

# माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव का अध्ययन।

रीना कुमारी<sup>1</sup>, डॉ० अनुपमा मेहता<sup>2</sup>

<sup>1</sup>शोध छात्रा, डिपार्टमेंट ऑफ टीचर एजुकेशन, इलाहाबाद, स्कूल ऑफ एजुकेशन शुआट्स, प्रयागराज  
<sup>2</sup>असिस्टेंट प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ टीचर एजुकेशन, इलाहाबाद, स्कूल ऑफ एजुकेशन, शुआट्स,  
प्रयागराज

## सार (Abstract)

योग का अभ्यास विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए अति आवश्यक है। यह विद्यार्थियों के शरीर व मानसिक, सज्ञानात्मक, सवेगात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक जीवन को प्रभावि करता है। वर्तमान अध्ययन में माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। वर्तमान लेख में यौगिक क्रियाओं के रूप में आसन एवं प्राणायाम से विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता में सहायक यौगिक क्रियाओं को शामिल किया गया है, जिससे विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता को विकसित किया जा सके।

**प्रस्तावना:-** शिक्षा समाज के सदस्यों को अपने जीवन की समस्याओं का सामना करने में सहायता प्रदान करती है एवं उन्हें यह भी बताती है कि अच्छी तरह जीवनयापन के शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ रहना अनिवार्य है। शिक्षा समाज के सदस्यों को उचित व्यवसाय के चयन में योगदान देती है। शिक्षा के द्वारा ही व्यक्ति पर्यावरण के साथ उचित सामंजस्य कायम रखता है।

भारत विभिन्नताओं का देश है। अतः भारतीय समाज विभिन्न समूहों, जातियों का वर्गों का पुंज है। उक्त सभी समूहों ने भारतीय शिक्षा के रूप को प्राचीनकाल से लेकर अब तक प्रभावित करके भारतीय बालकों को किसी न किसी प्रकार की शिक्षा प्राप्त करने में सहयोग प्रदान किया है।

किसी भी राष्ट्र की उन्नति एवं अवनति उस राष्ट्र की शिक्षा व्यवस्था पर आधारित होती है। वर्तमान समय में आज माध्यमिक स्तर का विद्यार्थी तनाव, भगनासा, चिंता, नैराश्य आदि तमाम मानसिक रोगों से घिरा हुआ है, जो वर्तमान युग में भौतिकवादी संस्कृति, बढ़ती महत्वाकांक्षा साधनों का अभाव, बेरोजगारी आदि की उपज (देन) है। विद्यार्थियों के संपूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को यह स्थितियां पूर्ण रूप से प्रभावित कर रही है। ऐसा प्रतीत होता है कि हमारी शिक्षा व्यवस्था में कहीं गंभीर त्रुटि है क्योंकि शिक्षा व्यक्ति के जीवन को लक्ष्यविहीन बना रही है। शिक्षित होने के बाद भी मानव जीवन में असंतोष तथा मानसिक तनाव की भावना प्रकट हो रही है, और वह न्याय विरुद्ध आचरण करने लगता है। भौतिक तथा बौद्धिक पक्ष की उन्नति होने पर भी मनुष्य का आध्यात्मिक पक्ष अपंग रह गया है। वर्तमानयुग में व्यक्ति ने वैज्ञानिक व तकनीकी प्रगति के कारण भौतिक सुख सुविधाओं को प्राप्त तो कर लिया है, परन्तु वह अपने आज और कल को लेकर घोर असंतोष तथा अनिश्चितता की अनुभूति करता है। आज के समय में मनुष्य के जीवन का न तो कोई निश्चित उद्देश्य रह गया है, और न ही जीवन दर्शन। यही कारण है कि उसमें राग, द्वेष, घृणा, मानसिक तनाव, शारीरिक व्याधियाँ, मानसिक विकृतियां जन्म ले रही है। मनुष्य के जीवन का बहुपक्षीय विकास किशोरावस्था में ही होता है। किशोरावस्था जीवन का वह स्तर होता है जहां एक ओर उमंग, तरंगरूपी जोश का आगमन होता है, तो दूसरी ओर घोर समस्या रूपी तमाम परिस्थितियां हावी होती हैं। वर्तमान समय को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि भौतिक संस्कृति, सामाजिक एवं औद्योगिक वातावरण एवं सांस्कृतिक परिवर्तन के फलस्वरूप किशोरावस्था के विद्यार्थियों में संघर्ष, मानसिक तनाव, अनिद्रा, अपच, भूख न लगना आदिविशिष्ट समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। वर्तमान समय में किशोरों की समस्त मानसिक एवं शारीरिक समस्याओं के उपचार का सर्वोत्तम उपाय योगाभ्यास एवं यौगिक साधना के अंतर्गत आने वाले व्यायाम हैं।

प्राचीन ग्रंथों के अनुसार षट्कर्म (शुद्धिकरण की क्रियाओं) को ही हठ योग कहा जाता है, किंतु आज हठयोग के अंतर्गत आसन, प्राणायाम, मुद्रा, और बन्धों को भी सम्मिलित कर लिया गया है।

वर्तमान अध्ययन में यौगिक क्रियाओं के रूप में अष्टांग योग से जुड़े सहायक यौगिक क्रियाओं को ही शामिल किया गया है, हिन्दी विद्यार्थियों में सामाजिक क्षमता का विकास हो सके।

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग का उपयोग मुख्यतः चित की वृत्तियों को अर्थात् मन को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। अष्टांग योग के अभ्यास से मनुष्य न केवल शारीरिक चेष्टाओं, किंतु मन की नाना प्रकार के वृत्तियों पर भी अपना नियंत्रण कर लेने में समर्थ हो जाता है। मन एवं वचन की एकरूपता को सत्य कहते हैं, क्योंकि सत्य पर ही अन्य यम तथा नियम का पालन निर्भर है। महात्मा गांधी ने सत्य को विशेष बल और सत्य को ही अपने कार्य-पद्धति का आधार बनाया। सत्य के

माध्यम से हम अपनी वाणी को संयमित और पवित्र बना सकते हैं। स्थिर होकर सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है। आसन की अवस्था में तन-मन दोनों को स्थिर रखना पड़ता है। आसनों के अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है तथा अन्य व्याधि का निवारण किया जाता है। इसी कारण दैनिक जीवन में तनाव को कम करने के आसन आवश्यक माना जाता है।

प्राणायाम के तीन अंग हैं-1. पूरक- श्वास को अंदर खींचना, 2. कुंभक-श्वास को रोकना तथा 3. रेचक श्वास को बाहर छोड़ना। महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम के चार भेद बताये हैं। 1. बाह्य वृत्ति रेचक 2. आभ्यान्तर वृत्ति पूरक 3. स्तम्भ वृत्ति कुम्भक 4. बाह्यान्तर विषयाक्षेपी कुम्भक।

प्राणायाम मन पर नियंत्रण, मानसिक स्थिरता शांति तथा एकाग्रता विकसित करने की पद्धति है। इसके अभ्यास से अध्ययन के अभ्यास में आसानी होती है। प्राणायाम से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक शक्ति का विकास होता है। इसके साथ ही प्रणाली प्रकार के रोगों के निवारण में सहायक होता है।

किसी विषय वस्तु पर एकाग्रता या चिंतन की क्रिया ध्यान कहलाती है। यह एक मानसिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से किसी वस्तु की स्थापना अपने मन में की जाती है। फलस्वरूप मानसिक शक्तियों का एक स्थान पर केन्द्रीकरण होने लगता है, यही ध्यान है।

इस लेख के माध्यम से शोधार्थी योग के माध्यम से विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर ध्यान अग्रहित करना चाहती है, जिससे विद्यार्थियों के जीवन की तमाम समस्याओं का निदान किया जा सके।

**साहित्य की समीक्षा :-** अरोड़ा श्रीमती रीता (2015) ने “किशोर लड़को की समायोजन समस्याओं तथा उनके शैक्षणिक प्रभाव का अध्ययन” विषय पर पी.एच.डी. स्तरीय शोध अध्ययन किया और निष्कर्ष में पाया कि ग्रामीण विद्यार्थियों ने भावात्मक, स्वास्थ्य तथा विद्यालयी समायोजन क्षेत्र में, उच्च अंक प्राप्त किये। शहरी विद्यार्थियों ने तुलनात्मक रूप में सौंदर्य समायोजन क्षेत्र में अच्छे अंक प्राप्त किये। समायोजन, प्रशंसा का स्तर तथा उपलब्धि के मध्य सार्थक सम्बंध पाया गया। ग्रामीण विद्यार्थी समायोजन, स्वास्थ्य तथा भावात्मक क्षेत्रों में कठिनाई का अनुभव करते हैं।

**वकाशी आर. (2015)** ने “माध्यमिक विद्यालय” के छात्रों की अध्ययन की आदतों और शैक्षणिक उपलब्धि के संबंध में सामाजिक क्षमता की जांच का” अध्ययन किया, जिसमें डेटा संग्रह के लिए जम्मू जिले के 7 माध्यमिक विद्यालयों का चयन सरल यादृच्छिक नमूनाकरण और प्रोफेस किरण शुक्ला और डॉ० प्रभा शुक्ला और अध्ययन की आदतों द्वारा विकसित सामाजिक क्षमता पैमाने द्वारा किया गया। डॉ० बी० वी० पटेल द्वारा विकसित सूची का उपयोग किया गया।

**कौल. एच. (2018)** ने “किशोरों के बीच उनकी भावनात्मक परिपक्वता के संबंध में सामाजिक क्षमता की जांच” का अध्ययन किया। अपने अध्ययन में उच्च माध्यमिक विद्यालयों से यादृच्छिक प्रतिचयन तकनीक द्वारा 100 विद्यार्थियों का चयन किया एवं डेटा संग्रह के लिए डॉ० वी० पी० शर्मा और डॉ० श्रीमती प्रभा शुक्ला द्वारा सामाजिक पैमाने (505) और डॉ० यशवीर सिंह और डॉ० महेश भार्गव द्वारा भावनात्मक परिपक्वता पैमाने (EM.S) का उपयोग किया गया। अपने अध्ययन के परिणामस्वरूप यह पाया कि भावनात्मक रूप से परिपक्व किशोरों में अधिक सामाजिक क्षमता होती है और इसके विपरीत किशोरों के बीच सामाजिक क्षमता और भावनात्मक परिपक्वता लिंग (पुरुष और महिला) और स्कूल के प्रकार (सरकारी और निजी) के आधार पर भिन्न नहीं होती है।

**अध्ययन का उद्देश्य :-** माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव का अध्ययन।

**अध्ययन की परिकल्पना :-** माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव के मध्यमान अंको में कोई सार्थक अन्तर नहीं है

**अनुसंधान क्रियाविधि :-** यह लेख पाठ्य, आलोचनात्मक, मूल्यांकनात्मक, वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक और व्याख्यात्मक विधियों का उपयोग करते हुए प्राथमिक और माध्यमिक स्तरों के माध्यम से योग के विशेष प्रभाव के संदर्भ के साथ एक महत्वपूर्ण दृष्टिकोण के रूप में विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव का अध्ययन पर ध्यान केन्द्रित करता है।

**जनसंख्या एवं न्यादर्श :-** वर्तमान अध्ययन हेतु प्रधानाचार्यों तथा शिक्षकों का सहयोग तथा शोध उद्देश्य को दृष्टिगत रखते हुए जनसंख्या के रूप में माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है, जिसमें (अंकित विद्यालय एवं माँ शारदा विद्या मंदिर) का चयन किया गया है। ये दोनों विद्यालय हिन्दी एवं अंग्रेजी माध्यम के विद्यालय हैं। कक्षा वर्ग चुनाव यादृच्छिक विधि से तथा प्रयोज्यों का चुनाव गुच्छ प्रतिदर्शन विधि से किया गया है।

**शोध में प्रयुक्त चर -**

स्वतंत्र चर - योग

आश्रित चर - सामाजिक क्षमता

**प्रयुक्त शोध उपकरण****1. सामाजिक क्षमता परीक्षण (डॉ० प्रभा शुक्ला द्वारा निर्मित)**

**उपचार :-** प्रस्तुत लेख में प्रायोगिक समूह को यौगिक क्रियाओं का अभ्यास देने के पश्चात् उत्तर परीक्षण के रूप में पूर्व परीक्षण में प्रयुक्त परीक्षण सामाजिक क्षमता परीक्षण को प्रायोगिक एवं नियंत्रित दोनों ही समूह पर प्रशासित किया गया है, जिसमें निर्देश विधि, प्रस्तुतीकरण विधि, समय विस्तार आदि पूर्व परीक्षण की ही तरह अपनाया गया है।

**प्रदत्त विश्लेषण हेतु सांख्यिकी विधि :-**

प्रस्तुत लेख में टी-टेस्ट विधि का प्रयोग किया गया है।

वर्तमान लेख में शोधार्थी ने माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया है।

**प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या:-**

**उद्देश्य :-** माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन।

**शून्य परिकल्पना :-** माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव के मध्यमान अंकों में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

**तालिका 1.1.**

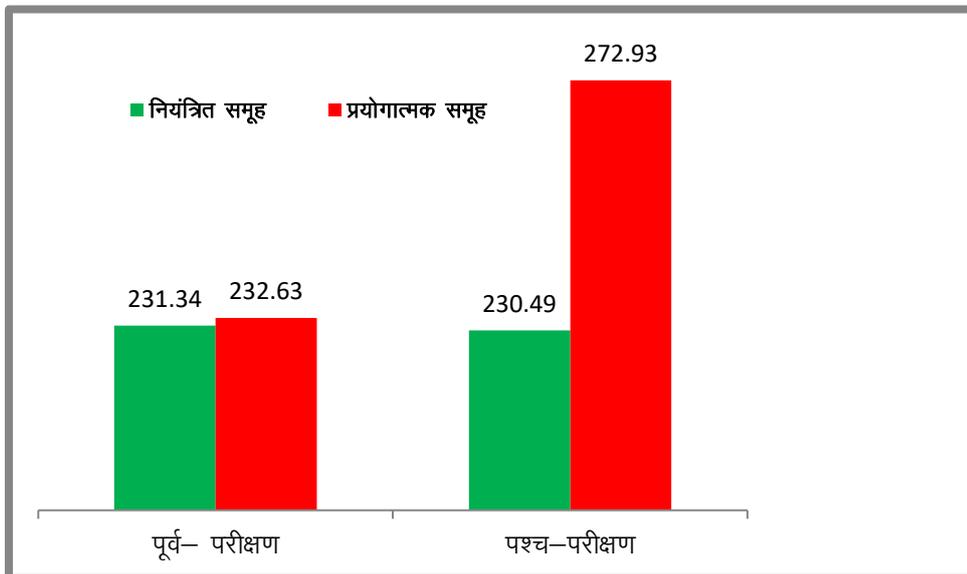
**हिन्दी माध्यम के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व-परीक्षण और पश्च परीक्षण के बीच टी-टेस्ट का विवरण**

समूह	पूर्व-परीक्षण		पश्च-परीक्षण		टी-मान	सार्थकता स्तर (0.05)
	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
नियंत्रित समूह (N=130)	231.34	9.99	230.49	10.15	0.680	असार्थक
प्रयोगात्मक समूह(N=130)	232.63	10.80	272.93	7.60	34.79	सार्थक

(सार्थकता स्तर 0.05 और  $df= 98$  पर सारणी मान 1.97)

उपरोक्त तालिका संख्या 1.1. के अवलोकन से स्पष्ट है कि माध्यमिक स्तर के हिंदी माध्यम के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व-परीक्षण प्रतिक्रिया प्राप्तियों का मध्यमान 231.34 तथा मानक विचलन 9.99 है जबकि पश्च-परीक्षण प्रतिक्रिया प्राप्तियों का मध्यमान 230.49 तथा मानक विचलन 10.15 है। माध्यमिक स्तर के हिंदी माध्यम के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के मध्यमानों की तुलना के लिए परिगणित टी-अनुपात 0.680 है जो स्वतंत्र्यांश 258 के लिए 0.05 सार्थकता स्तर पर टी-सारणी मान 1.97 से कम होने के कारण असार्थक है। अतः कहा जा सकता है कि माध्यमिक स्तर के हिंदी माध्यम के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के अंको में सार्थक अन्तर नहीं है।

उपरोक्त तालिका संख्या 1.1 के अवलोकन से स्पष्ट है कि माध्यमिक स्तर के हिंदी माध्यम के प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व-परीक्षण प्रतिक्रिया प्राप्तियों का मध्यमान 232.63 तथा मानक विचलन 10.80 है जबकि पश्च-परीक्षण प्रतिक्रिया प्राप्तियों का मध्यमान 272.93 तथा मानक विचलन 7.60 है। माध्यमिक स्तर के हिंदी माध्यम के प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के मध्यमानों की तुलना के लिए परिगणित टी-अनुपात 34.79 है जो स्वतंत्र्यांश 258 के लिए 0.05 सार्थकता स्तर पर टी-सारणी मान 1.97 से अधिक होने के कारण सार्थक है। अतः कहा जा सकता है कि माध्यमिक स्तर के हिंदी माध्यम के प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के अंको में सार्थक अन्तर है। अध्ययन की सुविधा की दृष्टि से माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व एवं पश्च परीक्षण के मध्यमान को निम्नलिखित दंडलेख द्वारा प्रदर्शित किए गए हैं:

**ग्राफ 1**

उपरोक्त तालिका एवं ग्राफ के विश्लेषण से स्पष्ट है, कि माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता का पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण पर प्रयोगात्मक समूह का मध्यमान, नियंत्रित समूह के मध्यमान से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना को अस्वीकृत किया जाता है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि माध्यमिक स्तर के हिन्दी माध्यम के नियंत्रित और प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर पूर्व-परीक्षण और पश्च-परीक्षण के मध्यमान अंकों में सार्थक अंतर है।

**निष्कर्ष :-** वर्तमान लेख में हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव के मध्यमान अंकों में सार्थक अंतर पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर योग के प्रभाव के मध्यमान अंकों में कोई सार्थक अन्तर नहीं है, अस्वीकार की जाती है। इसके आधार पर यह कहा जा सकता है, कि नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के बीच सार्थक अन्तर पाया गया है, जिससे कि योग सीखने के पश्चात् प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। अतः वर्तमान लेख का निष्कर्ष है कि योग विद्यार्थियों की सामाजिक क्षमता में योग बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. प्रियदर्शिनी, ज्योति (2006), आसनों का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन, लघु शोध, मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान विभाग, हरिद्वार: देव संस्कृत विश्वविद्यालय।
2. पाल, अजय (2005), इफेक्ट ऑफ त्राटक आन मिमोरी, लघुशोध, मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान, हरिद्वार: देव संस्कृत विश्वविद्यालय।
3. ज्योति दिव्य (2006), जल नेति और कपाल भाति का स्मृति क्षमता पर प्रभाव, लघु शोध मानवीय चेतना एवं योग विज्ञान विभाग हरिद्वार संस्कृत विश्वविद्यालय।
4. दुबे पंकज (2006), भ्रामरी प्राणायाम का चिन्ता के स्तर पर प्रभाव का अध्ययन, लघु शोध, मानवीय चेतना एवं यांग विज्ञान विभाग, हरिद्वार: देव संस्कृत विश्वविद्यालय।
5. कुमार (2006), फैक्टर्स इन्फ्लून्सिंग परफार्मेंस एचिवमेंट मोटिवेशन आफ स्पोर्ट्स पर्सन प्रैक्टिशिंग पण्ड नान प्रैक्टिशिंग योगा, एम० एड० लघु शोध, चण्डीगढ़: पंजाब युनिवर्सिटी।
6. जोजो, के० जी० (2007), इमिडिएट इफेक्ट आफ त्राटक आन विजुअल परसेप्शन, डिसेर्शन इन एम० एस० सी०, बंगलोर: योगा यूनिवर्सिटी।

7. कौर, ए० (2006), इफेक्ट ऑफ यौगि प्रैक्टिसेस आन फिजिकल एण्ड सायकोलाजिकल पैरामीटर्स फार मैनेजमेंट आफ एकेडेमिक स्ट्रेस पी०एच०डी० थिसिस इन एजुकेशन, चण्डीगढ़: पंजाब युनिवर्सिटी।