



P-ISSN: 2394-1685  
E-ISSN: 2394-1693  
Impact Factor (RJIIF): 5.38  
IJPESH 2022; 9(6): 130-133  
© 2022 IJPESH  
[www.kheljournal.com](http://www.kheljournal.com)  
Received: 16-08-2022  
Accepted: 20-09-2022

**डॉ. अमन सिंह सिसोदिया**  
प्रोफेसर, जय नारायण व्यास  
विश्वविद्यालय, जोधपुर, (राजस्थान),  
भारत

**नवीन कुमार मेहरा**  
शोधकर्ता (पी. एच. डी. शिक्षा),  
जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय,  
जोधपुर (राजस्थान), भारत

**Corresponding Author:**  
**डॉ. अमन सिंह सिसोदिया**  
प्रोफेसर, जय नारायण व्यास  
विश्वविद्यालय, जोधपुर, (राजस्थान),  
भारत

## माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन एवं शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. अमन सिंह सिसोदिया एवं नवीन कुमार मेहरा

### सारांश

स्वास्थ्य वह अवस्था है जो बिमारियों से शरीर को मुक्त रखती है और स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन को दर्शाती है। रोगयुक्त होना वर्तमान में स्वास्थ्य का पहला लक्षण है। स्वस्थ शरीर के कारण मन सक्रिय होकर सभी कार्य करता है। परन्तु रोग और दुर्बलता से मुक्ति मात्र ही स्वास्थ्य नहीं है अपितु पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक सुख ही स्वास्थ्य है। स्वास्थ्य शरीर की वह अवस्था होती है, जिससे मनुष्य अपना जीवन सुचारु रूप से जीने योग्य बनाता है।

जो बालक माता-पिता, परिवार व शिक्षकों से सही मार्गदर्शन प्राप्त नहीं कर पाता उसे समायोजित होने में कठिनाई आती है। बालक के समायोजन में सभी की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। बालकों पर शिक्षकों एवं विद्यालय के वातावरण का भी प्रभाव पड़ता है। विद्यालय में वह अपने आन्तरिक ज्ञान को विकसित कर भावी जीवन की शुरुआत करता है। शिक्षा द्वारा विद्यार्थी स्वयं को सामाजिक वातावरण में समायोजित करने का प्रयत्न करता है। बालक में जन्मजात उपस्थित गुणों का परिमार्जन विद्यालय वातावरण के अन्तर्गत होता है। विद्यालय की शिक्षा ही वह आधारशिला होती है जो बालक के ज्ञान एवं नवीन अवधारणाओं का निर्माण कर उनका विकास करती है।

विद्यार्थी अपने चारों ओर जब शारीरिक एवं मानसिक दुर्बलताओं के शिकार व्यक्तियों को देखता है और यह अनुभव करता है कि वह चारों ओर समस्याओं से घिरा है तथा प्रतिदिन शारीरिक व मानसिक रूप से निर्बल हो रहा है। वर्तमान में योग के द्वारा व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को उपयुक्त रख सकता है।

**संकेत शब्द:** सामाजिक वातावरण, योग, शरीर द्रव्यमान सूचकांक, प्राणायाम, समायोजन, अनुसंधान, सर्वांगीण विकास, किशोरावस्था, संवेगात्मक

### परिचय

मनुष्य के अपेक्षानुरूप जीवन स्तर में सुधार न होने पर वह वातावरण के साथ समायोजन करने में कभी-कभी असफल भी हो जाता है। जीवन को सुसमायोजित करने के लिए मानव इन्हीं संगत साधनों के आधार पर अपनी उत्कृष्टता पर पहुंचता है। सभी साधनों का उपयोग करने में वह अपनी बुद्धि का कुशलतापूर्वक उपयोग करता है। शिक्षा के द्वारा ही वह बुद्धि का कुशलतापूर्वक उपयोग करना सीखता है। उसकी बुद्धि से ही उसकी शैक्षिक उपलब्धि व शारीरिक संरचना भी प्रभावित होती है। शिक्षा वह जीवन पर्यन्त प्राप्त करता है। शिक्षा ज्ञान का वह प्रकाशपुंज है जो मनुष्य के अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाकर उसका सर्वांगीण विकास करती है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफल होने के लिए व्यक्ति में उपयुक्त समायोजन का होना आवश्यक है। समायोजन में मानसिक व व्यावहारिक दोनों प्रकार की प्रक्रियाएँ निहित होती हैं।

स्वतंत्रता के पश्चात् शिक्षण संस्थाओं की संख्या में वृद्धि हुई परन्तु आशानुरूप परिणाम प्राप्त नहीं हुए। भावी जीवन की उन्नति के लिए व समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार को दूर करने के लिए सभी का यह उत्तरदायित्व है कि वे विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास करने का प्रयत्न करें। शैक्षिक दृष्टिकोण से किशोरावस्था का अत्यधिक महत्व है। बाल्यावस्था के पश्चात् किशोरावस्था आती है जो तीव्र संवेगों की अवस्था कहलाती है। इस अवस्था में बालकों में क्रांतिकारी, मानसिक, सामाजिक व संवेगात्मक परिवर्तन होते हैं। यह बालक के जीवन के लिए कठिन काल होता है, जहां वह जीवन के कटुसत्यों को अनुभव करता है। वह समायोजन करना सीखता है।

मनुष्य की अनियमित दिनचर्या उसके स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। खान-पान उपयुक्त न होने के कारण उसका शारीरिक संगठन उपयुक्त नहीं हो पा रहा है। जिसका प्रभाव उसके शरीर द्रव्यमान सूचकांक (बी.एम.आई.) पर भी पड़ रहा है।

प्राचीनकाल में ऋषि मुनियों ने योगाभ्यास द्वारा इस प्रकार की समस्याओं से समय-समय पर निजात पाई है। प्राणायाम योग के प्रभाव से मनुष्य में रजोगुण एवं तमोगुण का आवरण हटता है एवं आत्मा का प्रकाश दिखाई देने लगता है। विद्यार्थियों को योग का महत्व बताते हुए महर्षि पतंजली ने कहा है कि "तन्मेमन' शिव संकल्प अस्तु।" अर्थात् हमारा मन शुभकामनाओं से भरा रहे। स्वास्थ्य वह शारीरिक योग्यता है जो शरीर को बदलती परिस्थितियों के अनुरूप तैयार करती है, शरीर को मजबूत बनाकर थकावट से मुकाबलता करने की क्षमता उत्पन्न करती है। स्वास्थ्य से तात्पर्य शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से पूर्ण होना है। स्वास्थ्य पर शारीरिक व मानसिक दोनों ही स्थितियों का प्रभाव पड़ता है, जिसमें व्यक्ति शारीरिक अंगों के माध्यम से अपने आपको पर्यावरण में अच्छी तरह अनुकूलित कर अच्छा काम कर सकता है। वर्तमान काल में अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए बालक का शिक्षित होना आवश्यक है।

श्रीमद्भगवद गीता के चौथो अध्याय में योग को भी आत्मा का साक्षात्कार का मार्ग माना गया है। योग शरीर का मन से और मन का आत्मा से सामंजस्य स्थापित करके प्रभावशाली ढंग से जीवन समरसता उत्पन्न करता है। योग एक विज्ञान है, जो शरीर में स्वास्थ्य, मन में शांति, हृदय में आनन्द और आत्मा को मुक्ति दिलाता है। योग का तात्पर्य शरीर, मन भावों और इच्छा शक्ति एवं बुद्धि का अनुशासन है जिससे आत्मा को बल मिलता है। मनुष्य में व्यवस्तता तथा जटिलता बढ़ती जा रही है। मनुष्य समय की कमी के कारण स्वास्थ्य के प्रति उदासीन होता जा रहा है। समाज का विकास स्वस्थ मनुष्यों से ही संभव है। स्वास्थ्य वह अवस्था है जिससे व्यक्ति अपने आपको पर्यावरण में अच्छी तरह अनुकूलित कर सकता है। जिस बालक का मानसिक स्वास्थ्य जितना अच्छा होता है वह उतना ही ज्यादा विद्यालय में समायोजन कर पाता है। सुसमायोजित बालक स्वयं की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होता है उपयुक्त समायोजन न होने पर वह दुश्चिंत व भगनावस्था से पीड़ित होता है जो बालक के व्यक्तित्व व संवेगात्मक सिकास को प्रभावित करता है।

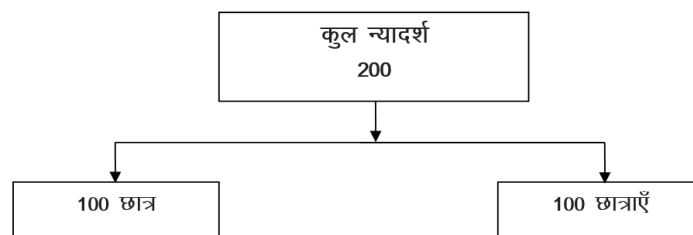
माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों से संबंधित संदर्भ साहित्य का अध्ययन करने पर पता चता है कि देश-विदेश के अनेक शोधकर्ताओं ने बालकों से संबंधित अनेक चरों का अध्ययन किया है। परन्तु बालकों में समायोजन व शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना बाकि है तथा शैक्षिक आवश्यकता भी है इसलिए शोधकर्ता ने निम्न समस्या पर शोध करने का निश्चय किया है।

अतः शोध अध्ययन का शीर्षक "माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की समायोजन एवं शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन" रखने की अभिशांषा की गई है।

### समस्या कथन

किसी भी अनुसंधान कार्य में समस्या कथन का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। अनुसंधान कार्य के लिए किसी ऐसी समस्या का चयन किया जाना चाहिए जो वास्तविक एवं वर्तमान से सम्बंधित हो तथा जिसका समाधान किये जाने पर वह देश के विकास में सहायक हो सके।

### न्यादर्श



अतः अनुसंधान हेतु वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य, "माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन व शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन" करना है।

### समस्या के उद्देश्य

प्रत्येक अनुसंधान को व्यवस्थित स्वरूप प्रदान करने के लिए उसके उद्देश्य निर्धारण की आवश्यकता होती है। प्रस्तुत अनुसंधान निम्न उद्देश्यों पर आधारित होगा –

1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शरीर द्रव्यमान सूचकांक का अध्ययन करना।
3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

### परिकल्पना

परिकल्पना एक सम्बन्धित समस्या का ऐसा सम्भाव्य तथा परीक्षण योग्य प्रस्ताव होता है कि जिसके आधार पर सम्बन्धित चरों अथवा घटनाओं का अध्ययन आनुभविक रूप से किया जा सके और समस्या का पर्याप्त, उपयुक्त तथा वैध उत्तर उपलब्ध हो सके। परिकल्पना के सम्बन्ध में मैकगुइन ने लिखा है—“परिकल्पना दो या अधिक चरों के सम्भावित सम्बन्ध का एक परीक्षण योग्य कथन होता है।”

इस प्रकार परिकल्पना एक ऐसा पूर्व विचार, निष्कर्ष या सामान्यीकरण होता है जो कि शोधकर्ता अपने अनुसंधान की समस्या के बारे में बना लेता है और फिर उसकी सार्थकता की जाँच करने के लिए जरूरी तथ्यों को एकत्रित करता है। यदि अनुसंधान में प्राप्त किये गए तथ्यों से उसकी सार्थकता सिद्ध हो जाती है तो इस विचार को परिकल्पना कहा जाता है। यह एक नियम का रूप धारण कर लेती है।

### प्रस्तुत शोध हेतु निम्नलिखित परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई है—

1. माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के समायोजन में सार्थक अंतर नहीं होता है।
2. माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के शरीर द्रव्यमान सूचकांक में सार्थक अंतर नहीं होता है।
3. माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के समायोजन पर योग के प्रभाव से कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।
4. माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

### न्यादर्श

प्रस्तुत शोध समस्या के अध्ययन हेतु जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के 100 छात्र तथा 100 छात्राओं अर्थात् कुल 200 विद्यार्थियों को इस अनुसंधान हेतु न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया। न्यादर्श का चयन यादृच्छिक विधि से किया जायेगा।

उपरोक्त चार्ट से स्पष्ट है कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत एवं न्यादर्श में सम्मिलित छात्र एवं छात्राओं की संख्या क्रमशः 100 और 100 है जो मिलाकर कुल 200 है। ये जोधपुर संभाग के विभिन्न जिलों के विद्यालयों में अध्ययनरत हैं।

### समस्या का परिशीलन

प्रत्येक शोध का निर्धारित क्षेत्र होता है। यह परिशीलन समस्या की प्रविधि, अभिकल्पना, प्रतिदर्श की प्रकृति एवं अन्य व्यावहारिक कारकों के कारण निर्धारित होता है। वर्तमान समस्या भी इन्ही नियमों के अन्तर्गत परिशीलित है : –

1. प्रस्तुत शोध कार्य में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को ही सम्मिलित किया गया है।
2. प्रस्तुत शोधकार्य में जोधपुर जिले के विद्यालयों को ही सम्मिलित किया गया है।
3. प्रस्तुत शोधकार्य में जोधपुर जिले के विद्यालयों में रहने वाले सभी जाति व वर्ग विद्यार्थियों को लिया गया है।
4. प्रस्तुत शोधकार्य में न्यादर्श के रूप में कुल 200 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है जिसमें 100 छात्र व 100 छात्राओं को सम्मिलित किया गया है।
5. प्रस्तुत शोध कार्य में सरकारी, निजी एवं अन्य सभी प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों को शामिल किया गया है।
6. प्रस्तुत शोधकार्य में समायोजन एवं शरीर द्रव्यमान सूचकांक का अध्ययन किया गया है।

### अनुसंधान विधि एवं उपकरण

किसी विशिष्ट अध्ययन क्षेत्र में उत्पन्न समस्याओं का अध्ययन करने के लिए कई विधियाँ प्रयोग में ली जाती हैं। अध्ययन की विधियाँ सदैव अध्ययन के विषय के अनुकूल होनी चाहिए। सामाजिक तथा शैक्षिक क्षेत्र में सर्वेक्षण समस्या से सम्बन्धित आँकड़ों के संकलन का एक महत्वपूर्ण साधन है।

प्रस्तुत शोध के निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए वाँछनीय आँकड़ों के संकलन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया जायेगा। माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत 200 छात्र-छात्राओं को इस अध्ययन के न्यादर्श में सम्मिलित किया जायेगा। दत्त संग्रह हेतु यादृच्छिक चयन विधि का प्रयोग किया जायेगा। दत्त विश्लेषण एवं परिकल्पनाओं के परीक्षण हेतु मध्यमान, प्रमाप विचलन एवं टी-परीक्षण का प्रयोग किया जायेगा।

अध्ययन को वैज्ञानिक आधार देने के लिए शोधकर्ता द्वारा सर्वेक्षण विधि को अपनाया जायेगा ताकि समस्या का सही समाधान किया जा सके, क्योंकि किसी भी अनुसंधान कार्य की सार्थकता न्यादर्श, विधि, प्रविधि, उपकरण एवं सांख्यिकी पर निर्भर करती है।

### सर्वेक्षण विधि

सर्वेक्षण विधि सामाजिक अनुसंधान में अनुसंधान की सर्वोत्तम विधि है।

सर्वेक्षण शब्द अंग्रेजी के 'सर्वे' शब्द का हिन्दी अनुवाद है, जिनका शाब्दिक अर्थ किसी घटना को ऊपर से देखने से है। सामाजिक अनुसंधान की प्रणाली के रूप में सर्वेक्षण का उपयोग एक विशेष अर्थ में किया जाने लगा।

सर्वेक्षण से तात्पर्य एक ऐसी अनुसंधान प्रणाली से है जिसमें अनुसंधानकर्ता किसी घटना स्थल पर जाकर, किसी विशेष घटना का वैज्ञानिक निरीक्षण करता है। सर्वेक्षण विधि का अर्थ किसी भी घटना या परिस्थिति के बारे में स्वयं जाकर जानकारी प्राप्त करना होता है तथा साथ ही उससे सम्बन्धित सूचनाओं का संकलन करना होता है। सर्वेक्षण विधि प्रत्यक्ष ज्ञान की प्राप्ति का एक महत्वपूर्ण साधन है। इस विधि से व्याख्या, तुलना, मूल्यांकन, सामान्यीकरण आदि सभी क्रियाओं का अनेक प्रकार से उपयोग किया जा सकता है।

वेबस्टर शब्दकोष के अनुसार – “वास्तविक जानकारी प्राप्त करने के लिए किया गया आलोचनात्मक निरीक्षण ही सामाजिक सर्वेक्षण

होता है।”

किसी समस्या के अध्ययन हेतु नवीन तथ्यों का संकलन करने में सहायक साधनों को शोध उपकरण कहते हैं। अनुसंधान हेतु अनेक उपकरणों का प्रयोग किया जा सकता है। प्रत्येक प्रकार के अनुसंधान के लिए नवीन दत्त संकलित करने हेतु कतिपय उपकरणों के चयन का अत्यधिक महत्व है।

### उपकरण

इस अध्ययन में निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग दत्त संग्रह के लिए किया जायेगा –

#### 1. विद्यालय विद्यार्थियों हेतु समायोजन सूची (A.I.S.S.)

डॉ. के.पी. सिन्हा एवं आर.पी. सिंह द्वारा निर्मित व प्रमापीकृत परीक्षण 'एडजस्टमेंट इन्वेन्ट्री फॉर स्कूल स्टूडेंट्स'

इस समाज में व्यक्ति अपने अस्तित्व बनाये रखने के लिए वातावरण तथा परिस्थितियों के साथ संतुलित सम्बन्ध बनाता है। समायोजन वह क्रिया है जिसके द्वारा प्राणी अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है तथा इन पूर्तियों को प्रभावित करने वाली परिस्थितियों के मध्य सम्बन्ध बनाये रखता है। प्रत्येक बालक की कुछ इच्छाएँ व आकांक्षाएँ होती हैं, वह उन्हीं को प्राप्त करने के लिए निरन्तर प्रयास करता है। कुछ व्यक्ति अपने वातावरण के साथ समायोजन कर सुखी जीवन व्यतीत करते हैं, तो कुछ समायोजन नहीं कर पाते हैं।

समायोजन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मानसिक एवं व्यावहारिक दोनों प्रकार की क्रियाएँ निहित होती हैं। समायोजन से अभिप्राय व्यक्ति की आंतरिक एवं बाह्य भागों एवं अभावों के मध्य सामंजस्य तथा संतोषजनक सम्बन्ध कायम रखता है। समायोजन व्यक्ति के हर क्षेत्र में हो सकता है। मनुष्य के कुछ कार्य सहज क्रियाओं द्वारा किये जाते हैं, इन कार्यों के लिए व्यक्तियों को विशेष प्रयास नहीं करने पड़ते। किन्तु कुछ कार्य व्यक्ति प्रेरकों के कारण भी करता है। व्यक्ति तथा व्यवहार की दृष्टि से प्रेरकों द्वारा प्रेरित कार्य अधिक महत्वपूर्ण होते हैं। समायोजन व्यक्ति का वह विलक्षण ढंग है जिसके अनुसार वह जीवन की प्रमुख आवश्यकताओं को देखता है, उसके प्रति प्रतिक्रिया करता है और उन्हें संतुष्ट करता है।

गेट्स के अनुसार – “समायोजन एक सतत् प्रक्रिया है जिसके द्वारा वह अपने वातावरण के मध्य सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध के लिए अपने व्यवहार में परिवर्तन करता है।”

हमारे समाज में जिन व्यक्तियों का व्यवहार मृदु होता है उन्हें समाज स्वीकार करता है तथा जो व्यक्ति सामाजिक परिस्थितियों के साथ अनुकूलन स्थापित नहीं कर पाते हैं, वे कुसमायोजित कहलाते हैं। व्यक्ति की सफलता के लिए आवश्यक है कि उसका समायोजन समाज तथा वातावरण से समुचित रूप से हो। समायोजन प्रत्यक्ष विधि व अप्रत्यक्ष विधि द्वारा होता है। समायोजन को शारीरिक कारक, सामाजिक कारक, मानसिक कारक, व्यक्तिगत अक्षमता, उच्च महत्वाकांक्षा, संवेगात्मक बुद्धि, हीनभावना, स्वभाव तथा स्वास्थ्य प्रभावित करते हैं।

#### 2. यौगिक क्रियाएँ – सूर्य नमस्कार, प्राणायाम

योग का शाब्दिक अर्थ है 'एकाकार' अर्थात् परम शक्ति के साथ एक हो जाना। यह अज्ञान से आत्मज्ञान का मार्ग है। योग स्वयं की पूर्णता का एक प्रयास है। योग शब्द संस्कृत की धातु 'युज' से लिया गया है जिसका अर्थ है जोड़ना। योग का शाब्दिक अर्थ है ब्रह्माण्ड शक्ति अर्थात् ईश्वर के साथ व्यक्ति की आत्मा का गठबंधन। समय-समय पर विद्वानों ने योग को अलग-अलग तरीके से परिभाषित किया है।

गांधी के अनुसार – “शरीर, मन, इच्छा और विचारों की सभी शक्तियों का गठबंधन योग है।”

पतंजलि के अनुसार – “योगाश्चित् वृत्ति निरोध” अर्थात् चित्

की वृत्तियों का निरोध करना, मन में स्थिरता उत्पन्न करना ही योग है।

### 3. शरीर द्रव्यमान सूचकांक :

शरीर द्रव्यमान सूचकांक अर्थात् बीएमआई शरीर के लम्बाई के आधार पर आदर्श वजन कहलाता है। यह शरीर में मोटापे की स्थिति के बारे में बताता है। यह सामान्य स्वास्थ्य का भी ज्ञान कराता है। शरीर द्रव्यमान सूचकांक यह भी बताता है कि शरीर का भार उसकी लम्बाई के अनुसार ठीक है या नहीं। भारत में लगभग 22.1 बीएमआई मिलता है। किसी भी युवा मनुष्य के शरीर का अपेक्षित भार उसकी लम्बाई के अनुसार होना चाहिए जिससे उसके शरीर का ढांचा ठीक लगे। बीएमआई को किसी व्यक्ति की लम्बाई को दुगुना कर उसके भार किलोग्राम से भाग देकर निकाला जाता है।

### सांख्यिकीय गणना

सांख्यिकी अनुसंधान का मूल आधार है। यह वैज्ञानिक अध्ययन की वह कला तथा विज्ञान है जिसके अंतर्गत प्रायः पूर्व निश्चित लक्ष्य के आधार पर अमूर्त तथ्यों का परिगणन, मापन तथा आँकड़ों का संकलन, वर्गीकरण एवं विश्लेषण इस उद्देश्य से किया जाता है कि प्राकृतिक व सामाजिक घटनाओं के विषय में वैज्ञानिक स्तर भविष्य कथन की क्षमता उपलब्ध हो सके।

सांख्यिकी का ज्ञान प्रत्येक अध्यापक और शोधकर्ता को होना आवश्यक है। समकों के विश्लेषण के लिए निम्नलिखित सांख्यिकी का प्रयोग किया जायेगा—

1. मध्यमान Mean
2. मानक विचलन S.D.
3. टी-परीक्षण T-Test

### निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन से प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण से प्राप्त परिणामों का संक्षिप्त एवं सार्थक वर्णन किया जाना आवश्यक है। इस बिन्दु के अन्तर्गत इसी का प्रयास किया गया है। प्राप्त निष्कर्ष निम्नलिखित हैं —

### संवेगात्मक बुद्धि से सम्बन्धित निष्कर्ष

जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के समायोजन के मध्यमान तथा प्रमाप विचलन क्रमशः 22.35, 21.13 तथा 1.93, 0.62 हैं।

इनका 'टी' मूल्य 2.42 है, जो विश्वास स्तर 0.05 से अधिक है, इस प्रकार जोधपुर संभाग के छात्र व छात्राओं के समायोजन का सार्थकता स्तर उच्च है।

जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के समायोजन पर योग के प्रभाव का मध्यमान तथा प्रमाप विचलन क्रमशः 26.72, 31.88 तथा 0.85, 7.33 है।

इनका 'टी' मूल्य 2.89 है, जो विश्वास स्तर 0.05 से अधिक है, इस प्रकार जोधपुर संभाग के छात्र व छात्राओं के समायोजन पर योग प्रभाव का सार्थकता स्तर उच्च है।

### शरीर द्रव्यमान सूचकांक (बीएमआई) से सम्बन्धित निष्कर्ष

जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के बीएमआई के मध्यमान तथा प्रमाप विचलन क्रमशः 30.24, 27.25 तथा 2.25, 1.29 है।

इनका 'टी' मूल्य 4.42 है, जो विश्वास स्तर 0.05 से अधिक है, इस प्रकार जोधपुर संभाग के छात्र व छात्राओं के बीएमआई का सार्थकता स्तर उच्च है।

जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के बीएमआई पर योग के प्रभाव का मध्यमान तथा प्रमाप विचलन क्रमशः 29.24, 31.85 तथा 10.54, 7.35 है।

इनका 'टी' मूल्य 0.85 है, जो विश्वास स्तर 0.05 से कम है, इस

प्रकार जोधपुर संभाग के छात्र व छात्राओं के बीएमआई पर योग प्रभाव का स्तर असार्थक है।

### संदर्भ ग्रन्थ

1. अग्रवाल रामनारायण एवं अस्थाना विपिन. मनोविज्ञान और शिक्षा में मापन मूल्यांकन, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा; c1978.
2. अरोड़ा रीता. शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकी, शिक्षा प्रकाशन, नई दिल्ली; c2005.
3. आहूजा राम. सामाजिक अनुसंधान, रावत पब्लिकेशन, नई दिल्ली; c2007.
4. अग्रवाल वाई.पी. स्टैटिस्टिकल मैथड्स कन्सेप्ट्स एप्लीकेशन एण्ड कम्प्युटेशन, स्टर्लिंग पब्लिकेशन प्रा. लिमिटेड, नई दिल्ली; c 1998.
5. डब्ल्यू एम.बी. फोर्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्यूकेशन 1983—1988, एनसीइआरटी, नई दिल्ली; c1987.
6. बुच एम.बी. फिफथ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्यूकेशन 1989—1992, एनसीइआरटी, वॉल्यूम, नई दिल्ली; c1991.
7. सिंह अरुण कुमार. उच्चतम सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली; c2004.
8. मंगला, एस.के. "शिक्षा मनोविज्ञान", रामपाल प्रकाशन, नई दिल्ली; c1985.
9. माथुर, एस.एस. "मनोविज्ञान एवं शिक्षा", विनोद पुस्तक आगरा; c1985.
10. माथुर, डॉ. एस.एस. "शिक्षा मनोविज्ञान", विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा; c 1981.
11. सुखिया एवं मेहरोत्रा. "शैक्षिक अनुसंधान के मूलतत्त्व", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा; c1984.
12. Bansibhari P, Surwade L. "The effect of emotional maturity in teacher effectiveness." Educational Track. 2006;6:1.
13. संदीप कुमार श्रीवास्तव व अरुण कुमार. माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन, इंडियन स्ट्रीम रिसर्च जर्नल, लखनऊ, 2016;वॉल्यूम 6, इस्सू 11
14. Ayse Emel Onal. Body-mass Index and Health, Intech Open, Budapest; c2019.
15. Linda A. Ferrera. Body Mass Index and Health Research, Nova Publishers; c2005.
16. वर्मा मनीष. योग से जीवन को स्वस्थ बनाएं, डायमंड पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली; 2017.
17. आयंगर बी.के.एस., योग द्वारा स्वस्थ जीवन, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली; 2021.
18. आचार्य भगवान देव. योगासन और स्वास्थ्य, डायमंड पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली; 2006.
19. चौहान उदय. योग शिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली; 2018.
20. Gharana YD. Yoga teacher- Principles, techniques & practice of Yoga Philosophy, Sumit Prakashan, New Delhi; c2019.

### पत्र-पत्रिकाएँ

1. भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका, भारतीय शिक्षा शोध संस्थान, सरस्वती कुंज, निराला नगर, लखनऊ
2. बुनियादी शिक्षा विद्या भवन बुनियादी शिक्षा सन्दर्भ केन्द्र, रामगिरी, जयपुर
3. चेतना नेशनल जर्नल फॉर टीचर्स एज्यूकेशन, अजमेर, राजस्थान
4. एज्यूकेशनल क्वार्टली शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार
5. एक्सपरीमेन्ट इन एज्यूकेशन