



## शिक्षको मे अवसाद समस्या निवारण हेतू योग कि आवश्यकता

चंदुरे मनिषा गिरमल<sup>1</sup>, डॉ. विजय बाळासो कापसे<sup>2</sup>

<sup>1</sup>पीएच.डी. शोधार्थी, डॉ. ए.पी.जे.अब्दुल कलाम विश्वविद्यालय, इन्दौर

<sup>2</sup>अधिव्याख्याता, क्रांतिस्मृती ज्युनिअर कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, सातारा

Corresponding Author: चंदुरे मनिषा गिरमल

DOI- 10.5281/zenodo.14849444

### अवसाद

हर कोई कभी-कभी नीला या उदास महसूस करता है। लेकिन ये भावनाएँ आमतौर पर अल्पकालिक होती हैं और कुछ दिनों में खत्म हो जाती हैं। जब आपको अवसाद होता है, तो यह दैनिक जीवन में हस्तक्षेप करता है और आपके और आपकी परवाह करने वालों दोनों के लिए दर्द का कारण बनता है। डिप्रेशन एक आम लेकिन गंभीर बीमारी है। अवसादग्रस्त बीमारी से ग्रस्त बहुत से लोग कभी इलाज नहीं कराते। लेकिन अधिकांश लोग, यहां तक कि सबसे गंभीर अवसाद से पीड़ित लोग भी उपचार से बेहतर हो सकते हैं। दवाएं, मनोचिकित्सा और अन्य तरीके अवसाद से पीड़ित लोगों का प्रभावी ढंग से इलाज कर सकते हैं।

**बीज शब्द :** शासकीय, अशासकीय शिक्षक, योग अवधारणा

### अवसाद के लक्षण

अवसाद एक समान नहीं है. संकेत और लक्षणों का अनुभव किया जा सकता है कुछ पीड़ित हैं और दूसरों द्वारा नहीं। लक्षण कितने गंभीर हैं और कितने समय तक वे अंततः व्यक्ति और उसकी बीमारी पर निर्भर करते हैं। की एक सूची नीचे दी गई है सबसे आम लक्षण:

उदासी, चिंता और खालीपन की निरंतर भावना  
निराशावाद की एक सामान्य भावना घर कर जाती है (गिलास हमेशा आधा खाली रहता है)

व्यक्ति निराश महसूस करता है  
व्यक्ति बेचैनी महसूस कर सकते हैं  
पीड़ित को चिड़चिड़ापन का अनुभव हो सकता है  
मरीज़ उन गतिविधियों या शौक में रुचि खो सकते हैं जिनका उन्होंने कभी आनंद लिया था।  
वह सेक्स में रुचि खो सकता है

ऊर्जा का स्तर कम महसूस होता है, थकान होने लगती है  
अवसादग्रस्त बीमारी से पीड़ित कई लोगों को ध्यान केंद्रित करने, विवरण याद रखने और निर्णय लेने में कठिनाई

### 1. ध्यान और चिंता

चिंता भावनात्मक नियंत्रण करने में असमर्थता से संबंधित संज्ञानात्मक स्थिति है कथित धमकियों पर प्रतिक्रियाएँ। चिंता का मस्तिष्क की गतिविधि से विपरीत संबंध है भावनाओं के संज्ञानात्मक विनियमन से संबंधित। माइंडफुलनेस मेडिटेशन चिंता को नियंत्रित करने के लिए पाया गया है। हालाँकि, मस्तिष्क तंत्र शामिल है ध्यान-संबंधी चिंता में राहत काफी हद तक अज्ञात है। हमने स्पंदन

का प्रयोग किया धमनी स्पिन लेबलिंग एमआरआई के रूप में व्याकुलता के प्रभावों की तुलना करने के लिए सचेतनता के लिए श्वास (एटीबी) (ध्यान प्रशिक्षण से पहले) पर ध्यान देना उसी के पार राज्य चिंता पर ध्यान (ध्यान प्रशिक्षण के बाद)। विषय. पंद्रह स्वस्थ विषय, बिना किसी पूर्व ध्यान अनुभव के, माइंडफुलनेस मेडिटेशन प्रशिक्षण के 4 डी में भाग लिया। एटीबी कम नहीं हुई राज्य की चिंता, लेकिन हर सत्र में राज्य की चिंता काफी कम हो गई थी विषयों का ध्यान किया. ध्यान-संबंधी चिंता राहत के साथ जुड़ा हुआ था पूर्वकाल सिंगुलेट कॉर्टेक्स, वेंट्रोमेडियल पूर्व फ्रंटल कॉर्टेक्स और का सक्रियण पूर्वकाल इंसुला. इन क्षेत्रों में ध्यान-संबंधी सक्रियता प्रदर्शित हुई एटीबी की तुलना में चिंता राहत से मजबूत संबंध। दौरान ध्यान, जिन्होंने अधिक डिफ़ॉल्ट-संबंधी गतिविधि प्रदर्शित की (यानी, पथ)। सिंगुलेट कॉर्टेक्स) ने अधिक चिंता की सूचना दी, जो संभवतः असमर्थता को दर्शाती है स्व-संदर्भित विचारों पर नियंत्रण रखें। ये निष्कर्ष इस बात का सबूत देते हैं

### 1.3 ध्यान और अवसाद

ध्यान-आधारित संज्ञानात्मक थेरेपी (एमबीसीटी) मनोवैज्ञानिक थेरेपी है जिसे विशेष रूप से प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार (एमडीडी) वाले व्यक्तियों में अवसाद की पुनरावृत्ति को रोकने में सहायता के लिए डिज़ाइन किया गया है। यह पारंपरिक संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) विधियों का उपयोग करता है और माइंडफुलनेस

मेडिटेशन जैसी नई मनोवैज्ञानिक रणनीतियों को जोड़ता है। संज्ञानात्मक तरीकों में प्रतिभागी को अवसाद के बारे में शिक्षित करना शामिल हो सकता है। ध्यान आने वाले सभी विचारों और भावनाओं के प्रति जागरूक होने और उन्हें स्वीकार करने पर ध्यान केंद्रित करता है, लेकिन उनसे जुड़ने या प्रतिक्रिया करने पर नहीं, सीबीटी की तरह, एमबीसीटी इस सिद्धांत पर कार्य करता है कि जब ऐतिहासिक रूप से अवसादग्रस्त व्यक्ति व्यथित हो जाते हैं, तो वे स्वचालित संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर वापस लौट आते हैं। एक अवसादग्रस्तता प्रकरण को ट्रिगर कर सकता है। एमबीसीटी का लक्ष्य इन स्वचालित प्रक्रियाओं को बाधित करना और प्रतिभागियों को आने वाली उत्तेजनाओं पर प्रतिक्रिया करने पर कम ध्यान केंद्रित करना और इसके बजाय उन्हें बिना निर्णय के स्वीकार करना और उनका अवलोकन करना सिखाना है। यह माइंडफुलनेस अभ्यास प्रतिभागी को यह नोटिस करने की अनुमति देता है कि स्वचालित प्रक्रियाएँ कब घटित हो रही हैं और अधिक प्रतिबिंब के लिए अपनी प्रतिक्रिया को बदल देता है। अनुसंधान उन लोगों में एमबीसीटी के प्रभावों का समर्थन करता है जो तीन या अधिक बार अवसादग्रस्त हो चुके हैं और पुनरावृत्ति दर में 50% की कमी दर्शाता है।

### 1. अध्यापको में अवसाद

उदास मनोदशा दुःख या संकट का अनुभव है। अवसाद में दुखी, कमजोर, निराश, निराश, निराश, असहाय और निराश होने की भावनाएँ शामिल हो सकती हैं (सरसों और सरसों 2002)। कई अवसादग्रस्त व्यक्ति शैक्षणिक जीवन में अच्छा प्रदर्शन करने में असमर्थ हो सकते हैं क्योंकि वे जो कर रहे हैं उसमें साहस नहीं है। उन्हें लग सकता है कि वे उनके लिए निर्धारित प्रदर्शन के मानक तक नहीं पहुँच पा रहे हैं। परिणामस्वरूप वे लगातार निराश एवं हताश महसूस करते रहते हैं। वे चीज़ों को नकारात्मक रूप से देखते हैं और विचार करते हैं। स्वयं को असफल मानते हैं। यह स्थिति निश्चित रूप से उनके शैक्षणिक जीवन में खराब ग्रेड जैसी कई गंभीर समस्याओं का कारण बन सकती है। सुरतीस, वेनराइट और फरोहा (2002) ने अपने सर्वेक्षण में पाया कि इन स्थितियों ने प्रथम वर्ष के अध्यापको के बीच प्रथम श्रेणी की डिग्री हासिल करने की संभावना को कम कर दिया है, हालांकि जब होमसिकनेस जैसे अन्य कारकों के लिए समायोजन किया गया तो यह रिश्ता गायब हो गया।

### 2. अध्यापको में चिंता

चिंता एक मनोवैज्ञानिक विकार है जो महत्वपूर्ण पीड़ा और कामकाज में हानि से जुड़ा है। यह विचारों और भावनाओं का मिश्रण है जिसमें अनियंत्रितता और अप्रत्याशितता की भावना निहित होती है।

चिंता और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध का अध्ययन विभिन्न प्रयोगशालाओं और प्राकृतिक सेटिंग्स में किया गया है। चिंता का अनुभव करने वाले व्यक्ति ऐसी

आशंकाएँ दिखाते हैं जो अक्सर रोजमर्रा की जिंदगी के साथ-साथ शैक्षणिक स्थितियों में प्रदर्शन में बाधा डालती हैं। सामान्य तौर पर चिंता से प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने की उम्मीद है। एक सुसंगत खोज से पता चलता है कि जिन व्यक्तियों में उच्च स्तर की चिंता होती है, वे उन लोगों की तुलना में कम अच्छा प्रदर्शन करते हैं, जिनके पास मूल्यांकन या अहंकार-धमकाने वाले कार्यों पर कम चिंता होती है (वोगेल और कॉलिन्स, 2000)। एंसन एट अल द्वारा किए गए एक अध्ययन में (1984) चिंता और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंधों पर, यह पाया गया कि चिंता का अध्यापको द्वारा प्राप्त ग्रेड के साथ महत्वपूर्ण और नकारात्मक संबंध था। जिस तरह से छात्र अपने शैक्षणिक-संबंधित मामलों को समझते हैं और अनुभव करते हैं, वह भी उन कारकों में से एक है जो अध्यापको के प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, उपलब्धि नकारात्मक है, तो चिंता का स्तर अधिक है और इससे प्रदर्शन कम हो जाता है। नतीजतन, यदि अनुभव सकारात्मक है, तो चिंता का स्तर कम होता है और इससे प्रदर्शन बेहतर होता है। कुल मिलाकर, चिंता का विश्लेषण करते समय और यह प्रदर्शन से कैसे संबंधित है, इसकी जांच करते समय उद्देश्यों, योग्यताओं, कार्य के संज्ञानात्मक मूल्यांकन और पिछले अनुभव पर विचार करना महत्वपूर्ण है।

चिंता पर एक अन्य अध्ययन सेलिगमेन और वुयेक (2007) द्वारा आयोजित किया गया था। उन्होंने पाया कि अत्यधिक चिंतित अध्यापको को शैक्षणिक उपलब्धि और सहकर्मि स्वीकृति के मानकों पर कम अंक प्राप्त करने की काफी अधिक संभावना थी। अनुदैर्घ्य विश्लेषणों से पता चला कि अत्यधिक चिंतित अध्यापको ने, अपने कम-चिंतित साथियों की तुलना में, शैक्षणिक उपलब्धि, आक्रामकता और सहकर्मि स्वीकृति के उपायों पर काफी कम अंक प्राप्त किए। उपरोक्त सभी अध्ययनों से पता चला है कि चिंता बढ़ सकती है। उच्च चिंता स्तर वाले लोग कम चिंता वाले लोगों की तुलना में खराब प्रदर्शन करते हैं।

### 3. अध्यापको में तनाव

तनाव शरीर पर की जाने वाली किसी भी आंतरिक या बाहरी मांग का एक तंत्र है (डसेलियर एट अल., 2005)। तनाव को व्यक्तियों की एक ऐसी स्थिति माना जाता है जो पर्यावरण के साथ उनकी बातचीत के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती है जिसे बहुत अधिक मांग और उनकी भलाई के लिए खतरा माना जाता है। तनाव के कारक केवल शारीरिक नहीं हैं, जब शिक्षा को खतरे के रूप में देखा जाता है, तो तनाव निराशा की भावना और नुकसान की पूर्वसूचना पैदा कर

सकता है, जिससे शैक्षणिक उपलब्धि कम हो सकती है। शोध से पता चलता है कि तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं और कॉलेज के अध्यापकों के बीच खराब शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच एक संबंध मौजूद है। स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता और तनाव के बीच संबंध (डसेलियर एट अल., 2005; मिश्रा और मैकेन, 2000)। क्योंकि तनाव मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है, स्नातक अध्यापकों ने बताया कि तनाव उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करने वाला सबसे आम स्वास्थ्य कारक था (ड्वेयर एंड कर्मिंग्स, 2001)।

#### 1.4 शरीर मन आत्मा संबंध की आवश्यकता

शरीर-मन-आत्मा के रिश्ते को उचित तरीके से समझना और अभ्यास करना है। शरीर की स्वच्छता, आसन, समन्वय और सहयोग पर ध्यान देना होता है। मन का कार्य अर्थात् महसूस करना, इच्छा करना, कार्य करना, तर्क करना और इसके विभिन्न पहलुओं को साकार करना है। आंतरिक आत्मा की शांति और आनंद प्राप्त करना चाहिए।

ध्यान ही एकमात्र ऐसा मार्ग है जो जीवन के लक्ष्य को साकार करने में शत-प्रतिशत परिणाम ला सकता है। हमारी शिक्षा का उद्देश्य तभी अंतिम माना जा सकता है जब वह इस बिंदु तक पहुँच जाये। योग शरीर के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कार्यों को एकीकृत करने का एकमात्र तरीका है, और यह शरीर और मन, मन और आत्मा और अंततः आत्मा को ब्रह्मांड से जोड़ सकता है।

#### 1.45 आत्म-अवधारणा

आत्म अवधारणा को कई तरीकों से परिभाषित और व्याख्या किया गया है। इसे "वस्तु के रूप में स्वयं के संदर्भ में व्यक्ति के विचारों और भावनाओं की समग्रता" के रूप में वर्णित किया गया है। आत्म अवधारणा अवधारणात्मक क्षेत्र के उन पहलुओं को संदर्भित करती है जिनका संदर्भ हम "मैं" या "मैं" कहते समय करते हैं। यह स्वयं के बारे में धारणाओं का संगठन है जो प्रतिनिधित्व करता है (जो विलिस, 1992)। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का एक बड़ा हिस्सा अक्सर इस बात से अनुमान लगाया जा सकता है कि वह व्यक्ति स्वयं के प्रति कैसा व्यवहार करता है, आत्म-ह्रास या आत्म-प्रशंसा के लगातार पैटर्न आसानी से स्पष्ट होते हैं, यहां तक कि आकस्मिक पर्यवेक्षकों के लिए भी। लोग अपने प्रति कैसा अनुभव करते हैं, मूल्यांकन करते हैं और व्यवहार करते हैं, यह आत्म-अवधारणा से संबंधित है।

स्वयं की अवधारणा प्रमुख श्रेणियों में स्वयं धारणाओं से ली गई है जो बदले में महत्वपूर्ण उप-घटकों से प्रभावित होती हैं। आत्म अवधारणा तेजी से विशिष्ट स्थितियों पर निर्भर करती है और कम स्थिर हो जाती है। सामान्य आत्म अवधारणा में परिवर्तन के लिए कई

परिस्थितिजन्य अनुभवों की आवश्यकता होगी जो किसी की सामान्य आत्म अवधारणा के साथ असंगत हों। आत्म अवधारणा की एक और महत्वपूर्ण विशेषता इसका मूल्यांकनात्मक चरित्र है। लोग खुद को पूर्ण मानकों के आधार पर आंकते हैं, जैसे कि एक ओलंपिक चैंपियन, जिसका फिगर बिल्कुल सही दिखता है और समकक्ष मानकों के आधार पर भी लोग खुद को महत्वपूर्ण दूसरों के अनुमानित मूल्यांकन के आधार पर आंकते हैं। इस प्रकार शरीर और मन को अलग-अलग इकाई मानने का प्रयास अब बुरी तरह विफल हो गया है। यहाँ तक कि अपवित्र व्यक्ति भी, जो शरीर और मन के बीच की दरार को नहीं हटा सका, उसे यह स्वीकार करना पड़ा कि मन को 'स्वामी' और शरीर को 'सेवक' मानते हुए दोनों के बीच एक अपरिहार्य अंतःक्रिया और स्वतंत्रता मौजूद है।

#### 1.6 उपलब्धि प्रेरणा

सिद्धांत यह मानता है कि उपलब्धियों की स्थिति एक व्यक्तिगत प्रदर्शन के सफल या असफल होने की उम्मीद जगाती है, जो दो विरोधी प्रवृत्तियों के बीच संघर्ष का कारण बनती है। यह सफलता के करीब पहुंचने की प्रवृत्ति या विफलता से बचने की प्रवृत्ति कहता है। सफलता पाने का मकसद या असफलता से बचने की प्रवृत्ति दोनों ही अपेक्षाकृत स्थिर और स्थिर हैं उपलब्धि प्रेरणा की एक समृद्ध पहुंच परंपरा है जो खेल पर लागू होने वाली अंतर्दृष्टि प्रदान करती है प्रतियोगिता खेल में सबसे आम उपलब्धि की स्थिति है, खरीद उपलब्धि गैर-प्रतिस्पर्धी स्थिति में भी होती है जब व्यक्ति अपने प्रदर्शन की तुलना व्यक्तिगत मानकों से करते हैं (डायने गिल, 1948)।

#### विषय का महत्व

यह अध्ययन शासकीय एवं अशासकीय स्कूलों में अध्यापकों को उनकी मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-अवधारणा को बढ़ाने के लिए ध्यान के साथ योग का अभ्यास करने में सहायक हो सकता है। यह अध्ययन शासकीय एवं अशासकीय अध्यापकों के मन से उनकी उपलब्धि के संबंध में अवांछित विचारों को खत्म करने में मदद कर सकता है।

#### विषय का चयन

सातारा जिले के मध्यम स्तर के शिक्षक अपने स्वस्थ के बारे में जागृती के कारण उनके कार्य पे होनेवाला प्रभाव का अध्ययन हेतु इस विषय का चयन किया है. संशोधक अपने कार्यस्थल पे शिक्षको मे स्वस्थ जागृती करने के लिए प्रेरित करते है.

#### अध्ययन के उद्देश्य

1. शासकीय एवं अशासकीय स्कूलों में अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा के स्तर का आकलन करना।
2. शासकीय एवं अशासकीय स्कूलों में अध्यापकों के बीच मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा के स्तर को बढ़ाने

के लिए प्रशिक्षण रणनीतियाँ (योग और ध्यान) विकसित करना।

### शोध की परिकल्पनाएँ

प्रायोगिक समूह के पूर्व और बाद के मूल्यांकन के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर होगा शासकीय एवं अशासकीय स्कूलों में अध्यापकों के बीच मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा नियंत्रण समूह के पूर्व और बाद के मूल्यांकन के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर होगा

### नमूनाकरण विधियाँ और आकार

वर्तमान अध्ययन का सवाल है, जनसंख्या को सातारा जिले के तालुकों के आधार पर आठ स्तरों में विभाजित किया गया था। इस स्तर के भीतर, शोधकर्ता ने नमूनाकरण तकनीक का उपयोग करके उत्तरदाताओं का चयन किया। नमूना आकार 753 था। चयनित नमूना उत्तरदाताओं से पक्षपातपूर्ण और अपूर्ण प्रतिक्रियाओं के कारण छब्बीस नमूने विश्लेषण से खारिज कर दिए गए थे। सामग्री विश्लेषण के लिए वैध 727 नमूनों पर विचार किया गया।

### सामग्री संग्रहण विधि

वर्तमान अध्ययन के लिए, सातारा जिले के अध्यापक शामिल हैं। नमूना इकाइयों को सातारा के सभी ग्यारह तहसीलों में अध्यापकों द्वारा चुना गया था। नमूना आकार 727 उत्तरदाताओं का था। ये नमूने अन्वेषक द्वारा बुद्धिमानी से उन लोगों से लिए गए थे जो कम से कम आठ सप्ताह से योग कर रहे थे। अध्ययन प्राथमिक और द्वितीयक दोनों सामग्री का उपयोग करता है। सातारा में, प्राथमिक सामग्री एकत्र करने के लिए फ़ील्ड सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया जाता है। प्राथमिक सामग्री एक अच्छी तरह से तैयार की गई प्रश्नावली का उपयोग करके एकत्र किया गया था। नमूने स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण विधि के आधार पर शिक्षकों से एकत्र किए गए थे।

### प्रश्नावली

मानसिक स्वास्थ्य पीटर बेकर द्वारा ट्रायर पर्सनैलिटी इन्वेंटरी (टीपीआई) से मानसिक स्वास्थ्य पैमाना।

### सांख्यिकीय विश्लेषण की योजना

ए) वर्णनात्मक विश्लेषण

यह व्यक्तियों के एक विशेष समूह के स्वभाव के बारे में जानकारी प्रदान करता है। मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा पर पूर्व और बाद के मूल्यांकन के लिए माध्य और एसडी की गणना की गई थी।

### सांख्यिकीय विश्लेषण की योजना

वर्तमान अध्ययन के लिए एकत्र किए गए सामग्री मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा में पूर्व-परीक्षण और परीक्षण-पश्चात स्कोर थे। निम्नलिखित सांख्यिकीय तरीकों का उपयोग करके उनका विश्लेषण किया गया है

सार्थक निष्कर्ष। विभिन्न चरणों में प्राप्त आंकड़ों का चार स्तरों पर विश्लेषण किया गया।

निष्कर्ष प्रयोगात्मक समूह की तुलना में काफी अधिक सहसंबद्ध हैं। नियंत्रण समूह मूल्यांकन के बाद, अतः अन्वेषक की चतुर्थ परिकल्पना स्वीकृत की गयी।

### निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन की सीमा के भीतर, निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले गए।

1. अध्यापकों के बीच योग और ध्यान चिकित्सा के प्रभाव के कारण मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा स्तर में काफी सुधार हुआ।
2. अध्यापकों के बीच योग और ध्यान चिकित्सा के प्रभाव के कारण नियंत्रण समूह की तुलना में प्रयोगात्मक समूह में मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा स्तर में काफी सुधार हुआ था।
3. अध्यापकों के बीच योग और ध्यान चिकित्सा के प्रभाव के कारण प्रायोगिक समूह के मूल्यांकन के बाद के अंकों में मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-अवधारणा स्तर में पूर्व मूल्यांकन अंकों की तुलना में काफी सुधार हुआ था।

### संदर्भ सूची

1. Bhavanani AB, Vijayalakshmi P, (2005) Attempted A Study On Effect Of Slow And Fast
2. Pranayams On Reaction Time And Cardiorespiratory Variables.
3. Gupta N, Khera S, Vempati RP, Sharma R, Bijlani RL. (2006) Made A Study On Effect
4. Of Yoga Based Lifestyle Intervention On State And Trait Anxiety