



CHETANA
International Journal of Education
Peer Reviewed/Refereed Journal
(ISSN: 2455-8729 (E) / 2231-3613 (P))

Impact Factor
SJIF 2022 = 6.261



Prof. A.P. Sharma
Founder Editor, CIJE
(25.12.1932 - 09.01.2019)

Research Paper

Received on 25.05.2022
Reviewed on 28.05.2022
Accepted on 30.05.2022

विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के सन्दर्भ में योगा के प्रभाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन

* श्रीमती अरुणा सालवी, शोधकर्त्री
** डॉ दिपक पण्ड्या, प्राचार्य

मुख्य शब्द - योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थी, शैक्षिक उपलब्धि आदि

सार-संक्षेप

प्रस्तुत अध्ययन में विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि के सन्दर्भ में योग के प्रभाव की तुलना की गई है। इस शोध कार्य के लिए 90 विद्यार्थियों का न्यादर्श के रूप में चयन किया गया, जिसमें 45 योगाभ्यास करने वाले एवं 45 योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थी थे। आंकड़ों के संकलन के लिए उपकरण के रूप में उपलब्धि परिक्षण के लिए विद्यार्थियों के पूर्व परीक्षा के परिणाम को लिया गया। प्रस्तुत शोध कार्य से हमें यह निष्कर्ष निकलता है कि योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अन्तर होता है। प्रस्तुत शोध कार्य से यह परिणाम भी निकलता है। कि यदि हमें विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को उच्च स्तर का बनाना है तो सभी विद्यार्थियों का योगाभ्यास करना आवश्यक है। स्वस्थ शरीर के लिए योगाभ्यास करना जरूरी है, जिससे सभी विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि हो। योगाभ्यास स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण करता है। इसलिए सभी विद्यालय एवं महाविद्यालय में योगा कक्षाओं का आयोजन करना चाहिए तथा सभी लोगों को योग के प्रति जागरूक करना चाहिए।

प्रस्तावना

सम्पूर्ण शास्त्रों पर बार-बार विचार करने के उपरान्त यह सुनिश्चित मत निर्धारित हुआ है कि एक योगशास्त्र ही सर्वोपरि है। आधुनिक युग में हमने अपने चारों ओर के विश्व के ज्ञान और विश्लेषण को अपना विषय बनाया, यही विज्ञान है। भारत के प्राचीन ऋषियों ने मनुष्य और जगत का पूरा परिप्रेक्ष्य समझने के लिए अन्तर्गत अर्थात् जीवन, मन, बुद्धि, स्मृति, अहम् एवं चेतना के अनुसन्धान की आवश्यकता को पहचाना था। उन्होंने अपने अन्दर प्रयोग किये थे और आन्तरिक एवं बाह्य प्रकृति के रहस्यों को प्रकट किया था। योग शाश्वत और अनादि है, भारतवर्ष की महानतम पैतृक विधि है। योग प्राचीनकाल से ही पुरातनता के सघन कुहासे से आच्छादित है। फिर भी हम उसके उद्भवों को वेदों में खोज सकते हैं। वनों और अरण्यों की गोद में पली-बढ़ी इसकी विकसित अवस्था को हम उपनिषदों में पाते हैं। यही योग जीवन की पूर्ण सक्रियता के बीच महाभारत की युद्धभूमि कुरुक्षेत्र में भगवान श्रीकृष्ण के मुख से गीता के रूप मुखरित हुआ है। पंतजलि के योग सूत्र में यह अपना सुव्यवस्थित रूप पाता

है, जो यम, नियम, बहिरंग, योग (आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार) व अंतरंग योग (धारणा, ध्यान समाधि) के रूप में क्रमबद्ध है। “योग” भारतीय संस्कृति की एक महत्वपूर्ण धरोहर है। योग केवल भारतीय ही नहीं, वरन् विश्व की अनेक संस्कृतियों का आधार स्तंभ रहा है यह एक प्राचीन विद्या है, जिसका उद्देश्य शरीर मन और आत्मा की शक्तियों का समन्वय और यथोचित संयोजन द्वारा एक उत्तम चरित्र का निर्माण कर एक आदर्श समाज की रचना करना। “योग” को अपना शोध विषय बनाने वाले वैज्ञानिकों का कथन है:- योगाभ्यास में वास्तव में ऐसी शक्ति है, जो मनुष्य को मानसिक शान्ति प्रदान करने में सक्षम है। अध्ययन के बाद वैज्ञानिकों ने स्पष्ट किया है कि प्रतिदिन योगाभ्यास करने से लोगों के शरीर के “सुरक्षा तन्त्र” में “रोग प्रतिरोध” की शक्ति कई गुना बढ़ जाती है। विद्यार्थियों का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं शैक्षिक उपलब्धि का स्तर पहले की अपेक्षा दिनों-दिनों गिरता चला जा रहा है। अनुभव के आधार पर पाया कि, योगाभ्यासी विद्यार्थियों में एकाग्रता, मानसिक क्षमता और सीखने की सीमा में विस्तार होने की संभावना बन गयी, विशेषकर स्मरण शक्ति एवं शैक्षिक उपलब्धि में तो यह बात स्पष्ट रूप से सुदृढ़ हो गयी। विद्यार्थी विश्रांति को बहुत पंसद करते हैं, विश्रांति को बहुत पंसद करते हैं। यह सत्य है कि अल्प प्रयास से योगाभ्यास द्वारा बहुत कुछ पाया जा सकता है। थोड़े से श्वास के अभ्यास से अर्थात् प्राणायाम से विद्यार्थियों में संतुलन लाया जा सकता है। छः मिनटों की योग निद्रा से उन्हें ग्रहणशील बनाया जा सकता है। उपरोक्त कारणों को ध्यान में रखते हुए शोध प्रबंध के लिए विद्यार्थियों की स्मृति एवं विज्ञान में उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना अति महत्वपूर्ण है। शिक्षा एक निरन्तर गतिशील एवम् प्रयोगात्मक प्रक्रिया है। शिक्षा जगत से संबंधित कुछ ऐसे मूलभूत एवम् स्थायी प्रश्न व समस्याएँ हैं, जो शिक्षाविदों के सामने प्रारम्भ से ही उपस्थित रहे हैं जिनका अभी तक कोई निर्णयात्मक समाधान (उत्तर) प्राप्त नहीं किया जा सकता है। उपलब्धि सम्बन्धी समस्या भी शिक्षा जगत में एक ऐसी अनिर्णित शाश्वत समस्या कही जा सकती है।

शैक्षिक उपलब्धि

उपलब्धि से तात्पर्य है कि शिक्षण के किसी क्षेत्र में शिक्षक द्वारा प्रदत्त निर्देशों ; शिक्षण के द्वारा कितनी मात्रा के द्वारा प्रकट होती है। जिस मात्रा में वह प्रदान किए जाने वाले प्रशिक्षण के द्वारा ज्ञान अथवा कौशल का उपार्जन करता है। शैक्षिक उपलब्धि हमेशा से ही शैक्षिक शोध का केन्द्र रहा है, और शिक्षा के लक्ष्यों के विभिन्न प्राक्कथनों के बावजूद बालक का शैक्षणिक विकास ही शिक्षा का प्रथम अधिक महत्वपूर्ण लक्ष्य रहा है। समाज द्वारा स्थापित शैक्षणिक संस्थाओं का यह उत्तरदायित्व है कि वह बालक का पूरी तरह से विद्या विषयक विकास करे। शैक्षिक उपलब्धि से तात्पर्य है किसी शिक्षण संस्थान द्वारा सम्पादित परीक्षा में उपलब्ध स्तर प्राप्तांक या परीक्षा श्रेणी, शिक्षार्थी की सफलता व असफलता तथा उसकी मात्रा अर्थात् शिक्षण संस्थान के अन्तर्गत शिक्षार्थी के द्वारा एक अवधि विशेष में किये गये अध्ययन व परिश्रम का वस्तुगत परीक्षा परिणाम उपार्जन।

पूर्व शोध का अध्ययन

मंजूनाथ एन. के., टेलस एस (2004) ने अपने एक शोध में 11 से 16 वर्ष के बच्चों के दो समूहों को अलग-अलग शिविर में भेजा। एक योग शिविर व दूसरा फाइनआर्ट शिविर। दोनों समूहों का शिविर के पूर्व एवं पश्चात् स्मरण शक्ति परीक्षण किया गया तो योग शिविर वाले बच्चों की प्रस्तुति दूसरे शिविर वाले बच्चों से 43 प्रतिशत अधिक पाई गई।

बेनीवादीय एस एवं कवाप्लीरो (2004) ने यह शोध किया है। इस शोध का उद्देश्य ये था कि योग का युवाओं के वजन पर क्या प्रभाव पड़ता है इस शोध में यह पाया गया कि अष्टांग योग में वजन कम करने के लक्ष्य को पूरा किया जा सकता है।

कोत्स अमित एवं शर्मा, नीलम (2009) ने आज के अत्यधिक अकादमीक क्षमता दिखाने की कुप्रचारित होड़ को योग से जोड़ यह अध्ययन किया कि क्या योग का असर अकादमीक क्षमता पर भी पड़ता है। प्रमुखतः इस क्षमता पर जुड़े तनाव पर 800 विद्यार्थियों को एक योग कार्यक्रम जिस में आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं सिद्धांत प्रतिपादित कार्यक्रम से जोड़ सात हफ्तों तक तीन विषयों गणित, विज्ञान व सामाजिक विज्ञान समाहित थे से जोड़ा गया। निष्कर्ष स्वरूप यह पाया गया कि अत्यधिक तनाव वाले विद्यार्थियों ने कम तनाव वाले विद्यार्थियों की तुलना में कम स्तर पर प्रदर्शन किया एवं योग ने दोनों ही समूहों में सकारात्मक वृद्धि की।

समस्या कथन

“विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि के सन्दर्भ में योगा के प्रभाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन।”

उद्देश्य

योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पनाएं

योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

परिसीमाएं

- यह शोध कार्य प्रतापगढ शहर तक ही सीमित है।
- यह शोध कार्य योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों तक ही सीमित है।
- यह शोध कार्य उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों तक ही सीमित है।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध कार्य के लिए न्यादर्श के रूप में 90 विद्यार्थियों को लिया गया। जिसमें 45 योगाभ्यास करने वाले एवं 45 योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों शामिल है। इन्हें उच्च माध्यमिक स्तर से चुना गया है।

शोध विधि

इस शोध कार्य में **सर्वेक्षण विधि** का प्रयोग किया गया।

शोध कार्य में प्रयुक्त चर

स्वतंत्र चर—योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थी

आश्रित चर— शैक्षिक उपलब्धि

शोध कार्य में प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत शोध कार्य में आंकड़ों को एकत्रित करने हेतू निम्नलिखित उपकरणों का प्रयोग किया गया है।

उपलब्धि परिक्षण—उपलब्धि परिक्षण के लिए विद्यार्थियों के पूर्व परीक्षा के परिणाम को लिया गया।

शोध कार्य में प्रयुक्त सांख्यिकी

शोध कार्य में आंकड़ों के संकलन के पश्चात् उनका परिणाम निकालने के लिए निम्न सांख्यिकी सूत्रों का प्रयोग किया।

- मध्यमान
- मानक विचलन
- टी टेस्ट

परिकल्पना का विश्लेषण

परिकल्पना क्रमांक – 1

योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

सारणी क्रमांक – 1

योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि से सम्बन्धित परिणाम

समूह	संख्या (N)	माध्य (M)	मानक विचलन (SD)	“t” मान
योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थी	45	12.34	1.91	8.61
योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थी	45	9.24	1.75	

0.05 पर न्यूनतम मान – 1.98

सारणी क्रमांक 2 से यह ज्ञात होता है कि योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का मध्यमान 12.34 व 9.24 है तथा मानक विचलन 1.91 व 1.75 है। दोनों समूह का ‘t’ मान 8.61 पाया गया जो सारणी मान 8.61, 1.98 से ज्यादा है। योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का मध्यमान ज्यादा होने से सिद्ध होता है कि योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा ज्यादा अच्छी है। अर्थात् **हमारी परिकल्पना योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।** अस्वीकृत होती है। अर्थात् उपरोक्त गणना के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अन्तर होता है।

परिणाम व निष्कर्ष

- विद्यार्थियों के योगाभ्यास करने एवं योगाभ्यास न करने वाले की आदत उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है।
- योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की स्मृति उच्च स्तर की होती है।
- योगाभ्यास से विद्यार्थी शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है, जिससे विद्यार्थियों की शिक्षा ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है।
- योगाभ्यास से व्यक्ति की तार्किक शक्ति में वृद्धि होती है, जो उसकी उपलब्धि में विकास करती है।
- विद्यार्थियों की स्मृति के उच्च होने से उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च होती है। क्योंकि उनकी ग्रहण करने की शक्ति बढ़ती है।
- योगाभ्यास से विद्यार्थियों की सृजनशीलता में वृद्धि होती है, जिसका प्रभाव उसकी शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है।
- योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों में शालीनता संयम परिश्रम एवं क्रोध न करने की प्रवृत्ति होती है।

भावी शोध सुझाव

- इस शोध कार्य में छोटा न्यादर्श लिया गया है तथा इसे विस्तृत न्यादर्श के साथ भी लिया जा सकता है।
- योगा का विद्यार्थियों की सृजनात्मकता पर प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
- योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले शिक्षण का तुलनात्मक अध्ययन भी किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों के समायोजन पर भी योग के प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
- योगा का व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक एवं भावात्मक पक्ष अर्थात् सम्पूर्ण व्यक्ति पर प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- आर रे, साधना (2004) प्राथमिक शिक्षा के क्षेत्र में अराजकीय विद्यालयों में योगा पर पडने वाले प्रभावों का सर्वेक्षणात्मक अध्ययन (खण्डवा के संदर्भ में) एम.एड.लघु शोध प्रबंध, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इन्दौर
- अवस्थी, राकेश (2006): स्कूल चलें हम अभियान 2005 का प्राथमिक स्तर पर प्रभाव का अध्ययन (टीकमगढ़ जिले के संदर्भ में)– एम.एड लघु शोध प्रबन्ध सर हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय, सागर।
- कुलश्रेष्ठ (2005), एम.पी. शिक्षा मनोविज्ञान आर.लाल बुक डिपो मेरठ।
- ओसवाल(2006) , जी.प्रगत शिक्षा मनोविज्ञान, प्रथम संस्करण, हिन्दी माध्यम कार्यान्वयन निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली।
- श्रीवास्तव डी. एन. एवं वर्मा प्रिती (2005) मनोविज्ञान और शिक्षा मे सांख्यिकी, आगरा विनोद पुस्तक प्रकाशन।

Corresponding Author

* श्रीमती अरुणा सालवी, शोधकर्त्री

** डॉ दिपक पण्ड्या, प्राचार्य शोध निर्देशक
स्वामी विवेकानन्द कालेज, सागवाडा, डुंगरपुर
गोविन्द गुरु जनजातिय विश्वविद्यालय, बांसवाडा
bhattmithunsir@gmail.com, Mob.- 8302162918