

उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन

रश्मि शर्मा

(शोधार्थिनी)

शिक्षा विभाग, हिन्दू कॉलेज, मुरादाबाद।
(सम्बद्ध एम. जे. पी. रुहेलखंड यूनिवर्सिटी बरेली)

प्रो० आर०पी० मिश्र

(शोध निदेशक)

पूर्व विभागाध्यक्ष
शिक्षा विभाग, हिन्दू कॉलेज, मुरादाबाद।
(सम्बद्ध एम. जे. पी. रुहेलखंड यूनिवर्सिटी बरेली)

सारांश

आज का सामाजिक एवं शैक्षणिक परिदृश्य तेजी से बदल रहा है। इस बदलाव के कारण विद्यार्थियों के सामने शारीरिक और मानसिक चुनौतियाँ बढ़ गई हैं। ऐसी स्थिति में उनका सर्वांगीण विकास बाधित हो रहा है। अतः विद्यार्थियों के सम्पूर्ण विकास के लिए योग शिक्षा अत्यंत आवश्यक हो गई है। योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का साधन नहीं है। यह मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में भी सहायक है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरूकता बढ़ी है। फिर भी सभी विद्यार्थी योग को समान महत्व नहीं देते। कुछ विद्यार्थी योग शिक्षा में अधिक रुचि दिखाते हैं। कुछ विद्यार्थियों की अभिवृत्ति कम सकारात्मक है। इसलिए उनकी अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना आवश्यक है। प्रस्तुत अध्ययन में बरेली जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है, जिसमें माध्यमिक शिक्षा परिषद् उत्तर प्रदेश (यू.पी. बोर्ड) तथा केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा परिषद् नई दिल्ली (सी.बी.एस.ई. बोर्ड) के कक्षा 11 एवं 12 के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य दोनों बोर्डों के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना है तथा लिंग के आधार पर छात्र एवं छात्राओं की अभिवृत्ति में अंतर का पता लगाना है। अर्थात् अध्ययन में बोर्ड एवं लिंग दोनों चरों को आधार बनाया गया है। इस हेतु 600 विद्यार्थियों को न्यायदर्श के रूप में लिया गया है। न्यायदर्श के चयन हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक न्यायदर्श विधि का प्रयोग किया गया तथा अध्ययन में सर्वेक्षण विधि अपनाई गई। विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के मापन हेतु डॉ. पूनम ग्रोवर, डॉ. एस.के. वर्मा, डॉ. प्रसाद एवं प्रो.वी.के.वर्मा द्वारा निर्मित योग शिक्षा अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया। अध्ययन के परिणामस्वरूप यह पाया गया कि समग्र रूप से छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति दृष्टिकोण में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया तथा यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों की अभिवृत्ति में भी कोई सार्थक अंतर नहीं है। जबकि यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड की छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अंतर पाया गया। इस अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला कि छात्र और छात्राओं की अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं मिला। इससे स्पष्ट होता है कि योग शिक्षा सभी के लिए समान रूप से स्वीकार्य है। यू.पी. बोर्ड और सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों में भी कोई अंतर नहीं पाया गया। जबकि दोनों बोर्ड की छात्राओं में सार्थक अंतर मिला। इससे पता चलता है कि विद्यालय का परिवेश छात्राओं की सोच को प्रभावित करता है। इसलिए योग शिक्षा को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाना आवश्यक है। इससे विद्यार्थी तनाव मुक्त रह सकते हैं। वे अनुशासित और संतुलित जीवन जी सकते हैं। इसके लिए विद्यालयों में प्रशिक्षित योग शिक्षकों की नियुक्ति जरूरी है। समयबद्ध योग कक्षाएं और जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाने चाहिए। यह शोध शिक्षा प्रणाली में योग की अनिवार्यता को सिद्ध करता है।

मुख्य शब्द: उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, विद्यार्थी एवं योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति

प्रस्तावना :-

भारतीय संस्कृति में योग का स्थान बहुत महत्वपूर्ण है। योग सिर्फ शारीरिक क्रिया नहीं है। यह जीवन जीने की एक पुरानी विधि है। यह जीवन में संतुलन और अनुशासन सिखाता है। महर्षि पतंजलि ने योग का अर्थ स्पष्ट किया था। उनके अनुसार योग मन को स्थिर करने का साधन है। योग शब्द संस्कृत के युज शब्द से बना है। युज का अर्थ है जोड़ना। शरीर, मन और आत्मा को जोड़ना ही योग है। योग दर्शन में इसे चित्त की वृत्तियों का निरोध कहा गया है। इसलिए योग केवल व्यायाम नहीं है। यह सम्पूर्ण जीवन जीने की कला है। आज के समय में इसकी जरूरत और बढ़ गई है। खासकर कक्षा 11 और 12 के विद्यार्थियों के लिए। यह उम्र किशोरावस्था की होती है। इस उम्र में बोर्ड परीक्षा का दबाव होता है। करियर की चिंता और परिवार की उम्मीदें भी होती हैं। साथ ही मोबाइल और इंटरनेट का अधिक प्रयोग भी होता है। इन सब कारणों से छात्रों में तनाव बढ़ रहा है। नींद न आना, चिड़चिड़ापन और एकाग्रता की कमी देखी जा रही है। ऐसी स्थिति में योग एक सरल और प्रभावी उपाय है। जो विद्यार्थी को मानसिक रूप से शांत और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है। योग करने से शरीर में लचीलापन आता है। मन में सकारात्मक विचार आते हैं। किशोरावस्था में अक्सर आत्मविश्वास की कमी देखी जाती है। योग से आत्मविश्वास बढ़ता है। आज सोशल मीडिया पर योग से जुड़े वीडियो बहुत देखे जा रहे हैं। इससे छात्रों में योग के प्रति जिज्ञासा बढ़ी है। परंतु केवल वीडियो देखना काफी नहीं है। नियमित अभ्यास ही असली लाभ देता है। इसलिए यह जानना जरूरी है कि छात्र योग को किस नजर से देखते हैं और उनकी सोच सकारात्मक है या नकारात्मक, इसी संदर्भ में अभिवृत्ति का अध्ययन महत्वपूर्ण हो जाता है। ऑलपोर्ट (1935) के अनुसार - “अभिवृत्ति तत्परता की एक मानसिक एवं स्नायविक अवस्था है, जो अनुभव द्वारा संगठित होती है और व्यक्ति की उन सभी वस्तुओं एवं स्थितियों के प्रति प्रतिक्रियाओं पर निर्देशात्मक या गत्यात्मक प्रभाव डालती है, जिनसे वह संबंधित है।” अभिवृत्ति का अर्थ है किसी व्यक्ति, वस्तु या विचार के प्रति मन का झुकाव। यह झुकाव सकारात्मक भी हो सकता है और नकारात्मक भी। योग शिक्षा और अभिवृत्ति के बीच गहरा संबंध है, जिसका अध्ययन करना ही इस शोध का मुख्य उद्देश्य है। यदि किसी विद्यार्थी के मन में योग के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति है, तभी वह योग को मन से अपनाएगा और नियमित अभ्यास करेगा। यदि वह यह सोचता है कि योग बेकार है या समय की बर्बादी है, तो वह कभी भी योग नहीं करेगा। कक्षा में शिक्षक की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। यदि शिक्षक स्वयं योग करता है तो छात्र भी प्रेरित होते हैं। अभिवृत्ति केवल स्कूल से नहीं बनती। परिवार का माहौल भी इसमें असर डालता है। यदि घर में योग का माहौल है तो बच्चे जल्दी सीखते हैं। दोस्तों का प्रभाव भी अभिवृत्ति पर पड़ता है। इसी परिप्रेक्ष्य में, योग शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों का नज़रिया इस बात में अहम भूमिका निभाता है कि वे योगाभ्यास को किस हद तक अपनाते हैं, उसमें निरंतरता रखते हैं और उससे मिलने वाले लाभों को स्वीकार करते हैं। विद्यार्थी योग शिक्षा को सकारात्मक रूप में तभी अपनाते हैं जब वे स्वयं इसके लाभों का अनुभव करते हैं। यह लाभ केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता, बल्कि मानसिक स्थिरता, तनाव पर नियंत्रण, आत्म-अनुशासन और एकाग्रता के रूप में भी दिखाई देता है। जिन छात्रों का योग के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण होता है, वे अभ्यास में अधिक सक्रिय और नियमित रहते हैं, जिसका सीधा असर उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और व्यक्तित्व विकास पर पड़ता है। इसलिए इस शोध अध्ययन का प्रयास यह जानना है कि विद्यार्थियों की योग के बारे में क्या राय है और उस राय को और अधिक सशक्त व सकारात्मक कैसे बनाया जा सकता है।

अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्त्व :-

आज के समय में शिक्षा का रूप बहुत तेजी से बदल रहा है। विद्यार्थियों पर पाठ्यक्रम के साथ-साथ कई तरह का मानसिक दबाव भी रहता है। आगे की पढ़ाई की चिंता भी रहती है। और करियर को लेकर भी तनाव रहता है। उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी इसी उम्र के दौर से गुजरते हैं। इसलिए इस स्तर पर ऐसी शिक्षा की बहुत जरूरत है। जो शिक्षा केवल बौद्धिक विकास तक सीमित न हो। बल्कि वह शिक्षा मानसिक संतुलन भी दे। और आत्म-अनुशासन भी सिखाए। इस दृष्टि से योग शिक्षा एक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। योग केवल शरीर को स्वस्थ रखने का साधन नहीं है। बल्कि यह मन को एकाग्र करने में भी मदद करता है। यह तनाव को नियंत्रित करने में भी सहायक है। और सकारात्मक सोच को विकसित करने में भी मदद करता है। यदि विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति सकारात्मक होगी। तो वे इसे अपने जीवन में नियमित रूप से अपनाएंगे। और इसका पूरा लाभ ले पाएंगे। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में प्रतिस्पर्धा बहुत बढ़ गई है। परीक्षा का दबाव भी बहुत है। और डिजिटल उपकरणों का प्रयोग भी बहुत ज्यादा हो रहा है। इन सभी कारणों से विद्यार्थियों में तनाव और चिंता की समस्या बढ़ रही है। इस स्थिति में योग शिक्षा विद्यार्थियों के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भी इस बात पर विशेष जोर दिया गया है। नीति में कहा गया है कि योग एवं स्वास्थ्य शिक्षा को विद्यालयी पाठ्यक्रम का अभिन्न अंग बनाया जाए। ताकि विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास सुनिश्चित किया जा सके। परन्तु वर्तमान में विद्यालयों में योग शिक्षा को अभी अनिवार्य विषय के रूप में पूरी तरह से लागू नहीं किया गया है। कई स्कूलों में इसे सिर्फ एक्टिविटी के रूप में कराया जाता है। कहीं-कहीं तो सिर्फ योग दिवस पर ही योग कराया जाता है। रोज की

पढ़ाई में इसे अभी जगह नहीं मिली है। इसलिए यह जानना बहुत जरूरी हो जाता है कि बच्चे खुद योग के बारे में क्या सोचते हैं। आज के बच्चे बहुत दबाव में रहते हैं। पढ़ाई का दबाव रहता है, नम्बर लाने का दबाव रहता है और भविष्य की चिंता भी रहती है। ऐसी स्थिति में योग उनकी बहुत मदद कर सकता है। योग से उनका तनाव कम हो सकता है। उनका ध्यान पढ़ाई में ज्यादा लग सकता है। पर हर बोर्ड के बच्चे की स्थिति एक जैसी नहीं है। यूपी बोर्ड के बच्चों का माहौल अलग है जबकि सीबीएसई बोर्ड के बच्चों का माहौल अलग है। दोनों बोर्ड की किताबें अलग हैं। दोनों बोर्ड का पढ़ाने का तरीका अलग है। इसलिए उनकी सोच में भी अंतर हो सकता है। इसी तरह लड़के और लड़कियों की सोच में भी अंतर हो सकता है। लड़कियों की रुचि अलग हो सकती है। लड़कों की रुचि अलग हो सकती है। इसलिए यह देखना जरूरी है कि क्या लड़के और लड़कियां एवं यूपी बोर्ड और सीबीएसई बोर्ड के बच्चे योग के बारे में क्या सोचते हैं। इसी आवश्यकता को देखते हुए प्रस्तुत शोध की आवश्यकता महसूस की गई। इस अध्ययन में बरेली जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है, जिसमें माध्यमिक शिक्षा परिषद् उत्तर प्रदेश (यूपी. बोर्ड) तथा केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा परिषद् नई दिल्ली (सी.बी.एस.ई. बोर्ड) के कक्षा 11 एवं 12 के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है। यह शोध इसलिए भी जरूरी है, क्योंकि योग को अभी अनिवार्य विषय के रूप में लागू नहीं किया गया है। यदि हमें पहले से ही पता चल जाए कि बच्चे योग के बारे में क्या सोचते हैं, तो भविष्य में जब इसे लागू किया जाएगा, तो वह अधिक प्रभावी और रोचक होगा। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष विद्यालय प्रशासन, शिक्षकों और अभिभावकों के लिए भी उपयोगी होंगे।

सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण :-

1. **शर्मा, एन. और तिवारी, ए. (2022)** ने किशोरों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव प्रबंधन पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन किया। निष्कर्ष में पाया गया कि नियमित योग अभ्यास से विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि होती है और तनाव को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है। यह भी देखा गया कि जिन विद्यालयों में योग नियमित रूप से पढ़ाया गया, वहाँ विद्यार्थियों की अधिगम में सहभागिता बढ़ी।
2. **जोशी, आर (2023)** ने योग शिक्षा के प्रति छात्र एवं छात्राओं के दृष्टिकोण का तुलनात्मक अध्ययन किया। अध्ययन में छात्राओं में योग के प्रति प्रारंभ से ही अधिक रुचि देखी गई, जबकि छात्रों में प्रारंभ में कम सकारात्मक अभिवृत्ति थी। परन्तु नियमित अभ्यास और विद्यालय के प्रोत्साहन से उनकी अभिवृत्ति धीरे-धीरे सकारात्मक हुई।
3. **कुमार एवं शर्मा (2024)** ने चण्डीगढ़ के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन किया। यह अध्ययन सरकारी विद्यालयों के 200 विद्यार्थियों पर किया गया। परिणामों में योग कार्यक्रम के पश्चात् विद्यार्थियों की अभिवृत्ति में सकारात्मक परिवर्तन पाया गया।
4. **इरोम (2025)** ने उच्च शिक्षा में योग के प्रति अभिवृत्ति पर मणिपुर विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों पर अध्ययन किया। अध्ययन में यह पाया गया कि विद्यार्थियों की योग सम्बन्धी धारणाएँ उनके नियमित अभ्यास और दैनिक जीवन में समावेश को प्रभावित करती हैं।
5. **सुरेन्द्र कुमार (2025)** ने मुक्त विश्वविद्यालय एवं परम्परागत विश्वविद्यालय में अध्ययनरत बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों का योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन किया। परिणाम में पाया गया कि दोनों विश्वविद्यालयों के छात्रों ने योग को मानसिक तनाव कम करने और शारीरिक स्वास्थ्य सुधारने के लिए महत्वपूर्ण माना। अन्त में निष्कर्ष निकाला गया कि योग शिक्षा को बी.एड. पाठ्यक्रम में अधिक प्रभावी ढंग से सम्मिलित करने के लिए नीतिगत सुधार और व्यावहारिक प्रशिक्षण की आवश्यकता है।
6. **लेपचा, देबशर्मा, मण्डल एवं साहि (2026)** ने शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन किया। इस अध्ययन में पश्चिम बंगाल के उत्तर 24 परगना एवं हावड़ा जिले के 600 उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों को शामिल किया गया। विद्यार्थियों को WBCHSE, CBSE और ICSC बोर्ड के आधार पर तीन समूहों में विभाजित किया गया। परिणामों में शैक्षिक बोर्ड के आधार पर अभिवृत्ति में सार्थक अंतर पाया गया तथा WBCHSE एवं CBSE के विद्यार्थियों की अभिवृत्ति ICSE की तुलना में अधिक सकारात्मक पाई गई।

समस्या कथन :-

उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।

चरों का परिभाषीकरण :-

- **उच्चतर माध्यमिक विद्यालय:-** प्रस्तुत शोध में उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों से तात्पर्य माध्यमिक शिक्षा परिषद, उत्तर प्रदेश एवं केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा परिषद, नई दिल्ली द्वारा संचालित माध्यमिक विद्यालयों से है।
- **विद्यार्थी :-** प्रस्तुत शोध में विद्यार्थियों से तात्पर्य माध्यमिक शिक्षा परिषद, उत्तर प्रदेश एवं केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा परिषद, नई दिल्ली द्वारा संचालित माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं से है।
- **योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति:-** प्रस्तुत शोध में योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति से आशय उस मानसिक स्थिति, विचार, भावना और व्यवहार से है जो विद्यार्थी योग शिक्षा को लेकर दर्शाते हैं।

अध्ययन के उद्देश्य :-

1. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।
2. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।
3. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड की छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ :-

1. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
2. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
3. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड की छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध विधि:- प्रस्तुत शोध में प्रदत्त संग्रहण हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

जनसंख्या:- प्रस्तुत अध्ययन में जनसंख्या के रूप में बरेली जिले के माध्यमिक शिक्षा परिषद उत्तर प्रदेश तथा केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से सम्बद्ध उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं को सम्मिलित किया गया है।

न्यायदर्श:- प्रस्तुत अध्ययन में न्यायदर्श के रूप में 600 विद्यार्थियों को चुना गया तथा न्यायदर्श के चुनाव हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक न्यायदर्श विधि का प्रयोग किया गया।

उपकरण:- योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति मापनी – डॉ. पूनम ग़ोवर, डॉ. एस.के. वर्मा, डॉ. प्रसाद एवं प्रो. वी.के.वर्मा द्वारा निर्मित प्रश्नावली।

परिकल्पनाओं का विश्लेषण एवं व्याख्या:-

उद्देश्य 1:- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।

परिकल्पना 1:- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

तालिका संख्या - 1

उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-अनुपात का विश्लेषण

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता स्तर
छात्र	300	38.62	7.17	1.42	0.01
छात्राएँ	300	39.49	7.76		सार्थक नहीं

व्याख्या:- तालिका संख्या 1 से स्पष्ट है कि छात्रों का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 38.62 एवं 7.17 प्राप्त हुआ है जबकि छात्राओं का मध्यमान एवं मानक विचलन क्रमशः 39.49 एवं 7.76 प्राप्त हुआ है। दोनों समूहों के मध्य टी-अनुपात का मान 1.42 प्राप्त हुआ है जो सार्थकता स्तर 0.01 पर निर्धारित टी-मान से कम है। दोनों समूहों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के माध्यों में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

उद्देश्य 2:- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।

परिकल्पना 2:- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या - 2

यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-अनुपात का विश्लेषण

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता स्तर
					0.01
यू.पी. बोर्ड छात्र	150	37.69	6.87	1.46	सार्थक नहीं
सी.बी.एस.ई. छात्र	150	38.89	7.43		

व्याख्या:- तालिका संख्या 2 के आँकड़ों के अनुसार, यू.पी. बोर्ड के छात्रों का मध्यमान 37.69 तथा मानक विचलन 6.87 प्राप्त हुआ जबकि सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों का मध्यमान 38.89 तथा मानक विचलन 7.43 प्राप्त हुआ। दोनों समूहों के मध्य टी-अनुपात का मान 1.46 प्राप्त हुआ है। जो सार्थकता स्तर 0.01 पर निर्धारित टी-मान से कम है। दोनों समूहों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के माध्यों में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

उद्देश्य 3:- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड की छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का तुलनात्मक अध्ययन।

परिकल्पना 3:- उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड की छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका संख्या - 3

यू.पी. बोर्ड एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड की छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति के मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-अनुपात का विश्लेषण

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-अनुपात	सार्थकता स्तर
					0.01
यू.पी. बोर्ड छात्राएँ	150	36.40	7.36	7.51	सार्थक
सी.बी.एस.ई. बोर्ड छात्राएँ	150	42.59	6.89		

व्याख्या:- तालिका संख्या 3 में प्रस्तुत आँकड़ों के अनुसार, यू.पी. बोर्ड की छात्राओं का मध्यमान 36.40 तथा मानक विचलन 7.36 पाया गया, जबकि सी.बी.एस.ई. बोर्ड की छात्राओं का मध्यमान 42.59 तथा मानक विचलन 6.89 पाया गया। दोनों समूहों के मध्य टी-अनुपात का मान 7.51 प्राप्त हुआ, जो सार्थकता स्तर 0.01 पर निर्धारित टी-मान से अधिक है। दोनों समूहों के मध्य योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अन्तर पाया गया। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकार की जाती है।

शोध अध्ययन के निष्कर्ष

1. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्र एवं छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।
2. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड के छात्रों की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।
3. उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत यू.पी. एवं सी.बी.एस.ई. बोर्ड की छात्राओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अन्तर पाया गया।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. ऑलपोर्ट, जी. डब्ल्यू. (1935)। एटिट्यूड्स। सी. मर्चिसन (सम्पा.), ए हैंडबुक ऑफ सोशल साइकोलॉजी (पृ. 798-844)। क्लार्क यूनिवर्सिटी प्रेस।
2. आयंगर, बी. के. एस. (2017)। सभी के लिए योग (पृ. 19-20)। प्रभात पेपरबैक्स, नई दिल्ली।
3. इरोम, डी. (2025)। उच्च शिक्षा में योग के प्रति अभिवृत्ति: मणिपुर विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों पर एक अनुप्रस्थ अध्ययन। योग मंथन, 3, 35-42।
4. जोशी, आर. (2023)। योग शिक्षा के प्रति पुरुष और महिला छात्रों के दृष्टिकोण का तुलनात्मक अध्ययन। शोध संचार बुलेटिन, 13(51), 62-70।
5. कुमार, एम., एवं शर्मा, एस. (2024)। चंडीगढ़ के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में योग के प्रति अभिवृत्ति का प्रभाव: एक तुलनात्मक अध्ययन। इंटरनेशनल रिसर्च जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड योग, 7(10), 20-24।
6. कुमार, सुरेन्द्र (2025)। मुक्त विश्वविद्यालय एवं पारंपरिक विश्वविद्यालय में अध्ययनरत बी.एड. प्रशिक्षुओं की योग शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन। ऑल रिसर्च जर्नल, 11(1), 268-274।
7. Lepcha, L., Debsarma, J., Mondal, S., & Saha, A. (2026). Study on yoga attitude among the students of different educational boards in urban cities. Yoga, 11(3), 10-13. doi.org
8. शर्मा, एन., एवं तिवारी, ए. (2022)। किशोरों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और तनाव प्रबंधन पर योग शिक्षा का प्रभाव। मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक अध्ययन जर्नल, 12(1), 27-39।
9. शिक्षा मंत्रालय। (2020)। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020। भारत सरकार।