

सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

Study of The Impact of Yoga Education on Adolescent Students of Government and Private Schools

Paper Submission: 16/09/2020, Date of Acceptance: 26/09/2020, Date of Publication: 27/09/2020



सुषमा सिंह
डीन, प्राचार्य,
शिक्षा शास्त्र विभाग,
कोटा विश्वविद्यालय,
कोटा, राजस्थान, भारत



प्राची दीक्षित
शोधार्थी,
शिक्षा शास्त्र विभाग,
कोटा विश्वविद्यालय,
कोटा, राजस्थान, भारत

सारांश

किशोरवस्था मानव जीवन का संक्रमण काल है। क्योंकि इस अवस्था में बालक बालिकाओं में क्रांतिकारी शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में उनमें नया जोश उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन करने की चाहत होती है। 'परिवर्तन' शब्द के द्वारा ही किशोरवस्था सर्वोत्तम अभिव्यक्ति की जा सकती है। अतः किशोरवस्था के प्रारंभ होने के समय से ही उन्हें ऐसी शिक्षा प्रदान की जाये जो सर्वांगीण विकास पर बल देती हो।

योग एक ऐसा विषय है जिसमें सभी पक्षों के विकास पर बल दिया जाता है। मूलतः यह कहा जा सकता है कि योग का तात्पर्य है चरित्र निर्माण – योग शिक्षा शालीनता, आत्मगौरव, अनुशासन, त्याग व निष्काम सेवा करने की व कर्तव्यपरायण आदि की अच्छी भावनाओं को जागृत करती है।

अतः वर्तमान में योग शिक्षा जैसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है। जो इन किशोरवय छात्रों को उचित मार्गदर्शन प्रदान कर उनका व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास कर सके। योग शिक्षा के माध्यम से किशोरवय विद्यार्थियों में शारीरिक विकास, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक संवेगात्मक विकास किया जा सकेगा।

Teenage is the transition period of human life. Because in this stage, there are revolutionary physical, mental and emotional changes in the child girls. In this stage, they want to innovate due to new enthusiasm and enthusiasm. It is only by the word 'Parivartan' that adolescence can be best expressed. Therefore, from the beginning of adolescence, such education should be provided to them which emphasizes all round development.

Yoga is a subject in which the emphasis is on the development of all sides. Basically, it can be said that yoga means character building - Yoga education awakens good feelings of decency, self-sacrifice, discipline, sacrifice and service to do nothing and katrutaviparayan etc.

Therefore, an education system like yoga education is required at present. Who can provide proper guidance to these adolescent students and develop their personality in a holistic manner. Through youth education, physical development, mental, moral and spiritual emotional development can be done in adolescent students.

मुख्य शब्द : योग शिक्षा, मानसिक प्रभाव, किशोर विद्यार्थी ।

Yoga Education, Mental Impact, Teenage Students

प्रस्तावना

किशोरवस्था का अध्ययन 19वीं सदी के अंतिम दशकों में वैज्ञानिक शोध व जानकारी का विषय बना है, क्योंकि किसी भी राष्ट्र की जनसंख्या का एक भाग किशोर-किशोरियों द्वारा निर्मित होता है। देश की प्रगति व विकास न केवल उस देश के किशोर-किशोरियों के सर्वांगीण विकास अपितु उसकी ऊर्जा क्षमता व शक्ति के सही दिशा-निर्देशन पर निर्भर करते हैं। इस संदर्भ में श्री राजीव गाँधी ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) की भूमिका में कहा है कि – 'किशोरवय बालक एक बेशकमती सम्पदा है, अमूल्य संसाधन है। जरूरत इस बात की है कि इन बालकों की परवरिश गतिशील व संवेदनशील हो तथा सावधानी से की जाये।

किशोरवस्था मानव जीवन का संक्रमण काल कहलाती है क्योंकि इस अवस्था में बालकों व बालिकाओं में क्रान्तिकारी शारीरिक, मानसिक सामाजिक और संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में उनमें नये जोश, उमंग व उत्साह के कारण कुछ नयापन करने की चाहत होती है।

किशोरवस्था बड़े संघर्ष, तनाव, तूफान व विरोध की अवस्था है।

‘परिवर्तन’ शब्द के द्वारा ही किशोरवस्था की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति की जा सकती है। इन परिवर्तनों के जाल में किशोर –किशोरियों अतिसंवेदनशील व विभिन्न समस्याओं से ग्रसित हो जाते हैं। यह अति आवश्यक हो जाता है कि किशोरवस्था आरम्भ होने के समय से ही ऐसी शिक्षा प्रदान की जाए जो सर्वांगीण विकास पर बल देती हो अर्थात् मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक व सामाजिक आदि सभी पक्षों पर बल दें। हमारी प्राचीन शिक्षा पद्धति की शिक्षा का मुख्य उद्देश्य भी यही था। गुरुकुल शिक्षा प्रणाली, केवल वैदिक ब्रह्म ज्ञान के सम्प्रदानिकरण तक ही सीमित न होकर शिक्षार्थी के चतुर्मुखी व्यक्तित्व के विकास के प्रति भी पूर्णतया सजग थी। प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में शिक्षार्थियों की दिनचर्या जिन शारीरिक क्रियाओं से प्रारंभ होती थी उन्हें आज भी “योग” के नाम से जाना जाता है।

“योग” एक ऐसा ही विषय है जिसमें शारीरिक, मानसिक विकास के साथ आध्यात्मिक विकास पर भी बल दिया जाता है। योग एक पूर्ण विज्ञान है, एक पूर्ण जीवनशैली है, एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है एवं पूर्ण आध्यात्म विद्या है। चारों वेदों महाभारत, गीता, उपनिषदों आदि में योग का वर्णन परिलक्षित होता है तथा श्रीमद्भगवद् गीता में योग को निम्न प्रकार परिभाषित किया है –

“योगः कर्मसु कौशलम्”

अर्थात् कार्य में कुशलता ही योग है।

योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यन्त सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के नीचे सामंजस्य स्थापित करता है। “संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शब्द ‘युज’ धातु से व्युत्पन्न हुआ है। पाणिनी व्याकरण के अनुसार यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है। गुण समधि-समाधि, युजिर योग – जोड़, (1) भुज् समझने – सामंजस्य (2) यौगिक ग्रंथों के अनुसार (3) योग अभ्यास व्यक्तित्वगत चेतनता को सार्वभौतिक चेतना के साथ एकाकार कर देता है योग व्यापक विषय है। व्यावहारिक दृष्टि से योग मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक विकास का क्रम है। योग का लक्ष्य, शरीर को मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए तैयार करना है, जो कि परब्रह्म प्राप्ति के लिए आवश्यक है।

किशोरवय विद्यार्थियों की शिक्षा के संदर्भ में योग उनके जीवन निर्माण का अनुपम साधन, स्वस्थ व चारित्रिक जीवनयापन की अनुपम कला तथा उनकी बिगड़ी हुई आदतों व उनके पारस्परिक संबंधों व व्यवहार में सुधार लाने की अति उत्तम साधन है। यही शिक्षा विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास करके शरीर, मन व आत्मा में नवजीवन और स्फूर्ति प्रदान करती है। योग

शिक्षा शालीनता, आत्म गौरव, अनुशासन, त्याग, निष्काम सेवा करने की व कर्तव्यपरायणता आदि की अच्छी भावनाओं को जागृत करती है। यही यौगिक शिक्षा उन्हें चतुर कर्मठ सेनानी तथा कुशल कार्यकर्ता, आदर्श नागरिक व समाजसेवी बनाने में सक्षम है। यही उनको स्वयं, परिवार, समाज, राष्ट्र व ईश्वर के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन तथा दायित्व का बोध करा उन्हें भली प्रकार निभाने की भी सामर्थ्य प्रदान करती है। योग शिक्षा को प्रायः शारीरिक शिक्षा या खेलकूद का अंग समझा जाता है जो सर्वथा गलत है, क्योंकि योग का वास्तविक ध्येय विद्यार्थी का सर्वांगीण व्यक्तित्व यानि शरीर, मन व आत्मा का विकास है।

किशोर विद्यार्थियों में अच्छे संस्कार का सिंचन हो, तभी उज्ज्वल भविष्य की आशा संभावित हो सकती है। शिशुकाल से ही बालकों को योग के सरल आसन की शिक्षा दी जाये तो एकाग्रता में व स्मृति क्षमता में वृद्धि होती है। शरीर सुदृढ़, सुन्दर तथा मन व बुद्धि निर्मल बन जाती है।

आज कक्षा में किशोरवय छात्र प्राकृतिक रूप से शिक्षा ग्रहण नहीं करते हैं। प्रताड़ना व भय के कारण वे अल्प ज्ञान प्राप्त करते हैं। उनका उद्देश्य होता है। परीक्षा पास करना। योग प्रणाली में बच्चों को संभाषण के माध्यम से शिक्षा दी जाती है। मानसिक रूप से किशोर छात्र बहुत ही सूक्ष्मदर्शी होते हैं और इसलिए संचार के माध्यम से दिया गया ज्ञान से जल्दी ग्रहण कर लेते हैं। इस संदर्भ में परिहार राकेश, मल्होत्रा दलीप (2008) ने किशोरवय विद्यार्थियों पर प्रयोगात्मक शोध अध्ययन किया। उनका शोध विषय था – “एकाग्रता की वृद्धि एवं शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में योग का योगदान।”

उपरोक्त शोध अध्ययन में पाया गया कि एकाग्रता की वृद्धि एवं शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में योग सहायक है। योगाभ्यास द्वारा विद्यार्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। आधुनिक छात्र वर्ग जिस कुटा, तनाव, अशान्ति, अवसाद, अज्ञान का शिकार है, उसका समाधान केवल योग है।

आज किशोरों की जीवन शैली को नियंत्रित करने की नितान्त आवश्यकता है। शिक्षा के उद्देश्यों में पूर्णता लाने हेतु शोधार्थी द्वारा शोधकार्य किया जो कि स्वयं विद्यार्थी के लिए भी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों की शारीरिक, मानसिक व नैतिक समस्याओं को दूर करने के उपायों की जानकारी मिलेगी जिससे वह भविष्य में विद्यार्थियों का कुशलतापूर्वक मार्गदर्शन करने में सक्षम होगी।

समस्या कथन

किसी भी अनुसंधान कार्य में समस्या कथन का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह केवल शीर्षक का उल्लेख मात्र नहीं है। यह एक सुस्पष्ट लक्ष्य केन्द्रित करने का प्रयास करता है। अतः शोधार्थी ने वर्तमान सामाजिक स्थिति को देखते हुए निम्न समस्या का चयन किया है।

“सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा का प्रभाव का अध्ययन।”

शोध अध्ययन के उद्देश्य

1. सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास का अध्ययन करना।
2. योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी तथा निजी विद्यालय में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राएँ) के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।

साहित्यावलोकन

बैद, रंजीता (2007)ने योग क्रियाओंमें भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का अध्ययन। योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड.प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का पारस्परिक सह-संबंध ज्ञात करना तथा योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले बी.एड.प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का पारस्परिक सह-संबंध ज्ञात करना। इस अध्ययन में सर्वेक्षण विधि के आधार पर कुल 600 बी.एड.विद्यार्थियों से दत्त संकलन किया गया। योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन,मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय योग क्रियाओं में भाग न लेने वालों बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की अपेक्षा उच्च स्तर का पाया गया।

सिंह, श्याम (2019)ने उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् एकाकी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध का उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् अलगाववादी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना। इस अध्ययन हेतु वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए 200 विद्यार्थियों का चयन सम्भाव्य न्यादर्शन की साधारण यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। आंकड़ों के संकलन के लिए मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण माला : अरुण कुमार सिंह एवम् अल्पना सेन गुप्ताद्वारा निर्मित का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन, मानक त्रुटि एवं टी-परीक्षणके आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि उच्च माध्यमिक स्तर पर नायक एवम् अलगाववादी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर पाया गया।

शर्मा, आशा ने (2011)ने योग शिक्षा के प्रति शिक्षकों की अभिवृत्ति का अध्ययन पर शोध कार्य किया। इस शोध कार्य का उद्देश्य शहरी एवं ग्रामीण शिक्षकों की योग के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के रूप में 50 शिक्षकों का चयन प्रसंभाव्यता प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया। आंकड़ों के संकलन के लिए स्वनिर्मित अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन एवं मध्यमान के अंतर की सार्थकता के आधार पर किया गया। निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि ग्रामीण शिक्षकों का झुकाव योग शिक्षा के प्रति शहरी शिक्षकों से अधिक पाया गया।

सिंह, डॉ.शशि (2017) ने योग शिक्षा का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पर शोध अध्ययन किया। इस शोध कार्य का उद्देश्य विद्यार्थियों के

मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना था। इस अध्ययन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। न्यादर्श के लिए माध्यमिक स्तर के 150 विद्यार्थियों को स्तरीकृत यादृच्छिक विधि द्वारा चयनित किया गया। उपकरण के रूप में स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण करने के पश्चात निष्कर्ष में प्राप्त हुआ कि योग शिक्षा का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

परिकल्पनाएँ

1. सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों एवं निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी व निजी विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव से कोई सार्थक अंतर नहीं है।

परिसीमन

1. शोध अध्ययन हेतु केवल कोटा जिले के किशोर विद्यार्थियों का चयन किया गया है।
2. अध्ययन हेतु सरकारी व निजी माध्यमिक विद्यालय के किशोर छात्र एवं छात्राओं का चयन किया गया है। जहाँ प्रतिदिन प्रार्थना सभा में योगाभ्यास होता है।
3. चयनित सभी विद्यार्थी प्रायः किशोर वर्ग के अर्थात् 12 से 18 वर्ष तक के हैं।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य में शोधार्थी ने अपनी अध्ययन समस्या के उद्देश्यों को प्राप्त करने हेतु वर्णनात्मक विधि के अन्तर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया है।

न्यादर्श

शोध अध्ययन हेतु उद्देश्यपूर्ण यादृच्छिक चयन विधि द्वारा 80 किशोर राजकीय विद्यालय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों को चयन न्यादर्श के रूप में किया गया है, क्योंकि इस विधि के अन्तर्गत सम्पूर्ण जनसंख्या की प्रत्येक इकाई को चुने जाने के समान अवसर होते हैं।

उपकरण –

शोधकर्ता ने अपने अध्ययन में किशोर विद्यार्थियों पर योग के प्रभाव के अध्ययन हेतु स्वनिर्मित “योग शिक्षा के प्रभाव सम्बन्धी प्रश्नावली” का प्रयोग किया है।

सांख्यिकी विधियाँ

प्राप्त दत्तों का वर्गीकरण व सारणीयन कर सांख्यिकी विधियों द्वारा विश्लेषण किया गया। प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता ने मध्यमान, प्रमाप विचलन व क्रांतिक अनुपात (C.R.) का प्रयोग किया है।

प्रदत्तों के विश्लेषण, परिणाम एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध में सार्थक परिणामों को प्राप्त करने के लिए प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण की सहायता से परिकल्पनाओं को परीक्षण किया गया तथा महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकालने के प्रयास किये गये हैं।

1. सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास का अध्ययन करना।

सारणी संख्या -1

सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों के मध्यमानों में सार्थकता का अंतर -

चर	संख्या	मध्यमान	प्रमाप विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता
सरकारी विद्यालय के किशोर विद्यार्थी	40	83.125	9.096	1.066	.05 पर सार्थक नहीं
निजी विद्यालय के किशोर विद्यार्थी	40	80.875	9.77		

df = 78 सार्थकता स्तर .05 = 1.99

सारणी संख्या 1 के अनुसार राजकीय विद्यालय एवं निजी विद्यालय के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का मध्यमान क्रमशः 83.125 एवं 80.875 है। इसी प्रकार प्रमाणिक विचलन क्रमशः 9.096 एवं 9.77 प्राप्त हुआ है।

दोनों वर्गों से df = 78 पर प्राप्त क्रांतिक अनुपात 1.066 है जो कि सारणीयन मूल्य 0.5 के मान 1.99 से बहुत कम है।

अतः शून्य परिकल्पना सरकारी एवं निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है, को स्वीकार किया जाता है।

इसके यह निष्कर्ष निकलता है कि योग शिक्षा सरकारी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास को उसी प्रकार प्रभावित करती है। जिस प्रकार की निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास को प्रभावित करती है। लेकिन दोनों समूहों के प्राप्तांकों के मध्यमान की तुलना करने पर सरकारी विद्यालय के विद्यार्थियों में योग शिक्षा के सकारात्मक प्रभावों के लिए मध्यमान अधिक प्राप्त हुआ है।

2 योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी व निजी विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव का अध्ययन करना।

सारणी संख्या 2

योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर छात्र एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के मध्यमानों में सार्थकता का अंतर

चर	संख्या	मध्यमान	प्रमाप विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता
सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर छात्र	40	77.875	9.77	4.308	.01 पर सार्थक
सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर छात्राएँ	40	86.125	7.159		

df = 78 सार्थकता स्तर .01 = 2.64

सारणी संख्या 2 के अनुसार राजकीय व निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोर छात्रों एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के मध्यमान क्रमशः 77.875 व 86.125 है। इसी प्रकार सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर छात्र एवं छात्राओं पर योग शिक्षा के फलस्वरूप पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावी हेतु प्रमाप विचलन क्रमशः 9.77 व 7.159 प्राप्त हुआ है।

दोनों चरों के मध्यमानों के अंतर df = 78 पर का क्रांतिक अनुपात 4.308 है जो कि सारणीयन मूल्य 0.1 के मान 2.64 से बहुत अधिक है।

अतः शून्य परिकल्पना "योग शिक्षा के फलस्वरूप सरकारी व निजी विद्यालय में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।" अस्वीकृत होती है।

अतः योग शिक्षा छात्राओं के विकास को अधिक प्रभावित करती है जबकि छात्रों पर योग शिक्षा का सकारात्मक रूप से प्रभाव तुलनात्मक रूप से कम होता है। छात्राएँ योग शिक्षा के प्रति छात्रों की तुलना से सकारात्मक अभिवृत्ति रखती है। छात्राओं के प्राप्तांकों का मध्यमान अधिक है छात्रों की तुलना में। अतः कहा जा

सकता है। छात्राओं में योग शिक्षा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण छात्रों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है।

शैक्षिक निहितार्थ एवं सुझाव

वर्तमान में योग शिक्षा जैसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है जो उनके मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक व नैतिक रूपी सभी पक्षों का विकास करें जबकि हमारी वर्तमान शिक्षा पद्धति केवल एकपक्षीय है जो केवल पुस्तकीय ज्ञान या मानसिक विकास पर बल देती है। बालक भावी राष्ट्र का कर्णधार है। अतः विद्यार्थियों को योग शिक्षा प्रदान कर उनके व्यक्तित्व का योग शिक्षा प्रदान कर उनके व्यक्तित्व का सर्वोत्तम विकास किया जाना चाहिए। योग शिक्षा के फलस्वरूप विपरीत परिस्थितियों समायोजन की क्षमता उत्पन्न हो सकेगी।

अग्रिम शोधकार्य में योग शिक्षा के प्रति समाज के विभिन्न वर्गों के दृष्टिकोणों को आधार मानकर शोधकार्य किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. Akhter J. (2002) *Indian Psychology and Practical application of Yoga*.
2. शर्मा, आर.ए. (2011) *शिक्षा अनुसंधान के मूल तत्व एवं शोध प्रक्रिया*, आर.लाल, बुक डिपो, मेरठ।
3. आनन्द अरुणा, 2008, *प्रायोगिक योग शिक्षा आनन्द प्रकाशन, नई दिल्ली*

4. Iyengar, B.K.S. 1966 "Light on Yoga" Schocken; Reriseded.
5. भार्गव महेश "मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं मापन" हरप्रसाद भार्गव बुक हाऊस, शैक्षिक प्रकाशन, आगरा, 1997
6. कविराज गोपीनाथ – योग मनोविज्ञान श्री रमाशंकर जी तारा पब्लिकेशन काशी, 1964
7. इन्द्र भूषण, मनोविज्ञान एवं योग बिहार, योग भारती मुंगेर, 2002