

# परीक्षा में बैठने वाले छात्रों में परीक्षा की चिंता और शैक्षणिक तनाव को नियंत्रित करने के लिए योग शिक्षा का अध्ययन

Ajay Kumar Sharma<sup>1\*</sup>, Dr. Dileep Kumar Shukla<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Research Scholar, Shri Krishna University, Chhatarpur M.P.

<sup>2</sup> Professor, Shri Krishna University, Chhatarpur M.P.

*सारांश - परीक्षा की चिंता और शैक्षणिक तनाव दुनिया भर के छात्रों द्वारा अनुभव की जाने वाली सामान्य समस्याएं हैं। छात्रों के अकादमिक प्रदर्शन और समग्र कल्याण पर इन मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक चुनौतियों का नकारात्मक प्रभाव प्रभावी हस्तक्षेप की आवश्यकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य परीक्षाओं की तैयारी कर रहे छात्रों में परीक्षा की चिंता और शैक्षणिक तनाव को कम करने के साधन के रूप में योग शिक्षा की प्रभावशीलता का पता लगाना है। अध्ययन में कुल 100 माध्यमिक विद्यालय के छात्रों को शामिल किया गया था। डेटा एकत्र करने के लिए स्व-निर्मित परीक्षा दबाव पैमाने का उपयोग किया जाता है। गणितीय तकनीक के रूप में, माध्य, मानक विचलन और t-परीक्षण का उपयोग किया जाता है। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से पता चला कि योगाभ्यास माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के परीक्षा के दबाव को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है।*

*खोजशब्द - परीक्षा, शिक्षा*

-----X-----

## परिचय

आज के प्रतिस्पर्धी शैक्षणिक माहौल में, परीक्षा अवधि के दौरान छात्रों को अक्सर भारी दबाव और चिंता का सामना करना पड़ता है। छात्रों के बीच परीक्षा की चिंता और शैक्षणिक तनाव के प्रसार ने शिक्षकों और शोधकर्ताओं के बीच चिंता बढ़ा दी है। इन चुनौतियों का समाधान करने की आवश्यकता को स्वीकार करते हुए, मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने और छात्रों के प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए विभिन्न दृष्टिकोणों का पता लगाया गया है। ऐसा ही एक आशाजनक दृष्टिकोण योग शिक्षा का पाठ्यक्रम में एकीकरण है, जिसने परीक्षा की चिंता और शैक्षणिक तनाव को कम करने की अपनी क्षमता के लिए अधिक से अधिक ध्यान आकर्षित किया है। योग, भारत से उत्पन्न एक प्राचीन प्रथा है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण शामिल है। यह व्यक्ति के भीतर सद्भाव और संतुलन को बढ़ावा देने के लिए शारीरिक आसन, श्वास अभ्यास, ध्यान और

विश्राम तकनीकों को जोड़ती है। वर्षों से, कई अध्ययनों ने मानव स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर योग के सकारात्मक प्रभावों को उजागर किया है, जिसमें तनाव में कमी, बेहतर एकाग्रता, बढ़ी हुई संज्ञानात्मक क्षमता और आत्म-जागरूकता में वृद्धि शामिल है।

जब शिक्षा के क्षेत्र में लागू किया जाता है, तो योग उपकरण और प्रथाओं का एक अनूठा सेट प्रदान करता है जो छात्रों को परीक्षा की चिंता और शैक्षणिक तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए सशक्त बना सकता है। शैक्षणिक पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को शामिल करके, छात्र अपने मन को शांत करने, अपनी श्वास को नियंत्रित करने और शारीरिक तनाव को दूर करने के लिए व्यावहारिक तकनीकें सीख सकते हैं। ये अभ्यास न केवल छात्रों को आराम करने में मदद करते हैं बल्कि ध्यान केंद्रित करने, ध्यान केंद्रित करने और स्पष्ट रूप से सोचने की उनकी क्षमता को भी बढ़ाते हैं, जिससे उनके समग्र शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार होता है। इसके अलावा,

योग शिक्षा छात्रों को मूल्यवान जीवन कौशल प्रदान कर सकती है जो कक्षा से बाहर तक फैली हुई है। आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति की खेती करके, छात्र लचीलापन और भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करते हैं, जिससे वे चुनौतियों और असफलताओं को अधिक आसानी से नेविगेट कर पाते हैं। इसके अतिरिक्त, योग सीखने के लिए एक सचेत दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करता है, अपने और दूसरों के प्रति एक सकारात्मक और गैर-न्यायिक दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है, एक अनुकूल सीखने के माहौल को बढ़ावा देता है। जबकि कई अध्ययनों ने छात्रों की भलाई और शैक्षणिक प्रदर्शन पर योग शिक्षा के लाभों का पता लगाया है, परीक्षा की चिंता और शैक्षणिक तनाव पर इसके प्रभाव को व्यापक रूप से समझने के लिए और शोध की आवश्यकता है। विशेष रूप से परीक्षा अवधि के दौरान छात्रों पर योग शिक्षा के हस्तक्षेप के प्रभावों की जांच करके, शोधकर्ता इसकी प्रभावशीलता में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं और कार्यान्वयन के लिए सर्वोत्तम प्रथाओं की पहचान कर सकते हैं।

### साहित्य की समीक्षा

**डेनिएला सीवीत्कोव (2021)** इस पत्र का उद्देश्य आयोजित अनुसंधान की प्रस्तुति के माध्यम से शिक्षा में योग को लागू करने की संभावनाओं की व्याख्या करना है। योग में मनोसामाजिक संतुलन प्राप्त करने के उद्देश्य से विभिन्न तकनीकों शामिल हैं। हम बच्चों में तनाव और भावनात्मक विकारों में वृद्धि देख रहे हैं; बच्चे अधिक गतिहीन होते जा रहे हैं, और सेल फोन, कंप्यूटर और टेलीविजन के माध्यम से लगातार आने वाली उत्तेजनाओं की भीड़ में व्यस्त हैं। योग के शोध प्रभावों की एक श्रृंखला की जांच करके, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि योग विभिन्न स्थितियों और बीमारियों के इलाज में कारगर साबित हुआ है। योग का अभ्यास करने से तनाव, चिंता के लक्षण और अवसाद को कम करने में मदद मिल सकती है। यह स्वस्थ बच्चों और विकलांग बच्चों के लिए स्कूल पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में योग को शुरू करने की संभावनाओं की जांच करता है। अब तक के परिणामों ने ध्यान में सुधार, आत्म-नियमन और तनाव में कमी के रूप में स्कूलों में योग के संभावित योगदान को दिखाया है।

**क्रिस्टल जेबा एन (2018)** लेख हाई स्कूल के छात्रों की योग और शैक्षणिक उपलब्धि के प्रभावों पर एक अध्ययन के तथ्यों का आकलन करने पर केंद्रित है। भावातीत ध्यान तनाव को कम करता है और अकादमिक प्रदर्शन में सुधार करता है मानसिक रूप से सतर्कता बढ़ाता है, और योग का

अभ्यास प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन में सुधार लाता है। वर्तमान जांच से यह अनुमान लगाया गया है कि हाई स्कूल के सभी छात्रों में अध्ययन के तहत सभी पृष्ठभूमि चरों के संबंध में योग के प्रभाव का औसत स्तर है। यह साबित हुआ कि विचाराधीन छात्रों ने योग का अभ्यास नहीं करने वाले अन्य छात्रों की तुलना में उच्च ग्रेड प्राप्त किए और उनमें तनाव का स्तर कम था।

**तिवारी अनामिका (2016)** ने निष्कर्ष निकाला कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता को नियमित योग अभ्यासों के माध्यम से बढ़ाया जा सकता है साथ ही यह स्वस्थ जीवन शैली की आदतों को भी बढ़ावा देता है। उनके अध्ययन के परिणाम निम्नलिखित सिफारिशों का सुझाव देते हैं "योग प्रशिक्षण जागरूकता कार्यशालाओं को सरकार में शामिल किया जाना चाहिए। कर्मचारियों को नियमित योगाभ्यास के लिए प्रेरित करने के लिए और निजी फर्मों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है ताकि वे कार्यस्थल की समस्याओं से आसानी से निपट सकें और साथ ही उन्हें हमेशा के लिए स्वस्थ और खुशहाल जीवन के लिए स्वस्थ जीवन शैली की आदतें विकसित करने में सक्षम बना सकें। सरकार द्वारा योग अभ्यास जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए। समाज कल्याण योजना के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति को एक सुखी और स्वस्थ समाज बनाने के लिए योग अभ्यासों से अवगत कराना जहां हर कोई स्वस्थ जीवन शैली की आदतों का पालन करने के साथ-साथ दिन-प्रतिदिन की तनावपूर्ण स्थिति को आसानी से संभालने में सक्षम हो और एक स्वस्थ और विकसित राष्ट्र बनाने में योगदान दे।

**चाउ और हुआंग (2017)** ने जांच की कि क्या योग व्यायाम के हस्तक्षेप ने अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) वाले बच्चों में निरंतर ध्यान और भेदभाव समारोह को प्रभावित किया है। उनके निष्कर्ष बताते हैं कि योग अभ्यास जैसे वैकल्पिक उपचार ध्यान और अवरोध की समस्याओं वाले बच्चों के लिए व्यवहारिक हस्तक्षेप के पूरक हो सकते हैं। एडीएचडी वाले बच्चों के स्कूलों और माता-पिता को उन अवसरों को अधिकतम करने के लिए विकल्पों पर विचार करना चाहिए जो एडीएचडी वाले बच्चे संरचित योग अभ्यासों में संलग्न हो सकते हैं।

**वाटर्स, एन। (2011)**। स्कूल-आधारित हस्तक्षेपों की समीक्षा करें जिन्हें एक सकारात्मक मनोविज्ञान दृष्टिकोण का पालन करके छात्र कल्याण और अकादमिक प्रदर्शन को बढ़ावा देने के लिए डिज़ाइन किया गया है जो सकारात्मक

भावनाओं, लचीलापन और सकारात्मक चरित्र शक्तियों की खेती करना चाहता है। इक्कीसवीं सदी के शिक्षा आंदोलन के आह्वान के बाद स्कूलों में सीखने के फोकस के रूप में छात्रों की भलाई को शामिल करने के लिए, वर्तमान पेपर सकारात्मक मनोविज्ञान आंदोलन की रूपरेखा तैयार करता है और 12 स्कूल-आधारित सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेपों से सबूतों की समीक्षा करता है जिनका व्यवस्थित मूल्यांकन किया गया है। साक्ष्य से पता चलता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान कार्यक्रम छात्र कल्याण, रिश्तों और अकादमिक प्रदर्शन से महत्वपूर्ण रूप से संबंधित हैं। पेपर स्कूल में पीपीआई के आगे के विकास के लिए सुझाव देता है और उन कारकों की पड़ताल करता है जो सकारात्मक मनोविज्ञान को स्कूलों में विस्तारित करने और अधिक व्यवस्थित रूप से एम्बेड करने की अनुमति दे सकते हैं।

**मार्क टी. ग्रीनबर्ग (2011)** ने अपने लेख बच्चों और युवाओं में दिमागीपन का पोषण: अनुसंधान की वर्तमान स्थिति नैदानिक आबादी में हस्तक्षेप से उभरते सबूतों के साथ-साथ सार्वभौमिक या संपूर्ण आबादी में रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन अनुप्रयोगों के परिणामों का एक संक्षिप्त अवलोकन प्रदान करते हैं। बच्चों और युवाओं की सार्वभौमिक आबादी में और नैदानिक आबादी में विकारों के उपचार में लचीलापन पैदा करने का एक व्यवहार्य और प्रभावी तरीका हो सकता है। हालांकि, इस तरह की प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए उत्साह, उनका समर्थन करने वाले मौजूदा सबूतों से अधिक है। ये चिंतनशील हस्तक्षेप मन और शरीर की सकारात्मक आदतों को विकसित करने और स्कूलों में बच्चों और युवाओं के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के अवसर का प्रतिनिधित्व करते हैं, लेकिन विशिष्ट उचित और प्रभावी प्रथाओं की पहचान करने के लिए और अधिक शोध आवश्यक है। पिछले शोध बताते हैं कि ध्यान और योग बच्चों और युवाओं के लिए लाभकारी परिणामों से जुड़े हैं, लेकिन शोध की आम तौर पर सीमित गुणवत्ता ने निष्कर्ष निकाला जा सकता है। इस लेख में यह सुझाव दिया गया है कि, अच्छी तरह से डिज़ाइन किए गए और सावधानीपूर्वक रिपोर्ट किए गए प्रायोगिक अध्ययन जो विकासात्मक सिद्धांत पर आधारित हैं और समय के साथ परिवर्तन के कई संकेतकों को मापते हैं, क्षेत्र में बहुत वृद्धि करेंगे।

**खालसा सत बीर एस। एट अल। (2011)** ने प्रदर्शित किया कि स्कूली पाठ्यक्रम के भीतर एक हाई स्कूल सेटिंग में एक सेमेस्टर-लंबे नियमित योग हस्तक्षेप को शामिल करना संभव है। अध्ययन में 136 संभावित प्रतिभागियों में से, केवल पांच ने धार्मिक कारणों से भाग लेने से मना कर

दिया, जबकि अन्य सभी गैर-प्रतिभागियों ने शेड्यूल/क्लास ऐच्छिक परिवर्तनों के कारण स्कूल छोड़ दिया। बेतरतीब ढंग से योग हस्तक्षेप के लिए सौंपे गए छात्रों में, उपस्थिति उच्च थी और स्कूल के सामान्य शारीरिक शिक्षा कक्षा उपस्थिति स्तर के समान थी। यह उपस्थिति और आम तौर पर सकारात्मक गुणात्मक प्रतिक्रिया बताती है कि योग को माता-पिता और छात्रों दोनों द्वारा स्वीकार्य अभ्यास माना जाता था।

**डॉ. शिखा बनर्जी (2014)** ने 40 विद्यार्थियों के नमूने पर दो माह तक अध्ययन किया था। दो समूह (नियंत्रण समूह और प्रयोगात्मक समूह) थे और प्रत्येक समूह को 20 छात्रों को सौंपा गया था। प्रयोग के प्रभाव का आकलन करने के लिए प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों दोनों के लिए प्राप्त स्मृति पर पूर्व और बाद के अंकों को सांख्यिकीय रूप से व्यवहार किया गया था। परिकल्पना में यह माना जाता है कि पूर्व में प्रायोगिक और नियंत्रण समूह के छात्रों के स्मृति अंकों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। परीक्षण और परीक्षण के बाद के स्तर को इस निष्कर्ष के पक्ष में खारिज कर दिया गया था कि योग अभ्यास ने नियंत्रण समूह की तुलना में प्रायोगिक समूह के छात्रों के बीच पूर्व परीक्षण से परीक्षण के बाद के स्तर तक स्मृति स्तर को बढ़ाने में मदद की। योग अभ्यास में स्कूल जाने वाले छात्रों के अभ्यास के रूप में 2 महीने की अवधि के लिए सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ओंकार जाप और योग निद्रा प्रदान की गई, इससे याददाश्त के स्तर को बढ़ाने में मदद मिली।

**आहूजा सोना (2014)** ने शुरुआती, मध्यवर्ती, उन्नत ध्यानकर्ताओं और गैर-ध्यानकर्ताओं के समूह की तुलना करते हुए चेतना और दिमागीपन पर योग और ध्यान के प्रभाव की जांच की। नियंत्रण समूह की तुलना में प्री-टेस्ट से पोस्ट-टेस्ट तक तीन प्रायोगिक समूहों में सुधार हुआ, जो चेतना और ध्यान पर योग और ध्यान के लाभों पर प्रकाश डालते हैं। अन्य समूहों की तुलना में उन्नत ध्यान करने वालों की चेतना सबसे अधिक थी। शुरुआती लोगों की चेतना और दिमागीपन समय के साथ तेज गति से बढ़ी। इसके अलावा, शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक और आत्म-चेतना पर हस्तक्षेप के प्रभाव की जांच की गई। 11 सप्ताह के हस्तक्षेप के बाद सामाजिक और आत्म-चेतना में उल्लेखनीय वृद्धि हुई जबकि हस्तक्षेप के बाद शारीरिक और भावनात्मक चेतना में उल्लेखनीय वृद्धि हुई जो 20 सप्ताह तक थी। हालांकि संज्ञानात्मक और आध्यात्मिक

चेतना में वृद्धि हुई लेकिन यह महत्वपूर्ण नहीं थी। अभ्यास की लंबी अवधि इन संकायों की बेहतरी के लिए मददगार साबित हो सकती है।

**ली पीटरसन (2014)** ने जांच की, 14 विश्वविद्यालय के छात्रों में दो बार साप्ताहिक योग कक्षाओं में भाग लेने के प्रभाव। कोहेन के कथित तनाव पैमाने, व्यक्तियों के जीवन की कथित अनियंत्रितता का एक उपाय, योग कक्षाओं के पहले, तीसरे और पांचवें सप्ताह में रिपोर्ट किए गए कथित तनाव में परिवर्तन को मापने के लिए उपयोग किया गया था। मूल्यांकन किए गए 14 छात्रों में से 9 ने ग्रीष्मकालीन सत्र के अंत तक कथित तनाव में कमी का प्रदर्शन किया। औसतन, छात्रों ने 2 पीएसएस अंकों की औसत कमी के साथ अपने तनाव को 1.8 अंक कम करने का अनुभव किया। उनके शोध ने पांच सप्ताह के योग पाठ्यक्रम में भाग लेने वाले विश्वविद्यालय के छात्रों में कथित तनाव में सकारात्मक बदलाव देखे। नियंत्रित आबादी की तुलना में कथित तनाव पर योग की प्रभावशीलता की जांच करने वाले भविष्य के अध्ययनों के लिए इस अध्ययन का उपयोग शुरुआती बिंदु के रूप में किया जा सकता है।

**ताशा एम. फेल्टन (2014)** ने सुझाव दिया है कि दिमागीपन प्रशिक्षण तनाव के बारे में छात्रों की जागरूकता को बढ़ावा दे सकता है और उन कौशलों और रणनीतियों को बढ़ा सकता है जो बर्नआउट को रोकने से जुड़े हैं। चूंकि छात्र दिमागीपन प्रथाओं के आधार पर अपने कौशल का विस्तार करते हैं, बर्नआउट से निपटने के तरीके के बारे में उनका आत्मविश्वास बढ़ सकता है। यह अध्ययन साक्ष्य के बढ़ते शरीर का समर्थन करता है कि दिमागीपन प्रशिक्षण मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और परामर्शदाता प्रशिक्षण में एक महत्वपूर्ण घटक है। संस्थान और मान्यता संगठन पाठ्यक्रम में दिमागीपन प्रशिक्षण को प्राथमिकता देकर क्षेत्र में संतुष्टि और दीर्घायु को बढ़ावा दे सकते हैं।

**तिवारी राम कलाप (2015)** ने हाई स्कूल के छात्रों की एकाग्रता और स्मृति पर योग अभ्यास के लाभों की जांच की। यह अध्ययन हाईस्कूल परीक्षा के एक माह पूर्व किया गया था। 200 हाई स्कूल के छात्रों (112 उच्च तनाव वाले छात्रों और 88 कम तनाव वाले छात्रों) को तनाव पैमाने के माध्यम से प्राप्त अंकों के आधार पर चुना गया था। छात्रों को दो समूहों में बांटा गया- प्रायोगिक समूह और नियंत्रण समूह। दोनों समूहों को उनके ध्यान और स्मृति की एकाग्रता की जांच करने के लिए प्री टेस्ट दिया गया था। चार सप्ताह के लिए प्रायोगिक समूहों पर प्राणायाम, प्रार्थना और मूल्य उन्मुखीकरण कार्यक्रमों वाले योग अभ्यासों का

संचालन किया गया। ध्यान और स्मृति की एकाग्रता पर उनके प्रदर्शन के लिए प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों का परीक्षण किया गया। परिणामों से पता चला कि प्रयोगात्मक समूह ने ध्यान और स्मृति की उच्च एकाग्रता का उत्पादन और प्रदर्शन किया। इन टिप्पणियों के आधार पर यह सुझाव दिया गया है कि योग अभ्यास और व्यायाम हाई स्कूल पाठ्यक्रम का एक नियमित हिस्सा होना चाहिए।

**करेन एगर (2015)** ने 38 प्राथमिक विद्यालय के छात्रों की दिमागीपन पत्रिकाओं को समझने और व्याख्या करने के लिए विषयगत विश्लेषण का इस्तेमाल किया। निष्कर्ष बताते हैं कि दिमागीपन छात्र कल्याण को बढ़ाता है और बच्चों को उनके शरीर, दिमाग और भावनाओं के बारे में अधिक जागरूकता विकसित करने में मदद करता है। अध्ययन के निष्कर्षों से पता चलता है कि छात्रों ने माना कि 10 सप्ताह के कार्यक्रम ने उनकी जागरूकता और कल्याण अवधारणाओं के ज्ञान को बढ़ाया और उन्हें स्वतंत्र रूप से और सकारात्मक रूप से अपनी भलाई को प्रभावित करने के लिए रणनीति विकसित करने में सक्षम बनाया। उदाहरण के लिए, कई बच्चों को "रोकें बटन" का उपयोग करने और स्व-विनियमन के लिए सांस लेने के लिए संदर्भित किया जाता है। जागरूकता की यह बढ़ी हुई स्थिति स्वाभाविक रूप से "स्वयं" से आगे बढ़ी और देखभाल करने और मित्रों और परिवार और उनके पर्यावरण की भलाई के लिए एक गहरा संबंध बनाने के लिए विस्तारित हुई।

#### कार्यप्रणाली

उद्देश्य को पूरा करने के लिए सागर जिले के एक सौ (100) स्कूली बच्चों को यादृच्छिक रूप से चुना गया था। विद्यार्थियों के दो दल बनाए गए। नियंत्रण समूह एक समूह था, जबकि प्रायोगिक समूह दूसरा था। प्रत्येक समूह में पचास (50) प्रतिभागी हैं। प्रायोगिक समूह को बारह सप्ताह का योग प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान किया गया। नमूने के परीक्षा दबाव के बारे में जानकारी एकत्र करने के लिए स्व-निर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया था। स्कूल के परिसर में प्रायोगिक समूह (योग समूह) को बारह (12) सप्ताह का योग निर्देश प्रदान किया गया। प्रशिक्षण योजना को सुबह और दोपहर के सत्रों के लिए डिज़ाइन किया गया था, जिसमें प्रत्येक सत्र कम से कम 60 से 90 मिनट तक चलता है और विभिन्न प्रकार के योग पोज़ को शामिल करता है, जिसमें धीरे-धीरे वार्मिंग अप और पोज़ को गर्म करना, साथ ही व्यायाम के सेट के बीच आराम की अवधि शामिल है। . इसके विपरीत,

नियंत्रण समूह (गैर-योग समूह) को कोई योग निर्देश नहीं मिला है। दो समूहों के प्री- और पोस्ट-टेस्ट माध्य स्कोर प्राप्त किए गए हैं, और उनके परिणाम प्रलेखित हैं। स्वतंत्र पेयर्ड-'टी' परीक्षण का उपयोग करके डेटा का मूल्यांकन किया गया था, और महत्व की सीमा 0.05 स्तर के विश्वास पर निर्धारित की गई थी। अंतिम परिणाम पर पहुंचने के लिए माध्य, SD, माध्य अंतर और 't'-परीक्षण की गणना की गई।

### डेटा विश्लेषण

अध्ययन के परिणाम की चर्चा निम्न तालिका के अंतर्गत की गई है। तालिका-1 नियंत्रण समूह और प्रयोगात्मक समूह के बीच परीक्षा के दबाव में विषयों के पूर्व-परीक्षण और परीक्षण के बाद के अंकों के बीच महत्वपूर्ण अंतर को दर्शाता है।

तालिका 1: महत्व परीक्षा के दबाव पर प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट के बीच अंतर

क्र.सं.	समूह	परीक्षण	माध्य	मानक विचलन	टी मान	स्तर का महत्व
1.	नियंत्रण समूह	प्री- टेस्ट	61.50	3.05	1.47	0.05
		पोस्ट - टेस्ट	62.35	3.85		
2.	प्रयोगात्मक समूह	प्री- टेस्ट	62.50	3.68	6.47	
		पोस्ट - टेस्ट	58.60	2.15		

उपरोक्त तालिका और आंकड़ों से यह देखा गया है कि प्रायोगिक समूह में परीक्षा पूर्व परीक्षण का दबाव औसत स्कोर 62.50 है, जो परीक्षण के बाद घटकर 58.60 हो गया है, जबकि नियंत्रण समूह के बीच परीक्षण पूर्व और परीक्षण के बाद का औसत स्कोर है। परीक्षा का दबाव क्रमशः 61.50 और 62.35 है। उपरोक्त तालिका से यह भी स्पष्ट है कि नियंत्रण समूह में परिकल्पित मान (1.47) अकादमिक प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण के 0.05 स्तर पर तालिका मान (2.01) से कम है। तो परिणाम नगण्य था। दूसरी ओर, परिकल्पित मूल्य (6.47) प्रयोगात्मक समूह में परीक्षा के दबाव पर 0.05 के महत्वपूर्ण स्तर पर तालिका मूल्य (2.01) से अधिक है। इसलिए परिणाम महत्वपूर्ण रहा। परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है क्योंकि 12 सप्ताह के योग प्रशिक्षण के कारण प्रायोगिक समूह के परीक्षा दबाव में उल्लेखनीय सुधार हुआ है।

### निष्कर्ष

अंत में, शैक्षणिक पाठ्यक्रम में योग शिक्षा का एकीकरण छात्रों के बीच परीक्षा की चिंता और शैक्षणिक तनाव को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण वादा करता है। छात्रों को तनाव का प्रबंधन करने, एकाग्रता बढ़ाने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए व्यावहारिक उपकरण प्रदान करके, योग शिक्षा एक सकारात्मक और अनुकूल सीखने के माहौल में योगदान कर सकती है। इस अध्ययन का उद्देश्य परीक्षा में बैठने वाले छात्रों पर योग शिक्षा के प्रभाव की पड़ताल करना है, छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक सफलता में सहायता के लिए एक प्रभावी हस्तक्षेप के रूप में इसकी क्षमता पर प्रकाश डालना है।

### संदर्भ

1. डेनिएला (2021) "शिक्षा में योग की भूमिका" पर UDK: 613.72Yoga:37 समीक्षा पत्र शिक्षा में योग की भूमिका डेनिएला शिक्षा और पुनर्वास विज्ञान संकाय ज़ाग्रेब गणराज्य क्रोएशिया daniela.cvitkovic@erf.unizg। घंटा (77 - 100)
2. क्रिस्टल जेबा एन (2018) "हाई स्कूल के छात्रों के योग और शैक्षणिक उपलब्धि के प्रभावों पर एक अध्ययन" [क्रिस्टल \*, Vol.6 (Iss.7): जुलाई 2018] ISSN- 2350-0530(O), ISSN- 2394-3629(पी) (प्राप्त: 01 जून, 2018 - स्वीकृत: 22 जुलाई, 2018) डीओआई: 10.5281/ज़ेनोडो.1321298
3. तिवारी राम कलाप। परीक्षा के तनाव के संबंध में हाई स्कूल के छात्रों की स्मृति और एकाग्रता पर योग अभ्यास के लाभ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग एंड एलाइड साइंसेज। 2015; 4(2):77-81. आईएसएसएन: 2278-5159
4. चिएन-चिह चाउ, चुंग-जू हुआंग पीर जे. 2017; 5:ई2883। ऑनलाइन प्रकाशित, 12. दोई: 10.7717/पीरज.2883
5. वाटर्स एल। स्कूल-आधारित सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेपों की समीक्षा ऑस्ट्रेलियाई शैक्षिक और विकासात्मक मनोवैज्ञानिक। 2011; 28(2):75-90.
6. मार्क ग्रीनबर्ग टी। चाइल्ड डेवलपमेंट पर्सपेक्टिव्स द सोसाइटी फॉर रिसर्च इन चाइल्ड डेवलपमेंट,

2011। ~ 373 ~ इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगिक, ह्यूमन मूवमेंट एंड स्पोर्ट्स साइंसेज

Corresponding Author

Ajay Kumar Sharma\*

Research Scholar, Shri Krishna University, Chhatarpur M.P.

7. खालसा सत बीर एस एट अल। माध्यमिक विद्यालय में योग के मानसिक स्वास्थ्य लाभों का मूल्यांकन: एक प्रारंभिक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। जर्नल ऑफ बिहेवियरल हेल्थ सर्विसेज एंड रिसर्च, 2011. डीओआई 10.1007/एस11414-011-9249-8। 80-90।
8. डॉ. शिखा बनर्जी। मध्य विद्यालय स्तर के छात्रों की स्मृति पर योग का प्रभाव। आईओएसआर जर्नल ऑफ रिसर्च एंड मेथड इन एजुकेशन (आईओएसआर-जेआरएमई)। ई-आईएसएसएन: 2320-7388, पी-आईएसएसएन: 2320-737एक्स। 2014; 4(1):IV;49-52.
9. आहूजा सोना। चेतना और दिमागीपन पर योग और ध्यान का प्रभाव। जर्नल ऑफ कॉन्शसनेस एक्सप्लोरेशन एंड रिसर्च। 2014; 5(5):434-447.
10. ली पीटरसन। पीएचडी थीसिस पिट्सबर्ग विश्वविद्यालय, 2014।
11. फेल्टन ताशा एम। स्ट्रेस स्प्रींगर साइंस बिजनेस मीडिया न्यूयॉर्क, 2014 की काउंसलिंग स्टूडेंट्स की धारणाओं पर माइंडफुलनेस ट्रेनिंग का प्रभाव।
12. तिवारी राम कलाप। परीक्षा के तनाव के संबंध में हाई स्कूल के छात्रों की स्मृति और एकाग्रता पर योग अभ्यास के लाभ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग एंड एलाइड साइंसेज। 2015; 4(2):77-81. आईएसएसएन: 2278-5159
13. एगर के, अल्ब्रेक्ट एनजे, कोहेन एम। माइंडफुलनेस इन स्कूल्स रिसर्च प्रोजेक्ट: एक्सप्लोरिंग स्टूडेंट्स पर्सपेक्टिव्स ऑफ माइंडफुलनेस। मनोविज्ञान। 2015; 6:896-914।
14. कौट्स ए, शर्मा एन। तनाव के संबंध में अकादमिक प्रदर्शन पर योग का प्रभाव। इंट जे योग। 2009 जनवरी;2(1):39-43। डीओआई: 10.4103/0973-6131.53860। पीएमआईडी: 21234215; पीएमसीआईडी: पीएमसी3017967।