

# योग और तनाव प्रबन्धन

जे०एस० भारद्वाज<sup>१</sup> और पूजा सैनी<sup>२</sup>

<sup>१,२</sup>शिक्षा विभाग, चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय परिसर, मेरठ  
ई-मेल: <sup>१</sup>bhardwajccsu@gmail.com, <sup>२</sup>poojasaini211289@gmail.com

**प्रस्तावना**—“योग हमें उन चीजों को ठीक करना सिखाता है जिन्हें सहा नहीं जा सकता और उन चीजों को सहना सिखाता है जिन्हें ठीक नहीं किया जा सकता है।” बी०के० एस० लियंगर के ये शब्द वर्तमान परिस्थिति में सही प्रतीत होते हैं। विभिन्न अन्वेषणों से यह ज्ञात हुआ है कि समस्त रोगों का प्रमुख कारण तनाव या तनावजन्य परिस्थितियां हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान इस निष्कर्ष पर पहुंचा है कि रोगों का प्रमुख कारण तनाव है परन्तु इसको दूर करने का कोई ठोस साधन आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पास नहीं है। शिक्षा को बालक के सर्वांगीण विकास के लिए में निम्नलिखित पक्षों को सम्मिलित करना चाहिए— शारीरिक विकास, मानसिक विकास, आध्यात्मिक विकास, सांवेगात्मक विकास, सामाजिक विकास, सौंदर्यात्मक विकास, नैतिक विकास, प्राचीन काल से लेकर आज तक शिक्षा का आयोजन इन सभी पक्षों में प्रगति व उन्नति से सम्बन्धित रहा है।

सर्वांगीण विकास के उपरोक्त सभी पक्षों में अपेक्षित प्रगति व विकास तभी संभव है जब शिक्षा के लिये किये गये सभी आयोजन सफल सिद्ध हो तथा शिक्षक व छात्र के मध्य अन्तःक्रिया सुचारु रूप से हो सके और इसके लिये छात्र का चिन्तारहित होना एक प्रमुख अनिवार्यता है। छात्रों के मानसिक रूप से स्वस्थ होने पर ही शिक्षा से सम्बन्धित किसी भी क्रिया के सफल होने की आशा की जा सकती है। चिन्ताग्रस्त छात्र कभी भी उन्नति नहीं कर सकता है। अतः अधिगम को प्रेरित के लिये अति आवश्यक है कि छात्र हमेशा चिन्ता रहित हो क्योंकि चिन्तारहित छात्र उन्नति करते दिखाई देते हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ छात्र ही अपने व्यक्तित्व की विभिन्न इच्छाओं, आवश्यकताओं व शील गुणों आदि के बीच एक ऐसा सामंजस्य रखता है कि जिन्दगी के सभी क्षेत्रों में एक संतोषजनक समायोजी व्यवहार करने में समर्थ हो पाता है और दूसरी तरफ बढ़ता प्रतियोगितापूर्ण वातावरण, विभिन्न सांवेगिक दबाव, विभिन्न शारीरिक परिवर्तन, समाज व माता-पिता की बढ़ती अपेक्षाएँ, रोजगार व

भविष्य के प्रति असुरक्षा का बढ़ता भाव ये सब मिलाकर छात्र के मन व मस्तिष्क पर लगातार दबाव व तनाव को बढ़ा रहे हैं जिस कारण आज के शैक्षिक परिवेश में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याएँ और भी अधिक बढ़ रही हैं।

## योग का प्रत्यय एवम् महत्व—

भारत में योग विद्या प्राचीनकाल से प्रचलन में है। अब प्रश्न उठता है कि योग तो गणित, विज्ञान का शब्द है, यह आध्यात्म में किस अर्थ में प्रयुक्त होता है। यहाँ भी जोड़ने का ही शास्त्र है। आत्मा और परमात्मा को जोड़ने की विद्या ही योग है। प्राणायाम के माध्यम से अपने प्राण को अनन्त के महाप्राण से जोड़ना ही योग है। प्रकृति से हमारी सांस को एक लय मिली हुई है। उस लय के बिगड़ने से ही हम अस्वस्थ होते हैं, उसी के बिगड़ने से हमारे शरीर में विद्युत ऊर्जा और चुम्बकीय ऊर्जा का जो प्रवाह हो रहा है उसमें गड़बड़ी आ जाती है। हमारे शरीर में ताकत, जोश और स्वास्थ्य इन्हीं ऊर्जाओं से बनती है, अध्यात्म में इन्हें ही प्राण ऊर्जा कहते हैं।

योग विज्ञान में प्राण ऊर्जा को ही प्राणायाम के माध्यम से जोड़ा जाता है और मानव तन-मन से स्वस्थ हो जाता है। इसलिये योग का विज्ञान जोड़ का विज्ञान है। योग शरीर पर प्रकृति से पड़ने वाले प्रभावों को भी नियंत्रित करना है। विज्ञान की भाषा में उस प्रभाव को आयन कहते हैं। पूरी पृथ्वी और हमारा शरीर ऋणायन और धनायन से प्रभावित होता रहता है। ऋणायन की अधिकता शरीर को स्वस्थ कर देती है, इसलिये जिस स्थान पर ऋणायन वातावरण में अधिक धनीभूत है वहाँ मनुष्य स्वस्थ एवं स्फूर्त हो जाता है। इसके विपरीत धनायन के प्रभाव से शरीर ऋणायन से आवेशित है। योग शरीर पर आयन के इसी प्रभाव को नष्ट करता है।

योग के द्वारा ही मन के नकारात्मक विचारों जैसे निराशा, तनाव, शंका, ईर्ष्या आदि का नाश होता है क्योंकि योग द्वारा दिव्य प्राण ऊर्जा प्राप्त होती है। योग

द्वारा दिव्य ऊर्जा से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है और साथ ही मन भी प्रफुल्लित रहता है जिस वजह से सदैव सात्विक विचार हमारे दिमाग व मस्तिष्क में आते हैं। अच्छी शिक्षा ग्रहण करने के लिये स्वस्थ शरीर होना जरूरी है। स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन के लिये योग अपना विशेष स्थान रखता है। योग क्रिया को हमारे ऋषि मुनियों ने जिन्दा रखा और उस अमूल धरोहर को हम तक पहुँचाया। हम उनके आजीवन ऋणी रहेंगे।

### अध्ययन का औचित्य—

कामाख्या कुमार (2004), ओक, जे0पी0 तथा भोपाल, आर0एस0 (2004), आर0ए0 विटबर्ग व अन्य (2012), गुलियस (2013), सी0डब्लू हेगिंग्स (2013), जी0ई0 पाईलिस व अन्य (2014) संदर्भ साहित्य का अध्ययन करने के पश्चात् निष्कर्ष रूप में कह सकते हैं कि अभी तक तनाव स्तर पर जो भी अध्ययन हुये हैं, वह शिक्षा के विभिन्न स्तरों के विद्यार्थियों पर तुलनात्मक अध्ययन तथा समायोजन पर योग के प्रभाव के तुलनात्मक अध्ययन हुये हैं। इसी प्रकार तनाव व समायोजन पर जो भी शोध कार्य हुये हैं वे अभिभावकों के योग व विद्यालय में होने वाले योग क्रियाओं के प्रभाव से सम्बन्धित थे। लेकिन उच्चतर माध्यमिक स्तर के सीबीएसई विद्यालयों में अध्ययनरत छात्रों पर तुलनात्मक अध्ययन नहीं हुये हैं। उपरोक्त विवेचन को ध्यान में रखते हुये शोधकर्ता ने प्रस्तुत अध्ययन की आवश्यकता को महसूस किया। उसी के आधार पर शोध समस्या का शब्दों में सीमांकन करते हुये शोध प्रकरण को प्रतिपादित किया है।

### अध्ययन के उद्देश्य—

1. उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के शैक्षिक उपलब्धि सम्बन्धी तनाव की तुलना करना।
  - 1.1 उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य 'शैक्षिक उपलब्धि कुण्ठा' की तुलना करना।
  - 1.2 उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य 'शैक्षिक उपलब्धि द्वन्द्व' की तुलना करना।
  - 1.3 उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य 'शैक्षिक उपलब्धि दबाव' की तुलना करना।
  - 1.4 उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य 'शैक्षिक उपलब्धि चिन्ता' की तुलना करना।

### अध्ययन की परिकल्पना—

1. उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य शैक्षिक उपलब्धि तनाव में सार्थक अन्तर नहीं है।
  - 1.1 उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य 'शैक्षिक उपलब्धि कुण्ठा' में सार्थक अन्तर नहीं है।
  - 1.2 उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य 'शैक्षिक उपलब्धि द्वन्द्व' में सार्थक अन्तर नहीं है।
  - 1.3 उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य 'शैक्षिक उपलब्धि दबाव' में सार्थक अन्तर नहीं है।
  - 1.4 उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य 'शैक्षिक उपलब्धि चिन्ता' में सार्थक अन्तर नहीं है।

**अध्ययन की परिसीमाएं—** प्रस्तुत अध्ययन मेरठ शहर में स्थित सीबीएसई से मान्यता प्राप्त उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 12 के विद्यार्थियों तक सीमित किया गया है।

**शोध विधि—** प्रस्तुत शोध वर्णनात्मक अनुसंधान पर आधारित है अतः प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। सर्वेक्षण विधि में निरीक्षण, प्रश्नावली, साक्षात्कार, प्राप्तांक पत्र, मानक परीक्षण, मूल्यांकन, मापदण्ड आदि उपकरणों का प्रयोग किया जाता है और सूचनाएं प्राप्त की जाती हैं।

**न्यादर्श—** प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत 120 विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

**न्यादर्श चयन की विधि—** प्रस्तुत शोध अध्ययन में मल्टी स्टेज रेन्डम सैम्पलिंग टैक्नीक का प्रयोग किया गया है।

**शोध के उपकरण—** प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता ने कुमाऊ विश्वविद्यालय कैम्पस अल्मोड़ा में शिक्षा विभाग की शिक्षिका डॉ0 आभा रानी बिष्ट द्वारा निर्मित व प्रमाणीकृत बैटरी का प्रयोग किया गया है।

**आंकड़ों का एकत्रीकरण एवं संगठन—** प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता ने आंकड़ों के एकत्रीकरण के लिये न्यादर्श में प्रदर्शित विद्यालयों में जाकर वहां के प्रधानाचार्यों, अध्यापकों व अध्यापिकाओं से संपर्क फिर उनको अपने

अध्ययन का उद्देश्य बताया और निवेदन किया कि शोधार्थी को सम्बन्धित छात्र/छात्राओं से सम्बन्धित शोध कार्य के लिये प्रश्नावली भरवाने की अनुमति प्राप्त कर छात्र/छात्राओं को सभी परीक्षण व प्रपत्र वितरित किये गये तथा उनसे प्रपत्र भरकर शीघ्र ही लौटाने का निवेदन किया। शोधकर्ता ने प्रत्येक विद्यालय में व्यक्तिगत रूप से पृथक-पृथक दिन जाकर सभी परीक्षण प्रपत्रों का एकत्रीकरण किया।

**सांख्यिकी विधियाँ—** प्रस्तुत अध्ययन में मध्यमान, मानक विचलन एवं टी-परीक्षण आदि सांख्यिकी विधियों का प्रयोग किया गया है।

**परिणाम एवं व्याख्या—**

तालिका-1

उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के शैक्षिक उपलब्धि सम्बन्धी तनाव का तुलनात्मक अध्ययन

उपलब्धि तनाव के क्षेत्र अथवा आयाम	योग करने वाले छात्रों का विवरण		योग न करने वाले छात्रों का विवरण	
	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन
उपलब्धि कुण्ठा	43.90	6.62	47.70	6.90
उपलब्धि द्वन्द्व	13.80	3.71	15.65	3.95
उपलब्धि दबाव	36.23	6.01	50.33	7.09
उपलब्धि चिंता	23.10	8.33	25.46	6.45

छात्रों की संख्या— 60+60 = 120

तालिका मान— 0.5 – 1.99 एवं 0.01 – 2.64, गणनात्मक टी-मान—5.98

सार्थकता स्तर— 0.05 एवं 0.01 दोनों पर सार्थक अन्तर है।

उपरोक्त तालिका के अध्ययन से ज्ञात होता है कि दोनों वर्गों के मध्य सम्पूर्ण शैक्षिक उपलब्धि तनाव पर टी का गणनात्मक मूल्य 5.98 प्राप्त हुआ है। टी का गणनात्मक मूल्य टी के तालिका मूल्य से सार्थकता के दोनों स्तरों पर अधिक है। अतः शोध की एकमात्र शून्य परिकल्पना “उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के मध्य शैक्षिक उपलब्धि तनाव

में सार्थक अन्तर नहीं है” में सार्थक अन्तर नहीं है। अतः 0.05 विश्वास के स्तर पर अस्वीकृत की जाती है। अर्थात् योग का विद्यार्थियों के उपलब्धि कुण्ठा, द्वन्द्व, तनाव, चिन्ता चारों आयामों पर सार्थक प्रभाव दिखाई देता है।

**शोध परिणाम—** उच्च माध्यमिक स्तर के योग करने वाले व योग न करने वाले छात्रों के शैक्षिक उपलब्धि सम्बन्धी तनाव स्तर में सार्थक अन्तर होता है।

**निष्कर्ष—**

प्राप्त परिणाम से यह निष्कर्ष निकलता है कि योग अभ्यास नहीं करने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा योग अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की कार्य क्षमता, याददाश्त, एकाग्रता में अत्यधिक सार्थकता आई है। इस अध्ययन से यह निष्कर्ष भी निकलता है कि नियमित योग अभ्यास करने से विद्यार्थियों के मानसिक सन्तुलन, निर्णय लेने की क्षमता, तनाव, अवसाद व परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बनाये रखने आदि के लिये अति कारगर सिद्ध होता है। प्राप्त परिणामों से यह भी निष्कर्ष निकलता है कि जो विद्यार्थी घर से दूर व माता-पिता से अलग रहकर अध्ययन करते हैं ऐसी अवस्था में उनमें तनाव, कुण्ठा, अवसादों, परिस्थितियों के साथ संतुलन न बना पाने की स्थिति आदि समस्याओं से आये दुष्परिणामों के प्रभाव को कम किया जा सकता है। अतः सभी परिणामों से यह सिद्ध होता है कि नियमित योग अभ्यास के द्वारा विद्यार्थियों के सर्वांगीण व्यक्तित्व को और अधिक विकसित किया जा सकता है।

**संदर्भ सूची—**

1. रामदेव (2007), आचार्य बालकृष्ण, 'योग का विज्ञान' पत्रिका, दिव्य प्रकाशन, पतंजलि हरिद्वार, पृष्ठ सं0 7
2. शर्मा, आर0ए0— शिक्षा अनुसंधान, आर0लाल0 बुक डिपो, मेरठ, पृष्ठ सं0 185-186
3. शर्मा, आर0ए0— शिक्षा तथा मनोविज्ञान में मापन एवं मूल्यांकन, इण्टरनेशनल पब्लिक हाऊस, मेरठ, पृष्ठ सं0 551-572
4. शर्मा आर0ए0— फण्डामेंटल ऑफ एजुकेशन रिसर्च एण्ड स्टेटिक्स, लायल बुक डिपो, मेरठ पृष्ठ सं0 448-450
5. माथुर, एस0एस0 (2010) "शिक्षा मनोविज्ञान", अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।
6. आचार्य राजकुमार जैन (1997), योग और आयुर्वेद प्रार्णावाया शोध संशोधन, दिल्ली।

7. बहादुर, के०पी० (1976), योग की बुद्धिमत्ता, पतंजलि के योग सूत्र का एक अध्ययन, नई दिल्ली स्टर्लिंग प्रकाशक।
8. धनराज, वी०एच० (1975), योग और शारीरिक योग्यता: योग पर एकत्रित पेपरस, कैथलियाधामा।
9. गोरे, एम०एम० (1984), योगाभ्यासों की एनाटोमी और फिजियोलोजी, लोनावाला, कंचन प्रकाशन, पृ० 85–100
10. मूर्थी, ए०एम० (1982), सलीमेंटरी स्कूल के बच्चों की न्यूनतमक माँसपेशीय योग्यता पर चुन योगाभ्यासों का प्रभाव जनरल वोल्युम 5:3, 21