

# किशोरों के शैक्षिक चिंता स्तर पर महामृत्युंजय-जप एवं ध्यान के प्रभाव का अध्ययन

Dr. Girish Singh Adhikari<sup>1</sup>, Mr. Rajneesh Kumar Joshi<sup>2</sup>, Miss. Deepika Punetha<sup>3</sup>,  
Dr. Naveen Chandra Bhatt<sup>4</sup>, Prof. Madhu Lata Nayal<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Yoga Instructor, Department of Yogic Science, Soban Singh Jeena University, Almora

<sup>2</sup>Research Scholar, Department of Psychology, Soban Singh Jeena University, Almora

<sup>3</sup>M.A. Yogic Science, Soban Singh Jeena University, Almora

<sup>4</sup>Assistant Professor, Department of Yogic Science, Soban Singh Jeena University, Almora

<sup>5</sup>Professor, Department of Psychology, Soban Singh Jeena University, Almora

## सारांश

प्रस्तुत अध्ययन उत्तराखण्ड के कुमाऊँ मंडल के पिथौरागढ़ जनपद में किया गया। इसमें 14 से 17 वर्ष के निजी विद्यालयों में अध्ययनरत इंटरमीडिएट (11 वीं एवं 12 वीं) के 60 किशोरों (छात्र एवं छात्राएं) के शैक्षिक चिंतास्तर पर पूर्व एवं पश्चात परीक्षण विधि द्वारा योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन देखा गया। सर्वप्रथम प्रयोज्यों के शैक्षिक चिंता स्तर का मापन कर समतुल्य युग्म विधि द्वारा 30 किशोरों (15 छात्र एवं 15 छात्राएं) को प्रयोगात्मक समूह में और 30 किशोरों (15 छात्र एवं 15 छात्राएं) को नियंत्रित समूह में रखा गया। इसके उपरांत प्रयोगात्मक समूह के 30 किशोरों को 40 कार्यदिवसों तक प्रत्येक दिन में 20 मिनट (10 मिनट महामृत्युंजय जप एवं 10 मिनट ध्यान) का अभ्यास कराया गया। 40 कार्यदिवसों के उपरांत दोनों समूहों में पश्चात की स्थिति में शैक्षिक चिंता स्तर का मापन किया गया। शैक्षिक चिंता स्तर का मापन सूद एवं आनंद (2012) द्वारा निर्मित अनुसूची से शैक्षिक चिंता के दो आयामों – परीक्षा चिंता एवं अकादमिक चिंता के आधार पर किया गया। किशोरों में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में महामृत्युंजय-जप एवं ध्यान का शैक्षिक चिंता स्तर पर प्रभाव देखने हेतु प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह में टी-परीक्षण (0.05 स्तर पर) का प्रयोग किया गया। प्राप्त परिणाम दर्शाते हैं कि प्रयोगात्मक समूह के किशोरों में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में शैक्षिक चिंतास्तर में सार्थक अंतर पाया गया जबकि नियंत्रित समूह के किशोरों में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में शैक्षिक चिंतास्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

**Key Words:** किशोर, शैक्षिकचिंता, महामृत्युंजय -जप, ध्यान

## प्रस्तावना

जीवन की यात्रा विभिन्न अवस्थाओं से होकर गुजरती है। जिसकी एक जीवंत अवस्था है -किशोरावस्था। लगभग 13 से 18 वर्ष की आयु की अवधि को किशोरावस्था कहा गया है। इसे दो भागों में बाँटा है - पूर्व किशोरावस्था एवं उत्तर किशोरावस्था। पूर्व किशोरावस्था लगभग 13 से 16 या 17 वर्ष तक की अवधि को कहा है जबकि उत्तर किशोरावस्था 18 वर्ष यानी कानूनी परिपक्वता की अवधि को कहा गया है। यह मानव विकास का एक महत्वपूर्ण चरण है (हरलॉक, 2009)। किशोरावस्था एक संक्रमणकाल की अवधि है जिसमें शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक विकास तेजी से होता है (एलेन एवं वाटरमैन, 2024)। किशोरावस्था को तनाव एवं तूफान की अवस्था भी कहा गया है (हॉल, 1904)। व्यक्ति के विकास में शिक्षा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है तथा किशोरावस्था उस विकास की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। शैक्षिक सफलता को जीवन के महत्वपूर्ण लक्ष्यों में से एक माना गया है। किशोरावस्था के दौरान किशोर अपने भविष्य के लिए चिंतित होते हैं और एक सुरक्षित भविष्य के लिए संघर्षरत रहते हैं।

भारत की किशोर आबादी (10-19 वर्ष) 253 मिलियन है, जोकि देश की कुल आबादी का 20.9 % है (यूनिसेफ इंडिया, 2019)। वर्तमान समय की प्रतिस्पर्धा और बढ़ती शैक्षिक अपेक्षाओं के कारण, किशोरों में अकादमिक चिंता एक सामान्य और गंभीर समस्या के रूप में उभर रही है। यह चिंता विशेष रूप से परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने, करियर के लिए सही विकल्प चुनने और समाज की अपेक्षाओं को पूरा करने से संबंधित होती है। अकादमिक चिंता के कारण किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जिससे उनकी

शैक्षिक उपलब्धियों में कमी आ सकती है और उनका आत्म-सम्मान भी प्रभावित हो सकता है। अत्यधिक शैक्षिक दबाव और चिंता से किशोरों में अवसाद, नींद संबंधी विकार, और आत्महत्या की प्रवृत्तियों में वृद्धि हो सकती है (हर्मेन, 2005; स्मिथ एवं रेंक 2007)। सेनापति व अन्य (2024) ने भारतीय किशोरों में आत्महत्या के पैटर्न, रूझान और प्रमुख जोखिम कारक पर एक समीक्षात्मक अध्ययन किया और पाया कि 22.85 % किशोरों में आत्महत्या का कारण शैक्षिक तनाव एवं चिंता है। अकादमिक चिंता से किशोरों की सामाजिक और भावनात्मक क्षमताओं पर भी प्रभाव पड़ सकता है, जिससे वे तनावग्रस्त और सामाजिक रूप से अलग-थलग महसूस कर सकते हैं (मैककार्थी, 2012)। इसके अतिरिक्त अकादमिक चिंता का किशोरों के शारीरिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। तनाव और चिंता से संबंधित शारीरिक समस्याएं, जैसे- सिरदर्द, पेट दर्द, और हृदय संबंधी विकार, आमतौर पर देखे गए हैं (वांग एवं अन्य 2014)।

यह महत्वपूर्ण है कि यदि किशोरों के शैक्षिक और सामाजिक समर्थन का स्तर उच्च हो तो उनका शैक्षिक चिंता का स्तर भी कम होगा वे इस चुनौतीपूर्ण समय का सामना कर सकेंगे और अपने शैक्षिक लक्ष्यों को बिना अत्यधिक चिंता के प्राप्त कर सकेंगे। योग एक प्राचीनतम भारतीय जीवन पद्धति है। योग दर्शन के अनुसार "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" 1/2 अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। योगशिखा-उपनिषद् के अनुसार **योऽपानप्राणयोरैक्यं स्वरजोरेतसोस्तथा। सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः ॥ एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते। 1/68-69** अर्थात् प्राण और अपान का अपने रज और वीर्य का सूर्य और चन्द्र अर्थात् सूर्य नाड़ी और चन्द्र नाड़ी का तथा जीवात्मा और परमात्मा का इसी प्रकार अन्य युग्मों के संयोग को योग कहते हैं।

योग की विभिन्न साधनाएं जैसे सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध, षठकर्म, मंत्र-जप, ध्यान, प्रार्थना आदि शरीर और मस्तिष्क को शांत करने में मदद करती हैं। इन साधनाओं में मन्त्र-जप एवं ध्यान का विशिष्ट स्थान है। महामृत्युंजय जप और ध्यान एक आध्यात्मिक अभ्यास है, जिसमें विशेष रूप से भगवान शिव का जाप किया जाता है। यह मंत्र भय, रोग, और मृत्यु जैसे जीवन के संकटों से मुक्ति दिलाने के साथ ही इस मंत्र का जाप मानसिक शांति, एकाग्रता में सुधार, तनाव प्रबंधन, भावनात्मक स्थिरता और आत्म-शुद्धि प्रदान करने में सहायक माना जाता है। इस मंत्र का जाप करने से उपचार, सुरक्षा और मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है। यह सर्वोच्च अर्थात् परमसत्ता या परमात्मा से जुड़ा है और चिंता, बीमारियों और अकाल मृत्यु से मुक्ति प्रदान करता है (शर्मा, 2024)। ध्यान शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत के 'धी' शब्द से हुई है, जिसका अर्थ है मनन करना, चिंतन करना, सोचना अथवा विचार में लगा हुआ। महर्षि पतंजलि के अनुसार "तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्" 3/2 अर्थात् एकाग्र अथवा केंद्रित की गई वस्तु पर एक निरंतर प्रवाह ध्यान कहा जाता है। ध्यान को दर्शन के सांख्य मत द्वारा "ध्यानं निर्विषयं मनः" के रूप में परिभाषित किया गया है जो सभी परेशान और विचलित करने वाली भावनाओं, विचारों और इच्छाओं से मन की मुक्ति के रूप में अनूदित है। ध्यान हमेशा धारणा से शुरू होता है, अर्थात् एकाग्रता के माध्यम से मन अविचलित और स्थिर हो जाता है और जब एकाग्रता विचार के निरंतर प्रवाह को एक वस्तु की ओर ले जाती है तो वह ध्यान है। महामृत्युंजय मन्त्र भगवान शिव को समर्पित है। महामृत्युंजय मंत्र एक अत्यंत पवित्र और प्रभावशाली मंत्र है, जिसे मृत्यु पर विजय प्राप्त करने और जीवन की कठिनाइयों को पार करने के लिए जपा जाता है। महामृत्युंजय मंत्र है - "ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥" महामृत्युंजय मंत्र का वर्णन ऋग्वेद (7.59.12), यजुर्वेद (तैत्तिरीय संहिता 1.8.6) एवं अथर्ववेद (14.1.17) मिलता है। सिंह (2019) ने अध्ययन में पाया गया कि महामृत्युंजय मंत्र का जाप मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है तथा इसके जप से रक्तचाप, हृदय गति और तनाव स्तर में सार्थक रूप से कमी पायी गयी।

नियमित ध्यान एवं मन्त्र जप के अभ्यास से मस्तिष्क में कोर्टिसोल, जो कि तनाव हार्मोन है, का स्तर कम होता है, जिससे व्यक्ति को तनाव और चिंता से राहत मिलती है। योग के अभ्यास से आत्म-सम्मान और सकारात्मक सोच में वृद्धि होती है, जो किशोरों की अकादमिक चिंता को कम कर सकता है (खालसा व अन्य, 2012)। योग में ध्यान का अभ्यास मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है और मस्तिष्क को शांत करता है। ध्यान करने से किशोर अपनी अध्ययन क्षमता और स्मरण शक्ति को बढ़ा सकते हैं, जिससे वे शैक्षिक दबावों का सामना अधिक कुशलता से कर सकते हैं। यह उनके ध्यान में सुधार करता है, जिससे वे अपने अध्ययन कार्यों में बेहतर तरीके से ध्यान केंद्रित कर पाते हैं (मंजूनाथ एवं टेलेस, 2001)। उपर्युक्त अध्ययनों के विश्लेषण के उपरान्त प्रस्तुत अध्ययन हेतु निम्न उद्देश्यों का निर्माण किया गया।

### उद्देश्य

1. प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह के किशोरों में शैक्षिक चिंता के स्तर का मापन करना।
2. प्रयोगात्मक समूह के किशोरों में महामृत्युंजय जप एवं ध्यान के पूर्व एवं पश्चात स्थिति में शैक्षिक चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. नियंत्रित समूह के किशोरों में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में शैक्षिक चिंता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।

### परिकल्पनाएं

1. प्रयोगात्मक समूह के किशोरों में महामृत्युंजय जप एवं ध्यान के पूर्व एवं पश्चात स्थिति में शैक्षिक चिंता स्तर पर सार्थक अंतर होगा।
2. नियंत्रित समूह के किशोरों में पूर्व एवं पश्चात स्थिति में शैक्षिक चिंता स्तर पर सार्थक अंतर नहीं होगा।

### विधि

#### प्रतिदर्श

प्रस्तुत अध्ययन उत्तराखण्ड के कुमाऊँ मंडल के पिथौरागढ़ जनपद नगर क्षेत्र के निजी विद्यालयों में अध्ययनरत किशोरों पर किया गया। अध्ययन की आवश्यकता की पूर्ति हेतु 100 प्रतिभागियों में से इंटरमीडिएट (11 वीं एवं 12 वीं) के 14 से 17 वर्ष के ऐसे 80 किशोरों का यादृच्छिक प्रतिदर्शन विधि द्वारा चयन किया गया, जो पूर्व में किसी तरह का योगाभ्यास नहीं करते थे। इसके उपरान्त समतुल्य युग्म विधि द्वारा समूहों को प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों में बांटा गया जिसमें प्रत्येक समूह में प्रयोज्यों की संख्या क्रमशः 40-40 थी।

#### उपकरण

प्रस्तुत अध्ययन में सूद एवं आनंद (2012) द्वारा निर्मित शैक्षिक चिंता अनुसूची का प्रयोग किया गया है। इसमें शैक्षिक चिंता के स्तर का मापन इसके दो आयामों – परीक्षा चिंता एवं अकादमिक चिंता के आधार पर किया गया। इस उपकरण में 42 कथन हैं। इस मापनी में उच्च प्राप्तांक उच्च शैक्षिक चिंता को प्रदर्शित करते हैं। अनुसूची के प्रथम आयाम की वैधता 0.68 तथा द्वितीय आयाम की वैधता 0.71 है एवं अनुसूची की परीक्षण-पुनर्परीक्षण विश्वसनीयता 0.73 है।

#### प्रक्रिया

प्रस्तुत अध्ययन में कुमाऊँ के जनपद पिथौरागढ़ नगर क्षेत्र के निजी विद्यालयों में अध्ययनरत 100 प्रतिभागियों का यादृच्छिक प्रतिदर्शन विधि द्वारा चयन किया गया। प्रतिभागियों को सर्वप्रथम व्यक्तिगत प्रदत्त अनुसूची (PDS) भर्वायी गयी तथा उनमें से शोध अध्ययन की आवश्यकता पूर्ति के अनुरूप इंटरमीडिएट (11 वीं एवं 12 वीं) के 14 से 17 वर्ष के किशोर एवं किशोरियों को जो पूर्व में किसी तरह का योगाभ्यास नहीं करते थे, ऐसे 80 प्रयोज्यों का चयन किया गया। अब इन 80 प्रयोज्यों को शैक्षिक चिंता मापनी भर्वायी गयी तथा किशोरों के शैक्षिक चिंता स्तर के आधार पर उन्हें समूहों के निर्माण हेतु समतुल्य युग्म विधि द्वारा प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित दो समूहों में विभाजित किया गया। जिसमें 40 प्रयोज्यों (20 किशोर एवं 20 किशोरियों) को प्रयोगात्मक एवं 40 प्रयोज्यों (20 किशोर एवं 20 किशोरियों) को नियंत्रित समूह में रखा गया। प्रयोगात्मक समूह को 40 कार्यदिवसों तक प्रत्येक दिन में 20 मिनट - 10 मिनट महामृत्युंजय जप एवं 10 मिनट ध्यान का अभ्यास कराया गया। अंत में दोनों समूहों को शैक्षिक चिंता मापनी प्रश्नोत्तरी भर्वायी गयी। जिनमें से प्रयोगात्मक समूह से 35 प्रतिभागी (17 किशोर एवं 18 किशोरियाँ) नियमित योग कक्षा में उपस्थित थे तथा नियंत्रित समूह से 30 प्रतिभागियों (15 किशोर एवं 15 किशोरियों) द्वारा ही शैक्षिक चिंता अनुसूची भरी गयी। इनमें से 30-30 प्रयोज्यों का प्रतिदर्श प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह हेतु चुना गया।

**शोध अभिकल्प** - प्रस्तुत शोध पत्र में पूर्व-पश्चात नियंत्रित समूह अभिकल्प का प्रयोग किया गया है।

| समूह        | पूर्व स्थिति  | हस्तक्षेप                 | पश्चात स्थिति |
|-------------|---------------|---------------------------|---------------|
| प्रयोगात्मक | शैक्षिक चिंता | महामृत्युंजय-जप एवं ध्यान | शैक्षिक चिंता |
| नियंत्रित   | शैक्षिक चिंता | -                         | शैक्षिक चिंता |

#### परिणाम एवं व्याख्या

प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह के किशोरों में पूर्व की स्थिति में परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता के स्तर के लिए मध्यमान, मानक-विचलन, मानक त्रुटि एवं टी-मूल्य का प्रदर्शन। (संख्या = 30)

तालिका – 1

| क्र० सं० | समूह        | शैक्षिक चिंता के आयाम | मध्यमान (M) | मानक विचलन (SD) | मानक त्रुटि अंतर | टी - मूल्य | सार्थकता स्तर (0.05 पर) |
|----------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------|------------------|------------|-------------------------|
| 1.       | प्रयोगात्मक | परीक्षा चिंता         | 57.27       | 8.56            | 2.28             | 0.51       | असार्थक                 |
|          | नियंत्रित   | परीक्षा चिंता         | 56.10       | 9.10            |                  |            |                         |

|    |             |               |        |       |      |      |         |
|----|-------------|---------------|--------|-------|------|------|---------|
| 2. | प्रयोगात्मक | अकादमिक चिंता | 58.10  | 8.84  | 2.49 | 0.02 | असार्थक |
|    | नियंत्रित   | अकादमिक चिंता | 58.03  | 10.38 |      |      |         |
| 3. | प्रयोगात्मक | शैक्षिक चिंता | 115.37 | 16.19 | 4.38 | 0.28 | असार्थक |
|    | नियंत्रित   | शैक्षिक चिंता | 114.13 | 17.73 |      |      |         |

तालिका - 2

प्रयोगात्मक समूह के किशोरों में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता स्तर का अनुमानात्मक सांख्यिकीय विवरण (संख्या = 30)

| क्र० सं० | स्थितियां | शैक्षिक चिंता के आयाम | मध्यमान (M) | मानक विचलन (SD) | मध्यमान की मानक त्रुटि | सहसंबंध गुणांक | टी - मूल्य | सार्थकता स्तर (0.05 पर) |
|----------|-----------|-----------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------|------------|-------------------------|
| 1.       | पूर्व     | परीक्षा चिंता         | 57.27       | 8.56            | 1.43                   | .69            | 2.22       | सार्थक                  |
|          | पश्चात्   | परीक्षा चिंता         | 54.07       | 10.77           |                        |                |            |                         |
| 2.       | पूर्व     | अकादमिक चिंता         | 58.10       | 8.84            | 1.82                   | .46            | 2.15       | सार्थक                  |
|          | पश्चात्   | अकादमिक चिंता         | 54.17       | 10.29           |                        |                |            |                         |
| 3.       | पूर्व     | शैक्षिक चिंता         | 115.37      | 16.19           | 2.38                   | .68            | 2.99       | सार्थक                  |
|          | पश्चात्   | शैक्षिक चिंता         | 108.23      | 16.71           |                        |                |            |                         |

तालिका - 3

नियंत्रित समूह के किशोरों में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता स्तर का अनुमानात्मक सांख्यिकीय विवरण (संख्या = 30)

| क्र० सं० | स्थितियां | शैक्षिक चिंता के आयाम | मध्यमान (M) | मानक विचलन (SD) | मध्यमान की मानक त्रुटि | सहसंबंध गुणांक | टी - मूल्य | सार्थकता स्तर (0.05 पर) |
|----------|-----------|-----------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------|------------|-------------------------|
| 1.       | पूर्व     | परीक्षा चिंता         | 56.10       | 9.10            | 2.39                   | .21            | 0.22       | असार्थक                 |
|          | पश्चात्   | परीक्षा चिंता         | 56.63       | 11.55           |                        |                |            |                         |
| 2.       | पूर्व     | अकादमिक चिंता         | 58.03       | 10.38           | 2.50                   | .21            | 0.31       | असार्थक                 |
|          | पश्चात्   | अकादमिक चिंता         | 58.83       | 11.52           |                        |                |            |                         |
| 3.       | पूर्व     | शैक्षिक चिंता         | 114.13      | 17.73           | 3.27                   | .47            | 0.40       | असार्थक                 |
|          | पश्चात्   | शैक्षिक चिंता         | 115.47      | 17.08           |                        |                |            |                         |

तालिका 1 में देखा जा सकता है कि प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह के किशोरों में पूर्व की स्थिति में परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता स्तर के टी -मूल्य 0.51, 0.02 एवं 0.28 हैं जोकि 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं हैं। अतः पूर्व की स्थिति में प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह के किशोरों में परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता के स्तर में सार्थक अंतर नहीं था। अर्थात् दोनों समूह परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता के स्तर पर समान थे। तालिका 2 में प्रयोगात्मक समूह के किशोरों में महामृत्युंजय जप एवं ध्यान के पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता स्तर के टी.मूल्य क्रमशः 2.22, 2.15, तथा 2.99 हैं जोकि 0.05 स्तर पर सार्थक है। इस आधार पर उपकल्पना-1 स्वीकृत की जाती है। वहीं तालिका 3 के अनुरूप

नियंत्रित समूह के किशोरों में पश्चात की स्थिति में परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता स्तर स्तर के टी.मूल्य क्रमशः **0.22, 0.31, तथा 0.40** हैं जोकि **0.05 स्तर पर असार्थक** है। इस आधार पर उपकल्पना- 2 स्वीकृत होती है।

प्रस्तुत अध्ययन में प्रयोगात्मक समूह में महामृत्युंजय-जप एवं ध्यान के पूर्व एवं पश्चात किशोरों के परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता के स्तर का परिणामों के आधार पर अध्ययन करने पर इन दोनों समूहों के मध्य सार्थक अंतर पाया गया है। अर्थात् महामृत्युंजय-जप एवं ध्यान करने से किशोरों के परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता के स्तर पर कमी आयी है (तालिका 2)। ध्यान एक महत्वपूर्ण यौगिक तकनीक है। ध्यान का नियमित अभ्यास, ध्यान करने वाले को प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष अनेक लाभ प्रदान करता है। नकारात्मक भावनाएँ जैसे भय, क्रोध, अवसाद, दबाव एवं तनाव, घबराहट, व्यग्रता, प्रतिक्रिया, चिंता इत्यादि कम हो जाते हैं और शांत मनोदशा विकसित होती है। अभ्यासकर्ता का समग्र व्यक्तित्व और दृष्टिकोण बेहतर हो जाता है और वह जीवन की विषम परिस्थितियों का सामना बेहतर ढंग से कर पाता है तथा अपने कर्तव्यों का निर्वहन भी। ध्यान का अभ्यास मनुष्य को एक सकारात्मक व्यक्तित्व, सकारात्मक विचार को धारण करने वाला और सकारात्मक कार्य करने वाला बना देता है। ध्यान एकाग्रता, स्मरण शक्ति, आत्मविश्वास, विचारों की स्पष्टता, इच्छा शक्ति, मस्तिष्क की ग्रहण शक्ति में वृद्धि करता है और थकान के स्तर को घटाता है। (मोदेरायोस)। ध्यान के महत्व पर ध्यानबिन्दु उपनिषद में भी कहा है - **यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं बहुयोजनम् । भिद्यते ध्यानयोगेन नान्यो भेदः कदाचन ॥ 1॥** यदि अनेक योजन विस्तीर्ण पर्वत के समान विशाल पाप भी हो तो वह भी ध्यानयोग से छिन्न भिन्न हो जाता है। ध्यान योग के अतिरिक्त अन्य कोई पाप भेदन का उपाय नहीं है।

महामृत्युंजय मंत्र का जाप करने से तनाव और भय कम होता है और आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त होती है। इस मंत्र का नियमित जाप करने से हमारी अन्तः प्रज्ञा जागृत होती है और इस प्रकार हमें जीवन में किसी भी दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति से बचने में मदद मिलती है। यह मंत्र सभी प्रकार के भय, चिंता, तनाव, स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं और प्रतिकूल परिस्थितियों पर विजय दिलाता है और व्यक्ति को जोश और पराक्रम से भर देता है। इस मंत्र का जाप सुनने से मन को असीम शांति और सुकून मिलता है (चौधरी, 2021)। कुमार और सिंह (2017) ने अपने अध्ययन में पाया कि महामृत्युंजय मंत्र का निरंतर जप शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है और यह तनाव, अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करता है। सिबिंगा व अन्य (2016) ने स्कूल-आधारित माइंडफुलनेस प्रोग्राम के प्रभाव का अध्ययन किशोरों पर किया। उन्होंने 8 सप्ताह तक माइंडफुलनेस प्रशिक्षण दिया और पाया कि माइंडफुलनेस से किशोरों के तनाव एवं चिंता स्तर में सार्थक कमी आयी। सोंग एवं लिंगक्वीस्ट (2015) ने कोरियाई नर्सिंग छात्रों में माइंडफुलनेस के प्रभाव का अध्ययन किया उन्होंने छात्रों को 8 सप्ताह तक माइंडफुलनेस-आधारित प्रशिक्षण दिया। प्राप्त परिणाम दर्शाते हैं कि छात्रों के तनाव, अवसाद, और चिंता में सार्थक अंतर पाया गया। इसके अतिरिक्त शोमकर व अन्य (2017) ने टाइप 2 डायबिटीज से ग्रस्त अवसादग्रस्त किशोरियों में तथा विरजिली (2015) ने वयस्कों में मनोवैज्ञानिक समस्याओं को कम करने में माइंडफुलनेस ध्यान की प्रभावशीलता का अध्ययन किया और पाया कि प्रयोज्यों में अवसादग्रस्त लक्षणों में सार्थक कमी आयी तथा तनाव प्रतिक्रिया में कमी के साथ ही जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव आया। उपर्युक्त अध्ययन के परिणाम इस शोध के सहयोगी परिणामों के रूप में प्रदर्शित होते हैं जबकि गोयल व अन्य (2014) व वोलेस्टेड व अन्य (2012) ने क्रमशः मनोवैज्ञानिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान कार्यक्रमों के प्रभाव का अध्ययन व चिंता विकारों में माइंडफुलनेस आधारित हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता का अध्ययन किया और परिणाम में पाया कि ध्यान एवं माइंडफुलनेस ने चिंता, अवसाद आदि लक्षणों को कम किया लेकिन इसका प्रभाव अन्य उपचार जैसे संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (सीबीटी) आदि की तुलना में कम देखा गया। उक्त परिणाम इस अध्ययन के विरोधी परिणामों को दर्शाते हैं।

यौगिक क्रियाएं मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। जहां एक ओर इनसे शरीर की विभिन्न नाडियों का शोधन होता है वहीं अन्तः स्रावी ग्रंथियों से निकले वाले हार्मोन्स अवसाद जैसी गंभीर मनोव्याधियों को दूर करने में सहायता करते हैं। शरीर की पिनियल ग्रंथि से मैलाटोनिन का साथ हो अथवा पीयूष ग्रंथि, अधिवृक्क ग्रंथि एवं अन्य ग्रंथियों से निकलने वाले हार्मोन्स मानसिक रूप से स्वास्थ्य संवर्धन करने में अहम भूमिका निभाते हैं। प्राणायाम एवं ध्यान आदि क्रियाएं मस्तिष्क में सकारात्मक प्रभाव छोड़ती है जिससे डोपामाइन, एंडोर्फिन, सेराटोनिन और ऑक्सीटोसीन आदि रसायन निकलने लगते हैं जो कि अवसाद स्तर को कम करने में सहायता करते हैं (गोरे, 2016)। लेंसी व अन्य (2024) द्वारा किए गए अध्ययन का उद्देश्य शांति मंत्र और महामृत्युंजय मंत्र के शारीरिक प्रभावों की तत्काल जांच करना था। इस अध्ययन के लिए 30 योग छात्रों का यादृच्छिक रूप से चयन किया गया, जिन्हें दोनों मंत्रों का 5 मिनट तक जाप करने के लिए कहा गया। परिणामस्वरूप, यह पाया गया कि दोनों मंत्रों का जाप करने से हृदय गति (HR), रक्तचाप (BP), रेट प्रेशर प्रोडक्ट (RPP) और डबल प्रोडक्ट (DoP) में महत्वपूर्ण कमी आई। इसके परिणामस्वरूप, हृदय पर कार्यभार कम हुआ, जिससे मायोकार्डियल ऑक्सीजन खपत (मायोकार्डियम द्वारा ऑक्सीजन का उपयोग) में भी गिरावट आई। इस प्रकार के अभ्यास ने शारीरिक तनाव को कम किया, जिससे हृदय और रक्तवाहिकाओं पर दबाव घटा और समग्र स्वास्थ्य में सुधार हुआ। श्वेताश्वतर उपनिषद में कहा है - **लघुत्वमारोग्य लोलुपत्वं**



वर्णप्रसादं स्वर सौष्ठवं च। गन्धाः शुभो मूत्रपुरीशमल्यं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति॥(2/13) अर्थात् योग साधना के पश्चात् साधक का शरीर हल्का हो जाता है, शरीर निरोग हो जाता है, किसी भी प्रकार की शारीरिक या मानसिक व्याधि उसे नहीं होती। शरीर व बुद्धि की चंचलता नष्ट होकर स्थिरता को प्राप्त हो जाती है। उसके शरीर का रंग इतना कांतियुक्त हो जाता है जो आंखों को प्रिय लगता है। उसका स्वर मधुर हो जाता है। कर्कशता समाप्त हो जाती है। योगी के शरीर में मल-मूत्र की कमी हो जाती है। ये सब लक्षण योग की प्रथम अवस्था में ही दिखाई देने लगते हैं। महारामायण में लिखा है - दुःसहा राम संसार विष वेगा विसूचिका। योगारूढ मन्त्रेण पावनेनोपशाम्यति। अर्थात् हे राम! यह संसार रूपी विष की विसूचिका का वेग अत्यंत कष्टदायक है। यह केवल योग रूपी गरुड़-मंत्र के द्वारा शांत किया जा सकता है। (कुमार, 2007)।

### निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध में परिणाम निम्नवत रहे –

1. प्रयोगात्मक समूह में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में किशोरों के परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता के स्तर में सार्थक अंतर पाया गया।
2. नियंत्रित समूह में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में किशोरों के परीक्षा चिंता, अकादमिक चिंता एवं कुल शैक्षिक चिंता के स्तर में सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

### REFERENCES

- [1]. Allen, B., & Waterman, H. (2024, April 29). Stages of Adolescence. *American Academy of Pediatrics*, Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>. Athrvveda 14.1.17
- [2]. Chowdhury, R.R. (2021, May 6). Healing Mantras for Anxiety and Depression. *THE ART OF LIVING Retreat Center*, Retrieved from <https://artoflivingretreatcenter.org/blog/healing-mantras-for-anxiety-and-depression/>
- [3]. Gore, M.M. (2016). *Shareer Vigyan Aur Yogabhyas*, Haridwar, Droliya Pustak Bhandar.
- [4]. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E.M.S. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- [5]. Hall, G.S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education (vol. 1&2)*. D. Appleton & Company.
- [6]. Hammen, C. (2005). Stress and Depression: Old questions, new approaches. *Current opinion in Psychology*, 4(1), 40-45.
- [7]. Hurlock, E.B. (2009). *Developmental Psychology: A life-span approach*. (5<sup>th</sup>ed.)
- [8]. Tata McGraw Hill Educations Pvt Limited Publishers.
- [9]. Khalsa, S.B.S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Cope, S. (2012). Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 39(1), 80-90.
- [10]. Kumar, K. (2007). *Yoga Mahavigyan*. New Delhi, Standard Publishers.
- [11]. Kumar, R., & Singh, P. (2017). Spiritual practices and their impact on mental health: A review of Mahamrityunjaya mantra. *International Journal of Spiritual Wellness*, 6(1), 22-28.
- [12]. Lancy, Tanwangi, Sharma, I, & Pal, R. (2024). The Immediate effects of Shanti mantra and Mahamrityunjay Mantra chanting on physiological variables. *India International Science Festival 2023*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/378776182>
- [13]. Manjunath, N.K., & Telles, S. (2001). Improved performance in the tower of London test following yoga. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 45(3), 351-354.
- [14]. McCarthy, C.J. (2012). The Relationship of academic stress to depression: Anxiety, time management, and leisure satisfaction among college students. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 728-740.
- [15]. Morarji Desai National Institute of Yoga (nd). *Benefits of Meditation*. In Morarji Desai Institute, Meditation (p.7). Delhi: Dolphin Printo Graphic.
- [16]. Patanjali Yogsutra, Chapter-1, Verse-2& Chapter-3, Verse-2, retrieved from <https://patanjaliyogasutra.in/samadhipada1-2/Rigveda> 7.59.12

- [17]. Sankhya Darshan 6/5 Senapati, R.E., Jena, S., Parida, J., Panda, A., Patra, P.K., Pati, S., ... Acharya, S.K. (2024). The patterns, trends and major risk factors of suicide among Indian adolescents - a scoping review. *BMC Psychiatry*, 24:35, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05447-8>
- [18]. Sharma, M. (2024, Feb 28). Maha Mrityunjaya Mantra: Its Significance, Benefits and Rules to chant this powerful mantra. *THE TIMES OF INDIA*, <https://timesofindia.indiatimes.com/religion/mantras-chants/maha-mrityunjaya-mantra-its-significance-benefits-and-rules-to-chant-this-powerful-mantra/articleshow/108062272.cms>
- [19]. Shomaker, L.B. (2017). Pilot randomized controlled trial of a mindfulness-based group intervention in adolescent girls at risk for type 2 diabetes with depressive symptoms. *Complementary Therapies in Medicine*, 32, 66-74. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.04.003>
- [20]. Sibinga, E.M.S., Webb, L., Ghazarian, S.R., & Ellen, J.M. (2016). School-based mindfulness instruction: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(1), e20152532. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2532>
- [21]. Singh, S. (2019). Effect of mantra chanting on mental health: A study on the efficacy of the Mahamrityunjaya mantra. *Journal of Mental Health Studies*, 12(2), 45-56.
- [22]. Smith, T.E., & Renk, K. (2007). Predictors of Academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(4), 377-391.
- [23]. Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress, and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- [24]. Sood, V., & Anand, A. (2012). *Manual for Educational Anxiety Inventory*. Agra, H.P. Bhargava Book House. Svetasvataropanishad Chapter-2, Verse-13,
- [25]. UNICEF India. *Adolescent development and participation*. 2019. [Last accessed on 2022 Jan Available from: <https://www.unicef.org/india/what-we-do/adolescent-development-participation>
- [26]. Virgili, M. (2015). Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: A meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness*, 6(2), 326-337. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0264-0>
- [27]. Vollestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G.H. (2012). Mindfulness-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 566-578. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- [28]. Wang, J., Barsten, L., & Nikkel, D. (2014). The effects of academic stress on physical health among college students. *International Journal of Higher Education*, 3(3), 1-9. Yajurveda1.8.6 Yoga-Shikha Upanishad Chapter-1, Verse-68-69.