

“योग क्रियाओं में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन”

डॉ. रंजीता बैद

प्रस्तावना

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। शास्त्रों में कहा गया है की शरीर स्वस्थ तो मन स्वस्थ है। मन को योग द्वारा आध्यात्मिक उत्थान की ओर प्रवृत्त किया जा सकता है। हमारा मन सभी दुःखों का कारण है क्योंकि यह विषयोन्मुख होकर तीव्र गति से उसी दिशा में भागता है। मानसिक रूप से स्वस्थ एवं सुखी रहने के लिए मन पर नियंत्रण आवश्यक है, परंतु मानव मन स्वभाव से बड़ा चंचल और बलवान है इसे वश में करना अत्यंत दुष्कर कार्य है। योग मन को नियंत्रित करके व्यक्ति को वास्तविक जीवन का आनंद उठाने के लिए तैयार करता है। यह जीवन शैली में सुधार लाकर दृष्टिकोण को वृहद् कर शारीरिक तथा मानसिक विश्राम प्रदान कर शरीर तथा मन को शुद्ध तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि कर व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य स्तर का संवर्धन करता है, साथ ही मानसिक शांति प्रदान करने में सहायता करता है। विभिन्न यौगिक क्रियाओं द्वारा मन की एकाग्रता, दृढ़ इच्छाशक्ति आदि को प्राप्त कर मानसिक उन्नति प्राप्त की जा सकती है। मन की स्वस्थता तथा स्थिरता, ज्ञानेंद्रियों की सबलता व संयम, साधना और समाधि की राह बालकों की विचारशक्ति, कल्पना शक्ति, निरीक्षण शक्ति तथा निर्णय क्षमता में पर्याप्त वृद्धि करते रहने का उपयोगी कार्य करती है। इस

प्रकार योग शिक्षा बालकों के मानसिक विकास में अपनी यथेष्ट भूमिका निभाने में समर्थ है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन करना।
2. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के सम्पूर्ण समायोजन का अध्ययन करना।
3. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की स्वायत्तता का अध्ययन करना।
4. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों में सुरक्षा-असुरक्षा की भावना का अध्ययन करना।
5. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के आत्म सम्प्रत्यय का अध्ययन करना।
6. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की बुद्धि का अध्ययन करना।

परिकल्पनायें

1. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की सांवेगिक स्थिरता में सार्थक अन्तर नहीं होता है।

*सहायक प्रोफेसर, बुनियादी शिक्षक, प्रशिक्षण महाविद्यालय (सीटीई), गाँधी विद्या मन्दिर, सरदारशहर।

E-mail Id: ranjitabaid80@gmail.com

2. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के सम्पूर्ण समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं होता है।
3. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की स्वायत्तता में सार्थक अन्तर नहीं होता है।
4. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों में सुरक्षा-असुरक्षा की भावना में सार्थक अन्तर नहीं होता है।
5. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के आत्म सम्प्रत्यय में सार्थक अन्तर नहीं होता है।
6. योग क्रिया में भाग लेने तथा न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की बुद्धि में सार्थक अन्तर नहीं होता है।

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्त्री द्वारा दत्त संकलन हेतु अनुसंधान की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श के रूप में

राजस्थान राज्य के तीन संभागों अजमेर, बीकानेर तथा जयपुर के 12 बी.एड. महाविद्यालयों को यादृच्छिक विधि से चयनित किया गया। न्यादर्श में सम्मिलित कुल 600 बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों से दत्त संकलन का कार्य किया गया है।

शोध में प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत अध्ययन में दत्त संकलन हेतु निम्नलिखित उपकरण का प्रयोग किया गया –

मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला (Mental Health Battery)

ए.के. सिंह तथा अल्पना सेन गुप्ता

प्रयुक्त सांख्यिकीय विधियाँ

1. मध्यमान (Mean)
2. मानक विचलन (Standard Deviation)
3. क्रान्तिक अनुपात मान (C.R. Value)

विश्लेषण एवं व्याख्या

योग क्रिया में भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों के मध्यमानों के बीच अन्तरों की सार्थकता की तुलना सारणी-

मानसिक स्वास्थ्य के आयाम	बी.एड. प्रशिक्षणार्थी	संख्या (छ)	मध्यमान (ड)	मानक विचलन (S.D.)	क्रान्तिक अनुपात मान (C.R. Value)	सार्थकता स्तर	
						0.05 स्तर	0.01 स्तर
सांवेगिक स्थिरता	योग क्रिया में भाग लेने वाले	300	11.38	3.37	8.29		सार्थक अन्तर है।
	योग क्रिया में भाग न लेने वाले	300	9.30	2.74			
सम्पूर्ण समायोजन	योग क्रिया में भाग लेने वाले	300	27.29	7.14	5.29		सार्थक अन्तर है।
	योग क्रिया में भाग न लेने वाले	300	24.26	.92			
स्वायत्तता	योग क्रिया में भाग लेने वाले	300	10.28	3.87	8.47		सार्थक अन्तर है।
	योग क्रिया में भाग न लेने वाले	300	7.81	8.26			
सुरक्षा-असुरक्षा की भावना	योग क्रिया में भाग लेने वाले	300	9.66	3.10	9.59		सार्थक अन्तर है।
	योग क्रिया में भाग न लेने वाले	300	7.41	2.65			
आत्म सम्प्रत्यय	योग क्रिया में भाग लेने वाले	300	9.30	3.11	9.36		सार्थक अन्तर है।
	योग क्रिया में भाग न लेने वाले	300	7.04	2.81			
बुद्धि	योग क्रिया में भाग लेने वाले	300	15.71	12.26	1.77		सार्थक अन्तर नहीं है।
	योग क्रिया में भाग न लेने वाले	300	14.06	10.54			

निष्कर्ष

1. योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले बी. एड. प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा भाग लेने वालों में सांवेगिक स्थिरता अधिक है।
2. योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी. एड. प्रशिक्षणार्थियों का सम्पूर्ण समायोजन, योग क्रिया न करने वालों से अच्छा है।
3. योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले बी. एड. प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा भाग लेने वालों में मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी स्वायत्तता अल्प मात्रा में अधिक है।
4. योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी. एड. प्रशिक्षणार्थियों में सुरक्षा तथा असुरक्षा भावना, भाग न लेने वाले प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा अल्प मात्रा में अधिक है।
5. योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले बी. एड. प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा भाग लेने वाले प्रशिक्षणार्थियों का आत्म सम्प्रत्यय उच्च स्तर का है।
6. योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी. एड. प्रशिक्षणार्थियों की मानसिक

स्वास्थ्य से सम्बन्धित बुद्धि का स्तर भाग न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों से उच्च स्तर का है।

संदर्भ ग्रंथ

- [1]. चौहान, प्रो. आर. एस. (2001). बाल विकास के मनोवैज्ञानिक आधार. साहित्य प्रकाशन. आगरा: 44-48.
- [2]. माथुर, डॉ. एस.एस. (2005). स्वास्थ्य मनोविज्ञान. विनोद पुस्तक मन्दिर. आगरा: 140-153.
- [3]. शर्मा, डॉ. कुसुम (2005). विद्यालय प्रशासन एवं स्वास्थ्य शिक्षा. राधा प्रकाशन मन्दिर, आगरा: 321-329.
- [4]. शर्मा, डॉ. गंगाराम एवं भार्गव, डॉ. विवके (2006). शिक्षा मनोविज्ञान. एच.पी. भार्गव बुक हाउस. आगरा: 399-412.
- [5]. ओझा, डॉ. आर.के. (1981). मनोविज्ञान के सिद्धान्त एवं सम्प्रदाय. विनोद पुस्तक मन्दिर. आगरा: 406-407.
- [6]. मंगल, एस. के. एवं शुभ्रा (2000). स्वास्थ्य शारीरिक एवं योग शिक्षा. आर्य बुक डिपो. नई दिल्ली: 87-102.