IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था पर योगाभ्यास क्रियाओं की प्रभावोत्पादकता का अध्ययन (धौलपुर जिले के सन्दर्भ में)

शोधार्थी
मनीष कुमार
शिक्षा विभाग
राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर (राज0)

शोध निर्देशक
डॉ0 भावेश कुमार सिंहवाल
सहायक आचार्य
श्री अग्रसेन स्नातकोत्तर शिक्षा महाविद्यालय
सी0टी0ई0 केशव विद्यापीठ
जामडोली, जयपुर (राज0)

शोध सारांश

योग को आजकल जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उत्पन्न समस्याओं के समाधान हेतु रोग निवारक, उपचारात्मक तथा प्रोत्साहन विज्ञान के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। वर्तमान भागदौड़ भरी व्यस्त जीवन शैली से उत्पन्न संवेगात्मक अवस्था से सम्बन्धित समस्याओं यथा दुश्चिंता, अवसाद, तनाव, क्रोध, भय, हीनभावना तथा कामकुता इत्यादि के सकारात्मक प्रबन्धन में योग की क्रियाओं को उपयोगी साधन के रूप में जाना जा रहा है। प्रस्तुत शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था तथा इसके आयामों पर योगाभ्यास क्रियाओं की प्रभावोत्पादकता का अध्ययन करना है। इस शोध अध्ययन में प्रयोगात्मक शोध विधि को अपनाया गया है तथा इसमें द्विसमूह पूर्व–पश्च परीक्षण नियंत्रित शोध अभिकल्प का प्रयोग किया गया है। इस अध्ययन में जनसंख्या के रूप में धौलपुर जिले के आर0बी0एस0ई0 द्वारा मान्यता प्राप्त उ0मा0 स्तर के विद्यालयों के सभी विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है। न्यादर्श का चयन उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि के आधार दो चरणों में किया गया है। प्रथम चरण में आदर्श विद्या मन्दिर उ0मा0 विद्यालय धौलपुर का चयन किया गया तथा द्वितीय चरण में कक्षा 11 के N=120 कलावर्ग तथा विज्ञान वर्ग के पुरूष विद्यार्थियों का चयन किया गया जिनकी औसत आयु 15–17 वर्ष के मध्य थी। इन सभी N=120 विद्यार्थियों को प्रयोगात्मक समूह N=60 तथा नियंत्रित समूह N=60 में समान रूप से विभाजित किया गया। प्रयोगात्मक समूह N=60 को नियमित 30 कार्यदिवसों तक एक घण्टा 30 मिनट की अवधि के लिए चयनित योगाभ्यास क्रियाओं का प्रशिक्षण दिया गया तथा वहीं नियंत्रित समूह को योगाभ्यास प्रशिक्षण नहीं दिया गया। इस शोध अध्ययन में संवेगात्मक अवस्था का मापन डॉ0 कैरन एण्ड कैटल (1976) द्वारा निर्मित प्रमापीकृत 'Eight State

Questionnaire' (एट स्टेट प्रश्नावली) को प्रशासित कर किया गया। शोध में प्रदत्त संकलन की प्रक्रिया एवं प्रशासन को चार चरणों यथा– पूर्व परीक्षण, पश्च परीक्षण, योगाभ्यास प्रशिक्षण तथा आँकड़ों के सांख्यिकीय विश्लेषण के रूप में विभक्त कर अध्ययन किया गया। प्रयोज्यों से प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन तथा टी परीक्षण के द्वारा किया गया। अध्ययन के परिणाम स्पष्ट करते हैं कि चयनित योगाभ्यास क्रियाओं के प्रशिक्षण के पश्चात उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था तथा इसके आयामों में सार्थक रूप से सकारात्मक परिवर्तन देखा गया। अतः योगाभ्यास क्रियाओं के पश्चात् संवेगात्मक अवस्था के सभी आयामों पर प्रयोगात्मक और नियंत्रित समूह के मध्यमान प्राप्तांकों के बीच महत्त्वपूर्ण अन्तर प्राप्त हुआ। शोध के प्राप्त निष्कर्षों से अध्यापक, माता–पिता, प्रशासनकर्ता, पाठ्यक्रम निर्माता, नीति निर्माता और मार्गदर्शनकर्ता किशोर विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था सम्बन्धी समस्याओं को दूर करने के लिए लाभान्वित हो सकेंगे।

शब्द कुंजी – योग, संवेगात्मक अवस्था, उपचारात्मक विज्ञान, योगाभ्यास क्रियाएँ, उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी।

प्रस्तावना –

संवेगात्मक अवस्था को मानव जीवन के महत्त्वपूर्ण महत्त्वपूर्ण पहलुओं में से एक माना जाता है। संवेगात्मक भावनाएँ व्यक्तित्व के प्रभावी निर्धारकों में से एक है। व्यक्ति के जीवन में स्वस्थ संवेगों के विकास से उनके प्रभावी व्यक्तित्व का निर्माण होता है। आज के इस वर्तमान समय की जटिलता ने व्यक्ति के मस्तिष्क को तनाव, क्रोध, दुश्चिन्ता, अवसाद एवं कामुकता जैसे शत्रुओं के द्वारा जकड़ लिया गया है। व्यक्ति के संवेगात्मक समस्याओं से ग्रसित जीवन ने उसकी शारीरिक एवं बौद्धिक क्षमताओं को समाप्त सा कर दिया है। भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही अपने परिवार, समाज तथा राष्ट्र के विकास में योगदान देने में समर्थ होता है। भावनात्मक या संवेगात्मक दृष्टि से मजबूत एवं सबल होने पर ही हमारे देश के भावी कर्णधार किशोर–किशोरियाँ अपने आप की भावनाओं पर नियन्त्रण करके खुद को राष्ट्र के कल्याण के लिए समर्पित कर सकेंगे। भावना या संवेग हमारे व्यक्तित्व विकास के निर्धारण में मजबूत आधार स्तम्भ का कार्य करते है। एक कथन के माध्यम से ठीक ही कहा गया है कि जिस प्रकार मजबूत नींव पर बहुमंजिले भवन की स्थिरता बनी रहती है, ठीक उसी प्रकार भावना या संवेग हमारे जीवन की मजबूत नींव है। व्यक्ति के संवेग जितने सकारात्मक और नियन्त्रित होंगे। उस व्यक्ति का जीवन उतना ही सफल, कुशल एवं सार्थक होगा लेकिन इसके विपरीत संवेगों की अनियन्त्रितता से व्यक्ति का जीवन काल के गर्त में चला जाता है अर्थात् वह सही मार्ग से भटक कर लड़खड़ाने लगता है। इस प्रकार संवेगात्मक स्थिति एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्तित्व संवेगात्मक स्वास्थ्य की उपयुक्त समझ के लिए लगातार प्रयास कर रहा है। संवेगात्मक स्थिति अन्तर–मानसिक और अन्तर व्यक्तित्व दोनों रूपों में अभिव्यक्त होती है।

वाल्टर डी0 स्मिट्सन (1976) ने कहा कि "भावनात्मक रूप से स्थिर बच्चा स्वयं अपने परिवार के सदस्यों और अपने साथियों के साथ प्रभावी समायोजन करने की क्षमता रखता है।" अतः भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति में जरूरतों की सन्तुष्टि में देरी को झेलने की क्षमता होती है, उचित मात्रा में निराशा को सहन करने की शक्ति होती है, दीर्घकालिक योजना में विश्वास होता है और वह परिस्थितियों की मांग के अनुमार अपनी अपेक्षाओं में देरी या संशोधन करने में सक्षम होता है। वर्तमान समय में योगाभ्यास क्रियाएँ जैसे– प्रार्थना, सूर्य नमस्कार, आसन, प्रणायाम, हास्य/ध्यान योग, कपालभाँति तथा शान्ति पाठ आदि व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक संवेगात्मक विकास में एक महत्त्वपूर्ण चिकित्सा पद्धति एवं उपचार पद्धति के रूप में प्रयोग की जा रही है। योग अभ्यास की उस प्रणाली को सन्दर्भित करता है जो मन, शरीर और आत्मा को नियन्त्रित करने में मदद करता है तथा इन तीनों के मध्य सामंजस्य स्थापित करता है।

शोध अध्ययन का औचित्य –

इस तकनीकी एवं औद्योगीकरण के युग में उ0मा0 स्तर के ज्यादातर विद्यार्थी विभिन्न शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, नैतिक तथा सामाजिक दृष्टि से अनेकानेक विकासशील क्रान्तिकारी परिवर्तनों से गुजर रहे होते हैं। किशोरावस्था में किशोर–किशोरियाँ संवेगात्मक समस्याओं से ग्रसित होती है, जिसके कारण किशोर–किशोरियों में नकारात्मक संवेगों की भरमार पायी जाती है। नकारात्मक संवेग व्यक्तित्व विकास में अवरूद्धता के घोतक होते हैं। किशोर–किशोरियों के व्यवहार में उत्पन्न संवेगों की संवेगात्मकता एवं अति संवेगात्मकता मन की स्थिरता एवं निर्बलता पर निर्भर करती है। इस सन्दर्भ में योग ही एक ऐसा साधन है जिसके द्वारा किशोर–किशोरियों के संवेगों को नियंत्रित कर सकारात्मक दिशा दी जा सकती है। महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र के अध्याय प्रथम के द्वितीय सूत्र में कहा है कि–

"योगश्चित्तवृत्ति निरोधः"।।2।। (पातंजलि योगसूत्र 1/2)

अर्थात योग एक ऐसा साधन है जिसके द्वारा चित्त या मन को निरूद्ध किया जा सकता है। योग के द्वारा व्यक्ति के मन में उठने वाले नकारात्मक संवेगों (घृणा, क्रोध, ईर्ष्या, डर) को नियंत्रित किया जा सकता है। वहीं मन के भावों या संवेगों को कैसे नियंत्रित किया जाए इस सन्दर्भ में श्रीमद्भगवत गीता के छठवें अध्याय के बीसवें श्लोक में श्री कृष्ण ने कहा है कि "यत्रोपरमते चित्तं निरूद्धं योग सेवया।।20 (श्रीमद्भगवत् गीता 16/20) अर्थात योग का सेवन करने से व्यक्ति के चित्त या मन को शान्त किया जा सकता है।"

भगवान श्रीकृष्ण ने मन की चंचलता के कारण उत्पन्न संवेगों के नियन्त्रण हेतु योगाभ्यास की प्रासंगिकता एवं औचित्यता के विषय में कहा है कि –

"असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहम् चलम।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृहयते।।

(श्रीमद्भगवत् गीता 6/35)

अर्थात हे महाबाहो! यह मन बड़ा चंचल है और इसका निग्रह करना भी बड़ा कठिन है, परन्तु हे कुन्तीनन्दन अभ्यास और वैराग्य के द्वारा मन का निग्रह किया जा सकता है।

योगाभ्यास से धीरे–धीरे व्यक्ति के तीवृ संवेगों की नियंत्रित किया जा सकता है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग स्वस्थ संवेगों के विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। योग क्रियाओं के निरंतर अभ्यास से व्यक्ति के संवेगों में सकारात्मक सुधार होता है और नकारात्मक शक्तियों का सामना करने की इच्छा शक्ति का विकास होता है (स्वामी अखलानन्द 1952)। इस बात में कोई सन्देह नहीं है कि प्राचीन योगशास्त्रों में बहुत सूक्ष्म एवं गहन रूप में मानव की तीव्र संवेगात्मक समस्या के सुधार हेतु योग साधन उपलब्ध हैं। इस प्रकार योगाभ्यास क्रियाएँ संवेगात्मक अवस्था के विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती आ रही हैं। पूर्व में योगाभ्यास क्रियाओं एवं योग के प्रभाव को जानने हेतु विभिन्न मनोवैज्ञानिक चरों पर शोध अध्ययन सम्पादित हो चुके हैं, किन्तु विशेष रूप से धौलपुर जिले के उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था पर योग के प्रभाव को लेकर शोध अध्ययन सम्पादित नहीं हुये हैं। इसलिए वर्तमान शोध अध्ययन इस उद्देश्य से किया गया है कि क्या योगाभ्यास क्रियाऐं उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था एवं इसके आयामों पर कोई सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। इस प्रकार प्रस्तुत शोध समस्या के चयन की औचित्यता उपरोक्त सन्दर्भ में और अधिक सार्थक सिद्ध होगी।

सम्बन्धित शोध साहित्य

- डेविडसन, आर0जे0 एण्ड अन्य (1976) ने अपने शोध अध्ययन में निष्कर्ष प्राप्त किया कि नियमित रूप से योगाभ्यास क्रियाओं और मेडीटेशन करने वाले विद्यार्थियों के ध्यान के स्तर में सार्थक सुधार होता है।
- गसकिन्स एण्ड अन्य (2014) ने शोध अध्ययन के परिणाम में पाया कि विन्यास योग कॉलेज जाने वाले विद्यार्थियों के सकारात्मक संवेगों में वृद्धि करता है और नकारात्मक संवेगों में कमी लाता है। इससे स्पष्ट है कि योगिक क्रियाएँ संवेगात्मक विकास के नियमन एवं परिष्करण में अतुलनीय भूमिका का प्रतिपादन कर रही है।
- यासमीन एण्ड अन्य (2020) ने शोध में पाया कि जिन किशोरों ने योगाभ्यास क्रियाओं में भाग लिया उनके संवेगात्मक नियमन, आत्म–सम्मान तथा भावनाओं पर योगाभ्यास क्रियाओं का सकारात्मक प्रभाव देखा गया। वहीं दूसरी ओर जिन किशोरों ने योगिक क्रियाओं में हिस्सा नहीं लिया उनके संवेगात्मक नियमन, आत्मसम्मान तथा भावनाओं में कोई अन्तर प्राप्त नहीं हुआ।
- मृदुला एम0 तथा सिन्हा, आर0के0 (2012) ने शोध परिणामों में पाया कि प्रयोगात्मक समूह (जिसे योगाभ्यास करवाया गया था) के वयस्कों की दुश्चिन्ता तथा अवसाद के स्तर में कमी पायी गयी जब कि नियंत्रित समूह (जिसे योगाभ्यास नहीं कराया गया) के वयस्कों की दुश्चिन्ता तथा अवसाद के स्तर से कोई सुधार नहीं देखा गया।

- यादव, विपिन कुमार (2019) ने शोध निष्कर्ष में पाया कि योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर साया गया।
- तेजवानी, आर0 एण्ड अन्य (2016) ने शोध परिणाम के निष्कर्ष में पाया कि योग क्रियाओं के दो सप्ताह के अभ्यास से किशोरों तथा वयस्कों की चिन्ता, अवसाद के स्तर में सार्थक सुधार पाया गया और वहीं आत्म–सम्मान की भावना में उच्च स्तर की वृद्धि पायी गयी।

समस्या कथन –

''उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था पर योगाभ्यास क्रियाओं की प्रभावोत्पादकता का अध्ययन करना।''

तकनीकी शब्दों का परिभाषीकरण

- **संवेगात्मक अवस्था** – संवेग सामान्य परिभाषित रूप में एक जटिल मनोशारीरिक प्रक्रिया है जो सचेत प्रयास की अपेक्षा सहज या स्वतः स्फूर्त रूप से प्रस्फुटित होती है। संवेग प्रायः सकारात्मक तथा नकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं और शारीरिक हाव–भावों से सम्बन्धित होते हैं। सामान्यतः संवेग किसी वस्तु, तथ्य एवं सम्बन्धों के बारे में भावनाओं, प्रत्यक्षीकरणों एवं विश्वासों से अनैच्छिक रूप से जुड़े हुए होते हैं। इस तरह संवेग काल्पनिक तथा वास्तविक रूप से व्यक्ति के मन मस्तिष्क में जन्म लेते रहते है। भय, क्रोध, दुश्चिन्ता, अपराध की भावना, तनाव, प्रेम इत्यादि संवेगों के समूह को संवेगात्मक अवस्था के रूप में अभिव्यक्त किया जाता है **(एकमान एण्ड फ्रीजन, 1969)**।
- **योगाभ्यास क्रियाएँ** – योगाभ्यास क्रियाओं से अभिप्राय उन साधनों या पद्धति से है जिन्हें व्यक्ति अपने मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक एवं नैतिक उन्नति, संवेगात्मक के लिए प्रयोग करते हैं। योगाभ्यास क्रियाओं के अन्तर्गत प्रार्थना, सूर्य नमस्कार, आसन, प्राणायाम, त्राटक, ध्यान योग, हास्ययोग, कपालभाति, शान्तिपाठ इत्यादि को सम्मलित किया जाता है। इन सभी योगिक क्रियाओं को योग की विभिन्न पद्धतियों एवं साधनों के रूप में अभिव्यक्त किया जाता है।

  गुप्ता, एम0जी0 (1999) के अनुसार – ''योग शारीरिक अंग–प्रत्यंगों की अस्थिरता एवं अशान्ति और विचारों की स्वाभाविक उग्रता एवं उथल–पुथल को नियंत्रित करने वाली जननी के रूप में परिलक्षित होता है।''
- **उच्च माध्यमिक स्तर** – उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों से अभिप्राय कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों से है। ये विद्यार्थी कक्षा 10 में प्रथम बार बोर्ड परीक्षा उत्तीर्ण कर कक्षा 11वीं में विभिन्न विषयों का चयन करके कला, विज्ञान एवं वाणिज्य आदि वर्ग में विभाजित हो जाते हैं। उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की औसतन आयु 15 से 17 वर्ष के मध्य होती है।

शोध अध्ययन के उद्देश्य –

1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था पर योगाभ्यास क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिन्ता पर योगाभ्यास क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव पर योगाभ्यास क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद पर योगाभ्यास क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।
5. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन पर योगाभ्यास क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।
6. योग प्रार्थना, सूर्यनमस्कार, आसन, प्राणायाम्, हास्य योग, ध्यान योग, कपालभॉति तथा शान्ति पाठ आदि यौगिक अभ्यासों को शामिल करके एक प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करना।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाएँ –

1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था पर योगाभ्यास क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।
2. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिन्ता पर योगाभ्यास क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।
3. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव पर योगाभ्यास क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।
4. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद पर योगाभ्यास क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।
5. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन पर योगाभ्यास क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया जाता है।

शोध अध्ययन की परिसीमाएँ

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन में न्यादर्श के रूप में कसा 11 के N=120 पुरूष विद्यार्थियों का चयन किया गया है।
2. प्रस्तुत शोध अध्ययन में न्यादर्श हेतु राजस्थान राज्य के धौलपुर जिले के आर0बी0एस0ई0 से मान्यता प्राप्त आदर्श विद्या मन्दिर उच्च माध्यमिक विद्यालय धौलपुर का चयन किया गया है।
3. प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रतिदर्श के रूप में कला कर्ग तथा विज्ञान वर्ग के पुरूष विद्यार्थियों को सम्मलित किया गया है।
4. प्रस्तुत शोध अध्ययन में योगाभ्यास क्रियाओं को स्वतन्त्र चर के रूप मे सम्मलित किया गया है।
5. यह अध्ययन धौलपुर शहर के विद्यालयों तक सीमित है।

शोध अध्ययन की योजना एवं कार्यविधि –

- **शोध विधि**

प्रस्तुत शोध अध्ययन में अनुसन्धान की प्रकृति, उद्देश्य एवं परिकल्पनाओं के स्वरूप के परिप्रेक्ष्य में प्रयोगात्मक शोध विधि का चयन किया गया है।

- **शोध अभिकल्प**

प्रस्तुत शोध अध्ययन में द्विसमूह पूर्व–पश्च परीक्षण नियन्त्रित शोध अभिकल्प का प्रयोग किया गया है।

- **जनसंख्या**

भावी शोध अध्ययन में राजस्थान राज्य के आर0बी0एस0ई0 से मान्यता प्राप्त धौलपुर जिले में स्थित उच्च माध्यमिक विद्यालयों के कक्षा 11 के सभी विद्यार्थियों को जनसंख्या के रूप में रखा गया है।

- **न्यादर्श**

प्रस्तुत शोध अध्ययन में न्यादर्श का चयन उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि का प्रयोग करते हुए दो चरणों में किया गया है। प्रथम चरण में न्यादर्श से सम्बन्धित विद्यालय का चयन किया तथा तत्पश्चात द्वितीय चरण में कक्षा 11 के कला वर्ग तथा विज्ञान वर्ग के N=120 पुरूष विद्यार्थियों का चयन न्यादर्श हेतु किया गया। इन सभी विद्यार्थियों की औसत आयु 15–17 वर्ष के मध्य थी। इन सभी N=120 विद्यार्थियों को समान रूप से प्रयोगात्मक समूह N=60 तथा नियन्त्रित समूह N=60 में विभाजित कर दिया गया।

- **शोध के चर**

(i) स्वतन्त्र चर – योगाभ्यास क्रियाएँ (योग प्रार्थना, सूर्य नमस्कार, आसन, प्राणायाम, हास्य/ध्यान योग, कपालभॉति एवं शान्ति पाठ)

(ii) आश्रित चर – संवेगात्मक अवस्था।

- **उपकरण या परीक्षण**

प्रस्तुत शोध अध्ययन में संवेगात्मक अवस्था के मापन के लिए डॉ0 कैरन एण्ड कैटल (1976) द्वारा निर्मित प्रमापीकृत "Eight State Questionnaire" (ऐट स्टेट प्रश्नावली) का प्रयोग किया गया है। इस प्रश्नावली में संवेगात्मक अवस्था तथा इसके आठ (8) आयामों जैसे दुश्चिंता, तनाव, अवसाद, प्रतिगमन, थकान, अपराध, बहिर्मुखता तथा कामोत्तेजना का परीक्षण किया गया है।

- **प्रदत्त संकलन की प्रक्रिया एवं प्रशासन**

प्रदत्तों के सांख्यिकीय विश्लेषण, योगा प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा पूर्व–पश्च परीक्षण के रूप में प्रदत्त संकलन की प्रक्रिया को शोधकर्ता द्वारा चार चरणों में विभाजित किया गया है, जो निम्न प्रकार हैं –

1. प्रथम चरण – पूर्व परीक्षण

इस चरण के अन्तर्गत शोधकर्ता ने संवेगात्मक अवस्था के मापन हेतु डॉ0 कैरन एण्ड कैटल (1976) द्वारा निर्मित प्रमापीकृत मापनी ''Eight State Questionnaire (ऐट स्टेट प्रश्नावली) '' को प्रशासित कर प्रयोगात्मक समूह (N=60) एवं नियंत्रित समूह (N=60) के विद्यार्थियों से पूर्व परीक्षण के रूप में आँकड़ों का संकलन किया।

2. द्वितीय चरण – योगाभ्यास क्रियाओं का प्रशिक्षण कार्यक्रम

द्वितीय चरण योगा प्रशिक्षण कार्यक्रम से सम्बन्धित है। योगा प्रशिक्षण कार्यक्रम योग अनुदेशक या विशेषज्ञ की सहायता से प्रयोगात्मक समूह (N=60) के विद्यार्थियों को दिया गया। शोधकर्ता द्वारा योगाभ्यास क्रियाओं की प्रशिक्षण की कुल अवधि 30 कार्य दिवस के रूप में निर्धारित की गयी। शोधकर्ता ने योगाभ्यास क्रियाओं से सम्बन्धित सैद्धान्तिक कक्षाओं का आयोजन योगाभ्यास करने से पहले 4 दिन तक अलग–अलग समयावधि में किया। जिसमें चयनित योगाभ्यास क्रियाओं जैसे योग प्रार्थना, सूर्यनमस्कार, आसन, प्राणायाम, हास्य योग, ध्यान योग, कपालभॉति तथा शान्ति पाठ से सम्बन्धित योगाभ्यास प्रशिक्षण पाठ योजना मॉडूल के द्वारा योगाभ्यासों का सैद्धान्तिक ज्ञान कराया गया। वहीं योगाभ्यास क्रियाओं से सम्बन्धित व्यवहारिक कक्षाओं का आयोजन सैद्धान्तिक कक्षाओं की पूर्णता के बाद निरन्तर 30 कार्य दिवसों तक किया गया। इस प्रकार 30 कार्य दिवसों तक निरन्तर प्रयोगात्मक समूह (N=60) के विद्यार्थियों को 1 घण्टा 30 मिनट की अवधि के लिए प्रतिदिन सुबह 6 बजे से लेकर 7 बजकर 30 मिनट तक योगाभ्यास क्रियाओं का प्रशिक्षण दिया गया। अतः प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को योगा प्रशिक्षण कार्यक्रम के व्यावहारिक पक्ष के साथ–साथ सैद्धांतिक पक्ष का भी ज्ञान कराया गया। शोध अध्ययन में शोधकर्ता ने योगाभ्यास क्रियाओं को दो सैटों – सेट–ए तथा सेट–बी में विभाजित कर योगाभ्यास करवाया। सेट–ए में योग प्रार्थना, सूर्य नमस्कार, आसन (12) यथा भुजंगासन, सिंहासन, गरूड़ासन, ताड़ासन, वक्रासन, पदमासन, भद्रासन, गौमुखासन, त्रिकोणासन, पर्वतासन, सलभासन,

नौकासन, तीन प्राणायाम जैसे– अनुलोम–विलोम, शीतली, भ्रामरी, हास्ययोग, ध्यानयोग, कपालभाति और शान्तिपाठ आदि योगाभ्यास क्रियाऐं सम्मलित की गयी हैं। वहीं सैट–बी में योगप्रार्थना, सूर्यनमस्कार, बारह आसन यथा– बज्रासन, सिद्धासन, मक्रासन, पवनमुक्तासन, वक्रासन, शशकासन, अर्द्धचक्रासन, वीरभद्रासन, उत्तानुपादासन, अर्द्धहलासन, पादहस्तासन और शवासन, तीन प्राणायाम शीतकारी, उज्जायी, भस्त्रिका, हास्ययोग, ध्यानयोग, कपालभाति एवं शान्ति पाठ आदि योगाभ्यास क्रियाऐं सम्मलित की गयी हैं। सैंट–ए तथा सैट–बी में चयनित सभी योगाभ्यास क्रियाओं का प्रशिक्षण शोधकर्ता द्वारा प्रयोगात्मक समूह को वैकल्पिक रूप से निरन्तर 30 दिन तक दिया गया।

3. तृतीय चरण – पश्च परीक्षण

इस चरण के अन्तर्गत योगाभ्यास क्रियाओं के प्रशिक्षण की पूर्णता के बाद पुनः शोधकर्ता द्वारा ''Eight State Questionnaire (ऐट स्टेट प्रश्नावली)'' को प्रशासित कर प्रयोगात्मक समूह (N=60) तथा नियंत्रित समूह (N=60) के विद्यार्थियों से पश्च परीक्षण के रूप में आँकड़ों का संकलन किया गया।

4. चतुर्थ चरण – आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण

चतुर्थ चरण में शोध अध्ययन की परिकल्पनाओं का परीक्षण पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार पर प्राप्त आँकड़ों पर उपयुक्त सांख्यिकीय विधियों यथा–मध्यमान, मानक विचलन तथा टी परीक्षण का प्रयोग करके किया गया।

आँकड़ों का सारणीयन, विश्लेषण एवं व्याख्या और आलेखीय निरूपण

सारणी क्रमांक – 1

पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था के प्राप्तांकों का मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' अनुपात मान की गणना

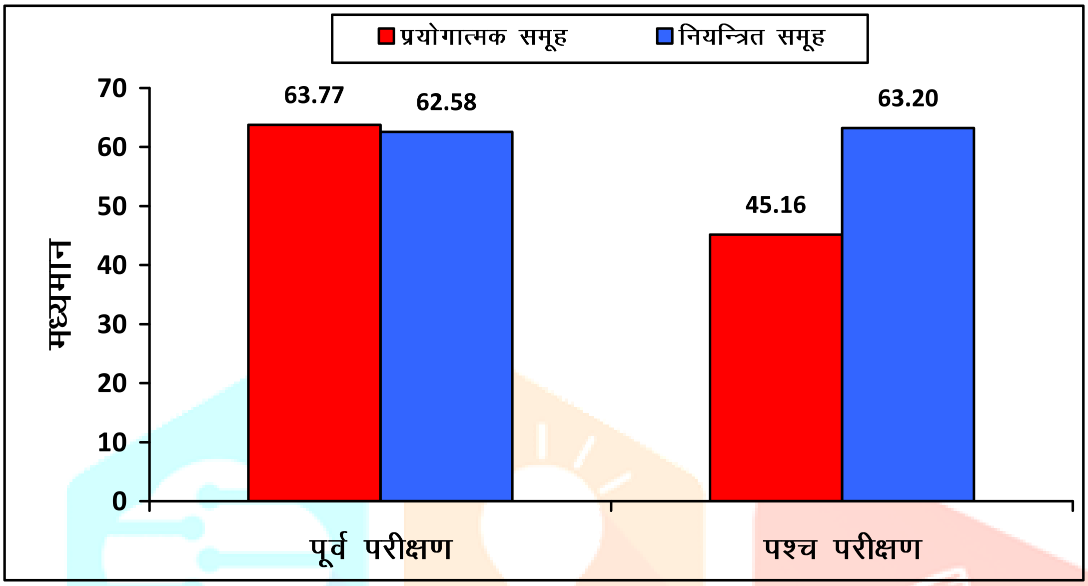
समूह / परीक्षण	प्रयोगात्मक समूह (N=60)		नियंत्रित समूह (N=60)		'टी' अनुपात मान	स्वीकृत / अस्वीकृत
	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
पूर्व परीक्षण	63.77	8.70	62.58	9.20	0.73	स्वीकृत
पश्च परीक्षण	45.16	7.88	63.20	9.28	–11.48	अस्वीकृत

$(df=N_1+N_2-2=60+60-2=118)$

सारणीमान = 0.05 स्तर = 1.96
0.01 स्तर = 2.58

आलेखीय चित्र संख्या–1(A)

पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था के प्राप्तांकों का मध्यमान



उपरोक्त सारणी क्रमांक–1 से स्पष्ट है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणना द्वारा 'टी' मान 0.73 पाया गया है। प्राप्त 'टी' मान (0.73) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से बहुत कम है जिससे ज्ञात होता है कि पूर्व परीक्षण संवेगात्मक अवस्था में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर नहीं है।

सारणी क्रमांक–1 से यह भी विदित है कि पश्च परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणन से 'टी' मान –11.48 प्राप्त हुआ है। प्राप्त 'टी' मान (–11.48) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से बहुत अधिक है जिससे सन्दर्भित है कि योगाभ्यास क्रियाओं के प्रशिक्षण के बाद उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर है। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–1 अस्वीकृत की जाती है।

आलेखीय चित्र संख्या 1(A) से प्रस्तुत है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था के प्राप्तांकों के मध्यमान लगभग समान है जो दर्शाते हैं कि पूर्व परीक्षण के समय दोनों समूहों के विद्यार्थी सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था में काफी समानता रखते हैं। वहीं पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण

संवेगात्मक अवस्था के प्राप्तांकों का मध्यमान नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था के प्राप्तांकों के मध्यमान से काफी कम है जो स्पष्ट करता है कि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था की तुलना में सार्थक रूप से पर्याप्त सुधार पाया गया।

सारणी क्रमांक – 2

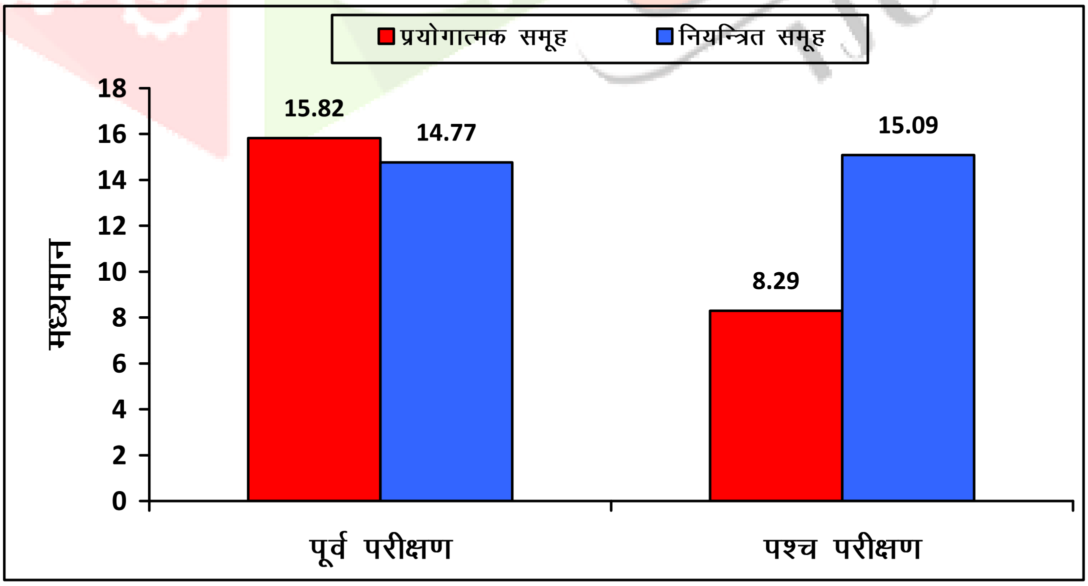
पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिंता के प्राप्तांकों का मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' अनुपात मान की गणना

समूह / परीक्षण	प्रयोगात्मक समूह (N=60)		नियंत्रित समूह (N=60)		'टी' अनुपात मान	स्वीकृत / अस्वीकृत
	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
पूर्व परीक्षण	15.82	5.84	14.77	4.10	1.14	स्वीकृत
पश्च परीक्षण	8.29	3.54	15.09	3.72	–10.26	अस्वीकृत

($df=N_1+N_2-2=60+60-2=118$) सारणीमान = 0.05 स्तर = 1.96
0.01 स्तर = 2.58

आलेखीय चित्र संख्या–2(A)

पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिंता के प्राप्तांकों का मध्यमान



सारणी क्रमांक–2 से स्पष्ट है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के प्राप्तांकों के आयाम दुश्चिंता के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणना द्वारा 'टी' मान 1.14 प्राप्त हुआ है। प्राप्त 'टी' मान (1.14) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से कम है जिससे विदित होता

है कि पूर्व परीक्षण के समय प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिंता में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर नहीं है।

उपरोक्त सारणी क्रमांक–2 से यह भी ज्ञात होता है कि पश्च परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिंता के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणना करने पर 'टी' मान (–10.26) पाया गया है। प्राप्त 'टी' मान (–10.26) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से बहुत अधिक है जिससे सन्दर्भित है कि योगाभ्यास क्रियाओं के प्रशिक्षण के बाद उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्ंिचता में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर है। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–2 अस्वीकृत की जाती है।

आलेखीय चित्र संख्या–2(A) से प्रस्तुत है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिंता के प्राप्तांकों के मध्यमान लगभग समान है जो इस बात की पुष्टि करते हैं कि पूर्व परीक्षण के समय दोनों समूहों के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिंता के स्तर में काफी समरूपता है। वहीं पश्च परीक्षण के पश्चात प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिंता के प्राप्तांकों का मध्यमान नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिंता के प्राप्तांकों के मध्यमान की तुलना में बहुत कम है जो दर्शाता है कि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की दुश्चिंता के स्तर में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की दुश्चिंता के स्तर की तुलना में पर्याप्त कमी देखी गई।

सारणी क्रमांक – 3

पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव के प्राप्तांकों का मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' अनुपात मान की गणना

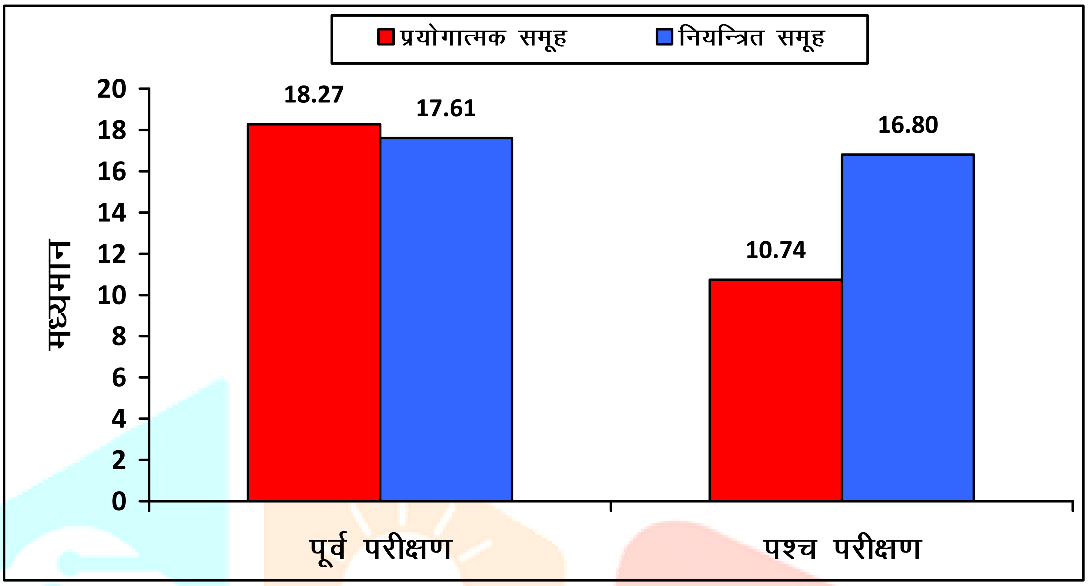
समूह / परीक्षण	प्रयोगात्मक समूह (N=60)		नियंत्रित समूह (N=60)		'टी' अनुपात मान	स्वीकृत / अस्वीकृत
	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
पूर्व परीक्षण	18.27	4.02	17.61	3.79	0.93	**स्वीकृत**
पश्च परीक्षण	10.74	3.86	16.80	3.58	–8.92	अस्वीकृत

$(df=N_1+N_2-2=60+60-2=118)$

सारणीमान = 0.05 स्तर = 1.96
0.01 स्तर = 2.58

आलेखीय चित्र संख्या–3(A)

पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव के प्राप्तांकों का मध्यमान



उपरोक्त सारणी क्रमांक–3 से स्पष्ट है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणना द्वारा 'टी' मान 0.93 पाया गया है। प्राप्त 'टी' मान (0.93) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से बहुत कम है जो स्पष्ट करता है कि पूर्व परीक्षण के समय प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर नहीं है।

सारणी क्रमांक – 3 से यह भी विदित है कि पश्च परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणना द्वारा 'टी' मान 8.92 पाया गया है। प्राप्त 'टी' मान (–8.92) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी 1.96 तथा 2.58 से काफी अधिक है जिससे स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास क्रियाओं के प्रशिक्षण के बाद उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर है। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–3 अस्वीकृत की जाती है।

आलेखीय चित्र संख्या–3 (A) स्पष्ट करता है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव के प्राप्तांकों के मध्यमान में लगभग समानता है जिससे स्पष्ट होता है कि पूर्व परीक्षण के समय दोनों समूहों के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव में समरूपता है। वहीं पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह

के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव के प्राप्तांकों का मध्यमान नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव के प्राप्तांकों के मध्यमान की तुलना में बहुत कम है जो दर्शाता है कि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के तनाव के स्तर में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों के तनाव के स्तर की तुलना में काफी कमी पायी गई।

सारणी क्रमांक – 4

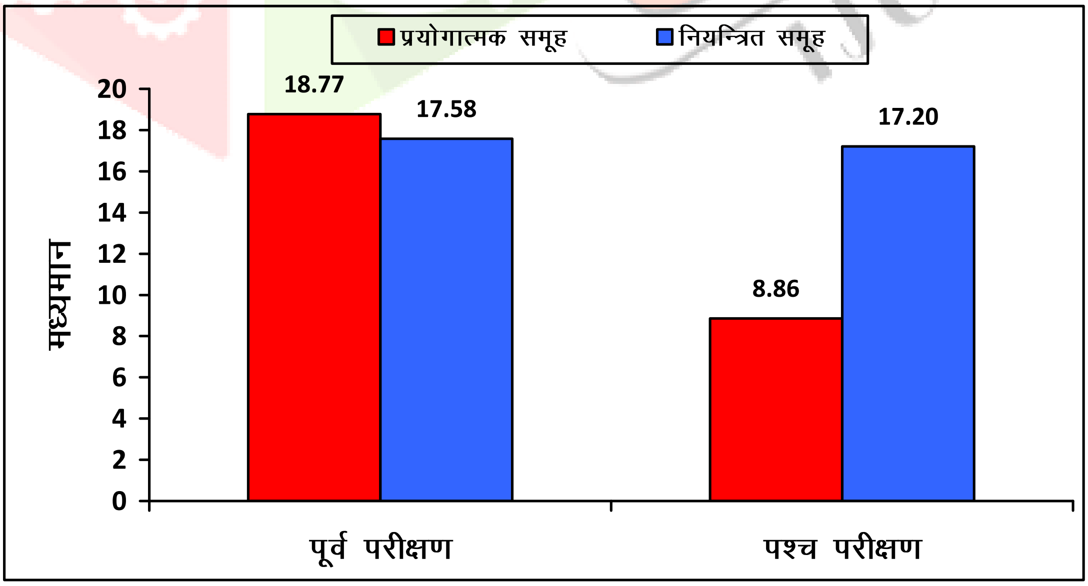
पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद के प्राप्तांकों का मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' अनुपात मान की गणना

समूह / परीक्षण	प्रयोगात्मक समूह (N=60)		नियंत्रित समूह (N=60)		'टी' अनुपात मान	स्वीकृत / अस्वीकृत
	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
पूर्व परीक्षण	18.77	4.43	17.58	4.08	1.53	स्वीकृत
पश्च परीक्षण	8.86	3.91	17.20	3.40	–12.47	अस्वीकृत

($df=N_1+N_2-2=60+60-2=118$) सारणीमान = 0.05 स्तर = 1.96
0.01 स्तर = 2.58

आलेखीय चित्र संख्या–4(A)

पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद के प्राप्तांकों का मध्यमान



उपरोक्त सारणी क्रमांक–4 से विदित है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद के प्राप्तांकों के मध्यमान एवं मानक विचलन की गणना द्वारा 'टी' मान 1.53 पाया गया है। प्राप्त 'टी' मान (1.53) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से कम है जो दर्शाता है कि पूर्व

परीक्षण के समय प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर नहीं है।

सारणी क्रमांक–4 से यह भी स्पष्ट है कि पश्च परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणना द्वारा प्राप्त 'टी' मान (–12.47) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से बहुत अधिक है जो दर्शाता है कि योगाभ्यास क्रियाओं के प्रशिक्षण के बाद उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर है। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–4 अस्वीकृत की जाती है।

आलेखीय चित्र संख्या–4(A) से स्पष्ट है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद के प्राप्तांकों के मध्यमान में लगभग समानता है जो दर्शाते है कि पूर्व परीक्षण के समय दोनों समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद के स्तर में समरूपता है। वहीं पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद के प्राप्तांकों का मध्यमान नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद के प्राप्तांकों के मध्यमान की तुलना में बहुत कम है जो दर्शाते हैं कि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के अवसाद के स्तर में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों के अवसाद के स्तर की अपेक्षा कमी पायी गयी।

सारणी क्रमांक – 5

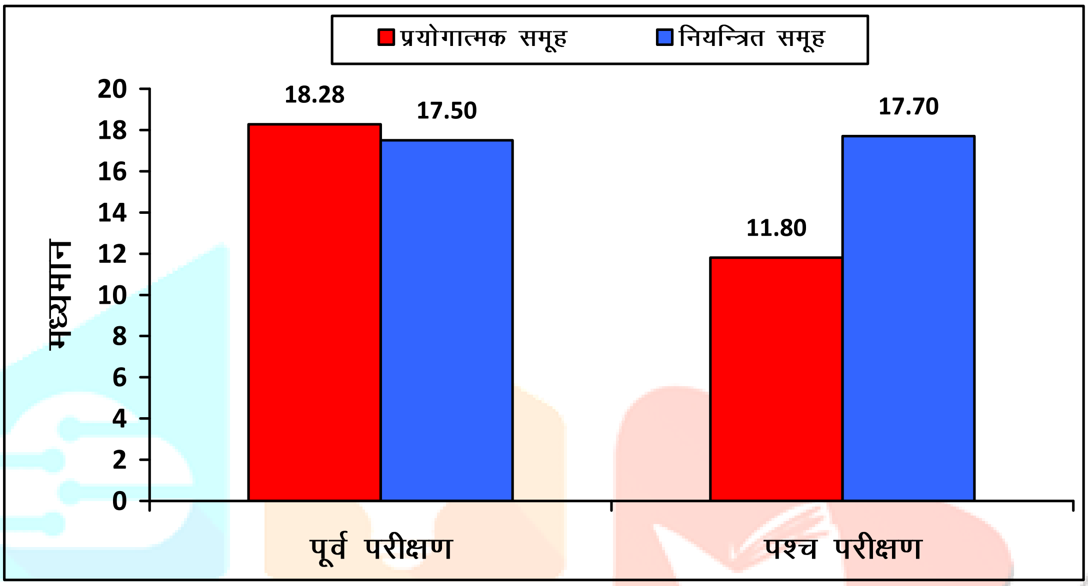
पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन के प्राप्तांकों का मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' अनुपात मान की गणना

समूह / परीक्षण	प्रयोगात्मक समूह (N=60)		नियंत्रित समूह (N=60)		'टी' अनुपात मान	स्वीकृत / अस्वीकृत
	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
पूर्व परीक्षण	18.28	3.87	17.50	3.17	1.21	स्वीकृत
पश्च परीक्षण	11.80	3.45	17.70	3.07	–9.90	अस्वीकृत

(df=N_1+N_2-2=60+60-2=118) सारणीमान = 0.05 स्तर = 1.96
0.01 स्तर = 2.58

आलेखीय चित्र संख्या–5(A)

पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार योगाभ्यास क्रियाओं के सन्दर्भ में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन के प्राप्तांकों का मध्यमान



सारणी क्रमांक–5 से स्पष्ट है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणना करने पर 'टी' मान 1.21 पाया गया है। प्राप्त 'टी' मान (1.21) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से कम है जो दर्शाता है कि पूर्व परीक्षण के समय प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर नहीं है।

सारणी क्रमांक–5 से यह भी ज्ञात होता है कि पश्च परीक्षण के आधार पर उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन के प्राप्तांकों के मध्यमान तथा मानक विचलन की गणना द्वारा 'टी' मान –9.90 पाया गया है। प्राप्त 'टी' मान (–9.90) 0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर पर df =118 के लिए सारणी मान 1.96 तथा 2.58 से बहुत अधिक है जिससे स्पष्ट है कि योगाभ्यास क्रियाओं के प्रशिक्षणोपरान्त उ0मा0 स्तर के विद्यार्थियों (प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह) की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रगिमन में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक अन्तर है। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–5 को अस्वीकृत किया जाता है।

आलेखीय चित्र संख्या–5(A) से प्रस्तुत है कि पूर्व परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन के प्राप्तांकों के मध्यमान में

लगभग समानता है जिससे स्पष्ट है कि पूर्व परीक्षण के समय दोनों समूहां के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन के स्तर में काफी समरूपता है। वहीं पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह की विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन के प्राप्तांकों का मध्यमान नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन के प्राप्तांकों के मध्यमान की तुलना में काफी कम है जिससे स्पष्ट है कि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के प्रतिगमन के स्तर में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों के प्रतिगमन के स्तर की तुलना में सार्थक कमी पायी गयी।

शोध अध्ययन के निष्कर्ष –

पूर्व–पश्च परीक्षण के आधार पर शोध अध्ययन के निष्कर्ष निम्न प्रकार है–

1. A – पूर्व परीक्षण के समय प्रयोगात्मक समूह एवं नियत्रित समूह के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था में लगभग समरूपता पायी गयी।

   B – पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की सम्पूर्ण संवेगात्मक अवस्था में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की अपेक्षा सार्थक रूप से सकारात्मक सुधार पाया गया। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या –1 अस्वीकृत सिद्ध हुयी।
2. A – पूर्व परीक्षण के समय प्रयोगात्मक समूह एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिन्ता में लगभग समानता पायी गयी।

   B – पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम दुश्चिन्ता में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की अपेक्षा सार्थक रूप से कमी पायी गयी। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–2 अस्वीकृत सिद्ध हुयी।
3. A – पूर्व परीक्षण के समय प्रयोगात्मक समूह एवं नियमित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव में लगभग समरूपता पायी गयी।

   B – पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम तनाव में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की अपेक्षा सार्थक रूप से कमी पायी गई। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–3 अस्वीकृत सिद्ध हुयी।
4. A – पूर्व परीक्षण के समय प्रयोगात्मक समूह एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद में काफी समरूपता पायी गई।

   B – पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम अवसाद में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की अपेक्षा सार्थक रूप से कमी पायी गई। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–4 अस्वीकृत सिद्ध हुयी।
5. A – पूर्व परीक्षण के के समय प्रयोगात्मक समूह एवं नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन में लगभग समरूपता पायी गई।

B – पश्च परीक्षण के आधार पर प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था के आयाम प्रतिगमन में नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की अपेक्षा सार्थक रूप से सुधार पाया गया। अतः पश्च परीक्षण के आधार पर परिकल्पना संख्या–5 अस्वीकृत सिद्ध हुई।

शोध के शैक्षिक निहितार्थ

1. किशोर विद्यार्थियों की संवेगात्मक अवस्था में सकारात्मक सुधार लाने के लिए मार्गदर्शन कार्यक्रमों में योग साधना की संकल्पना को प्रस्तुत करना चाहिए जिससे किशोर विद्यार्थियों को समृद्ध वातावरण प्राप्त हो और वे शैक्षिक उपलब्धियों में महारथ हासिल कर सकें।
2. अध्यापकों को अपने पारस्परिक सम्बन्धों एवं सहमति की सहायता से विद्यार्थियों में सकारात्मक संवेगों के विकास में मदद करनी चाहिए। यह सब योग की साधना से ही सम्भव है।
3. अध्यापकों का यह उत्तरदायित्व है कि वे विद्यार्थियों को विभिन्न टी0वी0 चैनलों पर प्रसारित होने वाले योगाभ्यास कार्यक्रमों से योग सीखने के लिए प्रोत्साहित करें। ताकि किशोर विद्यार्थी योग के माध्यम से अपनी क्षमताओं को जागृत कर राष्ट्र हित में योगदान कर सकें।
4. वर्तमान शोध अध्ययन उन लोगों के लिए भी महत्त्वपूर्ण है जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, चिन्ता, तनाव, अवसाद आदि से पीड़ित है और ऐसी बीमारियों के इलाज में भारी पैसा खर्च करने में सक्षम नहीं है। इन सभी उपरोक्त बीमारियों का हल केवल योग के पास है।
5. शोध अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि योग पाठ्यक्रम असाधारण या विशेष प्रकृति के बच्चों के लिए भी लाभकारी हो सकता है जैसे – मानसिक और शारीरिक रूप से विकलांग, अधिगम असमर्थ, अपराधी, दृष्टिबाधित तथा समस्यात्मक इत्यादि।

सुझाव

योगाभ्यास क्रियाओं का प्रभाव केवल व्यक्ति की संवेगात्मक अवस्था तथा इसके आयामों पर ही नहीं होता बल्कि व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक विकृतियों के निवारण में भी होता है। भविष्य में सम्पादित होने वाले शोध अध्ययनों में निश्चित ही योगाभ्यास क्रियाओं के प्रभाव का मानव के जीवन के प्रत्येक पक्ष पर अध्ययन किया जाना चाहिए। प्रस्तुत शोध समस्या को लेकर भविष्य में विद्यालय स्तर, महाविद्यालय स्तर एवं विश्वविद्यालय स्तर, राज्य स्तर तथा राष्ट्रीय स्तर पर योग शिक्षा एवं योग क्रियाओं के प्रभाव को लेकर प्रयोगात्मक एवं तुलनात्मक अध्ययन किये जा सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- तामनिल, के0 (1974), द साइन्स ऑफ योगा, द थियोसोफीकल पब्लिसिंग हाउस, मद्रास, चेन्नई (भारत)।
- रामदेव, एस0, (2007), योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, पातंजलि योगपीठ, हरिद्वार, उत्तराखण्ड (भारत)।

- अनन्तरामन, टी0 आर0 (2000), एनसीएन्ट योगा एण्ड मॉडर्न साइन्स, पी0एच0आई0एस0पी0सी0, न्यू दिल्ली (भारत)।
- गुप्ता, डॉ0 एस0पी0 एण्ड गुप्ता, डॉ0 अलका (2010), उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, शारदा पुस्तक भवन पब्लिसर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, इलाहाबाद, उत्तर प्रदेश (भारत)।
- ग्रिफिथ, सी0आर0 (1935), एन इन्ट्रोडक्शन टू एजूकेशनल साइकॉलॉजी, द रेनहार्ट एण्ड कम्पनी, न्यूयार्क, अमेरिका।
- पुरूषार्थी, योगेन्द्र (1999), वेदों में योगविद्या, योगिक शोध संस्थान, हरिद्वार उत्तरारखण्ड (भारत)।
- मंगल एस0के0 (2009), शिक्षा मनोविज्ञान, पी0एच0आई, लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली (भारत)।
- कॉलिन्स आर0, (2004), इमोशनल एनर्जी, इण्टरनेशनल रिचुअल चैन्स, प्रिन्सटन यूनीवर्सिटी प्रेस, यू0एस0ए0।
- सिंह, रामपाल एण्ड शर्मा, ओ0पी0 (2009), शैक्षिक अनुसंधान एवं सांख्यिकी, विनोद पुस्तक मन्दिर प्रकाशन, आगरा, उत्तर प्रदेश (भारत)।
- मृदुला, एम. एवं सिन्हा, आर.के. (2012) : ''अवसाद तथा दुश्चिन्ता पर योगिक क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन'' सोमेटिक इंक ब्लोट सीरीज (एस0आई0एस0), जर्नल ऑफ प्रोजेक्टिव साइकोलॉजी एण्ड मेण्टल हैल्थ (JPPMH) www.jppmh.org, वॉल्यूम–8, अंक–3, pp: 23-27
- यादव, विपिन कुमार (2019) : ''माध्यमिक स्तर के छात्रों के योग अभ्यास का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन'' इन्टरनेशनल रिसर्च जर्नल ऑफ कॉमर्स, आर्ट एण्ड सांइस, वॉल्यूम–10, अंक–3, pp: 39-46
- गसकिन्स, आर0बी0, जेनिंम्स, ई0, थिन्ड, एच0, बेकर, बी0एम0, एण्ड, बॉक, बी0सी0 (2014) : ''अक्यूट एण्ड कम्यूलेटिव इफैक्ट ऑफ विन्यास योगा ऑन अफैक्ट एण्ड स्ट्रैस अमंग कॉलेज स्टूडेन्ट्स पार्टीसिपेटिंग इन एन एट (8) वीक योगा प्रोग्राम : अ पिलोट स्टडी'', इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ योगा थेरेपी (आई0जे0वाई0टी0), www.ijyt.org, वॉल्यूम–2, अंक–4, pp: 63-70
- तेजवानी, आर0, मैत्री, के0जी0, अग्रवाल, जे0 एण्ड नागेन्द्र, एच0आर0 (2016) : ''अनाथालय के निवासियों में चिंता, अवसाद और आत्म–सम्मान पर दो सप्ताह की योग क्रियाओं का प्रभाव : एक आरम्भिक अध्ययन'' एन इन्टरनेशनल क्वार्टरली जर्नल ऑफ रिसर्च इन आयुर्वेदा (IQJRAYU) DOI : 10.4103/ayu.AYU-158-15, www.ayujournal.org वॉल्यूम–37, अंक–7, जनवरी–मार्च 2016, pp: 22-25

- डेविडसन, आर0जे0 एण्ड अन्य (1976) : ''अटेन्सनल एण्ड अफैक्टिव कनकॉमिटेन्ट्स ऑफ मेडीटेशन : अ क्रॉस सेक्सनल स्टडी'' जर्नल ऑफ एबनॉर्मल साइकोलॉजी (जे0ए0पी0) वॉल्यूम–85, अंक–2, पृ.सं. 235–238
- यास्मीन, रश्मि, निशान्त एण्ड कृष्णा (2020) : ''अ स्टडी ऑफ इफैक्ट ऑफ योगा ऑन इमोशनल रेगूलेशन, सेल्फस्टीम एण्ड फीलिंग्स ऑफ एडोलसेन्ट्स'', जर्नल ऑफ फैमिली मेडीसन एण्ड प्राइमरी केयर (जे0एफ0एम0पी0सी0) www.jfmpc.org, pp: 153-154

Webliography

- https://www.yogaforlife.org/yogaandmental.htm/zk
- https://www.scoutbuzz.org/sanvegatmak-vikas-K9-arth/htm
- https://www.allgortjobsindia.in/emotional development
- https://www.en.m.wikipedia.org/wiki/emotion
- https://www.yogainstantly.in/ashtanga-yog/