



विद्यार्थियों के चिंता विकारों में नाड़ीशोधन प्राणायाम के प्रभावों का प्रयोगात्मक अध्ययन

दीपक कुमार^{*}

डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट²

1. शोध छात्र, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल

2. विभागाध्यक्ष, योग विभाग अल्मोड़ा, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल

सार— प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के चिंता विकारों में नाड़ीशोधन प्राणायाम के प्रभावों का प्रयोगात्मक अध्ययन करना है। इस शोध में प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह अभिकल्प का उपयोग किया गया है, जिसमें सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा उत्तराखण्ड के अल्मोड़ा जनपद के ऐसे विद्यार्थियों का चयन किया गया है जिनकी आयु 17 से 30 वर्ष के मध्य थी। प्रस्तुत शोध में 120 छात्र-छात्राओं को प्रयोज्यों के रूप में लिया गया है जिसमें 60 छात्र और 60 छात्राओं को शामिल किया गया है। प्रयोज्यों को प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित दो समूहों में बांटा गया। विद्यार्थियों के चिंता स्तर को मापने के लिए सिन्हा कंप्रिहेंसिव एंजायटी टेस्ट (Sinha's Comprehensive Anxiety Test) का उपयोग किया गया है। चिन्ता मापनी के माध्यम से प्रयोज्यों का पूर्व परीक्षण करने के उपरान्त प्रयोगात्मक समूह को तीन माह तक प्रतिदिन 30 मिनट नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कराया गया तथा दोनों समूहों के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण से प्राप्त आंकड़ों की सार्थकता की जांच के लिए टी-परीक्षण का उपयोग किया गया। परिणामों से प्राप्त आंकड़ों से यह निष्कर्ष निकलता है कि विद्यार्थियों के चिंता विकारों में नाड़ीशोधन प्राणायाम का सार्थक तथा सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

शब्दकोष (Keyword) चिंता, चिन्ता मापनी, नाड़ीशोधन प्राणायाम।

परिचय

वर्तमान समय में विद्यार्थी अपने जीवन में समय का उचित समायोजन नहीं कर पाता है, जिससे वह अनेक प्रकार के मानसिक विकारों से घिर जाता है। अव्यवस्थित जीवनशैली और प्रतिस्पर्धा के चलते विद्यार्थी एक-दूसरे से आगे निकलना चाहता है जिसके कारण वह दिन-प्रतिदिन चिंता आदि मानसिक विकारों से ग्रसित होता चला जाता है और स्वयं को अन्य विद्यार्थियों से पीछे समझकर स्वयं को असहाय महसूस करता है। “चिंता एक भावनात्मक स्थिति है जिसके कारण व्यक्ति एक अनजाने भय से ग्रस्त, बेचौन एवं अप्रसन्न रहता है। चिंता व्यक्ति को भविष्य में आने वाली या होने वाली किसी भयपूर्ण समस्या के प्रति चेतावनी या संकेत है। प्रत्येक व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में अलग-अलग तरीके से चिंता का अनुभव करता है”।¹ जब कोई विचार एक निश्चित स्तर से आगे बढ़ जाता है तो उसे चिंता कहा जाता है।² चिंता के स्तर में वृद्धि होने से विद्यार्थी अपने मूल लक्ष्य से भटक जाता है। इसके विपरीत नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से सभी प्रकार की नाड़ीयाँ निर्मल होती हैं, रक्त संचार उचित मात्रा में रहता है तथा चिंता आदि के स्तर में कमी आती है जिससे मस्तिष्क शांत एवं सकारात्मक ऊर्जा का विकास होता है।³ योग के विभिन्न ग्रंथों में नाड़ीशोधन प्राणायाम का वर्णन मिलता है। योग बीज में नाड़ीशोधन प्राणायाम का वर्णन करते हुए कहा गया है—

प्राणायानसमायोगात् चन्द्रसूर्यक्यता भवेत्

सर्वधातुमयं देहमग्निना जारयेद् बुधः ॥ ४

अर्थात् इसका कारण यह है कि प्राण और अपान के समायोजन के फलस्वरूप चंद्र और सूर्य नाड़ियों द्वारा अलग—अलग समय में अलग—अलग प्रवाहित होने वाला प्राण एक साथ प्रवाहित होने लगता है, जिसे संक्षेप में चंद्र और सूर्य का एक होना कहते हैं, इसे ही दूसरे शब्दों में सुषुम्ना में प्राणों का प्रवाहित होना भी कहते हैं।

नाड़ीशोधन प्राणायाम का अर्थ

नाड़ीशोधन दो शब्दों से बना है नाड़ी और शोधन। नाड़ी शब्द का अर्थ है मार्ग या जीवनी शक्ति का प्रवाह एवं शोधन का अर्थ शुद्ध करना है। इस प्रकार एक विशेष प्रक्रिया द्वारा नाड़ियों की शुद्धि करना ही नाड़ीशोधन है। प्राणायाम भी दो शब्दों से मिलकर बना है प्राण व आयाम। प्राण शब्द का अर्थ है जीवनी शक्ति एवं आयाम का अर्थ है नियमन या नियंत्रित करना अर्थात् जीवनी शक्ति का नियमन या नियंत्रण करना प्राणायाम है। इस प्रकार एक विशेष प्रक्रिया द्वारा श्वास—प्रश्वास की क्रिया द्वारा नाड़ियों की शुद्धि करना ही नाड़ीशोधन प्राणायाम कहलाता है, इसके अभ्यास से शरीर, मस्तिष्क एवं भावनाएं नियंत्रित होती हैं।

चिन्ता विकार के लक्षण एवं कारण

चिन्ता— चिन्ता एक ऐसा गुण है जो प्रत्येक व्यक्ति में कम या अधिक पाया जाता है। चिन्ता किसी घटना की आशंका से उत्पन्न भय की प्रतिक्रिया है, जो व्यक्ति की मानसिक शक्ति को कम या समाप्त कर देती है। अतः चिन्ता एक ऐसा स्वचालित प्रत्यय है जो व्यक्ति को मानसिक रूप से ग्रस्त बनाता है।⁶ मनोवैज्ञानिकों ने चिंता को परिभाषित करते हुए कहा है—

प्रसन्नता अनुभूति के प्रति संभावित आशंका के कारण उत्पन्न होने वाले भय की स्थिति ही चिन्ता कहलाती है।⁷

चिन्ता एक प्रकार का मानसिक स्वारथ्य विकार है जो व्यक्ति को भय, घबराहट एवं आशंका की ओर ले जाता है।⁸

लक्षण—रू चिन्ता के अनेक लक्षण प्रकट होते हैं जिनमें से नींद का न आना, सामान्य से अधिक पसीना आना, श्वसन गति का सामान्य से अधिक तीव्र हो जाना, चिड़चिड़ापन, बैचेनी, घबराहट आदि मुख्य लक्षण हैं।⁹

कारण— चिन्ता के अनेकों कारण हो सकते हैं, अनियमित दिनचर्या इसका सबसे मुख्य कारण है इसके अतिरिक्त आनुवंशिकता, पारिवारिक स्थिति, आवश्यकता से अधिक विचारशीलता, किसी भी प्रकार का शारीरिक रोग भी चिन्ता का कारण बनता है।¹⁰

शोध विधि

प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन

प्रस्तुत शोध अध्ययन में उत्तराखण्ड के अल्मोड़ा जनपद से सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा 120 विद्यार्थियों का प्रयोज्यों के रूप में चयन किया गया।

शोध अभिकल्प

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रयोज्यों को दो समूहों में बांटा गया। प्रथम प्रयोगात्मक समूह जिसमें 30 छात्र तथा 30 छात्राओं को शामिल किया गया। द्वितीय नियंत्रित समूह, इसमें भी 30 छात्र तथा 30 छात्राओं को शामिल किया गया।

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध अध्ययन में विद्यार्थियों के चिंता स्तर को मापने के लिए प्रो० ए० के० पी० सिन्हा और प्रो० एल० एन० के० सिन्हा द्वारा विकसित 90 प्रश्नों की प्रश्नावली "सिन्हा कंप्रिहेंसिव एंजायटी टेस्ट" (Sinha's Comprehensive Anxiety Test) का उपयोग किया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण

प्रस्तुत शोध अध्ययन में आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण एवं सार्थकता की जांच हेतु टी-परीक्षण का उपयोग किया गया है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध "विद्यार्थियों के चिंता विकारों में नाड़ीशोधन प्राणायाम के प्रभाव का प्रयोगात्मक अध्ययन" के लिए उत्तराखण्ड के अल्मोड़ा जनपद से सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा 120 विद्यार्थियों के प्रयोज्यों के रूप में चयन किया गया, जिनकी आयु 17 से 30 वर्ष के मध्य थी। इन विद्यार्थियों में 60 छात्र तथा 60 छात्राओं को शामिल किया गया, जिन्हें दो समूहों में बांटा गया। प्रथम प्रयोगात्मक समूह जिसमें 30 छात्र तथा 30 छात्राओं को शामिल किया गया, द्वितीय नियंत्रित समूह जिसमें 30 छात्र एवं 30 छात्राओं को शामिल किया गया। विद्यार्थियों के चिंता स्तर को मापने के लिए प्रो० ए० के० पी० सिन्हा और प्रो० एल० एन० के० सिन्हा द्वारा विकसित 90 प्रश्नों की प्रश्नावली "सिन्हा कंप्रिहेंसिव एंजायटी टेस्ट" (Sinha's Comprehensive Anxiety Test) का उपयोग किया गया है। चिंता मापनी द्वारा प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों के आंकड़ों का संग्रह किया गया। तत्पश्चात प्रयोगात्मक समूह को तीन माह तक प्रतिदिन 30 मिनट नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। नियंत्रित समूह को नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास नहीं कराया गया। प्रयोगात्मक समूह को तीन माह तक नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास कराने के पश्चात दोनों समूहों के आंकड़ों का पुनः मापनी के माध्यम से संग्रह किया गया। तत्पश्चात आंकड़ों की सार्थकता की जांच हेतु टी-परीक्षण का उपयोग किया गया।

नाड़ीशोधन प्राणायाम की विधि एवं सावधानियाँ

विधि—सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन जैसे— पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन आदि में बैठ जायें। आसन ऐसा होना चाहिए जिसमें आप लम्बे समय तक आराम से बैठ सकें, ध्यानात्मक आसन में बैठकर हाथों को घुटने के ऊपर रख लें तथा पीठ व सिर को सीधा कर लें। उसके उपरान्त सम्पूर्ण शरीर शिथिल और आंखों को बन्द कर शारीरिक व मानसिक रूप से नाड़ीशोधन प्राणायाम के लिए खुद को तैयार करें। अब चार-पांच सामान्य श्वास का पूरक और रेचक करें, इसके पश्चात् दाहिने हाथ की प्राणायाम मुद्रा बनायें और दाहिने हाथ के अंगुठे को दाहिनी नासिका व अनामिका अंगुली को बायी नासिक के ऊपर रखें। अब अंगुठे से दायी नासिका को बन्द करें और बायी नासिका से धीरे-धीरे श्वास का पूरक करें और अब दोनों नासिका को बन्द कर यथा शक्ति कुम्भक लगायें, कुम्भक के उपरान्त बायी नासिका को बन्द रहने दें और दायी नासिका से श्वास का धीरे-धीरे रेचक कर दें। तत्पश्चात् पुनरु दायी नासिका से धीरे-धीरे श्वास का पूरक करें और यथाशक्ति कुम्भक लगायें तथा बायी नासिका से धीरे-धीरे श्वास का रेचक कर दें। इस प्रकार नाड़ीशोधन प्राणायाम का एक चक्र पूर्ण होता है। पुनः इसी प्रकार अभ्यास को दोहराना चाहिए।

सावधानियाँ

- नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास स्वच्छ एवं हवादार स्थान पर ही करना चाहिए।
- सावधानीपूर्वक व उचित निर्देशन में ही अभ्यास करना चाहिए।
- शारीरिक क्षमतानुसार ही कुम्भक लगाना चाहिए।
- हृदय रोग या श्वसन रोग होने पर बिना कुम्भक के ही अभ्यास करना चाहिए।

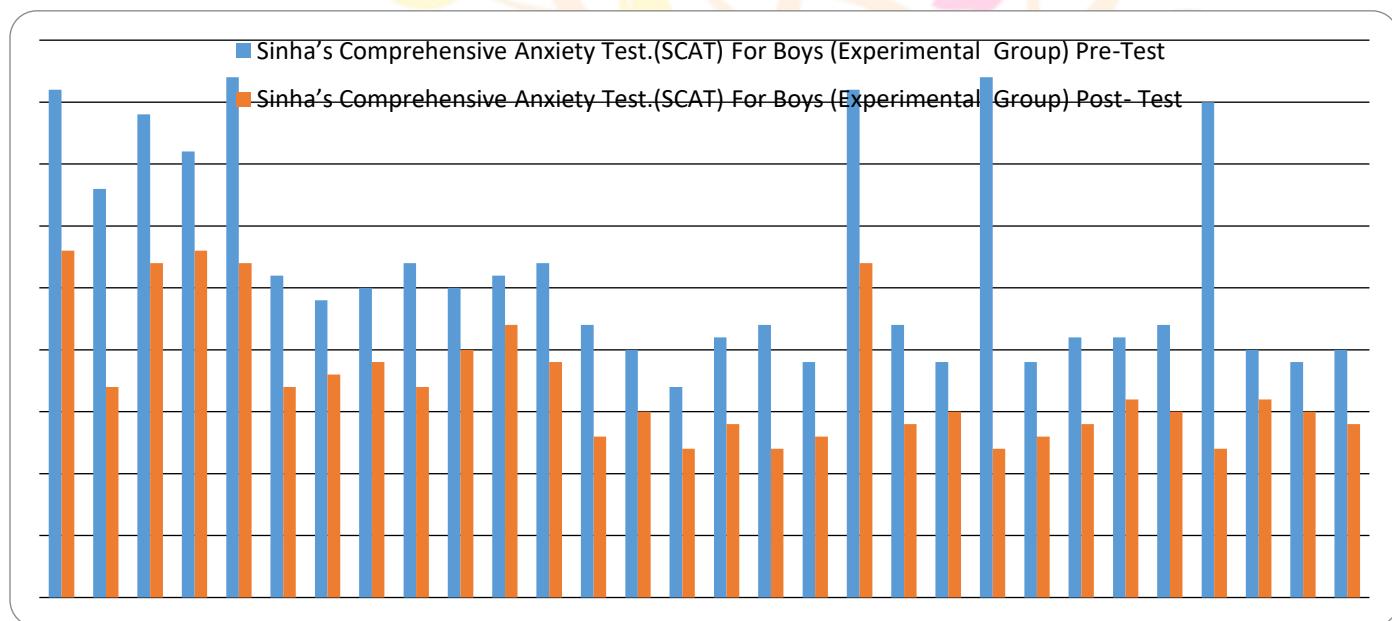
आंकड़ों का सारणीकरण व ग्राफ

तालिका-01 प्रयोगात्मक समूह के छात्रों की चिन्ता स्तर का माध्य, मानक विचलन एवं टी-मान

Group	Test	N	Mean	SD	Mean Difference	't Ratio'	Level of Significance
Experimental	Pre-Test	30	26.6	8.29	9.24	7.99*	P<0.05
	Post-Test	30	17.36				

* Sig at 0.05 level, NS is Not Significant.

आलेख-01 प्रयोगात्मक समूह के छात्रों की चिन्ता स्तर का पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण



सांख्यिकीय परिणामों का विश्लेषण एवं विवेचना

परिणाम तालिका-01 से प्रदर्शित होता है कि प्रयोगात्मक समूह के छात्रों में नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के प्राप्तांकों का मध्यमान 26.6 व 17.36 पाया गया। प्राप्तांकों का मानक विचलन 8.29 प्राप्त हुआ।

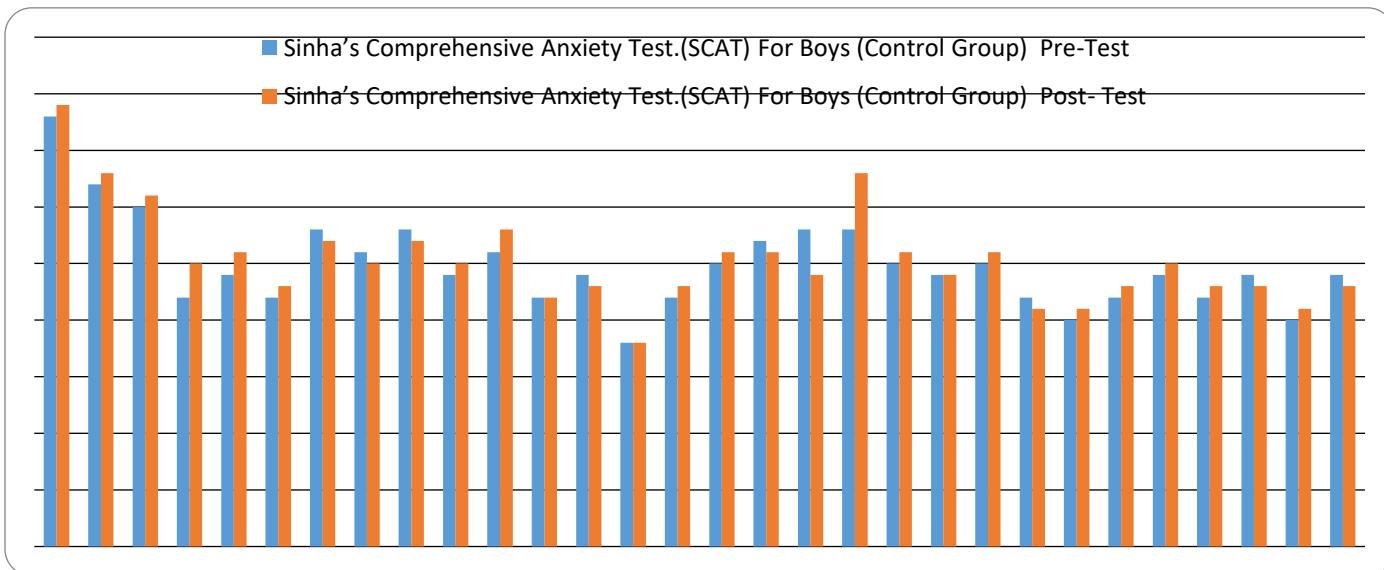
मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता के लिए 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। तालिका-01 से विदित है कि स्वतंत्र 'टी' का मान 7.99 है जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक पाया गया जबकि स्वतंत्रता स्तर 58 था। अतः इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्रयोगात्मक समूह के छात्रों के चिन्ता स्तर में नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के माध्य फलांकों में सार्थक अन्तर है।

तालिका-02 नियंत्रित समूह के छात्रों के चिन्ता स्तर का माध्य, मानक विचलन एवं टी-मान

Group	Test	N	Mean	SD	Mean Difference	't Ratio'	Level of Significance
Control	Pre-Test	30	24.86	4.05	0.47	1.60 ^{NS}	P>0.05
	Post-Test	30	25.33				

* Sig at 0.05 level, NS is Not Significant.

आलेख-02 नियंत्रित समूह के छात्रों के चिन्ता स्तर का पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण



परिणाम तालिका-02 से प्रदर्शित होता है कि नियंत्रित समूह के छात्रों में पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के प्राप्तांकों का मध्यमान 24.86 व 25.33 पाया गया। प्राप्तांकों का मानक विचलन 4.05 प्राप्त हुआ।

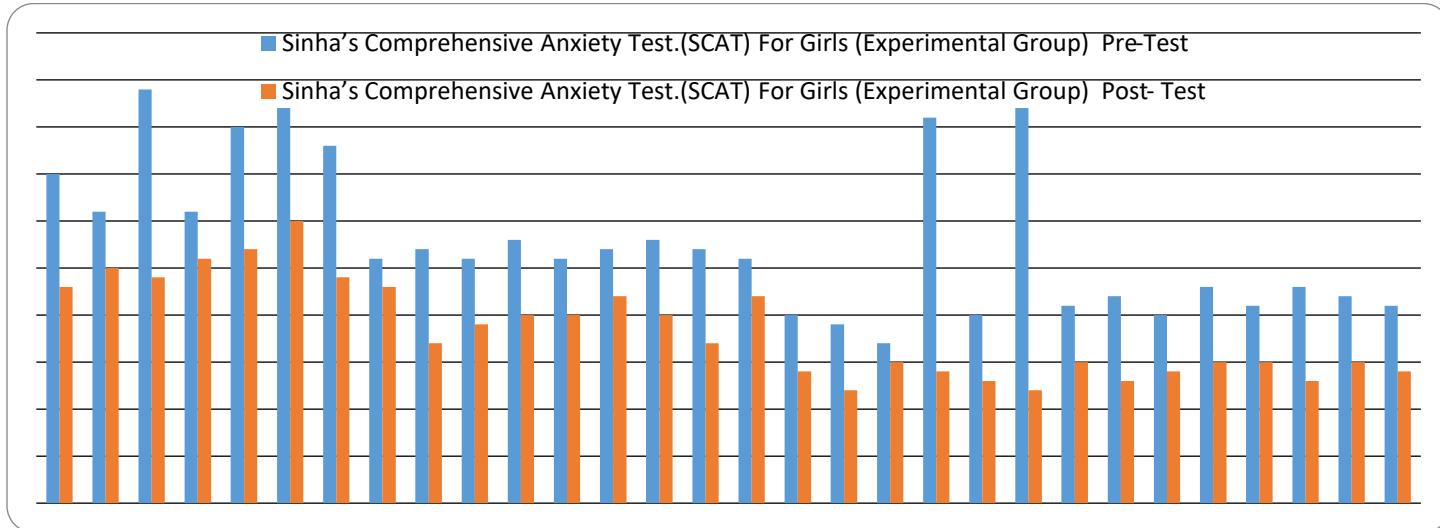
मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता के लिए 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। तालिका-02 से विदित है कि स्वतंत्र 'टी' का मान 1.60 है जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक नहीं पाया गया जबकि स्वतंत्रता स्तर 58 था। अतः इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि नियंत्रित समूह के छात्रों के चिन्ता स्तर में पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के माध्य फलांकों में सार्थक अन्तर नहीं है।

तालिका-03 प्रयोगात्मक समूह के छात्रों के चिन्ता स्तर का माध्य, मानक विचलन एवं टी-मान

Group	Test	N	Mean	SD	Mean Difference	't Ratio'	Level of Significance
Experimental	Pre-Test	30	27.8	8.11	9.37	8.10*	P<0.05
	Post-Test	30	18.43				

* Sig at 0.05 level, NS is Not Significant.

आलेख-03 प्रयोगात्मक समूह के छात्राओं के चिन्ता स्तर का पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण



परिणाम तालिका-03 से प्रदर्शित होता है कि प्रयोगात्मक समूह के छात्राओं में नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के प्राप्तांकों का मध्यमान 27.8 व 18.43 पाया गया। प्राप्तांकों का मानक विचलन 8.11 प्राप्त हुआ।

मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता के लिए 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। तालिका-03 से विदित है कि स्वतंत्र 'टी' का मान 8.10 है जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक पाया गया जबकि स्वतंत्रता स्तर 58 था। अतः इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि प्रयोगात्मक समूह के छात्राओं के चिन्ता स्तर में नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के माध्य फलांकों में सार्थक अन्तर है।

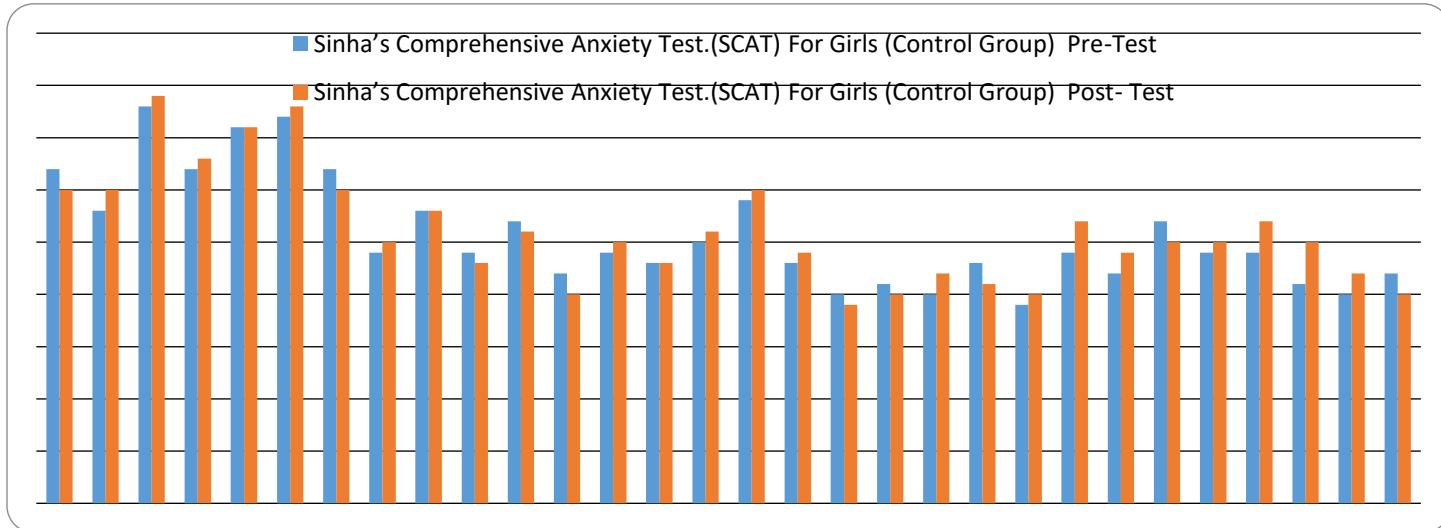
तालिका-04 रू नियंत्रित समूह के छात्राओं के चिन्ता स्तर का माध्य, मानक विचलन एवं टी-मान

Group	Test	N	Mean	SD	Mean Difference	't Ratio'	Level of Significance
Control	Pre-Test	30	25.7	5.22	0.4	1.29 ^{NS}	P>0.05
	Post-Test	30	26.1				

* Sig at 0.05 level, NS is Not Significant.

Research Through Innovation

आलेख-04 नियंत्रित समूह के छात्राओं के चिन्ता स्तर का पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण



परिणाम तालिका-04 से प्रदर्शित होता है कि नियंत्रित समूह के छात्राओं में पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के प्राप्तांकों का मध्यमान 25.7 व 26.1 पाया गया। प्राप्तांकों का मानक विचलन 5.22 प्राप्त हुआ।

मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता के लिए 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। तालिका-04 से विदित है कि स्वतंत्र 'टी' का मान 1.29 है जो कि 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक नहीं पाया गया जबकि स्वतंत्रता स्तर 58 था। अतः इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि नियंत्रित समूह के छात्राओं के चिन्ता स्तर में पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के माध्य फलांकों में सार्थक अन्तर नहीं है।

विवेचना

युलियांति मेड एवं अन्य (2022) ने नाड़ीशोधन प्राणायाम का प्रभाव ओवरथिंकिंग के स्तर पर देखने के लिए किया। ओवरथिंकिंग किसी चीज को लंबे समय तक सोचने की क्रिया है। ओवरथिंकिंग की क्रिया युवा और बूढ़े दोनों के द्वारा हो सकती है। ओवरथिंकिंग कई आंतरिक और बाहरी दोनों कारकों के कारण होता है, जैसे कि नकारात्मक भावनाओं और उत्पन्न होने वाले नकारात्मक विचारों को प्रबंधित करने की क्षमता की कमी, एक असहनीय वातावरण और अप्रिय अतीत के अनुभव, साथ ही जीवन में समस्याएं आदि। अधिक सोचने से शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में बाधा उत्पन्न हो सकती है, जैसे तनाव और चिंता, अनिद्रा, सिरदर्द, पाचन तंत्र के विकार, साथ ही उच्च रक्तचाप और हृदय रोग होना। अतः नाड़ीशोधन प्राणायाम के माध्यम से एकाग्रता और विश्राम से अति चिंतन को नियंत्रित करने में सहायता प्रदान हो सकती है।

डॉ.कामाख्या कुमार और डॉ सोमदत्त तिवारी (2014) ने शैक्षणिक चिंता के स्तर पर नाड़ीशोधन प्राणायाम के प्रभाव को देखने के लिए कॉलेज जाने वाले छात्रों का अध्ययन किया। सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा 30 छात्रों का चयन किया गया। उत्तराखण्ड के एक विकासशील शहर के इंटर कॉलेज के छात्रों को नाड़ीशोधन प्राणायाम का अन्यास 45 दिनों तक प्रतिदिन आधे घंटे कराया गया। सांख्यिकीय परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि शैक्षणिक चिंता स्तर में उल्लेखनीय कमी आती है।¹¹

ए.जबर्ना किरुबा मैरी, अलना सिबी, अखिला मैथ्यू और विविया जोसेफ (2020) ने चिंता परीक्षण पर नाड़ीशोधन प्राणायाम की प्रभावशीलता को देखने के लिए नर्सिंग कॉलेज, बैंगलुरु के छात्रों का अध्ययन किया गया तथा बताया कि चिंता एक प्रमुख कारक है जो विभिन्न प्रकार के नकारात्मक परिणामों में योगदान देती है। नाड़ीशोधन प्राणायाम चिंता को कम करने और नियंत्रित करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है। इस अध्ययन में पूर्व-परीक्षण-पश्चात् परीक्षण अनुसंधान डिजाइन का उपयोग किया गया था। गैर-संभाव्यता उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि का प्रयोग प्रयोज्यों का चयन करने के लिए किया गया था।

वेस्टसाइड टेस्ट एंगजायटी इन्वेंटरी (डब्ल्यूटी.ए.आई) का उपयोग करके 45 छात्रों का चयन किया गया। पूर्व और पश्चात् के परिणामों की तुलना करने के लिए टी-परीक्षण किया गया था। परिकलित ज-टेस्ट का मान 11.9 था जो 0.05 के स्तर पर तालिका मान (2.01) से अधिक था। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर नाड़ीशोधन प्राणायाम चिंता स्तर को कम करने में प्रभावी है।¹²

डॉ. अशोक भास्कर (2019) द्वारा विद्यालय छात्रों की चिन्ता स्तर पर प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन हेतु कला एवं विज्ञान संकाय के 200 विद्यार्थी (छात्र व छात्राएं) डी.ए.बी.एन. कॉलेज, चिरवाली ताल शिराला, जिला संगाली से सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि के माध्यम से चयनित किए गए। 25 विद्यार्थी नियंत्रित समूह में शामिल किये गये। कार्यक्रम में तनावग्रस्त विद्यार्थियों को कॉलेज कैम्पस में प्रतिदिन 60 मिनट प्रातः एवं सायं 6 माह तक योग का प्रशिक्षण एवं योगाभ्यास से प्राणायाम, ध्यान, प्रार्थना तथा मूल्य-अभिविन्यास करवाया गया। प्राप्त परिणामों से ज्ञात हुआ कि शैक्षणिक निष्पादन प्रदर्शन में तुलनात्मक रूप से प्रयोज्य समूह बेहतर था।¹³

निष्कर्ष

विद्यार्थी वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धा के कारण अनेक प्रकार के मानसिक विकारों से ग्रसित है जिससे वह अपने जीवन में आने वाली समस्याओं का सामना साहसपूर्वक नहीं कर पाता है। इसके विपरीत नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास से उचित मात्रा में हमारे मस्तिष्क को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त होती है तथा शरीर और मस्तिष्क के प्रत्येक कोशिका को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलने से उसकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है, जिससे विद्यार्थी मानसिक विकार चिंता आदि से नहीं घिरता और जीवन में आने वाली समस्याओं का सामना साहसपूर्वक करता है। प्रस्तुत शोध से प्राप्त आंकड़ों के सांख्यिकी विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों के चिंता स्तर को कम करने में नाड़ीशोधन प्राणायाम अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- भारती, एस०ए० (2019). योग बीज. दिल्ली रु इंदु प्रकाशन शक्ति नगर.
- सरस्वती, स्वामी. सत्यानन्द. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध. मुंगेर बिहाररु बिहार योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट.
- राघव, डॉ. आर० एस० (2009). श्री घेरण्ड संहिता. दिल्लीरु चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान.
- शास्त्री, एस० एस० डी० डी० (2009). हठयोगप्रदीपिका. वाराणसीरु चौखम्बा विद्याभवन.
- त्रिपाठी, एम० (2009). शिक्षा अनुसंधान और सांख्यिकी. नई दिल्लीरु ओमेगा पब्लिकेशन्स.
- कौल, एल० (2011). शैक्षिक अनुसंधान की कार्यप्रणाली. दिल्लीरु विकास पब्लिशिंग हाउस प्राइवेट लिमिटेट.

वेबसाइट (Websites)

- <https://hindi.dadabhagwan.org/path-to-happiness/self-help/how-to-stop-worrying/what-is-worry/>
- <https://www.scotbuzz.org/2018/04/chinta.html>
- <https://www.scotbuzz.org/2018/04/chinta.html>

4. https://hindi.webdunia.com/pranayama/nadi-shodhan-pranayam-in-hindi-111083000097_1.html
5. <https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/nadi-shodhan-pranayama-is-best-to-relex-your-body-and-mind/articleshow/58101758.cms>
6. <http://examtopperclass.com/chinta-ka-arth-paribhaasha-evan-lakshan/>
7. <https://www.sanskrithindidictionary.com/2020/06/meaning-of-sanskrit-to-hindi-word-worry.html>
8. <https://www.jetir.org/download1.php?file=JETIR1907173.pdf>
9. <https://www.jetir.org/download1.php?file=JETIR1907173.pdf>

10. Shodhganga.inflibnet.ac.in

11. Shodhangangotri.inflibnet.ac.in

जर्नल्स (Journals)

1. Kamakhya Kumar. (2014) conducted a study to observe the effect of Nadi Shodhana Pranayama over academic anxiety level among college going students in Uttarakhand. International Journal of Yoga and Allied Sciences.
2. Dr. Kamakhya Kumar & Dr. Somdutta Tiwari (2014) conducted a study to assess the effect of Nadi Shodhana Pranayama over academic anxiety level among college going students. International Journal of Yoga and Allied Sciences Volume: 3.
3. Dr. Ashok Bhaskar. (2019) Study of the effect of Pranayama on the anxiety level of school students. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR).
4. Made Riska Yulianti & G. Juniartha (2022) Pranayama Nadi Sodhana on Overthinking : Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi.