

पतंजलि योगाभ्यास का सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय पर प्रभाव का अध्ययन

क्षमा पाण्डेय¹ और प्रियंका मिट्तल²

^{1,2} शिक्षा संकाय, दयालबाग शैक्षिक संस्थान,

मान्य विश्वविद्यालय, दयालबाग, आगरा, उ.प्र.

ई मेल:- ¹kshamasoham@gmail.com, ²priyanshimittal1984@gmail.com

सारांश—योग व्यक्ति को न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है वरन्मानसिक एवं संवेगात्मक रूप से भी स्वस्थ रखता है। योग आत्मिक-पवित्रता, चित्त-शुद्धि, मानसिक-द्वन्दों से मुक्ति, संवेगात्मक समस्याओं से मुक्त करता है। आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि के द्वारा शरीर वमनकोत नावरहित करते हुए. रोग उत्पत्ति के कारणों एवं व्यक्तित्व विकारों को समाप्त करता है। बेन्सन(2008) ने शोध परिणामों के आधार पर स्पष्ट किया किनियमित 20 मिनट का ध्यान पूरे दिन तरोजा, हल्का फुल्का एवं तनाव मुक्त रखने के लिए पर्याप्त है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में उद्देश्य इस प्रकार है—

1. प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णयका अध्ययन।
2. प्रयोगात्मक समूह के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय पर पतंजलि योग के प्रभाव का अध्ययन। प्रस्तुत शोध अध्ययन में न्यादर्श के रूप में मात्र 70 सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों को ही सम्मिलित किया जा सका है। सीमित प्रतिदर्श के आधार पर प्राप्त निष्कर्षों को सम्पूर्ण समष्टि के सम्बन्ध में सामान्यीकरण नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन में शोध समस्या की प्रकृति को ध्यान में रखकर प्रयोगात्मक विधि एवं व्यक्ति अध्ययन विधिको अपनाया गया है। प्रस्तुत शोध के निष्कर्ष में पाया गया की पूर्व सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय के अध्ययन के सन्दर्भ में दोनों समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों में सत्य अथवा असत्य, चोरी करना अथवा नकरना एवं विश्वासघात करना अथवा नकरना में निर्णय कर पाने में निम्नस्तरीय पाये गए। सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय पर पतंजलि योगाभ्यास के प्रभाव के अध्ययन करने के लिए सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों प्रयोगात्मक समूह एवं नियन्त्रित समूह के पश्चपरीक्षण के आधार पर नैतिक निर्णय के प्राप्तांकों के मध्यमानों के मध्यटीमान असार्थक प्राप्त हुआ अर्थात

पतंजलियोगाभ्यास सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय को सार्थक रूप से प्रभावित नहीं करता है।

1 प्रस्तावना

योग व्यक्ति को न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है वरन् मानसिक एवं संवेगात्मक रूप से भी स्वस्थ रखता है। योग आत्मिक पवित्रता, चित्त शुद्धि, मानसिकद्वन्दों से मुक्ति संवेगात्मक समस्याओं से मुक्त करता है। आसन प्राणायाम ध्यान आदि के द्वारा शरीर व मन को तनाव रहित करते हुए रोग उत्पत्ति के कारणों एवं व्यक्तित्व विकारों को समाप्त करता है। बेन्सन;2008 ने शोध परिणामों के आधार पर स्पष्ट किया कि नियमित 20 मिनट का ध्यान पूरे दिन तरोजाए हल्का फुल्का एवं तनाव मुक्त रखने के लिए पर्याप्त है। कोहल बर्ग (1989) ने 'नैतिक विकास को संज्ञानात्मक विकास तथा सामाजिक अनुभवों में अन्तः क्रिया का परिणाम माना है। 'प्रस्तुत अध्ययन में नैतिक निर्णय से अभिप्राय उस योग्यता से जिसमें व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में नैतिक मानकों एवं नैतिक मूल्यों के परिप्रेक्ष्य में निर्णय लेता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार योगः चित्त वृत्ति निरोधः अर्थात योग के द्वारा चित्त की चंचल वृत्तियों को संयमन होता है जिससे योगी ईश्वर से सीधा सम्पर्क स्थापित करने योग्य हो जाता है।

अष्टांग योग के द्वारा ही वैयक्तिक एवं सामाजिक समरसता, शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक जागरण, मानसिक शान्ति एवं आत्मिक आनन्द की अनुभूति हो सकती है। महर्षि पतंजलि योग सूत्र के माध्यम से लिखते हैं।

यम नियमासन प्राण याम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाध्मासन प्राणम प्रत्यायोष्टावङ्गानि।।



चित्र संख्या १ महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग के अंग प्रस्तुत अध्ययन में योग से तात्पर्य पतंजलि के अष्टांगयोग के तीन अंग आसन, प्राणायाम एवं ध्यान से है।

आसन - 'आस्'धातु से ल्युट प्रत्यय करने पर आसन शब्द उत्पन्न होता है जिसका अर्थ है - बैठना अथवा बैठने का ढंग। 'आस्य आस्ते वा अनेन इति आसनम्' इस व्युत्पत्ति के अनुसार जिस अवस्था में शरीर अपेक्षित समय तक सुख से स्थिर रह सके उसे आसन कहते हैं।

प्राणायाम - प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है- 'प्राण' एवं 'आयाम'। प्राण का अर्थ है-श्वास अथवा वायु और आयाम का अर्थ है- निग्रह या नियन्त्रण। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ प्राणवायु/श्वास का निग्रह या नियन्त्रण।

ध्यान - 'ध्यै'धातु से 'ल्युट्' प्रत्यय करने पर 'ध्यान' शब्द उत्पन्न होता है जिसका अर्थ है- मनन अथवा सूक्ष्म चिन्तन। जब ध्येय वस्तु का ज्ञान एकाकार रूप में होने लगता है तब उसे ध्यान कहते हैं।

अमूल्य यौगिक क्रियाओं का उपयोग मात्र शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों के उपचार के लिए ही नहीं है वरन व्यवहार परिवर्तन के क्षेत्र में भी कारगर साबित हुआ है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में यह सुनिश्चित करने का प्रयास किया गया है कि क्या पतंजलि योगाभ्यास के माध्यम से सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय लेने की योग्यता में सकारात्मक परिमार्जन लाया जा सकता है? क्या सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों को पतंजलि योग के द्वारा सामान्य बालकों के समान

व्यवहार करने हेतु प्रेरित किया जा सकता है? उपरोक्त प्रश्नों के समाधान के परिप्रेक्ष्य में शोधार्थी ने समस्या का चयन शोध के लिये निमित्त किया।

2. अध्ययन के उद्देश्य

1. प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय का अध्ययन।

2. प्रयोगात्मक समूह के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय पर पतंजलि योग के प्रभाव का अध्ययन।

3. अध्ययन की परिकल्पना

1. प्रयोगात्मक समूह के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय पर पतंजलियोग का सार्थक प्रभाव पड़ता है

4. अध्ययन का सीमांकन

1. वर्तमान अध्ययन केवल आगरा के 11-17 वर्ष तक के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों तक ही सीमित किया गया।

2. योग के अन्तर्गत अष्टांग योग के केवल आसन, प्राणायाम, एवं ध्यानअंग तक सीमित किया गया।

3. योग के अभ्यास की अवधि 60 दिन रखी गयी।

4. योग के अभ्यास की अवधि केवल एक दिवस में एक घण्टे तक ही सीमित किया गया।

5. शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में न्यादर्श के रूप में मात्र 50 सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों को ही सम्मिलित किया जा सका है। सीमित प्रतिदर्श के आधार पर प्राप्त निष्कर्षों को सम्पूर्ण समष्टि के सम्बन्ध में सामान्यीकरण नहीं किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन में शोध समस्या की प्रकृति को ध्यान में रखकर प्रयोगात्मक विधि एवं व्यक्ति अध्ययन विधि को अपनाया गया है।

6. उपकरण एवं उनका चयन

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रदत्तों के संकलन हेतु निम्नलिखित आवश्यक उपकरण सम्मिलित किये गये -

जूरी बरुह (2004) द्वारा निर्मित नैतिक निर्णय परिक्षण का प्रयोग किया गया

वार्तालाप

7. अध्ययन प्रक्रिया

अध्ययन की प्रक्रिया को मुख्य चार चरणों में विभक्त किया है जो कि इस प्रकार है-

प्रथम चरण पर्वपरीक्षण

शोध अध्ययन में सर्व प्रथम सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों को चिन्हित किया गया I इस हेतु स्वनिर्मित साक्षात्कार अनुसूची एवं विद्यालयी अभिलेख का प्रयोग किया गया तदुपरान्त चयनित विद्यार्थियों पर प्रदत्त संकलित किये गए I

द्वितीय चरण: पतंजलि योगाभ्यास प्रशिक्षण

इस चरण के अन्तर्गत प्रयोगात्मक समूह में सम्मिलित सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों को प्रतिदिन प्रातः 6:00 से 7:15 के मध्य विभिन्न योगाभ्यास प्रशिक्षण यथा आसन, प्रणायाम, ध्यान, प्रशिक्षित योगाचार्य के द्वारा दो माह तक करवाया गया। शोधार्थी की देखरेख में आसनों के अन्तर्गत सर्वांगसन, सिद्धासन, मंडूकासन, मर्कटासन, पद्मासन, गोमुखासन, शशांकासन, सिंहासन एवं हास्यासन आदि, प्राणायाम के अन्तर्गत भ्रामरी, भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, कपालभाति, उज्जयी, अग्निसार क्रिया, उद्गीत प्राणायाम आदि ध्यान के अन्तर्गत त्राटक क्रिया करायी गयी एवं यह भी सुनिश्चित किया गया कि वे सही ढंग से आसन एवं प्राणायामों को कर रहे हैं। पतंजलि योगाभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम तीन माह तक किया गया। योगाभ्यास प्रशिक्षण का समय, व्यवस्था एवं वातावरणीय परिस्थितियों को सम्पूर्ण प्रशिक्षण काल में एक समान रखा गया। योगाभ्यास प्रशिक्षण का उद्देश्य सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों नहीं बताया गया जिससे कि बाध्य प्रभावों को नियन्त्रित किया जा सके।

पतंजलि योगाभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम को निम्न तालिका संख्या के अनुसार नियोजित किया गया है-
तालिका संख्या 1 पतंजलि योगाभ्यास प्रशिक्षण कार्यक्रम

क्रमांक	पतंजलि योगाभ्यास	कार्यक्रम का प्रारूप समय (में मिनट)
1	योगदर्शन एवं अष्टांग योग पर व्याख्यान	10
2	शरीर में लचीलापन एवं सजगता बढ़ाने यौगिक क्रियाएं	10
3	सूक्ष्म यौगिक क्रियाएं आसन	10
4	प्राणायाम	10
5	ध्यान	5
6	शिथिलीकरण सम्बन्धी यौगिक क्रियाएं	15
	कुल समय	60

तृतीय चरण-पश्च परीक्षण

तीन माह के उपरान्त प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूहों में सम्मिलित सभी सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों को पश्च परीक्षण के रूप में पुनः पूर्व में प्रयुक्त किये गये मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण एवं नैतिक निर्णय परीक्षण का प्रशासन कर बा सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों नैतिक निर्णय सम्बन्धित प्रदत्तों का संकलन किया गया।

चतुर्थ चरण प्रदत्त विश्लेषण एवं विवेचन

पूर्व परीक्षण एवं पश्च परीक्षण के प्राप्तान्कों पर उपयुक्त सांख्यिकी प्रविधियां का प्रयोग कर अध्ययन की परिकल्पनाओं का परीक्षण किया गया।

8. प्रदत्तों का विश्लेषण-

चयनित शोध समस्या के परिप्रेक्ष्य में संकलित किये गये प्रदत्तों के विश्लेषणों उपरान्त प्राप्त शोध अध्ययन की उपलब्धियों को अध्ययन के उद्देश्यों के अनुसार निम्न रूप में प्रस्तुत किया गया है-

1. प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय का अध्ययन।
2. प्रयोगात्मक समूह के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय पर पतंजलि योग के प्रभाव का अध्ययन।

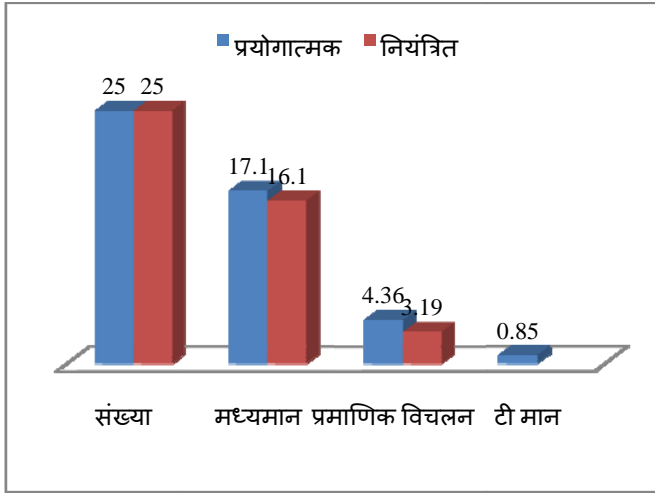
इन उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय से सम्बन्धित प्राप्तान्कों के मध्यमान एवं मानक विचलन की गणना की गई I साथ ही दोनों समूहों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित) में समरूपता जात करने के लिये टी मान की गणना की गई, जिसकी सांख्यिक्य गणना तालिका संख्या 2 में दर्शाई गई है -

तालिका संख्या 2 प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के पूर्व परीक्षण के आधार पर नैतिक निर्णय के प्राप्तान्कों का मध्यमान, मानक विचलन एवं टी मान

समूह	संख्या	मध्य मान	प्रमाणिक विचलन	टी मान	सार्थक स्तर
प्रयोगात्मक	25	17.1	4.36	0.85	>0.05
नियन्त्रित	25	16.1	3.19		

चित्र संख्या 2 प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के पूर्व परीक्षण के आधार

पर नैतिक निर्णय के प्राप्तांको का मध्यमान, मानक विचलन एवं टी मान



उपर्युक्त तालिका के सांख्यिकीय विश्लेषण से विदित होता है कि प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय के प्राप्तांकों का मध्यमान क्रमशः 17.17 व 16.97 एवं मध्यमान विचलन क्रमशः 4.36 व 3.19 प्राप्त हुआ है। नैतिक निर्णय के सन्दर्भ में पूर्व परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के मध्य समरूपता के अध्ययन हेतु टी मान की गणना की गई। प्राप्त टी मान (0.85) .05 विश्वास स्तर पर असार्थक पाया गया अर्थात् पूर्व परीक्षण के आधार पर नैतिक निर्णय के सन्दर्भ में प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालक समान थे। इस तथ्य की पुष्टि चित्र संख्या 2 से भी हो रही है।

9. निष्कर्ष

1. पूर्व सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय के अध्ययन के सन्दर्भ में दोनों समूहों के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों में सत्य अथवा असत्यए चोरी करना अथवा न करना एवं विश्वासघात करना अथवा न करना में निर्णय कर पाने में निम्न स्तरीय पाये गए।
2. सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय पर पतंजलि योगाभ्यास के प्रभाव के अध्ययन करने के लिए सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों प्रयोगात्मक समूह एवं नियंत्रित समूह के पश्च परीक्षण के आधार पर नैतिक निर्णय के प्राप्तांकों के मध्यमानों के मध्य टी

मान असार्थक प्राप्त हुआ अर्थात् पतंजलि योगाभ्यास सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय को सार्थक रूप से प्रभावित नहीं करता है। सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के निम्न बुद्धिलब्धि स्तर होने के कारण निम्न नैतिक निर्णय क्षमता होती है। पतंजलि योगाभ्यास से सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों को सही व गलत का मार्ग समझाया जा सकता है, उनकी नैतिक निर्णय शक्ति को प्रभावित करना सामान्यतः कठिन है। अतः परिकल्पना "प्रयोगात्मक समूह के सांवेगिक रूप से अस्थिर बालकों के नैतिक निर्णय पर पतंजलि योग का सार्थक प्रभाव पड़ता है" को निरस्त किया जाता है।

संदर्भ सूची

- बेनर्जी, बी (2007). इफेक्ट ऑफ एन इंटीग्रेटेड योगा प्रोग्राम इन मोडुलेटिंग साइकोलॉजिकल स्ट्रेस एंड रेडिएशन इन दुसड गेनोटॉक्सिक स्ट्रेस इन ब्रैस्ट कैंसर पेशेंट्स रेडियो थेरेपी. स्वामी विवेकानंदा योगा अनुसन्धान संस्थान : बेंगलोर.
- बंकर, एल. एन. (2003). अ स्टडी ऑफ पर्सनैलिटी डायमेशन एंड एंगजायटी लेवल अमंग जुवेनाइल देलिनकुएन्स, पर्ची. जर्नल ऑफ साइको कल्चरल डाइमेंशंस. 19(2), 145.
- बेंसन, एच (2008). मैडिटेशन, योगा माईट एफेक्ट योर जीन्स. योगा जर्नल (ऑनलाइन). बर्कले सि. आ (2006). स्टडी शोज योगा इम्प्रूव सेल्फ-कंट्रोल एंड लोवर्एस स्ट्रेस ऑफ यूथ इन अलमीडा कंट्री जुवेनाइल हॉल फेसिलिटी निरोगा इंस्टिट्यूट. www.niroga.org
- रंगन, आर, नागेन्द्र एच् आर, रामाचंद्रा भट्ट (2009). इफेक्ट ऑफ योगिक एजुकेशन सिस्टम एंड मॉडर्न एजुकेशन एजुकेशन सिस्टम ऑन सरस्टेन अटेंशन. इटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा, 2,(1), 35.
- यंग, के (2007). आ रिच्यु ऑफ योगा प्रोग्राम्स फॉर फोर लीडिंग रिस्क फैक्टर्स ऑफ क्रोनिक डिजीज. काम एडवांस एक्सेस पब्लिशड, पिट्सबर्ग. 1093.