

उदयपुर संभाग के विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति पर योग के प्रभाव का अध्ययन



योगेश शर्मा

व्याख्याता,
बी. एड. प्रकोष्ठ,
जयनारायण व्यास विश्वविद्यालय,
जोधपुर।



आरती

व्याख्याता,
शिक्षा विभाग,
श्रीमहालक्ष्मी महिला
शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय,
जोधपुर।

सारांश

उदयपुर संभाग के विद्यार्थियों को शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति पर योग के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए न्यादर्श के रूप में कुल 200 विद्यार्थियों को लिया गया। अध्ययन में सर्वेक्षण विधि तथा डॉ. आभा रानी बिष्ट द्वारा निर्मित अकादमिक दबाव मापनी व डॉ.के.एस. मिश्रा निर्मित विद्यालय वातावरण मापनी व शैक्षिक निष्पत्ति के रूप में विद्यार्थियों के वार्षिक परीक्षा के अंक लिये गये। जिसमें पाया कि योग क्रियाओं में भाग लेने वाले और न लेने वाले उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव व शैक्षिक निष्पत्ति में सार्थक अन्तर पाया गया। जिसके आधार पर हम कह सकते हैं कि विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव और शैक्षिक निष्पत्ति पर योग का प्रभाव पड़ता है।

मुख्य शब्द : शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव और शैक्षिक निष्पत्ति, योग, प्रस्तावना

मानव के सम्पूर्ण विकास तथा प्रगति में शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान होता है विद्यालय शिक्षा का औपचारिक अभिकरण है। यह सामाजिक संस्था है जो सामाजिक वातावरण से घिरी होती है। विद्यालय वातावरण के अन्तर्गत बच्चों का शारीरिक, मानसिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है। शिक्षक शैक्षिक प्रक्रिया का आवश्यक घटक है। वह मानव सम्बन्धों का एक कलाकार है जो एक निरन्तर गतिशील माध्यम में कार्य करता है उसे अनेक तथ्यों शिक्षण नीतियों व प्रविधियों का ज्ञान तो होता ही है यह अपने ज्ञान को अत्यधिक वैयक्तिक रूप में प्रयोग करता है। वह विद्यार्थियों की भावनाओं तथा आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होता है। विद्यालय का शैक्षिक वातावरण विद्यार्थी के संज्ञानात्मक व अनुभवानात्मक विकास को प्रभावित करता है। यदि विद्यालय वातावरण विद्यार्थियों को भयभीत करने लगे उनको असमायोजित करने लगे या उसके तनावों में वृद्धि करने लगे तो विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का विकास नहीं होगा।

विश्व की बड़ी से बड़ी उद्भव होने वाली शक्ति प्रत्येक मनुष्य के हृदय में समाहित है। उस हृदय के द्वार खोलने का कार्य शिक्षक का ही है। हृदय का द्वार खुलते ही विद्यार्थी को सत्य, शांति एवं आनंद प्राप्त होता है। हमारी छोटी से छोटी कृति हमारी संस्कृति का मातृत्व है, उन कृतियों को समुचित रूप से निर्मित करने का कार्य विद्यालय एवं विद्या वाहक शिक्षक करता है। मानव के समग्र विकास तथा प्रगति में शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान है। इस कारण आज विश्व में शिक्षा से बहुत अधिक अपेक्षा की जा रही है। आज सम्पूर्ण विश्व यह स्वीकार करने लगा है कि हमारे भविष्य को आकार देने में शिक्षा सबसे महत्वपूर्ण माध्यम हो सकती है।

विद्यालयीय शिक्षा पूरी करने के बाद विद्यार्थी सबसे ज्यादा मानसिक तनाव में रहते हैं क्योंकि यह समय उनके भविष्य के निर्माण का होता है ? इसलिए वे तनाव ग्रस्त रहते हैं। इस बदलाव व तनाव की स्थिति का कारण अकादमिक दबाव है। विद्यार्थियों पर यह दबाव कभी माता-पिता का होता है तो कभी अध्यापक का होता है। अभिभावक अपने बालकों से ज्यादा से ज्यादा अपेक्षाएँ रखता है जिससे उन पर अकादमिक दबाव बढ़ जाता है। विद्यार्थियों पर बढ़ते अकादमिक दबाव को कम करने का प्रमुख घटक शिक्षक एवं विद्यालय है। शिक्षक विद्यार्थी की शिक्षा को दायित्व समझता है और अपने शिक्षण कौशल द्वारा उनका मार्गदर्शन करता है।

विद्यार्थियों पर बढ़ते अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति के लिए मनोविशेषज्ञ विद्यालय के वातावरण को जिम्मेदार मानते हैं। आज के जीवन में इतना तनाव बढ़ गया है कि विश्व में हर व्यक्ति तनावग्रस्त नजर आ रहा है। विद्यार्थियों से यह आशा की जाती है कि कार्य करने की इच्छा शक्ति, व्यावसायिक अभिक्षमता एवं शैक्षिक मूल्यों को ग्रहण करने की क्षमता रखते हो। इन सबकी पूर्ति हेतु विद्यालय के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति का अध्ययन होना चाहिये।

योग दर्शन की वह विद्या है जहाँ विज्ञान और व्यवहार दोनों को वैचारिक रूप से जाँचने परखने का अवसर मिलता है। योग केवल ध्यान या प्राणायाम तक सीमित नहीं है और न ही इसका सम्बन्ध केवल एकान्तवासी या साधना करने वालों से है। गीता के अनुसार जब मानव अपने किसी भी कर्म को सफलतापूर्वक, कुशलतापूर्वक या दक्षतापूर्वक पूर्ण करता है, उस स्थिति को योग कहते हैं। भारत की आध्यात्मिक उन्नति के पीछे मनोवैज्ञानिक वृत्तियों के ऊपर नियन्त्रण करना भी एक कारण था। हमारे आचार्यों व विद्यार्थियों ने कठिन साधना के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, भावात्मक व संवेगात्मक विकास की दिशा में योगधारा को प्रवाहित करवाया था। आज का विद्यार्थी भौतिकतावादी भागदौड़ की जिन्दगी में उस मार्ग को छोड़ चुका है। यही कारण है कि जीवन में संघर्ष, तनाव व दबाव बढ़ता जा रहा है। इसी कारण विद्यार्थियों के जीवन की दृष्टि, दिशा व दशा अपने लक्ष्यों से अलग प्रतीत हो रहे हैं। इस जटिल समस्या का सर्वमान्य समाधान तो नहीं हो सकता परन्तु उन परिस्थितियों को समझने और समाधान हेतु यथासम्भव प्रयास अवश्य किया जा सकता है।

अध्ययन की आवश्यकता

पूर्व में किए गए शोध अध्ययनों का अवलोकन करने पर यह तथ्य सामने आया कि अध्ययन की समस्या से सम्बन्धित चरों पर अलग-अलग बहुत अध्ययन किए गए हैं परन्तु योग का इन चरों जैसे – शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव व शैक्षिक निष्पत्ति आदि को आधार बनाकर कोई शोध नहीं हुआ है। योग का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के व्यक्तित्व का उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास करना है। योग व्यक्ति की समस्याओं – शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक इत्यादि का समाधान करता है। योग सकारात्मक विचारों के विकास में विद्यार्थी की सहायता करता है। अतः वर्तमान में योग के महत्त्व एवं उससे मिलने वाले लाभों को ध्यान में रखकर अध्ययनकर्ता ने इस समस्या का चयन किया है।

अध्ययन की समस्या

उदयपुर संभाग के विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति पर योग के प्रभाव का अध्ययन

अध्ययन के उद्देश्य

1. योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण का अध्ययन करना।
2. योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के अकादमिक दबाव का अध्ययन करना।

3. योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पत्ति का अध्ययन करना।
4. योग करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति में पारस्परिक सह-सम्बन्ध ज्ञात करना।
5. योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति में पारस्परिक सह-सम्बन्ध ज्ञात करना।
6. योग क्रियाओं के प्रति विद्यार्थियों के अभिमत की जानकारी प्राप्त करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ

1. योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण में सार्थक अन्तर नहीं है।
2. योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के अकादमिक दबाव में सार्थक अन्तर नहीं है।
3. योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पत्ति में सार्थक अन्तर नहीं है।
4. योग करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति के पारस्परिक सह-सम्बन्धों में सार्थक अन्तर नहीं है।
5. योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति के पारस्परिक सह-सम्बन्धों में सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में सर्वेक्षण विधि के प्रयोग किया गया है।

न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में यादृच्छिक न्यादर्श विधि का प्रयोग कर 100 योग करने वाले एवं 100 योग न करने वाले विद्यार्थियों का चयन किया गया है। इस प्रकार कुल 200 न्यादर्श उदयपुर संभाग से लिये गये हैं।

अनुसंधान उपकरण

शोधकार्य से सम्बन्धित तथ्यों को एकत्रित करने के लिए निम्नलिखित परीक्षणों एवं उपकरणों का प्रयोग किया गया।

1. विद्यालय वातावरण मापनी – डॉ. के.एस. मिश्रा
2. अकादमिक दबाव मापनी – डॉ. आभारानी बिष्ट
3. योगक्रिया सम्बन्धित अभिमत मापनी – स्वनिर्मित
4. शैक्षिक निष्पत्ति मापनी – विद्यार्थियों के वार्षिक परीक्षा के अंक

अध्ययन परिसीमन

प्रस्तुत शोध समस्या का परिसीमन निम्न प्रकार से किया गया है।

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन में राजस्थान राज्य के उदयपुर संभाग के विद्यालयों के विद्यार्थियों को लिया गया है।
2. इस शोधकार्य में 200 विद्यार्थियों को जिनमें 100 योग करने वाले और 100 योग न करने वाले विद्यार्थियों को लिया गया है।
3. सर्वेक्षण के अन्तर्गत उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों को लिया गया है।
4. इस शोधकार्य में विद्यालय में पढ़ने वाले सभी जाति एवं वर्ग के विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

5. 200 बालक-बालिकाओं की आयु 14 से 18 वर्ष की है।
6. प्रस्तुत शोधकार्य में सरल व शुद्ध हिन्दी का प्रयोग किया गया है।
7. शोध में सम्मिलित परीक्षणों, विद्यालय वातावरण सूची, अकादमिक दबाव मापनी, योगक्रिया सम्बन्धित अभिमत मापनी व शैक्षिक निष्पत्ति मापनी के लिये माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षा के विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में लिया गया है।

सांख्यिकीय तकनीकी

शून्य परिकल्पना के परीक्षण हेतु मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-परीक्षण मान का प्रयोग किया गया है।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

प्रस्तुत शोध से प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकी विधियों द्वारा विश्लेषण किया गया है। शोध उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए आंकड़ों को निम्न प्रकार से तालिकाओं में प्रदर्शित किया गया है।

तालिका संख्या – 1

उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण मापनी के प्राप्तांकों के मध्य मध्यमान अन्तरमान की गणना

क्रं सं.	समूह	न्यादर्श	मध्यमान	प्रमाप विचलन	टी मूल्य	सार्थकता स्तर
						.05
1	योग करने वाले विद्यार्थी	100	190.10	15.82	2.59	सार्थकता है
2	योग न करने वाले विद्यार्थी	100	158.55	23.81		

उपरोक्त सारणी संख्या 1 में उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 190.10 एवं प्रमाप विचलन 15.82 है तथा योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 158.55 एवं प्रमाप विचलन 23.81 है। दोनों समुह के मध्यमानों के बीच अंतर की सार्थकता

जानने के लिए जब टी मूल्य ज्ञात किया गया जिसका मान 2.59 प्राप्त हुआ यह 0.05 विश्वास स्तर के सारणीमान 1.96 से ज्यादा है जिसके आधार पर हम कह सकते हैं कि योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण के मध्यमानों में सार्थक अंतर होता है।

तालिका संख्या – 2

उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के अकादमिक दबाव मापनी के प्राप्तांकों के मध्य मध्यमान अन्तरमान की गणना

क्रं सं.	समूह	न्यादर्श	मध्यमान	प्रमाप विचलन	टी मूल्य	सार्थकता स्तर
						.05
1	योग करने वाले विद्यार्थी	100	172.06	17.48	8.67	सार्थकता है
2	योग न करने वाले विद्यार्थी	100	210.06	20.46		

उपरोक्त सारणी संख्या 2 में उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले विद्यार्थियों के अकादमिक दबाव मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 172.06 एवं प्रमाप विचलन 17.48 है तथा योग न करने वाले विद्यार्थियों के अकादमिक दबाव मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 210.06 एवं प्रमाप विचलन 20.46 है। दोनों समुह के मध्यमानों के बीच अंतर की सार्थकता

जानने के लिए जब टी मूल्य ज्ञात किया गया जिसका मान 8.67 प्राप्त हुआ यह 0.05 विश्वास स्तर के सारणीमान 1.96 से ज्यादा है जिसके आधार पर हम कह सकते हैं कि योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के अकादमिक दबाव के मध्यमानों में सार्थक अंतर होता है।

सारणी संख्या – 3

उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के अकादमिक दबाव आवृत्ति मापनी के प्राप्तांकों के मध्य मध्यमान अन्तरमान की गणना

क्रं सं.	समूह	न्यादर्श	मध्यमान	प्रमाप विचलन	टी मूल्य	सार्थकता स्तर
						.05
1	योग करने वाले विद्यार्थी	100	174.09	14.37	2.53	सार्थकता है
2	योग न करने वाले विद्यार्थी	100	201.17	19.29		

अकादमिक दबाव आवृत्ति मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 201.17 एवं प्रमाप विचलन 19.29 है। दोनों समुह के मध्यमानों के बीच अंतर की सार्थकता जानने के लिए जब टी मूल्य ज्ञात किया गया जिसका मान 2.53 प्राप्त

हुआ यह 0.05 विश्वास स्तर के सारणीमान 1.96 से ज्यादा है जिसके आधार पर हम कह सकते हैं कि योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के अकादमिक दबाव आवृत्तिमापनी के मध्यमानों में सार्थक अंतर होता है।

सारणी संख्या – 4

उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पत्ति मापनी के प्राप्तांकों के मध्य मध्यमान अन्तरमान की गणना

क्रं सं.	समूह	न्यादर्ष	मध्यमान	प्रमाप विचलन	टी मूल्य	सार्थकता स्तर
						.05
1	योग करने वाले विद्यार्थी	100	61.03	6.81	4.98	सार्थकता है
2	योग न करने वाले विद्यार्थी	100	54.48	6.67		

उपरोक्त सारणी संख्या 4 में उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पत्ति मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 61.03 एवं प्रमाप विचलन 6.81 है तथा योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पत्ति मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 54.48 एवं प्रमाप विचलन 6.67 है। दोनों समुह के मध्यमानों के बीच अंतर की सार्थकता

जानने के लिए जब टी मूल्य ज्ञात किया गया जिसका मान 4.98 प्राप्त हुआ यह 0.05 विश्वास स्तर के सारणीमान 1.96 से ज्यादा है जिसके आधार पर हम कह सकते हैं कि योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक निष्पत्ति के मध्यमानों में सार्थक अंतर होता है।

सारणी संख्या – 5

उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के योग क्रिया सम्बन्धी अभिमत मापनी के प्राप्तांकों के मध्य मध्यमान अन्तरमान की गणना

क्रं सं.	समूह	न्यादर्ष	मध्यमान	प्रमाप विचलन	टी मूल्य	सार्थकता स्तर
						.05
1	योग करने वाले विद्यार्थी	100	54.90	2.43	4.86	सार्थकता है
2	योग न करने वाले विद्यार्थी	100	43.28	5.28		

उपरोक्त सारणी संख्या 5 में उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले विद्यार्थियों के योग क्रिया सम्बन्धी अभिमत मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 54.90 एवं प्रमाप विचलन 2.43 है तथा योग न करने वाले विद्यार्थियों के योग क्रिया सम्बन्धी अभिमत मापनी के प्राप्तांकों का मध्यमान 43.28 एवं प्रमाप विचलन 5.28 है। दोनों समुह के मध्यमानों के बीच अंतर

की सार्थकता जानने के लिए जब टी मूल्य ज्ञात किया गया जिसका मान 4.86 प्राप्त हुआ यह 0.05 विश्वास स्तर के सारणीमान 1.96 से ज्यादा है जिसके आधार पर हम कह सकते हैं कि योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के योग क्रिया सम्बन्धी अभिमत मापनी के मध्यमानों में सार्थक अंतर होता है।

सारणी संख्या – 6

उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले व योग न करने वाले समस्त विद्यार्थियों के प्राप्तांकों के मध्य सह-सम्बन्ध की गणना

	सह सम्बन्ध गुणांक	स्तर	क्रांतिक मान	सार्थकता स्तर
शैक्षिक वातावरण मापनी	0.020	निम्न	2.59	सार्थकता है
अकादमिक दबाव स्तर मापनी	-0.160	निम्न	8.67	सार्थकता है
अकादमिक दबाव आवृत्ति मापनी	0.030	निम्न	2.53	सार्थकता है
शैक्षिक निष्पत्ति मापनी	-0.040	निम्न	4.98	सार्थकता है
योग क्रिया सम्बन्धी अभिमत मापनी	-0.108	निम्न	5.36	सार्थकता है

उपरोक्त सारणी संख्या 6 में उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले व योग न करने वाले समस्त विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण मापनी के प्राप्तांकों के मध्य सह-सम्बन्ध की गणना करने पर सह सम्बन्ध गुणांक का मान 0.020 व क्रांतिक मान 2.59 है जो .05 विश्वास स्तर पर सार्थक है, अकादमिक दबाव स्तर मापनी के प्राप्तांकों के मध्य सह-सम्बन्ध की गणना करने पर सह सम्बन्ध गुणांक का मान -0.160 व क्रांतिक मान 8.67 है जो .05 विश्वास स्तर पर सार्थक है, अकादमिक दबाव आवृत्ति मापनी के प्राप्तांकों के मध्य सह-सम्बन्ध की गणना करने पर सह सम्बन्ध गुणांक का मान 0.030 व क्रांतिक मान 2.53 है जो .05 विश्वास स्तर पर सार्थक है, शैक्षिक निष्पत्ति

मापनी के प्राप्तांकों के मध्य सह-सम्बन्ध की गणना करने पर सह सम्बन्ध गुणांक का मान -0.040 व क्रांतिक मान 4.98 है जो .05 विश्वास स्तर पर सार्थक है, योग क्रिया सम्बन्धी अभिमत मापनी के प्राप्तांकों के मध्य सह-सम्बन्ध की गणना करने पर सह सम्बन्ध गुणांक का मान -0.108 व क्रांतिक मान 5.36 है जो .05 विश्वास स्तर पर सार्थक है। उदयपुर के राजकीय एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले व योग न करने वाले समस्त विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण मापनी और अकादमिक दबाव आवृत्ति मापनी के प्राप्तांकों में धनात्मक सह सम्बन्ध पाया गया तथा अकादमिक स्तर मापनी, शैक्षिक निष्पत्ति मापनी और योग क्रिया सम्बन्धी अभिमत मापनी के प्राप्तांकों में ऋणात्मक सह सम्बन्ध पाया गया। उदयपुर के राजकीय

एवं गैर राजकीय विद्यालयों के योग करने वाले व योग न करने वाले समस्त विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण मापनी, अकादमिक दबाव आवृत्ति मापनी, अकादमिक दबाव स्तर मापनी, शैक्षिक निष्पत्ति मापनी और योग क्रिया सम्बन्धी अभिमत मापनी के प्राप्तांकों में निम्न स्तर का सह सम्बन्ध गुणांक पाया गया।

निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप से कहा जा सकता है कि योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव एवं शैक्षिक निष्पत्ति के तुलनात्मक अध्ययन से प्राप्त परिणामों को पाया गया कि योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव व शैक्षिक निष्पत्ति में सार्थक अन्तर होता है जिसके आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग का बालकों के शैक्षिक वातावरण, अकादमिक दबाव व शैक्षिक निष्पत्ति पर प्रभाव पड़ता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. गैरेट, एच.ई. (1973) : 'शिक्षा एवं मनोविज्ञान में सांख्यिकी', मुम्बई।
2. योग शिक्षा (1991) : योग शिक्षा, विद्या भारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान, सरस्वती कुंज, निराला नगर, लखनऊ
3. सक्सेना, डॉ. सरोज : विद्यालय प्रशासन एवं स्वास्थ्य शिक्षा साहित्य प्रकाशन, आगरा