



माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास का प्रभाव

Dr. Smriti Kiran Saimons¹ and Prashant Kumar Upadhyay²

¹Associate Professor, Dept. of Education, Dr.C.V.Raman University,
Kargi Road Kota Bilaspur (C.G.) India.

²Ph.D Scholar (Education), Dr.C.V.Raman University,
Kargi Road Kota Bilaspur (C.G.) India.

सारांश

“ योगश्चिवृत्ति निरोधः । ”

—योग सूत्र

इस युग को आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक और औद्योगिक, शैक्षिक क्रान्तियों के युग की संज्ञा देना अतिशयोक्ति न होगी। इन क्रान्तियों का प्रभाव सभी क्षेत्रों में दिखाई दे रही है। मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक एवं जीवन सम्बन्धी अनेक समस्याएँ दिन-प्रति-दिन जटिल होती जा रही हैं। यांत्रिक और वैज्ञानिक प्रगति के कारण किशोरा अवस्था में छात्रों को पुराने आदर्श, मूल्यों और विचारों और मानदण्डों में निरन्तर परिवर्तन हो रहा है। और भौतिकवाद की शक्तियों उसे विभिन्न दिशाओं में खींच रही हैं।

ऐसी दशाओं में छात्रों को अपनी शिक्षा, व्यवहार मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मकता को निश्चित दिशा में रखने में असमर्थता होती है। और वर्तमान समय में इन सब समस्याओं से बचाव करने हेतु उनमें योग के प्रभावों का रूप निश्चित ही नजर आता है। साथ ही सही समय पर छात्रों को योग की अभ्यास के प्रति निर्देशन प्राप्त हो तो इन सभी समस्याओं को दूर किया जा सकता है।



कुंजी शब्द— योगा, मानसिक स्वास्थ्य, किशोरा अवस्था।

प्रस्तावना:—

स्वास्थ्य से सम्बन्धित चाहे वह शारीरिक स्वास्थ्य हो या मानसिक स्वास्थ्य, विभिन्न प्रकार की आवश्यकताओं को पूरा कर उसे सामान्य ढंग से स्वस्थ, निरोग, सजग, सहज एवं क्रियाशील जीवन बिताने में योग साधना से सम्बन्धित क्रियाएँ उपाय तथा उपचार बहुत ही प्रभावशाली भूमिका निभाते हैं। योग इन्द्रिय निग्रह तथा मन की चंचलता पर काबू करने का कार्य

करता है। योग शरीर की बाहरी शुद्धि तथा मन और प्राणों की शुद्धता और पवित्रता पर पूरा ध्यान देती है। यह नियम-संयम साधना और समाधि द्वारा मानसिक स्वास्थ्यता, विचारों और भावों को नैतिकता की उच्चतम सीढ़ी पर स्थापित कर जीवन को सही तरह से जीने की कला सीखते हैं। और इस तरह योग नैतिकता का उचित पाठ पढ़ने में काफी सहयोगी सिद्ध होता है। जो कि छात्र जीवन के लिए अतिआवश्यकता पूर्ण हैं। स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन, सबल और

सजग मस्तिष्क, स्वार्थपरता से ऊपर उठकर समाज को कुछ देने और उसका भला करने के नैतिक विचार, अर्थ, धर्म, काम तीनों उद्देश्य की प्राप्ति सम्पूर्ण योग की आधारशिला हैं। तथा सम्पूर्ण आधार ही इस विश्वास में है। कि आत्मा का परमात्मा के साथ संयोग होना चाहिए। इस प्रकार योग जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में कार्य करता है।

अध्ययन का महत्व :-

रोग इस स्वास्थ्य तथा जीवन और

कल्याण के भी नाशक हैं। अतः सदा शरीर मन को स्वस्थ रखना तथा हमारा प्रमुख उद्देश्य होना चाहिए। आर्य समाज में नियमों में शारीरिक उन्नति को प्रथम स्थान दिया गया है। संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है अर्थात् शारीरिक आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना। निर्बल, रोगी और शरीर भला आत्मा और समाज की उन्नति नहीं कर सकता और योग और योगासनों के द्वारा हम सब यह कर सकते हैं।

“योग के औचित्य को ग्रहण करना होगा योग के महत्व व्यायाम का साधन न समझते हुए विज्ञान का चौथा अयाम व उससे भी आगे समझना होगा”।

समस्या कथन :-

“माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास का प्रभाव”

उद्देश्य -

- (1) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा ग्रामीण छात्राओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।
- (2) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्र के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।
- (3) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।
- (4) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्र के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।
- (5) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।
- (6) माध्यमिक विद्यालयों के शहरी छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।

परिकल्पना-

HO1 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा ग्रामीण छात्राओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

HO2 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्र के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

HO3 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

HO4 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्र के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

HO5 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

HO6 माध्यमिक विद्यालयों के शहरी छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

परिसीमन- परिसीमन अध्ययन की सीमा है। वर्तमान अध्ययन माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए किया गया है।

- बिलासपुर जिले के लिए शोध को सीमांकित किया गया है।
- शोध को केवल माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों के लिए सीमांकित किया गया है।

कार्यप्रणाली-

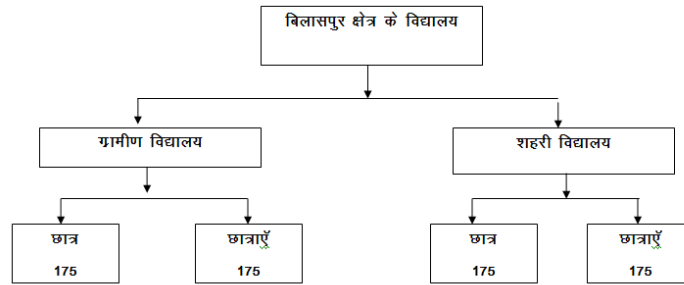
अनुसंधान पद्धति एक शोध समस्या को व्यवस्थित रूप से जांचने का एक तरीका है। एक शोध समस्या को वास्तव में केवल तभी हल किया जा सकता है जब यह एक निर्धारित प्रक्रिया और व्यवस्थित तरीके से अनुसरण करता है। यह एक अध्ययन की योजना और प्रक्रिया है जो परिणाम को निष्पक्षता और विश्वसनीयता देता है। योजना और प्रक्रिया के संदर्भ में, दलेन (1979) ने कहा:- "अनुसंधान अक्सर भ्रमित होता है, तार्किक, क्रमबद्ध एक के बजाय प्रक्रिया में गड़बड़ी होती है।"

तरीका -

बौद्धिक और सांख्यिकीय विश्लेषण को "विधि" कहा जाता है, इससे पहले कि डेटा इकट्ठा करने के लिए शोधकर्ता द्वारा विशेष तकनीक का उपयोग किया जाता है। अनुसंधान परियोजना के लिए डेटा एकत्र करने की प्रणाली को अनुसंधान पद्धति के रूप में जाना जाता है। शोधकर्ता अपने शोध कार्य या जांच के लिए सर्वेक्षण पद्धति का उपयोग करता है।

न्यायदर्श :

प्रस्तुत शोध हेतु अभ्यर्थियों द्वारा बिलासपुर क्षेत्र के ग्रामीण तथा शहरी माध्यमिक विद्यालय के छात्र तथा छात्राओं को लिया गया है:-



चर

- स्वतंत्र चर – योग अभ्यास
- आश्रित चर – मानसिक स्वास्थ्य
- हस्तक्षेप चर – माध्यमिक विद्यालय के छात्र

अध्ययन में शामिल किया गया मानसिक स्वास्थ्य स्केल

विवरण और स्कोरिंग -

विषय विश्लेषण

मानसिक स्वास्थ्य बैटरी 13 से 22 वर्ष की आयु के व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का आकलन करने का प्रयोजन रखना है। चूंकि यह छह परीक्षणों की बैटरी है। इसलिए प्रत्येक भाग के लिए विषय अलग-अलग लिखे गए थे और अपनी वैधता का आकलन करने के लिए क्षेत्र में विशेषज्ञों के एक समूह को प्रस्तुत किया गया था। इसके बाद भाषा विशेषज्ञों के एक समूह को प्रस्तुत किया गया था। इसके बाद भाषा विशेषज्ञों ने भी आवश्यक सुधार और संशोधन किया केली का विधि के बाद (एन-370) उन्हें आइटम विश्लेषण के अधीन किया गया था जो अंत में मानसिक स्वास्थ्य बैटरी के बारे में 150 वस्तुओं का उत्पादन करना था। विषय के चयन में उन वस्तुओं को प्राथमिकता दी गई जिसमें उच्च सकारात्मक भेद भाव सूचकांक (सिंह 1998) था पहले पाँच भागों में वस्तुओं की वांछनीयता मूल्य मोर्लो -क्यउन (एमडी) सोशल डेसिबिलिटी स्केल के हिंदी संस्करण के साथ विषय को परस्पर संबद्ध करके निर्धारित किए गए थे (1960) एमडी पैमाने के साथ उच्च और

महत्वपूर्ण सहसंबंधों वाले आइटम , गिरा दिए गए थे । अंत में मेंटल हेल्थ बैटरी के लिए 130 आइटम का एक सेट बरकरार रखा गया । मेंटल हेल्थ बैटरी के लिए 130 विषय चयनित आयाम वार निम्नलिखित हैं ।

भाग	क्षेत्र	वस्तुओं की कुल संख्या
I	भावनात्मक स्थिरता (ES)	15
II	सब पर समायोजन (OA)	40
III	स्वायत्ता (AY)	15
IV	सुरक्षा-असुरक्षा (SI)	15
V	स्व-अवधारणा (SC)	15
VI	बुद्धिमता (IG)	30
	संपूर्ण	130

विश्लेषण और डेटा का आदान-प्रदान :-

HO1 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा ग्रामीण छात्राओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

टेबल 4.1

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t-परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़के	175	6.35	1.85	0.2	3.1	348	0.05=>1.97	अस्वीकृत
ग्रामीण लड़कियां	175	6.97	1.93				0.01=>2.59	

व्याख्या -

उपरोक्त तालिका /सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 3.1 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्र तथा ग्रामीण छात्राओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की Ho₁ अस्वीकृत होती है।

HO2 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्र के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

टेबल 4.2

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t- परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़के	175	6.35	1.85	0.2	14.9	348	0.05=>1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़के	175	9.33	1.95				0.01=>2.59	

व्याख्या –

उपरोक्त तालिका / सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 14.9 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्रों तथा शहरी छात्रों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की H_{02} अस्वीकृत होती है।

HO3 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्रों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

टेबल 4.3

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t- परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़के	175	6.35	1.85	0.22	14.27	348	0.05=>1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़कियां	175	9.49	2.12				0.01=>2.59	

व्याख्या –

उपरोक्त तालिका / सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 14.27 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्रों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की H_{03} अस्वीकृत होती है।

HO4 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्रों तथा शहरी छात्र के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

टेबल 4.4

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t- परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़कियां	175	6.35	1.85	0.22	14.27	348	0.05=>1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़के	175	9.49	2.12				0.01=>2.59	

व्याख्या – उपरोक्त तालिका / सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 14.27 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्र के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की H_{04} अस्वीकृत होती है।

H_{05} माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

टेबल 4.5

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t- परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़कियां	175	9.33	1.95	0.21	11.24	348	0.05=>1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़कियां	175	6.97	1.93				0.01=>2.59	

व्याख्या – उपरोक्त तालिका / सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 11.24 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की H_{05} अस्वीकृत होती है।

H_{06} माध्यमिक विद्यालयों के शहरी छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

टेबल 4.6

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t- परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
शहरी लड़के	175	9.33	1.95	0.22	0.72	348	0.05=>1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़कियां	175	9.49	2.12				0.01=>2.59	

व्याख्या – उपरोक्त तालिका / सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 0.72 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के शहरी छात्र तथा शहरी छात्राएँ मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की H_{06} अस्वीकृत होती है।

निष्कर्ष-

हृदय की शुद्धता और स्वस्थ मन के बिना गहन चिन्तन कभी सम्भव नहीं हैं। योग मन-शरीर, भावनाओं की शुद्धता शांति के लिए प्रायः सभी भारतीय दर्शनों ने स्वीकार किया है। वेद, उपनिषद्, स्मृति, गीता, महाभारत इत्यादि सभी प्राचीन महान ग्रन्थों में योग के अभ्यासों की चर्चा है। योग विद्यालयों में अध्ययनरत् छात्रों के लिए भी एक विकल्प के रूप में है जिसके माध्यम से हम उनके स्वास्थ्य मन, स्वास्थ्य शरीर को सही और उचित दिशा प्रदान कर सकते हैं। अनुसंधान के माध्यम से योग के शरीर पर होने वाले प्रभावों को अध्ययन कर इस दिशा पर अधिक कार्य की संभवनाएँ देखी जा सकती हैं।

REFERENCE

- Anamd, SP (1988) RCE Mental Health Scale. Indian Education Review, 23 (1), 41-47. NCERT
- Bhargava, M. (2015) Modern Psychological Tests and Measurement (Hindi). Agra: H.P. Bhargava Book House.
- Bhargava, M. and Raina, R (2007) Prospects of Mental Health Agra. H.P. Bhargava Book House.
- Crowne, D. P. and Marlowe, D. (1960) A new scale of social desirability independent of psychopathology. Journal of consulting Psychology, 24, 349-54
- Erickson, E. (1936) Childhood and Society (2nd ed) new York: Norton.
- Teachers Agra: H.P. Bhargava Book House.
- Hurlock. E. B. (1972) Child Development New York: McGraw-Hill.
- Jahoda, M. (1959) current concept of Positive Mental Health, New York: Basic Books Inc.
- Jalota, S.S. and Kapoor, S.D. (1975) Manual of direction and norms for Hindi and Punjabi version of the Eysenck's Mandsley personality Inventory (Mpl) New Delhi: The Psychocentre.
- Jalota. S (1976) The Group General Mental Ability Test, New Delhi: The psychocentre.
- Kornhauser, A (1965) Mental Health of the industrial worker: A Detroit study; New York: Wiley.
- Kumar, P (2016) Mental Health Check List. Agra: National Psychological Corporation.
- Lakshminarayanan, T.R. and Prabhakaran, P (1993) Comparison of Mental Health among the different age group of Industrial Employee J of Psychological Researches, 30 (3) 30-34
- Lehner, G. F. J and Kube, E. (1992) Thje Dyanmics of Personal Adjustment prentice Hall Inc. Englehood Clifs. N.J.
- Maslow A. H. and Mittleman. B. (1951) Principles of abnormal psychology, New York: Harper.

- Mohsin S. M. Samshad, H. and Jehan, K. (2012) Mohsin shamshad Hindi Adaptation of Bell's Adjustment Inventory, (Modified form) Agra: H. P. Bhargava Book House.
- Naik, P. K., & Saimons, S. K. (2014). Effect of parenting on emotional and social maturity among adolescents. *European Academic Research*, 2(3), 4065-4083.
- Rogers, C. B (1961) On becoming a person, boston: Houghton Mifflin, Today's Teacher all issues.
- Sen Gupta, A. and Singh. A.K. (2017) Emotional Stability Test for Children, Agra: National psychological corporation.
- Sen Gupta, A. and Singh. A.K. (2007) High school adjustment Inventory. Agra: National Psychological corporation.
- Singh. A. K. (1998) Tests, Measurements and Research Methods in Behavioural Science. Patna: Bharti Bhawan.
- Talesara, S. and Bano, A. (2017) Mental Health Sclae. Agra: National Psychological corporation.
- Whittaker, J.O. (1970) Introduction to Psychology. Tokyo: W. B. Saunders Company.



Prashant Kumar Upadhyay

Ph.D Scholar (Education) , Dr.C.V.Raman University , Kargi Road Kota Bilaspur (C.G.) India.