



“EFFECT OF PRAGYA YOGA ON EMOTIONAL STABILITY OF STUDENT”

***Dr. Arun Kumar Sao**

Abstract:

The study was attempted to explore the effect of pragya yoga on emotional stability of student. The EST emotional stability measurement by Dr. A. Sen Gupta & Dr. A.K. Singh was administered on 50 samples, age group 11-17, HSS, Raigarh (C.G.) by Pre test- Post test design. The Pragya Yoga (A group of sixteenth asana) was give for 30 minute up to two month. The result has shown that there is significant effect of practicing pragya yoga on emotional stability of student.

Key word: Pragya yoga, Emotional Stability.

*Assistant Professor, Department of Yoga Education, Dr. H S Gour University Sagar, MP

Mobile- 9074803079

Email- saoarunkumar@gmail.com

अध्ययन की आवश्यकता (Need of the Study):

इक्कीसवीं सदी में समाज ने अगणित मानसिक समस्याओं के साथ प्रवेश किया है। सूचना तकनीक, संचार क्रांति और यांत्रिकता ने मानवीय जीवन में साधन सुविधाओं की भरमार के साथ मानसिक स्वास्थ्य के अनेकों संकट खड़े किए हैं। वर्तमान समय की विकृत जीवन शैली ने बालकों के कोमल मन को विखंडित सा कर दिया है।

Marcia Hill Gossard, & Richard York, (2003) अपने शोध निष्कर्ष में लिखते हैं, सामाजिक एवं नैतिक रूप से भ्रष्ट समाज में बच्चों के सांवेगिक स्थिरता में बहुत कमी पायी गई है। ऐसे बच्चे अधिक चिड़चिड़े, डरे-सहमे, विषादी व व्यसनी होते हैं। कोई आश्चर्य नहीं जब ऐसे किशोर स्वच्छंद यौनाचार, मादक द्रव्यों के सेवन और अपराध में लिप्त पाए जाते हैं। ऐसे में व्यक्तित्व में ऐसी गांठें पड़ जाती हैं जो ताउम्र जख्म बन कर रिसती रहती हैं। विषाद के चरम स्तर पर ये आत्महत्या जैसे विभत्स कृत्य तक को अंजाम दे बैठते हैं।

आज भौतिकता की अंधी दौड़ में शिक्षा मात्र एक व्यवसाय बन कर रह गई है। प्रतियोगिता की भावना बढ़ी-चढ़ी है। ऐसे में किशोरों की बुद्धिलब्धि अवश्य बढ़ी है, परन्तु सांवेगिक स्थिरता, व भाव-संवेदनाओं का विकास शून्य-सा हो गया है। इससे किशोर अधिक चिड़चिड़े, उधमी, आक्रोशी और झगड़ालू होते जा रहे हैं। **Nanjappa, Vicky (2007)** के अनुसार बीते दशक में परीक्षाओं में असफलता से विषाद-मनोदशा का स्वरूप इतना व्यापक हो चुका है कि पिछले दस वर्षों में बच्चों में विषाद एवं आत्महत्या को प्रमुख विषय के रूप में लेते हुए दो अन्तराष्ट्रीय सम्मेलन हो चुके हैं। **Barlow & Durand (1999)** के अनुसार संवेदनाओं, भावनाओं और अनुभूतियों की तीव्र क्षति का परिणाम है, जो अनेक मनोरोगों एवं मानसिक मन्दता का कारण बनता है।

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष यानी युनीसेफ (२००७) ने 21 विकसित देशों के बच्चों और किशोरों की शैक्षिक और भावनात्मक स्थिति के साथ-साथ समग्र विकास के बारे में पहली बार अध्ययन किया है। इसके रिपोर्ट में बताया गया है कि ब्रिटेन और अमेरिका की स्थिति अन्य 21 देशों की सूची में सबसे नीचे है। वहाँ के किशोरों के चहुँमुखी विकास व स्वास्थ्य बहुत चिन्ताजनक है। इस सर्वेक्षण में नीदरलैण्ड पहला

स्थान मिला है। नीदरलैण्ड के बच्चों का भावनात्मक, शैक्षिक, सामाजिक और सभी तरह का विकास अन्य देशों से बेहतर है। भारत की स्थिति भी ब्रिटेन और अमेरिका की ही भाँति बहुत दयनीय व चिन्ताजनक है।

बच्चों की समस्याओं का समाधान ढूँढ पाने में आज की प्रचलित चिकित्सा पद्धतियाँ अपने आप को असफल, असमर्थ पा रही हैं। **Sachdeva (1978)** के अनुसार जिस चिकित्सा पद्धति की पहुँच शारीरिक रोगों तक ही न हो, वह मानसिक एवं सांवेगिक विकृतियों का कितना सफल उपचार कर सकेंगी, क्योंकि ये अत्यन्त सूक्ष्मतरंग और अत्यान्तिक होती हैं। विख्यात मनोचिकित्सक **William West (2000)** के अनुसार, आज मनोविज्ञान और अध्यात्म विद्या के बीच खड़ी दीवार टूट रही है। मनोरोगों का सही व सम्पूर्ण इलाज आध्यात्मिक तकनीकों के प्रयोग से ही सम्भव है।

Coster Geraldine (1974) के अनुसार योग मानसिक विकास की एक व्यावहारिक विधि है उतनी ही व्यावहारिक जितनी विष्टलेषणात्मक चिकित्सा है। **वी. मधुसुधन रेड्डी (१९९१)** का कहना है कि पाश्चात्य समाज में मानसिक बीमारी एक सामाजिक समस्या है। वहाँ के मनोवैज्ञानिक एवं समाजशास्त्री दोनों इस मानसिक एवं संवेदनात्मक विकृति के मूल कारणों को ठीक से समझ नहीं पाये हैं। हाँलाकि फिर भी इनकी योग के बारे में कुछ समझ विकसित हुई है। इसी कारण ध्यान एवं हठयोग की तरफ इनका झुकाव हो रहा है। इसी में समस्या का समाधान निहित है। मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से योग की ये पद्धतियाँ आनुभाविक एवं प्रायोगिक है। **Dalal, A.S (1992)** के अनुसार यौगिक जीवन ही मानसिक स्वास्थ्य की सही परिभाषा एवं उपयोगी समाधान है। योग ही एकमात्र साधन है जो मानसिक विकारों से मुक्ति देने में समर्थ है। पूर्ण यौगिक अवस्था न केवल सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाती है, बल्कि दिव्य गुणों का विकास अभिवर्धन एवं विकास भी करती है।

इसी तथ्य को दृष्टि में रखकर प्रस्तुत अध्ययन के अन्तर्गत प्रज्ञायोग का छात्रों के सांवेगिक स्थिरता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है।

उद्देश्य (Objective):

प्रज्ञायोग का छात्रों के सांवेगिक स्थिरता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

चर (Variables):

स्वतंत्र चर (Independent variable)

✽ प्रज्ञायोग

परतंत्र चर (Dependent variable)

✽ सांवेगिक स्थिरता (Emotional stability)

प्रज्ञायोग:

आचार्य श्रीराम छार्मा के द्वारा विकसित योग व्यायाम की पद्धति में आसनों, मुद्राओं, ष्ट्वांस-प्रष्ट्वांस क्रम तथा शरीर संचालन की लोम-अनुलोम क्रियाओं का सुन्दर समन्वय है। आसनों एवं ष्ट्वांस-प्रष्ट्वांस का यह संयुक्त प्रयोग शरीर एवं मस्तिष्क, स्थूल एवं दोनों के लिए बहुत लाभदायक है।

व्यायाम श्रृंखला की हर मुद्रा के साथ गायत्री मंत्र के अक्षरों, व्याहृतियों को जोड़ देने और शरीर के व्यायाम साथ मन की एकाग्रता एवं भावनात्मक पवित्रता का भी अभ्यास होता रहता है। प्रज्ञायोग के इस श्रृंखला में निम्न आसन, मुद्राएं एवं व्याहृतियाँ सम्मिलित हैं-

प्रज्ञायोग व्यायाम का एक चक्र/राउंड

आसन	ष्ट्वांस-प्रष्ट्वांस क्रम	गायत्री महामंत्र
ताड़ासन	धीरे-धीरे ष्ट्वांस लेना	ॐ भूः
पादहस्तासन	धीरे-धीरे ष्ट्वांस छोड़ना	ॐ भुवः
वज्रासन	सामान्य	ॐ स्वः
उष्ट्रासन	धीरे-धीरे ष्ट्वांस लेना	तत्
योगमुद्रा	धीरे-धीरे ष्ट्वांस छोड़ना	सवितुः
अर्द्धताड़ासन	धीरे-धीरे ष्ट्वांस लेना	वरेण्यं
षाष्ठांकासन	धीरे-धीरे ष्ट्वांस छोड़ना	भर्गो
भुजंगासन	धीरे-धीरे ष्ट्वांस लेना	देवस्य
तिर्यक भुजंगासन बायें	सामान्य	धीमहि
तिर्यक भुजंगासन दायें	सामान्य	धियो

षाष्टांकासन	धीरे-धीरे ष्टांस छोड़ना	यो नः
अर्द्धताडासन	धीरे-धीरे ष्टांस लेना	प्रचोदयात्
उत्कटासन	सामान्य	भूः
पादहस्तासन	धीरे-धीरे ष्टांस छोड़ना	भुवः
ताडासन	धीरे-धीरे ष्टांस लेना	स्वः

ॐ बल की भावना करते हुए सावधान की स्थिति में आना, यह क्रिया ष्टांस छोड़ते हुए संपन्न करें।

सांवेगिक स्थिरता (Emotional Stability):

Arora R.K.(1999) के अनुसार - सांवेगिक स्थिरता वह शक्ति है जो तनाव की स्थिति में भी दृढ़ बने रहने में अर्थात् उस स्थिति में झेलते रहने में मदद करता है। यद्यपि उतार एवं चढ़ाव जीवन में होंगे तथापि एक आंतरिक योग्यता जो आंतरिक संतुलन और स्वनियंत्रण द्वारा आगे बढ़ने और अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ करने में उस स्थिति में भी मदद करता है जब कठिनाई सामने हो।

परिकल्पनाएँ (Hypothesis):

1. प्रज्ञायोग के अभ्यास का छात्रों के सांवेगिक स्थिरता स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

शोध-विधि (Methodology):

अध्ययन हेतु प्रयोज्य एवं प्रतिचयन योजना:

इस प्रायोगिक अध्ययन के लिए भारत के छत्तीसगढ़ प्रान्त के रायगढ़ जिले के छात्रों को प्रयोज्य के रूप में लिया गया है, जिनका आयुवर्ग 11 से 17 वर्ष के बीच है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा कुल 50 प्रयोज्यों का चुनाव किया गया।

शोध अभिकल्प:

इस शोध अध्ययन में एकल समूह प्री-पोस्ट अभिकल्प (Pre-Post design) का प्रयोग किया गया है।

अभ्यास की प्रक्रिया:

प्रज्ञायोग को नित्य सुबह आधे घण्टे तक छात्रों को अभ्यास कराया जाता था। इस पूरी प्रक्रिया के साथ की जाने वाली भावनाओं का बहुत महत्व है। बच्चों के भावनात्मक निर्देष्टा देने के लिए एक ऑडियो टेप बनाया गया था। नियमित दो महिने तक प्रज्ञायोग का अभ्यास कराने के पष्ठचात् प्रयोज्यों का अंतिम परीक्षण कर आँकड़ों का संग्रहण किया गया।

आंकड़ों के संग्रहण हेतु प्रयुक्त उपकरण:

परतंत्र चर के मापन के लिए Emotional stability test for children (ESTC) by Dr. (Mrs.) A. sen Gupta & Dr. A.K. Singh (Patna) का प्रयोग किया गया।

सांख्यिकीय विष्टलेषण:

उपर्युक्त मापनी के द्वारा संग्रहित आंकड़ों के विष्टलेषण हेतु टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

परिणाम (Result):

परिकल्पना क्र.-१. : प्रज्ञायोग के अभ्यास से प्रयोज्यों के सांवेगिक स्थिरता स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता हैं।

Table – 1			
Statistical Analysis of Emotional Stability of Subject			
Sn.	Particulars	Pre	Post
1	Mean	6.48	5.52
3	SD	2.358	2.279
4	r	0.48	
5	df	49	
6	t Stat	2.882	
7	P(T<=t) two-tail	0.006	
8	T Critical two-tail	2.68	
Significant at 0.01 Level			

$$t_{0.006} = 2.882 > T_{0.01, 49} = 2.68$$

परिणाम - सारणी-1 से स्पष्ट है कि सांख्यिकीय विष्टलेषण से प्राप्त $t_{(Stat)} = 2.882$ तथा 0.01 स्तर पर two-tail, df= 49 के लिए $T_{(Critical)} = 2.68$ है। चूँकि $t_{(Stat)} > T_{(Critical)}$ है, इसलिए प्री और पोस्ट

टेस्ट के मध्यमानों के बीच 0.01 स्तर पर सार्थक अंतर सिद्ध होता है और उपरोक्त शून्य परिकल्पना निरस्त होता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि प्रज्ञायोग के अभ्यास का छात्रों के सांवेगिक स्थिरता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

परिणाम सारणी क्र.1 से स्पष्ट होता है कि प्रज्ञायोग के अभ्यास का छात्रों के सांवेगिक स्थिरता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। प्रारम्भिक परिक्षण से प्राप्त आंकड़ों का मध्यमान अन्तिम परीक्षण के मध्यमान से अधिक है अर्थात् प्रज्ञायोग के अभ्यास से सांवेगिक स्थिरता के प्राप्तांक घट जाते हैं, पर इसका अर्थ यह नहीं समझना चाहिए कि अभ्यास से सांवेगिक स्थिरता घट जाता है। EST से प्राप्त आंकड़े जितने अधिक होंगे सांवेगिक स्थिरता उतनी ही कम होगी एवं प्राप्तांक जितने कम होंगे सांवेगिक स्थिरता उतनी ही अधिक होगी, यह EST Manual से ज्ञात होता है। अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि प्रज्ञायोग के अभ्यास से छात्रों के सांवेगिक स्थिरता में सकारात्मक बढ़ोत्तरी होती है। प्रज्ञायोग का अभ्यास एंड्रीनल ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन के अतिस्त्राव को सन्तुलित कर व्यक्ति को आत्म नियंत्रण प्रदान करता है। आवेगों पर नियंत्रण बढ़ाता है और अभ्यासी के आत्म-विश्वास में वृद्धि करता है। इसी प्रकार नियंत्रित श्वास-प्रश्वास का क्रम एवं शिथिलिकरण का नियमित अभ्यास छात्रों को मानसिक संतुलन एवं विश्रान्ति प्रदान करता है।

निष्कर्ष (Conclusion):

संवेगात्मक रूप से अस्थिर बालक यदि यौगिक जीवन-शैली अपनाएँ, तो यह उनके लिए काफी लाभदायक सिद्ध होगी। इस प्रकार की जीवन-शैली बच्चों को संतुलित और स्वस्थ व्यक्तित्व प्रदान करती है। योग केवल आसन, प्राणायाम या ध्यान नहीं है, बल्कि यह एक सम्पूर्ण जीवन-शैली है। यह जीवन शैली संयम के साथ जीवन व्यापन तथा आवश्यकताओं की पूर्ति पर जोर देती है। एक वाक्य में यह आत्म-अनुशासन की विधा है। बच्चों के जीवन में जो अस्थिरता तथा संवेगात्मक उपद्रव आते हैं, उनका एक प्रमुख कारण उनकी दोषपूर्ण जीवनशैली हुआ करती है। अतः यौगिक जीवनशैली उनके संतुलित व्यक्तित्व के विकास के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।

संदर्भ सूची (References):

1. संयुक्त राष्ट्र बाल कोष यानी युनीसेफ (2007); बीबीसी समाचार, www.news.bbc.co.uk/nol/shared/bsp/hi/pdfs/13_02_07_nn_unicef.pdf.
- 2- Arora RK (1999) - Interaction effect of creativity and intelligence on emotional stability, personality adjustment and academic achievement.
- 3- Barlow, D.H., Durand, V.M. (1999); Generalized anxiety disorder: Abnormal Psychology (2nd Eds.), by Brooks/ Cole Publishing company. 511 Forest Lodge Road, Pacific Grove, CA 93950 USA
- 4- Coster Geraldine (1974) - Yoga and western psychology, Motilal Banarsidas, Bangalor Road, Jawahar Nagar, Delhi.
- 5- Dalal AS (1992) - Growing Living: The Yogic approach to psychological HEALTH AND GROWTH, SRI Aurobindo Ashrama, Pandicheri.
- 6- Marcia Hill Gossard, & Richard York, (2003); Research in Human Ecology, Social Structural Influences on Meat Consumption, Review, Vol. 10, No. 1, 2003
- 7- Nanjappa, Vicky (2007); India accounts for 10% of world's suicides. Rediff.com India Limited. All Rights Reserved 2007 Bangalore.
- 8- Reddy V Madhusudan (1991) - Integral Yoga Psychology, Pp 135.
- 9- Sachdeva I.P. (1978); Yoga and Depth Psychology, Motilal Banarsidas, Bungalore Road, Jawahar Nagar, Delhi-7.
- 10- William West (2000); Psychotherapy and spirituality - crossing the line between therapy and religion. Publication London, thousand Oaks, New Delhi. Pp 55.