Online at: https://researchtrendsjournal.com **ISSN No:** 2584-282X

INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT

Volume 3; Issue 2; 2025; Page No. 52-57

Received: 01-12-2024
Accepted: 09-01-2025

छात्रों की मनोदशा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव का अध्ययन

[1]संजीव कुमार सिंह, [2]डॉ. देवेश मुदगल

[1]रिसर्च स्कॉलर, सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर राजस्थान, राजपूत, राजस्थान, भारत
[2]सहायक प्रोफेसर, सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर राजस्थान, राजपूत, राजस्थान, भारत

Corresponding Author: संजीव कुमार सिंह

सारांश

वर्तमान शोध का उद्देश्य माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की मनोदशा और भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभावों का अध्ययन करना है। आज की प्रतिस्पर्धी दुनिया में तनाव और चिंता बहुत आम है, जिसके परिणामस्वरूप हम देखते हैं कि आज लोगों को होने वाली कई बीमारियाँ अत्यधिक तनावग्रस्त जीवन के कारण होती हैं। प्रतिस्पर्धा के अलावा युवाओं को पहचान के संकट, पीढ़ी के अंतर, रिश्ते की समस्याओं, दोस्तों के दबाव आदि से भी जूझना पड़ता है। दुर्भाग्य से, कई युवा वयस्क तनाव और दबाव के आगे झुक जाते हैं और चोरी, बर्बरता, हत्या जैसे घृणा अपराध जैसे अपराधों का सहारा ले सकते हैं। या हत्या करते हैं और कभी-कभी आत्महत्या करके अपना जीवन समाप्त कर लेते हैं। पिछले शोधों ने साबित किया है कि ध्यान का अभ्यास तनाव, चिंता और हमारे शरीर विज्ञान और मनोविज्ञान पर उनके बुरे प्रभाव से निपटने में मदद कर सकता है। यह साबित हो चुका है कि ध्यान का वही प्रभाव होता है जो तब होता है जब कोई अपनी मांसपेशियों को तनाव देता है और फिर उन्हें आराम देता है। इस शोध का उद्देश्य स्कूली छात्रों को तनाव और उससे संबंधित परिणामों से लड़ने के लिए हथियारों से बेहतर ढंग से सुसज्जित होने में मदद करना है। इस प्रयोजन के लिए, 150 माध्यमिक विद्यालय के छात्रों को इस अध्ययन के लिए यादृच्छिक रूप से चुना गया था। उन्हें एक प्री-टेस्ट प्रस्तुत किया गया जिसमें तीन प्रश्नावली (व्यक्तित्व, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कल्याण प्रश्नावली) शामिल थीं। प्राप्त परिणामों से पता चला कि ध्यान के बाद छात्रों का व्यक्तित्व अधिक सकारात्मक रूप से एकीकृत हुआ। भावनात्मक भागफल में सुधार हुआ जिससे अधिक संतुलित और स्थिर भावनात्मक भागफल और समग्र मनोवैज्ञानिक कल्याण में वृद्धि हुई।

मूलशब्द: भावनात्मक बुद्धिमत्ता, चोरी, बर्बरता, हत्या, संकट, पीढ़ी

प्रस्तावना

भारत दुनिया में सबसे अधिक धार्मिक विविधता वाले देशों में से एक है। पारंपरिक भारतीय संस्कृति को अपेक्षाकृत सख्त सामाजिक पदानुक्रम द्वारा परिभाषित किया गया है। कम उम्र में ही बच्चों को समाज में उनकी भूमिका और स्थान की याद दिला दी जाती है।

संवैधानिक रूप से भारत एक धर्मनिरपेक्ष राज्य है। आजादी के बाद भी भारत में बड़े पैमाने पर सांप्रदायिक हिंसा हुई। हाल के समय में सांप्रदायिक तनाव और धर्म तथा राजनीति का मिश्रण अधिक प्रचलित हो गया है। एक समुदाय का दूसरे समुदाय के प्रति आक्रामक रवैया तनाव और झड़पें पैदा करता है। सांप्रदायिक दंगों में सैकड़ों लोग मारे जाते हैं. सांप्रदायिक हिंसा नफरत और आपसी संदेह को जन्म देती है। समुदाय के भीतर अस्थिरता का युवाओं के व्यवहार पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। परिणामस्वरूप युवा पीढ़ी राजनीतिक और सामाजिक हिंसा, आत्महत्या, विचारधाराओं में टकराव और अपहरण तथा बलात्कार जैसे गंभीर अपराधों की ओर आकर्षित हो रही है।

साम्प्रदायिकता एक ऐसा मुद्दा है जिससे निपटना और ख़त्म करना ज़रूरी है। यह देश के लोकतंत्र और एकता के लिए एक बड़ी चुनौती है। यह देश की प्रगति की राह में भी बड़ी बाधा बनती है। मुंबई दंगे, गुजरात में नरसंहार और सामूहिक बलात्कार, कर्नाटक में चर्चों पर हमले और उड़ीसा में आदिवासियों, ननों और पुजारियों पर हमले। युवाओं में हिंसा के प्रति आकर्षण विकसित होने की आशंका है। युवाओं द्वारा आतंकवाद में हालिया वृद्धि याद दिलाती है कि हमारे युवाओं को लोकतांत्रिक संवादों के माध्यम से सामाजिक न्याय, बहुलवाद और धर्मनिरपेक्षता के मूल्यों की शिक्षा देने की आवश्यकता है।

सभी प्रकार के आतंकवाद की जड़ें भावनाओं में होती हैं। अधिक

शिक्षित युवा वास्तविक राजनीतिक और धार्मिक प्रतिबद्धताओं से अधिक प्रेरित हो सकते हैं। वे बौद्धिक और आदर्शवादी दोनों हैं (मार्गोलिन, वियतनाम और लाओस, 1997)। आमतौर पर ये निराश युवा, शिक्षित और अशिक्षित दोनों, कभी-कभार विरोध और असंतोष में लगे रहते हैं। धर्म एक आकर्षण है लेकिन साथ ही यह चिंता का कारण भी है, जब इसे दुनिया में संघर्ष के घर के रूप में दर्शाया जाता है। भारत में 10-19 वर्ष के आयु वर्ग में लगभग 243 मिलियन किशोर हैं, जो वयस्कता की ओर संक्रमण करने वाले युवाओं का अब तक का सबसे बड़ा समूह है।

ध्यान शब्द का प्रयोग सामान्यतः मन की एकाग्रता या फोकस के लिए किया जाता है। ध्यान में, हमारे पास ध्यान केंद्रित करने या केंद्रित करने के लिए केवल एक ही वस्तु होती है और इस प्रक्रिया के माध्यम से हम जागरूकता के स्तर को अधिक से अधिक विकसित करते हैं। ध्यान को कभी-कभी "जागरूकता के अलावा किसी भी चीज़ के बारे में जागरूक हुए बिना अंदर जागते रहना" के रूप में वर्णित किया जाता है। ध्यान के लिए विभिन्न प्रकार की ध्यान पद्धतियाँ उपलब्ध हैं। आजकल, ध्यान एक बहुत लोकप्रिय अवधारणा है और बड़े पैमाने पर आम लोगों द्वारा इसका उपयोग किया जाता है। ध्यान हमें जीवन की स्वचालितता और बेहोशी को तोड़ने और हमें अपने जीवन के बारे में चेतना प्रदान करने में मदद करता है.

2. अध्ययन की आवश्यकता

इस अध्ययन का उद्देश्य स्वतंत्र भारत में लोगों को संविधान में परिकल्पित धर्मनिरपेक्षता के आदर्श वाक्य को प्राप्त करने के लिए एक संतुलित और विनियमित मनोदशा और भावनात्मक बुद्धिमत्ता बनाए रखना है, जिससे भाईचारे और सहकारी जीवन का शांतिपूर्ण वातावरण संभव हो सके। भारतीय संविधान किसी भी धर्म का अभ्यास, उपदेश और प्रचार करने का अधिकार प्रदान करता है। राज्य वित्त पोषण प्राप्त करने वाले स्कूलों में किसी भी धार्मिक निर्देश की अनुमति नहीं है। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य एक धर्मनिरपेक्ष ध्यान पैकेज विकसित करना और माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मनोदशा की स्थिति को विनियमित करने में इसकी प्रभावशीलता का आकलन करना है। माध्यमिक विद्यालय के छात्र किशोरावस्था के प्रारंभिक चरण में हैं। आज के किशोर जिन समस्याओं का सामना कर रहे हैं, वे पहले की तुलना में अधिक कठिन और जटिल हैं। सकारात्मक और नकारात्मक कारकों के इतने अधिक जोखिम के साथ, किशोर अनिर्णय और अस्वस्थता की स्थितियों का सामना करते हैं जहां वे शांतिपूर्ण जीवन के लिए आवश्यक भावनात्मक और सामाजिक कौशल और दक्षताओं को संतुलित करने में असमर्थ होते हैं। शिक्षा का मुख्य कार्य एक सराहनीय भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मनोदशा की स्थिति के साथ व्यक्ति का विकास है। शिक्षा का लापता तत्व एक प्रभावी पद्धति है जो दिमाग को तेज करेगी और जीवन की सभी स्थितियों से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए पूरी क्षमता हासिल करने की क्षमता का विस्तार करेगी।

3. साहित्य की समीक्षा

डॉ. शांतिनी बी (2019) [1] मानव खुशी से लेकर दुख और अत्यधिक खुशी से लेकर अवसाद तक भावनाओं की एक श्रृंखला का सामना करता है। इनमें से प्रत्येक भावना शरीर के भीतर एक अलग प्रतिक्रिया पैदा करती है और विभिन्न प्रकार के हार्मोन स्रावित करती है जो शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की सेहत को प्रभावित करती है। "अच्छे" परिवर्तन उतने ही तनावपूर्ण हो सकते हैं जितने "बुरे" परिवर्तन। सामान्य तौर पर, शरीर किसी के सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीकों पर प्रतिक्रिया करता है जिसे अक्सर दिमाग और शरीर के भीतर तंत्रिका कनेक्टिविटी कहा जाता है। जब मनुष्य तनावग्रस्त, चिंतित या परेशान होता है तो शरीर शारीरिक बीमारी के माध्यम से यह संकेत देने की कोशिश करता है कि कुछ ठीक नहीं है। खराब भावनात्मक स्वास्थ्य शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है। सबसे पहले भावनाओं के कारण को पहचानना और ऐसी भावनाओं के कारणों को समझना महत्वपूर्ण है, जिसके लिए आत्म जागरूकता महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। भावनात्मक कल्याण के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए ध्यान सही विकल्प है। और शोधकर्ता ने यह भी महसूस किया कि इंसानों को भावनाओं और जीवन संतुष्टि से निपटना मुश्किल लगता है। इसलिए शोधकर्ता ने अध्ययन चर के बीच संबंधों का आकलन करने के लिए ध्यान, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और व्यक्तिपरक कल्याण से संबंधित साहित्य की समीक्षा की है।

चारोएन्सुकमोनकोल (2014) [2] ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईक्यू), आत्म-प्रभावकारिता और कथित तनाव पर माइंडफुलनेस मेडिटेशन की जांच की। परिकल्पना का परीक्षण करने के लिए थाईलैंड में माइंडफुलनेस मेडिटेशन के 317 नियमित अभ्यासकर्ताओं के बीच डेटा एकत्र किया गया था। उत्तरदाताओं का आकलन करने के लिए वोंग और लॉ ईक्यू स्केल, सामान्य प्रभावकारिता स्केल और कथित तनाव स्केल का उपयोग किया गया था। टी-टेस्ट और रिग्रेशन विश्लेषण के विश्लेषण से यह पाया गया कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन के नियमित अभ्यासकर्ता ईक्यू के अच्छे भविष्यवक्ता होते हैं, उन्हें ईक्यू के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से कम तनाव और उच्च सामान्य आत्म-प्रभावकारिता का अनुभव होता है।

4. उद्देश्य

1. छात्रों की मनोदशा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव का पता लगाने के लिए।
2. छात्रों की मनोदशा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के विभिन्न रूपों के प्रभाव का पता लगाने के लिए।

5. अनुसंधान पद्धति

अनुसंधान पद्धति अनुसंधान समस्या को व्यवस्थित रूप से हल करने का एक तरीका है। जिसे वैज्ञानिक तरीके से शोध कैसे किया जाए इसका अध्ययन करने का विज्ञान समझा जाता है। शोध अध्ययन वर्तमान शोध, अध्ययन के उद्देश्यों और प्रक्रियाओं को संचालित करने के लिए उपयोग की जाने वाली पद्धति और प्रक्रिया पर प्रकाश डालता है। शोध किसी भी प्रकार की अस्पष्टता को कम करता है और परिणाम में स्पष्टता लाता है और इस प्रकार अध्ययन के लिए अपने लक्ष्यों और उद्देश्यों की योजना बनाने में सहायक होता है। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की मनोदशा और भावनात्मक बुद्धि पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव के अध्ययन से संबंधित है। वर्तमान अध्ययन माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मनोदशा पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव का परीक्षण करता है।

शोध कार्य के कुछ मामलों में, संपूर्ण शोध का विश्लेषण करना लगभग असंभव होगा। इसलिए, अनुसंधान नमूने का उपयोग करना ही एकमात्र विकल्प होगा। प्रस्तुत शोध का एक ही उद्देश्य है, शोध कार्य के विश्लेषण के लिए नमूना तय करने की प्रक्रिया, प्रस्तुत शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य माध्यमिक विद्यालय के

विद्यार्थियों की मनोदशा और भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव के अध्ययन से संबंधित है।

अध्ययन की जनसंख्या में उत्तर प्रदेश राज्य के पाठ्यक्रम में सीबीएसई योजनाओं से संबंधित माध्यमिक विद्यालय के छात्र शामिल हैं। वर्तमान अध्ययन में, नमूनाकरण दो चरणों में किया जाता है क्योंकि अध्ययन सर्वेक्षण और प्रायोगिक तरीकों से किया जाता है। बदायूँ और शाहजहाँपुर जिले के विभिन्न स्कूलों से 150 हाई स्कूल के छात्रों का एक नमूना चुना गया है। इसमें लड़के और लड़कियां दोनों शामिल हैं।

डेटा संग्रह अनुसंधान गतिविधियों के लिए पूर्ण और सटीक डेटा प्राप्त करने के लिए स्रोतों से डेटा एकत्र करने और मापने का व्यवस्थित तरीका है। तथ्य संग्रह घटक शरीर और सामाजिक विज्ञान, मानविकी और निगमों सहित अध्ययन के सभी क्षेत्रों में असामान्य नहीं है। यह वैज्ञानिकों और विश्लेषकों को प्रमुख कारकों को एकत्र करने की अनुमति देता है क्योंकि उनके द्वारा एकत्र की गई जानकारी प्रस्तुत की जाती है। विषय वस्तु के संदर्भ में दृष्टिकोण के विपरीत, सही और सही क्रम बनाए रखने का मूल्य समान रहता है। अनुसंधान की विश्वसनीयता बनाए रखने और उत्कृष्ट परिणाम और उनके निष्कर्ष सुनिश्चित करने के लिए वर्तमान डेटा संग्रह आवश्यक है। प्रथम और द्वितीयक आपूर्ति दोनों ही अध्ययन लक्ष्यों के लिए एक मूल्यवान उपकरण हैं।

6. परिणामों का विश्लेषण

तालिका 1: ध्यान से पहले और बाद में पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के बीस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू दिखा रहा है (एन = 75)।

आयाम	ध्यान से पहले		ध्यान के बाद		महत्व	
	अर्थ	एसडी	अर्थ	एसडी	टी मूल्य	पी- मान
अनुकूलन क्षमता	5.68	2.07	10.60	1.94	12.337***	0.000
उपलब्धि की प्रेरणा	6.12	1.80	10.60	1.68	14.067***	0.000
साहस	5,54	1.95	10.52	1.50	14.256***	0.000
प्रतियोगिता	5.72	2.11	10.18	1.90	12.910***	0.000
उत्साह	6.48	1.83	11.32	1.75	14.780***	0.000
सामान्य क्षमता	6.44	2.28	11.42	1.60	12.249***	0.000
अपराध बोध	4.78	2.31	10.06	1.66	13.735***	0.000
कल्पना	5.66	1.92	10.74	1.51	14.574***	0.000
नवाचार	6.64	2.09	10.78	1.42	10.512***	0.000
नेतृत्व	6.54	2.35	11.56	1.64	11.649***	0.000
परिपक्वता	6.94	1.73	11.42	1.44	14.670***	0.000
मानसिक स्वास्थ्य	6.08	1.83	10.82	1.57	13.377***	0.000
नैतिकता	6.92	2.17	11.72	1.44	13.282***	0.000
आत्म - संयम	5.64	1.90	10.86	1.62	15.003***	0.000
संवेदनशीलता	4.76	2.06	10.64	1.70	18.360***	0.000
धूर्तता	5.52	1.90	9.32	1.99	10.896***	0.000
आत्मनिर्भरता	5.42	2.37	10.68	1.36	12.361***	0.000
शक्कीपन	5.96	1.78	10.52	1.33	13.628***	0.000
सामाजिक गर्मजोशी	4.28	1.85	9.10	1.66	16.257***	0.000
तनाव	4.40	1.67	9.38	1.54	17.134***	0.000
कुल	115.520	14.197	212.240	9.663	48.052***	0.000

0.10 महत्व का स्तर *0.05 स्तर का महत्व ***0.01 स्तर का महत्व

उपरोक्त तालिका ध्यान से पहले और बाद में पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के पहले दस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू को दर्शाती है। यह स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि ध्यान से पहले माध्यमिक विद्यालय के पुरुष छात्रों के सकारात्मक आयामों (अनुकूलनशीलता, उपलब्धि प्रेरणा, साहस, प्रतिस्पर्धा, उत्साह, सामान्य क्षमता, कल्पना, नवाचार और नेतृत्व) का माध्य और एसडी स्कोर स्पष्ट रूप से दोगुने से अधिक बढ़ गया है। ध्यान के बाद पुरुषों का माध्य और एसडी स्कोर। हालाँकि, यह भी देखा जा सकता है कि अपराध बोध आयाम जो कि एक नकारात्मक आयाम है, का माध्य और एसडी स्कोर भी बढ़ गया है, जिससे पता चलता है कि ध्यान का उस आयाम पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। टी-वैल्यू से पता चलता है कि ध्यान से पहले और बाद में पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के सकारात्मक आयामों में बहुत अधिक महत्वपूर्ण अंतर होता है। ध्यान से पहले और बाद में पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के सकारात्मक आयामों का पी-मूल्य 0.01 से कम है, जो उच्च स्तर के महत्वपूर्ण अंतर को दर्शाता है जो बताता है कि ध्यान का पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व पर बहुत अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ा है।

यह भी देखा जा सकता है कि ध्यान से पहले माध्यमिक विद्यालय के पुरुष छात्रों के सकारात्मक आयामों (परिपक्वता, मानसिक स्वास्थ्य, नैतिकता, आत्म-नियंत्रण, संवेदनशीलता, चतुराई, आत्मनिर्भरता और सामाजिक गर्मजोशी) का माध्य और एसडी स्कोर स्पष्ट रूप से बहुत अधिक बढ़ गया है। ध्यान के बाद पुरुषों के माध्य और एसडी स्कोर की तुलना में। हालाँकि, यह भी स्पष्ट है कि संदेह और तनाव आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, जो नकारात्मक आयाम हैं, में भी वृद्धि हुई है, जिससे पता चलता है कि ध्यान का उन आयामों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। टी-वैल्यू से पता चलता है कि ध्यान से पहले और बाद में पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के सकारात्मक आयामों में बहुत

अधिक महत्वपूर्ण अंतर होता है। ध्यान से पहले और बाद में पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के सकारात्मक आयामों का पी-मूल्य 0.01 से कम है जो उच्च स्तर के महत्वपूर्ण अंतर को दर्शाता है जो बताता है कि ध्यान का पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व पर बहुत अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ा है।

तालिका 2: ध्यान से पहले और बाद में महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के बीस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू दिखा रहा है (एन = 75)।

आयाम	ध्यान से पहले		ध्यान के बाद		महत्व	
	अर्थ	एसडी	अर्थ	एसडी	टी मूल्य	पी-मूल्य
अनुकूलन क्षमता	5.12	2.25	10.80	1.83	18.267***	0.000
उपलब्धि की प्रेरणा	4.90	1.82	9.50	1.36	14.884***	0.000
साहस	5.66	2.12	9.32	1.46	10.544***	0.000
प्रतियोगिता	4.60	1.95	9.86	1.54	15.740***	0.000
उत्साह	5.94	2.29	11.72	1.33	14.704***	0.000
सामान्य क्षमता	6.22	2.18	11.16	1.18	13.694***	0.000
अपराध बोध	5.44	2.01	10.34	1.56	14.329***	0.000
कल्पना	5.22	1.84	11.30	1.42	18.895***	0.000
नवाचार	5.32	1.98	10.64	1.54	15.335***	0.000
नेतृत्व	5.14	1.92	10.34	1.70	14.126***	0.000
परिपक्वता	5.76	1.92	11.50	1.13	17.239***	0.000
मानसिक स्वास्थ्य	5.76	2.10	10.94	1.58	13.269***	0.000
नैतिकता	6.60	1.98	11.42	1.21	14.871***	0.000
आत्म - संयम	4.62	1.85	10.16	1.61	15.717***	0.000
संवेदनशीलता	4.84	1.79	11.44	1.42	20.418***	0.000
धूर्तता	4.58	1.81	8.88	1.51	13.612***	0.000
आत्मनिर्भरता	4.74	1.44	10.52	1.34	18.445***	0.000
शक्कीपन	4.90	1.73	9.70	1.07	18.440***	0.000
सामाजिक गर्मजोशी	4.30	1.61	8.92	0.85	17.550***	0.000
तनाव	3.86	1.73	8.72	0.81	17.638***	0.000
कुल	103.520	9.152	207.180	4.548	71.796***	0.000

0.10 महत्व का स्तर *0.05 स्तर का महत्व* * *0.01 स्तर का महत्व

उपरोक्त तालिका ध्यान से पहले और बाद में महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के पहले दस आयामों के औसत स्कोर, एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू को दर्शाती है। यह देखा जा सकता है कि सकारात्मक आयामों के माध्य और एसडी स्कोर (ध्यान से पहले महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की अनुकूलन क्षमता, उपलब्धि प्रेरणा, साहस, प्रतिस्पर्धा, उत्साह, सामान्य क्षमता, कल्पना, नवाचार और नेतृत्व) ध्यान के बाद माध्य और एसडी स्कोर की तुलना में स्पष्ट रूप से बढ़े हैं। हालाँकि, यह भी स्पष्ट है कि अपराध-बोध आयाम का माध्य और एसडी स्कोर, जो एक नकारात्मक आयाम है, यह भी बढ़ा है कि ध्यान का उस आयाम पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। टी-वैल्यू से पता चलता है कि ध्यान से पहले और बाद में माध्यमिक विद्यालय की महिला छात्रों के व्यक्तित्व के सकारात्मक आयामों में बहुत अधिक महत्वपूर्ण अंतर है। ध्यान से पहले और बाद में महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के सकारात्मक आयामों का पी-मूल्य 0.01 से कम है, जो उच्च स्तर के महत्वपूर्ण अंतर को दर्शाता है जो बताता है कि ध्यान का महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व पर बहुत अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ा है।

यह भी स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि ध्यान से पहले महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के सकारात्मक आयामों (परिपक्वता, मानसिक स्वास्थ्य, नैतिकता, आत्म-नियंत्रण, संवेदनशीलता, चतुराई, आत्मनिर्भरता और सामाजिक गर्मी) के औसत और एसडी स्कोर में स्पष्ट रूप से वृद्धि हुई है ध्यान के बाद महिलाओं के माध्य और एसडी स्कोर से अधिक। हालाँकि, यह देखा जा सकता है कि संदेह और तनाव आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, जो नकारात्मक आयाम हैं, में भी वृद्धि हुई है, जिससे पता चलता है कि ध्यान का इन आयामों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। टी-वैल्यू से पता चलता है कि ध्यान से पहले और बाद में माध्यमिक विद्यालय की महिला छात्रों के व्यक्तित्व के सकारात्मक आयामों में बहुत अधिक महत्वपूर्ण अंतर है। ध्यान से पहले और बाद में महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के सकारात्मक आयामों का पी-मूल्य 0.01 से कम है, जो उच्च स्तर के महत्वपूर्ण अंतर को दर्शाता है जो बताता है कि ध्यान का महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व पर बहुत अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ा है।

तालिका 3: ध्यान (एन-100) से पहले पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के व्यक्तित्व के बीस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू दिखा रहा है।

ध्यान से पहले						
आयाम	पुरुषों तों		महिलाओं		महत्व	
	अर्थ	एसडी	अर्थ	एसडी	टी मूल्य	पी-मूल्य
अनुकूलन क्षमता	5.68	2.07	5.12	2.25	1.295	0.198
उपलब्धि की प्रेरणा	6.12	1.80	4.90	1.82	3.366***	0.001
साहस	5.54	1.95	5.66	2.12	-0.294	0.769
प्रतियोगिता	5.72	2.11	4.60	1.95	2.758***	0.007
उत्साह	6.48	1.83	5.94	2.29	1.302	0.196
सामान्य क्षमता	6.44	2.28	6.22	2.18	0.493	0.623
अपराध बोध	4.78	2.31	5.44	2.01	-1.525	0.130
कल्पना	5.66	1.92	5.22	1.84	1.168	0.246
नवाचार	6.64	2.09	5.32	1.98	3.241***	0.002
नेतृत्व	6.54	2.35	5.14	1.92	3.265***	0.002
परिपक्वता	6.94	1.73	5.76	1.92	3.225***	0.002
मानसिक स्वास्थ्य	6.08	1.83	5.76	2.10	0.812	0.419
नैतिकता	6.92	2.17	6.60	1.98	0.770	0.443
आत्म - संयम	5.64	1.90	4.62	1.85	2.717***	0.008
संवेदनशीलता	4.76	2.06	4.84	1.79	-0.208	0.836

धूर्तता	5.52	1.90	4.58	1.81	2.536**	0.013
आत्मनिर्भरता	5.42	2.37	4.74	1.44	1.736*	0.086
शक्कीपन	5.96	1.78	4.90	1.73_	3.017***	0.003
सामाजिक गर्मजोशी	4.28	1.85	4.30	1.61	-0.058	0.954
तनाव	4.40	1.67	3.86	1.73	1.592	0.115
कुल	115.520	14.197	103.520	9.152	5.023***	0.000

0.10 महत्व का स्तर *0.05 स्तर का महत्व ***0.01 स्तर का महत्व

उपरोक्त तालिका ध्यान से पहले पुरुषों और महिलाओं के व्यक्तित्व के बीस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू को दर्शाती है। यह देखा जा सकता है कि बीस आयामों में से सात आयामों (उपलब्धि प्रेरणा, प्रतिस्पर्धा, नवाचार, नेतृत्व, परिपक्वता, आत्म-नियंत्रण और संदिग्धता) में 0.01 स्तर पर एक उच्च महत्वपूर्ण अंतर है। केवल एक आयाम (चतुराई) में 0.05 स्तर पर भी महत्वपूर्ण अंतर है। हालाँकि, किसी भी अन्य आयाम में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया है, यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि तीन आयामों (साहस, अपराधबोध और सामाजिक गर्मजोशी) में महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में अधिक अंक प्राप्त किए हैं। कुल मिलाकर यह देखा जा सकता है कि ध्यान से पहले पुरुषों और महिलाओं के बीच 0.01 के स्तर पर बहुत अधिक महत्वपूर्ण अंतर होता है।

7. निष्कर्ष

ध्यान से मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। स्वास्थ्य पर ध्यान का प्रभाव मन-शरीर संबंध के सिद्धांत पर आधारित है। पिछले चार दशकों के दौरान, ध्यान में अनुसंधान ने महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक, शारीरिक प्रभावों को प्रदर्शित करते हुए एक मजबूत आधार विकसित किया है।

ध्यान न केवल एक तकनीक है, बल्कि एक कला भी है। कुछ लोग इसके प्रति संवेदनशील होते हैं जबकि अन्य नहीं। कुछ लोग ध्यान में गहराई तक उतर सकते हैं और सभी लाभ प्राप्त कर सकते हैं जबकि अन्य अधिक परेशान होकर बाहर आ सकते हैं। ध्यान के लाभों के संबंध में कोई निष्कर्ष निकालते समय ऐसे व्यक्तिगत मतभेदों पर भी विचार किया जाना चाहिए। ऐसा प्रतीत होता है कि ध्यान का चिकित्सीय महत्व हो सकता है, लेकिन यह उन लोगों तक ही सीमित है जो मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ हैं, अच्छी तरह से एकीकृत हैं और जिनमें हल्के न्यूरोसिस या मनोदैहिक विकार हो सकते हैं। मन-शरीर चिकित्सा के सहायक के रूप में ध्यान की प्रभावकारिता के बारे में ठोस निष्कर्ष प्राप्त करने के लिए भविष्य में शोधकर्ताओं को इन मुद्दों पर गंभीरता से ध्यान देने की आवश्यकता है।

सर्वव्यापकता के बारे में बात करने का मतलब बाड़बंदी नहीं है - कम से कम परिवर्तन और बदलाव की बंदिश। यह अक्सर पारलौकिकवादियों द्वारा प्रस्तुत एक तर्क है: एक पारलौकिक दुनिया की कल्पना के बिना, व्यक्तिगत या सामाजिक स्तर पर कोई भी आध्यात्मिक परिवर्तन संभव नहीं है। हमें खून, पसीने और आँसुओं की इस अपूर्ण, सांसारिक, अन्यायपूर्ण दुनिया से परे जाने में सक्षम होना चाहिए। वे कहते हैं, हमें अपने दिल और दिमाग में आध्यात्मिक दृष्टि रखने में सक्षम होना चाहिए। यह स्थिति निश्चित रूप से आकर्षक है। कुछ असाधारण मामलों में, स्वर्ग की ओर घूमती नज़र कल्पना की दुर्जेय उड़ानों के साथ आती है: दांते से लेकर मिल्टन और विलियम ब्लेक तक कई महान कवियों ने इसका समर्थन किया। इसके अलावा, मैं लेविनास (2003) के साथ यह भी मानता हूं कि इंसान को भागने की गहरी जरूरत है। जो आपत्तिजनक है वह उड़ान नहीं है, बल्कि ऊपर से दुनिया को नीचे की ओर देखना, इसे बुराई के रूप में वर्गीकृत करना है। थॉमस एक्विनास जैसे एक पारलौकिक विचारक के लिए, जिनके प्रतिबिंबों में अरस्तू, प्लेटो और ईसाई धर्म सभी एकजुट थे, दुनिया अच्छी और सच्ची है, सार में नहीं, बल्कि केवल अप्रत्यक्ष रूप से, एक पारलौकिक में "सादृश्य भागीदारी" (नाई, 2010, पृष्ठ 431) द्वारा ईश्वर। ध्यान अभ्यास में समतुल्य भ्रम और आत्मज्ञान, सामान्य संवेदनशील प्राणियों द्वारा बसाए गए संसार की दुनिया और बुद्ध की 'शुद्ध भूमि' के बीच एक व्यापक अंतर रखना है। जो व्यक्ति दुनिया को केवल परोक्ष रूप से अच्छा और सच्चा देख सकता है, एक पारलौकिक और शाश्वत वास्तविकता की उत्पत्ति के रूप में, प्रभावी ढंग से जीने और मरने की जीवित धारा को अलग कर देता है जिसमें वह भाग नहीं ले सकता है और मध्यस्थ और न्यायाधीश बनने की भूमिका निभाता है।.

8. संदर्भ:

1. डॉ. शांतिनी बी. ध्यान, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और व्यक्तिपरक कल्याण पर एक साहित्य समीक्षा।, 2019.
2. पीरायुथ चारोएन्सुकमोनकोल। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सामान्य आत्म-प्रभावकारिता और कथित तनाव पर माइंडफुलनेस मेडिटेशन के लाभ: थाईलैंड से साक्ष्य। जर्नल ऑफ स्पिरिचुअलिटी इन मेंटल हेल्थ. 2014;3(3):171-192।
3. दीपेश्वर सिंह, अशोक विंचुरकर सुहास, वाल्कुनी विश्वेश्वरजा नवीन, होंगसांद्रा रामाराव नागेंद्र। ओम ध्यानियों और गैर-ध्यानकर्ताओं में सचेतनता और चिंता के उपाय: एक क्रॉस-अनुभागीय अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेडिसिन एंड पब्लिक हेल्थ. 2014;4(1):110-114.
4. माधुरी तोलाहुनासे, राजेश सागर और रीमा दादा। स्पष्ट रूप से स्वस्थ व्यक्तियों में सेलुलर उम्र बढ़ने पर योग और ध्यान का प्रभाव: एक संभावित, ओपन-लेबल सिंगल-आर्म खोजपूर्ण अध्ययन। हिंदवी ऑक्सीडेटिव दवा और सेलुलर दीर्घायु, 2017, 1-9।
5. संपत कप्पागोड़ा यूडब्ल्यूएमआर। श्रीलंका में उत्तर मध्य प्रांत में स्कूल शिक्षकों के बीच कार्य-परिवार संघर्ष के भविष्यवक्ता के रूप में भावनात्मक बुद्धिमत्ता। संगठनात्मक व्यवहार के आईयूपी जर्नल. 2014;XIII(3):53-64।
6. रूपल शाह, पॉलोमी पी. शाह, बीना बी. शाह, विशाल मकवाना। राज योग ध्यान के अभ्यास के माध्यम से छात्रों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर में वृद्धि। आईओएसआर जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस. 2015;20(5):44-53।
7. सचिन गुप्ता, सूचना प्रौद्योगिकी उद्योग में कर्मचारियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कार्य जीवन संतुलन। अरेबियन जर्नल ऑफ बिजनेस मैनेजमेंट रिव्यू. 2016;6(3):1-5।
8. पेट्राइड्स केवी। बुद्धिमत्ता, भावनात्मक. न्यूरोसाइंस और बायोबिहेवियरल मनोविज्ञान में संदर्भ मॉड्यूल, 2017, 1-6।
9. पीटर एमए डेसमेट और अन्ना ई. पोहल्मेयर। सकारात्मक

डिज़ाइन: व्यक्तिपरक कल्याण के लिए डिज़ाइन का परिचय। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ डिज़ाइन. 2013;7(3):1-7।
10. ऐलेना अलातरत्सेवा, गैलिना बैरीशेवा। भलाई: व्यक्तिपरक और वस्तुनिष्ठ पहलू। प्रोसीडिया सामाजिक और व्यवहार विज्ञान. 2015;166:36-42।
11. सेमरा कराका, ऐसे कराकोक, फादिमे बिंगोल, नुशान एरेन और इसिल इसिक एंडसोय। तुर्की में कामकाजी और गैर-कामकाजी किशोरों के बीच व्यक्तिपरक कल्याण और सकारात्मक भविष्य की उम्मीदों की तुलना। ईरान रेड सेसेंट मेड जे. 2016;18(2):1-6
12. डैनिलो गार्सिया, एलिसबेटा सागोन, मारिया एलविरा डी कैरोली और अली अल नीमा। इतालवी और स्वीडिश किशोर: व्यक्तिपरक कल्याण और मनोवैज्ञानिक कल्याण में अंतर और संबंध। पीरजे 2017;5:2868. डीओआई 10.7717/पीरजे.2868।
13. एच आनंद, आई दास, ध्यान के साथ प्रार्थना का प्रभाव बनाम भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर ध्यान: एक तुलनात्मक अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी. 2016;3(4):68. आईएसएसएन: 2348-5396 (ई), आईएसएसएन: 2349-3429 (पी), डीओआई:18.01.211/20160304, आईएसबीएन:978-1-365-39398-3

Creative Commons (CC) License
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.