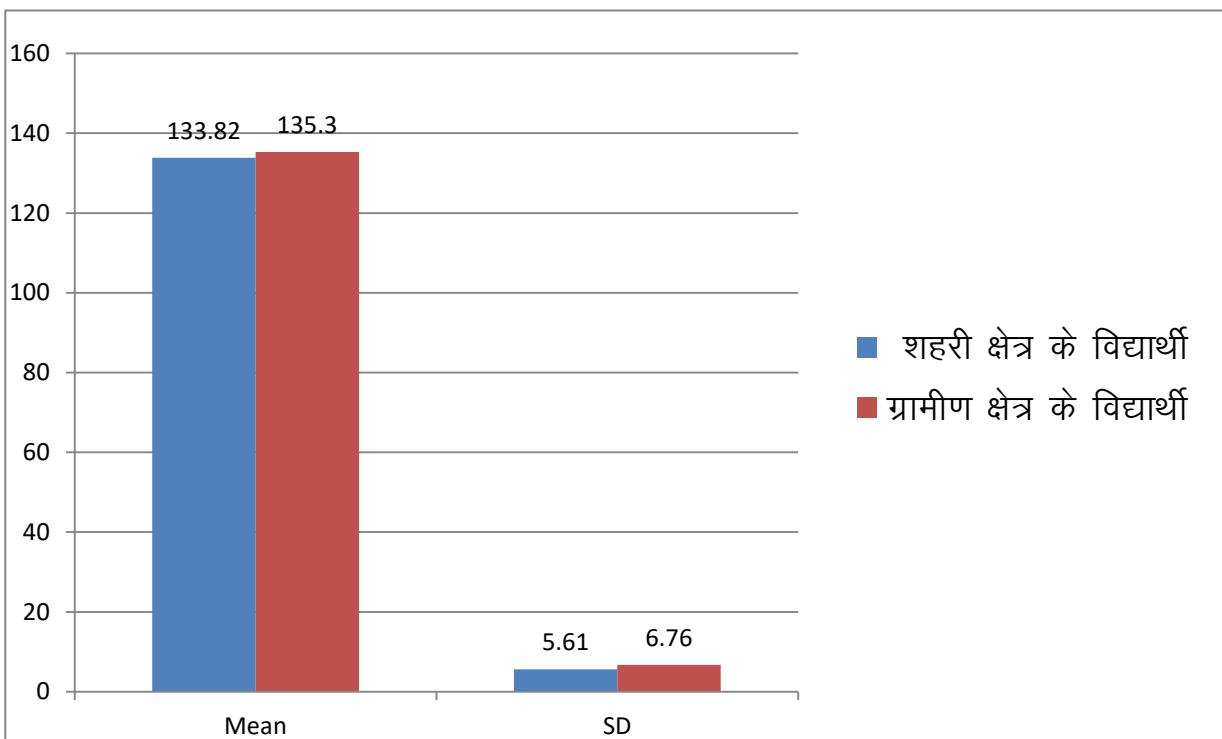
परिकल्पना – 1 माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य	N	M	SD	CR	df
शहरी क्षेत्र के विद्यार्थी	100	133.82	5.61	1.68	198
ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थी	100	135.3	6.76		

व्याख्या एवं विश्लेषण

उपरोक्त तालिका के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव के प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशः 133.82 व 135.3 है तथा दोनों समूहों के मानक विचलन क्रमशः 5.61 व 6.76 है तथा क्रांतिक अनुपात 1.68 है जो कि स्वतंत्रता के अंश 198 हेतु 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थकता के लिए आवश्यक मान 1.96 से कम है अतः दोनों समूहों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है अर्थात् माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

परिकल्पना – 2 माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के राजकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।



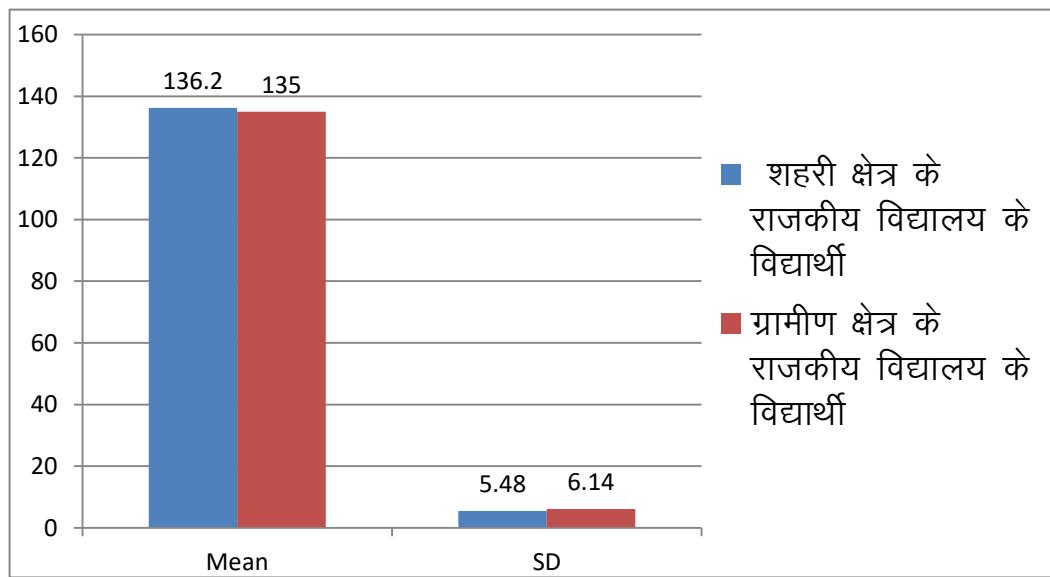
मानसिक स्वास्थ्य	N	M	SD	CR	df
शहरी क्षेत्र के राजकीय विद्यार्थी	50	136.2	5.48	1.03	98
ग्रामीण क्षेत्र के राजकीय विद्यार्थी	50	135	6.14		

व्याख्या एवं विश्लेषण

उपरोक्त तालिका के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के राजकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव के प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशः 136.2 व 135 हैं तथा दोनों समूहों के मानक विचलन क्रमशः 5.48 व 6.14 तथा क्रांतिक अनुपात 1.03 है जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 हेतु 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थकता के लिए आवश्यक मान 1.96 से कम है अतः दोनों समूहों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है अर्थात् माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के राजकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

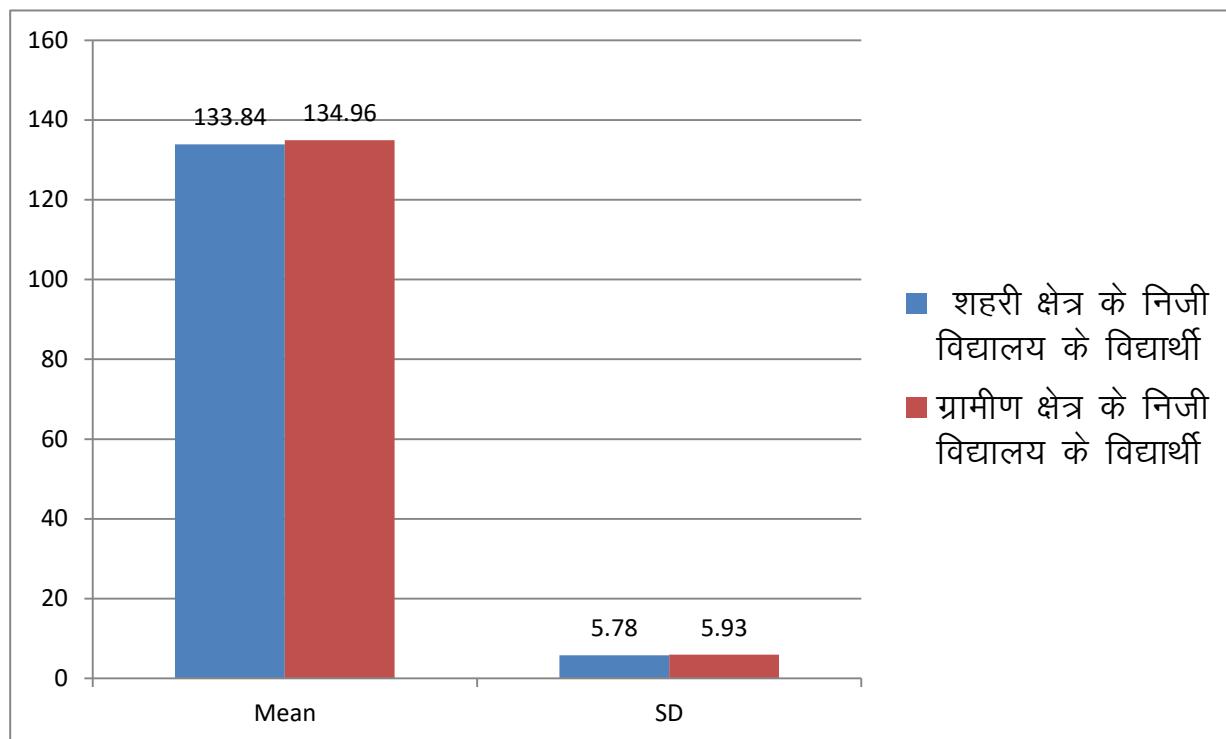
परिकल्पना – 3 माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य	N	M	SD	CR	df
शहरी क्षेत्र के निजी विद्यार्थी	50	133.84	5.78	0.96	98
ग्रामीण क्षेत्र के निजी विद्यार्थी	50	134.96	5.93		



व्याख्या एवं विश्लेषण

उपरोक्त तालिका के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव के प्राप्तांकों के मध्यमान क्रमशः 133.84 व 134.96 हैं तथा दोनों समूहों के मानक विचलन क्रमशः 5.78 व 5.93 तथा क्रांतिक अनुपात 0.96 है जो कि स्वतंत्रता के अंश 98 हेतु 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थकता के लिए आवश्यक मान 1.96 से कम है अतः दोनों समूहों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है अर्थात् माध्यमिक स्तर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।



निष्कर्ष

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

संदर्भ

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

Websites

- www.scholar.google.com
- www.Shodhganga.injkinet.ac.in

Corresponding Author

* डॉ. मौसम पारीक, सहायक आचार्य,
दीपशिखा शर्मा, स्कॉलर

शिक्षा विभाग, अपेक्ष स विश्वविद्यालय, जयपुर

Mobile no 9414387202, email - alekhsharma702@gmail.com