

योग शिक्षा के प्रति अध्ययनरत बी०एड० छात्र/छात्राओं की जागरूकता का अध्ययन

डॉ० अखिलेश कुमार सिंह

सहायक प्राध्यापक (बी०एड०) राठ महाविद्यालय पैठाणी पौड़ी गढ़वाल (उत्तराखण्ड)



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तावना—

भारतीय चिंतन परम्परा में शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक समरसता तथा समृद्धि की अभिकल्पना की गयी है। सभी को शिक्षा, सभी को स्वास्थ्य की महत्ता का गुणगान किया गया है। भास्त्रों में स्वास्थ्य की महत्ता का वर्णन करते हुए कहा गया है।

भारीर माद्यं खलु धर्म साधनं।

अर्थात् भारीर को स्वस्थ रखना सर्वोपरी अन्य धर्म उसके बाद। अरस्तु ने भी माना है कि “Sound mind in sound body” स्वस्थ भारीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है। भारतीय परम्परा में मनुष्य को भारीर, मन, आत्मा की भुद्धता तथा भुचिता हेतु विभिन्न प्रकार से चिन्तन किया गया है। महर्षि पतंजली ने योग शिक्षा पर वृहद्ध अध्ययन किया तथा उसके विभिन्न पहलुओं तथा आयामों पर व्यापक प्रकाश डाला है। उनका कहना है – योगः चित्तवृत्तिः निरोधः।

चित्तवृत्तियों का निरोध अर्थात् चित्तवृत्तियों का नियंत्रण ही योग है। योग समग्र जीवन की परम्परागत प्रणाली है और भारत से उपजा प्राचीन विज्ञान है, जिसकी जड़ें इस देश की परम्परा तथा संस्कृति में समायी हैं। इसका विकास हजारों वर्ष पहले संतों एवं ऋषियों ने किया है। अलग-अलग दर्शनों, परम्पराओं, वं ावलियों और योग के गुरु-शिष्य परम्पराओं के कारण अलग-अलग आयामों का उदय हुआ, यथा— ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, हठ योग, मंत्र योग, राजयोग, कुण्डलिनी योग आदि।

योग ग्रंथों में कुण्डलिनी के विशय में वृहद चर्चा की गयी है। हठयोग विद्या के अनुसार मानव स्वभाव में निहित यह आध्यात्मिक प्रेरणा दिव्य कुण्डलिनी भाक्ति की अभिव्यक्ति है, जो प्रत्यक्षतः मूलाधार में सुप्त पड़ी रहती है और यह सुप्त भाक्ति के कारण अन्य चक्र भी देह में पड़े रहते हैं। यह कुण्डलिनी भाक्ति भीतर से अपनी चेतना की निरपेक्ष स्थिति में तत्व शिव से आनंदमय मिलन के लिये व्याकुल रहती है और मानवीय जीवन का उद्दे य अपनी आध्यात्मिक चेतना परिष्कृत करना है, जिससे कुण्डलिनी भाक्ति का जागरण होकर सुशुम्ना के मार्ग में स्थित चक्रों को भेदने से शिव और भाक्ति का मिलन होकर परमानन्द की प्राप्ति हो सकें।

योग भारीरिक भंगिमाओं, भवसन संबंधी आसनों, प्राणायाम, ध्यान एवं व्यायाम का मिश्रण है। योग को मस्तिष्क एवं भारीर की चिकित्सा का ढंग माना जाता है, जिससे व्यक्ति के भारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक पक्षों को एक साथ लेकर स्वास्थ्य विशेष रूप से तनाव संबंधी रोगों में सुधार किया जाता है।

स्वास्थ्य को मात्र रोग अथवा रूग्णता का अभाव नहीं, वरन् सम्पूर्ण भारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक पक्षों को एक साथ लेकर स्वास्थ्य और सामाजिक खु ाहली की अवस्था के रूप में परिभाशित

किया गया है। वि व स्वास्थ्य संगठन ने आध्यात्मिक व्यायाम यानी आध्यात्मिक सुख का भी सुझाव दिया है। सम्पूर्ण स्वास्थ्य, भारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक सुख के मिश्रण से प्राप्त होता है।

छात्रों के बेहतर जीवन भौली स्तर तनावरहित दिनचर्या एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी उद्दे यों की पूर्ति हेतु भारतीय शिक्षा व्यवस्था में विभिन्न स्तरों पर योग को पाठ्यक्रम में महत्ता प्रदान की गयी है।

उद्देश्य—

अध्ययन के निम्नवत उद्देश्य हैं—

योग शिक्षा के प्रति अध्ययनरत बी०एड० छात्र/छात्राओं की जागरूकता का अध्ययन करना।

परिकल्पना—

प्रस्तुत अध्ययन के उद्देश्य एवं प्रकृति के अनुसार अधोवत भून्य परिकल्पना का निर्माण किया गया है। योग शिक्षा के प्रति अध्ययन बी०एड० छात्र/छात्राओं की जागरूकता में सार्थक अंतर नहीं है।

जनसंख्या—

वाराणसी मण्डलान्तर्गत जनपद जौनपुर के बी०एड० छात्र/छात्राएँ जनसंख्या का निर्माण करते हैं।

अनुसंधान अभिकल्प—

प्रस्तुत अध्ययन हेतु वर्णानात्मक अनुसंधान पद्धति का प्रयोग किया गया है।

भोध प्रविधि—

प्रस्तुत भोध अध्ययन में विश्लेशण हेतु सर्वेक्षण अनुसंधान प्रविधि का प्रयोग किया गया है।

प्रतिदर्शन—

प्रस्तुत भोध अध्ययन हेतु यादृच्छिक प्रतिदर्शन चयन प्रविधि का अनुप्रयोग किया गया है।

अध्ययन के विश्लेशण हेतु 200 बी०एड० छात्र/छात्राओं का चयन किया गया है।

प्रयुक्त भोध उपकरण—

भोध अध्ययन के विश्लेशण हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का निर्माण किया गया है।

प्रयुक्त सांख्यिकी—

प्रस्तुत भोध अध्ययन के सांख्यिकीय परीक्षण हेतु टी० टेस्ट (t-test) प्रयुक्त किया गया है जिसका सूत्र निम्नवत है—

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left(\frac{\sigma_1^2}{N_1}\right) + \left(\frac{\sigma_2^2}{N_2}\right)}}$$

प्रदत्त संकलन, विश्लेशण एवं व्याख्या—

बी०एड० छात्र/छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति जागरूकता का तुलनात्मक विश्लेशण तथा उनके अंतर की सार्थकता।

तालिका- 1 बी0एड0 छात्र/छात्राओं की शिक्षा के प्रति जागरूकता वि लेशन तालिका-

समूह	छात्रों की संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	df	t मान
छात्र	100	37.40	10.34	1.4	198	3.49
छात्राएँ	100	32.51	9.56			

उपरोक्त तालिका-1 का वि लेशन करने पर स्पष्ट होता है कि बी0एड0 छात्र/छात्राओं का माध्यमान क्रम तः 37.40 तथा 32.51 है। मानक विचलन क्रमशः 10.34 तथा 9.56 है जबकि + मान 3.49 है जो df 198 के 0.05 सार्थकता स्तर पर 1.97 से अधिक हो।

अर्थात् बी0एड0 छात्र/छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति जागरूकता में अंतर है। परिणाम- उपरोक्त वि लेशन तथा व्याख्या से निष्कर्ष निकलता है कि बी0एड0 छात्रों की योग शिक्षा के प्रति जागरूकता बी0एड0 छात्राओं की अपेक्षा सकारात्मक है।

भौक्षिक निहितार्थ-

प्रस्तुत भोध के अध्ययन का शिक्षा वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग शिक्षा की महती भूमिका है। आज के तीव्र जीवन भागम-भाग की जिंदगी तथा तनाव ग्रस्त मन से मानव चिंतित है। कहीं से भी वह सुख एवं संतोश का आकांक्षी है। अस्तु योग शिक्षा आज की परिस्थितियों में स्वास्थ्य, भारीर, मन, आत्मा की पूर्ति में संवाहक की भूमिका निभा सकती है।

अध्ययन से साबित होता है कि छात्र तो योग शिक्षा के प्रति जागरूक हैं, वहीं छात्राएँ कम जागरूक हैं। अतएव केवल बी0एड0 छात्रों को ही नहीं, वरन् सभी स्तर के छात्र/छात्राओं को समान रूप से योग शिक्षा तथा उसकी महत्ता का सैद्धान्तिक तथा व्यावहारिक ज्ञान कराना अत्यंत आव यक ही नहीं अनिवार्य भी है, जिससे वे स्वस्थ प्रसन्न होकर समाज कल्याण में लगे रह सकें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

1. लल बिहारी रमन: शिक्षा के दार्शनिक एवं समाज शास्त्रीय सिद्धान्त, रस्तोगी पब्लिकेशन, मेरठ।
2. छोटा विजय लक्ष्मी (1980): योग फॉर विजी पीपुल, रूपा एण्ड कम्पनी, मेरठ।
3. आत्मानन्द अक्षय स्वामी: योग एवं योगासन, प्रतिभा प्रतिष्ठान। (2006)
4. बालकृष्ण आचार्य (2007): विज्ञान की कसौटी पर योग, दिव्य प्रकाशन।
5. गुप्ता, एस0पी0 (2010): व्यावहारिक सांख्यिकीय, भारदा पुस्तक भवन, इलाहबाद।