

## शहरी महिलाओं के अवसाद पर प्राणायाम का प्रभाव

राजकुमार शर्मा\*  
डॉ. सुदीप कुमार झा\*\*

### सार

यह लघु शोध अध्ययन शहरी महिलाओं के अवसाद पर प्राणायाम का प्रभाव जाँचने के उद्देश्य से किया गया। इस अन्वेषण (Investigation) में पूर्व-एवं पश्च, नियन्त्रित समूह शोध अभिकल्प (pre-post research design with control group) का उपयोग किया गया है। इस अनुसंधान के लिए उत्तरप्रदेश राज्य के जिला आगरा शहर की महिलाओं 30-45 एवं आर्थिक स्तर समान थे। महिलाओं के 60 प्रायोज्यों का प्रतिदर्श लिया गया। इनको दो समूह में बांटा गया, (प्रायोगिक 30 एवं नियंत्रित समूह 30) प्राणायाम का आरम्भ करने के पूर्व दोनों समूह की महिलाओं का कुण्डा के प्रति प्रतिक्रिया मापनी (RFS – Reaction to Anxiety Scale) एवं निर्देशिका – दीक्षित एवं श्रीवास्तव (2008) से परीक्षण किया गया। इसके पश्चात प्रायोगिक समूह की महिलाओं को 60 दिनों के लिए प्रतिदिन 30 मिनट का प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया परन्तु नियंत्रित समूह की महिलायें इस अंतराल में अपने सामान्य दैनिक कार्यों में रही। 60 दिनों के प्राणायाम के अभ्यास तथा सामान्य दैनिक कार्य के पश्चात दोनों समूहों प्रयोज्यों का पुनः पूर्वोक्त परीक्षण किया गया। दोनों समूहों प्रयोज्यों में कुण्डा की तुलना अर्थात् अन्तर्समूह तुलना (Inter-group comparison), प्राणायाम पूर्व –स्थिति एवं पश्च-स्थिति में, करने के लिए 'टी' परीक्षण (Students 't' -test) एवं प्रत्येक समूह के प्रयोज्यों की कुण्डा की आपसी तुलना की गई पूर्व- एवं पश्च-स्थिति में अर्थात् अन्तःसमूह तुलना (Intra-group comparison) करने के लिए सैंडलर्स 'ए' टेस्ट (Sandler's 'A'-test) का प्रयोग किया गया जिनकी सार्थकता की कसौटी  $p = या < .05$  रखी गई। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से यह ज्ञात होता है कि प्राणायाम के पूर्व स्तर (pre-experimental stage) पर दोनों समूहों के महिलाओं की कुण्डा का स्तर समान हैं। परन्तु 60 दिनों के प्राणायाम के पश्चात प्रायोगिक समूह की महिलाओं की कुण्डा के स्तर में अपने पूर्व प्रायोगिक स्थिति की अपेक्षा सार्थक रूप ( $p < 0.01$ ) से भिन्न पाए गए अर्थात् उनकी कुण्डा का स्तर सार्थक रूप से कम हुआ। साथ ही नियंत्रित समूह के महिलाओं की तुलना में भी उनकी कुण्डा का स्तर सार्थक रूप ( $p < 0.005$ ) से कम हुआ। परिणाम यह दर्शाते हैं कि 60 दिनों के प्राणायाम के अभ्यास से महिलाओं की कुण्डा का स्तर सार्थक रूप से कम हुआ है।

**शब्दकोश:** प्राणायाम, अन्वेषण, पूर्व-एवं पश्च, शोध अभिकल्प, सार्थकता की कसौटी, 'टी' परीक्षण।

### प्रस्तावना

#### कुण्डा एवं इसकी उपकल्पानाएं

व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों में से एक प्रमुख कारक कुण्डा भी है। जब व्यक्ति की जीवन सम्बन्धी जरूरतों की पूर्ति में या सन्तुष्टि में अनेक बाधाएँ उत्पन्न हो जाती हैं तब उसमें एक विशेष संवेगात्मक अवस्था पैदा हो जाती है इसे कुण्डा कहा जाता है। कुण्डा को संवेगात्मक प्रतिफल की अवस्था भी माना जा सकता है और इनकी मुख्य विशेषता क्रोध और क्लेश है। प्रायः कुण्डा लक्ष्य प्राप्ति के व्यवहार में बाधा के कारण उत्पन्न होती है। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों की परिभाषाओं के निष्कर्ष के आधार पर यह कहा जा

\* शोधार्थी, योग विभाग, सनराईज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

\*\* असिसटेंट प्रोफेसर, योग विभाग, सनराईज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

सकता है कि कुण्ठा संवेगात्मक प्रतिबल की एक अतिरंजित अवस्था है जिसमें व्यक्ति तनाव, द्वन्द, चिन्ता और दबाव के मिले जुले रूप को अनुभव करता है। कुण्ठाओं की मुख्य विशेषता क्रोध, क्लेश एवं व्याकुलता है। यद्यपि कुण्ठा शब्द के सम्बन्ध में मनोवैज्ञानिकों के मत एक नहीं है। आइजेनक (1972) ने कुण्ठा के मूलरूप से दो अर्थ बताये हैं जो कुण्ठा के विभिन्न क्षेत्रों या आयामों से सम्बन्धित हैं।

- कुण्ठा उत्पन्न करने वाली परिस्थिति (*Frustrating Satuation*)
- कुण्ठा उत्पन्न करने वाली अवस्था (*Frustrating State*)
- कुण्ठा प्रतिक्रियाएँ (*Reaction to Frustration*)  
कुण्ठा प्रतिक्रियाओं में मुख्य रूप से चार प्रकार के व्यवहार अपनाएँ जाते हैं।
- आक्रमण (*Aggression*)
- अधिकार विसर्जन (*Resignation*)
- स्थिरीकरण (*Fixation*)
- प्रतिगमन (*Regression*)

रोजेनविग 1944 ने कुण्ठा प्रति प्रतिक्रियाओं के वर्गीकरण में दो प्रकार की कुण्ठा प्रतिक्रियाओं का वर्णन किया गया है। जो निम्न है –

- बाह्य दण्डात्मक (*Extrapunitive*)
- अन्तः दण्डात्मक (*Intro Punitive*)
- दण्ड के भय से युक्त (*Inpunitive*)

बाह्य दण्डात्मक प्रतिक्रियाओं में व्यक्ति अपनी असफलता तथा निराशा के लिए दूसरों को दोषी ठहराता है तथा अपना क्रोध अन्य व्यक्तियों पर आरोपित करता है। इस प्रकार की प्रतिक्रिया अहं सुरक्षा एवं मनोरचना में प्रक्षेपण के रूप में बहुत अधिक प्रयुक्त की जाती है। अन्तः दण्डात्मक प्रतिक्रियाओं में वह कुण्ठित परिस्थितियों में स्वयं को दोषी या कलंकित मानता है। यद्यपि इस अवस्था में वह स्वयं को हीन, अयोग्य, असहाय नहीं समझता फिर भी वह विषाद का अनुभव करता है। तीसरे प्रकार की प्रति क्रियाओं में व्यक्ति न तो स्वयं को और न ही अन्य व्यक्तियों को कुण्ठाओं के लिए उत्तरदायी मानता है तथा उसे कुण्ठा के परिणाम का भय भी नहीं रहता है।

फ्रायड 1933 ने व्यक्ति में कुण्ठा प्रत्यय पर महत्वपूर्ण अध्ययन किए हैं। उनके मतानुसार नैराश्य या कुण्ठा की उत्पत्ति उस समय होती है। जब व्यक्ति के सुखप्राप्ति व्यवहार (*Pleasure Seeking Behaviour*) या दुख हटाने वाले व्यवहार में बाधा उत्पन्न होती है। जब व्यक्ति को असफलता की आशंका होती है तब उसमें नैराश्य या कुण्ठाओं की उत्पत्ति हो जाती है।

कुण्ठा प्रतिक्रियाएँ (*Reaction of anxiety or moods of frustration*) कुण्ठाओं के प्रति-प्रतिक्रियाओं को समझने के लिए चार उपकल्पनाएँ महत्वपूर्ण हैं। ये उपकल्पनाएँ हैं—

- **कुण्ठा आक्रमण उपकल्पना (*Frustration Aggression Hypothesis*)**

इस उपकल्पना के अनुसार कुण्ठा से किसी न किसी प्रकार की आक्रमकता पैदा होती है।

फ्रायड (1933) के अनुसार आक्रमण एक प्रकार से कुण्ठा की अभिव्यक्ति है। व्यवहार सम्बन्धी विकारों में आक्रमण की अधिकता कुण्ठा की अधिकता को प्रदर्शित करती है। फ्रायड ने अपने अध्ययन में पाया कि आक्रामता एवं कुण्ठा में विशेष सम्बन्ध होता है। आक्रामकता की उपस्थिति कुण्ठा की उपस्थिति का संकेत करती है तथा कुण्ठा की उपस्थिति आक्रामकता की उपस्थिति का संकेत करती है। जोलार्ड और उनके सहयोगियों (1939) ने भी इस बात को प्रतिपादित किया कि कुण्ठा के परिणाम स्वरूप आक्रमकता उत्पन्न होती है। कुण्ठा के कारण आक्रामकता की उपस्थिति में व्यक्ति लड़ाई-झगड़ा करने वाला, बड़ों का अनादर करने वाला, ऋणात्मक प्रतिक्रियाएँ करने वाला तथा बात बात पर चिड़ने वाला होता है।

मिलर (1941) के अनुसार आक्रमण एक ऐसा कृत्य है जिसमें प्राणी की अनुक्रियाएँ दूसरों को क्षति पहुंचाने वाली होती है और यह कुण्ठा से उत्पन्न होती है। मास्लो (1941) तथा एपली (1962) ने इस परिकल्पना का अध्ययन किया इन मनोविज्ञानिकों का विचार है कि जब तक कुण्ठाओं के कारण व्यक्ति में संवेगात्मक उद्दोलन नहीं होता (*Emotional Arousal*) तब तक उसमें आक्रामक व्यवहार उत्पन्न नहीं होता है बुश (1961) के अध्ययन के अनुसार कुण्ठा की उपस्थिति में जब व्यक्ति को अपमान, झुंझलाहट तथा अन्य अनिष्टकारी उद्दीपक मिल जाते हैं तो व्यक्ति के व्यवहार में आक्रामकता उत्पन्न हो जाती है। कुछ अध्ययनों में यह भी देखा गया है कि कुछ विशेष परिस्थितियों में जब व्यक्ति अपनी आक्रामकता व्यक्त कर लेता है तब उसका तनाव कम या समाप्त हो जाता है।

- **कुण्ठा अधिकार विसर्जन (*Frustration Resignation Hypothesis*):** इस प्रकार की कुण्ठाओं के प्रति प्रतिक्रियाओं में व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं का पूर्ण निराकरण कर देता है तथा अपनी आवश्यकताओं, ईच्छाओं एवं योजनाओं को समाप्त कर देता है। वह अपनी कुण्ठा उत्पन्न करने वाली स्थितियों से तथा सामाजिक सम्बन्धों से अपने आपको अलग कर लेता है तथा अलग-अलग ही रहता है वह अपने चारों ओर के वातावरण में कोई रूचि नहीं लेता है।
- **कुण्ठास्थिरीकरण (*Frustration Fixation Hypothesis*):** इस प्रकार की कुण्ठाओं के प्रति प्रतिक्रियाओं में व्यक्ति अपने व्यवहार की क्रियाओं को बदलता नहीं है इसमें व्यक्ति का व्यवहार एक ही प्रकार के व्यवहार पर स्थिर या स्थायी हो जाता है इसमें व्यक्तियों के व्यवहार का परिमार्जन दण्ड क्रियाएँ से भी नहीं किया जा सकता है।
- **कुण्ठा-प्रतिगमन उपकल्पना (*Frustration Regression Hypothesis*):** इस परिकल्पना का प्रतिपादन बारकर, डिमलो और के. लेविन (1941) ने किया। इस उपकल्पना के अनुसार व्यक्ति कुण्ठाओं के प्रति प्रतिक्रियाओं में कुण्ठाओं के कारण प्रतिगमन का व्यवहार करता है। उनके सहयोगी आर.सी. बारकर की परिभाषा के अनुसार

*"Regression is premitivation of behavior a 'going back' to a less mature state which the individual has already out grown."*

इस प्रकार की प्रतिक्रियाओं में रचनात्मक व्यवहार नहीं होता अपितु व्यक्ति अपने से कम आयु के व्यक्ति की भांति व्यवहार या क्रियाएँ करने लग जाता है। निरन्तर इस प्रकार की कुण्ठाओं के प्रति प्रतिक्रियाओं से व्यक्ति की वाणी दोषपूर्ण हो सकती है तथा उसके आत्म नियन्त्रण में भी कमी हो सकती है।

अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति एवं लक्ष्य प्राप्ति नहीं होने से प्रत्येक व्यक्ति कुण्ठाओं का अनुभव करता है परन्तु प्रायः वह अपनी कुण्ठाओं के प्रति-प्रतिक्रियाओं के प्रति जागरूक नहीं होता। इस शोध कार्य में जिला आगरा शहर राज्य उत्तरप्रदेश की महिलाओं का चयन किया गया है जिनको भी प्रायः दैनिक जीवन में अनेक बार मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है जिससे कई बार उनको असफलता (*Failure*) तीव्र प्रतिबल (*Severe stress*) का सामना करना पड़ता है। अपने कार्य करने की प्रवृत्ति एवं प्राप्ति के लिए उनका आकांक्षा स्तर भी उच्च स्तर का हो सकता है। इनके अतिरिक्त भी उनको कई प्रकार की शारीरिक और मानसिक कठिनाईयों का सामना भी करना पड़ सकता है अतः महिलाओं में कुण्ठाएँ उत्पन्न होना स्वाभाविक बात है परन्तु कुण्ठाएँ अतिरंजित हो जाने से महिलाओं के व्यवहार में असामान्यता आ जाती है कई बार यह देखा गया है कि कुण्ठित आक्रामक व्यवहार अपनाते हैं तो कई महिलाओं प्रतिगमनात्मक क्रियाएँ करते हैं।

#### कुण्ठाओं के प्रति-प्रतिक्रियाओं पर प्राणायाम का प्रभाव

##### (Influence of Pranayama on reaction of Anxiety)

इस अध्ययन में दोनों समूहों की महिलाओं के प्रयोग के विभिन्न स्तरों की कुण्ठाओं के प्रति-प्रतिक्रियाओं के आकड़ों का विश्लेषण किया गया है।

**Modes of Reactions to Frustration**  
**Percentile equileints of Raw Scores**

Percentiles	Agg.	Res.	Fix.	Reg.	Total	Interpretaion
100	39	44	45	44	159	Very High Frustration
95	35	38	39	42	130	
90	32	32	35	39	121	
80	28	29	33	36	115	
75 (Q <sub>3</sub> )	27	28	32	34	113	High Frustration
70	26	27	31	32	110	
60	24	26	29	31	107	Average Frustration
50 (Dd)	23	24	27	30	104	
40	21	23	25	28	101	
30	20	21	23	26	96	Low Frustration
25 (Q <sub>1</sub> )	19	20	22	23	94	
20	17	19	21	21	91	Very Low Frustration
10	14	15	16	19	84	
5	11	13	12	16	72	

जोशी, गौड़ एवं सिंह (1984) ने प्राणायामके अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों में उच्च स्तर का स्व-वास्तवीकरण पाया।

पाठक एवं गौड़ (1984) ने प्राणायाम के अभ्यास से छात्रों की सहचर्य विधि से सीखने की क्रिया पर सकारात्मक प्रभाव देखा।

जेडरजेक, दुमी तथा क्लेमेंटस (1985) ने अपने अध्ययन में देखा कि प्राणायाम के नियमित अभ्यास से रचनात्मक प्रवृत्ति एवं बौद्धिक क्षमता में वृद्धि हुई है।

जोशी, गौड़ एवं माथुर (1987) ने अपने अध्ययन में विद्यार्थियों की कुंठा प्रतिक्रियाओं पर ध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा एवं इनके मूल्यों में भी सकारात्मक सार्थक सुधार देखा।

जोशी, गौड़ एवं गुप्ता (1987) ने ध्यान का अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक दबावों में कमी देखी।

झांसी तथा राव (1996) ने अपने शोध में प्राणायाम का अभ्यास करने वाले अभ्यार्थियों की अवधान क्रिया में सुधार पाया।

गौड़ (1998) ने बालक विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से चौदह में से नौ व्यक्तित्व कारकों में  $p < .005$  के सार्थक स्तर पर सकारात्मक प्रगति देखी। विद्यार्थियों के अर्जिक तनाव (Ergic-tension) में भी भारी कमी आयी और वे अधिक प्रशान्त एवं शिथिल हुए, उनकी कुण्ठाओं में भी कमी आयी।

माथुर एवं गौड़ (2004) ने एक शोध कार्य में प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों के विकास (Moral values) परार्थवाद (Altrausim), संवेगात्मक स्थिरता (Emotional stability) तथा नैतिक निर्णय (Moral judgement) पर प्रेक्षाध्यान के एक वर्ष के अभ्यास से सार्थक स्तर की वृद्धि देखी। इसके साथ ही भावात्मक स्थिरता में भी  $p < .001$  के सार्थक स्तर पर बढ़ोतरी देखी गई।

मुदिता शर्मा (2009) ने गृहणियों की कुण्ठाएँ एवं व्यथाओं में ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी। गौड़ एवं भारद्वाज (2009) ने दिल्ली शहर के विद्यार्थियों के तनावों एवं कुण्ठाएँ में ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी।

#### समस्या (Problem)

प्राणायाम द्वारा महिलाओ की कुण्ठाओं पर प्रभाव ज्ञात करना है।

**परिकल्पना (Hypotheses)**

- प्राणायाम प्रारम्भ करने से पहले, प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह के प्रयोज्य की कुण्डाएँ सार्थक रूप से भिन्न नहीं होगी क्योंकि दोनों ही समूहों की महिलाओं एक ही वर्ग से ली गई हैं।
- प्राणायाम के प्रतिदिन नियमित अभ्यास के 60 दिन बाद, प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की कुण्डा, नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की कुण्डा से सार्थक रूप से कम होने की सम्भावना है।
- पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में 60 दिन के प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की कुण्डा में सार्थक रूप से कमी होने की सम्भावना है।

**अनुसंधान अभिकल्प एवं प्रक्रिया (Research Design and Procedure)****अभिकल्प (Design)**

इस शोध अध्ययन में नियंत्रित समूह सहित, पूर्व-एवं पश्च-प्रायोगिक अभिकल्प का उपप्राणायाम किया गया।

**न्यादर्श (Sample)**

जिला आगरा शहर में रहने वाली महिलाओं को दो खण्डों के 60 का न्यादर्श लिया गया। जिसे 30-30 के दो समूहों में विभाजित किया गया यथा- प्रायोगिक समूह एवं नियंत्रित समूह। महिलाओं की औसत आयु 30-45 वर्ष है और सभी समान आर्थिक स्तर के थे।

**परीक्षण (Test)**

कुण्डा के प्रति प्रतिक्रिया मापनी (RFS – Reaction to Anxiety Scale) एवं निर्देशिका – दीक्षित एवं श्रीवास्तव (2008)

**प्रक्रिया (Procedure)**

प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ करवाने के पूर्व दोनों समूहों (प्रायोगात्मक एवं नियंत्रित) के प्रयोज्यों की कुण्डा को पूर्व-परीक्षण के रूप में कुण्डा मापनी द्वारा मापा गया। अर्थात् प्राणायाम का आरम्भ करने के पूर्व दोनों समूह की महिलाओं कुण्डा के प्रति प्रतिक्रिया मापनी (RFS – Reaction to Anxiety Scale) एवं निर्देशिका – दीक्षित एवं श्रीवास्तव (2008) से परीक्षण किया गया तदुपरांत प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों को 60 दिन तक प्रतिदिन 30 मिनट प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। जबकि नियंत्रित समूह के प्रयोज्य अपने दैनिक सामान्य कार्याकलाप में लगे रहे। 60 दिन के बाद, दोनों समूहों के प्रयोज्यों पर कुण्डा मापनी द्वारा पुनःपरीक्षण किया गया। यह प्राणायाम पश्च स्थिति थी।

**परिणाम एवं परिचर्चा (Results and Discussions)**

**प्राप्त आंकड़ों का दो चरणों में विश्लेषण किया गया।**

- **अन्तर्समूह तुलना (Inter-group Comparison):** (प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह) नियंत्रित समूह के सामान्य क्रियाकलाप की तुलना में प्राणायाम का समूह पर प्रभाव देखने के लिए सांख्यिकी 'टी' (Statistical- 't' Test) परीक्षण का प्राणायाम किया गया।
- **अंतःसमूह तुलना (Intra- group Comparison):** प्रत्येक समूह में पूर्व-एवं पश्च- प्रायोगिक स्थितियों की तुलना के लिए सैंडलर के 'ए' परीक्षण का प्राणायाम किया गया जिससे कि प्राणायाम का सामान्य क्रियाकलापों पर प्रभाव पृथक पृथक देखा जा सके।  
उपरोक्त दोनों तुलना में परिकल्पना की जाँच सार्थकता की कसौटी  $p = या < .05$  रखी गई।

**अन्तर्समूह तुलना (Inter-group Comparison)****पूर्व प्रायोगिक स्थिति (Pre-experimental Stage)**

प्राणायाम प्रारम्भ करने से पहले दोनों समूहों के महिलाओं की व्यापक कुण्डाओं का मापन किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों के महिलाओं के मध्यमान लगभग समान है अर्थात् दोनों समूहों के महिलाओं की व्यापक कुण्डाओं में कोई सार्थक भिन्नता नहीं है परन्तु मानक सारणी की तुलना में इनकी

कुण्डायें सामान्य से उच्च स्तर की है। प्रायोगिक समूह की महिलाओं की कुण्डायों का मध्यमान 27.15 है जबकि नियंत्रित समूह के महिलाओं की कुण्डायें का मध्यमान 27.05 है अतः इनमें सार्थक भिन्नता नहीं है। प्राप्त परिणाम परिकल्पना संख्या 1 की पुष्टि करती है।

**Table 1: Mean, SD and 't' values of the Experimental group and Control groups at Pre-experimental stage on Sinha's Comprehensive Anxiety Scale (SCAT)**

Experimental group		Control Group		't'	p<
M1	SD	M2	SD		
27.15	7.38	27.05	7.25	0.653	NS

• पश्च प्रायोगिक स्थिति. (दो माह के बाद प्राणायाम के अभ्यास का प्रभाव)

(Post-experimental stage: Effect of two month T.M. Practice )

दोनों समूहों के मध्यमानों, विचलनों 't' मूल्यों एवं सार्थक स्तर को प्रस्तुत किया गया है। अवलोकन से यह स्पष्ट होता है कि प्रायोगिक समूहों की महिलाओं की कुण्डायों में नियंत्रित समूह के महिलाओं की अपेक्षा उच्च सार्थक स्तर ( $p<.0005$ ) की कमी हुई है अर्थात् प्रायोगिक समूह के महिलाओं के मध्यमानों में ( $M=23.15$ ) नियंत्रित समूह के महिलाओं के मध्यमानों ( $M=27.05$ ) की तुलना में सार्थक कमी हुई है। इस समूह के महिलाओं की वर्तमान व्यापक कुण्डायों के आकड़ों की मानक सारणी से तुलना करे तो यह स्पष्ट होता है कि प्रायोगिक समूह के महिलाओं की व्यापक कुण्डायें अब सामान्य स्तर की हो गई है जबकि नियंत्रित समूह के महिलाओं की कुण्डायें अभी भी उच्च स्तर की बनी हुई है जैसा कि सारणी संख्या 2 में दर्शाया गया है प्राप्त परिणामों से परिकल्पना संख्या 2 की पुष्टि होती है।

**Table 2: Mean, SD and 't' Values of the Experimental and Control Groups at Post-Experimental Phase-II**

Experimental group		Control Group		't'	p<
M1	SD	M2	SD		
23.10	4.25	27.00	7.15	4.333	0.0005

अन्तःसमूह तुलना (Intra- group Comparison)

• दो माह के प्राणायाम का प्रभाव (पूर्व-प्रायोगिक स्थिति प्रति पश्च-प्रायोगिक स्थिति.)

(Influence of Two month practice: Pre-experimental stage V/s Post-experimental stage)

दो माह के प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात् इन महिलाओं की व्यापक कुण्डायें उच्च सार्थक स्तर ( $p<.001$ ) पर कम हुई है इनके कुण्डायें के मध्यमानों में पर्याप्त कमी हुई है। इनके कुण्डायें के मध्यमानों में पर्याप्त कमी आई है। प्राणायाम पूर्व स्थिति में इन महिलाओं की कुण्डायें के पश्च प्रायोगिक 27.15 थे जो दो माह पश्चात् घटकर 23.10 हो गये। सारणी संख्या 3 से यह स्थिति स्पष्ट है। मानक सारणी के आकड़ों से इस स्थिति के आकड़ों की तुलना की जाये तो यह स्पष्ट होता है कि इन महिलाओं की कुण्डायें उच्च स्तर से घटकर सामान्य स्तर की हो गई है उपरोक्त परिणामों से परिकल्पना संख्या 3 की पुष्टि होती है।

**Table 3: Mean and Sandler's 'A' Values for the Experimental group at Pre and Post-experimental Stage, on SCAT**

Pre-stage	Post stage	'A'	p<
M1	M2		
27.15	23.10	0.063	0.001

• दो माह के बाद सामान्य दिनचर्या का प्रभाव (नियंत्रित समूह की पूर्व एवं पश्च स्थिति)

(Influence of Two month practice: Pre-experimental stage V/s Post-experimental stage)

दो माह के प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात् इन महिलाओं की व्यापक कुण्डायें उच्च सार्थक स्तर ( $p<.001$ ) पर कोई अन्तर नहीं आया है। इनके कुण्डायें के मध्यमानों में कोई सार्थक कमी नहीं आई है।

प्राणायाम पूर्व स्थिति में इन महिलाओं की कुण्डायें के पश्च प्रायोगिक 27.15 थे जो दो माह पश्चात् भी 27.00 रहे। सारणी संख्या 4 से यह स्थिति स्पष्ट है। मानक सारणी के आकड़ों से इस स्थिति के आकड़ों की तुलना की जाये तो यह स्पष्ट होता है कि इन महिलाओं की कुण्डायें अभी भी उच्च स्तर की बनी हुई है। दो माह की सामान्य दिनचर्या से नियंत्रित समूह के प्रायोज्यों में कोई सार्थक परिवर्तन नहीं हुआ।

**Table 4: Mean and Sandler's 'A' Values for the control group at Pre and Post-experimental Stage , on SCAT**

Pre-stage	Post stage	'A'	p<
M1	M2		
27.05	27.00	3-50	ns

### परिचर्चा (Discussion)

वैज्ञानिक शोध यह पुष्टि करते हैं कि प्राणायाम द्वारा मानव शरीर के विभिन्न ग्रन्थियों, तन्त्रों, अवयवों पर घनात्मक प्रभाव पड़ता है। जिसके कारण ज्ञान तन्तुओं की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। इससे बुद्धि का विकास होता है और कार्य क्षमता भी बढ़ती है। अन्तर्दृष्टि का विकास होता है जिससे सोच समझकर कार्य करने की क्षमता का विकास होता है।

ध्यान से चित्त की वृत्तियों का निरोध होता है। मन के एकाग्र होने और ध्यान के समय अल्फा (गौड़, 1994) तरंगों की वृद्धि होती है, अनैच्छिक विचारों से मुक्ति मिलती है तथा शारीरिक और मानसिक तनाव कम हो जाता है।

गौड़ (1976-2012) के ध्यान की विभिन्न पद्धतियों पर हुए वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक शोध कार्य इस बात की पुष्टि करते हैं कि प्राणायामके नियमित अभ्यास से कई प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक घनात्मक परिवर्तन होते हैं। व्यक्तित्व कारकों, मानसिक स्वास्थ्य, कुण्डायें, कुण्डाओं, मानसिक तनावों एवं दबावों पर ध्यान- प्राणायाम का घनात्मक प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क तरंगों में अल्फा तरंगों की बहुलता होना ध्यान के अच्छे परिणाम है।

### निष्कर्ष (Conclusion)

**पूर्वोक्त परिकल्पनाओं के आधार पर प्राप्त परिणामों से निम्न निष्कर्ष निकाले जा सकते हैं:**

- पूर्व प्रायोगिक स्थिति में, प्रायोगिक समूह के प्रयोज्य नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों से सार्थक रूप से भिन्न नहीं थे। अतः यहाँ पहली परिकल्पना सिद्ध होती है।
- प्राणायाम के 60 दिनों के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के मध्यमानों में नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की तुलना में सार्थक रूप से कमी हुई है। जो यह इंगित करता है कि प्राणायामसे से महिलाओं में तनाव, घबराहट, डर को कम करके उनके कुण्डा स्तर पर समारात्मक प्रभाव डाला। यहां दूसरी परिकल्पना की पुष्टि होती है।
- प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में 60 दिन के प्राणायाम के पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में पश्च-प्रायोगिक स्थिति में कुण्डाओं के स्तर में सार्थक कमी आई है। इससे यह कहा जा सकता है कि प्राणायाम से महिलाओं का कुण्डा का स्तर कम होता है। यहां तीसरी परिकल्पना भी सिद्ध होती है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. Gaur, B.P. (1984), *Personality and Transcendental Meditation*. Jain Sons Publications, New Delhi.
2. Jedrczak, A., Toomey, M. and Clements, G. (1985). The Sidhi program Pure consciousness, creativity and intelligence, *the Journal creative behavior* 19(4): 270-275.
3. Joshi, M.C., Gaur, B.P. and Gupta, M. (1987). Effect of T.M. on Mental Stress and C.N.S. and A.N.S. function, Department of Psychology. *Monograph on T.M.*

4. Joshi, M.C., Gaur, B.P. and Mathur, K. (1987). Effect of T.M. on reaction to frustration, values C.N.S. and A.N.S. functions of students, Department of psychology, University of Jodhpur, Jodhpur. *Monograph on T.M.*
5. Joshi, M.C., Gaur, B.P. and Singh, K. (1984). T.M. and self-realization, Department of Psychology, University of Jodhpur, Jodhpur, India, Paper presented at *sub-continental conference on psychology in National development sponsored by Indian Magadh University, Bodh Gaya, India in Oct., 1984.*
6. Mudita Sharma, (2009). Influence of P.M. on anxiety and Hassels of House wives. The research paper is presented at '*National Seminar on Scientific Approach of Yoga and Naturopathy System in Daily Life, March 6-8 2009*' Sponsored by Central Council of Research in Yoga and Naturopathy (CCRYN) India, Organized by Jain Vishva Bharti University Ladnun, India.
7. Pathak, L.K. and Gaur, B.P. (1984). Effect of T.M. on paired-associate learning, Department of Psychology, University of Jodhpur, Jodhpur, India Paper was presented at *sub-continental conference on psychology in National development sponsored by Indian Magadh University, Bodh Gaya, India in Oct., 1984.*
8. Ferguson, R.E. (1978). The T.M. Program at MCI Walpole: An evaluation report (MCI Walpoll, Walpole Massachussts U.S.A.). Reprinted in collect papers, Vol. II.
9. Jhansi, Rani, N. and Krishna, Ray, P.V. (1996). Meditation and attention regulation, *Journal of Indian Psychology*, 14 (1 & 2), 26-30.
10. Gaur, B.P., Shah R.B., Jain M. & Ashar, H.K. (2004), Effect of Preksha Meditation on management of stress in teenagers. The paper presented at National Conference on Indian Psychology, Yoga and Consciousness, held at Podichery, India, 13-14 Nov., 2004-

