AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189

शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर योग के प्रभाव का अध्ययन (ग्वालियर जिला मुख्यालय के विशेष संदर्भ में)

ORIGINAL ARTICLE

Authors
प्रो. कल्पना कुशवाह
विभागाध्यक्ष शिक्षा विभाग
इंस्टीट्यूट ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज
ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत

मधुलता पाल
शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र
जीवाजी विश्वविद्यालय
ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत

शोध सार

प्रस्तुत शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर योग के प्रभाव का अध्ययन (ग्वालियर जिला मुख्यालय के विशेष संदर्भ में) करना है। अनुसंधान में प्रयुक्त समस्या की स्पष्ट व्याख्या हेतु शोधकर्ता ने सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है। न्यादर्श के रूप में शोधार्थी द्वारा मध्यप्रदेश के ग्वालियर मुख्यालय के 2 शासकीय एवं 2 अशासकीय माध्यमिक विद्यालय के 20 (10 छात्र + 10 छात्रायें शासकीय) एवं 20 (10 छात्र + 10 छात्रायें अशासकीय) विद्यार्थियों का चयन किया है। विद्यार्थियों में योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) के 5–5 छात्र–छात्राओं एवं योगाभ्यास करने वाले (प्रयोगात्मक समूह) के 5–5 छात्र–छात्राओं को चयनित किया गया है। शोध उपकरण के रूप में व्यक्तित्व पर योग के प्रभाव के लिए एस.डी. कपूर, एस.एस. श्रीवास्तव एवं जी.एन.पी. श्रीवास्तव की हाईस्कूल पर्सनेल्टी प्रश्नावली प्रयोग किया गया है। शोधार्थी द्वारा शोध में प्रयुक्त समस्या कथन की आवश्यकतानुसार द्विदिश एनोवा का प्रयोग किया गया है। निष्कर्ष में पाया कि शासकीय एवं अशासकीय विद्यार्थी जो योग को गंभीरता से लेते हैं उनके व्यक्तित्व पर ही योग का प्रभाव दृष्टिगोचर होता है।

मुख्य शब्द

व्यक्तित्व, योग, विद्यार्थी.

प्रस्तावना

"योगशास्त्र यह दावा करता है कि उसने उन नियमों को ढूंढ़ निकाला है, जिनके द्वारा व्यक्तित्व का विकास किया जा सकता है। इन नियमों तथा उपायों की ओर ठीक से ध्यान देने से मनुष्य अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकता है और उसे शक्तिशाली बना सकता है। महत्वपूर्ण व्यवहारपयोगी बातों में यह भी एक है और यही समस्त शिक्षा का रहस्य है। इसकी उपयोगिता सार्वदेशीय है।"

नवजात शिशु अपने साथ वंशार्जित शक्तियों को लेकर आता है, जिनके द्वारा उसके व्यक्तित्व का विकास होता है। इस नवजात शिशु का कोई भी स्पष्ट व्यक्तित्व नहीं होता। शिशु एक प्राणी है और प्राणीत्व को विकसित करने के लिए जैसे ही अपने व दूसरे के व्यवहारों के प्रभावों को समझना आरम्भ करता है, उससे व्यक्तित्व उद्विकसित हो

उठता है और ज्यों ही दूसरे प्राणी उसके लिए व्यग्र हो जाते हैं, वे उसके लिए केवल पर्यावरण की वस्तु नहीं रहते, त्यों ही शिशु के व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है।

व्यक्तित्व निश्चित और चिरस्थायी नहीं है। इसका तात्पर्य है कि वंश परम्परा का व्यक्तित्व के विकास में बहुत ही थोड़ा भाग होता है। प्रायः व्यक्ति के दिन–प्रतिदिन के अनुभव, वातावरण का प्रभाव, जिसमें व्यक्ति विकसित हो चुका है और वे सभी सुविधाऐं और अवसर जो उसे दिये जाते हैं, उसके व्यक्तित्व के विकास के लिए उत्तरदायी होते हैं। बालक दिन के प्रत्येक क्षण में अपने व्यक्तित्व को विकसित करता है। व्यक्तित्व के विकास में नाना प्रकार के प्रभाव व्यक्ति के ऊपर पड़ते हैं।

प्रस्तुत शोध पत्र में शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर योग के प्रभाव का अध्ययन (ग्वालियर जिला मुख्यालय के विशेष संदर्भ में) किया गया है।

व्यक्तित्व

आलपोर्ट के अनुसार, ''व्यक्तित्व, व्यक्ति में उन मनोशारीरिक अवस्थाओं का गतिशील संगठन है जो उसके पर्यावरण के साथ उसका अद्वितीय सामंजस्य निर्धारित करता है।''

गॉर्डन आलपोर्ट ने व्यक्तित्व के संगठन पर जैविक शारीरिक दृष्टि से विचार किया है और उसका विश्वास है कि ''गुण हमारे परिवर्तित हो जाने वाले सक्रिय संस्कार हैं। संस्कार कम से कम अंशतः हमारी विशिष्ट आदतों से उत्पन्न होते हैं और हमारे वातावरण के ढंग को बनाते हैं।''

इस परिभाषा से तात्पर्य यह है कि व्यक्ति का व्यवहार उसकी आन्तरिक भावनाओं और बाह्य वातावरण के प्रभाव के द्वारा संचालित होता है। एक कठिन परिश्रम करने वाले व्यक्ति से आशा की जा सकती है कि वह सदैव कठिन परिश्रम करेगा और इसी प्रकार एक सहानुभूति दिखाने वाले से आशा की जा सकती है कि वह सहानुभूति को सदैव अपने अन्दर रखेगा। यही गुणों के संगठनों का सामान्य सिद्धान्त है।

योग

योग तत्वतः बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। यह स्वस्थ जीवन – यापन की कला एवं विज्ञान है। योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका अर्थ जुड़ना या एकजुट होना या शामिल होना है। योग से जुड़े ग्रंथों के अनुसार 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। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड की हर चीज उसी परिमाण नभ की अभिव्यक्ति मात्र है। जो भी अस्तित्व की इस एकता को महसूस कर लेता है उसे योग में स्थित कहा जाता है और उसे योगी के रूप में पुकारा जाता है जिसने मुक्त अवस्था प्राप्त कर ली है जिसे मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष कहा जाता है। इस प्रकार, योग का लक्ष्य आत्म–अनुभूति, सभी प्रकार के कष्टों से निजात पाना है जिससे मोक्ष की अवस्था या कैवल्य की अवस्था प्राप्त होती है। जीवन के हर क्षेत्र में आजादी के साथ जीवन – यापन करना, स्वास्थ्य एवं सामंजस्य योग करने के प्रमुख उद्देश्य होते हैं।

वर्तमान समय में विद्यार्थियों में अध्ययन एवं अन्य चीजों के लिए तनाव आम बात हो गई है। जरा–जरा सी बात पर चिढ़ जाना, माता–पिता से ठीक प्रकार से बातचीत नहीं करना, जिद्दी होना आदि तमाम समस्यायें प्रायः विद्यार्थियों में देखी जा सकती हैं, परन्तु योग के द्वारा विद्यार्थी अपनी इन कमियों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से व्यक्ति का तनाव दूर होता है और साथ ही साथ मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है।, योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है, बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।

शोध उद्देश्य

1. शासकीय माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यक्तित्व पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

2. अशासकीय माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यक्तित्व पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पनायें

H_{01} शासकीय माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यक्तित्व पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

H_{02} अशासकीय माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यक्तित्व पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

शोध विधि

अनुसंधान में प्रयुक्त समस्या की स्पष्ट व्याख्या हेतु शोधकर्ता ने सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है।

न्यादर्श

शोधार्थी द्वारा मध्यप्रदेश के ग्वालियर मुख्यालय के 2 शासकीय एवं 2 अशासकीय माध्यमिक विद्यालय के 20 (10 छात्र + 10 छात्रायें शासकीय) एवं 20 (10 छात्र + 10 छात्रायें अशासकीय) विद्यार्थियों का चयन किया है। विद्यार्थियों में योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) के 5–5 छात्र–छात्राओं एवं योगाभ्यास करने वाले (प्रयोगात्मक समूह) के 5–5 छात्र–छात्राओं को चयनित किया गया है।

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध में उद्देश्यों को दृष्टिगत रखते हुये शोधार्थी द्वारा विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर योग के प्रभाव के लिए एस.डी. कपूर, एस.एस. श्रीवास्तव एवं जी.एन.पी. श्रीवास्तव की हाईस्कूल पर्सनेल्टी प्रश्नावली प्रयोग किया गया है।

समस्या का परिसीमन

प्रस्तुत शोध मध्यप्रदेश के ग्वालियर मुख्यालय के माध्यमिक विद्यालयों तक ही सीमित किया गया है।

सांख्यिकीय विश्लेषण

शोधार्थी द्वारा शोध में प्रयुक्त समस्या कथन की आवश्यकतानुसार वन–वे एनोवा का प्रयोग किया गया है।

विश्लेषण

परिकल्पना : 1

H_{01} शासकीय माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यक्तित्व पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

स्रोत	वर्गों का योग	स्वतंत्राश	मध्यमान वर्ग (प्रसरण)	एफ–अनुपात	परिणाम
समूहों के मध्य	4898.450	01	4898.450	26.207	सार्थक है
समूहों के अन्तर्गत	3364.500	18	0186.917		

(स्त्रोतः प्राथमिक समंक)

समूहों के मध्य 2 स्वतंत्राश तथा समूहों के अन्तर्गत 19 पर एफ–अनुपात का मान 0.05 स्तर पर 3.52 होता है। गणना किया हुआ एफ–अनुपात का मान 26.207 प्राप्त हुआ है जो कि विश्वास स्तर के मान से बहुत अधिक है। इस आधार पर परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है अर्थात् शासकीय माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यक्तित्व पर योग का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पनाः 2

H_{02} अशासकीय माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यक्तित्व पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

स्रोत	वर्गों का योग	स्वतंत्राश	मध्यमान वर्ग (प्रसरण)	एफ–अनुपात	परिणाम
समूहों के मध्य	13939.200	01	13939.200	85.348	सार्थक है
समूहों के अन्तर्गत	2939.800	18	0163.322		

(स्त्रोतः प्राथमिक समंक)

समूहों के मध्य 2 स्वतंत्राश तथा समूहों के अन्तर्गत 19 पर एफ–अनुपात का मान 0.05 स्तर पर 3.52 होता है। गणना किया हुआ एफ–अनुपात का मान 85.348 प्राप्त हुआ है जो कि विश्वास स्तर के मान से बहुत अधिक है। इस आधार पर परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है, अर्थात् अशासकीय माध्यमिक स्तर के छात्र–छात्राओं के व्यक्तित्व पर योग का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष

तथ्यों के विश्लेषण ज्ञात होता है कि शासकीय एवं अशासकीय विद्यार्थी जो योग को गंभीरता से लेते हैं उनके व्यक्तित्व पर ही योग का प्रभाव दृष्टिगोचर होता है, क्योंकि विद्यार्थी अध्ययन के अतिरिक्त योग को भी महत्व देते हैं। जो विद्यार्थी केवल सांसारिक विषयों में ही इतने अधिक लिप्त रहते हैं और योग नहीं करते हैं और उन्हें स्वयं का भी ज्ञान नहीं रहता, तो आध्यात्मिक ज्ञान जैसी बातें तो उसकी समझ से ही दूर होती हैं, जिसके कारण उनका व्यक्तित्व पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। परन्तु जो विद्यार्थी योग करते हैं उनका व्यक्तित्व विकसित होता है अर्थात् शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर योग का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

संदर्भ सूची

1. स्वामी विवेकानन्द, (2013) *व्यक्तित्व का विकास,* स्वामी ब्रह्मास्थानन्द, सी. शर्मा पब्लिकेशन्स, कोलकाता।
2. भार्गव, महेश (1979), *आधुनिक मनोविज्ञान परीक्षण एवं मापन,* एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा।
3. भटनागर, ए.बी. तथा मीनाक्षी (2003), *मनोविज्ञान एवं शिक्षा के मापन एवं मूल्यांकन,* सूर्या प्रकाशन, मेरठ।
4. चन्द्र, सुरेश (1962), *पांतंजल योग दर्शनम्,* सर्वसेवा प्रकाशन राजघाट, वाराणसी।
5. वर्णवाल, सुरेशे (1965), *योग और मानसिक स्वास्थ्य,* न्यू भारतीय बुक कॉपरेशन।
6. चौहान, ए. एस. (2006) *एडवांस एजूकेशनल साइक्लोजी,* विकास पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
7. पाठक, पी.डी. (2021) *''शिक्षा मनोविज्ञान'',* विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।

––==00==––