

विद्यार्थियों के तनाव प्रबंधन में योग एवं पंचकोष की भूमिका: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

डॉ. रत्नेश पांडे

पर्यवेक्षक

एसोसिएट प्रोफेसर, योग विभाग, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन म.प्र

दीपक जैन

शोधार्थी, योग विभाग, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन म.प्र

सारांश (Abstract)

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में बढ़ती प्रतिस्पर्धा और अपेक्षाओं के कारण विद्यार्थियों में तनाव एक गंभीर समस्या बन गई है। यह तनाव उनके मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। योग एवं पंचकोष आधारित दृष्टिकोण तनाव प्रबंधन का एक प्रभावी साधन हो सकता है। यह शोध पत्र योग एवं पंचकोष के सिद्धांतों का विश्लेषण करता है और उनके तनाव प्रबंधन में योगदान को प्रकाशित करता है।