

पुलिस आरक्षियों की चिंताओं पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा^{†*}
प्रो. (डॉ.) बी.पी. गौड़^{**}

सार

यह लघु शोध अध्ययन पुलिस आरक्षियों की चिंता पर भावातीत ध्यान 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 राजस्थान पुलिस आरक्षियों जिनकी आयु 30- 35 वर्ष शैक्षणिक स्तर 10 से 12 वी कक्षा उत्तीर्ण एवं आर्थिक स्तर समान थे। पुलिस आरक्षियों के 60 प्रायोज्यो का प्रतिदर्श लिया गया। इनको दो समूह में बांटा गया, (प्रायोगिक 30 एवं नियंत्रित समूह 30)

भावातीत ध्यान का आरम्भ करने के पूर्व दोनों समूह के पुलिस आरक्षियों का सिन्हा व्यापक चिन्ता परीक्षण (2008) से परीक्षण किया गया। इसके पश्चात प्रायोगिक समूह के छात्रों को 60 दिनों के लिए प्रतिदिन 30 मिनट भावातीत ध्यान का अभ्यास करवाया गया परन्तु नियंत्रित समूह के पुलिस आरक्षी इस अंतराल में अपने सामान्य दैनिक कार्यों में लगे रहे। 60 दिनों के भावातीत ध्यान के अभ्यास तथा सामान्य दैनिक कार्य के पश्चात दोनों समूहों प्रयोज्यों का पुनः पूर्वोक्त परीक्षण किया गया। दोनों समूहों प्रयोज्यों में चिंता 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 प्रयोज्यों की चिंता 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 पुलिस कर्मियों की चिंता का स्तर समान हैं। परन्तु 60 दिनों के भावातीत ध्यान के पश्चात प्रायोगिक समूह के पुलिस के आरक्षियों की चिंता के स्तर में अपने पूर्व प्रायोगिक स्थिति की अपेक्षा सार्थक रूप ($p < 0.01$) से भिन्न पाए गए अर्थात् उनकी चिंता का स्तर सार्थक रूप से कम हुआ। साथ ही नियंत्रित समूह के आरक्षियों की तुलना में भी उनकी चिंता का स्तर सार्थक रूप ($p < 0.005$) से कम हुआ। परिणाम यह दर्शाते हैं कि 60 दिनों के भावातीत ध्यान के अभ्यास से पुलिस के आरक्षियों की चिंता का स्तर सार्थक रूप से कम हुआ है।

निष्कर्ष

चिन्ता वास्तव में एक अनिश्चितता का भय है जो किसी प्रकार का अनिष्ट होने का भाव उत्पन्न करती है। विपरीत परिस्थितियों में कार्य करने के दौरान पुलिस के आरक्षियों में चिन्ता का होना एक सामान्य एवं

* शोधार्थी, योग विभाग, महात्मा ज्योति राव फुले विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान।

** पूर्व विभागाध्यक्ष, योग विभाग, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनू, राजस्थान।

स्वाभाविक बात है। यह स्वयं के प्रति, परिवार एवं कार्य की प्रकृति के प्रति भी हो सकती है। कुछ स्तर तक की चिन्ताएँ तो ठीक हैं, ये व्यक्ति को संघर्ष करने एवं आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं। परन्तु चिन्ताएँ जब एक सीमा से अधिक हो जाती हैं तो यह कष्टप्रद बन जाती हैं। पुलिस के कार्य करने की प्रकृति में चिन्ता होना एक सामान्य एवं स्वाभाविक बात है परन्तु अधिक मात्रा में ये हानि कारक हो सकती हैं।

चिन्ता दो प्रकार की होती है यथा – 1 अस्थायी चिन्ता और 2. स्थायी चिन्ता । अस्थायी चिन्ता व्यक्ति में वातावरण के अस्थायी कारणों से उत्पन्न होती है जैसे कोई दुर्घटना या दण्डात्मक घटना के कारण जबकि स्थायी चिन्ता किसी परिस्थिति के सतत रूप से उपस्थित रहने से होती है और यह व्यक्ति का एक गुण बन जाता है। फ्रॉयड जैसे मनोवैज्ञानिकों ने सतही चिन्ता को भी चिन्ता का एक प्रकार माना है।

स्थायी चिन्ता का होना व्यक्ति के जीवन में अनेक प्रकार से कष्टप्रद होती प्रकार की चिन्ता के होने पर पुलिस जैसे विभाग में मानसिक स्थिति को अनियंत्रित करने वाली हो सकती है। इससे उन्हें विशेष कार्य के दौरान कार्य निष्पादन में परेशानी का अनुभव करना पड़ता है। किसी विशेष मिशन पर होने पर एक पुलिस कर्मी को अपना ध्यान संतुलित रखना पड़ता है। अनेक बार अपराधियों के आमने सामने होने पर निर्णय लेने की क्षमता पर इसका विपरीत असर पड़ता है। प्रायः यह देखा जाता है कि दबाव, दुश्चिन्ता एवं कुण्ठाओं से ग्रसित पुलिस के आरक्षीगण अपने कार्यों का सम्पादन ठीक प्रकार से नहीं कर पाते हैं, क्योंकि ये कारक मानसिक रूप से व्यक्ति को प्रभावित करते हैं। इससे उसकी ध्यान-प्रणालियों पर नियंत्रण कम हो जाता है एवं उसकी एकाग्रता में कमी आ जाती है।

पुलिस विभाग में कार्य की प्रकृति एवं स्थितियों के प्रति होने वाली चिन्ताओं से मुक्त रखने या चिन्ताओं के स्तर को घटाने के लिए विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम की विधियों का उपयोग किया जाता है। इनमें से चिन्ता-प्रबंधन की युक्तियों का उपयोग किया जाता है। पुलिस के आरक्षियों को यह सिखाया जाता है कि उन्हें अपने कार्य के दौरान किस प्रकार चिन्ताओं का सामना कर सकेगा। विभिन्न शारीरिक रूप से होने वाली क्रियाओं के द्वारा भी चिन्ताओं को कम या दूर किया जा सकता है। सम्मोहन एवं स्वसम्मोहन या आत्मसम्मोहन के द्वारा भी चिन्ता के स्तर को कम किया जा सकता है। परन्तु पुलिस विभाग में समयभाव के कारण सम्मोहन एवं स्वसम्मोहन का प्रयोग करना संभव नहीं होता वर्तमान में कई शोध-कार्यों में यह देखा गया है कि ध्यान, योग एवं प्राणायाम के द्वारा भी चिन्ताओं को कम किया जा सकता है।

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 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 भावातीत ध्यान 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 भावातीत ध्यान के अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों में उच्च स्तर का स्व-वास्तवीकरण पाया।

पाठक एवं गौड़ (1984) ने भावातीत ध्यान 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 भावातीत ध्यान 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 भावातीत ध्यान 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 कुण्डाओं 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।

समस्या (Problem)

भावातीत ध्यान द्वारा पुलिस आरक्षियों की चिंताओं पर प्रभाव ज्ञात करना है।

परिकल्पना (Hypotheses)

- भावातीत ध्यान प्रारम्भ करने से पहले, प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह के प्रयोज्य की चिंताएँ सार्थक रूप से भिन्न नहीं होगी क्योंकि दोनों ही समूहों के पुलिस आरक्षी एक ही विभाग से लिए गए हैं।
- भावातीत ध्यान के प्रतिदिन नियमित अभ्यास के 60 दिन बाद, प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की चिंता, नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की चिंता से सार्थक रूप से कम होने की सम्भावना है।
- पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में 60 दिन के भावातीत ध्यान के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की चिंता 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)

जयपुर शहर में पुलिस लाईन में रहने वाले पुलिस के आरक्षियों 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। पुलिस आरक्षियों की औसत आयु 30-35 वर्ष है और सभी समान आर्थिक स्तर के थे।

- **परीक्षण (Test)**

सिन्हा व्यापक चिन्ता परीक्षण (Sinha Comprehensive Anxiety Test (SCAT) by A.K. Sinha and L.N.K. Sinha, 2008) से परीक्षण किया गया।

- **प्रक्रिया (Procedure)**

भावातीत ध्यान का अभ्यास आरम्भ करवाने के पूर्व दोनों समूहों (प्रायोगात्मक एवं नियंत्रित) के प्रायोज्यों की चिन्ता को पूर्व-परीक्षण के रूप में चिन्ता मापनी द्वारा मापा गया। अर्थात् भावातीत ध्यान का आरम्भ करने के पूर्व दोनों समूह के पुलिस आरक्षियों का सिन्हा व्यापक चिन्ता परीक्षण से परीक्षण किया गया। तदुपरांत प्रायोगिक समूह के प्रायोज्यों को 60 दिन तक प्रतिदिन 30 मिनट भावातीत ध्यान 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 चिन्ता 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 (Inter-group Comparison):** (प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह) नियंत्रित समूह के सामान्य क्रियाकलाप की तुलना में भावातीत ध्यान 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 भावातीत ध्यान एवं योगासनों एवं सामान्य क्रियाकलापों प्रभाव पृथक पृथक देखा जासके।

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)**

प्रयोग प्रारम्भ करने से पहले दोनों समूहों के पुलिस कर्मियों की व्यापक चिन्ताओं का मापन किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों के पुलिस कर्मियों के मध्यमान लगभग समान है अर्थात् दोनों समूहों के पुलिस कर्मियों की व्यापक चिन्ताओं में कोई सार्थक भिन्नता नहीं है परन्तु मानक सारणी की तुलना में इनकी चिन्ताएँ सामान्य से उच्च स्तर की है (c.f. सारणी संख्या 1 तथा manual of SCAT,। प्रायोगिक समूह के पुलिस कर्मियों की चिन्ताओं का मध्यमान 27.15 है जबकि नियंत्रित समूह के पुलिस कर्मियों की चिन्ताओं 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 भावातीत ध्यान 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 पुलिस कर्मियों की चिन्ताओं में नियंत्रित समूह के पुलिस कर्मियों की अपेक्षा उच्च सार्थक स्तर ($p < .0005$) की कमी हुई है अर्थात् प्रायोगिक समूह के पुलिस कर्मियों के मध्यमानों में ($M=23.15$) नियंत्रित समूह के पुलिस कर्मियों के मध्यमानों ($M=27.05$) की तुलना में सार्थक कमी हुई है। इस

समूह के पुलिस कर्मियों की वर्तमान व्यापक चिन्ताओं के आकड़ों की मानक सारणी से तुलना करे तो यह स्पष्ट होता है कि प्रायोगिक समूह के पुलिस कर्मियों की व्यापक चिन्ताएँ अब सामान्य स्तर की हो गई है जबकि नियन्त्रित समूह के पुलिस कर्मियों की चिन्ताएँ 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 on Sinha Comprehensive Anxiety Scale (SCAT)

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 भावातीत ध्यान 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 भावातीत ध्यान के अभ्यास के पश्चात् इन पुलिस कर्मियों की व्यापक चिन्ताएँ उच्च सार्थक स्तर ($p<.001$) पर कम हुई है इनके चिन्ताओं के मध्यमानों में पर्याप्त कमी हुई है। इनके चिन्ताओं के मध्यमानों में प्रयाप्त कमी आई है। प्रयोग पूर्व स्थिति में इन पुलिस कर्मियों की चिन्ताओं के पश्च प्रायोगिक 27.15 थे जो तीन 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 पुलिस कर्मियों की चिन्ताएँ 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 (नियन्त्रित समूह की पूर्व एवं पश्च स्थिति) (Influence of Two month practice: Pre-experimental stage V/s Post-experimental stage-)

दो माह के भावातीत ध्यान के अभ्यास के पश्चात् इन पुलिस कर्मियों की व्यापक चिन्ताएँ उच्च सार्थक स्तर ($p<.001$) पर कोई अन्तर नहीं आया है। इनके चिन्ताओं के मध्यमानों में कोई सार्थक कमी नहीं आई है। प्रयोग पूर्व स्थिति में इन पुलिस कर्मियों की चिन्ताओं 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 पुलिस कर्मियों की चिन्ताएँ अभी भी उच्च स्तर की बनी हुई है। दो माह की सामान्य दिनचर्या से नियन्त्रित 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 भावातीत ध्यान 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 भावातीत ध्यान के नियमित अभ्यास से कई प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक धनात्मक परिवर्तन होते हैं। व्यक्तित्व कारकों, मानसिक स्वास्थ्य, चिन्ताओं, कुण्डाओं, 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 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।
- भावातीत ध्यान 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 भावातीत ध्यान से पुलिस के आरक्षियों में तनाव, घबराहट, डर को कम करके उनके चिन्ता स्तर पर समारात्मक प्रभाव डाला। यहां दूसरी परिकल्पना की पुष्टि होती है।
- प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में 60 दिन के भावातीत ध्यान के पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में पश्च-प्रायोगिक स्थिति में शैक्षणिक चिन्ता स्तर में सार्थक कमी आई है। इससे यह कहा जा सकता है कि भावातीत ध्यान से पुलिस आरक्षियों का चिन्ता का स्तर कम होता है। यहां तीसरी परिकल्पना भी सिद्ध होती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ 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.
- ❖ Gaur, B.P. (1984) , Personality and Transcendental Meditation. Jain Sons Publications, New Delhi.
- ❖ 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.
- ❖ Jedrczak, A., Toomey, M. and Clements, G. (1985). The Sidhi program Pure consciousness, creativity and intelligence, the Journal creative behavior 19(4): 270-275.
- ❖ Jhansi, Rani, N. and Krishna, Ray, P.V. (1996). Meditation and attention regulation, Journal of Indian Psychology, 14 (1 & 2), 26-30.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.

