



ISSN: 2249-894X
 IMPACT FACTOR : 5.7631 (UIF)
 UGC APPROVED JOURNAL NO. 48514
 VOLUME - 8 | ISSUE - 8 | MAY - 2019

माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास का प्रभाव

Dr. Smriti Kiran Saimons¹ and
 Prashant Kumar Upadhyay²

¹ Associate Professor, Dept. of Education, Dr. C.V. Raman University, Kargi Road Kota Bilaspur (C.G.) India.

² Ph.D Scholar (Education) Dr. C.V. Raman University, Kargi Road Kota Bilaspur (C.G.) India.



सारांश

“जीवन के हरेक पड़ाव में समान स्थिति योग है”

—श्रीमद् भगवद् गीता

वर्तमान युग के गतिशील प्रक्रम में चहुँ दिशाओं में अभूतपूर्व परिवर्तन हो रहा है। जिसके अन्तर्गत भूमण्डलीकरण, कम्प्यूटरीकरण, आवागमन, संचार प्रक्रियाओं के क्रियान्वयन, जनसंरचना वृद्धि की तीव्रता, सूचना प्रौद्योगिकी के अभूतपूर्व

विकास तथा मानव अर्न्तक्रिया के परिदृश्य में किशोरों में मानसिक तनाव का स्तर तेजी से बढ़ रहा है। इस स्थिति में मानसिक आरोग्य बनाये रखना अत्यंत ही कठिन हो चुका है। इस स्थिति से विशेष विकास के लिए व समस्या को दूर करने के लिये पूरब और पश्चिम सभी ओर विचार व सुझाव प्रकट किया जा रहा है। तथा इस सम्बन्ध में अनेक ग्रन्थ प्रकाशित किये जा रहे हैं।

मानव विकास के क्षेत्र में मनोविज्ञान में बुद्धि व्यक्ति की उपस्थिति का अपर्याप्त बनकर अब संवेग लब्धि, आवेश लब्धि और आध्यात्मिक लब्धि की बात की जाती रही है। तथा पश्चात्य मनोचिकित्सक क्षेत्र में विकास होने के साथ पूरब व पश्चिम में सब कही विचार को तथा चिकित्सकों के द्वारा मस्तिष्क आरोग्य की संभावनाएं खोजने का प्रयास किया जा रहा है। भावातीत ध्यान योग का पश्चिम भारी स्वान्ता किया गया है। प्रचार के अभाव में भारत की विभिन्न योग प्रणालियों की तथा पतंजली के योग समृद्धय के विषय में पश्चिम को अभी भी अधिक जानकारी नहीं है। फिर भी योग प्रणालियों द्वारा मानसिक आरोग्य एवं भावनात्मक परिपक्वता की प्राप्ति हेतु अनेक अध्ययन व प्रयोग निरंतर दिये जा रहे हैं।

कुंजी शब्द— योगा, भावनात्मक परिपक्वता, किशोरा अवस्था।

परिचय

व्यक्ति को चेतना शक्ति के आधार पर ही जीवन शक्ति को प्राप्ति होती है। व्यक्ति का आचरण विचार उसकी चेतन शक्ति पर ही आधारित होती है और चेतना शक्ति का निर्माण मानसिक स्वास्थ्य वह भावनात्मक परिपक्वता की स्थिति

पर ही निर्भर है। योग एवं विज्ञान के साथ वह शैनी एवं पद्धति है जिससे मनुष्य निरोग व स्वास्थ्य रहते हुए जीवन पर्यन्त सुख और आनन्द की अनुभव करते हुए उच्च शिक्षा को प्राप्त करता है। योग को सत्य शिव सुन्दरम की अभिव्यक्ति हो गई है।

योग की महत्ता सर्वाधिक है छात्र छात्राओं को कक्षा स्तर से ही ध्यान योग, आसान, प्राणायाम, वक्, व

आत्मिक शांति के उपाय हेतु अन्य प्रकृतों को अभ्यास कराया जा रहा है जिससे आगामी समय में व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्तर वर्तमान संज्ञावत दैनिक कार्यों के पश्चात भी संतुलित व स्थिर रहे। किसी भी व्यक्ति को भावनात्मक की स्थिति उसके व्यवहार तथा संवर्गों के प्रकरीकरण द्वारा होता है। इसका तात्पर्य है कि व्यक्ति के भावनात्मक परिपक्वता का आधार

व्यक्ति के संवेगात्मक विकास के अनुरूप ही होता है। प्रेम, स्नेह, खुशी व्यक्ति के विकास में सहयोग प्रदान करते वहीं पर क्रोध, धृणा, कुण्टा, द्वेष व्यक्ति के विकास में बाधा उत्पन्न करते हैं। संवर्गों के माध्यम से भावनात्मक का विकास जीवन पर्यन्त प्रक्रिया है। तथा भावनाशील व्यक्ति का मानसिक, स्वास्थ्य के अनुरूप ही अपनी भावनाओं को प्रकट करती है। अतः मानसिक स्वास्थ्य ही उच्च स्थिति हेतु योग अध्यात्मक है वहीं व्यक्ति की भावनात्मकता हेतु मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता अतिआवश्यक है।

भावनात्मक परिपक्वता न केवल एक नकारात्मक पहलू है, बल्कि दिन-प्रतिदिन के जीवन में सकारात्मक और भावनात्मक उतार चढ़ाव भी है। दरअसल, भावनात्मक परिपक्वता न केवल व्यक्तित्व का निर्धारक है, बल्कि यह किशोरों के विकास के विकास को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। किसी भी स्तर पर परिपक्व भावनात्मक व्यवहार की अवधारणा वह है जो सामान्य भावनात्मक विकास के फल को दर्शाता है। अतः आज की भागा दौड़ भरी जिंदगी में किशोरों को अपनी सकारात्मक सोच को सही प्रदान करने एवं मानसिक भावनात्मक रूप से उत्कृष्ट व नकारात्मक सोच को मिटाने के लिए योग क्रिया का वैज्ञानिक रूप से जीवन में सम्मिलित करना अत्यन्त आवश्यक है।

अध्ययन का महत्व :-

योग की अवधारणा मानवीय चेतना के विकास के परिदृश्य में ही निहित है। चूंकि योग मानवा चेतना में समाचीन प्रभाव सर्वविदित है। अतः इसकी वास्तविकता को तथार्थ के कपटक पर स्थिति करना ही इस अध्ययन का औचित्य है। अस्तु वह व्यक्ति की संवेगात्मक विकास मानव चेतना, मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्गत परिलक्षित होती है। वर्तमान में इस प्रश्न के शोधों की अत्यावश्यक है। वर्तमान परिदृश्य में भी मन या चित्त अपने उद्देश्य से कार्य से भटक गया है तथा अर्न्तमुखी एवं वहिर्मुखी का संतुलन भी नहीं रहा। वर्तमान सदी में व्यक्ति अति वहिर्मुखी जीवन जीने हेतु त्वालपत है। जिसका दूषपरिणाम अव्यवस्थित दिनचर्या एवं तनाव के रूप में परिलक्षित हो रही है। साथ ही विभिन्न धर्मों के जैसे ही बौद्ध दर्शन, वैदिक, जैन में योग का सर्वमान्य रूप है। एवं बौद्धिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योग साधना की स्वीकृति समझी गई है।

समस्या कथन :-

“माध्यमिक स्कूल के छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास का प्रभाव”

उद्देश्य -

- (1) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा ग्रामीण छात्राओं के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ।
- (2) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्र के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ।
- (3) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ।
- (4) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्र के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ।
- (5) माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ।
- (6) माध्यमिक विद्यालयों के शहरी छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ।

परिकल्पना-

HO1 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा ग्रामीण छात्राओं के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

HO2 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्रके मध्य भावनात्मक परीपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

HO3 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परीपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

HO4 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्रके मध्य भावनात्मक परीपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

HO5 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्राएँके मध्य भावनात्मक परीपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

HO6 माध्यमिक विद्यालयों के शहरी छात्र तथा शहरी छात्राएँके मध्य भावनात्मक परीपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

परिसीमन— परिसीमन अध्ययन की सीमा है। वर्तमान अध्ययन माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए किया गया है।

- बिलासपुर जिले के लिए शोध को सीमांकित किया गया है।
- शोध को केवल माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों के लिए सीमांकित किया गया है।

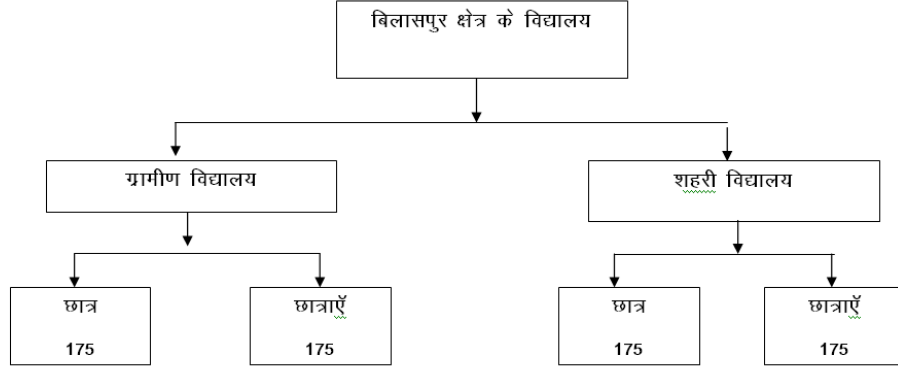
कार्यप्रणाली—

अनुसंधान पद्धति एक शोध समस्या को व्यवस्थित रूप से जांचने का एक तरीका है। एक शोध समस्या को वास्तव में केवल तभी हल किया जा सकता है जब यह एक निर्धारित प्रक्रिया और व्यवस्थित तरीके से अनुसरण करता है। यह एक अध्ययन की योजना और प्रक्रिया है जो परिणाम को निष्पक्षता और विश्वसनीयता देता है। योजना और प्रक्रिया के संदर्भ में, दलेन (1979) ने कहा:—“अनुसंधान अक्सर भ्रमित होता है, तार्किक, क्रमबद्ध एक के बजाय प्रक्रिया में गड़बड़ी होती है।”

तरीका —

बौद्धिक और सांख्यिकीय विश्लेषण को “विधि” कहा जाता है, इससे पहले कि डेटा इकट्ठा करने के लिए शोधकर्ता द्वारा विशेष तकनीक का उपयोग किया जाता है। अनुसंधान परियोजना के लिए डेटा एकत्र करने की प्रणाली को अनुसंधान पद्धति के रूप में जाना जाता है। शोधकर्ता अपने शोध कार्य या जांच के लिए सर्वेक्षण पद्धति का उपयोग करता है ।

न्यायदर्श : प्रस्तुत शोध हेतु अभ्यार्थियों द्वारा बिलासपुर क्षेत्र के ग्रामीण तथा शहरी माध्यमिक विद्यालय के छात्र तथा छात्राओं को लिया गया है:—



चर

- स्वतंत्रा चर – योग अभ्यास
- आश्रित चर – भावनात्मक परिपक्वता
- हस्तक्षेप चर – माध्यमिक विद्यालय के छात्र

अध्ययन में शामिल किया गया भावनात्मक परिपक्वता स्केल विवरण और स्कोरिंग –

यह पैमाना डॉ यशवीर सिंह और डॉ महेश भार्गव द्वारा विकसित किया गया है। भावनात्मक परिपक्वता स्केल में पांच श्रेणियों के तहत कुल **48** आइटम हैं।

ईएमएस सेल्फ –पोर्टिंग फाइव प्वाइंट स्केल है। स्केल के आइटम प्रश्न रूप में हैं, जिनमें से प्रत्येक में नीचे दिए गए पांच विकल्पों में से प्रत्येक के लिए जानकारी की मांग की गई है:

Very Much	Much	Undecided	Probably	Never
5	4	3	2	1

आइटम इसलिए शुरू किए जाते हैं कि यदि उत्तर बहुत अधिक है, तो **5** का स्कोर दिया जाता है; बहुत अधिक **4** के लिए; अनिर्दिष्ट **3** के लिए; और शायद **2** के लिए और कभी भी नकारात्मक उत्तर के लिए, **1** का अंक प्रदान किया जाना है। इसलिए, पैमाने पर कुल स्कोर भावनात्मक परिपक्वता का सूचक है जबकि पैमाने पर कुल स्कोर भावनात्मक अपरिपक्वता के संदर्भ में व्यक्त किया गया है।

विश्लेषण और डेटा का आदान-प्रदान :-

HO1 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा ग्रामीण छात्राओं के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

टेबल 4.1

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t-परीक्षण का मान	Df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़के	175	38.78	3.24	0.35	3.74	348	0.05 => 1.97	अस्वीकृत
ग्रामीण लड़कियां	175	37.47	3.15				0.01 => 2.59	

व्याख्या –

उपरोक्त तालिका /सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 3.74 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्र तथा ग्रामीण छात्राओं के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की H_{01} अस्वीकृत होती है।

HO2 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्र के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।

टेबल 4.2

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t-परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़के	175	38.78	3.24	0.33	18.91	348	0.05 => 1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़के	175	32.54	3.06				0.01 => 2.59	

व्याख्या –

उपरोक्त तालिका /सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 18.91 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्रों तथा शहरी छात्रों के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की H_{02} अस्वीकृत होती है।

HO3 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परीपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

टेबल 4.3

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t-परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़के	175	38.78	3.24	0.33	25.36	348	0.05 => 1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़कियां	175	30.41	2.97				0.01 => 2.59	

व्याख्या –

उपरोक्त तालिका /सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 25.36 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की Ho₃ अस्वीकृत होती है।

HO4 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्र के मध्य भावनात्मक परीपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

टेबल 4.4

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t-परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़कियां	175	32.54	3.06	0.32	6.66	348	0.05 => 1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़के	175	30.41	2.97				0.01 => 2.59	

व्याख्या – उपरोक्त तालिका /सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तांक 't' का मान 6.6 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्र के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की Ho₄ अस्वीकृत होती है।

HO5 माध्यमिक विद्यालयों के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

टेबल 4.5

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t-परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
ग्रामीण लड़कियां	175	37.47	3.15	0.33	21.39	348	0.05 => 1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़कियां	175	30.41	2.97				0.01 => 2.59	

व्याख्या –उपरोक्त तालिका /सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तंक 't' का मान 21.39 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के ग्रामीण छात्राएँ तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की Ho₅ अस्वीकृत होती है।

HO6 माध्यमिक विद्यालयों के शहरी छात्र तथा शहरी छात्राएँ के मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा ।

टेबल 4.6

श्रेणी	N	Mean	SD	SED	t-परीक्षण का मान	df	सार्थक स्तर	व्याख्या
शहरी लड़के	175	32.54	3.06	0.33	14.94	348	0.05 => 1.97	अस्वीकृत
शहरी लड़कियां	175	37.47	3.15				0.01 => 2.59	

व्याख्या –उपरोक्त तालिका /सारणी से ज्ञात होता है कि प्राप्तंक 't' का मान 14.99 है, जो कि df 348 पर 't' का सारणीगत मान 0.05 स्तर पर 1.97 तथा 0.01 स्तर पर 2.59 है। 't' का सारणीमान 0.05 तथा 0.01 स्तर से अधिक पाया गया है, अतः माध्यमिक विद्यालय के शहरी छात्र तथा शहरी छात्राएँ मध्य भावनात्मक परिपक्वता पर योग अभ्यास के प्रभाव पर सार्थक अंतर है।

अतः हमारी 0 परिकल्पना की Ho₆ अस्वीकृत होती है।

निष्कर्ष—

योग मन-शरीर प्रथाओं की एक समग्र प्रणाली है जिसका उपयोग मानसिक और शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार के लिए किया जा सकता है और इसका उपयोग विभिन्न संदर्भों और स्थितियों में किया गया है। शिक्षकों और स्कूलों को अपने छात्रों के लिए योग को एक लागत प्रभावी, साक्ष्य आधारित घटक के रूप में शामिल करने की आवश्यकता है। जिसके माध्यम से छात्रों के समग्र विकास को और अधिक प्रभावी रूप से बढ़ाया जा सके एवं उनकी अध्यात्मिक, बौद्धिक, शारीरिक मानसिक, भावनात्मक स्वस्थ रूप प्रदान किया जा सके।

REFERENCE

- Benard, H.W. (1965) psychology of learning and teaching new york :mc grow hill book co.
- Bhargava ,M. (2010) . modern psychological testing and measurement (hindi) agra : H.p. bhargava book house.
- Bhargava, M. (2007) Exceptional children (Hindi) agra H.P. Bhargava book house.
- English H.B. and English A.C. (1958) A comprehensive dictionary psychological and psychoanalytical terms new york : david mckay co INC.
- Guilford ,J.P. (1954) Psychometric Methods New York : Mc Graw Hill book co.
- Guilford J.P. (1956) personality. New york : Mc Graw Hill book co.
- Mohsin ,S.M.(1960) A measure of emotional maturity .psychological studies 5(2) ,78-83.
- Naik, P. K., & Saimons, S. K. (2014). Effect of parenting on emotional and social maturity among adolescents. *European Academic Research*, 2(3), 4065-4083.
- Rao, T.V. and Stewart A.J. (1976) . Stewart maturity scale (indian adaptation) New Delhi : Manasayan.
- Seoul, L.J. (1951) Emotional maturity. The development and dynamics personality . London: J.B. Lippincott.
- Singh, Y. (1965). A comparative study of emotional stability of mentally superior and average children. Unpublished master's thesis .Agra university
- Sinha A.K.P. and Singh R.P. (2008) Adjustment inventory for college students (AICS) Agra : national psychological corporation.
- Srivastava, R.P. (2005) social maturity scale (sms) in hindi .Agra : national psychological corporations.
- Walter, Katkovsky and Leon Gorlow ,(Editors) (1976) the psychology adjustment-current concepts and applications New York : Mc Graw Hill book co.

**Prashant Kumar Upadhyay**

Ph.D Scholar (Education) Dr.C.V.Raman University Kargi Road Kota Bilaspur (C.G.) India.