



## विद्यार्थियों में योग तथा जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन

निवेदिता वर्मा

(एम.एड. शोधार्थिनी)

एवं

डॉ. मोहम्मद इमरान

(सहायक आचार्य)

शिक्षक शिक्षा विभाग, ए०एन०डी० टीचर्स ट्रेनिंग (पी०जी०) कॉलेज, सीतापुर (उ०प्र०)

### सारांश:

वर्तमान शिक्षा प्रणाली का उद्देश्य छात्रों को केवल शैक्षिक ज्ञान प्रदान करना ही नहीं है, अपितु उनके समग्र विकास को सुनिश्चित करना भी है। इस दृष्टि से योग और जीवन कौशल का महत्व अत्यंत बढ़ जाता है। योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है जो शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को विकसित करने का साधन है। जीवन कौशल छात्रों को जीवन की विविध चुनौतियों से निपटने में सक्षम बनाते हैं। वर्तमान अध्ययन दैनिक जीवन में छात्रों के योग और जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति को समझने हेतु किया गया है।



अध्ययन में माध्यमिक स्तर के 150 (75 महिला तथा 75 पुरुष) विद्यार्थियों का चयन 4 विद्यालयों (2 सरकारी तथा 2 गैर सरकारी) से यादृच्छिक रूप से किया गया है। परिणामों से स्पष्ट होता है कि सरकारी तथा गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है। इसी प्रकार सरकारी तथा गैर सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

**मुख्य शब्द:** योग, जीवन कौशल, अभिवृत्ति, प्राणायाम, ध्यान, आसन, विकास, सफलता।

योग का छात्रों के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। यह प्राचीन भारतीय पद्धति न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्थिरता को भी सुधारती है। योग के विभिन्न आसनों, प्राणायाम और ध्यान की विधियों के माध्यम से छात्रों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति और मानसिक शांति में वृद्धि होती है। आसन, शरीर में लचीलेपन और शक्ति को बढ़ाते हैं जिससे छात्रों का शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है। प्राणायाम, श्वास लेने की विशेष तकनीकों के माध्यम से फेफड़ों की कार्य क्षमता में सुधार करता है और शरीर को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त करने में मदद करता है जिससे शारीरिक

ऊर्जा और मानसिक स्पष्टता बढ़ती है। ध्यान, मानसिक एकाग्रता और आंतरिक शांति को बढ़ावा देता है, जिससे छात्रों की चिंता और तनाव कम होते हैं।

योग का प्रभाव केवल शारीरिक और मानसिक स्तर तक ही सीमित नहीं है, अपितु यह छात्रों के भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। योग के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और तनावपूर्ण परिस्थितियों में शांति बनाए रखने की क्षमता प्राप्त होती है। यह उन्हें आत्म-नियंत्रण और आत्म-समझ के गुण सिखाता है जो उनके व्यक्तिगत संबंधों और सामाजिक जीवन में संतुलन बनाए रखने में सहायक होते हैं।

जीवन कौशल का विद्यार्थियों के जीवन में बहुत अधिक महत्व है। यह विद्यार्थियों को जीवन की विभिन्न मांगों और चुनौतियों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सहायता करता है। जीवन कौशल उन क्षमताओं का समुच्चय है जो छात्रों को आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, विचारशीलता, निर्णय-निर्माण, समस्या-समाधान, प्रभावी संचार, पारस्परिक संबंध कौशल, तनाव प्रबंधन, और भावनात्मक प्रबंधन में निपुण बनाती हैं। आत्म-जागरूकता छात्रों को अपने विचारों, भावनाओं, और व्यवहारों को समझने में सक्षम बनाती है जिससे वे अपनी क्षमताओं और कमजोरियों को पहचान पाते हैं और आत्म-सुधार की दिशा में कार्य कर सकते हैं। यह उन्हें आत्म-विश्वास और आत्म-प्रेरणा की भावना भी प्रदान करती है जो उनके व्यक्तिगत और शैक्षिक जीवन में सफलता के लिए महत्वपूर्ण है।

जीवन कौशल का महत्व इसलिए भी बढ़ जाता है क्योंकि यह छात्रों को आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी बनाता है। यह उन्हें जीवन में आने वाले विभिन्न प्रकार के तनाव और समस्याओं का सामना करने की क्षमता प्रदान करता है। जीवन कौशलों से युक्त विद्यार्थी न केवल शैक्षिक जीवन में बल्कि व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में भी सफल होते हैं।

### अध्ययन की आवश्यकता-

योग और जीवन कौशल, दोनों विद्यार्थियों को खुद से विभिन्न बीमारियों को बचाने और सकारात्मक कार्य करके स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। यह विशिष्ट उद्देश्यों पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता करते हैं। यह तनाव दूर करने में सहायक होते हैं। इससे लोगों के साथ घुलने मिलने में सहायता मिलती है। यह बच्चों की व्यक्तिगत प्रतिभा और मानसिक विकास में मदद करते हैं।

यह आधुनिक जीवन की बढ़ती गति और परिवर्तन से निपटने के लिए तैयार करते हैं। छात्रों को नए जीवन कौशल जैसे तनाव और चिंता से निपटने की क्षमता की आवश्यकता होती है। बुनियादी जीवन कौशल युवाओं के दैनिक जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए तैयार करते हैं। इसीलिए प्रस्तावित अध्ययन की आवश्यकता प्रतीत होती है। इसके साथ-साथ प्रस्तावित अध्ययन में माध्यमिक स्तर पर छात्रों को सम्मिलित किया गया है जो शारीरिक एवं मानसिक रूप से ऊर्जा से परिपूर्ण होते हैं। इस ऊर्जा के सकारात्मक उपयोग हेतु उन्हें उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। प्रस्तावित अध्ययन के परिणामों की सहायता से ऐसे सभी छात्रों को उचित मार्गदर्शन हेतु सहायता मिलेगी। अतः वर्तमान लघु शोध अध्ययन तर्कसंगत प्रतीत होता है।

### समस्या कथन-

“विद्यार्थियों में योग तथा जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन”

### शोध में प्रयुक्त प्रमुख पदों का परिभाषाकरण-

**योग:** योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका अर्थ है जुड़ना। जुड़ना एक ऐसी विद्या से जिससे कि मनुष्य जीवन का सर्वांगीण विकास हो सके। **महर्षि अरविन्द** के अनुसार, “जीवन के सिद्धांतों को व्यवहार में लाने की जो कला या युक्ति है, वही योग है”।

**जीवन कौशल: विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)** के अनुसार, “जीवन कौशल एक ऐसी योग्यता और सकारात्मक व्यवहार है जो व्यक्ति को रोजमर्रा की जिंदगी की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाता है।” जिंदगी की बाधाओं को दूर करने, चीजों को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने, भावनाओं को समझने और दूसरों के साथ बातचीत करने में जीवन कौशल का विशेष महत्त्व है।

**अभिवृत्ति:** अभिवृत्तियाँ व्यक्ति के व्यक्तित्व की वे प्रवृत्तियाँ हैं जो उसे किस व्यक्ति, वस्तु आदि के सम्बन्ध में किसी विशिष्ट प्रकार का व्यवहार प्रदर्शित करने का निर्णय लेने के लिए प्रेरित करती हैं। सामान्यतः व्यक्ति की किसी परिस्थिति या अन्य व्यक्तियों के सम्बन्ध में जो राय या मत होता है उसी को अभिवृत्ति कहा जाता है। **अलपोर्ट** के अनुसार, “अभिवृत्ति एक ऐसी मानसिक और स्नायुक तत्परता है जो व्यक्ति की सभी सम्बंधित वस्तुओं तथा परिस्थितियों की प्रतिक्रियाओं पर निर्देशात्मक तथा गतिशील प्रभाव डालती है।”

### शोध के उद्देश्य-

1. विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
2. विद्यार्थियों में जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन करना।

### शोध की परिकल्पनाएं-

1. माध्यमिक स्तर के सरकारी तथा गैर-सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर-सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

### शोध का परिसीमांकन

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन में केवल जनपद सीतापुर के माध्यमिक स्तर के विद्यालयों को ही सम्मिलित किया गया है।
2. प्रस्तुत शोध अध्ययन में केवल माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं को ही सम्मिलित किया गया है।

### संबंधित साहित्य के सर्वेक्षण-

**अंकिता चौरसिआ (2021)** द्वारा उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योगाभ्यास का उनके आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया। शोधार्थिनी ने निष्कर्ष में पाया कि उच्च माध्यमिक स्तर पर योगाभ्यास एवं आत्मविश्वास में लिंग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता तथा छात्र-छात्राओं में योगाभ्यास तथा आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध

नहीं है। **गौरव बाजपेयी तथा राहुल यादव (2023)** द्वारा अपने अध्ययन परिणामों में देखा गया कि सीबीएसई तथा यूपी बोर्ड के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है। **छीतर मल खटीक (2018)** द्वारा उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में जीवन कौशल शिक्षा के प्रति जागरूकता का अध्ययन किया गया। शोधार्थी अपने अध्ययन में पाया कि उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र तथा छात्राओं के जीवन कौशल मापनी के आयामों सृजनात्मक चिंतन, विवेचनात्मक चिंतन, स्वजागरूकता, भावनाओं से जूझना, प्रभावी सम्प्रेषण, तद्रुभूति प्राप्तांकों पर लिंगभेद का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता

**शोध विधि-** प्रस्तुत शोध कार्य में विवरणात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

**न्यादर्श-** न्यादर्श हेतु कुल 150 विद्यार्थियों (75 छात्र तथा 75 छात्राएं) का चयन 2 सरकारी तथा 2 गैर सरकारी माध्यमिक विद्यालयों से यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया है।

**प्रयुक्त उपकरण-** प्रस्तुत शोध समस्या में उपकरण के रूप में योग के प्रति अभिवृत्ति मापन हेतु **महेश कुमार मुच्छल** द्वारा प्रमापीकृत योग अभिवृत्ति मापनी एवं जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति मापन हेतु **अंजुन अहमद तथा सबा परवीन** द्वारा निर्मित एवं प्रमापीकृत जीवन कौशल मापनी का प्रयोग किया गया है।

**शोध कार्य में प्राप्त प्रदत्तों का विश्लेषण-**

**परिकल्पना:- 1.** माध्यमिक स्तर के सरकारी तथा गैर-सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

#### सारणी सं. (01).

विद्यालय का प्रकार	विद्यार्थियों की संख्या (N)	ध्यान (M)	मानक विचलन (S.D.)	परिकलित t मान	सारणिक t मान 0.05 स्तर पर	सार्थकता
सरकारी	75	54.346	6.10	0.329	1.99	असार्थक
गैर सरकारी	75	53.36	6.15			

**परिणाम-**

सारणी सं. 01 में पुरुष विद्यार्थियों और महिला विद्यार्थियों के मध्य योग के प्रति अभिवृत्ति का परिकलित t मान 0.329 है। 148 स्वतंत्रता की कोटि व 0.05 सार्थकता स्तर पर t का सारणीय मान 1.99 है। परिकलित t (0.329) मान सारणीय t (1.99, 0.05) मान से कम है। अतः हमारी शून्य परिकल्पना, माध्यमिक स्तर के सरकारी तथा गैर-सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है, स्वीकृत होती है।

**परिकल्पना:- 2.** माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर-सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

### सारणी सं. (02).

विद्यालय का प्रकार	विद्यार्थियों की संख्या (N)	ध्यान (M)	मानक विचलन (S.D.)	परिकलित t मान	सारणिक t मान 0.05 स्तर पर	सार्थकता
सरकारी	75	148.56	16.96	0.270	1.99	असार्थक
गैर सरकारी	75	151.37	13.84			

### परिणाम-

सारणी सं. 02 में सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मध्य जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति का परिकलित t मान 0.2708 है। 148 स्वतंत्रता की कोटि व 0.05 सार्थकता स्तर पर t का सारणीय मान 1.990 है। परिकलित t (0.270) मान, सारणीय t (1.99, 0.05) मान से कम है। अतः हमारी शून्य परिकल्पना, माध्यमिक स्तर के सरकारी व गैर-सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है, स्वीकृत होती है।

### निष्कर्ष-

अध्ययन के परिणाम यह दर्शाते हैं कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थी सामान रूप से योग एवं जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति रखते हैं अर्थात योग एवं जीवन कौशल के प्रति अभिवृत्ति पर लिंगभेद का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता। उपरोक्त परिणाम अंकिता चौरसिआ (2021), गौरव बाजपाई एवं राहुल यादव (2023) तथा छीतरमल खटीक (2018) के अध्ययन परिणामों के सामान हैं। उपरोक्त निष्कर्षों का संभावित कारण दैनिक जीवन में योग का महत्त्व, शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना, जीवन कौशलों की आवश्यकता का प्रभाव आदि हो सकते हैं जो कि सरकारी एवं गैर सरकारी, पुरुष तथा महिला सभी विद्यार्थियों के लिए आवश्यक हैं। योग और जीवन कौशल का अभ्यास न केवल विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि उन्हें जीवन की विभिन्न चुनौतियों का सामना करने के लिए भी तैयार करता है। इस अध्ययन के आधार पर यह अनुशांसा की जा सकती है कि शैक्षिक संस्थानों में योग और जीवन कौशल शिक्षा को अनिवार्य किया जाना चाहिए। इससे छात्रों का संपूर्ण विकास होगा और वे समाज में एक सफल और सशक्त नागरिक बन सकेंगे।

### संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. सच्चिदानंद. (2003). योग: स्वास्थ्य एवं सुखी जीवन का साधन, तरंग प्रेस: पटना, पृष्ठ संख्या 09.
2. विवेकानंद, स्वामी. (2019). राजयोग. प्रभात पब्लिकेशन: नई दिल्ली, पृष्ठसंख्या 22.
3. सिंह, सुरेंद्र. (2008). योग परिचय एवं परंपरा. संजीव ऑफसेट: दिल्ली, पृष्ठ संख्या -12.

4. जैन, शुद्धात्मा प्रकाश. (2006). जीवन शैली प्रबंधन. राखी प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड: आगरा, पृष्ठ संख्या- 121.
5. दसवानी, सी० जे०. (1994). "जीवन कौशल की पहल". नई दिल्ली: एनसीआरटी.
6. Ankita Chaurasia. (2021). *उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योगाभ्यास का उनके आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन*. Home Science Journal | International Journal of Home Science. Retrieved August 25, 2024, from <https://www.homesciencejournal.com/archives/2021/vol7issue2/PartA/7-2-31-526.pdf>
7. Bandey. (2020, July 9). *अभिवृत्ति का अर्थ, परिभाषा, प्रकार, विशेषताएँ, मापन की विधियाँ*. Scotbuzz. Retrieved August 25, 2024, from <https://www.scotbuzz.org/2020/07/abhivrtti.html>
8. Cheetar Mal Khateek. (2018, February). *उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में जीवन कौशल शिक्षा के प्रति जागरूकता का अध्ययन*. CHETANA – International Journal of Education. Retrieved August 25, 2024, from <https://echetana.com/wp-content/uploads/2018/04/30-Chhitar-Mal.pdf>
9. Gaurav Bajpayee, & Rahul Yadav. (2023, January). *माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन*. Retrieved August 25, 2024, from [https://www.ijaresm.com/uploaded\\_files/document\\_file/gauravrjCQ.pdf](https://www.ijaresm.com/uploaded_files/document_file/gauravrjCQ.pdf)
10. Kishore, K. (2021, September 1). *What are life skills and how to improve them?* Harappa. Retrieved August 25, 2024, from [https://harappa.education/harappa-diaries/what-are-life-skills-and-how-to-improve-them/\(n.d.\)](https://harappa.education/harappa-diaries/what-are-life-skills-and-how-to-improve-them/(n.d.)). Central Sanskrit University. Retrieved August 25, 2024, from [https://sanskrit.nic.in/syllabus/Prak\\_Shastri/PS\\_1\\_Sem\\_Yoga.pdf](https://sanskrit.nic.in/syllabus/Prak_Shastri/PS_1_Sem_Yoga.pdf)