ISSN: 2249-894X Impact Factor : 3.1402(UIF) Volume - 5 | Issue - 3 | Dec - 2015

Review Of Research

अनुप्रेक्षा का किशोर छात्राओं के आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन

निर्मला भास्कर[1], अशोक भास्कर[2] एव विवेक माहेश्वरी[3]
[1]योग प्रशिक्षिका, योग एवं जीवन विज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं
[2]सहायक आचार्य, योग एवं जीवन विज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं
[3]सहायक आचार्य, योग एवं जीवन विज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं

निर्मला भास्कर

सारांश

सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास एवं अपनी स्वयं की क्षमताओं के लिए आत्मविश्वास की सुदृढ़ता नितान्त आवश्यक है। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण से हमारा आत्म-विश्वास सुदृढ़ 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। आत्मविश्वास का प्रभाव हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र पर पडता है। अपनी सफलता या असफलता और आपसी सम्बन्धों पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। आत्म विश्वास अर्थात् स्वयं पर विश्वास। आत्म विश्वास नई सूचनाओं को ग्रहण करने में बाधक या साधक बनता है। नये कार्य को करने, सम्बन्धो के निर्वाह करने या किसी भी समस्या का समाधान करने में भी स्वयं का विश्वास साधक या बाधक बनता है। अतः स्वयं के विश्वास को पुष्ट करना आवश्यक है। स्वयं के विश्वास को सकारात्मक बनाकर ही व्यक्ति जीवन में सफल हो सकता है। आत्म विश्वास अपने आप पर विश्वास का एक स्तर है। इस स्तर का हम मापन भी कर सकते हैं। आत्मविश्वास स्वयं की स्वीकृति है कि हम अपने आप को कितना स्वीकार करते हैं। हम मानसिक रूप से स्वयं को कितना अच्छा और स्वस्थ अनुभव करते हैं। आज के तनाव भरे वातावरण में व्यक्ति की निर्णय लेने की क्षमता में कमी, असुरक्षा की भावना, भय, चिन्ता आदि से वह प्रभावित है। प्रस्तुत शोध पत्र में आत्म विश्वास पर ध्यान के प्रभाव को देखा गया है। उद्देश्य की पूर्ति हेतु जैन विश्वभारती संस्थान के आचार्य कालू कन्या महाविद्यालय की स्नातक स्तर की ५० छात्राओं का चयन यादृच्छिक विधि से किया गया। प्रयोज्य छात्राओं को मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा का अभ्यास दो माह तक करवाया गया। आत्म विश्वास क्षमता को मापने हेतु रेखा गुप्ता (अग्निहोत्री) की आत्मविश्वास परीक्षण मापनी का उपयोग किया गया। सांख्यकीय विश्लेषण के अनुसार शोध के लिए बनाई गई परिकल्पना p<..1 स्तर पर सार्थक सिद्ध हुई।

मुख्य बिन्दु :-१.मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा २.आत्मविष्वास क्षमता

1.परिचय–

स्वस्थ और सुखी जीवन के साथ जीवन में सकारात्मक सफलता का होना आवश्यक है। समाज में रहने वाला व्यक्ति सुखी जीवन के साथ वह अपने क्षेत्र में सफल भी होना चाहता है। जीवन में सफल होने के लिए आत्मविश्वास का होना जरूरी है। हमारे आत्मविश्वास का स्रोत हमारी स्वयं की दृष्टि है। परिस्थिति, तथ्य, और मूल्य को सही दृष्टि से आकलन करने से ही आत्मविश्वास को स्थिर व सुदृढ बनाया जा सकता है। आत्मविश्वास केवल इस पर आधारित नहीं है कि व्यक्ति वर्तमान में कितना अच्छा है बल्कि उससे भी आगे वह इस पर निर्भर है कि व्यक्ति भविष्य में कितना अच्छा बनना चाहता है।

भय, चिन्ता, अवसाद, तनाव आदिं आत्म विश्वास को कम करते है। *विश्व स्वास्थ्य संगठन* (२०००) की एक रिपोर्ट के अनुसार विश्व की सबसे बड़ी और भयावह चौथी बीमारी अवसाद है।

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

योग हमारे नर्वस सिस्टम् को नियंत्रित करके हमें शारीरिक व मानसिक परेशानियों से बचाता है। बोस्टन यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन के एक शोधकर्ता समूह का कहना है कि हमारे मस्तिष्क से निकलने वाली सबसे बड़ी क्रेनियल नर्व वेगस नर्व का काम है श्वसन, पाचन और नर्वस प्रणाली को नियन्त्रित करना। यह एयर कंट्रोलर की तरह काम करती है। योग वेगस नर्व की टोनिंग करके हमारे तन व मन को नई ऊर्जा, उमंग व उत्साह प्रदान करता है। योग हमारी एकाग्रता, याददाश्त व बुद्धि को उन्नत करता है और धैर्य व सहनशीलता बढ़ाता है (*राजस्थान पत्रिका*, **2015**)।

आत्मविश्वासी मनुष्य के लिए कौनसा कार्य असंभव है? आत्मविश्वास को जागृत करके हम अपना बल दुगुना कर लेते हैं। आत्मविश्वास के बल पर कहे हुए शब्द सहस्रों लोगों में उस विश्वास का संचार कर सकते है, जिसके बल पर वे भयानक से भयानक संकट में भी पर्वत के समान अटल रह सकें (*मार्डेन,* **1986**)। आत्मविश्वास स्वयं पर भरोसा एवं स्वआत्मा की निहित शक्ति पर विश्वास है। यह व्यक्ति को किसी भी परिस्थिति में उचित निर्णय लेने का साधन प्रदत्त करता है। ''आत्मविश्वास प्राथमिक रूप से स्वयं की योग्यताओं के सकारात्मक एवं वास्तविक विचारों को रखने का बोध है।

सकारात्मक आत्मसम्मान बौद्धिक नहीं होता है अपितु यह व्यक्ति की प्रतिभा या उपलब्धियों की व्यक्तिगत आत्म स्वीकृति है। सकारात्मक आत्मसम्मान का विकास केवल स्वयं की खुशी के लिए नहीं है अपितु यह हमारे पूर्ण जीवन निर्माण का आधार होता है (*रॉबर्ट,* **2003**)।

अनुप्रेक्षा में प्रेक्षा के परिणामों को अनुचिंतन करते-करते सत्य का उद्‌घाटन होने लगता है। इस प्रयोग के द्वारा अनेक मानसिक रोगों का भी उपचार किया जा सकता है। साथ ही इनके द्वारा भावधारा, विचार तथा व्यवहार को परिवर्तित किया जा सकता है। अनुप्रेक्षा की पद्धति स्वभाव परिवर्तन की अचूक पद्धति है। इसके द्वारा जटिलतम आदतों को बदला जा सकता है। अनुप्रेक्षा आत्मसुझाव की प्रक्रिया है (महाप्रज्ञ, २००१)। आत्म सुझाव में वे सारे सुझाव और स्वयं को दिये गये सारे उद्दीपन आते है जो हमारी पांचों इन्द्रियों के माध्यम से हमारे मस्तिष्क तक पहुंचते है। यह अवचेतन और चेतन मस्तिष्क के बीच संवाद का प्रमुख माध्यम है (*हिल,* **2008**)।

उद्देश्य–

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य छात्राओं की आत्म विश्वास क्षमता पर मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा के प्रभाव को देखना है।

2.0 परिकल्पना–

शोध अध्ययन के लिए निम्न परिकल्पना निर्मित की गई-

(H_1)- मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा के अभ्यास का आत्म विश्वास क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

3.0 प्रविधि–

3.1 प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन विधि

परिणामों एवं तथ्यों की प्राप्ति के लिए जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं (राज.) की आचार्य कालू कन्या महाविद्यालय की छात्राओं का प्रयोज्यों के रूप में चयन किया गया। महाविद्यालय से स्नातक स्तर की कुल ५० छात्राओं का यादृच्छिक विधि से चयन किया गया तथा इस शोध पत्र के लिए की गई परिकल्पना को जांचा गया। सभी प्रयोज्य शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ एवं समान आर्थिक स्थिति के थे। सभी प्रयोज्यों का शैक्षणिक स्तर समान अर्थात् सभी स्नातक स्तर की छात्राएं थी। मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा 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।

3.2 मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा की अभ्यास विधि

प्रेक्षाध्यान के प्रयोग के लिये प्रयोज्यों को दो माह तक मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा का अभ्यास करवाय गया। छात्राओं को दो माह तक प्रतिदिन ३० मिनिट ध्यान का प्रयोग करवाया गया।

3.3 अनुप्रेक्षा का प्रयोग–

१. कायोत्सर्ग	–	5 मिनिट
२. श्वासप्रेक्षा	–	5 मिनिट
३. मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा	–	15 मिनिट
४. महाप्राण ध्वनि	–	5 मिनिट

3.4 उपकरण–

प्रस्तुत शोध में आत्मविश्वास के मापन के लिए रेखा गुप्ता (अग्निहोत्री) की आत्मविश्वास परीक्षण मापनी का उपयोग किया गया। आत्मविश्वास परीक्षण मापनी के अन्तर्गत 56 कथन दिए गए है जो कि छात्राओं के आत्म विश्वास को मापने से संबंधित है। छात्राओं को अपनी आत्म विश्वास संबंधी अनुभूति को पहचान कर सही विकल्प पर सही का चिन्ह अंकित करने को कहा गया। मापनी में "हाँ" तथा "नहीं" के रूप में दो विकल्प दिये गये हैं।

4.0 परिणाम–

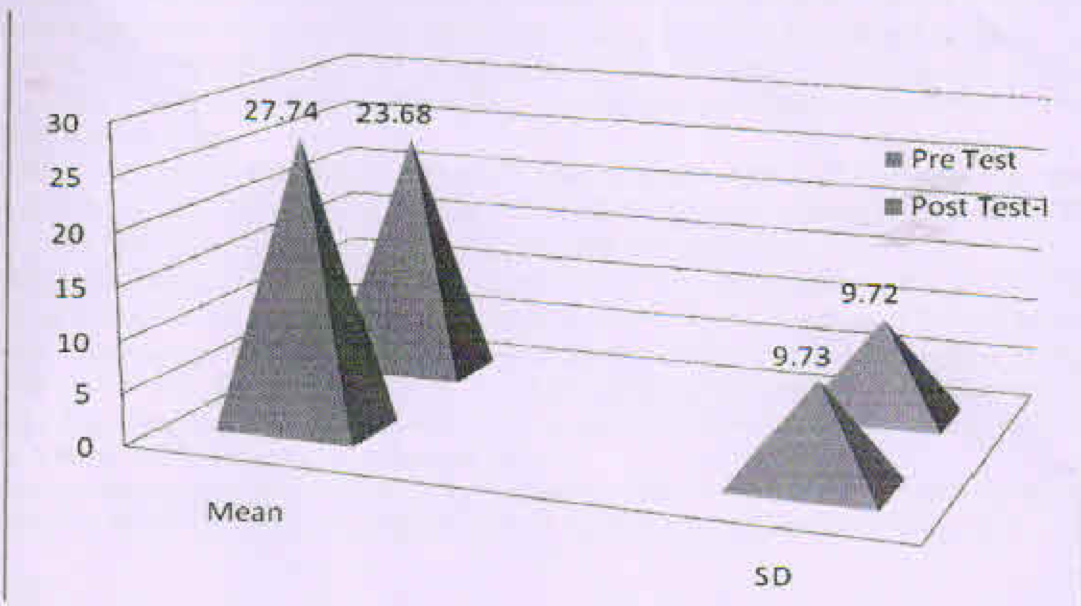
सारणी 1.1

प्रायोगिक समूह में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक परीक्षण) एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर (दो माह पश्चात) के मध्य आत्मविश्वास परीक्षण का तुलनात्मक विवरण

Schedule of Observation	Mean	SD	r	S_{Ed}	t-value	Level of Significance
Pre Test (n=50)	27.74	9.73	0.66	1.12	3.623	0.01*
Post Test-I (n=50)	23.68	9.72				

Significante at 0.01 level

पूर्व एवं पश्च परीक्षण पर आत्मविश्वास स्तर के मध्यमानों का चित्रात्मक प्रदर्शन



ग्राफ संख्या 1.1

उपरोक्त सारणी संख्या-1-1 एवं ग्राफ संख्या 1-1 से स्पष्ट होता है कि दो माह के मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा का अभ्यास करने के पश्चात् प्रयोज्यों में आत्मविश्वास में सकारात्मक सुधार हुआ। प्रायोज्यों 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 27-74 था जो निराशावाद का संकेत था, जो दो माह के मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा के अभ्यास के बाद पश्च-प्रायोगिक स्तर पर २३.६८ हो गया। मध्यमान में यह कमी सकारात्मक रही। स्वातन्त्र्य मात्रा के स्तर 49 पर 'टी' मूल्य ३.६२३ है जोकि 0-01 के महत्वपूर्ण स्तर पर सार्थक है। परिणाम के आधार पर प्रस्तुत अध्ययन की परिकल्पना सत्य सिद्ध हुई है।

4.0 परिणामों की व्याख्या-

प्रेक्षाध्यान का अर्थ है अपने आप को बिना किसी राग और द्वेष के गहराई में उतरकर देखना। अनुप्रेक्षा में जब व्यक्ति केवल और केवल स्वयं को देखता है तब वह अपना परिष्कार करता है और उस स्थिति में आने वाले असंख्य विचारों की शृंखला, उत्तेजनायें धीरे-धीरे शांत होने लगती हैं। व्यक्ति स्वयं का निरीक्षण करके अपनी क्षमताओं को पहचान पाता है।

अनेक बार व्यक्ति अपने आपको गौण कर अपनी क्षमता को पहचाने बिना केवल दूसरों की नकल करने लगता है। परिस्थितियों का गुलाम बन जाता है। स्वयं को समझने का प्रयास भी छोड़ देता है। इससे व्यक्ति की अपनी भावनायें, इच्छाएं, कामनाएं एवं रूचियां दब जाती हैं। वह व्यक्ति को खालीपन का अहसास करवाती है। इससे अशांत होकर व्यक्ति उदासीन होने लगता है। दूसरों से भी कटने लगता है। यह स्थिति व्यक्ति के लिए अत्यन्त पीड़ादायक होती है। इससे व्यक्ति का आत्मविश्वास कमजोर होता है जिससे कुछ नया करने का उत्साह समाप्त हो जाता है। अतः जीवन में विकास के लिए आत्मविश्वास का होना अत्यन्त आवश्यक है। (*धर्मेश*, **2011**)

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। (*सेन्डलैन्ड एवं नोरलैंडर*, 2000)। जेन ध्यान पद्धति की स्व-नियमन प्रक्रिया-तकनीक का प्रयोग प्रयोज्यों पर किया गया। पांच सप्ताह के नियमित अभ्यास के पश्चात् ई.ई.जी. द्वारा मस्तिष्क की तरंगों का आंकलन किया गया। मस्तिष्कीय थीटा तरंगों में वृद्धि पाई गई और बीटा तरंगों की शक्ति में कमी देखी गई। जेन ध्यान पद्धति की स्वनियमन प्रक्रिया का प्रयोज्यों को एक निश्चित समयान्तराल तक अभ्यास करवाया गया। शोधकर्ता ने पाया कि स्व-नियमन प्रक्रिया मस्तिष्क में उत्पन्न तरंगों यथा- अल्फा तरंगों में वृद्धि करती है और थीटा तरंगों में कमी पाई गई। परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं जेन ध्यान पद्धति मस्तिष्क की विश्रांति के लिए एक सुलभ और सहज प्रक्रिया है। (*आई केमी*, **1988**)

भावातीत ध्यान और शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के अध्ययन में यह पाया गया कि ध्यान से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है जिससे व्यक्ति वर्तमान में अपनी योग्यताओं का भरपूर उपयोग करना व वर्तमान और भूतकाल में अर्थपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करता है। व्यक्ति ध्यान से स्वावलम्बी बनकर स्व-वास्तवीकरण, स्व-सम्मान, संवेदनाओं और ईच्छाओं में संतुलन स्थापित करता है, स्व पर नियंत्रण स्थापित कर चिन्ता में कमी लाता है (*हिजले, एल.ए.* **1974**)। जैसे-जैसे हमारा आत्मविश्वास बढता जाता है वैसे-वैसे हम हमारे पास जो भी उपलब्ध है आंतरिक या बाह्य उन सभी का सही आंकलन कर पाने में समर्थ हो जाते हैं।

ध्यान में त्राटक के नियमित अभ्यास से आत्मविश्वास में सार्थक परिवर्तन पाया गया। (***बिहारिया* 2004**)

ध्यान के अभ्यास से व्यक्तित्व के आयाम अन्तर्मुखता में परिवर्तन घटित होता है। आंकड़ों के तथ्यों से परिलक्षित होता है कि ध्यान के नियमित अभ्यास से प्रयोज्यों के आत्म वास्तवीकरण, आत्मसंतुष्टि, आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, चिन्ता और अवसाद में कमी आई। (*डेलमोन्ट*, **1980**)

साब्यथी, एस. एवं साथियों ने प्राणायाम और सुदर्शन क्रिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव देखा। इस शोध अध्ययन में योग-ध्यान के प्रभाव में पाया कि प्रयोज्यों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हुआ और नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण हुआ। प्राणायाम व सुदर्शन क्रिया से अवसाद व चिन्ता में कमी आई। (*साब्यथी, एस. एवं साथियों*, 2002)

विश्वविद्यालय के छात्रों पर (शवासन) ध्यान का प्रयोग किया गया। चिकित्सकीय तकनीक के रूप में कायोत्सर्ग की प्रभावशीलता को एक माह के प्रयोग से जांचा और पाया गया कि यह अवसाद के स्तर में कमी करता है। मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है जिससे आत्मविश्वास व सांवेगिक स्थिरता में सकारात्मक परिवर्तन प्राप्त होते हैं। (*कुमार एवं साथियों*, **1993**)। प्रयोज्यों में निर्णय लेने की क्षमता में कमी, कमजोर भावनात्मक पक्ष, विचारों की अधिकता अपने आपको असहाय समझना आदि असंतोषजनक स्थितियां पाई गई। मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा के अभ्यास के फलस्वरूप स्वयं में जीवंतता, शक्ति, उत्साह, आलोचनाओं को सही ढंग से स्वीकार करना आदि में सकारात्मक दृष्टिकोण पाया गया।

मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा क्षमताओं को बढ़ाने का कारगर प्रयोग है क्योंकि महिला प्रयोज्यों में आत्मविश्वास की कमी, स्वयं की शक्तियों के बारे में न पहचानना एवं असंतुलित व्यक्तित्व सम्बन्धित समस्याओं का निराकरण हो सका है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1.आचार्य महाप्रज्ञ (2001): अमूर्त चिन्तन : जैन विश्व भारती, लाडनूं, मुद्रक : कला भारती, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032, पृ. 2&3,

2.बिहारिया, अविनाश (2004): त्राटक का आत्मविश्वास पर प्रभाव : एक अध्ययन, देव संस्कृति विश्वविद्याल, पृष्ठ १३७-१४२

3.मार्डेन, स्वेट (1986): सफलता की कुंजी, साधना पॉकेट बुक्स, दिल्ली

4.मुनि धर्मेष (2011): प्रेक्षाध्यान : व्यक्तित्व विकास, जैन विष्वभारती, लाडनूं, चतुर्थ संस्करण, मुद्रक श्री वर्द्धमान प्रेस, नवीन शाहदरा, दिल्ली-32, पेज 129.

5.राजस्थान पत्रिका : 19:07:2015 : योगा इफेक्ट, पृ. १

6.विश्व स्वास्थ्य संगठन (2000): राष्ट्रीय सहारा दैनिक पत्र, 2006 अप्रेल।

7.हिल, नेपोलियन (2008): सोचिये और अमीर सोचिये, मंजुल पब्लिशिंग हाउस प्रा. लि., पृ. 71, 72

8.Anthny, Robert (2003): The Ultimate Secrets of total Self Confidence. Total Success Publishing Brisbane, Australia, page 31-32

9..Delmonte M.M. (1980) Psysiological resposes during meditation and rest. Journal Applied psychophysiology and Biofeed back Issue Valume 9, Number2, p-181-200

10..Davis, L. (1986), Mamagement of depression in general Practice, British Medical Journal, 292:64.

11..Hjelle, L.A., (1974): Transcendental Meditation and Psychological Health. Perceptual motor Skills, 39 : 623-628, Collected papers VI, 69.

12..Ikemi,A. (1988): Psychophysiological effects of Self-regulation Method : EEG Frequency analysis and contingent negative variations Psychotherapy and Psychosomatics, 49,230-239.

13..Kumar, S.S. kaur, P., & kaur, S. (1993): Effectiveness of 'Shawasana' On depression among University Students. Indian Journal of Clinical Psychology, 20(2), p-82-87

14..Sabapathy,S., Sabapathy, Sidharth & Kaur, D. (2002): National Conference on Yoga and Indian Approaches to Psychology, Pondicherry, India, September 29-Oct 01.

15..Sandlund, E. S., & Narlander, T. (2002): The effects of Tai Chi Chuan relaxation and exercise on stress responses and well-being: an overview of research. International journal of Stress Management, 7, 350-355.