

## लखनऊ जनपद के शिक्षक प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन

आभा मिश्रा<sup>1</sup>

<sup>1</sup>शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र विभाग, गौतम बुद्ध डिग्री कॉलेज, लखनऊ, उ० प्र०

Received: 15 August 2024 Accepted & Reviewed: 25 August 2024, Published : 31 August 2024

### Abstract

शिक्षा जगत में योग शिक्षा बहुत ही आवश्यक है क्योंकि आज के वर्तमान परिवेश में ज्यादातर छात्र एवं छात्राएँ शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ रहते हैं। जिसके कारण उनमें शिक्षा का विकास जितना अपेक्षित है उतना नहीं हो पा रहा है। फलतः वह लोग अपने गंतव्य स्थान तक पहुँचने में असमर्थ हो जाते हैं। योग किसी धार्मिक सिद्धान्त का प्रचार नहीं करता है अपितु संसार के सभी धर्मों को इसके द्वारा शिक्षा मिलती है कि किस प्रकार अपनी-अपनी धर्म विषयक बातों में मन को एकाग्र करने से शांति एवं आनन्द प्राप्त होता है। योग सूत्र में यह कहा गया है कि “तुम जो कुछ करो, उसे सच्चे हृदय और तन्मयता से होकर करो”। योग स्वयं कोई धर्म सम्प्रदाय या धर्म विषयक तत्त्वज्ञान नहीं है तथा यह किसी धार्मिक सिद्धान्त का प्रचार भी नहीं करता है अपितु यह संसार के सभी धर्मों और तत्त्वज्ञानों का सहायक है।

शोध अध्ययन में न्यादर्श के रूप में 100 शिक्षक प्रशिक्षुओं का चयन यादृच्छिक न्यादर्श विधि से किया गया है। प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है जिसमें छात्र एवं छात्राओं की समस्याओं के प्रति सकारात्मक विचार पाए गए हैं।

**मुख्य शब्द** – योग शिक्षा, शिक्षक-प्रशिक्षक, उपनिषद

### Introduction

योग का इतिहास अत्यंत प्राचीन है। मननशील परम्पराओं का सबसे जीवन्त उल्लेख नासदीय सूक्त ऋग्वेद में पाया जाता है। यह हमें फिर से सिन्धु- सरस्वती सभ्यता के दर्शन कराता है। ठीक उसी सभ्यता से, पशुपति मुहर जिस पर एक योग मुद्रा विराजमान एक आकृति है जो उस प्राचीन काल में योग की व्यापकता को दर्शाती है, हालांकि, प्राचीनतम उपनिषद्, बृहदारण्यक में भी योग का हिस्सा बन चुके विभिन्न शारीरिक अभ्यासों का उल्लेख किया गया है। छन्दोग्य उपनिषद में प्रत्याहार का बृहदारण्यक के एक स्तवन में प्राणायाम के अभ्यास का उल्लेख मिलता है। यथावत योग के वर्तमान स्वरूप के बारे में पहली बार उल्लेख कठोपनिषद में आता है जो कि एक महत्वपूर्ण उपनिषद है। योग को यहाँ अन्तर्मन की यात्रा या चेतना को विकसित करने की एक प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है। प्रसिद्ध संवाद योग याज्ञवल्क्य में जो कि बृहदारण्यक उपनिषद में वर्णित है, जिसमें महर्षि याज्ञवल्क्य और गार्गी के बीच कई सांस सम्बंधी व्यायाम, शरीर की सफाई के लिए आसन और ध्यान का उल्लेख है। गार्गी द्वारा छान्दोग्योपनिषद में भी योगासन के बारे में बात कही गयी है। भारतीय योग जानकारों के अनुसार योग की उत्पत्ति लगभग 5000 वर्ष पूर्व से भी अधिक समय पहले हुई थी।

“यस्माधते न सिद्धयति यज्ञो विवश्चितश्चन स धीना योगमिन्वति।”

ऋक्संहिता, मंडल - 1, सूक्त 18, मंत्र 7

अर्थात् योग के बिना विद्वान का कोई भी यज्ञकर्म सिद्ध नहीं होता। वह योग क्या है योग चितवृत्तियों का निरोध है, वह कर्तव्य कर्ममात्र में व्याप्त है।

योगाभ्यास का प्रामाणिक चित्रण लगभग 3000 ई० पूर्व सिन्धु घाटी सभ्यता के समय की समय की मोहरों और मूर्तियों में मिलता है। योग का प्रामाणिक ग्रन्थ योगसूत्र 200 ई० पूर्व योग पर लिखा गया पहला सुव्यवस्थित ग्रन्थ है। हिन्दू, जैन और बौद्ध धर्म में योग का अलग-अलग तरीके से वर्गीकरण किया गया है। इस सबका मूल वेद और उपनिषद ही रहा है। वैदिक काल में यज्ञ और योग का बहुत महत्व था। इसके लिए उन्होंने चार आश्रमों की व्यवस्था निर्मित की थी। ब्रह्मचर्य आश्रम में वेदों की शिक्षा के साथ

ही शस्त्र-शास्त्र और योग की शिक्षा भी दी जाती थी। जैन और बौद्ध जागरण और उत्थान काल के दौर में यम नियम के अंगो पर जोर दिया जाने लगा। यम और नियम अर्थात् अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप और स्वाध्याय का प्रचलन ही अधिक रहा। योग को सुव्यवस्थित रूप प्रदान किया गया और इसी रूप को ही आगे चलकर सिद्धपंथ, शैवपंथ, नाथपंथ, वैष्णव और शाक्य पंथियों ने अपने-अपने तरीके से विस्तार किया। योग परम्परा और शास्त्रों का विस्तृत इतिहास रहा है। योग का अर्थ इसकी महत्ता को प्रदर्शित करता है तथा योग शब्द बहुत ही व्यापक है। इसकी उत्पत्ति संस्कृत के युज धातु से हुई है जिसका अर्थ है- जोड़ना। जीवात्मा और परमात्मा के मिलन के अर्थ में योग शब्द का प्रयोग किया गया है। योग जीवात्मा से परमात्मा को जोड़ने का मार्ग है। योग ही एक ऐसा साधन है जिससे स्वानुशासन, शीतलता तथा तेजस्विता, कर्म में कुशलता विकसित होते हैं तथा योग के द्वारा व्यक्ति को अस्तित्व का ज्ञान होता है।

योग का उपदेश सर्वप्रथम हिरण्यगर्भ ब्रह्मा ने सनकादिकों को, पश्चात विवस्वान (सूर्य) को दिया। बाद में यह दो शाखाओं में विभक्त हो गया। एक ब्रह्मयोग और दूसरा कर्मयोग। ब्रह्मयोग की परम्परा सनक, सनन्दन, सनातन, कपिल, आसुरि, वोढु और पच्चंशिख नारद-शुकादिकों ने शुरू की थी। यह ब्रह्मयोग लोगों के बीच में ज्ञान, अध्यात्म और सांख्य योग नाम से प्रसिद्ध हुआ। दूसरी कर्मयोग की परम्परा विवस्वान की है। विवस्वान ने मनु को, मनु ने इक्ष्वाकु को, इक्ष्वाकु ने राजर्षियों एवं प्रजाओं को योग का उपदेश दिया। उक्त सभी बातों का वेद और पुराणों में उल्लेख मिलता है। वेद को संसार की प्रथम पुस्तक माना जाता है जिसका उत्पत्ति काल लगभग 10000 वर्ष पूर्व का माना जाता है। पुरातत्ववेत्ताओं के अनुसार योग की उत्पत्ति 5000 ई पू में हुई। गुरु-शिष्य परम्परा के द्वारा योग का ज्ञान परम्परागत तौर पर एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को मिलता रहा है। योग भारतीय संस्कृति की अनमोल धरोहर है। योग केवल भारत की नहीं वरन् विश्व की अनेक संस्कृतियों का आधार है। यह शरीर, मन, आत्मा की शक्तियों का यथोचित समन्वय कर उत्तम चरित्र का निर्माण एवं आदर्श समाज की रचना करता है। योग एक मानस शास्त्र है जिसमें मन को संयत करना और पाशविक वृत्तियों से जीतना सिखाया जाता है। जीवन की सफलता, किसी भी क्षेत्र में संयत मन पर निर्भर करता है।

मनः संयम का अभिप्राय है कि किसी एक समय में किसी एक ही वस्तु पर चित्त का एकाग्र होना। दीर्घकाल तक अभ्यास करने से मन का ऐसा स्वभाव बन जाता है। किसी विषय को सोचते या किसी काम को करते हुए मन उस पर एकाग्र रहे, ऐसा अभ्यास करने से ही संभव हो पाता है, प्रारम्भ में तो यह अत्यन्त कठिन होता है किन्तु बाद में यह बड़ा सुखदाई होता है। सुसंगत रीति से न सोच सकना या अच्छे ढंग से कोई काम न कर सकना, विचार और काम में मन की चंचलता से होता है। विद्यार्थी जानते हैं कि मन स्थिर न हो तो कोई बात सीखी नहीं जा सकती है और मजदूर जानते हैं कि अस्थिर मन से कोई काम नहीं हो सकता। बहुत से विद्यार्थी जो प्रतिवर्ष विश्वविद्यालय की परीक्षाओं में असफल होते हैं, इसका कारण यही है कि अध्ययन में मन को एकाग्र करने की शक्ति उनमें नहीं होती। यही बात सांसारिक विषयों में होने वाली विफलताओं की भी है जब तक मनुष्य अपने विषय या करणीय कार्य में तन्मय नहीं होता, तब तक उसे उसमें सफलता मिल ही नहीं सकती। मन के इस विशिष्ट धर्म में योगशास्त्र के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने धार्मिक क्षेत्र में भी काम किया है। योग स्वयं कोई धर्म सम्प्रदाय या धर्म विषयक तत्त्वज्ञान नहीं है, प्रत्युक्त यह संसार के सभी धर्मों और तत्त्वज्ञानों का सहायक है। यह किसी धार्मिक सिद्धान्त का प्रचार नहीं करता है। संसार के सभी धर्म को इसके द्वारा शिक्षा मिलती है कि किस प्रकार अपनी-अपनी धर्म विषयक बातों में मन को एकाग्र करने से शांति एवं आनन्द प्राप्त होता है। पतंजलि योगसूत्र में किसी भी धर्म, सम्प्रदाय का विरोध नहीं है। योग सूत्र में यह अवश्य कहा गया है कि “तुम जो कुछ करो, उसे सच्चे हृदय और तन्मय होकर करो”। इसलिए कोई ईसाई हो, मुसलमान हो, जैन हो, बौद्ध हो या किसी भी धर्म का अनुयायी हो इसकी कोई परवाह नहीं, यदि वह अपने धर्म का पालन करने में योगसूत्र में सहायता लेता है तो इसमें उसका बड़ा लाभ है। यही नहीं बल्कि योग शिक्षा से अर्थकारी विद्या के अध्ययन में कृषि और उद्योग धन्धों में, सामरिक शिक्षा में, युद्ध व्यापार और राज्य शासन में भी काम लिया जाये तो इन क्षेत्रों में सफलता निश्चित होती है।”

### अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व

किसी भी विषय में निहित परिणाम को जानने के लिए उस विषय का अध्ययन काफी आवश्यक होता है। अध्ययन द्वारा किसी विषय में निहित सकारात्मक तथा नकारात्मक परिणाम को जानने के साथ-साथ विषय से सम्बन्धित सुझाव दिये जा सकते हैं तथा

भविष्य में कितना उपयोगी बन सकता है इसका भी अनुमान लगाया जा सकता है। शिक्षा जगत में योग शिक्षा बहुत ही आवश्यक है क्योंकि आज के वर्तमान परिवेश में ज्यादातर छात्र एवं छात्राएँ शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ रहते हैं। जिनके कारण उनमें शिक्षा का विकास जितना होना चाहिए उतना नहीं हो पा रहा है। फलतः वह लोग अपनी मंजिल तक नहीं पहुंच पाते हैं। यदि उन्हें जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो योग का अभ्यास आवश्यक है। जो व्यक्ति सामाजिक जीवन में नीरस एवं निर्जीव जीवन व्यतीत करते हैं उन्हें भी योग का सहारा लेना चाहिए। खासकर छात्रागण योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को प्रबल बना सकते हैं। अक्सर देखा जाता है कि जीवन के निर्माण के समय छात्र मादक द्रव्यों का सेवन करने लगते हैं जो कभी उनके लिए लाभकारी नहीं हो सकता है। योग के नियमित अभ्यास से उन पदार्थों से छुटकारा मिल सकता है। छात्रों में गिरते हुए नैतिक मूल्यों के उत्थान हेतु योग शिक्षा, शिक्षकों के शिक्षण एवं प्रशिक्षण के लिए आवश्यक हो गया है। आतंकवाद की समस्या का अन्त योग शिक्षा के द्वारा संभव हो सकता है। सामाजिक एवं मानवीय समस्याये, चारित्रिक पतन तथा ब्रह्मचर्य पालन जैसे उपचार की आवश्यकता है जो शिक्षा में योग के समावेश से ही संभव है। योग से मस्तिष्क का विकास होता है तथा इससे सीखने की क्षमता तीव्र होती है। जो छात्रों के तकनीकी अनुसंधान आदि क्षेत्रों में विशिष्ट योगदान देने के दूरगामी परिणाम से सम्भव है। योग इच्छाओं को सीमित कर संतुष्टि पर बल देता है जिससे अत्यधिक संसाधनों का दोहन रोकने में सहायक है जो भावी पीढ़ियों के लिए आवश्यक है। बढ़ते प्रदूषण के कारण स्वास्थ्य लाभ बहुत बड़ी चुनौती बन गयी है। अतः योग ही एकमात्र चिकित्सा है। इन सभी सामाजिक आवश्यकताओं को देखते हुए शिक्षकगण दायित्व बोध में योग शिक्षा को ग्रहण करना अपनी पहली आवश्यकता समझ रहे हैं। शिक्षक के लिए योग शिक्षा का प्रशिक्षण आवश्यक है योग प्रशिक्षकों तथा संस्थानों का अभाव होने के कारण शिक्षा के इस अति आवश्यक प्रशिक्षण को प्राप्त करने में कठिनाई प्रतीत हो रही है। इन सभी समस्याओं के बाद भी शिक्षकों में योग शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ रही है तथा इस प्रशिक्षण को प्राप्त करने की अभिवृत्ति विकसित हो रही है इस संबंध में अधिक सरकारी व गैर सरकारी प्रयास भी किए जा रहे हैं।

### समस्या कथन

“ लखनऊ जनपद के शिक्षक प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन। ”

### अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत लघु शोध के लिए निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये हैं –

1. लखनऊ जनपद के छात्र प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
2. लखनऊ जनपद की छात्रा प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन करना।
3. लखनऊ जनपद के छात्र एवं छात्रा प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

### अध्ययन की परिकल्पना

- लखनऊ जनपद के छात्र एवं छात्रा प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

### अध्ययन का परिसीमांकन

समस्या के परिणाम प्राप्त करने के लिए उसकी सीमा को निश्चित करना आवश्यक होता है क्योंकि विविध दृष्टिकोण वाले विषयों को सम्मिलित करना असम्भव तो नहीं किन्तु कठिन अवश्य हो जाता है। शोधकर्ता ने सभी विचारों को ध्यान में रखते हुए अपनी समस्या “ लखनऊ जनपद के शिक्षक प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन ” के लिए निम्नलिखित सीमाओं को निश्चित किया है।

प्रस्तुत शोध की सीमाएं इस प्रकार हैं –

1. प्रस्तुत शोध में आंकड़ों का संग्रहण केवल लखनऊ जिले के शहरी क्षेत्रों के शिक्षक-प्रशिक्षण केंद्रों से किया गया है।

2. प्रस्तुत शोध अध्ययन योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति तक ही सीमित है।
3. समय एवं साधनों की सीमितता के कारण 100 प्रशिक्षुओं को (50 छात्र एवं 50 छात्रा) को प्रतिदर्श के रूप में चयनित किया गया है।

## अनुसंधान विधि

प्रस्तुत शोध वर्तमान परिस्थिति को इंगित करती है तथा इस शोध में वर्णनात्मक अनुसंधान के अन्तर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। अनुसंधान प्रणालियों में सर्वेक्षण विधि का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। सर्वेक्षण किसी क्षेत्र, समूह या संस्था की वर्तमान स्थिति को जानने, विश्लेषित करने, व्याख्या करने तथा प्रतिवेदन करने का एक सुनियोजित प्रयास है। सर्वेक्षण से तात्पर्य ऐसी अनुसंधान प्रणाली से है जिसमें अनुसंधानकर्ता घटनास्थल पर जाकर किसी विशेष घटना का वैज्ञानिक निरीक्षण करता है तथा उसके सम्बन्ध में खोज करता है। सीमित समय में शोध के लिए सर्वेक्षण विधि ही सर्वोपरि मानी जाती है।

## जनसंख्या

शोधकर्ता ने प्रस्तुत शोध के अंतर्गत लखनऊ जिले में स्थित लखनऊ विश्वविद्यालय से सम्बद्ध समस्त शिक्षक-प्रशिक्षक केंद्रों को जनसंख्या में सम्मिलित किया है।

## न्यादर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए न्यादर्श के रूप में उत्तर प्रदेश राज्य के लखनऊ जनपद के 5 शिक्षक-प्रशिक्षक संस्थाओं का चयन दिशाओं के माध्यम से किया गया है एवं इन 5 संस्थाओं में अध्ययनरत 100 प्रशिक्षार्थियों का चयन यादृच्छिक न्यादर्श विधि से किया गया है। प्रत्येक संस्थान से 20 प्रशिक्षुओं (10 छात्र एवं 10 छात्रा) का चयन किया गया है।

## शोध अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण

लखनऊ जनपद में स्थित शिक्षक-प्रशिक्षक केंद्रों में अध्ययनरत प्रशिक्षार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति को ज्ञात करने के लिए स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

## आँकड़ों का संग्रहीकरण एवं प्रयुक्त सांख्यिकीय विधियाँ

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता ने आँकड़ों के संग्रह के लिए स्वनिर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया। शिक्षक-प्रशिक्षक केंद्रों में अध्ययनरत प्रशिक्षार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के बारे में जानकारी एकत्र करने के लिए शोधकर्ता द्वारा प्रश्नावली विकसित की गई थी, जिसमें 5-बिंदु लिंकर्ट पैमाने पर आधारित 30 बंद अंत वाले आइटम (प्रश्न) शामिल थे। प्रश्नावली के पहले भाग का उद्देश्य उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय विशेषताओं जैसे नाम, शैक्षिक योग्यता, आयु, लिंग, पता के बारे में जानकारी एकत्र करना था। दूसरे भाग में 5 पॉइंट लिंकर्ट स्केल पर आधारित 30 क्लोज एंडेड आइटम शामिल हैं। उत्तरदाताओं को 1 से 5 तक पांच बिन्दु लिंकर्ट पैमाने का उपयोग करके अपनी राय देने के लिए कहा गया था। अध्ययन में प्रयुक्त की जाने वाली सांख्यिकीय विधियों के अंतर्गत मध्यमान, मानक विचलन तथा टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

## विश्लेषण व्याख्या एवं परिणाम

### परिकल्पना क्रमांक – 01

लखनऊ जनपद के शिक्षक प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

### सारणी क्रमांक – 01

लखनऊ जनपद के शिक्षक प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन सम्बन्धी प्राप्तांकों का सांख्यिकीय विश्लेषण

समूह परीक्षण	शिक्षक-प्रशिक्षकों की संख्या (N)	माध्य (M)	प्रामाणिक विचलन मान (S.D.)	स्वतंत्रता का अंश Degree Of Freedom (D.F.)	टी-मान (t-Value)	सार्थकता स्तर (Level Of Significance)	परिकल्पना स्वीकृत / अस्वीकृत
संस्था में अध्ययनरत छात्रों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति	50	39.46	6.95	98	0.54	0.05	परिकल्पना स्वीकृत
संस्था में अध्ययनरत छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति	50	40.24	7.29				

उपर्युक्त तालिका से स्पष्ट है कि लखनऊ जनपद के छात्र प्रशिक्षुओं में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का मध्यमान 39.46 मानक विचलन 6.95 तथा छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का मध्यमान 40.24 तथा मानक विचलन 7.29 पाया गया। छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करने पर अन्तर की सार्थकता की जांच के लिए t - परीक्षण किया गया। जहाँ दोनों समूहों के मध्य t का मान D. F. (स्वतंत्रता का अंश) 98 पर 0.54 है जो कि टी के टेबल की सारणी मान 1.98 से कम है। अतः इस स्तर पर यह परिकल्पना स्वीकार की जाती है। इस आधार पर यह कहा जा सकता है कि छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

#### अध्ययन निष्कर्ष :-

प्रस्तुत लघु शोध हेतु संकलित आंकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण से निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए :-

1. शिक्षक-प्रशिक्षकों का योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति सकारात्मक है वह योग के इस तथ्य को स्वीकार करते हुए मानते हैं कि योग उनके वैयक्तिक, चारित्रिक एवं व्यावहारिक जीवन में सकारात्मक प्रभाव डालता है तथा नकारात्मकता से दूर रहने में सहायक है।
2. छात्र योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में शामिल करने के भी पक्षकार हैं तथा योग को धार्मिकता से ऊपर उठाकर स्वीकार करने के पक्ष में हैं।
3. शिक्षक-प्रशिक्षकों का मानना है कि योग लोकप्रिय होने के साथ-साथ सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक एवं मानसिक हर प्रकार की बीमारियों का सम्पूर्ण उपचार है।
4. शिक्षक-प्रशिक्षक यह भी स्वीकार करते हैं कि योग शारीरिक एवं मानसिक विकारों को दूर करता है तथा यह किसी धर्म विशेष का न होकर हर प्रकार की सर्वांगीण चिकित्सा प्रक्रिया है।

#### सुझाव :-

प्रशिक्षण संस्थाओं के लिए निम्नलिखित सुझाव दिये जा सकते हैं:-

- छात्र-छात्राओं को अपने अभिभावकों को योग शिक्षा की उपयोगिता को बताना चाहिए एवं अपने माता-पिता में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करने का प्रयास करना चाहिए।

- सरकार द्वारा योग शिक्षा के लिए किए जा रहे प्रयासों एवं दी जाने वाली सुविधाओं को छात्र-छात्राओं द्वारा जानकारी रखनी चाहिए जिससे शिक्षा में आने वाले अवरोधों को समाप्त किया जा सके।
- शिक्षक-प्रशिक्षुओं को योग के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति रखनी चाहिए एवं सभी को योग शिक्षा के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- सरकार द्वारा योग शिक्षा के लिए दी जाने वाली सुविधाओं की जानकारी प्राप्त करनी चाहिए जिससे उनकी शिक्षा में अवरोध न उत्पन्न हो।
- योग शिक्षा को वैकल्पिक दृष्टिकोण देने की बजाय इसको और भी सकारात्मक करने की आवश्यकता है।

### आगामी शोध कार्य हेतु सुझाव :-

- यह अध्ययन योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति तक ही सीमित है जबकि भविष्य में योग शिक्षा से सम्बन्धित अन्य तथ्य अध्ययन हेतु सम्मिलित किए जा सकते हैं।
- यह अध्ययन वर्णनात्मक शोध विधि पर आधारित है जबकि योग शिक्षा से सम्बन्धित शोध हेतु प्रयोगात्मक शोध विधि का प्रयोग भी किया जा सकता है।
- प्रस्तुत शोध कार्य हेतु 100 शिक्षक-प्रशिक्षुओं को प्रतिदर्श के रूप में लिया गया है। जबकि अग्रिम शोधार्थी विस्तृत न्यादर्श का चयन करके अपना अध्ययन सम्पादित कर सकते हैं जिससे और भी प्रामाणिक निष्कर्ष प्राप्त किए जा सकते हैं।
- प्रस्तुत शोध केवल लखनऊ जनपद तक सीमित है जबकि इसका स्तर और भी व्यापक किया जा सकता है।

### प्रस्तुत अध्ययन का शैक्षिक निहितार्थ

योग छात्रों में एकाग्रता विकसित करता है तथा छात्रों के चारित्रिक निर्माण में सहायक है। योग आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक है। योग नारी शिक्षा को प्रोत्साहित करता है क्योंकि यह नारी को सम्मान की दृष्टि से देखने के लिए प्रेरित करता है। योग बढ़ते आतंकवाद की समस्या का निदान कर छात्रों को वैयक्तिक विभिन्नता के आधार पर व्यवसाय चुनकर सम्यक धारा में जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। इसके साथ ही योग गिरते नैतिक मूल्यों में सुधार कर वसुधैव कुटुम्बकम् की प्रवृत्ति का विकास करता है।

शिक्षक व्यावसायिक दृष्टि से विश्वस्तर पर योग की बढ़ती मांग को पूरा करने हेतु एक कुशल प्रशिक्षक के रूप में विश्व मंच पर प्रस्तुत हो भारत को योग गुरु के रूप में स्थापित करता है, तथा उचित आर्थिक सुदृढ़ता को प्राप्त कर सकता है। भारत में भी कुपोषण एवं गरीबी के कारण, बीमारी की समस्या का योग द्वारा पूर्ण निदान सम्भव है। इसलिए पाठ्यक्रम में इसका महत्व बढ़ जाता है। योग से शिक्षक में मानसिक थकावट नहीं होती है। जिससे वह छात्रों में विषयवस्तु को रोचक एवं प्रभावी ढंग से सम्प्रेषित करता है। अनुशासित शिक्षक ही अनुशासित छात्र का निर्माण कर सकता है। योग शिक्षक को स्वानुशासित जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। योग सादा जीवन उच्च विचार पर बल देता है जो योग्य शिक्षक के शैक्षणिक जीवन का विशिष्ट आधार है। योग शिक्षक का चित्त शान्त रहता है। जिससे सहकर्मियों से आदरणीय सम्बंध रहता है। योग से शिक्षक एकाग्र रहता है, जिससे वह अपने दायित्वों का ( छात्रों से, संस्था से, अपने सहकर्मियों से, प्राचार्य एवं अन्य वरिष्ठगणों ) अच्छे से निर्वहन कर पाता है। वर्तमान परिदृश्य को देखते हुए योग प्रशिक्षण संस्थाओं के अस्तित्व को नकारा नहीं जा सकता परन्तु आज प्रशिक्षण संस्थाएं एक उत्पादक फैक्ट्री का कार्य कर रहे हैं जिसमें मुनाफा प्रमुख प्राथमिकता है गुणवत्ता को गौण स्थान दिया जा रहा है। ऐसे में प्रशिक्षार्थी डिग्री तो प्राप्त कर रहे हैं पर ज्ञान नहीं। हम वर्षों से बाल केन्द्रित शिक्षा की बात करते हैं इसे ही हमें आगे बढ़ाना होगा और योग शिक्षा को शिक्षा के उद्देश्यों की ओर ले जाना होगा अर्थात् शिक्षा तो सभी ले रहे हैं परन्तु जिस शिक्षित समाज, राज्य और राष्ट्र की कल्पना हमारे विद्वान करते रहे उस मार्ग से शिक्षा पथ भ्रमित हो रही है। जिसे आज की युवा पीढ़ी को समझना है क्योंकि शिक्षा का उद्देश्य संसाधन निर्मित करना ही नहीं बल्कि एक कुशल मानव का विकास करना है जो विवेक, समय, सक्षमता, विद्वता आत्म विश्वास से भरा हो। प्रस्तुत शोध के माध्यम से शोधकर्ता ने यह भी प्रयास किया है कि प्रशिक्षण संस्थाओं के प्रबन्धक प्रशिक्षार्थियों की अपेक्षाओं को समझे और राष्ट्र हित के लिए अपना योगदान दें। बढ़ती जनसंख्या के कारण निजीकरण हमारे सामाजिक परिवेश का अभिन्न अंग बन गया है। इसलिए प्रशिक्षण संस्थाओं को यह

प्रयास करना होगा कि वे प्रशिक्षार्थियों को गुणवत्ता युक्त संसाधन प्रदान कराएं ताकि प्रशिक्षार्थी की योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति बन सके और वे आत्म विश्वास के साथ अपने कार्य का निष्पादन कर सकें।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अग्रवाल, बी०पी० (1981), “ आधुनिक भारतीय शिक्षा और समस्याएं ”, विनोद पुस्तक मंदिर , आगरा।
2. मुदाल, महेश कुमार (1988), “ मूल्यों के विकास में योग शिक्षा की उपादेयता एक अध्ययन,” शिक्षा चिन्तन पत्रिका।
3. यादव , सतीश कुमार (1994), “ शिक्षकों में योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रति दृष्टिकोण का अध्ययन ”।
4. अग्निहोत्री, कल्पना (2001), “ योग शिक्षा स्वास्थ्य संरक्षण हेतु अनिवार्यता आवश्यकता, शिक्षा चिन्तन पत्रिका।
5. वर्मा, ए० (2014), “ सार्वभौमिक योग शिक्षा एक चुनौती पूर्ण उत्तरदायित्व ”, भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका।
6. मंगल, एस० के० & मंगल, एस० (2021), “ व्यवहारिक विज्ञानों में अनुसंधान विधियाँ”, PHI Learning Private Limited, नई दिल्ली।
7. त्रिपाठी, ए० (2021) , “ शिक्षा और सामाजिक जागरूकता ” एम०फिल०, पूना यूनिवर्सिटी।