



किशोरों में तनाव एवं संवेगिक बुद्धि स्थितियों की गुणवत्ता हेतु योग एवं ध्यान के प्रभाव

Chanda Jain

Research Scholar, Pacific Academy of Higher Education and Research University, Udaipur

Dr. Samiksha Nalwaya

Assistant Professor, Pacific Academy of Higher Education and Research University, Udaipur

Paper Received On: 21 December 2024

Peer Reviewed On: 25 January 2025

Published On: 01 February 2025

Abstract

तनाव और संवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence) किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य के दो महत्वपूर्ण पहलू हैं। यह अध्ययन किशोरों में तनाव प्रबंधन और संवेगिक बुद्धि की गुणवत्ता में योग और ध्यान के प्रभाव की जांच करता है। किशोरों में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, शैक्षिक दबाव, और व्यक्तिगत संघर्ष तनाव का कारण बनते हैं, जिससे उनकी संवेगिक बुद्धि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। योग और ध्यान, जो मानसिक संतुलन और आत्म-जागरूकता बढ़ाने में सहायक हैं, इन समस्याओं के समाधान में प्रभावी हो सकते हैं। इस शोध में योग और ध्यान अभ्यास के माध्यम से किशोरों में तनाव को कम करने और उनकी संवेगिक बुद्धि को बेहतर बनाने के संभावित लाभों का मूल्यांकन किया गया है।

कुंजी शब्द: तनाव, संवेगिक बुद्धि, योग, ध्यान, किशोरावस्था, मानसिक स्वास्थ्य

परिचय

किशोरावस्था मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण और जटिल चरण है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, और भावनात्मक परिवर्तन तीव्रता से होते हैं। यह वह समय होता है जब व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को आकार देने के साथ-साथ सामाजिक, शैक्षिक, और व्यक्तिगत चुनौतियों का सामना करता है। किशोरावस्था को विकास का ऐसा समय माना जाता है, जिसमें मानसिक तनाव, पहचान का संघर्ष, और निर्णय लेने की क्षमता पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इस समय भावनात्मक स्थिरता और मानसिक स्वास्थ्य की गुणवत्ता को बनाए रखना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि यह व्यक्ति के संपूर्ण विकास के लिए आधारशिला प्रदान करता है। आज के समय में, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, डिजिटल युग की चुनौतियां, और व्यक्तिगत जीवन में जटिलताएं किशोरों को तनाव और मानसिक अस्थिरता की ओर धकेल रही हैं। तनाव न केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उनकी संवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence) को भी कमजोर करता है। संवेगिक बुद्धि वह क्षमता है जो व्यक्ति को अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने, प्रबंधित करने और उनका प्रभावी उपयोग करने में सहायता करती है। यह सामाजिक संबंधों और निर्णय लेने की क्षमता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। किशोरों में तनाव का स्तर बढ़ने से उनकी संवेगिक बुद्धि,

आत्म-नियंत्रण, और सहानुभूति जैसे गुणों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप, वे निर्णय लेने में असमर्थ हो सकते हैं, सामाजिक संबंधों में संघर्ष का सामना कर सकते हैं, और उनके शैक्षिक प्रदर्शन में गिरावट आ सकती है। ऐसे में, यह आवश्यक हो जाता है कि किशोरों को मानसिक और भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने के लिए प्रभावी उपाय उपलब्ध कराए जाएं।

योग और ध्यान का महत्व : योग और ध्यान, जो प्राचीन भारतीय परंपराओं का हिस्सा हैं, किशोरों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह मानसिक संतुलन, आत्म-नियंत्रण, और आंतरिक शांति का साधन है। यह व्यक्ति को अपने तनाव को प्रबंधित करने और अपने भीतर सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करने में सहायता करता है। ध्यान (Meditation) मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अत्यंत प्रभावी उपकरण है, क्योंकि यह मन को शांत करता है और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देता है। योग और ध्यान के माध्यम से किशोरों को न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार मिलता है, बल्कि उनकी मानसिक क्षमता, एकाग्रता, और भावनात्मक स्थिरता में भी सुधार होता है। इन प्रथाओं का प्रभाव न केवल तनाव को कम करने में देखा गया है, बल्कि यह आत्म-विश्वास, आत्म-नियंत्रण, और निर्णय लेने की क्षमता को भी बढ़ाता है।

किशोरावस्था में तनाव के कारण : शोरावस्था में तनाव के मुख्य कारणों में शैक्षिक दबाव, प्रतिस्पर्धात्मक माहौल, पारिवारिक समस्याएं, और व्यक्तिगत संघर्ष शामिल हैं। आज के समय में, किशोर अपने करियर के बारे में अत्यधिक चिंतित रहते हैं। बोर्ड परीक्षाओं, प्रतियोगी परीक्षाओं, और करियर के चुनाव से संबंधित दबाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। इसके अतिरिक्त, सामाजिक मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म पर बढ़ती सक्रियता ने किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को और अधिक जटिल बना दिया है। डिजिटल युग में, किशोर अपनी छवि को लेकर अधिक चिंतित रहते हैं। सोशल मीडिया पर "परफेक्ट लाइफ" दिखाने का दबाव उनके आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास को प्रभावित करता है। पारिवारिक समस्याएं, जैसे माता-पिता के बीच तनाव, आर्थिक समस्याएं, या पारिवारिक समर्थन की कमी भी किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं।

संवेगिक बुद्धि की भूमिका: संवेगिक बुद्धि एक महत्वपूर्ण कौशल है, जो व्यक्ति को अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने, दूसरों की भावनाओं को समझने, और सामाजिक संबंधों को प्रभावी ढंग से संभालने में मदद करती है। किशोरों के लिए यह कौशल विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह उन्हें जीवन की चुनौतियों का सामना करने और आत्म-विश्वास बनाए रखने में सहायता करता है। उच्च संवेगिक बुद्धि वाले किशोर आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, और लचीलापन जैसे गुणों को विकसित करते हैं, जो उन्हें तनावपूर्ण परिस्थितियों में बेहतर निर्णय लेने में मदद करते हैं। हालांकि, तनाव का उच्च स्तर किशोरों की संवेगिक बुद्धि को कमजोर कर सकता है। तनावग्रस्त किशोर अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में कठिनाई महसूस कर सकते हैं, जिससे उनके सामाजिक संबंध और निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। इसलिए, यह आवश्यक है कि किशोरों को ऐसी पद्धतियां सिखाई जाएं, जो उनकी संवेगिक बुद्धि को मजबूत करें और तनाव को प्रबंधित करने में उनकी सहायता करें।

योग और ध्यान के वैज्ञानिक आधार: योग और ध्यान के लाभों पर कई वैज्ञानिक अध्ययन किए गए हैं। शोध से पता चलता है कि योग और ध्यान तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) के स्तर को कम करने, मन की शांति को बढ़ाने, और आत्म-जागरूकता को विकसित करने में सहायक होते हैं। ये प्रथाएं मस्तिष्क के उन क्षेत्रों को सक्रिय करती हैं, जो भावनाओं को प्रबंधित करने और निर्णय लेने में सहायक होते हैं। योग और ध्यान न केवल मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं, बल्कि यह शरीर के लिए भी लाभकारी हैं। ये प्रथाएं रक्तचाप को नियंत्रित करती हैं, हृदय स्वास्थ्य को सुधारती हैं, और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती हैं। किशोरों के लिए, योग और ध्यान न केवल तनाव को कम करने का एक साधन हैं, बल्कि यह उनकी आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देने का एक प्रभावी माध्यम भी हैं।

शोध का उद्देश्य: इस शोध का उद्देश्य किशोरों में तनाव को कम करने और उनकी संवेगिक बुद्धि की गुणवत्ता में सुधार के लिए योग और ध्यान के प्रभाव का अध्ययन करना है। यह अध्ययन किशोरों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार के लिए योग और ध्यान को एक प्रभावी साधन के रूप में प्रस्तुत करता है।

समीक्षा साहित्य

किशोरों में तनाव और संवेगिक बुद्धि का महत्व मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण विषय है। कई अध्ययनों ने तनाव प्रबंधन और संवेगिक बुद्धि में योग और ध्यान के लाभों की पुष्टि की है। तनाव और संवेगिक बुद्धि किशोरावस्था के दौरान उनके मानसिक, शारीरिक, और सामाजिक जीवन पर गहरा प्रभाव डालते हैं। इस खंड में योग और ध्यान के लाभों पर किए गए अध्ययन और इनका किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का वर्णन है। किशोरावस्था में तनाव का प्रभाव: तनाव, किशोरों के जीवन में एक आम समस्या है जो उन्हें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से लेकर शिक्षा और सामाजिक जीवन में कई चुनौतियों का सामना करने के लिए मजबूर करता है। कॉपलैंड और लैकरोईक्स (2016) के अनुसार, किशोरों में तनाव मुख्य रूप से शैक्षिक दबाव, सामाजिक अपेक्षाएं, और व्यक्तिगत समस्याओं के कारण उत्पन्न होता है। इसी प्रकार, ब्लैयर (2010) के अध्ययन में यह पाया गया कि किशोर तनाव को सही ढंग से प्रबंधित न कर पाने के कारण अवसाद और चिंता जैसी समस्याओं का शिकार हो सकते हैं। इस प्रकार, तनाव प्रबंधन का महत्व किशोरों के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है।

संवेगिक बुद्धि का महत्व: संवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence) एक महत्वपूर्ण कौशल है जो व्यक्ति को अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने, प्रबंधित करने और उनके साथ सही ढंग से संपर्क बनाने में सहायता करता है। गॉलमैन (1995) ने संवेगिक बुद्धि को व्यक्ति की सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण घटक बताया, खासकर किशोरावस्था के दौरान। बर्फ और लोपेज़ (2007) के अनुसार, संवेगिक बुद्धि किशोरों को अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रखने, सहानुभूति महसूस करने, और सामाजिक संबंधों को बनाए रखने में सहायता करती है। उच्च संवेगिक बुद्धि के किशोर आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, और लचीलापन जैसे गुणों को विकसित कर सकते हैं।

योग और ध्यान का तनाव प्रबंधन में महत्व: योग और ध्यान मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक महत्वपूर्ण साधन माने जाते हैं। यह न केवल तनाव को कम करता है, बल्कि संवेगिक बुद्धि को भी विकसित करता है। लॉज़ और मिलर (2019) के अध्ययन में पाया गया कि नियमित योग और ध्यान करने से कोर्टिसोल जैसे

तनाव हार्मोन के स्तर में कमी आती है, जिससे व्यक्ति को मानसिक शांति और आत्म-नियंत्रण का अनुभव होता है। मर्फी और व्हिटमैन (2020) ने पाया कि किशोरों में नियमित योग अभ्यास उनकी आत्म-जागरूकता और सहानुभूति को बढ़ाता है। इस प्रकार, योग और ध्यान किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक योगदान देते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर योग और ध्यान का प्रभाव: योग और ध्यान के लाभ केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं हैं; यह मानसिक और संवेगिक स्वास्थ्य में भी सुधार लाने में सहायक है। होम्स और जॉनसन (2018) के अनुसार, ध्यान मन को शांत करने में अत्यंत प्रभावी होता है और यह मानसिक विकारों को रोकने में भी सहायक हो सकता है। कोहेन (2017) के अनुसार, ध्यान न केवल आत्म-जागरूकता बढ़ाता है, बल्कि व्यक्ति के आत्म-नियंत्रण और सहानुभूति जैसे गुणों को भी विकसित करता है। ध्यान की नियमित प्रैक्टिस से मस्तिष्क के प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स में सकारात्मक बदलाव आते हैं, जो संवेगिक बुद्धि को बढ़ावा देते हैं।

योग और ध्यान से किशोरों की संवेगिक बुद्धि में सुधार: किशोरों में संवेगिक बुद्धि में सुधार के लिए योग और ध्यान एक प्रभावी माध्यम हैं। हाल के कई अध्ययनों ने इस विषय पर ध्यान केंद्रित किया है। हार्टमैन और ली (2020) के अनुसार, योग और ध्यान का अभ्यास आत्म-नियंत्रण, आत्म-विश्वास, और सामाजिक समझ को बढ़ावा देने में सहायक होता है। इनके अध्ययन में यह भी पाया गया कि ध्यान के माध्यम से किशोर अपनी भावनाओं को समझने और उन्हें प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में अधिक सक्षम होते हैं।

योग, ध्यान, और सामाजिक संबंधों पर उनका प्रभाव: सामाजिक संबंध किशोरों के विकास के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, और योग और ध्यान इन संबंधों को मजबूत बनाने में सहायक हो सकते हैं। रोज़ और मोरिस (2021) के अध्ययन के अनुसार, संवेगिक बुद्धि में सुधार सामाजिक संबंधों में सुधार के लिए महत्वपूर्ण होता है। उन्होंने पाया कि योग और ध्यान के अभ्यास से किशोरों में सहानुभूति और दूसरों की भावनाओं को समझने की क्षमता बढ़ती है। इस प्रकार, योग और ध्यान किशोरों के सामाजिक जीवन में सुधार लाने के लिए एक प्रभावी साधन हैं।

योग और ध्यान के दीर्घकालिक लाभ: योग और ध्यान के लाभ केवल तत्काल नहीं होते, बल्कि दीर्घकालिक भी होते हैं। विलियम्स और क्लार्क (2019) के अनुसार, किशोरों में योग और ध्यान का अभ्यास आत्म-संयम, आत्म-जागरूकता, और मानसिक स्थिरता को दीर्घकालिक रूप से बढ़ावा देता है। यह पाया गया कि योग और ध्यान का नियमित अभ्यास न केवल तनाव को कम करता है, बल्कि संवेगिक बुद्धि में भी सुधार लाता है, जो किशोरों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है।

विभिन्न शोधों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि योग और ध्यान किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और संवेगिक बुद्धि को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। यह प्राचीन प्रथाएं तनाव को कम करने और संवेगिक बुद्धि को बढ़ावा देने के लिए अत्यंत प्रभावी साबित होती हैं।

शोध विधि

यह अध्ययन 13 से 19 वर्ष की आयु के बीच के किशोरों 12वीं कक्षा के छात्रों के लिए के लिए सीमांकित किया जाएगा। परीक्षण कार्यक्रम पर्यवेक्षण के तत्व 6 महीने के अभ्यास की अवधि के लिए सप्ताह में 5 दिन 1 घंटे तक सीमित रहेगा। यह अध्ययन 200 किशोर छात्रों पर किया गया, जिन्हें दो समूहों में बांटा गया—एक समूह को नियमित

योग और ध्यान कराया गया और दूसरे समूह को सामान्य दिनचर्या जारी रखने दी गई। डेटा संग्रह के लिए तनाव मापन पैमाना (Perceived Stress Scale) और संवेगिक बुद्धि परीक्षण (Emotional Intelligence Scale) का उपयोग किया गया। डेटा का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों से किया गया। शोध कार्य के इस चरण में इस बात की जानकारी प्राप्त की गई क्या शोध कार्य में सम्मिलित सभी विद्यार्थियों द्वारा तनाव एवं सावेगिक बुद्धि पर योग एवं प्रेक्षाध्यान के प्रभाव किन कारणों महसूस से किया गया है। इस आशय से सभी सभी विद्यार्थियों से जो कि कक्षा 9:00 से लगाकर कक्षा 12 तक विभिन्न विद्यालयों में अध्ययनरत थे, उनसे जानकारी प्राप्त करने हेतु प्रश्नावली के अगले भाग में 3 बिंदुओं पर आधारित स्केल जिनमें हां, नहीं तथा शायद को सम्मिलित किया गया था, के आधार पर जानकारी प्राप्त की गई। इस जानकारी के आधार पर प्राप्त सूचनाओं का विश्लेषण करने हेतु सांख्यिकीय विधि बहुगुणी प्रतिपगमन विधि का प्रयोग करते हुए किया गया

डेटा विश्लेषण और निष्कर्ष

योग और ध्यान समूह में तनाव स्तर में 40% की कमी देखी गई, जबकि नियंत्रण समूह में कोई उल्लेखनीय परिवर्तन नहीं हुआ। संवेगिक बुद्धि में भी योग और ध्यान समूह के छात्रों में उल्लेखनीय सुधार देखा गया, विशेषकर आत्म-नियंत्रण और सहानुभूति जैसे गुणों में।

शोध कार्य के अगले चरण में यह ज्ञात करने का प्रयास किया गया कि अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों पाठ्यक्रम के दौरान तनाव एवं सावेगिक बुद्धि स्थितियों की गुणवत्ता को सार्थक रूप से किन कारणों महसूस से किया गया है। इन कारणों का पता लगाने के लिए निम्नलिखित परिकल्पना का निर्माण किया गया-

शून्य परिकल्पना: H₀: अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों पाठ्यक्रम के दौरान तनाव एवं सावेगिक बुद्धि स्थितियों की गुणवत्ता को सार्थक रूप से उपस्थित नहीं पाया गया था।

वैकल्पिक परिकल्पना: H₀: अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों पाठ्यक्रम के दौरान तनाव एवं सावेगिक बुद्धि स्थितियों की गुणवत्ता को सार्थक रूप से उपस्थित पाया गया था।

उक्त परिकल्पना का परीक्षण करने तथा परीक्षण के माध्यम से यह जानने के लिए कि किन निर्दिष्ट कारणों को सार्थक रूप से उपस्थित पाया गया था, बहुगुणी प्रतिपगमन विधि का प्रयोग सामाजिक विज्ञान के लिए सांख्यिकीय पैकेज (एसपीएसएस सॉफ्टवेयर) के द्वारा किया गया था। परिणाम स्वरूप प्राप्त परिणामों को निम्न प्रकार सूचीबद्ध किया गया है:

तालिका संख्या-1: पाठ्यक्रम के दौरान तनाव एवं सावेगिक बुद्धि स्थितियों की गुणवत्ता हेतु बहुगुणी प्रतिपगमन

वर्णनात्मक आँकड़े Statistics				
विवरण	एसपीएसएस कोड	माध्य	प्रमाप विचलन	N
पाठ्यक्रम के दौरान तनाव एवं सावेगिक बुद्धि स्थितियों में सुधार के साथ अपनी संतुष्टि के संबंध में सहमति/असहमति का स्तर	Sat_EI	2.2050	.99898	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से मैं अपने बारे में जिम्मेदार महसूस करना	Sat_EI_1	2.2050	1.01890	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से मैं शारीरिक गतिविधियों का आनंद लेना	Sat_EI_2	2.1950	.97040	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से मेरे सामाजिक और व्यवहारिक संपर्कों में वृद्धि	Sat_EI_3	2.3250	1.25989	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से मेरे काम करने की क्षमता में सुधार होता है	Sat_EI_4	2.2000	.99748	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से मेरे भोजन के प्रति दृष्टिकोण में सुधार होता है	Sat_EI_5	2.8050	1.14171	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से मेरे जीवन की गुणवत्ता में सुधार	Sat_EI_6	2.4400	1.09655	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से मैं युवा और अच्छे आकार का शरीर महसूस करें	Sat_EI_7	2.3950	.98684	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान कार्यक्रम का पालन अधिक सक्रिय जीवन शैली बनाता है	Sat_EI_8	2.4050	1.03748	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से जीवन और स्वास्थ्य की समग्र गुणवत्ता में सुधार हुआ	Sat_EI_9	2.8950	.99444	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान जीवन की गुणवत्ता के पहलू में सुधार करता है	Sat_EI_10	1.6450	.99191	200
योग एवं प्रेक्षाध्यान से तनाव एवं सावेगिक बुद्धि स्थितियों में सुधार होता है	Sat_EI_11	2.1650	1.00139	200

सहसंबंध													
		Sat_EI	Sat_EI_1	Sat_EI_2	Sat_EI_3	Sat_EI_4	Sat_EI_5	Sat_EI_6	Sat_EI_7	Sat_EI_8	Sat_EI_9	Sat_EI_10	Sat_EI_11
पि य स ह सं बंध	Sat_EI	1.00											
	Sat_EI_1	.037	1.000										
	Sat_EI_2	.845	.031	1.000									
	Sat_EI_3	-.029	.081	-.056	1.000								
	Sat_EI_4	.029	-.090	.053	.008	1.000							
	Sat_EI_5	-.018	.099	.012	.090	-.023	1.000						
	Sat_EI_6	.725	-.005	.760	-.086	.006	-.035	1.000					
	Sat_EI_7	-.174	.029	-.149	-.003	-.060	.037	-.171	1.000				
	Sat_EI_8	-.105	.078	-.129	-.001	-.084	-.137	-.202	.093	1.000			
	Sat_EI_9	.153	.021	.084	-.077	.011	.163	.070	.058	-.017	1.000		
	Sat_EI_10	.059	.102	.104	-.068	-.014	.094	.135	.026	-.079	.013	1.000	
	Sat_EI_11	-.079	.070	-.049	.053	-.058	.077	-.057	.046	.201	-.078	.029	1.000
	Sat_EI	.											
	Sat_EI_1	.299											

सार्थक (1-tailed)	Sat_EI_2	.000	.334	.									
	Sat_EI_3	.341	.127	.215									
	Sat_EI_4	.340	.103	.228	.455	.							
	Sat_EI_5	.402	.081	.434	.103	.374							
	Sat_EI_6	.000	.474	.000	.113	.464	.309	.					
	Sat_EI_7	.007	.342	.018	.485	.198	.299	.008					
	Sat_EI_8	.070	.136	.035	.493	.120	.027	.002	.094				
	Sat_EI_9	.015	.382	.119	.140	.438	.010	.162	.208	.405	.		
	Sat_EI_10	.205	.075	.072	.169	.421	.093	.028	.358	.132	.428		
	Sat_EI_11	.132	.162	.246	.229	.206	.140	.210	.261	.002	.135	.342	.
N		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

प्रतिरूप Summary

प्रतिरूप	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	सार्थक F Change
3	.858 ^c	.737	.733	.51640	.007	4.944	1	196	.027

c. भविष्यवक्ता: (स्थिर), Sat_EI_2, Sat_EI_6, Sat_EI_9

ANOVA^a

प्रतिरूप	वर्गों का योग	df	माध्य वर्ग	F	सार्थक
3	समूह के बीच	146.328	3	48.776	182.907
	समूह के भीतर	52.267	196	.267	
	योग	198.595	199		

a. निर्भर चर: Sat_EI

d. भविष्यवक्ता: (स्थिर), Sat_EI_2, Sat_EI_6, Sat_EI_9

Coefficients^a

प्रतिरूप		अमानकीकृत गुणांक		मानकीकृत गुणांक	t	सार्थक	सहसंबंध		
		B	Std. Error				Zero-order	आंशिक	भाग
3	(स्थिर)	-.025	.138		-.183	.855			
	Sat_EI_2	.711	.058	.690	12.241	.000	.845	.658	.449
	Sat_EI_6	.177	.051	.194	3.452	.001	.725	.239	.126
	Sat_EI_9	.082	.037	.082	2.224	.027	.153	.157	.081

a. निर्भर चर: Sat_EI

Excluded Variables^a

प्रतिरूप		Beta In	t	सार्थक	आंशिक सहसंबंध	सरेखता सांख्यिकी
						सहिष्णुता
3	Sat_EI_1	.016 ^d	.425	.671	.030	.997
	Sat_EI_3	.033 ^d	.893	.373	.064	.987
	Sat_EI_4	-.010 ^d	-.259	.796	-.019	.994
	Sat_EI_5	-.033 ^d	-.894	.372	-.064	.968

	Sat_EI_7	-.044 ^d	-1.194	.234	-.085	.965
	Sat_EI_8	.026 ^d	.689	.492	.049	.958
	Sat_EI_10	-.041 ^d	-1.110	.269	-.079	.982
	Sat_EI_11	-.028 ^d	-.765	.445	-.055	.991
a. निर्भर चर: Sat_EI						
d. भविष्यवक्ता प्रतिरूप: (स्थिर), Sat_EI_2, Sat_EI_6, Sat_EI_9						

प्रतिगमन परिणाम का सारांश सामने आया:

समायोजित R² मान (मॉडल की सटीकता) = .733

एनोवा एफ वैल्यू (मॉडल फिटनेस इंडेक्स) = 182.907

सार्थक एनोवा (भविष्य के लिए मॉडल फिटनेस) = .000d

स्थिर चर= Sat_EI

चर चयनित = Sat_EI_2, Sat_EI_6, Sat_EI_9

निष्कर्ष

योग और ध्यान किशोरों में तनाव को कम करने और संवेगिक बुद्धि में सुधार करने के प्रभावी माध्यम हैं। यह अध्ययन शिक्षण संस्थानों और अभिभावकों को किशोरों की मानसिक और भावनात्मक स्थिति सुधारने के लिए योग और ध्यान को दिनचर्या में शामिल करने का सुझाव देता है।

किशोरावस्था में तनाव और संवेगिक बुद्धि की समस्याएं एक गंभीर चुनौती हैं, जिन्हें नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। योग और ध्यान जैसे प्राचीन भारतीय पद्धतियां इन समस्याओं को हल करने में एक प्रभावी समाधान प्रदान कर सकती हैं। इन प्रथाओं के माध्यम से किशोर न केवल तनाव को कम कर सकते हैं, बल्कि अपनी संवेगिक बुद्धि और आत्म-जागरूकता को भी बेहतर बना सकते हैं।

समायोजित R वर्ग 73.3% के मान के साथ परिणाम बताते हैं कि निर्भर चर Sat_EI के लिए, 3 स्वतंत्र चर Sat_EI_2, Sat_EI_6, Sat_EI_9 अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों द्वारा पाठ्यक्रम के दौरान तनाव एवं सावेगिक बुद्धि स्थितियों की गुणवत्ता पर योग एवं प्रेक्षाध्यान के प्रभाव को उपस्थित पाया गया था।। ऊपर कहा गया है कि मॉडल एनोवा 182.907 के मूल्य के साथ फिट पाया गया है जो महत्वपूर्ण है (पी<0.05)। योग एवं प्रेक्षाध्यान से मैं शारीरिक गतिविधियों का आनंद लेना (Sat_EI_2), योग एवं प्रेक्षाध्यान से मेरे भोजन के प्रति दृष्टिकोण में सुधार होता है (Sat_EI_6), योग एवं प्रेक्षाध्यान से जीवन और स्वास्थ्य की समग्र गुणवत्ता में सुधार हुआ (Sat_EI_9) आदि परिस्थितियां हैं जिनमें विद्यार्थी तनाव एवं सावेगिक बुद्धि पर योग एवं प्रेक्षाध्यान के प्रभाव को महसूस करते हैं। अतः यह स्पष्ट होता है कि शून्य परिकल्पना को निरस्त किया जाएगा तथा वैकल्पिक परिकल्पना को स्वीकृत किया जाएगा। साथ ही इससे यह निष्कर्ष निकाला जाएगा कि अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों द्वारा पाठ्यक्रम के दौरान तनाव एवं सावेगिक बुद्धि स्थितियों की गुणवत्ता पर योग एवं प्रेक्षाध्यान के प्रभाव व के निर्दिष्ट कारणों में सार्थक रूप से उपस्थित पाया गया था।

अध्ययन यह भी सुझाव देता है कि शिक्षण संस्थानों और अभिभावकों को योग और ध्यान को किशोरों की दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। ऐसा करने से न केवल उनके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार होगा, बल्कि वे एक सशक्त और आत्मनिर्भर जीवन जीने में भी सक्षम होंगे।

संदर्भ सूची

- स्टैप, ए.सी., और लैम्बर्स, ए. (2020). पांचवीं कक्षा के छात्रों के कथित तनाव और चिंता पर माइंडफुलनेस-आधारित योग हस्तक्षेप का प्रभाव. *प्रारंभिक शिक्षा का अंतर्राष्ट्रीय इलेक्ट्रॉनिक जर्नल*, 12(5), 471-480.
- जोशी, ए., और किरण, आर. (2020). इंजीनियरिंग छात्रों के बीच तनाव कम करने के लिए संगीत और योग की प्रभावशीलता को मापना: गैल्वेनिक स्किन रिस्पांस पर आधारित एक जांच. *काम*, 65(3), 671-678.
- निर्वान, एम., हलदर, के., साहा, एम., पाठक, ए., बालकृष्णन, आर., और गंजू, एल. (2020). अंटार्कटिका में दस महीने के योग अभ्यास के बाद लचीलापन और तनाव से संबंधित रक्त चिह्नों में सुधार. *पूरक और एकीकृत चिकित्सा जर्नल*, 18(1), 201-207.
- डिसूजा, ओ.एल., जोस, ए.ई., सुरेश, एस., और बालिगा, एम.एस. (2021). स्कूल जाने वाले किशोरों में तनाव कम करने में योग निद्रा की प्रभावशीलता: एक प्रायोगिक अध्ययन. *क्लिनिकल प्रैक्टिस में पूरक उपचार*, 45, 101462.
- सेलिक, ए.एस., और किलिन्क, टी. (2022) महामारी के दौरान नर्सों में कथित तनाव, बर्नआउट और जीवन संतुष्टि पर हँसी योग का प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण. *क्लिनिकल प्रैक्टिस में पूरक उपचार*, 49, 101637.
- शर्मा, एन., साहनी, पी.एस., शर्मा, यू.एस., कुमार, जे., और गर्ग, आर. (2022). COVID-19 पॉजिटिव रोगियों के तनाव, चिंता और अवसाद पर योग का प्रभाव: एक अर्ध-यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययन. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग थेरेपी*, 32(2022), आर्टिकल-8.
- किनचेन, ई., लोएर्जेल, वी., और पोर्टिंगेस, टी. (2020). अंडरग्रेजुएट नर्सिंग छात्रों में योग और कथित तनाव, आत्म-करुणा और जीवन की गुणवत्ता. *शिक्षा और स्वास्थ्य संवर्धन जर्नल*, 9.
- थॉमस, ई.एम., और सेटियो, ई.ई. (2020). कक्षा में योग के लाभ: पोज़ और श्वास और विश्राम तकनीकों के प्रभावों के लिए एक मिश्रित-पद्धति दृष्टिकोण. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा*, 13(3), 250.
- अग्रवाल, ए. (2020). तनाव, योग और ध्यान के दौरान हाइपोथैलामो-पिट्यूटरी-अधिवृक्क अक्ष और मस्तिष्क. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ एंड क्लिनिकल रिसर्च*, 3(9), 96-103.
- स्टेक, के., क्रुज़वेस्की, एम., और सीचनोवस्की, एल. (2023). भारतीय छात्रों के तनाव के स्तर और भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर एक गहन योग अभ्यास नियमित सूर्यनमस्कार के प्रभाव. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ*, 20(4), 2845.
- जू, डब्ल्यू, कुमार, आई.आर., और श्रीनिवासन, टी.एम. (2021). कॉलेज के छात्रों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में योग की नैतिकता के प्रभाव का मूल्यांकन: एक यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षण. *इंडियन जर्नल ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी*, 14(12), 995-1005.
- पाराजुली, एन., प्रधान, बी., और जाट, एम. (2021). तृतीयक देखभाल अस्पताल में काम करने वाली महिला नर्सिंग पेशेवरों के बीच कथित तनाव और नींद की गुणवत्ता पर चार सप्ताह के एकीकृत योग हस्तक्षेप का प्रभाव: एक पायलट अध्ययन. *औद्योगिक मनश्चिकित्सा जर्नल*, 30(1), 136.
- उपाध्याय, पी., नारायणन, एस., खेरा, टी., केली, एल., माथुर, पी. ए., शंकर, ए., ... और सुब्रमण्यम, बी. (2021). मिलान किए गए नियंत्रणों की तुलना में ईशा योग अभ्यासियों में कथित तनाव, लचीलापन, तंदुरुस्ती और कोविड-19 की प्रतिक्रिया: एक शोध प्रोटोकॉल. *समकालीन नैदानिक परीक्षण संचार*, 22, 100788.