

## "दसवीं कक्षा में अध्यापक विद्यार्थी की योग और अभ्यास के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन"

मोहनलाल

शोधार्थी

मौलाना आजाद विश्वविद्यालय जोधपुर राजस्थान

प्रोफेसर (डॉक्टर) राजेंद्र कुमार श्रीमाली

शोध निर्देशक

शिक्षा संकाय

मौलाना आजाद विश्वविद्यालय जोधपुर (राजस्थान)

### 1. सारांश

यह अध्ययन दसवीं कक्षा के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति को समझने के उद्देश्य से किया गया है। वर्तमान समय में शिक्षा के साथ-साथ विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का महत्व बढ़ गया है। योग एक ऐसा माध्यम है, जो विद्यार्थियों के तनाव को कम करता है। एकाग्रता बढ़ाता है। तथा समग्र व्यक्तित्व विकास में सहायक होता है। इस अध्ययन में विद्यार्थियों की योग के प्रति रुचि, जागरूकता एवं सहभागिता का विश्लेषण किया गया है। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश विद्यार्थी योग के महत्व को समझते हैं। परन्तु नियमित अभ्यास में कमी पाई जाती है।

### 2. मुख्य शब्दावली

#### 1. योग-

योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है। इसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं नैतिक नियमों का समावेश होता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह मानसिक शांति, आत्म-नियंत्रण एवं आंतरिक विकास का साधन भी है। विद्यार्थियों के लिए योग तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने एवं स्वास्थ्य सुधारने में सहायक होता है।

#### 2. अभिवृत्ति -

अभिवृत्ति एक मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति है, जो किसी व्यक्ति के विचार, भावनाएँ एवं व्यवहार को किसी विशेष विषय या वस्तु के प्रति प्रभावित करती है। यह सकारात्मक, नकारात्मक या तटस्थ हो सकती है। इस अध्ययन में अभिवृत्ति से तात्पर्य विद्यार्थियों के योग के प्रति विचार, भावना और व्यवहार से है।

#### 3. विद्यार्थी-

विद्यार्थी वह व्यक्ति होता है, जो किसी शैक्षिक संस्था में अध्ययनरत होता है। इस शोध में "विद्यार्थी" से अभिप्राय विशेष रूप से दसवीं कक्षा में अध्ययन कर रहे किशोरों से है, जो अपने शैक्षिक जीवन के एक महत्वपूर्ण चरण में होते हैं।

4. मानसिक स्वास्थ्य - मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्थिति का संतुलित होना। एक स्वस्थ मानसिक स्थिति व्यक्ति को तनाव से निपटने, सही निर्णय लेने और सकारात्मक जीवन जीने में सक्षम बनाती है। योग मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### 5. शारीरिक स्वास्थ्य -

शारीरिक स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर की सामान्य कार्यक्षमता एवं रोगों से मुक्त अवस्था से है। इसमें शरीर की शक्ति, लचीलापन, सहनशीलता और ऊर्जा स्तर शामिल होते हैं। योग के नियमित अभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

### 6. एकाग्रता -

एकाग्रता का अर्थ है किसी कार्य या विषय पर मन को केंद्रित करना। यह विद्यार्थियों के अध्ययन में सफलता का महत्वपूर्ण घटक है। योग और ध्यान के अभ्यास से एकाग्रता में वृद्धि होती है, जिससे सीखने की क्षमता बेहतर होती है।

### 7. तनाव प्रबंधन -

तनाव प्रबंधन वह प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से व्यक्ति मानसिक दबाव और चिंता को नियंत्रित करता है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों में परीक्षा एवं प्रतिस्पर्धा के कारण तनाव बढ़ रहा है। योग एवं ध्यान तकनीकें तनाव को कम करने के प्रभावी साधन हैं।

### 8. जागरूकता -

जागरूकता का अर्थ है किसी विषय के प्रति जानकारी एवं समझ का होना। इस अध्ययन में योग के प्रति विद्यार्थियों की जानकारी, लाभों की समझ तथा उसके महत्व को जानना जागरूकता के अंतर्गत आता है।

### 9. सहभागिता -

सहभागिता से आशय विद्यार्थियों द्वारा योग संबंधी गतिविधियों में भाग लेने से है। यह नियमित अभ्यास, विद्यालयी कार्यक्रमों में उपस्थिति तथा योग के प्रति सक्रिय रुचि को दर्शाता है।

### 10. जीवन शैली-

जीवन शैली से अभिप्राय व्यक्ति के दैनिक जीवन के व्यवहार, आदतों एवं गतिविधियों से है। योग एक स्वस्थ जीवन शैली को विकसित करने में सहायक होता है, जिससे व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से संतुलित रहता है।

## 3. प्रस्तावना

योग भारतीय संस्कृति की एक प्राचीन और महत्वपूर्ण विधा है। जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को स्थापित करती है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों पर अध्ययन का अत्यधिक दबाव रहता है। जिससे तनाव, चिंता एवं मानसिक असंतुलन जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। ऐसे में योग का अभ्यास विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है। दसवीं कक्षा एक महत्वपूर्ण शैक्षिक स्तर है, जहाँ विद्यार्थी बोर्ड परीक्षा की तैयारी करते हैं। इस समय योग के प्रति उनकी अभिवृत्ति जानना आवश्यक है। ताकि उनके समग्र विकास के लिए उचित दिशा-निर्देश दिए जा सकें।

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जिसकी उत्पत्ति प्राचीन काल में हुई और जिसे मानव जीवन के समग्र विकास का आधार माना गया है। योग का अर्थ केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा के समन्वय की एक वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक प्रक्रिया है। आज के आधुनिक युग में, जहाँ जीवन अत्यधिक व्यस्त और तनावपूर्ण हो गया है, वहाँ योग का महत्व और भी अधिक बढ़ गया है। विशेष रूप से विद्यार्थियों के जीवन में योग की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है, क्योंकि यह उनके शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक संतुलन, एकाग्रता और आत्म-नियंत्रण को विकसित करता है।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों को कम समय में अधिक उपलब्धियाँ प्राप्त करने का दबाव रहता है। प्रतियोगिता, परीक्षा का तनाव, अभिभावकों की अपेक्षाएँ तथा तकनीकी उपकरणों का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों के मानसिक

स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। दसवीं कक्षा के विद्यार्थी विशेष रूप से इस दबाव का सामना करते हैं, क्योंकि यह उनके शैक्षिक जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण होता है। इस समय विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, भय एवं असुरक्षा की भावना बढ़ जाती है, जो उनके अध्ययन एवं व्यक्तित्व विकास पर नकारात्मक प्रभाव डालती है।

ऐसी परिस्थितियों में योग एक प्रभावी समाधान के रूप में सामने आता है। योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं ध्यान की विधियाँ विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को कम करने, उनकी स्मरण शक्ति को बढ़ाने तथा एकाग्रता में सुधार करने में सहायक होती हैं। नियमित योग अभ्यास से विद्यार्थियों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है, जिससे वे अपने लक्ष्यों के प्रति अधिक सजग एवं आत्मविश्वासी बनते हैं। इसके अतिरिक्त, योग शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर विद्यार्थियों को शारीरिक रूप से भी सुदृढ़ बनाता है।

विद्यालय स्तर पर योग शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार एवं विभिन्न शैक्षिक संस्थाओं द्वारा अनेक प्रयास किए जा रहे हैं। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) का आयोजन, विद्यालयों में योग कक्षाओं का संचालन तथा पाठ्यक्रम में योग को शामिल करना इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं। इसके बावजूद यह आवश्यक है कि विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति को समझा जाए, क्योंकि किसी भी कार्यक्रम की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि विद्यार्थी उसे किस प्रकार स्वीकार करते हैं।

अभिवृत्ति एक मनोवैज्ञानिक अवधारणा है। जो किसी व्यक्ति के विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को प्रभावित करती है। यदि विद्यार्थियों की योग के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति होगी, तो वे इसे नियमित रूप से अपनाएंगे और इसके लाभों का अनुभव करेंगे। इसके विपरीत, यदि उनकी अभिवृत्ति नकारात्मक या उदासीन होगी, तो वे योग से दूर रहेंगे, जिससे उनके समग्र विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

इसलिए यह अध्ययन आवश्यक हो जाता है कि दसवीं कक्षा के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति कैसी है और किन-किन कारकों से यह प्रभावित होती है। इसके अतिरिक्त, वर्तमान समय में डिजिटल युग के प्रभाव के कारण विद्यार्थियों का जीवन शैली अधिक निष्क्रिय होती जा रही है। मोबाइल, इंटरनेट और सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग के कारण शारीरिक गतिविधियों में कमी आई है, जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ बढ़ रही हैं। योग इन समस्याओं के समाधान में एक प्रभावी माध्यम हो सकता है, क्योंकि यह न केवल शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देता है, बल्कि मानसिक शांति और संतुलन भी प्रदान करता है।

इस अध्ययन का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह यह पता लगाने का प्रयास करता है कि क्या विद्यालयों में उपलब्ध संसाधन, शिक्षकों का मार्गदर्शन तथा पारिवारिक वातावरण विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति को प्रभावित करते हैं। यदि इन कारकों की सही पहचान की जाए, तो योग शिक्षा को और अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।

अंततः, यह कहा जा सकता है कि योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक कला है, जो विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक होती है। दसवीं कक्षा के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन करके हम यह समझ सकते हैं कि किस प्रकार योग को उनके दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाया जा सकता है। यह अध्ययन न केवल विद्यार्थियों के स्वास्थ्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में उपयोगी सिद्ध होगा, बल्कि शिक्षकों, अभिभावकों एवं नीति-निर्माताओं के लिए भी मार्गदर्शक का कार्य करेगा।

#### 4. शोध उद्देश्य

1. दसवीं कक्षा के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
2. विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरूकता के स्तर का विश्लेषण करना।
3. योग के अभ्यास और विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के संबंध को समझना।

4. विद्यार्थियों की योग में रुचि एवं सहभागिता का मूल्यांकन करना।

#### 5. शोध की परिकल्पना

- विद्यार्थियों की योग के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति होती है।
- नियमित योग अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।
- विद्यालयों में योग की उचित व्यवस्था विद्यार्थियों की सहभागिता को बढ़ाती है।
- विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरूकता और अभिवृत्ति के बीच सकारात्मक संबंध होता है।

#### 6. शोध का औचित्य

यह अध्ययन इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वर्तमान समय में विद्यार्थियों में तनाव, चिंता और प्रतिस्पर्धा का स्तर बढ़ रहा है। योग एक प्रभावी उपाय है जो विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास में सहायक हो सकता है। इस अध्ययन से यह ज्ञात किया जा सकता है कि विद्यार्थी योग को किस प्रकार देखते हैं और उनकी अभिवृत्ति कैसी है। इसके आधार पर विद्यालयों में योग कार्यक्रमों को और अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।

#### 7. निष्कर्ष

अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश विद्यार्थी योग के लाभों से परिचित हैं। और उसके प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं। हालांकि, नियमित अभ्यास में कमी देखी गई। यदि विद्यालयों में योग को अनिवार्य एवं आकर्षक रूप में प्रस्तुत किया जाए, तो विद्यार्थियों की सहभागिता बढ़ सकती है। योग के माध्यम से विद्यार्थियों में अनुशासन, एकाग्रता और आत्मविश्वास का विकास होता है।

## संदर्भ ग्रंथ

1. सिंह, आर. - शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत
2. शर्मा, वी.के. - योग शिक्षा और स्वास्थ्य
3. पटनायक, एस. - योग और जीवन शैली
4. NCERT - स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा पुस्तक
5. स्वामी रामदेव - योग विज्ञान
6. अयंगर, बी.के.एस. - Light on Yoga
7. WHO रिपोर्ट - Mental Health and Well-being
8. भारत सरकार - स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम दिशानिर्देश