योग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति का अध्ययन

योग एक पूर्ण विज्ञान है, एक पूर्ण जीवन शैली है, एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है एवं एक पूर्ण अध्यात्म विद्या है। प्रस्तुत शोध में योग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति का अध्ययन किया गया है। वर्धा जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षे= के शिक्षकों एवं शिक्षाविदों पर याग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के मापन हेतु परीक्षण का प्रशासन कर सांख्यिकीय गणना द्वारा परिणाम प्राप्त किए गए। जिससे यह ज्ञात हुआ है कि ग्रामीण शिक्षकों का झुकाव योग शिक्षा के प्रति शहरी शिक्षकों से अधिक हैं। जबकि ग्रामीण शिक्षिकाओं की अपेक्षा शहरी शिक्षिकाएँ योग पर ज्यादा ध्यान देती हैं। अतः योग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति यदि सकारात्मक होगी तो निःसंदेह भारत में स्वस्थ, कशल, दृढ़ एवं सच्चरित्र नागरिक तैयार होंगे।

प्रस्तावना **(Introduction) –**

आधुनिक युग में भौतिक सुख सुविधाओं का अंबार लग जाने के बाद मानव जीवन और संघर्षमय हो गया है। जीवन जटिलताओं से भर गया है। समाज और असुरक्षा, भय, अशांति के वातावरण के कारण आज बालक उस वातावरण में अपनी क्रियाओं एवं व्यवहार का निष्पादन स्वतंत्रतापूर्वक करने व लक्ष्य प्राप्त करने में असफल होता हैं। जिसके कारण मानसिक एवं सांवेगिक तनाव की ग्रंथियां उसमें घर कर जाती हैं और बालक इन्हीं से संघष करता रहता है जिससे उसके विकास का मार्ग अवरुद्ध हो जाता है।

आज शिक्षा विभाग ने योग की उपादेयता को समझकर प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक स्तर से लेकर हाई स्कूल स्तर तक के सभी विद्यालयों में योग शिक्षा आरंभ कर दी है। योग शिक्षा के क्रमिक विकास के साथ इनका समयोचित एवं अनुकुल प्रशिक्षण अत्यंत आवश्यक है। षिक्षकों के प्रक्षिण का लाभ छात्रों तक पहुँच कर उसमें ज्ञानात्मकता का विकास करेगा। वर्तमान में योग के शैक्षिक महत्व एवं आवश्यकता शासन द्वारा लागु की जा रही हैं। इसलिए आवश्यक हो जाता है कि याग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की आभिवृत्ति की जानकारी प्राप्त की जाय।

शोध के उद्देश्य **(Objectives of the Study)** दृ शोध के उद्देश्य निम्नानुसार हैं–

1. शहरी एवं ग्रामीण पुरूष शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. शहरी एवं ग्रामीण महिला शिक्षिकाओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्त का तुलनात्क अध्ययन करना।
3. महिला एवं पुरूष शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ **(Hypotheses)-** प्रस्तुत शोध की परिकल्पनाएँ निम्नलिखित हैं–

1. शहरी एवं ग्रामीण शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अंतर पाया जायेगा।
2. शहरी एवं ग्रामीण शिक्षिकाओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अंतर पाया जायेगा।
3. पुरूष शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अंतर पाया जायेगा।

परिसीमन **(Delimitation)-** प्रस्तुत शोध निम्न प्रकार से परिसीमित है–

1. क्षेत्र के रूप में अध्ययन हेतु वर्धा जिले तक।
2. ग्रामीण क्षेत्र के लिए जलगांव विकासखण्ड के 25 शिक्षक एवं 25 शिक्षिकाओं तक।
3. शहरी क्षेत्र में वर्धा शहर से 25 शिक्षक एवं 25 शिक्षकाओं तक परिसीमित है।

- शोध प्रक्रिया (**Research Process) -**
- शोध विधि (**Research Method)** - प्रस्तुत अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया है।

- न्यादश(**Sample**) - प्रस्तुत शोध हेतु वर्धा जिले के जलगाँव तथा विकासखंड के 50–50 शिक्षकों (25 महिला, 25 पुरूष शिक्षक प्रति विकासखंड) चयन प्रसम्भाव्यता प्रतिचयन विधि से किया गया।
- उपकरण **(Tools) –** शोधकर्ता द्वारा स्वनिर्मित शोध उपकरण का प्रयोग किया गया है। अभिवृत्ति के मापन हेतु परीक्षण – यह उपकरण योग के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति ज्ञात करने हेतु प्रशासित किया गया । इस स्वनिर्मित मापनी में 55 कथनों का समावेश किया गया है व कुल 110 अंक निर्धारित किये गये हैं। इसे प्रशासित करने में 30 मिनट का समय निर्धारित किया गया।
- चर– प्रस्तुत शोध में चरों का वर्गीकरण नियम अनुसार है–
  1. स्वतंत्र चर – शिक्षक एवं शिक्षिकाएँ
  2. आश्रित चर – योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति

सांख्यिकीय विश्लेषण (Statistical Operations) – प्रस्तुत शोध में सांख्यक विश्लेषण हो तो माध्यमान, मानक ,विचलन , माध्यम के अतर की शार्थकता की गणना की गई है।

परिकल्पना क्रमांक – 01

'' शहरी एवं ग्रामीण शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में शार्थक अंतर पाया जाएगा''

सारिणी क्रमांक – 01

क्र	विवरण	योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का माध्यमान	मानक विचलन	ब्र का मान	क्ि	सार्थकता
1	शहरी शिक्षक	90.4	9.1	3.08	48	1: विश्वास स्तर पर मानक विचलन 2ण्68 से अधिक है। इसलिए सार्थक अंतर है।
	ग्रामीण शिक्षक	97.4	6.8			

आकड़ों की गणना से प्राप्त से मान **3.08** स्वतंत्रता के अंश 48 तथा 1: विश्वास स्तर पर सारणी से प्राप्त ब्र मान **2.68** से अधिक है। अतः परिकल्पना क्रमांक – 01 की पूष्टि होती है। ग्रामीण शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति शहरी शिक्षकों से अधिक पायी गयी है।

परिकल्पना क्रमांक – 02

^Mशहरी एवं ग्रामीण शिक्षिकाओं की ओर शिक्षक के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अंतर पाया गया है।

सारिणी क्रमांक – 02

क्र	विवरण	योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का माध्यमान	मानक विचलन	ब्र का मान	क्ि	सार्थकता
1	शहरी शिक्षक	101.56	9.1	3.06	48	1: विश्वास स्तर पर मानक विचलन 2ण्68 से

2	ग्रामीण शिक्षक	93.7	5.8			अधिक है। इसलिए सार्थक अंतर है।

आकड़ों की गणना से प्राप्त से मान 3ण्6 स्वतंत्रता के अंश 48 क ितथा 1: विश्वास स्तर पर सारणी से प्राप्त ब् मान 2ण्68 से अधिक है। अतः परिकल्पना क्रमांक – 02 की पूष्टि होती है। ग्रामीण शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति शहरी शिक्षकों से अधिक पायी गयी है।

परिकल्पना क्रमांक – 03

'' पुरूष शिक्षकों एवं महिला शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अंतर पाया जायगा''

सारिणी क्रमांक – 03

क्र	विवरण	संख्या	योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का माध्यमान	मानक विचलन	ब् का मान	क ि	सार्थकता
1	पुरूष शिक्षक	50	93.9	8.75	4.43	98	1: विश्वास स्तर पर मानक विचलन 2ण्68 से अधिक है। इसलिए सार्थक अंतर है।
2	महिला शिक्षक	50	101.18	7.63			

आकड़ों की गणना से प्राप्त ब् का मान 4ण्43 है जो 1: विश्वास स्तर पर सार्थकता के लिए आवश्यक मान 2ण्68 से अधिक है। अतः परिकल्पना क्रमांक – 03 की पुष्टि हुई। महिला शिक्षिकाओं की योंग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति अधिक पायी गयी है।

निष्कर्ष **(Conclusion)** – प्रस्तुत शोध से प्राप्त निष्कर्ष निम्नलिखित है–

1. ग्रामीण शिक्षकों का झुकाव योग शिक्षा के प्रति शहरी शिक्षकों से अधिक है। इसका कारण यg है कि शहर की जिंदगी भागम–भाग से भरी हुई है। यहाँ शिक्षक अपनी इच्छों की पूत्ति के लिए समय निकाल नहीं पाते है। अतः चाह के भी योग शिक्षा के लिए उतना समय नहीं दे पाते है जिताना ग्रामीण शिक्षक योंग का प्रचार प्रसार गाँव –गाँव में जाकर कार्य कत्ताओं द्वारा कियk गया अतः योग के प्रति ग्रामीण शिक्षक की अभिवृत्ति शहरी शिक्षकों से अधिक है।
2. ग्रामीण शिक्षिकाओं की अपेक्षा शहरी शिक्षिकाएँ योग पर ज्यादा ध्यान देती है। इसका कारण यह है कि शहरी शिक्षिकाएँ अपनी स्वास्थ और व्यक्तित्व निखारने के प्रति ज्यादा सजग रहती gA
3. पुरूष शिक्षकों की अपेक्षा महिला शिक्षिकों का झुकाव योग के प्रति अधिक है।

सुझाव **(Suggestion)** – शोंध निष्कषों के आधार पर निम्नांकित सुझाव प्रस्तुत है–

1. शिक्षकों को सभी वर्गो के विद्यार्थियों को योग शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित कर आत्मविश्वास बढ़नाना चाहिए जिससे उनकी मानसिक योगता और समायोजन क्षमता में वृद्धि हो सके
2. विद्यार्थियों के एकाग्रता बढ़ाने के लिए शिक्षक उन्हें रोज ओम का उच्चारण करने की आदत डालें

संदर्भ (References) &

1. देवी, कु. लेखा ;2010-11द्ध रू शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति व उसका विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति रूचि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।
2. **Nelson and Thomas Kazan (1933): & Abozen university volume 54, page no. 132" Education believe and understanding about environmental Education resources for Cirocumlum decision making on yoga.**
3. **Anna Cloowley (Dec.2012); Swinburn University of technology Hawthoron, Victoria 3122" The Psychological and Phosiological effects of Yoga on Children.**

International Research Journal
IJNRD
Research Through Innovation