

विद्यार्थियों की स्मृति एवं शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन**प्रतिभा तोमर****सारांश****शोधार्थिनी****जीवाजी विश्वविद्यालय ग्वालियर, म.प्र****Paper Received date****05/06/2025****Paper date Publishing Date****10/06/2025****DOI**<https://doi.org/10.5281/zenodo.17582477>

प्रस्तुत शोध पत्र में विद्यार्थियों की स्मृति एवं शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। इस शोध कार्य हेतु हाई स्कूल के 80 विद्यार्थियों का न्यादर्श के रूप में चयन किया गया, जिसमें 40 योगाभ्यास करने वाले एवं 40 योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थी थे। विद्यार्थियों की स्मृति मापने के लिए शोधार्थिनी ने स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया एवं शैक्षिक उपलब्धि परीक्षण के लिए विद्यार्थियों के पूर्व परीक्षा परिणाम को लिया। पूर्व एवं पश्चात् परिणामों के आधार पर निष्कर्ष निकला कि योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की स्मृति एवं शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अन्तर है। योगाभ्यास करती विद्यार्थियों की स्मृति एवं शैक्षिक उपलब्धि योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों से अच्छी पाई गई।

प्रस्तुत शोध कार्य से यह भी निष्कर्ष निकलता है कि यदि विद्यार्थियों की स्मृति स्तर को उच्च कोटि का बनाना है एवं उनकी शैक्षिक उपलब्धि को उच्च स्तर का बनाना तो हमें विद्यार्थियों को योगाभ्यास अवश्य कराना चाहिए। प्राचीन काल से ही हमारे ऋषि-मुनि कहते आ रहे हैं कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है जबकि योग के अभ्यास से तो शरीर एवं मन दोनों ही स्वस्थ एवं सशक्त बनते हैं जिससे विद्यार्थियों की स्मृति एवं शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि होती है। अतः सरकार का दायित्व है कि सभी विद्यालय एवं महाविद्यालयों में योग कक्षाओं का आयोजन किया जाना चाहिए।

कूट शब्द : स्मृति, शैक्षिक उपलब्धि, योगाभ्यास, मस्तिष्क, शीर्षासन, सर्वासन।

प्रस्तावना

योग का भारतीय दर्शन में अत्यधिक महत्त्व है। योग एक मानव शास्त्र है जिसमें मन को संयमित करना एवं पाशविक वृत्तियों से सींचना सिखाया जाता है। जीवन की सफलता किसी भी क्षेत्र में संयमित मन पर निर्भर करती है। मन संयम का अभिप्राय है किसी एक समय में किसी एक ही वस्तु पर चित्त का एकाग्र होना। दीर्घकाल तक किसी वस्तु पर चित्त एकाग्र करने से मन संयमित हो जाता है। जिस विद्यार्थी का मन स्थिर न हो वह कोई भी बात सीख नहीं सकता है। प्रतिवर्ष कई विद्यार्थी परीक्षा में असफल होते हैं इसका प्रमुख कारण अध्ययन में मन का एकाग्र न होना है। अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ाने के लिए योग प्रक्रिया चमत्कार जैसा कार्य करती है। सुबह के समय योग करने से विद्यार्थियों में एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति बेहतर होती है जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि भी बेहतर होती है।

योग भारतीय संस्कृति की महत्वपूर्ण धरोहर है। यह हमारी प्राचीन विद्या शरीर, मन एवं आत्मा की शक्तियों का समन्वय एवं संयोजन कर एक उत्तम चरित्र का निर्माण कर एक आदर्श समाज की रचना में सहायक है।

भारत के प्राचीन ऋषि-मुनियों ने जीवन, मन, बुद्धि, स्मृति, अहम, चेतना आदि के अनुसंधान की आवश्यकता को पहचाना था। उन्होंने अपने अन्दर प्रयोग किए थे तथा आंतरिक एवं बाह्य प्रकृति के रहस्यों को समझा था। उनके इन्हीं प्रयोगों के परिणामस्वरूप योग विद्या का जन्म हुआ।

स्मृति

हमारे मस्तिष्क की वह क्षमता जिसके द्वारा हम किसी सूचना को संग्रहित कर उसे बनाए रखते हैं एवं आवश्यक होने पर पुनः प्राप्त करते हैं, उसे स्मृति कहते हैं। स्मृति हमें अनुभवों से सीखने, निर्णय लेने और भविष्य की योजना बनाने में सहायता करती है। स्मृति शक्ति ईश्वर द्वारा प्रदत्त उपहार है, इसलिए कई मनुष्यों में यह क्षमता अद्भुत रूप से पाई जाती है। मनुष्य की स्मृति को विकसित किया जा सकता है। भारत में स्वामी विवेकानन्द एवं आचार्य रजनीश की स्मृति अद्भुत थी, जो वह एक बार पढ़ लेते थे वह उन्हें हमेशा याद रहता था। लार्ड मैकाले की स्मृति भी अद्भुत थी। लार्ड मैकाले के मस्तिष्क की तुलना ब्रिटिश म्यूजियम लाइब्रेरी लन्दन के विशाल पुस्तकालय से की गई थी।

शैक्षिक उपलब्धि

विद्यार्थी द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में प्राप्त किया गया ज्ञान, कौशल एवं प्रदर्शन, जो प्रायः परीक्षा, मूल्यांकन या ऑकलन के माध्यम से मापा जाता है, उसे शैक्षिक उपलब्धि कहते हैं, दूसरे शब्दों में शैक्षिक उपलब्धि वह स्तर है जिस तक एक विद्यार्थी ने किसी विषय वस्तु या पाठ्यक्रम को समझा एवं अर्जित किया होता है, जिसे आमतौर पर परीक्षा, ग्रेड या अन्य मापदंडों द्वारा आँका जाता है। शैक्षिक उपलब्धि हमेशा से ही शैक्षिक शोध का केन्द्र रहा है तथा शिक्षा के उद्देश्यों के विभिन्न प्राक्कथनों के बावजूद बालक का शैक्षिक विकास ही शिक्षा का प्रथम अधिक महत्वपूर्ण लक्ष्य रहा है।

समस्या कथन

“विद्यार्थियों की स्मृति एवं शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन”

अध्ययन के उद्देश्य

- योगाभ्यास का विद्यार्थियों की स्मृति पर पड़ने वाले प्रभाव का पता लगाना।
- योगाभ्यास का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की स्मृति उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करती है का पता लगाना।

परिकल्पनाएँ

H₀₁ : योगाभ्यास का विद्यार्थियों की स्मृति पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

H₀₂ : योगाभ्यास का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

सीमांकन

- प्रस्तावित शोध का कार्यक्षेत्र ग्वालियर नगर है।
- यह शोध कार्य हाई स्कूल के विद्यार्थियों तक ही सीमित है।
- यह शोध कार्य योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले हाई स्कूल के विद्यार्थियों तक ही सीमित है।

शोध में प्रयुक्त चर

स्वतंत्र चर : योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थी।

आश्रित चर : स्मृति, शैक्षिक उपलब्धि।

जनसंख्या



International Educational Applied Research Journal

Peer-Reviewed Journal-Equivalent to UGC Approved Journal

A Multi-Disciplinary Research Journal

प्रस्तुत शोध अध्ययन में ग्वालियर नगर के शासकीय एवं अशासकीय हाई स्कूल के विद्यार्थियों को अध्ययन की जनसंख्या (समष्टि) के रूप में चुना गया।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु शोधार्थिनी ने ग्वालियर शहर के शासकीय एवं अशासकीय हाईस्कूल में अध्ययनरत 80 विद्यार्थियों का उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि से चयन किया, इन्हें दो समूहों में प्रथम प्रायोगिक समूह (योगाभ्यास करने वाले) में 40 एवं द्वितीय नियंत्रित समूह (योगाभ्यास न करने वाले) में 40 विद्यार्थियों को रखा गया।

शोध में प्रयुक्त उपकरण

शोध कार्य में तथ्यों के संकलन हेतु उपकरण की आवश्यकता होती है। सफल शोध के लिए उचित उपकरण का चयन अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधार्थिनी ने हाईस्कूल के विद्यार्थियों की स्मृति मापन हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का उपकरण के रूप में प्रयोग किया। शैक्षिक उपलब्धि परीक्षण हेतु विद्यार्थियों के परीक्षा परिणाम को लिया।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

प्रयुक्त सांख्यिकी

प्रयुक्त शोध में आँकड़ों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकी विधियों का प्रयोग किया गया है जैसे : मध्यमान, मानक विचलन, टी-परीक्षण आदि।

कार्य योजना

प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों पर प्रतिदिन 3 माह तक शाम को 6:00 बजे से 6:35 तक अर्थात् 35 मिनट नियमित रूप से निम्नलिखित योगाभ्यास कराया गया –

क्रमांक	योगाभ्यास	समय
1.	आसन (बालासन, शीर्षासन या सर्वांगासन, वृक्षासन)	10 मिनट
2.	प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, भ्रामरी)	10 मिनट
3.	ध्यान	10 मिनट
4.	शवासन	05 मिनट

परिकल्पनाओं का विश्लेषण

परिकल्पना

H₀₁ : योगाभ्यास का विद्यार्थियों की स्मृति पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

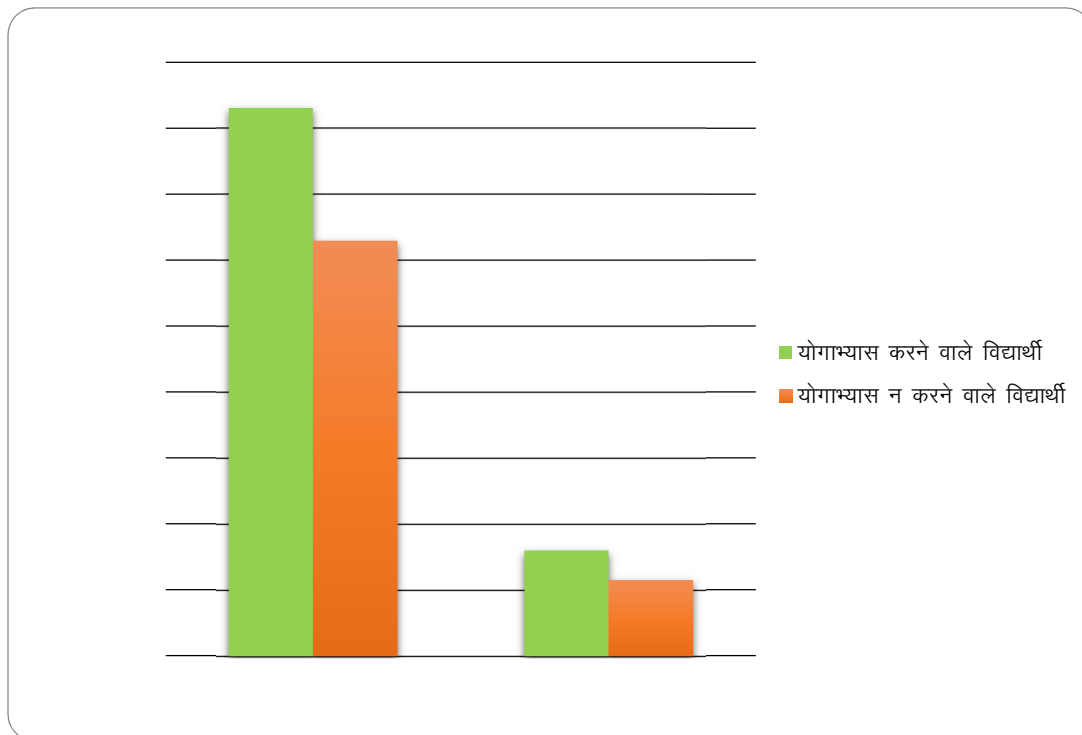
सारणी क्रमांक-1

योगाभ्यास करने वाले और योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की स्मृति से सम्बंधित परिणाम

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात CR	सार्थकता स्तर	तालिका मान t	निष्कर्ष
योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थी	40	83.06	16.05	8.05	0.05	1.99	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत
योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थी	40	62.95	11.57		0.01	2.64	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत

$$\text{स्वातंत्र्य (d.f.)} = (N_1-1) + (N_2-1) = (40-1) + (40-1) = 78$$

आरेख क्रमांक-1



विश्लेषण

उपर्युक्त सारणी क्रमांक-1 के अवलोकन से स्पष्ट है कि योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का मध्यमान 83.06 एवं मानक विचलन 16.05 है तथा योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों का मध्यमान 62.95 एवं मानक विचलन 11.57 है। तालिका मान - t में 78 स्वातंत्र्य (78 d.f.) पर सार्थकता के लिए t का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 1.99 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.64 है जबकि गणना से प्राप्त C.R. (t) का मान 8.05 है जो कि दोनों विश्वास स्तरों पर मानक मानों से अधिक है। अतः दोनों स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर सार्थक है। अतः दोनों स्तरों पर शून्य परिकल्पना (H_{01}) अस्वीकृत होती है, अर्थात् योगाभ्यास का विद्यार्थियों की स्मृति पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। चूँकि योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का मध्यमान योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों से अधिक है अतः योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का स्मृति स्तर योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों से अधिक अच्छा है।

परिकल्पना

H_{02} : योगाभ्यास का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

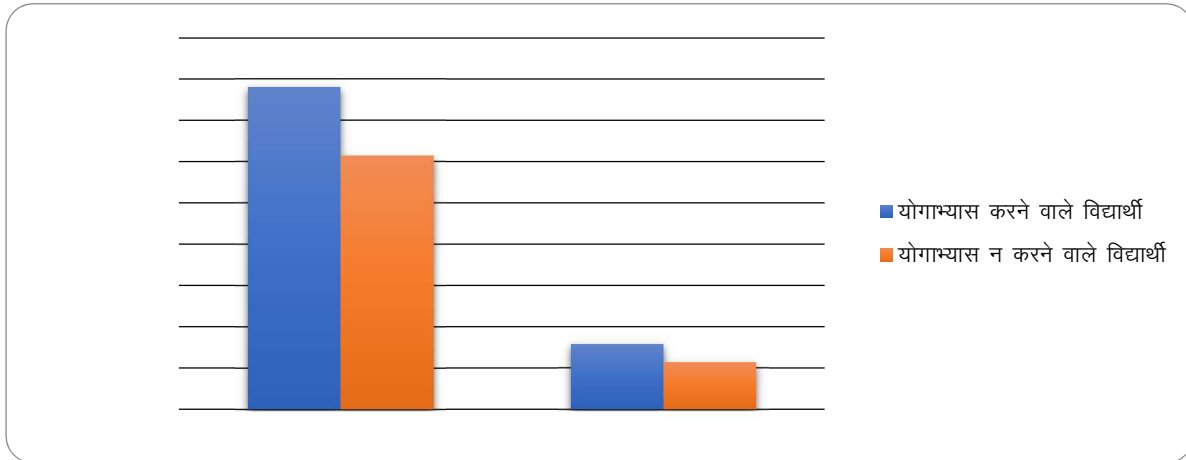
सारणी क्रमांक-2

योगाभ्यास करने वाले और योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की
शैक्षिक उपलब्धि से सम्बंधित परिणाम

समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (SD)	क्रांतिक अनुपात CR	सार्थकता स्तर	तालिका मान t	निष्कर्ष
योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थी	40	78.06	15.76	10.43	0.05	1.99	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत
योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थी	40	61.46	11.32		0.01	2.64	सार्थक परिकल्पना अस्वीकृत

$$\text{स्वातंत्र्य (d.f.)} = (N_1 - 1) + (N_2 - 1) = (40 - 1) + (40 - 1) = 78$$

आरेख क्रमांक-2

**विश्लेषण**

उपर्युक्त सारणी क्रमांक-2 के अवलोकन से स्पष्ट है कि योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का मध्यमान 78.06 एवं मानक विचलन 15.76 है तथा योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों का मध्यमान 61.46 एवं मानक विचलन 11.32 है। तालिका मान - t में 78 स्वातंत्र्य (78 d.f.) पर सार्थकता के लिए t का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 1.99 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.64 है जबकि गणना से प्राप्त C.R. (t) का मान 10.43 है जो कि दोनों विश्वास स्तरों पर मानक मानों से अधिक है। अतः दोनों स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर सार्थक है। अतः दोनों स्तरों पर शून्य परिकल्पना (H_0) अस्वीकृत होती है, अर्थात् योगाभ्यास का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। चूँकि योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का मध्यमान योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों से अधिक है अतः योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों से अधिक अच्छी है।

निष्कर्ष

परिकल्पना (H_{01}) : “योगाभ्यास का विद्यार्थियों की स्मृति पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।” अस्वीकृत होती है अर्थात् योगाभ्यास का विद्यार्थियों की स्मृति पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पना (H_{02}) : “योगाभ्यास का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।” अस्वीकृत होती है अर्थात् योगाभ्यास का विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट हो जाता है कि योगाभ्यास का विद्यार्थियों की स्मृति एवं उनकी शैक्षिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। योग से विद्यार्थियों की स्मृति तेज होती है वे एकाग्रचित होकर अध्ययन करते हैं जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि बेहतर होती है।

सुझाव

- विद्यार्थियों को प्रातः उठकर नियमित योगाभ्यास की आदत डालनी चाहिए।
- विद्यार्थियों को योग को अपने दैनिक जीवन का अंग बनाना चाहिए।
- विद्यार्थियों को योग प्रशिक्षण शिविरों में भाग लेना चाहिए।
- विद्यार्थियों को योग सम्बंधी पुस्तकों एवं पत्र-पत्रिकाओं का स्वाध्याय करना चाहिए।



International Educational Applied Research Journal

Peer-Reviewed Journal-Equivalent to UGC Approved Journal

A Multi-Disciplinary Research Journal

- विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में योग की शिक्षा दी जानी चाहिए जिससे विद्यार्थियों की शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक क्षमता का विकास हो सके।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. भाटिया, मनजीत सिंह (2004), मनोरोग गलत धारणाएँ और सही पहलू, बसन्त कुँज, नई दिल्ली।
2. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998), व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएँ (वाङ्, 58) अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।
3. मिश्रा, प्रदीप (2002), योग तथा मानसिक स्वास्थ्य, न्यू रॉयल बुक कम्पनी, लखनऊ।
4. डॉ. राजकुमार (2012), वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली।
5. गोपाल, डॉ. उषा (2010), प्राणायाम तथा यौगिक व्यायाम, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।
6. सिसोदिया, डॉ. अनुरोध सिंह (2010), पराग बुक्स प्रकाशन, गाजियाबाद।
7. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (2006), योग चिकित्सा एवं स्वास्थ्य आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेरा।
8. चौबे, डॉ. सरयू प्रसाद (2006), शिक्षा मनोविज्ञान, अनु प्रकाशन, जयपुर।
9. शर्मा, मेहरादत्त (2011), प्राणायाम साधना एवं चिकित्सा, मनोज पब्लिकेशन्स, दिल्ली।
10. प्रामाणिक, डॉ. तारकनाथ (2017), योग चिकित्सा, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
11. ठाकुर, डॉ. जितेन्द्र कुमार (2017), योग द्वारा रोगों का उपचार, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
12. ग्रोवर, डॉ. सत्यपाल (2016), योग एवं भोजन द्वारा रोगों का इलाज, वी. एण्ड एस. पब्लिशर्स, नई दिल्ली।