

अवसाद से ग्रसित शहरी महिलाओं (30-45 Years) पर षटकर्म का प्रभाव

राजकुमार शर्मा*
डॉ. सुदीप कुमार झा**

सार

यह लघु शोध अध्ययन शहरी महिलाओं के अवसाद पर षटकर्म का प्रभाव जाँचने के उद्देश्य से किया गया। इस अन्वेषण (Investigation) में पूर्व-एवं पश्च, नियंत्रित 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 जिनकी उम्र 30- 45 एवं आर्थिक स्तर समान थे। को लिया गया है। महिलाओं के 60 प्रायोज्यों का प्रतिदर्श लिया गया। इनको दो समूह में बांटा गया, (प्रायोगिक 30 एवं नियंत्रित समूह 30) षटकर्म का अभ्यास आरम्भ करने से पूर्व दोनों समूह की महिलाओं का अवसाद के प्रति प्रतिक्रिया मापनी (RFS – Reaction to frustration 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 षटकर्म का अभ्यास करवाया गया परन्तु नियंत्रित समूह की महिलाओं को इस अंतराल में अपने सामान्य दैनिक कार्यों में लगे रहने के लिये कहा गया। 60 दिनों के षटकर्म के अभ्यास तथा सामान्य दैनिक कार्य के पश्चात दोनों समूहों प्रायोज्यों का पुनः पूर्वोक्त परीक्षण किया गया। दोनों समूहों प्रायोज्यों में अवसाद की तुलना अर्थात् अन्तर्समूह तुलना (Inter- group comparison), प्रयोग पूर्व-स्थिति एवं पश्च-स्थिति में, करने के लिए 'टी' परीक्षण (Students 't' -test) एवं प्रत्येक समूह के प्रायोज्यों की अवसाद की आपसी तुलना प्रयोग की 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 प्रयोग के पूर्व स्तर (pre-experimental stage) पर दोनों समूहों के महिलाओं की अवसाद का स्तर समान हैं। परन्तु 60 दिनों के षटकर्म के पश्चात प्रायोगिक समूह के महिलाओं की अवसाद के स्तर पूर्व प्रायोगिक स्थिति की अपेक्षा सार्थक रूप ($p < 0.01$) से भिन्न पाए गए अर्थात् उनकी अवसाद का स्तर सार्थक रूप से कम हुआ। साथ ही नियंत्रित समूह के महिलाओं की तुलना में भी उनकी अवसाद का स्तर सार्थक रूप ($p < 0.005$) से कम हुआ। परिणाम यह दर्शाते हैं कि 60 दिनों के षटकर्म के अभ्यास से महिलाओं की अवसाद का स्तर सार्थक रूप से कम करने में सहायक हैं।

शब्दकोश: 'टी' परीक्षण, अवसाद, षटकर्म, पूर्व-एवं पश्च, शोध अभिकल्प, अवसाद का स्तर

प्रस्तावना

अवसाद – व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों में से एक प्रमुख कारक अवसाद भी है। जब व्यक्ति की जीवन सम्बन्धी जरूरतों की पूर्ति में या सन्तुष्टि में अनेक बाधाएँ उत्पन्न हो जाती है तब उसमें एक विशेष संवेगात्मक अवस्था पैदा हो जाती है इसे अवसाद कहा जाता है। अवसाद को संवेगात्मक प्रतिफल की अवस्था भी माना जा सकता है और इनकी मुख्य विशेषता क्रोध और क्लेश है। जिसमें व्यक्ति तनाव, द्वन्द, चिन्ता और दबाव के मिले जुले रूप को अनुभव करता है। अवसाद ओ की मुख्य विशेषता क्रोध, क्लेश एवं व्याकुलता है। प्रायः अवसाद लक्ष्य प्राप्ति के व्यवहार में बाधा के कारण उत्पन्न होती है। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों की परिभाषाओं के निष्कर्ष

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

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

के आधार पर यह कहा जा सकता है कि अवसाद संवेगात्मक प्रतिबल की एक अतिरंजित अवस्था है यद्यपि अवसाद शब्द के सम्बन्ध में मनोवैज्ञानिकों के मत एक नहीं है। आइजेनक (1972) ने अवसाद के मूलरूप से तीन अर्थ बताये हैं जो अवसाद के विभिन्न क्षेत्रों या आयामों से सम्बन्धित हैं।

- अवसाद उत्पन्न करने वाली परिस्थिति (Frustrating Satuation)
- अवसाद उत्पन्न करने वाली अवस्था (Frustrating State)
- अवसाद प्रतिक्रियाएँ (Reaction to Frustration)

अवसाद प्रतिक्रियाओं में मुख्य रूप से चार प्रकार के व्यवहार अपनाएँ जाते हैं।

- आक्रामकता (Aggression)
- अधिकार विसर्जन (Resignation)
- स्थिरीकरण (Fixation)
- प्रतिगमन (Regression)

विश्वभर के कई मनोवैज्ञानिक वैज्ञानिक एवं समाजशास्त्री पिछले कुछ समय से योग के अभ्यास से मानव जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करने में लगे हुए हैं। विश्व भर में ध्यान की अलग अलग लगभग 118 पद्धतियाँ विश्वभर में प्रचलित हैं। विभिन्न ध्यान पद्धतियों पर कई शोध कार्य संपन्न हुये हैं और हो रहे हैं। इन पद्धतियों के अतिरिक्त योग के कुछ अंगों आसन, षटकर्म आदि पर भी कई शोध कार्य किये जा चुके हैं तथा कई कार्य निरंतर प्रगति पर हैं। विश्वभर में प्रचलित विभिन्न ध्यान पद्धतियों में महर्षि महेश योगी द्वारा प्रस्तुत भावातीत ध्यान पद्धति पर सबसे अधिक शोधकार्य हुए हैं। इसके अतिरिक्त विपश्यना एवं प्रेक्षाध्यान पर भी कुछ शोधकार्य भारत में हुए हैं। इन सभी अध्ययनों का अवलोकन करने पर प्रायः देखा गया है कि ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में सहायक होने वाले कारकों में वृद्धि होती है तथा व्यक्तित्व विकास में बाधक कारकों में कमी आती है।

विभिन्न शोध कार्यों के पुनरावलोकन का सम्पूर्ण विवरण यहां देना सम्भव नहीं है फिर भी कुछ विशेष एवं आवश्यक शोध अध्ययनों का संक्षिप्त विवरण आगे प्रस्तुत किया जा रहा है।

फर्ग्यूसन (1978) ने योग के अभ्यास का छात्रों के आक्रामक व्यवहार, चिड़चिड़ापन, नकारात्मक प्रवृत्ति, द्वेष-भावना, संदेह, अनैतिक वाणी का प्रयोग करने तथा आपराधिक भावनाओं में सुधार और उनकी भावनात्मक स्थिरता, कार्य-कुशलता में वृद्धि देखी। इन छात्रों में चिन्ता, अवसाद, अमैत्रीपूर्ण भाव, कठोरता तथा आक्रामक क्रियाओं में भी कमी देखी।

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

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

जेडरजेक, टुमी तथा क्लेमेंट्स (1985) ने अपने अध्ययन में देखा कि योग 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।

गौड़ (1994) ने अपने शोध अध्ययन में दो माह तक बंदियों को योग व साधारण लोगों को प्रगामी शिथलीकरण का अभ्यास करवाकर उनके केन्द्रीय एवं स्वायत्त स्नायुमण्डल की क्रियाप्रणाली का अध्ययन किया। उन्होंने बंदियों के मस्तिष्क के अग्रभाग एवं पश्चभाग में अल्फा विद्युत तरंगों की विपुलता तथा उनकी हृदय की घड़कन में $p < .0001$ के उच्च सार्थक स्तर पर एवं श्वसन दर में $p < .001$ के उच्च सार्थक स्तर पर कमी देखी। बंदियों के अहम्, पराहम् बल एवं स्वप्रत्यय निर्माण क्षमता में सकारात्मक रूप से सुदृढ़ता आई। मस्तिष्क पर अल्फा

वेव में वृद्धि को सिन्क्रोनाईजेशन कहा जाता है और जब आब्जेक्ट्स की सब्जेक्टिव फिलिंग को रिपोर्ट किया गया (मानसिक शांति और जागरूता के साथ) उस समय यह हमेशा अधिक रहा। साधारण लोगों को प्रगामी शिथलीकरण का अभ्यास करवाने के पश्चात् अध्ययन में देखा की प्रगामी शिथलीकरण से मस्तिष्क के अग्रभाग की तरंगों में कोई विशेष प्रभाव नहीं पाया गया तथा पश्च भाग में अल्फा विद्युत तरंगों योग की अपेक्षा कम सार्थक स्तर पर थी।

स्चनेडर, स्टेजर, अलेक्जेन्डर, शेपर्ड, रेनफोर्टा, कोडवानी एवं किंग (1995) ने अपने अध्ययन में पाया की रक्त के प्रसरण (Systolic) और संकुचन (Diastolic) दबाव में योग से उच्चरक्त दाब औषधियों (Hypertensive Medicine) की अपेक्षा ज्यादा सार्थक प्रभाव पड़ता है।

झांसी तथा राव (1996) ने अपने शोध में योग का अभ्यास करने वाले अभ्यर्थियों 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 अवसाद ओं 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 चिन्ताओं एवं व्यथाओं में ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी। गौड़ एवं भारद्वाज (2009) ने दिल्ली शहर के विद्यार्थियों के तनावों एवं चिन्ताओं में ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी।

गौड़ एवं भारद्वाज (2009) ने दिल्ली शहर के विद्यार्थियों के तनावों एवं चिन्ताओं में ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी।

गौड़ एवं रमेश कुमार (2010) विद्यार्थियों के तनावों एवं चिन्ताओं में योग के अभ्यास से सार्थक कमी देखी।

गौड़ एवं मुदिता शर्मा (2011) ने योग के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक एवं सकारात्मक वृद्धि देखी।

गौड़ एवं आहूजा (2017) ने मेट्रोसिटी दिल्ली के बाल विद्यार्थी की भावनात्मक बुद्धि, मानसिक योग्यता तथा आत्मविश्वास में प्रेक्षा ध्यान के अभ्यास से वृद्धि देखी।

गौड़ एवं गोसाई (2016) ने प्रबन्धक कर्मचारियों के व्यावसायिक दबाव एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रेक्षा ध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा।

गौड़ एवं वत्स (2018) ने मेट्रोसिटी दिल्ली की छात्राओं में प्रेक्षा ध्यान के अभ्यास से शैक्षणिक चिन्ता में कमी देखी, तथा दृष्टिकोण एवं समायोजन में वृद्धि देखी।

भट्ट एवं गौड़ (2017) ने वृद्ध महिलाओं और पुरुषों के समायोजन में प्रेक्षाध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा।

भट्ट एवं गौड़ (2017) ने वृद्ध महिलाओं और पुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य में प्रेक्षाध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा।

हठयोग मनोविज्ञान एवं शारीरिक व्यायाम से सम्बन्धित योग है जिसमें शरीर के विभिन्न अंगों को विशिष्ट नियमों से साधनों द्वारा संचालित करना होता है। इसमें अनेक प्रकार के आसन, प्राणायाम, नेति, धौति, वस्ति आदि यौगिक क्रियाओं का अभ्यास किया जाता है।

हकारेण तु सुर्यस्यात् ठकारेणन्दुरुच्यते।

सूर्याचन्द्रमसौरैक्यं हठ इत्यभिधीयते।।

(योगीशिखोपनिषद्)

हकार का अर्थ सूर्य है तथा ठकार का अर्थ चन्द्र है। सूर्य एवं चन्द्र के ऐक्य को हठ योग कहते हैं। तात्पर्य यह है कि प्राण संयम के द्वारा सूर्य स्वरूप पिंगला नाड़ी में प्रवाहित दक्षिण स्वर तथा चन्द्र स्वरूप इडा नाड़ी में प्रवाहित वाम स्वर की एकता (समता) 'हठ' कहलाती है। सूर्य स्वर एवं चन्द्र स्वर की साम्यावस्था में जिस साधना द्वारा सुषुम्ना में प्राण संचार होता है उस साधना को हठ योग कहते हैं।

हठ योग के सात अंग हैं इन अंगों की साधना करके साधक शरीर की पूर्ण शुद्धि कर सम्पूर्ण योग की प्राप्ति करता है।

षट्कर्म

षट्कर्मों के द्वारा साधक के शरीर की आभ्यन्तर शुद्धि होती है। षट्कर्मों का अभ्यास शरीर को शुद्ध एवं निरोग बनाए रखता है। षट्कर्म निम्न है –

- धौती
- बस्ति
- नेति
- नौलि
- त्राटक
- कपालभांति

उपरोक्त क्रियाओं द्वारा शरीर की शुद्धि होती है।

समस्या (Problem)

षट्कर्म द्वारा महिलाओं की अवसाद पर प्रभाव ज्ञात करना है।

परिकल्पना (Hypothesis)

- षट्कर्म प्रारम्भ करने से पहले, प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह के प्रयोज्य की अवसाद ये सार्थक रूप से भिन्न नहीं होगी क्योंकि दोनों ही समूहों की महिलाओं को एक ही वर्ग से लिया गया है।
- षट्कर्म के प्रतिदिन नियमित अभ्यास के 60 दिन बाद, प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की अवसाद ये, नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की अवसाद से सार्थक रूप से कम होने की सम्भावना है।
- पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में 60 दिन के षट्कर्म के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की अवसाद 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 उपयोग किया गया।

न्यादर्श (Sample)

उत्तरप्रदेश राज्य के जिला आगरा शहर में रहने वाली महिलाओं के 60 प्रायोज्यो 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 से 45 वर्ष थी और सभी की आर्थिक स्थिति समान थी।

परीक्षण (Test)

- अवसाद मापनी: (RFS- Reaction to Frustration Scale) एवं निर्देशिका – दीक्षित एवं श्रीवास्तव (2008)

- **प्रक्रिया (Procedure)**

षट्कर्म का आरम्भ करवाने के पूर्व दोनों समूहों (प्रायोगात्मक एवं नियंत्रित) के प्रायोज्यों की अवसाद को पूर्व-परीक्षण के रूप में अवसाद मापनी द्वारा मापा गया। अर्थात् षट्कर्म का आरम्भ करने के पूर्व दोनों समूह की महिलाओं का अवसाद मापनी द्वारा मापन किया गया तदुपरांत प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों को 60 दिन तक प्रतिदिन 30 मिनट षट्कर्म का अभ्यास करवाया गया। जबकि नियंत्रित समूह के प्रायोज्य अपने दैनिक सामान्य कार्याकलाप में लगे रहे। 60 दिन के बाद, दोनों समूहों के प्रायोज्यों पर अवसाद मापनी द्वारा पुनःपरीक्षण किया गया। यह प्रयोग पश्च स्थिति थी।

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

प्राप्त आंकड़ों का दो चरणों में विश्लेषण किया गया।

- **अन्तर्समूह तुलना (प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह) (Inter-group Comparison) :** नियंत्रित समूह के सामान्य क्रियाकलाप की तुलना में योग एवं योगासनों का प्रायोगिक समूह पर प्रभाव देखने के लिए सांख्यिकी 'टी' (Statistical- 't' test) परीक्षण का प्रयोग किया गया।
- **अंतःसमूह तुलना (Intra- group Comparison):** प्रत्येक समूह में पूर्व-एवं पश्च- प्रायोगिक स्थितियों की तुलना के लिए सैंडलर के 'ए' परीक्षण का प्रयोग किया गया जिससे कि योग एवं योगासनों एवं सामान्य क्रियाकलापों प्रभाव पृथक पृथक देखा जा सके।

उपरोक्त दोनों तुलना में परिकल्पना की जाँच सार्थकता की कसौटी $p = या < .05$ रखी गई। तथा निम्न अवसाद माणक सारणी का उपयोग किया गया।

**Table 1: Modes of Reactions to Frustration
(Standardised Table)**

Percentile equivalent of Raw Scores

Percentiles	Agg.	Res.	Fix.	Reg.	Total	Interpretation
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 ₃)	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 ₁)	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	

- **अन्तर्समूह तुलना (Inter-group Comparison)**

- **पूर्व प्रायोगिक स्थिति (Pre-experimental Stage)**

प्रयोग प्रारम्भ करने से पहले दोनों समूहों के महिलाओं की अवसाद का मापन किया गया। आकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों के महिलाओं के मध्यमान लगभग समान है अर्थात् दोनों समूहों के महिलाओं की अवसाद में कोई सार्थक भिन्नता नहीं है परन्तु मानक सारणी की तुलना में इनकी अवसाद यें सामान्य से उच्च स्तर की है (माणक सारणी संख्या 1) प्रायोगिक समूह के महिलाओं की अवसाद का मध्यमान 107.09 है जबकि नियंत्रित समूह के महिलाओं की अवसाद का मध्यमान 107.06 है अतः इनमें सार्थक भिन्नता नहीं है। प्राप्त परिणाम परिकल्पना संख्या 1 की पुष्टि करती है।

Table 2: Modes of Reaction to Frustration Mean, SD and 't' values of Frustration of the Experimental and Control Group at Pre-experimental Stage

Reaction	Experimental		Control		't' (two tailed)	p<
	M1	SD1	M2	SD2		
Agg.	25.05	4.19	25.08	4.21	0.86	N.S.
Res.	27.15	4.25	27.10	4.28	0.45	N.S.
Fix.	27.79	4.27	27.75	4.23	0.63	N.S.
Reg.	27.10	4.21	27.13	4.19	0.56	N.S.
Total frustration	107.09	16.92	107.06	16.91	0.62	N.S.

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

(Post-experimental stage: Effect of two months shatkarma 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 के महिलाओं की अवसादों में नियन्त्रित समूह के महिलाओं की अपेक्षा उच्च सार्थक स्तर ($p<.005$) की कमी हुई है

अर्थात् प्रायोगिक समूह के महिलाओं के आक्रामकता, प्रतिगमन, स्थयीकरण तथा अधिकार विसर्जन के मध्यमानों में नियन्त्रित समूह के महिलाओं की तुलना में सार्थक कमी हुई है। इस समूह के महिलाओं की वर्तमान आकड़ों की मानक सारणी से तुलना करे तो यह स्पष्ट होता है कि प्रायोगिक समूह के महिलाओं की अवसाद यें अब सामान्य स्तर की हो गई है जबकि नियन्त्रित समूह के महिलाओं की अवसाद यें अभी भी उच्च स्तर की बनी हुई है जैसा कि सारणी संख्या 3 में दर्शाया गया है प्राप्त परिणामों से परिकल्पना संख्या 2 की पुष्टि होती है।

Table 3: Modes of Reaction to Frustration Mean, SD and 't' values of Frustration of the Experimental and control group at Post experimental Stage

Reaction	Experimental.		Control		't' (one tailed)	p<
	M1	SD1	M2	SD2		
Agg.	24.15	3.19	25.08	4.21	3.44	0.005
Res.	25.65	4.15	27.10	4.23	3.57	0.005
Fix.	27.30	3.20	27.75	4.23	3.09	0.005
Reg.	26.30	3.07	27.10	4.19	4.10	0.005
Total frustration	104.40	13.61	107.03	16.86	4.65	0.005

अन्तःसमूह तुलना (Intra- group Comparison)

दो माह के योग का प्रभाव (पूर्व-प्रायोगिक स्थिति प्रति पश्च-प्रायोगिक स्थिति)

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

दो माह के योग के अभ्यास के पश्चात् इन महिलाओं की अवसाद उच्च सार्थक स्तर ($p<.001$) पर कम हुई है इनके अवसाद के मध्यमानों में पर्याप्त कमी हुई है। इनके अवसाद के मध्यमानों में प्रयाप्त कमी आई है। प्रयोग पूर्व स्थिति में इन कर्मियों की अवसाद के पश्च प्रायोगिक 107.09 थे जो दो माह पश्चात् घटकर 104.40 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 अवसाद यें 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 of Frustration for the Experimental group at Pre and Post-Experimental Stage, on SCAT

Pre-stage	Post stage	'A'	p<
M1	M2		
107.09	104.40	0.063	0.001

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

(Influence of Two months normal activity (Pre-experimental stage V/s Post-Experimental stage)

दो माह की सामान्य दिनचर्या के पश्चात् महिलाओं की अवसाद में कोई सार्थक अन्तर नहीं आया है। अर्थात् इनकी अवसाद के मध्यमानों में कोई सार्थक कमी नहीं आई है। प्रयोग पूर्व स्थिति में इन महिलाओं की अवसाद के पश्च प्रायोगिक 107.06 थे जो दो माह पश्चात् भी 107.03 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 अवसाद 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 of Frustration for the control group at Pre and Post-Experimental Stage, on SCAT

Pre-stage	Post stage	'A'	p<
M1	M2		
107.06	107.03	3.50	NS

परिचर्चा (Discussion)

वैज्ञानिक शोध यह पुष्टि करते हैं कि योग 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 (1976–2018) के ध्यान की विभिन्न पद्धतियों पर हुए वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक शोध कार्य इस बात की पुष्टि करते हैं कि योग के नियमित अभ्यास से कई प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक घनात्मक परिवर्तन होते हैं। व्यक्तित्व कारकों, मानसिक स्वास्थ्य, चिन्ताओं, अवसादों, मानसिक तनावों एवं दबावों पर ध्यान— योग का घनात्मक प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क तरंगों में अल्फा तरंगों की बहुलता होना ध्यान के अच्छे परिणाम है।

निष्कर्ष (Conclusion)

पूर्वोक्त प्राप्त परिणामों के आधार पर 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।
- योग 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। यहाँ दूसरी परिकल्पना की पुष्टि होती है।
- प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में 60 दिन के योग के पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में पश्च-प्रायोगिक स्थिति में अवसादों में सार्थक कमी आई है। इससे यह कहा जा सकता है कि योग से महिलाओं की अवसादों का स्तर कम होता है। यहाँ तीसरी परिकल्पना भी सिद्ध होती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. Ferguson, R.E. (1978). The T.M. Program at MCI Walpole: An evaluation report (MCI Walpoll, Walpole Massachusetts U.S.A.). Reprinted in collect papers, Vol. II
2. 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.*

3. 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.*
4. Jedrczak, A., Toomey, M. and Clements, G. (1985). The Sidhi program Pure consciousness, creativity and intelligence, *the Journal creative behavior 19(4): 270-275.*
5. 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.*
6. 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.*
7. Gaur, B.P. (1994) , *Personality and Transcendental Meditation.* Jain Sons Publications, New Delhi.
8. Jhansi, Rani, N. and Krishna, Ray, P.V. (1996). Meditation and attention regulation, *Journal of Indian Psychology*, 14 (1 & 2), 26-30.
9. 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.
- 10^u 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.

