	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
---	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

;okvk dk ;kx d çfr tkx:d dju e lk'ky ehfM;k
dh Hkfedk dk v/;;u

कौशलेन्द्र विक्रम सिंह
शोध छात्र एवं सहायक प्रोफेसर समाजशास्त्र
राजकीय महाविद्यालय पिहानी, हरदोई
email- kvikramindia@gmail.com

सारांश

सोशल मीडिया वर्तमान समय में लोगों के जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। लोग अपने दिन प्रतिदिन के जीवन की घटनाओं को सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर शेयर करते हैं। योग एवं अन्य फिटनेस गतिविधि सोशल मीडिया पर भी देखी जा सकती है। सोशल नेटवर्किंग साइट्स ने एक मंच प्रदान किया है जहां पर आसानी से योग की विभिन्न क्रियाओं और योग करने के तरीकों की जानकारी प्राप्त की जा सकती है। प्रस्तुत शोध पत्र में युवाओं को योग के प्रति जागरूक करने में सोशल नेटवर्किंग साइट्स की भूमिका का अध्ययन किया गया है

मूल शब्द & सोशल मीडिया, सोशल नेटवर्किंग साइट्स, योग, यूट्यूब, उपचार, युवा ।
प्रस्तावना

सोशल मीडिया का पिछले 10 से 15 वर्षों में तेजी से विकास हुआ है। इन वर्षों में सोशल मीडिया एक स्थान विशेष से निकलकर वृहद स्तर पर स्थापित हो चुका है। जिसमें 1 बिलियन से अधिक इंटरनेट उपभोक्ता जुड़े हैं वह अपने खाली समय एवं काम के समय दोनों में सोशल मीडिया का प्रयोग करते हैं।

मानव एक सामाजिक प्राणी है तथा हमेशा सामाजिक वातावरण में रहने चाहता है। सोशल मीडिया के प्रसार एवं दिन प्रतिदिन के जीवन में इसके बढ़ते उपयोग ने मनुष्य को मुख्य रूप से युवाओं को व्यापक रूप से प्रभावित किया है।

सोशल मीडिया दो व्यापक शब्दों से मिलकर बना है। पहला सोशल दूसरा मीडिया। पहला शब्द सोशल एक ऐसी स्थिति को इंगित करता है जिसमें मनुष्य अपने आपको किसी समूह के साथ सक्रिय रूप में जोड़ने का प्रयास करता है जिससे वह अपने विचारों एवं अनुभवों को आपस में बांट सके। यहां सोशल का अर्थ आभासी रूप में होता है जो वास्तविक दुनिया के सोशल से अलग है। सोशल मीडिया में मध्यवर्ती तकनीक के माध्यम से हम एक दूसरे से संपर्क तथा संचार स्थापित करते हैं। कई बार यहां समाज से जुड़ने का अर्थ वास्तविक समाज से कटना भी हो जाता है (स्वर्ण सुमन 2014)।

सोशल मीडिया में इंटरनेट आधारित एप्लीकेशंस का उपयोग होता है, जो इसके उपयोगकर्ताओं को वस्तु के निर्माण एवं आपस में आदान-प्रदान की सुविधा प्रदान करता है। फेसबुक, ऑरकुट, ट्विटर, लिंकडइन, यूट्यूब, गूगल प्लस, व्हाट्स-ऐप, वाइबर आदि प्रमुख सोशल नेटवर्किंग साइट्स हैं जिस पर लाखों युवा अपने विचारों का आदान प्रदान करते हैं।

आज योग के प्रति लोग जागरूक हुए हैं। लगभग 200 मिलियन लोग फिट रहने के लिए नियमित योग करते हैं। सोशल नेटवर्किंग साइट्स के आ जाने से योग के प्रति वैश्विक स्तर पर लोगों में जागरूकता आई है। यूट्यूब, व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम आदि पर योग मुद्रा वाले वीडियो अपलोड एवं फॉरवर्ड किए जाते हैं। इस मामले में यूट्यूब पर कई सारे योग गुरुओं के चैनल उपलब्ध हैं जो नियमित रूप से विभिन्न रोगों के उपचार के लिए, नियमित फिट रहने के लिए कई प्रकार के आसन मुद्रा आदि बताते हैं। जब से योग को वैश्विक पहचान मिली है तब से यूट्यूब पर योग क्रियाओं के प्रति लोगों को मार्गदर्शन करने वाले चैनलों की संख्या बढ़ गई है। आज लोगों की जीवन शैली काम के बोझ के कारण तनाव और दबाव से गुजर रही है। ऐसे में योग लोगों को न केवल फिट रखता है बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है। सोशल नेटवर्किंग साइट्स मुख्य रूप से यूट्यूब लोगों को योग गुरु से सीधा संपर्क कराता है। सोशल मीडिया पर लाखों लोग योग मुद्रा वाली फोटो पोस्ट करते हैं। युवाओं में धीरे धीरे योग के प्रति जागरूकता बढ़ रही है आम आदमी से लेकर सेलिब्रिटी तक सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर योग के टिप्स देते पाए जाते हैं।

शोध पद्धति

वर्तमान शोध कार्य के लिए लखनऊ विश्वविद्यालय को समग्र के रूप में चुना गया है। शोधकर्ता ने असंगत स्तरीकृत यादृच्छ नमूना विधि का उपयोग करके अध्ययन के लिए 300 छात्रों का चयन किया है। दो चर जिसके आधार पर 300 छात्रों के नमूने को स्तरीकृत किया गया है, वे हैं (क) संकाय, अर्थात् छात्र कला, विज्ञान या वाणिज्य से संबंधित हैं या नहीं; (ख) लिंग यानी कि पुरुष है या महिला। इस प्रकार शोधकर्ता ने असंगत स्तरीकृत यादृच्छ नमूने विधि का उपयोग करके इन तीन अलग-अलग संकायों से 300 छात्रों का चयन किया है यानी प्रत्येक संकाय से 100 छात्रों को अनुसंधान के लिए नमूने के रूप में लिया गया है। प्रत्येक संकाय के इन 100 छात्रों में से 50 पुरुष और महिला छात्र हैं।

विद्यार्थियों का आयु समूह

17 से 19 आयु वर्ग में 58.33 प्रतिशत विद्यार्थी हैं जबकि 20 से 21 आयु समूह में 27.33 प्रतिशत विद्यार्थी हैं। 14.33 प्रतिशत ऐसे विद्यार्थी हैं जो या तो 22 वर्ष के हैं या उससे अधिक के हैं। इस प्रकार विश्वविद्यालयों में विभिन्न संकाय में टीनएजर की संख्या अधिक है। 17 से 19 आयु वर्ग में सर्वाधिक 58.33 प्रतिशत विद्यार्थी हैं।

विद्यार्थियों का श्रेणी वार वितरण

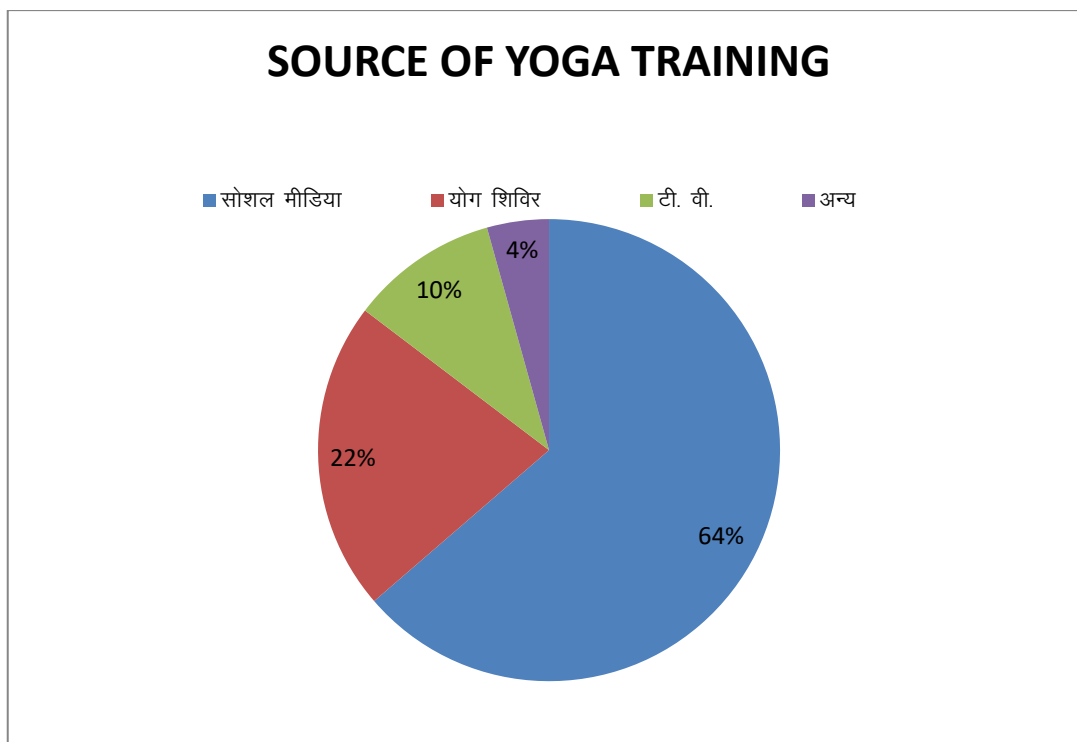
सामान्य श्रेणी में 37.33 प्रतिशत विद्यार्थी हैं। अन्य पिछड़ा वर्ग में 39.33 प्रतिशत विद्यार्थी हैं जबकि अनुसूचित जाति /जनजाति में 23.33 प्रतिशत विद्यार्थी हैं। अवलोकन में पाया गया कि सर्वाधिक विद्यार्थियों की संख्या अन्य पिछड़ा वर्ग की है। यदि विभिन्न श्रेणी की छात्राओं को देखा जाए तो सर्वाधिक छात्राएं सामान्य वर्ग से हैं।

विद्यार्थियों की पृष्ठभूमि

56 प्रतिशत छात्र ग्रामीण पृष्ठभूमि से आते हैं तथा 27.33 प्रतिशत छात्रा ग्रामीण पृष्ठभूमि से संबंधित है, इस प्रकार ग्रामीण क्षेत्र से संबंध रखने वाले कुल विद्यार्थियों का प्रतिशत 41.66 है। नगर की पृष्ठभूमि से आने वाले छात्रों का प्रतिशत 44 है तथा 72.66 प्रतिशत छात्राएं नगर से संबंधित है। इस प्रकार हम देख सकते हैं कि कुल विद्यार्थियों में नगर क्षेत्र से आने वाले विद्यार्थियों का अनुपात अधिक है। छात्राओं के संदर्भ में ग्रामीण क्षेत्र से आने वाली छात्राओं का प्रतिशत कम है।

तथ्यों का विश्लेषण

विद्यार्थियों (उत्तर दाताओं) ने साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से अपने उत्तर दिए, जिसका शोधार्थी द्वारा परीक्षण एवं विश्लेषण किया गया।



चित्र-1

योग के लिए अधिकतर युवा सोशल नेटवर्किंग साइट्स यूट्यूब, इंस्टाग्राम, टेलीग्राम आदि का उपयोग करते हैं। चित्र -1 में दर्शाया गया है कि 64 प्रतिशत युवा योगाभ्यास के प्रशिक्षण के लिए सोशल नेटवर्किंग साइट्स का प्रयोग करते हैं। यूट्यूब के माध्यम से विभिन्न प्रकार की योग मुद्राओं तथा उनको करने के तरीकों को युवा सीखते हैं। 22 प्रतिशत युवा योगाभ्यास के लिए प्रशिक्षण योग शिविरों के माध्यम से प्राप्त करते हैं जबकि 10 प्रतिशत युवा ही टेलीविजन के द्वारा योगिक क्रिया सीखते हैं।

विद्यार्थी	सोशल मीडिया पर योग और अन्य फिटनेस गतिविधियों को शेयर करते हैं—		सोशल मीडिया पर योग और अन्य फिटनेस गतिविधियों को शेयर नहीं करते हैं—		कुल विद्यार्थी
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	
छात्र	122	81.33	28	18.66	150
छात्रा	88	58.66	62	41.33	150
कुल	210	70	90	30	300

सारणी— 1

सोशल नेटवर्किंग से युवाओं में योग के प्रति जागरूकता बढ़ी है। अक्सर विद्यार्थी योग करते हुए सेल्फी वीडियो आदि सोशल मीडिया पर दूसरों के साथ साझा करते हैं। छात्राओं की अपेक्षा छात्र सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर छायाचित्र अधिक साझा करते हैं। जहां 81.33 प्रतिशत छात्र फिटनेस के फोटो साझा करते हैं वहीं 58.66 प्रतिशत छात्रा फिटनेस गतिविधियों को सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर मित्रों के साथ साझा करती हैं।

विद्यार्थी	यूट्यूब की सहायता से योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थी		यूट्यूब की सहायता से योगाभ्यास नहीं करने वाले विद्यार्थी		कुल विद्यार्थी
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	
छात्र	89	59.33	61	40.66	150
छात्रा	92	61.33	58	38.66	150
कुल	181	60.33	119	39.66	300

सारणी— 2

अक्सर युवा आजकल ध्यान, प्राणायाम, आसन आदि विभिन्न मुद्राएं तथा योग करने के चरण को यूट्यूब के द्वारा देखकर सीखते हैं। सारणी —1 से पता चलता है कि 59.33 प्रतिशत छात्र यूट्यूब पर वीडियो देखकर योगाभ्यास करते हैं जबकि 61.33 प्रतिशत छात्रा यूट्यूब पर वीडियो देखकर योगाभ्यास करती हैं। इस प्रकार कुल 60.33 प्रतिशत विद्यार्थी यूट्यूब के द्वारा योगाभ्यास का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। यहां यह भी तथ्य महत्वपूर्ण है कि छात्राएं, छात्रों की अपेक्षा योगाभ्यास के लिए प्रशिक्षण हेतु यूट्यूब चैनल को अधिक संख्या में फॉलो करती हैं तथा योगाभ्यास करती हैं।

निष्कर्ष

सोशल नेटवर्किंग साइट्स ने योग को सर्व सुलभ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मुख्य रूप से युवाओं को सोशल नेटवर्किंग साइट्स ने योग के प्रति आकर्षित किया है। आज सेलिब्रिटी से लेकर आम आदमी तक सभी अपनी फिटनेस गतिविधियों को सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर साझा करते हैं। फिटनेस चैलेंज करते हैं जिसके कारण युवा योग के प्रति आकर्षित हो रहे हैं। आधुनिक दौर में जब तनाव जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है, ऐसे में योग न केवल तनाव से मुक्ति देता है बल्कि रोग के उपचार में भी योग का प्रयोग हो रहा है। सोशल नेटवर्किंग साइट्स जैसे यूट्यूब,

इंस्टाग्राम, आदि पर विभिन्न योग गुरु ने अपने चैनल बनाए हैं। युवा उन चैनल को सब्सक्राइब कर रहे हैं तथा चैनल पर उपलब्ध वीडियो के माध्यम से योगाभ्यास का प्रयास करते हैं। योग के प्रति महिलाएं भी अब जागरूक हो रही हैं। महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों में पढ़ने वाली छात्राएं योग के लिए यूट्यूब का सहारा ले रही हैं। सोशल मीडिया ने योग को एक नया आयाम दिया है। योग के प्रति कई सारे पूर्वाग्रह सोशल मीडिया से दूर हुए हैं। अब सोशल मीडिया के कारण योग जीवन का अभिन्न अंग बनने लगा है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ट्विटर, व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, वीचैट, यूट्यूब आदि साइट्स पर युवा योग करते हुए अपना छायाचित्र साझा करते हैं। हालांकि सोशल नेटवर्किंग साइट्स ने शारीरिक गतिविधियों को सीमित कर दिया है। आउटडोर गेम का स्थान पबजी जैसे ऑनलाइन गेम ले रहे हैं ऐसे में सोशल मीडिया का प्रयोग योगाभ्यास के प्रशिक्षण के स्रोत के रूप में किया जाना चाहिए यूट्यूब पर उपलब्ध योग प्रशिक्षण देने वाले चैनल्स के प्रति युवाओं को जागरूक किये जाने की आवश्यकता है ताकि सोशल नेटवर्किंग साइट्स मुख्य रूप से यूट्यूब का प्रयोग करके युवा योग सीख सकें तथा योग का नियमित अभ्यास करके योग को जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बना सकें।

संदर्भ सूची

1. Ahuja, Ram (2001), Research Methods, Rawat Publication.
2. Bhavanani, A.B., (2011). Understanding the Science of Yog. International Scientific Yoga Journal: Sence,1 (1):334-344
3. Kaplan, A.M. Haenlein M. The Fairy land of second life about virtual social world and how to use them business Horizons 52 (6) , 563- 672 (2009)
4. McLuhan, Marshall. Understanding Media: The Extension of Man, USA: MIT Press, 1964.
5. Suman, Swarn, Social Media: Sampark kranti ka kal aaj aur kal, Harper hindi Prakashan (2014)
6. Patanjali. (1977) . Izreke O jogi. (Z. Zec, prev.), Beograd: BIGZ