महाविद्यालयों में विद्यार्थियों हेतु योग शिक्षा का व्यावसायिकता के रूप में अध्ययन

शोधार्थी– मंजू कुमारी मीणा, शोध पर्यवेक्षक– डॉ. अल्पना शर्मा शिक्षा विभाग, अपैक्स विश्वविद्यालय, जयपुर

सारांश–

हमारे जीवन के सभी पहलुओं पक्षों और विकास के सभी आयामों को योग क्रियाएं सभी तरह से प्रभावित करती है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, चारित्रिक, नैतिक, मूल्यों, धार्मिक एवं सामाजिक विकास इत्यादि आते हैं।योग के महत्व को भारत में चीन, जापान, तिब्बत, श्री लंका एवं दक्षिण एशिया के साथ साथ पूरी दुनिया में समझा जा रहा है। हमारे ग्रंथों विशेषकर भगवदगीता में भी योग शब्द का प्रयोग अनेक बार किया गया है योग के द्वारा मन की चंचलता एवं समस्त इन्द्रियों पर विजय पायी जा सकती है। योग न सिर्फ हमारे लिए लाभकारी है , बल्कि विश्व के बढ़ते प्रदूषण एवं मानवीय व्यस्तताओं से उपजी समस्याओं के निवारण के संदर्भ में इसकी सार्थकता और बढ़ गई है। वर्तमान परिवेश में योग शिक्षा की बेहद आवश्यकता है, क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति ही देश और समाज का हित कर सकता है। विभिन्न विचार–विमर्शों से 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा के 199 सदस्य देशों मे से 177 देश योग की महत्ता को समझते हुए योग दिवस मनाने के लिए सहमत हुए है। पहला अंतररष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया।

आयुष मंत्रालय ने विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में, संपूर्ण सरकार के दृष्टिकोण के साथ देशभर के साथ–साथ वैश्विक स्तर पर योग को बढ़ावा देने के लिए कई कदम भी उठाए हैं। जिसमें वन–स्टॉप स्वास्थ्य समाधान के रूप में नमस्ते योग ऐप की शुरुआत की गयी है, जो लोगों को आसानी से योग से संबंधित जानकारी, योग कार्यक्रमों एवं योग कक्षाओं तक

पहुंचने में सक्षम बनाता है। इसी तरह, योग का लाभ दुनिया भर में पहुंचाने के लिए वाई–ब्रेक और डब्ल्यूएचओ–एम योगा भी लॉन्च किया गया है।

सांकेतिक शब्द– योग शिक्षा, योग कार्यक्रम एवं ऐप।

प्रस्तावना

यह एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है ,जिससे शरीर, मन एवं आत्मा एक साथ कार्य करते है। योग के महत्व को भारत में चीन, जापान, तिब्बत, श्री लंका एवं दक्षिण एशिया के साथ साथ पूरी दुनिया में समझा जा रहा है। हमारे ग्रंथों विशेषकर भगवदगीतामें भी योग शब्द का प्रयोग अनेक बार किया गया है योग के द्वारा मन की चंचलता एवं समस्त इन्द्रियों पर विजय पायी जा सकती है। योग से शक्ति का अर्जन किया जा सकता है तथा यह एकाग्रता एवं आध्यात्मिक ज्ञान में भी सहायक होता है। इसके माध्यम से मनुष्य अपने कार्य को पूर्णतः कुशल बना सकता है। योग की उत्पत्ति लगभग 5000 ईसवी पूर्व में भारत में हुई थी। योग का सामान्य तात्पर्य चित्तवृत्तियों पर निषेध लगाना है। अभ्यास से वृत्तियों पर रोक लगाई जा सकती है। यह वह विधि है, जिसकी सहायता से मनुष्य का मन शुद्व होता है, जिसके लिए विभिन्न प्रकार के योग के अनुशासन के पालन पर विशेष बल दिया जाता है। योग का मुख्य उद्देश्य उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्यक्तित्व का विकास करना होता है। वर्तमान परिवेश में योग शिक्षा की बेहद आवश्यकता है, क्योंकि स्वस्थ व्यक्ति ही देश और समाज का हित कर सकता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 में योग शिक्षा को भी महत्वपूर्ण रूप से शामिल किया गया है, जिसका उद्देश्य शारीरिक शिक्षा, खेल, योग और मानसिक स्वास्थ्य को समस्त

व्यक्तियों तक पहुँचाना है। योग का लाभ दुनिया भर में पहुंचाने के लिए वाई–ब्रेक और डब्ल्यूएचओ–एम योगा भी लॉन्च किया गया है।

सम्पूर्ण विश्व में योग शिक्षा का क्षेत्र बड़ी तेजी से विकसित हो रहा है। अब यह केवल शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास तक ही सीमित नहीं है। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने बेंगलुरू में एक अंतर विश्वविद्यालय योगिक विज्ञान केन्द्र की स्थापना करने की स्वीकृति प्रदान की और जनवरी 2017 से योग को यूजीसी–नेट में एक नये राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा विषय के रूप में शामिल किया गया है। इसके साथ देश में योग को बढावा देने के लिये नौ केन्द्रीय विश्वविद्यालयों में योग विभाग की स्थापना भी की गयी है। वर्तमान में विश्वविद्यालय आयोग द्वारा निम्नलिखित राज्यों के अनुमानित विश्विद्यालयों में योग शिक्षा पाठ्यक्रमों को सुचारु रूप से संचालित किया जा रहा है। यह रोजगार की दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण बन गया है। इस क्षेत्र में रूचि रखने वाले अभ्यर्थी विभिन्न पाठ्यक्रमों के माध्यम से प्रशिक्षित होकर रोजगार प्राप्त कर अपना जीवनयापन सुचारु रूप से चला सकते है। योग शिक्षा पाठ्यक्रम को तीन भागों में विभक्त किया गया है जिसके अंतर्गत अनेक पाठ्यक्रमों को संचालित किया जा रहा है– स्नातक डिग्री पाठ्यक्रम, प्रमाणन पाठ्यक्रम, मास्टर डिग्री पाठ्यक्रम। **रविकुमार एवं शन्मुगम (2022)** ने योग के प्रति छात्र –शिक्षकों के दृष्टिकोण का अध्ययन किया जिसमें पाया गया कि लिंग का योग के प्रति दृष्टिकोण पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। माध्यमिक विद्यालय के पुरुष छात्र छात्राओं और शिक्षकों की तुलना में योग के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण रखते पाए गए । डेटा संग्रह के लिए महेश कुमार माइकल के योग एटीट्यूड स्केल (YAS-M) का उपयोग किया गया था। माध्य, मानक विचलन, आवृत्ति वितरण, प्रतिशत, और स्वतंत्र 'टी' परीक्षणका उपयोग करके डेटा का सांख्यिकीय रूप से आंकलन किया गया। **द्विवेदी (2022)** ने माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों

की सृजनात्मकता पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया जिसमें पाया गया कि राजकीय एवं निजी माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की सृजनात्मकता के माध्य फलांको में सार्थक अंतर था। **एकदिनीज़ एवं कस्टन (2023)** ने लंबे समय तक योग का अभ्यास करने से वयस्कों में योग के फायदे पर एक गुणात्मक अध्ययन किया जिसमें पाया गया कि योग का मन और शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययन में प्रतिभागियों के सकारात्मक अनुभव शामिल थे,जैसे– दर्द और लचीलेपन में कमी, नींद की गुणवत्ता में वृद्धि, सकारात्मक व्यक्तित्व गुणों का विकास, आत्मसम्मान में वृद्धि, और चिंता और तनाव से अधिक प्रभावी ढंग से निपटना इत्यादि। यह अध्ययन गुणात्मक एवं दीर्घकालिक था, इसलिये यह यथार्थवादी, व्यवस्थित और विस्तृत तरीके से व्यक्तियों के विश्वासों, दृष्टिकोण और व्यवहार का मूल्यांकन करने में सक्षम रहा। **मार्टिन, टेरी एवं अन्य (2024)** ने युवा बच्चों और शिक्षकों के लिए स्कूलों में योग कक्षा में सकारात्मक माहौल बनाने में योगदान देता है– इस पर एक समीक्षा की गयी, जिसका उद्देश्य बच्चों को विभिन्न शैक्षणिक सेटिंग्स में सिखाए जाने वाले योग की जांच करना है, जिसमें विद्यालय के बाद एवं इसमें होने वाली गतिविधियाँ शामिल हैं। समीक्षा में चौदह अध्ययनों की पहचान की गयी जो यह दर्शाते हैं कि बच्चे किस तरह से अपने शरीर को हरकतों के ज़रिए समझ पाते हैं और नियंत्रित कर पाते हैं। इस तरह चार मुख्य विषयों की पहचान की गई और उन्हें शामिल किया गयाः (1) स्कूली बच्चों में योग और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य; (2) प्री–स्कूल बच्चों में योग और आत्म–नियमन (3) स्कूली बच्चों में योग और संज्ञानात्मक कार्य; और (4) योग और चिंतनशील अभ्यास। निष्कर्ष में पाया गया कि योग कई तरीकों से बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, जो बच्चे विद्यालय के दौरान और उसके बाद योग में भाग लेते हैं, वे अपनी रचनात्मकता और कल्पना का उपयोग करके दुनिया को समझने और सही दिशा देने के प्रयास में सफल रहे। कुछ योग रूपों की

शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कठिनाई ने बच्चों को एक स्थायी मानसिकता विकसित करने में मदद की, जिसने उन्हें विद्यालय में कठिनाइयों में उपयोग करने में सक्षम बनाया।

शोध के उद्देश्य

1. शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन।
2. शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. एवं शिक्षाशास्त्री प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।

शोध परिकल्पनाएं

1. शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति पायी जाती है।
2. शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. एवं शिक्षाशास्त्री प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु जयपुर शहर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के कुल 09 शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों तक सीमित किया गया एवं प्रदत्तों का संकलन न्यादर्श की यादृच्छिक विधि द्वारा संपन्न किया गया। न्यादर्श के रूप में चयनित शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों के इस समूह के अंतर्गत बी. एड शिक्षक शिक्षा महाविद्यालय के 300 प्रशिक्षणार्थियों एवं शिक्षाशास्त्री शिक्षक शिक्षा महाविद्यालय के 300 प्रशिक्षणार्थियों का प्रदत्तों के संकलन हेतु यादृच्छिक विधि द्वारा चयन किया गया।

उपकरण

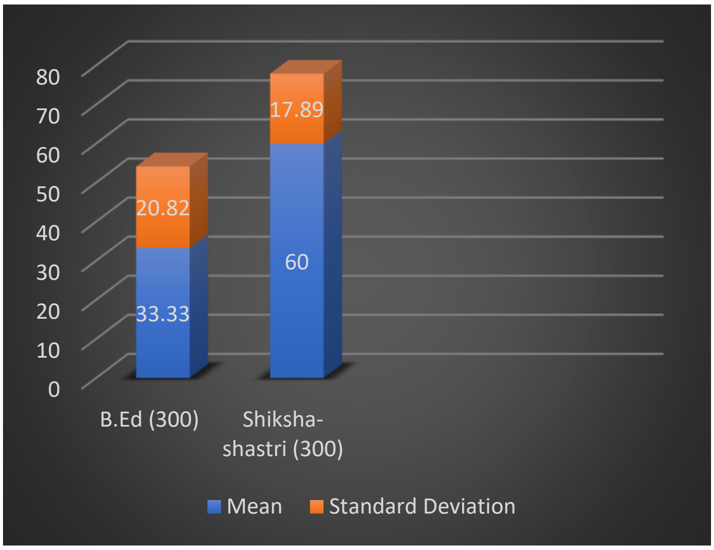
प्रस्तावित शोध अध्ययन हेतु स्वनिर्मित उपकरण का निर्माण किया गया है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में के अंतर्गत शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति को जानने का प्रयास किया गया है, इस शोध कार्य में प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकी के रूप में मध्यमान, टी–परीक्षण, प्रतिशत का प्रयोग करते हुए ग्राफ के माध्यम से विश्लेषण प्रक्रिया को पूर्ण किया गया है।

निष्कर्ष

समूह	**प्रशिक्षणार्थियों की संख्या**	**मध्यमान (M)**	**मानक विचलन (SD)**	**टी मूल्य (t-test)**	**अस्वीकृत**
बी.एड.	300	33.33	20.82	–16.84	
शिक्षाशास्त्री	300	60	17.89		

तालिका में शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड.एवं शिक्षाशास्त्री प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति को दर्शाया गया है। जिसमें बी.एड.एवं शिक्षाशास्त्री के प्रशिक्षणार्थियों का मध्यमान क्रमशः 33.33 एवं 60 है तथा मानक विचलन 20.82 एवं 17.89 है, जबकि गणना किया गया टी मूल्य (–16.84) है, df =598 के लिए जो 0.05 सार्थकता स्तर पर टी– वितरण तालिका से प्राप्त आलोचनात्मक टी–मूल्य 1.97 से अधिक है, जिसके फलस्वरूप परिकल्पना सं– 1 अप्रमाणित होती है कि शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति पायी गयी है तथा यह परिकल्पना सं–2 जो कि शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. एवं शिक्षाशास्त्री प्रशिक्षणार्थियों

की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया है, उसे भी अस्वीकृत करती है।



1. प्रदत्तों की गणना से यह स्पष्ट होता है कि शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में चयनित प्रशिक्षणार्थी योग शिक्षा पाठ्यक्रम के प्रति अधिक जागरूक पाये गये, जो उनकी सकारात्मक अभिवृत्ति को दर्शाता है। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है।
2. तालिका में संकलित प्रदत्तों की गणना से टी का मूल्य (–16.84) प्राप्त हुआ है जो 0.05 सार्थकता स्तर पर टी– वितरण तालिका से प्राप्त आलोचनात्मक टी–मूल्य 1.97 से अधिक है, जो इस कथन की पुष्टि करता है कि शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. एवं शिक्षाशास्त्री प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर पाया गया है। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है।

सुझाव

योग शिक्षा पाठ्यक्रम सम्बन्धित प्रशिक्षण प्राप्त सफल विद्यार्थियों द्वारा गोष्ठियों, सेमिनार का भी आयोजन किया जाना चाहिए। योग शिक्षा पाठ्यक्रम सम्बन्धित पाठ्यक्रमों के प्रशिक्षकों को न केवल व्यक्तिगत योग सत्र करवाने के लिए, बल्कि कॉर्पोरेट क्षेत्र, स्कूलों, कॉलेजों, अस्पतालों आदि में भी कार्य करने के लिए प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। प्रशिक्षण देने वाले प्रशिक्षकों की योग्यता पर भी विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है एवं पाठ्यक्रम के प्रति विद्यार्थियों में रूचि लाने हेतु समय समय पर उत्तीर्ण व सफल विद्यार्थियों द्वारा विशेष सेमिनार व गोष्ठियों का भी आयोजन करवाना चाहिए ताकि वह प्रशिक्षण प्राप्त विद्यार्थियों को प्रेरित कर सके एवं रोजगार की दृष्टि से पाठ्यक्रम के महत्व तथा संभावनाओं को विद्यार्थियों के साथ साझा कर सके।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची–

- Ravikumar, P., & Shanmugam, P. N. L. (2022) A study on attitude towards yoga among student's teachers. *Journal of Positive School Psychology,* 6 (4), 9277– 9283.

- Kumar, R., (2022) *Role of yoga in psychological attributesof learned helplessness and self-efficacy: A conceptual framework,Vedika Vag Jyotih,* 10 (19), 78-88.

- Akdeniz, S., & Kaştan, O. (2023) Perceived beneft of yoga among adults who have practiced yoga for a long time: A qualitative study, Bio Psycho *Social Medicine*, 17, 19.

- Martin, B., Peck, B., & Terry, D. (2024, April 2). Yoga in schools that contributes to a positive classroom atmosphere for young children and educators: A PRISMA scoping review. *Frontiers in Education*.

- *Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education* (2022).
- *Journal of Indian Education* (2020) NCERT, XLVI.
- https://www.researchgate.net/publication/322754828_LITERATURE_REVIEW_SOURCES_AND_METHODOLOGIES.
- https://research-methodology.net/research-methodology/literature-review-sources.