

खिलाड़ियों की कुण्ठाओं पर योग का प्रभाव

प्रकाश चन्द पटेल*
डॉ. राम**

सार

यह लघु शोध अध्ययन खिलाड़ियों की कुण्ठाओं पर योग का प्रभाव जाँचने के उद्देश्य से किया गया है। योग पद्धति महर्षि पंतजली द्वारा प्रतिपादित है। इस अन्वेषण में पूर्व-एवं पश्च, नियन्त्रित समूह शोध अभिकल्प (pre-post research design with control group) का उपयोग किया गया है। इस अनुसंधान के लिए राजस्थान प्रदेश के जिला झुगरपुर के खिलाड़ियों जिनकी आयु 17- 35 वर्ष शैक्षणिक स्तर स्नातक कक्षा उत्तीर्ण एवं आर्थिक स्तर समान थे। खिलाड़ियों के 60 प्रायोज्यो का प्रतिदर्श लिया गया। इनको दो समूह में बांटा गया, (प्रायोगिक 30 एवं नियंत्रित समूह 30) योग का आरम्भ करने के पूर्व दोनों समूह के खिलाड़ियों का कुण्ठा के प्रति प्रतिक्रिया मापनी (RFS – Reaction to frustration Scale) एवं निर्देशिका – दीक्षित एवं श्रीवास्तव (2008) से परीक्षण किया गया। इसके पश्चात प्रायोगिक समूह के छात्रों को 60 दिनों के लिए प्रतिदिन 30 मिनट योग का अभ्यास करवाया गया परन्तु नियंत्रित समूह के खिलाड़ी इस अंतराल में अपने सामान्य दैनिक कार्यों में लगे रहे। 60 दिनों के योग के अभ्यास तथा सामान्य दैनिक कार्य के पश्चात दोनों समूहों प्रयोज्यों का पुनः पूर्वोक्त परीक्षण किया गया। दोनों समूहों प्रयोज्यों में कुण्ठाओं की तुलना अर्थात् अन्तर्समूह तुलना (Inter- group comparison), प्रयोग पूर्व-स्थिति एवं पश्च-स्थिति में, करने के लिए टी परिक्षण (Students 't' -test) एवं प्रत्येक समूह के प्रयोज्यों की कुण्ठाओं 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 खिलाड़ियों की कुण्ठाओं का स्तर समान हैं। परन्तु 60 दिनों के योग के पश्चात प्रायोगिक समूह के खिलाड़ियों की कुण्ठाओं के स्तर पूर्व प्रायोगिक स्थिति की अपेक्षा सार्थक रूप ($p < 0.01$) से भिन्न पाए गए अर्थात् उनकी कुण्ठाओं का स्तर सार्थक रूप से कम हुआ। साथ ही नियंत्रित समूह के खिलाड़ियों की तुलना में भी उनकी कुण्ठाओं का स्तर सार्थक रूप ($p < 0.005$) से कम हुआ। परिणाम यह दर्शाते हैं कि 60 दिनों के योग के अभ्यास से खिलाड़ियों की कुण्ठाओं का स्तर सार्थक रूप से कम करने में सहायक हैं।

शब्दकोश: योग पद्धति, शोध अभिकल्प, पूर्व-एवं पश्च, पूर्व प्रायोगिक स्थिति।

प्रस्तावना

कुण्ठा – व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों में से एक प्रमुख कारक कुण्ठा 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 कुण्ठा कहा जाता है। कुण्ठा 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। कुण्ठाओं की मुख्य विशेषता क्रोध, क्लेश एवं

* शोधार्थी, शारिरिक शिक्षा विभाग, सनराईज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

** असिसटेन्ट प्रोफेसर, शारिरिक शिक्षा विभाग, सनराईज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

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

- कुण्डा उत्पन्न करने वाली परिस्थिति (Frustrating Satuation)
- कुण्डा उत्पन्न करने वाली अवस्था (Frustrating State)
- कुण्डा प्रतिक्रियाएँ (Reaction to Frustration)
कुण्डा 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, प्राणायाम 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 योग 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, गौड 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 क्लेमेंटस (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 कुण्डा 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 साथद्ध 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 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 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।

समस्या (Problem)

योग द्वारा खिलाड़ियों की कुण्डाओं पर प्रभाव ज्ञात करना है।

परिकल्पना (Hypothese)

- योग प्रारम्भ करने से पहले, प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह के प्रयोज्य की कुण्डायें सार्थक रूप से भिन्न नहीं होगी क्योंकि दोनों ही समूहों के खिलाड़ी एक ही खेल से लिए गए हैं।
- योग के प्रतिदिन नियमित अभ्यास के 60 दिन बाद, प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की कुण्डायें, नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की कुण्डाओं से सार्थक रूप से कम होने की सम्भावना है।
- पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में 60 दिन के योग के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की कुण्डाओं 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-प्रयोगिक अभिकल्प का उपयोग किया गया।

न्यादर्श (Sample)

राजस्थान के जिले झुगरपुर में रहने वाले खिलाड़ियों के 60 प्रायोज्यो का न्यादर्श लिया गया। जिसे 30-30 के दो समूहों में विभाजित किया गया यथा- प्रायोगिक समूह एवं नियंत्रित समूह। खिलाड़ियों की औसत आयु 17-30 वर्ष थी और सभी समान आर्थिक स्तर के थे।

परीक्षण (Test)

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

प्रक्रिया (Procedure)

योग का अभ्यास आरम्भ करवाने के पूर्व दोनों समूहों (प्रायोगात्मक एवं नियंत्रित) के प्रायोज्यों की कुण्डाओं को पूर्व-परीक्षण के रूप में कुण्डा मापनी द्वारा मापा गया। अर्थात् योग का आरम्भ करने के पूर्व दोनों समूह के खिलाड़ियों का कुण्डा मापनी द्वारा मापन किया गया तदुपरांत प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों को 60 दिन तक प्रतिदिन 30 मिनट योग का अभ्यास करवाया गया। जबकि नियंत्रित समूह के प्रायोज्य अपने दैनिक सामान्य कार्याकलाप में लगे रहे। 60 दिन के बाद, दोनों समूहों के प्रयोज्यों पर कुण्डा 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 कुण्डा माणक सारणी का उपयोग किया गया।

Table 1: Modes of Reactions to Frustration (Standardized Table)
Percentile equalness 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	Average Frustration
60	24	26	29	31	107	
50 (Dd)	23	24	27	30	104	
40	21	23	25	28	101	Low Frustration
30	20	21	23	26	96	
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 खिलाड़ियों की कुण्डाओं का मापन किया गया। आकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों के खिलाड़ियों के मध्यमान लगभग समान है अर्थात् दोनों समूहों के खिलाड़ियों की कुण्डाओं में कोई सार्थक भिन्नता नहीं है परन्तु मानक सारणी की तुलना में इनकी कुण्डायें सामान्य से उच्च स्तर की हैं (मानक सारणी संख्या 1) प्रायोगिक समूह के खिलाड़ियों की कुण्डाओं का मध्यमान 107.09 है जबकि नियंत्रित समूह के खिलाड़ियों की कुण्डाओं 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 योग 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 के खिलाड़ियों की कुण्डाओं में नियंत्रित समूह के खिलाड़ियों की अपेक्षा उच्च सार्थक स्तर ($p < .005$) की कमी हुई है

अर्थात् प्रायोगिक समूह के खिलाड़ियों के आकामकता, प्रतिगमन, स्थरीकरण तथा अधिकार विसर्जन के मध्यमानों में नियंत्रित समूह के खिलाड़ियों की तुलना में सार्थक कमी हुई है। इस समूह के खिलाड़ियों की वर्तमान आकड़ों की मानक सारणी से तुलना करे तो यह स्पष्ट होता है कि प्रायोगिक समूह के खिलाड़ियों की कुण्डायें अब सामान्य स्तर की हो गई हैं जबकि नियंत्रित समूह के खिलाड़ियों की कुण्डायें अभी भी उच्च स्तर की बनी हुई हैं 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 T.M. practice: Pre-experimental stage V/s Post-experimental stage-)

दो माह के योग के अभ्यास के पश्चात् इन खिलाड़ियों की कुण्डा उच्च सार्थक स्तर ($p < .001$) पर कम हुई है इनके कुण्डाओं के मध्यमानों में पर्याप्त कमी हुई है। इनके कुण्डा के मध्यमानों में पर्याप्त कमी आई है। प्रयोग पूर्व स्थिति में इन कर्मियों की कुण्डाओं 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 खिलाड़ियों 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 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-month normal activiey (pre-experimental stage V/s post-experimental stage)

दो माह की सामान्य दिनचर्या के पश्चात् खिलाड़ियोंकी कुण्डाओं में कोई सार्थक अन्तर नहीं आया है। अर्थात् इनकी कुण्डाओं के मध्यमानों में कोई सार्थक कमी नहीं आई है। प्रयोग पूर्व स्थिति में इन खिलाड़ियों की कुण्डाओं 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 खिलाड़ियों 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 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 हैं। अन्तदृष्टि 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 धनात्मक परिवर्तन होते हैं। व्यक्तित्व कारकों, मानसिक स्वास्थ्य, चिन्ताओं, कुण्ठाओं, मानसिक तनावों एवं दबावों पर ध्यान— योग का धनात्मक 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। यहां 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 कुण्ठाओं में सार्थक कमी आई है। इससे यह कहा जा सकता है कि योग से खिलाड़ियों की कुण्ठाओं का स्तर कम होता है। यहां 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 Walpole, 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. 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.

