

इंजीनियरिंग कॉलेज के छात्रों में सामान्य कल्याण के स्तर का आकलन का अध्ययन

विष्णु देव सिंह¹, डॉ. प्रदीप कुमार²

¹रिसर्च स्कॉलर, मोनाड विश्वविद्यालय, हापुड़
²सहायक प्रोफेसर, मोनाड विश्वविद्यालय, हापुड़

सारांश

औद्योगीकरण, आधुनिकीकरण और शहरीकरण की प्रक्रियाओं ने लोगों की जीवनशैली पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। अधिक उपज देने वाली किस्मों के कारण, कृषि क्षेत्र में रासायनिक उर्वरकों और कीट नियंत्रण के उपयोग से जहरीला भोजन पैदा हो रहा है। मशीनी और व्यस्त जीवन शैली लोगों में तनाव बढ़ा रही है। प्रौद्योगिकी में प्रगति ने घरेलू जीवन को बहुत आरामदायक बना दिया है। लोग इतने गतिहीन और केवल शारीरिक गतिविधियों पर केंद्रित होते जा रहे हैं। इस प्रकार, वयस्कों में मोटापा बढ़ रहा है और विभिन्न प्रकार की पुरानी बीमारियाँ विकसित हो रही हैं। बच्चे भी इस स्थिति से अछूते नहीं हैं। राष्ट्र का दुर्लभ उत्पादक मानव संसाधन ख़तरे में है। बच्चे समाज के उभरते फूल हैं। वे किसी भी राष्ट्र का भविष्य हैं। उनका उचित पालन-पोषण उनके व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास पर असर डाल रहा है। सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और शायद शारीरिक विकास का भविष्य में उनकी उपलब्धियों से कुछ लेना-देना है। जिससे वे देश के जिम्मेदार नागरिक के रूप में उभर सकें। राष्ट्र का विकास उसके युवा उत्पादक मानव संसाधन पर निर्भर करता है। स्वस्थ युवा परिपूर्णता में ही बच्चों का सर्वांगीण विकास निहित है। गौरतलब है कि खेल और योग बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

मुख्य शब्द: शारीरिक, प्रौद्योगिकी, तकनीकों, आरामदायक, रासायनिक

परिचय

प्रतिस्पर्धी खेल और शारीरिक गतिविधि में भागीदारी के लिए पाए जाने वाले संघ अक्सर कई लाभ देते हैं। बेली एट अल (2013) मानते हैं कि ऐसे लाभ स्वायत्त, स्वतंत्र या असंबद्ध नहीं हैं, बल्कि एक-दूसरे को सुदृढ़ करते हैं। इन मान्यता प्राप्त लाभों के बावजूद, स्कूलों के भीतर यह एक चिंता का विषय बना हुआ है "शैक्षणिक अंकों में सुधार करने का बढ़ता दबाव अक्सर अतिरिक्त अंकों की ओर ले जाता है समय की कीमत पर गणित और भाषा जैसे विषयों के लिए शिक्षण समय शारीरिक रूप से सक्रिय रहने के लिए" (सिंह एट अल, 2012)। टूडो और शेपर्ड सहमत हैं (2008) में कहा गया है कि यदि हम अपने युवाओं की शैक्षणिक उपलब्धि, शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य में सुधार करना चाहते हैं, तो हमें पीई और स्कूल खेल के लिए आवंटित समय को सीमित नहीं करना चाहिए।

जहां संभव हो, यह समीक्षा उन साक्ष्यों पर आधारित है जो युवा लोगों पर प्रतिस्पर्धी स्कूल खेल के प्रभाव का पता लगाते हैं। हालाँकि, इन प्रतियोगिता विशिष्ट परिणामों पर उपलब्ध सीमित शोध के कारण, निष्कर्षों में बच्चे के समग्र विकास पर शारीरिक गतिविधि, पीई और स्कूल खेल की भूमिका पर ध्यान केंद्रित किया गया है। युवा लोगों

के लिए शैक्षणिक, आहार और स्वास्थ्य और कल्याण परिणामों पर विशेष ध्यान दिया गया है। खेल बचपन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। लेकिन इलेक्ट्रॉनिक जादूगरी युवाओं के जीवन को जटिल बना रही है, जिससे आक्रामकता और अवसाद बढ़ रहा है और भावनात्मक भ्रम। आजकल के बच्चों को काफी दबाव और तनाव का सामना करना पड़ता है प्रतिस्पर्धा और उन्हें पढ़ाई में उत्कृष्टता हासिल करने की जरूरत है। संतुलित विकास के लिए बच्चों को खेलने, खाने, पढ़ाई और पर्याप्त आराम के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है; हमें अपने बच्चों में नियमित व्यायाम की आदत डालनी चाहिए।

बेहतर संज्ञानात्मक, भावनात्मक और मानसिक विकास के लिए संरचित आयु-अनुकूलित शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता है। नेशनल एसोसिएशन फॉर स्पोर्ट्स एंड फिजिकल एजुकेशन यूएसए के अनुसार, प्री-स्कॉलर को कम से कम एक घंटे की दैनिक संरचित गतिविधि प्रदान की जानी चाहिए। उन्हें असंरचित शारीरिक गतिविधि में भी शामिल होना चाहिए और गतिहीन नहीं रहना चाहिए एक घंटे से अधिक समय तक "आयु-उपयुक्त गतिविधियां समय की मांग हैं।"

शारीरिक शिक्षा और खेलों में भाग लेने से बच्चे की शारीरिक फिटनेस में सुधार करके सर्वांगीण व्यक्तित्व के विकास में मदद मिलती है और शारीरिक फिटनेस अन्य सभी फिटनेस के लिए पूर्व-आवश्यकता है, ऐसी फिटनेस एक आजीवन प्रक्रिया और प्रतिबद्धता होनी चाहिए। फिटनेस हासिल की जा सकती है अपनी आवश्यकताओं के अनुसार सबसे आनंददायक शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के माध्यम से। नियमित शारीरिक गतिविधि बच्चे और किशोरों के स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग होनी चाहिए। बचपन में बनाई गई सकारात्मक व्यायाम की आदतें वयस्कता में जारी रह सकती हैं और मधुमेह, हृदय रोगों और अन्य पुरानी बीमारियों से होने वाली रुग्णता और मृत्यु दर को कम करने में मदद कर सकती हैं।

साहित्य की समीक्षा

करुप्पासामी, गोविंदासामी और विनायगामूर्ति, अरुणागिरि और प्रमाणिक, मौ. (2020)। पृष्ठभूमि: कोरोनरी हृदय विकार (सीएचडी) अधिकांश विकसित देशों के साथ-साथ विकासशील देशों में प्रारंभिक रुग्णता और मृत्यु दर का सबसे प्रमुख कारण है। माध्यमिक रोकथाम का उद्देश्य स्थापित सीएचडी वाले लोगों में बार-बार होने वाली हृदय संबंधी घटनाओं और मृत्यु को रोकना है। जीवनशैली में समायोजन द्वितीयक रोकथाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग को शारीरिक मनोरंजन के साथ-साथ तनाव प्रबंधन रणनीति के रूप में भी देखा गया है। बढ़ते प्रमाण विभिन्न बीमारियों पर योग के अनुशंसित परिणामों का सुझाव देते हैं। विधि: इस अध्ययन में कोरोनरी धमनी रोग वाले चालीस (40) विषयों को योग समूह में और गैर योग समूह में, प्रत्येक समूह में बीस (20) यादृच्छिक रूप से चुना गया था। समयरेखा: ईशा योग केंद्र कोयंबटूर में बारह महीने तक सप्ताह में 5 दिन, 35-40 मिनट/दिन का योगिक हस्तक्षेप शामिल था। शून्य समय पर और योग समूह में योगिक हस्तक्षेप के बारह महीने के बाद और गैर योग समूह में योगिक हस्तक्षेप को छोड़कर दोनों समूहों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पूरे हुए। परिणाम: वर्तमान अध्ययन में, सिस्टोलिक रक्तचाप (3.51*), डायस्टोलिक रक्तचाप (7.77*), व्यावसायिक तनाव (13.22*), राज्य चिंता (15.24*) और विशेषता चिंता (11.83*) में महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए। निष्कर्ष: नियमित योग अभ्यास के बाद एसबीपी, डीबीपी, व्यावसायिक तनाव, राज्य चिंता और लक्षण चिंता में कमी हृदय और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए फायदेमंद है। इसलिए इस अध्ययन में शामिल योगाभ्यास कोरोनरी धमनी रोग से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद हैं

सिंह, दीपेश्वर और कुमार, दिलीप। (2022)। सार: पृष्ठभूमि और उद्देश्य: नियमित योग अभ्यास ने नैदानिक और गैर-नैदानिक आबादी में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर लाभकारी प्रभाव दिखाया है।

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य युवा वयस्कों में चिंता, अवसाद और जीवन की गुणवत्ता पर योग आधारित जीवनशैली के हस्तक्षेप के प्रभाव की जांच करना था। तरीके और सामग्री: 25-45 वर्ष के बीच दोनों लिंगों (40 महिलाएं) के कुल 102 प्रतिभागियों ने पिछले छह महीनों में चिंता और अवसाद की सूचना दी। दो सप्ताह के लिए योग थेरेपी (YT) के लिए बावन प्रतिभागियों को नामांकित किया गया था जबकि 50 प्रतिभागियों को पास के क्लिनिक से चुना गया था। अस्पताल चिंता और अवसाद स्केल (एचएडीएस) का उपयोग करके चिंता और अवसाद का मूल्यांकन किया गया था और सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली (जीएचक्यू) द्वारा सामान्य स्वास्थ्य का मूल्यांकन किया गया था। परिणाम और निष्कर्ष: सांख्यिकीय विश्लेषण से पता चला कि चिंता और अवसाद में क्रमशः 23% और 32% की कमी आई, जबकि 14-दिवसीय योग हस्तक्षेप के बाद सामान्य स्वास्थ्य (जीएचक्यू) में 15% का सुधार हुआ। इससे पता चलता है कि योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़े लक्षणों के लिए एक लागत प्रभावी अतिरिक्त उपचार हो सकता है और सामान्य भलाई को बढ़ाता है।

हेंड्रिक्स, टॉम एंड जोंग, जोप एंड क्रैमर, होलगर। (2017)। उद्देश्य: इस अध्ययन का उद्देश्य गैर-नैदानिक वयस्क आबादी के बीच सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य (पीएमएच) पर योग के प्रभावों पर शोध का एक सिंहावलोकन प्रस्तुत करना था। तरीके: यह एक व्यवस्थित साहित्य समीक्षा और मेटा-विश्लेषण था, जिसमें पूर्वाग्रह मूल्यांकन का जोखिम भी शामिल था। इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस पबमेड/मेडलाइन, स्कोपस, इंडमेड और कोक्रेन लाइब्रेरी की खोज 1975 से 2015 तक की गई थी। स्वस्थ वयस्क आबादी के बीच पीएमएच पर योग हस्तक्षेप के प्रभावों पर यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (आरसीटी) का चयन किया गया था। परिणाम: मेटा-विश्लेषण में कुल 17 आरसीटी शामिल किए गए थे।

पीएमएच के चार संकेतक पाए गए: मनोवैज्ञानिक कल्याण, जीवन संतुष्टि, सामाजिक रिश्ते और दिमागीपन। बिना किसी सक्रिय नियंत्रण के योग के पक्ष में मनोवैज्ञानिक कल्याण में उल्लेखनीय वृद्धि पाई गई। अधूरी रिपोर्टिंग के कारण पूर्वाग्रह का समग्र जोखिम स्पष्ट नहीं था। निष्कर्ष: शोध का वर्तमान निकाय कमजोर सबूत पेश करता है कि योग का अभ्यास सामान्य रूप से गैर-नैदानिक आबादी के वयस्कों में पीएमएच में वृद्धि में योगदान देता है। यह पाया गया कि बिना किसी हस्तक्षेप की तुलना में, लेकिन शारीरिक गतिविधि की तुलना में योग मनोवैज्ञानिक कल्याण में उल्लेखनीय वृद्धि में योगदान देता है। जीवन संतुष्टि (भावनात्मक कल्याण), सामाजिक रिश्ते (सामाजिक कल्याण), और दिमागीपन के लिए सक्रिय या गैर-सक्रिय नियंत्रण पर योग का कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पाया गया। अध्ययनों की सीमित मात्रा, हस्तक्षेप की विविधता और शायद जिस तरह से पीएमएच को मापा जा रहा है, उसके कारण पीएमएच पर योग के प्रभावों पर कोई निश्चित निष्कर्ष नहीं निकाला जा सकता है।

शोध के उद्देश्य

- इंजीनियरिंग कॉलेज के छात्रों में अवसाद के स्तर की पहचान करना
- इंजीनियरिंग कॉलेज के छात्रों में सामान्य कल्याण के स्तर का आकलन करना

अनुसंधान क्रियाविधि

दो सौ इंजीनियरिंग छात्रों (100 इलेक्ट्रॉनिक्स और इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग और 100 इलेक्ट्रॉनिक्स और संचार इंजीनियरिंग) की उपकरणों का उपयोग करके जांच की गई और अध्ययन के लिए चुना गया। नमूना केएसआर कॉलेज, तिरुचेंगोडे, तमिलनाडु से चुना गया था।

उनमें से 120 लड़कों और 80 लड़कियों को इस अध्ययन के लिए विषय के रूप में लिया गया था। विषयों के चयन के मानदंड उच्च और बहुत उच्च चिंता/उच्च अवसाद/निम्न सामान्य कल्याण थे।

औजार परीक्षणों और उपकरणों का चयन किसी भी शोध का एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है, क्योंकि यह जानकारी प्राप्त करने की कुंजी है। विषयों के बारे में आवश्यक जानकारी प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित परीक्षणों और उपकरणों का उपयोग किया गया।

एसपीएसएस पैकेज 16 का उपयोग करके डेटा का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया था, माध्य, मानक विचलन, कोलमोगोरोव-स्मिरनोव जेड टेस्ट, सहसंबंध, भिन्नता का विश्लेषण और पोस्ट-हॉक विश्लेषण की गणना की गई थी।

- कोलमोगोरोव-स्मिरनोव जेड टेस्ट की गणना इंजीनियरिंग कॉलेज के छात्रों के बीच विभिन्न जनसांख्यिकीय चर के लिए की गई थी
- चिंता, अवसाद और सामान्य भलाई के बीच सहसंबंध की गणना की गई
- पहले, बाद और अनुवर्ती चिंता के स्तर पर सकारात्मक थेरेपी की प्रभावशीलता का अध्ययन करने के लिए वेरिएंस के विश्लेषण की गणना की गई थी
- पहले, बाद में और अनुवर्ती अवसाद के स्तर पर सकारात्मक थेरेपी की प्रभावशीलता का अध्ययन करने के लिए वेरिएंस के विश्लेषण की गणना की गई थी
- वेरिएंस के विश्लेषण की गणना पहले, बाद और अनुवर्ती सामान्य कल्याण को बढ़ाने में सकारात्मक थेरेपी की प्रभावशीलता का अध्ययन करने के लिए की गई थी।
- डंकन का पोस्ट-हॉक विश्लेषण चिंता, अवसाद और सामान्य कल्याण के लिए पहले और अनुवर्ती के बीच अंतर जानने के लिए किया गया था।

परिणाम और चर्चा

तालिका 5.1 इंजीनियरिंग छात्रों के पहले नकारात्मक लक्षण, सकारात्मक थेरेपी के बाद और अनुवर्ती कार्रवाई

नकारात्मक भावनाएँ	पहले		बाद		पालन करें	
	एन	%	एन	%	एन	%
भूख में कमी	102	51	28	14	7	3.5
सो अशांति	120	60	48	24	8	4
पसीना आना	76	33	26	13	5	2.5
बेचैनी	98	49	40	20	7	3.5
चिड़चिड़ापन	86	43	36	18	6	3
भ्रम	104	52	64	32	12	6

तालिका 5.1 इंजीनियरिंग छात्रों द्वारा अनुभव किए गए नकारात्मक लक्षणों को दर्शाती है। प्रारंभ में, यह देखा गया कि अधिकांश छात्रों ने नींद में गड़बड़ी (60%), भ्रम (52%), भूख न लगना (51%), बेचैनी (49%), चिड़चिड़ापन (43%) और पसीना आना (33%) का अनुभव किया। पॉजिटिव थेरेपी देने के बाद, भ्रम को छोड़कर लक्षण लगभग 50% से कम पाए गए क्योंकि वे अपने मूल समूह में साहस और आत्मविश्वास की कमी और एक अच्छी कंपनी में रखे जाने की उनकी क्षमता के कारण भ्रमित और चिंतित थे।

इसी तरह का एक अध्ययन कविता और गायत्रीदेवी (2010) द्वारा 'सकारात्मक थेरेपी के माध्यम से दसवीं और बारहवीं कक्षा के छात्रों में चिंता के प्रबंधन' पर आयोजित किया गया था। उद्देश्यपूर्ण नमूनाकरण विधि द्वारा बयालीस पुरुषों और 18 महिलाओं का चयन किया गया। उनकी उम्र 14-18 साल के बीच थी। विद्यार्थियों को पॉजिटिव थेरेपी दी गई। प्रारंभ में, 50% छात्रों को 'उच्च'/'बहुत अधिक' चिंता थी। सकारात्मक थेरेपी के बाद उनमें से किसी को भी 'उच्च'/'बहुत उच्च' चिंता नहीं थी। सकारात्मक थेरेपी के बाद चिंता में 'उच्च' (18.68) से 'मध्यम' (9.95) तक उल्लेखनीय कमी आई। अधिकांश छात्रों द्वारा बताए गए लक्षण भ्रम, चिड़चिड़ापन और सिरदर्द थे। पॉजिटिव थेरेपी से गुजरने के बाद छात्रों की नकारात्मक भावनाओं और लक्षणों में भारी कमी आई। इस प्रकार, यह अध्ययन नकारात्मक लक्षणों को कम करने में सकारात्मक थेरेपी की प्रभावशीलता का समर्थन करता है।

पॉजिटिव थेरेपी से गुजरने के बाद, नकारात्मक लक्षण काफी हद तक कम हो गए, जैसे भूख न लगना (14%), नींद में खलल (24%), पसीना आना (13%), बेचैनी (20%), चिड़चिड़ापन (18%) और भ्रम (32%)। छात्रों को सकारात्मक थेरेपी का अभ्यास करने का निर्देश दिया गया और 7 महीने के बाद लक्षण काफी कम हो गए, जिसके परिणामस्वरूप भूख में कमी (3.5%), नींद में खलल (4%), पसीना (2.5%), बेचैनी (3.5%), चिड़चिड़ापन दिखाई दिया। (3%) और भ्रम (6%) क्रमशः। इसलिए, वैकल्पिक परिकल्पना 5 "सकारात्मक थेरेपी के बाद इंजीनियरिंग कॉलेज के छात्रों के नकारात्मक लक्षण कम हो जाएंगे" स्वीकार कर लिया गया है। इस प्रकार, सकारात्मक थेरेपी के निरंतर अभ्यास से छात्रों में लक्षणों में भारी कमी आई। इसलिए, सकारात्मक थेरेपी की मदद से छात्रों के विभिन्न नकारात्मक लक्षणों को कम किया गया।

तालिका 5. 2: इंजीनियरिंग छात्रों का चिंता स्तर

स्तर का	पहले		बाद		पालन करें	
	एन	%	एन	%	एन	%
बहुत ऊँचा	71	35.5	0	0	0	0
उच्च	102	51	34	17	0	0
मध्यम	27	13.5	136	68	28	14
कम	0	0	30	15	160	80
बहुत कम	0	0	0	0	12	6

तालिका 5.2 इंजीनियरिंग छात्रों के चिंता स्तर को दर्शाती है। प्रारंभ में, 35.5% इंजीनियरिंग छात्रों को 'बहुत अधिक चिंता', 51% को 'उच्च चिंता' और 13.5% को 'मध्यम चिंता' थी। लेकिन सकारात्मक थेरेपी देने के बाद, यह देखा गया कि चिंता का स्तर काफी कम हो गया था। उनमें से किसी को भी 'बहुत अधिक चिंता' नहीं थी, 17% को 'उच्च चिंता' थी, 68% को 'मध्यम चिंता' थी और 15% को 'कम चिंता' थी। अनुवर्ती सत्र में इंजीनियरिंग छात्रों में चिंता में भारी कमी देखी गई, जहां 14% इंजीनियरिंग छात्रों को 'मध्यम चिंता', 80% को 'कम चिंता' और 6% को 'बहुत कम चिंता' थी, जो केवल इसी कारण संभव है सकारात्मक थेरेपी की विभिन्न रणनीतियों के प्रशासन और उसके बाद आगे के अभ्यास के लिए।

तालिका 5. 3: इसीई छात्रों के बीच चिंता के पहले, बाद और अनुवर्ती का मतलब और एसडी

	पहले			बाद		पालन करें	
चिंता	अर्थ	एसडी	अर्थ	एसडी	अर्थ	एसडी	
	20.46	5.30	11.64	3.27	5.43	2.40	

चिंता कॉलेज के छात्रों द्वारा सामना की जाने वाली सबसे आम समस्याओं में से एक है। चिंता विकार वाले छात्र अपनी पढ़ाई में निष्क्रिय रवैया प्रदर्शित करते हैं, जैसे सीखने में रुचि की कमी, परीक्षा में खराब प्रदर्शन और असाइनमेंट में खराब प्रदर्शन। शोधकर्ताओं ने खुलासा किया कि उच्च स्तर की चिंता छात्रों में कामकाजी स्मृति, व्याकुलता और तर्क की कमी पर प्रभाव डालती है (एरोनेन एट अल।, 2004)।

तालिका 5.3 इसीई छात्रों के बीच सकारात्मक चिकित्सा के पहले, बाद और अनुवर्ती के दौरान चिंता के माध्य और एसडी को प्रस्तुत करती है। थेरेपी से पहले, इसीई छात्रों के लिए औसत 20.46 था, जो पॉजिटिव थेरेपी देने के बाद घटकर 11.64 हो गया और बाद में फॉलो-अप के दौरान 5.43 हो गया, जो दर्शाता है कि गहरी सांस लेने और विश्राम तकनीकों के प्रभावी प्रशासन के कारण चिंता का स्तर काफी कम हो गया है। सकारात्मक चिकित्सा।

तालिका 5.4: चिंता के बीच पहले, बाद और अनुवर्ती के लिए 'एफ' मानईसीई छात्र

चिंता	की राशि	डी.एफ	मतलब वर्ग	एफ
	चौकों			
बीच में	11408.58	2	5704.29	383.96**
समूह				
समूहों के भीतर	4412.39	297	14.86	

तालिका 5.4 ईसीई छात्रों के बीच चिंता के एनोवा परिणाम प्रस्तुत करती है। 'एफ' मान 383.96 है जो दर्शाता है कि ईसीई छात्रों द्वारा अनुभव किए गए चिंता स्तर में सकारात्मक थेरेपी के पहले, बाद और अनुवर्ती अवधि के बीच महत्वपूर्ण अंतर है।

तालिका 5. 5: ईसीई छात्रों के बीच चिंता के पहले, बाद और अनुवर्ती के लिए पोस्ट-हॉक विश्लेषण

चर	समूह	अर्थ	एसडी	पहले	बाद	पालन करें
	पहले	20.46	5.30	-	**	**
	बाद	11.64	3.27	**	-	**
चिंता	पालन करें	5.43	2.40	**	**	-

**** = 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण**

तालिका 5.5 ईसीई छात्रों के बीच चिंता के स्तर का पोस्ट-हॉक विश्लेषण दिखाती है। नतीजे बताते हैं कि ईसीई छात्रों के बीच चिंता में कमी आई है और इसे चित्र 2 में आरेखीय रूप से दर्शाया गया है। सकारात्मक थेरेपी की प्रभावशीलता ने ईसीई छात्रों को उनकी याददाश्त, एकाग्रता, आत्मविश्वास में सुधार करने और उनकी चिंता के स्तर को कम करने में मदद की। वे चिकित्सीय प्रशिक्षण जारी रखने के लिए सहमत हुए और परिणाम में सकारात्मक थेरेपी के प्रशासन के बाद और आगे अनुवर्ती कार्यवाई में चिंता में भारी कमी देखी गई।

इसी तरह का एक अध्ययन सुजीता और हेमलता (2002) द्वारा 'सार्वजनिक परीक्षा का सामना करने वाले 85वीं कक्षा के छात्रों में सकारात्मक थेरेपी के माध्यम से चिंता के प्रबंधन' पर किया गया था। हेमलता (2000) द्वारा केस स्टडी शेड्यूल और हेमलता और नंदिनी (2000) द्वारा मैनिफेस्ट एंग्जाइटी इन्वेंटरी छात्रों को दी गई। परिणामों से छात्रों के बीच चिंता में उल्लेखनीय कमी देखी गई। उपचार के बाद औसत शैक्षणिक उपलब्धि में भी काफी वृद्धि हुई थी। इस अध्ययन ने छात्रों में चिंता के प्रबंधन के साथ-साथ उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को बढ़ाने में सकारात्मक थेरेपी की प्रभावकारिता को स्पष्ट रूप से साबित कर दिया है, जो वर्तमान शोध के निष्कर्षों का समर्थन करता है।

इसी प्रकार, सकारात्मक थेरेपी के प्रशासन के बाद ईसीई छात्रों में चिंता का स्तर काफी कम हो गया, जिससे छात्रों को आत्मविश्वास और संचार विकसित करने में मदद मिली। इसके अलावा, चिंता में कमी परामर्श, व्यवहारिक असाइनमेंट और मुखर प्रशिक्षण के कारण हुई।

निष्कर्ष

वर्तमान शिक्षा प्रणाली छात्रों पर अच्छा प्रदर्शन करने का बहुत दबाव डालती है। "प्रतिस्पर्धी दुनिया" वह वाक्यांश है जिसे हम पूरे दिन और लगभग हर किसी के द्वारा सुनते हैं। इसलिए, इस कठिन परिस्थिति में अच्छा प्रदर्शन करना भी छात्रों के लिए एक बड़ा काम है। परिवार के दबाव और समाज के दबाव के साथ-साथ व्यक्ति की अच्छा प्रदर्शन करने की इच्छा को ध्यान में रखते हुए उसे इस परिदृश्य से निपटना मुश्किल हो जाता है। ये सभी

कारक छात्रों के चारों ओर तनाव, चिंता, भय और तनाव से भरा माहौल बनाते हैं। "चिंता उन खतरों का परिणाम है जिन्हें अनियंत्रित या अपरिहार्य माना जाता है" (ओहमान, 2000)।

"देश भर के कॉलेजों में अवसाद और चिंता प्रचलित समस्याएं हैं। चिंता संबंधी विकार कक्षा में छात्रों के व्यवहार में प्रकट हो सकते हैं, जिससे वे अपने अध्ययन में अधिक निष्क्रिय हो जाते हैं। घबराहट, घबराहट, परीक्षाओं में असफल होना, कार्य करने में असमर्थता महसूस करना, दिल की धड़कन बढ़ना और बेचैन मन चिंता के लक्षण हैं जो छात्रों के बीच कम शैक्षणिक प्रदर्शन में योगदान करते हैं। पहले के अध्ययनों से पता चला है कि इंजीनियरिंग छात्रों के बीच उच्च स्तर की चिंता और कम शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध था" ।

कॉलेज के छात्रों में अवसाद आम है और अक्सर इसका निदान नहीं हो पाता है। अमेरिकन कॉलेज हेल्थ एसोसिएशन सर्वे (2006) के अनुसार, "45% महिलाओं और 36% पुरुषों ने इतना अवसाद महसूस किया कि काम करना मुश्किल हो गया"। कॉलेज के छात्र आसानी से समायोजन करने में कठिनाई, आत्मविश्वास की कमी, अपर्याप्तता की भावना, काम का दबाव और असाइनमेंट जैसे कारणों से चिंता और अवसाद के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं।

संदर्भ

- [1]. शिवरामकृष्णन, दिव्या और फिट्ज़सिमन्स, क्लेयर और केली, पॉल और स्ट्रॉन, किम और मुट्टी, नेनेट और सॉन्डर्स, डेविड और बेकर, पीएचडी, ग्राहम। (2019)। वृद्ध वयस्कों में शारीरिक कार्य और स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता पर सक्रिय और निष्क्रिय नियंत्रण की तुलना में योग के प्रभाव- यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। व्यवहारिक पोषण और शारीरिक गतिविधि का अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 16. 10.1186/s12966-019-0789-2.
- [2]. मंडल, दिव्येंद्र और बंद्योपाध्याय, नीता। (2022)। बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के लाभ: एक संक्षिप्त समीक्षा।
- [3]. बोनुरा, किम्बरली और टेनेनबाम, गेर्शोन। (2013)। वृद्ध वयस्कों में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव। शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य जर्नल. 11. 10.1123/jpah.2012-0365.
- [4]. रोचा, के और रिबेरो, एलेसेंड्रा और रोचा, के और सूसा, मारिया और अल्बुकर्क, एफ और रिबेरो, सिदार्टा और सिल्वा, रेजिना। (2012)। 6 महीने के योग अभ्यास के बाद शारीरिक और मनोवैज्ञानिक मापदंडों में सुधार। चेतना और अनुभूति. 21. 843-50. 10.1016/j.concog.2012.01.014.
- [5]. महालिंगम, और क्रेगहेड, जॉय और गोमती। (2015)। योग अभ्यास और छात्र नर्सों का मनोवैज्ञानिक कल्याण। भारत का नर्सिंग जर्नल. 106. 84-87.
- [6]. अंब्राबी, मुदासिर और मुंबा, मर्सी और मैथ्यूज, जेरेमिया और रतन, जेसी और शाइनर, एंड्रिया। (2023)। स्नातक नर्सिंग छात्रों के मनोवैज्ञानिक और हृदय संबंधी परिणामों पर योग कार्यक्रम की प्रभावशीलता। समग्र नर्सिंग अभ्यास. 37. E69-E74. 10.1097/HNP.0000000000000599.
- [7]. सिंह, बिजेन्द्र और सरस, युवराज। (2022)। योग एवं स्वास्थ्य. विज्ञान, संचार और प्रौद्योगिकी में उन्नत अनुसंधान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 100-103. 10.48175/आईजेएआरएससीटी-2244।
- [8]. पुत्री, नबीला और प्रस्तोवो, नवंतो और सूर्यानी, ईवा और अमिता, एंजेला। (2023)। आसन और प्राणायाम योग मेडिकल छात्रों में तनाव के स्तर को कैसे प्रभावित करते हैं, इस पर व्यवस्थित विश्लेषण। जर्नल पेंडिडिकन केडोकेटरन इंडोनेशिया: द इंडोनेशियाई जर्नल ऑफ मेडिकल एजुकेशन। 12. 484. 10.22146/jpki.86054.

- [9]. धालीवाल, गुरमेज और बल, बलजिंदर और सिंह, प्रीतम और सिंह, दर्विंदर। (2014)। विश्वविद्यालय स्तर की लड़कियों की शारीरिक फिटनेस स्थिति पर 6-सप्ताह के योगासन अभ्यास का प्रभाव। शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य और खेल के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 3. 43-51. 10.26524/1424.
- [10]. सोरनालिंगम, धनराज और रथिनाकुमार, सी. (2019)। स्कूली लड़कों में सांस रोकने के समय पर योगाभ्यास और एरोबिक प्रशिक्षण का प्रभाव।
- [11]. कुमारी, प्रियंका और त्रिपाठी, ज्योति। (2023)। मनोवैज्ञानिक और मनोदैहिक रोगों में योग निद्रा की चिकित्सीय प्रभावशीलता का वैज्ञानिक आधार। 16. 80-85.
- [12]. कोवेन, वर्जीनिया और एडम्स, ट्रॉय। (2005)। योग आसन अभ्यास के शारीरिक और अवधारणात्मक लाभ: एक पायलट अध्ययन के परिणाम। जर्नल ऑफ़ बॉडीवर्क एंड मूवमेंट थेरेपीज़। 9. 211-219. 10.1016/जे.जेबीएमटी.2004.08.001.
- [13]. सेमवाल, दीपक और चौहान, आशुतोष और मिश्रा, सत्येन्द्र और सेमवाल, रुचि। (2016)। योग में हालिया विकास: एक वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य। आयुष जर्नल: आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी। 5. 14-20.
- [14]. नरगट्टी, सिद्धप्पा और होसकोटे, डॉ. और अंबुरानी, डॉ. (2023)। विद्यार्थियों के कल्याण और शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ाने में योग की भूमिका: एक व्यापक समीक्षा। 10. बी738-बी748.
- [15]. निशिता, टी और ससी, जी और नायर, कुमारन और जयराजन, एम और गिरिधरन, बुपेश। (2020)। महिला विद्यार्थियों के बीच चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर योगाभ्यास का प्रभाव। 20. 2673-2675. 10.35124/बीसीए.2020.20.1.2673।