



## International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2021; 7(2): 39-41

© 2021 IJHS

[www.homesciencejournal.com](http://www.homesciencejournal.com)

Received: 25-03-2021

Accepted: 27-04-2021

**Ankita Chaurasia**

Dietician, Department of Home  
Science, Govt. Art Girls College,  
Kota, Rajasthan, India

### उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योगाभ्यास का उनके आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

**Ankita Chaurasia**

#### सारांश

प्रस्तुत अध्ययन में शोधार्थी ने उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योगाभ्यास का उनके आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन पर लघु शोध कार्य किया है। इसमें अध्ययन का स्वरूप छोटा होने के कारण यह आवश्यक नहीं कि परिणाम बिल्कुल खरे उतरे फिर भी शोधार्थी यह आशा करती है कि उसका यह छोटा सा प्रयास अन्य शोधार्थी को इस क्षेत्र में कार्य करने की प्रेरणा प्रदान करेगा।

शोधकार्य को करते हुए शोधार्थी ने जो कुछ भी अनुभव किया अथवा शोधकार्य को पूर्ण करने के उपरान्त वह जिस निष्कर्ष पर पहुँचा, उन अनुभवों के आधार पर कुछ तथ्य प्रस्तुत किये हैं जिनके ऊपर ध्यान दिया जाना शोधार्थी के विचार से आज के परिवेश में नितान्त आवश्यक है।

**कुटुम्बशब्द:** उच्च माध्यमिक स्तर, योगाभ्यास, आत्मविश्वास

#### 1. प्रस्तावना

“किशोरावस्था बड़े संघर्ष, तनाव, तूफान व विरोध की अवस्था है।”

स्टेनले हॉल

किशोरावस्था मानव जीवन का संक्रमण काल कहलाती है क्योंकि इस अवस्था में बालकों व बालिकाओं में क्रान्तिकारी, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में शरीर वयस्क का किन्तु मन व मस्तिष्क बच्चे का सा होता है। इस अवस्था में उनके नये शोध, उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन करने की चाहत होती है। इसके अतिरिक्त किशोरों में कल्पना व दिवास्वप्नों की बहुलता, बुद्धि की अधिकता, तर्क करने की शक्ति में वृद्धि व विरोधी मानसिक दशाएं आदि मानसिक गुण पाये जाते हैं। अन्य परिवर्तन के रूप में घनिष्ठ व व्यक्तिगत मित्रता, व्यवहार में भिन्नता, स्थिरता व समायोजन का अभाव, स्वतंत्रता व विद्रोह की भावना, काम शक्ति की परिपक्वता, रुचियों में परिवर्तन, अपराध प्रवृत्ति का विकास स्थिति व महत्त्व की अभिलाषा दृष्टिगोचर होते हैं।

‘परिवर्तन’ शब्द के द्वारा ही किशोरावस्था की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति की जा सकती है। इन परिवर्तनों के जाल में किशोर, किशोरियां अतिसंवेदनशील व विभिन्न समस्याओं से ग्रसित हो जाते हैं। अतः किशोरावस्था आरम्भ होने के समय से ही ऐसी शिक्षा प्रदान की जाए तो सर्वांगीण विकास पर बल देती है।

“योग” एक ऐसा विषय है जिसमें शारीरिक, मानसिक विकास के साथ माध्यमिक विकास पर भी बल दिया जाता है।

“योग” मनुष्य को सकारात्मक चिन्तन के प्रशस्त पथ पर लाने की एक अद्भूत विद्या है, जिसे करोड़ों वर्ष पूर्व भारत के प्रजावान ऋषि-मुनियों ने आविष्कृत किया था। वस्तुतः योग का तात्पर्य है। चरित्र निर्माण – ऐसा चरित्र जिसमें शरीर, मन व आत्मा के बीच सामंजस्य तथा एकता को सुनिश्चित किया गया हो, एक ऐसे सुसंगत तथा परिपक्व व्यक्ति का निर्माण जो स्वयं शांति अनुभव करें तथा समाज के साथ शान्तिपूर्वक रह सके।

आज के इस भौतिकवादी, यान्त्रिक युग की चकाचौंध में किशोर वर्ग पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण कर अमर्यादित असंतुलित, तनावपूर्ण, दिनचर्या में जीवन जी रहा है। अत्यन्त ही दुःख का विषय है कि भौतिक तथाकथित सुखों की तलाश में तन.मन व धन के दुरुप्रयोग को जानते हुए भी सभी वर्गों में विशेषकर युवा पीढ़ी में सिगरेट, बीड़ी, जर्दा, गुटखा, तम्बाकू, मदिरा, स्मैक, चोरी, जुआ आदि दुर्व्यसनों का प्रचलन विश्व के लगभग सभी देशों में बढ़ रहा है। योग विलासी संस्कृति, पाश्चात्य चलचित्रों एवं भ्रामक विज्ञापन पर आधारित जीवन पद्धति अपनाने के कारण युवा वर्ग शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ होता जा रहा है।

**Corresponding Author:**

**Ankita Chaurasia**

Dietician, Department of Home  
Science, Govt. Art Girls College,  
Kota, Rajasthan, India

छात्र वर्ग में से अधिकांश छात्र मानसिक तनाव, भगनाशा, चिन्ता आदि से किसी न किसी रूप में ग्रस्त है प्रायः आजकल बहुत से किशोर विद्यार्थी आत्महीनता के शिकार पाये जाते हैं। वे स्वयं को दूसरों से छोटा समझते हैं व आत्मविश्वास की कमी का शिकार हो जाते हैं। कई बार बहुत से मेधावी छात्र चरित्रहीनता का शिकार न केवल अपना जीवन नष्ट कर लेते हैं, बल्कि अपने स्वजनों की आशाओं को चकनाचूर कर देते हैं। छात्र जीवन में चरित्रहीनता, सफलता के मार्ग में सबसे ज्यादा घातक होती है। वर्तमान में किशोर छात्रों में परस्पर ईर्ष्या की भावना भी प्रबलतम रूप से देखी जा सकती है। कई छात्र तो इससे वशीभूत होकर दूसरे छात्रों को अत्यधिक हानि पहुँचाने का भी प्रयास करते हुए देखे गये हैं। आज के बच्चे गैजेट्स के अलावा और कहीं अपना ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते, जिस कारण बच्चों में शिक्षा के प्रति भी उदासीनता देखी जा रही है। जिसका मूल कारण है तन-मन का अस्वस्थ होना। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास सम्भव है। और यह काम योग से सम्भव है।

आजकल के बच्चों को पढ़ाई और प्रतियोगिता का बोझ बचपन से ही उठाना पड़ता है। बचपन से ही उनमें जीत की ऐसी भावना भर दी जाती है कि जब वे हारते हैं तो यह वो सहन नहीं कर पाते और अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं और अपने मन से भी कमजोर हो जाते हैं, इसलिए विद्यार्थियों को शुरू से योग शिक्षा देना बहुत आवश्यक है। योग से बच्चों की सहनशीलता बढ़ती है और मन शक्तिशाली होता है। योग विद्यार्थियों को आगे बढ़ने की और आत्मविश्वास को बढ़ाने की शक्ति देता है।

अतः वर्तमान में योग शिक्षा जैसी पद्धति की आवश्यकता है जो इन किशोरावस्था छात्रों को उचित मार्गदर्शन प्रदान कर उनके व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास कर सकें तथा छात्रों में आत्मविश्वास का विकास करें।

## 2. शोध अध्ययन का उद्देश्य

“उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योगाभ्यास का उनके आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।”

## 3. शोध परिकल्पनाएँ

1. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
2. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के आत्मविश्वास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
3. उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।
4. उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

## 4. शोध का परिसीमन

प्रस्तुत लघुशोध कार्य को समय श्रम, धन को ध्यान में रखते हुए शोधकर्ता द्वारा कोटा शहर तक ही सीमित किया जायेगा।

## 5. न्यादर्श

प्रस्तुत लघुशोध में कोटा शहर के उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में से 100 विद्यार्थियों (50 छात्र व 50 छात्राओं) को चयनित किया गया है।

## 6. अध्ययन विधि तथा प्रक्रिया

शैक्षिक शोध के क्षेत्र में अनेक वैज्ञानिक विधियाँ समय.समय पर विकसित होती गयी हैं। शोधार्थी अपने शोधकार्य की आवश्यकतानुसार अध्ययन विधि का चयन करते हैं जिससे वे अपने उद्देश्य को पाने में अधिकाधिक सफल रह सकें।

शोध कार्य की सफलता, उसकी योजना व अध्ययन विधि पर काफी सीमा तक आधारित होती है। अतः शोधार्थी ने अपने शोधकार्य की पूर्ति हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है।

## 7. न्यादर्श हेतु चयन विधि

प्रस्तुत लघुशोध अध्ययन में यादृच्छिक चयन विधि का प्रयोग किया गया है। क्योंकि इस विधि द्वारा न्यादर्श में से प्रत्येक के चुने जाने की समान सम्भावना रहती है। जो एक बड़े समूह या जनसंख्या को बिना किसी पक्षपात के उपलब्ध करा सके। एक न्यादर्श को यादृच्छिकता का आधार उस समय मिलता है, जब किसी जनसंख्या में प्रत्येक व्यक्ति या वस्तु का चुने जाने योग्य संयोग है। इस विधि द्वारा न्यादर्श का चयन जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करता है।

## 8. उपकरण

अनुसंधान कार्य में दत्त संकलन के लिए उपकरणों की आवश्यकता होती है। सफल अनुसंधान के लिए उचित उपकरण का चयन बहुत ही महत्वपूर्ण होता है।

1. प्रस्तुत लघुशोध में योगाभ्यास के मापन हेतु मानकीकृत उपकरण ल्वहं जजपजनकमंबंसम (योग अभिवृत्ति मापनी) क्तण डण्णण उनबीबींस द्वारा निर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया है।
2. प्रस्तुत लघुशोध में आत्मविश्वास के मापन हेतु मानकीकृत उपकरण मैसिब्वदपिकमदबम प्दअमतजवतल दृ त्मीं ळनचजं द्वारा निर्मित उपकरण का प्रयोग किया है।

## 9. निष्कर्ष एवं विवेचना

किसी भी शोधकार्य के परिणामों को जानने की जिज्ञासा मस्तिष्क में हमेशा रहती है। प्राप्त परिणामों के माध्यम से वह देखना चाहता है कि जिस कार्य के लिए उसने उद्देश्य निर्धारण किये थे, उनकी पूर्ति शोधार्थी द्वारा किस सीमा तक हुई है। परिकल्पनावार शोध निष्कर्ष एवं विवेचना इस प्रकार है –

**परिकल्पना 1. – उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।**

**निष्कर्ष –** उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के योगाभ्यास के मध्यमान के लिए सार्थकता स्तर 0.05 सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। को स्वीकृत किया जाता है।

**विवेचना:** उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के योगाभ्यास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। क्योंकि विद्यालय में छात्र.छात्राओं को योग के महत्व को समान रूप से समझाया जाता है। छात्र.छात्राएँ योग से सम्बन्धित पुस्तकों को पढ़कर स्वयं भी योग के प्रति जाग्रत होते हैं और योग को करने में रुचि दिखाते हैं। साथ ही घर के रिक्त समय में छात्र.छात्राएँ समान रूप से योग के प्रति सचेत हैं और योगाभ्यास करते हैं। उपर्युक्त कारणों से छात्र.छात्राओं के योगाभ्यास में अन्तर नहीं पाया गया है।

**परिकल्पना 2. – उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के आत्मविश्वास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।**

**निष्कर्ष:** उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के आत्मविश्वास के मध्यमान के लिए सार्थकता स्तर 0.05 पर सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के आत्मविश्वास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। को स्वीकृत किया जाता है।

**विवेचना:** उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र.छात्राओं के आत्मविश्वास में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। क्योंकि छात्र.छात्राओं समान रूप से विद्यालय में दिये जाने वाले उत्तरदायित्वों का जिम्मेदारियों के साथ निर्वहन करते हैं। नेतृत्व शांति का गुण विकसित होने के कारण उनमें आत्मविश्वास जाग्रत होता है। तथा समय.समय पर विद्यालय में आयोजित गतिविधियों में सहभागिता प्रदर्शित करने से कक्षा अध्यापक द्वारा समय.समय पर जो जिम्मेदारियाँ दी जाती हैं। उन्हें छात्र पूर्ण करने में सक्षम होते हैं। ऐसे कार्यों को करने से समान

रूप से छात्र-छात्राओं में आत्मविश्वास जाग्रत होता है। परिवारिक रूप में देखें तो जो छोटी-छोटी जिम्मेदारियाँ परिवार के सदस्यों द्वारा दी जाती हैं। उन कार्यों को करने से भी छात्र-छात्राओं में आत्मविश्वास जाग्रत होता है। साथ ही उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी समाज के कार्यों में भी आगे बढ़कर भाग लेते हैं। इन कार्यों को करने से भी उनमें आत्मविश्वास जाग्रत होता है। उपर्युक्त सभी कारणों से उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के आत्मविश्वास में अन्तर नहीं होता है।

**परिकल्पना 3. – उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।**

**निष्कर्ष:** उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य सहसम्बन्ध गुणांक 0.0342 है जो कि 98 के सार्थकता स्तर पर सारणीयन मान 0.195 से कम है अतः शून्य परिकल्पना उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है। को स्वीकृत किया जाता है।

**विवेचना:** उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है क्योंकि उच्च माध्यमिक स्तर पर जो छात्र योगाभ्यास करते हैं उन छात्रों के आत्मविश्वास पर भी उसका प्रभाव हो यह आवश्यक नहीं है। उच्च माध्यमिक स्तर के जिन छात्रों में आत्मविश्वास उच्च है यह आवश्यक नहीं है कि वह योग का अभ्यास करते हों। अतः हम कह सकते हैं कि उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

**परिकल्पना 4. – उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।**

**निष्कर्ष:** उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य सहसम्बन्ध गुणांक 0.1724 है जो कि 98 के सार्थकता स्तर पर सारणीयन मान 0.195 से कम है अतः शून्य परिकल्पना उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है को स्वीकृत किया जाता है।

**विवेचना:** उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है क्योंकि उच्च माध्यमिक स्तर पर जो छात्राएँ योगाभ्यास करती हैं उन छात्राओं के आत्मविश्वास पर उसका प्रभाव नहीं पड़ा। अतः हम कह सकते हैं कि उच्च माध्यमिक स्तर की छात्राओं में योगाभ्यास व उनके आत्मविश्वास के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

## 10. शैक्षिक निहितार्थ

इस शोधकार्य में शोधार्थी ने अपनी अर्न्तदृष्टि में शोधार्थी ने अपनी अर्न्तदृष्टि तथा शोध विश्लेषण एवं निष्कर्षों के आधार पर उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योगाभ्यास का उनके आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करने का प्रयास किया है क्योंकि इसके आधार पर हम योग के शैक्षिक स्तर पर विभिन्न पहलुओं पर विचार कर सकते हैं। साथ ही समाज में इस शिक्षा के उत्थान हेतु चेतना जाग्रह कर सकते हैं। योग शरीर के सभी अंगों को चुस्त और दुरुस्त रखता है। योग से मन और मस्तिष्क स्वस्थ और स्थिर रहता है।

प्रस्तुत लघुशोध के अन्तर्गत प्राप्त निष्कर्षों से शोध अध्ययन की निम्नलिखित उपादेयता निकलकर सामने आती है—

1. योग शिक्षा के माध्यम से किशोरवय विद्यार्थियों में शारीरिक, मानसिक, नैतिक आध्यात्मिक व संवेगात्मक विकास किया जा सकेगा।
2. विद्यार्थियों को योग शिक्षा प्रदान करके उनके व्यक्तित्व का

सर्वांगीण विकास किया जा सकता है।

3. योगाभ्यास से विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ती है।
4. योग शिक्षा के माध्यम से किशोर विद्यार्थियों की सहनशील बढ़ती है और उनका मन शक्तिशाली होता है।
5. योगाभ्यास से दिमाग तेज होते के साथ ही उसमें अच्छी सोच का विकास होता है और आत्मविश्वास बढ़ता है।

## 11. संदर्भ ग्रंथ सूची

1. पाठक पी.डी. (2008) :- शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा –2
2. भटनागर, सुरेश (2008) :- शिक्षण अधिगम का मनोविज्ञान, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ
3. सक्सेना, सरोज (2010) :- शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय आधार, साहित्य प्रकाशन, आगरा
4. शर्मा, आर. ए. (2011) :- शिक्षा अनुसंधान के मूल तत्व एवं शोध प्रक्रिया, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ
5. राय पारसनाथ (1997) :- अनुसंधान परिचय, सप्तम संस्करण, शिक्षा सम्बन्धी प्रकाशन, आगरा—3
6. [www.granthaalayah.com](http://www.granthaalayah.com)
7. [www.shodhganga.inflibnet.ac.in](http://www.shodhganga.inflibnet.ac.in)
8. [www.google.com](http://www.google.com)