

प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों के तनाव प्रबन्धन में योग की भूमिका

शोधार्थी - मिलिन्द्र त्रिपाठी¹

शोध निर्देशक : डॉ.मीनाक्षी कर²

सारांश :- प्रस्तुत रिसर्च का प्रमुख ध्येय प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों के मानसिक तनाव के उपचार में सहायक यौगिक क्रियाओं के महत्व पर प्रकाश डालना है। NCRT के एक सर्वे के अनुसार भारत में हायर सेकेंडरी स्तर के 81 प्रतिशत विद्यार्थी तनावग्रस्त हैं। 33 % विद्यार्थी ज्यादातर समय दबाव में रहते हैं। इस सर्वे में 3 लाख 79 हजार बच्चे शामिल किये गये थे। स्वयं NCRT ने इस समस्या के समाधान के लिए योग एवं ध्यान को कारगर बताया। वैज्ञानिक शोधों में सिद्ध हो चुका है योग और ध्यान करने से एंडोर्फिन, डोपामाइन, ऑक्सीटोसीन और सेरोटोनिन हार्मोन्स रिलीज होते हैं। साथ ही तनाव हार्मोन्स कॉर्टिसोल को कम करने में मददगार है। अर्थात् योग एवं ध्यान का प्रयोग तनाव प्रबन्धन में उपचार के रूप में किया जा सकता है।

मूलशब्द - ध्येय प्रतियोगी परीक्षा, विद्यार्थी, तनाव, उपचार, प्रबन्धन, आत्महत्या, योग, ध्यान

प्रस्तावना :- देश की कठिन प्रतियोगी परीक्षाएं जैसे NEET, JEE, UPSC, UGC-NET की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों को ज्यादा वक्त पढाई के तनाव में गुजारना होता है। इस कठिन समय में विद्यार्थियों को शारीरिक एवं मानसिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। बेहतर प्रदर्शन की उम्मीदों के कारण यह विद्यार्थी अनावश्यक तनाव का सामना करते हैं। गत वर्षों में प्रतियोगी परीक्षाओं की कोचिंग के लिए प्रख्यात शहर कोटा में लगातार आत्महत्याओं के पीछे यही तनाव सबसे बड़ा कारण रहा है। अकेले कोटा में वर्ष 2023 में 29 छात्रों ने आत्महत्या की वर्ष 2024 में अब तक 15 छात्र आत्महत्या कर चुके हैं। सभी के सुसाइड नोट में एक लाइन कॉमन है “मम्मी पापा मैं यह नहीं कर पाऊंगा” यह एक लाइन भारी तनाव के बाद हताश हो चुके व्यक्ति की पूरी कहानी बयान करती है। घर से दूर अकेलापन, माता पिता का कर्ज समाज में सफल होने का दबाव मासूमों को जिन्दगी से नाता तोड़ने पर मजबूर कर देता है। वर्तमान समय में कोटा तो सिर्फ एक उदाहरण है हर शहर में हजारों विद्यार्थी इसी तनाव से गुजर रहे हैं। क्योंकि प्रतिवर्ष अभ्यर्थियों की बढ़ती जनसंख्या एवं इसकी तुलना में सीटों की सिमित उपलब्धता एवं कट ऑफ़ में होती बढ़ोतरी ने शिक्षा क्षेत्र के वातावरण को और अधिक संघर्षात्मक एवं प्रतिस्पर्धात्मक बना दिया है। जिसके कारण तनाव का स्तर तेजी से बढ़ा है। NCRT के एक सर्वे के अनुसार भारत में

हायर सेकेंडरी स्तर के 81 प्रतिशत विद्यार्थी तनावग्रस्त है 1 33 % विद्यार्थी ज्यादातर समय दबाव में रहते है 1 इस सर्वे में 3 लाख 79 हजार बच्चे शामिल किये गये थे 1 स्वयं NCRT ने इस समस्या के समाधान के लिए योग ,योग निद्रा एवं ध्यान को कारगर बताया 1 वैज्ञानिक शोधो में सिद्ध हो चुका है योग और ध्यान करने से एंडोर्फिन,डोपामाइन ,ऑक्सीटोसीन और सेरोटोनिन हार्मोन्स रिलीज होते है 1 साथ ही तनाव हार्मोन्स कॉर्टिसोल को कम करने में मददगार है 1 अर्थात योग एवं ध्यान का प्रयोग तनाव प्रबन्धन में उपचार के रूप में किया जा सकता है 1 इसी बात को ध्यान में रखकर उज्जैन के एलन कैरियर इंस्टीट्यूट के सहयोग से 400 विद्यार्थियों को तनाव प्रबन्धन हेतु योग एवं ध्यान सत्र का आयोजन किया गया 1

✓ शोध अध्ययन का उद्देश्य :-

मौजूदा समय में महंगी से महंगी कोचिंग क्लास लगाने के बाद भी अभ्यार्थी एवं अभिभावक असमंजस में रहते है 1 इतने रूपये लगाने के बाद भी असफलता होने का अज्ञात भय उन्हें तनाव में डाल देता है। ध्यान एवं योग कैसे उन्हें तनावरहित करने में मदद कर सकते है इसी की जागरूकता हेतु यह शोध किया गया है 1

1. अभ्यार्थियों के तनाव से राहत दिलाने में योग एवं ध्यान के प्रभाव का अध्ययन 1
2. अभ्यार्थियों के तनाव कारको का पता लगाना 1
3. अभ्यार्थियों को उचित वातावरण एवं सहयोग प्राप्त हो सके इस हेतु कोचिंग संस्थान प्रबंधको को एवं अभिभावकों को आवश्यक सुझाव प्रदान करना 1
4. अभ्यार्थियों को ध्यान एवं योग के प्रति जागरूकता का अध्ययन ।
5. भावी शोधार्थियों के लिए नवीन शोध संभावनाओ को आधार प्रदान करना भी प्रस्तुत शोध का उद्देश्य है।

शोध अध्ययन की परिसीमाएँ :- प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु एलन कैरियर इंस्टीट्यूट उज्जैन के 400 अभ्यार्थियों को शामिल किया गया है यह वे अभ्यार्थी है जो JEE एवं NEET की तैयारी कर रहे है 1 आयु 17 से 25 लिंग पुरुष एवं महिलाएं

✓ शोध न्यायदर्शः

पाठ्यक्रम	JEE	200 विद्यार्थी	120 छात्र	80 छात्राएं
पाठ्यक्रम	NEET	200 विद्यार्थी	100 छात्र	100 छात्राएं

शोध विधि – सर्वेक्षण विधि

शोध उपकरण – स्वयं द्वारा निर्मित 23 प्रश्नों की प्रश्नावली 46 अंको की परिक्षण प्रश्नावली बनाई 1

✓ शोध अध्ययन में प्रयुक्त चर :-

प्रदत्तो के स्रोत :- 1 प्राथमिक स्रोत एलन कैरियर इंस्टीट्यूट के 400 अभ्यार्थी

2 द्वितीयक स्रोत:- पत्र पत्रिका , समाचार पत्र ,इंटरनेट

प्रदत्तो की प्रकृति गुणात्मक एवं मात्रात्मक है

सांख्यिकी विधि – मध्यमान, समूह औसत, ग्राफ, "t" परीक्षण तकनीक का प्रयोग किया गया।

● परिणाम और व्याख्या-

- ✓ **उद्देश्य 1** - अभ्यार्थियों के तनाव से राहत दिलाने में योग एवं ध्यान के प्रभाव का अध्ययन 1 इस उद्देश्य के लिए प्रश्नावली से योग और ध्यान के प्रभाव से संबंधित प्रश्नों का चयन किया गया। डेटा का विश्लेषण माध्य, SD और 'टी' परीक्षण की सहायता से किया गया।

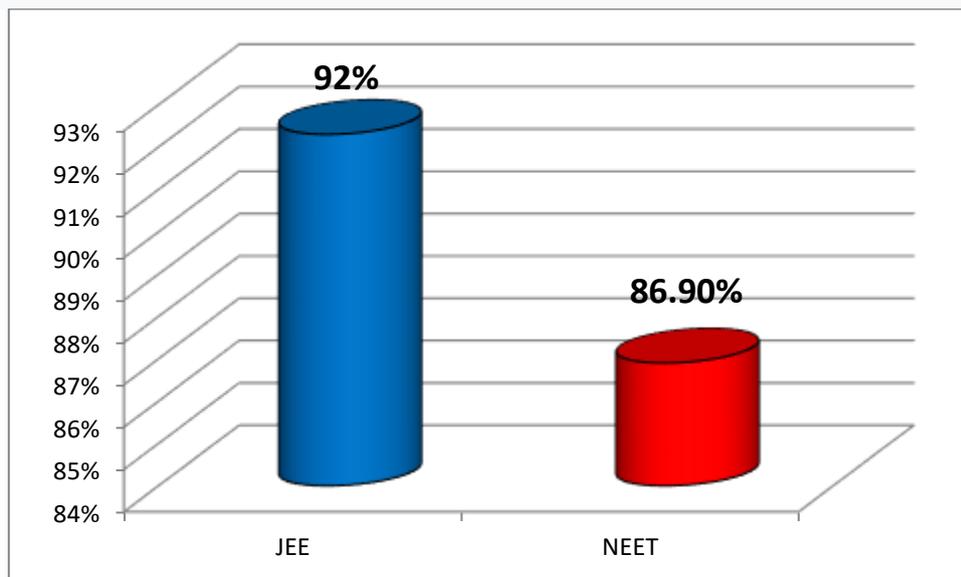
परिणाम निम्न तालिका में दिखाए गए हैं:

	N	SUM	MEAN	SD	%	T value
JEE students (Effect of yog and dhyaan)	200	8500	45.1	25.91	92.3%	0.3322 <i>df=398</i>
NEET students (Effect of yog and dhyaan)	200	7995	42.34	30.74	86.90%	
	400					

- ✓ उपरोक्त परिणाम और 'टी' मान 0.3322 महत्व के .01 स्तर पर सार्थक नहीं है, यह दर्शाता है कि जेईई और एनईईटी दोनों छात्र समान रूप से तनाव से पीड़ित हैं। प्रतिशत 92% और 86.90% दर्शाता है कि जेईई और एनईईटी छात्र

समान रूप से तनाव से पीड़ित हैं वे अपनी पढ़ाई के लिए अपनी ताकत और ऊर्जा पर योग और ध्यान के प्रभाव से सहमत थे। यह सब दर्शाता है कि योग और ध्यान इन जेईई और एनईईटी उम्मीदवारों के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

उपरोक्त परिणामों का ग्राफ़ नीचे दिखाया गया है।



✓ **उद्देश्य 2** - अभ्यर्थियों के तनाव कारको का पता लगाना।

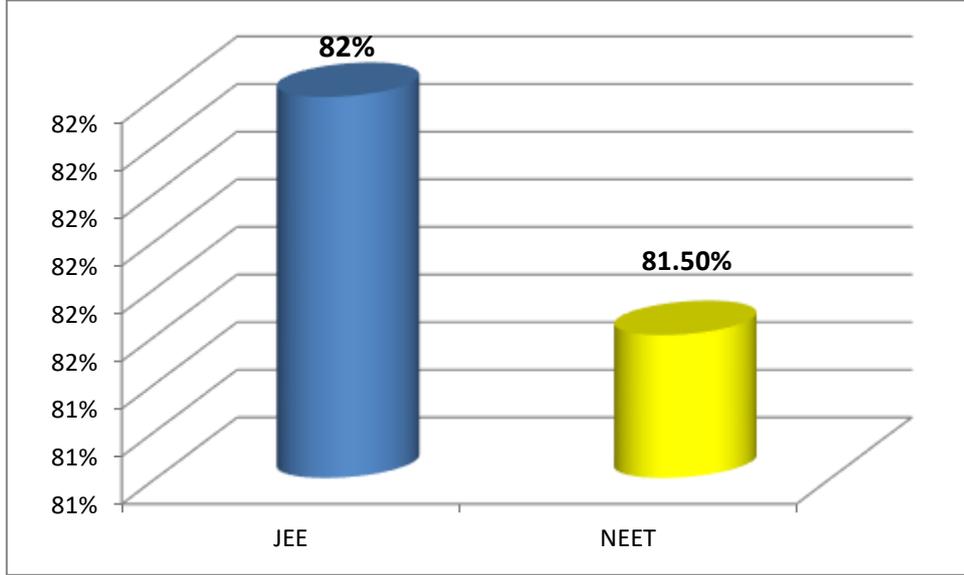
परिणाम निम्नलिखित तालिका में दिखाए गए हैं-

	N	SUM	MEAN	SD	%	T value
JEE students तनाव	200	8020	40.1	35.91	82%	0.0598 <i>df=398</i>
NEET students तनाव	200	7980	39.9	30.74	81.5%	
	400					

उपरोक्त परिणाम और 't' मान 0.0598, .01 स्तर पर सार्थक नहीं है, यह दर्शाता है कि जेईई और एनईईटी दोनों छात्र समान रूप से तनाव से पीड़ित हैं। प्रतिशत 82% और 81.5% दर्शाता है कि तनाव का स्तर बहुत अधिक है। जेईई और नीट के अभ्यर्थियों में तनाव का स्तर बहुत अधिक पाया जाता है जो उनकी शारीरिक और मानसिक समस्याओं के लिए बहुत गंभीर है। वे अपनी पढ़ाई और दैनिक जीवन शांति से नहीं जी पाते हैं। इस वजह से ये छात्र आत्महत्या करते हुए भी देखे गए हैं। ये

बीमारी अंदर से बहुत कमजोर है अगर इन्हें सही मार्गदर्शन नहीं मिला तो ये भटक जाएंगे। ये सब केवल योग एवं ध्यान से ही संभव है।

उपरोक्त परिणामों का ग्राफ नीचे दिखाया गया है।



✓ **उद्देश्य 3** - अभ्यर्थियों को उचित वातावरण एवं सहयोग प्राप्त हो सके इस हेतु कोचिंग संस्थान प्रबंधको को एवं अभिभावकों को आवश्यक सुझाव प्रदान करना।

अभ्यर्थियों को उचित वातावरण एवं सहयोग प्राप्त हो सके इस हेतु कोचिंग संस्थान प्रबंधको को एवं अभिभावकों को आवश्यक सुझाव :-

1. प्रत्येक प्रतियोगी परीक्षा तैयारी कराने वाले कोचिंग सेंटर पर एक योगाचार्य की नियुक्ति अनिवार्य की जाए।
2. प्रत्येक प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी करा रहे सेंटरों पर मनोचिकित्सको द्वारा समय समय पर काउंसलिंग सत्र हो
3. प्रत्येक अभ्यर्थियों के लिए नियमित 10 मिनट समूह ध्यान सत्र का आयोजन किया जाए।
4. टेस्ट में कमजोर परिणाम वाले अभ्यर्थियों पर विशेष ध्यान दिया जाए उन्हें मनोवैज्ञानिक तरीके से अध्ययन का तरीका बताया जाए।
5. तनाव प्रबंधन हेतु योग एवं ध्यान कैसे कारगर है उनका वैज्ञानिक महत्व बताते हुए जन जागरण करना अति आवश्यक है।
6. शिक्षा में असफल होने के बाद व्यापार एवं अन्य क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने वाले सफल लोगो की किताबे कोचिंग सेंटर की लाइब्रेरी में उपलब्ध हो।

7. ध्यान और योग का महत्व भारतीय संस्कृति और अध्यात्म में बहुत गहरा है। इन दोनों का संयोजन आत्मज्ञान, मानसिक शांति, और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

✓ **उद्देश्य 4** - अभ्यर्थियों को ध्यान एवं योग के प्रति जागरूकता का अध्ययन।

इस उद्देश्य के लिए उद्देश्य से संबंधित प्रश्नों का चयन प्रश्नावली से किया गया था।

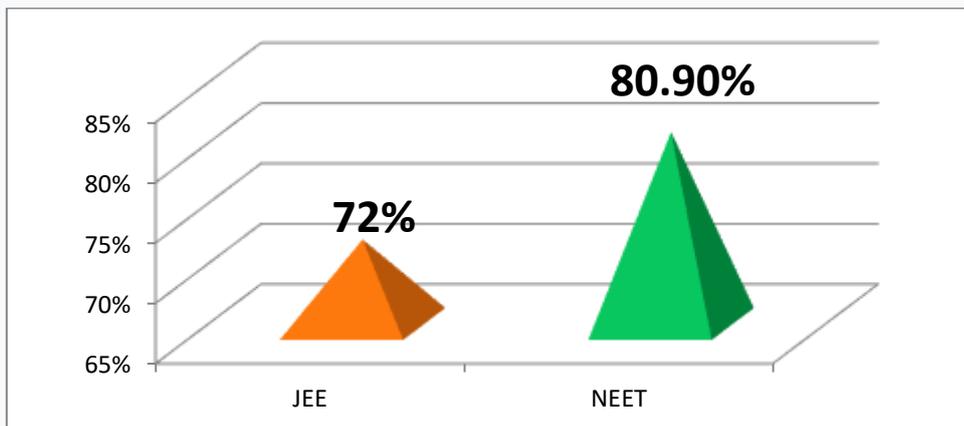
इस उद्देश्य का विश्लेषण माध्य, SD और टी परीक्षण की सहायता से किया गया था। परिणाम नीचे तालिका में व्यक्त किए गए हैं।

	N	SUM	MEAN	SD	%	t value
JEE students	200	4100	39.78	25.9	72%	1.2981
NEET students	200	4112	43.99	23.5	80.9%	df=398
	400					

उपरोक्त परिणाम और टी मान 1.2981 जो .01 स्तर पर सार्थक नहीं है, यह दर्शाता है कि जेईई और एनईईटी दोनों उम्मीदवारों में योग और ध्यान के बारे में जागरूकता का स्तर लगभग समान है। इस परिणाम से पता चलता है कि जेईई के 72% छात्र योग और प्राणायाम के महत्व से अनभिज्ञ हैं, जबकि 80.9% एनईईटी छात्र इससे अनभिज्ञ पाए जाते हैं।

यह हमारी शिक्षा पर एक बहुत बड़ा प्रश्नचिह्न है। छात्रों को उनके बचपन के माध्यम से मार्गदर्शन किया जाना चाहिए वही, उन्हें बचपन से ही प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए ताकि वे वास्तविक जीवन की कठिनाइयों का सामना करने के लिए खुद को मजबूत कर सकें।

उपरोक्त परिणामों का ग्राफ़ नीचे दिखाया गया है।



योग और ध्यान के निम्नलिखित महत्व पर छात्रों के साथ चर्चा की जानी चाहिए ताकि वे इसके महत्व से अवगत हो सकें। यह स्कूल के साथ-साथ कोचिंग कक्षाओं का भी कर्तव्य है, जहाँ भी वे जाते हैं।

● योग और ध्यान का महत्व:-

1. ध्यान (Meditation):

1. मानसिक शांति: ध्यान करने से मन की चंचलता कम होती है, जिससे मानसिक शांति और स्थिरता मिलती है।
2. फोकस और एकाग्रता: नियमित ध्यान से एकाग्रता में सुधार होता है और दिमाग को बेहतर तरीके से फोकस किया जा सकता है।
3. भावनात्मक संतुलन: ध्यान भावनात्मक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है, तनाव और चिंता को कम करता है।
4. आध्यात्मिक विकास: ध्यान का अभ्यास आत्मा की गहराई में जाकर आत्मज्ञान की ओर ले जाता है, जिससे जीवन की गहरी समझ प्राप्त होती है।

2. योग (Yoga):

1. शारीरिक स्वास्थ्य: योग के आसनों (आसन) और प्राणायाम (सांस लेने की तकनीक) से शरीर की लचीलापन, ताकत और स्वास्थ्य में सुधार होता है।
2. मानसिक स्थिरता: योग के अभ्यास से मानसिक स्थिति बेहतर होती है और मन की स्थिति शांत रहती है।
3. भावनात्मक संतुलन: योग का नियमित अभ्यास भावनात्मक स्थिरता और मानसिक संतुलन को बढ़ावा देता है।
4. आध्यात्मिक एकता: योग का उद्देश्य शरीर, मन, और आत्मा की एकता और संतुलन को प्राप्त करना है।

ध्यान और योग का संयोजन शरीर और मन की एकता को बढ़ावा देता है, और व्यक्ति को उसकी आंतरिक शक्ति और शांति की ओर ले जाता है। ये दोनों ही एक सशक्त, संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने की दिशा में महत्वपूर्ण हैं।

✓ **उद्देश्य 5-** भावी शोधार्थियों के लिए नवीन शोध संभावनाओं को आधार प्रदान करना भी प्रस्तुत शोध का उद्देश्य है।

भावीशोध अध्ययन और पेपरके लिए नवीन शोध संभावनाओं को आधार:

- योग के हृदय संबंधी लाभों की समीक्षा करना।

- मानसिक स्वास्थ्य पर योग और प्राणायाम के प्रभावों की जांच करना।
- शारीरिक फिटनेस और कल्याण पर योग के प्रभावों की समीक्षा करना।

➤ **विद्यालय एवं कोचिंग क्लासेस के लिए नियमित किये जाने वाले योग एवं ध्यान:**

इन बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए, यदि आप योग और प्राणायाम के लाभों पर विस्तार से शोध करना चाहते हैं, तो वैज्ञानिक पत्रिकाओं, शोध पत्रों और मेडिकल जर्नल्स में प्रकाशित सामग्री की।

➤ **अवसाद प्रबंधन हेतु यौगिक अभ्यास :-**

सूर्य नमस्कार ,ताड़ासन, उर्ध्व हस्तोत्तान आसान , पवनमुक्तासन ,सर्वांगआसन ,मत्स्यासन ,गोमुख आसान,वक्रासन ,भुजंग आसान ,धनुरासन ,मकरासन ,उष्ट्रासन ,शशकासन , सेतुबंध आसान ,नाडी शोधन , उज्जयी ,भ्रामरी ,,सूत्र नेति ,जल नेति ,ध्यान

➤ **योग निद्रा का शरीर पर वैज्ञानिक प्रभाव :-**

योग निद्रा आपको डेल्टा मस्तिष्क तरंगों तक पहुँचने की अनुमति देती है। डेल्टा मस्तिष्क तरंगों गहरी, स्वप्नहीन बेहतर नींद हेतु उपयोगी हैं। योग निद्रा पीनियल ग्रंथि को भी सक्रिय करती है। पीनियल ग्रंथि एक छोटी ग्रंथि है, जो मटर के आकार की होती है, जो आपके मस्तिष्क के शीर्ष पर स्थित होती है। यह आपके अंतःस्रावी तंत्र का हिस्सा है , जो हार्मोन स्रावित करता है।

- ✓ **शोध अध्ययन का औचित्य एवं महत्व :-** किसी भी कार्य का औचित्य पूर्ण संपादन सदैव भी आवश्यक समझा जाता है प्रस्तुत शोध अध्ययन का लक्षित वर्ग हेतु औचित्य एवं महत्व निम्नानुसार है :-
- ❖ **अभ्यर्थियों हेतु :-** प्रस्तुत शोध से कठिन प्रतियोगी परीक्षाएं जैसे NEET, JEE, UPSC, UGC-NET की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों में एक सकारात्मक सोच उत्पन्न होगी एवं विषम परिस्थितियों का सामना करने हेतु नवीन दृष्टिकोण उत्पन्न होगा। ध्यान एवं योग को अपनाकर तनाव प्रबन्धन करने में उन्हें मदद मिलेगी।
- ❖ **अध्यापकों हेतु :-** प्रस्तुत शोध कोचिंग क्लास में अध्यापन कराने वाले अध्यापकों के लिए प्रकाश स्तंभ का कार्य करेगा। जिससे वे अपनी क्लास के पूर्व अभ्यर्थियों को 10 मिनट ध्यान करवाकर एवं सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न करने हेतु सकारात्मक विचार साझा करेंगे।

- ❖ **अभिभावकों हेतु :-** प्रस्तुत शोध से अभिभावकों को भी अभ्यर्थियों की मानसिक स्थिति एवं तनाव के कारणों को समझने में मदद मिलेगी। साथ ही बच्चों को भावनात्मक बल प्रदान करने हेतु वे प्रोत्साहित होंगे।
 - ❖ **समाज हेतु –** समाज व्यक्ति समूह का ही एक रूप है। शोध के माध्यम से समाज को अभ्यर्थियों की मनोदशा समझने में मदद मिलेगी जिससे समाज सकारात्मक वातावरण निर्मित करने में मदद करेगा।
 - ❖ **निति निर्धारकों हेतु :-** प्रस्तुत शोध से निति निर्धारण करते समय तनाव प्रबन्धन के उन कारकों को शामिल करने में मदद मिलेगी जो तनाव पर अंकुश लगाने में मदद करेंगे।
 - ❖ **भावी शोधार्थियों के लिए :-** भावी शोधों के लिए यह विषय बेहद अनिवार्य है यह शोध ऐसे शोधार्थियों के लिए आधार बनेगा।
-

➤ सन्दर्भ

1. मैथ्यू ए. स्टुल्ट्स कोलेहमैनेन और रजितसिन्हा (2014) "शारीरिक गतिविधि और व्यायाम पर तनाव का प्रभाव"
3. लिंक- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3894304/>
2. समीरा एस. बामुहैर (2015) "समस्या-आधारित शिक्षण पाठ्यक्रम में नामांकित स्नातक मेडिकल छात्रों के बीच तनाव के स्रोत और मुकाबला करने की रणनीतियाँ"
4. लिंक- <https://www.hindawi.com/journals/jbe/2015/575139/>
3. अबौसेरी, आर. (1994), "विश्वविद्यालय के छात्रों में नियंत्रण और आत्म-सम्मान के स्थान के संबंध में तनाव के स्रोत और स्तर", शैक्षिक मनोविज्ञान, वॉल्यूम 14, पृ. 323-330.
5. FIP 4.Parasnathrai (2001) "AnushansdhanParichay" " 8th edition, pp. 95-126
6. कीथ, हैम्पटन और ली रेनी (2015) "मनोविज्ञान तनाव और सोशल मीडिया का उपयोग"
7. लिंक-<http://www.pewinternet.org/2015/01/15/psychological-stress-and-social-media-use-2/>
8. कोह्ल, जे.पी., और एम्प; फ्रेज़र, जी.एच. (1986)। एक शैक्षणिक तनाव पैमाना: शैक्षणिक तनावों की पहचान और मूल्यांकन, मनोवैज्ञानिक रिपोर्ट, 59, 415-426।
8. डॉ. लॉरीडेसौटैल्स (2016) "संक्रामक भावनाएं और तनाव पर प्रतिक्रिया"
9. <https://www.edutopia.org/blog/contagious-emotions-प्रतिक्रिया-से-तनाव-लोरी-डेसौटैल्स>
10. इंट्सेम एम. जे. टर्नर (2013) आई रिसर्च मिजा आर्ले एण्ड कॉलेज : चेंज इन स्ट्रेस, डिप्रेशन, बॉडी इमेज माइंडफुलनेस, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा थैरेपी।
11. तिवारी अनामिका और आशीष मिश्रा (2016), इफेक्ट ऑफ योगा प्रैक्टिस ऑन इमेजिनेशन एण्ड परफॉर्मेंस लेवल लाइफ स्टाइल हेल्थ, द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ आर्ट्स ह्यूमैनिटीज एण्ड सोशल साइंस
12. यादव एस. (2017) इफेक्ट ऑफ योगा ऑन कॉन्सन्ट्रेशन, रिटेंशन एण्ड मेंटल बैलन्स स्टूडेंट्स, डेवलपमेंट एण्ड स्टडी जर्नल