Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
January to March 2025 E-Journal, Volume I, Issue XLIX, ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर योग का प्रभाव

अनीता स्वामी*   डॉ. उषा राठौर**

* शोधार्थी (शिक्षा) एचबीयूटीटी कॉलेज, एमडीएस विश्वविद्यालय, अजमेर (राज.) भारत
** शोध मार्गदर्शक (शिक्षा) एचबीयूटीटी कॉलेज, एमडीएस विश्वविद्यालय, अजमेर (राज.) भारत

शोध सारांश – प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है जिससे कि वर्तमान में विद्यार्थियों पर बढ़ते शैक्षणिक दबाव को कम किया जा सके इस हेतु शोधकर्त्री ने शोध की प्रयोगात्मक विधि अपनाते हुए 100 विद्यार्थियों पर अध्ययन किया जो कि जयपुर शहर के विद्यालय से चुने गये थे। प्रयोग के लिए दो समूह प्रयोगात्मक व स्वतंत्र समूह बनाये गये उनमें 50-50 विद्यार्थियों का चयन किया गया। इसके पश्चात् विद्यार्थियों पर पूर्व व पश्चात् आंकड़ों के एकत्रीकरण हेतु (अकेडमिक स्ट्रेस स्केल - श्रीनिवास एवं कुमार रेड्डी) उपकरण प्रशासित किया गया तथा प्रयोगात्मक समूह को योगाभ्यास कराया गया प्रमुख सम्प्राप्तियों में पाया गया कि विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव के मध्यमानों में सार्थक अन्तर नहीं है प्रदत्तों के विश्लेषण में मध्यमान, मानक विचलन व टी टेस्ट सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया है अध्ययन में पाया गया कि योगाभ्यास का प्रभाव विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव को कम करने में पड़ता है।

शब्द कुंजी –किशोरावस्था, विद्यार्थी शैक्षणिक दबाव, योग।

प्रस्तावना – मानव जीवन में शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान है जन्म से लेकर मृत्यु तक अनवरत गति से शिक्षा मानव के विकास में अपना योगदान देती है शिक्षा के माध्यम से ही आज प्रत्येक देश ने अपनी सामाजिक, सांस्कृतिक अस्मिता को अभिव्यक्ति दी है। जन्म से बालक का आचरण पशुवत होता है पर शिक्षा उसके व्यवहार में परिवर्तन लाकर उसके जीवन को सुन्दरता, प्रसन्नता व उत्कृष्ठता से भर देती है। प्राचीनकाल से शिक्षण व्यवस्था के माध्यम से विद्यार्थियों को शिक्षा प्रदान की जा रही है।

विद्यालयीकाल में ही बालक बाल्यावस्था से किशोरावस्था में प्रवेश करता है अपने विद्यालयी अध्ययनकाल में जैसे-जैसे वह आगे बढ़ने लगता है वैसे-वैसे बढ़ने लगती है जिम्मेदारियाँ, आशाएँ व अपेक्षाएँ और ये ही उसके जीवन को प्रभावित करने लगती है।

आधुनिक शिक्षा प्रणाली विद्यार्थियों को भयाक्रान्त करने में अपनी भूमिका निभा रही है परीक्षा का भय, सहपाठियों से आगे बढ़ने की चाह, माता-पिता की अपने बच्चों से अपेक्षाएँ और बस्तों का बढ़ता बोझ विद्यार्थियों पर शैक्षणिक दबाव बढ़ता जा रहा है शैक्षणिक दबाव से उत्पन्न भय, तनाव व आशंकाएँ विद्यार्थी के लिए अनेक कठिनाईयाँ उत्पन्न कर देती है।

दबाव व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और व्यक्ति इससे बचना चाहता है। किशोर विद्यार्थियों में यह स्थिति उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव डालती है और उनमें अध्ययन के प्रति उपेक्षा की स्थिति उत्पन्न करती है NCERT 2022-23.

दबाव में व्यक्ति की मानसिक क्रियाएँ प्रभावित होती है भावनात्मक रूप से वह कमजोर पड़ जाता है अपरिमित ऊर्जा के बावजूद किशोर अपने जीवन को सारहीन समझने लगता है तथा धिरे-धिरे वह अंधेरे में खो जाता है वह अपने आपको हारा, थका, असफल चिन्ताओं से घिरा निराशा मय जीवन जीना प्रारम्भ कर देता है और इसके भयावह अन्त भी देखने को मिलते है बालक आत्माहत्या तक पहुंच जाते है।

दबाव की स्थिति में व्यक्ति नकारात्मक संवेगों से सम्बन्धित अनुक्रियाएँ करता है यदि दबाव की स्थिति व्यक्ति के समक्ष बनी रहती है और वह उसे दूर नहीं कर पाता है तो अन्ततः उसमें उदासीनता विकसित हो जाती है।

शैक्षणिक दबाव विद्यार्थियों के जीवन की सर्वाधिक मानसिक समस्याओं में से एक है तथा वे अपने खेलने एवं मनोरंजन हेतु समय नहीं निकाल पाते है इस स्थिति में वे समायोजित जीवन नहीं जी पाते। आज का युग परिणाम का युग है फल का युग है सामंजस्य स्थापित नहीं करपाता वह तनाव ग्रसित होकर घर में बन्द हो जाता है या आत्महत्या जैसे कदम उठा लेता है। वर्तमान में शैक्षिणक तनाव के गंभीर परिणाम देखने को मिल रहे हैं।

किशोरों में शैक्षणिक दबाव को दूर करने की आवश्यकता –शैक्षणिक दबाव के कारण भारत में आज आत्माहत्या की संख्याएँ बढ़ती जा रही है आज समय की मांग के आधार पर किशोरों के इस बढ़ते शैक्षणिक दबाव को कम करना आवश्यक है जिससे कि विद्यार्थी बिना किसी दबाव के निरन्तर अध्ययन कर सके। शैक्षणिक दबाव से विद्यार्थी को निजात देकर उसके जीवन को सुन्दर बनाया जा सकता है छोटी सी उम्र में आत्मदाह करने से उसे बचाया जा सकता है।

प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य है कि किशोर विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव का अध्ययन करके उसे दूर करने के प्रयास किया जा सके।

योगाभ्यास विद्यार्थियों को शैक्षणिक दबाव का सामना करने में सहायक हो सकते हैं प्रस्तुत शोधकार्य में योग के माध्यम से योग के प्रभाव का प्रयोगात्मक अध्ययन करने का प्रयास किया गया है। योग भारत की एक प्राचीन प्रथा है जो 5000 से अधिक वर्षो से चली आ रही है योग सूक्ष्म विज्ञान से सम्बन्धित है, ये शरीर मन व आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करता है श्रीमद् भगवत् गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने योग के महत्व पर बल दिया है अध्याय दो के श्लोक 50 में कहा है –

'योग: कर्मसुकोशलम्'

अर्थात् 'कर्म की कुशलता ही योग है।'

मनोविज्ञानिक समस्याओं का समाधान योग है योग के माध्यम से व्यक्ति अपने चित्त को नियन्त्रित करते हुए अन्तर्जगत के दर्शन करने में समर्थ हो जाता है।

'योग बच्चों में आंतरिक शांति प्रदान करता है जिससे उनकी रचनात्मकता में वृद्धि होती है, बच्चे प्रकृति तथा आसपास के वातावरण में शांति के महत्व को समझते हैं यह मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है तथा सम्पूर्ण जीवन क्रम को यथार्थ रूप में लाता है।' – योग संदेश

अत: शिक्षा जगत में योग सहायक हो सकता है यही देखने का प्रयास इस शोध में किया गया है।

समस्या कथन – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर योग का प्रभाव।

शोध के उद्देश्य – किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएँ – योगाभ्यास का किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।

चयन का क्षेत्र एवं न्यादर्श – समष्टि में शोधकर्त्री द्वारा न्यादर्श में राजस्थान राज्य में शोध कार्य के लिए जयपुर शहर के सरकारी एवं गैरसरकारी में से किसी भी विद्यालय के विद्यार्थियों को शामिल करना था जो किशोरावस्था से सम्बन्धित थे अत: शोधकर्त्री ने जयपुर शहर का माध्यमिक स्तर का विद्यालय चयन किया तथा वहां के अध्ययनरत् लगभग 100 विद्यार्थियों का न्यादर्श के रूप में यादृच्छिम विधि से चयन किया गया।

शोध की विधि एवं प्रक्रियाएँ – प्रस्तुत शोध की प्रकृति के आधार पर शोधकर्त्री द्वारा प्रस्तुत अनुसंधान कार्य में आंकड़ों के एकत्रीकरण हेतु प्रयोगात्मक अनुसंधान आकल्प को अपनाया गया है इसके तहत प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है।

प्रस्तुत शोध में प्रयुक्त उपकरण अकेडमिक स्ट्रेस स्केल –श्रीनिवास एवं कुमार रेड्डी का प्रयोग विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव के मापन हेतु किया गया है।

शाधेकर्त्री ने अपने अध्ययन कार्य हेतु समंको के संकलन हेतु जयपुर शहर के माध्यमिक स्तर के विद्यालयों के संस्था प्रधानों से व्यक्तिगत रूप से सम्पर्क किया गया, उन्हें अपने शोध कार्य से अवगत कराया गया तथा योगाभ्यास व उपकरणों के प्रशासन की अनुमति प्राप्त की गई।

वर्धमान इन्टरनेशनल स्कूल में शैक्षणिक दबाव के मापन हेतु प्रयोगात्मक विधि के तहत विद्यार्थियों को दो समूहों में विभजित किया गया प्रथम समूह उपचारित समूह, द्वितीय समूह स्वतंत्र समूह कुल 100 विद्यार्थियों को 50–50 के समूह में बांटा गया व दोनों समूहों के विद्यार्थियों पर उपचार से पूर्व एवं पश्चात् उपकरण का प्रशासन किया गया तथा अध्ययन हेतु दत्त संकलन किया गया।

उपचारित समूह को योगाभ्यास कराया गया जिससे यह जाना जा सके कि क्या विद्यार्थियों के योगाभ्यास के माध्यम से शैक्षणिक दबाव को कम किया जा सकता है।

इस प्रकार प्रदत्तों एवं सूचनाओं को एकत्रित किया गया इन आंकड़ों का विश्लेषण कर व्याख्या की गई। परीक्षणों के मूल प्राप्तांकों का विश्लेषण करने हेतु मध्यमान, मानक विचलन, टी टेस्ट सांख्यिकीय पद्धत्तियों का उपयोग किया गया।

विश्लेषण, व्याख्या एवं परिणाम – योगाभ्यास का किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर प्रभाव का अध्ययन करने हेतु शून्य परिकल्पना (H01)का निर्माण किया गया।

H01 :योगाभ्यास का किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।

H1 :योगाभ्यास का किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर सार्थक प्रभाव पाया जाता है।

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर योग के प्रभाव का अध्ययन करने हेतु सर्वप्रथम प्रयोग से पूर्व तुलनात्मक स्थिति ज्ञात की गई।

तालिका 1

(अन्तिम पृष्ठ पर देखे)

इस तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि प्रयोग से पूर्व किशोरावस्था के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों में लगभग समान शैक्षणिक दबाव पाया गया।

तालिका 2

(अन्तिम पृष्ठ पर देखे)

इस तालिका 2 से स्पष्ट होता है कि प्रयोग से पूर्व एवं पश्चात् किशोरावस्था के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों में लगभग समान शैक्षणिक दबाव देखा गया तथा प्रयोग से पूर्व की तुलना में प्रयोग के पश्चात् प्रयोगात्मक समूह के प्राप्तांकों में अधिक कमी आई।

तालिका 3

(अन्तिम पृष्ठ पर देखे)

इस तालिका 3 से स्पष्ट होता है कि प्रयोग के पश्चात् किशोरावस्था के नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव के विभिन्न आयामों में सार्थक अंतर नहीं पाया गया।

किन्तु प्रयोग से पूर्व एवं प्रयोग के पश्चात् दोनों समूहों की तुलना करने पर ज्ञात हुआ कि प्रयोगात्मक समूह के प्रयोग से पूर्व एवं प्रयोग के पश्चात् विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव में सार्थक कमी आई।

अत: कहा जा सकता है कि विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर योग का प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष – शोध से सम्बन्धित परिकल्पनाओं के सांख्यिकीय परीक्षण के आधार पर निम्नांकित निष्कर्ष प्राप्त हुए।

योगाभ्यास का किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव पर सार्थक प्रभाव पाया गया शैक्षणिक दबाव के सभी आयामों पर योगाभ्यास के पश्चात् सार्थक कमी पाई गई।

शैक्षणिक महत्व – इस अध्ययन के परिणामों के आधार पर किशोरावस्था के विद्यार्थियों के शैक्षणिक दबाव को कम करने हेतु सलाह दी जा सकती है क्योंकि शैक्षणिक दबाव के चलते विद्यार्थी उच्चतम शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त नहीं कर पायेंगे।

संदर्भ ग्रंथ सूची :–

1. Abirami, P. (2017). A Behavioral Study on Academic Stress of School Students in Chennai City. *International Journal of Marketing and Human Resource Management, 8*(1), 18-23. Retrieved March 09, 2023, fromhttps://iaeme.com/MasterAdmin/Journal_uploads/IJMHRM/VOLUME_8_ISSUE_1/IJMHRM_

08_01_ 003.pdf

2. Ackerman, C. E. (2018, May 23). *What is Self-Esteem? A Psychologist Explains*. Retrieved March 08, 2023, from Positive Psychology: https://positivepsychology.com/self-esteem/
3. going Students. *The International Journal of Indian Psychology , 8*(2), 715-178. Retrieved March 30, 2023, from https://ijip.in/wp-content/uploads/2020/06/18.01.085.20200802.pdf
4. Bos, C., Gaiswinkler, L., Fuchshuber, J.,Schwerdtfeger, A., & Unterrainer, H.-F. (2023). Effect of Yoga involvement on mental health in times of crisis: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology, 14*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2023.1096848
5. Canadian Paediatric Society. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics Child Health, 22*(8), 461-468. doi:10.1093/pch/pxx123
6. Casey, B., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S., Ruberry, E., . . . Somerville, L. H. (2010). The Storm and Stress of Adolescence: Insights from Human Imaging and Mouse Genetics. *Developmental Psychobiology, 52*(3), 225-235. doi:10.1002/dev.20447
7. Dol, K. S. (2019). Effects of a yoga nidra on the life stress and self-esteem in university students. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 35*, 232-236. doi:10.1016/j.ctcp.2019.03.004
8. D'souza, O. L., Jose, A. E., Suresh, S., & Baliga, M. S. (2021). Effectiveness of Yoga Nidra in reducing stress in school going adolescents: An experimental study. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 45*, 101462. doi:10.1016/j.ctcp.2021.101462
9. Gawali, S., & Dhule, S. (2013). Effect of Yoga on Anxiety Levels in Working Women. *Semantic Scholar, 2013*. Retrieved April 02, 2023, from https://www.semanticscholar.org/paper/Effect-of-Yoga-on-Anxiety-Levels-in-Working-Women-Gawali-Dhule/a60c52bddd7720f7cf73484ef52e82465af83987
10. Harvard Medical School. (2016, January 29). *More than just a game: Yoga for school-age children*. Retrieved March 08, 2023, from Child and Teen Health: https://www.health.harvard.edu/blog/more-than-just-a-game-yoga-for-school-age-children-201601299055
11. Kalavalli, M., Chinnathambi, K., Mahendra, J., & Jayakumar, M. (2022). Effect Of Yoga On Perceived Academic Stress Among Undergraduate Nursing Students In The Selected Colleges. *Journal of Pharmaceutical Negative Results, 13*(2), 132-135. doi:10.47750/pnr.2022.13.S02.20
12. Lakshmi, R. K., Oinam, E., & Devi, K. G. (2023). Yogic Spirituality and Positive Psychology vis-à-vis the Mental Health of Adolescents During COVID-19. *Pastoral Psychology, 2023*, 10. doi:10.1007/s11089-023-01061-3
13. Metivier, A. (2023, January 24). *Yoga for Concentration and Memory: Everything You Need to Know*. Retrieved March 08, 2023, from Magnetic Memory Method: https://www.magneticmemorymethod.com/yoga-for-concentration-and-memory/
14. Novotney, A. (2013). Facing up to debt. *gradPSYCH Magazine, 01*, p. 32. Retrieved March 09, 2023, from American Psychological Association: https://www.apa.org/gradpsych/2013/01/debt
15. Patil, Y. (2021). Regular Practices of Yoga and Academic Stress od Higher Education Students. *International Journal of Innovative Research in Electrical, Electronics, Instrumentation and Control Engineering, 9*(5), 394-395. Retrieved March 26, 2023, from https://ijireeice.com/wp-content/uploads/2021/06/IJIREEICE.2021.9571.pdf
16. Rani, S., & Singh, B. B. (2012). *Academic Stress Inventory for School Students.* Agra: National Psychological Corporation.
17. Sandhiya, M., Selvam, P. S., Sundaram, M. S., & Banu, B. F. (2020). Effect of Yoga and Pilates on Academic Stress among College Students. *International Journal of Physiotherapy and Research, 8*(5), 3563-3567. doi:10.16965/ijpr.2020.150
18. Thangarajathi, S., & Tamilselvi, B. (2013). A Study of Effects of Yoga on Adjustment Problems of School Teachers. *i-manager's Journal on Educational Psychology, 7*(1), 43-45. Retrieved April 02, 2023, from https://www.proquest.com/docview/1476284329
19. Velvizhi, S. (2022). The Effect of Yogic Practice Enhances Emotional Intelligence among College Women. *International Journal of Multidesciplinary Educational Research, 11*(5), 10-12. Retrieved April 02, 2023, from http://s3-ap-southeast-1.amazonaws.com/ijmer/pdf/volume11/volume11-issue5(3)/2.pdf
20. Wei, M. (2016, March 07). *New survey reveals the rapid rise of yoga — and why some people still haven't tried it*. (Harvard Health Publishing) Retrieved March 15, 2023, from Harvard MEdical School: https://www.health.harvard.edu/blog/new-survey-reveals-the-rapid-rise-of-yoga-and-why-some-people-still-havent-tried-it-201603079179

प्रयोग से पूर्व समूहों की तुलनात्मक स्थिति, प्रयोग से पूर्व किशोरावस्था के नियंत्रित एवं प्रायोगिक समूह के विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव तालिका 1

शैक्षणिक दबाव के आयाम	न्यादर्श (N)		मध्यमान (Mean)		मानक विचलन (SD)		टी-मान (T-Value)	सम्भावता मान (P-Value)	स्वीकृत/अस्वीकृत
	नियंत्रित समूह	प्रयोगात्मक समूह	नियंत्रित समूह	प्रयोगात्मक समूह	नियंत्रित समूह	प्रयोगात्मक समूह			
व्यक्तिगत अयोग्यता	50	50	8.24	8.74	1.90	1.91	1.31	0.19	स्वीकृत (P>0.05)
विफलता का भय	50	50	11.36	11.76	1.85	1.27	1.26	0.21	स्वीकृत (P>0.05)
शिक्षकों के साथ पारस्परिक कठिनाइयाँ	50	50	8.66	8.26	1.94	1.91	1.04	0.30	स्वीकृत (P>0.05)
शिक्षक-छात्र संबंध/शिक्षण विधियाँ	50	50	8.10	8.58	1.62	1.74	1.43	0.16	स्वीकृत (P>0.05)
अपर्याप्त अध्ययन सुविधाएँ	50	50	8.14	7.62	1.95	1.83	1.38	0.17	स्वीकृत (P>0.05)

α=0.05 स्वातंत्र्य अंश (Df) = 98 प्राथमिक डाटा स्त्रोत

प्रयोग से पूर्व एवं पश्चात् चरों की तुलनात्मक स्थिति, प्रयोग से पूर्व एवं पश्चात् किशोरावस्था के नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव तालिका 2

शैक्षणिक दबाव के आयाम	न्यादर्श (N)	मध्यमान (MeanMean)		मानक विचलन (SD)		टी-मान (T-Value)	सम्भावता मान (P-Value)	स्वीकृत / अस्वीकृत
		पूर्व परीक्षण	पश्च परीक्षण	पूर्व परीक्षण	पश्च परीक्षण			
पूर्व परीक्षण								
व्यक्तिगत अयोग्यता	50	8.24	7.02	1.90	4.98	1.66	0.10	स्वीकृत (P>0.05)
विफलता का भय	50	11.36	11.94	1.85	1.85	1.46	0.15	स्वीकृत (P>0.05)
शिक्षकों के साथ पारस्परिक कठिनाइयाँ	50	8.66	9.52	1.94	2.24	1.89	0.06	स्वीकृत (P>0.05)
शिक्षक-छात्र संबंध/शिक्षण विधियाँ	50	8.10	8.34	1.62	1.48	0.98	1.33	स्वीकृत (P>0.05)
अपर्याप्त अध्ययन सुविधाएँ	50	8.14	8.62	1.95	1.81	1.34	0.19	स्वीकृत (P>0.05)
पश्च परीक्षण								
व्यक्तिगत अयोग्यता	50	8.74	4.02	1.91	1.55	13.58	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)
विफलता का भय	50	11.76	5.86	1.24	4.29	9.42	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)
शिक्षकों के साथ पारस्परिक कठिनाइयाँ	50	8.26	4.40	1.91	1.53	10.78	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)
शिक्षक-छात्र संबंध/शिक्षण विधियाँ	50	8.58	4.14	1.74	1.69	13.03	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)
अपर्याप्त अध्ययन सुविधाएँ	50	7.62	3.84	1.83	1.39	10.76	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)

α=0.05 स्वातंत्र्य अंश (Df) = 49 प्राथमिक डाटा स्त्रोत

प्रयोग के पश्चात् समूहों की तुलनात्मक स्थिति, प्रयोग के पश्चात् किशोरावस्था के नियंत्रित एवं प्रयोगिक समूह के विद्यार्थियों में शैक्षणिक दबाव तालिका 3

शैक्षणिक दबाव के आयाम	न्यादर्श (N)		मध्यमान (Mean)		मानक विचलन (SD)		टी-मान (T-Value)	सम्भावता मान (P-Value)	स्वीकृत/अस्वीकृत
	नियंत्रित समूह	प्रयोगात्मक समूह	नियंत्रित समूह	प्रयोगात्मक समूह	नियंत्रित समूह	प्रयोगात्मक समूह			
व्यक्तिगत अयोग्यता	50	50	7.02	4.02	4.98	1.55	3.96	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)
विफलता का भय	50	50	11.94	5.86	1.85	4.29	8.55	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)
शिक्षकों के साथ पारस्परिक कठिनाइयाँ	50	50	9.52	4.40	2.24	1.53	12.83	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)
शिक्षक-छात्र संबंध/शिक्षण विधियाँ	50	50	8.34	4.14	1.48	1.69	13.15	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)
अपर्याप्त अध्ययन सुविधाएँ	50	50	8.62	7.62	1.39	1.39	14.50	0.00	अस्वीकृत (P<0.05)

$\alpha=0.05$ स्वातंत्र्य अंश (Df) = 98 प्राथमिक डाटा स्त्रोत

****