

## छात्रों की शैक्षणिक चिंताओं पर ध्यान एवं योगासनों का प्रभाव

रमेश कुमार\*

यह लघु शोध अध्ययन माध्यमिक विद्यालयी छात्रों की शैक्षणिक चिंता पर योगाभ्यास (कुछ चयनित योगासनों एवं ध्यान) का प्रभाव जाँचने के उद्देश्य से किया गया। इस अन्वेषण (Investigation) में पूर्व एवं पश्चात् नियंत्रित समूह शोध अभिकल्प (Pre-post research design with control group) का उपयोग किया गया है। इस अनुसंधान के लिए 14 वर्ष की औसतन आयु, समान शैक्षणिक एवं आर्थिक स्तर के माध्यमिक विद्यालय, 60 छात्रों के प्रतिशत (30 छात्रों का प्रायोगिक एवं 30 छात्रों का नियंत्रित समूह) का चुनाव किया गया।

ध्यान एवं योगासनों का अभ्यास आरंभ करने के पूर्व दोनों समूहों के छात्रों (प्रायोज्यों) की शैक्षणिक चिंताओं पर ध्यान एवं योगासनों के प्रभाव को जाँचने के लिए डॉ. एस. के. पाल, डॉ. के. एस. मिश्रा एवं डॉ. कल्पलता पांडे द्वारा निर्मित चिंता स्केल का परीक्षण किया गया।

इसके पश्चात् प्रायोगिक समूह के छात्रों को 45 दिनों के लिए प्रतिदिन 50 मिनट ध्यान व कुछ चयनित योगासनों का अभ्यास करवाया गया, परंतु नियंत्रित समूह के छात्र इस अंतराल में अपने सामान्य दैनिक कार्यों में लगे रहे। 45 दिनों के ध्यान एवं योगासनों के अभ्यास तथा सामान्य दैनिक कार्य के पश्चात् दोनों समूहों के प्रायोज्यों का पुनः पूर्वोक्त परीक्षण किया गया। दोनों समूहों के प्रायोज्यों में शैक्षणिक चिंता की

तुलना अर्थात् अंतर्समूह तुलना, प्रयोग पूर्व स्थिति एवं पश्चात् स्थिति में करने के लिए 'टी' परीक्षण एवं प्रत्येक समूह के प्रायोज्यों की शैक्षणिक चिंता की आपसी तुलना की। पूर्व एवं पश्चात् स्थिति में अर्थात् अंतःसमूह तुलना करने के लिए सैंडलर्स 'ए' टेस्ट (Sandler's 'A'-test) का प्रयोग किया गया जिनकी सार्थकता की कसौटी  $p = \text{या } < .05$  रखी गई।

प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से यह ज्ञात होता है कि प्रयोग के पूर्व स्तर पर दोनों समूहों के छात्रों में शैक्षणिक चिंता का स्तर समान है। परंतु 45 दिनों के ध्यान एवं योगाभ्यास के पश्चात् (पश्चात्-प्रायोगिक स्थिति), प्रायोगिक समूह के छात्र शैक्षणिक चिंता के स्तर में अपनी पूर्व प्रायोगिक स्थिति की अपेक्षा सार्थक रूप ( $p < 0.01$ ) से भिन्न पाए गए अर्थात् उनकी

\*योग शिक्षक, योग विज्ञान केंद्र, श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ, नयी दिल्ली 110016

शैक्षणिक चिंता का स्तर सार्थक रूप ( $p < 0.005$ ) से कम हुआ। परिणाम यह दर्शाते हैं कि 45 दिनों का ध्यान और योगासनों का अभ्यास छात्रों में शैक्षणिक चिंता का स्तर सार्थक रूप से कम करने में सहायक है।

## छात्रों की शैक्षणिक चिंताओं पर ध्यान एवं योगासनों का प्रभाव

### परिचय

चिंता वास्तव में एक अनिश्चितता का भय है जो किसी प्रकार का अनिष्ट होने का भाव उत्पन्न करता है। छात्रों में चिंता होना एक सामान्य एवं स्वाभाविक बात है। यह स्वयं के प्रति, अपनी शिक्षा के प्रति और अपनी जीवनवृत्ति के प्रति भी हो सकती है। कुछ स्तर तक की चिंताएँ तो ठीक हैं, ये व्यक्ति को संघर्ष करने एवं आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं, परंतु चिंताएँ जब एक सीमा से अधिक हो जाती हैं, तो यह कष्टप्रद बन जाती हैं। शिक्षण क्षेत्र में भी छात्रों में चिंता होना एक सामान्य एवं स्वाभाविक बात है, परंतु अधिक मात्रा में ये हानिकारक हो सकती है।

चिंता दो प्रकार की होती है, यथा— 1. अस्थायी चिंता; और 2. स्थायी चिंता। अस्थायी चिंता व्यक्ति में वातावरण के अस्थायी कारणों से उत्पन्न होती है, जैसे—कोई दुर्घटना या दण्डात्मक घटना। जबकि स्थायी चिंता किसी परिस्थिति के सतत रूप से उपस्थित रहने से होती है और यह व्यक्ति का एक गुण बन जाता है, फ्रॉयड जैसे मनोवैज्ञानिकों ने सतही चिंता को भी चिंता का एक प्रकार माना है।

शैक्षणिक चिंता एक प्रकार की स्थायी चिंता है, जिसमें विद्यार्थी को शिक्षण संस्था, उसके शिक्षकों

तथा कुछ चयनित विषयों, जैसे— गणित, अंग्रेजी आदि का भय रहता है। विद्यार्थी जब प्रतियोगिता में उतरता है, तब कई मानसिक कारक एवं संवेगिक कारक उसकी प्रतियोगिता को प्रभावित कर सकते हैं। प्रायः यह देखा जाता है कि दबाव, दुश्चिंता एवं कुंठाओं से ग्रसित विद्यार्थी कक्षा कार्य एवं अन्य शैक्षणिक कार्यों का संपादन ठीक प्रकार से नहीं कर पाते हैं, क्योंकि ये कारक विद्यार्थियों के मानसिक एवं दैहिक कार्य-शैलियों को प्रभावित करते हैं। इससे उनकी ध्यान-प्रणालियों पर नियंत्रण कम हो जाता है एवं उनकी एकाग्रता में कमी आ जाती है।

विद्यार्थियों को शैक्षणिक कार्यों के प्रति या अन्य स्थितियों के प्रति होने वाली चिंताओं से मुक्त रखने या चिंताओं के स्तर को घटाने के लिए शैक्षणिक जगत में कई प्रकार की विधियों का उपयोग किया जाता है। इनमें चिंता-प्रबंधन की युक्तियों का उपयोग किया जाता है। विद्यार्थियों को यह सिखाया जाता है कि वे किस तरह चिंताओं का सामना कर सकेंगे। शारीरिक रूप से प्रगामी शिथिलीकरण द्वारा भी विद्यार्थियों की चिंताओं को कम या दूर किया जा सकता है। सम्मोहन एवं स्व-सम्मोहन या आत्म-सम्मोहन के द्वारा भी विद्यार्थियों की चिंता के स्तर को कम किया जा सकता है। वर्तमान में कई शोध कार्यों में यह देखा गया है कि ध्यान एवं योग के कई अवयवों द्वारा साधारण व्यक्तियों एवं विद्यार्थियों की चिंताओं को कम किया जा सकता है।

विश्वभर के कई वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक एवं समाजशास्त्री पिछले कुछ दशकों से योग के अभ्यास से मानव जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन

करने में जुटे हुए हैं। विश्वभर में ध्यान की लगभग 118 पद्धतियाँ प्रचलित हैं। कुछ ध्यान पद्धतियों पर कई शोध कार्य हुए हैं और हो रहे हैं। इन ध्यान पद्धतियों के अतिरिक्त योग के कुछ अंगों, विशेष रूप से आसन, प्राणायाम आदि पर भी कई शोध कार्य हो चुके हैं तथा कई कार्य प्रगति पर हैं। विश्वभर में प्रचलित विभिन्न ध्यान पद्धतियों में महर्षि महेश योगी द्वारा प्रस्तुत भावातीत ध्यान पद्धति पर सबसे अधिक शोध कार्य हुए हैं। इसके अतिरिक्त विपश्यना एवं प्रेक्षाध्यान पर भी कुछ शोध कार्य भारत में हुए हैं। इन सभी अध्ययनों का अवलोकन करने पर प्रायः देखा गया है कि ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में सहायक होने वाले कारकों में वृद्धि होती है तथा व्यक्तित्व विकास में बाधक कारकों में कमी आती है।

## समस्या

ध्यान एवं कुछ योगासनों का शैक्षणिक चिन्ताओं पर प्रभाव ज्ञात करना है।

## परिकल्पना

1. ध्यान एवं योगासन प्रारंभ करने से पहले, प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह के प्रायोज्य की शैक्षणिक चिन्ताएँ सार्थक रूप से भिन्न नहीं होंगी क्योंकि दोनों ही समूहों के विद्यार्थी एक ही प्रकार के जनसमूह से लिए गए हैं।
2. ध्यान एवं योगासनों के प्रतिदिन नियमित अभ्यास के 45 दिन बाद, प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों की शैक्षणिक चिन्ता, नियंत्रित समूह के प्रायोज्यों की शैक्षणिक चिन्ता से सार्थक रूप से कम होने की संभावना है।

3. पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में 45 दिन के ध्यान एवं योगासनों के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों की शैक्षणिक चिन्ता में सार्थक रूप से कमी होने की संभावना है।

## अनुसंधान अभिकल्प एवं प्रक्रिया

### 1. अभिकल्प

इस शोध अध्ययन में नियंत्रित समूह सहित, पूर्व एवं पश्च-प्रायोगिक अभिकल्प का उपयोग किया गया।

### 2. न्यादर्श

दिल्ली शहर के एक उच्च माध्यमिक विद्यालय की सातवीं कक्षा के दो खंडों के 60 छात्रों का न्यादर्श लिया गया। जिसे 30-30 के दो समूहों में विभाजित किया गया, यथा— प्रायोगिक समूह एवं नियंत्रित समूह। छात्रों की औसतन आयु 14 वर्ष थी और सभी समान आर्थिक एवं सामाजिक स्तर के थे।

### 3. परीक्षण

#### शैक्षणिक चिन्ता मापनी एवं इसकी निर्देशिका—

इस शोध कार्य में प्रोफेसर एस.के. पाल, डॉ. करुणा शंकर मिश्र, डॉ. कल्पलता पांडे आदि विद्वानों की सहायता ली गई है।

### 4. प्रक्रिया

ध्यान एवं कुछ चयनित योगासनों का अभ्यास आरंभ करवाने के पूर्व दोनों समूहों (प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित) के प्रायोज्यों की शैक्षणिक चिन्ता को पूर्व परीक्षण के रूप में शैक्षणिक चिन्ता मापनी द्वारा मापा गया। अर्थात् ध्यान एवं योगासनों का अभ्यास आरंभ करने के पूर्व दोनों समूह के छात्रों (प्रायोज्यों) पर पाल, मिश्रा एवं

पांडे की शैक्षणिक चिंता स्केल से परीक्षण किया गया। तदुपरांत प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों को 45 दिन तक प्रतिदिन 50 मिनट भावातीत ध्यान व कुछ चयनित योगासनों का अभ्यास करवाया गया। जबकि नियंत्रित समूह के प्रायोज्य अपने दैनिक सामान्य कार्याकलाप में लगे रहे। 45 दिन के बाद, दोनों समूहों के प्रायोज्यों पर शैक्षणिक चिंता मापनी द्वारा पुनः परीक्षण किया गया। यह प्रयोग पश्चात् स्थिति थी।

## परिणाम एवं परिचर्चा

प्राप्त आंकड़ों का दो चरणों में विश्लेषण किया गया।

1. **अंतर्समूह तुलना**— (प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह) नियंत्रित समूह के सामान्य क्रियाकलाप की तुलना में ध्यान एवं योगासनों का प्रायोगिक समूह पर प्रभाव देखने के लिए सांख्यिकी 'टी' (*Statistical -'t' Test*) परीक्षण का प्रयोग किया गया।

2. **अंतःसमूह तुलना**— प्रत्येक समूह में पूर्व एवं पश्च- प्रायोगिक स्थितियों की तुलना के लिए सैंडलर

के 'ए' परीक्षण का प्रयोग किया गया, जिससे कि ध्यान एवं योगासनों एवं सामान्य क्रियाकलापों का प्रभाव पृथक-पृथक देखा जा सके।

उपरोक्त दोनों तुलना में परिकल्पना की जाँच सार्थकता की कसौटी  $p = या < .05$  रखी गई।

## अंतर्समूह तुलना

### 1. पूर्व-प्रायोगिक स्थिति

सारणी 1 में दर्शाए गए परिणाम यह इंगित करते हैं कि पूर्व प्रायोगिक स्थिति में दोनों समूहों (प्रायोगिक एवं नियंत्रित) के प्रायोज्य की शैक्षणिक चिंता स्तर में सांख्यिकी दृष्टि से सार्थक भिन्नता नहीं है। परंतु उनका शैक्षणिक चिंता का स्तर सामान्य से अधिक था जो असंतोषजनक है। इससे यह पता चलता है कि पूर्व प्रायोगिक स्तर पर दोनों समूह समरूप थे, परंतु दोनों समूहों के प्रायोज्यों में चिंता साधारण स्तर से अधिक एवं असंतोषजनक थी। यह परिणाम पूर्व कल्पित प्रथम परिकल्पना को सिद्ध करता है।

## सारणी 1

**Mean, SD and 't' Values for Experimental and Control Groups at Pre- experimental Stage (N=30) for Each Group**

|                  | Experimental Group | Control Group | 't' Value |       |        |
|------------------|--------------------|---------------|-----------|-------|--------|
| Variables        | Mean               | SD            | Mean      | SD    |        |
| Academic Anxiety | 20                 | 5.543         | 19.80     | 3.832 | 1.612* |

\*Not Significant

## 2. पश्च- प्रायोगिक स्थिति

सारणी 2 के परिणामों के अनुसार 45 दिन के योगाभ्यास एवं ध्यान के बाद प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों की शैक्षणिक चिंताओं के स्तर में नियंत्रित समूह की तुलना में सार्थक अंतर पाया गया अर्थात् प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों का चिंता

स्तर नियंत्रित समूह की तुलना में सार्थक रूप से कम पाया गया। प्राप्त परिणाम यह दर्शाते हैं कि 45 दिन के नियमित ध्यान एवं योगासनों के अभ्यास से प्रायोज्यों के चिंता स्तर में सार्थक ( $p < .001$ ) रूप से सुधार हुआ। यहाँ दूसरी परिकल्पना सिद्ध होती है।

### सारणी 2

**Mean, SD and 't' Values for Experimental and Control Groups at Pre-experimental Stage (N=30) for Each Group**

| Variables        | Experimental Group |       | Control Group |       | 't' Value |
|------------------|--------------------|-------|---------------|-------|-----------|
|                  | Mean               | SD    | Mean          | SD    |           |
| Academic Anxiety | 17                 | 5.668 | 19.3          | 3.813 | 4.093*    |

\*  $p < 0.001$

## अंतःसमूह तुलना

### 1. ध्यान एवं योगासनों का प्रभाव (प्रायोगिक समूह) पूर्व एवं पश्च तुलना

सारणी 3 दर्शाती है कि प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों जिन्होंने 45 दिन ध्यान एवं योगासनों का अभ्यास किया था, पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में

पश्च प्रायोगिक स्थिति में उनकी चिंता में सार्थक ( $p < .001$ ) कमी हुई। परिणाम यह दर्शाते हैं कि ध्यान एवं योगासनों के अभ्यास ने विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता को कम करने में सार्थक रूप से सहायता की। यह परिणाम तीसरी परिकल्पना को प्रमाणित करता है।

### सारणी 3

**Mean and Sandler's 'A' Values for Experimental Groups at Pre and Post-experimental Group**

| Variables        | Pre-mean | Post-mean | Sandler's 'A' | p       |
|------------------|----------|-----------|---------------|---------|
| Academic Anxiety | M1 =20.0 | M2 =17.0  | 0.123         | <0.005* |

\*  $p < 0.001$

## 2. सामान्य क्रियाकलाप का प्रभाव (नियंत्रित समूह पूर्व व पश्च तुलना)

सारणी 4 के अनुसार नियंत्रित समूह के प्रायोज्यों में जो 45 दिन तक अपने सामान्य कार्यकलाप में संलग्न रहे, पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना

में उनके शैक्षणिक चिंता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इससे यह सिद्ध होता है कि सामान्य दैनिक कार्यकलाप क्रिया प्रायोज्यों के शैक्षणिक चिंता स्तर को परिवर्तित नहीं कर सकी।

### सारणी 4

#### Mean and Sandler's 'A' Values for Control Groups at Pre and Post-experimental Group

| Variables        | Pre-mean | Post-mean | Sandler's 'A' | p  |
|------------------|----------|-----------|---------------|----|
| Academic Anxiety | M5 =19.1 | M6 =19.3  | 3.277         | NS |

NS= Not Significant

### परिचर्चा

वैज्ञानिक शोध यह पुष्टि करते हैं कि योगाभ्यास द्वारा मानव शरीर की विभिन्न ग्रंथियों, तंत्रों, अवयवों, अस्थियों पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम के सही अभ्यास से मस्तिष्क में रक्त का संचार बढ़ता है जिसके कारण ज्ञान तंतुओं की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। इससे बुद्धि का विकास होता है और कार्यक्षमता भी बढ़ती है। अंतर्दृष्टि तथा सोच समझकर कार्य करने की क्षमता का विकास होता है।

‘ध्यान’ से चित्त की वृत्तियों का निरोध होता है। मन के एकाग्र होने और ध्यान के समय अल्फ़ा (गौड़, 1994) तरंगों की वृद्धि होती है, अनैच्छिक विचारों से मुक्ति मिलती है तथा शारीरिक और मानसिक तनाव कम हो जाता है।

गौड़ (1976-2012) के ध्यान की विभिन्न पद्धतियों पर हुए वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक शोध

कार्य इस बात की पुष्टि करते हैं कि ध्यान के नियमित अभ्यास से कई प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक धनात्मक परिवर्तन होते हैं। व्यक्तित्व कारकों जैसे—मानसिक स्वास्थ्य, चिंताओं, कुंठाओं, मानसिक तनावों एवं दबावों पर ध्यान-योग का धनात्मक प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क तरंगों में अल्फ़ा तरंगों की बहुलता होना ध्यान के अच्छे परिणाम हैं। गौड़ (1976-2012) के शोध परिणाम इस शोध परिणाम की भी पुष्टि करते हैं।

### निष्कर्ष (Conclusion)

उपरोक्त परिकल्पनाओं के आधार पर प्राप्त परिणामों से निम्न निष्कर्ष निकाले जा सकते हैं—

1. पूर्व प्रायोगिक स्थिति में, प्रायोगिक समूह के प्रायोज्य नियंत्रित समूह के प्रायोज्यों से सार्थक रूप से भिन्न नहीं थे। अतः यहाँ पहली परिकल्पना सिद्ध होती है।

2. ध्यान एवं योगासनों के 45 दिनों के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों के मध्यमानों में नियंत्रित समूह के प्रायोज्यों की तुलना में सार्थक रूप से कमी हुई है। जो यह इंगित करता है कि ध्यान एवं योगासनों ने विद्यार्थियों के तनाव, घबराहट, डर को कम करके उनके चिंता स्तर पर सकारात्मक प्रभाव डाला। यहाँ दूसरी परिकल्पना की पुष्टि होती है।
3. प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों में 45 दिन के ध्यान एवं योगासनों के बाद पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में पश्च-प्रायोगिक स्थिति में शैक्षणिक चिंता स्तर में सार्थक कमी आई है। इससे यह कहा जा सकता है कि ध्यान एवं योगासनों में छात्रों की शैक्षणिक चिंता स्तर को कम करने एवं शैक्षणिक प्रदर्शन को सुधारने की क्षमता है। यहाँ तीसरी परिकल्पना भी सिद्ध होती है।