



विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

विनोद कुमार जैन (शोधार्थी)

जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय

लाइन्स (राजस्थान)

शोध संक्षेप

भारतीय साहित्य की मूल्यवान कृतियाँ ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिषद् आदि ग्रन्थ तथा चिकित्सा, ज्योतिष, आदि शास्त्र योग से उत्पन्न विवेक-बुद्धि के ही प्रतिफल हैं। उक्त शास्त्रों में उपलब्ध जड़-चेतन, लोक-परलोक, स्वर्ग-नर्क, पाप-पुण्य, कर्म-अकर्म आदि विषयों की यथार्थ मीमांसा विवेक-बुद्धि के कारण है। व्यष्टि की अपेक्षा समष्टि, अहं की अपेक्षा वयं को स्थान देने वाली यह विवेक बुद्धि एवं कला कौशल का महानतम स्वरूप है। प्रस्तुत शोध पत्र में विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है।

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति का कोश अनेक रत्नों से भरा पड़ा है। योग उनमें से एक है जो व्यक्ति को उच्च से उच्चतर और उच्चतर से उच्चतम सोपान पर चढ़ाने का प्रशिक्षण देता है। योग का आरम्भ आध्यात्मिक उत्थान हेतु हुआ। शनैः शनैः ऋषियों-महात्माओं और सन्तो ने इस विद्या को शिक्षा पद्धतियों के माध्यम से हम तक पहुँचाया। नियन्त्रित चित्तवृत्तियों का विरोध मानसिक एवं भावात्मक पीड़ा पर नियन्त्रण यौगिक क्रियाओं से ही सम्भव है। यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से बुद्धि लब्धि का बढ़ना, आत्मिक गुणों का संवर्धन, सकारात्मक अभिवृत्ति की ओर उन्मुखीकरण, संवेगों पर नियन्त्रण आदि का विकास होता है। भारतीय परिपेक्ष्य के अनुसार मानवीय मूलतत्त्व आत्मा है इस आत्मा का अनुभव योग क्रियाओं से किया जाता है। योगमय जीवन हमें शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ ही नहीं रखता अपितु ईश्वर प्राप्ति का मार्ग भी प्रशस्त करता है।

व्यक्ति समाज देश और विश्व के सर्वोत्तम स्वास्थ्य से व्यक्ति में साहस, आत्मबल, शौर्य, पराक्रम जैसे गुण प्रवेशित होते हैं। अस्वस्थ व्यक्ति में कार्यरत निराशा, आलस्य, परवशता, हीन भावना जैसे गुणों का समावेशन होता है। यौगिक क्रियाओं से ही व्यक्ति अपने मन की अवस्थाओं के सन्तुलन, वातावरण के साथ सामंजस्य गत्यात्मिक संगठन आत्मचेतना आदि शीलगुणों को समाविष्ट कर सकने में समर्थ होगा। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आदि क्रियाओं से उच्च आध्यात्मिक लक्ष्य प्राप्त करने में सफल होते हैं। अध्ययन की आवश्यकता

भौतिकता व वैज्ञानिकता के इस युग में सभी की भाग-दौड़ सुविधा लालसा, आकांक्षा, सम्पन्नता प्राप्त करने की ओर है। आज देश के प्रत्येक घर के अन्दर कम से कम एक रोगी अवश्य मिल जायेगा। वह चाहे शारीरिक हो या मानसिक या बौद्धिक। किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन में योग का प्रवेश करने से आने वाली पीढ़ी को रोगमय



जीवन से छुटकारा मिल सकता है। यौगिक क्रियाओं से शरीर हृष्ट-पुष्ट, लम्बा-चैड़ा तथा स्वस्थ बनता है। आन्तरिक व बाह्य गुणों का विकास तथा जीवन निर्माण के गुणों का सम्प्रेषण, चिन्तन, तर्क व निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है। वैश्विक स्तर पर यौगिक क्रियाएँ क्रियात्मक पक्ष तक ही सीमित है। जीवन निर्माण में उनके अवदान पर भी कार्य किया जाना चाहिए। जिससे अनेक समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। महर्षि पंतजलि का योग के क्षेत्र में बड़ा योगदान रहा है। विद्यालय के पाठ्यक्रम में इस विद्या के अवदान को मात्र औपचारिक रूप में ही समावेश किया गया है। शारीरिक क्रियाओं को थोड़ा बहुत पाठ्यसहगामी क्रियाओं में स्थान दिया है। मन में जिज्ञासा उत्पन्न हुई कि कैसे योग से उत्पादकता, सृजनात्मकता, सकारात्मकता, गुणात्मकता व आध्यात्मिकता को बढ़ावा मिले। विश्व रोग व हिंसा से मुक्त होकर स्वस्थ शान्त व समृद्ध बने।

समस्या कथन

विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

शोध के उद्देश्य

1. विद्यालय में आयोजित यौगिक क्रियाओं का छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
2. विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र-छात्राओं के शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, सांस्कृतिक, भौतिक, चारित्रिक, व आध्यात्मिक आदि जीवन के आयामों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

3. विभिन्न यौगिक क्रियाओं का ग्रामीण व शहरी किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

शोध की परिकल्पनाएँ

1. विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन के विभिन्न आयामों (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, नैतिक, चारित्रिक व आध्यात्मिक) पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

2. विभिन्न यौगिक क्रियाओं का ग्रामीण व शहरी किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध में विवरणात्मक सर्वेक्षण शोध विधि का प्रयोग किया गया है।

परिसीमन समस्या

समस्या का व्यावहारिक रूप से अध्ययन करने के लिए सीमांकन करना आवश्यक होता है। शोध के निष्कर्ष भी इन्हीं सीमाओं से सुनिश्चित हो जाते हैं।

1. इस शोध कार्य का क्षेत्र राज्य न होकर अलवर जिले के अन्तर्गत स्थित लक्ष्मणगढ़ विकासखण्ड है।

2. लक्ष्मणगढ़ विकासखण्ड के शासकीय हाईस्कूलों में से इसका चयन इस शोध कार्य हेतु किया गया है।

3. आंकड़ों को प्रश्नावली द्वारा प्राप्त किया गया है। सभी प्राप्त प्रश्नावलियों का सारणीयन कर विश्लेषण किया गया है।

4. विश्लेषण उपरान्त निष्कर्ष प्राप्त कर परिकल्पनाओं को सत्यापित किया गया है एवं सुझाव दिए गए हैं।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोधकार्य में विकासखण्ड लक्ष्मणगढ़ जिला अलवर के शासकीय हाईस्कूलों का चयन यादृच्छिक रूप से किया गया है, जो निम्नानुसार प्रस्तुत शोधकार्य में प्रश्नावली उपकरण का प्रयोग किया गया है। प्रश्नावली तैयार करते समय इस बात का ध्यान रखा गया है कि पूछे गए प्रश्न शोध समस्या से संबंधित हों तथा प्रश्नों में व्यापकता का समावेश हो। प्रदत्तों का संकलन अनुसंधान का महत्वपूर्ण चरण है। अनुसंधान की योजना संबंधित प्रारंभिक बातों पर निर्णय लेने के बाद प्रदत्तों के संकलन का कार्य किया जाता है। अनुसंधान के लिए प्रदत्त मूलाधार है। इसकी सफलता या असफलता पूरी तरह प्रदत्तों पर निर्भर करती है। अनुसंधान के विशाल भवन का निर्माण संकलित प्रदत्तों की नींव पर होता है।

प्रदत्तों का संकलन करते समय अत्यन्त सावधानी, सतर्कता, दृढ़ता, विश्वास, निष्पक्षता और धैर्य से काम लिया गया है। प्रस्तुत शोधकार्य में शोध परीक्षण के पश्चात् प्राप्त प्रदत्तों का संकलन एवं व्यवस्थापन किया गया है। प्रदत्तों के संकलन से हमें शोध कार्य के निष्कर्ष तक पहुँचने में सहायता मिलती है, साथ ही शोध की वैधता एवं विश्वसनीयता भी स्थापित होती है।

प्रथम परिकल्पना का सत्यापन - विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र- छात्राओं के जीवनके विभिन्न आयामों (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, नैतिक, चारित्रिक, व आध्यात्मिक) पर पड़ने वाले प्रभाव दृष्टिकोण प्रदर्शित है-

तालिका प्रथम

क्र.	व्यक्तित्व के विभिन्न आयाम	समूह	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टीकामान	सार्थकता स्तर 0.01=2.59	सार्थक अन्तर है या नहीं	परिकल्पना स्वीकृत या अस्वीकृत
1	शारीरिक आयाम	ग्रामीण	7.76	1.034	2.25	2.59	नहीं	स्वीकृत
		शहरी	8.3	1.118				
2	मानसिक आयाम	ग्रामीण	7.22	5.3	0.34	2.59	नहीं	स्वीकृत
		शहरी	8.28	5.57				
3	संवेगात्मक आयाम	ग्रामीण	7.04	1.984	2.41	2.59	नहीं	स्वीकृत
		शहरी	7.86	1.384				
4	सामाजिक व सांस्कृतिक आयाम	ग्रामीण	6.78	1.569	0.18	2.59	नहीं	स्वीकृत
		शहरी	6.52	1.745				
5	नैतिक एवं चारित्रिक आयाम	ग्रामीण	6.98	1.643		2.59	नहीं	स्वीकृत
		शहरी	7.56	1.628				
6	आध्यात्मिक आयाम	ग्रामीण	7.08	1.4397		2.59	नहीं	स्वीकृत
		शहरी	7.52	1.55				

1.तालिका से ज्ञात होता है कि ग्रामीण छात्र-छात्राओं का मध्यमान 7.76 व शहरी 8.3 है तथा प्रमाप विचलन ग्रामीण छात्र-छात्राएं 1.304 व

शहरी 1.118 है टीकामान 2.25 है, जो वेचारिक मूल्य 0.01 के 2.25 से कम है। अतःपरिकल्पना में दोनों मे सार्थक अन्तर नहीं हैं।

2. 0.01 के 2.25 से कम है, अतः परिकल्पना में दोनों समूह में सार्थक अन्तर नहीं है।
3. जीवन के विभिन्न शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक, सांस्कृतिक, नैतिक व चारित्रिक व आध्यात्मिक आयामों की तालिका अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि ग्रामीण शहरी छात्र-छात्राओं के विभिन्न आयामों के मध्य

कोई सार्थक अन्तर नहीं है तथा परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

द्वितीय परिकल्पना का सत्यापन - विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र-छात्राओं के ग्रामिण छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव दृष्टिकोण प्रदर्शित है-

क्र.	समूह	तल्लक्षण	प्रामाणिक विचलन	टीकामान	सार्थकता स्तर 0.01=2.59	सार्थक अन्तर है या नहीं	परिकल्पना स्वीकृत या अस्वीकृत
1	शहरी छात्र	46.28	7.1	1.67	2.59	नहीं	स्वीकृत
	ग्रामीण छात्राएँ	49.2	5.01				
2	ग्रामीण छात्राएँ	39.04	4.99	2.8	2.59	हैं	अस्वीकृत
	शहरी छात्राएँ	42.88	4.7				
3	शहरी छात्र	49.2	5.01	0.051	2.59	नहीं	स्वीकृत
	शहरी छात्राएँ	42.88	4.7				
4	ग्रामीण छात्र	46.28	7.1	4.18	2.59	हैं	अस्वीकृत
	ग्रामीण छात्राएँ	39.04	4.99				
5	ग्रामीण छात्र	46.28	7.1	1.99	2.59	नहीं	स्वीकृत
	शहरी छात्राएँ	42.88	4.7				
6	शहरी छात्र	49.2	5.01	7.19	2.59	हैं	स्वीकृत
	शहरी छात्राएँ	39.04	4.99				

तालिका - द्वितीय

उपर्युक्त तालिका में किशोर व ग्रामीण छात्र-छात्राओं के ऊपर पड़ने वाले प्रभाव दृष्टिकोण प्रदर्शित है-

1. तालिका के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि ग्रामीण छात्र व ग्रामीण छात्राओं के विभिन्न यौगिक क्रियाओं का जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
2. तालिका में परिकल्पना के अस्वीकृत होने का कारण ग्रामीण को शहरी ग्रामीण छात्राओं की अपेक्षा मूलभूत सुविधाएँ कम मिलती हैं।

पारिवारिक परिवेश का ठीक न होना व अभिभावकों में जागरूकता कम होना, शिक्षकों का यौगिक क्रियाओं के प्रति रुझान कम होना।

3. तालिका के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि परिकल्पना स्वीकृत व कोई सार्थक अन्तर नहीं है। शहरी छात्र व छात्राओं में अवलोकन हुआ है।
4. तालिका के देखने से ज्ञात होता है कि परिकल्पना अस्वीकृत हुई है ग्रामीण छात्राएँ छात्रों की अपेक्षा योगाभ्यास कम करती हैं। योगाभ्यास के लाभ की जानकारी भी कम रखती हैं। अतः सार्थक अन्तर पाया गया।

5. तालिका के देखने से ज्ञात होता है कि विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर ग्रामीण छात्र शहरी छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

6. तालिका से स्पष्ट होता है कि विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर शहरी छात्र एवं ग्रामीण छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थक अन्तर है। क्योंकि शहरी छात्र यौगिक क्रियाओं पर ध्यान देते हैं। ग्रामीण छात्राएं यौगिक क्रियाओं के प्रति ज्यादा जागरूक नहीं हैं तथा ग्रामीण विद्यालयों में यौगिक क्रियाएं नहीं करायी जाती हैं।

निष्कर्ष एवं सुझाव

शोधकर्ता द्वारा विषय से संबंधित प्राप्त जानकारी, संग्रहित कर प्रदत्तों के विश्लेषण के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त किए गए:

1. जीवन के विभिन्न शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक सामाजिक सांस्कृतिक, नैतिक व चारित्रिक व आध्यात्मिक आयामों का अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि ग्रामीण शहरी छात्र-छात्राओं के विभिन्न आयाम सामान्य मात्रा में प्राप्त हुए हैं।

2. विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव के लिए शाला प्रबंधन एवं विकास समिति बच्चों और पालकों को शिक्षा के माध्यम से महत्व बतलाकर सहयोग प्रदान करती है।

सुझाव

1. ग्रामीण को शहरी छात्राओं की अपेक्षा मूलभूत सुविधाएं कम मिलती हैं तथा पारिवारिक परिवेश का ठीक न होना व अभिभावकों में जागरूकता कम है। अतः शिक्षकों को अभिभावकों में जागरूकता उत्पन्न करनी होगी।

2. विभिन्न यौगिक क्रियाओं का किशोर छात्र-छात्राओं के जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव का शाला प्रबंधन एवं विकास समिति केवल वर्ष के प्रारम्भ में ही सक्रियता से भाग लेती है जबकि समिति को इस कार्य हेतु वर्ष भर प्रयास करना चाहिए।

3. शाला से भौतिक संसाधनों के विकास हेतु शाला प्रबंधन एवं विकास समिति को आर्थिक सहायता भी करनी चाहिए एवं छोटी-मोटी आवश्यकताओं के लिए शासन पर निर्भर नहीं रहना चाहिए।

सन्दर्भ ग्रन्थ

4

1 Singh, A. K. (2013). *Research Methods In Psychology Sociology And Education*. Delhi: Motilal Banarsidass.

2 P.Celine, D. &. *A Study On The Level Of Life Skills Of Student Teachers Of Kerala*. Indian Journal Life Skill Education.

3 [Http://www.Unicef.Org.Me/Lifeskill](http://www.Unicef.Org.Me/Lifeskill)

4 [Http://Extension.lastate.Edu/4th/Explore/Life skills.Html](http://Extension.lastate.Edu/4th/Explore/Life%20skills.Html)