Research Paper
IMPACT FACTOR VALUE : 5.983 | E-ISSN NO : 2455-295X | VOLUME : 11 | ISSUE : 3 | MARCH 2025

शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

प्रतिभा तोमर [1]

[1] शोधार्थिनी, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर (म.प्र.).

ABSTRACT:

योग प्राचीन भारतीय साहित्य की वह अनमोल धरोहर है जो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक विकास का सम्यक मार्ग है। योग एक ऐसा विषय है जिसमें सभी पक्षों के विकास पर बल दिया जाता है। योग शिक्षा से अनुशासन, आत्मगौरव, शालीनता, त्याग, निष्काम कर्म व सेवा, कर्तव्यपरायण आदि उत्तम भावनाओं की जागृति होती है। अतः वर्तमान शिक्षा में योग शिक्षा का होना अति आवश्यक है। योग शिक्षा द्वारा ही विद्यार्थियों का उचित मार्गदर्शन कर उनका सर्वांगीण विकास संभव है। योग शिक्षा द्वारा ही विद्यार्थियों में शारीरिक विकास, मानसिक स्वास्थ्य, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास किया जा सकता है। विद्यार्थी जीवन में योग के चमत्कारिक परिणाम देखने को मिलते हैं। प्रातःकाल योग करने से विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य, स्मरण शक्ति, एकाग्रता आदि शील गुणों का विकास होता है। प्रतिदिन नियमित योगाभ्यास से विद्यार्थियों के मन मस्तिष्क में संतुलन व दृढ़ता प्राप्त होती है, विद्यार्थियों में बेहतर चिन्तन क्षमता की वृद्धि होती है एवं उनके सोचने का नजरिया सकारात्मक बनता है।

KEYWORDS:

विद्यार्थी, योग शिक्ष, मानसिक स्वास्थ्य, नैतिक विकास, तनाव, निराशा, कुण्ठा।

PAPER ACCEPTED DATE:	PAPER PUBLISHED DATE:
25th March 2025	31st March 2025

प्रस्तावना

प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों की दिनचर्या जिन क्रियाओं से प्रारम्भ होती थी, उन्हें 'योग' नाम से जाना जाता है। योग शब्द संस्कृत की 'युज्' धातु एवं घञ् प्रत्यय से बना है जिसका अर्थ है जुड़ना, एक होना, समाधि। योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यन्त सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन एवं शरीर में सामंजस्य स्थापित करता है। योग एक पूर्ण विज्ञान है, एक पूर्ण जीवन शैली है, एक पूर्ण चिकित्सा है एवं पूर्ण अध्यात्म विद्या है। योग शिक्षा वह शिक्षा है जिसमें शारीरिक, मानसिक, नैतिक विकास के साथ-साथ आध्यात्मिक विकास पर भी बल दिया जाता है। योग का लक्ष्य शरीर को मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए तैयार करना है जो कि परब्रह्म प्राप्ति एवं कैवल्य के लिए आवश्यक है।

विद्यार्थियों की शिक्षा के संदर्भ में योग शिक्षा उनके जीवन निर्माण का अनुपम स्वशासन, स्वस्थ व चारित्रिक जीवनयापन की अनुपम कला है। यही शिक्षा विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास करके शरीर, मन व आत्मा में नवजीवन और स्फूर्ति प्रदान करती है। योग शिक्षा शालीनता, आत्मगौरव, अनुशासन, त्याग, निष्काम सेवा करने व कर्तव्य परायणता आदि की उत्तम भावनाओं को जागृत करती है। योग शिक्षा विद्यार्थियों को कर्मठ, कुशल कार्यकर्ता, आदर्श नागरिक व समाजसेवी बनाने में सक्षम है। योग शिक्षा परिवार, समाज, राष्ट्र व ईश्वर के प्रति अपने कर्तव्य पालन तथा दायित्व का बोध कराकर उन्हें भलीभांति निभाने की सामथ्र्य प्रदान करती है। योग शिक्षा का वास्तविक लक्ष्य विद्यार्थियों का सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास करना है।

आधुनिक युग में योग शिक्षा का काफी महत्त्व बढ़ गया है। भौतिक संसाधनों की बढ़ती पिपासा ने आज के मनुष्य के मन-मस्तिष्क की शांति को छीन लिया है जिससे वह तनाव ग्रस्त एवं रोगग्रस्त हो गया है। इस कारण उसका सामाजिक दायरा दिन-प्रतिदिन सिकुड़ता जा रहा है। मनुष्य स्वयं तक ही सीमित रह गया है। उसकी दिनचर्या एवं आपसी सम्बन्ध तनावपूर्ण एवं अव्यवस्थित हो गए हैं। सभी के समाधान हेतु योग शिक्षा का होना अति आवश्यक है क्योंकि योग शिक्षा से मनुष्य अपने मन-मस्तिष्क को आधुनिक क्रिया-कलाप के लायक बनाने में सक्षम हो सकता है। आज के विद्यार्थी की जीवन शैली को नियंत्रित एवं व्यवस्थित करने की नितान्त आवश्यकता है। शिक्षा के उद्देश्यों में पूर्णता लाने के लिए शोधार्थिनी ने यह शोध कार्य किया जो विद्यार्थियों के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक समस्याओं को दूर करने के उपायों की जानकारी मिलेगी।

योग और शिक्षा

शिक्षा विद्यार्थियों के जीवन में विशेष महत्त्व रखती है। योग और शिक्षा का घनिष्ठ सम्बंध है। कुछ वर्षो पहले विद्यार्थियों के शारीरिक एवं बौद्धिक पक्ष पर ही ध्यान दिया जाता था जो मनोवैज्ञानिक पक्ष का पूर्णतः अधूरा पक्ष था, परन्तु धीरे-धीरे शिक्षा का विकास हुआ तो शोधकर्ताओं ने जाना कि विद्यार्थी के लिए जितना शारीरिक एवं बौद्धिक पक्ष महत्त्वपूर्ण है उससे ज्यादा विद्यार्थी के लिए मानसिक पक्ष महत्त्वपूर्ण है। ये दोनों ही पक्ष योग के माध्यम से प्रभावित होते हैं। जैसे-जैसे विद्यालय एवं महाविद्यालयों में योग का प्रचलन होने लगा है वैसे-वैसे विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने योग की उपयोगिता को समझा है। आने वाले समय में योग एक वैज्ञानिक विषय के रूप में विकसित होगा जो मानव के लिए कल्याणकारी होगा।

योग शिक्षा का महत्त्व

योग हमारा प्राचीन ज्ञान है जिसके माध्यम से शारीरिक, मानसिक, नैतिक, चारित्रिक व आध्यात्मिक विकास संभव है। योग उस सागर के समान है जिसकी गहराईयों में जाकर जो खोजेंगे वह प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होगा। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने चंचल मन को एकाग्र कर सकता है। चंचल मन ही सम्पूर्ण बुराईयों की जड़ होता है। मन एक अड़ियल घोड़े के समान होता है। आरम्भ में उसे नियंत्रित करना बहुत कठिन होता है किन्तु योगाभ्यास द्वारा धीरे-धीरे उस पर नियंत्रण किया जा सकता है। विद्यार्थी जीवन में तो मन पर नियंत्रण अति आवश्यक है क्योंकि मन पर नियंत्रण ही विद्यार्थी जीवन की सफलता की नींव है। यदि विद्यार्थी का मन नियंत्रण में है तो उसे पाठ (शिक्षण विषय) याद करने में कम समय लगेगा और अधिक समय तक स्मरण रहेगा जिससे उसका परीक्षा परिणाम उत्तम आयेगा। मन चंचल में तो उसकी सफलता में हमेशा संदेह बना रहता है। जीवन के हर क्षेत्र में यही नियम लागू होता है। अतः विद्यार्थियों के लिए योग शिक्षा बहुत ही महत्त्वपूर्ण है।

शारीरिक स्वास्थ्य

जब किसी मनुष्य के शरीर के सभी अंग एकरूपता एवं सामंजस्य के साथ कार्य करते हैं वह

मनुष्य स्वस्थ कहलाता है। मनुष्य की यही अवस्था शारीरिक स्वास्थ्य कहलाती है। जब शरीर का कोई अंग अन्य अंगों से सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाता है, एक रूप नहीं रह पाता है तो शरीर की यही अवस्था रूग्ढ़ कहलाती है।

महर्षि सुश्रुत के अनुसार - ''जिस मनुष्य के सभी दोष (वात, पित्त, कफ) सम हों, सभी अग्नियाँ (सात धात्वाग्नि, पाँच भूत्वादि अग्नि, एक जठराग्नि कुल तेरह अग्नि) सम हों, सभी धातुएँ (रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र ये सात धातुएँ) सम हों तथा आत्मा, इन्द्रियाँ एवं मन प्रसन्न हो वही स्वस्थ है।

इस प्रकार महर्षि सुश्रुत की यह परिभाषा पूर्ण स्वास्थ्य पर बल देती है। ऐसा स्वास्थ्य सिर्फ और सिर्फ योग द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य

जब कोई व्यक्ति मानसिक व्याधि तनाव, चिंता, अवसाद आदि से मुक्त होता है एवं प्रसन्नचित रहता है तो वह मानसिक रूप से स्वस्थ कहलाता है और मनुष्य की ऐसी अवस्था को मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है। मानसिक स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति (बालक) का अपना प्राकृतिक एवं सामाजिक वातावरण होता है जिसमें वह रहता है एवं जीता है। जो बालक (व्यक्ति) अपने सामाजिक वातावरण के अनुसार स्वयं को जितने सही रूप में ढाल लेता है, वह मानसिक रूप से उतना ही स्वस्थ कहलाता है। बालक के अपने आपको अपने प्राकृतिक एवं सामाजिक वातावरण के अनुकूल ढालने को मनोवैज्ञानिक भाषा में समायोजन कहते हैं।

नैतिक विकास

नैतिकता के अन्तर्गत सामाजिक मूल्य एवं आदर्श आते हैं। नैतिक विकास का अर्थ सामाजिक मूल्यों एवं आदर्शों के पालन से है। प्रत्येक समाज के कुछ मूल्य एवं आदर्श होते हैं जिनका पालन उस समाज के सदस्यों को अवश्य करना पड़ता है। ये मूल्य ईमानदारी, परोपकार, विश्वास, समर्पण, त्याग, सेवा, धैर्य, क्षमा, सहयोग, प्रेम, सहानुभूति, देश-प्रेम, कर्तव्यनिष्ठा, सत्यता आदि है। विद्यार्थी में जितने उत्तम मूल्य एवं आदर्श होंगे उसका चरित्र उतना ही सशक्त एवं उत्तम होगा। इसलिए विद्यार्थियों को विद्यालय एवं समाज द्वारा उन मूल्यों एवं आदर्शों के पालन हेतु प्रेरित किया जाता है। योग शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों में केवल शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की ही प्राप्ति नहीं होती है बल्कि उनमें मूल्यों एवं आदर्शों के पालन की भावना स्वतः ही उत्पन्न होने लगती है। शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहना भी मनुष्य का नैतिक कर्तव्य है जो आज के युग की प्रथम आवश्यकता है क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है और स्वस्थ मन के द्वारा ही नैतिक गुणों को ग्रहण कर नैतिक विकास संभव है।

अध्ययन का औचित्य

योग भारतीय संस्कृति का मानव जाति के लिए अनुपम उपहार है। भारतीय संस्कृति विश्व के आँगन में अपनी वैधता, सत्यता एवं धारणा के लिए प्रसिद्ध है। हमारे यहाँ स्वस्थ-सुखी जीवन हेतु कई उपाय निर्धारित किए गए हैं जिनमें योग प्रमुख है। यदि विद्यार्थियों को नई-नई ऊचाइयों को छूना है तो उसे शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक रूप से स्वस्थ होना अति आवश्यक है। अधिकतर विद्यार्थी शारीरिक स्वास्थ्य पर तो ध्यान देते है किन्तु मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक विकास पर ध्यान नहीं देते हैं, जबकि मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिकता शारीरिक स्वास्थ्य से भी अधिक महत्त्वपूर्ण है। योग वह साधन है जिसके द्वारा व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक एवं नैतिक रूप से स्वस्थ रह सकता है।

वर्तमान में विद्यार्थी तनावग्रस्त, निराशा, कुण्ठा, आत्महीनता से ग्रसित है। इन्हीं व्याधियों को दूर करने हेतु वर्तमान में सरकार द्वारा योग शिक्षा का प्रसार-प्रचार किया जा रहा है। पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को लागू किया जा रहा है एवं योग-शिविरों द्वारा विद्यार्थियों को योग का ज्ञान दिया जा रहा है। इन्हीं सब बातों को ध्यान में रखते हुए शोधार्थिनी के मस्तिष्क में निम्नलिखित प्रश्न उत्पन्न हुए -

- क्या योग द्वारा विद्यार्थी शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं ?
- क्या योग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सहायक है ?
- क्या योग द्वारा विद्यार्थियों में नैतिकता का विकास संभव है ?
  उक्त सभी प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने के लिए शोधार्थिनी ने इस विषय का चयन किया।

समस्या कथन

किसी भी शोध कार्य में समस्या कथन का अत्यधिक महत्त्व होता है। समस्या कथन शोध का केवल शीर्षक ही नहीं होता है बल्कि यह सुस्पष्ट लक्ष्य केन्द्रित करने का भी एक प्रयास होता है। अतः शोधार्थिनी ने वर्तमान सामाजिक परिस्थिति को देखते हुए निम्न समस्या का चयन किया -

''शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन''

साहित्य का अवलोकन

- राज मोहन (2001), आपने ''बच्चों की स्मृति, शैक्षिक उपलब्धि संवेग एवं शिक्षा स्तर पर योगाभ्यास का प्रभाव'' पर शोध कार्य किया। शोध निष्कर्ष में पाया कि जो बच्चे योगाभ्यास करते हैं उनकी स्मृति शैक्षिक उपलब्धि एवं संवेग में सकारात्मक वृद्धि हुई। आपने अपने शोध में बताया कि विद्यालय के पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को अवश्य सम्मिलित किया जाना चाहिए। योग शिक्षा बच्चों के सर्वांगीण विकास एवं शिक्षा स्तर में सुधार करने में सहायक होगी।
- रानी एवं राव (2005), आपने ''योगाभ्यास का शारीरिक मुद्रा एवं मानसिक स्तर पर प्रभाव का अध्ययन'' पर शोध कार्य किया। आपने अपने शोध निष्कर्ष में पाया कि योगाभ्यास के द्वारा अवसाद की भावना में कमी आई अर्थात् योगाभ्यास का अवसाद पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- मुथल कुमार, एल. (2008), आपने ''मूक-बधिर बच्चों की शारीरिक एवं मानसिक योग्यता पर योग का प्रभाव'' पर शोध कार्य किया। आपने अपने शोध निष्कर्ष में पाया कि योगाभ्यास करने वाले बच्चों के चिन्ता स्तर में सार्थक रूप से कमी दर्ज हुई तथा उनके शारीरिक एवं मानसिक योग्यता स्तर में वृद्धि हुई।
- शर्मा, आशा (2011), आपने ''योग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति का अध्ययन'' पर शोध कार्य किया। आपने शोध निष्कर्ष में पाया कि ग्रामीण शिक्षकों का झुकाव योग शिक्षा के प्रति शहरी शिक्षकों से अधिक है।
- सिंह, डॉ. शशि (2017), आपने ''योग शिक्षा का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव'' पर शोध कार्य किया। आपने अपने शोध निष्कर्ष में पाया कि योग शिक्षा का विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

शोध के उद्देश्य

प्रस्तुत शोध के निम्नलिखित उद्देश्य हैं -

- शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।
- शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।
- शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के नैतिक विकास पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ

शोध के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु निम्नलिखित परिकल्पनाओं का निर्धारण किया गया -

- शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के नैतिक विकास पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

परिसीमन

- शोध अध्ययन हेतु केवल ग्वालियर शहर के विद्यार्थियों का चयन किया गया।
- अध्ययन हेतु शासकीय एवं अशासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) का चयन किया गया, जहाँ प्रतिदिन योगाभ्यास किया जाता है।
- चयनित सभी विद्यार्थी 15 से 18 वर्ष की आयु समूह के हैं।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु शोधार्थिनी ने अपनी अध्ययन समस्या के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया।

न्यादर्श

शोध अध्ययन हेतु उद्देश्यपूर्ण या दृच्छिक चयन विधि द्वारा 100 विद्यार्थियों का चयन किया गया जिसमें शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों से 50 विद्यार्थी (25 छात्र एवं 25 छात्राएँ) तथा अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों से 50 विद्यार्थी (25 छात्र एवं 25 छात्राएँ) का चयन न्यादर्श के रूप में किया गया।

शोध उपकरण

शोध अध्ययन हेतु आँकड़ों के संकलन की आवश्यकता होती है। एक सफल एवं विश्वसनीय शोध के लिए उचित उपकरण का चयन बहुत महत्त्वपूर्ण होता है। प्रस्तुत शोध शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन हेतु शोधार्थिनी ने स्वनिर्मित ''योग शिक्षा के प्रभाव सम्बंधी प्रश्नावली'' का उपकरण के रूप में चयन किया। गणना के आधार पर स्वनिर्मित प्रश्नावली वस्तुनिष्ठ एवं वैध है। प्रस्तुत प्रश्नावली में योग शिक्षा से सम्बंधित 45 प्रश्न रखे गए। ये प्रश्न योग से सम्बंधित निम्न क्षेत्रों को ध्यान में रखते हुए निर्मित किए गए - (प) शारीरिक क्षेत्र (पप) मानसिक क्षेत्र (पपप) नैतिक क्षेत्र (पअ) शैक्षिक क्षेत्र (अ) सामाजिक क्षेत्र

सांख्यिकी विधियाँ

प्राप्त आँकड़ों का वर्गीकरण एवं सारणीयन करके सांख्यिकी विधियों द्वारा उनका विश्लेषण किया गया। प्रस्तुत शोध में शोधार्थिनी ने मध्यमान, मानक विचलन व क्रांतिक अनुपात (ब्त्ण्) का प्रयोग किया।

प्रदत्तों का विश्लेषण, परिणाम एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध में सार्थक परिणाम प्राप्त करने के लिए प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण की सहायता से परिकल्पनाओं का परीक्षण किया गया तथा महत्त्वपूर्ण निष्कर्ष निकालने के प्रयत्न किए गए।

परिकल्पना-1

शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

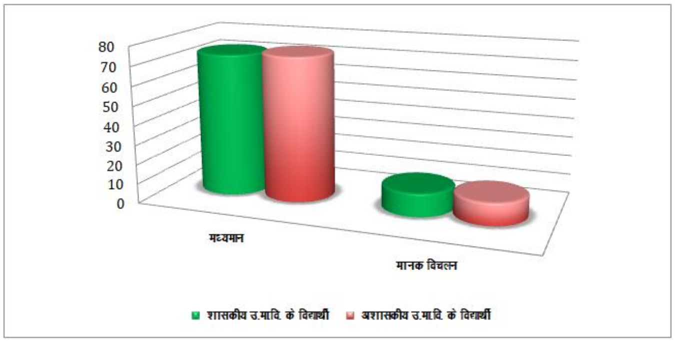
परिणाम सारणी क्रमांक-1

शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनत विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभावों के मध्यमानों में सार्थकता का अन्तर

चर	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (S.D.)	क्रांतिक अनुपात (C.R.)	सार्थकता स्तर	तालिका मान (t)	निष्कर्ष
शासकीय उ.मा.वि. के विद्यार्थी	50	73.40	11.89	0.51	0.05	1.98	असार्थक परिकल्पना स्वीकृत
अशासकीय उ.मा.वि. के विद्यार्थी	50	74.60	11.48		0.01	2.63	असार्थक परिकल्पना स्वीकृत

स्वातंत्रय (d.f.) = $(N_1-1) + (N_2-1) = (50-1) + (50-1) = 98$

आरेख क्रमांक-1



उपर्युक्त सारणी क्रमांक-1 के अवलोकन से स्पष्ट है कि शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का मध्यमान 73.40 एवं मानक विचलन 11.89 है तथा अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का मध्यमान 74.60 एवं मानक विचलन 11.48 है। तालिका मान ज में 98 स्वातंत्रय (98 कण्ण्)ि पर सार्थकता के लिए ज का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 1.98 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.63 है जबकि गणना से प्राप्त ब्त्ण् ;जद्ध का मान 0.51 है जो दोनों विश्वास स्तरों पर मानक मानों से कम है अतः दोनों स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर सार्थक नहीं है। अतः दोनों स्तरों पर परिकल्पना स्वीकृत होती है अर्थात शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में कोई अन्तर नहीं है।

परिकल्पना-2

शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

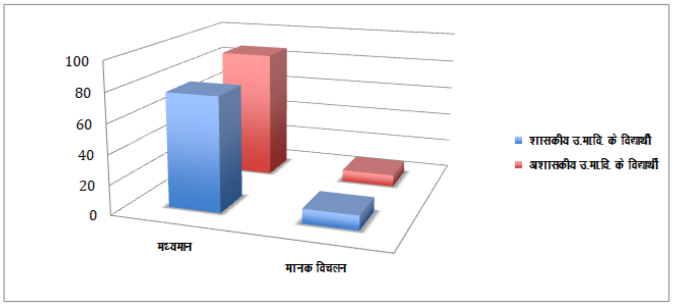
परिणाम सारणी क्रमांक-2

शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभावों के मध्यमानों में सार्थकता का अन्तर

चर	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (S.D.)	क्रांतिक अनुपात (C.R.)	सार्थकता स्तर	तालिका मान (t)	निष्कर्ष
शासकीय उ.मा.वि. के विद्यार्थी	50	76.73	9.79	4.62	0.05	1.98	सार्थक परिकल्पना स्वीकृत
अशासकीय उ.मा.वि. के विद्यार्थी	50	87.15	8.05		0.01	2.63	सार्थक परिकल्पना स्वीकृत

स्वातंत्रय (d.f.) = $(N_1-1) + (N_2-1) = (50-1) + (50-1) = 98$

आरेख क्रमांक-2



उपर्युक्त सारणी क्रमांक-2 के अवलोकन से स्पष्ट है कि शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का मध्यमान 76.73 एवं मानक विचलन 9.79 है तथा अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का मध्यमान 87.15

एवं मानक विचलन 8.05 है। तालिका मान ज में 98 स्वातंत्र्य (98 कण्ण)ि पर सार्थकता के लिए ज का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 1.98 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.63 है जबकि गणना से प्राप्त ब्ण्त्ण् ;जद्ध का मान 4.62 है। गणना प्राप्त मान यदि तालिका मान से अधिक होता है तो मध्यमानों का अन्तर सार्थक होता है अतः दोनों विश्वास स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर सार्थक है। इसलिए दोनों स्तरों पर परिकल्पना अस्वीकृत होती है अर्थात् शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है। चूँकि शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों का मध्यमान अधिक है। अतः अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की अपेक्षा उत्तम है।

परिकल्पना-3

शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के नैतिक विकास पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

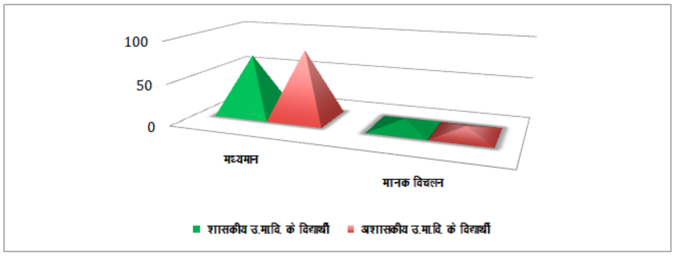
परिणाम सारणी क्रमांक-3

शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनत विद्यार्थियों के नैतिक विकास पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभावों के मध्यमानों में सार्थकता का अन्तर

चर	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (S.D.)	क्रांतिक अनुपात (C.R.)	सार्थकता स्तर	तालिका मान (t)	निष्कर्ष
शासकीय उ.मा.वि. के विद्यार्थी	50	72.08	10.53	4.21	0.05	1.98	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत
अशासकीय उ.मा.वि. के विद्यार्थी	50	83.19	9.63		0.01	2.63	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत

स्वातंत्र्य (d.f.) = $(N_1-1) + (N_2-1) = (50-1) + (50-1) = 98$

आरेख क्रमांक-3



उपर्युक्त सारणी क्रमांक-3 के अवलोकन से स्पष्ट है कि शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का मध्यमान 72.08 एवं मानक विचलन 10.53 है तथा अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का मध्यमान 83.19 एवं मानक विचलन 9.63 है। तालिका मान ज में 98 स्वातंत्र्य (98 कण्ण)ि पर सार्थकता के लिए ज का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 1.98 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.63 है जबकि गणना से प्राप्त ब्ण्त्ण् ;जद्ध का मान 4.21 है। गणना प्राप्त मान यदि तालिका मान से अधिक होता है तो मध्यमानों का अन्तर सार्थक होता है अतः दोनों विश्वास स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर सार्थक है। इसलिए दोनों स्तरों पर परिकल्पना अस्वीकृत होती है अर्थात् शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के नैतिक विकास में सार्थक अन्तर है। चूँकि शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों का मध्यमान अधिक है। अतः अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का नैतिक विकास शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की अपेक्षा उत्तम है।

निष्कर्ष

उपर्युक्त गणना के आधार पर परिकल्पना एक स्वीकृत होती है एवं परिकल्पना दो एवं परिकल्पना तीन अस्वीकृत होती है। विश्लेषण से निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए -

(1) शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में कोई अन्तर नहीं है अर्थात् शारीरिक स्वास्थ्य पर समान प्रभाव पड़ता है।

(2) शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अन्तर है। अशासकीय विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ अधिक अच्छा है। इसका प्रमुख कारण अशासकीय विद्यालयों की शैक्षिक पर्यावरण एवं व्यवस्था शासकीय विद्यालयों से उत्तम है।

(3) शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के नैतिक विकास पर पड़ने वाले योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अन्तर है। अशासकीय विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों का नैतिक विकास शासकीय विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों से अच्छा है। इसका प्रमुख कारण अशासकीय विद्यालयों का शैक्षिक वातावरण एवं संगठनात्मक व्यवस्था शासकीय विद्यालयों से उत्तम है।

शोध का शैक्षिक निहितार्थ

प्रस्तुत शोध में शोधार्थिनी ने शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन किया। योग शिक्षा प्राचीन काल से ही हमारी शिक्षा पद्धति से सम्बंधित रही है। विदेशी आक्रान्ताओं एवं शासकों के कारण हमारी इस शिक्षा पर भी प्रहार हुआ और कुछ समय के लिए यह विलुप्त हो गई। वर्तमान में इस शिक्षा का महत्त्व सम्पूर्ण विश्व स्वीकार कर रहा है और यह शिक्षा धीरे-धीरे अपने प्राचीनतम रूप के साथ वैज्ञानिकता की ओर अग्रसर हो रही है।

प्रस्तुत शोध पत्र से प्राप्त निष्कर्ष से अध्ययन की निम्नलिखित उपायदेयता सामाने आई -

- योग शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों का शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं संवेगात्मक विकास किया जा सकता है।
- योग शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों का नैतिक एवं चारित्रिक विकास संभव है।
- योग शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों के तनाव, कुण्ठा, दुश्चिंता, ईर्ष्या, अवसाद आदि विकारों को दूर किया जा सकता है।
- योग शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों की स्मृति एवं अवधान केन्द्रण में वृद्धि की जा सकती है।
- योग शिक्षा के माध्यम से समाज में सकारात्मक दृष्टिकोण एवं जागरूकता उत्पन्न की जा सकती है।

भावी अध्ययन हेतु सुझाव

शोध कभी न समाप्त होने वाली प्रक्रिया है। कोई भी शोध कार्य अपने आप में सम्पूर्ण नहीं हो सकता है, वह समस्या के सभी पक्षों को नहीं छू सकता है। अतः इसी विषय से सम्बंधित और भी अनेक क्षेत्र हैं जिनको आधार बनाकर भविष्य में शोध कार्य किया जा सकता है। वे क्षेत्र निम्न हो सकते हैं -

- योग का विद्यार्थियों की सृजनात्मकता पर प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों के सामाजिक समायोजन पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
- योग का विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास पर प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
- योग शिक्षा का विद्यार्थियों की आत्मसंतुष्टि एवं आत्मप्रत्यय पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
- योग शिक्षा के अन्य क्षेत्रों में लाभकारी पक्षों को आधार बनाकर शोध कार्य किया जा सकता है। यथाः खेल, चिकित्सा, मनोविज्ञान, राजनीति आदि।

REFERENCES

1. पाल, श्याम सुन्दर (2018), योग प्रदीप्ति, आर्यन प्रकाशन दिल्ली।

2. पाल, श्याम सुन्दर (2016), ध्यान योग, अवनी प्रकाशन, दिल्ली।

3. स्वामी विवेकानन्द (2014), राजयोग पी.एम. पब्लिकेशन्स।

4. ठाकुर, डॉ. जितेन्द्र कुमार (2017),योग द्वारा रोगों का उपचार, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।

5. प्रमाणिक, डॉ. तारक नाथ (2017), योग चिकित्सा, स्पोर्ट्स पाब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।

6. डॉ. राजकुमार (2012), वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली।

7. ग्रोवर, डॉ. सत्यपाल (2016), योग और भोजन द्वारा रोगों का इलाज, वी एण्ड एस पब्लिशर्स, नई दिल्ली।

8. गोपाल, डॉ. उषा (2010), प्राणायम तथा यौगिक व्यायाम, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।

9. चैबे, डॉ. सरयू प्रसाद (2006), शिक्षा मनोविज्ञान, अनु प्रकाशन, जयपुर।

10. अत्रिदेव, विद्यालंकार (1998), योग चिकित्सा, चैखम्बा संस्कृत-सीरीज, बनारस।

11. गोयनका, हरिकृष्ण दास (1995), योग दर्शन, गीता प्रेस, गोरखपुर।

12. शर्मा, मेहरादत्त (2011), प्राणायाम साधना एवं चिकित्सा, मनोज पब्लिकेशन्स, दिल्ली।

13. भाटिया, मनजीत सिंह (2004),मनोरोग गलत धारणाएँ और सही पहलू, बसन्त कुंज, नई दिल्ली।