



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 8.4
 IJAR 2022; 8(5): 260-263
www.allresearchjournal.com
 Received: 10-03-2022
 Accepted: 15-04-2022

डॉ. जय नारायण त्रिपाठी
 शोध छात्र शिक्षा, अवधेश प्रताप
 सिंह वि.वि. रीवा, मध्य प्रदेश,
 भारत

शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. जय नारायण त्रिपाठी

सारांश

इस शोध पत्र के द्वारा शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। 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। शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में सार्थक अन्तर है। शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में कोई सार्थक अन्तर नहीं 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 सकें। योग शिक्षा के माध्यम से किशोरवय विद्यार्थियों में शारीरिक विकास, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक संवेगात्मक विकास किया जा सकेगा।

कूटशब्द : रीवा जिला, शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर, योग शिक्षा, विद्यार्थी, शारीरिक, मानसिक, नैतिक विकास

1. प्रस्तावना

योग शब्द संस्कृत धातु 'युज' से बना है। योग का अर्थ है जोड़ना। किसी भी कार्य में कुशलता प्राप्त करने के लिए शरीर को मन से तन और आत्मा से जोड़ना मतलब योग।

“योगः कर्मसु कौशलम्” – श्रीमद् भगवद्गीता

कल्पवृक्ष से जैसे इच्छित वस्तुओं की प्राप्ति होती है। वैसे योग के आराधन से भी इच्छित वस्तुओं की प्राप्ति होती है। पृथ्वी में से जैसे अनेक प्रकार की वनस्पतियाँ निकलती हैं वैसे ही योगविद्या के आराधन से अनेक गुणों की प्राप्ति होती है। श्री विरप्रभु ने असंख्य योग में ज्ञान, दर्शन और चारित्र्य तीन योगों को मुख्य योग बताये हैं।

गीता में श्री कृष्ण ने एक स्थल पर कहा है कि –

“योगः कर्मसु कौशलम्” कर्मों में कुशलता को योग कहते हैं। स्पष्ट है कि यह वाक्य योग की परिभाषा नहीं है। पर कुछ विद्वानों का यह मत है कि जीवात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं।

वैदिक संहिताओं के अन्तर्गत तपस्वियों के बारे में प्राचीन काल से वेदों में (900 से 500 बी.सी.ई.) उल्लेख मिलता है जबकि तापसिक साधनाओं का समावेश प्राचीन वैदिक टिप्पणियों में प्राप्त है। कई मूर्तियाँ जो सामान्य योग का या समाधि मुद्रा को प्रदर्शित करती हैं। सिंधु घाटी सभ्यता (सी 3300–1700 बी.सी.ई.) के स्थान प्राप्त हुई हैं। पुरातत्वज्ञ ग्रेगरी पोस्सेइ के अनुसार “ये मूर्तियाँ योग के धार्मिक संस्कार” के योग से सम्बन्ध को संकेत करती हैं। यद्यपि इस बात का निर्णयात्मक सबूत नहीं है। फिर भी अनेक पंडितों की राय में सिंधु घाटी सभ्यता और योग ध्यान में सम्बन्ध है। ध्यान में उच्च चैतन्य को प्राप्त करने की रीतियों का विकास मानिक परम्पराओं द्वारा एवं उपनिषद् की परंपरा द्वारा विकसित हुआ था। बुद्ध के पूर्व एवं प्राचीन ब्राह्मिनिक ग्रंथों में ध्यान के बारे में कोई ठोस सबूत नहीं मिलता है। बुद्ध के दो शिक्षकों के ध्यान के लक्ष्यों की प्रति कई वाक्यों के आधार पर तर्क कहते हैं कि निगुर्ण ध्यान की पद्धति ब्राह्मिन परंपरा से निकली इसिलए उपनिषद् की सृष्टि के प्रति कई कथनों में एवं ध्यान के लक्ष्यों के लिए कई कथनों में समानता है।

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य में सुधार से लेकर मोक्ष प्राप्त करने तक है। जैन धर्म अद्वैत वेदांत के मोनिस्ट संप्रदाय और शैवत्व के अन्तर में योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेता है जो सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म और मृत्यु के उपर मुक्ति प्राप्त करता है। उस क्षण में परमब्रह्म के साथ समरूपता प्राप्त करता है।

Corresponding Author:
डॉ. जय नारायण त्रिपाठी
 शोध छात्र शिक्षा, अवधेश प्रताप
 सिंह वि.वि. रीवा, मध्य प्रदेश,
 भारत

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। 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।

2. अध्ययन की आवश्यकता

शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत शोध कार्य न केवल रीवा जिले वरन् सम्पूर्ण मध्यप्रदेश के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का आकलन किया जा सकेगा तथा ऐसे सुझाव शोध कार्य के उपरान्त दिये जा सकेंगे जिनका प्रयोग कर राज्य सरकार शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव को विकसित करने में समर्थ हो सकता है।

3. उद्देश्य

प्रस्तुत शोध कार्य निम्नलिखित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर किया गया है:-

- शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।
- शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।

4. शोध की परिकल्पनायें

“एक परिकल्पना यह बात कहती है जिसे हम आगे सोचते हैं। परिकल्पना सदैव आगे को देखती है। यह एक साध्य होती है, जिसकी वैधता हेतु परीक्षण किया जाता है। यह सत्य सिद्ध हो सकती है और नहीं भी हो सकती है।”

— गुड तथा हैट

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधार्थी का पूर्वानुमान परिकल्पनाओं के रूप में निम्नवत् है:-

1. “शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।”
2. “शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।”

5. शोध समस्या का सीमांकन

5.1 भौगोलिक परिसीमन— प्रस्तुत शोध कार्य का क्षेत्र रीवा जिला है। इसके अन्तर्गत 9 विकासखण्ड — रीवा, रायपुर कर्चुचिलयान, सिरमौर, जवा, हनुमना, गंगेव, त्योंथर, नईगढ़ी एवं मऊगंज हैं।

5.2 विषयवस्तु का परिसीमन

अध्ययन की विषयवस्तु का परिसीमन, जिला अन्तर्गत स्थित शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव, इस अध्ययन के अन्तर्गत सम्मिलित किया गया है।

6. शोध विधियाँ

शोध कार्य को संपूर्णता प्रदान करने हेतु कई प्रकार की शोध विधियों का उपयोग किया जाता है। शोध विधियों के मुख्य प्रकार ऐतिहासिक, वर्णनात्मक एवं प्रयोगात्मक है। शोध कार्य के अनुरूप प्रत्येक शोध विधि की अपनी विशेषताएँ एवं उपयोगिता है। शैक्षिक अनुसंधान की दृष्टि से प्रस्तुत शोध कार्य मुख्य रूप से सर्वेक्षणात्मक (वर्णनात्मक) होगा। शोध अध्ययन में निम्नलिखित विधियों एवं उपकरणों का उपयोग किया गया है —

6.1 सर्वेक्षण विधि

प्राथमिक स्रोतों से प्रदत्तों के संकलन एवं पूर्व संचालित प्रदत्तों के सत्यापन हेतु शोध क्षेत्र के माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यालयों का सर्वेक्षण किया गया है।

6.2 अवलोकन विधि

शोध अध्ययन के लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु माध्यमिक शिक्षा स्तर पर योग शिक्षा का आयोजन एवं शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव की वर्तमान स्थिति का पता लगाने हेतु न्यादर्श के रूप में चयनित माध्यमिक स्तर के विद्यालयों का अवलोकन किया गया है।

6.3 सांख्यिकी विधि

प्रयुक्त शोध उपकरणों से प्राप्त प्रदत्तों के सारणीयन के उपरान्त आवश्यकतानुसार माध्य, माध्यिका एवं बहुलक, दो चरों में सार्थक अन्तर के आंकलन हेतु मध्यमान विचलन, टी-परीक्षण जैसी सांख्यिकी विधियों का प्रयोग किया गया है।

6.4 7. न्यादर्श चयन

अनुसंधान तथा शोध के प्रयोग का प्रारूप न्यादर्श की प्रविधि पर आधारित होता है। एक उत्तम प्रकार के शोध कार्य में न्यादर्श तथा उसकी जनसंख्या संबंधी समस्त सूचनाओं को दिया जाता है। शोध कार्य को सार्थक करने के लिए न्यादर्श का चयन किया जाता है। चूंकि रीवा जिला का क्षेत्र व्यापक है, जिस कारण सभी शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का गहन अध्ययन करने के लिए न्यादर्श के रूप में चयनित विद्यालयों से 20 छात्र व 20 छात्राएँ कुल 1800 (900 शासकीय व 900 अशासकीय विद्यालय के विद्यार्थी) का चयन देव निदर्शन पद्धति से चयन किया गया।

उपकरण

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

8. पूर्ववर्ती शोध अध्ययनों का विवरण

किसी भी शोध कार्य को सोद्देश्य तथा अधिक प्रभावी बनाने के दृष्टिकोण से यह आवश्यक हो जाता है कि शोधार्थी अपनी शोध समस्या के समरूप पूर्व में किए गये अन्य शोध कार्यों के बारे में

संक्षिप्त जानकारी प्राप्त कर ले। इसी दृष्टिकोण से शोधार्थी ने शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव की वर्तमान स्थिति पर किये गये कुछ प्रमुख तथा सहज रूप से उपलब्ध पूर्व शोध अध्ययनों के विषय-वस्तु की जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया है। संक्षेप में उनका विवरण निम्न है – कविराज, गोपीनाथ (1964)¹, अग्रवाल (1999)², कल्पना (2004)³, शर्मा (2004)⁴, त्रिपाठी, जयनारायण एवं डॉ. जय सिंह (2019)⁵, सिंह, सुषमा एवं दीक्षित, प्राची (2020)⁶।

9. शोध क्षेत्र का परिचय

जिला रीवा मध्य प्रदेश के उत्तरी-पूर्वी कोने में स्थित है। रीवा का नामकरण नर्मदा नदी के दूसरे नाम 'रेवा' पर आधारित है। रीवा नगर का नाम पहले शायद 'रेवा' रखा गया था। उसी का बिगड़ा रूप अब रीवा बन गया है।

इसके उत्तर में उत्तर प्रदेश के बांदा एवं इलाहाबाद जिले, पूर्व तथा पूर्व-उत्तर में उत्तर प्रदेश का ही मिर्जापुर जिला, दक्षिण में अपने राज्य का सीधी जिला और दक्षिण-पश्चिम तथा पश्चिम में सतना जिला है। इसका आकार लगभग त्रिभुज के समान है। इसका विस्तार 24.18° उत्तरी अक्षांश से 25° उत्तरी अक्षांश तथा 81.2° पूर्वी देशांश से 82.18° पूर्वी देशांश के मध्य है। रीवा जिले का क्षेत्रफल 6287 वर्ग किलोमीटर है।

10. परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या

शोधार्थी द्वारा किया गया कोई भी शोध कार्य सही अर्थों में तभी प्रतिबिम्बित होता है, जब शोधार्थी द्वारा उस समस्या की वास्तविक स्थिति का मूल्यांकन किया जाय। इसके लिये यह आवश्यक है, कि शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन में उपयोग किये गये समस्त शोध उपकरणों द्वारा प्राप्त जानकारियों को व्यवस्थित क्रम में सारणीबद्ध किया जाय, निम्नानुसार है।

परिकल्पना क्रमांक 01: "शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।"

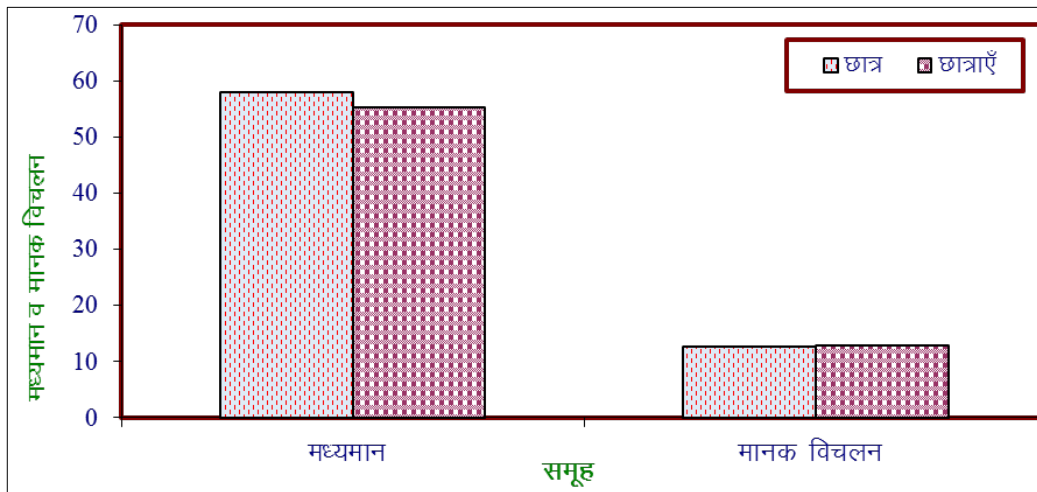
सारणी क्रमांक 1: शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन

समूह		छात्र	छात्राँ
समूह की संख्या (छ)		900	900
मध्यमान (ड)		57.99	55.29
मानक विचलन (क)		12.70	12.88
क्रान्तिक निष्पत्ति (C.R.)		4.48	
निष्कर्ष	0.05 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर है	
	0.01 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर है	

$$df = (900-1) + (900-1) = 889+889 = 1798$$

उपरोक्त तालिका क्रमांक 1 में न्यादर्श में चयनित शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों से सम्बन्धित प्रदत्त संकलित किये गये हैं। संकलित प्रदत्त प्राथमिक स्रोत पर आधारित है। सारणी में संकलित प्रदत्तों का सांख्यिकीय विश्लेषण से स्पष्ट है कि शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्रों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में सार्थकता का औसत उपलब्धि 57.99 है तथा मानक विचलन 12.70 है। इसी प्रकार छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में सार्थकता का औसत उपलब्धि 55.29 है तथा मानक विचलन 12.88 है।

1798 क् पर सार्थकता के लिए श्ज का मानक मान 0.01 विश्वास स्तर पर 2.58 तथा 0.05 विश्वास स्तर पर 1.96 है, जबकि अध्ययन से प्राप्त श्ज का मान 4.48 है, जो कि दोनो विश्वास स्तरों के मानों से अधिक है। अतः शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में सार्थक अन्तर है।



आरेख 1: शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन

अतः शून्य परिकल्पना शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्र व छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में सार्थक अन्तर है। यह तथ्य परिकल्पना के असंगत है।

अतः परिकल्पना क्र. 1 निरसित होती है।

परिकल्पना 02: "शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।"

सारणी क्रमांक 2: शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन

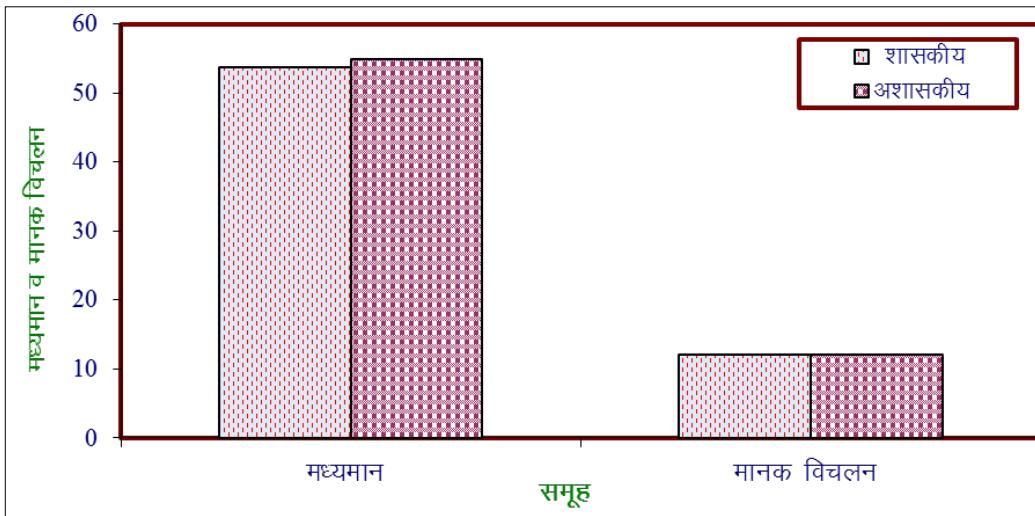
समूह	शासकीय	अशासकीय
समूह की संख्या (N)	900	900
मध्यमान (M)	53.72	54.93
मानक विचलन (SD)	12.09	12.06
क्रान्तिक निष्पत्ति (C.R.)	2.13	
निष्कर्ष	0.05 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर नहीं है
	0.01 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर नहीं है

$$df = (900-1) + (900-1) = 889+889 = 1798$$

उपरोक्त तालिका क्रमांक 2 में न्यादर्श में चयनित शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों से सम्बन्धित प्रदत्त संकलित किये गये हैं। संकलित प्रदत्त प्राथमिक स्रोत पर

आधारित है। सारणी में संकलित प्रदत्तों का सांख्यिकीय विश्लेषण से स्पष्ट है कि शासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थकता का औसत उपलब्धि 53.72 है तथा मानक विचलन 12.09 है। इसी प्रकार अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थकता का औसत उपलब्धि 54.93 है तथा मानक विचलन 12.06 है।

1798 क्ि पर सार्थकता के लिए श्ज् का मानक मान 0.01 विश्वास स्तर पर 2.58 तथा 0.05 विश्वास स्तर पर 1.96 है, जबकि अध्ययन से प्राप्त श्ज् का मान 2.13 है, जो कि दोनो विश्वास स्तरों के मानों से कम है। अतः शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।



आरेख 2: शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन

अतः शून्य परिकल्पना शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। यह तथ्य परिकल्पना के संगत है।

अतः परिकल्पना क्र. 2 सत्यापित होती है।

निष्कर्ष

शोध क्षेत्र के शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के छात्रों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों को उसी प्रकार प्रभावित करती है। जिस प्रकार की छात्राओं पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों को उसी प्रकार प्रभावित करती है। लेकिन दोनों समूहों के प्राप्तांकों के मध्यमान की तुलना करने पर छात्रों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का मध्यमान अधिक प्राप्त हुआ है।

शासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास को उसी प्रकार प्रभावित करती है। जिस प्रकार की अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास को प्रभावित करती है। लेकिन दोनों समूहों के प्राप्तांकों के मध्यमान की तुलना करने पर शासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों में योग शिक्षा के सकारात्मक प्रभावों के लिए मध्यमान कम प्राप्त हुआ है।

संदर्भ सूची

1. कविराज, गोपीनाथ. योग मनोविज्ञान श्री रमाशंकर जी तारा पब्लिकेशन काशी, 1964 .
2. अग्रवाल, अनिल : भारत में विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी , मंथन प्रकाशन, इलाहाबाद, 2005.
3. कल्पना, राजाराम : भारत में विज्ञान प्रौद्योगिकी : स्पेक्ट्रम बुक्स प्रा. लि. जनकपुरी, नई दिल्ली, 2004.
4. शर्मा, ओ.पी. ग्रामीण क्षेत्र में सूचना प्रौद्योगिकी, प्रतियोगिता दर्पण अप्रैल 2004.
5. त्रिपाठी, जयनारायण एवं डॉ. जय सिंह : माध्यमिक शिक्षा स्तर पर योग शिक्षा का विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर प्रभाव का अध्ययन, International Journal of Advanced Research and Development. 2019 March;4(2):66-68.
6. सिंह, सुषमा एवं दीक्षित, प्राची. सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन, Shrinkhla Ek Shodhparak Vaicharik Patrika, 2020 September;8(1):25-29.