



“विश्वविद्यालयीन छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन”

डॉ. राजीव बबेले

सहायक प्राध्यापक, बुंदेलखंड विश्वविद्यालय, झांसी.

योग दस हजार साल से भी अधिक समय से प्रचलन में है। मननशील परंपरा का सबसे श्रेष्ठ उल्लेख नारदीय सूक्त में, सबसे पुराने जीवन्त साहित्य ऋग्वेद में उल्लेख है। यह हमें फिर से सिन्धु-सरस्वती सभ्यता के दर्शन कराता है। ठीक उसी सभ्यता से पशुपति मुहर जिस पर योग मुद्रा में विराजमान एक आकृति है, जो वह उस प्राचीन काल में योग की व्यापकता को दर्शाती है। यद्यपि प्राचीनतम उपनिषद, बृहदारण्यक में भी, योग का हिस्सा बन चुके, विभिन्न शारीरिक अभ्यासों का उल्लेख मिलता है। छंदोग्य उपनिषद में प्रत्याहार का तो बृहदारण्यक के वेद मंत्र में प्राणायाम के अभ्यास का उल्लेख मिलता है। यथावत, योग के वर्तमान स्वरूप के बारे में पहली बार उल्लेख शायद कठोपनिषद में आता है, यह यजुर्वेद की कथाशाखा के अंतिम आठ वर्गों में पहली बार शामिल होता है जो कि एक मुख्य और महत्वपूर्ण उपनिषद है। योग को यहाँ अन्तर्मन की यात्रा या चेतना को विकसित करने की एक प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है।



• परिचय

“योग” शब्द ‘युज समाधौ’ आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में ‘घं’ प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार ‘योग’ शब्द का अर्थ हुआ - समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे ‘योग’ शब्द ‘युजिर योग’ तथा ‘युज संयमने’ धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा। गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है - योगः कर्मसु कौशलम्। योग से कर्मों में कुशलता आती है। स्पष्ट है कि यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। इस बात को स्वीकार करने में यह बड़ी आपत्ति खड़ी होती है कि बौद्धमतावलंबी भी, जो परमात्मा की सत्ता को स्वीकार नहीं करते, योग शब्द का व्यवहार करते और योग का समर्थन करते हैं। यही बात सांख्यवादियों के लिए भी कही जा सकती है जो ईश्वर की सत्ता को असिद्ध मानते हैं। पतंजलि ने योगदर्शन में, जो परिभाषा दी है योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं। चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं।

● **समस्या कथन (Statement of the Problem)**

“विश्वविद्यालयीन छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन”

● **अध्ययन के उद्देश्य (Objective of the Study)**

विश्वविद्यालयीन छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

● **परिकल्पना (Hypothesis)**

छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में सार्थक अन्तर होगा।

● **आवश्यकता/प्रामाणिकता/अध्ययन के औचित्य (Need/Justification/Rationale of the Study)**

शरीर और मन का संतुलन है योग। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। भारतीय योग जानकारों की अनुसार योग की उत्पत्ति भारत में लगभग 5000 वर्ष से भी पहले हुई थी। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता या महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है।

● **साहित्य का पुनरावलोकन (Related Literature)**

हजारा मधुसूदन एवं बिस्वास सुदर्शन (2017), चक्रधर, वायु सिंग (2017), परिहार वी.आर. (2016), खातुम अंजुम अनारा (2016), गांगे के.एन. (2016), केरकटा (2016), इन्दर परमार प्रिंस (2015), सिंग महेन्द्र कुमार (2015), कुमार शिव (2015), शम्भु जयप्रकाश (2014), रुजिक एस. (2013) आदि ने इस विषय पर कार्य किया।

● **प्रतिदर्श का चयन (Selection of Sample)**

प्रस्तुत अध्ययन हेतु बुंदेलखण्ड विश्वविद्यालय, झांसी के शारीरिक शिक्षा विभाग के 40 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक प्रतिदर्श विधि से किया गया, जिसमें 20 छात्र एवं 20 छात्राएं।

● **चर (Variables)**

साहित्य के पुनरावलोकन एवं विद्वानों के साथ चर्चा के आधार पर, इस अध्ययन के लिए चर के रूप में योग के प्रति मनोवृत्ति का चयन किया गया।

● **प्रयुक्त उपकरण (Tools)**

अध्ययन के उद्देश्य को पूर्ण करने हेतु, अध्ययनकर्ता द्वारा योग के प्रति मनोवृत्ति को जाँचने के लिए स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। यह प्रश्नावली लिकर्ट के 5 प्वाइंट स्केल पर आधारित थी।

● **समंक संकलन की प्रक्रिया (Procedure of Data Collection)**

समंक स्वनिर्मित प्रश्नावली की सहायता से एकत्र किया गया।

• **समंक विश्लेषण हेतु सांख्यिकी तकनीक का प्रयोग (Statistical Techniques to be used for analysis of data)**

शोध प्रक्रिया के अंतर्गत प्राप्तांकों के रूप में समंकों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया। इसमें मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-परीक्षण की गणना की गयी।

• **समंक विश्लेषण एवं अध्ययन का परिणाम**

**सारणी क्रमांक - 1
प्रतिदर्श की सामान्य वितरण सारणी**

Category	Mean	SD	Standard Error	Mini	Maxi	Sum
Male	27.10	4.22	.94	20	35	542
Female	28.65	4.08	.91	22	35	573

प्रतिदर्श की सामान्य वितरण सारणी का ग्राफिकल प्रदर्शन

उपरोक्त दी गयी सारणी एवं ग्राफ से पता चलता है कि यह एक सामान्य वितरण सारणी (Normal Distribution Table) है। इससे ज्ञात होता है कि यह टी-टेस्ट का प्रयोग करने के लिए उपयुक्त है। टी-टेस्ट दो समूह के सार्थक अंतर को जानने हेतु प्रयोग किया जाता है।

सारणी क्रमांक - 2

छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का औसत एवं मानक विचलन

Category	N	Mean	SD	Mean Difference	SD Difference	T Value
Male	20	27.10	4.21	1.55	1.312	1.181
Female	20	28.65	4.08			

छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का औसत एवं मानक विचलन ग्राफिक्स का औसत एवं मानक विचलन का ग्राफिकल प्रदर्शन

उपरोक्त दी गयी सारणी एवं ग्राम वे अनुसार छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति परिणाम को प्रदर्शित करता है। यह सार्थक परिणाम को प्रदर्शित करता है जिसका टी मूल्य 1.181 है, इससे यह ज्ञात होता है कि छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर नहीं है। इन दो समूहों का mean difference 1.55 है, जो बहुत कम अन्तर को प्रदर्शित करता है।

• **विश्वसनीयता का स्तर (Level of Confidence)**

प्रस्तुत में सांख्यिकीय प्रणाली, टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया, जिसका Confidence 0.05 है।

• अध्ययन का परिणाम (Result of the Study)

प्राप्त परिणामों के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि छात्र एवं छात्राओं का दोनों समूहों के प्राप्त अंकों के अनुसार माध्य 27.10 और 28.65, जिसका मानक विचलन क्रमशः 08 मापा गया। टी-मूल्य, विश्वसनीयता स्तर 0.05 (टी मूल्य 1.181, $p > 0.05$) है। अतः विश्वविद्यालयीन छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में न्यूनतम अन्तर है, अर्थात् योग के प्रति मनोवृत्ति लगभग समान है।

• सुझाव (Suggestion)

1. योग के प्रति जन सामान्य में जागरूकता पैदा की जानी चाहिए।
2. योग को शैक्षणिक पाठ्यक्रमों में अनिवार्य किया जाना चाहिए।
3. योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का विकास किया है।
4. बालकों, अभिभावकों एवं सामाजिक नागरिकों में योग के प्रति अभिवृत्ति का विकास किया जाना चाहिए।

• सन्दर्भ ग्रन्थ सूची (Reference)

- महेन्द्र सिंग एवं सोलंकी अर्जुन सिंग, (2015) “माध्यमिक विद्यालय के छात्र-छात्राओं की योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति” International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2015, 71-73.
- केरकटा इन्दर (2016) “पुरुष एवं महिला छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति की तुलना”, International Journal of Physical Education and Sports, 2016.
- गंगेके.एन. (2016) “महाविद्यालयीन छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति” <https://onlineresearchjournalism.in/the-attitude-of-college-sports-participated-students-towards-yoga-a-study>. 2016.
- गौड़, एम.के. एवं भसीन पूनम “पूर्व स्नातक छात्राओं की स्वाध्याय सम्बन्धी आदतें” इण्डियन एजुकेशन ऐब्स्ट्रेक्ट्स इश्यू 5, 1999
- चक्रधर, वाय सिंग (2017) “दक्षिण के त्रिपुरा जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की योग के प्रति मनोवृत्ति पर एक अध्ययन” International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine, 2598 2604 2017.
- जैन, एम.के. “उत्तर प्रदेश के महाविद्यालयों में अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक सम्प्राप्ति का अध्ययन”, पी.एच.डी. शोध डिपार्टमेन्ट ऑफ एजुकेशन आगरा विश्वविद्यालय, 1976.
- ढाके प्रतिभा (2017) “विभिन्न पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2 (2): 234-235, 2017.
- परवीन अस्मा, (2017) “Attitude of Secondary School Students Towards Yoga”. 2017; 6(2).
- परमार प्रिंस (2015) “उच्च माध्यमिक स्तर के शिक्षक एवं छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति” International Journal of Academic Research ISSN : 2348-7666: Vol. 2 ISSUE-4, 2015.

- नगला मधु (2011) ‘योग, स्वास्थ्य व खाली समय : हरियाणा में महिलाओं की मनोवृत्ति’ (2011)
- <https://doi.org/10.1080/04419057.2006.9674438>,
- <http://www.sparknotes.com/psychology/psych101/socialpsychology/section4.rht>
- <http://yoga.about.com/od/beginningyoga/a/whatsiyoga.ht>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>
- <https://www.myupchar.com/yoga>
- https://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/yoguchch.pdf
- http://hindi.webdunia.com/national-hindi-news/_1.htm