

विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबन्धित शिक्षकों की योग-शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति

प्रो. ग्रीष्मा शुक्ला¹, अजीत कुमार जैन²

¹प्रो. स्कूल ऑफ एजुकेशन, जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी, जयपुर

²शोधार्थी शिक्षा संकाय, जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी, जयपुर

Corresponding Email: grishma.edu@gmail.com

सारांश

एक अध्यापक न केवल शिक्षण कार्य ही करता है बल्कि वह राष्ट्र निर्माता व बालकों का भविष्य निर्माता भी होता है। योग-शिक्षा द्वारा, शिक्षकों में इस प्रकार के गुणों को जाग्रत किया जा सकता है जिससे भविष्य में, आगे जाकर किस तरह अपना कार्य करना है का ज्ञान उसे हो ताकि वह अपने कर्तव्य का पालन पूर्ण निष्ठा व सम्पूर्ण के साथ कर सके। यदि हम विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से सम्बन्धित शिक्षकों की अभिवृत्ति की बात करें तो सभी शिक्षकों की अभिवृत्ति योग-शिक्षा के प्रति एक जैसी नहीं होती है। उनमें व्यक्तिगत भिन्नता पाया जाना स्वाभाविक है। उनकी अभिवृत्ति में अन्तर आ जाता है। योग-शिक्षा से संबंधित विभिन्न क्षेत्रों के संबंध में शिक्षकों की योग-शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में भिन्नता देखने को मिलती है।

मुख्य शब्द: व्यावसायिक, पाठ्यक्रम, योगशिक्षा, अभिवृत्ति

Received	Accepted	Available online
29/12/2021	04/01/2022	05/01/2022

विद्यालयों में बालकों को योग-शिक्षा से संस्कारित करने का विचार कोई नया विचार नहीं है यह पुरातन काल के गुरुकुलों से चली आ रही वह परम्परा है, जिसे आज का मानव भौतिकता की अंधाधुंध दौड़ में तकरीबन भुलाता जा रहा है मानव की आधारभूत प्रकृति के विषय में हमारा ज्ञान अल्प है, इसी वजह से सुखपूर्ण, प्राकृतिक जीवन शैली से हम दूर होते जा रहे हैं। धन लोलुपता न केवल मानव के नैतिक पक्ष को नेस्तनाबूद कर रही है, बल्कि उसे शारीरिक

व मानसिक अस्वस्थता के निकट ले जा रही है। यही वजह है कि मानव मानसिक अवसाद, तनाव, कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग आदि से व्यथित जीवन जीने को मजबूर हैं। वर्तमान चुनौतियों का सामना करने की ताकत का अभाव उसमें पनपता जा रहा है।

योग-शिक्षा के द्वारा बालक का शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक नैतिकता एवं आध्यात्मिक विकास सम्भव है। योग साधना एवं यौगिक

क्रियाओं द्वारा बालक का शारीरिक व आत्मिक विकास होता है।

योग को हम परम् शान्ति का मार्ग कह सकते हैं दुःखो से बचने और सुख प्राप्त करने का उपाय भी कहा जा सकता है। इसे दर्शन का दर्जा देने के अतिरिक्त आध्यात्मिक साधना विधि अथवा मात्र शारीरिक व्यायाम भी समझ सकते हैं तथा इसे एक चिकित्सा पद्धति के रूप में मान्यता मिल सकती है। यह सब हम पर निर्भर है, फिर भी मेरी अपनी यह मान्यता यह है कि योग की विद्याओं का वैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक महत्व होने के साथ-साथ उसकी सार्थकता तभी है, जब हम अपने जीवन में योग को एक स्वस्थ जीवन शैली की भाँति मान्यता दे। आज हमारा जीवन रिक्तता, विषाद, तनाव से युक्त हो गया है तथा हमारे वैयक्तिक, पारिवारिक तथा सामाजिक जीवन में निराशाओं, अशान्ति, तनावों और विषमताओं का बोलबाला हो गया है। आज आवश्यक है कि हम जीवन के प्रति एक स्वस्थ मानसिक दृष्टिकोण अपनाएँ, जो हमारे सुख और शान्ति का मार्ग प्रशस्त करता हो। आज हमें अपने मन को अनुशासित करने की आवश्यकता है। और उसके लिए सबसे सरल और सुलभ विधि है, यौगिक जीवन शैली अपनाना।

आज का मानव बहुत विचलित है, क्योंकि उसका मन अशान्त है। हम अपनी इच्छाओं, वासनाओं और संवेगों के गुलाम बनकर नारकीय जीवन जीने को बाध्य हो गये हैं। हमारे जीवन से मानवीय और आध्यात्मिक मूल्य, त्याग, प्रेम,

समर्पण जो हमारी जीवन शैली के आधार बिन्दु है, खो गये हैं। अतः आज के युग में हमें अपनी जीवन शैली परिमार्जित करने की जरूरत है। योगासन, प्राणायाम को हम अपने जीवन में सम्यक् स्थान देने की महती आवश्यकता है।

आज के युग में योग का प्रचलन बहुत सीमित अर्थों में होने लगा है, और प्रायः लोग इसका अर्थ आसन, प्रणायाम, ध्यान तक ही सीमित कर लेते हैं। यद्यपि यह सत्य है कि आसन करने से शरीर स्वस्थ और सबल बनता है, परन्तु क्या योग का उद्देश्य मात्र शारीरिक स्वस्थता ही है ? योग की मान्यता यह है कि स्वस्थता की स्थिति में ही व्यक्ति शरीर, चेतना से ऊपर उठ सकता है। एक रूग्ण व्यक्ति तो अपने ही शरीर में अटका रहेगा। फिर परम् तत्व की प्राप्ति में ध्यान लगाना संभव नहीं होगा। वह शरीर का ही चिन्तन करता रहेगा। अतः आसनों द्वारा शरीर को स्वस्थ बनाने के पीछे भी मुख्य उद्देश्य यह है कि हम शरीर को भी आत्मा के समान बना लें।

इसी प्रकार प्राणायाम भी हमें मन के परे जाने के लिए विवश करता है और ध्यान का भी अन्तिम लक्ष्य यही है कि हमारी चेतना, शरीर और आत्मा के पार हो जाए। यदि हम शरीर और मन में ही अटके रहेंगे, तो योग के वास्तविक लक्ष्य से भटक जायेंगे।

योग के संबंध में एक और भ्रांति यह है कि योग, शरीर और मन को तपाना तथा सिद्धियों को प्राप्त करने का एक साधन है। परन्तु

वास्तविकता यह नहीं है। वास्तव में योग एक ऐसी क्रियात्मक पद्धति है जिससे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक सदाचार की प्राप्ति और आत्मिक उन्नति हमें सहज में ही प्राप्त हो जाती है। योग हमारे सम्पूर्ण दुःखों की परम औषधि है। अतः यदि हम 'योग' को व्यापक अर्थों में ग्रहण करें तभी बात बनेगी।

योग व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। योग-साधना एक तरह से जीवन की सरल एवं सफल साधना है। जिसके द्वारा व्यक्तिगत, सामाजिक, राष्ट्रीय एवं सार्वभौमिक सभी प्रकार के कल्याण का मार्ग प्रशस्त होता है। शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति के फलस्वरूप, योग-शिक्षा एक अतिविशष्ट भूमिका निभा सकती है। योग के इसी व्यापक महत्व एवं उपयोग को ध्यान में रखते हुए आज योग को विद्यालय पाठ्यक्रम में एक अनिवार्य विषय बनाने की बात जोर पकड़ती जा रही है। बात भी ठीक है कि अगर 'योग' हमारे व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन की पूर्णता के लिए इतना अधिक आवश्यक एवं उपयोगी है तो इसे ठीक प्रकार से समझना, जानना इसकी साधना संबंधी सभी क्रियाओं का क्रियात्मक ज्ञान तथा उनमें निहित आवश्यक सावधानियाँ तथा उससे प्राप्त लाभों की पूरी जानकारी और उन्हें प्राप्त करने के प्रयत्नों की शिक्षा, योग-शिक्षा के रूप में विद्यार्थियों के सामने रखी ही जानी चाहिए। अब प्रश्न यह उठता है कि इस प्रकार प्रदत्त योग-शिक्षा का क्षेत्र, कार्य एवं उद्देश्य क्या निर्धारित किए जाए

ताकि सीमित समय से अधिक से अधिक लाभ अर्जित करने की चेष्टा की जा सकें।

योग शिक्षा के क्षेत्र और उसके द्वारा सम्पन्न कार्यों के परिप्रेक्ष्य में माध्यमिक विद्यालयों में योग-शिक्षा के उद्देश्यों को निम्न प्रकार लिपिबद्ध किया जा सकता है :-

- विद्यार्थियों के शारीरिक अंग-प्रत्यंगों की उपयुक्त वृद्धि और विकास का मार्ग प्रशस्त करना।
- विद्यार्थियों को विभिन्न रोगों से ग्रसित न होने देने में सहायता करना।
- विद्यार्थियों को यौगिक क्रियाओं के ज्ञान तथा उपयोग से रोगों से मुक्ति दिलाने में सहायता करना।
- विद्यार्थियों की मानसिक शक्तियों के उपयुक्त विकास में सहायता करना।
- विद्यार्थियों की विभिन्न रोगों, अशांति तथा तनाव आदि से दूर रहने में सहायता करना।
- विद्यार्थियों में मानसिक अशांति तथा तनाव से मुक्त करने में यौगिक साधनों के प्रयोग में कुशलता अर्जित करना।
- विद्यार्थियों को नैतिक तथा चारित्रिक रूप से सबल बनाने में सहायता करना।

- विद्यार्थियों को इंद्रियों तथा मन पर उचित नियन्त्रण स्थापित करने में सहायता करना।
- विद्यार्थियों को यौगिक क्रियाओं तथा स्नान आदि के माध्यम से अंदर और बाहर से स्वच्छ एवं निःरोग रखने में सहायता करना।
- योग साहित्य तथा योग-आचरण के माध्यम से विद्यार्थियों में अच्छे संस्कार तथा मानवीय मूल्यों की प्रतिष्ठा स्थापित करना।
- योग आचरण तथा साधना के माध्यम से विद्यार्थियों के आत्मिक उत्थान तथा आध्यात्मिक विकास में सहायता करना।
- योग के विभिन्न प्रकारों और रूपों जैसे – हठ योग, ज्ञान योग, राज योग, कर्म योग, लय योग आदि की जानकारी।
- अष्टांग योग में वर्णित सभी अंगों या सोपानों की सैद्धान्तिक तथा क्रियात्मक जानकारी।
- शारीरिक विकास की दृष्टि से शरीर विज्ञान, शरीर को अति उपयुक्त रखने में सहायक यौगिक क्रियाएँ, यौगिक आहार-विहार, मालिश एवं स्नान, योग से रोग मुक्ति आदि बातों का अध्ययन और व्यावहारिक उपयोग।
- मानसिक विकास की दृष्टि से यौगिक क्रियाओं के महत्व की जानकारी और उनका व्यवहारिक उपयोग।
- आध्यात्मिक आनंद प्राप्ति की दृष्टि से ध्यान और समाधि तथा अन्य योग मार्गों में वर्णित बातों की जानकारी तथा उनका व्यावहारिक उपयोग।

जीवन में योग के उपयोग का क्षेत्र अति व्यापक हैं। इसकी उपयोगिता संबंधी सभी लाभों की प्राप्ति तभी संभव है जब उसके संबंधित सभी बातों तथा क्रिया-कलापों के अध्ययन की समुचित व्यवस्था की जा सके। इसके व्यापक संदर्भ में निम्न प्रकार की विषय वस्तु या प्रकरणों को इसकी शिक्षा में स्थान देना आवश्यक जान पड़ता है :-

- योग क्या है ? उसके अर्थ से परिचित कराना।
- योग की वैयक्तिक एवं सामाजिक दृष्टि से उपयोगिता एवं महत्व।

योग विषय की उपयोगिता एवं प्रयोग की दृष्टि से योग का क्षेत्र

योग-शिक्षा को दर्शन का दर्जा देने के अतिरिक्त आध्यात्मिक साधना विधि अथवा मात्र शारीरिक व्यायाम भी समझ सकते हैं। तथा इसे एक चिकित्सा पद्धति के रूपमें भी मान्यता मिल सकती है। फिर भी योग-शिक्षा की विधाओं का वैज्ञानिक तथा आध्यात्मिक महत्व होने के साथ-साथ इसकी सार्थकता तभी हैं, जब हम अपने जीवन में योग को एक स्वस्थ जीवन

शैली की तरह मान्यता दे। आज हमारा जीवन रिक्तता, विषाद, तनाव से युक्त हो गया है तथा हमारे वैयक्तिक, पारिवारिक तथा सामाजिक जीवन में निराशाओं, अशान्ति, तनावों और विषमताओं का बोलबाला हो गया है। आज आवश्यक है कि हम जीवन के प्रति एक स्वस्थ मानसिक दृष्टिकोण अपनाए जो हमारे सुख और शान्ति का मार्ग प्रशस्त्र करता हो। आज अपने मन को अनुशासित करने की आवश्यकता है और उसके लिए सरल और सुलभ विधि है योग-शिक्षा का अध्ययन।

योग शिक्षा के क्षेत्र की बात अगर योग से उठाए जाने वाले लाभों के संदर्भ में उठाई जाए तो यह कहने में कोई संकोच नहीं कि इस विषय का क्षेत्र अत्यंत व्यापक और एक दृष्टि से सीमाहीन है। वैयक्तिक कल्याण की सीमा जहाँ शरीर और मन की सीमाओं को लॉघकर आत्मिक उत्थान तथा परमात्मा से मिलन की बात कहने लग जाए तब किसी भी विषय की सीमा ही कहाँ रह जाती है। अनन्त में लीन होने के लिए जितने भी साधन बन पड़े उतने ही थोड़े हैं और इस तरह योग विषय में न तो मार्गों की कोई सीमा है और न कार्य व्यापार तथा साधना पद्धतियों की। इसी प्रकार योग जब सामाजिक मूल्यों की प्राप्ति की बात करता है तब भी उसका क्षेत्र इस दृष्टि से व्यापक बन जाता है अपने मन की शुद्धता एवं पवित्रता धीरे-धीरे सम्पूर्ण जनमानस तथा समाज के लिए प्रेरक बन जाती हैं और जन-जन जुड़ते हुए एक ऐसे समाज का निर्माण करते हैं जहाँ

शान्ति, समानता, भाईचारे और प्रेम की समरसता प्रभावित हो सके। इस तरह से योग द्वारा योग शिक्षा और योगाभ्यास की उपरोक्त समस्त गतिविधियों और लाभों के माध्यम से प्रशिक्षणार्थियों में विभिन्न कौशलों का विकास किया जाता है। इसके माध्यम से प्रशिक्षणार्थियों के दृष्टिकोण का विस्तार होता है तथा उनकी रुचि व अभिवृत्ति का भी विकास होता है। अभिवृत्ति एक सामाजिक प्रतयय एवं मानसिक पहलू हैं इसका संबंध सामाजिक परिस्थितियों में व्यक्ति के व्यवहार की मानसिक दक्षता से होता है। अतएव इसके माध्यम से व्यक्ति विशेष के व्यवहार का अध्ययन संभव होता है मनोवैज्ञानिक ने तो अभिवृत्ति को बाह्य व्यवहार का एक महत्वपूर्ण कारक माना है। इसके अनुसार अभिवृत्तियाँ किसी वस्तु, व्यक्ति संस्था, एवं स्थिति के प्रति व्यक्ति विशेष के विचारों से अवगत कराती है।

योग-शिक्षा और योगाभ्यास की उपरोक्त समस्त गतिविधियों और लाभों के माध्यम से प्रशिक्षणार्थियों में विभिन्न कौशलों का विकास किया जाता है। इसके माध्यम से प्रशिक्षणार्थियों के दृष्टिकोण का विस्तार होता है तथा उनकी रुचि व अभिवृत्ति का भी विकास होता है। शिक्षक तथा छात्रों की भिन्न अभिवृत्ति का प्रभाव उनके शिक्षण कार्यों पर देखने को मिलता है। अध्यापक शिक्षा प्रशिक्षण द्वारा जहाँ प्रशिक्षणार्थी को शिक्षण कार्य में दक्ष किया जाता है वही योग-शिक्षा, उन्हें अपने कार्यों में अधिक से

अधिक कुशलता व सफलता प्राप्त करने के लिए उचित परिस्थितियां प्रदान करती हैं।

योग-शिक्षा द्वारा, शिक्षकों में इस प्रकार के गुणों को जाग्रत किया जा सकता है जिससे भविष्य में, आगे जाकर किस तरह अपना कार्य करना है का ज्ञान उसे हो ताकि वह अपने कर्तव्य का पालन पूर्ण निष्ठा व सम्पूर्ण के साथ कर सके। यदि हम विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से सम्बन्धित शिक्षकों की अभिवृत्ति की बात करें तो सभी शिक्षकों की अभिवृत्ति योग-शिक्षा के प्रति एक जैसी नहीं होती है। उनमें व्यक्तिगत भिन्नता पाया जाना स्वाभाविक है। उनकी अभिवृत्ति में अन्तर आ जाता है। योग-शिक्षा से संबंधित विभिन्न क्षेत्रों के संबंध में शिक्षकों की योग-शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में भिन्नता देखने को मिलती हैं।

अब प्रश्न यह उठता है कि विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से सम्बन्धित शिक्षक योग शिक्षा के प्रति किस प्रकार की अभिवृत्ति रखते हैं? उपरोक्त प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करने की जिज्ञासा के समाधान होने की दृष्टि से शोधकर्ता द्वारा समस्या का चयन किया गया।

अध्ययन के उद्देश्य

योग-शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति का निम्न के संदर्भ में अध्ययन करना—

(प) लिंग भेद

(पप) आयु

(पपप) पाठ्यक्रम में भिन्नता

परिकल्पनाएँ

1. लिंग भेद के आधार पर योग-शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं है।
2. आयु के आधार पर योग-शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं है।
3. पाठ्यक्रम भिन्नता के आधार पर योग-शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं है।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता ने न्यादर्श के रूप में जयपुर जिले के 'जयपुर नेशनल युनिवर्सिटी' में संचालित विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबंधित शिक्षकों का चयन किया है। चूंकि जयपुर नेशनल युनिवर्सिटी में भी वर्तमान में विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं। इसी तथ्य को ध्यान में रखकर अध्ययन के उद्देश्य के अनुसार जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी में संचालित 5 व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से सम्बन्धित 60 शिक्षकों को न्यादर्श हेतु चयनित किया गया है। इन शिक्षकों का चयन सौद्देश्य न्यादर्शन विधि द्वारा किया गया है।

उपकरण

प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता ने प्रदत्तों के संकलन हेतु उपकरण के रूप में स्वनिर्मित उपकरणों का उपयोग किया है। उपकरण के रूप में पी.जी. आई. योग मापनी का प्रयोग किया गया है।

प्रदत्तों के स्रोत

प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता द्वारा प्रदत्तों के स्रोत के रूप में जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी में संचालित विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबंधित शिक्षकों को लिया गया है। इस स्रोत के माध्यम से ही शोध से संबंधित प्रदत्त एकत्रित किये गये हैं।

प्रदत्तों की प्रकृति

प्रस्तुत शोध अध्याय में उपकरण के रूप में योग मापनी का प्रयोग किया गया है। जिससे प्राप्त प्रदत्तों की प्रकृति मात्रात्मक है क्योंकि योग मापनी द्वारा प्राप्त प्रदत्त अंकों में प्राप्त हुए हैं।

प्रदत्तों का विश्लेषण

प्रस्तुत शोध में उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु उनका सारणीयन तथा व्यवस्थितकरण किया गया है और उनका विश्लेषण किया गया। योग मापनी से प्राप्त प्रदत्तों की प्रकृति मात्रात्मक है। इसलिए प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु प्रतिशत विश्लेषण तथा तुलनात्मक विश्लेषण का प्रयोग किया गया है।

अध्ययन के परिणाम

विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से सम्बन्धित शिक्षकों की योग-शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति को जानने की दृष्टि से योग मापनी से प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण के आधार पर जो परिणाम प्राप्त हुए वे इस प्रकार हैं—

परिकल्पना — 1 का विश्लेषण करने पर यह परिणाम प्राप्त हुआ कि लिंग भेद के आधार पर योग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर है। इस परिणाम से यह दृष्टिगत

होता है कि विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबंधित शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति में भिन्नता है। पुरुष शिक्षकों में महिला शिक्षिकाओं की तुलना में योग— शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति अधिक पायी जाती है। विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबंधित महिला शिक्षकों की अपेक्षा अधिकांश पुरुष शिक्षकों का मानना है कि योग से सभी को लाभ होता है। योग से मन शान्त और सिथर होता है। योग सभी बीमारियों को ठीक कर सकता है। न केवल अच्छी सेहत के लिए योग जरूरी है बल्कि योग पूरे जीवन में सफलता मिलती है।

परिकल्पना—2 का विश्लेषण करने पर यह परिणाम प्राप्त हुआ कि आयु के आधार पर योग-शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर है। इस परिणाम से यह दृष्टिगत होता है कि कि 40 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के शिक्षकों की अपेक्षा 40 वर्ष से कम आयु के शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति अधिक सकारात्मक हैं। अतः प्राप्त तथ्यों के विश्लेषण के आधार पर यह कहा जा सकता है कि विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबंधित शिक्षकों की योग-शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में आयु के आधार पर भिन्नता है। विभिन्न आयु वर्ग के शिक्षकों का योग शिक्षा के प्रति यह मानना है कि योग बुरी आदतों जैसे चोरी, जुआ इत्यादि को भी खत्म कर देता है। योग से जीवन में अनुशासन आता है। योग मन की

निराशा व मन की परेशानियों को दूर कर सकता है। योग से बुद्धि तेज हो जाती है।

परिकल्पना –3 का विश्लेषण करने पर यह परिणाम प्राप्त हुआ कि पाठ्यक्रम भिन्नता के आधार पर योग-शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर है। अध्ययन के परिणाम के रूप में सामने आया है कि विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबंधित शिक्षकों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में अन्तर है। पाठ्यक्रम भिन्नता के आधार पर यह कहा जा सकता है कि शिक्षा संकाय शिक्षकों में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति अन्य संकायों के शिक्षकों की तुलना में अधिक है। दूसरा स्थान लाईफ साइंस विभाग के शिक्षकों का है। फिर इनसे कम अभिवृत्ति होटल मैनेजमेंट व फिल्म टेक विभाग के शिक्षकों की है। योग शिक्षा के प्रति सबसे कम अभिवृत्ति फार्मसी विभाग के शिक्षकों की है। पाठ्यक्रम भिन्नता के आधार पर अधिकांश शिक्षकों मानना है कि योग से जहाँ एक ओर मानसिक और आध्यात्मिक शान्ति मिलती है वहीं दूसरी ओर योग से जीवन में सफलता प्राप्ति में सहायता मिलती है। योग से मन शान्त व स्थिर रहता है।

निष्कर्ष

विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबंधित शिक्षकों की लिंग भेद, आयु व पाठ्यक्रम भिन्नता के आधार पर योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति को समन्वित रूप में देखने पर निष्कर्ष

रूप में यह कहा जा सकता है योग से मन की एकाग्रता बनाए रखने में मदद मिलती है। इससे मन की स्थिरता, जागरूकता तथा इच्छा शक्ति में वृद्धि होती है। योग से सही मानसिक दृष्टिकोण का विकास करने में मदद मिलती है तथा मानसिक व आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त होती है। योग से तनाव दूर होता है। योग से जहाँ हम निरोग रहते हैं वही हमारी आयु में भी वृद्धि होती है। योग से व्यक्ति स्ट्रेस फ्री हो जाता है। योग गैस्ट्रिक रोग में लाभ पहुँचाता है। इसे पैल्विक ज्वाइंट भी लचीला होता है। योग बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत आवश्यक है। योग से थकान दूर होकर स्फूर्ति बढ़ जाती है और कार्यक्षमता में वृद्धि हो जाती है। शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति के फलस्वरूप, योग-शिक्षा एक अति विशिष्ट भूमिका निभा सकती है।

शैक्षिक निहितार्थ

प्रत्येक शैक्षिक शोध प्रबंध में प्राप्य शोध निष्कर्षों के आधार पर शोध अध्ययन के शैक्षिक निहितार्थ का विवेचन किया जाता है। इस शोध अध्ययन में विभिन्न व्यावसायिक पाठ्यक्रमों से संबंधित शिक्षकों की योग-शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन किया गया है। इस प्रकार के शोधकार्य से योग-शिक्षा के प्रति उनकी व्यावहारिक अभिवृत्ति का ज्ञान होता है। इस प्रकार अध्ययन से शिक्षकों में योग-शिक्षा पाठ्यक्रम के औचित्य संबंधी जानकारी का विकास किया जा सकता है। शिक्षकों तथा छात्रों में सकारात्मक सोच की संभावनाएँ बढ़ती

है। इस प्रकार के अध्ययन से भावी शिक्षको को योग-शिक्षा पाठ्यक्रम की प्रभाविता संबंधी जानकारी में मदद मिलती है।

संदर्भ

- गोयल, ए. (2007). योग शिक्षा, दर्शन और अभ्यास, नई दिल्ली: डीप एंड डीप पब्लिकेशन्स.
- भवानी, ए.डी. (2008). योग सिद्धांत का एक प्राइमर. पांडिचेरी: दिव्यानंद क्रिएशन्स, अय्यंगार नगर.
- एनसीईआरटी (2015). योग – जीने का एक स्वस्थ तरीका, उच्च प्राथमिक

कक्षाओं के लिए एक पाठ्य पुस्तक. पहला संस्करण. नई दिल्ली

- नागेंद्र, एच.आर. ज्ञान (1999). योग-ज्ञान का मार्ग, योग और उसके अनुप्रयोग, बंगलौर: स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन.
- परमार, राजकुमार (2015). योग शिक्षा के प्रति वरिष्ठ माध्यमिक स्तर के शिक्षक और छात्र के रवैये का अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एकेडमिक रिसर्च, खंड -2 अंक-4(4)