

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन

सुनीता¹, डॉ. शोभा डी. रेडेकर²

¹शोधकर्ता, विषय - (शिक्षा-शास्त्र), उच्च शिक्षा और शोध संस्थान, दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा, मद्रास

²असिस्टेंट प्रोफेसर, बसवेश्वर शिक्षण महाविद्यालय मैसूर (कर्नाटक)

सार

वर्तमान अध्ययन का मुख्य उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता पर योगाभ्यास के प्रभाव की जांच करना है। अध्ययन में कुल 100 प्रतिभागी (50 प्रयोगात्मक समूह और 50 नियंत्रण समूह) थे। सभी प्रतिभागी पानीपत के विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी हैं। प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को 6 महीने तक एक घंटा प्रतिदिन योगाभ्यास करवाया गया और नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों को कोई भी योग क्रिया नहीं करवाई गई। उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता को मापने के लिए डिजिट लेटर प्रतिस्थापन परीक्षण (DLST) का प्रयोग किया गया। प्राप्त सूचनाओं के विश्लेषण एवं विवेचनात्मक अध्ययन हेतु माध्य, मानक विचलन और टी-परीक्षण का उपयोग किया गया। परिणाम यह दर्शाता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता पर योगाभ्यास का सार्थक एवं महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

कीवर्ड: योगाभ्यास, एकाग्रता, उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी

प्रस्तावना

भारतवर्ष में महर्षि पतंजलि को योग को एक व्यवस्थित रूप देने के लिए जाना जाता है। योग हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। शारीरिक और मानसिक तनाव से रहित मनुष्य ही अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेता है। योग मनुष्य में शांति को उन्नत करता है जिसकी वजह से व्यक्ति में बाहरी और आंतरिक संतुलन स्थापित होता है। योग मनुष्य के शरीर की समस्त भावनाओं को ऊर्जा के साथ जोड़ता है। योग का प्रकृति के साथ अटूट संबंध है। प्रकृति शरीर में मन के कार्य को सुचारू रूप से चलाने के लिए प्रतिकूल परिस्थितियों को सहन करने की क्षमता रखती है। शैक्षणिक दबाव के कारण स्कूली छात्रों में तनाव दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है। उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में विशेष रूप से यह तनाव अधिक पाया गया है। तनाव के कारण उनके पढ़ने की क्षमता के साथ-साथ उनके व्यवहार और उनके जीवन शैली भी बुरी तरह से प्रभावित हो रही है। ऐसी स्थिति लगातार कुछ समय तक बनी रहती है तो छात्र की दिनचर्या पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। स्नायु तंत्र पर इसका बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है और कई बार छात्र अच्छा शैक्षिक प्रदर्शन न होने के कारण आत्महत्या तक कर लेते हैं। योग के द्वारा एकाग्रता को बढ़ाया जा सकता है और शैक्षिक तनाव को कम कर सकते हैं।

एकाग्रता (एक+अग्रता) का अर्थ है किसी उद्देश्य की प्राप्ति के लिए अन्य बातों पर ध्यान न लगाते हुए एक ही चीज पर ध्यान केंद्रित करना है। योग दर्शन में आत्म नियंत्रण तथा ध्यान के अभ्यास द्वारा एकाग्रता प्राप्त करने का उपाय बताया गया है। ध्यान एकाग्रता को शुद्ध और शांत करता है, विचारों की धारा को मजबूत करता है, विचारों को स्पष्ट करता है। जो एकाग्रता का अभ्यास करता है, उसकी मानसिक दृष्टि बहुत स्पष्ट होती है। एकाग्रता से किसी भी असंभव कार्य को संभव किया जा सकता है। योग छात्रों में तनाव के स्तर को कम करने में भी सहायक है और उनकी एकाग्रता शक्ति बढ़ाने में भी मदद करता है। विद्यालयों में प्रतिदिन कुछ समय के लिए योगाभ्यास करवाया जाना चाहिए ताकि पढ़ाई में बच्चों की एकाग्रता बढ़ाई जा सके और शैक्षणिक दबाव को कम किया जा सके।

शोध के उद्देश्य

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता पर योगिक क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएं

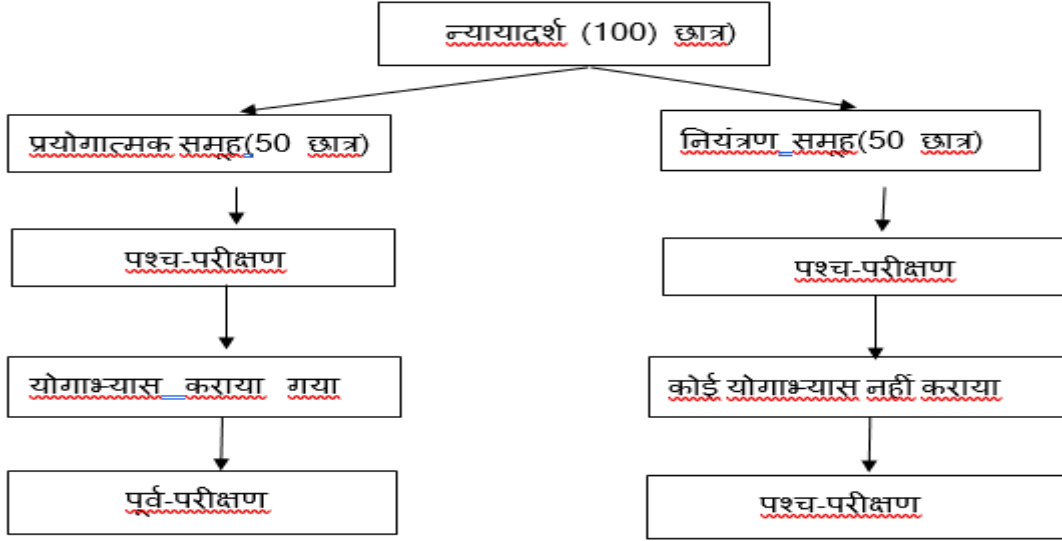
उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता पर योगाभ्यास का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता।

अध्ययन की विधि

इस अध्ययन में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है। वर्तमान अध्ययन में नियंत्रित स्थिति में पूर्व परीक्षण व पश्च परीक्षण किया गया है। इस शोध की प्रकृति तुलनात्मक है। यह विधि सैद्धांतिक, व्यवहारिक तथा शैक्षिक समस्याओं के समाधान के लिए प्रयोग की जाती है।

न्यायादर्श

न्यायादर्श जनसंख्या का एक छोटा समूह होता है जिसका शोध कार्य के लिए चयन किया जाता है। न्यायादर्श का चयन बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। वर्तमान अध्ययन में न्यायादर्श हेतु 100 विद्यार्थियों को शामिल किया गया है। इनमें से 50 प्रयोगात्मक समूह और 50 छात्र नियंत्रण समूह के रूप में चयनित किए गए। सभी छात्र पानीपत के विद्यालयों से लिए गए हैं। प्रयोगात्मक समूह के छात्रों को 6 महीने तक प्रतिदिन एक घंटा योगाभ्यास कराया गया तथा नियंत्रण समूह के छात्रों को कोई योगाभ्यास नहीं कराया गया। यह अध्ययन 100 छात्रों पर किया गया। 50 छात्र प्रयोगात्मक समूह के लिए और 50 छात्रों को नियंत्रण समूह के रूप में चयनित किया गया। निम्नलिखित रेखा चित्र अध्ययन के शोध अभिकल्प (डिजाइन) को दर्शाता है:



अध्ययन की सीमाएं

- यह अध्ययन हरियाणा राज्य के पानीपत जिले के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अधरनरत छात्रों तक ही सीमित है।
- इस अध्ययन में उच्च माध्यमिक स्तर के 100 विद्यार्थियों का न्यायादर्श लिया गया है।
- यह अध्ययन 15 योगासन पांच प्राणायाम ओम का उच्चारण ध्यान तक सीमित है।

अध्ययन के उपकरण

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता के मापन के लिए Wechsler D. Wais R (1981) द्वारा निर्मित मानकीकृत डिजिटल लेटर प्रतिस्थापन परीक्षण (DLST) का प्रयोग किया गया है। यह एक ऐसा परीक्षण है जो यह मूल्यांकन करने में सहायता करता है की कोई व्यक्ति कितने उचित तरीके से एकाग्र हो सकता है। DLST के परीक्षण की विश्वसनीयता की जांच एक ही व्यक्ति से दो बार परीक्षण कराकर की गई, जिसे परीक्षण पुनः परीक्षण विश्वसनीयता कहा जाता है। दोनों परीक्षणों का सह-संबंध गुणांक 0.76 पाया गया।

आंकड़ों के संग्रहण की प्रक्रिया

यह अध्ययन पानीपत स्थित विद्यालय के 100 छात्रों पर किया गया। 50 छात्र प्रयोगात्मक समूह और 50 छात्र नियंत्रण समूह के रूप में चयनित किए गए। शिक्षकों की मदद से आंकड़े एकत्र किए गए। सभी प्रतिभागियों को स्कोरिंग के बारे में विस्तृत निर्देश दिए गए थे। परीक्षण की कोई समय सीमा तय नहीं की गई तथा परीक्षण बेहद शांतिपूर्ण माहौल में कराया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण और परिणाम

वर्तमान अध्ययन पूर्व-परीक्षण व पश्च-परीक्षण पर आधारित है। इस अध्ययन में उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के प्रायोगिक और नियंत्रण समूह की एकाग्रता के पूर्व-परीक्षण और पश्च-परीक्षण अंकों का विश्लेषण किया गया है। प्राप्त परिणाम, उनका विश्लेषण और व्याख्या निम्नलिखित तालिका में दर्शाए गए हैं।

प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों की एकाग्रता पर योगाभ्यास के प्रभाव का संयुक्त विवरण (50 छात्र)

	समूह	परीक्षण	माध्य	मानक विचलन (SD)	't' का मान
एकाग्रता	प्रयोगात्मक	पूर्व	50.39	6.598	7.821
		पश्च	59.79	5.400	
	नियंत्रण	पूर्व	57.19	4.758	0.450
		पश्च	57.69	4.789	

तालिका यह दर्शाती है कि पूर्व परीक्षण और पश्च परीक्षण स्थितियों में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह के अंकों का माध्य क्रमशः 50.39, 59.79 और 57.19, 57.69 ; मानक विचलन (SD) क्रमशः 6.598, 5.400 और 4.758, 4.789 तथा 't' का मान क्रमशः 7.821 और 0.450 है जोकि 0.01 विश्वास स्तर पर महत्वपूर्ण है तथा अंतर की सार्थकता को दर्शाता है। इसलिए इस शोध की परिकल्पना को अस्वीकार किया जाता है। यह कहा जा सकता है कि नियंत्रण और प्रयोगात्मक समूह के छात्रों की एकाग्रता में महत्वपूर्ण सार्थक अंतर है। परिणामों से पता चलता है कि योगाभ्यास के पश्चात उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता में वृद्धि होती है।

चर्चा और निष्कर्ष

अध्ययन में दर्शाया गया है कि योगाभ्यास के पश्चात उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता में सार्थक अंतर पाया गया है। योगिक क्रियाओं के पश्चात एकाग्रता बढ़ जाती है। छात्रों की एकाग्रता पर योगिक क्रियाओं का महत्वपूर्ण सार्थक प्रभाव पड़ता है। एकाग्रता में वृद्धि से छात्रों में तनाव का स्तर कम हो जाता है तथा शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार आता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अरबिंदो (1960)। योग-स्वयं, आत्मा या दैवीय स्वास्थ्य के साथ जुड़ना और योग में उपचार (प्रथम संस्करण, 1979)। पांडिचेरी: श्री अरबिंदो आश्रम प्रकाशन विभाग।
2. अग्रवाल, वाई.पी. (2007)। शैक्षिक अनुसंधान का विज्ञान: एक स्रोत पुस्तक। दिल्ली: नाइस प्रिंटर्स, 166.
3. एंड्रियासन, एन.सी. (1980)। किशोरों और वयस्कों में समायोजन विकार। आर्क जनरल मनोरोग, संस्करण 37, पृ.1116 - 1170.
4. बख्शी, ए., और कुमारी, ए., (2009)। किशोरों के बीच व्यक्तिपरक कल्याण और शैक्षणिक प्रदर्शन पर योग का प्रभाव। इंडियन मनोवैज्ञानिक रिव्यू, संस्करण 72 (4), 235-238.
5. बार्न्स, बी.एल. और नागरकर, एस. (1989)। योग शिक्षा और शैक्षिक उपलब्धि। इंडियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी, संस्करण 16(2), 96-9
6. बेन्सन, एच., एट अल. (1973) ध्यान का अभ्यास करने वाले उच्च रक्तचाप वाले रोगियों में सिस्टोलिक रक्तचाप में कमी आई। जर्नल क्लिनिकल इन्वेस्टमेंट, 52:8.

7. भाटिया, टी. (1981)। किशोरों में चिंता पर पारस्परिक निषेध चिकित्सा का प्रभाव। इंडियन एजुकेशनल रिव्यू, खंड 16, संख्या 4, 61-65।
8. बटलर, डी. (1986)। किशोरों के साथ योग करते हुए। योग बायोमेडिकल बुलेटिन, यूएसए, 1(4): 85-88।
9. चौबे, एस.पी. (2002)। भारत में किशोरों का मनोविज्ञान. नई दिल्ली: कॉन्सेप्ट पब्लिशिंग कंपनी, 60-71।
10. केर्न्स, ई., मैकविहटर, एल., बैरी, आर., और डफी, वी. (1991)। किशोरों में मनोवैज्ञानिक कल्याण का विकास। जर्नल ऑफ़ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकेट्री एंड अलाइड डिस्प्लिन, 32, 635-643।
11. कोलिन्स, आर. (2004). भावनात्मक ऊर्जा. यूएसए: इंटरनेशनल रिचुअल चेन्स, प्रिंसटन यूनिवर्सिटी प्रेस।
12. कॉन्स्टेंटाइन, एस. (2005). विद्यार्थियों ने सीखा ध्यान, योग से तनाव कम होता है। रिपब्लिकन, 1 जून।
13. कुरेन, जे.पी. और कैटल, आर.बी. (1976)। आठ राज्य प्रश्रावली के लिए मैनुअल, शैपेन, इलिनोइस: व्यक्तित्व और क्षमता परीक्षण संस्थान।
14. डेविसन, आई.एस., फॉल, सी., और निकोल, ए.आर., (1986)। बार-बार होने वाले पेट दर्द के साथ छह साल के बच्चों में स्वभाव और व्यवहार: एक अनुवर्ती। जर्नल ऑफ़ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री, 27, 539।
15. दुबे, एस.एन. (1993)। नशीली दवाओं के आदी लोगों के जीवन तनाव और सामाजिक समर्थन का एक अध्ययन। इंडियन जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल साइकोलॉजी, 20, 21-24।