



कॉलेज के छात्रों में तनाव के स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन

नीरजा रावत^{1*}, डॉ. कपिल देव²

1. रिसर्च स्कॉलर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत

kyoqish221@gmail.com,

2. सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत

सारांश: आधुनिक मनुष्य जीवित रहने के लिए मनुष्य द्वारा बनाई गई दौड़ का प्रतीक है। बिल, बॉस, परिवार और रोजमर्रा की जिंदगी की भागदौड़ के बीच, लोग अधिकतम तनाव में रहते हैं। जैसे कि तनाव का अहसास उतना बुरा नहीं है, पुराना तनाव कई तरह से स्वास्थ्य पर कहर डालता है। इससे खराब पाचन, वजन में उतार-चढ़ाव, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय संबंधी स्थितियां और भी बहुत कुछ हो सकता है। तनाव को स्वाभाविक रूप से दूर करने का एक तरीका व्यायाम करना है। शोधकर्ताओं के अनुसार, जब योग का अभ्यास किया जाता है, तो सेरोटोनिन जैसे मस्तिष्क में अच्छा महसूस कराने वाले रसायन जारी होते हैं, जो आपको बेहतर मूड में लाते हैं। इसके अलावा, योग मन को शांत करने में मदद करता है, और शरीर को ऊर्जा ब्लॉकों को मुक्त करने का एक आउटलेट देता है जो तनाव को खत्म करने में मदद करता है। तनाव आधुनिक जीवन की गति पहले की तुलना में बहुत तेज है और कई बार हम उन चीजों की लंबी सूची से अभिभूत हो जाते हैं जिन्हें हमें हर दिन करना होता है। तनाव अब हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा है और इसका अनुभव हर कोई करता है जो रह रहा है या काम कर रहा है। तनाव को मूल रूप से एक लागू बल या बलों की प्रणाली के रूप में परिभाषित किया जाता है जो शरीर पर दबाव डालता है या उसे विकृत कर देता है। यह आम तौर पर किसी ऐसी चीज़ के कारण होता है जो रोजमर्रा की जिंदगी से अलग होती है, जैसे परीक्षण, पारिवारिक समस्याएं और नौकरी छूटना। आज विद्यार्थियों को कई अलग-अलग कारणों से काफी तनाव रहता है (व्हीलर एट अल. 2007)। ऐसी कई चीजें हैं जो कॉलेज के छात्रों के लिए तनाव का कारण बनती हैं, कॉलेज से संबंधित मुद्दे, रिश्ते और साथियों का दबाव। हालाँकि, सभी तनाव बुरे नहीं होते हैं, तनाव के हल्के रूप कुछ लोगों के लिए अच्छे हो सकते हैं और वांछित लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रेरक और ऊर्जावान के रूप में कार्य कर सकते हैं। हालाँकि, तनाव उन लोगों के लिए एक हानिकारक अनुभव हो सकता है जो लोग तनाव से अभिभूत हैं, या जो सामाजिक समस्या के कारण काफ़ी लम्बे समय से ग्रस्त हो। तनावपूर्ण स्थिति के दौरान तनाव हार्मोन शिथिल हो जाते हैं, इन हार्मोनों का लंबे समय तक या बार-बार संपर्क हृदय और विशेष रूप से रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। योग मन और शरीर की आरामदायक स्थिति को बढ़ावा देता है और तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए भी व्यापक रूप से जाना जाता है हार्मोन, हृदय गति कम करना और रक्तचाप कम करना। प्राणायाम, जो साँस लेने के व्यायाम का योगिक नाम है, धीमी, गहरी साँस लेने के लिए प्रोत्साहित करता है साँस लेना और मौखिक रूप से योग मंत्रों का उच्चारण करना। धीमी, गहरी साँस लेने की इस विधि से हृदय गति धीमी हो जाती है और अधिक ऑक्सीजन रक्त में प्रवेश करती है। यह बदले में पूरे मन और शरीर में शांति और स्वस्थता उत्पन्न होती है

मुख्य शब्द: तनाव, योग, व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान

----- X -----

प्रस्तावना

जब हम तनाव के बारे में बात करते हैं तो हमारा मतलब चिंता या मानसिक तनाव की स्थिति से होता है जो किसी चुनौतीपूर्ण परिस्थिति के कारण उत्पन्न होती है। मानव शरीर में तनाव के प्रति स्वाभाविक प्रतिक्रिया होती है, जिसके लिए हमें अपने जीवन में आने वाली कठिनाइयों और खतरों का सामना करना पड़ता है। हर कोई अलग-अलग स्तर के तनाव के दौर से गुजरता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जिस तरह से हम तनाव पर प्रतिक्रिया करते हैं उसका हमारे सामान्य स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। योग एक अत्यंत प्राचीन पद्धति है जिसकी जड़ें भारत में हैं। इसका प्राथमिक उद्देश्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक क्षेत्रों सहित किसी व्यक्ति के अस्तित्व के सभी पहलुओं में सद्भाव और कल्याण को बढ़ावा देना है। इस तथ्य के कारण कि योग में ऐसे अभ्यास शामिल हैं जिनका उद्देश्य स्पष्ट रूप से तंत्रिका तंत्र को शांत करना है, यह मनोवैज्ञानिक तनाव से बचने या कम करने के लिए उपयुक्त है जो (ध्यान और एकाग्रता) को प्रभावित करता है और साथ ही शारीरिक तनाव भी होता है जिसके परिणामस्वरूप चयापचय संबंधी अनियमितताएं देखी जाती हैं। किशोरावस्था के दौरान, इस परिकल्पना के अनुसार यह परिकल्पना की गई है कि इससे किशोरों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आएगा (त्यागी एट अल. 2014)।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य मानसिक कल्याण की एक स्थिति है जो लोगों को जीवन के तनावों से निपटने, अपनी क्षमताओं का एहसास करने, अच्छी तरह से सीखने और अच्छी तरह से काम करने और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाती है। यह स्वास्थ्य

और कल्याण का एक अभिन्न अंग है जो निर्णय लेने, रिश्ते बनाने और जिस दुनिया में हम रहते हैं उसे आकार देने की हमारी व्यक्तिगत और सामूहिक क्षमताओं को रेखांकित करता है। मानसिक स्वास्थ्य एक बुनियादी मानव अधिकार है। और यह व्यक्तिगत, सामुदायिक और सामाजिक-आर्थिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

तनाव

तनाव हानिकारक स्थितियों के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया है - चाहे वे वास्तविक हों या कथित। जब आपको खतरा महसूस होता है, तो आपके शरीर में एक रासायनिक प्रतिक्रिया होती है जो आपको चोट को रोकने के लिए कार्य करने की अनुमति देती है। इस प्रतिक्रिया को "लड़ाई-या-उड़ान" या तनाव प्रतिक्रिया के रूप में जाना जाता है। तनाव प्रतिक्रिया के दौरान, आपकी हृदय गति बढ़ जाती है, सांस लेने की गति तेज हो जाती है, मांसपेशियां कड़ी हो जाती हैं और रक्तचाप बढ़ जाता है। आप कार्य करने के लिए तैयार हो गए हैं। इस तरह आप अपने आपको सुरक्षित करें।

तनाव का मतलब अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग होता है। एक व्यक्ति में तनाव का कारण दूसरे के लिए थोड़ी चिंता का विषय हो सकता है। कुछ लोग दूसरों की तुलना में तनाव को बेहतर ढंग से संभालने में सक्षम होते हैं। और, सभी तनाव बुरे नहीं होते। छोटी खुराक में, तनाव आपको कार्य पूरा करने में मदद कर सकता है और आपको चोट लगने से बचा सकता है। उदाहरण के लिए, तनाव वह है जो आपको अपने सामने वाली कार से टकराने से बचने के लिए ब्रेक लगाने के लिए प्रेरित करता है। यह तो अच्छी बात है (खुराना एट अल.2012)।

शैक्षणिक तनाव

शैक्षणिक तनाव शैक्षणिक संबंधी मांगों के संयोजन का उत्पाद है जो किसी व्यक्ति के लिए उपलब्ध अनुकूली संसाधनों से अधिक है। यह व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है कि एक छात्र की शैक्षणिक उपलब्धि और शैक्षणिक क्षमता आंतरिक और बाहरी दोनों कारकों पर निर्भर करती है जैसे कि उचित अध्ययन की आदतें, बुद्धिमत्ता, स्वयं के माता-पिता की शैक्षणिक आकांक्षाएं, शिक्षा का माध्यम आदि। यदि ये स्थितियाँ सीखने के लिए अनुकूल नहीं हैं, तो वे शैक्षणिक तनाव का कारण बन सकती हैं। कॉलेज के छात्रों पर तनाव कॉलेज के छात्रों को अपने सर्वोत्तम शैक्षणिक प्रदर्शन को प्राप्त करने के लिए कई बाधाओं को पार करना पड़ता है। एक सफल कॉलेज करियर हासिल करने के लिए सिर्फ पढ़ाई के अलावा भी बहुत कुछ करना पड़ता है। समय प्रबंधन, वित्तीय समस्याएं, नींद की कमी, सामाजिक गतिविधियां और कुछ छात्रों के बच्चे होने जैसे विभिन्न तनाव, सभी छात्र के शैक्षणिक प्रदर्शन के लिए अपना खतरा पैदा कर सकते हैं। आज अधिकांश कॉलेज छात्र हर दिन तनाव का अनुभव करते हैं, लेकिन बहुत से लोगों को यह एहसास नहीं है कि अगर वे अपने तनाव का प्रबंधन नहीं करते हैं, तो यह उनके जीवन पर बड़ा प्रभाव डाल सकता है। जीवन में होने वाले सभी परिवर्तन, अच्छे और बुरे, तनावपूर्ण होते हैं लेकिन आम तौर पर जीवन में बड़े बदलाव तनाव का सबसे बड़ा कारण होते हैं क्योंकि इसमें नए परिवर्तनों के साथ अधिक समायोजन और मुकाबला करने की आवश्यकता होती है। इसलिए, उन घटनाओं की पहचान करना महत्वपूर्ण है जो किसी के जीवन में तनाव पैदा करती हैं (बेहरा एट अल. 2011)।

शैक्षणिक तनाव शैक्षणिक संबंधी मांगों के संयोजन का उत्पाद है जो किसी व्यक्ति के लिए उपलब्ध अनुकूली संसाधन है। यह व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है कि छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि और शैक्षणिक क्षमता आंतरिक और बाहरी कारक दोनों पर निर्भर करती है, जैसे उचित अध्ययन की आदतें, बुद्धि, शैक्षिक आकांक्षाएं स्वयं माता-पिता सीखने के लिए अनुकूल, शिक्षा का माध्यम इत्यादि। यदि ये स्थितियाँ नहीं हैं, वे शैक्षणिक तनाव का कारण बन सकते हैं। स्कूल में, शैक्षणिक तनाव का अर्थ है इन सभी को सीखने की व्यापक भावना वे चीज़ें जो स्कूल से संबंधित हों या उनके द्वारा निर्धारित हों। (शाह, 1988)।

कॉलेज के छात्रों पर तनाव

कॉलेज के छात्रों को अपनी उपलब्धि हासिल करने के लिए कई बाधाओं को पार करना पड़ता है। इष्टतम शैक्षणिक प्रदर्शन। इसे हासिल करने के लिए सिर्फ पढ़ाई के अलावा भी बहुत कुछ करना पड़ता है, सफल कॉलेज कैरियर। समय प्रबंधन, वित्तीय जैसे विभिन्न तनाव कारक समस्याएं, नींद की कमी, सामाजिक गतिविधियाँ और कुछ छात्रों को भी बच्चे, सभी छात्र के शैक्षणिक

प्रदर्शन के लिए अपना खतरा पैदा कर सकते हैं। अधिकांश कॉलेज छात्र आज हर दिन तनाव का अनुभव करते हैं लेकिन बहुत से लोग इस बात का एहसास नहीं है कि यदि वे अपने तनाव का प्रबंधन नहीं करते हैं, तो इसका उन पर बड़ा प्रभाव पड़ सकता है उनकी ज़िंदगी। जीवन में सभी परिवर्तन, अच्छे और बुरे, तनावपूर्ण होते हैं लेकिन आमतौर पर जीवन के प्रमुख होते हैं। परिवर्तन तनाव का सबसे बड़ा कारण हैं क्योंकि इसके लिए अधिक समायोजन की आवश्यकता होती है। नए परिवर्तनों का सामना करना। इसलिए, उन घटनाओं की पहचान करना महत्वपूर्ण है जो उत्पन्न करती हैं।

कॉलेज के छात्रों के लिए तनाव के सबसे आम कारण हैं; एक नए रहने के माहौल को समायोजित करना, एक प्रमुख विषय का चयन करना और एक कैरियर पर निर्णय लेना, नये स्कूल में स्थानांतरण, वित्तीय समस्याएँ, असफलता या निराशा, शैक्षणिक उपलब्धियाँ, अवास्तविक अपेक्षाएँ, बहुत अधिक जिम्मेदारियाँ लेना और गतिविधियाँ, नई नौकरी पाना, खाने और सोने में बदलाव। नए रिश्ते बनाना और मौजूदा रिश्तों को बनाए रखना। परिवार का नुकसान सदस्य, मित्र, या प्रियजन और किसी बीमारी से पीड़ित। (संजीव कुमार और अन्य 2012)

कॉलेज के छात्र विभिन्न कारणों से उच्च तनाव का अनुभव करते हैं जैसे परीक्षाओं की तैयारी, उनके अध्ययन शैली की कमी और आवश्यक जानकारी की अभाव। तनाव को नकारात्मक रूप से देखा जाता है, और अत्यधिक हो जाता है, इससे चिंता पैदा होती है और अंततः उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों को प्रभावित करता है। यदि छात्र योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें तो वे तनाव को बेहतर ढंग से संभाल सकते हैं। योग न केवल शारीरिक शरीर में चुस्ती और स्फूर्ति लाने का काम करता है, हमारी इच्छाशक्ति और भावनाओं का भी उपयोग कर हमारी शक्ति का विस्तार करने और दर्शन। इच्छाशक्ति का उपयोग करने, मन को शांत करने और स्थिर करने का कार्य भी योग करता है, इस प्रकार तनाव की चुनौती आधारित दृष्टिकोण से मन आधारित दृष्टिकोण की ओर, आर्थिक आधारित उपाय से ऐसे प्रगतिशील कदम की प्रेरणा योग है। इसलिए, समय-समय पर और नियमित रूप से तनाव मुक्त छात्र जीवन की ओर आगे बढ़ना जरूरी है, सभी शक्ति और क्षमताओं को बरकरार रखते हुए, संवेदनशील दिमाग और तेज़ बुद्धि से प्राप्त किया जाता है, जो दिन-प्रतिदिन के लिए महत्वपूर्ण है, तभी तनाव की चुनौती पूरी तरह खत्म होगी। योग के नियमित, दीर्घकालिक अभ्यास स्पष्ट और महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। एक ही 90 मिनट की योग कक्षा कथित तनाव को काफी कम कर सकती है (खुराना एट अल.2012)।

योग

"योग" शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द "युज" (एकजुट होना) या "योक" (जोड़ना) से हुई है। इसे आज राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान द्वारा एक प्रकार की पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा (सीएएम) के रूप में जाना जाता है। योग जीवन जीने का एक तरीका है, जो जीवन के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं के बीच संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। योग अन्य शारीरिक व्यायामों से अलग है क्योंकि यह अभ्यास के दौरान सांस नियंत्रण और ध्यान केंद्रित करने जैसे मुख्य तत्वों पर जोर देता है।

योग जीवन जीने का तरीका है। (लक्ष्मी कुमारी 2003) -योग अभ्यास हमारे फेफड़ों की क्षमता और श्वसन को बढ़ा सकता है, तनाव का विरोध करने की हमारी क्षमता में सुधार कर सकता है, शरीर के वजन और मोटाई को कम कर सकता है, कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा के स्तर को कम कर सकता है और इस प्रकार शरीर की प्राकृतिक प्रणाली को स्थिर, बहाल और जीवंत बना सकता है, इसलिए योग है तथाकथित तनावग्रस्त आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न मनुष्य की सभी बीमारियों के लिए सबसे अच्छी निवारक और उपचारात्मक और निवारक दवा है (कुमार 2008)।

योग का उद्देश्य

योग का उद्देश्य मस्तिष्क और हृदय दोनों की बुद्धि की पूर्णता प्राप्त करना है, ताकि कलाकार समर्पित, सच्चा और शुद्ध बन सके। यह चुने हुए मार्ग को छोड़कर जीवन की अन्य गतिविधियों में रुचि के लगभग पूर्ण त्याग की मांग करता है। मन तरल है और कामुक सुखों के पीछे भागता है। कला संपूर्ण अविभाजित फोकस की मांग करती है। इसलिए पतंजलि बताते हैं कि मन को नियंत्रित किया जाना चाहिए और फिर योग की कलात्मक प्रकृति को उसकी उच्चतम क्षमता तक परोसने के लिए समर्पित किया

जाना चाहिए। योग या किसी भी कला के लिए बुद्धि की तीव्र तीक्ष्णता और सजग इन्द्रियों की आवश्यकता होती है। योग में कोई प्रतिस्पर्धा नहीं है बल्कि इसमें बेहतर प्रदर्शन की इच्छा के साथ सोचने और पुनर्निर्माण करने की स्वतंत्रता की आवश्यकता होती है। तब यह योगी को परम ज्ञान प्राप्त कराता है। अब से, योगी जहां भी हो और जो कुछ भी करता है, उसके विचार आध्यात्मिक एकता में निहित होते हैं, जो उसे आध्यात्मिक जीवन के चरम पर ले जाता है। भारतीय शास्त्रीय विचार मोक्ष को मानव प्रयास का अंतिम उद्देश्य मानता है। मोक्ष (मोक्ष) प्राप्त करने का यह आदर्श चार अलग-अलग तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है। कर्म योग, भक्ति योग, राज योग और ज्ञान योग आदि (धनन्जय, एट अल. 2013)।

योग का एक हिस्सा रक्तचाप को कम करने, हृदय गति को नियंत्रित करने, धमनियों की लोच को बढ़ाने, नाड़ी की दर को कम करने और हृदय के स्ट्रोक की मात्रा को बढ़ाने में मदद करता है। तनावपूर्ण स्थिति के दौरान तनाव हार्मोन शिथिल हो जाते हैं, इन हार्मोनों का लंबे समय तक या बार-बार संपर्क हृदय और विशेष रूप से रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। योग मन और शरीर की आरामदायक स्थिति को बढ़ावा देता है और तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए भी व्यापक रूप से जाना जाता है हार्मोन, हृदय गति कम करना और रक्तचाप कम करना। प्राणायाम, जो सांस लेने के व्यायाम का योगिक नाम है, धीमी, गहरी सांस लेने के लिए प्रोत्साहित करता है सांस लेना और मौखिक रूप से योग मंत्रों का उच्चारण करना। धीमी, गहरी सांस लेने की इस विधि से हृदय गति धीमी हो जाती है और अधिक ऑक्सीजन रक्त में प्रवेश करती है। यह बदले में पूरे मन और शरीर में शांति और स्वस्थता उत्पन्न होती है (सतीश एट अल. 2014)।

साहित्य की समीक्षा

खुराना एट अल. (2012), तनाव का आकलन-जीजीएसआईपी विश्वविद्यालय के छात्रों का एक अध्ययन। तनाव किसी परिवर्तन के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया है जिसके लिए शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक समायोजन या प्रतिक्रिया की आवश्यकता होती है। प्रस्तुत अध्ययन जीजीएसआईपी विश्वविद्यालय के बीबीए के 210 छात्रों पर प्राथमिक डेटा पर आधारित है। यह देखा गया है कि छात्रों में तनाव का स्तर मध्यम है और उन्हें तनाव से निपटने के तरीकों पर पुनर्विचार करना चाहिए। अध्ययन प्रकृति में खोजपूर्ण है। शोध से पता चलता है कि छात्र पैकेट मनी पर माता-पिता का नियंत्रण, व्यायाम के लिए समय नहीं होना, अकेलेपन की समस्या और परिवार में घुलने-मिलने की समस्या जैसे विभिन्न मुद्दों पर तनावग्रस्त हैं। बढ़ती प्रतिस्पर्धा, एकाग्रता की कमी आदि और मध्यम स्तर का तनाव पाया गया जिसे कुछ प्रयासों जैसे योग, समय प्रबंधन आदि से नियंत्रित किया जा सकता है।

अली एट अल. (2014) उन्होंने कराची, पाकिस्तान में इंजीनियरिंग छात्रों के बीच चिंता और अवसाद की व्यापकता और उनके संबंधित जोखिम कारकों का पता लगाया। इस अध्ययन का उद्देश्य इंजीनियरिंग छात्रों के बीच चिंता और अवसाद की व्यापकता और उनसे जुड़े जोखिम कारकों का अनुमान लगाना है। एक स्व-प्रशासित प्रश्नावली के माध्यम से एक क्रॉस सेक्शनल अध्ययन आयोजित किया गया था। कुल 557 छात्रों को इंजीनियरिंग शिक्षा करियर में कम से कम छह महीने तक बिना किसी शारीरिक या मानसिक बीमारी के नामांकित किया गया था। AKU-ADS स्केल का उपयोग करके ≥ 19 के कट-ऑफ स्कोर के साथ चिंता और अवसाद का मूल्यांकन 107 किया गया था। विद्यार्थियों की औसत आयु 20.36 ± 1.58 वर्ष थी। अधिकांश छात्र 309 (55.5%) पुरुष थे। छात्रों में चिंता और अवसाद (73.8%) का अधिक प्रसार पाया गया। जिन छात्रों के परिवार में अवसाद और चिंता का इतिहास रहा है और जिन छात्रों ने पिछले छह महीनों में किसी रिश्तेदार को खो दिया है, उनके अवसादग्रस्त होने और चिंता से पीड़ित होने की संभावना अधिक है। यह निष्कर्ष निकाला गया है कि चिंता और अवसाद वाले छात्रों में शैक्षणिक कठिनाइयों, रिश्ते में गड़बड़ी का खतरा बढ़ जाता है। परिवार और दोस्तों और स्वास्थ्य समस्या के साथ। यह अध्ययन शिक्षा प्रणाली की कमजोरी और इंजीनियरिंग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर आगे काम करने या सक्रिय हस्तक्षेप और जांच का पता लगाता है।

राघवेंद्रन एट अल. (2014) अध्ययन का उद्देश्य कर्नाटक के विश्वेश्वरैया प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के मैसूर क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले इंजीनियरिंग छात्रों के लिए शैक्षिक (शैक्षणिक) तनाव को मापना है। इंजीनियरिंग छात्रों को शैक्षणिक प्रदर्शन हासिल करने के लिए कई बाधाओं को पार करना पड़ता है। तनाव 106 की घटना प्रबंधन, इंजीनियरिंग कॉलेज संकायों, सह-छात्रों, प्लेसमेंट, समाज से खींचे गए स्तर पर होती है और अधिक भी हो सकती है। कुछ उदाहरणों के लिए जैसे फीस संरचना, कॉलेज/संस्थान का माहौल, संकाय की प्रकृति, सह-छात्रों का व्यवहार, प्लेसमेंट में कड़ी प्रतिस्पर्धा का डर और समाज का डर। ये कुछ ऐसे तनाव हैं

जो छात्रों पर शिक्षा में अच्छा प्रदर्शन न करने का दबाव डालेंगे, जो अंततः गुणवत्तापूर्ण शिक्षा पर प्रतिकूल प्रभाव डालेंगे। वर्तमान अध्ययन ऊपर उल्लिखित तनावों के गियर की जांच करने का प्रयास करता है। विश्वेश्वरैया टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी के मैसूर क्षेत्र के ग्यारह जिलों में विभिन्न इंजीनियरिंग संस्थानों से प्रचार करने वालों ने 400 नमूने एकत्र किए हैं। शोधकर्ताओं ने एकत्र की गई प्रतिक्रिया के लिए सरल प्रतिशत विश्लेषण रैंकिंग विधि, ची स्क्वायर विश्लेषण और एनोवा तकनीकों को तैनात किया है, इन तकनीकों की मदद से, अध्ययन को सामान्य रूप से छात्रों के स्वभाव को समझने के लिए दिलचस्प रूप से तैयार किया गया था, हालांकि पंद्रह तनावों को पांच तनावों से वर्गीकृत किया गया था श्रेणियां, कर्नाटक के विश्वेश्वरैया प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के मैसूर क्षेत्र के साथ इंजीनियरिंग/तकनीकी कॉलेजों में शैक्षिक तनाव की एकाग्रता को कम करने के लिए सभी शैक्षणिक प्रशासकों के लिए छोटी संख्या में सिफारिशें तैयार की गईं।

यादव एट अल (2015) इस अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार, योग में पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र पर लाभकारी प्रभाव डालने के साथ-साथ दिल की धड़कन और रक्तचाप दोनों को कम करने में सहायता करने की क्षमता है। नतीजतन, शरीर द्वारा ऑक्सीजन का उपयोग कम हो जाता है। इसके अतिरिक्त, योग में पाचन को बढ़ाने, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने, हानिकारक अपशिष्ट के कुशल उन्मूलन को सुविधाजनक बनाने और फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाने की क्षमता है। इस अभ्यास का प्रभावी उपयोग करके, इस संभावना को भी कम किया जा सकता है कि तनाव अंततः चिंता और उदासी की भावनाओं का कारण बनेगा।

संकलान एट अल (2021) ने अध्ययन किया कि तनाव कम करने के लिए योग के उपयोग को उपचार में इसकी पूरक भूमिका के आधार के रूप में माना जाना चाहिए। अनुभवजन्य साक्ष्य तनाव प्रबंधन और बेहतर कल्याण के लिए एक पूरक रणनीति के रूप में योग का समर्थन करते हैं। मेडिकल और एचसीपी छात्रों ने योग का अभ्यास करने के बाद तनाव, चिंता, अवसाद, प्रतिरक्षा मॉड्यूलेशन में कमी, बेहतर स्वास्थ्य, आत्म-सम्मान, करुणा और आत्म-जागरूकता का अनुभव किया है।

त्यागी एट अल. (2014), उन्होंने योग अभ्यासकर्ताओं, गैर-योग अभ्यासकर्ताओं और मेटाबोलिक सिंड्रोम वाले व्यक्तियों में मानसिक तनाव और योग प्रथाओं के लिए मेटाबोलिक प्रतिक्रियाओं का अध्ययन किया। तनाव होमोस्टैटिक पर मेटाबोलिक का बोझ डालता है और बड़ी हुई सहानुभूति गतिविधि, बड़े हुए ऊर्जा व्यय और विकृति विज्ञान से जुड़ा होता है। योगिक अवस्था एक हाइपो मेटाबोलिक अवस्था है जो मन-शरीर के सामंजस्य और कम तनाव से मेल खाती है। इस अध्ययन का उद्देश्य नियमित योग अभ्यासकर्ताओं (वाईपी), गैर-योग अभ्यासकर्ताओं (एनवाई) और मेटाबोलिक सिंड्रोम रोगियों (एमएस) में तनाव और विभिन्न योग प्रथाओं के लिए मेटाबोलिक प्रतिक्रियाओं की जांच करना है।

कार्यप्रणाली

अनुसंधान डिजाइन

- चयनित विषयों (n=20) को यादृच्छिक रूप से दो समान समूहों अर्थात् नियंत्रण समूह और प्रयोगात्मक समूह में विभाजित किया गया था।
- नियंत्रण समूह को किसी विशिष्ट प्रशिक्षण से अवगत नहीं कराया गया था।
- प्रायोगिक समूह को डिजाइन किए गए योग अभ्यासों के अधीन किया गया।
- योग कार्यक्रम 15 सप्ताह, प्रति सप्ताह 5 दिन और केवल सुबह के सत्र में 60 मिनट की अवधि के लिए दिया गया था।
- प्रायोगिक योग अभ्यास से पहले और बाद में दोनों समूहों के छात्रों के तनाव के स्तर का पता लगाने के लिए तनाव जांच सूची और सेंटर फॉर एपिडेमियोलॉजिकल स्टडीज डिप्रेशन स्केल (सीईएस-डी) दिए गए थे।

विषयों का चयन

अध्ययन का उद्देश्य तनावग्रस्त कॉलेज छात्रों के पर योग के प्रभाव को निर्धारित करना था। उद्देश्य की प्राप्ति के लिए अध्ययन के

लिए भारत के मध्य प्रदेश राज्य के छतरपुर स्थित श्रीकृष्ण विश्वविद्यालय के अंतिम वर्ष के 20 छात्रों को विषय के रूप में चुना गया है। तनाव प्रश्नावली एवरली और गिर्डानो के पैटर्न द्वारा विकसित की गई है जिसका उपयोग विषय के तनाव स्तर को मापने के लिए किया गया उन छात्रों की पहचान की गई जिनमें तनाव अधिक था। तनावग्रस्त छात्रों में से, 20 छात्रों को विषयों के रूप में यादृच्छिक रूप से चुना जाता है। इनकी उम्र 20 से 25 साल के बीच थी।

प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रशासन

वर्तमान अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, विषयों को योग प्रशिक्षण कार्यक्रम दिया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रक्रियाओं का विवरण विस्तार से दिया गया है। योग प्रशिक्षण की अवधि 5 सप्ताह और सप्ताह में 5 दिन, एक दिन में 60 मिनट थी। संबंधित प्रशिक्षण सोमवार से शुक्रवार तक केवल सुबह के सत्र में किए जाते थे और शनिवार या रविवार को विश्राम का दिन होता था।

तालिका 1. योग प्रशिक्षण अभ्यास अनुसूची

क्रम संख्या	आसन	अवधि (30 मिनट) में सेकंड
1.	नमस्कारासन	100
2.	ताड़ासन	100
3.	भुजंगासन	100
4.	पादहस्तासन	100
5.	त्रिकोणासन	100
6.	उर्ध्वासन	100
7.	वज्रासन	100
8.	शवासन	100
9.	वक्रासन	100

10.	मकरासन	100
11.	नौकासन	100
12.	पवनमुक्तासन	100
13.	गरुडासन	100
14.	हलासन	100
15.	मण्डुकासन,	100
16.	धनुरासन	100
17.	शलभासन	100
18.	पश्चिमोत्तानासन	100
19.	प्राणायाम	(10 मिनट)
19.1	कपालभाति	150
19.2	अनुलोम विलोम	150
19.3	भस्त्रिका	150
19.4	सीतकारी	150
20.	ध्यान	(10 मिनट)

20.1	ॐ मंत्र ध्यान	10 मिनट
21.	विश्राम	(10 मिनट)
22.	योग निद्रा-श्वासन	10 मिनट
	कुल	(60 मिनट)

परीक्षण प्रशासन

तनाव

उद्देश्य: विषयों के तनाव के स्तर को मापना।

प्रयुक्त उपकरण: विषयों के तनाव को मापने के लिए एवरली और गिरडानो की मानकीकृत प्रश्नावली का उपयोग किया गया था। एवरली और गिरडानो की प्रश्नावली सभी विषयों को दी जाती है।

प्रक्रिया- यह तनाव के स्तर को मापने के लिए दुनिया भर में उपयोग किया जाने वाला लोकप्रिय उपकरण है। जीवन की विभिन्न स्थितियों से संबंधित 14 कथन थे। प्रतिक्रियाओं के चार स्तर थे, लगभग हमेशा सच, आमतौर पर सच, शायद ही कभी सच और कभी सच नहीं। विषयों को कॉलम में एक टिक बनाने के लिए बनाया गया था जिसे व्यक्ति द्वारा महसूस की गई प्रत्येक प्रतिक्रिया उसकी प्रकृति के अनुसार सही थी। इन्वेंट्री को नीचे दी गई स्कोरिंग कुंजी की मदद से स्कोर किया गया था। प्रत्येक कथन के लिए प्राप्त अंक को जोड़ा गया और व्यक्तिगत अंक के रूप में माना गया। स्कोर की सीमा 14 से 56 थी। अंक जितना कम होगा मनोवैज्ञानिक तनाव उतना ही कम होगा।

तनाव स्कोरिंग कुंजी

प्रतिक्रिया	स्कोर
लगभग हमेशा सच	4
आमतौर पर सच है	3
शायद ही सच हो	2

कदापि सत्य नहीं

1

सांख्यिकीय तकनीकें

किसी भी तरह से समूहों की बराबरी करने का कोई प्रयास नहीं किया गया। इसलिए प्रारंभिक साधनों में अंतर के लिए समायोजन करने और महत्वपूर्ण अंतरों के लिए समायोजित पोस्ट परीक्षण साधनों का परीक्षण करने के लिए, सहप्रसरण के विश्लेषण (ए. एन. सी. ओ. वी. ए.) का उपयोग किया गया था। (Brotta, 1989). सभी सांख्यिकीय विश्लेषण परीक्षणों की गणना 0.05 के महत्व के स्तर पर की गई है। ($p < 0.05$).

परिणाम और चर्चा

सांख्यिकीय विश्लेषण, निष्कर्ष, परिणामों और परिकल्पनाओं पर चर्चा इस अध्याय में प्रस्तुत की गई थी। अध्ययन का उद्देश्य कॉलेज के छात्रों में तनाव पर योग अभ्यास की प्रभावकारिता का पता लगाना था। अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए भारत के मध्य प्रदेश राज्य के श्री कृष्ण विश्वविद्यालय, छतरपुर में पढ़ने वाले अंतिम वर्ष के छात्रों का चयन किया गया है। छात्रों को तनाव जांच सूची प्रश्नावली और सीईएस-डी प्रश्नावली दी गई। उन छात्रों की पहचान की गई जिन्हें उच्च तनाव था। तनावग्रस्त छात्रों में से 20 छात्रों को यादृच्छिक रूप से विषयों के रूप में चुना जाता है। विषयों की आयु 20 से 25 वर्ष के बीच थी। विषयों को दो समान समूहों में विभाजित किया गया था, अर्थात् नियंत्रण और प्रयोगात्मक समूह। नियंत्रण समूह को किसी विशिष्ट प्रशिक्षण से अवगत नहीं कराया गया था। प्रयोगात्मक समूह को चयनित योग अभ्यासों के अधीन किया गया था। योग कार्यक्रम 5 सप्ताह के लिए दिया गया था, सप्ताह में पाँच दिन, जिसमें केवल सुबह के सत्र में 60 मिनट की अवधि थी। इस अध्ययन के लिए तनाव को चर के रूप में चुना गया और प्रासंगिक डेटा एकत्र करने के लिए मानकीकृत परीक्षण उपकरण/तकनीक का उपयोग किया गया। प्रयोगात्मक अवधि के बाद, छात्रों के तनाव के स्तर का पता लगाने के लिए तनाव जाँच सूची दी गई थी। अध्ययन का उद्देश्य चयनित आश्रित चर पर प्रशिक्षण के प्रभावों का पता लगाना था। इसके अलावा, यह विश्लेषण किया गया था कि योग अभ्यास के बाद समूहों के बीच कोई अंतर था या नहीं। नियंत्रण समूह के साथ योग अभ्यास समूह के प्रभाव का अध्ययन करने और महत्वपूर्ण औसत अंतरों का पता लगाने के लिए, सह-विचलन का विश्लेषण (एनसीओवीए) तकनीक का उपयोग किया गया था। प्रारंभ में डेटा की सामान्यता और अध्ययन के प्रभाव के आकार की जांच उपयुक्त उपकरणों का उपयोग करके की गई थी। सह-विचलन के विश्लेषण द्वारा प्राप्त परीक्षण 'एफ' अनुपात के लिए महत्वपूर्ण का स्तर विश्वास के 0.05 स्तर पर तय किया गया था जो इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त माना गया था कि महत्व के अधिक कड़े स्तरों के लिए बहुत अधिक परिष्कृत उपकरणों का उपयोग नहीं किया गया था।

तनाव के स्तर का परिणाम

तालिका 2. तनाव के स्तर पर डेटा के सहसंयोजकता का विश्लेषण प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के प्री, पोस्ट और समायोजित पोस्ट परीक्षणों के स्कोर (स्कोर में)

परीक्षण	ईजी	सीजी	एसओवी	एसएस	डीएफ	एमएस	एफ-अनुपात
पूर्व परीक्षण							

माध्य	36.5	36.7	बी.जी	0.4	1	0.4	0.017
एसडी(±)	4.2	5.53	डब्ल्यू.जी	915.2	38	24.08	
पोस्ट-परीक्षण							
माध्य	28.65	36.15	बी.जी	562.5	1	562.5	25.41*
एसडी(±)	3.92	5.37	डब्ल्यू.जी	841.1	38	22.13	
परीक्षण के बाद समायोजित							
माध्य	28.73	36.07	बी.एस	537.84	1	537.84	90.09*
			डब्ल्यू.एस	220.90	37	5.97	

*0.05 आत्मविश्वास के स्तर पर महत्वपूर्ण

(1 और 38 और 1 और 37 के लिए आत्मविश्वास के 0.05 स्तर पर महत्व के लिए आवश्यक तालिका मान क्रमशः 4.10 और 4.11 हैं)।

ईजी- प्रायोगिक समूह

सीजी- नियंत्रण समूह

एसओवी- विचरण का स्रोत

एसएस- वर्गों का योग

डीएफ- स्वतंत्रता की डिग्री

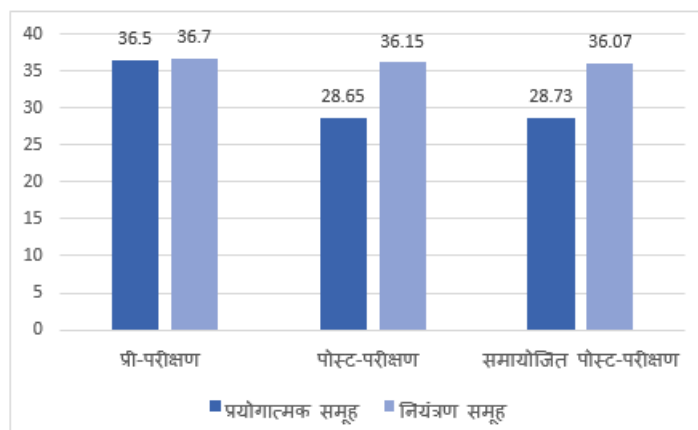
एमएस- माध्य वर्ग

बी.एस- सेट के बीच

डब्ल्यू.एस- सेट के भीतर

बी.जी- समूह के बीच

डब्ल्यू.जी- समूह में के साथ



चित्र 1. पूर्व-परीक्षण, परीक्षण-पश्चात और समायोजित परीक्षण-पश्चात तनाव के स्तर पर प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों के मूल्यों का मतलब है

निष्कर्ष

तनाव स्तर के परिणामों से पता चला कि अत्यधिक तनावग्रस्त खिलाड़ियों के बीच योगाभ्यास के प्रशिक्षण प्रभावों के कारण तनाव के स्तर में कमी आई है। तनाव कम करने के लिए कई दृष्टिकोण हैं। वे भौतिक दृष्टिकोण और भावनात्मक दृष्टिकोण हैं। संभावित तनावपूर्ण अनुभवों के प्रभाव को कम करने के लिए योगासन, प्राणायाम, ध्यान जैसे कई तरीके तैयार किए गए हैं। पद्मासन, वज्रासन और शवासन शरीर और दिमाग दोनों पर शांत प्रभाव पैदा करते हैं। आसन आंतरिक अंगों को सक्रिय करते हैं और पैरासिम्पैथेटिक गतिविधियों को भी उत्तेजित करते हैं और साथ ही सहानुभूति गतिविधि को नियंत्रित करते हैं जिसके परिणामस्वरूप मन को शांति मिलती है, हलासन, भुजंगासन और सभी व्युत्क्रम आसन। आमतौर पर गुरुत्वाकर्षण मस्तिष्क में संबंधित रक्त प्रवाह पर कार्य करता है, वही स्थान जहां इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है। उलटा आसन मस्तिष्क को अधिक रक्त पहुंचाने में गुरुत्वाकर्षण की मदद लेता है। यह मस्तिष्क की सटीकता में सुधार करता है, मस्तिष्क की प्रक्रिया को तेज करता है और स्मृति और एकाग्रता को बढ़ाता है। प्राणमुद्रा, नोडिशुदान प्राणायाम तंत्रिका तंत्र को व्यवस्थित करते हैं और मन को काफी हद तक शांत करते हैं। खपलाभाति प्राणायाम एकाग्रता और विचारों को बढ़ाता है। ध्यान तनाव कम करने का सबसे प्रभावी तरीका है। यह मस्तिष्क तरंग पैटर्न की अल्फा गतिविधि को बढ़ाता है जो मानसिक विश्राम का संकेत है, तनावग्रस्त कॉलेज छात्रों पर योगाभ्यास का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि योग अभ्यास आत्म जागरूकता में रहता है, इसलिए यह व्यवहार संशोधन के लिए उपयुक्त है। इस तरह से योग दीर्घकालिक तनाव प्रतिक्रियाओं को संबोधित करने के लिए एक रूपरेखा प्रदान कर सकता है। योग का वादा यह करना और यह हो जायेगा का आसान गणित नहीं है? यह जीवन का एक तरीका है। योग आत्म-खोज का मार्ग प्रदान करता है। परिणामों से पता चलता है कि तनाव में महत्वपूर्ण स्तर का अंतर है। इसलिए, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग के प्रशिक्षण प्रभाव के कारण कॉलेज के छात्रों की भलाई में वृद्धि से तनाव का प्रबंधन करके कल्याण प्राप्त किया जाता है।

संदर्भ

1. अनंतकृष्णन आर., उथिरपति ए. तनावग्रस्त कॉलेज छात्रों के बीच मेटाबोलिक सिंड्रोम पर योग व्यायाम का प्रभाव 2017; 246
2. अकबर हुसैन और नईमा गुलेज़.के., (2003), तनाव प्रबंधन - एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका, फ्रेंड्स पब्लिकेशन, भारत।
3. आरिफ अली, मसूद हुसैन राव, सबा अली, तौकीर अहमद, मिफ्रा सफी, आयशा मलिक, बतूल हसन, (2014), कराची, 232 पाकिस्तान में इंजीनियरिंग छात्रों के बीच चिंता और अवसाद की व्यापकता और उनके संबंधित जोखिम कारक, इंटरनेशनल

जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग टेक्नोलॉजी और उन्नत इंजीनियरिंग, खंड 4, अंक 9।

4. ब्रायन क्रान्स और जॉर्ज कुसिक (2013)healthline.com, योगा और डिप्रेशन.चासा, आर.रेबेका(2013)। कॉलेज के छात्रों के लिए तनाव प्रबंधन और योग, विकिपीडिया।
5. मानव तनाव पर अध्ययन केंद्र (2007), मनुष्यों में तनाव को कैसे मापें?, कनाडा के लुइस-एच.लाफॉन्टेन अस्पताल क्यूबेक का फर्नांड-सेगुइन अनुसंधान केंद्र।
6. खालसा एस.बी., हिक्की-शुल्त्स एल।, कोहेन डी।, स्टेनर एन।, कोप एस. एक माध्यमिक विद्यालय में योग के मानसिक स्वास्थ्य लाभों का मूल्यांकन: एक प्रारंभिक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। जे बिहेव हेल्थ सर्व रेस. 2012; 39 (1): 80 – 90. [
7. भरत ठाकुर (2002), तनाव से राहत के लिए योग, विजडम ट्री, नई दिल्ली।
8. डेविड शापिरो, लैन ए. कुक, दिमित्री एम. डेविडोव, क्रिस्टीना ओटावियानी, एंड्रयू एफ. ल्यूचर और मिशेल अब्राम्स (2007), अवसाद के पूरक उपचार के रूप में योग: उपचार के परिणाम पर लक्षणों और मनोदशाओं का प्रभाव, एडवांस एक्सेस प्रकाशन 28 फरवरी, ईसीएम 2007; 4(4)493-502 doi:10.1093/ईकैम/नेल 14।
9. नागरत्ना (2008), तनाव में योगथेरेपी, संबंधित बीमारियाँ, द योग द साइंस ऑफ होलिस्टिक लिविंग, विवेकानन्द प्रकाशम ट्रस्ट, चेन्नई.
10. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय (2006), तनाव और कॉलेज छात्र, पीसी (यूएसए)।
11. पूनम खुराना, दीपमाला जैन, तनाव का आकलन (जीजीएसआईपीयू विश्वविद्यालय के छात्रों का एक अध्ययन), खंड 1 अंक 4, आईटी, प्रबंधन और इंजीनियरिंग में अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल।
12. राम, एन., (2005). तनाव विरोधी कार्य योजना, द हिंदू, 17 अप्रैल, 2005, समाचार पत्र, भारत।
13. संजीव कुमार और जे.पी. भुहार (2013), कॉलेज के छात्रों का तनाव स्तर और कठिनाइयों का सामना करना, जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स मैनेजमेंट, खंड 4(1):पीपी.5-11, जनवरी।
14. शशांक पी. बेहेरे, ऋचा यादव और प्रकाश बी.बेहेरे (2011), मेडिसिन, इंजीनियरिंग और नर्सिंग के छात्रों के बीच तनाव का एक तुलनात्मक अध्ययन, इंडियन जर्नल साइकोलॉजिकल मेडिसिन जुलाई-दिसंबर; 33(2):145-148.
15. जगन्नाथन एन।, अंजना आर.एम., मेहरेन टी.एस., युवरानी के।, सतीशकुमार डी।, प्योंगथाई एस।, एट अल. भारतीय किशोरों के लिए किशोरावस्था तनाव पैमाने (ADOSS) की विश्वसनीयता और वैधता. इंडिया जे साइकोल मेड. 2021: 1 – 7. प्रेस में.