IJFANS INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD AND NUTRITIONAL SCIENCES
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, S.Iss 1, 2022

योग एवं ध्यान का छात्रों के अधिगम एवं मूल्यों पर प्रभाव का अध्ययन

शोधार्थी

राजेश कुमार सिंह

पी.एच.डी. शोधार्थी

स्कूल ऑफ एजुकेशन, मैट्स विश्वविद्यालय,रायुपर,छ.ग.

शोध निर्देशिका

प्रो.(डॉ.) परविंदर हसंपाल

डायरेक्टर

स्कूल ऑफ एजुकेशन, मैट्स विश्वविद्यालय,रायुपर,छ.ग.

सारांश – अधिगम, शिक्षा में रुचि और नैतिकता आपस में जुड़े हुए हैं और सामूहिक रूप से छात्रों के व्यापक विकास में योगदान करते हैं । अधिगम व्यक्तिगत और बौद्धिक विकास की नींव है जो कि छात्रों को ज्ञान अर्जन करने, आलोचनात्मक सोच का विकास करने तथा लगातार बदलते सामाजिक एवं वैश्विक परिदृश्य में स्वयं को ढालने में मदद करती है । शिक्षा के प्रति रुचि जिज्ञासा एवं प्रेरणा में ऊर्जा का कार्य करती है जिससे की सीखने की प्रक्रिया को आनंददायक बनाती हैं जिससे न केवल बेहतर शैक्षणिक परिणाम हासिल किये जा सकते हैं वरन् आजीवन कुछ न कुछ सीखते रहने की आदत का विकास होता है । मूल्यों से विद्यार्थी में चरित्र निर्माण होता है तथा मूल्य विद्यार्थियों के शैक्षणिक तथा जीवन के अन्य क्षेत्रों में सफलता के लिये किये गये प्रयासों को नैतिक व्यवहार की पृष्ठभूमि में निर्देशित करते हैं । यह तीनों ही चर विद्यार्थियों के शैक्षणिक अनुभव को सुगम व आनंददायक बनाते हैं तथा विद्यार्थियों को न केवल सफलता प्राप्त करने के लिये प्रेरित करते हैं वरन् उन्हें एक जिम्मेदार नागरिक भी बनाते हैं । ये तत्व सुनिश्चित करते हैं कि छात्र न केवल शैक्षणिक रूप से उत्कृष्टता प्राप्त करें बल्कि समुदाय और विश्व पर सकारात्मक प्रभाव डाल सके । विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास में शिक्षा की अहम् भूमिका होती है जिसमें पाँच प्रमुख सिद्धांत शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक मुख्य होते हैं तथा इन सभी पहलुओं को योग में शामिल किया गया है । भारत में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 छात्रों के समग्र विकास पर बल देती है जिसमें पाठ्यक्रम में योग के एकीकरण का भी सुझाव दिया गया है । नयी शिक्षा नीति योग को विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन, एकाग्रता को बढ़ाने तथा स्वास्थ्य के लिये एक महत्वपूर्ण माध्यम मानती है । नयी शिक्षा नीति 2020 का उद्देश्य समग्र शिक्षा के लिये योग को पाठ्यक्रम में शामिल करना है जिससे सभी आयु वर्ग के विद्यार्थियों को नियमित शारीरिक गतिविधियों एवं सचेतना के लिये प्रेरित किया जा सके । नयी शिक्षा नीति में योग के समावेश का उद्देश्य एक संतुलित जीवन शैली को बढ़ावा देना तथा विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक और संवेगात्मक कौशल को बढ़ाना है जिससे उनकी बेहतर व्यक्तिगत और शैक्षणिक विकास हो सके ।

शब्दाशं – योग, ध्यान, अधिगम, मूल्य।

प्रस्तावना –

योग की महत्ता को ध्यान में रखकर अध्ययनकर्ताओं ने योग का स्कूली विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक, शारीरिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक पहलुओं पर प्रभाव का विस्तृत विश्लेषण किया है परन्तु योग युक्त पाठ्यक्रम के हाईस्कूल के विद्यार्थियों के अधिगम, शिक्षा के प्रति रुचि तथा नैतिक मूल्यों पर गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम के हाईस्कूल के विद्यार्थियों के परिप्रेक्ष्य में तुलनात्मक अध्ययन नहीं किया गया है ।योग भारतीय दर्शन पर आधारित प्रणाली है जिसका विकास शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक संतुलन प्राप्त करने के लिये किया गया है । योग शब्द संस्कृत भाषा से लिया गया है जिसका अर्थ मिलाना या जोड़ना होता है । ऐसा माना जाता है कि सतत् योगाभ्यास व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को संवर्धित करता है तथा उसकी आत्मिक प्रगति तथा मानसिक शांति में भी सहयोग करता है ।

योग –

योग की भूमिका न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य और कल्याण तक ही सीमित नहीं मानी गयी है बल्कि इसे समाज और संस्कृति के उत्थान का भी माध्यम माना गया है । योग ने सदियों से भारतीय समाज को आत्म साक्षात्कार, नैतिकता और आध्यात्म की ओर अग्रसर रहने के लिये प्रेरित किया है । इस प्रकार भारतीय समाज में योग का स्थान विशिष्ट और उच्चतम है । यह कला साहित्य, संगीत और धार्मिक अनुष्ठानों में भी परिलक्षित होता है । योग का अभ्यास समाज में सामंजस्य और शांति स्थापित करने में सहायक है । अतः योग की भूमिका समाज कल्याण में आदिकाल से ही प्रतिपादित की गयी है ।

अधिगम –

अधिगम का अर्थ है ज्ञान, कौशल तथा समझ होता है । यह एक शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक अवधारणा है । अधिगम की प्रक्रिया शिक्षण, अनुभव, अभ्यास तथा नित नये शोध के माध्यम से होती है । अधिगम उस प्रक्रिया को संदर्भित करता है जिसके द्वारा व्यक्ति शैक्षिक गतिविधियों और अपने अनुभवों से ज्ञान एवं कौशल में वृद्धि करता है । यह प्रक्रिया मूलतः शालाओं की औपचारिक शिक्षण पद्धति में होती है परन्तु यह अनौपचारिक भी हो सकती है । अधिगम में विषयों की एक अथाह सूची है जिसका प्रारूप वास्तविक जगत की परिस्थिति में सीखे गये विषयों को लागू करने के परिप्रेक्ष्य में बनाया जाता है । इसमें विद्यार्थी के बौद्धिक विकास, आलोचनात्मक सोच तथा समस्या समाधान योग्यता को विकसित करने पर ध्यान दिया जाता है ।

सीखने या अधिगम की शुरूवात तब होती है जब नवजात शिशु भूख लगने पर रोता है । कालांतर में बच्चा बोलना और लिखना सीखता है तथा आगे चलकर अपनी रूचि के विषय से जुड़े पाठ को सीखता है । इक्कीसवीं सदी में सीखने के कौशल को चार बिन्दुओं में समझाया जाता है । फोर सी में आलोचनात्मक सोच, रचनात्मक सोच, संवाद तथा सहयोग को सीखने के मुख्य कौशल माना गया है ।

नैतिक मूल्य –

मूल्य वह मूलभूत धारणाएँ एवं विश्वास है जो कि व्यक्ति के कार्यों तथा जीवन के प्रति दृष्टिकोण को निर्देशित या प्रेरित करने का कार्य करते हैं । व्यक्ति में मूल्यों की पहचान उसके द्वारा पालन किये जा रहे व्यवहारों से की जाती है जिसमें पारिवारिक, सांस्कृतिक तथा सामाजिक–पृष्ठभूमि की भी भूमिका होती है । मूल्यों को समझने के लिये उनकी प्रकृति, प्रकार, गठन और महत्व को समझकर उसके आधार व्यक्तिगत पहचान और सामाजिक मानदंडों को आकार देने में मदद मिलती है ।

अध्ययन की उपयोगिता एवं महत्व –

अधिगम, शिक्षा में रुचि तथा मूल्य विद्यार्थी जीवन में विशेष स्थान रखते हैं क्योंकि यह सभी विद्यार्थियों के शैक्षिक विकास के साथ–साथ उनके व्यक्तिगत विकास की भी नींव हैं । भविष्य में कैरियर एवं दैनिक जीवन में आवश्यक कौशल का अर्जन विद्यार्थी अधिगम से ही करता है । शिक्षा के प्रति रुचि एवं जिज्ञासा तथा सीखने की लालसा विद्यार्थियों को समस्याओं का गूढ़ अध्ययन कर नयी खोज करने के लिये प्रेरित करती है । अधिगम एवं रुचि से विद्यार्थियों में समस्या समाधान कौशल में भी बढ़ोतरी होती है । सीखने की इस आंतरिक प्रेरणा के प्रभाव से विद्यार्थी अपने शैक्षणिक जीवन में भी बेहतर प्रदर्शन करते हैं । वहीं मूल्य विद्यार्थियों में चरित्र निर्माण के लिये मूलभूत ढांचे की रचना करते हैं तथा यह मूल्य विद्यार्थियों के व्यवहार तथा निर्णयन को नैतिक आधार प्रदान करते हैं । अधिगम, शिक्षा में रुचि तथा मूल्या की विद्यार्थियों के वर्तमान शैक्षिक जीवन तथा भविष्य के जिम्मेदार नागरिकों के रूप में उनकी भूमिका को संवर्धित करने के लिये अनेक उपाय सुझाये गये हैं तथा उन घटकों से जुड़े सहायककारी आयामों पर योग के सकारात्मक प्रभाव की भूमिका भी समय–समय पर वैज्ञानिक अध्ययनों में प्रमाणित की गयी है परन्तु योग का समग्र रूप से छात्रों के अधिगम, रुचि तथा मूल्यों पर पड़ने वाले प्रभाव पर अध्ययन कम ही हैं । अतः अध्ययन के निष्कर्ष इस संदर्भ में नये तथ्यों को प्रस्तुत करेंगे जिसके आधार पर नयी शिक्षा नीति 2020 की मार्गदर्शिका के अनुसार योग को शालेय पाठ्यक्रम में शामिल करने की अनुशंसा की उपादेयता भी सिद्ध हो सकेगी कि क्या योग को शालेय पाठ्यक्रम में शामिल करने पर छात्रों के अधिगम, रुचि तथा मूल्यों में सुधार किया जा सकता है ।

संबंधित साहित्य का अध्ययन –

मंजूनाथ तथा टेल्स (2004) ने स्कूली बच्चों की स्थानिक तथा शाब्दिक स्मृति पर योग शिविर के प्रभाव का आंकलन किया । परिणाम के अनुसार योग से स्कूली बच्चों की स्थानिक और शाब्दिक स्मृति में उल्लेखनीय सुधार हुआ ।

बर्लिन (2008) ने कक्षा में योग के प्रभाव पर अध्ययन किया । इसमें सामान्य शिक्षण की अवधि में सातवीं की कक्षा में तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि पर योग करने के प्रभावों का मूल्यांकन किया गया । एक महीने के अध्ययन में ब्लॉक सारणी से डेटा एकत्रित किया गया । परिणाम दर्शाते हैं कि सातवीं कक्षा में योग कार्यक्रम की सकारात्मक भूमिका थी जिससे छात्रों में तनाव के स्तर में कमी, सीखने की क्षमता में वृद्धि तथा त्वरित लेखन में निपुणता संवर्धित हुई । परिणाम के अनुसार योग की कक्षाएँ माध्यमिक शालाओं में सकारात्मक योगदान दे सकती हैं जिससे छात्रों को तनाव प्रबंधन तथा स्कूल के कार्यों में बेहतर तरीके से ध्यान केन्द्रित करने में मदद मिलती है ।

अध्ययन का उद्देश्य –

शोध के मुख्य चरणों में उद्देश्य प्रमुखता लिये है क्योंकि शोध उद्देश्य अनुसंधानकर्ता को एक निर्धारित लक्ष्य तथा शोध समस्या का निदान करने में मार्गदर्शन करते हैं । इस अध्ययन के शोध के उद्देश्य निम्नानुसार हैं –

1. योग युक्त एवं गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् हाईस्कूल के विद्यार्थियों के अधिगम का तुलनात्मक आंकलन करना ।
3. योग युक्त एवं गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् हाईस्कूल के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों का तुलनात्मक आंकलन करना ।

परिकल्पना –

H_{01} योग तथा गैर–योग पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् हाईस्कूल के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों में सार्थक भिन्नता नहीं पायी जायेगी ।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, S.Iss 1, 2022

H_{02} योग तथा गैर–योग पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् हाईस्कूल के विद्यार्थियों के अधिगम में सार्थक भिन्नता नहीं पायी जायेगी ।

अध्ययन की विधि –

प्रस्तुत अनुसंधान में शोध छात्रा के द्वारा सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

जनसंख्या –

इस अध्ययन के क्षेत्र का विस्तार रायपुर जिले तक है तथा जनसंख्या के रूप में जिले में संचालित छ.ग. बोर्ड से मान्य हाईस्कूल के विद्यार्थी हैं ।

चर –

स्वतंत्र चर – योग व ध्यान

आश्रित चर – अधिगम, मूल्य

सांख्यिकीय विश्लेषण से परिकल्पनाओं की जाँच –

परिकल्पना क्रमांक H_{01} योग तथा गैर–योग पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् हाईस्कूल के विद्यार्थियों के अधिगम में सार्थक भिन्नता नहीं पायी जायेगी । टी–परीक्षण के माध्यम से की गणना को तालिका 1 में दिया गया है जिससे इस परिकल्पना को सत्यापित किया गया है ।

तालिका क्रमांक 1

योग तथा गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत हाईस्कूल के विद्यार्थियों के अधिगम की तुलना

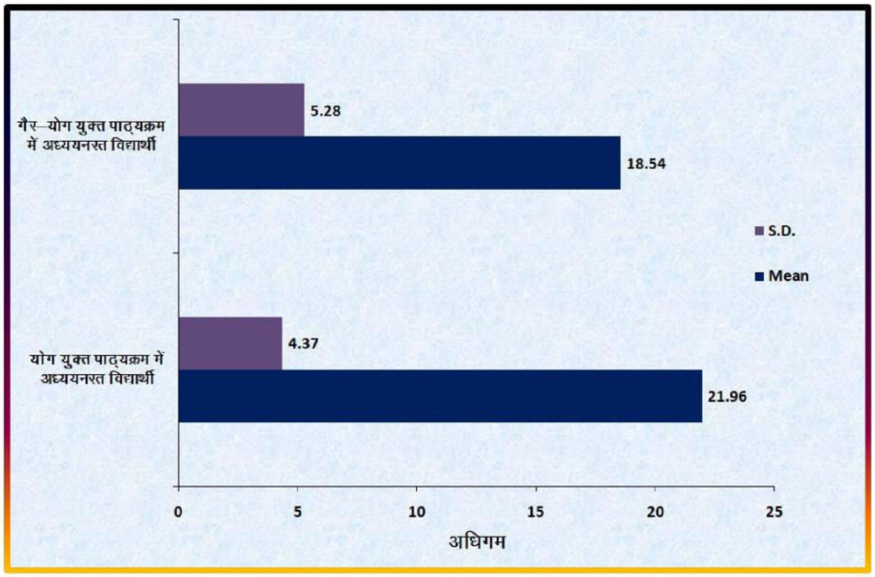
चर	योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थी (N=160)		गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थी (N=160)		Mean Diff.	't'
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
अधिगम	21.96	4.37	18.54	5.28	3.42	6.31

t(df=318) at .05 level 1.97 and 2.59 at .01 level

तालिका 1 के अनुसार योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के समूह में अधिगम पर माध्य (Mean) 21.96 है जबकि गैर–योगयुक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के समूह में अधिगम पर माध्य 18.54 है । दोनों समूहों के बीच माध्य में 3.42 का अंतर तथा गणना किये गये t=6.31 से यह सिद्ध होता है कि योग युक्त पाठ्यक्रम एवं गैर योगयुक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के अधिगम में 0.01 के सार्थक स्तर पर भिन्नता है । अतः परिणाम यह दर्शाते हैं कि नियमित रूप से योग तथा ध्यान करने वाले विद्यार्थियों में अधिगम, योग तथा ध्यान न करने वाले विद्यार्थियों की तुलना में सार्थक स्तर पर अधिक होता है । परिणाम आरेख 1 में भी स्तंभ आरेख के रूप में दिये गये हैं ।

आरेख क्रमांक 1

योग तथा गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत हाईस्कूल के विद्यार्थियों के अधिगम पर सांख्यिकीय मानों का स्तंभ आरेख



अतः तालिका 1 एवं आरेख 1 के परिणामों के आधार पर परिकल्पना क्रमांक H_{01} योग तथा गैर–योग पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् हाईस्कूल के विद्यार्थियों के अधिगम में सार्थक भिन्नता नहीं पायी जायेगी, अस्वीकार की जाती है ।

परिकल्पना क्रमांक H_{02} योग तथा गैर–योग पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् हाईस्कूल के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों में सार्थक भिन्नता नहीं पायी जायेगी । टी–परीक्षण के माध्यम से की गणना को तालिका 2 में दिया गया है जिसके माध्यम से इस परिकल्पना को सत्यापित किया गया है ।

तालिका क्रमांक 2

योग तथा गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत हाईस्कूल के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों की समग्र तुलना

चर	योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थी (N=160)		गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत विद्यार्थी (N=160)		Mean Diff.	't'
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
नैतिक मूल्य	119.11	6.02	111.52	7.25	7.58	10.71

t(df=318) at .05 level 1.97 and 2.59 at .01 level

तालिका 2 के अनुसार योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के समूह में नैतिक मूल्यों पर माध्य (Mean) 119.11 है जबकि गैर–योगयुक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के समूह में नैतिक मूल्या पर माध्य

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, S.Iss 1, 2022

3. नियमित रूप से योग एवं ध्यान का हाईस्कूल के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा योग एवं ध्यान हाईस्कूल के छात्र एवं छात्राओं के नैतिक मूल्यों को और भी अधिक संवर्धित करने का उत्तम एवं प्रभावी माध्यम है ।

निष्कर्षत –

योग और ध्यान के संरचित अभ्यास से एकाग्रता, मानसिक स्पष्टता आर भावनात्मक संतुलन में सुधार होता है जो कि विद्यार्थियों में सीखने के लिये उत्साह और उनकी शैक्षिक रुचि को बढ़ाता है तथा योग से नैतिक जागरुकता और अनुशासन आता है जिससे विद्यार्थियों के नैतिक मूल्य मजबूत होते हैं । अतः योग और ध्यान को स्कूली पाठ्यक्रम में एकीकृत करने तथा इसे नयी शिक्षा नीति 2020 के साथ संरेखित करने से विद्यार्थियों में अधिगम, शैक्षिक रुचि तथा नैतिक मूल्यों में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है ।

चर्चा –

अध्ययन में यह सिद्ध हुआ कि नियमित रुप से योग एवं ध्यान करने वाले विद्यार्थियों में अधिगम एवं शैक्षिक रुचि तथा नैतिक मूल्य, योग नहीं करने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा बेहतर होते हैं । इन परिणामों को विभिन्न सिद्धांत एवं पूर्व में किये अध्ययन भी प्रमाणित करते हैं । अध्ययनों में यह ज्ञात हुआ है कि योग के अभ्यास से सचेतनता और ध्यान शामिल हैं जो कि एकाग्रता और ध्यान में सुधार कर सकता है । जेनर हेरनलेबेन–कुर्ज और वलाच, 2014 ने यह सिद्ध किया कि योग एवं ध्यान के प्रशिक्षण से छात्रों में एकाग्रता और संज्ञानात्मक प्रदर्शन को बढ़ाया जा सकता है । उलरिच (1983) के तनाव न्यूनीकरण सिद्धांत के अनुसार प्राकृतिक वातावरण तथा विश्राम तकनीक से तनाव कम होता है । बर्डी एट ऑल (2009) के शोध से यह ज्ञात होता है कि योगाभ्यास छात्रों में तनाव के स्तर को काफी कम कर सकता है जिससे उनके अधिगम में भी वृद्धि होती है जो कि उनके बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन के रूप में परिलक्षित होती है ।

सुझाव –

1. विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिये शालाओं को योग एवं ध्यान सत्र को दैनिक समय सारिणी में शामिल करना चाहिए ।
2. शालाओं में योग एवं ध्यान कक्षाओं के लिये योग्य प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जानी चाहिए जिससे विद्यार्थियों को उचित मार्गदर्शन दिया जा सके ।
3. योग और ध्यान की कक्षाओं में नैतिक चर्चा को एकीकृत करने से विद्यार्थियों में सकारात्मक मूल्यों एवं चरित्र निर्माण को सुदृढ़ किया जा सकता है ।
4. नई शिक्षा नीति 2020 स्कूल पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य एवं कल्याण को शामिल करने के लिये प्रोत्साहित करता है तथा शालाएँ इसके अंतर्गत योग एवं ध्यान को अपने पाठ्यक्रम में शामिल कर सकते हैं ।

अनुकरणीय अध्ययन –

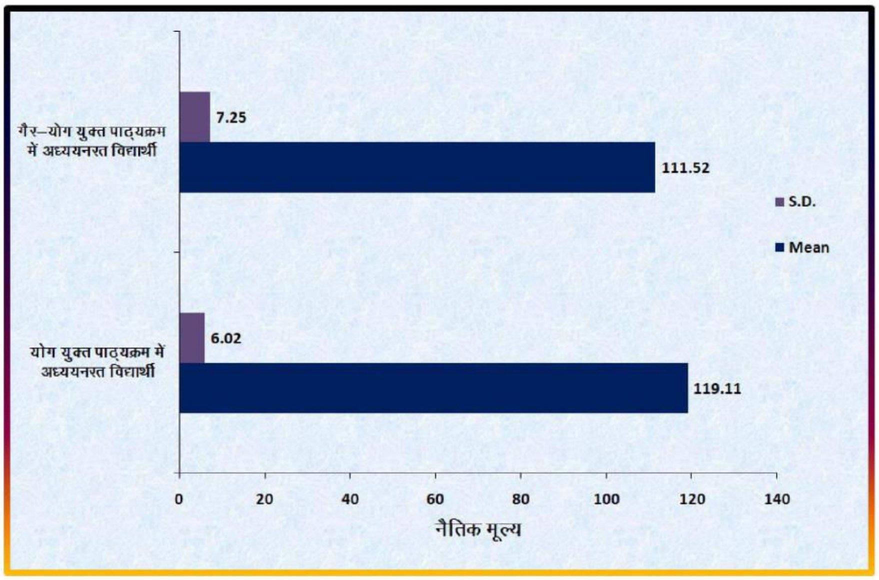
1. हाईस्कूल के विद्यार्थियों के धनात्मक मानसिक स्वास्थ्य पर योग एवं ध्यान के प्रभाव का अध्ययन भविष्य में शोध का विषय हो सकता है ।
2. हाईस्कूल के विद्यार्थियों के कक्षा में व्यवहार पर योग एवं ध्यान के प्रभाव का अध्ययन भविष्य में शोध का विषय हो सकता है ।
3. हाईस्कूल के विद्यार्थियों की कार्यशील स्मृति पर योग एवं ध्यान के प्रभाव का अध्ययन भविष्य में शोध का विषय हो सकता है ।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, S.Iss 1, 2022

111.52 है । दोनों समूहों के बीच माध्य में 7.58 का अंतर तथा गणना किये गये $t=10.71$ से यह सिद्ध होता है कि योग युक्त पाठ्यक्रम एवं गैर योगयुक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों में 0.01 के सार्थक स्तर पर भिन्नता है । अतः परिणाम यह दर्शाते हैं कि नियमित रूप से योग तथा ध्यान करने वाले विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों का प्रमाण, योग तथा ध्यान न करने वाले विद्यार्थियों की तुलना में सार्थक स्तर पर अधिक है ।

आरेख क्रमांक 2

योग तथा गैर–योग युक्त पाठ्यक्रम में अध्ययनरत हाईस्कूल के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्य पर सांख्यिकीय मानों का स्तंभ आरेख



अतः तालिका 2 एवं आरेख 2 के परिणामों के आधार पर परिकल्पना क्रमांक H_{02} योग तथा गैर–योग पाठ्यक्रम में अध्ययनरत् हाईस्कूल के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों में सार्थक भिन्नता नहीं पायी जायेगी, अस्वीकार की जाती है ।

परिणाम –

- नियमित रूप से योग तथा ध्यान करने वाले विद्यार्थियों में अधिगम, योग तथा ध्यान न करने वाले विद्यार्थियों की तुलना में सार्थक स्तर पर अधिक पाया गया तथा $t=6.31$ से भी इस परिणाम की 0.01 के सार्थकता स्तर पर पुष्टि होती
  है ।
- नियमित रूप से योग तथा ध्यान करने वाले विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों का प्रमाण, योग तथा ध्यान न करने वाले विद्यार्थियों की तुलना में सार्थक स्तर पर अधिक पायी गयी । गणना किये गये $t=10.71$ से भी इस परिणाम की 0.01 के सार्थकता स्तर पर पुष्टि होती है ।

निष्कर्ष –

1. नियमित रूप से योग एवं ध्यान हाईस्कूल के विद्यार्थियों में अधिगम को संवर्धित करता है तथा योग एवं ध्यान हाईस्कूल के छात्र एवं छात्राओं के अधिगम को संवर्धित करने का उत्तम एवं प्रभावी माध्यम है ।
2. नियमित रूप से योग एवं ध्यान से हाईस्कूल के विद्यार्थियों में शिक्षा के प्रति रुचि बढ़ती है तथा योग एवं ध्यान हाईस्कूल के छात्र एवं छात्राओं की शैक्षिक रुचि को संवर्धित करने का उत्तम एवं प्रभावी माध्यम है ।

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper **© 2012 IJFANS. All Rights Reserved**, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11, S.Iss 1, 2022

4. हाईस्कूल के विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक कौशल पर योग एवं ध्यान के प्रभाव का अध्ययन भविष्य में शोध का विषय हो सकता है ।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

- अमेरिकन सायकॉलॉजिकल एसोसियेशन (2020). डिक्शनरी ऑफ सॉयकालॉजी, https://dictionary.apa.org/ से लिया गया ।
- अंथोनी, एन.वी. तथा जैस्मीन, डी. (2020), इफेक्टिवनेस ऑफ योग ऑन मेमोरी ऑफ लर्नर् इन सेकेण्डरी स्कूल, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसेन्ट टेक्नोलॉजी एंड इंजिनियरिंग, 8(5), 1464.1467.
- बैनर्जी, एस. (2014). इफेक्ट ऑफ योग ऑन द मेमोरी ऑफ मिडिल स्कूल लेवल स्टूडेंट्स, 4(1), IV, 49.52.
- बर्लिन सारा (2008). द इफेक्ट ऑफ द योग इन द क्लासरुम. पीएच.डी. थिसिस, यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया, सैन डिएगो एजुकेशन स्टडीज.
- बर्डी, जी.एस., ये, वाई.जी. एवं अन्य (2009). क्लिनिकल एप्लीकेशन ऑफ योग फॉर द पीडियाट्रिक पापुलेशन, अ सिस्टमेटिक रिव्यू, एकेडमिक रिव्यू, 9(4), 212.220.
- बुट्जर, बी., बरी, डी. एंड खालसा, एस. (2016). इम्पिलिमेंटिंग योग विदिन द स्कूल क्यूरीकूलम, अ साईंटिफिक रेशनाले फॉर इंप्रुविंग सोशल–इमोशनल लर्निंग एंड पाजिटिव स्टूडेंट आऊअकम, जर्नल ऑफ चिल्ड्रन सर्विस, 11(1), 3–24.
- छाया, एम.एस., नागेन्द्र, एच., सेल्वम, एस., कुरपाद, ए. एवं श्रीनिवास, के. (2010). इफेक्ट ऑफ योग ऑन कॉग्निटिव एबिलिटिस इन स्कूल चिल्ड्रन फ्राम सोशियोइकानामिकली डिस्एडवांटेज्ड बैकग्राऊंड : अ रेंडमाइज्ड कंट्रोल्ड स्टडी, द जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लीमेंटरी मेडिसीन, 18(12), 1161–1167.