



शारीरिक शिक्षा और शिक्षा के विद्यार्थियों में चिंता: एक तुलनात्मक अध्ययन

¹ डॉ. गुलबहार खान, ² देवेन्द्र कुमार

¹ प्रावक्ता शारीरिक शिक्षा विभाग, नोएडा कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, नोएडा, उत्तर प्रदेश, भारत।

² पुस्तकालय अध्यक्ष, नोएडा कालेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, नोएडा, उत्तर प्रदेश, भारत।

सारंश

आज आधुनिक युग में शिक्षा क्षेत्र के युवा विभिन्न सामाजिक एवं व्यक्तिगत जटिलताओं से घिरे होने के कारण अधिकांशतः चिंतामग्न/चिंतित रहते हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। परिणामस्वरूप उनकी मनोस्थितियाँ असामान्य हो जाती हैं। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए, शोधार्थिनी ने अपने रुचि विशेषानुसार शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा के (स्नातकोपरान्त) एक वर्षीय शिक्षक प्रशिक्षण में अध्ययनरत विद्यार्थियों में संभावित व्याप्त चिंता को जानने के लिये यह शोध समस्या चयनित की है इसके लिए शोधार्थिनी ने बिलासपुर विश्वविद्यालय, बिलासपुर से सम्बद्ध स्ववित्त पोषित शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों के 20 से 26 वर्ष आयु के दोनों वर्गों से 50-50 कुल 100 पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों को प्रयोज्य हेतु 'संयोगी प्रतिचयन पद्धति' द्वारा चयनित किया तथा शोध उपकरण के रूप में ए0के0पी0 सिन्हा एवं एल0एन0के0 सिन्हा का 'चिंता परीक्षण' (SCAT) का उपयोग कर आँकड़े संकलित किये तत्पश्चात संकलित आँकड़ों के विश्लेषण हेतु 'मध्यमान' एवं 'टी-परीक्षण' सांख्यिकीय तकनीक को प्रयुक्त किया गया। उपर्युक्त सांख्यिकीय तकनीक द्वारा आँकड़ों के विश्लेषण के पश्चात प्राप्त परिणामों के अन्तर्गत पता चलता है कि शिक्षा के विद्यार्थियों में चिंता स्तर का 'मध्यमान' ($m=20.99$) शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों के मध्यमान ($m=18.65$) की तुलना में अधिक है अर्थात् शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों की तुलना में शिक्षा के विद्यार्थियों की चिंता का स्तर अधिक है और प्राप्त गुणात्मक 'टी' मूल्य ($t=3.01$) की .01 सार्थकता स्तर पर जाँच करने पर ज्ञात होता है कि उक्त दोनों धाराओं के विद्यार्थियों में चिंता स्तर का अन्तर सार्थक है।

अतः निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण में अनिवार्य शारीरिक गतिविधियाँ होने के कारण उसके विद्यार्थी अपेक्षाकृत कम चिंता ग्रस्त रहते हैं।

मूलशब्द : शारीरिक शिक्षा, 'चिंता परीक्षण' (SCAT)

प्रस्तावना

आधुनिक युग प्रत्येक क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा एवं संघर्ष का युग है। जिससे विद्यार्थी वर्ग हों, खिलाड़ी वर्ग हो अथवा सामान्य व्यक्ति, कोई भी अछूता नहीं है। इस प्रकार की स्थिति समाज में विभिन्न प्रकार की जटिलताओं को जन्म देती है। इन्हीं जटिलताओं के अन्तर्गत विद्यार्थी समाज में मनोस्थितियों का विकृत होना एक बड़ी समस्या बनती जा रही है। इसके दुष्परिणाम समाज के सामने विभिन्न रूप में सामने आ रहे हैं। कहीं छात्र आत्महत्या कर रहा है तो कहीं असामाजिक गतिविधियों में लिप्त हो रहा है तो इस प्रकार वह कहीं ना कहीं हीनभावना का भी शिकार हो रहा है। मूल्यों के पतन से भी वह अछूता नहीं रहा है। इन सबके लिये जिम्मेदार विभिन्न कारणों में से एक महत्वपूर्ण कारक चिंता भी है। जो व्यक्ति के स्वास्थ्य पर गहरा असर डालती है। फ्रॉयड (1950) के अनुसार— चिन्ता: एक भावनात्मक एवं व्यवहारिक दोष है। जो उसके विकासात्मक कार्यों को कठिन बना देती है। कैविले (1963) ने भी चिंता को वह मानसिक दशा माना है जिसमें मनुष्य भय, अपराधबोध व असुरक्षा की भावना महसूस करता है। इस प्रकार चिंता के हानिकारक तथ्यों और विद्यार्थी वर्ग को ध्यान में रखते हुये प्रस्तुत शोध कार्य का क्षेत्र विशेष शारीरिक शिक्षा व सामान्य शिक्षा के विद्यार्थीपर पूर्ण किया गया है।

अध्ययन विधि

अध्ययन में नमूना विद्यार्थी का चयन करने के लिये बिलासपुर विश्वविद्यालय, बिलासपुर से सम्बद्ध, स्ववित्तपोषित महाविद्यालयों के शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा के स्नातकोपरान्त एक वर्षीय शिक्षक प्रशिक्षणरत विद्यार्थियों को संयोगी प्रतिचयन पद्धति द्वारा चयनित किया गया। अध्ययन के अन्तर्गत पुरुष एवं महिला दोनों प्रकार के 20 से 26 वर्ष आयु के अन्तर्गत आने वाले 50-50 कुल 100 शिक्षक विद्यार्थियों को लिया गया है। उपकरण के रूप में डॉ0 ए0के0पी0 सिन्हा एवं डॉ0 एल0एन0के0 सिन्हा का चिन्ता परीक्षण (SCAT) का प्रयोग किया गया तथा प्राप्त आँकड़ों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय तकनीक के रूप में मध्यमान एवं 'टी'-परीक्षण को अपनाया गया। विद्यार्थी

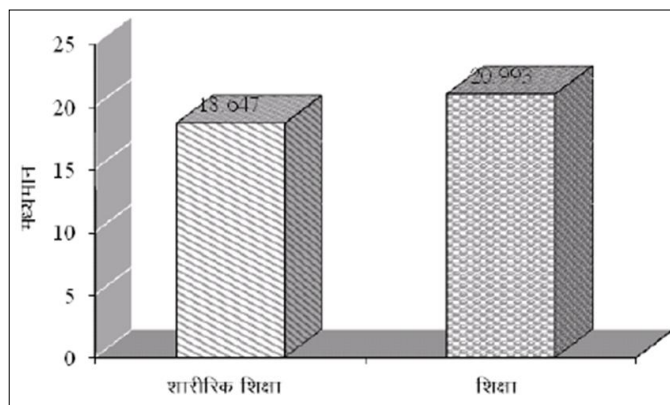
विश्लेषण

बिलासपुर विश्वविद्यालय, बिलासपुर से सम्बद्ध चयनित विभिन्न स्ववित्त पोषित महाविद्यालयों में एक वर्षीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम में अध्ययनरत शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा के दोनों धारकों से 50-50 कुल 100 नमूनों से प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण सारणी सं0-01 एवं चित्र संख्या-01 द्वारा आगे स्पष्ट है—

सारणी सं०-01

क्रम सं०	रमूह	छात्रों की सं०	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य
1	शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थी	50	18.647	3.982	3.016
2	शिक्षा के विद्यार्थी	50	20.993	3.796	

0.01 सार्थकता स्तर का सारणीगत ज मूल्य-2.66



चित्र सं०-01

शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा के विद्यार्थीयों में चिन्ता स्तर

प्रदर्शित सारणी सं०-01 एवं चित्र सं०-01 का विप्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थीयों में चिन्ता स्तर का मध्यमान शिक्षा के विद्यार्थीयों से कम है। जिससे स्पष्ट होता है कि शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थी अपेक्षाकृत अधिक चिन्ता मग्न रहते हैं। जबकि दोनों समूहों के मध्य प्राप्त गुणात्मक 'टी' मूल्य का सारणीगत 'टी' मूल्य से जाँच करने पर पता चलता है कि शारीरिक शिक्षा एवं शिक्षा के शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थीयों के मध्य चिन्ता स्तर का अंतर सार्थक है।

परिणाम

आँकड़ों के विप्लेषण से स्पष्ट होता है कि शिक्षा के विद्यार्थीयों में शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थीयोंकी तुलना में अधिक चिन्ता व्याप्त होती है।

निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा शिक्षण में शैक्षिक गतिविधियाँ होने के साथ-साथ शारीरिक गतिविधियों जैसे- खेलकूद एवं अन्य विविध प्रकार के शारीरिक क्रियाकलाप अनिवार्य रूप से सम्मिलित होने के कारण चिन्ता का स्तर अधिक नहीं होता जबकि शिक्षा के प्रशिक्षण कार्यक्रम में शारीरिक गतिविधियों का अभाव रहता हैय का दुष्परिणाम चिन्ता का स्तर बढ़ना कहा जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. शर्मा, आर०ए०, शैक्षिक एवं मानसिक मापन, आर०लाल बुक डिपो, मेरठ, 2006
2. शर्मा, एन०पी०, स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा एवं खेल, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली, 2004
3. शर्मा, एन०पी०, शारीरिक शिक्षा एवं खेल, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली, 2004
4. भार्गव, महेश, आधुनिक वैज्ञानिक परीक्षण + मापन, एच०पी० भार्गव बुक हाउस, आगरा, 2005
5. प्रसाद, गोपालजी, शोधरीतिविद्यान के मूल तत्व, भारती भवन

पटना, 1992

6. पाण्डेय, योगेन्द्र, शिक्षा एवं खेल मनोविज्ञान, अमृत प्रकाशन, नागपुर, 1999
7. त्रिपाठी प्रेमचन्द एवं मिश्र सूर्यप्रसाद शारीरिक शिक्षा एवं क्रीडा मनोविज्ञान, मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ एकादमी भोपाल, 2000