

छात्राओं के शैक्षणिक दुष्चिंता स्तर पर यौगिक अन्तःक्षेप के प्रभाव का अध्ययन

शिव कुमार, शोधार्थी

मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग
गुरुकुल कांगड़ी विश्व-विद्यालय हरिद्वार
उत्तराखण्ड

Email: yogi.shivsaini@gmail.com

डॉ० ईश्वर भारद्वाज

प्रो. एवं अध्यक्ष
मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग
गुरुकुल कांगड़ी विश्व-विद्यालय हरिद्वार
उत्तराखण्ड

परिचय

आधुनिक युग में औद्योगिक एवं वैज्ञानिक विकास के कारण व्यक्ति का सामान्य जीवन जटिल को गया है। जिससे सभी व्यक्तियों में थोड़ी-बहुत मात्रा में दुष्चिंता अवश्य पाई जाती है। इसीलिए बीसवीं शताब्दी को दुष्चिंता का युग कहा जाता है। भौतिक युग एक प्रकार से विभिन्न प्रकार की अपार सुख सुविधाओं एवं विलासिता के साधनों से परिपूर्ण है। परन्तु सामान्यतया: मानव ने अपने समायोजन की विधि में इतना कुछ परिवर्तन कर दिया है कि जीवनशैली अधिक जटिल एवं संघर्षमय बन गयी है। जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति के व्यवहार में संवेगात्मक तनाव एवं खिचाव के लक्षणों का प्रदर्शित होना व्यक्ति के व्यक्तित्व का स्थायी अंग बन गया है। वर्तमान समय में प्रधान युग में बढ़ती हुई आकांक्षाओं की पूर्ति करने के लिए व्यक्ति को दिन-रात संघर्ष करना पड़ता है। जब कभी उनकी इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती तो अपान्त एवं उत्तेजना युक्त वातावरण स्नायु मण्डल पर अधिक भार डालने का कार्य करता है एवं उसे मानसिक व शारीरिक रूप से दुर्बल बना देता है जिससे चिन्ता, मानसिक तनाव तथा अन्य कई रोग उत्पन्न होते हैं।

बाल मनोरोगों में से एक प्रमुख रोग शैक्षणिक चिंता है। रेबेका वोलकरने अपने शोध में बताया कि **Anxiety Disorder Association of America (ADAA)** के अनुसार 9-17 आयुवर्ग के 13 प्रतिशत बच्चों में शैक्षणिक चिंता पायी गयी **Rebecca Voelkar (2000)**। मानसिक चिन्ता, शैक्षणिक चिन्ता का प्रमुख कारण व्यक्ति की बिखरी हुई दिनचर्या एवं खानपान है तथा प्रदूषित वातावरण भी इसका एक प्रमुख कारण है।

पूर्व में किए गए शोधों से यहा पता चलता है कि योगाभ्यास से मानव में मनोदैहिक समांजस्य बना रहता है, कार्य क्षमता बढ़ जाती है तथा मन शान्त होता है। मानव विभिन्न प्रकार के आसनों तथा प्राणायाम के अभ्यास से पुरु करके जीवनी शक्ति युक्त हो जाता है एवं रोगों के प्रभाव की आषंका कम रहती है। यौगिक क्रियाओं के अन्तर्गत आसन वह है, जिसमें व्यक्ति अपने शरीर और मन के साथ शान्त, स्थिर एवं सुख के साथ स्थिति को प्राप्त करता है। आसनों का अभ्यास स्वास्थ्य लाभ एवं उपचार के लिए भी किया जाता है। मांसपेशियों में साधारण खिचाव, आंतरिक अंगों की मालिश एवं सम्पूर्ण स्नायुओं में सुव्यवस्था आदि से अभ्यासी के स्वास्थ्य में अद्भुत सुधार होता है। असाध्य रोगों में लाभ एवं उसका पूर्णरूपेण निराकरण भी योगाभ्यासों के माध्यम से किया जा सकता है। इसी प्रकार प्राणायाम का उद्देश्य सम्पूर्ण शरीर में प्रवाहित प्राण को सुव्यवस्थित व नियंत्रित करना है। सूक्ष्म रूप से प्राणायाम प्खसन माध्यम से प्राणमय कोष की नाडियों, प्राण नलिकाओं एवं प्राण के प्रवाह पर प्रभाव डालता है। नाडियों का शुद्धिकरण होता है तथा भौतिक शरीर को स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। कामाख्या कुमार ने अपने अध्ययन में पाया कि उच्च शिक्षा में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर योगनिद्रा का प्रभाव सार्थक रूप में पड़ता है (कुमार, 2004)।

शैक्षिक दुष्चिंता (Academic Anxiety)–

चिंता प्रायः भय की विस्तारित, व्यग्र और अप्रसन्नतादायक भावना होती है, जिसके

साथ-साथ एक या एक से अधिक शारीरिक संवेदन एक व्यक्ति में एक ही स्वरूप में विलक्षण रूप में बार-बार उत्पन्न होते हैं। यह व्यक्ति को एक संभावित भयावह संकट के प्रति चेतावनी देने वाला एक सावधानी संकेत है। फ्रायड के अनुसार चिंता एक ऐसी भावनात्मक एवं दुखद अवस्था होती है जो व्यक्ति के अहं (इगो) को आलंबित खतरा (इंपेंडिंग डेंजर) से सतर्क

करता है, ताकि व्यक्ति वातावरण के साथ अनुकूली ढंग से व्यवहार कर सके (Frued, S., 1924)। एब ऑरकॉफ के अनुसार प्रसन्नता अनुभूति के प्रति संभावित खतरे के कारण उत्पन्न अति सजगता (अंग्रेजी में एराउजल) की स्थिति ही चिंता कहलाती है (Arkoff, A., 1985)। अमेरिकन साइकेट्रिक एसोशियेशन एवं बारलोव ने चिंता को एक मनोदशा स्थिति माना है, जिसकी पहचान चिह्नित नकारात्मक प्रभाव से, तनाव के शारीरिक लक्षणों एवं भविष्य के प्रति भय से की जाती है (APA, 1994; Barlow, 1988 in press)। चिंता का अवसाद से भी घनिष्ठ संबंध है (Barlow, Chorpita, & Turovsky, 1996; Mineka et al. 1998)। चिंता एवं अवसाद दोनों ही स्ट्रेस के क्रमिक सांवेगिक प्रभाव हैं। अति गम्भीर स्ट्रेस कालान्तर में चिंता में परिवर्तित हो जाता है, तथा दीर्घस्थायी चिंता अवसाद का रूप ले लेती है (Agarwal, 2001)।

शैक्षिक दुश्चिन्ता आज के समय में छात्रों के लिए एक महा व्याधि है। शैक्षिक दुश्चिन्ता से तात्पर्य उस प्रकार की चिन्ता से है जो शैक्षिक कारणों से छात्रों में उत्पन्न होती है तथा छात्रों के शैक्षिक निष्पादन को प्रभावित करती है। जैसे शिक्षण संस्थान के कटुव्यवहार से, परिवार के शिक्षण संबंधी कटु विचार से, समाज की शिक्षा संबंधी माँग आदि से छात्रों में एक प्रकार की चिन्ता उत्पन्न होती है जो उनके शैक्षणिक निष्पादन तथा शैक्षिक उन्नति में बाधा उत्पन्न करती है। भंसाली एवं त्रिवेदी के शब्दों में शैक्षिक दुश्चिन्ता एक प्रकार की परिस्थितिगत चिन्ता है जिसकी उत्पत्ति शैक्षिक वातावरण के भय से उत्पन्न होती है जिसमें शैक्षिक संस्था, शिक्षक, विषय आदि शामिल होते हैं (Bhansali & Trivedi, 2008)

मिलग्राम एवं तोविना के शब्दों में शैक्षिक दुश्चिन्ता वह है जो निकट भविष्य में शैक्षिक संस्था या प्रथा के खतरनाक व्यवहार तथा वातावरण से उत्पन्न होती है जिसके अंतर्गत शिक्षक, विषय, परीक्षा, परीक्षा परिणाम, कैरियर, शिक्षण संस्थान, परिवार तथा समाज की शैक्षिक माँग आदि आते हैं (Milgram & Toubiana, 1990)। आज लगभग सभी छात्रों में अपने कैरियर या भविष्य को लेकर एक खतरा व्याप्त है जिसे हम शैक्षिक दुश्चिन्ता कह सकते हैं (Ojha, 2005)।

समस्या का कथन : क्या छात्रों के शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर पर यौगिक अन्तःक्षेप का प्रभाव पड़ता है?

उद्देश्य

छात्रों के शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर का अध्ययन करना।

परिकल्पना

यौगिक अन्तःक्षेप का छात्रों के 12-16 वर्ष समूह के शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

चर (Variables)

1. स्वतन्त्र चर
 - सूर्य नमस्कार
 - भस्त्रिका प्राणायाम
 - योग निद्रा

चरों का विवरण

1)सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार अथवा सूर्य देव की आराधना या उपासना या सूर्य देव को नमस्कार करना। योग के क्षेत्र में सूर्य नमस्कार एक शान्ति प्रदायक अभ्यास के रूप में विख्यात है, इसके अभ्यास के परिणामस्वरूप स्वास्थ्य, शक्ति तथा क्रियाशीलता में वृद्धि होती है, साथ ही साथ आध्यात्मिक प्रगति भी होती है। सूर्य नमस्कार अपने आप में एक महत्वपूर्ण साधन है, जिसमें आसन, प्राणायाम, तथा ध्यान की क्रियायें सम्मिलित हैं, योगमय जीवन प्रारम्भ करने के लिए सूर्यनमस्कार एक सम्पूर्ण अभ्यास है और इसके लिए मात्रा 20 मिनट तक का नियमित समय देकर इससे प्राप्त होने वाले आश्चर्यजनक लाभों का अनुभव किया जा सकता है। सूर्य नमस्कार की एक आवृत्ति में 12 स्थितियाँ हैं। प्रत्येक आसन का अपना एक बीज मंत्र है, प्रत्येक क्रिया का अपना एक लाभ है। इसे सूर्य की ओर मुँह करके करते हैं तथा सूर्य को नमस्कार करते हुए सूर्य से ऊर्जा प्राप्त करते हैं।

क्रमांक	सूर्य नमस्कार के आसन	बीज मंत्र
1.	नमस्कार मुद्रा (प्रणामासन)	ॐ मित्राय नमः
2.	हस्तउत्तानासन	ॐ रवये नमः

3.	पाद हस्तासन	ॐ सूर्याय नमः
4.	एक पाद प्रसरणासन (अश्व संचालनासन)	ॐ भानवे नमः
5.	भूधरासन (पर्वतासन)	ॐ खगाय नमः
6.	अष्टांग नमस्कारआसन / अष्टांग प्रणिपातासन	ॐ पुष्णे नमः
7.	भुजंगासन	ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
8.	भूधरासन (पर्वतासन)	ॐ मरीचये नमः
9.	एक पाद प्रसरणासन (अश्व संचालनासन)	ॐ आदित्याय नमः
10.	पाद हस्तासन	ॐ सवित्रो नमः
11.	हस्त उत्तानासन	ॐ अर्काय नमः
12.	नमस्कार मुद्रा (प्रणामासन)	ॐ भारकराय नमः

सूर्य नमस्कार शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव डालता है, जिससे तनाव, चिन्ता को बहुत हद तक कम किया जा सकता है । प्रतिदिन नियम से किया जाने वाला सूर्य नमस्कार अन्य व्यायामों की अपेक्षा ज्यादा लाभकारी है । यह सम्पूर्ण शरीर को ऊर्जा व स्फूर्ति प्रदान करता है । शरीर सुगठित होता है, तेजस्विता बढ़ती है, शरीर के विकार दूर होते हैं, मानसिक शान्ति प्राप्त होती है, स्मरण शक्ति बढ़ती है, हीमोग्लोबिन स्तर में वृद्धि होती है, फेफड़ों की क्षमता का विकास होता है, बल, वीर्य व तेज की वृद्धि होती है, मेरूदण्ड लचीला होता है, कब्ज का दुश्मन है, बुढ़ापे को पास नहीं आने देता और इसके नियमित अभ्यास से मनुष्य विवेकशील होता है । प्रस्तुत शोध में यह अभ्यास 20 मिनट तक छात्राओं को कराया जायेगा ।

2) योग निद्रा

योग निद्रा एक ऐसी क्रिया है, जो तुरन्त मानव की चेतना को सोई हुई अथवा खोई हुई शक्ति को नई ताजगी भरी प्रसन्नता के साथ आत्मशक्ति को विकसित कर सकारात्मकता प्रदान करती है। यह वह विधि है जिसमें स्वयं आत्म सम्मोहन कर चेतना की गहराई में प्रवेश किया जाता है। अपने अवचेतन मन को सक्रिय करके कुछ ही पल में एक स्फूर्ति, ताजगी, नई चेतना के साथ उसका विकास किया जाता है।

योग निद्रा विश्राम करने की एक विकसित पद्धति है। कई बार हम अपनी थकान पूरी रात सोने के बाद भी नहीं उतार पाते हैं। वह थकान मात्रा 30 मिनट की योग निद्रा द्वारा मिटाई जा सकती है।

इसमें व्यक्ति जागते हुए भी सोता है। शरीर विश्राम की अवस्था में रहता है और चेतना पूर्ण रूप से जागरूक रहती है। योग निद्रा का अर्थ है पूर्णतः सजगता के साथ सोना। क्योंकि ऐसी अवस्था में भी सजगता और चेतना बनी रहती है। मन की अनेक अवस्थाएँ होती हैं। यह मन की जाग्रत एवं सुषुप्ति के बीच की अवस्था है जहाँ अवचेतन मन कार्य करता है। धीरे-धीरे शरीर में शिथिलता आती है एवं चेतन तथा अवचेतन मन सजग हो जाते हैं, व्यक्ति सभी प्रकार के तनाव, अवसाद चाहे वे शारीरिक हों, भावनात्मक हों या फिर मानसिक हों, उन सबसे तनाव रहित हो जाता है। प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक समूह को यह अभ्यास 30 मिनट तक कराया जायेगा।

3) प्राणायाम

“प्राण शक्ति का नियमन तथा विस्तृतिकरण करने का नाम प्राणायाम है।” प्राणायाम प्राण शक्ति में स्नान कर उसे धारण कर विशिष्ट आयाम में प्रविष्ट होने की विद्या है। अतः इसमें स्थूल से लेकर सूक्ष्म शरीर तक को प्रभावित करने की सामर्थ्य है। अतः इसे मनोकायिक रोगों के उपचार में सर्वोपरि माना गया है। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के अनुसार प्राण वह स्थूल एवं सूक्ष्म शक्ति है जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। यह प्राण शक्ति समस्त जीव तथा वनस्पति जगत में छोटे अणुओं से लेकर आकाश गंगा तक सक्रिय रूप से विद्यमान है **सरस्वती स्वामी सत्यानन्द (1992)** ।

महर्षि पतंजलि ने पातंजल योगसूत्र के दूसरे अध्याय में प्राणायाम की व्याख्या इस प्रकार की है

तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम।

अर्थात् अपनी इच्छारीति के अनुसार श्वास प्रश्वास की गति को नियंत्रित करना ही प्राणायाम है। आचार्य श्रीरामशर्मा ने भी अपनी साधनाओं में प्राणायाम को महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया है। इनके अनुसार प्राणायाम का मूल स्वरूप यह है कि श्वास

जितनी अधिक गहरी जितनी मन्द गति से ली जा सके लेनी चाहिए और फिर कुछ समय भीतर रोककर धीरे-धीरे उस वायु को बाहर निकाल देना चाहिए ।

यह स्पष्ट है कि यदि श्वसन पर ऐच्छिक नियंत्रण सम्भव हो तो विभिन्न प्रकार के मानसिक, शारीरिक रोगों एवं व्यतिरेक को ठीक किया जा सकता है। प्रस्तुत शोध में घेरण्ड संहिता में बताये गये भस्त्रिका प्राणायाम का प्रयोग किया जायेगा।

भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका का अर्थ धँकनी होता है। इस प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास की गति तीव्र बलशाली और सशक्त होती है। श्वास-प्रश्वास में एक प्रकार की ध्वनि निकलती है जिसकी हम लोहार की धौंकनी के स्वर से तुलना कर सकते हैं।

क्रिया विधि

घेरण्ड संहिता के अनुसार भस्त्रिका प्राणायाम करने के लिए किसी ध्यानात्मक आसन अथवा पद्मासन या फिर सुखासन में बैठते हैं। कमर, गर्दन एक सीधी रेखा में रहती हैं। फिर दोनों नासारन्ध्रे से यथाशक्ति पूरक करते हैं अथवा श्वास को डायफ्राम तक भरते हैं तथा साथ ही दोनों नासारन्ध्रों से तीव्रता के साथ रेचक करते हैं, अथवा श्वास को बाहर छोड़ते हैं इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराते हैं। अन्त में थकान होने पर अथवा 20-25 चक्र पूरे करने पर पूरा श्वास बाहर निकालकर दाहिने नासारन्ध्र से पूरक करते हैं फिर अन्तःकुम्भक करके जालन्धर बन्ध और मूल बन्ध भी सुविधानुसार लगाते हैं। इसके पश्चात् यथाशक्ति रुकने के बाद बाएं नासारन्ध्र से रेचक करते हैं, अर्थात् श्वास को बाहर छोड़ देते हैं। यही भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता है।

विशेष

- सामर्थ्य के अनुसार श्वास गति मंद, मध्यम व तीव्र गति से करें।
- श्वास अंदर लेते समय अच्छा चिंतन करें एवं छोड़ते समय शरीर और मन के विकार निकल रहे हैं ऐसा विचार करें।
- पूरी सजगता के साथ करें।

समय

- इसके लिए कुल समय 10 मिनट लगाया जाएगा। प्रस्तुत शोध कार्य में इसके अभ्यास से छात्राओं की शैक्षणिक दुष्चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया जायेगा।

2. आश्रित चर – दुष्चिंता स्तर

प्रतिचयन विधि (Sampling Method)

आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा प्रस्तुत शोध कार्य में 60 छात्राओं का चयन डी.ए.वी. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय यमुनानगर (हरियाणा) से किया गया। छात्राओं की आयु सीमा 12-16 वर्ष रखी गयी। सभी छात्राओं को 3 माह तक प्रतिदिन एक घंटा योगाभ्यास डी.ए.वी. वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय यमुनानगर (हरियाणा) में कराया गया। योगाभ्यास का क्रम निम्न प्रकार है।

- प्रार्थना
- सूर्य नमस्कार – 20 मिनट
- भस्त्रिका प्राणायाम – 10 मिनट
- योगनिद्रा – 30 मिनट
- शान्तिपाठ ।

अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण

एकाडमिक एंजाइटी इस्केल (Academic Anxiety Scale for Children -AAS)

प्रस्तुत अध्ययन में शैक्षणिक दुष्चिंता के स्तर को मापने के लिए डॉ. ए.के. सिंह एवं डॉ. ए. सेनगुप्ता द्वारा विकसित एकाडमिक एंजाइटी इस्केल का प्रयोग किया गया है।

इस परीक्षण में कुल 20 एकांश हैं। प्रत्येक एकांश के प्रति अनुक्रिया करने हेतु दो विकल्प उत्तर दिए गए हैं। ये विकल्प उत्तर हों अथवा नहीं हैं।

चिंता परीक्षण की विश्वसनीयता :- इस परीक्षण की विश्वसनीयता पुनर्परीक्षण विधि से 0.60 एव सम-विषम विभक्ता विधि से 0.65 है।

चिंता परीक्षण की वैध्यता:- इस परीक्षण की समकालिक वैध्यता 0.57 है।

स्कोरिंग :- हॉ प्रत्युत्तर को 0 अंक तथा नहीं प्रत्युत्तर को 1 अंक प्रदान किया जाता है। समस्त एकांशों पर प्राप्त अंकों का योग कर पूर्ण फलांकन कर लिया जाता है। यही प्राप्तांक शैक्षणिक दुष्चिंता स्तर को प्रदर्शित करता है।

मानक (विवेचन)

इस परीक्षण में प्राप्तांकों की व्याख्या एवं विवेचना हेतु शतमक मानक का प्रयोग किया गया है।

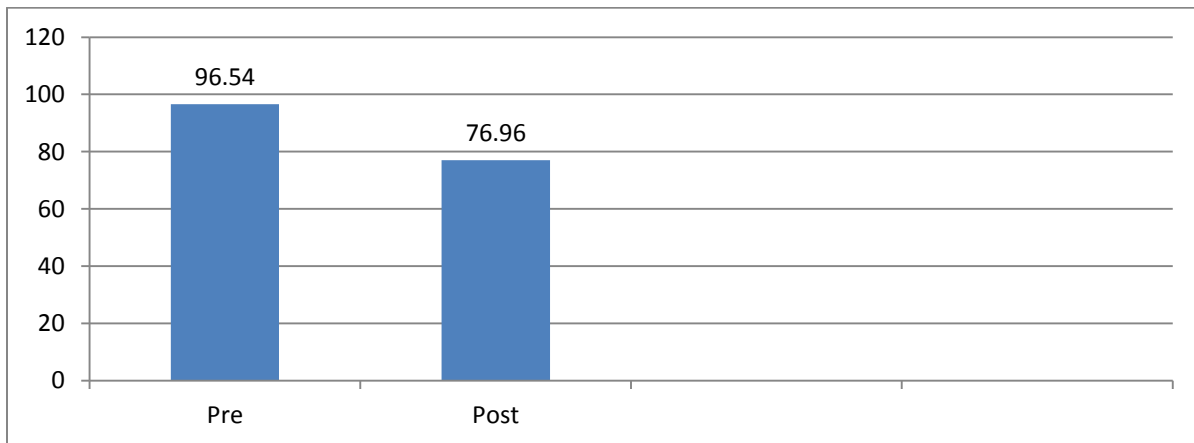
परिणाम (Result)

परिकल्पना

“यौगिक अन्तःक्षेप के प्रभाव से छात्राओं के 12-16 वर्ष समूह के शैक्षिक दुष्चिंता स्तर पर कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।”

परिणाम सारणी 1 : शैक्षिक दुष्चिंता स्तर की मध्यमान तुलना

	Mean	SD	N	r	df	SE _D	t-value	
Pre	96.54	8.96	60	0.67	59	1.25	16.04	Significant at 0.01 level
Post	76.96	7.76	60					



सारणी 1 एक से स्पष्ट है कि शैक्षिक दुष्चिंता स्तर पर किये गये पूर्व परीक्षण एवं पश्चात परीक्षण पर प्राप्त मध्यमानों के बीच अर्जित अंतर (19.58) के स्वतंत्रता के 29 अंशों एवं सार्थकता के 0.01 स्तर पर सार्थक होने के लिए टी अनुपात 2.76 का होना आवश्यक है जो कि अभिकलित टी अनुपात (16.02) से काफी कम है। यह इंगित करता है कि इस प्रकार शून्य

परिकल्पना निरस्त होती है व कहा जा सकता है कि प्रस्तुत अध्ययन में प्रयुक्त स्वतंत्र चरों का 12 से 16 वर्ष उम्र समूह में आने वाले छात्राओं के शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है (जिसे ग्राफ-1 में स्पष्ट देखा जा सकता है)।

विवेचन (Interpretation)

प्रस्तुत शोध अध्ययन में यौगिक अन्तःक्षेप कार्यक्रम के द्वारा शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर तथा आत्मविश्वास पर पड़ने वाले प्रभावों की जाँच हेतु छात्राओं के समूह विनिर्मित किये गये एवं तदानुरूप परिकल्पनाओं का निर्माण कर उपयुक्त सांख्यिकीय प्रविधि के अन्तर्गत प्राचलित प्रकार के एक प्रकार स्टूडेंट-टी-टेस्ट का प्रयोग कर प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया।

शैक्षणिक दुश्चिन्ता चर से सम्बन्धित परिकल्पना की जाँच से यह ज्ञात हुआ कि 12 से 16 वर्ष उम्र समूह में आने वाली छात्राओं के शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर पर यौगिक अन्तःक्षेप कार्यक्रम के पूर्व प्रारम्भिक परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांकों एवं पश्चात परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांकों के मध्यमानों के बीच उपस्थित अन्तर सार्थकता के 0.01 स्तर पर सार्थक है। इसका अर्थ यह हुआ कि यौगिक अन्तःक्षेप कार्यक्रम के 3 मासीय अन्तःक्षेप ने शैक्षणिक दुश्चिन्ता चर के स्तर में बदलाव लाने में सार्थक योगदान दिया है। दूसरे शब्दों में यौगिक अन्तःक्षेप कार्यक्रम में सम्मिलित व समन्वित विभिन्न घटक शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर पर सम्मिलित रूप से सार्थक प्रभाव डालते हैं। परन्तु इससे शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर पर यौगिक अन्तःक्षेप कार्यक्रम के अनुपालनोपरान्त प्रभाव स्वरूप पड़े प्रभावों की स्वास्थ्य परक दृष्टि से दिशा स्पष्ट नहीं होती इस दृष्टि से शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर के मापन हेतु प्रयुक्त की गई शैक्षणिक दुश्चिन्ता मापनी (Academic Anxiety Scale, AAS) की मानक सारणी के अवलोकन से यह ज्ञात होता है कि मूल प्राप्तांकों के बढ़ते स्तर का अर्थ चिन्ता में बढ़ोत्तरी से है अर्थात् प्रयुक्त मापनी में प्राप्तांकों का बढ़ता स्तर उसी अनुपात में चिन्ता स्तर में बढ़ोत्तरी होने का संकेत करता है।

इससे यह स्पष्ट होता है कि चूँकि पूर्व परीक्षण पर प्राप्त शैक्षणिक दुश्चिन्ता चर सम्बन्धी मध्यमानों का मान पश्चात परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांकों के मध्यमानों से अधिक है अतएव प्रयोज्यों के शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर में सार्थक रूप से कमी आयी है। 3 मासीय अन्तःक्षेप के उपरान्त शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर पर जो परिणाम प्राप्त किए गये हैं वे मानसिक स्वास्थ्य में उन्नति की दृष्टि से बड़े ही सकारात्मक हैं। ये परिणाम शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर में आयी सांख्यिकीय रूप से सार्थकता को दर्शाने के साथ-साथ इसके नैदानिक प्रभावों की भी व्याख्या करते हैं। शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर के मापन हेतु प्रयुक्त शैक्षणिक दुश्चिन्ता मापनी की मानक सारणी के अनुसार 3 मासीय अन्तःक्षेप से पूर्व 12 से 16 वर्ष उम्र समूह में आने वाली छात्राएँ उच्च शैक्षणिक दुश्चिन्ता की श्रेणी में आते थे परन्तु यौगिक अन्तःक्षेप कार्यक्रम के तीन मासीय अन्तःक्षेप के उपरान्त वे ही प्रतिभागी सामान्य रूप से सामान्य स्थिति में पहुँच गये। चूँकि चिन्ता एक मनोवृत्ति है एवं इसका सम्बन्ध व्यक्ति की मनोदशा से है तथा चिन्ता के स्तर का अधिक होना मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से स्वास्थ्यशास्त्रियों, मनोवैज्ञानिकों एवं मनोचिकित्सकों द्वारा उपयुक्त नहीं माना जाता है। अतः निश्चित रूप से यहाँ पर शैक्षणिक दुश्चिन्ता स्तर में प्राप्त कमी यौगिक अन्तःक्षेप कार्यक्रम की स्वास्थ्यपरक प्रभावशीलता को परिलक्षित करती है।

References

1. Abe Arkoff (1985). *Psychology and Personal growth* (4th Eds.). Summer Fine Arts, Sausalito, CA94965. P-189.
2. Agarwal, R. (2001). *Preface: Stress in life and at work*. Response Books. New Delhi.
3. American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th Eds.). Washington, DC.
 - a. Arogyadhama. *In Sovenir of 4th International Conference on Frontiers*
4. Barlow, D.H. (1988, in press). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
5. Barlow, D.H. Chorpita, B.F., & Turosvky, J. (1996). Fear, panic, anxiety, and disorders of emotion In D.A., Hope (ed.), *Perspectives on anxiety, panic and fear (The 43rd Annual Nebraska Symposium in Motivation)* (pp. 251-328). Lincon: Nebraska University Press.
6. Bhansali, R. & Trivedi, K. (2008). Is academic anxiety gender specific: A comparative study. *Journal of Social Science*, 17, 1-3.
7. Bhushan, L.I. (1994). Yogic lifestyle and psychological well-being. Published in *Hindustan times*, 21/09/1994.
8. Chhajer, B. (1994). Yoga and lifestyle management. Taken from the
9. Frued, S. (1924). *The loss of reality in neurosis and psychosis*. In Sigmund Freuds collected papers (Vol.2, pp. 272-282). London: Hogarth press.

- a. *Hindustan times*, 21/09/1994.
- b. *in Yoga Research & Applications*. In Svyasa, Banglore. India, 103.
10. प्रकाशक श्री गोपी कृष्ण केजरीवाल, मानद सचिव, बिहार योग विद्यालय
11. Kumar Kamakhaya (2004) "Effect of yoga nidra on stress and anxiety " Y.M. vol- 36, No. -3 , Page . 163-169.
12. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (1992) – प्राण विद्या, प्रकाशक – श्री गोपी कृष्ण केजरीवाल मानद.सचिव, बिहार योग विद्यालय , पृष्ठ – 5
13. Manchanda, S.C., Narang, R., Reddy, K.S., Sachdeva, U., Prabhakaran,
14. Milgram, N. & Toubiana Y. (1999). Academic anxiety, academic
15. Natesh, B., Nagaathna, R., & Nagendra, R. (2003). An overview of efficacy of IAYT for lifestyle related common ailments admitted to
16. Ojha, V. (2005). Academic anxiety in relation to sex role orientation of early adolescents between ages 13-15 years. *Journal of Education and Psychology*, 48(1-2), 43-51.
17. Potential of Yoga Lifestyle intervention. Retrived from
18. procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British journal of Education Psychology*, 69(3), 345-361.
 - a. Rajani, & Brjalani, S. (2004). Coronary Atherosclerotic Reversal
19. Rebecca voelker (2004) - Academic Anxiety JAMA 2004 Vol. 284 No. 12.
20. Swami Ram Science of Breath (A Practical guide) - Rudolph Ballentine, Alan Hymes, Pub - The Himalayan International Institute of Yogic Science and Philosophy, Honesdale, Pennsylvania, Page -141-142
21. आचार्य श्रीराम शर्मा – व्यक्तित्व विकास हेतु उच्चस्तरीय साधनाएं, वाङ्मयम- 20 –प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा (1998) ।
22. www.jainworld.com.