



ISSN Print: 2664-7249  
ISSN Online: 2664-7257  
IJPEPE 2021; 3(2): 01-03  
[www.physicaleducationjournals.com](http://www.physicaleducationjournals.com)  
Received: 27-10-2021  
Accepted: 18-12-2021

डॉ. अजय कुमार डंडौतिया  
सहायक निदेशक, शारीरिक शिक्षा  
विभाग, सेंट. जेवियर्स कॉलेज,  
जयपुर, राजस्थान, भारत

## युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. अजय कुमार डंडौतिया

### सारांश

मनुष्य के दैनिक जीवन में संवेगात्मक बुद्धि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। मनुष्य के संवेगात्मक व्यवहार का प्रत्यक्षीकरण, उसकी अभिव्यक्ति, उसकी समझ एवं प्रबंधन का प्रत्यक्ष संबंध उसके जीवन में घटित होने वाली घटनाओं से होता है जिनका वे अनुभव करते हैं।

प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना है। इस शोध कार्य के लिए 100 युवाओं का चयन न्यादर्श के रूप में किया गया। युवाओं की संवेगात्मक बुद्धि ज्ञात करने के उद्देश्य से डॉ. एस. के. मंगल द्वारा निर्मित मंगल संवेगात्मक सूची का प्रशासन किया गया। पूर्व-पश्चात् परीक्षण विधि द्वारा आँकड़े का संग्रह किया गया। सांख्यिकी विश्लेषण हेतु मध्यमान, प्रामाणिक विचलन तथा क्रांतिक अनुपात ज्ञात किया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन के परिणाम 0.01 सार्थकता स्तर एवं 0.05 सार्थकता स्तर पर सार्थक पाये गए। परिणामों के आधार पर शून्य परिकल्पना निरस्त होती है। निष्कर्ष में कहा जा सकता है कि योग शिक्षा का युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

**कूट शब्द:** संवेगात्मक बुद्धि, योग शिक्षा, युवा

### प्रस्तावना

प्रत्येक व्यक्ति के अंतःकरण में क्रोध, भय, हर्ष, दुख, प्रेम, घृणा, वासना, आदि भावनाएँ उपजती हैं, इन्हें संवेग कहते हैं। अपनी तथा अन्य व्यक्तियों की भावनाओं को पहचानने, अपने आप को प्रेरित करने तथा अपने संवेगों का प्रबंधन करने की क्षमता को संवेगात्मक बुद्धि कहा जाता है। संवेगात्मक बुद्धि द्वारा उन क्षमताओं का वर्णन होता है जो शैक्षिक बुद्धि या बुद्धिलब्धि द्वारा मापन किए जाने वाली संज्ञानात्मक क्षमताओं से पूर्णतः भिन्न अवश्य होते हैं किंतु उसके पूरक होते हैं। संवेगात्मक बुद्धि जीवन में लक्ष्य निर्धारित करने, उसे प्राप्त करने के लिए कार्य करने, वार्ता करने तथा परानुभूति अनुभव करने की योग्यता की ओर संकेत करती है। यह एक अधिगम क्रिया है। स्व-अभिप्रेरणा, कुण्ठा भी अवस्था में व्यवहार में दृढ़ता, आवेगों पर नियंत्रण, मनोदशा नियमन एवं दूसरों के प्रति परानुभूति अनुभव आदि विशेषताएँ संवेगात्मक बुद्धि का निर्माण करती हैं। मनुष्य की 80 प्रतिशत सफलता उसकी बुद्धिलब्धि पर निर्भर करती है।

मनुष्य का सम्पूर्ण जीवन भावनाओं एवं संवेदनाओं से संचालित होता है। ये भावनाओं (भाव या संवेग) मनुष्य के अंतःकरण में उपजती हैं एवं मनुष्य के मन मस्तिष्क को प्रभावित कर उसकी विभिन्न गतिविधियों को संचालित एवं प्रेरित करती हैं। इन भावनाओं का मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर गहन प्रभाव पड़ता है। वर्तमान युग भौतिक प्रगति के साथ प्रतिस्पर्धा, संघर्ष एवं तनाव का युग है, जिसमें खान-पान एवं रहन-सहन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। मनुष्य की दिनचर्या बदल गई है। वह प्रकृति से दूर होता जा रहा है। वह प्रकृति का अनावश्यक और अत्यधिक दोहन कर रहा है। फलस्वरूप प्रकृति का असंतुलन एवं पर्यावरण प्रदूषण हो रहा है। इस कारण अनेक समस्याओं के साथ-साथ जटिल, गंभीर, शारीरिक एवं मानसिक रोग उत्पन्न हो रहे हैं। साथ ही मनुष्य ने धूम्रपान, मद्यपान, मांसाहार, आरामतलब, विलासी जीवन शैली को अपना लिया है। मनुष्य शारीरिक परिश्रम करना नहीं चाहता है, शरीर से पसीना (गन्दगी) निकलने नहीं देना चाहता है। फलस्वरूप अनेक मनोदैहिक रोग उत्पन्न हो रहे हैं, यथा चिंता, तनाव, कुण्ठा, अवसाद, संवेगात्मक असंतुलन आदि। मनोवैज्ञानिकों का मत है कि आधुनिक युग में बढ़ रहे मनोशारीरिक रोगों के मूल में विकृत जीवन शैली है। इसलिए वर्तमान समय में जितने रोग उत्पन्न हो रहे हैं चाहे वे शारीरिक हों, चाहे मानसिक हों, चाहे सामाजिक हों, इन सभी को "जीवन शैली विकृति" यानी "life style Disorders" की संज्ञा दी गई है। जीवन शैली विकृति रोग यथा तनाव, चिंता, कुण्ठा, अवसाद, मधुमेह, रक्तचाप, भावनात्मक विक्षोभ आदि में स्थाई समाधान हेतु मनोचिकित्सक योग को अपनाने की बात कर रहे हैं।

**Corresponding Author:**  
डॉ. अजय कुमार डंडौतिया  
सहायक निदेशक, शारीरिक शिक्षा  
विभाग, सेंट. जेवियर्स कॉलेज,  
जयपुर, राजस्थान, भारत

प्रायः सभी मनोवैज्ञानिकों, स्वास्थ्य शास्त्रियों एवं शोधकर्ताओं की मान्यता है कि यदि मनुष्य को अपनी जिन्दगी के सभी आयामों में स्वस्थ रहना है, एक मधुर लय स्थापित करनी है तो उसे यौगिक जीवन शैली अपनानी होगी। योग पर अनेक शोध कार्य हो चुके हैं किन्तु मनोशारीरिक रोगों की बढ़ती हुई दर तथा योग के दिन प्रतिदिन बढ़ते प्रभाव एवं उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए युवाओं में पनपने वाले भावनात्मक विकोभ जैसे मानसिक रोगों एवं समस्याओं के स्थाई समाधान हेतु शोध अध्ययन की नितान्त आवश्यकता है।

### सम्बन्धित अध्ययन

- प्रसाद (2004) ने अपने शोध अध्ययन में पाया कि वर्तमान परिप्रेक्ष में योग व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक प्रक्रियाओं एवं क्षमताओं को विकसित करने का एक चिकित्सकीय उपाय है। विभिन्न सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं यथा तनाव, चिंता, कुण्ठा, असुरक्षा, भावनात्मक असंतुलन एवं निम्न स्वास्थ्य से निदान पाने के लिए योग सबसे महत्त्वपूर्ण, प्रभावकारी एवं बेशकीमती औषधि के समान है।
- Berwal & Gahlawat (2013) ने अपने शोध अध्ययन में पाया कि योगाभ्यास के द्वारा नकारात्मक मानसिकता के साथ-साथ तनाव को कम कर व्यक्ति के अंदर सकारात्मकता, आत्म-जागरूकता एवं आत्म-सम्मान लाने का प्रयास किया जा सकता है, जिससे व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहकर समायोजनपूर्ण जीवन यापन कर सके।
- Mathhews (1995) आपने अपने अध्ययन में बताया कि यौगिक अभ्यास व्यक्ति को अपने शरीर, मन एवं इन्द्रियों पर नियंत्रण रखने में सहायता करता है। यह एक समग्र मार्ग है जो व्यक्ति को मन की शान्ति और आंतरिक प्रसन्नता की ओर ले जाता है।
- Telles (2013) योग का लक्ष्य मनुष्य की समस्त क्षमताओं, प्रतिभाओं का समरसतापूर्वक जागरण करना है। विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाने का कार्य करता है।
- Kumar, A. and Meghwal, J. (2015) ने “The Effect of Spirituality On Mental Health” विषय पर शोध कार्य किया। आपने अपने निष्कर्ष में प्रतिपादित किया कि आध्यात्मिक जीवन को अपनाने वाले प्रयोज्यों का मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उन प्रयोज्यों से बहुत ज्यादा ऊँचा था जो आध्यात्मिक जीवन शैली का अनुसरण नहीं करते थे।
- Jones et al. (Oct. 24, 2017) ने चिंता एवं अवसाद से ग्रस्त मनोरोगियों पर आध्यात्मिक सहयोग समूह (Spiritual Support Group) के प्रभावों का अध्ययन किया और परिणाम में पाया कि आध्यात्मिक समूह के सहयोग से रोगियों के मानसिक स्वास्थ्य में तेजी से सुधार हुआ।
- आचार्य श्रीराम शर्मा (1998) के अनुसार योग के द्वारा विभिन्न प्रकार के शारीरिक, मानसिक सामाजिक एवं आध्यात्मिक वेदनाओं पर काफी हद तक नियंत्रण प्राप्त कर व्यक्ति समग्र स्वास्थ्य को सहज ही प्राप्त कर सकता है। शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक समस्याओं को तो साधारण योगाभ्यास से ही दूर किया जा सकता है।

### शोध की आवश्यकता

योग शिक्षा के आलोक में युवाओं के अवांछनीय संवेगों को विकसित होने से रोका जा सकता है। जैसे – क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा आदि नकारात्मक संवेग हैं जो व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में बाधक होते हैं। योग शिक्षा द्वारा इन अवांछनीय संवेगों को

नियंत्रित किया जा सकता है और इनके दुष्परिणामों से युवाओं को बचाया जा सकता है।

### अध्ययन के उद्देश्य

- युवाओं की मनोवैज्ञानिक समस्याओं की पहचान करना।
- युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर का मापन करना।
- युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर योग शिक्षा के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

### परिकल्पना

युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर योग शिक्षा का कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

### परिसीमाएँ

- यह शोध कार्य ग्वालियर शहर तक ही सीमित है।
- यह शोध कार्य 16 वर्ष से 25 वर्ष तक के युवाओं तक ही सीमित है।

### न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में असंभाव्यता प्रतिचयन की आकस्मिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग कर 100 प्रयोज्यों का चयन किया गया जिन्हें दो समूहों में विभाजित किया गया। प्रथम प्रयोगात्मक समूह में (योगाभ्यास करने वाले) 50 युवा (25 लड़के, 25 लड़कियाँ) एवं द्वितीय नियंत्रित समूह में (योगाभ्यास न करने वाले) 50 युवा (25 लड़के, 25 लड़कियाँ) सम्मिलित किए गए।

### शोध में प्रयुक्त चर

**स्वतंत्र चर** – योग शिक्षा (सूर्य नमस्कार, प्राणायाम एवं ध्यान, आध्यात्मिक परामर्श)।

**आश्रित चर** – संवेगात्मक बुद्धि।

### ऑकड़ा संग्रहण प्रक्रिया

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रयुक्त आश्रित चर संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित ऑकड़ों के संग्रहण हेतु अध्ययन में सम्मिलित प्रयोज्यों पर संवेगात्मक बुद्धि स्तर ज्ञात करने के उद्देश्य से डॉ. एस. के. मंगल द्वारा निर्मित सूची का प्रशासन किया गया। इस हेतु प्रयोज्यों को दो बार परीक्षण से संबंधित प्रपत्रों को आवश्यक निर्देशानुसार पूर्ण भरवाया गया। प्रथम बार योगाभ्यासों का परिचालन करने से पूर्व एवं दूसरी बार 6 माह के योगाभ्यास के पश्चात्। इस प्रकार पूर्व-पश्चात् परीक्षण विधि द्वारा ऑकड़ों का संग्रहण किया गया।

### कार्य योजना

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों पर 6 माह तक प्रतिदिन नियमित रूप से स्वतंत्र चर के रूप में योगाभ्यास का परिचालन किया गया, जिनका विवरण अग्रलिखित है –

तालिका 1: योगाभ्यास का परिचालन

योगाभ्यास	समय एवं आवृत्ति
1. सूर्य नमस्कार	(05 : 30 AM – 05 : 35 AM) 5 मिनट, 2 आवृत्ति
2. प्राणायाम (अनुलोम-विलोम)	(05 : 35 AM – 05 : 55 AM) 20 मिनट, 20 आवृत्ति
3. ध्यान	(05 : 55 AM – 06 : 00 AM) 5 मिनट, 1 आवृत्ति
4. आध्यात्मिक परामर्श	20 मिनट (प्रति रविवार), सप्ताह में एक बार

**शोध कार्य में प्रयुक्त सांख्यिकी**

शोध कार्य में आँकड़ों के संकलन के पश्चात् उनका परिणाम निकालने के लिए मध्यमान, मानक विचलन एवं क्रांतिक अनुपात का प्रयोग किया गया।

**परिणाम तालिका**

योगाभ्यास करने वाले (प्रयोगात्मक समूह) एवं योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर से संबंधित परिणाम –

**तालिका 2:** योगाभ्यास करने वाले (प्रयोगात्मक समूह) एवं योगाभ्यास न करने वाले (नियंत्रित समूह) युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर से संबंधित परिणाम

अध्ययन समूह	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (S.D.)	मानक त्रुटि (E.D.)	क्रांतिक अनुपात (C.R.)	सार्थकता स्तर	तालिका मान t	निष्कर्ष
प्रायोगिक	50	110.24	24.03	4.24	4.53	0.05	1.98	सार्थक परि. स्वीकृत
नियंत्रित	50	91.00	10.02			0.01	2.63	सार्थक परि. स्वीकृत

$$\text{स्वातंत्र्य (d.f.)} = (N_1 - 1) + (N_2 - 1) = (50 - 1) + (50 - 1) = 98$$

उपर्युक्त सारणी से स्पष्ट है कि प्रायोगिक समूह एवं नियंत्रित समूह के युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर मध्यमान क्रमशः 110.24 एवं 91.00 हैं, उनके मानक विचलन क्रमशः 24.03 एवं 10.02 हैं, उनकी मानक त्रुटि 4.24 एवं क्रांतिक अनुपात का मान 4.53 है जो 0.05 सार्थकता स्तर पर सारणीय मान 1.98 से अधिक है एवं 0.01 सार्थकता स्तर पर सारणीय मान 2.63 से भी अधिक है। अतः 0.05 एवं 0.01 दोनों सार्थकता स्तरों पर मध्यमानों का अंतर सार्थक है। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है तथा यह कहा जा सकता है कि युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर योग शिक्षा का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

**निष्कर्ष**

उपर्युक्त अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ध्यान एवं आध्यात्मिक परामर्श) का नियमित अभ्यास युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। योगाभ्यास से युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर में वृद्धि होती है। योगाभ्यास करने वाले युवाओं का संवेगात्मक बुद्धि स्तर उच्च स्तर का होता है। योगाभ्यास से युवाओं का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है जिससे उनमें शिक्षा ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है और उनकी तार्किक शक्ति में भी वृद्धि होती है। अतः शिक्षक, विद्यालय प्रशासन एवं माता-पिता का दायित्व है कि युवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर की वृद्धि एवं उनके सर्वांगीण विकास के लिए योग शिक्षा का प्रबंध करें।

**संदर्भ**

1. पाल, श्यामसुंदर (2018), योग प्रदीप्ति, आर्यन प्रकाशन, दिल्ली।
2. पाल, श्यामसुंदर (2016), ध्यान योग, अवनी प्रकाशन, दिल्ली।
3. भारद्वाज ईश्वर (2011), मानव चेतना, सत्यम् प्रकाशन, दिल्ली।
4. दुबे एवं दीक्षित (2011), योग शिक्षा, राधा प्रकाशन, आगरा।
5. सिसोदिया, डॉ. अनुरोध सिंह (2010), योग चिकित्सा एवं स्वास्थ्य, पराग बुक्स, गाजियाबाद।
6. पाण्डेय, राजेश कुमार (2006), शैक्षिक चिंता के संदर्भ में संवेगात्मक बुद्धि का अध्ययन, जनरल ऑफ एजूकेशन स्टडीज एसोशिएशन फॉर एजूकेशन स्टडीज, इलाहाबाद, वॉल्यूम – 4
7. श्रीवास्तव, निधि (2006), व्यक्तित्व गुणों संवेगात्मक बुद्धिमत्ता में सहसंबंध का अध्ययन, जनरल ऑफ एजूकेशन स्टडीज एसोशिएशन फॉर एजूकेशन स्टडीज, इलाहाबाद।
8. स्वामी योगाचार्य आनन्द (2005), राधा प्रकाशन, आगरा
9. शुक्ला, अतुल (2007), योग साधना, खेल साहित्य, आगरा।