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,
July to September 2025, E-Journal, Vol. I, Issue LI (51), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

कामकाजी महिलाओं की एकाग्रता और आत्म-विश्वास 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 उद्धेश्य 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 व्यापविश्व 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

तरैया (2014) योग प्रशिक्षण काशारीरिक शिक्षक एवं अन्य शिक्षकों पर तनाव का प्रभाव एक तुलनात्मक अध्ययन विषय पर शोध कार्य किया था। इस शोध का मुख्य उद्देश्य शारीरिक शिक्षक एवं अन्य शिक्षकों पर चिंता योग प्रशिक्षण का प्रभाव का पता करना था। प्रस्तुत शोध में राजकोट के 30 30 शिक्षकों का चयन किया गया था, 30 शारीरिक शिक्षक तथा 30 सामान्य शिक्षक थे। इस शोध को करने के लिए स्ट्रेस फूल लाइफ इवेंट्स प्रश्नावली का प्रयोग किया गया था। यह प्रायोगिक पद्यति का प्रयोग किया गया था। आँकडो का विश्लेषण एवं सांख्यिकरण में मध्यमान, विचलन, 'टी' परीक्षण जैसी आंकड़ों की प्रविधियाँ का प्रयोग किया था। निष्कर्ष शारीरिक शिक्षक के उपर योग प्रशिक्षण का प्रभाव अधिक देखने को मिला था।

रावलिया ने (2020) 'सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा मनोवैज्ञानिक चरों होने वाले प्रभाव' विषय पर शोध कार्य किया था। इसका उद्देश्य सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम द्वारा मनोवैज्ञानिक चरों पर होने वाले प्रभाव का अध्ययन करना था, जिसमे 12 से 15 वर्ष के स्कूली विद्यार्थी चयनित किए गए थे। जो कक्षा 7,8,9 मे अध्ययनरत थे। इस शोध कार्य हेतु जो उपकरण प्रयोग में लिया गया था वो इस प्रकार है। बुद्धि परीक्षण के लिए जी.टी. देसाई रचित प्रश्नावली मानसिक स्वास्थ्य के लिए डॉ. डी. जे. भट्ट तथा जी. आर. गीड़ा रचित प्रश्नावली एकाग्रता के लिए डॉ. श्रद्धा बेन बी. राय रचित प्रश्नावली का प्रयोग किया था। शोध पद्धति प्रायोगिक विधि प्रविधि का प्रयोग किया गया था आंकड़ों का विश्लेषण के लिए अँकोवा टेस्ट सह विचरण का प्रयोग किया था। निष्कर्ष के रूप में जो प्राप्त सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम से बुद्धि में सुधार देखने को मिला। सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार देखने को मिला। सूर्य नमस्कार प्रशिक्षण कार्यक्रम से एकाग्रता में सुधार देखने को मिला।

अध्ययन के उद्देश्य:

1. कामकाजी महिलाओं के एकाग्रता के ऊपर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव का पता करना।
2. कामकाजी महिलाओं के आत्म विश्वास के ऊपर योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव का पता करना।

मापन विधि

1. एकाग्रता के लिए डॉ. श्रद्धा बी राय रचित प्रश्नावली स्वनिर्मित का प्रयोग किया गया गया था।
2. आत्म-विश्वास के लिए रोबीन एस. विले की प्रश्नावली स्वनिर्मित का प्रयोग किया गया गया था।

आंकड़ों का विश्लेषण – प्रस्तुत शोध में संग्रहित तथ्यों का सांख्यिकीय करण करके सारणीबद्ध किया गया है। प्रशिक्षण पूर्व और पश्चात् के आंकड़ो को सारणीयन किया गया। परीक्षण करने के लिये आंकडों कों विचलन तथा

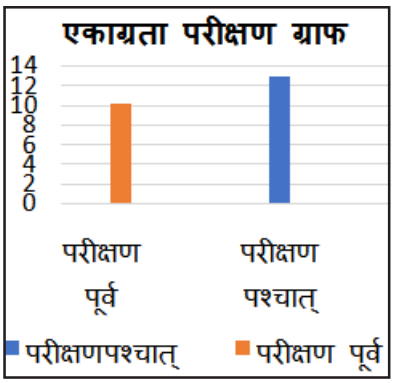
सहविचलन अलग अलग करने के लिये ज परीक्षण का प्रयोग किया गया गया था।

तालिका 1.1 (अगले पृष्ठ पर देखे)

तालिका 1.1 में हम देख सकते है कि एकाग्रता परीक्षण में परीक्षण से पहले मध्यमान, 10.18 तथा परीक्षण पश्चात् 12.90 देखने में आया था परीक्षण से पहले प्रमाणित विचलन 1.98 तथा परीक्षण पश्चात् 1.62 देखने में आया था जिसका मध्यमान अंतर 2.33देखने में आया था। जिसका 'टी' मान 4.79* देखने को मिला था। जिसे 0.05 स्तर पर सार्थकता अंतर देखने को मिला था।

एकाग्रता समूह में दोनों समूहों के बीच सार्थक अंतर स्पष्ट रूप से दिखाई दिया था। इससे हम कह सकते है एकाग्रता परीक्षण में एकाग्रता में वृद्धि देखने को मिली।

आलेख 1.1

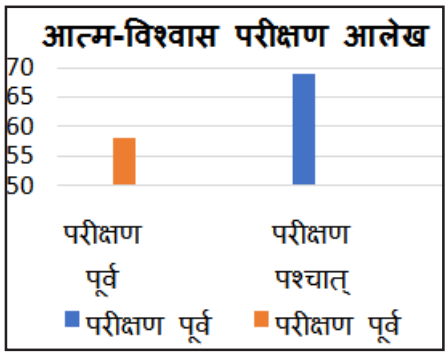


तालिका 1.2 (अगले पृष्ठ पर देखे)

तालिका 1.2 में हम देख सकते है कि आत्म-विश्वास परीक्षण, प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले मध्यमान, 58.11 तथा परीक्षण पश्चात् 68.8 देखने में आया था परीक्षण से पहले प्रमाणित विचलन 6.90 तथा परीक्षण पश्चात् 6.83 देखने में आया था जिसका मध्यमान अंतर 9.14 देखने में आया था। जिसका 'टी' मान 1.28 देखने को मिला था। जिसे 0.05 स्तर पर सार्थकता अंतर देखने को मिला था।

आत्म-विश्वास समूह में दोनों समूहों के बीच सार्थक अंतर स्पष्ट रूप से दिखाई दिया था। इससे हम कह सकते है कि कामकाजी महिलाओं में आत्मविश्वास परीक्षण में आत्म विश्वास देखने को मिला।

आलेख 1.2



अध्ययन का परिणाम:

1. एकाग्रता परीक्षण में परीक्षण से पहले मध्यमान, 10.18 तथा परीक्षण पश्चात् 12.90 देखने में आया था परीक्षण से पहले प्रमाणित विचलन 1.98 तथा परीक्षण पश्चात् 1.62 देखने में आया था जिसका मध्यमान अंतर 2.33 देखने में आया था। जिसका 'टी' मान 4.79* देखने को मिला था। जिसे 0.05 स्तर पर सार्थकता अंतर देखने को मिला था। एकाग्रता समूह में दोनों समूहों के बीच सार्थक अंतर स्पष्ट रूप से दिखाई दिया था। इससे हम कह सकते है एकाग्रता परीक्षण में एकाग्रता में वृद्धि देखने को मिली।
2. आत्म-विश्वास परीक्षण, प्रशिक्षण कार्यक्रम से पहले मध्यमान, 58.11 तथा परीक्षण पश्चात् 68.8 देखने में आया था परीक्षण से पहले प्रमाणित विचलन 6.90 तथा परीक्षण पश्चात् 6.83 देखने में आया था जिसका मध्यमान अंतर 9.14 देखने में आया था। जिसका 'टी' मान 1.28 देखने को मिला था।जिसे 0.05 स्तर पर सार्थकता अंतर देखने को मिला था।
3. आत्म-विश्वास समूह में दोनों समूहों के बीच सार्थक अंतर स्पष्ट रूप से दिखाई दिया था। इससे हम कह सकते है कि कामकाजी महिलाओं में आत्मविश्वास परीक्षण में आत्म विश्वास देखने को मिला।

निष्कर्ष :

1. एकाग्रता समूह परीक्षण में कामकाजी महिलाओं की प्रशिक्षण कार्यक्रम का सार्थक प्रभाव देखने को मिला।
2. आत्म-विश्वास समूह परीक्षण में कामकाजी महिलाओं की प्रशिक्षण कार्यक्रम का सार्थक प्रभाव देखने को मिला।

सिफारिशे:

1. प्रस्तुत संशोधन अभ्यास अलग-अलग उम्र के कामकाजी पुरुष एवं महिला वर्ग का चयन कर अध्ययन किया जा सकता है।
2. प्रस्तुत संशोधन अभ्यास अन्य विद्यालय महाविद्यालय विश्व विद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों का चयन कर अध्ययन किया जा सकता है।
3. प्रस्तुत संशोधन अभ्यास मनोविज्ञानिक चरों पर पुरुष एवं महिला वर्ग का चयन कर अध्ययन किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. दिक्षित सुरेश,'शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त', न्युदिल्ली स्पोर्ट्स पब्लिकेशन 2007, पेज नं. 2-6,
2. आर. सी. कंवर, 'शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त तथा इतिहास', अमित ब्रदर्स नागपुर 2007, पेज नं. 12-16,
3. शेफी रोबर्ड वी.,'फिजीकल फिटनेस', (सेन्ट लुईस: दी.सी.वी. मोल्सी कंपनी, 1973) पेज नं. 27,
4. वॉर्नर डब्ल्यु के. होइजर,'लाइफ टाइम फिजीकल फिटनेस एण्ड वेलनेस', द्वितिय आवृत्ति, (ईन्गलवुड: मोरटोन पब्लिकेशन कंपनी 1988) पेज नं. 12-17,
5. योगराजस्थानी,'लोकप्रिय खेंलों के नियम' (दिल्ली: एल साहित्य केन्द्र, अंसारी रोड दरियागंज, 2006), पेज नं. 3-4,

तालिका 1.1: कामकाजी महिलाओं की एकाग्रता परीक्षण, प्रशिक्षण कार्यक्रम का मध्यमान, मध्यमान अंतर, प्रमाणित विचलन तथा 'टी' मान को प्रदर्शित करती तालिका

क्र.	समूह	कामकाजी महिलाओं की संख्या	मध्यमान	प्रमाणित विचलन	मध्यमान अंतर	'टी' मान
1.	प्रायोगिक समूह	30	10.18	1.98	2.33	4.79*
2.	नियंत्रित समूह	30	12.90	1.62		

सार्थक स्तर (29) 0.05= 0.033

तालिका 1.2: कामकाजी महिलाओं की आत्मविश्वास परीक्षण, प्रशिक्षण कार्यक्रम का मध्यमान, मध्यमान अंतर, प्रमाणित विचलन तथा ज मान को प्रदर्शित करती तालिका

क्र.	समूह	कामकाजी महिलाओं की संख्या	मध्यमान	प्रमाणित विचलन	मध्यमान अंतर	'टी' मान
1.	प्रायोगिक समूह	30	58.11	6.90	9.14	1.28
2.	नियंत्रित समूह	30	68.8	6.83		

सार्थक स्तर (29) 0.05= 0.033

****