

स्वाध्याय का तनाव पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन**दीपाली श्रीवास्तव****सारांश**

प्रस्तुत अध्ययन स्वाध्याय का तनाव पर पड़ने वाले प्रभाव को जानने के लिए किया गया है इस अध्ययन में दो समूह लिए गए हैं प्रायोगिक और नियंत्रित। दोनों समूहों में 20-20 देव संस्कृति विश्वविद्यालय की छात्राओं को लिया जिनकी आयु सीमा 17 से 22 वर्ष थी। प्रायोगिक समूहों वाली छात्राओं को स्वाध्याय कराया तथा नियंत्रित समूह वाली छात्राओं को स्वाध्याय नहीं कराया। आंकड़ों का संकलन डॉक्टर सिंह द्वारा निर्मित तनाव मापनी द्वारा किया गया। परिणाम अनुसार स्वाध्याय का प्रयोग तनाव को कम करने में किया जाता है इस तरह हम कह सकते हैं कि तनाव को दूर करने में स्वाध्याय कारगर सिद्ध होता है।

मुख्य बिंदु----- स्वाध्याय, तनाव मापनी**प्रस्तावना-***आदमी आकाश को भी जानता**आदमी पाताल की तह छानता**परखता भूगर्भ की सब हड्डियां**पर अपने को नहीं पहचानता*

आज की इस भागदौड़ की जीवन शैली ने मानव सभ्यता को जो ढेरो परेशानियाँ तोहफे में दी है, उनमें से एक है तनाव यह कोई बीमारी नहीं अपितु बीमारियों की खान है, जब कोई आदमी तनावग्रस्त होता है तो उसे ढेर सारी बीमारियाँ हो जाती है। यही कहता है कि मैं टेंशन में हूँ, stress इंग्लिश में कहते हैं यदि हम इसका classification करे तो इस प्रकार होगा।

Stress(positive way)	stress (negative way)
S- smiling and laughing	S- strain and pressure
T- talking softly	T- tension
R- relaxation	R- ranting and raving
E – enjoying yourself	E – easily irritated
S- smelling the flowers	S- sadness
S- slowing down	S- sadness by your own fears

Yolom 1995-

आजकल तनाव के बड़े खतरनाक परिणाम सामने आ रहे हैं। मामूली से दिखने वाले तनाव से हृदय रोग, श्वास रोग और कैंसर रोग पनप रहे हैं।

Robert 2004-

स्कूल की पढ़ाई और असली दुनिया में जिसकी जरूरत है, उन दोनों में कोई तालमेल नहीं दिखता। फलतः विद्यार्थी तनावग्रस्त हो जाते हैं, अनेक अनेक समस्याओं से घिर जाते हैं।

इन समस्याओं को देखते हुए जरूरत है किसी ऐसे माध्यम की, जिसे विद्यार्थी गण सरलता से अपने जीवन में सम्मिलित कर सके और स्वयं को मानसिक पोषण दे सके। मानसिक चिंतन को विकसित करने का एकमात्र साधन स्वाध्याय है।

पंडित श्रीराम शर्मा के अनुसार-

तनाव को दूर करने के दो साधन --

- 1) सही सलाह देने वाले श्रेष्ठा व्यक्तियों का सानिध्य
- 2) स्वाध्याय

आज के युग में श्रेष्ठा व्यक्तियों का सानिध्य मिलना तो दुर्लभ है। स्वाध्याय से तनाव में कमी आती है जीवन को पढ़ने की कला है जिसके द्वारा हम स्वयं को जान सकते हैं स्वयं का, दूसरों का भी तनाव समाप्त कर सकते हैं। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए मैंने यह विषय लिया। जिसमें शून्य परिकल्पना का प्रयोग किया कि

स्वाध्याय का तनाव पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है ॥

शोध प्रक्रिया

प्रतिदर्श -

प्रस्तुत अध्ययन में प्रतिदर्श के रूप में १७-२२ आयु सीमा की ४० छात्राओं को लिया गया जो देव संस्कृति विश्वविद्यालय की थी, उन पर अंश प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया गया।

प्रयुक्त उपकरण-

प्रस्तुत अध्ययन में तनाव मापनी प्रश्नावली का प्रयोग किया गया जोकि डॉ एम सिंह के द्वारा निर्मित है जिसमें 40 प्रश्न हैं और सभी प्रश्न के तीन उत्तर हैं जिनमें हमेशा के लिए 2 कभी-कभी के लिए 1 कभी नहीं के लिए 0 अंक दिए गए।

शोध अभिकल्प –

प्रस्तुत अध्यन में प्रायोगिक और नियंत्रित दो समूहों को लिया गया है जिनमें प्रक्रिया के पहले और बाद में बाह्य चरों को नियंत्रित किया गया है।

प्रक्रिया-

प्रस्तुत अध्ययन में प्रतिदर्श के रूप में 17 से 22 आयु सीमा की 40 छात्राओं को लिया था, देव संस्कृति विश्वविद्यालय की थी और अंश प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया गया उनमें से 20 को प्रायोगिक समूह में रखा 20 को नियंत्रित समूह में रखा। प्रायोगिक समूह को 20 दिनों तक स्वाध्याय कराया और नियंत्रित समूह को कोई स्वाध्याय नहीं कराया। उन दोनों को पहले एक तनाव मापने प्रश्नावली भरवाया उसकेबाद स्वाध्याय करवाया। स्वाध्याय के लिए निम्नलिखित पुस्तकों का चयन किया।

1) हारिए ना हिम्मत 2) द सीक्रेट 3) आहे जिंदगी

उन दोनों समूहों को पुनः एक तनाव मापनी प्रश्नावली भरवाया और फिर आकड़े एकत्र कर लिए।

परिणाम - आकड़ों में t – test का प्रयोग किया जोकि निम्नलिखित table में है।

Group	Mean	N	Sd	Sed	Df	T value	Level of significance
Control	30.05	20	7.45	1.67	38	4.95	.01
Experimental	38.3	20	6.95				

संख्याँकि विश्लेषण –

आंकड़ों के विश्लेषण के बाद यह ज्ञात होता है कि प्रायोगिक व नियंत्रित समूह की छात्राओं का मध्यमान 30.05 तथा 3.83 है तथा मानक विचलन क्रमशः 7.45 तथा 6.95 है। टी प्राप्तांक 4.95 है जोकि 01 स्तर पर सार्थक है। अतः शून्य परिकल्पना आस्वीकृत की जाती है। प्राप्त परिणामों के आधार पर यह कहा जाता है कि स्वाध्याय का तनाव पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

परिणामों की विवेचना –

प्रस्तुत शोध अध्ययन में स्वाध्याय के तनाव पर पड़ने वाले प्रभाव को देखने का प्रयास किया गया है। इसके लिए प्रयोज्य को कोटा प्रतिचयन द्वारा चयन कर उन्हें प्रयोगात्मक व नियंत्रित समूहों में बांटकर स्वाध्याय को नियमित रूप से २० दिनों तक कराया। प्राप्त परिणाम परिणाम तालिका में स्पष्ट है। इस अध्ययन परिणाम की सम्पुष्टि हिमाद्रि साओ २००६ , प्रतिभा यादव २००५ एकता शुक्ला २००५, सुभाष कश्यप २००९ के द्वारा भी होती है। इसका कारण स्वाध्याय में प्रयुक्त दूरदर्शी विवेकशील चिंतन का चयन है। स्वाध्याय से मन को स्वस्थ, विधात्मक ,विचारो , भावनाओ की खुराक मिलती है , जिससे मन को पोषण मिलता है और मानसिक स्वस्थ बेहतर होता है। Albert einstien ने कहा था की हमारी महत्वपूर्ण समस्याएं सोच के उसी स्तर पर नहीं सुलझायी जा सकती , जिस स्तर पर हमने उन्हें पैदा किया था। हमे इन गहरी समस्याओ को सुलझाने के लिए और अधिक गहरे स्तर के सोच की जरूरत होती है। स्वाध्याय से व्यक्ति का दृष्टिकोण और भी गहरा और व्यापक होता जाता है।

उपसंहार -

प्रस्तुत अध्यायानुसार हम कह सकते है की स्वाध्याय का तनाव पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जोकि तनाव को दूर करने में कारगर सिद्ध होता है। स्वाध्याय के दौरान मन में शक्तिदायी , सकारात्मक , आशावादी , उत्साही विचार उत्पन्न होते है जो हृदय में नवीन आशा , शक्ति , प्रेरणा का संचार करते है और चिंतन को दिशा के साथ - साथ आंतरिक उल्लास और उत्साह प्रदान करते है जिससे हमारे अंदर का तनाव दूर होता है।

सन्दर्भ सूची-

आचार्य पंडित श्रीराम हरिये न हिम्मत

रायड बर्न द सीक्रेट

सिंह कुमार अरुण आसामान्य मनोविज्ञान

कुमार असामान्य मनोविज्ञान

परेक तनाव दूर करने के उपाय