

‘योग शिक्षा और स्वास्थ्य’
(प्राथमिक शिक्षा के विद्यार्थियों के संबंध में)

Dr. Madhuri Paliwal
Principal
Sendhwa Sharirik Shiksha Sansthan Sendhwa
Gram Chatli Distt- Barwani (M.P.)

‘योग शिक्षा और स्वास्थ्य’
(प्राथमिक शिक्षा के विद्यार्थियों के संबंध में)

सारांश

पहला सुख निरोगी काया अर्थात् हर व्यक्ति के लिए शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहना आवश्यक है। आज वैश्विक स्तर पर भी योग की महत्ता को स्वीकार किया जा रहा है, जिसका जनक स्वयं भारत ही है। यदि हम स्वयं का समाज का एवं देश का विकास चाहते हैं तो हमें स्वस्थ रहना होगा क्योंकि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। यदि हम चाहते हैं कि आने वाली पीढ़ी भी जो स्वस्थ, हृष्टपुष्ट व मजबूत हो और वो आंतरिक एवं बाह्य रूप से निर्बल नहीं रहे तो वह केवल योग द्वारा ही संभव है।

जिस तरह शिक्षा के बिना जीवन अधुरा है ठीक उसी तरह योग के बिना भी अच्छे जीवन की कल्पना बेकार है। यदि विद्यालय शिक्षा के प्रत्येक स्तर पर योग शिक्षा को अनिवार्य कर दिया जाये एवं इसे पाठ्यक्रम में शामिल कर दिया जाए तो इससे विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव देखने को मिल सकता है। इसी को ध्यान में रखकर शोधार्थी ने यह शोध कार्य

‘योग शिक्षा और स्वास्थ्य’
(प्राथमिक शिक्षा के विद्यार्थियों के संबंध में)

किया है। यह योग से संबंधित शोध कार्य है। यह एक सर्वेक्षण प्रकार का शोध कार्य था। प्रस्तुत शोध में न्यादर्श के लिए 3 प्राथमिक स्तर के 150 विद्यार्थियों, 15 शिक्षक एवं 03 प्राचार्यों का चयन रेण्डम सेम्पलिंग से किया। उपयुक्त विधि; साक्षत्कार, मतावली, प्रश्नावली के द्वारा आकड़े प्राप्त कर सांख्यिकीय गणना जैसे प्रतिशत द्वारा परीणाम प्राप्त किये गये। गणना के आधार पर यह निष्कर्ष निकला कि योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शोधार्थी द्वारा किया गया शोधकार्य योग की व्यवहारिक उपयोगिता को सिद्ध करता है।

प्रस्तावना (Introduction)

योग शिक्षा भारत की प्राचीनतम शिक्षा है। योग का मार्ग सबसे उत्तम मार्ग माना गया है, इसी कारण यह धीरे-धीरे योगासन व प्राणायाम का रूप लेता गया है। आज के तनावपूर्ण वातावरण में भारतीय योग विद्या की विश्व के सभी देशों में लोकप्रियता बढ़ रही है। यह एक वैज्ञानिक विधि है, वैज्ञानिकों ने भी इसके महत्व को स्वीकार किया है।

योग अर्थात् मन को जोड़ना। योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्मांड की चेतना से जुड़ जाती है जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का द्योतक है।

योग का लक्ष्य आत्म अनुभूति, सभी प्रकार के कष्टों से निजात पाना है। जीवन के हर क्षेत्र में आजादी के साथ जीवन-यापन करना, स्वास्थ्य एवं सामंजस्य योग के प्रमुख उद्देश्य है। अतः योग के प्रति जागरुकता लाने के लिए योग शिक्षा को अनिवार्य करना होगा।

शोध के उद्देश्य (Objectives of Research)

प्रस्तुत लघु शोध कार्य के निम्न उद्देश्य थे—

1. योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
2. योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ (Hypotheses)

प्रस्तुत लघु शोध कार्य की निम्न परिकल्पनाएँ थी—

1. योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
2. योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

परिसीमन (Delimitation)

प्रस्तुत शोध कार्य की निम्नलिखित परिसीमाएँ थी—

1. शोध कार्य केवल हरदा जिले के 3 सरस्वती मंदिर विद्यालयों पर किया गया।
2. शोध कार्य प्राथमिक स्तर के सीमित प्रधानाचार्यों (03), शिक्षकों (15) एवं विद्यार्थियों (150) पर ही किया गया।
3. न्यादर्श के चयन हेतु रेण्डम न्यादर्श तकनीक का उपयोग किया गया।

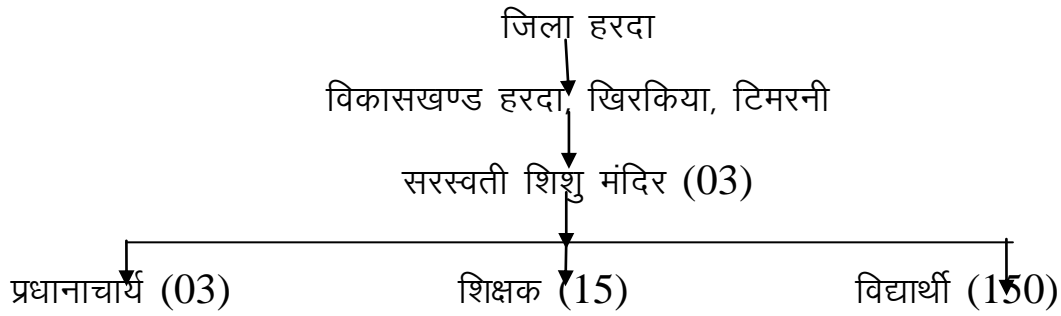
शोध प्रक्रिया (Research Process)

● शोध विधि (Research Method)

प्रस्तुत लघु शोध कार्य में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग कर आकड़े प्राप्त किये गये।

● न्यादर्श (Sample)

प्रस्तुत लघु शोध कार्य के न्यादर्श के रूप में हरदा जिले के तीन विकासखण्डों—हरदा, खिरकिया, एवं टिमरनी के 01-01 कुल 03 सरस्वती शिशु मंदिर विद्यालयों के प्रारंभिक स्तर के कक्षा 1 से 8वीं तक के विद्यार्थियों (150), शिक्षकों (15) एवं प्रधानाचार्यों (03) का चयन रेण्डम सेम्पलिंग द्वारा किया गया।



उपकरण (Tool)

प्रस्तुत लघु शोध कार्य में प्रधानाचार्यों से स्वनिर्मित साक्षात्कार उपकरण के माध्यम से प्रारंभिक स्तर पर योग के प्रभाव से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के संबंध में उपयुक्त जानकारी प्राप्त कि गई।

प्रस्तुत लघु शोध कार्य में शिक्षकों से स्वनिर्मित मतावली उपकरण के माध्यम से प्रारंभिक स्तर पर योग के प्रभाव से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के संबंध में उपयुक्त जानकारी प्राप्त कि गई।

प्रस्तुत लघु शोध कार्य में विद्यार्थियों से स्वनिर्मित प्रश्नावली उपकरण के माध्यम से प्रारंभिक स्तर पर योग के प्रभाव से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के संबंध में उपयुक्त जानकारी प्राप्त कि गई।

चर (Variables)

प्रस्तुत शोध के चर निम्न थे—

आश्रीत चर— प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों का स्वास्थ्य प्रस्तुत शोध का **आश्रीत** चर था।

स्वतंत्र चर— प्रस्तुत लघु शोध में योग शिक्षा स्वतंत्र चर थे।

प्रदत्त विश्लेषण (Stastical Operation)

शोधकर्ता ने प्रश्नावली, मतावली व साक्षात्कार के माध्यम से आकड़ों का संकलन किया गया। आकड़ों के संकलन के पश्चात परिणाम प्राप्त करने हेतु सरल सांख्यिकी जैसे प्रतिशत का प्रयोग किया गया।

1. परिकल्पना 1 योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

सारणी न.1 योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव के संबंध में प्रधानाचार्य , शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के मत के संबंध में समावेशित सारणी

न्यादर्श	परिकल्पना	हाँ %	नहीं %
प्रधानाचार्य	योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।	88.89	11.11
शिक्षक	योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।	100.00	00.00
विद्यार्थी	योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।	97.15	2.85
	औसत योग	95.35	4.65

व्याख्या –

सारणी कं. 1 में 88.89 % प्रधानाचार्यों ने हाँ में उत्तर दिया एवं 11.11 % ने नहीं कहते हैं, 100 % शिक्षकों ने हाँ एवं 00 % ने नहीं कहते हैं, 97.15 विद्यार्थियों ने हाँ कहते हैं एवं 2.85 % नहीं कहते हैं।

अतः उपरोक्त सारणी एवं व्याख्या के आधार पर यह परिणाम प्राप्त होता है कि 95.35 % प्रधानाचार्य, शिक्षक एवं विद्यार्थी हाँ कहते हैं एवं 4.65 % प्रधानाचार्य, शिक्षक एवं विद्यार्थी नहीं कहते हैं।

निष्कर्ष— उपरोक्त परिणाम से यह निष्कर्ष निकलता है कि अधिकांश प्रधानाचार्य, शिक्षक एवं विद्यार्थी योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, से सहमत हैं। अतः उपरोक्त निष्कर्ष के आधार पर परिकल्पना कं 1 “योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है” स्वीकृत की जाती है।

2. परिकल्पना कं. 2 योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

सारणी न. 2 योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव के संबंध में प्रधानाचार्य , शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के मत के संबंध में समावेशित सारणी

न्यादर्श	परिकल्पना	हाँ %	नहीं %
प्रधानाचार्य	योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।	100.00	00.00
शिक्षक	योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।	100.00	00.00
विद्यार्थी	योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।	96.50	3.50
औसत योग		98.84	1.67

व्याख्या –

सारणी कं. 2 में 100.00 % प्रधानाचार्यों ने हाँ एवं 00 % ने नहीं कहते हैं, 100 % शिक्षकों हाँ एवं 00 % नहीं कहते हैं, 98.84 विद्यार्थियों हाँ एवं 1.67 % नहीं कहते हैं।

निष्कर्ष— उपरोक्त परिणाम से यह निष्कर्ष निकलता है कि अधिकांश प्रधानाचार्य, शिक्षक एवं विद्यार्थी योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, से सहमत हैं। अतः उपरोक्त निष्कर्ष के आधार पर परिकल्पना 2 “योग शिक्षा से प्रारंभिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है” स्वीकृत की जाती है।

शैक्षिक निहितार्थ (Educational Implications)

प्रस्तुत लघु शोध के शैक्षिक निहितार्थ अग्र है—

शासन को सुझाव—

1. प्रत्येक विद्यालय में योग शिक्षक की नियुक्ति कर जाए।
2. पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को अनिवार्य किया जाये।
3. विद्यालयों में योग शिक्षा के लिए योग भवन बनाया जाए।
4. समय-समय पर विद्यालयों में योग का प्रशिक्षण दिया जाये।
5. योग प्रशिक्षण प्रशिक्षित योग शिक्षक के द्वारा प्रदान किया जाये।
6. माध्यमिक शालाओं से उच्च कक्षाओं तक योग शिक्षा का प्रावधान किया जाए।
7. प्रारंभिक चरण में माह में योग शिविरों का आयोजन किया जाये। उनमें निरंतर मानिट्रिंग की जाए।

8. योग शिक्षा के लिए पर्याप्त प्रचार-प्रसार का कार्य शासन स्तर पर भी किया जाना चाहिए।
9. योग अभ्यास के प्रशिक्षकों को अनुदान व प्रोत्साहन दिया जाये जिससे वह अधिक सक्रिय रह सकें।

प्राचार्य के लिए सुझाव-

1. योग अभ्यास के लिए पर्याप्त स्थान की व्यवस्था विद्यालय स्तर पर करना चाहिए।
2. नियमित योग शिक्षक की विद्यालयों में नियुक्ति हेतु प्रयास करना चाहिए।
3. विद्यालयों में एक कालखण्ड योग शिक्षा के लिए होना चाहिए।
4. विद्यार्थियों के साथ स्वयं भी योग क्रियाओं में भाग लेना चाहिए जिससे विद्यालय में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक वातावरण का निर्माण हो।
5. विद्यालय के विद्यार्थियों का प्रोत्साहित करने के लिए योग संबंधी प्रतियोगिता भी आयोजित की जाये।
6. विद्यालय में आयोजित योग शिक्षा की गतिविधियों का सतत् निरीक्षण किया जाए।
7. विद्यालय के सभी शिक्षक शिक्षिकाओं को योगाभ्यास के लिए प्रेरित करना चाहिए।
8. विद्यालय में आयोजित शिविरों व कक्षाओं का पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशन किया जाये।
9. योग शिविर के लिए विद्यालय से बाहर भ्रमण के लिए विद्यार्थियों को प्राकृतिक स्थलों पर ले जाया जाये।

शिक्षकों के लिए सुझाव -

1. योग शिक्षा के लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करना चाहिए।
2. योग से होने वाले लाभों को सभी विद्यार्थियों तक पहुँचाने का कार्या किया जाये।
3. विद्यार्थियों को नियमित योगाभ्यास कराना चाहिए।
4. विद्यालय प्रबंध के सहयोग से निरंतर योग शिविरों का आयोजन करने का प्रयास किया जाय।
5. योग शिक्षा लेने वाले विद्यार्थियों के पालकों से भी नियमित संपर्क में रहना चाहिए व उन्हें प्रोत्साहित करना।
6. विद्यार्थियों को अपनी योग संबंधी दक्षता प्रस्तुत करने का मौका दिया जाये।
7. योग शिक्षा में प्रति प्रत्येक विद्यार्थी को नियमित जागृत करना।
8. योग प्रशिक्षणों में शिक्षकों को अनिवार्य रूप से भाग लेना चाहिए।

विद्यार्थियों के लिए सुझाव –

1. नियमित योग कक्षाओं में शामिल होना।
2. सहपाठी छात्रों को योग क्रियाओं के लिए प्रेरित करना।
3. योग शिविरों में बढ़चढ़कर हिस्सा लेना।
4. योग शिक्षा का शारीरिक के साथ-साथ सैद्धान्तिक ज्ञान भी प्राप्त करना चाहिए।
5. विद्यार्थियों को अपने माता-पिता को भी योग अभ्यास हेतु प्रेरित करना।
6. अपने शिक्षकों से योग शिक्षा से संबंधित नियमित जानकारी प्राप्त करते रहना चाहिए।
7. विद्यार्थियों के योग प्रशिक्षणों में नियमित उपस्थित होने का प्रयास करना चाहिए।

भविष्य में शोध हेतु सुझाव (Suggestions for future Research)

प्रस्तुत लघु शोध के आधार पर भविष्य में अन्य शोधकर्ताओं हेतु अग्र सुझाव हैं—

1. योग शिक्षा का प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास पर प्रभाव का अध्ययन।
2. योग शिक्षा का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर लागू करने की प्रभावशिलता का अध्ययन।
3. योग शिक्षा से शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।
4. योग शिक्षा का उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर लागू करने के प्रभावशिलता का अध्ययन।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. शर्मा , डॉ, आर, ए, (1994–95): शिक्षा अनुसंधान , आर लाल बुक डिपो, मेरठ
2. मंगल, डॉ. एस. के. (1995) : योग शिक्षा : आर्य बुक डिपो, नई दिल्ली
3. अग्रवाल, सत्यपाल एवं ढोलनदास : योग आसन एवं साधना , भारतीय योग संस्थान, नई दिल्ली
4. गेरेट, हेनेरी ई, (1995) : शिक्षा और मनोविज्ञान में सांख्यिकी के प्रयोग: कल्याण पब्लिशर्स, नई दिल्ली
5. कपिल, एच.के.: सांख्यिकी के मूल तत्व, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
6. शर्मा, डॉ ललिता, समायोजन मापनी
7. जायसवाल, सीताराम :शिक्षा विज्ञान कोष, राजकमल प्रकाशन
8. पाठक, पी.डी. शिक्षा मनोविज्ञान: विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
9. कपिल, हंस कुमार (2004) : अनुसंधान विधियाँ: भार्गव बुक हाउस, आगरा
- 10- Yogi, Maharishi Mahesh(1963) The Science of being art of living: R.Lall. Book Meerut Vol 1&6.

