

AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189



ग्वालियर के शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले विद्यार्थियों की उपलब्धि पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

ORIGINAL ARTICLE



Authors

प्रो. कल्पना कुशवाह
विभागाध्यक्ष शिक्षा विभाग
इंस्टीट्यूट ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज
ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत

मधुलता पाल
शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र
जीवाजी विश्वविद्यालय
ग्वालियर, मध्यप्रदेश, भारत

शोध सार

प्रस्तुत शोध पत्र "ग्वालियर के शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले विद्यार्थियों की उपलब्धि पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन" पर आधारित है। प्रस्तुत शोध में योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) एवं योगाभ्यास करने वाले (प्रयोगात्मक समूह) समूहों के शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की उपलब्धि परीक्षण सम्बन्धी तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। शोध के निम्नलिखित उद्देश्य हैं—शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना। शोधकर्ता ने सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है तथा न्यादर्श के लिए शोधार्थी द्वारा मध्यप्रदेश के ग्वालियर मुख्यालय के 2 शासकीय एवं 2 अशासकीय माध्यमिक विद्यालय के 20 (10 छात्र + 10 छात्रायें शासकीय) एवं 20 (10 छात्र + 10 छात्रायें अशासकीय) विद्यार्थियों का चयन किया है। विद्यार्थियों में योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) के 5-5 छात्र-छात्राओं एवं योगाभ्यास करने वाले (प्रयोगात्मक समूह) के 5-5 छात्र-छात्राओं को शासकीय एवं

अशासकीय माध्यमिक विद्यालय से चयनित किया गया है। शोध उपकरण के रूप में शोधार्थी द्वारा विद्यार्थियों की उपलब्धि पर योग के प्रभाव के लिए स्व-निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है। निष्कर्ष में पाया गया कि शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर तुलनात्मक रूप से योग का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

मुख्य शब्द

योग, उपलब्धि, विद्यार्थी, माध्यमिक स्तर.

प्रस्तावना

आज प्रतियोगिता के युग में छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि अच्छी होना अति आवश्यक है क्योंकि यदि उपलब्धि में जरा सी भी कमी रहती है तो छात्र पीछे रह जाते हैं। आज विद्यार्थी यदि अपने शरीर को स्वस्थ, प्रसन्नचित रखता

है तभी वह अपना कैरियर बना कर उन्नति कर सकता है उसके लिए योग की आवश्यकता होती है। विद्यार्थियों की उपलब्धि पर योग का प्रभाव का अध्ययन शोध पत्र में अध्ययन समस्या है। विद्यार्थियों का योगासन करने से शरीर बलिष्ठ बनता है तथा उसमें एक नई शक्ति का संचार होता है विद्यार्थियों के लिए योगाभ्यास के कुछ आसन एवं नियम ही काफी हैं क्योंकि विद्यार्थियों को मानसिक शांति, एकाग्रता, बौद्धिक विकास आदि के लिए योगाभ्यास की आवश्यकता होती है ताकि उनकी उपलब्धि एवं व्यक्तित्व का विकास हो सके।

जो विद्यार्थी लगातार योग करते हैं, वे तनाव से मुक्त रहते हैं एवं उनकी एकाग्रता बढ़कर मन एवं मस्तिष्क शांत तथा स्थिर रहता है जिससे वे स्वस्थ रहकर अपने अध्ययन को सुचारु रूप से कर सकते हैं। जो विद्यार्थी योग नहीं करते हैं उनमें आलस, प्रमाद की समस्या तथा शिथिल शरीर, स्वास्थ्य में कमी देखी जाती है जिससे वे एकाग्र नहीं हो पाते हैं जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित होती है।

योग

'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत की 'युज्' धातु से हुई है जिसका अर्थ है – युक्त करना, जोड़ना या मिलाना। यहाँ योग शब्द जीवात्मा के परमात्मा में जुड़ जाने से लिया गया है। यह साधक की एक ऐसी स्थिति है, जहाँ सर्वप्रथम जीव और आत्मा अलग होकर, आत्मा अपने शुद्ध रूप में परमात्मा में विलीन हो जाती है, इसे ही योग कहते हैं तथा कई स्थानों पर इसे कैवल्य या मोक्ष के नाम से भी संबोधित किया गया है।

उपलब्धि

शिक्षा एक उद्देश्यपूर्ण प्रक्रिया है जिसके द्वारा छात्रों के व्यवहार में परिमार्जन करने का प्रयास किया जाता है। शिक्षण प्रक्रिया में संलग्न व्यक्ति विभिन्न स्तरों पर छात्रों के लिए उद्देश्यों का निर्धारण करते हैं और छात्रों द्वारा शैक्षिक उद्देश्यों की प्राप्ति की सीमा उनकी शैक्षिक उपलब्धि को दर्शाता है। शैक्षिक उपलब्धि से तात्पर्य छात्रों द्वारा अर्जित ज्ञान, बोध, कौशल, अनुप्रयोग, विश्लेषण, संश्लेषण आदि योग्यताओं की अभिव्यक्ति है, छात्रों ने किस सीमा तक अपनी बौद्धिक योग्यताओं का विकास किया है यह उसकी शैक्षिक उपलब्धि से व्यक्त होता है। शैक्षिक उपलब्धि दो शब्दों, शैक्षिक एवं उपलब्धि अर्थात् शिक्षा से सम्बन्धित कारकों एवं उनके परिणामों को इसमें सम्मिलित किया जाता है।

शोध उद्देश्य

- H₀₁** शासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।
- H₀₂** अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पना

- शासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर तुलनात्मक रूप से योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
- अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर तुलनात्मक रूप से योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

शोध विधि

अनुसंधान में प्रयुक्त समस्या की स्पष्ट व्याख्या हेतु शोधकर्ता ने सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है।

न्यादर्श

शोधार्थी द्वारा मध्यप्रदेश के ग्वालियर मुख्यालय के 2 शासकीय एवं 2 अशासकीय माध्यमिक विद्यालय के 20 (10 छात्र + 10 छात्रायें शासकीय) एवं 20 (10 छात्र + 10 छात्रायें अशासकीय) विद्यार्थियों का चयन किया है। विद्यार्थियों में योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) के 5-5 छात्र-छात्राओं एवं योगाभ्यास करने वाले

(प्रयोगात्मक समूह) के 5-5 छात्र-छात्राओं को शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक विद्यालय से चयनित किया गया है।

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध में उद्देश्यों को दृष्टिगत रखते हुये शोधार्थी द्वारा विद्यार्थियों की उपलब्धि पर योग के प्रभाव के लिए स्व-निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

समस्या का परिसीमन

प्रस्तुत शोध मध्यप्रदेश के ग्वालियर मुख्यालय के माध्यमिक विद्यालयों तक ही सीमित किया गया है।

सांख्यिकीय विश्लेषण

शोधार्थी द्वारा शोध में प्रयुक्त समस्या कथन की आवश्यकता अनुसार निम्नलिखित सूत्रों का प्रयोग किया गया है:

- मध्यमान।
- प्रामाणिक विचलन।
- टी-मान।

विश्लेषण

परिकल्पना : H_{01}

शासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर तुलनात्मक रूप से योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

तालिका क्रं. 1: शासकीय माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) एवं योगाभ्यास करने वाले (प्रयोगात्मक समूह) की उपलब्धि परीक्षण में मध्यमान, प्रामाणिक विचलन एवं टी-मान

परीक्षण	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	स्वतंत्रता अंश	टी-मान
नियंत्रित समूह शासकीय छात्र-छात्रायें (उपलब्धि)	9.42	1.43	18	3.70
प्रयोगात्मक समूह शासकीय छात्र-छात्राएं (उपलब्धि)	12.49	2.2		

(स्रोत: प्राथमिक समंक)

18 स्वतंत्रता अंश पर 'टी' का प्रामाणिक मान 0.01 सार्थकता स्तर पर 2.88 तथा 0.05 सार्थकता स्तर 2.10 होता है। गणना से प्राप्त 'टी' का मान 3.70 इन दोनों मानों से अधिक है अतः सार्थक है, अर्थात् शासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर तुलनात्मक रूप से योग का सार्थक प्रभाव पड़ता है। परिकल्पना असत्य सिद्ध होती है।

परिकल्पना : H_{02}

अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर तुलनात्मक रूप से योग का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

तालिका क्रं. 2: अशासकीय माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) एवं योगाभ्यास करने वाले (प्रयोगात्मक समूह) के परीक्षण में मध्यमान, प्रामाणिक विचलन एवं टी-मान

परीक्षण	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	स्वतंत्रता अंश	टी-मान
नियंत्रित समूह अशासकीय छात्र-छात्रायें (उपलब्धि)	8.42	3.23	18	3.04
प्रयोगात्मक समूह अशासकीय छात्र-छात्राएं (उपलब्धि)	14.48	5.42		

(स्रोत: प्राथमिक समंक)

18 स्वतंत्रता अंश पर 'टी' का प्रामाणिक मान 0.01 सार्थकता स्तर पर 2.88 तथा 0.05 सार्थकता स्तर 2.10

होता है। गणना से प्राप्त 'टी' का मान 3.04 इन दोनों मानों से अधिक है अतः सार्थक है अर्थात् अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर तुलनात्मक रूप से योग का सार्थक प्रभाव पड़ता है। परिकल्पना असत्य सिद्ध होती है।

निष्कर्ष

तथ्यों के विश्लेषण ज्ञात होता है कि शासकीय एवं अशासकीय माध्यमिक स्तर के योग न करने वाले एवं योग करने वाले छात्र-छात्राओं की उपलब्धि पर तुलनात्मक रूप से योग का सार्थक प्रभाव पड़ता है। योग करने वाले छात्र-छात्राओं का मध्यमान योग न करने वाले छात्र-छात्राओं से अधिक है। स्पष्ट होता है कि जो विद्यार्थी योग करते हैं उनका शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है एवं उनमें एकाग्रता आती है जिससे उनकी उपलब्धि उत्तम होती है।

संदर्भ सूची

1. महाजन, धर्मवीर एवं महाजन, कमलेश (2003) *सामाजिक अनुसंधान की पद्धतियां*, विवेक प्रकाशन, दिल्ली
2. सरस्वती स्वामी निरञ्जनानन्द, (1999) *धारणा दर्शन प्रकाशक*, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
3. श्रेयस, प्रज्ञा समणी (2014) *जीवन विज्ञान का आध्यात्मिक एवं मनोविज्ञानिक आधार प्रकाशक*, जैन विश्वभारती लाइन्स, राजस्थान।
4. भटनागर, ए.बी. तथा मीनाक्षी (2003), *मनोविज्ञान एवं शिक्षा के मापन एवं मूल्यांकन*, सूर्या प्रकाशन, मेरठ।

—==00==—