



International Journal of Advance Studies and Growth Evaluation

प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता के न्यूनीकरण में योग एवं प्रेक्षा ध्यान की प्रभावशीलता: एक नियंत्रित प्रायोगिक अध्ययन

*¹ रेखा रानी और ²डॉ. मनोज कुमार टाक

^{*1} शोधार्थी, योग विभाग, एस के डी विश्वविधालय, हनुमानगढ़, राजस्थान, भारत।

² शोध पर्यवेक्षक, योग विभाग, एस के डी विश्वविधालय, हनुमानगढ़, राजस्थान, भारत।

Article Info.

E-ISSN: 2583-6528

Impact Factor (QJIF): 8.4

Peer Reviewed Journal

Available online:

www.alladvancejournal.com

Received: 06/June/2026

Accepted: 11/July/2026

सारांश

वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक परिवेश में प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों में शैक्षणिक चिंता एक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या के रूप में उभरकर सामने आई है। परीक्षा में सफलता प्राप्त करने का दबाव, अभिभावकों की अपेक्षाएँ, सीमित अवसरों के लिए तीव्र प्रतिस्पर्धा तथा भविष्य संबंधी अनिश्चितता विद्यार्थियों में चिंता के स्तर को बढ़ाती है। अत्यधिक शैक्षणिक चिंता विद्यार्थियों की एकाग्रता, आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता तथा शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित कर सकती है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर योग एवं प्रेक्षा ध्यान के प्रभाव का परीक्षण करना था। अध्ययन में पूर्व-पश्चात परीक्षण नियंत्रण समूह प्रायोगिक अभिकल्प का उपयोग किया गया। बीकानेर जिले की विभिन्न कोचिंग संस्थाओं से चयनित 300 विद्यार्थियों को यादृच्छिक रूप से प्रयोगात्मक समूह (n=150) एवं नियंत्रण समूह (n=150) में विभाजित किया गया। शैक्षणिक चिंता के मापन हेतु Academic Anxiety Scale (AAS-TISJ) का प्रयोग किया गया। प्रयोगात्मक समूह को आठ सप्ताह तक योग एवं प्रेक्षा ध्यान आधारित प्रशिक्षण प्रदान किया गया, जबकि नियंत्रण समूह को सामान्य अध्ययन दिनचर्या में रखा गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता में प्रशिक्षण के पश्चात सांख्यिकीय रूप से सार्थक कमी आई, जबकि नियंत्रण समूह में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं पाया गया। अध्ययन से निष्कर्ष निकला कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता को कम करने तथा उनके मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में प्रभावी भूमिका निभाते हैं।

*Corresponding Author

रेखा रानी

शोधार्थी, योग विभाग, एस के डी विश्वविधालय, हनुमानगढ़, राजस्थान, भारत।

मुख्य शब्द: शैक्षणिक चिंता, योग, प्रेक्षा ध्यान, प्रतियोगी परीक्षार्थी, मानसिक स्वास्थ्य, परीक्षा तनाव, कोचिंग संस्थान।

1. प्रस्तावना:

वर्तमान युग में शिक्षा का क्षेत्र अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक एवं उपलब्धि-केंद्रित हो गया है। उच्च शिक्षा संस्थानों, व्यावसायिक पाठ्यक्रमों तथा विभिन्न सरकारी एवं गैर-सरकारी सेवाओं में प्रवेश हेतु आयोजित प्रतियोगी परीक्षाएँ विद्यार्थियों के शैक्षणिक एवं व्यावसायिक भविष्य को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इन परीक्षाओं में सफलता प्राप्त करने के लिए विद्यार्थियों को निरंतर अध्ययन, समय प्रबंधन, आत्म-अनुशासन तथा उच्च स्तर की मानसिक एकाग्रता बनाए रखनी पड़ती है। परिणामस्वरूप अनेक विद्यार्थियों को मनोवैज्ञानिक दबाव एवं शैक्षणिक चिंता का सामना करना पड़ता है (Zeidner, 1998)। शैक्षणिक चिंता (Academic Anxiety) विद्यार्थियों के शैक्षणिक जीवन से संबंधित एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक समस्या है, जो परीक्षा, प्रदर्शन, मूल्यांकन तथा सफलता-असफलता से जुड़ी

आशंकाओं के कारण उत्पन्न होती है। Cassady एवं Johnson (2002) के अनुसार उच्च स्तर की परीक्षा-चिंता विद्यार्थियों की कार्यशील स्मृति (Working Memory) तथा संज्ञानात्मक दक्षता को प्रभावित करती है, जिसके परिणामस्वरूप शैक्षणिक प्रदर्शन में कमी आ सकती है। इसी प्रकार Spielberger (1980) ने परीक्षा-चिंता को विद्यार्थियों की उपलब्धि एवं आत्मविश्वास को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारक माना है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों में शैक्षणिक चिंता का स्तर सामान्य विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक पाया जाता है। इसका प्रमुख कारण सफलता प्राप्त करने का दबाव, सीमित अवसरों के लिए तीव्र प्रतिस्पर्धा, अभिभावकीय अपेक्षाएँ तथा भविष्य संबंधी अनिश्चितता है। Verma एवं Gupta (1990) ने पाया कि उच्च शैक्षणिक चिंता विद्यार्थियों की एकाग्रता, निर्णय क्षमता तथा आत्मविश्वास को नकारात्मक रूप से प्रभावित

करती है। ऐसी परिस्थितियों में विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक संतुलन गंभीर रूप से प्रभावित हो सकता है।

आधुनिक मनोविज्ञान में यह स्वीकार किया गया है कि शैक्षणिक सफलता केवल बौद्धिक क्षमता पर निर्भर नहीं करती, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक संतुलन भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं (Lazarus & Folkman, 1984)। यदि विद्यार्थी अत्यधिक चिंता की अवस्था में रहते हैं, तो उनकी वास्तविक क्षमता का पूर्ण विकास नहीं हो पाता। अतः शैक्षणिक चिंता के प्रभावी प्रबंधन के लिए ऐसे उपायों की आवश्यकता है जो सरल, वैज्ञानिक तथा व्यवहारिक हों।

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग को शरीर, मन एवं चेतना के समन्वित विकास की समग्र पद्धति माना गया है। आधुनिक शोधों से यह प्रमाणित हुआ है कि योगाभ्यास तनाव, चिंता तथा अन्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं को कम करने में प्रभावी है (Brown & Gerbarg, 2005; Field, 2011)। योग के अंतर्गत किए जाने वाले आसन, प्राणायाम एवं ध्यान अभ्यास तंत्रिका तंत्र को संतुलित करते हैं तथा मानसिक स्थिरता को बढ़ावा देते हैं।

इसी प्रकार ध्यान (Meditation) को मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का प्रभावी माध्यम माना गया है। Davidson et al. (2003) ने पाया कि नियमित ध्यान अभ्यास मस्तिष्क की कार्यप्रणाली तथा भावनात्मक नियंत्रण में सकारात्मक परिवर्तन उत्पन्न करता है। Kabat-Zinn (1990) के अनुसार ध्यान अभ्यास व्यक्ति में सजगता (Mindfulness), आत्म-जागरूकता तथा मानसिक संतुलन का विकास करता है, जो चिंता के स्तर को कम करने में सहायक होता है।

प्रेक्षा ध्यान आत्म-अवलोकन एवं चेतना विकास पर आधारित एक वैज्ञानिक ध्यान पद्धति है। इसकी प्रमुख तकनीकों—जैसे श्वास प्रेक्षा, कायोत्सर्ग एवं महाप्राण ध्वनि—के माध्यम से मानसिक शांति, आत्म-नियंत्रण एवं भावनात्मक संतुलन का विकास किया जाता है। विद्यार्थियों के संदर्भ में ये गुण विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि वे परीक्षा एवं प्रदर्शन संबंधी चिंताओं के प्रभावी प्रबंधन में सहायता प्रदान करते हैं।

यद्यपि योग एवं ध्यान के प्रभावों पर अनेक अध्ययन उपलब्ध हैं, तथापि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर योग एवं प्रेक्षा ध्यान के संयुक्त प्रभाव से संबंधित प्रायोगिक अध्ययनों की संख्या अपेक्षाकृत सीमित है। विशेष रूप से कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत प्रतियोगी परीक्षार्थियों पर इस विषय में पर्याप्त अनुभवजन्य शोध उपलब्ध नहीं हैं। यह शोध-अंतराल वर्तमान अध्ययन की आवश्यकता एवं प्रासंगिकता को स्पष्ट करता है।

अतः प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता के न्यूनीकरण में योग एवं प्रेक्षा ध्यान की प्रभावशीलता का परीक्षण करना है।

2. अध्ययन के उद्देश्य एवं परिकल्पनाएँ (Objectives and Hypotheses of the Study)

2.1 उद्देश्य (Objectives)

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर योग एवं प्रेक्षा ध्यान के प्रभाव का परीक्षण करना था। इस मुख्य उद्देश्य की प्राप्ति हेतु निम्नलिखित विशिष्ट उद्देश्य निर्धारित किए गए—

1. प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता के स्तर का अध्ययन करना।
2. योग एवं प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण के पूर्व एवं पश्चात प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता में अंतर का अध्ययन करना।
3. नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता के पूर्व एवं पश्चात स्तरों की तुलना करना।

4. उत्तर परीक्षण में प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना।
5. प्रतियोगी परीक्षार्थियों में शैक्षणिक चिंता के न्यूनीकरण हेतु योग एवं प्रेक्षा ध्यान की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना।

2.2 परिकल्पनाएँ (Hypotheses)

अध्ययन के उद्देश्यों के अनुरूप निम्नलिखित शून्य परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया—

H₀₁: योग एवं प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ेगा।

H₀₂: प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता के पूर्व परीक्षण एवं उत्तर परीक्षण प्राप्तांकों के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

H₀₃: नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता के पूर्व परीक्षण एवं उत्तर परीक्षण प्राप्तांकों के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

H₀₄: उत्तर परीक्षण में प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता के स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

उपरोक्त परिकल्पनाओं का परीक्षण सांख्यिकीय विधियों की सहायता से किया गया, जिससे यह निर्धारित किया जा सके कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान कार्यक्रम प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता को कम करने में किस सीमा तक प्रभावी है।

3. शोध प्रविधि (Methodology)

प्रस्तुत अध्ययन में प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर योग एवं प्रेक्षा ध्यान के प्रभाव का परीक्षण करने हेतु प्रायोगिक अनुसंधान पद्धति (Experimental Research Method) का प्रयोग किया गया। अध्ययन में पूर्व-पश्चात परीक्षण नियंत्रण समूह अभिकल्प (Pre-test Post-test Control Group Design) अपनाया गया। इस अभिकल्प के माध्यम से हस्तक्षेप कार्यक्रम के प्रभाव का वस्तुनिष्ठ एवं वैज्ञानिक मूल्यांकन किया गया।

अध्ययन हेतु राजस्थान के बीकानेर जिले की विभिन्न कोचिंग संस्थाओं में प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे कुल 300 विद्यार्थियों का चयन किया गया। चयनित विद्यार्थियों को यादृच्छिक नमूना चयन विधि (Random Sampling Technique) के आधार पर दो समूहों में विभाजित किया गया। इनमें 150 विद्यार्थियों को प्रयोगात्मक समूह तथा 150 विद्यार्थियों को नियंत्रण समूह में सम्मिलित किया गया। अध्ययन में सम्मिलित सभी प्रतिभागी नियमित रूप से प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे थे तथा अध्ययन अवधि के दौरान निर्धारित प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने के लिए उपलब्ध थे।

विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता के मापन हेतु Academic Anxiety Scale (AAS-TISJ) का उपयोग किया गया, जिसका निर्माण Syed Inshaallah Tahir एवं Tasleema Jan द्वारा किया गया। यह एक मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापनी है, जिसका उपयोग विद्यार्थियों में शैक्षणिक चिंता के स्तर का आकलन करने के लिए किया जाता है। इस मापनी के माध्यम से परीक्षा, प्रदर्शन तथा शैक्षणिक उपलब्धि से संबंधित चिंता का मूल्यांकन किया गया।

प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को आठ सप्ताह तक व्यवस्थित एवं संरचित योग एवं प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ के निर्देशन में किया गया। कार्यक्रम प्रतिदिन लगभग 45 मिनट की अवधि का था तथा सप्ताह में छह दिन नियमित रूप से संचालित किया गया। इस प्रकार प्रत्येक प्रतिभागी ने अध्ययन अवधि के दौरान कुल 48 प्रशिक्षण सत्रों में सहभागिता की।

हस्तक्षेप कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों में मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, आत्म-नियंत्रण तथा एकाग्रता का विकास करना था। कार्यक्रम में योग एवं प्रेक्षा ध्यान की निम्नलिखित तकनीकों को

सम्मिलित किया गया— प्रारम्भिक शिथिलीकरण एवं मानसिक तैयारी, चयनित योगासन, प्राणायाम अभ्यास, महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा एवं ध्यान

योगासन अभ्यास में ऐसे आसनों को सम्मिलित किया गया जो शारीरिक विश्रांति, स्नायविक संतुलन एवं मानसिक एकाग्रता को प्रोत्साहित करते हैं। प्राणायाम अभ्यास के अंतर्गत नियंत्रित श्वसन तकनीकों का उपयोग किया गया, जिनका उद्देश्य तनाव एवं मानसिक उत्तेजना को कम करना था।

प्रेक्षा ध्यान के अंतर्गत महाप्राण ध्वनि, कायोत्सर्ग तथा श्वास प्रेक्षा का नियमित अभ्यास कराया गया। महाप्राण ध्वनि के माध्यम से मानसिक तनाव को कम करने तथा सकारात्मक ऊर्जा के विकास का प्रयास किया गया, जबकि कायोत्सर्ग अभ्यास द्वारा शारीरिक एवं मानसिक विश्रांति की अवस्था विकसित की गई। श्वास प्रेक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों को श्वास के प्रति सजगता विकसित करने का प्रशिक्षण दिया गया, जिससे आत्म-जागरूकता एवं भावनात्मक संतुलन में वृद्धि हो सके।

नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों को अध्ययन अवधि के दौरान किसी प्रकार का योग अथवा प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण प्रदान नहीं किया गया तथा उन्हें उनकी सामान्य अध्ययन दिनचर्या में ही रखा गया। हस्तक्षेप अवधि पूर्ण होने के पश्चात दोनों समूहों पर पुनः उत्तर परीक्षण (Post-test) किया गया तथा प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया।

प्रशिक्षण प्रतिदिन निर्धारित समयावधि के अनुसार प्रशिक्षित विशेषज्ञों के निर्देशन में संचालित किया गया। नियंत्रण समूह को किसी प्रकार का विशेष प्रशिक्षण प्रदान नहीं किया गया तथा उन्हें उनकी सामान्य अध्ययन गतिविधियों में ही संलग्न रखा गया।

अध्ययन के प्रारम्भ में दोनों समूहों के विद्यार्थियों पर Academic Anxiety Scale (AAS-TISJ) का उपयोग करते हुए पूर्व परीक्षण (Pre-test) किया गया। इसके पश्चात प्रयोगात्मक समूह को आठ सप्ताह तक योग एवं प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण प्रदान किया गया। प्रशिक्षण अवधि पूर्ण होने के उपरान्त दोनों समूहों पर पुनः उत्तर परीक्षण (Post-test) किया गया। दोनों परीक्षणों से प्राप्त आँकड़ों का व्यवस्थित संकलन, वर्गीकरण एवं विश्लेषण किया गया।

संकलित आँकड़ों के विश्लेषण हेतु वर्णनात्मक एवं अनुमापक सांख्यिकी का उपयोग किया गया। वर्णनात्मक सांख्यिकी के अंतर्गत माध्य (Mean) एवं मानक विचलन (Standard Deviation) की गणना की गई। पूर्व एवं उत्तर परीक्षण के मध्य अंतर की सार्थकता ज्ञात करने हेतु युग्मित t-परीक्षण (Paired t-test), समूहों के मध्य तुलना के लिए स्वतंत्र t-परीक्षण (Independent Samples t-test) तथा पूर्व परीक्षण के प्रभाव को नियंत्रित करने हेतु सहप्रसरण विश्लेषण (ANCOVA) का प्रयोग किया गया। सांख्यिकीय परीक्षणों में 0.05 एवं 0.01 स्तरों को सार्थकता स्तर के रूप में स्वीकार किया गया। उक्त अनुसंधान प्रविधि के माध्यम से प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर योग एवं प्रेक्षा ध्यान के प्रभाव का वैज्ञानिक एवं वस्तुनिष्ठ परीक्षण किया गया।

4. परिणाम एवं विवेचना (Results and Discussion)

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर योग एवं प्रेक्षा ध्यान आधारित हस्तक्षेप कार्यक्रम की प्रभावशीलता का परीक्षण करना था। इसके लिए प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूहों के पूर्व परीक्षण तथा उत्तर परीक्षण प्राप्तांकों का विश्लेषण किया गया। शैक्षणिक चिंता का मूल्यांकन Academic Anxiety Scale (AAS-TISJ) के माध्यम से किया गया। परिणामों को अंतःसमूह तुलना, अंतरसमूह तुलना तथा सह-प्रसरण विश्लेषण (ANCOVA) के आधार पर प्रस्तुत किया गया है।

4.1 प्रयोगात्मक समूह में शैक्षणिक चिंता पर योग एवं प्रेक्षा ध्यान का प्रभाव (Effect of Yoga and Preksha Meditation on Academic Anxiety in the Experimental Group)

प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को आठ सप्ताह तक नियमित रूप से योग एवं प्रेक्षा ध्यान का प्रशिक्षण प्रदान किया गया। हस्तक्षेप कार्यक्रम के पश्चात प्राप्त परिणामों से शैक्षणिक चिंता में उल्लेखनीय कमी परिलक्षित हुई। पूर्व परीक्षण में विद्यार्थियों का औसत शैक्षणिक चिंता स्कोर 65.40 (SD = 17.80) था, जो उत्तर परीक्षण में घटकर 57.30 (SD = 16.61) रह गया। इस प्रकार शैक्षणिक चिंता में 8.10 अंकों की कमी दर्ज की गई। प्राप्त t-मूल्य 7.60 तथा p-मूल्य 0.001 से कम पाया गया, जो 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से अत्यधिक सार्थक है।

यह परिणाम इंगित करता है कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान का नियमित अभ्यास विद्यार्थियों की परीक्षा-जनित आशंकाओं, प्रदर्शन संबंधी दबाव तथा असफलता के भय को कम करने में प्रभावी रहा। हस्तक्षेप के पश्चात विद्यार्थियों में मानसिक स्थिरता, आत्म-नियंत्रण तथा सकारात्मक सोच के विकास ने उनकी शैक्षणिक चिंता को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

4.2 नियंत्रण समूह की शैक्षणिक चिंता का विश्लेषण (Analysis of Academic Anxiety in the Control Group)

नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों को अध्ययन अवधि के दौरान कोई विशेष योग अथवा प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण प्रदान नहीं किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि पूर्व परीक्षण में शैक्षणिक चिंता का माध्य 64.44 (SD = 18.02) था, जबकि उत्तर परीक्षण में यह 65.61 (SD = 18.18) प्राप्त हुआ। दोनों परीक्षणों के मध्य प्राप्त अंतर अत्यंत न्यून था तथा सांख्यिकीय रूप से असार्थक पाया गया ($t = 0.90$, $p = 0.29$)।

यह निष्कर्ष दर्शाता है कि सामान्य अध्ययन गतिविधियों अथवा समय व्यतीत होने मात्र से विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता में कोई सार्थक कमी नहीं आई। इससे यह भी स्पष्ट होता है कि प्रयोगात्मक समूह में प्राप्त सुधार किसी स्वाभाविक परिवर्तन का परिणाम न होकर हस्तक्षेप कार्यक्रम के प्रभाव से उत्पन्न हुआ।

4.3 उत्तर परीक्षण स्तर पर प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह का तुलनात्मक विश्लेषण (Inter-group Comparison at Post-test Level)

हस्तक्षेप अवधि पूर्ण होने के पश्चात दोनों समूहों की तुलना करने पर महत्वपूर्ण अंतर प्राप्त हुआ। उत्तर परीक्षण में नियंत्रण समूह का औसत शैक्षणिक चिंता स्कोर 65.61 (SD = 18.18) था, जबकि प्रयोगात्मक समूह का औसत स्कोर 57.30 (SD = 16.61) पाया गया। दोनों समूहों के मध्य 8.31 अंकों का अंतर प्राप्त हुआ। स्वतंत्र t-परीक्षण से प्राप्त t-मूल्य 5.10 तथा p-मूल्य 0.001 से कम पाया गया, जो सांख्यिकीय रूप से अत्यधिक सार्थक है।

यह परिणाम स्पष्ट रूप से इंगित करता है कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता नियंत्रण समूह की तुलना में उल्लेखनीय रूप से कम थी। चूँकि अध्ययन के प्रारम्भ में दोनों समूह शैक्षणिक चिंता के स्तर पर लगभग समान थे, अतः उत्तर परीक्षण में प्राप्त यह अंतर हस्तक्षेप कार्यक्रम की प्रभावशीलता का प्रत्यक्ष संकेत माना जा सकता है।

4.4 सहप्रसरण विश्लेषण (ANCOVA Analysis)

अध्ययन की आंतरिक वैधता को सुदृढ़ करने तथा पूर्व परीक्षण के प्रभाव को नियंत्रित करने के लिए ANCOVA का प्रयोग किया गया। विश्लेषण से प्राप्त F-मूल्य 18.32 तथा p-मूल्य 0.001 से कम पाया गया, जो 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से अत्यधिक सार्थक है।

ANCOVA के परिणामों ने यह स्पष्ट किया कि पूर्व परीक्षण प्राप्तियों के प्रभाव को नियंत्रित करने के पश्चात भी प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूहों के मध्य शैक्षणिक चिंता में सार्थक अंतर विद्यमान रहा। इससे यह सिद्ध होता है कि प्राप्त सुधार केवल प्रारम्भिक समूह भिन्नताओं का परिणाम नहीं था, बल्कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान कार्यक्रम के वास्तविक प्रभाव को प्रतिबिंबित करता है।

4.5 परिणामों की विवेचना (Discussion of Findings)

अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता को कम करने का एक प्रभावी मनोशैक्षिक हस्तक्षेप है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों को निरंतर प्रदर्शन, रैकिंग, समय-सीमा आधारित अध्ययन तथा भविष्य संबंधी अनिश्चितताओं का सामना करना पड़ता है, जिससे उनकी शैक्षणिक चिंता बढ़ जाती है। योग एवं प्रेक्षा ध्यान के नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन तथा मानसिक स्थिरता विकसित होती है, जो चिंता के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध होती है।

विशेष रूप से प्राणायाम, कायोत्सर्ग, महाप्राण ध्वनि तथा श्वास प्रेक्षा जैसी तकनीकें मानसिक उत्तेजना को कम कर विश्रान्ति की अवस्था उत्पन्न करती हैं। इसके परिणामस्वरूप विद्यार्थी परीक्षा एवं प्रतिस्पर्धा से संबंधित परिस्थितियों को अधिक संतुलित एवं सकारात्मक दृष्टिकोण से ग्रहण कर पाते हैं। वर्तमान अध्ययन के निष्कर्ष यह संकेत करते हैं कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान केवल तनाव प्रबंधन तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे शैक्षणिक चिंता के नियंत्रण तथा मनोवैज्ञानिक समायोजन में भी महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करते हैं।

अतः प्राप्त परिणामों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान कार्यक्रम प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता के न्यूनीकरण हेतु एक प्रभावी, वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक हस्तक्षेप के रूप में उपयोगी है।

निष्कर्ष: (Conclusion)

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर योग एवं प्रेक्षा ध्यान के प्रभाव का परीक्षण करना था। अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट रूप से सिद्ध हुआ कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान का नियमित एवं व्यवस्थित अभ्यास विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता को कम करने में प्रभावी भूमिका निभाता है।

अध्ययन में प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को आठ सप्ताह तक योग एवं प्रेक्षा ध्यान आधारित प्रशिक्षण प्रदान किया गया, जबकि नियंत्रण समूह को किसी प्रकार का विशेष हस्तक्षेप नहीं दिया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता में सांख्यिकीय रूप से अत्यधिक सार्थक कमी आई, जबकि नियंत्रण समूह में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं पाया गया। अंतरसमूह तुलना तथा ANCOVA विश्लेषण ने भी यह पुष्टि की कि प्राप्त सुधार योग एवं प्रेक्षा ध्यान कार्यक्रम का वास्तविक प्रभाव था।

प्राप्त निष्कर्ष यह संकेत करते हैं कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान विद्यार्थियों में मानसिक स्थिरता, आत्मविश्वास, आत्म-नियंत्रण तथा भावनात्मक संतुलन के विकास में सहायक हैं। इन गुणों के विकास के कारण विद्यार्थी परीक्षा, प्रतिस्पर्धा तथा भविष्य संबंधी अनिश्चितताओं से उत्पन्न चिंता का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर पाते हैं। परिणामस्वरूप उनकी शैक्षणिक चिंता में कमी आती है तथा वे अध्ययन प्रक्रिया में अधिक सकारात्मक एवं एकाग्रतापूर्ण ढंग से संलग्न हो पाते हैं।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग एवं प्रेक्षा ध्यान प्रतियोगी परीक्षार्थियों की शैक्षणिक चिंता के न्यूनीकरण हेतु एक प्रभावी, वैज्ञानिक, व्यावहारिक एवं किफायती हस्तक्षेप है। वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक परिवेश में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए इसका उपयोग अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

संदर्भ सूची: (References)

1. Benson H. The Relaxation Response. New York: William Morrow and Company, 1975.
2. Brown RP, Gerbarg PL. Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—Neurophysiologic model. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2005; 11(1):189-201. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>
3. Cassady JC, Johnson RE. Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*. 2002; 27(2):270-295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
4. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983; 24(4):385-396.
5. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*. 2003; 65(4):564-570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
6. Field T. Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2011; 17(1):1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>
7. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press, 1990.
8. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
9. Pascoe MC, Thompson DR, Ski CF. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*. 2017; 86:152-168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
10. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*. 1950; 1(4667):1383-1392.
11. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
12. Sharma R, Gupta N, Bijlani RL, Deepak KK. Effect of yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*. 2008; 52(2):123-131.
13. Spielberger CD. *Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1980.
14. Telles S, Singh N, Balkrishna A. (2012). Managing mental health disorders resulting from trauma through yoga: A review. *Depression Research and Treatment*, 2012, 401513. <https://doi.org/10.1155/2012/401513>
15. Verma S, Gupta J. Some aspects of high academic anxiety and symptoms. *Psychological Studies*. 1990; 35(1):47-50.
16. Zeidner M. *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press, 1998.