



स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों की योग अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन

रेखा रानी, Ph. D.

प्रवक्ता शिक्षक, शिक्षा विभाग, क. आर. महिला महाविद्यालय, (मथुरा), उ०प्र०

### Abstract

शोधकर्ता द्वारा चयनित समस्या का मुख्य उद्देश्य स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण विद्यार्थियों की योग अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना था, जहाँ शोध की प्रमुख परिकल्पना, स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। इसके लिए शोधार्थी द्वारा आगरा के महाविद्यालयों से यादृच्छिक विधि का प्रयोग करते हुये 94 विद्यार्थियों का चयन किया। अध्ययन की प्रकृति को देखकर शोधार्थी ने अपने अध्ययन के लिए सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया तथा आंकड़ों के विश्लेषण के लिए डॉ० महेश कुमार मुच्चल द्वारा निर्मित "योग अभिवृत्ति मापनी" का प्रयोग किया और टी-परीक्षण का प्रयोग करते हुये सार्थकता 0.05 के मान से तुलना की जिसके आधार पर यह पाया कि स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर पाया जाता है।



*Scholarly Research Journal's* is licensed Based on a work at [www.srjis.com](http://www.srjis.com)

### प्रस्तावना

योग एक पूर्ण विज्ञान है, एक पूर्ण जीवन-शैली है, एक पूर्ण चिकित्सा-पद्धति है एवं एक पूर्ण अध्यात्म-विद्या है। जिसे करोड़ों वर्ष पूर्व भारत के प्रज्ञावान्, ऋषि-मुनियों ने आविष्कृत किया था। महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग के रूप में इसे अनुशासनबद्ध, सम्पादित एवं निष्पादित किया। आज के आधुनिक युग में भी योग लोकप्रिय है। योग की लोकप्रियता का रहस्य यह है कि यह लिंग, जाति वर्ग, सम्प्रदाय, क्षेत्र एवं भाषा-भेद की संकीर्णताओं से कभी आबद्ध नहीं रहा है। साधक चिन्तक, बैरागी, अभ्यासी, ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोई भी इसका सानिध्य प्राप्त कर लाभान्वित हो सकता है। व्यक्ति के निर्माण और उत्थान में ही नहीं, बल्कि परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व के चहुँमुखी विकास में भी यह उपयोगी सिद्ध हुआ है। आधुनिक मानव समाज जिस तनाव, अशान्ति, आतंकवाद, अभाव एवं अज्ञान का शिकार है, उसका समाधान केवल योग के पास है। योग मनुष्य को सकारात्मक चिन्तन के प्रशस्त पथ पर लाने की एक अद्भुत विद्या है।

योग केवल कन्दराओं में जीवन जीने वाले वैरागियों, तपस्वियों एवं योगाभ्यासियों की विद्या नहीं है, बल्कि सामान्य गृहस्थ एवं छात्र-छात्राओं के लिए भी अतीव आवश्यक है।

पतंजलि के अनुसार योग का अर्थ है- चित्तवृत्तियों का निरोध। इसके लिए उन्होंने अष्टांग योग मार्ग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) का समर्थन किया है। इनके अनुसार यम का अर्थ है- मन, वचन और कर्म का संयम। इसके लिए इन्होंने सत्य, अहिंसा, अस्तेय, Copyright © 2020, Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language

अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य व्रत के पालन को आवश्यक बताया है। इनके अनुसार नियम भी पाँच हैं— शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और प्राणिधान। उनका स्पष्ट मत है कि जब मनुष्य प्राणिधान (ईश्वर में विश्वास एवं श्रद्धा) नहीं रखता तब तक वह योग साधन मार्ग का अनुसरण नहीं कर सकता। आसन से तात्पर्य शरीर की ऐसी स्थिति से होता है जिसमें बहुत देर तक थकान न हो, जिसमें बहुत देर तक चिन्तन मनन किया जा सके और प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की क्रियाएँ की जा सकें। योगशास्त्र में प्राणायाम का बड़ा महत्व है। प्राणायाम का अर्थ है श्वसन क्रिया पर नियन्त्रण। इसके तीन अंग होते हैं— पूरक (श्वॉस को अन्दर खींचना) कुम्भक (श्वॉस को अन्दर रोके रखना) और रेचक (श्वॉस को धीरे-धीरे बाहर निकालना) प्राणायाम द्वारा शरीर स्वस्थ, मन निर्मल और हृदय स्वच्छ होता है और मनुष्य में प्राण शक्ति का संवर्द्धन से होता है। योग क्रिया का अगला पद है प्रत्याहार। इसका अर्थ होता है इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर मन के अधीन करना। आगे की क्रिया का नाम है— धारणा। धारणा में मनुष्य अपने चित्त को किसी अभीष्ट विषय पर केन्द्रित करता है। ध्यान, धारणा और समाधि के बीच की स्थिति है। ध्यान का अर्थ है— चित्त को अभीष्ट विषय पर लम्बे समय तक केन्द्रित करना। समाधि योगशासन की अंतिम स्थिति है, इस स्थिति में ध्यान क्रिया और ध्यान का विषय दोनों समाप्त हो जाते हैं। ज्ञेय और ज्ञाता का अन्तर समाप्त हो जाता है, मनुष्य परमानन्द की अनुभूति करता है। अतः योग साधक को योगमार्ग को अपने आचरण का अंग बनाना चाहिए। यह आचार मनुष्य के भौतिक एवं आध्यात्मिक दोनों प्रकार के विकास के लिए आवश्यक है।

### अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व

यह स्पष्ट है कि योग बहुत प्राचीन है। जहाँ प्राचीन काल में इसकी आवश्यकता थी, वहाँ वर्तमान काल में भी मनुष्य को योग की उतनी ही आवश्यकता है जितनी की पहले थी। अपितु योग का उदय भारत में ही हुआ लेकिन यह वर्तमान युग में पश्चिमी देशों में अधिक प्रयोग में लाया जाता है। भारतीय लोगों की अपेक्षा पश्चिमी देशों में लोग योग के क्षेत्र में काफी जागरूक हैं। प्राचीन काल में आज जैसे सूक्ष्म यन्त्र नहीं थे कि वो यह जान सकें कि उन्हें कौन सा रोग है, वह तो केवल योग के द्वारा ही अपने आप को स्वस्थ रखते थे। योगाभ्यास से चित्त को शान्ति मिलती है। साधारण मनुष्य के चित्त की अवस्था क्षिप्त रहती है। योग की कृपा से निश्चित ही चित्त संतुलन रहता है। मन की शान्ति व भक्ति के लिए पश्चिमी देशों के लोगों ने योग को पूर्णरूपेण अपनाया है। भारत में उत्पन्न हुए योग को अभी भारतीयों ने पूर्ण तरह नहीं अपनाया है। बल्कि पश्चिमी देश इस क्षेत्र में अधिक सफल हुए हैं। परन्तु वर्तमान युग में भारत में इसका काफी विकास हो रहा है। इसकी कई शाखा खोली जा रही है जो कि योग केन्द्र के नाम से प्रचलित है।

योग की सूक्ष्म क्रियाओं द्वारा हमारे सूक्ष्म स्नायुतन्त्र को चुस्त किया जाता है, जिससे उसमें ठीक प्रकार से रक्त-संचार होता है और नई शक्ति का विकास होने लगता है। योग से रक्त संचार पूर्णरूपेण सम्यक रीति से होने लगता है।

शरीर विज्ञान का यह सिद्धांत है कि शरीर के संकुचन एवं प्रसारण होने से उनकी शक्ति का विकास होता है तथा रोगों की निवृत्ति होती है। योगासनों से यह प्रक्रिया सहज ही हो जाती है। आसन एवं प्राणायामों के द्वारा शरीर की ग्रन्थियों एवं मांसपेशियों में कर्षण-विकर्षण, आंकुचन-प्रसारण तथा शिथिलीकरण की क्रियाओं द्वारा उनका आरोग्य बढ़ता है। रक्त को वहन करने वाली धमनियाँ एवं शिराएँ भी स्वस्थ हो जाती हैं। अतः आसन एवं अन्य यौगिक क्रियाओं से पेन्क्रियाज एक्टिव होकर इन्स्युलिन ठीक मात्रा में बनने लगता है, जिससे डायबिटीज आदि रोग दूर होते हैं। पाचन तन्त्र की स्वस्थता पर पूरे शरीर की स्वस्थता निर्भर करती है। सभी बीमारियों का मूल कारण पाचन तन्त्र की अस्वस्थता है। यहाँ तक कि हृदय रोग (हार्टडिजीज) जैसी भयंकर बीमारी का कारण भी पाचन तंत्र का होना पाया गया है। योग से पाचन तंत्र पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जाता है। जिससे सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ, हल्का एवं स्फूर्तियुक्त बन जाता है। योग से हृदय रोग जैसी भयंकर बीमारी से भी छुटकारा पाया जा सकता है। फेफड़ों में पूर्ण स्वस्थ वायु का प्रवेश होता है, जिससे फेफड़े स्वस्थ होते हैं, तब उससे हृदय को भी बल मिलता है। यौगिक क्रियाओं से भेद का पाचन होकर शरीर का भार कम होता है तथा शरीर स्वस्थ, सुडौल एवं सुन्दर बनता है। इतना ही नहीं, इस स्थूल शरीर के साथ-साथ योग सूक्ष्म शरीर एवं मन के लिए भी अनिवार्य है। योग से इन्द्रियों एवं मन का निग्रह होता है। जीवन में उत्तरोत्तर प्रगति करने के लिए शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। उसे हम योग के माध्यम से आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

### शोध अध्ययन के उद्देश्य

शोधार्थी द्वारा निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये हैं—

1. स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
2. स्नातक स्तर के शहरी छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
3. स्नातक स्तर के ग्रामीण छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
4. स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण छात्रों की योग अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
5. स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण छात्राओं की योग अभिवृत्ति का अध्ययन करना।

### शोध परिकल्पनाएँ

शोधार्थी द्वारा निम्नलिखित परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई हैं—

1. स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
2. स्नातक स्तर के शहरी छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
3. स्नातक स्तर के ग्रामीण छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
4. स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण छात्रों की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
5. स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

### शोध अध्ययन से सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण—

**बनर्जी (2011)** ने विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया और निष्कर्ष निकाला कि योग अभ्यास के द्वारा चंचल मन एकाग्र होता है। धारणा शक्ति बढ़ती है। उपलब्धि स्तर में वृद्धि होती है।

**नांगिआ एवं मल्होत्रा (2012)** “योगा कंडीशन एण्ड मेन्टल हेल्थ” इज सेलेक्टेड टॉपिक एण्ड दे फाउण्ड दैट रेगुलर प्रेक्टिस ऑफ योगा लीड्स टू बेटर अटेंशन एण्ड कन्संनट्रेट एण्ड मेण्टल हेल्थ एण्ड इम्प्रूवमेंट ऑफ मोस्ट एस्पेक्ट्स।”

**राव एवं कुमार (2013)** “ए स्टडी ऑफ एटीट्यूड ऑफ प्यूपिल टीचर्स टूवर्डस योगा एजुकेशन” इज सेलेक्टेड टॉपिक एण्ड द फाउण्ड दैट आलमोस्ट ऑफ द प्यूपिल्स टीचर्स डिड नॉट नो द नेम ऑफ द आसन्स मेन्सन्ड इन द टूल। फ्यू ऑफ द प्यूपिल टीचर्स आस्वड फॉर ओरिएन्टेशन प्रोग्राम फॉर देम रिगार्डिंग सम ऑफ योगा एजुकेशन।”

**दयाल एवं कुमार (2013)** “उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययन करने वाले छात्र— छात्राओं के समायोजन एवं योग अभिवृत्ति का अध्ययन” किया गया और यह निष्कर्ष निकाला कि बालक के व्यक्तित्व के विकास से समायोजन एवं योग के महत्वपूर्ण योगदान की उपेक्षा नहीं की जा सकती है। समाज के साथ स्वस्थ समायोजन, बालक के संवेगों का परिशोधन कर उनमें परिपक्वता लाता है। योग अभ्यास के द्वारा चंचल मन एकाग्र होता है धारणा शक्ति बढ़ती है, उपलब्धि स्तर में वृद्धि होती है और आत्मविश्वास में भी वृद्धि होती है।

### अनुसंधान विधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन की विषय वस्तु तथा प्रकृति को देखते हुए शोधकर्ता ने सर्वेक्षण विधि का चयन किया है।

### न्यादर्श :

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा यादृच्छिक विधि का प्रयोग करते हुए आगरा, के 94 विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

### शोध उपकरण

इस शोध के लिए डॉ० महेश कुमार मुच्चल द्वारा निर्मित “योग अभिवृत्ति मापनी” का उपयोग किया गया है। मापनी में कुल 30 पद हैं जिसमें 15 सकारात्मक को प्रदर्शित करते हैं और 15 नकारात्मक को प्रदर्शित करते हैं।

### सांख्यिकीय विश्लेषण

प्रदत्तों में विश्लेषण हेतु, मध्यमान, मानक विचलन व टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

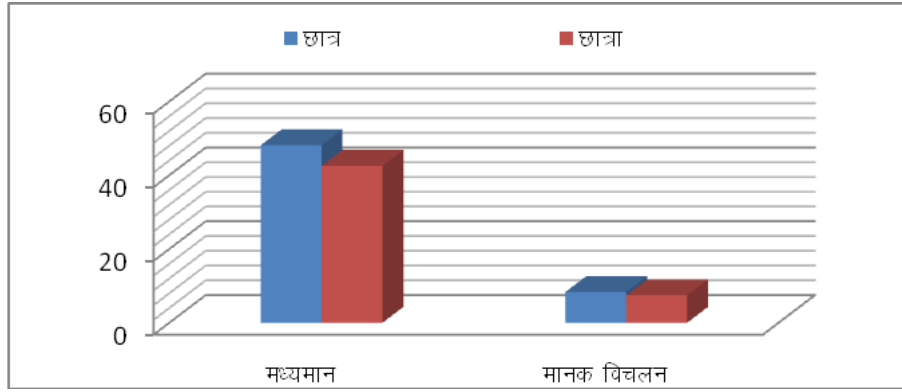
## परिकल्पनाओं का परीक्षण एवं विश्लेषण

### प्रथम परिकल्पना का परीक्षण ( $H_1$ )

तालिका सं0 1— स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

क्र. सं.	समूह	संख्या N	मध्यमान M	मानक विचलन S.D.	मध्यमानों का अन्तर (M)	प्रमाणिक त्रुटि (SED)	मुक्तांश df	t-मान t-value	सार्थकता स्तर
1	छात्र	47	48.12	8.32	5.57	1.62	92	3.43	0.05 स्तर पर अस्वीकृत
2	छात्रा	47	42.55	7.41					

तालिका सं0 1 के अवलोकन से स्पष्ट है कि t-परीक्षण का परिकल्पित मान 3.43 है, जो सार्थकता स्तर 0.05 तथा मुक्तांश (df) 92 पर t-परीक्षण के सारणी मान 1.98 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना  $H_{01}$  अस्वीकृत तथा शोध परिकल्पना स्वीकृत होती है।

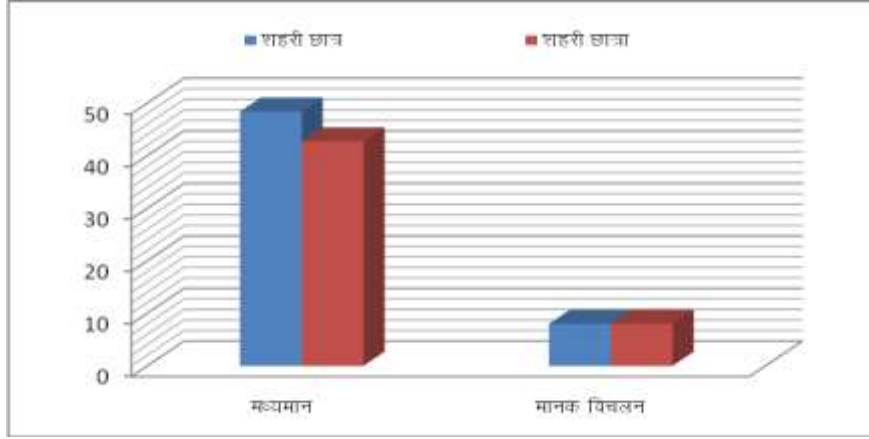


### द्वितीय परिकल्पना का परीक्षण ( $H_2$ )

तालिका सं0 2— स्नातक स्तर के शहरी छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

क्र. सं.	समूह	संख्या N	मध्यमान M	मानक विचलन S.D.	मध्यमानों का अन्तर (M)	प्रमाणिक त्रुटि (SED)	मुक्तांश df	t-मान t-value	सार्थकता स्तर
1	शहरी छात्र	25	48.4	8.00	5.68	2.33	45	2.43	0.05 स्तर पर अस्वीकृत
2	शहरी छात्रा	25	42.72	8.00					

तालिका सं0 2 के अवलोकन से स्पष्ट है कि t-परीक्षण का परिकल्पित मान 2.43 है, जो सार्थकता स्तर 0.05 तथा मुक्तांश (df) 45 पर t-परीक्षण के सारणी मान 2.02 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना  $H_{02}$  अस्वीकृत तथा शोध परिकल्पना स्वीकृत होती है।

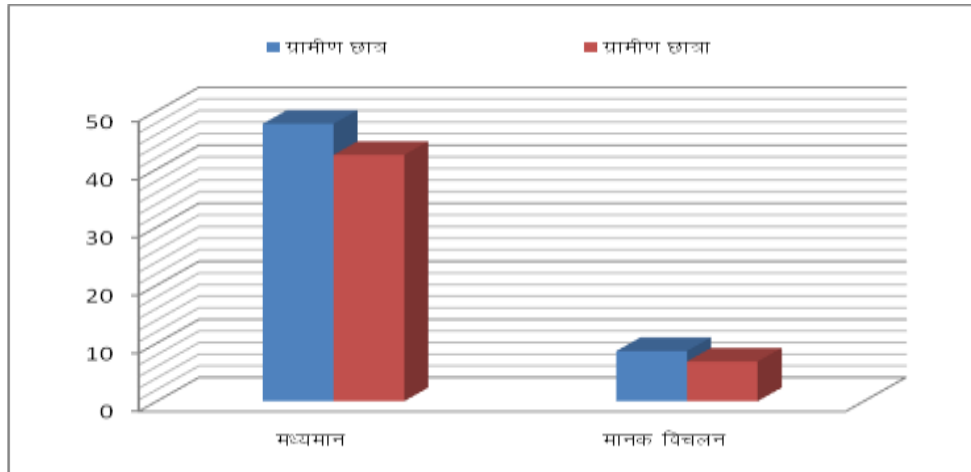


### तृतीय परिकल्पना का परीक्षण ( $H_3$ )

तालिका सं0 3— स्नातक स्तर के ग्रामीण छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर

क्र. सं.	समूह	संख्या N	मध्यमान M	मानक विचलन S.D.	मध्यमानों का अन्तर (M)	प्रमाणिक त्रुटि (SED)	मुक्तांश df	t-मान t-value	सार्थकता स्तर
1	ग्रामीण छात्र	22	47.81	8.65					0.05
2	ग्रामीण छात्रा	25	42.4	6.85	5.41	2.29	45	2.36	स्तर पर अस्वीकृत

तालिका सं0 3 के अवलोकन से स्पष्ट है कि t-परीक्षण का परिकलित मान 2.36 है, जो सार्थकता स्तर 0.05 तथा मुक्तांश (df) 45 पर t-परीक्षण के सारणी मान 2.02 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना  $H_{04}$  अस्वीकृत तथा शोध परिकल्पना स्वीकृत होती है।

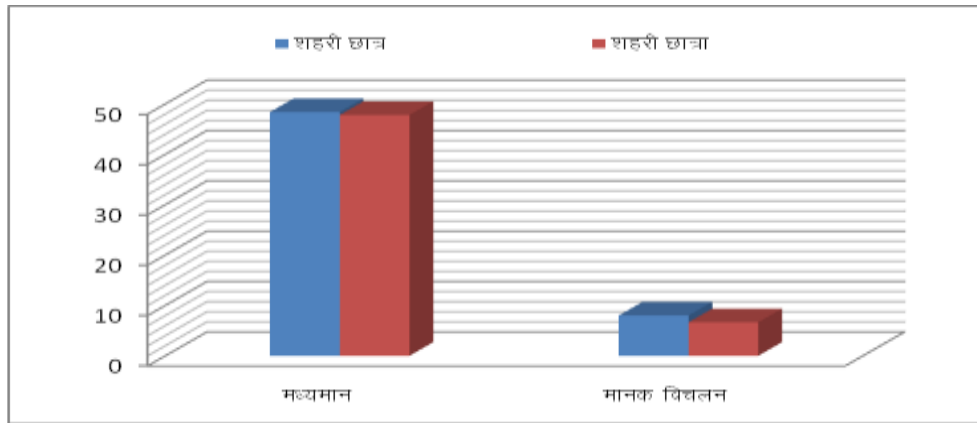


#### चतुर्थ परिकल्पना का परीक्षण (H<sub>4</sub>)

तालिका सं0 4— स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण छात्रों की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

क्र. सं.	समूह	संख्या N	मध्यमान M	मानक विचलन S.D.	मध्यमानों का अन्तर (M)	प्रमाणिक त्रुटि (SED)	मुक्तांश df	t-मान t-value	सार्थकता स्तर
1	शहरी छात्र	25	48.4	8.00	0.59	2.44	45	0.24	0.05 स्तर पर स्वीकृत
2	शहरी छात्रा	25	47.81	6.65					

तालिका सं0 4 के अवलोकन से स्पष्ट है कि t-परीक्षण का परिकलित मान 0.24 है, जो सार्थकता स्तर 0.05 तथा मुक्तांश (df) 45 पर t-परीक्षण के सारणी मान से कम है। अतः शून्य परिकल्पना H<sub>04</sub> अस्वीकृत तथा शोध परिकल्पना अस्वीकृत होती है।

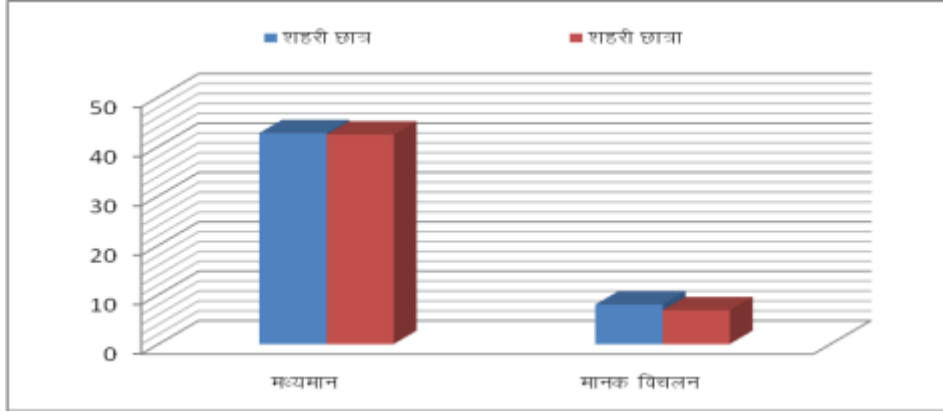


#### पंचम परिकल्पना का परीक्षण (H<sub>5</sub>)

तालिका सं0 5— स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण छात्राओं की योग अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

क्र. सं.	समूह	संख्या N	मध्यमान M	मानक विचलन S.D.	मध्यमानों का अन्तर (M)	प्रमाणिक त्रुटि (SED)	मुक्तांश df	t-मान t-value	सार्थकता स्तर
1	शहरी छात्र	22	42.72	8.00	0.32	2.18	45	0.14	0.05 स्तर पर स्वीकृत
2	शहरी छात्रा	25	42.4	6.85					

तालिका सं0 5 के अवलोकन से स्पष्ट है कि t-परीक्षण का परिकलित मान 0.14 है, जो सार्थकता स्तर 0.05 तथा मुक्तांश (df) 45 पर t-परीक्षण के सारणी मान से कम है। अतः शून्य परिकल्पना H<sub>05</sub> स्वीकृत तथा शोध परिकल्पना अस्वीकृत होती है।



### अध्ययन के निष्कर्ष

1. स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर है।
2. स्नातक स्तर के शहरी छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर है।
3. स्नातक स्तर के ग्रामीण छात्र एवं छात्राओं की योग अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर है।
4. स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण छात्रों की योग अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं है।
5. स्नातक स्तर के शहरी एवं ग्रामीण छात्राओं की योग अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

करवन्दे (2004), "योग", अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स, नागपुर।

गर्ग एवं दत्ता (2005), "योग शिक्षा", विनोद मन्दिर, आगरा।

रामदेव स्वामी (2011), "योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य", दिव्य प्रकाशन पंतजलि योगपीठ, हरिद्वार।

गजेन्द्र त्यागी (2002), "आरोग्य द्वीप", अखण्ड परमधाम, दिल्ली।

गुप्ता, एस.पी. (2007), "आधुनिक मापन एवं मूल्यांकन", शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।

कपिल, एच.के. (1966), "सांख्यिकीय के मूल तत्व" विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।

भटनागर, आर.पी. (2007), "शिक्षा अनुसंधान"।

*National Curriculum Framework (2005); NCERT Publication, New Delhi : National council of Educational Research and Training.*

### जर्नल्स

*Indian Educational Review, Volume, 47, July 2010.*

*Journal of Educational Research, April (2011).*

*Shodh-Dhara*

*Humanities and Social Sciences : Interdisciplinary approach..*

### वेबसाइट

[www.eric.org](http://www.eric.org)

[www.google.co.in](http://www.google.co.in)

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

[www.ugc.nic.in](http://www.ugc.nic.in)