



## प्रयागराज जिले के विद्यालयों में अध्ययनरत हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण पर योग के प्रभाव का अध्ययन

रीना कुमारी

शोध छात्रा, डिपार्टमेंट ऑफ टीजर एजुकेशन, इलाहाबाद  
स्कूल ऑफ एजुकेशन शुआट्स, प्रयागराज

डॉ० अनुपमा मेहता

असिस्टेंट प्रोफेसर, डिपार्टमेंट ऑफ टीचर एजुकेशन, इलाहाबाद  
स्कूल ऑफ एजुकेशन, शुआट्स, प्रयागराज

**सार** (।इजतबज) :- योग की महत्ता को अनेक राष्ट्रीय स्तर के आयोग व समितियों द्वारा स्वीकार किया गया है, और इसे विद्यार्थियों की शैक्षिक सफलता में उपयोगी बताया गया है। योग स्वास्थ्य को बढ़ावा देने एवं बीमारी को रोकने का एक आदर्श तरीका है। योग सभी उम्र के लोगों के लिए फायदेमंद है, लेकिन विद्यार्थियों के लिए इसकी अत्याधिक अनुशंसा की जाती है, विद्यार्थी अक्सर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करते हैं और योग ही एकमात्र उनके प्रबंधन के लिए आदर्श है। यह अध्ययन विद्यार्थियों के कल्याण पर योग के लाभकारी प्रभावों को प्रदर्शित है। वर्तमान लेख में योगाभ्यास के द्वारा विद्यार्थियों के कल्याण में सहायक यौगिक क्रियाओं को शामिल किया गया है।

**प्रस्तावना** :- वर्तमान समय में विद्यार्थियों तनाव, चिंता, नैराश्य आदि तमाम मानसिक रोगों से घिरा हुआ है, इन्हीं सब कारणों की वजह से विद्यार्थियों के सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ये स्थितियाँ पूर्ण रूप से प्रभावित कर रही हैं। अतः वर्तमान समय को देखते हुए यह कहा जा सकता है, कि विद्यार्थियों में संघर्ष, मानसिक तनाव अनिद्रा, अपच, भूख न त्यागना आदि विशिष्ट समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। विद्यार्थियों की समस्त मानसिक एवं शारीरिक समस्याओं एवं उनके कल्याण में बाधा डालने वाली समस्त समस्याओं के उपचार के लिए सर्वोत्तम उपाय योगाभ्यास है। योग स्वस्थ जीवन यापन की कला एवं विज्ञान है। योग दर्शन के प्रणेता पतंजलि माने जाते हैं। योग का परम लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति है, परन्तु मोक्ष की प्राप्ति के लिए विवेक ज्ञान को ही पर्याप्त नहीं माना गया है, बल्कि योगाभ्यास पर भी बल दिया गया है।

योग दर्शन में ईश्वर की योग का विषय बताया गया है। जब आत्मा को अपने वास्तविक स्वरूप का ज्ञान हो जाता है, या जब आत्मा यह जान लेती है कि मैं मन, बुद्धि, अहंकार से भिन्न हूँ, तब तक वह मुक्त हो जाती है, अर्थात् आत्मज्ञान की प्राप्ति हो जाती है। इस आत्मज्ञान को अपनाने के लिए ही योग दर्शन में योगाभ्यास का उल्लेख पाया जाता है। आचार्य पतंजलि ने योग दर्शन में महत्वपूर्ण ऐसे अभ्यासों पर प्रकाश डाला है जिससे व्यक्ति की शारीरिक चंचलता और बेचैनी और व्याकुलता का अभाव दूर की जा सकती है। इन अभ्यास की क्रियाओं द्वारा मन की मलिनता और कुटिलता वर्ग चिकित्सा की जाती है। इन अभ्यासों तथा प्रयत्नों से हमें बहुत ही प्रभावशाली आध्यात्मिक शक्ति मिलती है। इससे जीवन की अवधि बढ़ती तथा बहुत दिनों तक बुढ़ापे को दूर हटाकर चिर यौवन प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार योग दर्शन एक सयंमी जीवन का प्रभावपूर्ण चित्र प्रस्तुत करता है। इसके फलस्वरूप योग दर्शन को पतंजलि दर्शन के नाम से भी जाना जाता है। योग शब्द का अर्थ 'ऐक्य' या 'एकत्व' होता है और यह संस्कृत धातु 'युज्' से बना है जिसका अर्थ होता है 'जोड़ना'। इस सायुज्य या जोड़ने को अध्यात्मिक शब्दावली में व्यष्टि चेतना का समष्टि चेतना से मिलन कहा जाता है। व्यवहारिक स्तर पर योग शरीर मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। योग शरीर मन एवं बुद्धि का स्वयं के साथ व्यक्ति का परिवार के साथ परिवार का समाज के साथ समाज का राष्ट्र के साथ और राष्ट्र का पूरी सृष्टि के साथ एकीकरण हैं। योगाभ्यास से भावनात्मक मानसिक और शारीरिक स्तरों के आपसी संबंधों के प्रति सजगता का विकास होता है। योग की कई शाखाएं हैं— राजयोग हठयोग ज्ञान योग कर्म योग भक्ति योग मंत्र योग कुण्डलिनी योग और लय योग आदि।

चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग है। जब चित्त इन्द्रियों के माध्यम से विषय के संपर्क में आता है, तब वह विषय का आकार ग्रहण कर लेता है। चित्त के द्वारा विषय के आकार को ग्रहण करने की यह घटना ही चित्त की वृत्ति कहलाती है। जब पुरुष के चैतन्य का प्रकाश चित्त पर पड़ता है, तो चित्त भी चैतन्य हो उठता है और इस चैतन्यता की अवस्था में ही चित्त विषयों के प्रतिक्रिया करना आरंभ कर देता है, इसी को चित्तवृत्ति कहते हैं। चित्त में उत्पन्न होने वाली इन अनित्य वृत्तियों का क्रम प्रवाह निरन्तर चलता रहता है। ये चित्त वृत्तियाँ के समान मानव की भावनायें, अभिव्यक्ति, दृष्टिकोण आदि शारीरिक और मानसिक क्रियायें उसी प्रकार हो जाती हैं। योग सूत्र में महर्षि पतंजलि ने वृत्तियों के पहलू पर प्रकार डालते हुए यह बताया है कि क्लिष्ट और अक्लिष्ट अर्थात् दुःखदायी और दुःख रहित होता है। चित्त की वृत्तियों के इस स्वरूप की जो मानव को भोग की ओर ले जाता है, उसे क्लिष्ट अर्थात् क्लेश कारक कहा जाता है, तथा वृत्तियों के उस स्वरूप को उस स्वरूप को जो मानव को योग की ओर लो जाता है, उन्हें अक्लिष्ट अर्थात् क्लेश रहित कहा जाता है।

चित्त वृत्तियों के निरोध करने के लिए योगशास्त्र में आठ अंग बताए गये हैं। महर्षि पतंजलि अष्टांग का वर्णन इस प्रकार से करते हैं :-

“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधिश्च अष्टांगानि” 2/2011

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान और समाधि योग के आठ अंग हैं।

योग के आठ अंगों में आसन और प्राणायाम से शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। योगासनों से शारीरिक शक्तियों को विकसित किया जाता है, जिससे आसनों व प्राणायामों के द्वारा सभी अंग सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं। इस प्रकार वर्तमान समय में व्याप्त शारीरिक एवं मानसिक रोगों के उपचार के लिए योग एक अचूक चिकित्सा विधि है, जिससे शारीरिक क्षमता में वृद्धि कर शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

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

**साहित्य की समीक्षा :-** कोचर (2013), ने कला और विज्ञान महाविद्यालय के छात्रों के बीच मनोवैज्ञानिक कल्याण की तुलना किया। इस अध्ययन का उद्देश्य कला और विज्ञान महाविद्यालयों के छात्रों, पुरुष और महिला कॉलेज के छात्रों और छात्रावास और घरेलू आवासी कॉलेज के बीच कल्याण का अध्ययन करना ताकि जिसमें 240 छात्रों का एक नमूना चुना गया तथा निष्कर्ष में यह पाया कि कला और विज्ञान महाविद्यालयों के छात्रों के मनोवैज्ञानिक कल्याण में महत्वपूर्ण अंतर पाया एवं घरों में रहनेवाले छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर पाया

दधानिया (2015) ने किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कल्याण का अध्ययन किया जिसमें 80 किशोरों को किया जिसमें 40 लड़कों और 40 लड़कियों को यादृच्छिक रूप से चुना। अध्ययन के परिणाम में पाया कि लड़कों और लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच महत्वपूर्ण अंतर पाया तथा परिणामस्वरूप यह पाया कि मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है।

**अध्ययन के उद्देश्य :-**

प्रयागराज जिले के विद्यालयों में अध्ययनरत हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण पर योग के प्रभाव का अध्ययन।

**अध्ययन की परिकल्पना :-**

हिंदी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण को योग प्रभावित नहीं करता 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 के कल्याण 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 प्रयागराज जिले के विद्यालयों में अध्ययनरत हिंदी 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 - कल्याण

## प्रयुक्त शोध उपकरण

1<sup>0</sup> सामान्य कल्याण परीक्षण (डॉ० अशोक के० कालिया और अनिता देसवाल द्वारा निर्मित)

**उपचार :-** प्रस्तुत लेख में प्रायोगिक समूह को यौगिक क्रियाओं का अभ्यास देने के पश्चात् उत्तर परीक्षण के रूप में पूर्व परीक्षण मं प्रयुक्त परीक्षण सामान्य कल्याण 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 प्रयागराज जिले के विद्यालयों में अध्ययनरत हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया है।

## प्रदत्तों का प्रस्तुतीकरण, विश्लेषण एवं व्याख्या

**उद्देश्य :-** हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

**शून्य परिकल्पना -** हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण को योग प्रभावित नहीं करता है।

### तालिका 1.1.

हिन्दी माध्यम के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के कल्याण 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 (छ=130)	162.29	9.82	160.31	8.69	19.24	असार्थक
प्रयोगात्मक समूह (छ=130)	151.28	13.55	235.39	6.83	63.20	सार्थक

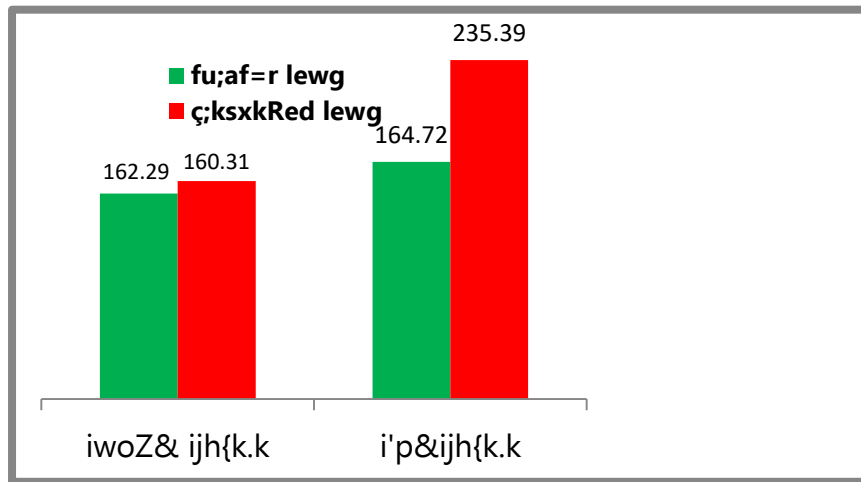
(सार्थकता स्तर 0.05 और क= 258 पर सारणी मान 1.97)

उपरोक्त तालिका संख्या 1717 के अवलोकन से स्पष्ट है कि हिंदी माध्यम के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों के कल्याण पर पूर्व-परीक्षण प्रतिक्रिया प्राप्तांकों का मध्यमान 162.29 तथा मानक विचलन 9.82 है जबकि पश्च-परीक्षण प्रतिक्रिया प्राप्तांकों का मध्यमान 160.31 तथा मानक विचलन 8.69 है। हिंदी माध्यम के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों के कल्याण पर पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के मध्यमानों की तुलना के लिए परिगणित टी-अनुपात 19.24 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 हिंदी माध्यम के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों के कल्याण पर पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के अंको में सार्थक अन्तर नहीं है। अतः शोध परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

उपरोक्त तालिका संख्या 1718 के अवलोकन से स्पष्ट है कि हिंदी माध्यम के प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के कल्याण पर पूर्व-परीक्षण प्रतिक्रिया प्राप्तांकों का मध्यमान 151.28 तथा मानक विचलन 13.55 है जबकि पश्च-परीक्षण प्रतिक्रिया प्राप्तांकों का मध्यमान 235.39 तथा मानक विचलन 6.83 है। हिंदी माध्यम के प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के कल्याण पर पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के मध्यमानों की तुलना के लिए परिगणित टी-अनुपात 63.20 है जो स्वतंत्र्यांश 258 के लिए 0.05 सार्थकता स्तर पर टी-सारणी मान 1.7 से अधिक होने के कारण सार्थक है। अतः शोध परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है एवं यह कहा जा सकता है कि हिंदी माध्यम के प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के कल्याण में योग के प्रभाव के मध्यमान अंकों में सार्थक अन्तर है।

अध्ययन की सुविधा की दृष्टि से हिन्दी माध्यम के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के कल्याण पर पूर्व एवं पश्च परीक्षण के मध्यमान को निम्नलिखित दंडलेख द्वारा प्रदर्शित किए गए हैं:

### ग्राफ



उपरोक्त तालिका एवं ग्राफ के विश्लेषण से स्पष्ट है, कि हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण 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 हिन्दी माध्यम के नियंत्रित और प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के कल्याण पर पूर्व-परीक्षण और पश्च-परीक्षण के अंकों में सार्थक अंतर है। अतः परिणामस्वरूप हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण पर योगाभ्यास का सकारात्मक परिणाम पाया गया।

**निष्कर्ष :-** प्रयागराज जिले के विद्यालयों में अध्ययनरत हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण योग के प्रभाव के मध्यमान अंकों में सार्थक अंतर पाया गया। अतः 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 के कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। अतः वर्तमान लेख का निष्कर्ष है कि योग विद्यार्थियों के कल्याण में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

इस लेख में यह भी पाया गया कि योगाभ्यास का अभ्यास करने वाले हिन्दी माध्यम के विद्यार्थियों के कल्याण को योग प्रभावित करता है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- डॉ देवेन्द्र नारायण, (2017), योग और स्वास्थ्य, नई दिल्ली: खेल प्रकाशक केन्द्र
- बहादुर उमाशंकर, (2001), पातञ्जल योग दर्शन, पटना: बिहार हिन्दी ग्रंथ अकादमी।
- बाल योगमित्र मण्डल, (1999), रिसर्च पब्लिकेशन ग्रुप, मुंगेर, बिहार स्कूल ऑफ योगा।
- निरजानन्द स्वामी, (1997), योग साधना पैनोरमा, मुंगेर, बिहार स्कूल ऑफ योगा।
- तीर्थ ओमानन्द, (1979), षड्दर्शन समन्वय, वाराणसी: अजमेर प्रकाशन।
- तीर्थ ओमानन्द, (2000), पातञ्जलियोग प्रदीप, गोरखपुर: गीता प्रेस।
- देवराज, नन्दकिशोर (1922), भारतीय दर्शन, लखनऊ: उत्तर प्रदेश हिन्दी सेवा संस्थान।
- नन्द मुक्तिबोध (2004), हठयोग प्रदीपिका, मुंगेर: योगा पब्लिकेशन ट्रस्ट