Madhya Pradesh Journal of Social Sciences
A biannually Journal of M. P. Institute of Social Science Research, Ujjain
ISSN: 0973-855X (Vol 28 No 10, 2023)

यौगिक क्रियाओं का विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि पर प्रभाव

जितेन्द्र पाठक[1] व डॉ. विष्णु कुमार[2]
1. शोधार्थी, जैन विश्वभारती, लाडनूं 2. सहायक आचार्य, जैन विश्वभारती, लाडनूं

सार

यह शोध अध्ययन औसत संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि वाले विद्यार्थियों पर यौगिक क्रियाओं का उनके संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि पर प्रभाव को जानने हेतु किया गया है। शोध अध्ययन में जयपुर शहर के राजकीय माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत 40–40 विद्यार्थियों के दो समूहों का चयन किया गया जिसमें से प्रत्येक समूह में 20–20 विद्यार्थी औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले वाले थे;जिनको प्रयोगात्मक व नियंत्रित दो समूहों में विभाजित किया गया। इस अध्ययन में अर्द्ध–प्रयोगात्मक शोध प्रारूप का प्रयोग किया गया है। प्रयोगपूर्व व प्रयोगपश्चात दोनों समूहों के विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि का मापन शोधार्थी द्वारा निर्मित 'उपलब्धि परीक्षण' द्वारा किया गया। शोध उद्देश्यों के लिए माध्य व मानक विचलन की गणना की गई व शोध परिकल्पनाओं के लिए टी अनुपात का .01 एवं .05 स्तर की सार्थकता पर अनुमानिक विश्लेषण किया गया। शोध अध्ययन के परिणामों में पाया कि यौगिक क्रियाओं केपश्चात औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि योग ना करने वाले औसत शैक्षिक उपलब्धि योग करने वाले विद्यार्थियों कीउपलब्धि से सार्थक रूप से अधिक थी और औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों को योग शिक्षण के पश्चात उनके संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि शिक्षण से पूर्व की उपलब्धि से बेहतर पायी गई।

मुख्य शब्दावली –औसत शैक्षिक उपलब्धि बालक, समावेशी कक्षा, योग, उपलब्धि परीक्षण।

प्रस्तावना

योग की उत्पति संस्कृत शब्द 'युज' से हुई है। जिसका अर्थ है जोड़ना है। योग शब्द योग की क्रियाओं से स्पष्ट होता है। योग में यौगिक क्रियाओं द्वारा शरीर, मन और आत्मा के बीच संयोग स्थापित होता है, जिससे आत्मिकता की प्राप्ति होती है। प्राचीन मान्यता है कि स्वस्थ शरीर में ही ईश्वर बसता है शरीर बीमार होगा तो आप अपने बारे में ही सोचेंगे, अपने स्वास्थ्य के ऊपर केन्द्रित रहेंगे। ऋषियों ने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर ही योग को जन्म दिया है। आज तेज रफ्तार जिन्दगी में खुद को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाएं रखना बेहद आवश्यक है, योग हर किसी की जरूरत है।

पुरातत्ववेताओं ने जो साक्ष्य प्राप्त किये हैं उनसे पता चलता है कि योग की उत्पति 5000 ई. पू. में हुई होगी, गुरू शिष्य परम्परा के द्वारा योग का ज्ञान परम्परागत तौर पर एवं पीढ़ी से दूसरी पीढी को मिलता रहा है। लगभग 200 ई.पू. में महर्षि पतंजलि ने योग लिखित रूप में संग्रहित किया और योगसूत्र की रचना की। योग सूत्र की रचना के कारण पतंजलि को योग का पिता कहा जाता है।

साहित्य समीक्षा

रहमान, यू., शहनवाज, एम.जी. और अन्य (2020) ''लॉकडाउन में भारतीयों में अवसाद, चिंता और तनाव पर योग का प्रभाव'', कम्यूनिटी मेंटल हैल्थ जर्नल, नई दिल्ली

उद्देश्य

1. कोविड के दौरान लगने वाले लॉकडाउन से बढ़ने वाले तनाव, चिंता और अवसाद पर योग के प्रभाव को ज्ञात करना।

निष्कर्ष

1. लॉकडाउन में अवसाद को कम करने में योग का सकारात्मक प्रभाव पाया गया।
2. कोविड से ठीक होने के बाद लोगों के तनाव को कम करने में भी योग का संबंध पाया गया।

नागेन्द्र, एच.आर. (2020) ''कोविड 19 के लिए योग', इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 13(2), 87–88

उद्देश्य

1. कोविड 19 में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने में योग का प्रभाव ज्ञात करना।
2. कोविड 19 से उभरने में योग की भूमिका ज्ञात करना।

निष्कर्ष

1. जिन लोगों को कोविड 19 नहीं हुआ, उन लोगों को योग करवाने से उनमें कोविड होने की प्रतिशतता 50 प्रतिशत तक कम पायी गई।
2. कोरोना होने के बाद जिन लोगों को योग करवाया गया उन्हें कोरोना के बाद होने वाली समस्याओं का सामना कम करना पडा और उनके ठीक होने की दर 40 प्रतिशत अधिक पायी गई।

ग्रोवर, एस. (2021) ''कोविड 19 लॉकडाउन का मनोवैज्ञानिक प्रभाव और योग की भूमिका', इंडियन जर्नल ऑफ साइकाइट्रिस्ट, दिल्ली

उद्देश्य

1. कोविड 19 लॉकडाउन के दौरान लोगों की मनोवैज्ञानिक स्थिति का पता लगाना।
2. कोविड 19 लॉकडाउन में मानसिक स्थिरता और शांति में योग की भूमिका का पता लगाना।

निष्कर्ष

1. लॉकडाउन में लोगों में तनाव, अवसाद और चिंता का स्तर उच्च पाया गया।
2. जिन लोगों ने लॉकडाउन में योग किया उनमें तुलनात्मक रूप से तनाव, अवसाद और चिंता का स्तर कम पाया गया।

समस्या कथन – वर्तमान शोध औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन इस शोध समस्या में किया गया है।

शोध उद्देश्य –

1. औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि पर योग करने के प्रभाव का आंकलन करना।

शोध परिकल्पना

1. औसत शैक्षिक उपलब्धि विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि पर योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।

अनुसंधान प्रारूप

अध्ययन में प्रयोजन यादृच्छिक विधि का उपयोग करते हुए 20 विद्यार्थियों पर योग करवाने से पूर्व और पश्चात् प्रयोगात्मक विधि का उपयोग किया गया।

दत्त एवं जनसंख्या

राजस्थान के जयपुर शहर के माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर के राजकीय विद्यालयों में से यादृच्छिक विधि द्वारा दो राजकीय विद्यालयों का चयन कर अनुसंधान के प्रयोजन के अनुरूप चयन किया गया।20 औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों का चयन किया गया।

प्रयोग विधि

इस अध्ययन हेतु प्रयोगात्मक उपागम और दत्त संकलन प्रक्रिया तीन अवस्थाओं में 12 सप्ताह में पूर्ण हुई। प्रयोग पूर्व की अवस्था जिसमें पूर्व परीक्षण का प्रशासन चयनित समूहों पर किया गया। उसी समूह पर प्रयोग कर पुनः उपकरण का प्रशासन करते हुए तथ्यों का संकलन किया गया।

प्रयुक्त उपकरण

संवेगात्मक पक्ष उपलब्धि हेतु स्वनिर्मित परीक्षण का निर्माण किया गया। इसमें पूर्व एवं पश्च परीक्षण भिन्न–भिन्न बनाए गए।

दत्त विश्लेषण विधि

अध्ययन में शोध उद्देश्यों के लिए माध्य व मानक विचलन तथा परिकल्पना परीक्षण हेतु टी मूल्य की गणना की गई। आंकड़ों का विश्लेषण स्टेटिकल पैकेज फॉर सोशल साइंसेज (एसपीएसएस) द्वारा किया गया।

परिणाम

अध्ययन शोध से प्राप्त परिणाम निम्नलिखित सारणियों द्वारा दर्शाए गए है –

सारणी 1

औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों को यौगिक क्रियाऐं करवाने के बाद उनके संज्ञानात्मक पक्ष कीउपलब्धि तथा उसके घटकों का माध्य, मानक विचलन और क्रांतिक अनुपात

क्रम	उपलब्धि घटक (पक्ष)	परीक्षण	संख्या	स्वतंत्रता कोटि	प्रयोगात्मक समूह (सहपाठी अनुशिक्षण)			
					माध्य	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता स्तर
1	ज्ञान	पूर्व	20	18	5.85	2.681	-10.43	.001
		पश्च	20	18	8.50	2.164		
2	अवबोध	पूर्व	20	18	6.80	2.191	-5.62	.001
		पश्च	20	18	9.15	2.033		
3	ज्ञानोप्रयोग	पूर्व	20	18	6.45	1.538	-5.17	.001
		पश्च	20	18	8.80	2.526		
4	रचनात्मकता	पूर्व	20	18	1.65	0.745	-4.27	.001

		पश्च	20	18	2.35	0.671		
5	कुल	पूर्व	20	18	20.75	5.990	-	.001
		पश्च	20	18	28.80	6.296	10.80	

सारणी के तथ्यों से स्पष्ट है कि यौगिक क्रियाऐं से पूर्व एवं पश्चात संज्ञानात्मक पक्ष के ज्ञान, अवबोध, ज्ञानोप्रयोग, रचनात्मकता एवं कुल उपलब्धि परिणामों में माध्यों का अंतर बहुत अधिक है। संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि के स्तरों का क्रान्तिक अनुपात –10.43, –5.62, –5.17, –4.27 तथा –10.80 है जोकि .01 स्तर पर सार्थक है। सहपाठी अनुशिक्षण से पढ़ाने के पश्चात विशिष्ट आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि सभी स्तरो में सार्थक रूप से बढ़ गयी।अतः शून्य परिकल्पना ''समावेशी कक्षा के विशिष्ट आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष की उपलब्धि पर सहपाठी अनुशिक्षण विधि का कोई सार्थक प्रभाव नहीं है'' को स्वीकृत नहीं किया जा सकता है।

परिचर्चा

परिकल्पना के परिणाम भी औसत शैक्षिक उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्ष पर योग के पश्चात सार्थक अंतर की पुष्टि करते है। योग के पूर्व जहाँ विद्यार्थियों कीशैक्षिक उपलब्धि का स्तर लगभग औसत रहा वहीं योग के उपरांत विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का स्तर सार्थक रूप से बढ़ गया था जो योग के प्रभाव को दर्शाता है।

निष्कर्ष

शैक्षिक उपलब्धि के लिए योग भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है जिसमें औसत विद्यार्थीयोग के उपरांत अधिक समझ, ज्ञानोप्रयोग और रचनात्मकता के साथ सीखते है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अग्रवाल, मीनू (2001) ''राजस्थान में विभिन्न प्रकार के विद्यालयों के छात्रों के व्यक्तित्व, व्यायाम, अनुशासन, आचरण व नैतिक मूल्यों का तुलनात्मक अध्ययन'', राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर।
2. सिंह, अविनाश (2002) इलाहाबाद के ''किशोर विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों व उनके मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन'', इलाहबाद विश्वविद्यालय
3. ए.एन. प्रसाद (2003) ''लिंग भेद के आधार पर विद्यालय शिक्षकों के समायोजन एवं दुश्चिन्ता (तनाव) पर योगाभ्यास का प्रभाव'' देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार
4. बार आर. (2000) ''इमोशनल एण्ड सोशल इंटेलीजेंस इन्साइट फ्राम द इमोशनल क्वरेन्ट इवेन्ट्री।''International Journal of Yoga and Allied Sciences, Delhi
5. बन्डा एवं कुर्कड़ (2012) ''स्वास्थ्य पर शारीरिक व्यायाम के प्रभाव का अध्ययन'', कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय
6. बारबरा स्टोलेर मिलर, (1996), योगः डिसिप्लिन टू फ्रीडम योग सूत्र, कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी
7. कास्टा (2001) ''दुश्चिन्ता निदान'', ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस
8. चिन्ताहरण बेताल (1999) ने ''Effect of Preksha Meditation on Drug Abuses's Personality'' International Journal of Yoga and Allied Sciences, Delhi
9. डेविड शिपरों एवं इयान ए. कुक, (2003) ''निराशा पर योग का प्रभाव'', कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय

10. डी.एन. (2003) ''शैक्षिक दबाव एवं दुश्चिन्ता के साथ व्यापन'',राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर