

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना

सुनीता¹, डॉ. शोभा डी. रेडेकर²

¹शोधकर्ता, विषय - (शिक्षा-शास्त्र), उच्च शिक्षा और शोध संस्थान, दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा,
मद्रास

²असिस्टेंट प्रोफेसर, बसवेश्वर शिक्षण महाविद्यालय मैसूर (कर्नाटक)

सार

वर्तमान अध्ययन का मुख्य उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव की जांच करना है। अध्ययन में कुल 100 प्रतिभागी (50 प्रयोगात्मक समूह और 50 नियंत्रण समूह) थे। सभी प्रतिभागी पानीपत के विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी हैं। उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि को मापने के लिए उनके द्वारा अर्धवार्षिक तथा तथा वार्षिक परीक्षा में प्राप्त किए गए अंको को आधार बनाया गया। अर्धवार्षिक परीक्षा के पश्चात प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को 6 महीने (वार्षिक परीक्षा होने तक) एक घंटा प्रतिदिन योगाभ्यास करवाया गया और नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों को कोई भी योग क्रिया नहीं करवाई गई। प्राप्त सूचनाओं के विश्लेषण एवं विवेचनात्मक अध्ययन हेतु माध्य, मानक विचलन और टी- परीक्षण का उपयोग किया गया। परिणाम यह दर्शाता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास का सार्थक एवं महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

प्रस्तावना

भारतवर्ष में महर्षि पतंजलि को योग को एक व्यवस्थित रूप देने के लिए जाना जाता है। योग हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। शारीरिक और मानसिक तनाव से रहित

मनुष्य ही अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेता है। योग मनुष्य में शांति को उन्नत करता है जिसकी वजह से व्यक्ति में बाहरी और आंतरिक संतुलन स्थापित होता है। योग मनुष्य के शरीर की समस्त भावनाओं को ऊर्जा के साथ जोड़ता है। योग का प्रकृति के साथ अटूट संबंध है। प्रकृति शरीर में मन के कार्य को सुचारू रूप से चलाने के लिए प्रतिकूल परिस्थितियों को सहन करने की क्षमता रखती है। शैक्षणिक दबाव के कारण स्कूली छात्रों में तनाव दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है। उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में विशेष रूप से यह तनाव अधिक पाया गया है। तनाव के कारण उनके पढ़ने की क्षमता के साथ-साथ उनके व्यवहार और उनके जीवन शैली भी बुरी तरह से प्रभावित हो रही है। ऐसी स्थिति लगातार कुछ समय तक बनी रहती है तो छात्र की दिनचर्या पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। स्नायु तंत्र पर इसका बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है और कई बार छात्र अच्छा शैक्षिक प्रदर्शन न होने के कारण आत्महत्या तक कर लेते हैं। शैक्षिक उपलब्धि शैक्षणिक परिणामों का वर्णन करती है जो इंगित करती है कि एक छात्र ने अपने सीखने के लक्ष्यों को किस हद तक हासिल किया है। जितेंद्र कुमार (2012) ने 100 छात्रों पर एक अध्ययन किया और यह पाया कि योगिक क्रियाओं के पश्चात छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि में बहुत परिवर्तन आया है और इस परिवर्तन की वजह से उनमें बहुत सी मनोवृत्तियां भी कम हुई हैं। योग के द्वारा शैक्षिक प्रदर्शन को बढ़ाया जा सकता है और शैक्षणिक दबाव को कम किया जा सकता है।

शोध के उद्देश्य

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर योगिक क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना है।

शोध की परिकल्पनाएं

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

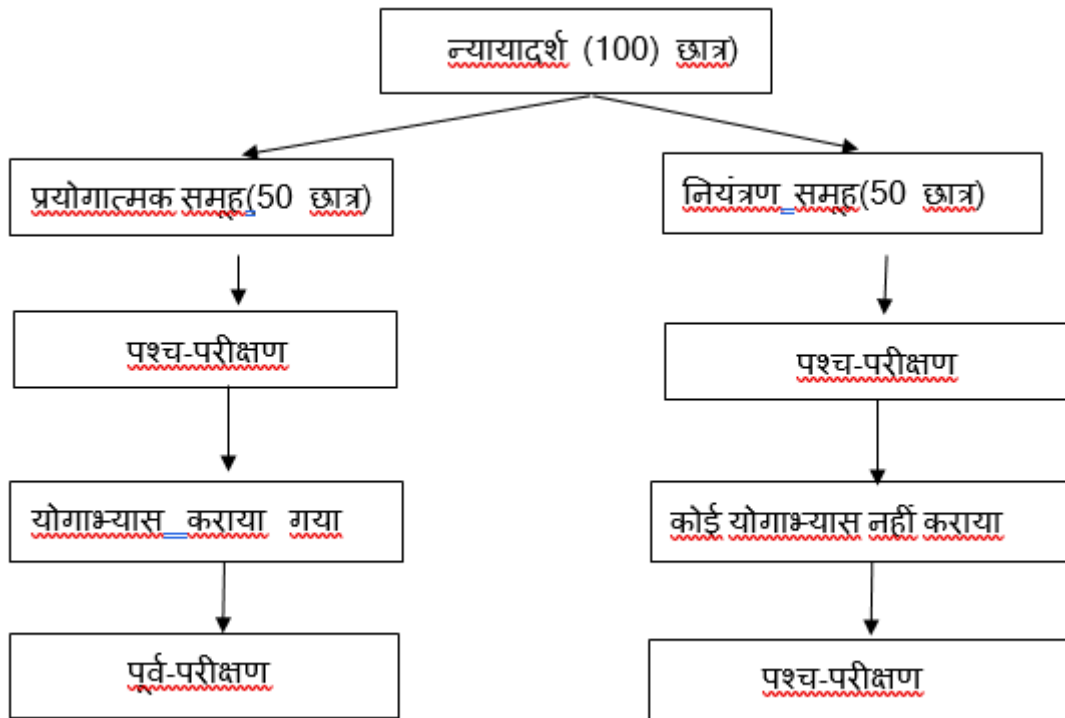
अध्ययन की विधि

इस अध्ययन में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है। वर्तमान अध्ययन में नियंत्रित स्थिति में पूर्व परीक्षण व पश्च परीक्षण किया गया है। इस शोध की प्रकृति तुलनात्मक है। यह विधि सैद्धांतिक, व्यावहारिक तथा शैक्षिक समस्याओं के समाधान के लिए प्रयोग की जाती है।

न्यायादर्श

न्यायादर्श जनसंख्या का एक छोटा समूह होता है जिसका शोध कार्य के लिए चयन किया जाता है। न्यायादर्श का चयन बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। न्यायादर्श का अर्थ है उस समूह का चयन करना जिससे आप वास्तव में अपने शोध में डेटा एकत्र करेंगे। सामाजिक विषयों, व्यावहारिक विज्ञानों के शोध कार्य एवं सांख्यिकीय विधियों के लिए न्यायादर्श मूल आधार होता है। वर्तमान अध्ययन में न्यायादर्श हेतु 100 विद्यार्थियों को शामिल किया गया है। इनमें से 50 प्रयोगात्मक समूह और 50 छात्र नियंत्रण समूह के रूप में चयनित किए गए। सभी छात्र पानीपत के विद्यालयों से लिए गए हैं। प्रयोगात्मक समूह के छात्रों को 6 महीने तक प्रतिदिन एक घंटा योगाभ्यास कराया गया तथा नियंत्रण समूह के छात्रों को कोई योगाभ्यास नहीं कराया गया।

यह अध्ययन 100 छात्रों पर किया गया। 50 छात्र प्रयोगात्मक समूह के लिए और 50 छात्रों को नियंत्रण समूह के रूप में चयनित किया गया। निम्नलिखित रेखा चित्र अध्ययन के शोध अभिकल्प (डिजाइन) को दर्शाता है:



अध्ययन की सीमाएं

यह अध्ययन हरियाणा राज्य के पानीपत जिले के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्यनरत छात्रों तक की सीमित है। इस अध्ययन में उच्च माध्यमिक स्तर के 100 विद्यार्थियों का न्यायादर्श लिया गया है। यह अध्ययन 15 योगासन पांच प्राणायाम ओम का उच्चारण ध्यान तक सीमित है।

अध्ययन के उपकरण

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि को मापने के लिए उनके द्वारा अर्धवार्षिक तथा तथा वार्षिक परीक्षा में प्राप्त किए गए अंको को आधार बनाया गया। अर्धवार्षिक परीक्षा के पश्चात प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को 6 महीने (वार्षिक परीक्षा होने तक) एक घंटा प्रतिदिन योगाभ्यास करवाया गया और नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों को कोई भी योग क्रिया नहीं करवाई गई। प्राप्त सूचनाओं के विश्लेषण एवं विवेचनात्मक अध्ययन हेतु माध्य, मानक विचलन और टी- परीक्षण का उपयोग किया गया।

आंकड़ों के संग्रहण की प्रक्रिया

यह अध्ययन पानीपत स्थित विद्यालय के 100 छात्रों पर किया गया। 50 छात्र प्रयोगात्मक समूह और 50 छात्र नियंत्रण समूह के रूप में चयनित किए गए। शिक्षकों की मदद से विद्यार्थियों की अर्धवार्षिक परीक्षा के अंको का विवरण प्राप्त किया गया। प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को 6 महीने (वार्षिक परीक्षा होने तक) एक घंटा प्रतिदिन योगाभ्यास करवाया गया और नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों को कोई भी योग क्रिया नहीं करवाई गई। वार्षिक परीक्षा होने के पश्चात सभी प्रतिभागियों के अंको का पुनः विवरण प्राप्त किया गया। परीक्षण बेहद शांतिपूर्ण माहौल में कराया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण और परिणाम

वर्तमान अध्ययन पूर्व-परीक्षण व पश्च-परीक्षण पर आधारित है। इस अध्ययन में उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के प्रायोगिक और नियंत्रण समूह की शैक्षिक उपलब्धि के पूर्व-परीक्षण और पश्च-परीक्षण अंकों का विश्लेषण किया गया है। प्राप्त परिणाम, उनका विश्लेषण और व्याख्या निम्नलिखित तालिका में दर्शाए गए हैं।

प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों की शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का संयुक्त विवरण (50 छात्र)

	समूह	परीक्षण	माध्य	मानक विचलन (SD)	't' का मान
शैक्षिक उपलब्धि	प्रयोगात्मक	पूर्व	58.18	4.695	10.232
		पश्च	67.21	3.895	
	नियंत्रण	पूर्व	60.11	11.891	1.879
		पश्च	63.79	7.632	

तालिका यह दर्शाती है कि पूर्व परीक्षण और पश्च परीक्षण स्थितियों में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह के अंकों का माध्य क्रमशः 58.18, 67.21 और 60.11, 63.79 ; मानक विचलन (SD) क्रमशः 4.695, 3.895 और 11.891, 7.632 तथा 't' का मान क्रमशः 10.232 और 1.879 है जोकि 0.01 विश्वास स्तर पर महत्वपूर्ण है तथा अंतर की सार्थकता को दर्शाता है। इसलिए इस शोध की परिकल्पना को अस्वीकार किया जाता है। यह कहा जा सकता है कि नियंत्रण और प्रयोगात्मक समूह के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि में महत्वपूर्ण सार्थक अंतर है। परिणामों से पता चलता है कि योगाभ्यास के पश्चात उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि होती है।

चर्चा और निष्कर्ष

अध्ययन में दर्शाया गया है कि योगाभ्यास के पश्चात उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अंतर पाया गया है। योगिक क्रियाओं के पश्चात शैक्षिक उपलब्धि बढ़ जाती है। छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि पर योगिक क्रियाओं का महत्वपूर्ण सार्थक प्रभाव

पड़ता है। शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि से छात्रों में तनाव का स्तर कम हो जाता है तथा शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार आता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अग्रवाल, वाई.पी. (2007)। शैक्षिक अनुसंधान का विज्ञान: एक स्रोत पुस्तक। दिल्ली: नाइस प्रिंटर्स, 166.
2. कॉन्स्टेंटाइन, एस. (2005). विद्यार्थियों ने सीखा ध्यान, योग से तनाव कम होता है। रिपब्लिकन, 1 जून।
3. गोपाल, ए., मंडल, एस., गांधी, ए., अरोड़ा, एस., और भटाचार्य, जे.(2011)। परीक्षा तनाव में प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं पर एकीकृत योग अभ्यास का प्रभाव- एक प्रारंभिक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा, संस्करण | 4, 26-32.
4. कौट्स, ए., शर्मा, एन. (2009)। तनाव के संबंध में शैक्षणिक प्रदर्शन पर योग का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा, 2,39-43।
5. पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य हरिद्वार, शांतिकुंज, अखंड ज्योति पेज नंबर 31, जून 1985।
6. श्रीवास्तव, एस., और शर्मा, वी. (2004)। किशोर छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव के लिए योगिक हस्तक्षेप तकनीकों की प्रभावकारिता। स्मारिका, मानव क्षमता बढ़ाने पर राष्ट्रीय संगोष्ठी: मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य, 1-2 अक्टूबर, 53।
7. बार्न्स, बी.एल. और नागरकर, एस. (1989)। योग शिक्षा और शैक्षिक उपलब्धि। इंडियन जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी, संस्करण | 16(2), 96-9
8. गार्डनर, एच. (2003). मनोविज्ञान का परिचय। नई दिल्ली: एन.सी.ई.आर.टी (भाग II),7।