



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

बी.एड प्रशिक्षणार्थियों का संचालित योग शिक्षा पाठ्यक्रमों के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन

¹मंजू कुमारी मीणा, ²डॉ. अल्पना शर्मा

¹शोधार्थी, ²शोध पर्यवेक्षक

¹शिक्षा विभाग, ¹अपैक्स विश्वविद्यालय, ¹जयपुर

सारांश—

सम्पूर्ण विश्व में योग शिक्षा का क्षेत्र बड़ी तेजी से विकसित हो रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में योग शिक्षा को भी महत्वपूर्ण रूप से शामिल किया गया है, जिसका उद्देश्य शारीरिक शिक्षा, खेल, योग और मानसिक स्वास्थ्य को समस्त व्यक्तियों तक पहुँचाना है। अब यह केवल शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास तक ही सीमित नहीं है। यह रोजगार की दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण बन गया है। इस क्षेत्र में रुचि रखने वाले अभ्यर्थी विभिन्न पाठ्यक्रमों के माध्यम से प्रशिक्षित होकर रोजगार प्राप्त कर अपना जीवनयापन सुचारु रूप से चला सकते हैं। आयुष मंत्रालय ने विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में, संपूर्ण सरकार के दृष्टिकोण के साथ देशभर के साथ-साथ वैश्विक स्तर पर योग को बढ़ावा देने के लिए कई कदम भी उठाए हैं। प्रस्तुत शोध-पत्र द्वारा योग शिक्षा एवं उससे सम्बंधित के विभिन्न पाठ्यक्रमों के प्रति प्रशिक्षणार्थियों की अभिवृत्ति को व्यक्त करने का एक सूक्ष्म प्रयास किया गया है।

सांकेतिक शब्द— योग शिक्षा कार्यक्रम एवं योग पाठ्यक्रम, मानसिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना— वर्तमान समय में लोग आत्महीनता, तनावग्रस्तता, कुंठा, निराशा, मोटापा, अधिक वजन से ग्रसित होते जा रहे हैं। इन समस्याओं/व्याधियों को दूर करने के लिये कई योग सेन्टर भी बनाये गये हैं। इन योग सेन्टरों में योग करने से इन समस्याओं या व्याधियों से छुटकारा मिलता है। आयुष मंत्रालय ने विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में, संपूर्ण सरकार के दृष्टिकोण के साथ देशभर के साथ-साथ वैश्विक स्तर पर योग को बढ़ावा देने के लिए कई कदम भी उठाए हैं। जिसमें वन-स्टॉप स्वास्थ्य समाधान के रूप में नमस्ते योग ऐप की शुरुआत की गयी है, जो लोगों को आसानी से योग से संबंधित जानकारी, योग कार्यक्रमों एवं योग कक्षाओं तक पहुंचने में सक्षम बनाता है। इसी तरह, योग का लाभ दुनिया भर में पहुंचाने के लिए वाई-ब्रेक और डब्ल्यूएचओ-एम योगा भी लॉन्च किया गया है।

देश भर में एएचडब्ल्यूसी (आयुष स्वास्थ्य और कल्याण केन्द्र) लोगों के स्वास्थ्य संबंधी कल्याण के लिए सक्रिय रूप से काम कर रहे हैं। योग अब इन एएचडब्ल्यूसी का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाने लगा है तथा इस क्षेत्र को बढ़ावा देने में शिक्षक व प्रशिक्षक की उल्लेखनीय भूमिका का योगदान पाया गया है। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसन्धान और प्रशिक्षण परिषद ने स्वास्थ्य जीवन जीने के लिये उच्च प्राथमिक से माध्यमिक स्तर की सभी कक्षाओं के लिये योग सम्बंधी अध्ययन सामग्री तैयार की है और यह 2016 से योग ऑलम्पियाड का भी आयोजन किया गया। शिक्षा संविधान की समवर्ती सूची का विषय है और यह सम्बंधित राज्य/संघ राज्य क्षेत्र की सरकार पर निर्भर करता है कि वह अपने विद्यालयों के शैक्षिक पाठ्यक्रम में योग को शामिल करने के सम्बन्ध में निर्णय लें।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने बंगलुरु में एक अंतर विश्वविद्यालय योगिक विज्ञान केन्द्र की स्थापना करने की स्वीकृति प्रदान की और जनवरी 2017 से योग को यूजीसी-नेट में एक नये राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा विषय के रूप में शामिल किया गया है। इसके साथ देश में योग को बढ़ावा देने के लिये नौ केन्द्रीय विश्वविद्यालय में योग विभाग की स्थापना भी की गयी है। वर्तमान में भारत सरकार द्वारा योग शिक्षा पाठ्यक्रम को स्नातक, प्रमाणन एवं मास्टर डिग्री पाठ्यक्रम में विभक्त किया गया है जिसके अंतर्गत अनेक पाठ्यक्रमों को संचालित किया जा रहा है। खालसा एवं बुट्जेर ने 2016 में विद्यालयों में संचालित योग शिक्षा कार्यक्रम पर एक शोध समीक्षा तैयार की गयी। परिणामों से ज्ञात होता है कि बच्चों और किशोरों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए विद्यालयों में योग की स्थापना एक व्यवहार्य और संभावित रूप से प्रभावी रणनीति है। सिंह ने 2021 में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन किया जिसमें पाया गया कि योग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। भारतीय दर्शन में योग शिक्षा को व्यक्तिगत उन्नति एवं जीवन का आधार समझा गया है तथा वर्तमान शिक्षा प्रणाली में इसी परम्परानुसार योग शिक्षा को नियमित संचालित किया जा रहा है।

शन्मुगम (2022) ने योग के प्रति छात्र-शिक्षकों के दृष्टिकोण का अध्ययन किया जिसमें पाया गया कि लिंग का योग के प्रति दृष्टिकोण पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। माध्यमिक विद्यालय के पुरुष छात्र छात्राओं और शिक्षकों की तुलना में योग के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण रखते पाए गए। डेटा संग्रह के लिए महेश कुमार माइकल के योग एटीट्यूड स्केल (लौ.ड) का उपयोग किया गया था। माध्य, मानक विचलन, आवृत्ति वितरण, प्रतिशत, और स्वतंत्र 'टी' परीक्षणका उपयोग करके डेटा का सांख्यिकीय रूप से आंकलन किया गया।

डॉ. जयदीप एवं निकम द्वारा 2023 में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में योग की भूमिका का विश्लेषण किया गया कि 'योग' का ज्ञान जीवन की सभी अवस्थाओं के लिए उपयुक्त साबित हो रहा है। इसकी महत्ता को स्पष्ट करने के लिए भारतीय शिक्षा प्रणाली के बिन्दु पर पूर्व लागू शिक्षा नीतियों एवं वर्तमान शिक्षा नीतियों का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत कर नीति में योग के महत्व पर बल दिया गया है। इसलिए यह कहना उचित होगा कि समग्र शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा हमेशा महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

शोध के उद्देश्य—

- शहरी शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन।
- ग्रामीण शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन।
- शहरी व ग्रामीण शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।

शोध परिकल्पनाएं—

- शहरी शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति पायी जाती है।
- ग्रामीण शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति पायी जाती है।
- शहरी व ग्रामीण शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।

शोध विधि—

इस शोध कार्य में प्रदत्तों के संकलन को सम्पन्न करने हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग करते हुए गुणात्मक व वर्णात्मक विधि द्वारा विश्लेषण किया गया है। प्रदत्तों का संकलन जयपुर शहर के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के कुल 09 शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में 300 प्रशिक्षणार्थियों को यादृच्छिक विधि द्वारा का न्यादर्श के रूप में शामिल किया गया। शोध अध्ययन हेतु स्वनिर्मित उपकरण का निर्माण किया गया जिसमें

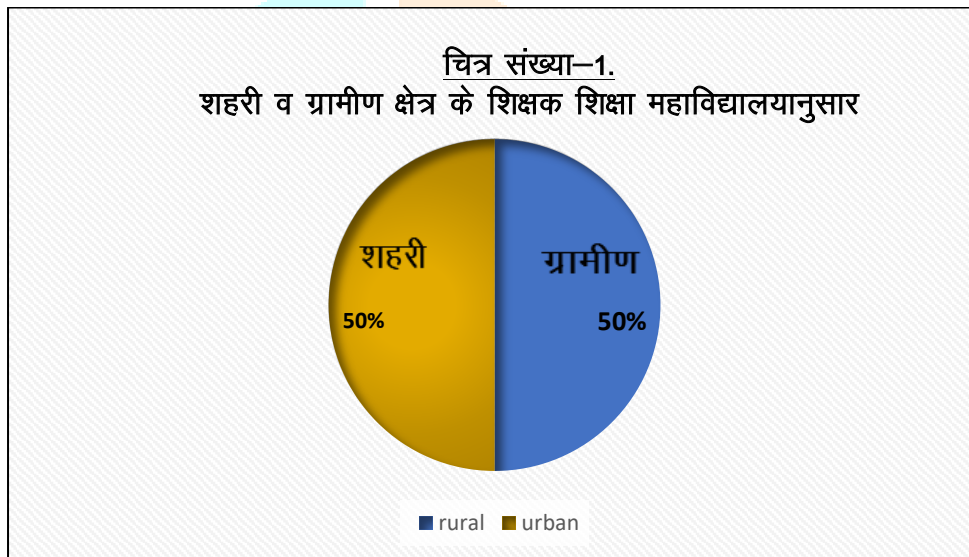
प्रश्नावली के माध्यम से योग शिक्षा पाठ्यक्रमों के प्रति जागरूकता, रुचि, रोजगारपरकता इत्यादि बिंदुओं से सम्बंधित अभिवृत्ति को जानने का प्रयास किया गया है।

परिणाम एवं विश्लेषण :

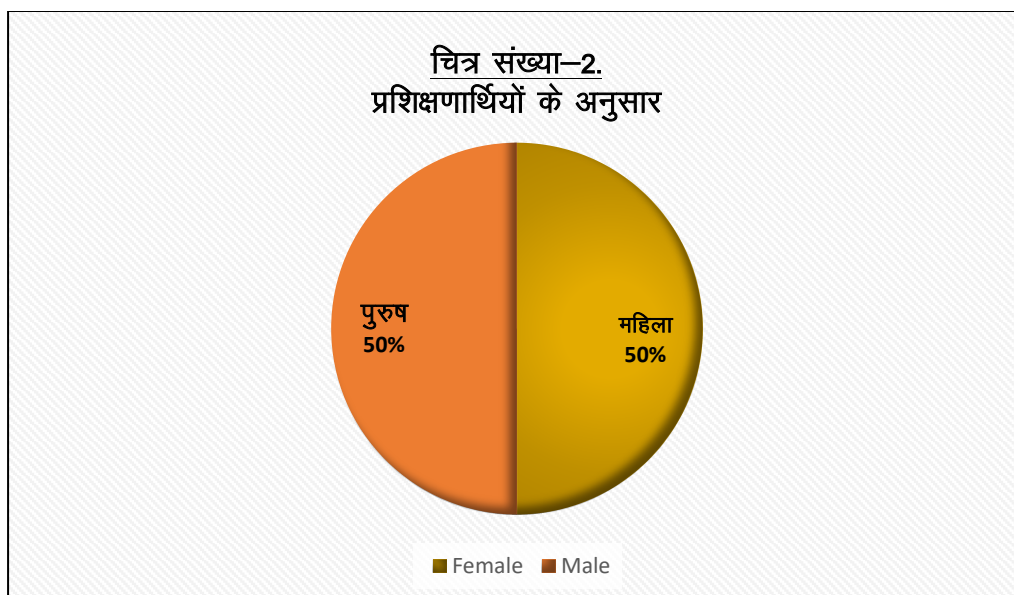
तालिका-1

न्यादर्श	महिला प्रशिक्षणार्थी (%) में	पुरुष प्रशिक्षणार्थी (%) में
35	13.33	33.33
20	26.66	.
70	26.66	66.66
20	26.66	.
40	20	33.33
45	26.66	33.33
15	20	.
45	26.66	33.33
10	13.33	.

प्रस्तुत तालिका में शिक्षक शिक्षा महाविद्यालय के चयनित पुरुष एवं महिला प्रशिक्षणार्थियों के न्यादर्श को प्रतिशत के माध्यम से योग शिक्षा के प्रति उनकी अभिवृत्ति को विस्तारित किया गया है।



उपर्युक्त वृत्तरेख में प्रदत्तों के संकलन द्वारा शहरी व ग्रामीण शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयानुसार पाया गया कि शहरी क्षेत्र में 199.97 प्रतिशत एवं ग्रामीण क्षेत्र में 199.97 प्रतिशत योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति को दर्शाता है।



प्रस्तावित वृत्तारेख में शिक्षक शिक्षा महाविद्यालय में बी.एड पुरुष 199.98 प्रतिशत एवं महिला प्रशिक्षणार्थियों 199.96 प्रतिशत योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति को स्पष्ट करता है। अतः यह कहा जा सकता है कि शहरी व ग्रामीण शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों में अध्ययनरत पुरुष एवं महिला बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

निष्कर्ष एवं सुझाव-

शिक्षक शिक्षा महाविद्यालयों के बी.एड प्रशिक्षणार्थियों में से अधिकांश प्रशिक्षणार्थी डिप्लोमा, स्नातक एवं परास्नातक स्तर के संचालित योग शिक्षा पाठ्यक्रमों की जानकारी, उसकी उपयोगिता एवं उपयुक्तता से अवगत पाए गए। योग शिक्षा सम्बंधित विभिन्न पाठ्यक्रमों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हुए इन पाठ्यक्रमों में रोजगार की संभावनाओं की अधिकता को अनेक बिंदुओं के माध्यम एवं सुझावों से व्यक्त किया। प्रशिक्षणार्थियों के मतानुसार यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों के भविष्य हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण एवं व्यावसायिक तौर पर अधिक रोजगारपरक साबित हो सकते हैं। अतः भारत सरकार एवं शिक्षा विभाग द्वारा योग शिक्षा सम्बंधित विभिन्न पाठ्यक्रमों को और अधिक सफल बनाने का प्रयास किया जाना चाहिए। इसके साथ ही जिन महाविद्यालयों में यह पाठ्यक्रम संचालित किये जाते हैं, उनका भी समय-समय पर उचित मूल्यांकन करना आवश्यक बताया, जिससे प्रशिक्षकों की योग्यता, पाठ्यक्रम संचालन सम्बंधित समस्याओं या त्रुटियों, सरकार या शिक्षा मंत्रालय द्वारा प्राप्त विशेष अनुदान और मापदंड इत्यादि विषयों पर ध्यान केंद्रित कर उनमें सुधार किया जा सकता है।

REFERENCES:

- *National Policy on Education 2020, MHRD*. Retrieved from <https://www.education.gov.in>.
- Atharveda (2013), (trans.T. Ram, & T. Ram. Arsh Sahitya Prachar Trust : Delhi.
- *SAMAJ VIGYAN SHODH PATRIKA*, (2017-18), Vol. 02, pp.212-217.
- Vivekananda, S., (2019), [Srimad Bhagavad Gita (as it is)]. *Patanjali Yog Sutra*. Fingerprint Publishing, Bhaktivedanta Book Trust, ISBN-10: 9389567351 Swami Prabhupada, ISBN: 978-93-85986-18-5.
- *International Journal of AYUSH and Traditional Medicine* (2021).
- Khalsa, S. B. S., & Butzer, B. (2016) Yoga in school settings: A research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373, 45–55.
- Kothari, C.R. (2004). *Research Methodology, Methods & Techniques* (2nd revised edn), New Age International (P) Limited.