Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
April to June 2026, E-Journal, Vol. I, Issue LIV (54), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

योग अभ्यास का उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति पर प्रभाव

जसवंत मेनारिया* अल्पना सुखवाल**

*** सहायक आचार्य, पेसिफिक एकेडमी ऑफ हॉयर एजुकेशन एंड रिसर्च युनिवर्सिटी, उदयपुर (राज.) भारत**
****शोधार्थी, पेसिफिक एकेडमी ऑफ हॉयर एजुकेशन एंड रिसर्च युनिवर्सिटी, उदयपुर (राज.) भारत**

शोध सारांश – विद्यार्थियों पर अच्छा पढ़ने और उत्तम प्रदर्शन करने का काफी दबाव रहता है। इसके लिए वे सतत प्रयास करते हैं, विविध पुस्तकें पढ़ते हैं। उच्च स्तर पर महाविद्यालय और विश्वविद्यालय में अध्ययन कर रहे इंजीनियरिंग तथा फार्मेसी के विद्यार्थियों पर एक विशेष अध्ययन किया गया, जिसके अंतर्गत यह जानने का प्रयास किया गया कि इन विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति पर तीन माह के नियमित योग अभ्यास का क्या प्रभाव पड़ता है।विद्यार्थी आजकल पुस्तक तो बहुत पढ़ते हैं, किंतु उन्हें आत्मसात करने में उन्हें काफी परेशानी होती है। जैसे ही वे दूसरा विषय आरंभ करते हैं, पहला विषय भूलने लगते हैं। परीक्षा में कई बार उनके अंक तो अच्छे आ जाते हैं, किंतु परीक्षा के कुछ दिन उपरांत हुआ याद किया हुआ सभी कुछ भूल जाते हैं। यह बहुत ही चिंताजनक समस्या है।योग में कुछ प्रयासों के द्वारा इस समस्या का निदान कुछ हद तक संभव है अथवा नहीं, यही जानने का प्रयास शोध के द्वारा किया गया। शोध परिणाम दर्शाते हैं कि विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति में सार्थक रूप से बढ़ोतरी हुई, यह योग अभ्यास की उपादेयता को प्रमाणित करता है। साथ ही यह दर्शाता है कि आधुनिक तकनीकी शिक्षा के लिए भी विद्यार्थियों को योग का अभ्यास करना चाहिए, जिससे कि वे सहज रूप से अपनी क्षमता अनुसार ज्ञान की बातों को याद रख सकें अन्यथा विस्मृति होने की संभावनाएँ प्रबल रहती हैं।

शब्द कुंजी – योगअभ्यास, स्मरण शक्ति, तकनीकी शिक्षा।

प्रस्तावना – योग एक ऐसी प्रणाली है, जिसके माध्यम से पूरे शरीर को लयबद्ध किया जाता है। श्वसन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, स्नायु तंत्र तथा पाचन तंत्र को एक साथ साधने का यह एक अद्धितीय तरीका है। सदियों से भारत में योग की परंपरा रही है। उसके उपरांत भी कई बार इसकी वैज्ञानिक और प्रामाणिक उपादेयता पर शक किया जाता है।आधुनिक जीवन शैली में, विशेषकर उच्च शिक्षित वर्ग के द्वारा, इसे संदेह की दृष्टि से देखा जाता है और इसके योगदान पर प्रश्नचिह्न खड़ा किया जाता है।

इस शोध कार्य के द्वारा यह जानने का प्रयास किया गया कि शीतली, भ्रामरी,भस्त्रिका तथा अनुलोम विलोम प्राणायाम के नियमित अभ्यास से उच्च शिक्षा अध्ययन कर रहे विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति पर क्या और कितना प्रभाव पड़ता है। यह प्रमाणिकता के साथ वैज्ञानिक रीति से मापा गया, जिससे कि परिणाम काल्पनिक या अनुमानित न होकर सटीक हों।

पूर्ववर्ती शोध कार्य– थुपकुला लिंगा मूर्ति (2025)योग के द्वारा व्यक्ति में समायोजन क्षमता बढ़ती है उसमें विवेकशीलता की वृद्धि होती है। वह विभिन्न शैक्षणिक तथा खेलकूद से संबंधित गतिविधियों में बेहतर तरीके से भाग लेने के लिए तैयार होता है। योग के द्वारा मूलभूत ज्ञान प्रदान किया जाता है जो की जीवन में कार्य क्षमता बढ़ाने तथा आनंद लेना सिखाता है। रंजना देवी और मुदित राठौर (2018) कॉलेज में डिग्री अर्जितकरना ही काफी नहीं है। भौतिक और भावनात्मक रूप से भी विकास होना बहुत ही जरूरी है। विद्यार्थियों में यह विकास तभी संभव है जबकि वे चिंतासे ऊपर उठकर आत्मनिरीक्षण करें तथा आत्म विश्वास बढ़े। उनका शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास योग के द्वारा संभव है जो कि उन्हें समेकित रूप से तैयार करता है।

रुचि दोषी और डॉ. अनुराग मेहता (2017) तकनीकी उन्नयन के साथ ही क्लाउड पर विभिन्न सूचनाओं का संकलन किया जाने लगा है। विद्यार्थियों के द्वारा भी इसका उपयोग किया जा रहा है किंतु आवश्यकता इस बात की है कि तकनीकी का विवेकपूर्ण उपयोग किया जावे अन्यथा यह स्मरण शक्ति के हास का भी कारण बन सकता है। विद्यार्थियों को विभिन्न तकनीकी के साथ-साथ अपनी विवेकशीलता को भी बनाए रखना जरूरी है तभी वह अपनी क्षमता के अनुसार उपलब्धियां अर्जित कर सकते हैं।

एल.ए. कॉनबॉय, और अन्य (2013)योग अभ्यास पर किए गए शोध कार्यों की भी कई सीमाएं देखने को मिली है। इसका कारण बहुत ही छोटे आकार के नमूने पर अध्ययन करना तथा सांख्यिकीय स्पष्टता नहीं होना प्रमुख है किंतु फिर भी अधिकांश शोध कार्य इस ओर इशारा करते हैं कि लगभग 12 सप्ताह के योग कार्यक्रम से छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है जिससे कि उनके तनाव और अनिद्रा में कमी आती है तथा शैक्षणिक प्रदर्शन सुधरता है।

अमित कौट्सऔरनीलम शर्मा (2009) एक व्यवस्थित शोध अध्ययन किया गया जिसके अंतर्गत 800 किशोर छात्रों को 7 सप्ताह तक योग आसन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करवाया गया। इससे यह देखने को मिला कि योगाभ्यास करने वाले इन छात्रों के तनाव में काफी कमी आई जिसका सुपरिणाम उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में देखा गया। विद्यार्थियों की ग्रहणशीलता में सार्थक सुधार आया।

वैलेरैंड, आर. जे., और अन्य (1992) शोध से यह स्पष्ट हुआ कि विद्यार्थियों के शैक्षणिक स्तर में सुधार लाने के लिए उन्हें प्रेरित करना बहुत जरूरी है और प्रेरणा के स्तर को उंचा बनाए रखने के लिए तथा उनके प्रदर्शन

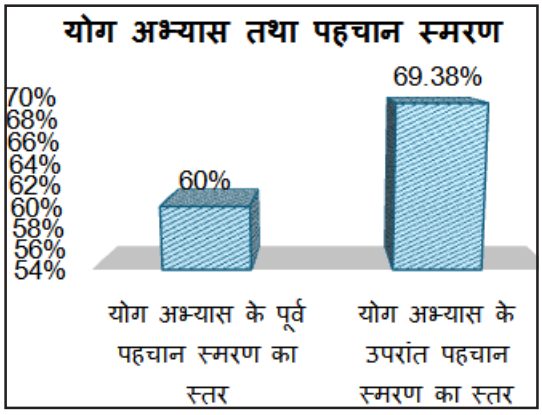
को निखारने के लिए उन्हें तनाव मुक्त वातावरण देना बेहद आवश्यक है। खेलकूद तथा योग के माध्यम से इस प्रकार का वातावरण सृजित करना करने में सहायता मिलती है।

शोध परिकल्पना:

1. योग अभ्यास का उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे विद्यार्थियों की पहचान स्मरण शक्ति पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।
2. योग अभ्यास का उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे विद्यार्थियों की कार्यशील स्मरण शक्ति पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

शोध कार्य का विश्लेषण– उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे इंजीनियरिंग तथा फार्मेसी संकाय में अध्यनरत 20–20 विद्यार्थियों का यादृछिक रूप से चयन किया गया तथा उन्हें योग का तीन माह तक अभ्यास करवाया गया जिसके अंतर्गत शीतली प्राणायाम,भ्रामरी प्राणायाम,भस्त्रिका प्राणायाम तथा अनुलोम विलोम प्राणायाम करवाया गया।

चार्ट 1



इस अभ्यास करवाने से पूर्व इन चयनित विद्यार्थियों की पहचान स्मरण शक्ति को मापने हेतु 20 प्रश्नों पर आधारित एक प्रश्नावली का प्रयोग किया गया जिसमें प्रत्येक प्रश्न के लिए तीन विकल्प दिए गए जिसके अंतर्गत बिल्कुल भी पहचान नहीं कर पाने पर शून्य अंक अंश: पहचान करने पर एक अंक तथा पूर्णतया पहचान कर लेने पर दो अंक दिए गए। इस प्रकार शून्य से बीस अंकों पर आधारित इस मापनी का प्रयोग करते हुए पहचान स्मरण शक्ति को मापा गया।

योग अभ्यास करने के उपरांत 3माह पश्चात पुन: इस मापनी का प्रयोग करते हुए विद्यार्थियों की पहचानने की स्मरण शक्ति को मापा गया। शोध के आंकड़े दशति हैं कि योग अभ्यास के पूर्व विद्यार्थियों की औसत पहचान की स्मरण शक्ति 50% थी जबकि तीन माह योग अभ्यास के उपरांत यह बढ़कर 69.38% प्रतिशत हो गई।

तालिका 1– योग अभ्यास का उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे विद्यार्थियों की पहचान स्मरण शक्ति पर प्रभाव सार्थकता

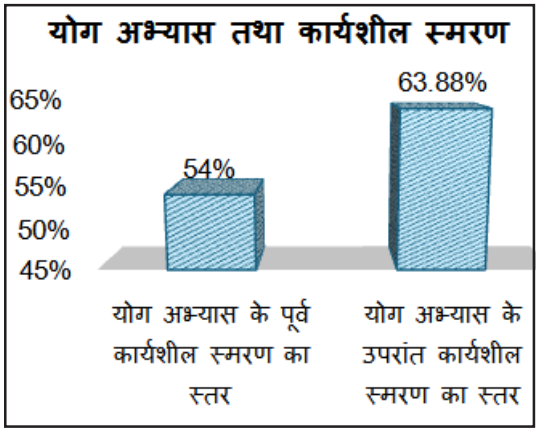
पहचान स्मरण का स्तर	संख्या	माध्य	मानक विचलन	टी	पी
योग अभ्यास के पूर्व	40	12	2.5	11.95	0.001
योग अभ्यास के उपरांत	40	13.88	2		

युग्मक टी परीक्षण बताता है कि टी का आकलित मान 11.95 है जो की तालिका मान 1.96से कहीं अधिक है इस आधार पर कहा जा सकता है कि योग का उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे विद्यार्थियों की पहचान स्मरण शक्ति बढ़ाने में सार्थक योगदान होता है एवं इस आधार पर पहली परिकल्पना को निरस्त एवं अस्वीकार किया गया।

योग अभ्यास करवाने से पूर्व इन चयनित विद्यार्थियों की कार्यशील स्मरण शक्ति को मापने हेतु 20 प्रश्नों पर आधारित एक प्रश्नावली का प्रयोग किया गया जिसमें प्रत्येक प्रश्न के लिए तीन विकल्प दिए गए जिसके अंतर्गत बिल्कुल भी पहचान नहीं कर पाने पर शून्य अंक अंश: पहचान करने पर एक अंक तथा पूर्णतया पहचान कर लेने पर दो अंक दिए गए। इस प्रकार शून्य से बीस अंकों पर आधारित इस मापनी का प्रयोग करते हुए कार्यशील स्मरण शक्ति को मापा गया।

योग अभ्यास करने के उपरांत 3 माह पश्चात पुन: इस मापनी का प्रयोग करते हुए विद्यार्थियों की कार्यशील स्मरण शक्ति को मापा गया। शोध के आंकड़े दशति हैं कि योग अभ्यास के पूर्व विद्यार्थियों की औसत कार्यशील स्मरण शक्ति 54%थी जबकि तीन माह योग अभ्यास के उपरांत यह बढ़कर 63.88% प्रतिशत हो गई।

चार्ट 2



तालिका 2– योग अभ्यास का उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे विद्यार्थियों की कार्यशील स्मरण शक्ति परप्रभाव सार्थकता

कार्यशील स्मरण का स्तर	संख्या	माध्य	मानक विचलन	टी	पी
योग अभ्यास के पूर्व	40	10.80	1.83	14.02	0.001
योग अभ्यास के उपरांत	40	12.18	1.80		

युग्मक टी परीक्षण बताता है कि टी का आकलित मान 14.02 है जो की तालिका मान 1.96 से कहीं अधिक है इस आधार पर कहा जा सकता है कि योग का उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे विद्यार्थियों की कार्यशील स्मरण शक्ति बढ़ाने में सार्थक योगदान होता है एवं इस आधार पर दूसरी परिकल्पना को निरस्त एवं अस्वीकार किया गया।

शोध निष्कर्ष तथा अनुशंसाएँ– योग अभ्यास का विद्यार्थियों के द्वारा याद करने के उपरांत कुछ भी पुन: पहचानने की शक्ति बढ़ाने में सार्थक योगदान रहता है अत: नियमितयोग अभ्यास उच्च तकनीकी शिक्षा अर्जित कर रहे इंजीनियरिंग व फार्मेसी के विद्यार्थियों को अवश्य ही करना चाहिए। इसके लिए महाविद्यालय व विश्वविद्यालय में समुचित प्रयास किए जाने चाहिए।

जहां तक कार्यशील स्मरण शक्ति का प्रश्न है तो विद्यार्थियों द्वारा किसी चीज को समझ लेने के उपरांत उसे पुन: सही रूप से जहां भी आवश्यकता

हो उसके अनुसार क्रियान्वित करने की स्मृति रखना और उसे सही रूप से निष्पादित करना बहुत ही जरूरी है। इस क्षमता और योग्यता के बारे में भी शोध से यह प्रमाणित हुआ है कि योग से इसमें सार्थक वृद्धि होती है। अत: कार्यशील स्मरण शक्ति में वृद्धि के लिए भी इंजीनियरिंग व फार्मेसी के विद्यार्थियों को योग का सरल अभ्यास करवाना चाहिए। शीतली, भ्रामरी, भस्त्रिका और अनुलोम विलोम प्राणायाम जो की बेहद सहज रूप से करवाए जा सकते हैं जिसका की कोई खर्च भी नहीं आता, इन्हें करवाने में विलंब नहीं करना श्रेष्ठ है और यही विद्यार्थियों के दीर्घकालिक हित में है। विश्वविद्यालयों को इसके लिए संबद्ध महाविद्यालयों को भी निर्देशित अवश्य किया जाना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. थुपकुला लिंगा मूर्ति (2025) माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में योग अभ्यास का शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव। EPRA इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च एंड डेवलपमेंट (IJRD), 10(7), पृ. 1-4.
2. रंजना देवी और मुदित राठौर (2018) शैक्षिक उपलब्धि पर योग अभ्यासों का प्रभाव: समीक्षाओं का एक संक्षिप्त सारांश, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगिक, ह्यूमन मूवमेंट एंड स्पोर्ट्स साइंसेज, वॉल्यूम 3(2), पृ. 369-373।
3. रुचि दोषी और डॉ. अनुराग मेहता (2017) क्लाउड लर्निंग मैनेजमेंट सिस्टम (सीएलएमएस) को अपनाकर उच्च शिक्षा को रूपांतरित करने का तरीका, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ टेक्नोलॉजी रिसर्च एंड मैनेजमेंट,खंड 4, संख्या 9, पृष्ठ 1-10।
4. एल.ए. कॉनबॉय, जे.जे. नोगल, जे.एल. फ्रे, आर.एस. कुदेसिया, और एस.बी.एस. खालसा (2013) 'हाई स्कूल योग कार्यक्रम का गुणात्मक मूल्यांकन: व्यवहार्यता और कथित लाभ', एक्सप्लोर, खंड 9, संख्या 3, पृष्ठ 171-180।
5. अमित कौट्स, नीलम शर्मा (2009) तनाव के संदर्भ में योग का शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, खंड 2(1), जनवरी-जून, पृष्ठ 39-43।
6. वैलेरैंड, आर. जे., पेलेटियर, एल. जी., ब्लेस, एम. आर., ब्रियर, एन. एम., सेनेकल, सी., और वैलियर्स, ई. एफ. (1992) अकादमिक प्रेरणा मापनीरू शिक्षा में आंतरिक प्रेरणा, बाह्य प्रेरणा तथा अमोटिवेशन (प्रेरणा की कमी) को मापने का एक उपकरण। एजुकेशनल एंड साइकोलॉजिकल मेजरमेंट, 52(4), पृ. 1003-1017।

****