International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science (IJEMMASSS)
ISSN : 2581-9925, Volume 01, No. 03, July - September, 2019, pp.141-144

अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थियों की उनके रहनिवासानुसार योग के प्रति अभिवृति का अध्ययन

सुनीता शर्मा*
डॉ. निशा शर्मा**

प्रस्तावना

योग एक ऐसी प्रयोजनीय विद्या है जिसके द्वारा मनुष्य अपने सभी स्तरों शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक भावनात्मक व आध्यात्मिकता का विकास करता है और फलतः आधुनिक प्रौद्योगिक युग की उत्तेजक गति से जन्मी सारी चुनौतियों से टक्कर ले सकता है। यौगिक प्रक्रियाओं की यह खूबी है कि सारी क्षमतायें मनुष्य की आध्यात्मिक प्रगति के साथ एकतान होकर सुनिश्चित आकार ग्रहण करती हैं जो मनुष्य को उसकी आत्म जागृति के द्वारा अतर्निहित शक्तियों एवं सभावनाओं से परिपूर्ण इस पूरे ब्रह्माण्ड के प्रति जागरूक होने में शाश्वत नित्य एवं अनंत के ज्ञान द्वारा स्वयं अपने जीवन को प्रतिरूपता देने एवं अन्तः ब्राह्य सामजंस्य और शान्ति पाने में मदद करती है। आज योग मात्र साधना नहीं होकर अपितु जीवन जीने की कला बन गया है जहाँ व्यक्ति अपनी भाग–दौड. की जिन्दगी से समय निकाल मन को केन्द्रित कर शान्ति व तनावमुक्त जीवन जीने का प्रयास कर रहा है। इस क्षेत्र के नवीन अनुसधांनों ने लोगों को क्रान्तिकारी रूप से प्राकृतिक व वास्तविक जीवन की ओर प्रेरित कर जीवन का नया स्वरूप प्रदान किया है और व्यक्ति गम्भीर व लाईलाज बीमारियों जैसे – कैसंर, एड्स व हैपेटाइट्स–बी आदि से योग द्वारा व्याधि मुक्त हो रहा है।

आज अनके सगीतकार, कवि, कलाकार, इजीनियर और शिल्प वैज्ञानिक योग की तरफ इसलिए आकृष्ट हो रहे हैं क्योकि इसके अभ्यास के द्वारा उन्होनें अपनी सृजनात्मकता व संकल्प शक्ति का विकास किया है जिससे मन सुदृढ़ होकर हर विध्न को चुनौती के रूप में स्वीकार कर अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेने में सफल होता है। आधुनिक परिवेश में हमारे मनोभाव बड़े ही अनियन्त्रित हो गये हैं उन्हें भक्ति योग द्वारा भावनाओं का सवर्द्धन कर, मस्तिष्क के दायें भाग को विकसित कर अपने मनोभावों को क्रमबद्ध रूप से सुनिश्चित आकार देने और संवदेनशील बनाने में मदद कर रहा है।

विद्यालयों में बालकों का सर्वांगीण विकास अध्यापकों द्वारा विकसित किया जाता है, लेकिन क्या वास्तव में आज के अध्यापकों को सर्वांगीण विकास के बारे में पूर्ण जानकारी है, यह हमें जानने की आवश्यकता है। वर्तमान में शैक्षिक परिदृश्य में पाठ्यक्रम, परीक्षा परिणाम विद्यार्थियों की समस्याएं व अनुशासनहीनता, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ कार्य नियोजन में कमी आदि दबावों से अध्यापकीय व्यवसाय में तनाव तथा उसके दुष्प्रभाव देखने को आते रहते हैं। विद्यालय में बालकों का सर्वांगीण स्वास्थ्य बनाये रखने में अध्यापक का महत्वपूर्ण स्थान है। अतः अध्यापक को शारीरिक, मानसिक रूप से ही नहीं सामाजिक, आध्यात्मिक आदि रूपों से भी स्वस्थ व तनाव मुक्त होना चाहिए। अतः इन सभी तनावों तथा मानव जीवन के प्रत्येक पक्ष को पूर्ण रूप से विकसित करने के लिए 'समग्र योग शिक्षा' महत्त्वपूर्ण उपाय है अतः इस योग के प्रति भावी अध्यापक कितने जागरूक हैं तथा वे अपने–अपने विद्यार्थियों में जागरूकता उत्पन्न करने हेतु क्या कर सकते हैं। अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम में अध्ययनरत इन विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृति कैसी है? इस अध्ययन में यही जानने का प्रयास किया गया है।

* शोधार्थी, महात्मा ज्योतीराव फूले विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान।
** शोध पर्यवेक्षक, महात्मा ज्योतीराव फूले विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान।

शोध कथन

प्रस्तुत शोध का शीर्षक निम्न प्रकार है–

अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थियों की उनके रहनिवासानुसार योग के प्रति अभिवृति का अध्ययन

सम्बन्धित साहित्य का पुनरावलोकन

भारत में प्राचीन काल से व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिए आश्रम व गुरूकुल व्यवस्था प्रचलित है। इसलिये आज विश्व भर के लोग पुनः इन व्यवस्था, पद्धतियों पर शोध कार्य कर रहे है। अब पूरे भारत में पुनः योग शिक्षा का कार्य सभी सरकारी व गैर सरकारी स्कूलों व अन्य संस्थाओं में प्रचलित होने की सम्भावना बनती जा रही है योग के अनेक अगं आसन, योग क्रियाएँ, प्राणायाम, षट्क्रिया एवं ध्यान विधियों पर कई शोध कार्य हो चुके हैं तथा वर्तमान में भी कार्य प्रगति पर है। इन सभी शोध कार्यों के पुनरावलोकन का सम्पूर्ण विवरण तो सम्भव नहीं है फिर कुछ आवश्यक व विशेष शोध अध्ययनों का सक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया गया है। वर्णित शोध कार्यो से स्पष्ट है कि अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृति के अध्ययन का कार्य अभी तक नहीं किया गया है,जो शोध कार्य की अल्पता अथवा न्यूनता को प्रदर्शित करता है।

प्रस्तावित शोध अध्ययन के उद्देश्य

कार्टर वी गुड ने लिखा है – ''उद्देश्य वह पूर्व निर्धारित लक्ष्य होता है जो कि कार्य या क्रिया का मार्गदर्शन करता है।''

- अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृति का अध्ययन करना।
- अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड. के प्रति अभिवृति का उनके रहनिवासानुसार तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाएँ

- अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड. के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृति औसत से अधिक सकारात्मक होगी।
- अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड. के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृति पर रहनिवास के आधार पर सार्थक अन्तर नहीं होगा।

शोध अध्ययन में प्रयुक्त शब्दों का परिभाषीकरण

वर्तमान शोध अध्ययन के इस अध्याय में निम्नलिखित शोध चरों का परिभाषीकरण किया गया हैः–

योग

योग शब्द 'युज' धातु से बना है, जिसका सामान्य अर्थ होता है 'जोड़ना' आध्यात्मिक भाषा म ें योग का अर्थ होता है, व्यक्ति की जीवात्मा का ईश्वर में ऐसा विलय जिसमें कि पुनः उसका वियोग न हो और वह जीवात्मा स्वयं परमात्मा बन जाता है। दूसरे शब्दों में योग का अर्थ होता है मिलना जैसे आत्मा का परमात्मा मे मिलना। सूर्य और चन्द्र का मिलना जिस से सुषम्ना प्रवाहित होती है, वह मोक्षदायिनी है। जिस प्रकार हाइड्रोजन व ऑक्सीजन के मिलने से तीसरी चीज पानी बनता है, जिसमें दोनों मिलने पर नई वस्तु पैदा होती है। उसी प्रकार मन व प्राण के मिलने से सूर्य व चन्द्र नाड़ी के मिलने से नई चीज पैदा होती है। उसी प्रकार योग के करने से मनुष्य में नई चीज पैदा होती है। उसी का नाम योग है।

- **अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम** :– साधारणतया व्यवसाय जीविकोपार्जन का तरीका होता है। यह एक व्यापक शब्द है जिसमें कृषि, उद्योग, नौकरी, मछली पालन आदि वे सभी रोजगार सम्मिलित होते हैं जिनसे कोई मानव समूह अपने जीवनयापन के लिए आवश्यक साधन और सुविधा अर्जित करता है। इस दृष्टि से अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों में विभिन्न पाठ्यक्रम जैसे अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों बी.एड.,बी. एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड. के है।

- **अभिवृत्ति** :– योग के प्रति अभिवृत्ति से अभिप्रायः यह है योग को नकारात्मक, सकारात्मक एवं उदासीन दृष्टिकोण से देखते हैं या उसके प्रति अपना सशक्त दृष्टिकोण भी रखते हैं या उसको केवल योग के नजरिये से देखते है। शोधक का दृष्टिकोण है कि योग के प्रति अभिवृत्ति को एक आदर्श कर्तव्य माने। योग की अभिवृत्ति राष्ट्र विकास में सकारात्मक एवं रचनात्मक हो।

अध्ययन की परिसीमाएँ

समय एवं साधनों के सीमित होने के कारण शोधकार्य की भी निम्नलिखित सीमाएँ निश्चित की गई हैं:–

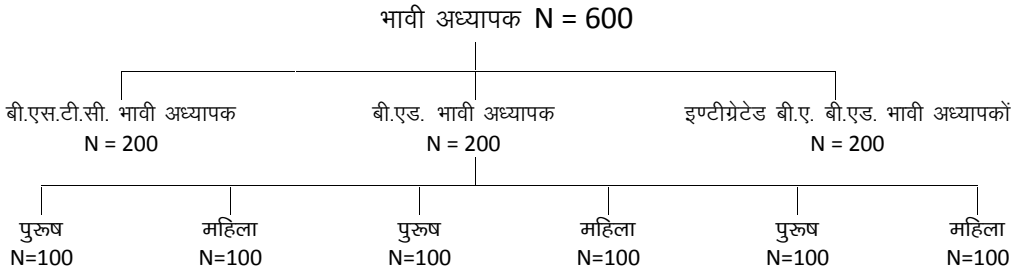
- शोध हेतु जयपुर एवं अजमेर जिले का चयन किया गया है।
- शोध हेतु जयपुर एवं अजमेर जिले के अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों में से बी.एड., बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड. के 200–200 विद्यार्थियों को लिया गया है।
- शोध कार्य हेतु जयपुर एवं अजमेर जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के महाविद्यालयों को लिया गया है।
- शोध में केवल द्वितीय वर्ष के विद्यार्थियों को ही लिया गया है।

प्रस्तुत शोध में प्रयुक्त विधि

प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया है इस विधि का चयन अनुसंधान के उद्देश्यों परिकल्पनाओं तथा आंकड़ों के आधार पर प्रकृति के अनुरूप किया गया है।

वर्तमान शोध में न्यादर्श

वर्तमान शोध जयपुर एवं अजमेर जिले के अन्तर्गत भावी अध्यापकों से सम्बन्धित है। शोधकर्त्री ने कुल 600 भावी अध्यापकों का न्यादर्श के रूप में चयन किया जिसमें ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों के महाविद्यालयों के महिला एवं पुरूष भावी अध्यापकों को लिया जायेगा ।



प्रस्तुत शोध में प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत शोध में स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया। अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों (बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड.) के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृति ज्ञात करने के लिये स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया।

शोध में प्रयुक्त सांख्यिकी विधियाँ

- मध्यमान
- प्रमाणिक विचलन
- टी– परीक्षण
- आंकड़ों का रेखाचित्र द्वारा प्रदर्शन

or[eku v/;;u d 'kk/k fu"d"k

कार्य समाप्ति के पश्चात परिणाम अथवा निष्कर्ष निकाला जाता है एवं उसके गुण एवं दोषों का पता लगाया जाता है। वर्तमान शोध कार्य के प्रभाव को जानने के लिए निष्कर्षो का वर्णन किया गया है –

अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों (बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड.) के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृति का अध्ययन

- अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों (बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड.) के प्रशिक्षणार्थियों में योग के प्रति कुल अभिवृति एवं उसके समस्त आयामों आवश्यकता एवं व्यवाहारिक पक्ष, जागरूकता, शैक्षिक पक्ष, सहशैक्षिक पक्ष एवं विद्यालय का सहयोग के प्रति सकारात्मक अनुकूल अभिवृति पाई गई।

अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड. के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृति पर रहनिवास के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन

- अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड. के विद्यार्थियों में योग के प्रति कुल अभिवृति एवं आयामों आवश्यकता एवं व्यवाहारिक पक्ष, जागरूकता,शैक्षिक पक्ष एवं विद्यालय का सहयोग पर रहनिवास के आधार पर सार्थक अन्तर होता है। एवं उसकें चतुर्थ आयाम सहशैक्षिक पक्ष के मान में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।
- अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रमों (बी.एड.,बी.एस.टी.सी. एवं बी.ए. बी.एड.) के ग्रामीण प्रशिक्षणार्थियों की योग के प्रति कुल अभिवृति एवं आयामों आवश्यकता एवं व्यवाहारिक पक्ष, जागरूकता एवं शैक्षिक पक्ष के प्राप्तांकों का मध्यमान, शहरी प्रशिक्षणार्थियों की योग के प्रति कुल अभिवृति के प्राप्तांकों का मध्यमान से अधिक पाया गया जबकि सहशैक्षिक पक्ष एवं विद्यालय का सहयोग आयाम में शहरी प्रशिक्षणार्थियों के प्राप्तांकों का मध्यमान, ग्रामीण प्रशिक्षणार्थियों के प्राप्तांकों के मध्यमान से अधिक पाया गया।

शैक्षिक निहितार्थ

इस अध्ययन के निष्कर्ष निम्नांकित रूप से उपयोगी सिद्ध होंगेः

- प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों का उपयोग शैक्षिक नियोजनकर्ताओं एवं प्रशासकों के द्वारा विद्यार्थियों के विकास से संबंधित अपनी योजनाओं को प्रारम्भ करने एवं उनमें सुधार करने के लिए किया जा सकता है।
- प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष अध्यापकों, प्रधानाचार्यों एवं प्रधानाध्यापकों के लिए विद्यार्थियों के स्तर को ऊँचा उठाने में अपने प्रयत्नों में उपयोगी होंगे।
- प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष विद्यार्थियों के लिए उनके कमजोर क्षेत्रों में उपचारात्मक शिक्षण कार्यक्रम बनाने में सहायक सिद्ध होंगे।
- वर्तमान में जो अराजकता एवं तीव्र सामाजिक असन्तोष है वह युक्तियुक्त शिक्षा के उद्देश्य न प्राप्त कर सकने के कारण ही है। आज का युवा शिक्षित होते हुए भी अशिक्षित है। यदि शिक्षा की प्रारम्भिक अवस्था को सही दिग्दर्शित नहीं किया गया तो निसंदेह विद्यार्थियों के व्यक्तित्व की नींव कमजोर तथा पतन की ओर अग्रसित हो सकती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- आलम, क्यू0 जी0 एवं श्रीवास्तव, रामजी (1995) ''लाइफ सैटिसफेक्शन स्केल'' नेशनल साइक्लोजिकल कारपोरेशन, आगरा।
- बेस्ट, जे0 डब्ल्यू (1995) ''रिसर्च इन एजुकेशन'' प्रेटिस हाल ऑफ इडिया प्रा0 लि0 नई दिल्ली। बेकहॉस, ए0 एल0 (2010) "द कॉलेज एक्सपीरिंयेन्स : एक्सप्लोरिंग द रिलेशनशिप अमांग
- गुड, सी0 वी0 (1989) ''डिक्शनरी ऑफ एजुकेशन'' मैकग्रेव हिल बुक कं0, न्यूयार्क।
- कलिंगर, एफ0 एन0 (1996) ''फांउडेशन ऑफ बिहैवियरल रिसर्च'' सनगेक्ट पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
- कोल्सनिक, वी0 पी0 (1996) ''एजुकेशनल साइक्लोजी'' मैकग्रेव हिल बुक कं0, टोरंटो।
- कोठारी, सी0 आर0 (1985) ''रिसर्च मैथडोलोजी : मेथड्स एण्ड टैक्नीकस'' विली इस्टर्न लि0, नई दिल्ली।

❖◆❖