

## प्रौढ़ व्यक्तियों के दबाव स्तर पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव का अध्ययन

**Dr. Nirmala Bhaskar<sup>1</sup>, Anil Vishnoi<sup>2</sup>, Dr. Ashok Bhaskar<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Asstt. Professor, Om Sterling Global University, Hisar

<sup>2</sup>Research Scholar, Singhanian University, Jhunjhunu

<sup>3</sup>Asstt. Professor, Jain Vishwa Bharati Institute, Ladnun

### सारांश

मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से यह प्रमाणित हुआ है कि किसी भी व्यक्ति की आवश्यकताओं की सन्तुष्टि, अभिवृत्तियों के निर्माण व विकास को प्रभावित करती है। जब व्यक्ति अपने किसी लक्ष्य को प्राप्त करने में असफल हो जाता है, तो असफलता संवेगात्मक तनाव उत्पन्न करती है, जिससे व्यक्ति का जीवन असमायोजित हो जाता है। जब व्यक्ति के जीवन में जब तक उसकी आवश्यकताओं की पूर्ति होती रहती है तो उसे सुख की अनुभूति होती है, जब आवश्यकताओं की पूर्ति अवरूद्ध होती है, दबाव महसूस करता है। प्रस्तुत शोध पत्र में दबाव स्तर पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव को देखा गया है। उद्देश्य की पूर्ति हेतु सतगुरु दर्शन धाम, दिल्ली के 100 प्रौढ़ व्यक्तियों का चयन यादृच्छिक विधि से किया गया। प्रयोज्य प्रौढ़ व्यक्तियों को प्रेक्षाध्यान का अभ्यास दो माह तक करवाया गया। दबाव स्तर को मापने हेतु डॉ. जगदीश एवं डॉ. ए. के. श्रीवास्तव द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य सूची जाँच तालिका का उपयोग किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण के अनुसार शोध के लिए बनाई गई परिकल्पना  $p < 0.01$  स्तर पर सार्थक सिद्ध हुई।

**मुख्य बिन्दु:** प्रेक्षाध्यान के प्रयोग, दबाव स्तर।

### परिचय

“दबाव” शब्द भौतिक शास्त्र का शब्द है जो पदार्थ के किसी भाग पर पड़ने वाले चाप या दाब को द्योतक है। जब किसी भी पदार्थ पर पड़ने वाले दाब से पदार्थ के आकार में परिवर्तन हो जाता है तो उसे तनाव या टॉन कहा जाता है।

दबाव को परिभाषित करना कठिन है। अलग-अलग विद्वानों, मनोवैज्ञानिकों ने इसका अर्थ भिन्न-भिन्न रूपों में निकाला है। कई लोग दबाव को बाहरी उद्दीपक के रूप में लेते हैं जो व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक थकान का कारण बनता है। कई लोग इसको आन्तरिक अन्तर्नोद Internal Drive के रूप में मानते हैं जो व्यक्ति की साम्यावस्था को विचलित करता है। कई विद्वानों ने इसे आन्तरिक और बाहरी तनाव बताया है। कई विद्वानों ने प्रतिबल को व्यक्तिगत बताया है तो कई ने सामूहिक भी बताया है।

**सरासन एवं सरासन (1998)** ने दबाव को इस प्रकार परिभाषित किया है "व्यक्ति जब तक स्थिति का सामना करने के लिए क्रिया करता है, विशेष रूप से अपनी क्षमताओं से परे जाकर, तो उसमें होने वाली अनुभूति या स्थिति दबाव है।"

मानसिक स्वास्थ्य की परिपक्वता ही मानसिक स्वास्थ्य की परिचायक है। मानसिक परिपक्वता की मुख्य विशेषताएँ संवेगात्मक परिपक्वता, आशावादी, आत्म-विश्वासी, आत्मा का वास्तविक मूल्यांकन, आत्मस्वीकृति, जीवन के व्यवहारिक व वास्तविक अनुभव, आत्मसंयम, समायोजित तथा समयकालिक व्यक्तित्व, पर्याप्त सामाजिकता व बहिर्मुखता, सहज स्वभाविकता तथा सहृदयता, मानसिक अन्तर्द्वन्दों तथा ग्रन्थियों का अभाव, स्वस्थ जीवन दर्शन, उच्च मनोबल आदि हैं जिससे व्यक्ति स्वस्थ व सुखमय स्थिति में जीवन जीता है (कपिल, 1984)।

## उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य दबाव स्तर पर प्रेक्षाध्यानके प्रभाव को देखना है।

### 1. परिकल्पना-

शोध अध्ययन के लिए निम्न परिकल्पना निर्मित की गई-

(H<sub>1</sub>)- प्रेक्षाध्यान के अभ्यास का दबाव पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

## प्रविधि

### 1 प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन विधि

परिणामों एवं तथ्यों की प्राप्ति के लिए सतगुरु दर्शन धाम, दिल्ली के 100 प्रौढ़ व्यक्तियोंका यादृच्छिक विधि से चयन किया गया तथा इस शोध पत्र के लिए की गई परिकल्पना को जांचा गया। सभी आर्थिक स्थिति के थे। सभी प्रयोज्यों का शैक्षणिक स्तर समान था। प्रेक्षाध्यान के प्रयोग का प्रभाव देखने के लिये पश्च प्रायोगिक अभिकल्प का उपयोग किया गया। इस शोध कार्य में सर्वप्रथम आरम्भिक परीक्षण किया गया, उसके दो माह बाद दूसरा परीक्षण किया गया।

### 2 योग एवं प्रेक्षाध्यान अभ्यास विधि

प्रयोज्यों को दो माह तक प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करवाया गया। प्रयोज्यों को दो माह तक प्रतिदिन 30 मिनिट ध्यान का प्रयोग करवाया गया।

### 3 प्रेक्षाध्यान के प्रयोग

क्र.सं	प्रायोगिक अभ्यास	अविधि
1	महाप्राण ध्वनि	5 मिनट
2	कायोत्सर्ग	5 मिनट
3	दीर्घ श्वास प्रेक्षा	5 मिनट
4	एकत्व की अनुप्रेक्षा	15 मिनट
	कुल अवधि	30 मिनट

### 4 उपकरण

प्रस्तुत शोध में दबाव स्तर को मापने हेतु डॉ. जगदीश एवं डॉ. ए. के. श्रीवास्तव द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य सूची का उपयोग किया गया। मानसिक स्वास्थ्य सूचि के अन्तर्गत 56 कथन दिए गए हैं जो कि प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य (दबाव) को मापने से संबंधित हैं। इस मापनी में प्रत्येक कथन के सामने चार विकल्प दिये गये हैं - कोई विकल्प गलत नहीं

है, अपितु केवल उत्तरदाता की मानसिक स्थिति के स्तरों की जांच करने के लिये विकल्प प्रस्तुत किये गये हैं।

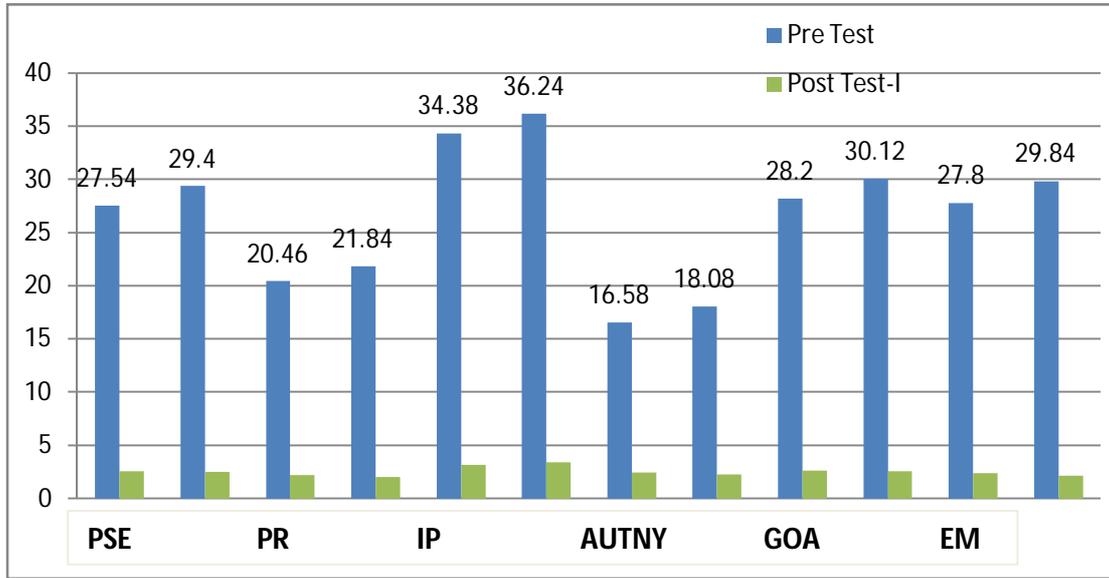
## परिणाम

पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक परीक्षण) एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर-1 (दो माह पश्चात्) का तुलनात्मक अध्ययन

सारणी संख्या-01: प्रायोगिक समूह में पूर्व प्रायोगिक स्तर एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर-1 (दो माह पश्चात्) के मध्य दबाव स्तर परीक्षण का तुलनात्मक विवरण

	Schedule of observation	Mean	SD	SED	r	t-Value	Level of Significant
Positive Self-evaluation	Pre- Test (N-50)	27.54	2.61	0.19	0.85	9.49	.01
	Post-Test-I (N-50)	29.40	2.52				
Perception of reality	Pre- Test (N-50)	20.46	2.21	0.28	0.54	4.78	.01
	Post-Test-I (N-50)	21.84	2.06				
Integration of Personality	Pre-Test (N-50)	34.38	3.18	0.16	0.94	11.33	.01
	Post-Test-I (N-50)	36.24	3.45				
Autonomy	Pre-Test (N-50)	16.58	2.45	0.17	0.87	8.84	.01
	Post-Test-I (N-50)	18.08	2.30				
Group oriented attitudes	Pre-Test (N-50)	28.20	2.65	0.24	0.79	7.98	.01
	Post-Test-I (N-50)	30.12	2.58				
Environmental mastery	Pre-Test (N-50)	27.80	2.38	0.18	0.84	11.29	.01
	Post-Test-I (N-50)	29.84	2.17				

\*p<0.01



PSE-Positive self-evaluation, PR-Perception of reality, IP-Integration of personality, AUTNY-Autonomy, GOA-Group oriented attitudes and EM-Environmental mastery

ग्राफ संख्या-01: प्रायोगिक समूह में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक परीक्षण) एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर- I (दो माह पश्चात्) पर दबाव स्तर के मध्यमानों का चित्रात्मक प्रदर्शन

उपरोक्त सारणी संख्या-01 एवं ग्राफ संख्या-01 से स्पष्ट होता है कि दो माह के प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करने के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के दबाव स्तर क्रमशः Positive self-evaluation, Perception of reality, Intigration of personality, Autonomy, Group oriented attitudes and Environmental mastery में सार्थक सुधार हुआ। प्रयोज्यों के स्वभाविक व्यवहार में पहले की तुलना में अधिक सार्थकता दिखी है।

प्रयोज्यों का पूर्व प्रायोगिक स्तर पर मध्यमान क्रमशः 27.54, 20.46, 34.38, 16.58, 28.20 एवं 27.80 था जो दो माह के प्रेक्षाध्यान के अभ्यास के बाद पश्च-प्रायोगिक स्तर-प पर क्रमशः 29.40, 21.84, 36.24, 18.08 30.12 एवं 29.84 हो गया। मध्यमान में यह बढ़ोतरी सकारात्मक रही। स्वातन्त्र्य मात्रा के स्तर 49 पर 'टी' मूल्य क्रमशः 9.49, 4.78, 11.33 8.84, 7.98 एवं 11.29 है जोकि 0.01 के महत्वपूर्ण स्तर पर सार्थक है।

## परिणामों की व्याख्या

दबाव का मानसिक प्रभाव बहुत गहरा होता है। मानसिक दबाव के कारण कुछ मानसिक व्याधियां उत्पन्न हो सकती है। इन व्याधियों में प्रमुख रूप से अवसाद  $\frac{1}{2}$ Depression $\frac{1}{2}$

दुश्चिन्ता  $\%Anxiety\%$  तथा कुंठाएं  $\%Frustration\%$  आदि प्रमुख हैं। अधिक मानसिक दबाव पड़ने से व्यक्ति में अवसादिक क्रियाएं होने लगती हैं। अधिक दबावों के कारण व्यक्ति दुःखिन्ताओं से भी पीड़ित हो जाता है। इसी तरह उसमें कुंठाएं उत्पन्न हो जाती हैं। इनके अतिरिक्त व्यक्ति में दबावों के मानसिक प्रभाव के कारण मानसिक अस्थिरता बढ़ जाती है और व्यक्ति का मन किसी काम में नहीं लग पाता है। व्यक्ति के सोचने एवं समझने की क्षमता भी कम हो जाती है। ध्यान के प्रभाव से इन अवांछनीय प्रभावों को दूर किया जा सकता है।

**गुप्ता एवं साथी (2006)** में अपने अध्ययन में जीवन शैली के द्वारा चिन्ता व अवसाद में योग का प्रभाव क्या है। इसमें उन्होंने पाया कि मात्र 10 दिन के जीवन शैली के परिवर्तन से हाइपरटेन्सन, हृदय रोग, मोटापा, मानसिक रोगों आदि को कम करने में सहायता मिलती है।

**संदीप कुमार एवं अन्य (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 सम्बन्धित रोग दूर होते हैं। इस प्रकार शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

**डेविस (1986)** शोध में पाया कि भावातीत ध्यान के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। सिरदर्द में भी आशातीत सुधार हुआ। इसके साथ ही चिन्ता, तनाव एवं अवसाद में कमी आयी।

**निर्मला एवं साथी (2017)** महाविद्यालयीन महिला प्रयोज्यों पर दो माह तक प्रेक्षाध्यान के प्रयोग के पश्चात् पाया गया कि ध्यान के अभ्यास से महिला प्रयोज्यों की उपलब्धि अभिप्रेरणा क्षमता में वृद्धि हुई है।

**भास्कर (2019)** दो माह के प्रेक्षाध्यान के अभ्यास के पश्चात् प्राणायाम के अभ्यास का प्रभाव छात्राओं पर देखा गया। जहां छात्राएं छोटी-छोटी बातों को लेकर परेशान थीं, परन्तु नियमित रूप से प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात् छात्राओं में चिन्ताओं में कमी पायी गयी।

परीक्षणों से प्राप्त आंकड़ों एवं मापनियों से विश्लेषण करने के पश्चात् परिणामों से स्पष्ट होता है कि उपर्युक्त परिकल्पनाएं  $p < 0.01$  स्तर पर सार्थक हैं। यदि हम प्राप्त परिणामों को

देखें तो दबाव स्तर के मध्यमानों में अंतर स्पष्ट है कि प्रौढ़ व्यक्तियों के दबाव स्तर में सुधार हुआ है।

### संदर्भ ग्रन्थ

1. Bhaskar, Ashok (2019) Articles Published in JETIR, ISSN No.: 23495162, Vol.-6, Issue-4, Impact Factor 5.87 April, 2019, Ugc No-63975, Pg.232-240
2. Davis L. (1986): Management of depression in general Practice, British Medical Journal, 292: 64.
3. Gupta N, Khera S, Vempati RP, Sharma R, Bijlani RI (2006),Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. Indian j. Physict 50(1):41-7
4. Nirmala and Ashok Bhaskar (2017) International Research Journal of Higher Education, ISSN No.: 23220171, Impact Factor 8.2856, Vol.-16, Issue-16, Jan-March, 2017. UGC no-48278, Pg.92-96.
5. कपिल (1984), असामान्य मनोविज्ञान, हरिप्रसाद भार्ग आगरा।
6. संदीप कुमार एवं अन्य (2006), योगाभ्यास उसका प्रभाव तनाव, मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल, पृ.सं. 86.