



ISSN: 2456-0057

IJPNPE 2022; 7(1): 46-48

© 2022 IJPNPE

www.journalofsports.com

Received: 28-11-2021

Accepted: 30-12-2021

Dr. Anil Kumar Mishra

Associate Professor, Institute of
Physical Education Sports and
Yogic Science, Dr. Ram
Manohar Lohia Avadh
University, Ayodhya,
Uttar Pradesh, India

महाविद्यालयीन छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन

Dr. Anil Kumar Mishra

सारांश

योग दस हजार साल से भी अधिक समय से प्रचलन में है। मननशील परंपरा का सबसे श्रेष्ठ उल्लेख नारदीय सूक्त में, सबसे पुराने जीवन्त साहित्य ऋग्वेद में उल्लेख है। यह हमें फिर से सिन्धु-सरस्वती सभ्यता के दर्शन कराता है। ठीक उसी सभ्यता से पशुपति मुहर जिस पर योग मुद्रा में विराजमान एक आकृति है, जो वह उस प्राचीन काल में योग की व्यापकता को दर्शाती है। यद्यपि प्राचीनतम उपनिषद, बृहदारण्यक में भी, योग का हिस्सा बन चुके, विभिन्न शारीरिक अभ्यासों का उल्लेख मिलता है। छांदोग्य उपनिषद में प्रत्याहार का तो बृहदारण्यक के वेद मंत्र में प्राणायाम के अभ्यास का उल्लेख मिलता है। यथावत, योग के वर्तमान स्वरूप के बारे में, पहली बार उल्लेख शायद कठोपनिषद में आता है, यह यजुर्वेद की कथाशाखा के अंतिम आठ वर्गों में पहली बार शामिल होता है जो कि एक मुख्य और महत्वपूर्ण उपनिषद है। योग को यहाँ अन्तर्मन की यात्रा या चेतना को विकसित करने की एक प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है।

कुटशब्द: महाविद्यालयीन छात्र-छात्राओं, योगाभ्यास, प्रति मनोवृत्ति

प्रस्तावना

'योग' शब्द 'युज समाधौ' आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में 'घं' प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार 'योग' शब्द का अर्थ हुआ, समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। वैसे 'योग' शब्द 'युजिर योग' तथा 'युज संयमने' धातु से भी निष्पन्न होता है किन्तु तब इस स्थिति में योग शब्द का अर्थ क्रमशः योगफल, जोड़ तथा नियमन होगा।

गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है—योगः कर्मसु कौशलम्। योग से कर्मों में कुशलता आती है। स्पष्ट है कि यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने के योग कहते हैं। इस बात को स्वीकार करने में यह बड़ी आपत्ति खड़ी होती है कि बौद्धमतावलंबी भी, जो परमात्मा की सत्ता को स्वीकार नहीं करते, योग शब्द का व्यवहार करते और योग का समर्थन करते हैं। यही बात सांख्यवादियों के लिए भी कही जा सकती है जो ईश्वर की सत्ता को असिद्ध मानते हैं। पंतजलि ने योगदर्शन में, जो परिभाषा दी है योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः, चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं। चित्तवृत्तियों के निरोध की अवस्था का नाम योग है या इस अवस्था को लाने के उपाय को योग कहते हैं।

समस्या कथन (Statement of the Problem)

महाविद्यालयीन छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन

अध्ययन के उद्देश्य (Objective of the Study)

महाविद्यालयीन छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पना (Hypothesis)

छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में सार्थक अन्तर होगा।

आवश्यकता/प्रामाणिकता/अध्ययन की औचित्य (Need/Justification/Rationale of the study) :

शरीर और मन का संतुलन है योग। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। भारतीय योग जानकारों के अनुसार योग की उत्पत्ति भारत में लगभग 5000 वर्ष से भी पहले हुई थी। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए की योग की आवश्यकता वा महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है।

Corresponding Author:**Dr. Anil Kumar Mishra**

Associate Professor, Institute of
Physical Education Sports and
Yogic Science, Dr. Ram
Manohar Lohia Avadh
University, Ayodhya,
Uttar Pradesh, India

साहित्य का पुनरावलोकन (Related Literature)

हजारा मधुसूदन एवं बिश्वास सुदर्शन (2017), ढाके प्रतिभा (2017), भोरी उदय (2017) चक्रधर, वायु सिंग (2017), परिहार वी0आर0 (2016), खातुम अंजुम अनारा (2016), गांगे के0एन0 (2016), केरकटा (2016), इन्दर परमार प्रिस (2015), सिंग महेन्द्र कुमार (2015) कुमार शिव (2015), शर्मा जयप्रकाश (2014), रुजिक एस0 (2013) आदि ने इस विषय पर कार्य किया।

प्रतिदर्श का चयन (Selection of Sample)

प्रस्तुत अध्ययन हेतु देव इन्द्रावती पी0जी0 कॉलेज, कटेहरी, अम्बेडकरनगर उ0प्र0 के शारीरिक शिक्षा विभाग के 40 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक प्रतिदर्श विधि से किया गया, जिसमें 20 छात्र एवं 20 छात्राएँ थीं।

चर (Variables)

साहित्य के पुनरावलोकन एवं विद्वानों के साथ चर्चा के आधार पर इस अध्ययन के लिए चर के रूप में योग के प्रति मनोवृत्ति का चयन किया गया।

प्रयुक्त उपकरण (Tools)

अध्ययन के उद्देश्य को पूर्ण करने हेतु, अध्ययनकर्ता द्वारा योग के प्रति मनोवृत्ति को जांचने के लिए स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। यह प्रश्नावली लिकर्ट के 5 प्वाइंट स्केल पर आधारित थी।

समंक संकलन की प्रक्रिया (Procedure of Data Collection)

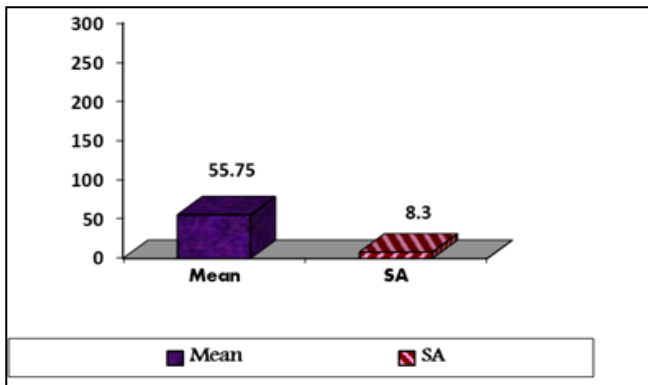
समंक स्वनिर्मित प्रश्नावली की सहायता से एकत्र किया गया।

समंक विश्लेषण हेतु सांख्यिकी तकनीक का प्रयोग (Statistical Techniques to be used for analysis of Data)

शोध प्रक्रिया के अन्तर्गत प्राप्तियों के रूप में समंकों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय तकनीकों का प्रयोग किया गया। इसमें मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-परीक्षण की गणना की गयी।

समंक विश्लेषण एवं अध्ययन का परिणाम**सारणी क्रमांक-1:** प्रतिदर्श की सामान्य वितरण सारणी

Sample	Mean	SD	Standard Error	Mini	Maxi	Sum
पुरुष	27.10	4.22	.94	20	35	542
महिला	28.65	4.08	.91	22	35	573

**ग्राफ:** प्रतिदर्श की सामान्य वितरण सारणी का ग्राफिकल प्रदर्शन

उपरोक्त दी गयी सारणी एवं ग्राफ से पता चलता है कि यह एक सामान्य वितरण सारणी (Normal Distribution Table) है। इससे ज्ञात होता है कि यह टी-टेस्ट का प्रयोग करने के लिए उपयुक्त

है। टी-टेस्ट दो समूह के सार्थक अंतर को जानने हेतु प्रयोग किया है।

सारणी क्रमांक 2: छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का औसत एवं मानक विचलन

	N	Mean	SD	Mean Difference	SD Difference	"t" Value
Male	20	27.10	4.21	1.55	1.312	1.181
Femal	20	28.65	4.08			

छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का औसत एवं मानक विचलन का ग्राफिकल प्रदर्शन

उपरोक्त दी गयी सारणी एवं ग्राफ के अनुसार यह महाविद्यालय छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर जानने हेतु बनाई गयी है। यह सार्थक परिणाम को प्रदर्शन करता है। जिसका टी मूल्य 1.181 है, इससे यह ज्ञात होता है कि छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में अन्तर नहीं है। इन दो समूहों का Mean Difference 1.55 है, जो बहुत कम अन्तर को प्रदर्शित करता है।

विश्वसनीयता का स्तर (Level of Confidence)

प्रस्तुत शोध में सांख्यिकीय प्रणाली, टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया, जिसका Level of Confidence 0.05 है।

अध्ययन का परिणाम (Result of the Study)

प्राप्त परिणामों के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि छात्र एवं छात्राओं का दोनों समूहों के प्राप्त अंकों के अनुसार माध्य 27.10 और 28.65 जिसका मानक विचलन क्रमशः 4.22 और 4.08 मापा गया। टी-मूल्य, विश्वसनीयता स्तर 0.05 (टी मूल्य 1.181, $p > 0.05$) है। अतः महाविद्यालय छात्र-छात्राओं का योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति में न्यूनतम अन्तर है, अर्थात् छात्र एवं छात्राओं की योग के प्रति मनोवृत्ति लगभग समान है।

सुझाव

योग के प्रति जन सामान्य में जागरूकता पैदा की जानी चाहिए।

1. योग को शैक्षणिक पाठ्यक्रमों में अनिवार्य किया जाना चाहिए।
2. योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति का विकास किया जाना चाहिए।
3. बालकों, अभिभावकों एवं सामाजिक नागरिकों में योग के प्रति अभिवृत्ति का विकास किया जाना चाहिए।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. आहुजा, जी0सी0, "विद्यालय के बालकों पर दृश्य श्रव्य सामग्री का प्रदर्शन और उन विद्यालयों के छात्रों की पढ़ने की आदतों का परीक्षण करना और उनकी तीन भाषाओं (कन्नड, हिन्दी, अंग्रेजी) पर गति का परीक्षण" एम0फिल0 डैजररेशन, कलकत्ता, विश्वविद्यालय, 1978।
2. कुमार महेन्द्र सिंग एवं सोलंकी अर्जुन सिंह, "माध्यमिक विद्यालय के छात्र-छात्राओं की योगाभ्यास के प्रति मनोवृत्ति" International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2015, 71-53.
3. केरकटा इन्दर "पुरुष एवं महिला छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति की तुलना International Journal of Physical Education, Sports and Health, 2016.
4. गंगे के0एन0 महाविद्यालयीन छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति <https://onlineresearchjournalssm.in/the-attitude-of-college-sports-participated-students-towards-yoga-a-study.2016>.
5. गौड़, एम0के0 एवं भसीन पूनम, "पूर्व स्नातक छात्राओं की स्वाध्याय सम्बन्धी आदतों इण्डियन एजुकेशन ऐस्ट्रेक्ट्स इश्यू 5, 1999

6. चक्रधर, वायु सिंग "दक्षिण के त्रिपुरा जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की योग के प्रति मनोवृत्ति पर एक अध्ययन, International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine, 2598 2604, 2017.
7. जैन एमके0, "उत्तर प्रदेश के महाविद्यालयों में अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक सम्प्राप्ति का अध्ययन, पीएचडी शोध डिपार्टमेन्ट ऑफ एजुकेशन आगरा विश्वविद्यालय, 1976।
8. ढाके प्रतिभा "विभिन्न पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences. 2017;2(2):234-235.
9. परवीन अस्मा, "Attitude of Secondary School Students towards Yoga", 2017, 6(2).
10. परमार प्रिंस उच्च माध्यमिक स्तर के शिक्षक एवं छात्रों की योग के प्रति अभिवृत्ति International Journal of academic research, 2015, 2(4). ISSN : 2348-7666
11. नगला, मधु ने "योग, स्वास्थ्य व खाली समय : हरियाणा में महिलाओं की मनोवृत्ति, 2011 <https://doi/10.1080/04419057.2006.9674438>, 2011.
12. <http://www.sparknotes.com/psychology/psycho101/socialpsychology/section4.rhtml>.
13. <http://yog.about.com/od/beginningyoga/a/whatsiyoga.html>
14. <http://en.wikipedia.org/wiki/yoga>
15. <http://www.myupchar.com/yoga>
16. http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_file/yog-uchch.pdf.
17. http://hindi.webdunia.com/national-hindi-news/_1.htm