

गामक अंगों से असमर्थ छात्र एवं छात्राओं की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन

अनिल कुमार सिंह

शोध छात्र, शिक्षाशास्त्र, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी

शोध सारांश— प्रस्तुत शोध में गामक अंगों से असमर्थ छात्र एवं छात्राओं की असुरक्षा की भावना पर यौगिक अभ्यासों के प्रभाव का अध्ययन किया गया। न्यादर्श के रूप में जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग विश्वविद्यालय, चित्रकूट में अध्ययनरत गामक अंगों से असमर्थ 84 विद्यार्थियों (42 छात्र एवं 42 छात्राओं) का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। तत्पश्चात् 21 छात्र एवं 21 छात्राओं को प्रयोगात्मक समूह तथा 21 छात्र एवं 21 छात्राओं को नियन्त्रित समूह में रख कर डॉ0 जी0सी0 पति, द्वारा निर्मित असुरक्षा प्रश्नावली के द्वारा, पूर्व परीक्षण किया गया। प्रयोगात्मक समूह को तीन माह तक यौगिक अभ्यास कराया गया तथा नियन्त्रित समूह को दैनिक कार्यों में संलग्न रहने दिया गया। तीन माह पश्चात्, पश्च परीक्षण किया गया। प्रदत्त विश्लेषण हेतु टी-अनुपात सांख्यिकीय प्रविधि का प्रयोग किया गया। विश्लेषण के उपरांत यह निष्कर्ष पाया गया कि नियन्त्रित समूह के छात्रों की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह के छात्रों की असुरक्षा की भावना में कमी आयी। नियन्त्रित समूह के छात्राओं की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह की छात्राओं की असुरक्षा की भावना में कमी आयी। नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों की असुरक्षा की भावना में कमी आयी, अर्थात् यौगिक क्रियाएं असुरक्षा की भावना को सार्थक रूप से कम करती हैं।

Keywords: असुरक्षा की भावना, यौगिक अभ्यास, गामक अंगों से असमर्थ

प्रस्तावना : इस संसार में परमात्मा ने जो भी सृजन किया है वह सभी अपने आप में पूर्ण तथा अद्वितीय हैं, उन्हीं में से एक मानव शरीर का सृजन परमात्मा ने किया जो परमात्मा की सर्वश्रेष्ठ कृति कही जाती है। इस संसार में कोई भी कार्य बगैर किसी कारण से सम्पन्न नहीं होता। हर कार्य या घटना के पीछे कोई ना कोई कारण अवश्य निहित होता है, चाहे वह रासायनिक व जैविक प्रक्रियाओं के परिणामस्वरूप हो या फिर मानवीय समाज में घटी दुर्घटनाओं के कारण। आज मनुष्य को यह भान नहीं रह गया कि इस संसार में उसके होने का क्या उद्देश्य है, क्या करणीय है या क्या अकरणीय है। आज भौतिकवादी होने के कारण मनुष्य की महत्वाकांक्षा इतना अधिक बढ़ गयी है कि वह प्रकृति से भी छेड़छाड़ करने लगा है। अपने ही समाज में रह रहे दूसरे लोगों की उपेक्षा करने लगा है। भौतिक संसाधनों को जुटाने की प्रतियोगिता की बाढ़ आ गई है। इसी समाज में ऐसे लोग भी निवास करते हैं जो जैविक अनियमितता या किन्ही दुर्घटनाओं का शिकार होने के कारण अपने किसी अंग को खो देते हैं, जिन्हें दिव्यांगों की संज्ञा प्रदान की गई है। प्राचीन समय में दिव्यांगता को ईश्वरीय दण्ड मानकर हेय और घृणित दृष्टि से देखा जाता रहा है। मानवता की दृष्टि से यदि देखा जाए तो वह दूसरों से अलग नहीं हैं, उनके प्रति भी मानव मात्र में सहानुभूति और सहयोग भाव होना चाहिये।

वर्तमान में जीवन इतना जटिल हो गया है कि मनुष्य विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक व्याधियों का शिकार होता जा रहा है। वर्तमान चिकित्सा पद्धति में ऐसी व्याधि का इलाज सम्भव प्रतीत नहीं होता। मनीषियों ने भारतवर्ष को एक ऐसा वरदान प्रदान किया जिससे शारीरिक और मानसिक व्याधियों का उपचार सम्भव है, जिसे योग की संज्ञा प्रदान की जाती है। योग शब्द "युज" धातु से बना है जिसका सामान्य अर्थ होता है जोड़ना। आध्यात्मिक भाषा में योग का अर्थ होता है व्यक्ति की जीवात्मा का ईश्वर में ऐसा विलय जिससे कि पुनः उसका वियोग ना हो और वह जीवात्मा स्वयं परमात्मा बन जाये।¹ महर्षि पतंजलि का इस क्षेत्र में विशेष योगदान है।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।। 2 ।।

(पतंजलि योग सूत्र, 1/2)²

महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में अष्टांग योग का वर्णन किया है, जिसके अन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि का वर्णन किया गया है। जिसका पालन करके व्यक्ति इस सांसारिक जीवन के कष्टों से मुक्ति पा सकता है।

किसी भी व्यक्ति के वर्तमान पर उसका भविष्य टिका होता है। वर्तमान में यदि व्यक्ति का कोई अंग ना रहे तो उससे भविष्य प्रभावित होता है तथा जीवन समाप्त होता प्रतीत होता है। समाज और परिवारी जनों के उपेक्षा भरे व्यवहार से उनका हृदय द्रवित हो जाता है, जिससे वे हताश हो जाते हैं तथा अपने आप को असुरक्षित महसूस करते हैं। अपने आप को बुरी स्थिति में पाने तथा असफल होने का भय स्वाभाविक है, परन्तु किसी चिन्ता से अत्यधिक ग्रसित होना जिससे दैनिक कार्य बाधित होने लगें, अस्वाभाविक है। इस प्रकार की चिन्ता से ग्रसित होने को असुरक्षा की भावना की संज्ञा दी जाती है। समाज में आज विभिन्न प्रकार की ऐसी घटनाएं घटित हो रही रही है जिससे महिलाएं तो क्या पुरुष भी असुरक्षा की भावना का शिकार हो रहे हैं। प्रत्येक दिन बहन बेटियों के साथ अप्रिय घटनाएं घटित हो रही हैं, उसके साथ-साथ यदि दिव्यांगता की स्थिति हो तो व्यक्ति और अधिक असहाय महसूस करता है। जिसके परिणाम स्वरूप या तो वह खुद के जीवन को तुच्छ समझता है या फिर समाज विरोधी व्यवहार विकसित हो जाते हैं और उसका परिणाम समाज को अप्रिय घटनाओं के रूप में देखना पड़ता है। प्रस्तुत अध्ययन में प्राणायाम से सम्बन्धित यौगिक क्रियाओं का दिव्यांगों की असुरक्षा की भावना पर प्रभाव का अध्ययन किया गया है।

आवश्यकता एवं महत्व :

वर्तमान समय में दिव्यांगों की शारीरिक और मानसिक स्थिति से निपटने के लिए कई चिकित्सा सुविधाएं हैं परन्तु यह उनकी मानसिक व्याधियों का उपचार नहीं कर सकतीं। अतः शोधार्थी को जिज्ञासा हुई कि, योग जिसे आज विश्व मान्यता दे रहा है, के प्रयोग से दिव्यांगों की मनःस्थिति का उपचार किया जा सकता है? उनकी शारीरिक और मानसिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए यह आवश्यक है कि दिव्यांगों की असुरक्षा की भावना का मापन किया जाए तथा इस मानसिक व्याधि से निकल कर जीवन को सुदृढ़ बनाने का रास्ता प्रशस्त किया जा सके।

प्रयुक्त पदों का पारिभाषीकरण:

गामक अंगों से असमर्थ विद्यार्थी – प्रस्तुत अध्ययन में गामक अंगों से असमर्थ छात्र एवं छात्राओं से तात्पर्य जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग विश्वविद्यालय चित्रकूट में बी.एड. एवं एम.ए. कक्षाओं में अध्ययनरत दिव्यांग विद्यार्थियों से हैं।

असुरक्षा की भावना –

मास्लो³ महोदय ने विचार व्यक्त किया कि शर्म, अपराध बोध, अस्वीकृति, अलगाव, तनाव आदि की भावना, दुनिया और जीवन को खतरनाक, मनुष्य को बुरा, आदि की धारणा, शिकायत करना, दयनीय दिखना, भीख मांगना, याचना करना, रोना, एहसान स्वीकार करना आदि असुरक्षा की उपस्थिति के संकेतक के रूप में कार्य करते हैं।

यौगिक अभ्यास –

प्रस्तुत अध्ययन में यौगिक अभ्यास के अन्तर्गत प्राणाकर्षण प्राणायाम, कपालभॉति, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, ओंकार उच्चारण (प्रणव) के प्रभाव का सामूहिक रूप से अध्ययन किया गया है।

अध्ययन के उद्देश्य :

1. दिव्यांग छात्रों की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. दिव्यांग छात्राओं की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. दिव्यांग विद्यार्थियों की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ :

H₁ प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के दिव्यांग छात्रों की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

H₂ प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के दिव्यांग छात्राओं की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

H₃ प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के दिव्यांग विद्यार्थियों की असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

अनुसंधान की विधि तथा अभिकल्प :

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया है। तथा उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु अध्ययन के लिए अतुल्य नियन्त्रित समूह प्रायोगिक – कल्प डिजाइन (Non-equivalent control group Quasi-experimental design)⁴ का प्रयोग किया गया है।

समूह-अ (प्रयोगात्मक समूह)	क ₁	'द'	क ₂
समूह-ब (नियन्त्रित समूह)	ख ₃		ख ₄

क₁, ख₃ – प्री-टेस्ट तथा क₂, ख₄ – पोस्टटेस्ट

'द' – विशेष उपचार (यौगिक अभ्यास)

प्रतिदर्श :

न्यादर्श के रूप में जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग विश्वविद्यालय, चित्रकूट में अध्ययनरत गामक अंगों से असमर्थ 84 विद्यार्थियों (42 छात्र एवं 42 छात्राओं) का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। चयनोपरान्त छात्र और छात्राओं के नाम की सूची से सम अंक वाले प्रयोज्यों को नियन्त्रित समूह तथा विषम अंक वाले प्रयोज्यों को प्रयोगात्मक समूह में रखा गया।

प्रयुक्त उपकरण :

अध्ययन में डॉ० जी०सी० पति, मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, एस० सी० बी० मेडिकल कॉलेज, कटक, उड़ीसा द्वारा निर्मित हीनता एवं असुरक्षा प्रश्नावली का प्रयोग किया गया।

प्रयुक्त सांख्यिकीय विधियाँ :

शोधकर्ता द्वारा आंकड़ों की प्रकृति के अनुरूप मध्यमान, मानक विचलन, युग्मित नमूना टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया। शोध अध्ययन में सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु एस.पी.एस.एस. वर्जन 20 का प्रयोग किया गया।

प्रदत्तों का विश्लेषण :

अध्ययन में परिकल्पनाओं के क्रम में प्रदत्तों का विश्लेषण किया गया जो तालिका क्रमांक 1,2,3 में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका-1

प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के दिव्यांग छात्रों की असुरक्षा के पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य की तुलना-
प्रयोगात्मक समूह

प्रतिदर्श	पूर्व परीक्षण Mean (±SD)	पश्च परीक्षण Mean (±SD)	संख्या	95%विश्वास अन्तराल	टी- अनुपात	स्वतंत्रांश	सार्थकता P
	50.22 (±6.46)	31.40 (±3.29)	21	15.63, 22.00	12.33	20	.001
असुरक्षा	नियन्त्रित समूह						
	52.18 (±6.69)	55.14 (±5.93)	21	-2.81, 0.89	1.08	20	.293

युग्मित नमूना टी परीक्षण के परिणाम दर्शाते हैं कि असुरक्षा की भावना के, यौगिक अभ्यास से पूर्व (मध्यमान 50.22, मानक विचलन 6.46) और यौगिक अभ्यास के पश्चात (मध्यमान 31.40, मानक विचलन 3.29) के मध्य सार्थक अन्तर था; टी(20)=12.33, पी <0.001, तीन माह के यौगिक अभ्यास के पश्चात छात्रों के असुरक्षा की भावना का माध्य 18.82 अंक कम हो गया था। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक अभ्यास के पश्चात प्रयोगात्मक समूह के छात्रों की असुरक्षा की भावना के स्तर में कमी आयी।

इसके अलावा नियन्त्रित समूह के युग्मित नमूना टी परीक्षण के परिणाम दर्शाते हैं कि असुरक्षा की भावना के, यौगिक अभ्यास से पूर्व (मध्यमान 52.19, मानक विचलन 6.69) तीन माह की नियन्त्रण अवधि पूर्ण होने के पश्चात (मध्यमान 53.14, मानक विचलन 5.93) सार्थक रूप से भिन्न नहीं थे; टी(20)=1.08, पी >0.05, परिणाम यह दर्शाते हैं कि तीन माह की अवधि पूर्ण होने के बाद भी नियन्त्रित समूह के दिव्यांग छात्रों की असुरक्षा की भावना के स्तर में कोई सार्थक बदलाव नहीं हुआ था।

तालिका-2

प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह की दिव्यांग छात्रों की असुरक्षा के पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य की तुलना-

प्रतिदर्श	प्रयोगात्मक समूह						
	पूर्व परीक्षण Mean (±SD)	पश्च परीक्षण Mean (±SD)	संख्या	95%विश्वास अन्तराल	टी- अनुपात	स्वतंत्रांश	सार्थकता P
	54.12 (±5.29)	40.77 (±1.83)	21	11.05, 15.65	12.11	20	.001
असुरक्षा	नियन्त्रित समूह						
	54.21 (±4.87)	54.36 (±4.77)	21	-1.02, 0.73	0.35	20	.730

युग्मित नमूना टी-परीक्षण के परिणाम दर्शाते हैं कि असुरक्षा की भावना के यौगिक अभ्यास से पूर्व (मध्यमान 54.12, मानक विचलन 5.29) और यौगिक अभ्यास हस्तक्षेप के पश्चात (मध्यमान 40.77, मानक विचलन 1.83) के मध्य सार्थक अन्तर था; टी(20)=12.11, पी <0.001 था। तीन माह के यौगिक अभ्यास के पश्चात छात्रों के असुरक्षा की भावना का माध्य 13.35 अंक कम हो गया था इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक अभ्यास के पश्चात प्रयोगात्मक समूह की छात्रों की असुरक्षा की भावना के स्तर में कमी आयी।

इसके अलावा नियन्त्रित समूह के युग्मित नमूना टी-परीक्षण के परिणाम दर्शाते हैं कि असुरक्षा की भावना के यौगिक अभ्यास से पूर्व (मध्यमान 54.21, मानक विचलन 4.87) तीन माह की नियन्त्रण अवधि पूर्ण होने के पश्चात (मध्यमान 54.36, मानक विचलन 4.77) सार्थक रूप से भिन्न नहीं थे; टी(20)=0.35, पी >0.05 था। परिणाम यह दर्शाते हैं कि असल में तीन माह की अवधि पूर्ण होने के बाद भी नियन्त्रित समूह के दिव्यांग छात्रों की असुरक्षा की भावना के स्तर में कोई सार्थक बदलाव नहीं हुआ था।

तालिका-3

प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के दिव्यांग विद्यार्थियों की असुरक्षा के पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य की तुलना –

प्रतिदर्श	प्रयोगात्मक समूह						
	पूर्व परीक्षण Mean (±SD)	पश्च परीक्षण Mean (±SD)	संख्या	95%विश्वास अन्तराल	टी- अनुपात	स्वतंत्रांश	सार्थकता P
असुरक्षा	52.17 (±6.16)	36.09 (±5.42)	42	14.02, 18.15	15.72	41	.001
	नियंत्रित समूह						
	53.20 (±5.87)	53.75 (±5.35)	42	-1.55, 0.45	1.11	41	.274

युग्मित नमूना टी-परीक्षण के परिणाम दर्शाते हैं कि असुरक्षा की भावना के यौगिक अभ्यास से पूर्व (मध्यमान 52.17, मानक विचलन 6.16) और यौगिक अभ्यास हस्तक्षेप के पश्चात (मध्यमान 36.09, मानक विचलन 5.42) के मध्य सार्थक अन्तर था; $T(41)=15.72$, $P < 0.001$ था। तीन माह के यौगिक अभ्यास के पश्चात छात्र-छात्राओं के असुरक्षा की भावना का माध्य 16.08 अंक कम हो गया था इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक अभ्यास के पश्चात प्रयोगात्मक समूह के छात्र-छात्राओं की असुरक्षा की भावना के स्तर में कमी आयी।

इसके अलावा नियंत्रित समूह के युग्मित नमूना टी परीक्षण के परिणाम दर्शाते हैं कि असुरक्षा की भावना के यौगिक अभ्यास से पूर्व (मध्यमान 53.20, मानक विचलन 5.87) तीन माह की नियंत्रण अवधि पूर्ण होने के पश्चात (मध्यमान 53.75, मानक विचलन 5.35) सार्थक रूप से भिन्न नहीं थे; $T(41)=1.11$, $P > 0.05$ था। परिणाम यह दर्शाते हैं कि असल में तीन माह की अवधि पूर्ण होने के बाद भी नियंत्रित समूह के दिव्यांग छात्र-छात्राओं की असुरक्षा की भावना के स्तर में कोई सार्थक बदलाव नहीं हुआ था।

परिणामों की व्याख्या –

1. प्रयोगात्मक समूह के दिव्यांग छात्रों के असुरक्षा की भावना पर पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य में अन्तर था तथा नियंत्रित समूह के दिव्यांग छात्रों के असुरक्षा की भावना पर पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं था अतः शून्य परिकल्पना "प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह के दिव्यांग छात्रों के असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।" निरस्त होती है।
2. प्रयोगात्मक समूह की दिव्यांग छात्राओं के असुरक्षा की भावना पर पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य में अन्तर था तथा नियंत्रित समूह की दिव्यांग छात्राओं के असुरक्षा की भावना पर पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं था। अतः शून्य परिकल्पना "प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह की दिव्यांग छात्राओं के असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।" निरस्त होती है।
3. प्रयोगात्मक समूह के दिव्यांग विद्यार्थियों के असुरक्षा की भावना पर पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य में अन्तर था तथा नियंत्रित समूह के दिव्यांग विद्यार्थियों के असुरक्षा की भावना पर पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण माध्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं था। अतः शून्य परिकल्पना "प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह के दिव्यांग विद्यार्थियों के असुरक्षा की भावना पर यौगिक क्रियाओं का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।" निरस्त होती है।

निष्कर्ष –

यौगिक अभ्यास के पश्चात प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों की असुरक्षा की भावना के स्तर में कमी आयी परन्तु नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की असुरक्षा की भावना में कोई सार्थक बदलाव नहीं हुआ। इससे यह निष्कर्ष निकालता है कि दिव्यांगों के असुरक्षा की भावना के स्तर को कम करने में प्राणार्कषण प्राणायाम, कपालभाँति, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, ओंकार उच्चारण आदि यौगिक क्रियाएं सार्थक रूप से प्रभावी हैं। लिंग के परिप्रेक्ष्य में माध्य का अवलोकन करने के पश्चात निष्कर्ष प्राप्त होता है कि छात्रों की अपेक्षा छात्राओं में असुरक्षा की भावना अधिक पायी जाती है। जिसका कारण दिव्यांगता तथा समाज में बालिकाओं के साथ घटित हो रही घटनाएं आदि हो सकती हैं। कई बार छात्राओं का शिक्षण संस्थाओं में ही शोषण हो जाता है, जिससे वह छात्रों की अपेक्षा अधिक असुरक्षित महसूस करती है। बहुत से परिवारों में आज भी बालक और बालिकाओं के मध्य भेदभाव पूर्ण व्यवहार किया जाता है।

सन्दर्भ

1. आयंगर, बी. के. एस. (2017). सभी के लिए योग, नई दिल्ली: प्रभात पेपरबैक्स, पृष्ठ 16
2. आयंगर, बी. के. एस. (2018). पतंजलि योग सूत्र, नई दिल्ली: प्रभात पेपरबैक्स, पृष्ठ 33
3. Pati, G.C. (1976). inferiority and insecurity questionnaires: Technical manual. Varanasi: Rupa Psychological Centre, P. 1
4. सिंह, अरुण कुमार (2010). मनोविज्ञान समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियां, दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, पृष्ठ 143-144
5. ब्रह्मवर्चस् (1982). प्राणायाम से आधि-व्याधि निवारण. शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार. युगान्तर चेतना पृ 72-74
6. गुप्ता, एस. पी. (2015). अनुसंधान संदर्शिका, इलाहाबाद: शारदा पुस्तक भवन. पृष्ठ 355