International Journal of Education and Science Research Review
Volume-13 Issue-4 July-August-2026 E-ISSN 2348-6457
(Peer-Reviewed, Open Access, Fully Refereed International Journal) P-ISSN 2349-1817
www.ijesrr.in Impact Factor - 7.09 Email- editor@ijesrr.in

अलवर जिले के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण पर योग से पड़ने वाले प्रभाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन

शेरसिंह यादव

शोधार्थीए *राज ऋषि भर्तृहरि मत्स्य विष्वविद्यालय, अलवर*

डॉ. चन्द्र प्रकाष

शोध पर्यवेक्षकए प्राचार्य संस्कार कॉलेज ऑफ एजूकेषन पड़ीसल रोड़, लोधाड़ी, अलवर

अमूर्त (Abstract)

प्रस्तुत शोध पत्र राजस्थान के अलवर जिले के माध्यमिक स्तर (कक्षा 9) के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण पर योग के प्रभावों का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। समकालीन समय में किशोर वय के विद्यार्थी अत्यधिक मानसिक तनाव, शैक्षणिक दबाव, और डिजिटल भटकाव का सामना कर रहे हैं। इस पृष्ठभूमि में, व्यक्तित्व के चार प्रमुख आयामों शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और सामाजिक पर योग (आसन, प्राणायाम, और ध्यान) के प्रभाव का मूल्यांकन करने के लिए यह अनुसंधान तैयार किया गया है। अध्ययन में गुणात्मक (Qualitative) और मात्रात्मक (Quantitative) अनुसंधान पद्धतियों का मिश्रण किया गया है, जिसके अंतर्गत अलवर जिले के माध्यमिक स्तर के 30 विद्यार्थियों का सर्वेक्षण किया गया। निष्कर्ष दर्शाते हैं कि नियमित योग अभ्यास से विद्यार्थियों के एकाग्रता स्तर में 35% की वृद्धि, मानसिक तनाव में 40% की कमी और संवेगात्मक स्थिरता में सकारात्मक सुधार दर्ज किया गया। यह शोध अकादमिक पाठ्यक्रम में योग को अनिवार्य रूप से शामिल करने की पुरजोर वकालत करता है।

1. प्रस्तावना (Introduction)

व्यक्तित्व (Personality) केवल व्यक्ति का बाह्य रूप नहीं है, बल्कि यह उसके शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और आध्यात्मिक गुणों का एक गत्यात्मक संगठन है। माध्यमिक स्तर (आयु वर्ग 14 से 15 वर्ष) मानव जीवन का वह संधिकाल है जिसे स्टेनली हॉल ने तनाव और तूफान की अवस्था कहा है। इस आयु में विद्यार्थी शारीरिक परिवर्तनों, पहचान के संकट (Identity Crisis), और भविष्य की चिंताओं से घिरे होते हैं।

औद्योगीकरण और तकनीकी विकास के इस दौर में, राजस्थान का अलवर जिला एक प्रमुख औद्योगिक और शैक्षणिक केंद्र के रूप में उभरा है। इस तेजी से बदलते परिवेश का सीधा असर यहाँ के स्कूली बच्चों की जीवनशैली पर पड़ा है। प्रतिस्पर्धात्मक युग में विद्यार्थी अवसाद और एकाग्रता की कमी से जूझ रहे हैं। भारतीय प्राचीन ज्ञान परंपरा में "योग" को चित्त की वृत्तियों के निरोध (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः) और जीवन को संतुलित करने का सर्वोत्तम साधन माना गया है। यह शोध इस बात का विश्लेषण करता है कि योग किस प्रकार अलवर के माध्यमिक छात्रों के समग्र व्यक्तित्व को गढ़ने में सहायक सिद्ध हो रहा है।

2.शोध के उद्देश्य (Objectives of the Research)

प्रस्तुत अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं-

1ण्उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर योगाभ्यास के प्रभावों का अध्ययन करना।

2ण्उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर योगाभ्यास के प्रभावों का अध्ययन करना।

3ण्योगाभ्यास से पूर्व व योगाभ्यास के पश्चात् विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि की तुलना करना।

4ण्योगाभ्यास से पूर्व व योगाभ्यास के पश्चात् विद्यार्थियों के व्यक्त्वि की तुलना करना।

5ण्विद्यार्थियों को योग षिक्षा/योगाभ्यास की जानकारी देकर उनको सन्तुलित स्वास्थ्य प्रदान करना।

6ण्छात्रों को योगाभ्यास द्वारा भविष्य में जागरूक करना।

7ण्योग का विद्यार्थियों के विभिन्न क्षेत्रों पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।

3.शोध परिकल्पना (त्मेमंतबी भ्लचवजीमेमे)

प्रयोगात्मक समूह पर ''उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि और व्यक्तित्व पर योगाभ्यास का प्रभाव'' शून्य है।

4.शोध सीमांकन

शोध का क्षेत्र बहुत व्यापक व विस्तृत होता है। समय व शोध अध्ययन को ध्यान में रखते हुए निम्न प्रकार से परिसीमन किया गया है।

जिलोंवार – प्रस्तुत शोधकार्य राजस्थान प्रदेश के अलवर तक ही सीमित रखा गया है।

स्थितिवार – प्रस्तुत शोधकार्य राजकीय आदर्ष उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् स्थिति तक सीमित रखा गया है।

योजनाबद्ध –(1) प्रस्तुत शोधकार्य के लिए विद्यार्थियों को 6 माह के योगाभ्यास की योजना तक ही सीमित रखा गया है।

(2) गत दो वर्षों के परीक्षा परिणाम तक सीमित रखा गया है।

लिंगवार – प्रस्तुत शोध कार्य उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी जिसमें छात्र व छात्राएं शामिल है तक ही सीमित रखा गया है।

विद्यालयवार–प्रस्तुत शोधकार्य राजकीय आदर्ष उच्च माध्यमिक विद्यालय तक ही सीमित रखा गया है।

5.न्यादर्श

न्यादर्ष :– न्यादर्ष में एक ही विद्यालय से 30–30 के दो समूह में किषोर छात्र–छात्रों का चयन किया जायेगा।

विद्यालय का नाम	समूह A			समूह B			महायोग
	किशोर	किशोरियॉ	योग	किशोर	किशोरियॉ	योग	
राजकीय आदर्ष उच्च माध्यमिक विद्यालय	15	15	30	15	15	30	60

6. शोध कार्य की विधि

प्रस्तुत शोधकार्य में प्रयोगात्मक विधि को प्रयोग में लिया गया है जिसमें पूर्व–पश्चात् एक समूह नियन्त्रण रहित अभिकल्प इस प्रकार बनाया गया है। परीक्षण समूह चर की मात्रा –– व्यवहार प्रस्तुत

(व्यवहार पूर्व) (व्यवहार पष्चात्)

—— चर की मात्रा

(X) व्यवहार प्रभाव ¼Y-X½

प्रयोगात्मक विधि के अन्तर्गत प्रयोग हेतु चयनित योगाभ्यास समूह का शैक्षिक उपलब्धि एवं व्यक्तित्व पर प्रभाव जानने हेतु स्वयं निर्मित प्रश्नावली के द्वारा जानकारी ली गई तत्पश्चात योगाभ्यास कराया गया तथा योग सम्बन्धी सामान्य जानकारियां भी दी गई योगाभ्यास कार्यक्रम पूर्ण होने के पश्चात् विद्यार्थियों के व्यवहार में आये परिवर्तन को जानने हेतु प्रश्नावली भरवाई गई और योगाभ्यास के प्रभावों को जांचा गया।

7. शोध के उपकरण

प्रस्तुत शोधकार्य में अनुसंधित्सु ने प्रयोगात्मक समूह में व्यवहार परिवर्तन लाने हेतु योगाभ्यास का एक कार्यक्रम तैयार किया और विद्यार्थियों को 6 माह तक योगाभ्यास करवाया। इस कार्यक्रम का उनके व्यक्तित्व तथा शैक्षिक उपलब्धि पर क्या प्रभाव पड़ा इसे जांचने के लिए कोई उपकरण न होने के कारण अनुसंधानकर्त्ता ने निम्न उपकरणों का निर्माण किया –

1.उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि की अनुसूची

2.उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर योगाभ्यास प्रभावमापनी

3. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि हेतु परीक्षा परिणाम पत्रक।

8ण्शोध प्रयुक्त सांख्यिकी :–

शोध कार्य में सांख्यिकी का अपना विषिष्ट महत्व हैं। परिणामों की अभिव्यक्ति सर्वसाधरण के लिए एवं बोधगम्य बनाने के लिए सांख्यिकी का अपना महत्व हैं।

तथ्यों का विभिनन प्रविधियों के संकलन के पश्चात् विश्लेषण, व्याख्या एवं निष्कर्ष के लिए निम्न सांख्यिकी का प्रयोग किया।

1. प्रतिशत

2. मध्यमान

3. समान्तर माध्य

4. प्रमाप विचलन

5. टी परीक्षण

1. प्रतिशत

प्राप्तांक 100
कुल

9.oयक्तित्व निर्माण पर योग का प्रभाव: चार आयामों का विश्लेषण

9.1 शारीरिक आयाम (Physical Dimension)

माध्यमिक स्तर पर किशोरों के शरीर में तीव्र हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। योग के अंतर्गत आने वाले आसन (जैसे– सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, पश्चिमोत्तानासन) और प्राणायाम शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं।

•सकारात्मक प्रभाव: शोध में पाया गया कि जो विद्यार्थी सप्ताह में कम से कम 4 दिन योग करते हैं, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बेहतर थी। वे मौसमी बीमारियों (सर्दी, खांसी, सिरदर्द) से कम पीड़ित पाए गए।

•आसन और लचीलापनरू रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बढ़ने से लंबे समय तक बैठकर पढ़ने की क्षमता में सुधार देखा गया।

9.2 मानसिक एवं संज्ञानात्मक आयाम (Mental & Cognitive Dimension)

विद्यार्थियों का प्राथमिक उद्देश्य विद्या अर्जन है, जिसके लिए मानसिक तीक्ष्णता अनिवार्य है। महर्षि पतंजलि के अनुसार ध्यान और प्राणायाम (जैसे– भ्रामरी, अनुलोम–विलोम) मस्तिष्क की तरंगों को शांत करते हैं।

एकाग्रता (Concentration): डेटा विश्लेषण से स्पष्ट हुआ कि भ्रामरी प्राणायाम और त्राटक के नियमित अभ्यास से छात्रों की चंचल वृत्ति शांत हुई, जिससे पढ़ाई के दौरान उनका 'सिटिंग टाइम' बढ़ा।

स्मरण शक्ति (Memory Retention): विजुअलाइजेशन और ध्यान तकनीकों ने छात्रों की सूचनाओं को याद रखने और परीक्षा के समय सही ढंग से प्रस्तुत करने की क्षमता में सुधार किया।

9.3 संवेगात्मक आयाम (Emotional Dimension)

इस अवस्था में क्रोध, ईर्ष्या, भय, और हीनभावना (Inferiority Comple) जैसी भावनाएं चरम पर होती हैं।

तनाव प्रबंधन: बोर्ड परीक्षाओं के डर से होने वाले 'एग्जाम एंग्जायटी' (Exam Anxiety) को नियंत्रित करने में योग का शवासन और योगनिद्रा अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुए।

संवेगों पर नियंत्रण: योग करने वाले छात्रों में अप्रत्याशित गुस्सा आने की दर में कमी आई। वे विपरीत परिस्थितियों (जैसे परीक्षा में कम अंक आना या शिक्षकों की डांट) में अधिक परिपक्व व्यवहार करते पाए गए।

9.4 सामाजिक एवं नैतिक आयाम (Social & Moral Dimension)

योग व्यक्ति को 'Lo' से ऊपर उठाकर समाज से जोड़ता है। अष्टांग योग के प्रथम दो चरणकृयम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) और नियम (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान)–सीधे तौर पर नैतिक मूल्यों का निर्माण करते हैं।

सहयोग की भावना: योग शिविरों में भाग लेने वाले छात्रों में टीम–वर्क और सहपाठियों की मदद करने की प्रवृत्ति अधिक पाई गई।

व्यसनमुक्ति: अलवर के कुछ औद्योगिक सीमावर्ती क्षेत्रों में किशोरों में तंबाकू या मोबाइल की लत (Screen Addiction) देखी गई। योग के अभ्यास से आत्म–नियंत्रण (Self &Control) बढ़ने के कारण इन बुरी आदतों में भारी गिरावट दर्ज की गई।

10. डेटा विश्लेषण एवं सांख्यिकीय निष्कर्ष (Data Analysis & Findings)

सर्वेक्षण से प्राप्त आंकड़ों को समझने के लिए निम्नलिखित तालिकाओं और श्रेणियों में विभाजित किया गया हैरू

व्यक्तित्व का आयाम	योग से पूर्व सकारात्मकता (%)	6 माह नियमित योग के बाद (%)	कुल सुधार/परिवर्तन (%)
शारीरिक स्फूर्ति एवं ऊर्जा	45%	78%	33%
मानसिक एकाग्रता (Focus)	38%	73%	35%
तनाव और अवसाद में कमी	68% (उच्च तनाव)	28% (सामान्य तनाव)	–40% (तनाव घटा)
सामाजिक व्यवहार व नैतिक मूल्य	52%	79%	27%

fd'kksj बनाम fd'kksfj;kW अंतर का विश्लेषण:

अध्ययन में एक रोचक तथ्य सामने आया कि अलवर के विद्यार्थियों में fd'kksfj;ों में शारीरिक लचीलापन पहले से बेहतर था, लेकिन मानसिक तनाव (भविष्य और करियर को लेकर) अधिक था। योग ने उनके आत्मविश्वास (Self&Confidence) को बढ़ाने में मदद की। वहीं, fd'kksj विद्यार्थियों में गतिहीन जीवनशैली (Sedentary Lifestyle) और मोटापे की समस्या अधिक थी, जहाँ योग ने उनके शारीरिक स्वास्थ्य इंडेक्स (BMI) को संतुलित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

11.विवेचना (Discussion)

शोध के परिणाम सिद्ध करते हैं कि शून्य परिकल्पना खारिज होती है और वैकल्पिक परिकल्पना (H1cap H sub $1H1$) स्वीकार की जाती है। योग केवल कसरत नहीं है, बल्कि यह एक मनो–शारीरिक थेरेपी (Psycho&physiological Therapy) है।

जब एक माध्यमिक स्तर का छात्र प्राणायाम करता है, तो उसके मस्तिष्क में ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ता है, जिससे एंडोर्फिन और सेरोटोनिन जैसे 'फील–गुड' हार्मोन का स्राव होता है। यह वैज्ञानिक प्रक्रिया छात्र के व्यावहारिक जीवन में परिलक्षित होती है। अलवर जिले के संदर्भ में, जहाँ पिछले कुछ वर्षों में कोचिंग संस्कृति और औद्योगिक प्रदूषण के कारण युवाओं में चिड़चिड़ापन बढ़ा है, वहाँ योग एक 'बफर' (Buffer) की तरह काम कर रहा है जो उन्हें बाहरी दबावों से बचाता है।

12. चुनौतियाँ और बाधाएँ (Challenges in Implementation)

यद्यपि योग के लाभ अकाट्य हैं, परंतु अलवर जिले के माध्यमिक विद्यालयों में इसके क्रियान्वयन में कुछ व्यावहारिक चुनौतियाँ देखी गईं:

12.1.कुशल प्रशिक्षकों का अभाव: अधिकांश सरकारी स्कूलों में समर्पित योग शिक्षकों के पद स्वीकृत नहीं हैं या शारीरिक शिक्षक (PTI) ही सामान्य पीटी करवाते हैं, जिसे योग का विकल्प मान लिया जाता है।

12.2-आधारभूत संरचना की कमीरू स्कूलों में बड़े हॉल या मैट (डंजे) की कमी है, जिससे प्रतिकूल मौसम (अत्यधिक गर्मी या बारिश) में योग सत्र आयोजित नहीं हो पाते।

12.3.रूढ़िवादी मानसिकतारू कुछ क्षेत्रों में जागरूकता की कमी के कारण योग को एक विशिष्ट धार्मिक पद्धति से जोड़कर देखा जाता है, जिससे कुछ छात्र इसमें भाग लेने से कतराते हैं।

13. नीतिगत सुझाव एवं अनुशंसाएँ (Recommendation)

अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर शोधकर्ता निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत करता हैरू

13.1 अनिवार्य पाठ्यक्रम: राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (RBSE) को कक्षा 9 से 12 तक के पाठ्यक्रम में 20 से 30 मिनट का एक अनिवार्य 'योग और ध्यान सत्र' (Yoga & Meditation Slot) सुबह की प्रार्थना सभा के तुरंत बाद जोड़ना चाहिए।

13.2 शिक्षकों का प्रशिक्षण: अलवर के प्रत्येक ब्लॉक (जैसे– किशनगढ़ बास, बहरोड़, तिजारा, राजगढ़) में सेवारत शिक्षकों के लिए 'योग सर्टिफिकेशन प्रोग्राम' आयोजित किए जाने चाहिए।

13.3 डिजिटल डिटॉक्स कैंप: स्कूलों में "योग और डिजिटल डिटॉक्स" कार्यशालाएं आयोजित की जाएं, जहां बच्चों को स्क्रीन एडिक्शन से मुक्त होने के लिए प्राणायाम की तकनीकें सिखाई जाएं।

13.4 सामुदायिक भागीदारी: संडे योग क्लब्स के माध्यम से अभिभावकों को भी शामिल किया जाए ताकि घर का माहौल भी योगमय और सकारात्मक बन सके।

14. उपसंहार (Conclusion)

निष्कर्षतः, अलवर जिले के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के व्यक्तित्व निर्माण पर योग का अत्यधिक गहरा और सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह विद्यार्थियों को न केवल अकादमिक रूप से उत्कृष्ट बनाता है, बल्कि उन्हें एक संवेदनशील, अनुशासित और जागरूक नागरिक के रूप में तैयार करता है। किशोरावस्था की उथल–पुथल को सकारात्मक ऊर्जा में बदलने का योग सबसे सशक्त माध्यम है। यदि हम अपनी भावी पीढ़ी के व्यक्तित्व को सर्वांगीण रूप से विकसित देखना चाहते हैं, तो आधुनिक शिक्षा प्रणाली के साथ इस प्राचीन विज्ञान का समन्वय अत्यंत आवश्यक है। यह शोध पत्र नीति निर्माताओं, विद्यालय प्रशासकों और शिक्षाविदों के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका का कार्य करेगा।

15. lanHkZ xzaFk lwph (References)

1.पतंजलि योग सूत्र दृ स्वामी विवेकानंद, अद्वैत आश्रम कोलकाता।
2.कौल, आर. (2018). शारीरिक शिक्षा और योग का महत्व. राजस्थान हिंदी ग्रंथ अकादमी,

जयपुर।

3.शर्मा, एस. के. (2021). किशोरी मनोविज्ञान और समकालीन चुनौतियाँ. वैज्ञानिक प्रकाशन, नई दिल्ली।

4.सिंह, ए. पी., एवं मिश्रा, एस. (2019). प्रभावकारी व्यक्तित्व निर्माण में अष्टांग योग की भूमिका. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगिक साइंसेज, 5(2), 45–52.

5.जिला सांख्यिकीय रूपरेखा (2024). अलवर जिला शिक्षा एवं साक्षरता रिपोर्ट. राजस्थान सरकार।

पतंजलि। योगसूत्र।

6. भारत सरकार, आयुष मंत्रालय। योग एवं स्वास्थ्य संबंधी प्रकाशन।

7- World Health Organization- WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour-

8- UNESCO- Quality Physical Education% Guidelines for Policy&Makers-

9- Harvard Medical School- Yoga and Mind&Body Health% Research and Educational Perspectives-

10. विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोध–पत्रों में प्रकाशित योग, किशोर स्वास्थ्य, ध्यान, तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि संबंधी अध्ययन।