



शासकीय एवं अशासकीय शिक्षकों में योग की अवधारणा

डॉ. विजय बाळासो कापसे¹, चंदुरे मनिषा गिरमल²

¹अधिव्याख्याता, क्रांतिस्मृती ज्युनिअर कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, सातारा

²पीएच.डी. शोधार्थी, डॉ. ए.पी.जे.अब्दुल कलाम विश्वविद्यालय, इन्दौर

Corresponding Author: डॉ. विजय बाळासो कापसे

DOI- 10.5281/zenodo.14849401

योग:

"योग" जो कि संस्कृत धातु ध्याई से आया है, का अर्थ है चिंतन या योग करना. यह बताना कठिन है कि योग कब अस्तित्व में आया लेकिन इसके कुछ प्रमाण मिले हैं। योग का अभ्यास करने का सबसे स्थापित साक्ष्य भारतीय उपमहाद्वीप में पुरातत्वविदों द्वारा लगभग 5,000 से 3,500 ईसा पूर्व की दीवार कलाओं में पाया गया था, जिसमें योग मुद्रा में बैठे लोगों को दर्शाया गया था। लिखित रूप में सबसे पहला साक्ष्य वेदों में लगभग 1500 ईसा पूर्व (एलेन मीड) में पाया गया था। प्राचीन समय में योग हिंदू संस्कृति में संन्यासियों के लिए जीवनशैली का एक हिस्सा था जो धार्मिक भिक्षुक या साधु थे और इसका उपयोग आध्यात्मिक उद्देश्य के लिए किया जाता था। हिंदू संस्कृति में सभी आध्यात्मिक प्रथाओं, अनुष्ठानों, प्रार्थनाओं और तीर्थयात्राओं को इस तरह से बनाया गया है कि योग की स्थिति स्वचालित रूप से प्राप्त की जा सके। हिंदू संस्कृति में योग परंपरा में गुफाओं में योग करने वाले योगी और वैदिक संस्कृति का पालन करने वाले ऋषि (ऋषि) दोनों शामिल थे। वेद का अर्थ है ज्ञान और ये हैं

बीज शब्द : शासकीय, अशासकीय शिक्षक, योग अवधारणा

योग की अवधारणा

चेतना, एकाग्रता और चिंतन, योग को अक्सर चेतना की सर्वोच्च या उन्नत अवस्था के रूप में देखा जाता है - मन का एक ढांचा जैसे कि महत्वपूर्ण आंतरिक गहन सद्भाव की स्थिति, स्थिरता या एकता, एकीकरण, एक विचारहीन और आनंदमय स्थिति जहां कोई मन नहीं रहता या पूर्ण नहीं होता शांत और नियंत्रित मन योग को परिभाषित करना उतना ही कठिन है जितना कि अस्तित्व या चेतना को परिभाषित करना। योग को समझने के लिए हमें वास्तव में शब्दों में परिभाषा की अधिक आवश्यकता है, फिर भी हमें अभ्यासों के एक व्यक्तिगत अमूर्त अनुभव की आवश्यकता है। योग का उद्देश्य जानबूझकर जागरूक होना या स्वयं को जानने के लिए अपने मन और शरीर का अन्वेषण करना है। यह विशिष्ट और समावेशी दोनों प्रक्रिया है जहां व्यक्ति अपने मन और इंद्रियों को दुनिया की रुकावट से बाहर निकालता है और एक चुने हुए लेख (वस्तु) या विचार पर एकाग्रता के साथ आगे बढ़ता है (जयराम वी)। योग लगातार बदलने या बनने के लिए संघर्ष करने के बजाय शांतिपूर्ण और सतर्क रहने की एक विशेषता है और साथ ही संपूर्ण प्रतिबद्धता के साथ योगपूर्ण जीवन शक्ति के उत्पादक प्रबंधन का एक शिल्प है। माइकल ए वेस्ट योग की व्याख्या करते हुए कहते हैं कि योग के अभ्यास से सीधे मन का सामना करके हर क्षण को पूरी तरह से जाना और अनुभव किया जाता है। योग

शरीर की संवेदनाओं, विचार प्रक्रिया, भावनाओं, मन और उसके गुणों (स्पष्ट, केंद्रित) के बारे में चेतना को बढ़ाता है। योग केवल योग या एकाग्रता नहीं है, बल्कि यह शुरुआती अभ्यास है जो योग की स्थिति प्राप्त करने में मदद करता है, एकाग्रता के बिना कोई भी योग की स्थिति प्राप्त नहीं कर सकता है। किसी वस्तु पर योग केंद्रित करने के निरंतर अभ्यास से योग की स्थिति प्राप्त होती है। योग एकता का दर्शन देता है, एकता की भावना देता है

बुद्ध ने दुख के कारण और हमारे भविष्य के आकार की गहराई से व्याख्या की, जो हमारे विचारों, शब्दों और कार्यों से गहराई से जुड़ा हुआ है। इंसान जो भी अच्छा या बुरा करता है उसकी छाप उसके मन पर पड़ जाती है। बुद्ध ने वह मार्ग प्रदान और सुझाया था जिसके माध्यम से व्यक्ति पुरानी धारणाओं से मुक्त हो सकता है और नई धारणाएँ बनाने से बच सकता है और वह है योग। बौद्ध योग तकनीकें अंतिम सत्य को जानने के लिए व्यक्ति के मन में या उसके अंदर जो कुछ भी घटित हो रहा है, उसके प्रति जागरूक होने, बिना किसी निर्णय के निरंतर अवलोकन पर योग केंद्रित करती हैं। सभी योग तकनीकों का उद्देश्य मन को शांत और नियंत्रित करना या जानना है

इसकी मूल प्रकृति. योग का अभ्यास मन और उससे जुड़े कार्यों को नियंत्रित करता है जो खुश, स्वस्थ,

रचनात्मक और सकारात्मक जीवन जीने में मदद करता है, योग की स्थिति तक पहुंचने के लिए किसी वस्तु पर एकाग्रता का अभ्यास करना पड़ता है।

योग अभ्यास की तकनीकें

योग अस्तित्व का एक तरीका है, कोई तकनीक नहीं बल्कि योग की स्थिति तक पहुंचने के लिए तकनीकें या तरीके हैं। योग अभ्यास के लिए कई तकनीकें हैं, कुछ प्राचीन काल से ही धर्म पर आधारित हैं और कुछ आधुनिक तकनीकें हैं जो धर्म पर आधारित हो भी सकती हैं और नहीं भी। योग के कार्यात्मक वर्गीकरण के दो पहलू हैं, सचेतनता और एकाग्रता, जिस पर कोई भी योग तकनीक आधारित होती है और यह इस बात पर निर्भर करता है कि इन तकनीकों में योग प्रक्रियाओं को कैसे निर्देशित किया जाता है। हालाँकि यह हमेशा वर्गीकरण के इस विचार की विशेषता या उससे मेल नहीं खाता है। माइंडफुलनेस योग का अभ्यास करने की एक तकनीक है जहाँ व्यक्ति बिना किसी निर्णय के गुजरने वाले हर पल के बारे में जागरूक हो जाता है या उस पर पूरा योग देता है (उदाहरण विपश्यना, ज़ेन, आदि) जबकि एकाग्र योग में मन पूरी तरह से एक ही विचार, वस्तु, ध्वनि या पर केंद्रित होता है। तत्वा इसका उद्देश्य योग (एकाग्र योग) की अवधि के लिए एकल-बिंदु निर्धारण बनाए रखना है।

योग की अवस्था एवं गुण

दीर्घकालिक और अल्पकालिक योग के प्रभाव पर अलग-अलग परिणामों के साथ शोध किए गए हैं। योग ने कल्याण पर अपना प्रभाव डाला। योग के कारण परिवर्तन व्यक्तिगत भिन्नता के आधार पर अधिक या कम समय तक रहेगा। कभी-कभी इसका प्रभाव तभी दिखता है जब इसका लगातार अभ्यास किया जाता है। व्यक्ति और उसकी मूल प्रकृति के साथ-साथ अभ्यास के समय वर्ष, महीने और दिन भी मायने रखते हैं। योग के प्रभाव को अवलोकन और नैदानिक उपकरणों के माध्यम से देखा जा सकता है लेकिन आम तौर पर दो प्रकार के परिवर्तन देखे और अध्ययन किए जा सकते हैं, अवस्था और लक्षण। अवस्था योग और लक्षण के दौरान मन की स्थिति को संदर्भित करती है। योग अभ्यास के कारण दीर्घकालिक परिवर्तनों को संदर्भित करता

इस शोध की आवश्यकता

यह हस्तक्षेप समय संदर्भ के साथ कुछ मापदंडों पर योग और उसकी दक्षता पर आधारित था। इस क्षेत्र में अनुसंधान से संबंधित साहित्य कोई मानक योग अभ्यास समय, न्यूनतम अवधि और प्रतिदिन अभ्यास सत्र प्रदान नहीं करता है जहाँ विद्वान के सर्वोत्तम ज्ञान के अनुसार महत्वपूर्ण परिणाम दिखाए जाते हैं। इसलिए, यह अध्ययन सर्वोत्तम अवधि और प्रति दिन सत्रों की संख्या के बारे में शोध आधारित ज्ञान प्रदान करने का एक प्रयास है। यह अध्ययन तीन उद्देश्यों को योग में रखकर किया गया।

शिक्षकों के साथ योग

शिक्षक किसी भी समाज का भविष्य होते हैं और यह प्रत्येक मनुष्य की जिम्मेदारी है कि वह शिक्षकों के विकास के लिए सर्वोत्तम चीजें प्रदान करें क्योंकि यह भविष्य के समाज और मनुष्यों की भलाई के लिए सर्वोत्तम है। योग सर्वोत्तम स्वास्थ्य मॉडल प्रदान करने के लिए एक सिद्ध साधन है। यदि इसे लंबे समय तक अभ्यास किया जाए तो कई लाभ मिलते हैं और कुछ क्षेत्रों पर इसकी प्रभावशीलता के प्रमाण के लिए शिक्षकों पर अधिक ध्यानात्मक शोध किया जाना चाहिए। शिक्षक शिक्षा वह समय होता है जब शिक्षकों का आधार बनता है, शिक्षक शिक्षा में जो कुछ भी सीखा जाता है उसका प्रभाव व्यक्ति के पूरे जीवन पर पड़ता है क्योंकि इसी उम्र में मस्तिष्क का प्रमुख विकास होता है।

मनोविज्ञान

मनोवैज्ञानिक का संबंध हम जो कुछ भी सोचते हैं और करते हैं, उसके बारे में वैज्ञानिक जानकारी प्राप्त करने से है। वे अवलोकन योग्य व्यवहार, संज्ञानात्मक प्रक्रिया, शारीरिक घटनाओं, सामाजिक और सांस्कृतिक प्रभावों की जांच करते हैं मनोविज्ञान को चेतन, अनुभव के अध्ययन पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। हमारा कार्य संवेदनाओं, भावनाओं और छवियों का उनके सबसे बुनियादी भागों में विश्लेषण करना है, जैसे रसायनज्ञ जटिल पदार्थों का विश्लेषण करते हैं।

इस तरह हम मानव मन की प्रकृति को समझ सकेंगे कि वह क्या है। हम आत्मनिरीक्षण के माध्यम से इसे पूरा कर सकते हैं, व्यक्तियों से पूछकर कि जब वे विभिन्न कार्य करते हैं या विशिष्ट अनुभव रखते हैं तो उनके मन में क्या चल रहा है। आधुनिक मनोविज्ञान अपनी प्रारंभिक स्थिति के विपरीत व्यक्तिपरक के बजाय उद्देश्यपरक है; काल्पनिक विज्ञान के बजाय प्रयोगात्मक। मनोविज्ञान व्यवहार का एक वस्तुनिष्ठ अध्ययन है, यह व्यवहार के लिए मानदंड निर्धारित नहीं करता है। यह बस यह बताता है कि ऐसी परिस्थितियों में जानवर या इंसान कैसा होगा

मनोविज्ञान की कोई चिंता नहीं है, इस विज्ञान की कोई भी शाखा किसी भी मानदंड या मानकों की बात नहीं करती है, यह बताती है कि चीजें कैसे और क्यों घटित हुईं, जहाँ तक व्यवहार का सवाल है। अपने चरम रूप में मनोविज्ञान प्रवेश करता है

मनोविज्ञान एक विज्ञान है जिसका उद्देश्य मन, इसकी अंतर्निहित और स्पष्ट प्रक्रियाओं और प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करना, व्याख्या करना और उन पर प्रकाश डालना है।

विषय का महत्व

यह अध्ययन शासकीय एवं अशासकीय स्कूलों में अध्यापकों को उनकी मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-

अवधारणा को बढ़ाने के लिए ध्यान के साथ योग का अभ्यास करने में सहायक हो सकता है। यह अध्ययन शासकीय एवं अशासकीय अध्यापकों के मन से उनकी उपलब्धि के संबंध में अवांछित विचारों को खत्म करने में मदद कर सकता है।

विषय का चयन

सातारा जिले के मध्यम स्तर के शिक्षक अपने स्वस्थ के बारे में जागृती के कारण उनके कार्य पे होनेवाला प्रभाव का अध्ययन हेतु इस विषय का चयन किया है. संशोधक अपने कार्यस्थल पे शिक्षकों मे स्वस्थ जागृती करने के लिए प्रेरित करते है.

अध्ययन के उद्देश्य

1. शासकीय एवं अशासकीय स्कूलों में अध्यापकों के योग अवधारणा के स्तर का आकलन करना।
2. शासकीय एवं अशासकीय स्कूलों में अध्यापकों के बीच योग अवधारणा के स्तर को बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण रणनीतियाँ (योग और ध्यान) विकसित करना।

शोध की परिकल्पनाएँ

प्रायोगिक समूह के पूर्व और बाद के मूल्यांकन के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर होगा शासकीय एवं अशासकीय स्कूलों में अध्यापकों के बीच योग अवधारणा नियंत्रण समूह के पूर्व और बाद के मूल्यांकन के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर होगा

नमूनाकरण विधियाँ और आकार

वर्तमान अध्ययन का सवाल है, जनसंख्या को सातारा जिले के तालुकों के आधार पर आठ स्तरों में विभाजित किया गया था। इस स्तर के भीतर, शोधकर्ता ने नमूनाकरण तकनीक का उपयोग करके उत्तरदाताओं का चयन किया। नमूना आकार 753 था। चयनित नमूना उत्तरदाताओं से पक्षपातपूर्ण और अपूर्ण प्रतिक्रियाओं के कारण छब्बीस नमूने विश्लेषण से खारिज कर दिए गए थे। सामग्री विश्लेषण के लिए वैध 727 नमूनों पर विचार किया गया।

सामग्री संग्रहण विधि

वर्तमान अध्ययन के लिए, सातारा जिले के अध्यापक शामिल हैं। नमूना इकाइयों को सातारा के सभी ग्यारह तहसीलों में अध्यापकों द्वारा चुना गया था। नमूना आकार 727 उत्तरदाताओं का था। ये नमूने अन्वेषक द्वारा बुद्धिमानी से उन लोगों से लिए गए थे जो कम से कम आठ सप्ताह से योग कर रहे थे। अध्ययन प्राथमिक और द्वितीयक दोनों सामग्री का उपयोग करता है। सातारा में, प्राथमिक सामग्री एकत्र करने के लिए फ़ील्ड सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया जाता है। प्राथमिक सामग्री एक अच्छी तरह से तैयार की गई प्रश्नावली का उपयोग करके एकत्र किया गया था। नमूने स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण विधि के आधार पर शिक्षकों से एकत्र किए गए थे।

प्रश्नावली

मानसिक स्वास्थ्य पीटर बेकर द्वारा ट्रायर पर्सनैलिटी इन्वेंटरी (टीपीआई) से मानसिक स्वास्थ्य पैमाना।

सांख्यिकीय विश्लेषण की योजना

ए) वर्णनात्मक विश्लेषण

यह व्यक्तियों के एक विशेष समूह के स्वभाव के बारे में जानकारी प्रदान करता है। मानसिक स्वास्थ्य, आत्म अवधारणा पर पूर्व और बाद के मूल्यांकन के लिए माध्य और एसडी की गणना की गई थी।

सांख्यिकीय विश्लेषण की योजना

वर्तमान अध्ययन के लिए एकत्र किए गए सामग्री मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा में पूर्व-परीक्षण और परीक्षण-पश्चात स्कोर थे। निम्नलिखित सांख्यिकीय तरीकों का उपयोग करके उनका विश्लेषण किया गया है सार्थक निष्कर्ष. विभिन्न चरणों में प्राप्त आंकड़ों का चार स्तरों पर विश्लेषण किया गया। निष्कर्ष प्रयोगात्मक समूह की तुलना में काफी अधिक सहसंबद्ध हैं. नियंत्रण समूह मूल्यांकन के बाद. अतः अन्वेषक की चतुर्थ परिकल्पना स्वीकृत की गयी।

निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन की सीमा के भीतर, निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले गए।

1. अध्यापकों के बीच योग और ध्यान चिकित्सा के प्रभाव के कारण मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा स्तर में काफी सुधार हुआ।
2. अध्यापकों के बीच योग और ध्यान चिकित्सा के प्रभाव के कारण नियंत्रण समूह की तुलना में प्रयोगात्मक समूह में मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा स्तर में काफी सुधार हुआ था।
3. अध्यापकों के बीच योग और ध्यान चिकित्सा के प्रभाव के कारण प्रायोगिक समूह के मूल्यांकन के बाद के अंकों में मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा स्तर में पूर्व मूल्यांकन अंकों की तुलना में काफी सुधार हुआ था।

संदर्भ सूची

1. Bhavanani AB, Vijayalakshmi P, (2005) attempted a study on Effect of slow and fast
2. pranayams on reaction time and cardiorespiratory variables.
3. Gupta N, Khera S, Vempati RP, Sharma R, Bijlani RL. (2006) made a study on Effect
4. of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety