



ध्यानात्मक योगासनों का किशोरों में प्रत्याबल स्तर पर पड़नेवाले प्रभाव का अध्ययन

चन्दन सिंह बिष्ट शोधार्थी, डॉ० गीता पाण्डेय विभागाध्यक्ष एल, एस, एम, परिसर पिथौरागढ़, सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय अल्मोड़ा, डॉ० चन्दन सिंह लटवाल

अध्ययन की आवश्यकता

वर्तमान समय में प्रत्याबल एक आम समस्या बन चुका है। बच्चों से लेकर बड़ों तक आज हर व्यक्ति इस समस्या से जूझ रहा है। प्रत्याबल की स्थिति तब होती है जब हम अनावश्यक दबाव लेने लगते हैं और जीवन के हर पहलू पर नकारात्मक रूप से सोचने लगते हैं। यह समस्या शारीरिक रूप व भावनात्मक रूप से कमजोर व आहत करती है। इससे ग्रसित व्यक्ति ठीक से काम नहीं कर पाता है और न ही अपने जीवन का खुल के आनंद ले पाता है।

कार्यशैली व संबंधों पर बुरा असर पड़ने के चलते उसमें जीने के इच्छा भी खत्म हो जाती है, इसलिए प्रत्याबल में रहने वाले आत्महत्या जैसा कदम उठाते हैं। प्रत्याबल आधुनिक समाज की सबसे बड़ी समस्या है। भागदौड़ के इस दौर में तनाव होना स्वाभाविक है, सामान्य दिनचर्या या स्वास्थ्य में किसी भी प्रकार का बदलाव तनाव है। यह विभिन्न प्रकार से व्यक्तियों को प्रभावित करता है, एकाग्रता में कमी, स्मृति का क्षीण होना, हिंसक व्यवहार में वृद्धि अथवा स्नायुतंत्र की दुर्बलता इसके कुछ परिणाम हैं।

कई बार तनावग्रस्त लोगों की यह आदत बन जाती है कि वे कुछ बातों को लेकर चिंतित होने लगते हैं। यह मनोस्थिति उन व्यक्तियों में अधिक होती है, जो स्वभाव से प्रेमपूर्ण और दूसरों का ध्यान रखने वाले होते हैं, महिलाओं में सम्भवतः यह स्वभाव अधिक पाया जाता है।

लातार चिंता की यह स्थिति उनकी खुशियों को दीमक की तरह चाट जाती है। सम्भवतः ऐसा माना जाता है कि कार्यरत विवाहित महिलाओं में प्रत्याबल की मात्रा कार्यरत अविवाहित महिलाओं की अपेक्षा अधिक होती है। विवाहित महिलाओं में तनाव की शुरुआत घर, पति, बच्चों, माता-पिता, सास-ससुर से सम्बन्धित होती है। इसके साथ उसका कार्यरत होना समायोजन के लिए उनके दबाव को बढ़ा देता है, जिससे उनमें प्रत्याबल का स्तर बढ़ता है।

वैवाहिक स्तर के साथ कार्य संस्था का प्रकार भी तनाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कार्य की परिस्थितियाँ तथा घरेलू जिम्मेदारियाँ उन्हें दोहरी भूमिका निभाने को मजबूर करती हैं, जिससे उनमें तनाव बढ़ जाता है। यह एक चक्र के रूप में परिवर्तित हो जाता है, जहाँ पारिवारिक तनाव कार्यस्थल में स्थानान्तरित होता है, वहीं कार्य स्थल का तनाव घर में स्थानान्तरित होता है। प्रत्याबल तथा स्वास्थ्य एक दूसरे से जुड़े हैं, जिनका प्रतिकूल प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है,

जिससे महिलाओं में अनेक बीमारियाँ जैसे— उच्च रक्तचाप, मोटापा, सिरदर्द, पाचन सम्बन्धी समस्याएँ व अवसाद उत्पन्न हो जाती है। अतः कुछ ऐसे प्रयास करना आवश्यक है जिससे प्रत्याबल की मात्रा में कमी की जा सके।

साहित्यिक सर्वेक्षण—

अमित (2003) ने भी अपने शोध में योगाभ्यास का प्रभाव विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि में देखा एवं पाया की योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि पाया गया। साथ ही उनके शैक्षिक तनाव में सकारात्मक रूप से कमी देखी गई जो की उनके शैक्षिक उपलब्धि को अत्यधिक प्रभावित करता है। जिसके फलस्वरूप वे परिस्थितियों के साथ अच्छे ढंग से समायोजन कर सकने में समर्थ हुए।

फिल, न्यूरेनबेरजर. (2004) एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक है उन्होंने अपनी पुस्तक थ्रममकवउ तिवउ 'जतमे में बताया कि ज्यादातर तनाव शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मकता के कारण उत्पन्न होते हैं तथा इन सभी को कममच ठतमंजीपदह या प्राणायाम से दूर किया जा सकता है। प्राणायाम के द्वारा मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद एवं अनेक मानसिक व्याधियों से छुटकारा पाया जा सकता है।

कुमार, सन्दीप एट ऑल (2006) ने 135 प्रयोज्यों को एक महीने तक सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, योगनिद्रा तथा अन्य यौगिक अभ्यास कराने के बाद यह निष्कर्ष दिया कि नियमित रूप से योगाभ्यास करने से तनाव एवं तनाव से संबंधित रोग दूर होते हैं।

ग्रेनाथ जे. एट. ऑल (2006) में कुण्डलिनि योग की तुलना शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर क्या लाभ मिलता है एवं यह तनाव को कम करने में किस प्रकार सहायक है का अध्ययन किया कि एवं दोनों ही समूहों में उत्तरोत्तर सुधार पाया गया एवं उन्होंने पाया कि योग तनाव को कम करने में कारगर हैं।

बालकृष्णा (2007) ने अवसाद के महत्वपूर्ण कारक तनाव हार्मोस पर योगाभ्यास का अध्ययन किया और पाया कि 3 माह योगाभ्यास के उपरांत तनाव को प्रभावित करने वाले हार्मोस में सार्थक अंतर पाया गया।

वेजे एट ऑल (2007) ने अपने शोध पत्र 'योग से तनाव प्रबंधन' प्रस्तुत करते हुए कहा कि प्राणायाम और कुम्भक से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है शुद्ध रक्त संचार के साथ-साथ जीवनी शक्ति का भी शरीर में संचार होता है जिससे तनाव, चिंता, अवसाद इत्यादि मानसिक उद्वेगों से मुक्ति मिलती है।

कोट्स (2009) ने अपने शोध में योगाभ्यास के प्रभाव का किशोर विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि पर देखा। उसके लिए उन्होंने 14 से 15 वर्ष उम्र के जालंधर पंजाब में पढ़ने वाले 400 बच्चों का चुनाव किया। इन 800 बच्चों का चयन उन्होंने यादृच्छिक रूप से किया। 400 बच्चों को निम्न तनाव समूह एवं 400 बच्चों को उच्च तनाव समूह में बांटा। तनाव को मापने के लिए उन्होंने का प्रयोग किया। इस स्केल के प्रयोज्य के तनाव का स्तर पता चलता है। जिसके आधार पर प्रयोज्यों को निम्न एवं उच्च तनाव समूह में विभाजित किया। इस प्रयोग के लिए नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूह का पहले पूर्व परीक्षण लिया गया। प्रयोगात्मक समूह को 7 सप्ताह तक योगाभ्यास कराया गया एवं नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों को कुछ भी नहीं कराया गया।

शोध समस्या कथन – ध्यानात्मक योगासनों का किशोरों में प्रत्याबल स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

उद्देश्य – ध्यानात्मक योगासनों का किशोरों के प्रत्याबल स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना – ध्यानात्मक योगासनों का किशोरों के प्रत्याबल स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों में सार्थक अन्तर पाया जाता है।

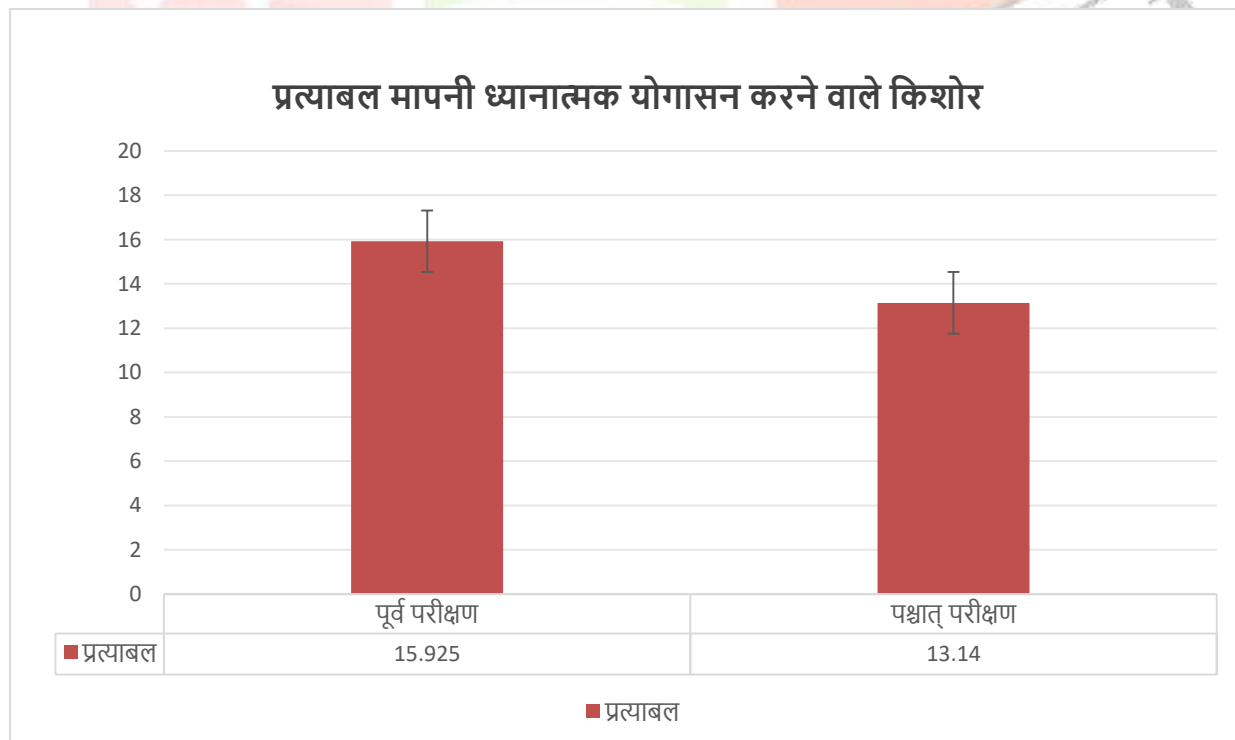
शोध अभिकल्प

आंकड़ों का संग्रह— वर्तमान शोध उत्तराखण्ड राज्य में अल्मोड़ा जिले के हवालबाग ब्लॉक के विभिन्न विद्यालयों में अध्ययनरत 14 से 18 वर्ष के 500 किशोरों पर किया गया है। इस अध्ययन में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है, और **पूर्व एवं पश्चात्** परीक्षण शोध विधि का प्रयोग किया गया है।

प्रत्याबल मापनी – प्रत्याबल के मापन हेतु भट्टनागर एवं अन्य (2011) द्वारा निर्मित मापनी का उपयोग किया गया है। इसकी विश्वसनीयता गुणांक 0.81 से 0.89 के मध्य आंकी गई है और इसकी वैद्यता 0.55 है और कुल पद-48 है।

	अवलोकन की अनुसूची	माध्य	मानक विचलन	मानक त्रुटि	टी-मूल्य	महत्वपूर्ण का स्तर
प्रत्याबल	पूर्व परीक्षण	15.925	9.696	0.877	4.347	0.000
	पश्चात् परीक्षण	13.140	10.494			

आलेख संख्या: 1



आलेख संख्या: 1

मापनी का उपयोग करने पर यह ज्ञात होता है कि पूर्व प्रायोगिक स्तर पर प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के कुल प्रत्याबल का मध्यमान पूर्व 15.925 था जो तीन माह ध्यानात्मक योगासनों का अभ्यास के पश्चात् घटकर 13.140 हो गया। उक्त मध्यमानों में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक स्तर) की अपेक्षा पश्च प्रायोगिक स्तर (तीन माह पश्चात्) पर महत्वपूर्ण सुधार पाया गया। जो कि मानक त्रुटि 0.877 टी मूल्य 3.447 और 0.000 पर सार्थक दर्शाती है।

प्रत्याबल के परिणामों का विवेचना

ध्यानात्मक योगासनों के माध्यम से चिन्ता, तनाव और अवसाद की समस्या को कम किया जा सकता है। योग का नियमित अभ्यास तनाव पैदा करने वाले हार्मोन के स्तर को कम करने के साथ मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद करता है। जिन लोगों को अक्सर तनाव या अवसाद की समस्या है, ऐसे रोगियों के लिए नियमित रूप से ध्यानात्मक योगासनों का अभ्यास काफी फायदेमंद हो सकता है।

परीक्षणों से प्राप्त आँकड़ों एवं मापनियों के विश्लेषण करने से पता चलता है कि परिणाम के आधार पर उपर्युक्त परिकल्पनाएँ $P < 0.05$ स्तर पर सार्थक है। यदि हम प्राप्त परिणामों को देखें तो प्रत्याबल के मध्यमानों में स्पष्टतः अन्तर है कि युवाओं प्रयोज्यों के प्रत्याबल के स्तर में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है।

पूर्व प्राप्त विश्लेषण में प्रत्याबल का मध्यमान ध्यानात्मक योगासनों करने से पूर्व 15.925 जो तीन माह के ध्यानात्मक योगासनों के अभ्यास के पश्चात् क्रमश 13.140 प्राप्त हुआ जो $P < 0.05$ स्तर पर सार्थक है।

सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति निराशा और अवसाद के शिकार नहीं होते हैं। जो व्यक्ति नियमित ध्यानात्मक योगासनों का अभ्यास करता है वो शारीरिक व मानसिक दोनों रूपों से स्वस्थ होगा। ध्यान से उसका मन एकाग्र रहेगा, शान्त रहेगा, सही निर्णय लेने में सक्षम होगा, मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आत्मविश्वास, निर्णय लेने की क्षमता, संतुलन की क्षमता, उच्च आकांक्षा एवं आत्म मूल्यांकन करने की क्षमता आदि गुण पाये जाते हैं।

लक्ष्य – एक समूह लिया गया जिनको प्रत्याबल, आक्रमकता, समायोजन मापनीया भरवाई गयी इसके उपरान्त उसी समूह को 3 माह तक ध्यानात्मक योगासनों आसन कराये गए और पूर्व व पश्चात आकड़ों का संकलन कर मध्यमान, मानक विचलन, मानक त्रुटि, टी मूल्य आदि ज्ञात किये गए।

प्रयोग –

1. ध्यानात्मक योगासनों सिद्धासन, पद्मासन, स्वास्तिकासन, वज्रासन, सुखासन, भद्रासन, शवासन, मकरासन, वीरासन, शांकासन ।

संदर्भ ग्रन्थ सूची—

1. Amit kauts, neelam Sharma(2009) Effect of yoga on academic performance in relation to stress. International journal of yoga volume 2 issue1
2. Balkrishna, A. (2007). Yog in Synergy with medical science. Divy prakashan, Patanjali Yogpeeth, Hardwar (India)
3. Garanath J, Ingvarasson S, Von T U and lundberg U, (2006) Stress Management: a randomized study of cognitive behavioural therapy and yoga. Indian J Med Sci. 2006; 35(1):3-10.
4. Kauts Amit (2012) Effect of Yoga on concentration and memory in relation to stress Vol.-2 issue 5.
5. Kauts, A., & Sharma. N. (2009) Effect of yoga on academic performance in relation to stress. International Journal of yoga, 2(1),39-43.
6. Kim Sung-Bong, (2009), Gestalt Group Meditation Therapy effect on Occupational Stress and Anxiety in Working Women, International Journal of contents, Vol.5 No.4,2009.12,44-50 (7 pages)
7. Kumar, S.,(2006). International Journal of Yoga & Allied Sciences. Stress Management: 816-915.
8. Manisha gupta, V. k. (2016). Effect of Raja yoga Meditation on pulmonary functions of young obese medical students. Indian journal of public health research and development ,1-4.
9. nagendra, H. R., & Nagarathana. (2001). Yoga Practices for Anxiety and Depression . Bangalore: Swami Vivekananda Prakashan.
10. Veze, et al., (2007). Yoga for stress management, Souvnier, March, 2007, National yoga week, Morarji desai national instiutte of yoga, New Delhi, 106- 109.