Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
January to March 2026, E-Journal, Vol. I, Issue LIII (53), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

कामकाजी महिलाओं की शारीरिक क्षमता पर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता का अध्ययन

डॉ. दिलीप सिंह चौहान* शीतल खण्डेलवाल**

* सहायक आचार्य (शिक्षा) जनार्दन राय नगर राजस्थान विद्यापीठ (डीम्ड -टू-बी) विश्वविद्यालय, उदयपुर (राज.) भारत
** पीएच.डी. शोधार्थी (शारीरिक शिक्षा) जनार्दन राय नगर राजस्थान विद्यापीठ (डीम्ड-टू-बी) विश्वविद्यालय, उदयपुर (राज.) भारत

शोध सारांश – प्रस्तुत शोध का शीर्षक कामकाजी महिलाओं की शारीरिक क्षमता, एकाग्रता और आत्मविश्वास पर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता का अध्ययन करना था। शोधकर्ता ने योग प्रशिक्षण कार्यक्रम की रचना करके कामकाजी महिलाओं की शारीरिक क्षमता, एकाग्रता व आत्म-विश्वास मापन के उद्देश्य से इस शोध कार्य को किया था। योग प्रशिक्षण का प्रभाव कामकाजी महिलाओं पर प्रायोगिक शोध करके कामकाजी महिलाओं की शारीरिक क्षमता, एकाग्रता तथा आत्म-विश्वास पर प्रभाव का पता करना था। प्रस्तुत शोध कार्य में व्यापक विश्व के लिए इस शोध कार्य में उदयपुर शहर की कामकाजी महिलाओं का चयन किया गया था। इन कामकाजी महिलाओं की आयु 30-45 वर्ष के बीच होगी। इस शोध कार्य में प्रायोगिक पद्धति का प्रयोग मे लिया गया था। जिसमें पूर्व परीक्षण लेने के पश्चात् 12 सप्ताह का योग प्रशिक्षण दिया गया उसके पश्चात् पुन: प्रशिक्षण लिया गया था। जससे प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण करने के लिए 'टी' टेस्ट का प्रयोग किया गया था। 0.05 स्तर से सार्थकता की जांच की गई थी, इस आधार पर जो निष्कर्ष एवं परिणाम जो प्राप्त हुए है जो नीचे प्रस्तुत है।

प्रस्तावना – आज के इस प्रतियोगी समय में मनुष्य बहुत ही अधिक दौड़-धूप करता है। और स्वयं के संतोष के लिए सारा दिन मेहनत करता रहता है। व्यक्ति रोज अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए सुबह सुबह योग व्यायाम, एरोबिक्स, खेलकूद की गतिविधिया करता रहता है। इस आधुनिक युग में व्यक्ति को अपने कार्य क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए सफलता तथा उच्च परिणाम को प्राप्त करने के लिए अति आवश्यक है। इसके लिए शारीरिक क्षमता, कौशल्य विकास, एकाग्रता तथा आत्म-विकास ये मनव मात्र की प्राथमिक आवश्यकता है। तथा अच्छा स्वास्थ्य तथा कार्य क्षेत्र में टीके रहने के लिए अति आवश्यक एवं उपयोगी है।

संबंधित साहित्य का अध्ययन– पटेल ने (2015) में अपने अध्ययन में विद्यार्थियों की शैक्षणिक अभिरुचि, अनुकूलन तथा सुखकारी पर एरोबिक नृत्य तथा योग प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता का तुलनात्मक अध्ययन विषय पर अपना अध्ययन किया था। जिसका प्रमुख उद्देश्य एरोबिक नृत्य प्रशिक्षण कार्यक्रम की संरचना करना था। शैक्षणिक अभिरुचि की संशोधिका की संरचना करना था। योग प्रशिक्षण कार्यक्रम की संरचना करना था। सुखकारी संशोधिका की संरचना करना था। एरोबिक नृत्य प्रशिक्षण कार्यक्रम को लागू करना था। एरोबिक नृत्य प्रशिक्षण तथा योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का शैक्षणिक अभिरुचि पर प्रभाव का पता करना तथा तुलना करना था। एरोबिक नृत्य प्रशिक्षण तथा योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का अनुकूलन तथा सुखकारी पर प्रभाव का पता करना तथा तुलना करना था। प्रस्तुत शोध में अध्ययन में राजकोट शहर की कड़वी बी वीरानी कन्या विद्यालय के सेकन्डेरी स्कूल के कक्षा 9 में अध्ययनरत विद्यार्थियों का कुल 320 में से 60 विद्यार्थियों का यादृच्छिक पद्धति से चयन किया था। जिसमें एरोबिक नृत्य प्रशिक्षण समूह में 30 तथा योग प्रशिक्षण समूह में 30 विद्यार्थियों का चयन कर दो समूह की रचना की थी। उपकरण प्रस्तुत शोध में परिणाम को प्राप्त करने के लिए शोधकर्ता रचित शैक्षणिक अभिरुचि संशोधिका तथा सुखकारी संशोधिका तथा डी कृष्णकांत गोपालजी देसाई रचित देसाई अनुकूलन संशोधिका को प्रयोग में लिया गया था। एरोबिक नृत्य प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा योग प्रशिक्षण कार्यक्रम की संरचना कर विद्यार्थियों पर इसका प्रयोग किया था। आंकड़ों का प्रथक्करण प्रशिक्षण पूर्व तथा प्रशिक्षण पश्चात् परीक्षण लिया था जिसमें आंकड़ों के विश्लेषण करना के लिए 'टी' टेस्ट का प्रयोग किया गया था। निष्कर्ष एरोबिक नृत्य प्रशिक्षण कार्यक्रम को लागू करने से विद्यार्थियों में शैक्षणिक अभिरुचि, अनुकूलन एवं सुखाकारी में सकरात्मक परिणाम देखने को मिले। योग प्रशिक्षण कार्यक्रम को लागू करने से विद्यार्थियों में शैक्षणिक अभिरुचि, अनुकूलन एवं सुखाकारी में सकरात्मक परिणाम देखने को मिले। एरोबिक नृत्य प्रशिक्षण कार्यक्रम को लागू करने से पहले विद्यार्थियों में शैक्षणिक अभिरुचि, अनुकूलन एवं सुखाकारी में समान परिणाम देखने को मिले। योग प्रशिक्षण कार्यक्रम को लागू करने से पहले विद्यार्थियों में शैक्षणिक अभिरुचि, अनुकूलन एवं सुखाकारी में समान परिणाम देखने को मिले। सुखाकारी के संदर्भ में अरोबिक नृत्य तालिम कार्यक्रम से योग कार्यक्रम अधिक असरकारक रहा था। शैक्षणिक अभिरुचि, अनुकूलन मे योग कार्यक्रम से अरोबिक नृत्य प्रशिक्षण कार्यक्रम अधिक असरकारक रहा था।

गुप्ता (2015) योग तथा तनाव प्रबंधन समस्या के ऊपर शोध किया गया था जिसका मुख्य उद्देश्य व्यवसायिक तनाव के ऊपर योग की प्रभावशीलता का पता करना था। प्रस्तुत शोध कार्य में पटना शहर के जीवन बीमा निगम विविध शाखाओं में कार्यरत 100 महिला एवं पुरुष कर्मचारीओं का चयन किया था। जिनकी आयु 30 से 45 वर्ष के बीच थी। 35 नियमित

योग करने वाले तथा 65 योग नहीं करने वाले कर्मचारियों को नियंत्रित करने में आया था। उपकरण प्रस्तुत शोध कार्य में मनोभार को मापन के लिए पारिख 1993) रचित संस्थाकीय मनोभार मापन तथा शोधकर्ता स्वरचित व्यक्तिगत जानकारी पत्रक का उपयोग किया था शोध पद्धति इस शोध कार्य में प्रायोगिक शोध पद्धति का प्रयोग किया था। सांख्यिकरण आंकड़ों के विश्लेषण करणे हेतु टी मूल्य का प्रयोग किया था। परिणाम: नियंत्रित समूह जो योग नहीं करते है उससे प्रायोगिक समूह जो नियमित योग करते है, उनका मनोभार स्तर निम्न स्तर का देखने को मिला था।

अध्ययन के उद्देश्य– कामकाजी महिलाओं की शारीरिक क्षमता के ऊपर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव का पता करना।

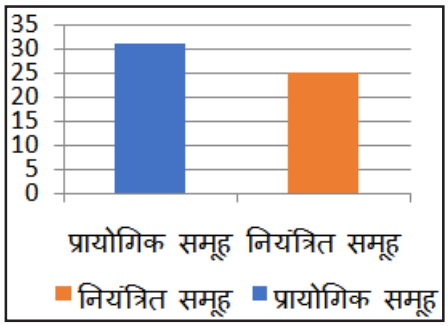
मापन विधि– इस शोध कार्य में एवं चयनित शारीरिक क्षमता के मापन के लिए आहपर यूथ टेस्ट का प्रयोग किया गया था।

आंकड़ों का विश्लेषण – प्रस्तुत शोध में संग्रहित तथ्यों का सांख्यिकीयकरण करके सारणीबद्ध किया गया है। प्रशिक्षण पूर्व और पश्चात् के आंकड़ो को सारणीयन किया गया। परीक्षण करने के लिये आंकडों कों विचलन तथा सहविचलन अलग अलग करने के लिये 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया गया था।

तालिका 1 (अन्तिम पृष्ठ पर देखे)

तालिका 1 में प्रस्तुत आंकड़ों से ज्ञात होता है कि प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं 60 थी। जिसमे प्रायोगिक समूह के 30 तथा नियंत्रित समूह के 30 थी। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं के पहले परीक्षण प्राप्तांक का मध्यमान 1.82 तथा 1.86 प्रमाणित विचलन 0.30 तथा 0.30 तथा दोनों समूहों का मध्यमान अंतर 0.04 था। मध्यमान के बीच अंतर सार्थकता को निश्चित करने के लिए टी मूल्य0.51 था जो सार्थक नहीं है।

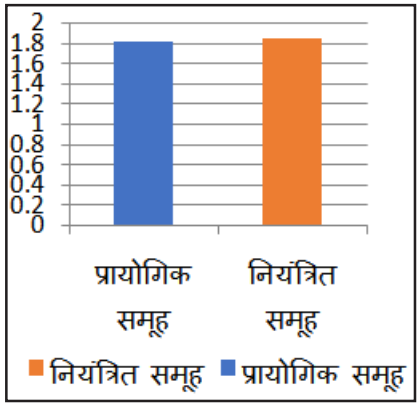
आलेख – 1: प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले शटलरन



तालिका 1.2 (अन्तिम पृष्ठ पर देखे)

तालिका 1.2 : में तालिका में प्रस्तुत आंकड़ों से ज्ञात होता है कि प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं 60 थी। जिसमे प्रायोगिक समूह के 30 तथा नियंत्रित समूह के 30 थी। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं के पहले परीक्षण प्राप्तांक का मध्यमान 1.54 तथा 1.85 प्रमाणित विचलन 032 तथा 0.39 तथा दोनों समूहों का मध्यमान अंतर 0.31 था। मध्यमान के बीच अंतर सार्थकता को निश्चित करने के लिए टी मूल्य 3.41 था जो 0.01 स्तर पर सार्थक है।

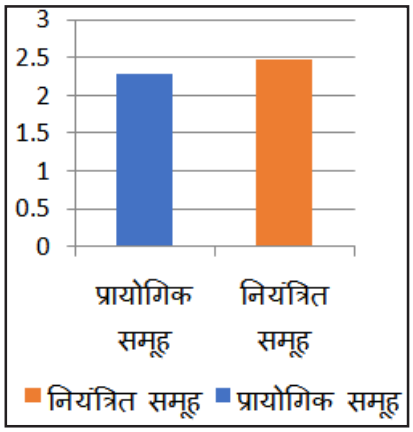
आलेख 1.2: प्रशिक्षण कार्यक्रम परीक्षण पश्चात् शटलरन



तालिका 1.3 (अन्तिम पृष्ठ पर देखे)

तालिका 1.3 तालिका में प्रस्तुत आंकड़ों से ज्ञात होता है कि प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं 60 थी। जिसमे प्रायोगिक समूह के 30 तथा नियंत्रित समूह के 30 थी। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं के पहले परीक्षण प्राप्तांक का मध्यमान 2.30 तथा 2.49 प्रमाणित विचलन 0.51 तथा 0.45 तथा दोनों समूहों का मध्यमान अंतर 0.19 था। मध्यमान के बीच अंतर सार्थकता को निश्चित करने के लिए टी मूल्य 1.52 था जो सार्थक नहीं है।

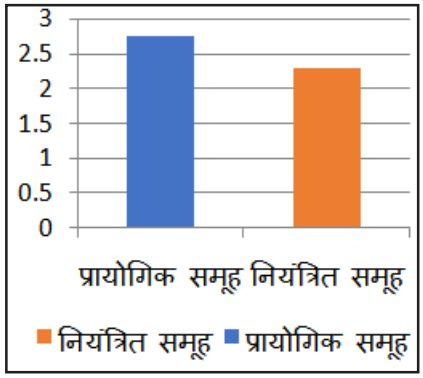
आलेख 1.3: विस्फोटक बल परीक्षण पहले खड़ी लंबीकूद



तालिका 1.4 (अन्तिम पृष्ठ पर देखे)

तालिका 1.4 में तालिका में प्रस्तुत आंकड़ों से ज्ञात होता है कि प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं 60 थी। जिसमे प्रायोगिक समूह के 30 तथा नियंत्रित समूह के 30 थी। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं के पहले परीक्षण प्राप्तांक का मध्यमान 2.78 तथा 2.31 प्रमाणित विचलन 0.54 तथा 0.46 तथा दोनों समूहों का मध्यमान अंतर 0.47 था। मध्यमान के बीच अंतर सार्थकता को निश्चित करने के लिए टी मूल्य 3.49 था जो 0.01 स्तर पर सार्थक है।

आलेख 1.4: विस्फोटक बल परीक्षण पश्चात् खड़ी लंबी कूद



अध्ययन का परिणाम:

1. प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के परीक्षण के पश्चात् में शटल रन के संदर्भ में अंतर देखने को मिला। दोनों समूहों शटल रन के संदर्भ में का परीक्षण के पश्चात् प्रायोगिक समूह पर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम अधिक प्रभावशाली देखने को मिला था। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह में कामकाजी महिलाओं की शटल रन का आपस में मिलान करने के लिए परीक्षण बाद प्राप्तांक के औसत के बीच सार्थक अंतर देखने को मिला था।
2. प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के परीक्षण पहले में शटल रन के संदर्भ में कोई अंतर देखने को नहीं मिला। दोनों समूहों शटल रन के संदर्भ में परीक्षण से पहले परीक्षण समान देखने को मिला था। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह में जुड़े हुए कामकाजी महिलाओं की शटल रन पर रखा हुआ परीक्षण से पहले के प्राप्तांकों का ओसत के बीच कोई सार्थक अंतर नहीं था।
3. प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के परीक्षण के बाद में खड़ी लंबी कूद के संदर्भ में अंतर देखने को मिला। दोनों समूहों खड़ी लंबी कूद के संदर्भ में का परीक्षण के बाद प्रायोगिक समूह पर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम अधिक प्रभावशाली देखने को मिला था। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह में कामकाजी महिलाओं की खड़ी लंबी कूद का आपस में मिलान करने के लिए परीक्षण बाद प्राप्तांक के औसत के बीच सार्थक अंतर देखने को मिला था।
4. प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के पहले परीक्षण में खड़ी लंबी कूद के संदर्भ में कोई अंतर देखने को नहीं मिला। दोनों समूहों खड़ी लंबी कूद के संदर्भ में परीक्षण से पहले परीक्षण समान देखने को मिला था। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह में जुड़े हुए कामकाजी महिलाओं की खड़ी लंबी कूद पर रखा हुआ पहले परीक्षण के प्राप्तांकों का ओसत के बीच कोई सार्थक अंतर नहीं था। प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह में कामकाजी महिलाओं की खड़ी लंबी कूद का आपस में मिलान करने के लिए परीक्षण पहले प्राप्तांक के औसत के बीच सार्थक अंतर देखने को नहीं मिला था।

निष्कर्ष :

1. प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह में कामकाजी महिलाओं की शारीरिक क्षमता चर शटल रन पर योग अभ्यास का प्रभाव देखने को मिला है।
2. प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह में कामकाजी महिलाओं की शारीरिक क्षमता चर लंबी खड़ी कूद पर योग अभ्यास का प्रभाव देखने को मिला है।
3. प्रस्तुत संशोधन अभ्यास कामकाजी पुरुष वर्ग का चयन कर अध्ययन किया जा सकता है।
4. प्रस्तुत संशोधन अभ्यास अन्य खेलों में पुरुष एवं महिला वर्ग के खिलाड़ियों का चयन कर अध्ययन किया जा सकता है।
5. प्रस्तुत संशोधन अभ्यास अलग-अलग उम्र के कामकाजी पुरुष एवं महिला वर्ग का चयन कर अध्ययन किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. आयगंर बी.के.ऐस.योगदिपीका प्रथम आवृत्ति मुंबई: लाईट ओन योग रिसर्च ट्रस्ट भाग-1, 1984), पेज नं. 9,
2. बेन्डागेल जीन, ऐन्थ्रोपोमेट्रीक मेंजरर्स एण्ड स्पोर्टस परफोर्मेन्स ऑफ हाईस्कूल एण्ड कॉलेज ऑफ गर्ल्स डेजरटेशन ऐबस्ट्रेक्ट्स ईन्टरनेशनल वाल्युम - 53 नं. 8 (फरवरी1993) 2736-ऐ.भट्ट छोटु भाई, व्यायाम विज्ञान कोष -7 लयबद्ध व्यायाम, राजपीपला: गुजरात व्यायाम प्रचाारक मण्डल,मार्च (1985), पेज नं. 51,
3. कलार्क एच.हेरिसन, फिजीकल फिटनेस न्युज लेटर्स, (5 मार्च 1959), पेज नं. 1,
4. कमलेश एम.एल.,'शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त तथा इतिहास', न्युदिल्ली फ्रेण्डस पब्लिकेशन 2004, पेज नं. 5-6,

तालिका 1 : प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं का शटल रन प्रशिक्षण कार्यक्रम सेपहले का मध्यमान तथा मध्यमान अंतर प्रमाणित विचलन टी मान प्रदर्शित करती तालिका

क्र.	समूह	कामकाजी महिलाओं की संख्या	मध्यमान	मध्यमान अंतर	प्रमाणित विचलन	टी मान
1.	प्रायोगिक समूह	30	1.82	0.04	0.30	0.51
2.	नियंत्रित समूह	30	1.86		0.30	

तालिका 1.2 : प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं का शटल रन परीक्षण, प्रशिक्षण कार्यक्रम के पश्चात् का मध्यमान तथा मध्यमान अंतर प्रमाणित विचलन टी मान

क्र.	समूह	कामकाजी महिलाओं की संख्या	मध्यमान	मध्यमान अंतर	प्रमाणित विचलन	टी मान
1.	प्रायोगिक समूह	30	1.54	0.31	032	3.41
2.	नियंत्रित समूह	30	1.85		0.39	

तालिका 1.3: प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं का खड़ी लंबी कूद प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले का मध्यमान तथा मध्यमान अंतर प्रमाणित विचलन टी मान प्रदर्शित करती तालिका

क्र.	समूह	कामकाजी महिलाओं की संख्या	मध्यमान	मध्यमान अंतर	प्रमाणित विचलन	टी मान
1.	प्रायोगिक समूह	30	2.30	0.19	0.51	1.52
2.	नियंत्रित समूह	30	2.49		0.45	

तालिका 1.4: प्रायोगिक समूह तथा नियंत्रित समूह के कामकाजी महिलाओं खड़ी लंबी कूद प्रशिक्षण कार्यक्रम के पश्चात् परीक्षण का मध्यमान, मध्यमान अंतर, प्रमाणित विचलनतथा टी मानप्रदर्शित करती तालिका

क्र.	समूह	कामकाजी महिलाओं की संख्या	मध्यमान	मध्यमान अंतर	प्रमाणित विचलन	टी मान
1.	प्रायोगिक समूह	30	2.78	0.47	0.54	3.49
2.	नियंत्रित समूह	30	2.31		0.46	

****