

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

*मनोज कुमार शर्मा
*प्रो. (डॉ.) बी.पी. गौड़

शोध सारांश

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव जाँचने के उद्देश्य से यह लघु शोध अध्ययन किया गया है। महर्षि महेश योगी द्वारा प्रतिपादित भावातीत ध्यान पद्धति ध्यान की एक गूढ पद्धति है। भावातीत ध्यान की प्रक्रिया सम्पूर्ण जीवन जीने की एक महत्त्वपूर्ण शैली है इसका अध्ययन एवं अभ्यास करके व्यक्ति अपने जीवन एवं चेतना के उच्चतम शिखर पर पहुँच सकता है। आधुनिक वैज्ञानिकों एवं मनोवैज्ञानिकों ने भावातीत ध्यान पर कई प्रकार के शोध कार्य कर चिकित्सा के क्षेत्र में इसे चिकित्सा की एक अनुपम विधि भी बताया है। भावातीत ध्यान के अभ्यास से शरीर के विभिन्न अंगों एवं भागों को स्वस्थ किया जा सकता है तथा मानसिक क्षमताओं एवं चेतना का विकास करने के लिये भावातीत ध्यान पद्धति का प्रयोग करने के आशातीत परिणाम मिलते हैं। किसी भी शोध के अन्वेषण के लिये शोध अभिकल्प का उपयोग किया जाता है। इस शोध के अन्वेषण (Investigation) के लिये पूर्व-एवं पश्च, नियन्त्रित समूह शोध अभिकल्प (pre-post research design with control group) का उपयोग किया गया है।

इस अन्वेषण के लिये राजस्थान पुलिस के पुलिस आरक्षियों जिनकी आयु 35-45 वर्ष तथा जिनका शैक्षणिक स्तर 10 से 12 वी कक्षा उत्तीर्ण था उनका चुनाव किया गया है। एवं उनके आर्थिक स्तर का भी ध्यान रखा गया अर्थात् उनके आर्थिक स्तर समान थे। पुलिस आरक्षियों के 50 प्रायोज्यों का प्रतिदर्श लिया गया। इनको दो समूह में बांटा गया, (प्रायोगिक 25 एवं नियंत्रित समूह 25) भावातीत ध्यान का आरम्भ करने के पूर्व प्रायोगिक समूह को प्रशिक्षण के बारे में समझाया गया किस प्रकार से यह ध्यान पद्धति उनके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती है। इसके बारे में विस्तार से बताया गया। एवं नियंत्रित समूह नियमित दिनचर्या करते रहे। इसके पश्चात् प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह के पुलिस आरक्षियों का मानसिक स्वास्थ्य जांच सूची (Mental Health Check-list), एवं निर्देशिका डॉ. प्रमोद कुमार (1991), से परीक्षण किया गया। इसके पश्चात् प्रायोगिक समूह के पुलिस आरक्षियों को 7 दिनों तक भावातीत ध्यान करने की विधि को भावातीत ध्यान के प्रशिक्षित प्रशिक्षक से कराया गया उसके पश्चात् उन्होंने स्वयं इसका अभ्यास किया कुल 60 दिनों के लिए प्रतिदिन 25 से 30 मिनट भावातीत ध्यान का अभ्यास किया गया परन्तु नियंत्रित समूह के पुलिस आरक्षी इस अंतराल में अपने सामान्य दैनिक कार्यों में लगे रहे। उन्हे किसी भी प्रकार का ध्यान या दैनिक जीवन में परिवर्तन के बारे में नहीं बताया गया। 60 दिनों के भावातीत ध्यान के अभ्यास तथा सामान्य दैनिक कार्य के पश्चात् दोनों समूहों के प्रयोज्यों का पुनः परीक्षण किया गया। दोनों समूहों के प्रयोज्यों में मानसिक स्वास्थ्य की तुलना अर्थात् अन्तर्समूह तुलना (Inter-group comparison), प्रयोग पूर्व-स्थिति एवं पश्च-स्थिति में, करने के लिए टी' परिक्षण (Students 't'-test) एवं प्रत्येक समूह के प्रयोज्यों की मानसिक स्वास्थ्य की आपसी तुलना प्रयोग की पूर्व-एवं पश्च-स्थिति में अर्थात् अन्तःसमूह तुलना (Intra-group comparison) करने के लिए सैंडलर्स 'ए' टेस्ट (Sandler's 'A'-test) का प्रयोग किया गया जिनकी सार्थकता की कसौटी $P = \alpha < .05$ रखी गई।

प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से यह ज्ञात होता है कि प्रयोग के पूर्व स्तर (pre-experimental stage) पर दोनों समूहों के पुलिस कर्मियों के मानसिक स्वास्थ्य का स्तर समान है। परन्तु 60 दिनों के भावातीत ध्यान के पश्चात् प्रायोगिक समूह के पुलिस आरक्षियों का मानसिक स्वास्थ्य का स्तर पूर्व प्रायोगिक स्थिति की अपेक्षा ($p < 0.05$) से भिन्न पाए गए अर्थात् उनके मानसिक स्वास्थ्य का स्तर सार्थक रूप से बढ़ा है। साथ ही नियंत्रित समूह के आरक्षियों की तुलना में भी उनके मानसिक स्वास्थ्य का स्तर सार्थक रूप से बढ़ा हुआ है।

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा एवं प्रो. (डॉ.) बी.पी. गौड़

परिणाम यह दर्शाते हैं कि 60 दिनों के भावातीत ध्यान का अभ्यास पुलिस के आरक्षियों का मानसिक स्वास्थ्य का स्तर सार्थक रूप से बढ़ाने में सहायक हैं।

परिचय (Introduction)

मानसिक स्वास्थ्य

व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों में से एक प्रमुख कारक मानसिक स्वास्थ्य भी है। यह जांच सूची मानकीकृत परीक्षण है और पी. कुमार (1992) द्वारा निर्मित है इस सूची में स्वास्थ्य के 11 मनोशाारीरिक लक्षण दिए गए हैं ये लक्षण हैं – 1. चिंता (Anxiety), 2. बेचैनी (Restlessne), 3. अधीरता (Nervousness), 4. अकेलापन (Lonlines), 5. निराशा (Dispair), 6. क्रोध (Anger) 7. सिरदर्द (Headach), 8. थकान (Fatigue), 9. निद्रा की अनियमितता (Sleep disorder), 10. अपच (Indigestion) तथा 11. अम्लता (Acidity)

विश्वभर में योग के अभ्यास से मानव जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन विभिन्न मनोवैज्ञानिक कर रहे हैं। विश्व भर में ध्यान की विभिन्न पद्धतियां प्रचलित है। विभिन्न ध्यान पद्धतियों पर कई शोध कार्य संपन्न हुये हैं और हो रहे हैं। इन पद्धतियों के अतिरिक्त योग पर भी कई शोध कार्य किये जा चुके हैं सभी ध्यान पद्धतियों में महर्षि महेश योगी द्वारा प्रस्तुत भावातीत ध्यान पद्धति पर सबसे अधिक शोध कार्य हुए हैं। इसके अतिरिक्त विपश्यना एवं प्रेक्षाध्यान पर भी कुछ शोधकार्य भारत में हुए हैं। इन सभी अध्ययनों का अवलोकन करने पर प्रायः देखा गया है कि ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में सहायक होने वाले कारकों में वृद्धि होती है तथा व्यक्तित्व विकास में बाधक कारकों में कमी आती है।

विभिन्न शोध कार्यों के पुनरावलोकन का सम्पूर्ण विवरण यहां देना सम्भव नहीं है फिर भी कुछ विशेष एवं आवश्यक शोध अध्ययनों का संक्षिप्त विवरण आगे प्रस्तुत किया जा रहा है। फर्ग्यूसन (1978) ने भावातीत ध्यान के अभ्यास से छात्रों के आक्रामक व्यवहार, चिड़चिड़ापन, नकारात्मक प्रवृत्ति, द्वेष-भावना, संदेह, अनैतिक वाणी का प्रयोग करने तथा आपराधिक भावनाओं में सुधार और उनकी भावनात्मक स्थिरता, कार्य-कुशलता में वृद्धि देखी। इन छात्रों में चिन्ता, अवसाद, अमैत्रीपूर्ण भाव, कठोरता तथा आक्रामक क्रियाओं में भी कमी देखी।

जोशी, गौड़ एवं सिंह (1984) ने भावातीत ध्यान के अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों में उच्च स्तर का स्व-वास्तवीकरण पाया। पाठक एवं गौड़ (1984) ने भावातीत ध्यान के अभ्यास से छात्रों की सहचर्य विधि से सीखने की क्रिया पर सकारात्मक प्रभाव देखा। जेडरजेक, टुमी तथा क्लेमेंटस (1985) ने अपने अध्ययन में देखा कि भावातीत ध्यान के नियमित अभ्यास से रचनात्मक प्रवृत्ति एवं बौद्धिक क्षमता में वृद्धि हुई है।

जोशी, गौड़ एवं माथुर (1987) ने अपने अध्ययन में विद्यार्थियों की कुंठा प्रतिक्रियाओं पर ध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा एवं इनके मूल्यों में भी सकारात्मक सार्थक सुधार देखा। जोशी, गौड़ एवं गुप्ता (1987) ने ध्यान का अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक दबावों में कमी देखी।

गौड़ (1994) ने अपने शोध अध्ययन में दो माह तक बंदियों को भावातीत ध्यान व साधारण लोगों को प्रगामी शिथलीकरण का अभ्यास करवाकर उनके केन्द्रीय एवं स्वायत्त स्नायुमण्डल की क्रियाप्रणाली का अध्ययन किया। उन्होंने बंदियों के मस्तिष्क के अग्रभाग एवं पश्चभाग में अल्फा विद्युत तरंगों की विपुलता तथा उनकी हृदय की घड़कन में $p < .0001$ के उच्च सार्थक स्तर पर एवं श्वसन दर में $p < .001$ के उच्च सार्थक स्तर पर कमी देखी। बंदियों के अहम्, पराहम् बल एवं स्वप्रत्यय निर्माण क्षमता में सकारात्मक रूप से सुदृढ़ता आई। मस्तिष्क पर अल्फा वेव में वृद्धि को सिन्क्रोनाईजेशन कहा जाता है और जब आब्जेक्ट्स की सब्जेक्टिव फिलिंग को रिपोर्ट किया गया (मानसिक शांति और जागरूता के साथ) उस समय यह हमेशा अधिक रहा। साधारण लोगों को प्रगामी शिथलीकरण का अभ्यास करवाने के पश्चात् अध्ययन में देखा की प्रगामी शिथलीकरण से मस्तिष्क के अग्रभाग की तरंगों में कोई विशेष प्रभाव नहीं पाया गया तथा पश्च भाग में अल्फा विद्युत तरंगें भावातीत ध्यान की अपेक्षा कम सार्थक स्तर पर थी। स्चनेडर, स्टेजर, अलेक्जेन्डर, शेपर्ड, रेनफोर्टा, कोडवानी एवं किंग (1995) ने अपने अध्ययन में पाया की रक्त के प्रसरण (Systolic) और संकुचन (Diastolic) दबाव में भावातीत ध्यान से उच्चरक्त दाब औषधियों (Hypertensive medicine) की अपेक्षा ज्यादा सार्थक प्रभाव पड़ता है। झांसी तथा राव (1996) ने अपने शोध में भावातीत ध्यान का

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा एवं प्रो. (डॉ.) बी.पी.गौड़

अभ्यास करने वाले अभ्यर्थियों की अवधान क्रिया में सुधार पाया। गौड़ (1998) ने बालक विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से चौदह में से नौ व्यक्तित्व कारकों में $p < .005$ के सार्थक स्तर पर सकारात्मक प्रगति देखी। विद्यार्थियों के अर्जिक तनाव (Ergic-tension) में भी भारी कमी आयी और वे अधिक प्रशान्त एवं शिथिल हुए, उनकी कुण्ठाओं में भी कमी आयी।

माथुर एवं गौड़ (2004) ने एक शोध कार्य में प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों के विकास (Moral values) परार्थवाद (Altrausim), संवेगात्मक स्थिरता (Emotional stability) तथा नैतिक निर्णय (Moral judgement) पर प्रेक्षाध्यान के एक वर्ष के अभ्यास से सार्थक स्तर की वृद्धि देखी। इसके साथ ही भावात्मक स्थिरता में भी $p < .001$ के सार्थक स्तर पर बढ़ोतरी देखी गई। मुदिता शर्मा (2009) ने गृहणियों की चिन्ताओं एवं व्यथाओं में ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी। गौड़ एवं भारद्वाज (2009) ने दिल्ली शहर के विद्यार्थियों के तनावों एवं चिन्ताओं में ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी। गौड़ एवं भारद्वाज (2009) ने दिल्ली शहर के विद्यार्थियों के तनावों एवं चिन्ताओं में ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी। गौड़ एवं रमेश कुमार (2010) विद्यार्थियों के तनावों एवं चिन्ताओं में भावातीत ध्यान के अभ्यास से सार्थक कमी देखी। गौड़ एवं मुदिता शर्मा (2011) ने भावातीत ध्यान के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक एवं सकारात्मक वृद्धि देखी।

गौड़ एवं आहूजा (2017) ने मेट्रोसिटी दिल्ली के बाल विद्यार्थी की भावनात्मक बुद्धि, मानसिक योग्यता तथा आत्मविश्वास में प्रेक्षा ध्यान के अभ्यास से वृद्धि देखी। गौड़ एवं गोसाई (2016) ने प्रबन्धक कर्मचारियों के व्यावसायिक दबाव एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रेक्षा ध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा।

भट्ट एवं गौड़ (2017) ने वृद्ध महिलाओं और पुरुषों के समायोजन में प्रेक्षाध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा। भट्ट एवं गौड़ (2017) ने वृद्ध महिलाओं और पुरुषों के मानसिक स्वास्थ्य में प्रेक्षाध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा।

गौड़ एवं वत्स (2018) ने मेट्रोसिटी दिल्ली की छात्राओं में प्रेक्षा ध्यान के अभ्यास से शैक्षणिक चिन्ता में कमी देखी, तथा दृष्टिकोण एवं समायोजन में वृद्धि देखी।

भावातीत ध्यान पद्धति द्वारा पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव ज्ञात करना है।

समस्या का स्पष्टीकरण (Clarification of Problem)

1. भावातीत ध्यान पद्धति द्वारा पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव ज्ञात करना है।
2. यहां भावातीत ध्यान से आशय ध्यान की उस विधि से है जो महर्षि महेश योगी (1956) द्वारा प्रस्तुत की गई है।
3. मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य चिन्ता, बेचैनी, दबाव, नर्वसनेस, अकेलापन, निराशा, क्रोध, सिरदर्द, थकान, ठीक से नींद न आना, अपच, ऐसिडिटी आदि से है जो प्रमोद कुमार द्वारा प्रस्तुत मानसिक स्वास्थ्य जांच सूची (Mental Health Inventory) में उल्लेखित एवं मापित हैं।

उद्देश्य (Objectives)

इस शोध कार्य के निम्न मुख्य उद्देश्य हैं।

1. पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव देखना है।
2. वैज्ञानिक एवं सांख्यिकीय पद्धतियों से इन प्रभावों की व्याख्या करना।

परिकल्पना (Hypothese)

शोध अध्ययन में परिकल्पना समस्या समाधान हेतु संभावित प्रस्तावित हल होती है जिसके आधार पर शोध कार्य किया जाता है। इसके अन्तगत शोधार्थी तथ्यों व समाधान की कल्पना करते हैं जिससे कि अध्ययन आनुभविक तथा मात्रात्मक रूप से संभव हो सके। परिकल्पना दो या दो से अधिक चरों में संभावित संबन्ध के विषय में कथन होता है। यह समस्या का ऐसा संभावित उत्तर है जिससे चरों के संबंध का पता चलता है। कर्लिगर एवं डी एमेटो के

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा एवं प्रो. (डॉ.) बी.पी.गौड़

अनुसार परिकल्पना अनुसंधान का दिशा निर्देश करती है तथा अनुभव सिद्ध समाधान प्रस्तुत करती है। यह सिद्धान्त व अनुभव सिद्ध अन्वेषण के बीच सेतु हाती है। और भविष्य कथन में समर्थ होती है।

परिकल्पना निर्माण के लिए कर्लिगर (1983) और डी एमेटो (1983) एवं मेक – ग्युगन (1969) ने कुछ महत्पूर्ण सुझाव दिए हैं इनके सुझावों को ध्यान में रखते हुए निम्न परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है।

1. भावातीत ध्यान प्रारम्भ करने से पहले, प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह के प्रयोज्य का मानसिक स्वास्थ्य सार्थक रूप से भिन्न नहीं होगा क्योंकि दोनों ही समूहों के पुलिस आरक्षी एक ही विभाग से लिए गए हैं।
2. भावातीत ध्यान के प्रतिदिन नियमित अभ्यास के 60 दिन बाद, प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों का मानसिक स्वास्थ्य नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य से सार्थक रूप से बढ़ने की संभावना है।
3. पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में 60 दिन के भावातीत ध्यान के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की मानसिक स्वास्थ्य सार्थक रूप से उच्च होने की सम्भावना है।

अनुसंधान अभिकल्प एवं प्रक्रिया (Research Design and Procedure)

अभिकल्प (Design)

इस शोध अध्ययन में नियंत्रित समूह सहित, पूर्व-एवं पश्च-प्रायोगिक अभिकल्प का उपयोग किया गया।

न्यादर्श (Sample)

राजस्थान पुलिस अकादमी जयपुर में रहने वाले पुलिस के आरक्षियों को दो खण्डों के 60 का न्यादर्श लिया गया। जिसे 25-25 के दो समूहों में विभाजित किया गया यथा- प्रायोगिक समूह एवं नियंत्रित समूह। पुलिस आरक्षियों की औसत आयु 35-40 वर्ष है और सभी का आर्थिक स्तर समान था।

परीक्षण (Test)

मानसिक स्वास्थ्य मापनी

मानसिक स्वास्थ्य जांच सूची (Mental Health Check-list), एवं निर्देशिका डॉ. प्रमोद कुमार (1991),

प्रक्रिया (Procedure)

भावातीत ध्यान का अभ्यास आरम्भ करवाने के पूर्व दोनों समूहों (प्रायोगात्मक एवं नियंत्रित) के प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य को पूर्व-परीक्षण के रूप में मानसिक स्वास्थ्य माणक द्वारा मापा गया। अर्थात् भावातीत ध्यान का आरम्भ करने के पूर्व दोनों समूह के पुलिस आरक्षियों का मानसिक स्वास्थ्य माणक द्वारा मापन किया गया तदुपरांत प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों को 7 दिन तक भावातीत ध्यान का अभ्यास भावातीत ध्यान के प्रशिक्षित प्रशिक्षक द्वारा कराया गया उसके पश्चात् नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों को कुल 60 दिन तक प्रतिदिन 25-30 मिनट भावातीत ध्यान का अभ्यास करने के लिये कहा गया। जबकि नियंत्रित समूह के प्रयोज्य अपने दैनिक सामान्य कार्यकलाप में लगे रहे। 60 दिन के बाद, दोनों समूहों के प्रयोज्यों पर मानसिक स्वास्थ्य माणक के द्वारा पुनःपरीक्षण किया गया। यह प्रयोग पश्च स्थिति थी।

परिणाम एवं परिचर्चा (Results and Discussions)

प्राप्त आंकड़ों का दो चरणों में विश्लेषण किया गया।

अन्तर्समूह तुलना (Inter-group Comparison)

(प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह) नियंत्रित समूह के सामान्य क्रियाकलाप की तुलना में भावातीत ध्यान एवं योगासनो का प्रायोगिक समूह पर प्रभाव देखने के लिए सांख्यिकी 'टी' (Statistical- 't' Test) परीक्षण का प्रयोग किया गया।

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा एवं प्रो. (डॉ.) बी.पी.गोड़

अंतःसमूह तुलना (Intra- group Comparison)

प्रत्येक समूह में पूर्व एवं पश्च प्रायोगिक स्थितियों की तुलना के लिए सैंडलर के 'ए' परीक्षण का प्रयोग किया गया जिससे कि भावातीत ध्यान एवं सामान्य क्रियाकलापों प्रभाव पृथक पृथक देखा जा सके।

उपरोक्त दोनों तुलना में परिकल्पना की जाँच सार्थकता की कसोटी $p =$ या $< .05$ रखी गई।

अन्तर्समूह तुलना (Inter-group Comparison)**पूर्व प्रायोगिक स्थिति.**

दोनों समूहों अर्थात् प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूह के 11 मानसिक स्वास्थ्य कारकों के मध्यमानों में कोई सार्थक भिन्नता दृष्टिगत नहीं होती है अर्थात् प्रयोग पूर्व-स्थिति (Initial stage) में दोनों समूहों के प्रयोज्यों के मानसिक स्वास्थ्य के कारक समान मात्रा में हैं 1. चिंता (Anxiety), 2. बेचैनी (Restlessne), 3. अधीरता (Nervousness), 4. अकेलापन (Lonliness), 5. निराशा (Dispair), 6. क्रोध (Anger) 7. सिरदर्द (Headach), 8. थकान (Fatigue), 9. निद्रा की अनियमितता (Sleep disorder), 10. अपच (Indigestion) तथा अम्लता (Acidity) कारको का स्तर समान है। जो सारणी 1 में भी स्पष्ट है। प्राप्त परिणाम परिकल्पना संख्या 1 की पुष्टि करते हैं।

Table 1
Mean, S.D. and 't' values for the Experimental and Control group-at Pre-experimental (initial) stage for different factors of Mental Health (N=25 for each)

S.No	Areas	Experiment al		Control		't'	p<
		M	SD	M	SD		
1	Anxiety	3.00	1.26	3.05	1.28	0.198	N.S.
2	Restlessness	2.10	1.22	2.20	1.26	0.323	N.S.
3	Nervousness	2.65	1.19	2.62	1.18	0.123	N.S.
4	Lonliness	2.15	1.23	2.29	1.20	0.056	N.S.
5	Dispair	2.77	1.17	2.62	1.19	0.617	N.S.
6	Anger	2.87	1.21	2.81	1.17	0.245	N.S.
7	Headach	2.25	1.20	2.18	1.22	0.284	N.S.
8	Fatigue	1.32	1.15	1.37	1.25	0.204	N.S.
9	Sleepdisorder	2.25	1.21	2.27	1.25	0.081	N.S.
10	Indigestion	2.15	1.23	2.17	1.24	0.080	N.S.
11	Acidity	2.07	1.19	2.10	1.22	0.122	N.S.

पश्च प्रायोगिक स्थिति (दो माह के बाद भावातीत ध्यान के अभ्यास का प्रभावः)

(Post-experimental Stage: Effect of Two Month T.M. Practice)

दोनों समूहों के मध्यमानों, विचलनों 't' मूल्यों एवं सार्थक स्तर को प्रस्तुत किया गया है। अवलोकन से यह स्पष्ट होता है कि प्रायोगिक समूहों के पुलिस कर्मियों की मानसिक स्वास्थ्य में नियंत्रित समूह के पुलिस कर्मियों की

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा एवं प्रो. (डॉ.) बी.पी.गोड़

अपेक्षा उच्च सार्थक स्तर ($p < .0005$) की कमी हुई है अर्थात् प्रायोगिक समूह के पुलिस कर्मियों के मध्यमानों में नियन्त्रित समूह के पुलिस कर्मियों के मध्यमानों की तुलना में 11 मानकों में से 8 मानकों में सार्थक बढ़ोतरी हुई है। दो माह के भावातीत ध्यान के अभ्यास से इनकी चिंताओं में $p < .025$, बेचैनी $p < .05$, अधीरता में $p < .05$ निराशा में $p < .05$ क्रोध में $p < .05$, थकान में $p < .05$, निद्रा की अनियमितता में $p < .05$ तथा अम्लता में $p < .01$ में सार्थक स्तर पर सुधार हुआ है। पूर्व में इनके माणक इस प्रकार थे 1. चिंता (Anxiety) 3.00, 2. बेचैनी (Restlessne) 2.10, 3. अधीरता (Nervousness) 2.65, 4. अकेलापन (Lonlines) 2.15, 5. निराशा (Dispair) 2.77, 6. क्रोध (Anger) 2.87, 7. सिरदर्द (Headach) 2.25, 8. थकान (Fatigue) 1.32, 9. निद्रा की अनियमितता (Sleep disorder) 2.25, 10. अपच (Indigestion) 2.15, तथा अम्लता (Acidity) 2.07 एवं दो माह के भावातीत ध्यान के पश्चात् माणकों में परिवर्तन इस प्रकार है चिंता (Anxiety) 2.58, बेचैनी (Restlessne) 1.75, अधीरता (Nervousness) 2.12, निराशा (Dispair) 2.20, क्रोध (Anger) 2.33, थकान (Fatigue) .95, निद्रा की अनियमितता (Sleep disorder) 1.82, तथा अम्लता (Acidity) 1.40, प्रायोगिक समूह के पुलिस आरक्षियों का मानसिक स्वास्थ्य पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में बेहतर हुआ है। जबकि नियन्त्रित समूह के पुलिस आरक्षियों का मानसिक स्वास्थ्य अभी भी पूर्व की तरह का बना हुआ है जैसा कि सारणी संख्या 2 में दर्शाया गया है प्राप्त परिणामों से परिकल्पना संख्या 2 की पुष्टि होती है।

Table 2
Mean, S.D. and 't' Values for the Experimental and Control Group at Post-experimental Stage for Different Factors of Mental Health after Two Onth (N=25 for each)

S.No.	Areas	Experimental		Control		't'	p
		M	SD	M	SD		
1	Anxiety	2.58	1.12	3.05	1.32	2.046	.025
2	Restlessness	1.75	1.26	2.22	1.30	1.857	.05
3	Nervousness	2.12	1.18	2.61	1.20	2.008	.05
4	Lonliness	1.92	1.30	2.25	1.33	1.286	N.S.
5	Dispair	2.20	1.15	2.69	1.23	2.008	.05
6	Anger	2.33	1.20	2.82	1.37	1.933	.05
7	Headach	1.80	1.05	2.15	1.10	1.509	N.S.
8	Fatigue	.95	1.08	1.36	1.15	1.736	.05
9	Sleepdisorder	1.82	1.10	2.29	1.12	1.995	.05
10	Indigestion	1.75	1.23	2.16	1.24	1.649	N.S.
11	Acidity	1.40	1.19	2.05	1.22	2.648	.01

अन्तःसमूह तुलना (Intra- group Comparison) :

(दो माह के भावातीत ध्यान का प्रभाव (पूर्व-प्रायोगिक स्थिति प्रति पश्च-प्रायोगिक स्थिति.)

(Influence of Two Month Practice: Pre-experimental Stage V/s Post-experimental Stage)

दो माह के भावातीत ध्यान के अभ्यास के पश्चात् इन प्रायोगिक समूह के पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य के कारको में बढ़ोतरी हुई है। यानि इनका मानसिक स्वास्थ्य अब सामान्य स्तर का हुआ है। प्रयोग पूर्व स्थिति में इन पुलिस कर्मियों की मानसिक स्वास्थ्य के 11 मानकों में से 8 मानकों में सुधार हुआ है। सारणी संख्या 3 से यह स्थिति स्पष्ट है। मानक सारणी के आकड़ों से इस स्थिति के आकड़ों की तुलना की जाये तो यह स्पष्ट होता है कि इन पुलिस कर्मियों का मानसिक स्वास्थ्य अब पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में बेहतर हुआ है। उपरोक्त परिणामों से परिकल्पना संख्या 3 की पुष्टि होती है।

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा एवं प्रो. (डॉ.) बी.पी.गोड़

Table 3
Mean, S.D. and 'A' values for the Experimental Pre-experimental stage V/s Post-experimental stage for different factors of Mental Health
(N=25 for each)

S.No.	Areas	Pre-experimental Stage		Post-experimental Stage		'A'	p
		M	SD	M	SD		
1	Anxiety	3.00	1.26	2.58	1.12	2.046	.025
2	Restlessness	2.10	1.22	1.75	1.26	1.857	.05
3	Nervousness	2.65	1.19	2.12	1.18	2.008	.05
4	Lonliness	2.15	1.23	1.92	1.30	1.286	N.S.
5	Dispair	2.77	1.17	2.20	1.15	2.008	.05
6	Anger	2.87	1.21	2.33	1.20	1.933	.05
7	Headach	2.25	1.20	1.80	1.05	1.509	N.S.
8	Fatigue	1.32	1.15	.95	1.08	1.736	.05
9	Sleepdisorder	2.25	1.21	1.82	1.10	1.995	.05
10	Indigestion	2.15	1.23	1.75	1.23	1.649	N.S.
11	Acidity	2.07	1.19	1.40	1.19	2.648	.01

दो माह के बाद सामान्य दिनचर्या का प्रभाव (नियंत्रित समूह की पूर्व एवं पश्च स्थिति)

(Influence of Two Month Normal Actvicty for Control Group : Pre-experimental Stage V/s Post-Experimental Stage-)

दो माह की सामान्य दिनचर्या के पश्चात् इन पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई अन्तर नहीं आया है। इनके मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमानों में कोई सार्थक कमी नहीं आई है। प्रयोग पूर्व स्थिति में इन पुलिस कर्मियों का मानसिक स्वास्थ्य के 11 कारको में से किसी भी कारक में सुधार नहीं हुआ है। दो माह की सामान्य दिनचर्या के पश्चात् नियंत्रित समूह के प्रायोज्यों में कोई सार्थक परिवर्तन नहीं हुआ। मानसिक स्वास्थ्य के सभी 11 कारको में कोई सार्थक परिवर्तन नहीं है। जैसा कि सारणी 4 से स्पष्ट है।

Table 4
Mean, S.D. and 'a' values for the Control group at Pre and Post-experimental stage for different factors of Mental Health
(N=25 for each) ss

S.No.	Areas	Control group Pre-experimental Stage		Control group Post-Experimental Stage		'A'	p
		M	SD	M	SD		
1	Anxiety	3.05	1.28	3.05	1.32	0.198	N.S.
2	Restlessness	2.20	1.26	2.22	1.30	0.323	N.S.
3	Nervousness	2.62	1.18	2.61	1.20	0.123	N.S.
4	Lonliness	2.29	1.20	2.25	1.33	0.056	N.S.
5	Dispair	2.62	1.19	2.69	1.23	0.617	N.S.
6	Anger	2.81	1.17	2.82	1.37	0.245	N.S.
7	Headach	2.18	1.22	2.15	1.10	0.284	N.S.
8	Fatigue	1.37	1.25	1.36	1.15	0.204	N.S.
9	Sleepdisorder	2.27	1.25	2.29	1.12	0.081	N.S.
10	Indigestion	2.17	1.24	2.16	1.24	0.080	N.S.
11	Acidity	2.10	1.22	2.05	1.22	0.122	N.S.

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा एवं प्रो. (डॉ.) बी.पी.गोड़

परिचर्चा (Discussion)

विभिन्न वैज्ञानिक शोध यह पुष्टि करते हैं कि भावातीत ध्यान के द्वारा मानव शरीर के विभिन्न ग्रन्थियों, तन्त्रों, अवयवों पर घनात्मक एवं सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिसके कारण मानव शरीर में ज्ञान तन्तुओं की कार्यक्षमता बढ़ जाती है। इससे बुद्धि का बेहतर विकास होता है और कार्य क्षमता भी बढ़ती है। जिससे सोचने व समझकर कार्य करने की क्षमता का विकास होता है।

ध्यान से चित्त की वृत्तियों का निरोध होता है। मन के एकाग्र होने और ध्यान के समय अल्फा (गौड़, 1994) तरंगों की वृद्धि होती है, अनैच्छिक विचारों से मुक्ति मिलती है तथा शारीरिक और मानसिक तनाव कम हो जाता है।

गौड़ (1976–2018) के द्वारा ध्यान की विभिन्न पद्धतियों पर हुए वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक शोध कार्य इस बात की पुष्टि करते हैं कि भावातीत ध्यान के नियमित अभ्यास से कई प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक घनात्मक परिवर्तन होते हैं। मस्तिष्क तरंगों में अल्फा तरंगों की बहुलता होना ध्यान के अच्छे परिणाम है।

निष्कर्ष (Conclusion)

1. पूर्व प्रायोगिक स्थिति में, प्रायोगिक समूह के प्रयोज्य नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों से सार्थक रूप से भिन्न नहीं थे। अतः यहाँ पहली परिकल्पना सिद्ध होती है।
2. भावातीत ध्यान के 60 दिनों के अभ्यास के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के मध्यमानों में नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की तुलना में सार्थक रूप से कमी हुई है। यहां दूसरी परिकल्पना की पुष्टि होती है।
3. प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में 60 दिन के भावातीत ध्यान से पूर्व प्रायोगिक स्थिति की तुलना में पश्च-प्रायोगिक स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य के मानकों में सार्थक कमी आई है। यानि भावातीत ध्यान करने से पुलिस आरक्षियों का मानसिक स्वास्थ्य का स्तर बढ़ता है। यहां तीसरी परिकल्पना भी सिद्ध होती है

*शोधार्थी,

योग विभाग महात्मा ज्योति राव फुले
विश्वविद्यालय जयपुर (राज.)

**पूर्व विभागाध्यक्ष,

योग विभाग, जैन विश्वभारती,
विश्वविद्यालय लाडनू, (राज.)

संदर्भ ग्रंथ

1. Ferguson, R.E. (1978). The T.M. Program at MCI Walpole: An evaluation report (MCI Walpoll, Walpole Massachussts U.S.A.). Reprinted in collect papers, Vol. II
2. Joshi, M.C., Gaur, B.P. and Singh, K. (1984). T.M. and self-realization, Department of Psychology, University of Jodhpur, Jodhpur, India, Paper presented at *sub-continental conference on psychology in National development sponsored by Indian Magadh University, Bodh Gaya, India in Oct., 1984.*
3. Pathak, L.K. and Gaur, B.P. (1984). Effect of T.M. on paired-associate learning, Department of Psychology, University of Jodhpur, Jodhpur, India Paper was presented at *sub-continental conference on psychology in National development sponsored by Indian Magadh University, Bodh Gaya, India in Oct., 1984.*
4. Jedrczak, A., Toomey, M. and Clements, G. (1985). The Sidhi program Pure consciousness, creativity and intelligence, *the Journal creative behavior 19(4): 270-275.*
5. Joshi, M.C., Gaur, B.P. and Gupta, M. (1987). Effect of T.M. on Mental Stress and C.N.S. and A.N.S. function, Department of Psychology. *Monograph on T.M.*

पुलिस आरक्षियों के मानसिक स्वास्थ्य पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

मनोज कुमार शर्मा एवं प्रो. (डॉ.) बी.पी.गौड़