



योग अभ्यास का निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन पर प्रभाव डॉ.मीना पाण्डेय

सहायक प्राध्यापक, शिक्षा विभाग, सांदीपनी एकेडमी, दुर्ग (छ.ग)

लेख विवरण

सारांश

शोधपत्र

प्राप्ति तिथि: 10/08/2025

स्वीकृति तिथि: 24/09/2025

प्रकाशनतिथि: 30/09/2025

मुख्य शब्द: योग अभ्यास,
प्राणायाम, शैक्षिक निष्पादन

यह शोध पत्र प्रयोगात्मक शोध पर आधारित है। इस शोध अध्ययन हेतु न्यादर्श के रूप में छत्तीसगढ़ राज्य के दुर्ग जिले के शासकीय पूर्व माध्यमिक विद्यालय कंडरका में अध्ययनरत निम्न उपलब्धि वाले 40 विद्यार्थियों का चयन किया गया है। जिनकी आयु 12-13 वर्ष है, शोध का उद्देश्य योग का निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक निष्पादन पर प्रभाव ज्ञात करना है। सांख्यिकी विश्लेषण हेतु टी टेस्ट का प्रयोग किया गया। शोध अध्ययन से ज्ञात हुआ कि योग का निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों शैक्षिक निष्पादन पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। आधुनिकता के इस दौर में योग के माध्यम से हमने अपनी आध्यात्मिक विरासत को पुनः प्राप्त किया है। योग सद्भाव और एकीकरण के सिद्धांत पर काम करता है एवं शारीरिक, मानसिक चिकित्सा, योग के सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धियों में से एक है।



प्रस्तावना

“मनः प्रशमनोपायः योगः इत्यभिधीयते” – योग मन को शान्त करने का एक कुशल उपाय है। यह मन में उठने वाले विचारों / भावनाओं को रोकने की एक कठोर, यंत्रिक या स्थूल प्रक्रिया नहीं, बल्कि कुशल व सूक्ष्म प्रक्रिया है। योग मन पर नियंत्रण स्थापित करने का एक कौशलपूर्ण विज्ञान है। यह पूर्णता की अंतिम स्थिति तक पहुंचने की एक प्रक्रिया अथवा एक तकनीक के रूप में विख्यात है। किन्तु योग को उच्च शक्ति और क्षमताओं की स्थितियों के रूप में भी पारिभाषित किया गया है इसके अतिरिक्त योग को समस्त रचनात्मक कार्यों की शक्ति के रूप में भी वर्णित किया गया है और स्वयं में यह एक सृजन भी है। श्री अरविन्दो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तरों पर चहुँमुखी व्यक्तित्व के विकास पर जोर देते हैं। योग से उनका तात्पर्य है व्यक्ति में अव्यक्त क्षमताओं के विकास द्वारा आत्म-पूर्णता की ओर एक व्यवस्थित प्रयास है।

महर्षि याज्ञवल्क्य के ‘संयोग योग इत्युक्तौ जीवात्म परमात्मनो’—अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा के संयोग की अवस्था का नाम योग है। योग इहलोक परलोकसाधने के लिए महत्वपूर्ण साधन है यह मात्र आध्यात्मिकविकास का विषय नहीं है बल्कि मन द्वारा बनाए गए मायाजाल से निपटने का एक यंत्र भी है। वर्तमान समय विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित करना एक जटिल समस्या है, जिसका समाधान योग से संभव है। कोरोना महामारी ने विद्यार्थियों के पढ़ने-लिखने की क्षमता को प्रभावित किया है, आनलाइन पढ़ाई और मोबाइल, कम्प्यूटर इत्यादि के लगातार प्रयोग ने विद्यार्थियों की मानसिक क्षमता को हानि पहुंचायी है। ऐसी परिस्थिति में विद्यालयों की दैनिक गतिविधियों में योग अभ्यास को शामिल करना अत्यंत आवश्यक है।

शैक्षिक निष्पादन की अवधारणा

शैक्षिक निष्पादन लघु या दीर्घकालीन लक्ष्यों को पूरा करने में एक छात्र की सफलता से संबंधित है, शैक्षणिक प्रदर्शन विभिन्न शैक्षणिक विषयों में छात्र की उपलब्धि का माप है। यह बहुआयामी जटिल रूप से मानव विकास से संबंधित है और संज्ञानात्मक, भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक विकास को प्रतिबिंबित करता है। यौगिक अभ्यास विद्यार्थी के शारीरिक व मानसिक क्रियाशीलता को बढ़ाकर उसमें शैक्षिक प्रदर्शन को बेहतर करता है

अकादमिक प्रदर्शन द्वारा पता चलता है कि व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास, कितना हुआ है, कैसे हो रहा है तथा उनमें व्यक्तित्व विकास को और बेहतर कैसे बनाया जाये, बच्चों के अकादमिक प्रदर्शन से सिर्फ उनके व्यक्तित्व विकास का ही पता नहीं चलता, बल्कि संज्ञानात्मक और भावात्मक विकास का भी पता चलता है।



अध्ययन का उद्देश्य

योग अभ्यास का निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।

परिकल्पना

H₁ निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के योग के पूर्व एवं पश्चात् स्थिति में उनके शैक्षिक निष्पादन के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया जायेगा।

H₂ योग अभ्यास के पूर्व एवं योग अभ्यास के पश्चात् निम्न उपलब्धि वाले छात्रों के शैक्षिक निष्पादन के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया जायेगा।

H₃ योग अभ्यास के पूर्व एवं योग अभ्यास के पश्चात् निम्न उपलब्धि वाले छात्राओं के शैक्षिक निष्पादन के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया जायेगा।

संबंधित शोध अध्ययन

स्वरूप, माहोर (2021) ने "स्मृति और शैक्षणिक उपलब्धि पर योग का प्रभाव" विषय पर अध्ययन हेतु यूपी बोर्ड और सीबीएसई बोर्ड के कक्षा ग्यारहवीं के 100 छात्रों का चयन किया। सांख्यिकी विश्लेषण हेतु टी मूल्य ज्ञात किया और निष्कर्ष में पाया कि योगाभ्यास के प्रभाव से सीबीएसई बोर्ड के छात्रों की स्मृति एवं शैक्षिक उपलब्धि यूपी बोर्ड की अपेक्षा अधिक रही, जो संकेत देता है कि योगाभ्यास छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि में सुधार करता है।

सिंग (2018) ने "इफेक्ट आफ योग आन स्ट्रेस और एकेडमिक परफॉर्मेंस" विषय पर शोध कार्य पटियाला के चार पब्लिक स्कूल में संचालित किया प्रतिभागियों में 100 लड़के और 100 लड़कियों को शामिल किया गया। आयु 14–15 वर्ष थी। एक सप्ताह सुबह प्रायोगिक समूह को योगाभ्यास कराया गया। निष्कर्ष में पाया गया कि जिन छात्रों ने योग मॉड्यूल का प्रयोग किया उन्होंने बेहतर प्रदर्शन किया उन छात्रों की तुलना में जिन्होंने योग मॉडल का प्रयोग नहीं किया।

कार्क एवं अन्य (2016) ने स्कूली विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया, इसके लिए उन्होंने हरिमारा कोनापुर एस.एस.सी. हाई स्कूल का चयन किया और यादृच्छिक विधि से 100 विद्यार्थी को 12 सप्ताह तक विद्यालय परिवेश में योगाभ्यास कराया। नियंत्रित समूह को योगाभ्यास नहीं कराया गया। 0.05 सार्थकता स्तर पर योग का शैक्षिक निष्पादन पर सार्थक अंतर पाया गया।

काट्स एवं शर्मा (2009) तनाव के संबंध में अकादमिक प्रदर्शन पर योग का प्रयोग अध्ययन 800 किशोर छात्रों के साथ शुरू हुआ। 159 उच्च तनाव वाले छात्रों और 142 कम तनाव वाले छात्रों का चयन किया गया। परिणाम बताते हैं कि योग का अभ्यास करने वाले छात्रों ने विषयों



में बेहतर प्रदर्शन किया एवं कम तनाव वाले छात्रों ने उच्च तनाव वाले छात्रों की तुलना में बेहतर प्रदर्शन किया, जिसका अर्थ है तनाव से छात्रों का प्रदर्शन प्रभावित होता है।

शोध विधि

इस अनुसंधान में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है। प्रयोगात्मक विधि चरों पर आधारित है।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में असम्भाव्य न्यादर्श का प्रयोग किया गया है। शोधकर्ता द्वारा दुर्ग जिले के धमधा ब्लॉक में स्थित कंडरका के शासकीय पूर्व माध्यमिक विद्यालय का चयन किया। विद्यार्थियों का चयन उद्देश्य पूर्ण न्यादर्श विधि द्वारा किया गया। सातवीं एवं आठवीं के 40 विद्यार्थी जिनका प्राप्तांक पूर्व कक्षा में 45% से कम रहा अर्थात् निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों का चयन न्यादर्श के रूप में किया गया।

शोध अभिकल्प

प्रस्तुत शोध में एकल समूह शोध अभिकल्प का प्रयोग किया गया है। जिसमें चयनित विद्यार्थियों का योगाभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण लिया गया तथा प्राप्त अंकों का मध्यमान ज्ञात करके सांख्यिकी विधि द्वारा अंतर की सार्थकता की जांच की गई।

अध्ययन के चर

स्वतंत्र चर— योग अभ्यास (गायत्री मंत्र, ओम उच्चारण, वृक्षासन, सूर्य नमस्कार, सर्वांगासन, शवासन, नाड़ी शोधन, भ्रामरी प्राणायाम)

आश्रित चर — शैक्षिक निष्पादन

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध में विद्यार्थियों की शैक्षिक निष्पादन को मापने के लिए डॉ. ए. के सिंह और डॉ. ए. सेनगुप्ता (2013) द्वारा निर्मित जनरल क्लासरूम अचीवमेंट टेस्ट का प्रयोग किया गया।

आंकड़ों का प्रस्तुतीकरण विश्लेषण एवं व्याख्या

H₁ निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के योग के पूर्व एवं पश्चात् स्थिति में उनके शैक्षिक निष्पादन के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया जायेगा।

सारणी 1

परीक्षण	N	Mean	SD	t value
पूर्व परीक्षण	40	50.3	15.5	4.74
पश्च परीक्षण		66.1	14.3	4.74
df =39 सार्थकता स्तर .01 पर सार्थक P<.01				

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के योगाभ्यास के पूर्व परीक्षण का मध्यमान 50.3 एवं प्रमाणिक विचलन 15.5 रहा। पश्च परीक्षण का मध्यमान 66.1 एवं प्रमाणिक विचलन 14.3 रहा। सांख्यिकी विश्लेषण द्वारा टी का मान 4.74 है। जोकि डी एफ का मान 39 पर सार्थकता स्तर .01 के निर्धारित मान 2.42 से अधिक है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों की योगाभ्यास के पूर्व व पश्च स्थिति में शैक्षिक निष्पादन के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया गया। अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है।

H_2 योग अभ्यास पूर्व एवं योग अभ्यास के पश्चात् निम्न उपलब्धि वाले छात्रों के शैक्षिक निष्पादन के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया जायेगा।

सारणी 2

	परीक्षण	N	Mean	SD	t value
छात्र	पूर्व परीक्षण	16	49.25	11.80	2.91
	पश्च परीक्षण		62	12.99	
df = 15 सार्थकता स्तर .01 पर सार्थक P<.01					

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि योगाभ्यास की पूर्व एवं पश्चात् निम्न उपलब्धि वाले छात्रों की प्राप्त अंकों का मध्यमान क्रमशः 49.25 तथा 62 है एवं प्रमाणिक विचलन 11.80 तथा 12.99 है। निम्न उपलब्धि वाले छात्रों के पूर्व एवं पश्च परीक्षण के मध्य टी मूल्य 2.91 प्राप्त हुआ, जोकि डी एफ का मान 15 पर सार्थकता स्तर.01 के निर्धारित मान 2.60 से अधिक है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि योगाभ्यास की पूर्व एवं पश्चात् निम्न उपलब्धि वाले छात्रों के शैक्षिक निष्पादन के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया गया। अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है।

H₃ योग अभ्यास पूर्व एवं योग अभ्यास के पश्चात् निम्न उपलब्धि वाले छात्राओं के शैक्षिक निष्पादन के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया जायेगा।

सारणी 3

	परीक्षण	N	Mean	SD	t value
छात्रा	पूर्व परीक्षण	24	51	17.83	3.76
	पश्च परीक्षण		68.83	14.83	
df = 23 सार्थकता स्तर .01 पर सार्थक P<.01					

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि योगाभ्यास की पूर्व एवं पश्चात् निम्न उपलब्धि वाले छात्राओं के प्राप्त अंकों का मध्यमान क्रमशः 51 तथा 68.83 है एवं प्रमाणिक विचलन 17.83 तथा 14.83 है। निम्न उपलब्धि वाले छात्राओं के पूर्व एवं पश्च परीक्षण के मध्य टी मूल्य 3.76 प्राप्त हुआ, जोकि डी एफ का मान 23 पर सार्थकता स्तर .01 के निर्धारित मान 2.50 से अधिक है। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि योगाभ्यास की पूर्व एवं पश्चात् निम्न उपलब्धि वाले छात्राओं के शैक्षिक निष्पादन के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया गया। अतः परिकल्पना स्वीकृत होती है।

निष्कर्ष

निष्कर्ष में योगाभ्यास का निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना एक मुख्य उद्देश्य था। जिसमें निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक निष्पादन में योगाभ्यास के पूर्व एवं पश्च परीक्षण के प्राप्तांकों के मध्यमान में सार्थक अंतर पाया गया। सिंह (2018), तिवारी (2016), पूजा (2015) ने अध्ययन में प्रमाणित किया कि विद्यार्थियों की शैक्षिक निष्पादन में योगाभ्यास द्वारा वृद्धि होती है। योगाभ्यास विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर कर, एकाग्रता में वृद्धि करता है जिसका प्रभाव विद्यार्थी के शैक्षिक निष्पादन पर पड़ता है और बच्चों के शैक्षिक प्रदर्शन में वृद्धि होती है। ध्यान का अभ्यास तनाव को कम करते हैं और शैक्षणिक में प्रदर्शन में सुधार करते हैं सतर्कता बढ़ाते हैं और प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन में सुधार लाते हैं काट्स एवं शर्मा (2009)।



अतः प्रस्तुत शोध परिणाम यह प्रमाणित करते हैं कि योगाभ्यास निम्न उपलब्धि वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पादन पर सार्थक प्रभाव डालता है।

शैक्षिक उपादेयता

आज दुनिया अधिक से अधिक प्रतिस्पर्धी होती जा रही है गुणवत्ता प्रदर्शन व्यक्तिगत प्रगति का प्रमुख कारक बन गया है माता-पिता की इच्छा होती है कि उनके बच्चे प्रदर्शन की पायदान पर उच्च स्तर तक चढ़ें। उच्च स्तर की उपलब्धि की यह इच्छा छात्रों, शिक्षकों, स्कूलों और सामान्य तौर पर शिक्षा पर भी दबाव डालती है। योग बच्चों के दिमाग पर पड़ने वाले पढ़ाई के दबाव को नियंत्रित करके स्कूल में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन में सहायक होता है। जीवन की चुनौतियों में स्वयं को संयमित रखने की योग्यताविकसित कर मानसिक तनाव को दूर करने में योगाभ्यास की अहम भूमिका है। सूर्य नमस्कार के बारह आसन शारीरिक ऊर्जा एवं मानसिक क्षमता में वृद्धि लिए महत्वपूर्ण साधन हैं, विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति, एकाग्रता और रचनात्मकता को बढ़ाता है एवं आत्मानुशासन की ओर अग्रसर करता है।

शिक्षा के विभिन्न स्तरों में योग शिक्षा के माध्यम से व्यक्तित्व विकास के लिए सरकार द्वारा कई कदम उठाये गये। एनसीईआरटी में प्राथमिक कक्षाओं में स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के रूप में योग को सम्मिलित करने की बात कही है। सीबीएसई ने अपने संबद्ध स्कूलों के लिए i-xii के सभी कक्षाओं में स्वास्थ्य शिक्षा, शारीरिक शिक्षा और योग शिक्षा अनिवार्य कर दी है। एनसीएफ 2005 योग को स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में अनुशासित किया है। योग शारीरिक एवं मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के सबसे भरोसेमंद साधनों में से एक है।

REFERENCE

1. Karak, Kalidas., Ghoshal, Abhijit., & Mohammad, S.K. Rasid. (2016). Effect of yogasana on Academic performance of school going students. *International Journal of Physical Education, Sports and Health.*, 3(4) : 194-197.
2. Swaroop, Shanti., & Mahor, Madhu. (2021). Effect of Yoga Exercise on Memory and Academic Achievement. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT).*, 9(4).
3. Singh, Preet. Kanval. (2018). Effect of yoga on stress and Academic Performance. *International Journal of Education and Applied Social Science.*, 9 (2) : 169-173.
4. Kauts, A., & Sharma, N. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *International journal of yoga.* 2



(1) : 39.

5. National Council of Educational Research and Training. *Yoga Shiksha*, Shikshak Vibhag, Uttarakhand : Open University, Haldwani.
6. National Council of Educational Research and Training. (2016). *Yoga svasth jeevan jeene ka tareeka , uchch praathmik star*.