



स्पर्धा परीक्षेचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव निवारणासाठी योग

डॉ. राजू देविदास म्हेत्रे

शारीरिक शिक्षण संचालक, श्री संत गजानन महाविद्यालय खर्डा ता. जामखेड जि. अहमदनगर

Corresponding Author – डॉ. राजू देविदास म्हेत्रे

DOI - 10.5281/zenodo.20485709

सारांश:

आजच्या स्पर्धात्मक युगामध्ये स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांवर मानसिक व शारीरिक ताण-तणाव मोठ्या प्रमाणावर दिसून येतो. दीर्घकालीन अभ्यास, अनिश्चित भविष्य, स्पर्धेचा दबाव, शारीरिक चाचण्या आणि सामाजिक अपेक्षा यामुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक संतुलनावर परिणाम होतो. प्रस्तुत संशोधनामध्ये अहिल्यानगर जिल्ह्यातील टायगर करिअर अकॅडमी, मिरजगाव येथे १५ नोव्हेंबर २०२५ पासून चार आठवड्यांचा योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. या कार्यक्रमांमध्ये पोलीस भरती, आर्मी भरती, स्टाफ सिलेक्शन तसेच इतर स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या एकूण २०० विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. या विद्यार्थ्यांमध्ये १०० युवक व १०० युवती असून त्यांचा वयोगट १८ ते २५ वर्षे होता. दररोज एक तासाच्या योग सत्रांमध्ये सूक्ष्म व्यायाम, योगासने, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा समावेश करण्यात आला. या अभ्यासातून विद्यार्थ्यांच्या मानसिक तणावात घट, एकाग्रतेत वाढ, शारीरिक क्षमता व श्वसनशक्तीत सुधारणा आणि सकारात्मक दृष्टिकोनात वाढ झाल्याचे दिसून आले. सदर संशोधनातून असे स्पष्ट झाले की योगाभ्यास हा विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आणि तणाव व्यवस्थापनासाठी प्रभावी व उपयुक्त उपाय आहे.

बीजसंज्ञा: योग, ताण-तणाव निवारण, स्पर्धा परीक्षा विद्यार्थी, प्राणायाम, ध्यान, मानसिक आरोग्य

प्रस्तावना :

आज जागतिक पातळीवर शिक्षण क्षेत्रामध्ये केवळ ज्ञान देणे हा उद्देश नसून विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण आणि शाश्वत विकास घडवणे हे महत्त्वाचे ध्येय बनले आहे. संयुक्त राष्ट्रांनी मांडलेल्या शाश्वत विकास उद्दिष्टांमध्ये गुणवत्तापूर्ण शिक्षण, आरोग्यदायी जीवनशैली आणि मानसिक आरोग्य यांना विशेष महत्त्व दिले आहे. उच्च शिक्षण संस्थांमध्ये विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक ज्ञानासोबत मानसिक स्थैर्य, शारीरिक तंदुरुस्ती आणि भावनिक संतुलन मिळणे आवश्यक आहे. विशेषतः स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये प्रचंड स्पर्धा, अभ्यासाचा दबाव, शारीरिक चाचण्यांची

तयारी आणि करिअरची अनिश्चितता यामुळे तणाव, चिंता आणि एकाग्रतेचा अभाव वाढताना दिसतो.

या पार्श्वभूमीवर योग ही भारतीय संस्कृतीतील एक प्राचीन व प्रभावी परंपरा व शास्त्रीय विद्या आहे जी शरीर, मन आणि आत्मा यांच्यात संतुलन निर्माण करते. योगाभ्यासामुळे मानसिक शांतता, सकारात्मक विचारसरणी आणि शारीरिक क्षमता वाढते. त्यामुळे योग हा विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्याच्या संवर्धनासाठी आणि शाश्वत शिक्षण व्यवस्थेसाठी एक प्रभावी साधन ठरू शकतो.

प्रस्तुत संशोधनामध्ये टायगर करिअर अकॅडमी, मिरजगाव, अहिल्यानगर येथे स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित केलेल्या चार

आठवड्यांच्या योग सत्राचा अभ्यास करण्यात आला आहे. या कार्यक्रमाचा उद्देश विद्यार्थ्यांच्या मानसिक तणावात घट करणे, एकाग्रता वाढवणे आणि शारीरिक क्षमता सुधारून त्यांना अधिक सक्षम व आत्मविश्वासपूर्ण बनवणे हा होता. हा अभ्यास "Higher Education and Sustainable Development" या संकल्पनेशी संबंधित असून विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य, शारीरिक तंदुरुस्ती आणि संतुलित जीवनशैली या माध्यमातून शाश्वत शिक्षण प्रणाली विकसित करण्यासाठी योगाचे महत्त्व अधोरेखित करतो.

**संशोधनाचे शाश्वत विकासाशी नाते...**

या संशोधनाचा संबंध खालील शाश्वत विकास उद्दिष्टांशी आहे:

- SDG 3 – Good Health and Well-being
- विद्यार्थ्यांचे मानसिक व शारीरिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योग उपयुक्त आहे.
- SDG 4 – Quality Education
- मानसिक स्थैर्य आणि एकाग्रता वाढल्यामुळे शिक्षणाची गुणवत्ता सुधारते.
- SDG 5 – Gender Equality या कार्यक्रमांमध्ये १०० युवक आणि १०० युवतींनी समान सहभाग घेतला.

**संशोधनाची गरज:**

स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये खालील समस्या आढळून येतात:

- मानसिक ताण व चिंता
- एकाग्रतेचा अभाव व स्मरणशक्ती कमी होणे
- शारीरिक थकवा आणि सहनशक्तीचा अभाव
- आत्मविश्वासातील कमतरता

● अनियमित जीवनशैली

या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी योगाभ्यास हा प्रभावी उपाय ठरू शकतो.

**संशोधनाची उद्दिष्टे:**

1. विद्यार्थ्यांच्या मानसिक तणावात घट करणे.
2. एकाग्रता व स्मरणशक्ती वाढवणे.
3. शारीरिक ताकद, लवचिकता व सहनशक्ती वाढवणे.
4. योग्य श्वसन पद्धतीद्वारे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढवणे.
5. निरोगी जीवनशैलीची जाणीव निर्माण करणे.
6. आत्मविश्वास व भावनिक संतुलन विकसित करणे.

**संशोधन पद्धती:**

सदर संशोधनामध्ये सर्वेक्षणात्मक प्रायोगिक पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला.

**संशोधन क्षेत्र:**

सदर संशोधनाचे अभ्यास क्षेत्र हे अहिल्यानगर येथील मिरजगावमधील टायगर करिअर अकॅडमी हे होते **नमुना:** सदर संशोधनासाठी नमुना म्हणून मिरजगावमधील टायगर करिअर अकॅडमीतील वयोगट १८ ते २५ वर्षे वयोगटातील १०० युवक व १०० युवती असे मिळून एकूण २०० विद्यार्थ्यांची संहेतुक न्यादर्श पद्धतीने निवड करण्यात आली होती.

**कालावधी:** सदर संशोधन अभ्यासाचा कालावधी हा चार आठवडे (१५ नोव्हेंबर २०२५ पासून) सत्र कालावधी दररोज १ तास योगाभ्यास असा होता.

सत्र अंमलबजावणी आराखडा:

चार आठवड्यांचा योग अभ्यास आराखडा:

स्पर्धा परीक्षेची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव निवारणासाठी टायगर करिअर अकॅडमी, मिरजगाव,

अहिल्यानगर येथे आयोजित योग सत्राचा चार आठवड्यांचा आराखडा खालीलप्रमाणे आहे. दररोज एक तासाचे सत्र आयोजित करण्यात आले होते.

आठवडा	मुख्य उद्देश	योगासने	प्राणायाम	ध्यान	कालावधी
पहिला आठवडा	शरीराची तयारी व श्वसन नियंत्रण	ताडासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन	दीर्घ श्वसन, अनुलोम-विलोम	ओंकार जप ध्यान	दररोज १ तास
दुसरा आठवडा	शारीरिक क्षमता व एकाग्रता वाढ	सूर्यनमस्कार, उत्कटासन, धनुरासन, पादहस्तासन	कपालभाती, भ्रामरी	श्वास-जाणीव ध्यान	दररोज १ तास
तिसरा आठवडा	मानसिक संतुलन व सहनशक्ती विकास	वीरभद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, नौकासन	उज्जायी, नाडीशोधन	नाद ध्यान	दररोज १ तास
चौथा आठवडा	एकात्मिक योग साधना व तणाव नियंत्रण	सूर्यनमस्कार, सर्वांगासन, हलासन, श्वासन	अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, दीर्घ श्वसन	ओंकार ध्यान	दररोज १ तास

कार्यपद्धती:

सदर संशोधनामध्ये स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या ताण-तणाव निवारणासाठी योग कार्यक्रम राबविताना नियोजित अंमलबजावणी आराखड्याचा अवलंब करण्यात आला. प्रारंभी विद्यार्थ्यांची वैयक्तिक माहिती, आरोग्यस्थिती आणि मानसिक तणावाची प्राथमिक पातळी यांचे निरीक्षण करण्यात आले. त्यानंतर योग कार्यक्रमासाठी योग्य जागा, वेळ आणि आवश्यक सुविधा निश्चित करून विद्यार्थ्यांना योगाचे महत्त्व, उद्दिष्टे आणि त्याचे मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर होणारे सकारात्मक परिणाम यांची माहिती देण्यात आली. प्रत्येक सत्राची सुरुवात सूक्ष्म व्यायामाने करून शरीर सैल केले गेले आणि त्यानंतर विविध योगासने

व सूर्यनमस्काराचा सराव करून शरीराची लवचिकता, ताकद आणि संतुलन वाढविण्यावर भर देण्यात आला.

यानंतर प्राणायामाच्या विविध प्रकारांचा सराव करून श्वसन नियंत्रण विकसित करण्यात आले तसेच ध्यान पद्धतींचा उपयोग करून विद्यार्थ्यांना मानसिक शांतता व एकाग्रता साधण्यास मदत करण्यात आली. योग सत्रांदरम्यान विद्यार्थ्यांचा सहभाग, प्रगती आणि अनुभव यांची नियमित नोंद ठेवण्यात आली. कार्यक्रमाच्या शेवटी विद्यार्थ्यांच्या मानसिक तणावातील बदल, शारीरिक तंदुरुस्तीतील सुधारणा आणि एकाग्रतेतील वाढ यांचे विश्लेषण करण्यात आले. या सर्व प्रक्रियेतून योग कार्यक्रमाचे परिणाम संकलित करून त्यावर आधारित निष्कर्ष काढण्यात आले आणि भविष्यातील योग कार्यक्रम

अधिक प्रभावीपणे राबविण्यासाठी आवश्यक शिफारसी सुचवण्यात आल्या.

#### निरीक्षणे व निष्कर्ष:

- विद्यार्थ्यांमध्ये योगाबद्दल जागरूकता वाढली.
- मानसिक तणावात घट झाली.
- एकाग्रतेत सुधारणा दिसून आली.
- शारीरिक लवचिकता व संतुलन वाढले.
- आत्मविश्वास व सकारात्मकता वाढली.
- नियमित योगाभ्यास करण्याची प्रेरणा मिळाली.

#### चर्चा:

सद्य स्थितीमध्ये पहायला गेले तर मानव जातीच्या आरोग्याच्या समस्यांचे प्रमाण वाढत आहे परंतु त्यावर आजच्या काळात उपचार करण्यापेक्षा प्रतिबंधात्मक आरोग्य पद्धतींना अधिक महत्त्व दिले जात आहे. “प्रतिबंधात्मक आरोग्यासाठी योग व शारीरिक शिक्षणाद्वारे सर्वांगीण आरोग्य संवर्धन” ही संकल्पना विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक, मानसिक व भावनिक विकासासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते. योगासने, प्राणायाम, ध्यान तसेच नियमित शारीरिक व्यायाम यांमुळे शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते, स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते आणि मानसिक स्थैर्य निर्माण होते.

स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये दीर्घकाळ बसून अभ्यास करण्याची सवय, अनियमित जीवनशैली आणि मानसिक दबाव यामुळे आरोग्याच्या अनेक समस्या निर्माण होतात. अशा परिस्थितीत योग आणि शारीरिक शिक्षणाचा समन्वय विद्यार्थ्यांना तणावमुक्त ठेवण्यासाठी आणि निरोगी जीवनशैली निर्माण करण्यासाठी प्रभावी ठरतो.

या संशोधनातील योग सत्रांमुळे विद्यार्थ्यांच्या मानसिक तणावात घट, एकाग्रतेत वाढ आणि शारीरिक तंदुरुस्तीमध्ये सुधारणा झाल्याचे दिसून आले. त्यामुळे योग आणि शारीरिक शिक्षण यांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण आरोग्य संवर्धनास चालना मिळते आणि प्रतिबंधात्मक आरोग्य व्यवस्थेचा एक महत्त्वाचा घटक म्हणून त्याचा उपयोग होऊ शकतो.

#### निष्कर्ष:

- प्रस्तुत संशोधनातून असे स्पष्ट होते की नियमित योगाभ्यास विद्यार्थ्यांच्या मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव, चिंता आणि थकवा कमी करण्यासाठी योग प्रभावी उपाय आहे.
- योगामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये एकाग्रता, आत्मविश्वास आणि सकारात्मक दृष्टिकोन वाढतो. त्यामुळे शैक्षणिक संस्था व प्रशिक्षण केंद्रांमध्ये योग कार्यक्रम नियमितपणे आयोजित करणे आवश्यक आहे.

#### शिफारसी:

- सर्व स्पर्धा परीक्षा प्रशिक्षण संस्थांमध्ये योग सत्र आयोजित करावीत.
- विद्यार्थ्यांनी दररोज किमान ३०-६० मिनिटे योगाभ्यास करावा.
- योग शिक्षण शालेय व महाविद्यालयीन स्तरावर समाविष्ट करावे.
- मानसिक आरोग्यासाठी ध्यान आणि प्राणायामाचा नियमित अभ्यास करावा.

## संदर्भः

1. पतंजली. (२०१५). पतंजली योगसूत्र. स्वामी विवेकानंद प्रकाशन.
2. स्वात्माराम, स्वामी. (२०१०). हठयोग प्रदीपिका. योग प्रकाशन.
3. विवेकानंद, स्वामी. (२०१२). योग दर्शन. रामकृष्ण मठ प्रकाशन.
4. आय्यंगार, बी.के.एस. (२०११). आसन, प्राणायाम आणि ध्यान. योग पब्लिकेशन.
5. Motoyama, H. (2005). The Science of Yoga. Motoyama Institute.
6. रामदेव, स्वामी. (२०१६). योग व आरोग्य. दिव्य प्रकाशन.
7. सत्यानंद सरस्वती, स्वामी. (२०१४). योगसूत्रांचे रहस्य. बिहार स्कूल ऑफ योग.
8. नागेंद्र, डॉ. (२०१८). योग आणि आरोग्य विज्ञान. SVYASA प्रकाशन.
9. रामदेव, स्वामी. (२०१७). प्राणायामाचे रहस्य. पतंजली योगपीठ.
10. बुकर, सी. ए. (२०१३). फाउंडेशन ऑफ फिजिकल एज्युकेशन अँड स्पोर्ट. नवी दिल्ली : मॅकग्रॉ-हिल एज्युकेशन.
11. कामत, एस. डी. (२०१५). शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा शास्त्र. पुणे : डायमंड पब्लिकेशन.
12. सिंग, ए. (२०१७). फिजिकल एज्युकेशन अँड स्पोर्ट्स सायन्स. नवी दिल्ली : कॅल्याणी पब्लिशर्स.