



किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन

डॉ. निलेश कुमार पटेल

प्राचार्य, स्व. गुलाब बाई यादव स्मृति शिक्षा महाविद्यालय, बोरावां (म. प्र.)

Email- nktp12374@gmail.com

Paper Received On: 21 AUG 2026

Peer Reviewed On: 25 SEPT 2026

Published On: 01 OCT 2026

Abstract

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का लिंग, अनुशासन, विद्यालय की अवस्थिति तथा आयु के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना था। सर्वेक्षणात्मक पद्धति के अंतर्गत सत्र 2025-26 में कक्षा 6 से 12 तक के 294 विद्यार्थियों (शहरी एवं ग्रामीण विद्यालयों) को सुविधाजनक न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया तथा डॉ. महेश मुछाल द्वारा विकसित 'योग अभिवृत्ति मापनी' का उपयोग किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु मान-द्वितीय यू टेस्ट, स्वतंत्र-परीक्षण तथा एक-दिशात्मक प्रसरण विश्लेषण (ANOVA) का प्रयोग किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि किशोरवय छात्रों एवं छात्राओं, कला-विज्ञान-वाणिज्य संकायों, शहरी-ग्रामीण पृष्ठभूमि तथा विभिन्न आयु वर्गों के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि किशोरवय विद्यार्थियों में योग के प्रति समान रूप से सकारात्मक और स्थिर अभिवृत्ति विद्यमान है। शैक्षिक निहितार्थ के रूप में यह अध्ययन संकेत देता है कि योग को विद्यालयी पाठ्यक्रम में बिना किसी भेदभाव के समान रूप से लागू किया जा सकता है; ग्रामीण एवं शहरी दोनों विद्यालयों में संसाधनों की समुचित व्यवस्था की जानी चाहिए; तथा सभी संकायों और आयु वर्गों के लिए एकीकृत योग कार्यक्रम विकसित किए जाने चाहिए। विद्यार्थियों की सकारात्मक अभिवृत्ति को ध्यान में रखते हुए नियमित योग प्रशिक्षण, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों तथा कौशल विकास योजनाओं में योग को अनिवार्य घटक के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए, जिससे उनके सर्वांगीण विकास को प्रोत्साहन मिल सके।

मुख्य शब्द : योग, योग के प्रति अभिवृत्ति, किशोरवय विद्यार्थी

प्रस्तावना

किशोरावस्था मानव विकास की वह संधि-बेला है, जिसे मनोवैज्ञानिकों ने अत्यधिक संघर्ष, तनाव, और तूफान की अवस्था के रूप में परिभाषित किया है। इस काल में विद्यार्थी न केवल तीव्र शारीरिक परिवर्तनों से गुजरते हैं, बल्कि वे पहचान के संकट, भविष्य की अनिश्चितता और शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा के भारी बोझ का भी सामना करते हैं। वर्तमान समय में, सूचना क्रांति और बदलती सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थितियों ने किशोरों के मानसिक जगत को और अधिक जटिल बना दिया है। ऐसी चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में, प्राचीन भारतीय मनीषा

द्वारा प्रदत्त 'योग' एक ऐसी वैज्ञानिक पद्धति के रूप में उभरता है, जो विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन स्थापित करने की क्षमता रखता है।

किसी भी शैक्षिक कार्यक्रम या पद्धति की सफलता इस बात पर निर्भर नहीं करती कि उसे कितनी कुशलता से प्रस्तुत किया गया है, बल्कि इस पर निर्भर करती है कि उसे ग्रहण करने वाले विद्यार्थियों की उसके प्रति 'अभिवृत्ति' (Attitude) कैसी है। मनोविज्ञान के अनुसार, अभिवृत्ति व्यक्ति के किसी विशिष्ट वस्तु, व्यक्ति या विचार के प्रति सकारात्मक या नकारात्मक प्रतिक्रिया देने की वह मानसिक प्रवृत्ति है, जो उसके व्यवहार को निर्देशित करती है। इसलिए, यदि हम किशोरवय विद्यार्थियों के जीवन में योग को स्थायी रूप से स्थापित करना चाहते हैं, तो सर्वप्रथम उनकी योग के प्रति अभिवृत्ति को समझना अनिवार्य हो जाता है।

योग

'योग' शब्द संस्कृत की 'युज्' धातु से बना है, जिसका शाब्दिक अर्थ है—जोड़ना, मिलाना या युक्त करना। आध्यात्मिक धरातल पर इसका अर्थ व्यक्तिगत चेतना (जीवात्मा) का सार्वभौमिक चेतना (परमात्मा) से मिलन है। व्यावहारिक रूप में, योग शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। योग का इतिहास अत्यंत प्राचीन है, जिसका उल्लेख हमारे वेदों, उपनिषदों और पुराणों में मिलता है। भगवान शिव को 'आदियोगी' और 'आदिगुरु' माना गया है। व्यवस्थित रूप में योग को लिपिबद्ध करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है, जिन्होंने 'योगसूत्र' के माध्यम से अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) का मार्ग प्रशस्त किया। गीता में भी भगवान कृष्ण ने योग को "योगः कर्मसु कौशलम्" (कर्मों में कुशलता ही योग है) और "समत्वं योग उच्यते" (समभाव ही योग है) कहकर परिभाषित किया है। आधुनिक समय में योग के स्वरूप का विस्तार हुआ है। अब यह केवल साधु-संतों की गुफाओं तक सीमित न रहकर जन-सामान्य के जीवन का हिस्सा बन गया है। इसके प्रमुख आयाम निम्नलिखित हैं:

- शारीरिक आयाम: आसनों के माध्यम से शरीर को लचीला, सुदृढ़ और रोगमुक्त बनाना।
- मानसिक आयाम: प्राणायाम और ध्यान के द्वारा तनाव, चिंता और मानसिक चंचलता पर नियंत्रण प्राप्त करना।
- आध्यात्मिक आयाम: आत्म-साक्षात्कार और आंतरिक शांति की प्राप्ति।

औचित्य का स्पष्टीकरण

किशोरवस्था मानव विकास की वह अत्यंत संवेदनशील और परिवर्तनकारी अवस्था है, जिसे मनोवैज्ञानिकों ने निरंतर 'तनाव एवं तूफान' की संज्ञा दी है। इस अवस्था में विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक धरातल पर होने वाले तीव्र परिवर्तन उनके संपूर्ण व्यक्तित्व और जीवन के प्रति उनके दृष्टिकोण को गहराई से प्रभावित करते हैं। वर्तमान समय में शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा के बढ़ते दबाव, भविष्य की अनिश्चितता और आधुनिक जीवनशैली जनित जटिलताओं ने किशोरवय विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को एक गंभीर चुनौती के रूप में प्रस्तुत किया है। ऐसी स्थिति में प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपरा द्वारा प्रदत्त 'योग' एक ऐसी वैज्ञानिक जीवन पद्धति के रूप में उभरता है, जो विद्यार्थियों को शारीरिक सुदृढ़ता के साथ-साथ मानसिक स्थिरता और संवेगात्मक संतुलन प्रदान करने में सक्षम है। हालांकि, किसी भी शैक्षिक पद्धति या जीवनशैली के बदलाव की सफलता इस बात पर निर्भर नहीं करती कि उसे कितनी कुशलता से प्रस्तुत किया गया है, बल्कि इस पर निर्भर करती है कि उसे ग्रहण करने वाले विद्यार्थियों की उसके प्रति 'अभिवृत्ति' (Attitude) कैसी है। मनोविज्ञान

के अनुसार अभिवृत्ति ही वह प्रेरक शक्ति है जो व्यक्ति के व्यवहार को निर्देशित करती है। इसलिए, किशोरों के जीवन में योग को स्थायी रूप से समाहित करने के लिए उनकी वर्तमान अभिवृत्ति का सूक्ष्म विश्लेषण करना शोध की दृष्टि से अत्यंत अपरिहार्य हो जाता है।

प्रस्तुत शोध का औचित्य इस तथ्य से और अधिक पुष्ट होता है कि पूर्ववर्ती शोध साहित्यों में विद्यार्थियों की योग संबंधी अभिवृत्ति को लेकर परिणामों में व्यापक विरोधाभास और भिन्नता देखी गई है। उदाहरण के लिए, लिंग आधारित तुलनात्मक विश्लेषण को देखें तो सिंह एवं सोलंकी (2015), नारंग (2017), अंसारी (2018) और मंडल (2018) के अध्ययनों में छात्र एवं छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई भी सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर प्राप्त नहीं हुआ, जो यह इंगित करता है कि लिंग भेद योग की स्वीकार्यता में बाधा नहीं है। परंतु, इसके विपरीत कुशवाह एवं पाठक (2020) ने अपने शोध में स्पष्ट किया कि छात्राओं की तुलना में छात्रों की अभिवृत्ति योग के प्रति अधिक अनुकूल थी। वहीं, मलिक एवं सिंह (2024) के अत्यंत नवीन शोध परिणाम इसके बिल्कुल विपरीत निष्कर्ष प्रस्तुत करते हैं, जिनमें छात्राओं की अभिवृत्ति को छात्रों की अपेक्षा अधिक सकारात्मक पाया गया। परिणामों में यह निरंतर बनी रहने वाली भिन्नता इस बात की ओर संकेत करती है कि समय और क्षेत्रीय परिस्थितियों के बदलने के साथ किशोरों की सोच में भी बदलाव आ रहा है, जिसकी वर्तमान संदर्भों में पुनः जाँच करना शैक्षणिक उद्देश्यों की पूर्ति हेतु आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त, शोध का औचित्य भौगोलिक पृष्ठभूमि और संसाधनों की उपलब्धता के प्रभाव को समझने में भी निहित है। नारंग (2017) और पाल एवं त्रिवेदी (2023) के निष्कर्षों ने यह सिद्ध किया है कि ग्रामीण और शहरी परिवेश के विद्यार्थियों की योग संबंधी अभिवृत्ति में सार्थक अंतर विद्यमान है, जो संभवतः सूचना तंत्र और जागरूकता के स्तर में अंतर के कारण हो सकता है। जबकि मंडल (2018) और खातून एवं अन्य (2022) को अपने क्षेत्रीय अध्ययनों में ऐसा कोई अंतर प्राप्त नहीं हुआ। यह विरोधाभास शोधकर्ता को यह विश्लेषण करने के लिए प्रेरित करता है कि क्या आज के वैश्विक सूचना युग में भी भौगोलिक सीमाएं किशोरों के मानसिक रुझान को प्रभावित कर रही हैं या नहीं। साथ ही, ढाके (2017) और मलिक एवं सिंह (2024) के अध्ययनों ने यह प्रमाणित किया है कि उचित 'योग हस्तक्षेप' (Yoga Intervention) और प्रशिक्षण के माध्यम से विद्यार्थियों की अभिवृत्ति में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। अतः, विद्यार्थियों के वर्तमान मानसिक रुझान या अभिवृत्ति का सटीक आकलन करना इसलिए भी आवश्यक है ताकि भविष्य में उनके लिए अधिक प्रभावी, समावेशी और वैज्ञानिक योग शिक्षा नीतियों का निर्माण किया जा सके। यह शोध न केवल किशोरावस्था की मानसिक जटिलताओं को योग के माध्यम से सुलझाने का मार्ग प्रशस्त करेगा, बल्कि शिक्षकों और नीति-निर्धारकों को एक ऐसा ठोस आधार भी प्रदान करेगा जिसके माध्यम से एक स्वस्थ, अनुशासित और मानसिक रूप से सुदृढ़ युवा पीढ़ी का निर्माण संभव हो सके। संक्षेप में, विभिन्न शोधों के निष्कर्षों में व्याप्त असंगति और किशोरों के सर्वांगीण विकास में योग की बढ़ती भूमिका ही प्रस्तुत अध्ययन के मुख्य औचित्य को सिद्ध करती है।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन में शोधार्थी द्वारा अधोलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गए -

1. किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का लिंग वार तुलनात्मक अध्ययन
2. किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का अनुशासनवार तुलनात्मक अध्ययन

3. किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का विद्यालय की अवस्थिति के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन
4. किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का आयु के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन

शोध परिकल्पनाएं

प्रस्तुत अध्ययन में शोधार्थी द्वारा अधोलिखित शून्य परिकल्पनाएं निर्मित की गई-

1. किशोरवय छात्र एवं छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमानों (Means) में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।
2. विभिन्न अनुशासनों (कला, विज्ञान एवं वाणिज्य) के किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमानों में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।
3. विद्यालय की ग्रामीण एवं शहरी अवस्थिति वाले किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमानों में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।
4. विभिन्न आयु वर्ग के किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमानों में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

शोध प्रविधि

प्रस्तुत अध्ययन सर्वेक्षणात्मक अध्ययन था। खंडवा जिले में सहशिक्षण प्रणाली द्वारा संचालित दो शहरी एवं दो ग्रामीण शासकीय विद्यालयों का चयन सुविधाजनक न्यादर्श पद्धति से किया गया। लघुशोध प्रबंध कार्य की समयसीमा को दृष्टिगत रखते हुए न्यादर्श का चयन सुविधाजनक तकनीक द्वारा किया गया था।

न्यादर्श

प्रस्तुत लघुशोध के लिए खंडवा जिले में सहशिक्षण प्रणाली द्वारा संचालित दो शहरी एवं दो ग्रामीण शासकीय विद्यालयों का चयन सुविधाजनक न्यादर्श पद्धति से किया गया। न्यादर्श में सत्र 2025 – 26 में माध्यमिक, उच्च माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक विद्यालय स्तर के कक्षा 6 से कक्षा 12 वीं तक अध्ययनरत कुल 294 विद्यार्थी शामिल हुए। इसमें से शहरी स्कूलों में अध्ययनरत 138 विद्यार्थी थे जबकि 156 विद्यार्थी ग्रामीण स्कूलों अध्ययनरत थे। कुल छात्राओं की संख्या 143 थी वहीं छात्रों की संख्या 161 थी। न्यादर्श का विस्तृत विवरण इस प्रकार है –

तालिका क्र. 1: न्यादर्श का विवरण

Resident Type	Gender	Age					Total	
		Below 15 yrs	Above 15 yrs					
			None	Science	Art	Commerce		
Urban	M	41	4	7	4	6	62	138
	F	41	4	11	10	10	76	
Rural	M	71	3	7	9	9	99	156
	F	31	6	5	8	7	57	
			17	30	31	32	294	294
184			110					

उपकरण

प्रस्तुत लघुशोध कार्य में प्रदत्त संकलन हेतु डॉ. महेश मुछाल द्वारा विकसित योग अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया यह एक त्रि-बिंदू मापनी है, जिसमें कुल 30 पद हैं। इनमें से 15 पद नकारात्मक हैं तथा 15 पद

सकारात्मक है। इस मापनी में एक छात्र न्यूनतम 0 और अधिकतम 60 अंक प्राप्त कर सकता है। उपकरण की विश्वसनीयता परीक्षण के परिणामों की स्थिरता को दर्शाती है। अर्ध-विच्छेदन विधि इस मापनी की विश्वसनीयता 0.71 प्राप्त हुई तथा स्पीयरमैन ब्राउन सूत्र से विश्वसनीयता गुणांक 0.83 प्राप्त हुआ।

प्रदत्त विश्लेषण विधि

प्रदत्त विश्लेषण हेतु उपयुक्त सांख्यिकीय परिक्षण के निर्णय हेतु सर्वप्रथम प्राचलिक सांख्यिकी की अवधारणाओं का सत्यापन किया गया।

चूँकि लिंगवार, अनुशासनवार, विद्यालय की अवस्थिति के आधार पर एवं उम्र के आधार पर प्रत्येक उपसमूह में न्यादर्श का आकार बड़ा ($n \geq 30$) था, उपसमूहों में अवलोकन परस्पर स्वतंत्र थे एवं प्रदत्त अंतराल (सतत) मापनी से एकत्रित किये गए थे। अतः प्राचलिक सांख्यिकी की अन्य अवधारणाओं का परिक्षण किया गया। लिंग के आधार पर निर्मित दोनों उपसमूहों का वितरण प्रसामान्य नहीं पाया गया। इसी प्रकार उम्र के आधार पर निर्मित उपसमूह '15 वर्ष से कम आयु के विद्यार्थी' के लिए भी वितरण प्रसामान्य नहीं पाया गया। अन्य सभी उपसमूहों के लिए वितरण प्रसामान्य पाया गया। किसी भी उपसमूह में आउटलायर्स उपस्थित नहीं पाए गए। विद्यालय की अवस्थिति के आधार पर, लिंग, अनुशासन एवं आयु चारों स्वतंत्र चरों के आधार पर निर्मित उपसमूहों में प्रसरण की समानता पायी गई।

उपरोक्त रूप से अवधारणाओं की पुष्टि के आधार पर द्वितीय एवं तृतीय परिकल्पना के परिक्षण हेतु प्राचलिक परिक्षण उपयुक्त पाए गए तथा प्रथम एवं चतुर्थ परिकल्पना के परिक्षण हेतु प्राचलिक परिक्षण उपयुक्त नहीं पाए गए।

परिणामों की उद्देश्यवार व्याख्या

(i) किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का लिंग वार तुलनात्मक अध्ययन

अध्ययन का प्रथम उद्देश्य था 'किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का लिंग वार तुलनात्मक अध्ययन करना'। चूँकि लिंग के आधार पर निर्मित दोनों उपसमूहों का वितरण प्रसामान्य नहीं पाया गया। अतः इस उद्देश्य के संगत निर्मित शून्य परिकल्पना का परिक्षण स्वतंत्र t-परिक्षण के अप्राचलिक विकल्प मान-व्हिटनी यू टेस्ट (Mann-Whitney U Test) द्वारा किया गया। मान-व्हिटनी यू टेस्ट सांख्यिकी का सारांश तालिका क्रमांक 2 में प्रस्तुत है –

तालिका क्र.2: लिंगवार तुलना हेतु प्रयुक्त मान-व्हिटनी यू टेस्ट का सारांश

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Attitude is the same across categories of Gender.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.688	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

तालिका क्र 2 से स्पष्ट है कि शून्य परिकल्पना 'किशोरवय छात्र एवं छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति की माध्य कोटि में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा' को सार्थकता के स्तर 0.05 पर निरस्त नहीं किया जा सकता।

अतः यह कहा जा सकता है कि किशोरवय छात्रों और छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति लगभग एक समान है।

(ii) किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का अनुशासनवार तुलनात्मक अध्ययन

अध्ययन का द्वितीय उद्देश्य था 'किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का अनुशासनवार तुलनात्मक अध्ययन करना'। इस उद्देश्य के संगत निर्मित शून्य परिकल्पना का परिक्षण एक दिशात्मक प्रसरण विश्लेषण (One way ANOVA) द्वारा किया गया। एक दिशात्मक प्रसरण विश्लेषण सांख्यिकी का सारांश तालिका क्रमांक 3 में प्रस्तुत है –

तालिका क्र. 3: अनुशासनवार तुलनात्मक अध्ययन हेतु एक दिशात्मक प्रसरण विश्लेषण परिक्षण का सारांश

Source of Variance	df	SSy.x	MSSy.x	Fy.x	Sig.
Between Groups	2	301.210	150.605	1.005	0.370
Within Groups	90	13487.263	149.858		
Total	92	13788.473			

तालिका क्र. 3 से स्पष्ट है कि किशोरवय विद्यार्थियों के अनुशासनवार निर्मित तीनों उपसमूहों के बीच योग के प्रति अभिवृत्ति में माध्य फलान्कों में सार्थक अंतर नहीं है। तीनों उपसमूहों के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति लगभग समान है।

(iii) किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का विद्यालय की अवस्थिति के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन

अध्ययन का तृतीय उद्देश्य था 'किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का विद्यालय की अवस्थिति के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना'। इस उद्देश्य के संगत निर्मित शून्य परिकल्पना का परिक्षण स्वतंत्र t- परीक्षण द्वारा किया गया। स्वतंत्र t- परीक्षण सांख्यिकी का सारांश तालिका क्रमांक 4 में प्रस्तुत है –

तालिका क्र. 4: विद्यालय की अवस्थिति के आधार स्वतंत्र t- परीक्षण

समूह (Group)	संख्या (N)	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-मान value)	(t- df	सार्थकता स्तर (Sig.)
शहरी (Urban)	75	33.56	10.42	1.21	163	0.228
ग्रामीण (Rural)	90	31.64	10.15			

तालिका क्र. 4 से यह स्पष्ट है कि विद्यालय की अवस्थिति (शहरी या ग्रामीण) का विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति सांख्यिकीय रूप से समान है।

(iv) किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का आयु के आधार तुलनात्मक अध्ययन

अध्ययन का चतुर्थ उद्देश्य था 'किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का आयु के आधार तुलनात्मक अध्ययन करना'। चूँकि आयु के आधार पर निर्मित एक उपसमूह का वितरण प्रसामान्य नहीं पाया गया। अतः इस उद्देश्य के संगत निर्मित शून्य परिकल्पना का परिक्षण स्वतंत्र t-परीक्षण के अप्राचलिक विकल्प मान-

व्हिटनी यू टेस्ट (Mann-Whitney U Test) द्वारा किया गया। मान-व्हिटनी यू टेस्ट सांख्यिकी का सारांश तालिका क्रमांक 5 में प्रस्तुत है –

तालिका क्र. 5: आयु के आधार पर तुलना हेतु प्रयुक्त मान-व्हिटनी यू टेस्ट का सारांश

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of Attitude is the same across categories of Age.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.867	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

तालिका क्र 5 से स्पष्ट है कि शून्य परिकल्पना 'विभिन्न आयु वर्ग के किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमानों में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा' को सार्थकता के स्तर 0.05 पर निरस्त नहीं किया जा सकता। अतः यह कहा जा सकता है कि विभिन्न आयु वर्ग के किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति लगभग समान है।

परिणामों की चर्चा

परिणामों का विश्लेषण करने पर यह स्पष्ट होता है कि किशोरवय विद्यार्थियों का योग के प्रति दृष्टिकोण काफी सकारात्मक और स्थिर है। लिंग के आधार पर किए गए तुलनात्मक अध्ययन में यह पाया गया कि किशोरवय छात्र और छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं है, जो कि सिंह एवं सोलंकी (2015), अंसारी (2018) तथा मंडल (2018) के पूर्ववर्ती शोध निष्कर्षों के साथ समानता रखता है। इसी प्रकार, विद्यालय के अनुशासन (कला, विज्ञान एवं वाणिज्य) के आधार पर किए गए एक-दिशीय प्रसरण विश्लेषण (ANOVA) के परिणामों ने भी यह सिद्ध किया कि विभिन्न संकायों के विद्यार्थियों के मध्य योग के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर विद्यमान नहीं है, जिसे नारंग (2017) और खातून एवं अन्य (2022) के अध्ययनों से भी समर्थन मिलता है। विद्यालय की अवस्थिति (ग्रामीण बनाम शहरी) के संदर्भ में प्राप्त निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि भौगोलिक पृष्ठभूमि विद्यार्थियों की योग संबंधी सोच को प्रभावित नहीं करती है, जो मंडल (2018) के इस विचार की पुष्टि करता है कि योग के प्रति दृष्टिकोण पर व्यक्तिगत या सामाजिक पृष्ठभूमि का कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है।

अध्ययन का एक अन्य महत्वपूर्ण पक्ष विभिन्न आयु वर्गों के मध्य तुलना करना था, जिसमें पाया गया कि किशोरावस्था के विभिन्न चरणों में भी योग के प्रति अभिवृत्ति लगभग एक समान बनी रहती है। यद्यपि मलिक एवं सिंह (2024) ने छोटे विद्यार्थियों में योग के प्रति अधिक उत्साह देखा था, किंतु वर्तमान शोध के निष्कर्षों में आयु के आधार पर कोई सार्थक अंतर नहीं उभरा है। ढाके (2017) के अध्ययन की भांति वर्तमान शोध में भी विद्यार्थियों में योग के प्रति उच्च स्तर का सकारात्मक दृष्टिकोण देखा गया है। समग्र रूप से, ये सभी परिणाम यह संकेत देते हैं कि किशोरवय विद्यार्थियों की पृष्ठभूमि चाहे जो भी हो, वे योग को एक महत्वपूर्ण पद्धति के रूप में स्वीकार करते हैं।

निष्कर्ष

अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष इस प्रकार है –

1. किशोरवय छात्रों और छात्राओं की योग के प्रति अभिवृत्ति में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं है।
2. कला, विज्ञान और वाणिज्य संकायों के विद्यार्थियों के मध्य योग के प्रति अभिवृत्ति के माध्य फलकों में कोई सार्थक अंतर विद्यमान नहीं है।
3. विद्यालय की अवस्थिति (शहरी या ग्रामीण) का विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं है।
4. विभिन्न आयु वर्ग के किशोरवय विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमानों में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

शैक्षिक निहितार्थ

विद्यार्थियों के लिए : अध्ययन के परिणाम यह सिद्ध करते हैं कि किशोरवय विद्यार्थियों का योग के प्रति दृष्टिकोण लिंग, आयु और पृष्ठभूमि के बंधनों से मुक्त होकर सकारात्मक है। विद्यार्थियों के लिए इसका मुख्य निहितार्थ यह है कि वे अपनी व्यक्तिगत या सामाजिक स्थिति की परवाह किए बिना योग को एक सशक्त 'स्व-सहायता उपकरण' (Self-help tool) के रूप में अपना सकते हैं। चूँकि उनकी अभिवृत्ति पहले से ही अनुकूल है, इसलिए वे नियमित योगाभ्यास के माध्यम से किशोरावस्था के संवेगात्मक परिवर्तनों को अधिक प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं। यह उन्हें अपनी शैक्षणिक एकाग्रता बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने का एक समान अवसर प्रदान करता है।

विद्यालय प्रबंधन के लिए: विद्यालय प्रबंधन के लिए यह अध्ययन एक स्पष्ट नीतिगत निर्देश प्रदान करता है कि उन्हें योग प्रशिक्षण में किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं करना चाहिए। चूँकि ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के विद्यार्थियों की रुचि समान है, इसलिए प्रबंधन को ग्रामीण विद्यालयों में भी संसाधनों की उपलब्धता शहरी स्तर की ही रखनी चाहिए। अनुशासनवार समानता को देखते हुए प्रबंधन को कला, विज्ञान और वाणिज्य—सभी संकायों के लिए एक एकीकृत योग समय-सारणी (Time-table) तैयार करनी चाहिए। प्रबंधन को विद्यार्थियों की इस सकारात्मक अभिवृत्ति का लाभ उठाते हुए योग्य प्रशिक्षकों के माध्यम से नियमित सत्र आयोजित करने चाहिए ताकि यह मानसिक रुझान वास्तविक व्यवहार में बदल सके।

नीति-निर्धारकों के लिए: नीति-निर्धारकों के लिए इस अध्ययन का सबसे महत्वपूर्ण संदेश 'योग शिक्षा का सार्वभौमिकरण' है। परिणामों से स्पष्ट है कि लिंग, भौगोलिक स्थिति और आयु का अभिवृत्ति पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है। अतः शिक्षा नीतियों में योग को एक 'अनिवार्य कोर विषय' के रूप में स्थान मिलना चाहिए, न कि केवल एक वैकल्पिक गतिविधि के रूप में। नीति-निर्धारकों को ग्रामीण क्षेत्रों के लिए विशेष बजटीय प्रावधान करने चाहिए ताकि वहाँ के विद्यार्थियों की सकारात्मक अभिवृत्ति को संसाधनों के अभाव में कुंठित होने से बचाया जा सके। इसके अतिरिक्त, सभी संकायों में योग के समान महत्व को देखते हुए इसे 'कौशल विकास' और 'मानसिक स्वास्थ्य' नीतियों का अनिवार्य हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

भावी अध्ययन हेतु सुझाव

1. विस्तृत भौगोलिक क्षेत्र का चयन: वर्तमान अध्ययन एक सीमित क्षेत्र के विद्यार्थियों पर आधारित था, अतः भविष्य में राज्य या राष्ट्रीय स्तर पर व्यापक प्रतिदर्श (Sample) लेकर तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

2. योगाभ्यास के प्रभाव का प्रयोगात्मक अध्ययन: चूंकि इस शोध में केवल 'अभिवृत्ति' का मापन किया गया है, भविष्य में विद्यार्थियों पर नियमित योग प्रशिक्षण के शारीरिक और मानसिक प्रभावों को जानने के लिए प्रयोगात्मक (Experimental) शोध किए जा सकते हैं।
3. योग और अन्य मनोवैज्ञानिक चरों का सह-संबंध: विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का उनके शैक्षणिक तनाव (Academic Stress), मानसिक लचीलेपन (Resilience) और एकाग्रता के साथ सह-संबंधात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
4. शिक्षक और अभिभावक की भूमिका का विश्लेषण: विद्यार्थियों की योग के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति को विकसित करने में शिक्षकों और अभिभावकों के दृष्टिकोण और उनकी भूमिका पर शोध किया जा सकता है।
5. योग के विभिन्न अंगों का तुलनात्मक अध्ययन: अष्टांग योग के विभिन्न अंगों (जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान) का विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति पर पड़ने वाले पृथक-पृथक प्रभावों का तुलनात्मक विश्लेषण किया जा सकता है।
6. दीर्घकालिक प्रभाव का अध्ययन (Longitudinal Study): समय के साथ विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति में होने वाले बदलावों को समझने के लिए दीर्घकालिक शोध किए जा सकते हैं।

सन्दर्भ

- Ansari, M. A. (2018). Attitude of students of CBSE board and SSC board towards yoga education. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(2): 481-485.
<https://www.theyogicjournal.com/pdf/2018/vol3issue2/PartH/3-2-78-330.pdf>
- Chinnathai, R., & Subramanian, N. (2017). Attitude towards yoga of high school students with respect to type of school. *Global Journal for Research Analysis*, 6(7), 320-321.
<https://www.doi.org/10.36106/gjra>
- Dhake, P. (2017). Critical survey of yoga attitude among the students of Smt. G.G. Khadse College, Muktainagar. (M.S) Studying in different courses. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 2(2), 234-235.
<https://www.theyogicjournal.com/pdf/2017/vol2issue2/PartE/2-2-27-287.pdf>
- Khatun, S., Ansary, K., & Adhikari, A. (2022). Attitude towards yoga education among undergraduate students. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research*, 8(12), 9-13. <https://doi.org/10.36713/epra11931>
- Kushwah, S., & Pathak, M. K. (2020). An analytical study of male and female students' attitude towards yoga. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(5), 165-169. <https://www.kheljournal.com/archives/2020/vol7issue5/PartC/7-5-4-767.pdf>
- Malik, S., & Singh, R. (2024). A study to evaluate change in attitude towards yoga after three months of yoga intervention among school students. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 12(6), g719-g724. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2406760.pdf>
- Mandal, B. (2018). Attitude towards yoga among secondary school students. *International Journal of Current Advanced Research*, 7(2), 9769-9772.
<http://dx.doi.org/10.24327/ijcar.2018.9772.1629>
- Muchhal, M. K. (2009). Attitude towards Yoga Scale. National Psychological Corporation.

Narang, S. (2017). Attitude of undergraduate students towards yoga. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 4(11), 1312-1316.

<https://www.jetir.org/papers/JETIR1711205.pdf>

Pal, J. K., & Trivedi, M. (2023). Study of attitude towards yoga among undergraduate students. *Satraachee*, 27(3), 290-297.

https://www.researchgate.net/publication/392442403_Study_of_Attitude_towards_Yoga_among_Undergraduate_Students

Singh, M. K., & Solanki, A. S. (2015). Attitude of male and female secondary school students towards yoga. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2(1), 71-73. <https://www.kheljournal.com/archives/2015/vol2issue1/PartB/1-6-53.pdf>