

## कैदीयों की चिन्ता स्तर परप्रेक्षाध्यान के प्रभाव का अध्ययन

Dr. Nirmala Bhaskar<sup>1</sup>, Rajesh Bhayana<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

चिन्ता का अर्थ एक ऐसी मानसिक स्थिति से है जिसमें व्यक्ति भारी विपत्तियों की आशंका से व्याकुल होता है। चिन्ता भय से भिन्न होती है। चिन्ता का विषय स्वयं व्यक्ति होता है। चिन्ता में हृदयगत परेशानी के प्रति मस्तिष्क की प्रतिक्रिया है। व्याधि की चिन्ता को फोबिया (Phobia) कहते हैं जिसमें अकारण ही व्यक्ति किसी वस्तु, स्थिति अथवा कारक के प्रति चिन्ता करने लगता है जैसे भूत का भय, ऊँचे स्थान का भय, बन्द कमरे में भय, आदि। सामान्य रूप से हमारे जीवन में अनेक कारक चिन्ता को उत्पन्न करते हैं। प्रस्तुत शोध पत्र चिन्ता पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव को देखा गया है। उद्देश्य की पूर्ति हेतु तिहाड़ जेल, दिल्ली के 100 कैदीयों का चयन यादृच्छिक विधि से किया गया। प्रयोज्य कैदीयों को प्रेक्षाध्यान का अभ्यास दो माह तक करवाया गया। चिन्ता स्तर को मापने हेतु ए. के. पी. सिन्हा एवं एल. एन. के. सिन्हा (1999) द्वारा निर्मित चिन्ता मापनी 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, चिन्ता

### परिचय

जब चिन्ता मनोस्नायु विकृति का प्रभाव व्यक्ति पर पड़ता है तो उसको तीव्र चिन्ता अनुभव होती है। प्रारम्भ में इसका प्रभाव बहुत तेज तथा भयानक होता है। रोगी में इस प्रकार के लक्षण एकाएक प्रकट होते हैं तथा कुछ समय उपरान्त धीरे धीरे कम होने लगते हैं। चिन्ता के

लक्षण प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न होते हैं। तीव्र चिंता की अवस्था में रोगी के दिल की धड़कन बढ़ती है, साँस लेने में कठिनाई होती है, पसीना निरन्तर बहता है, चक्कर आने लगते हैं, सर भारी लगने लगता है, विचार शून्य हो जाते हैं, पेशाब बार बार लगती है, पेट गड़बड़ हो जाता है तथा मृत्यु संबंधी विचार आने लगते हैं।

**फ्रायड (1917)** के अनुसार चिन्ता एक ऐसी भावात्मक एवं दुखद अवस्था होती है जो अहं को अलम्बित खतरे से सतर्क करती है ताकि व्यक्ति वातावरण के साथ अनुकूली ढंग से व्यवहार कर सके।

## उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य चिन्ता स्तर पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव को देखना है।

## परिकल्पना

शोध अध्ययन के लिए निम्न परिकल्पना निर्मित की गई-

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

## प्रविधि

### 1 प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन विधि

परिणामों एवं तथ्यों की प्राप्ति के लिए तिहाड़ जैल दिल्ली के कैदियों का प्रयोज्यों के रूप में चयन किया गया। कुल 100 कैदियों का यादृच्छिक विधि से चयन किया गया तथा इस शोध पत्र के लिए की गई परिकल्पना को जांचा गया। 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 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	अवधी
1	महाप्राण ध्वनि	5 मिनट
2	कायोत्सर्ग	5 मिनट
3	दीर्घ श्वास प्रेक्षा	5 मिनट
4	मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा	15 मिनट
	<b>कुल अवधि</b>	<b>30 मिनट</b>

### 4 उपकरण

प्रस्तुत शोध में चिन्ता स्तर को मापने हेतु ए. के. पी. सिन्हा एवं एल. एन. के. सिन्हा द्वारा निर्मित चिन्ता मापनी जाँच तालिका का उपयोग किया गया। चिन्ता मापनी के अन्तर्गत 90 कथन दिए गए हैं जो कि प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर को मापने से संबंधित हैं। इस मापनी में प्रत्येक कथन के सामने दो विकल्प दिये गये हैं-हाँ और नहीं। कोई विकल्प गलत नहीं है, अपितु केवल उत्तरदाता की चिन्ता स्तर की जांच करने के लिये विकल्प प्रस्तुत किये गये हैं।

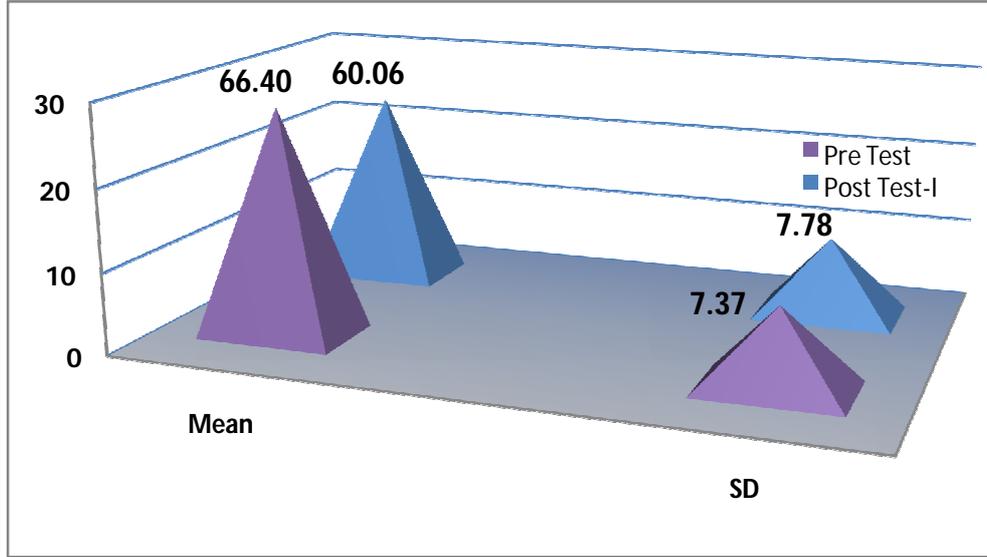
### परिणाम

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

सारणी संख्या-01. प्रायोगिक समूह में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक परीक्षण) एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर-प् (दो माह पश्चात्) के मध्य चिन्ता स्तर परीक्षण का तुलनात्मक विवरण

Schedule of Observation	Mean	SD	r	S <sub>Ed</sub>	t-value
Pre Test(n=50)	66.40	7.37	0.88	0.51	12.43*
Post Test-I(n=50)	60.06	7.78			

\*p<0.01



ग्राफ संख्या-01. प्रायोगिक समूह में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक परीक्षण) एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर-I (दो माह पश्चात्) पर चिन्ता 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 चिन्ता स्तर में सार्थक सुधार हुआ। प्रयोज्यों में कठिन परिस्थितियों का सामना, अपनी योग्यता के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण स्वभाविक व्यवहार में पहले की तुलना में अधिक आत्मविश्वास दिखा है।

प्रयोज्यों का पूर्व प्रायोगिक स्तर पर मध्यमान 66.40 था जो निराशावाद का संकेत है, जो दो माह के प्रेक्षाध्यान के अभ्यास के बाद पश्च-प्रायोगिक स्तर-I पर 60.06 हो गया। मध्यमान में यह कमी सकारात्मक रही। मानक विचलन क्रमशः 7.37 एवं 7.78 तथा इनके मध्य सहसंबंध 0.88 एवं अंतर मानक त्रुटि .51 रही। स्वातन्त्र्य मात्रा के स्तर 49 पर 'टी' मूल्य 12.432 है जोकि 0.01 के महत्वपूर्ण स्तर पर सार्थक है।

### परिणामों की व्याख्या

जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण से हमारा मनोबल सुदृढ बनता है। स्वयं को सकारात्मक दृष्टि से देखने से स्वयं का ज्ञान पुष्ट होता है। स्व-ज्ञान से स्वयं पर विश्वास पुष्ट होता है। इससे आत्मशक्ति का जागरण होता है। चिन्ता स्तर का कम होना हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र सकारात्मक प्रभाव डालता है। अपनी सफलता या असफलता और

आपसी सम्बन्धों पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है और व्यक्ति के जीवन में प्रसन्नता, संतुष्टि और सार्थक उद्देश्य सहज ही दिखाई देते हैं।

**शर्मा एवं गौड़ (2009)** प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से अपराधियों के अहम्, पराहम्, भय, अर्जित तनाव एवं कुण्ठाओं में सार्थक कमी पाई गई। कैदियों की धीरता, प्रसन्नता एवं आत्मविश्वास सार्थक स्तर पर बढ़ा हुआ पाया तथा उनका मनोदैहिक स्वास्थ्य सुदृढ़ हुआ।

**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 थी, परन्तु नियमित रूप से प्रणायाम के अभ्यास के पश्चात् छात्राओंमें चिन्ताओं में कमी पायी गयी।

**सैण्डलैण्ड एवं नोरलैण्डर (2000)** ताओवादी परम्परा पर आधारित ताई ची चुआन लयबद्ध श्वास-प्रश्वास एवं आत्मजागरूकता की ध्यान पद्धति है। इसके लगातार अभ्यास से मांसपेशियों के तनाव में कमी, चिन्ता एवं शारीरिक दर्द में कमी देखी गई एवं आत्मजागरूकता, संतुलन और शक्ति का विकास होता है।

**बोहिते एवं साथी (2007)** बोहिते एवं साथी के अनुसार तनाव, चिन्ता अवसाद के स्तर पर योग के अभ्यास के प्रभाव को जांचने के लिए दिल्ली की तिहाड़ जेल एवं पटना की बेरूर जेल के कैदियों पर अध्ययन किया और पाया कि योग के अभ्यास से स्वनियंत्रित तंत्रिका तंत्र में समन्वय स्थापित करने का अचूक उपाय है। इससे विभिन्न मानसिक प्रत्ययों यथा तनाव, चिन्ता, अवसाद, समायोजन आदि पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शोध में ऐसे परिणामों की पुष्टि हुई है।

**शाह (2007)** शाह के अनुसार शोध में यह पाया कि प्रेक्षाध्यान के चार महिने के अभ्यास के बाद भावनात्मक, सामाजिक तथा शैक्षिक समायोजन में सकारात्मक परिवर्तन हुआ।

**भारद्वाज (2010)** भारद्वाज के अनुसार महानगरीय किशोर विद्यार्थियों के दबाव व हीनता की भावनाओं एवं असुरक्षा की भावनाओं में प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी।

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 चिन्ता स्तर के मध्यमानों में अंतर स्पष्ट है कि कैदीयों के चिन्ता स्तर में कमी हुई है।

## संदर्भ ग्रन्थ

1. Bhardwaj (2010), Anil Kumar Influence of Preksha Meditation on Stress Inferiority and Insecurity feeling in Adolescents of Metro City Schools, Ph.D. thesis submitted in Iain Vishva Bhararti Institute, Ladnun (Rajasthan).
2. 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.
3. Bohet A.K, Wadhwa, T. (2007). Beyond the prison walls: reforming through silence. *This paper was presented at the National Seminar on Indian Psychology: Theories and Models SVYASA, Bangalore, 26–28.*
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. Sandlund, E.S., & Norlander, T. (2000): The Effect of Tai Chi Chuan relation and exercise on stress responses and well-being: an overview of research. International Journal of Stress Management, 7, 350-355.
6. Shah (2007), Shah R.B., "Effect of Preksha Meditation on Delinquent Behaviour and CNS and ANS functions of Juvenile Delinquents", Unpublished Ph.D. thesis of second author.
7. Sharma A. & Gaur, B.P. (2009): Effect of Preksha Meditation on mental health, reaction to frustration and personality variables of prisoners Ph.D. thesis of second author supervised by the first author, JVB University, Ladnun (Raj.) India.