

भोपाल षहर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन

डॉ. नीलम निगम¹

प्राचार्य, ग्रीन वैली कॉलेज ऑफ एजुकेशन,
भोपाल (मध्य प्रदेश)

श्रीमति सुषमा शर्मा²

सहायक व्याख्याता, चौहान कॉलेज ऑफ
एजुकेशन, भोपाल (मध्य प्रदेश)

सारांश

प्रस्तुत षोध पत्र में भोपाल षहर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य योगा करने वाले एवं योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन करना एवं विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में सहसम्बन्ध ज्ञात करना। प्रस्तुत षोध पत्र के लिए भोपाल षहर के महाविद्यालयों से 80 विद्यार्थियों को न्यादर्ष के लिए चुना गया जिसमें 40 योगा करने वाले एवं 40 योगा ना करने वाले विद्यार्थियों का समूह था। षोधकार्य में तथ्यों के संकलन के लिए सर्वेक्षण अनुसन्धान विधि का प्रयोग किया गया। आँकड़ों के संकलन के लिए उपकरण के रूप में मानसिक स्वास्थ्य के मापन के लिए प्रमोद कूमार द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी तथा शैक्षणिक उपलब्धि के मापन के लिए पूर्व कक्षा के परीक्षा फल का प्रयोग किया गया तथा आँकड़ों के मूल्यांकन के लिए सांख्यिकी प्रविधि के रूप में क्रान्तिक अनुपात एवं सहसम्बन्ध गुणांक का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत शोधकार्य से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ है कि योगा करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि योगा ना करने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा बेहतर हैं एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि में सार्थक ऋनात्मक सह-सम्बन्ध पाया गया है। षोधकार्य से यह परिणाम प्राप्त हुये हैं कि षिक्षा जगत में योग की षिक्षा बहुत ही आवष्यक है क्योंकि आज के वर्तमान परिवेष में अधिकांषतः छात्र एवं छात्राएं शारीरिक एवं मानसिक रूप से अस्वस्थ रहते हैं जिसके कारण उनमें षिक्षा का विकास जितना होना चाहिए उतना हो नहीं पा रहा है। फलतः वे लोग अपनी मंजिल तक पहुँचने में असफल हो जाते हैं। यदि उन्हें जीवन में अपने लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो योगाभ्यास बहुत आवष्यक है।

मुख्यबिन्दु :- मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक उपलब्धि, योगा, योगा करने वाले एवं योगा ना करने वाले विद्यार्थी।

प्रस्तावना

शिक्षा से हमें संसार में सुख, समृद्धि एवं यश प्राप्त होता है तथा परलोक में मोक्ष। शिक्षा द्वारा प्राप्त प्रकाश से हमारे संयम को उन्मूलन एवं कठनाइयों का निवारण होता है और जीवन के वास्तविक महत्व को समझने की षक्ति उत्पन्न होती है। शिक्षा से हमें ऐसा सही दृष्टिकोण उपलब्ध होता है कि हम में बुद्धि, विवेक तथा निपुणता की वृद्धि होती है। प्राचीन भारतीयों का दृढ़ विष्वास था कि—शिक्षा से विकसित बुद्धि ही

यथार्थ बल है एवं किसी भी राष्ट्र या देश का समुचित ढंग से विकास तभी हो सकता है जब उस देश या राष्ट्र के नागरिक शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होंगे। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए भारत वर्ष में केन्द्र तथा राज्य सरकारों द्वारा शारीरिक शिक्षा पर विशेष बल दियाजा रह है। क्योंकि शारीरिक शिक्षा के माध्यम से ही भारत के नौनिहालों का सर्वांगीण विकासकिया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा एवं

खेल के द्वारा ही बालक-बालिकाओं में आत्मसम्मान, समाज-सेवा, सभी धर्मों के प्रति आदर, विनम्रता, सदाचार, शिष्टाचार, आज्ञा-पालन, समय-पालन, चारित्रिक, नैतिक, सामाजिक विकास, सहिष्णुता, विश्व बन्धुत्व, स्वस्थ नेतृत्व एवं उत्तरदायित्व वहन करने की क्षमता का अवबोध किया जा सकता है।

योगा :-

योग की साधना अत्यन्त कठिन है योग के अष्टांग मार्ग द्वारा योनी अपनी आत्मा को परमात्मा तक मिलाते हैं। योग के द्वारा केवल बाह्य शरीर की शुद्धि ही नहीं होती बल्कि शरीर के आंतरिक अंगों की शुद्धि तथा मस्तिष्क शांत होता है। यदि व्यक्ति का शरीर स्वस्थ होगा तो उसके व्यक्तित्व का विकास उचित दिशा में होगा। अतः व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास हेतु योग को जीवन में अपनाना अत्यन्त आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य :-

कुप्पूस्वामीके अनुसार :-“मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है- दैनिक जीवन में भावनाओं इच्छाओं, महत्वकाक्षाओं और आदर्शों में सन्तुलन रखने की योग्यता। इसका अर्थ है- जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उनको स्वीकार करने की योग्यता।”

शैक्षणिक उपलब्धि का अर्थ:-

करलिंगर (1978) के अनुसार :-“शैक्षणिक उपलब्धि से तात्पर्य किसी परीक्षा या परीक्षण में छात्र एवं छात्राओं द्वारा अर्जित प्राप्तांको या गेड से होता है उसे शैक्षणिक उपलब्धि कहते हैं।”

अध्ययन के उद्देश्य :-

1. योगा करने वाले एवं योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. योगा करने वाले एवं योगा ना करने

वाले विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन करना।

3. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में सहसम्बन्ध ज्ञात करना।
4. योगा करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में सहसम्बन्ध ज्ञात करना।
5. योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में सहसम्बन्ध ज्ञात करना।

शोध प्रविधि :-

अध्ययन की परिकल्पनाएं :-

1. योगा करने वाले एवं योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
2. योगा करने वाले एवं योगा ना करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
3. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।
4. योगा करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।
5. योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

अध्ययन का न्यादर्श :-

प्रस्तुत षोध पत्र के लिए ढोपाल षहर के महाविद्यालय से 80 विद्यार्थियों को न्यादर्ष के लिए चुना गया।

शोध विधि :-

प्रस्तुत शोध कार्य में स्वतन्त्र चर के रूप में मानसिक स्वास्थ्य एवं आश्रित चर के रूप में शैक्षणिक उपलब्धि का प्रयोग किया गया तथा षोधकार्य में तथ्यों के संकलन के लिए सर्वेक्षण अनुसन्धान विधि का प्रयोग किया गया।

ऑकड़ों का संकलन एवं मूल्यांकन :-

शोध कार्य में ऑकड़ों के संकलन के लिए उपकरण के रूप में मानसिक स्वास्थ्य के मापन

के लिए प्रमोद कूमार द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी तथा शैक्षणिक उपलब्धि के मापन के लिए पूर्व कक्षा के परीक्षा फल का प्रयोग किया गया तथा ऑकड़ों के मूल्यांकन के लिए सांख्यिकी प्रविधि के रूप में क्रान्तिक अनुपात एवं सह-सम्बन्ध गुणांक का प्रयोग किया गया।

परिकल्पनाओं का विष्लेषण :-

परिकल्पना क्रमांक :- 1

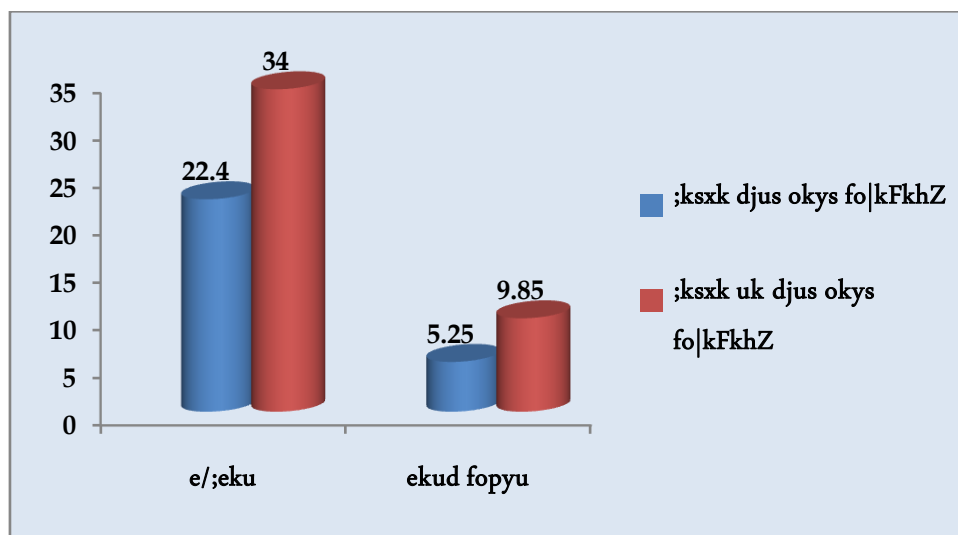
योगा करने वाले एवं योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य मे कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।

सारणी क्रमांक :- 1

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता
योगा करने वाले विद्यार्थी	40	22.4	5.25	6.5	सार्थक अन्तर है
योगा ना करने वाले विद्यार्थी	40	34	9.85		

उपरोक्त सारणी क्रमांक 1 से स्पष्ट है कि योगा करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 22.4 तथा योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 34 है। योगा करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मानक विचलन 5.25 तथा योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मानक विचलन 9.85 है। अन्तर की सार्थकता के लिए निकाले गए क्रान्तिक अनुपात का मान

6.5 है जो 0.05 विष्वास के स्तर के लिए न्यूनतम निर्धारिक मान 1.99 से अधिक है। अतः इन दोनो समूहों में सांख्यिकी दृष्टिकोण से सार्थक अन्तर है। अतः गणना के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योगा करने वाले एवं योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य मे सार्थक अन्तर होता है। इस प्रकार परिकल्पना क्रमांक 1 असत्य है एवं अस्वीकृत होती है।



परिकल्पना क्रमांक :- 2

योग करने वाले एवं योग ना करने वाले

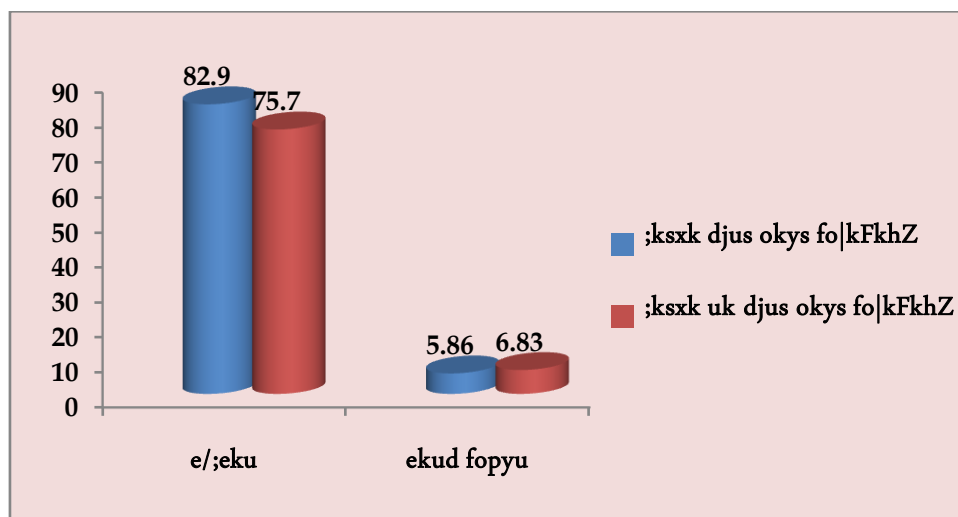
विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।

सारणी क्रमांक :- 2

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रान्तिक अनुपात	सार्थकता
योग करने वाले विद्यार्थी	40	82.9	5.86	5.06	सार्थक अन्तर है
योग ना करने वाले विद्यार्थी	40	75.7	6.83		

उपरोक्त सारणी क्रमांक 2 से स्पष्ट है कि योग करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षणिक उपलब्धि का मध्यमान 82.9 तथा योग ना करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षणिक उपलब्धि का मध्यमान 75.7 है। योग करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षणिक उपलब्धि का मानक विचलन 5.86 तथा योग ना करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षणिक उपलब्धि का मानक विचलन 6.83 है। अन्तर की सार्थकता के लिए निकाले गए

क्रान्तिक अनुपात का मान 5.06 है जो 0.05 विष्वास के स्तर के लिए न्यूनतम निर्धारिक मान 1.99 से अधिक है। अतः इन दोनों समूहों में सांख्यिकी दृष्टिकोण से सार्थक अन्तर है। अतः गणना के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग करने वाले एवं योग ना करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षणिक उपलब्धि में सार्थक अन्तर होता है। इस प्रकार परिकल्पना क्रमांक 2 असत्य है एवं अस्वीकृत होती है।



परिकल्पना क्रमांक :- 3

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी

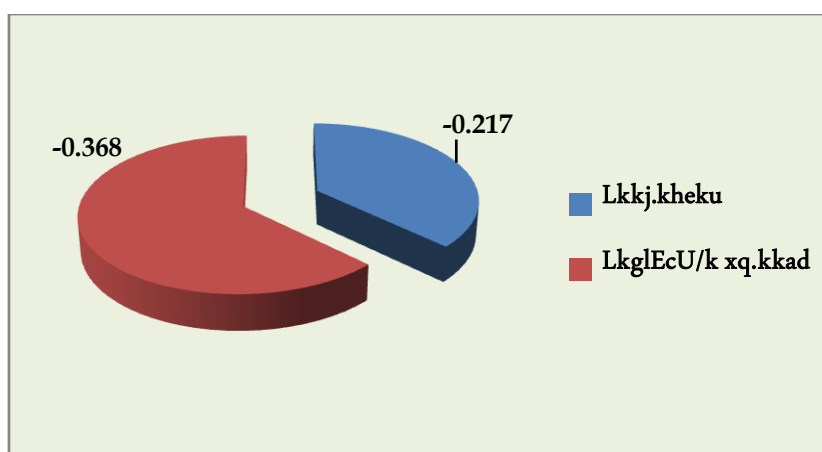
शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी क्रमांक :- 3

चर	संख्या	मध्यमान	सारणीमान (त)	सहसम्बन्ध गुणांक (त)	सार्थकता 0.05 स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	80	32	-.217	-.368	सार्थक सहसम्बन्ध
शैक्षणिक उपलब्धि		80.48			

उपरोक्त सारणी क्रमांक 3 से स्पष्ट है कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 32 एवं शैक्षणिक उपलब्धि का मध्यमान 80.48 हैं तथा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध गुणांक $-.368$ है। जबकि $k=78$ पर 0.05 स्तर पर सारणीमान $.217$ है। इस प्रकार परिकल्पित

मान सारणीमान से अधिक है। अर्थात् $-.217 > -.368$ अतः सहसम्बन्ध सार्थक है। अतः गणना के आधार पर यह कहा जा सकता है कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में ऋणात्मक सहसम्बन्ध है। इस प्रकार परिकल्पना क्रमांक 3 असत्य है एवं अस्वीकृत होती है।



परिकल्पना क्रमांक :-4

योगा करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक

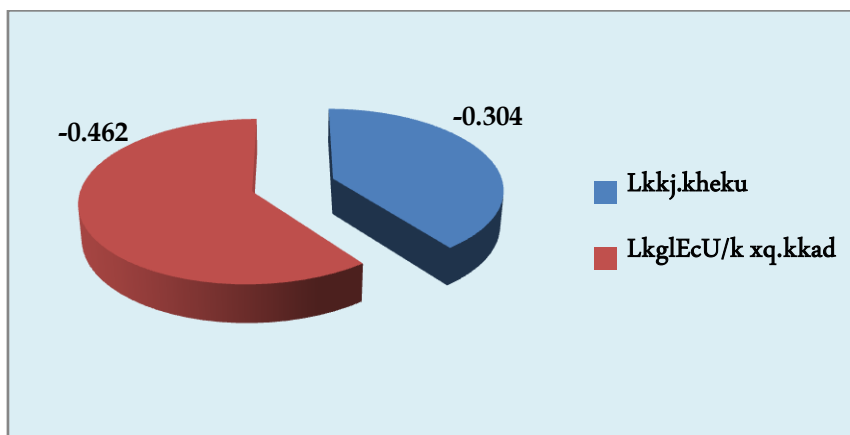
स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी क्रमांक :- 4

चर	संख्या	मध्यमान	सारणीमान (त)	सहसम्बन्ध गुणांक (त)	सार्थकता 0.05 स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	40	22.4	-.304	-.462	सार्थक सहसम्बन्ध
शैक्षणिक उपलब्धि		82.9			

उपरोक्त सारणी क्रमांक 2 से स्पष्ट है कि योगा करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 22.4 एवं शैक्षणिक उपलब्धि का मध्यमान 82.9 हैं तथा योगा करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध गुणांक -0.462 है। जबकि t_{38} पर 0.05 स्तर पर सारणीमान -0.462 है। इस प्रकार परिकल्पित

मान सारणीमान से अधिक है। अर्थात् -0.304 -0.462 । अतः सहसम्बन्ध सार्थक है। अतः गणना के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योगा करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में ऋणात्मक सहसम्बन्ध है। इस प्रकार परिकल्पना क्रमांक 4 असत्य है एवं अस्वीकृत होती है।



परिकल्पना क्रमांक :- 5

योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक

स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं पाया जाता है।

सारणी क्रमांक :- 5

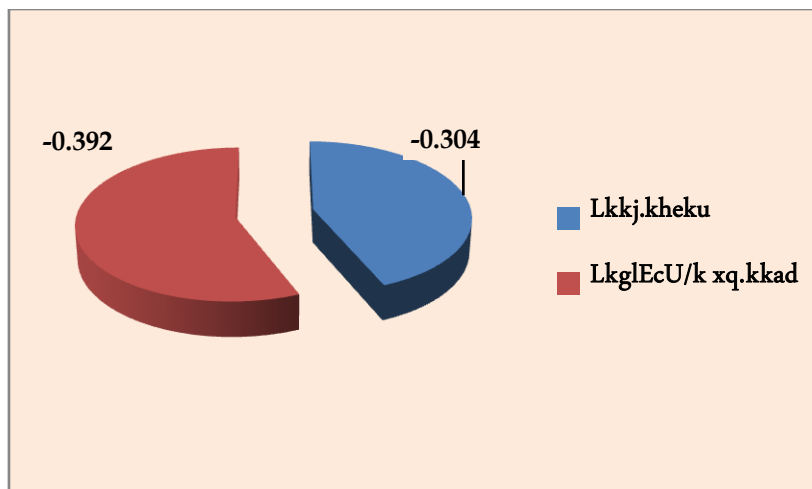
चर	संख्या	मध्यमान	सारणीमान (त)	सहसम्बन्ध गुणांक (त)	सार्थकता 0.05 स्तर
मानसिक स्वास्थ्य	40	34	-.304	-.392	सार्थक सहसम्बन्ध
शैक्षणिक उपलब्धि		75.7			

उपरोक्त सारणी क्रमांक 5 से स्पष्ट है कि योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 34 एवं शैक्षणिक उपलब्धि का

मध्यमान 75.7 हैं तथा योगा ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध गुणांक

वृद्धि -0.392 है। जबकि कठिनाई पर 0.05 स्तर पर सारणीमान -0.392 है। इस प्रकार परिकल्पित मान सारणीमान से अधिक है। अर्थात् -0.304। अतः सहसम्बन्ध सार्थक है। अतः गणना के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योगा

ना करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि में ऋणात्मक सहसम्बन्ध है। इस प्रकार परिकल्पना क्रमांक 5 असत्य है एवं अस्वीकृत होती है।



परिणाम :-

योगा करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि योगा ना करने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा बेहतर हैं एवं मानसिक अस्वास्थ्य का नकारात्मक प्रभाव शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ता है। है। आज का युग प्रतिस्पर्धा का युग है प्रत्येक विद्यार्थी उच्च उपलब्धियों को हासिल करने की होड़ में लगे हुए हैं किन्तु हमेशा यह आवयष्यक नहीं होता है कि वह अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लें उन्हें जीवन में कभी जीत तो कभी हार का सामना करना पड़ता है। जिसकी वजह से युवा काफी तनावग्रस्त रहता है। कुछ विद्यार्थियों का तनाव इतना अधिक बढ़ जाता है कि वह मानसिक अस्वस्थ्यता का शिकार हो जाता है। जिसका नकारात्मक प्रभाव उसके जीवन के प्रत्येक पहलू पर पड़ता है। इन्ही नकारात्मकताओं से युवा पीढ़ी को दूर रखने की क्षमता हमारी प्राचीन परम्परा योगा में शामिल है। योगा दिमाग एवं शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच सामान्यस्थ स्थापित करके रखता है। योगा से विद्यार्थियों को शरीर स्वस्थ्यता, शरीर दक्षता, मानसिक शांति,

अनुशासन, एकाग्रता, स्पष्ट दृष्टिकोण, प्रतिरोधक क्षमता, जीवन के प्रति उत्साह शरीर में लचीलापन आदि गुणों का समावेश खिलाड़ियों के शरीर में होता है। जिससे युवा अपने जीवन में आने वाली कठिनाइयों का सामना सकारात्मक आवृत्ति के साथ कर सकते हैं। योग हमारे पूर्वजों की धरोहर है, जिसका आधुनिक युग में भी अपना अस्तित्व है। अतः योग प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में योग को अपनाना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

- गुप्ता. एच.पी. (2005) "सांख्यिकीय विधि" शारदा पुस्तक भवन इलाहाबाद।
- मंगल एस.के. (2009). "शिक्षा मनोविज्ञान" नई दिल्ली प्रिन्टिस हॉल ऑफ इण्डिया।
- शर्मा आर.ए. (2006). "शैक्षिक अनुसंधान", मेरठ आर लाल बुक डिपो 528.

- पाठक पी.डी. (2005). "शिक्षा मनोविज्ञान" विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।