

## महाविद्यालय में अध्ययनतरत छात्राओं के मानसिक दबाव पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

आदित्य स्वरूप भारद्वाज\*  
डॉ. सुदीप कुमार झा\*\*

### प्रस्तावना

भौतिक दृष्टिकोण के अन्तर्गत विभिन्न मनोवैज्ञानिकों का यह मानना है कि व्यक्ति वातावरण में रहता है एवं वातावरण के साथ अन्तःक्रिया करता है जिसके फलस्वरूप उस पर परिवेश एवं वातावरण का प्रभाव पड़ता है तथा उसी अनुरूप उसके मनोदैहिक शीलगुणों में विचलन व परिवर्तन आते रहते हैं। भौतिक स्तर पर आयु की हर अवस्था में व्यक्ति अपनी जैविक एवं सामाजिक आवश्यकताओं यथा भूख, प्यास, यौन, निद्रा, विश्राम, सुरक्षा एवं प्रतिष्ठा की पूर्ति स्वयं अपने स्तर पर करने का प्रयत्न करता है। इन क्रियाओं की पूर्ति के लिए उसे सामाजिक मान्यता या सुविधा न मिलने से उसमें तनाव, दबाव, एवं संघर्ष की स्थितियां पैदा हो जाती हैं। किशोर अवस्था में भी ये स्थितियां अन्तर्दृष्टि, प्रत्यक्षीकरण, अहम् और पराहम् की तनुता तथा तनाव के कारण उत्पन्न होती हैं।

पर्यावरणीय परिवर्तन, पश्चिमीकरण का अन्धानुकरण एवं बदलते सामाजिक परिवेश के कारण कई बार व्यक्ति के जीवन के इस स्तर पर दुविधायुक्त संघर्ष की स्थिति पैदा हो जाती है। वह न तो नये परिवेश से पूरा समायोजन कर सकता है और न ही विमुख हो सकता है। पश्चिमी अन्धानुकरण, मीडिया से प्रसारित होने वाली सामाजिक मूल्यों से दूर अश्लील सामग्रियां इस अवस्था के व्यक्तियों पर एक विशेष प्रभाव डालते हैं। भोजन की विविध स्वादपरक रूचियां, भौतिक साधनों के द्वारा प्रतिष्ठा प्राप्त करने की होड़ एवं वर्तमान में बढ़ती हुई हिंसात्मकता, आक्रामकता के मध्य अपनी सुरक्षा की क्या व्यवस्था हो आदि के कारण किशोर वर्ग के मानसिक उद्दोलन बढ़ जाते हैं। इन विविध परिस्थितियों में कई किशोर तो सम्भलकर अपने जीवन का सही प्रबंधन करके पूर्वोक्त समस्याओं से समायोजन कर लेते हैं परन्तु जो इन परिस्थितियों में समायोजन नहीं कर पाते वे मानसिक संघर्ष, मनःस्तापी लक्षणों जैसे दुश्चिन्ता, अवसाद, उन्माद, मनोग्रस्त-बाध्यता, स्नायुदौर्बल्यता आदि एवं अन्य हल्के मानसिक व्यतिक्रमों या तीव्र मानसिक व्यतिक्रमों से ग्रसित हो जाते हैं।

अपने तनावों एवं दबावों को कम करने, अपनी कुण्ठाओं एवं चिन्ताओं को दूर करने, संघर्ष से बचने के लिए एवं विपरीत परिस्थितियों से समायोजन के लिए उचित उपायों का उपयोग न करके किशोर वर्ग विविध प्रकार के ऐसे साधनों को अपनाते हैं जो कि समाज में मान्य नहीं होते हैं। ये साधन शारीरिक या सामाजिक रूप से इन्हें क्षति पहुँचाते हैं जैसे कुण्ठाओं एवं चिन्ताओं से ग्रसित होने पर आक्रामक एवं झगड़ालू व्यवहार अपनाना, किसी प्रकार का नशा करना या आपराधिक व्यवहारों को अपनाना आदि उपरोक्त समस्याओं को दूर करने के लिए योग एक अचूक साधन है। योग अभ्यास से शरीर और मन के रोग दूर हो जाते हैं।

\* शोधार्थी, सनराईज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

\*\* सहायक आचार्य, योग विभाग, सनराईज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

इस अवस्था में किशोर को सही निर्देशन एवं परामर्श की आवश्यकता होती है क्योंकि किशोरावस्था में किशोरों की समस्याएं केवल उन्हीं की समस्या नहीं होती वरन् अभिभावक, शिक्षक व सम्पूर्ण समाज की होती हैं। किशोर समाज का एक अभिन्न अंग होता है। वर्तमान में भौतिकवाद का सघर्ष एवं पाश्चात्य संस्कृति के कदमों के अनुसरण से जहां किशोर-वर्ग में समायोजन की समस्या उत्पन्न होती है वहीं योग द्वारा संतुलित जीवन जीकर किशोर अपने समायोजन को बनाए रख सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि किशोरावस्था नियन्त्रण व स्वाधीनता के मध्य की अवस्था है। बाल्यावस्था में बालक पूर्ण संरक्षण व नियन्त्रण में रहता है जबकि किशोर अवस्था में स्वतंत्र एवं प्रतिबन्धों से मुक्त रहना चाहता है। वह वातावरण को अपनी संज्ञानात्मक क्रियाओं से समझने का प्रयत्न करता है। इस अवस्था में बाल्यावस्था के नियन्त्रण तो समाप्त हो जाते हैं किन्तु नये परिवेश जनक दबाव उन पर आ जाते हैं। समाज उनसे वयस्क जैसे आचरण की अपेक्षा करने लगता है। किशोर शरीर से तो वयस्क की भांति दिखाई देने लगते हैं परन्तु भावनात्मक परिपक्वता व व्यावहारिक अनुभवों का ज्ञान उनमें अभी तक विकसित नहीं हो पाता है। इस तरह वह अपनी इस अवस्था में न तो बालक होता है न ही वयस्क। इस अवस्था में किशोर अधिक एकाकी अनुभव करता है। एक ओर उसमें मनोशारीरिक विकास की स्थिति, स्वप्रत्यय निर्माण व लक्ष्य निर्माण की आन्तरिक उथल-पुथल रहती है। वहीं दूसरी ओर कुछ निर्देश व सीमाओं का उस पर सामाजिक प्रतिबन्ध लग जाता है। किशोरावस्था के इस स्तर पर भावात्मक व व्यावहारिक ज्ञान एवं आत्मनिर्भरता को प्राप्त किये हुए नहीं होता अतः उसे अपना जीवन अपने तरीके से जीने की पूर्ण स्वाधीनता समाज प्रदान नहीं करता है।

आंतरिक दबाव के अन्तर्गत रेकलेस ने व्यक्ति के पांच आंतरिक कारकों को मुख्य माना है ये पांच कारक है –

- स्व-प्रत्यय (Self concept)
- लक्ष्योन्मुखता (Goal directedness)
- वास्तविक वस्तुनिष्ठता (Realistic objectives)
- कुण्ठा सहन शक्ति (Tolerance of frustration)
- विधि ज्ञान (Knowledge of law)

यदि इन पांच कारकों का विकास सही नहीं होता है या कम होता है तो व्यक्ति से अपराध होना संभव है। ये ही कारक यदि मजबूत हों तो प्रायः व्यक्ति से अपराध नहीं होते हैं। दबाव के सिद्धांत में मनावैज्ञानिक आरै कारकों को अपराध के कारणों में सम्मिलित किया गया है।

### योग (Yoga)

वर्तमान समय में कुछ योगासनों और योगिक क्रियाओं को ही योग मान लिया जाता है। लोग अपनी शारीरिक व्याधियों को दूर करने के लिए कुछ चयनित

योगासन और योग क्रियाओं को अपनाकर यह मान बैठते हैं कि वे योगाभ्यास कर रहे हैं। उपरोक्त क्रियाओं से सीमित काल तक व्यक्ति को कुछ शारीरिक लाभ मिल सकता है और व्याधियां दूर हो सकती हैं परन्तु परमानंद एवं अलौकिक सुख की

प्राप्ति नहीं हो पाती है। योगाभ्यास के प्रारंभिक चरण जैसे यम एवं नियम की पालना प्रायः कोई नहीं कर पाता या विरले लोग ही कर पाते हैं। यदि योग के प्रारंभिक इन चरणों का विधिवत पूर्ण अभ्यास किया जाए या लघु अभ्यास भी किया जाए तो व्यक्ति में मानसिक एवं शारीरिक द्वेष, व्याधियाँ एवं उपाधियाँ उत्पन्न ही नहीं होतीं और व्यक्ति को परम सुख या आनन्द की प्राप्ति होती रहती है। योग के अगले चरणों के अभ्यास से उसका आध्यात्मिक विकास उच्चतम शिखर तक हो सकता है परन्तु दुःखद बात यह है कि आज के परिप्रेक्ष्य में योग के कुछ चरणों का अभ्यास सीमित सुख, लाभ और शारीरिक रोगों का निवारण करने के लिए ही किया जाता है।

महर्षी महेश योगी ने भावातीत ध्यान प्रयोग पद्धति में उल्लेख किया है—

“ध्यान किया नहीं जाता होता है। ध्यान की कोई पद्धति नहीं होती, वह स्वाभाविक घटना है— ऐसा माना जाता है। ध्यान निसर्ग नहीं है। हर कोई ध्यान की पद्धति को जाने बिना उसमें प्रवेश नहीं पा सकता इसलिए उक्त विचार को माना जा सकता है, किन्तु सर्वांगीण नहीं माना जा सकता। ध्यान के प्रारम्भ काल में पद्धति का प्रयोग होता है। विकासकाल में उसकी अपेक्षा नहीं भी रहती, किन्तु जहां जो अपेक्षा है, उसको गौण नहीं किया जा सकता।”

इस दृष्टिकोण को मानते हुए भावातीत ध्यान के विभिन्न प्रयोग आध्यात्मिक व वैज्ञानिक स्वरूप में अभ्यास हेतु मार्गदर्शित किये गये। अब तक लाखों व्यक्ति भावातीत ध्यान से लाभान्वित हो चुके हैं।

### **भावातीत ध्यान से आशय**

भावातीत ध्यान से आशय अपने आप को भावों से ऊपर जाना है। स्थूल से सूक्ष्म की ओर जाना है।

### **ध्येय**

भावातीत ध्यान का ध्येय है समग्र व्यक्तित्व एवं चेतना का विकास उच्चतम स्तर तक करने के लिए चित्त शुद्ध करना।

भावातीत ध्यान का ध्येय समग्र व्यक्तित्व एवं चेतना का विकास उच्चतम स्तर तक करने के लिए चित्त को शुद्ध करना है। महर्षी महेश योगी के अनुसार भावातीत ध्यान के निम्न प्रयोजन हैं सत्य की खोज, अनासक्ति का विकास एवं आत्म-साक्षात्कार।

### **भावातीत ध्यान का प्रशिक्षण**

भावातीत ध्यान का प्रशिक्षण भावातीत ध्यान के किसी प्रशिक्षित एवं अनुभवी शिक्षक द्वारा ही दिया जाता है। सात दिनों तक नियमित रूपसे सुबह शाम 30 से 50 मिनट तक इसका अभ्यास प्रशिक्षित एवं अनुभवी शिक्षक की देखरेख में किया जाता है। तदपश्चात् अभ्यासी स्वयं अभ्यास करता है तथा सप्ताह में एक बार शिक्षक से अपनी प्रगति की जाँच करवाता रहता है।

शोधकर्ता ने मनोवैज्ञानिकों के सुझावों को ध्यान में रखते हुए सैद्धान्तिक व व्यावहारिक दृष्टि से निम्न समस्या का चयन किया है —

महाविद्यालयी छात्राओं की मानसिक दबाव पर भावातीत ध्यान के अभ्यास का प्रभाव देखना।

### **समस्या का स्पष्टीकरण (Clarification of Problem)**

यहां भावातीत ध्यान से आशय ध्यान की उस विधि से है जो महर्षी महेश योगी (1956) द्वारा प्रस्तुत की गई है।

यहां दबाव का तात्पर्य छात्राओं के वैयक्तिक दबाव से है जो अरुण सिंह, आशीश के. सिंह एवं अर्पणा सिंह की सिंह वैयक्तिक दबाव सूची (Singh Personal Stress Source Inventory - SPSSI) द्वारा मापित है।

### **उद्देश्य (Objectives)**

इस शोध कार्य के निम्न मुख्य उद्देश्य हैं —

- महाविद्यालयी छात्राओं के मानसिक दबाव का अध्ययन करना
- शैक्षणिक चिन्ता, दबाव एवं मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान के अभ्यास का प्रभाव देखना।
- वैज्ञानिक एवं सांख्यिकीय पद्धतियों से इन प्रभावों की व्याख्या करना।

### परिकल्पनाएं (Hypotheses)

परिकल्पना निर्माण के लिए कर्लिगर (1983) और डी' एमेटो (1983) एवं मेक-ग्युगन (1969) ने कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिए हैं इनके सुझावों को ध्यान में रखते हुए निम्न परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है—

पूर्व प्रायोगिक स्तर पर दोनों समूह के प्रयोज्यों की मानसिक दबाव के स्तर में कोई सार्थक भिन्नता (Significant difference) नहीं होगी।

प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों (भावातीत ध्यान करने वाली छात्राओं) में अपने पूर्व प्रायोगिक स्तर की अपेक्षा भावातीत ध्यान के दो माह के अभ्यास के पश्चात् मानसिक दबाव में सार्थक कमी होने की अपेक्षा है।

### अनुसंधान का प्रकार

यह शोध कार्य क्षेत्रीय प्रयोगात्मक-अनुसंधान प्रकार (Field Experimental Research type) का है।

### चर (Variables)

इस शोध-कार्य में भावातीत ध्यान स्वतंत्र चर है तथा मानसिक दबाव परतंत्र चर है।

### प्रतिदर्श (Sample)

प्रस्तुत शोध-कार्य के लिए कुल 120 महाविद्यालयीय छात्राओं के प्रयोज्यों का प्रतिदर्श लिया गया है, इसे दोनों समूहों में बांटा गया है। प्रत्येक समूह 60 प्रयोज्यों का है। एक समूह प्रायोगिक है जिसके प्रयोज्यों को भावातीत ध्यान का अभ्यास कराया गया। दूसरा नियंत्रित समूह है, जिसके प्रयोज्य अपनी दैनिक-चर्या यथावत करती रही (चित्र-1)। दोनों समूहों के प्रयोज्यों की आयु 18 से 22 वर्ष के मध्य है, शैक्षणिक योग्यता स्नातक स्तर की है तथा आर्थिक व सामाजिक स्तर लगभग समान है।

#### प्रायोगिक समूह



(भावातीत ध्यान करने वाली छात्राएं N=60)

#### नियंत्रित समूह



(सामान्य दैनिक-चर्या वाली छात्राएं N=60a)

इस शोध-कार्य के लिए निम्न मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग किया गया है सिंह वैयक्तिक दबाव सूची (Singh Personal Stress Source Inventory - SPSSI) एवं इसकी निर्देशिका (manual), अरुण सिंह आशीश के. सिंह एवं अर्पणा सिंह।

### परीक्षणों का संक्षिप्त विवरण (Description of Tests in Brief)

#### दबाव सूची

यह सूची अरुण सिंह द्वारा निर्मित है। इस सूची से व्यक्ति के गृह, स्वास्थ्य, सामाजिक तथा संवेगात्मक समायोजन जैसे चार क्षेत्रों की जांच की जा सकती है। इस परीक्षण के चार भाग हैं। प्रत्येक भाग में 35 प्रश्न दिए गए हैं। प्रत्येक प्रश्न के सामने 'हाँ' तथा 'नहीं' दिए हैं। यदि प्रश्न में दी गई बातों से प्रयोज्य सहमत हैं तो, हाँ के नीचे वाले खाने में (X) का चिन्ह लगाना होता है तथा यदि उत्तर नकारात्मक है अर्थात् प्रश्न में दी गई बातों से प्रयोज्य असहमत हैं तो 'नहीं' के नीचे वाले खाने में (X) का चिन्ह लगाना होता है।

इस परीक्षण की विश्वसनीयता (Reliability) पुनः परीक्षण स्तर पर गृह की स्थिति में 0.91, स्वास्थ्य की स्थिति में 0.90, सामाजिक स्थिति में 0.89 तथा संवेगात्मक स्थिति में 0.92 है तथा वैधता का स्तर गृह में 0.72,

स्वास्थ्य में 0.79 सामाजिक में 0.82 तथा संवेगात्मक में 0.81 है अतः इस परीक्षण की भी विश्वसनीयता व वैधता उच्च स्तर की है।

### प्रक्रिया (Procedure)

इस अनुसंधान कार्य के लिए 120 प्रयोज्यों के न्यादर्श का चुनाव किया गया है। जिन्हें दो समूहों में विभक्त किया गया यथा – (1) प्रायोगिक समूह (2) नियंत्रित समूह—प्रत्येक समूह 60 प्रयोज्यों का है। सम्पूर्ण प्रायोगिक प्रक्रिया को निम्नलिखित तीन चरणों में संचालित किया गया है –

#### प्रथम चरण (पूर्व-प्रायोगिक परीक्षण)

द्वितीय चरण : दो माह के निर्धारित प्रयोगात्मक उपचार दिए जाने के पश्चात् पश्च-परीक्षण किया गया है।

#### दबाव एवं भावातीत ध्यान

### Stress and Transcendental Meditation

#### परिणाम एवं व्याख्या

### Result and Discussion

#### आंकड़ों की विश्लेषण योजना

इस अध्याय में दोनो समूहों के प्रयोज्यों की दबाव पर उनसे सम्बन्धित स्वतंत्र चरों के प्रभाव के अध्ययन को प्रस्तुत किया गया है। अर्थात् भावातीत ध्यान,

एवं दैनिक-चर्या का प्रभाव इन चरों से सम्बन्धित प्रयोज्यों के समूह के दबाव पर दो माह पश्चात् एवं चार माह पश्चात् क्या प्रभाव पड़ता है इसका सांख्यिकीय विश्लेषण इस अध्याय में प्रस्तुत किया गया है। इनसे सम्बन्धित आंकड़ों अर्थात् मध्यमानों, सैण्डलर्स 'A' तथा 't' मूल्यों को अलग-अलग सारणियों और रेखाचित्रों में प्रस्तुत किया गया है। इनकी परिचर्चा एवं निष्कर्ष भी इनके साथ दिए गये हैं।

यहाँ आंकड़ों के विश्लेषण की योजना पूर्व अध्याय में प्रस्तुत योजना की भाँति ही है अर्थात् खण्ड-अ में अन्तःसमूह विश्लेषण किया गया है। जबकि खण्ड-ब में अन्तर्समूह का विश्लेषण किया गया है। अन्तःसमूह की तुलना में प्रत्येक समूह के प्रयोज्यों आपसी तुलना दो स्तरों पर की जायेगी ये स्तर हैं—

#### पूर्व-प्रायोगिक एवं पश्च-प्रायोगिक

अन्तःसमूह के आंकड़ों के विश्लेषण के लिए सैण्डलर्स 'A' परीक्षण (Sandler's 'A' test) का उपयोग किया गया है।

अन्तर्समूह तुलना के अन्तर्गत दोनों समूह के प्रयोज्यों की तुलना एक स्तर यथा पूर्व प्रायोगिक स्तर, पश्च प्रायोगिक स्तर इसके लिए 'टी' परीक्षण 't' जमेज का उपयोग किया गया है।

इस तुलनात्मक विश्लेषण का विस्तृत रूप से उल्लेख करने से पूर्व शोधकर्ता ने दबाव के तीन स्तरों को यहाँ स्पष्ट कर देना आवश्यक समझता है। अतः दबाव स्तरों को यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है।

**Table 1**

<b>Standard scores for assessing Stress proneness as per Singh's Personal Stress Source Inventory (SPSSI)</b>	
<b>Range of Score</b>	<b>Qualitative Description</b>
80 or higher	High level of Stress
31 – 79	Moderate level of Stress
0 – 30	Low level of Stress

सारणी संख्या-1 में **Singh's Personal Stress Source Inventory (SPSSI)** की मानक सारणी प्रस्तुत की गई है। इस सारणी में दबाव के तीन स्तर दिए गये हैं। प्रथम स्तर अर्थात् गंभीर स्तर में 80 या इससे अधिक अंक वाले व्यक्तियों की दबाव अधिक हैं और इन्हें दबाव रोगियों की श्रेणी में लिया जाता है तथा ऐसे लोगों को चिकित्सा की आवश्यकता होती है।

द्वितीय स्तर के अन्तर्गत जिन व्यक्तियों के दबाव के अंक यदि 31 से 79 के बीच में हैं तो ऐसे लोगों में दबाव सामान्य और उससे अधिक होता है। तृतीय स्तर में दबाव के अंक 30 या इससे कम हो तो इस श्रेणी के व्यक्ति कम दबाव वाले एवं भावनात्मक रूप से स्थिर एवं संतुलित व्यवहार वाले होते हैं।

इस अध्याय में विभिन्न समूहों के प्रयोज्यों की दबाव के तुलनात्मक विश्लेषण में उपरोक्त सारणी का पर्याप्त उपयोग किया गया है तथा इस सारणी को मानक सारणी मानते हुए प्राप्त आंकड़ों का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है।

#### खण्ड-अ

#### Section-A

#### अन्तःसमूह तुलना (Intra-group Comparison)

#### दबाव पर भावातीत ध्यान का प्रभाव (Influence of T.M. on Stress)

#### पूर्व-प्रायोगिक स्तर एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर की तुलना (दो माह के अभ्यास के पश्चात्) (Comparison of Pre- and Post-experimental stage -I (After two month practice))

सारणी संख्या-1 में प्रायोगिक समूह (भावातीत ध्यान करने वाली छात्राओं) के प्रयोज्यों के पूर्व- एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर के मध्यमानों, 'A' मूल्यों और सार्थक स्तर को प्रस्तुत किया गया है। इस सारणी का अवलोकन करने पर यह स्पष्ट होता है कि पूर्व-प्रायोगिक स्तर पर इन प्रयोज्यों की दबाव सामान्य स्तर से अधिक हैं।

- प्रायोगिक समूह एवं नियन्त्रित समूह की तुलना (Comparison of Experimental and Control group)

#### पूर्व-प्रायोगिक स्तर (Pre-experimental stage)

दोनों समूहों अर्थात् प्रायोगिक समूह (भावातीत ध्यान) एवं नियन्त्रित समूह (दैनिक-चर्चा) की दबाव के मध्यमानों, मानक विचलनों तथा 't' मूल्यों को सारणी-1 तथा रेखाचित्र-1 में दिखाया गया है।

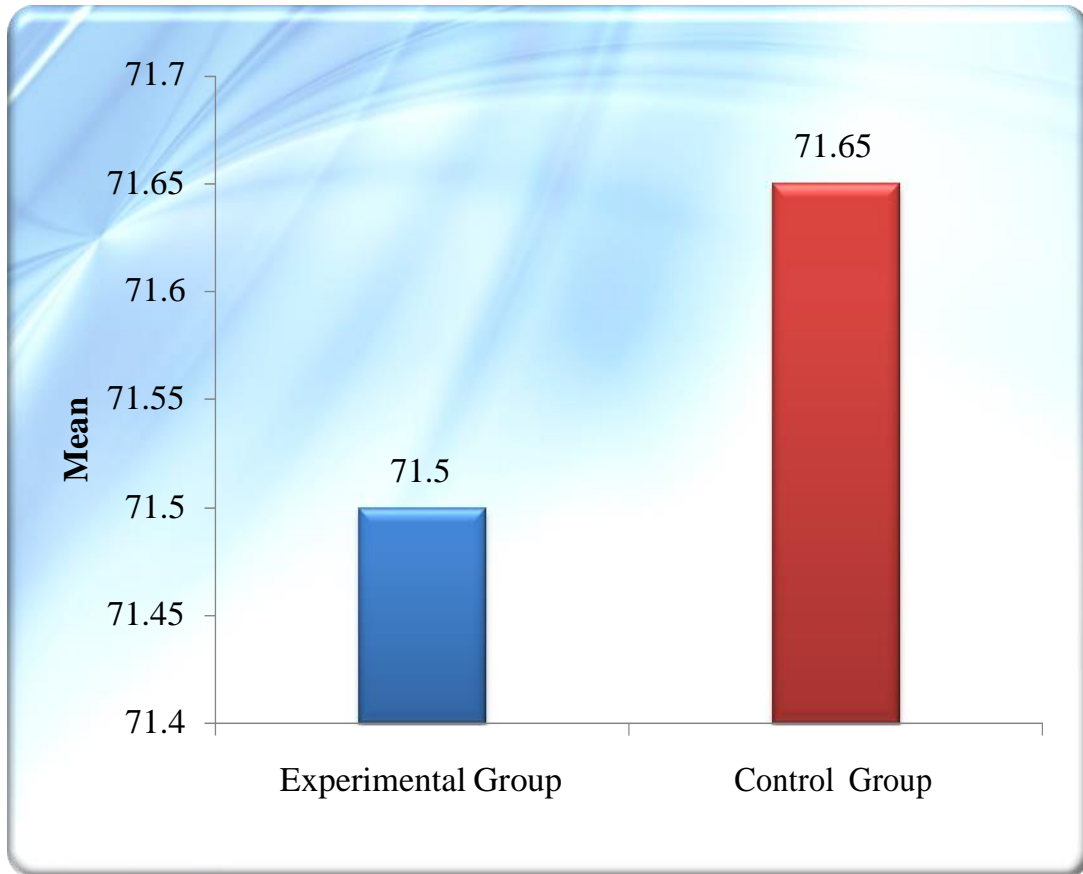
**Table 2: Mean, S.D. and 't' values of Stress of the Experimental and Control group at Pre-experimental stage (N=60 for each)**

Area	Experimental Group		Control Group		't' (two tailed)	P
	Mean	SD	Mean	SD		
Stress	71.5	10.6184	71.65	10.9049	0.2044	NS

NS= Not Significant

प्राप्त परिणामों में दोनों समूहों के प्रयोज्यों की दबाव के मध्यमानों में कोई सार्थक भिन्नता दृष्टिगोचर नहीं होती है अर्थात् पूर्व-प्रायोगिक स्तर पर दोनों समूहों के प्रयोज्यों की दबाव समान मात्रा में हैं। प्रायोगिक समूह का मध्यमान 71.5 है तथा नियन्त्रित समूह का मध्यमान 71.65 है। यहाँ प्राप्त परिणाम पूर्व कल्पित परिकल्पना की पुष्टि करते हैं।

मानक अंकों के मानदण्ड पर प्रायोगिक समूह एवं नियन्त्रित समूह के प्रयोज्यों की दबाव का स्तर सामान्य स्तर से अधिक है अर्थात् दोनों समूहों के मध्यमानों के अंक अधिक हैं जो इन दोनों समूहों के दबाव के द्वितीय स्तर अर्थात् अधिक स्तर पर होने को इंगित करते हैं। इस स्तर पर इन दोनों समूहों की दबाव सामान्य स्तर से अधिक है अतः इनकी भावनात्मक स्थिरता कम है तथा इनका व्यवहार भी संतुलित नहीं है।



**Fig. 1.1: Mean scores of Stress of the Experimental and Control groups at Pre-experiment-stage**

पश्च-प्रायोगिक स्तर-I (दो माह पश्चात्)

**(Post-experimental stage-I (After two month))**

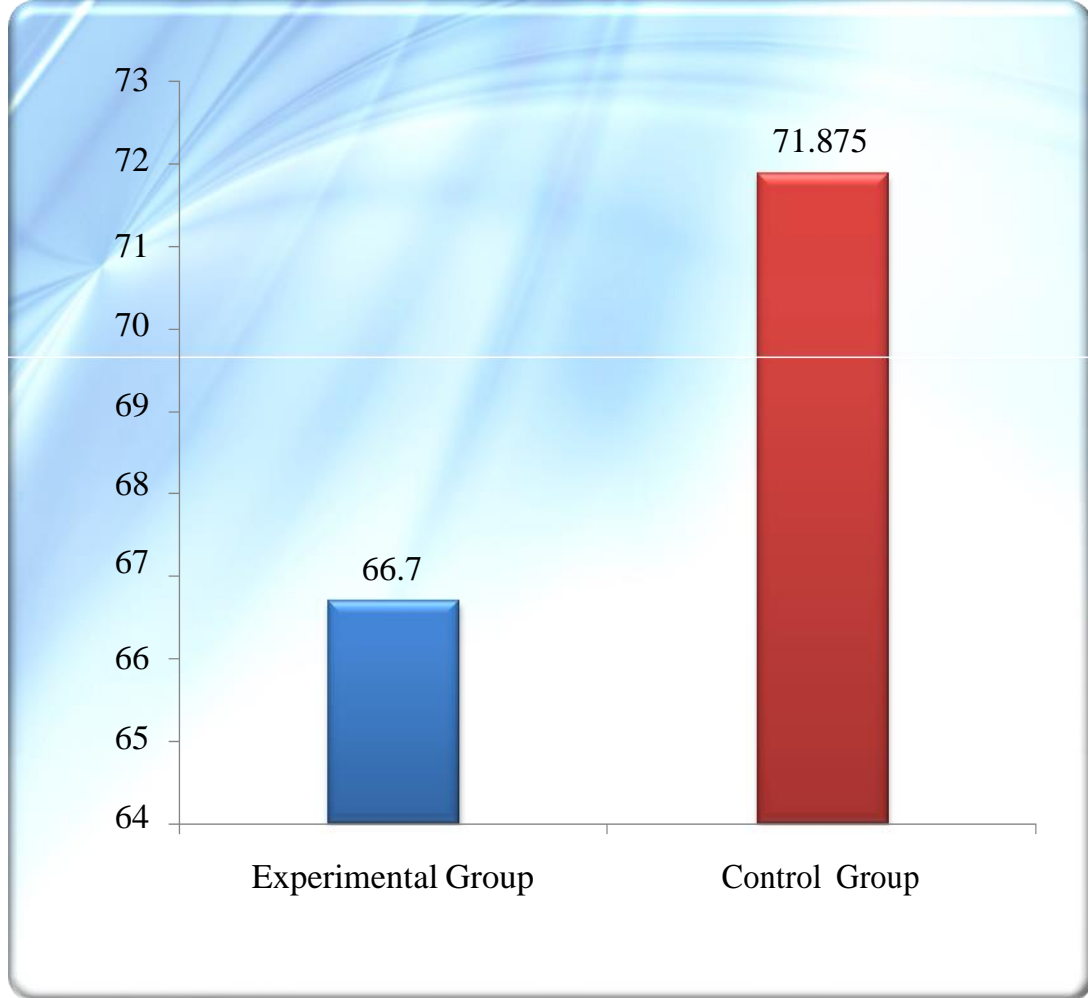
दो माह के भावातीत ध्यान के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह (भावातीत ध्यान) के प्रयोज्यों की दबाव में नियन्त्रित समूह (दैनिक-चर्या) के प्रयोज्यों की अपेक्षा सार्थक स्तर ( $p < .005$ ) पर की कमी हुई है।

**Table 3: Mean, S.D. and 't' Values of Stress of the Experimental and Control group at Post-Experimental Stage-I (N=60 for each)**

Area	Experimental Group		Control Group		't' (two tailed)	P
	Mean	SD	Mean	SD		
Stress	66.7	9.4168	71.875	11.2537	7.199	0.005

परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि दो माह के भावातीत ध्यान के अभ्यास के पश्चात् ये प्रयोज्य अब दबाव के सामान्य स्तर पर आ गये हैं अर्थात् इनका मध्यमान 66.7 पर आ गया है। इन प्रयोज्यों की भावनात्मक स्थिरता बढ़ी है तथा इनका व्यवहार भी नियन्त्रित समूह के प्रयोज्यों की तुलना में संतुलित हुआ है जबकि नियन्त्रित समूह (दैनिक-चर्या) के प्रयोज्य दबाव के प्रथम स्तर अर्थात् अधिक स्तर पर ही हैं। दो माह पश्चात् दैनिक-चर्या की स्थिति में इनमें कोई प्रगति नहीं हुई है। इस स्थिति में 2 माह पश्चात् पर प्रायोगिक समूह (भावातीत ध्यान) के प्रयोज्य नियन्त्रित समूह (दैनिक-चर्या) की तुलना में लाभान्वित हुए हैं (सारणी-1.3 एवं रेखाचित्र-1.2)।

यहाँ प्राप्त परिणाम पूर्व कल्पित परिकल्पना की पुकट करतें हैं।



**Fig. 2: Mean of Stress of the Experimental and Control-I groups at post- stage-I**

परिणाम एवं व्याख्या

#### Result and Interpretation

पिछले अध्याय में इस शोधकार्य की प्रविधि, शोध अभिकल्प, न्यादर्श, शोध प्रक्रिया तथा सांख्यिकीय अभिकल्प प्रस्तुत किये गये हैं।

इस अध्याय में दोनो समूहों के प्रयोज्यों की मानसिक दवाब पर उनसे सम्बन्धित स्वतंत्र चरों के प्रभाव के अध्ययन को प्रस्तुत किया गया है। अर्थात् भावातीत ध्यान एवं दैनिक-चर्या का प्रभाव इन चरों से सम्बन्धित प्रयोज्यों के समूह की मानसिक दवाब पर दो माह पश्चात् क्या प्रभाव पड़ता है इसका सांख्यिकीय विश्लेषण, परिणाम, व्याख्या एवं निष्कर्ष को प्रस्तुत किया गया है।

#### चर्चा (Discussion)

दुनिया भर में भावातीत ध्यान एवं ध्यान की अन्य पद्धतियों पर हुए कई शोध कार्यों से यह स्पष्ट होता है कि ध्यान का अभ्यास करने वाली छात्राओं के मानसिक दवाब में सार्थक कमी आती है।



### निष्कर्ष (Conclusion)

मानसिक दबाव पर इस शोध कार्य के प्राप्त आकड़ों के परिणामों के विश्लेषण से निम्न निष्कर्ष निकलते हैं –

पूर्व-प्रायोगिक स्तर पर दोनों समूहों की छात्राओं के मानसिक दबाव समान स्थिति में हैं इनके मध्यमानों में कोई सार्थक भिन्नता नहीं है।

भावातीत ध्यान के दो माह पश्चात् प्रायोगिक समूह की छात्राओं में नियंत्रित समूह की छात्राओं की अपेक्षा मानसिक दबाव में सार्थक कमी आई है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची

1. ए.टी. जरशिल्ड, (सिंह देवनारायण अनुवादक) किशोर मनोविज्ञान, बिहार हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, प्रथम संस्करण, 1977, पृ.-4
2. गौड़, बी.पी. और वालोकर स्मिता, "बुँचों के भय स्तर पर अभय की अनुप्रेक्षा का प्रभाव, यह शोध-पत्र "नेशनल सेमीनार ऑन जैन योग एण्ड अदर योग सिस्टमस् "मार्च 7 से 9, 2005 में प्रस्तुत किया गया।
3. गौड़, बी.पी. और श्रीवास्तव, सपना (2005) महिला कैदियों की चिन्ता, दबाव, अवसाद, अपराध भाव एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रेक्षाध्यान के अभ्यास का प्रभाव, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग विभाग, जैन विश्वभारती
4. विश्वविद्यालय, लाडनू (राज.) भारत, प्रथम लेखक के मार्गदर्शन में द्वितीय लेखक का पी-एच.डी. उपाधि का शोध-प्रबन्ध।
5. गौड़, बी.पी., शाह, जैन, अशर एवं जोशी (2005), हृदय धमनी रोगियों पर प्रेक्षाध्यान का प्रभाव, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग विभाग, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनू, (राज.) भारत, अप्रकाशित शोध-पत्र।
6. गौड़, बी.पी., और दायमा (2006), खिलाड़ियों की चिन्ताओं, कुंठाओं एवं व्यक्तित्व कारकों पर प्रेक्षाध्यान का प्रभाव, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग विभाग, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनू (राज.) भारत, प्रथम लेखक के मार्गदर्शन में द्वितीय लेखक का पी-एच.डी. उपाधि का शोध-प्रबन्ध।
7. जैन, खूबचन्द्र, गोम्मटसार, रावजीभाई, छगनभाई दैसाई, श्रीमद् रामचन्द्र आश्रम, अगास, (1972) चतुर्थ संस्करण, पृ.-225
8. देवीदयाल महाराज, योग उपचार पद्धति : भक्तगण, ध्यानयोग एवं योग चिकित्सा केन्द्र, योग दिव्य मन्दिर, दिल्ली, पृ.-10,11
9. देवीदयाल महाराज, व्याधि विनाशन, दिल्ली योग सभा (रजि.), भामाशाह मार्ग, दिल्ली।
10. देवीदयाल महाराज, योग का साक्षात्कार, भक्तगण, दिल्ली योग सभा, भामाशाह मार्ग, दिल्ली, पृ.-प्रस्तावना।
11. हर्लोक, एलिजाबेथ बी., विकास मनोविज्ञान, प्रथम खंड, हिन्दी माध्यम कार्यान्वयन निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, 1990
12. श्रीवास्तव, डी.एन., सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक अनुसंधान, साहित्य प्रकाशन, प्रथम संस्करण, 1995-96, पृ.-105

