

# स्नातक स्तर के योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम का एक अध्ययन

आशीष साहू

(शोधार्थी) शारीरिक शिक्षा, मंगलायतन विश्वविद्यालय, अलीगढ़  
Email - ahishsahu9924@gmail.com

**शोध सार :** वर्तमान समय में सम्पूर्ण विश्व में निराशा, आक्रोश, अशांति और असंतोष का प्रभाव व्याप्त है। सम्पूर्ण मानव जाति इन सबसे इस तरह घिर चुकी है। परिणामस्वरूप मानव विश्व के कल्याण के विषय में भी नहीं सोच पा रहा है। इस तनावपूर्ण परिस्थिति से बाहर लाने के कल्याण के विषय में भी नहीं सोच पा रहा है। इस तनावपूर्ण परिस्थिति से बाहर लाने के एक प्रयास के रूप में प्रस्तुत लघु शोध कार्य पूर्ण किया गया है। शोध हेतु चयनित अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम का एक अध्ययन करना है। इसके लिए शोध की प्रमुख परिकल्पना जनपद मथुरा के ग्रामीण एवं शहरी प्रशिक्षुओं की योग अभिवृत्ति के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है। बनायी गयी। इस शोध कार्य में शोध समस्या की प्रकृति को देखते हुए वर्णनात्मक शोध विधि की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। इस शोध कार्य हेतु उत्तर प्रदेश के मथुरा जिले के समस्त ग्रामीण एवं शहरी महाविद्यालयों में से 06 (3+3) महाविद्यालयों का चयन सरल यादृच्छिक विधि से करते हुए उनमें प्रशिक्षणार्थ 200 (100+100) छात्रों को सम्मिलित किया गया। आँकड़ों का संकलन हेतु योग अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग करते हुए किया गया। सांख्यिकीय प्रविधियों में प्रमुखतः मध्यमान, मानक विचलन, मानक त्रुटि एवं - अनुपात की गणना की गयी। तदुपरान्त पाया गया कि मथुरा जिले के प्रशिक्षुओं की योग अभिवृत्ति लगभग समान है। अतः निष्कर्ष रूप में प्राप्त हुआ कि जनपद मथुरा के ग्रामीण एवं शहरी प्रशिक्षुओं की योग अभिवृत्ति पर प्रभाव पड़ता है।

**शब्द कुंजी :** योगा, स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी प्रशिक्षु, सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम।

**1. प्रस्तावना :** भारतीय मेधा की यह सृजनशीलता का ही परिणाम है विश्व में भारत मानव सभ्यता का अग्रगामी बन सका। विश्व की सभ्यताओं का जब हम अध्ययन करते हैं, तब हम पाते हैं, कि विश्व की तमाम सभ्यताओं व संस्कृतियों के प्रेरणा सूत्र भारतीय सभ्यता व संस्कृति में ही मूलतः निहित है। इस सन्दर्भ में 'मैक्समूलर' ये ठीक ही लिखा है- 'यदि मुझसे पूछा जाये कि आकाश के नीचे मानव मस्तिष्क ने कहा मुख्यतम् गुणों का विकास किया, जीवन को महत्वपूर्ण समस्याओं पर गहराई से सोच-विचार किया और ऐसे महत्वपूर्ण तथ्य खोज निकाले हैं, जिनकी ओर उन्हें भी ध्यान देना चाहिए, जो काण्ट और प्लेटो के अनुयायी है, तो मैं भारती की ओर ही संकेत करूँगा। भारतीय सभ्यता के विकास के मूल में मानव कल्याण कर भाव सदा से ही निहित रहा है। भारतीय मनीषियों की संवेदनशीलता का स्तर यह था कि उन्होंने मानव कल्याण के साथ-साथ प्राकृतिक पर्यावरण के अधिकतम संरक्षण का मार्ग भी सुनिश्चित किया। भारतीय वाङ्मय में प्राकृतिक शक्तियों, वृक्षों, नदियों व पर्वतों की अराधना के मूल में यही भाव निहित है।

मानव कल्याण के लक्ष्य की प्राप्ति हेतु भौतिक व आत्मिक दोनों पक्षों की उन्नति व उत्कृष्टता की प्राप्ति को भारतीय संस्कृति का आदर्श स्वीकार किया गया है। भौतिक उन्नति के लिए जहाँ धातुविज्ञान, आयुर्विज्ञान, चिकित्साशास्त्र, रसायन विज्ञान, खगोल विज्ञान व भौतिक शास्त्र, गणित व विभिन्न व्यवसायों, शिल्पों आदि की शिक्षा पर भारतीय सभ्यता जोर देती

है, वहीं आत्मिक उन्नति हेतु संगीतशास्त्र, नाट्यशास्त्र, कला व योग शास्त्र के अध्ययनों पर जोर दिया गया है। योगशास्त्र की शिक्षा इन सबमें सर्वोत्तम श्रेणी की शिक्षा है, जो मानव के शारीरिक-आत्मिक दोनों पक्षों के उत्कर्ष पर समान रूप से जोर देती है। विश्वपटल पर योग विद्या से परिचय कराने का श्रेय भारतीय मेधा को ही है। यद्यपि भारत में योग शिक्षा महर्षि पतंजलि से पूर्व भी अपने आदिम स्वरूप जनमानस में प्रचलित थी किन्तु योग को पृथक शास्त्र के अनुशासन के रूप में व्यवस्थित करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को ही है, जिन्होंने 400 ई०पू० 'योगसूत्र' लिखकर योग विद्या को एक पृथक दर्शन के रूप में प्रतिष्ठित किया। योगदर्शन में योग के आठ अंग बताये गये हैं। ये अंग योग के क्रमिक सोपान हैं-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि। योग के मूल में मानव को भौतिक व आत्मिक रूप से अनुशासित बनाना है, जिससे मानव के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाया जा सके। योगशास्त्र में योग को परिभाषित करते हुए कहा गया है- **"अथ योगानुशासन योगः चित्तवृत्ति निरोधः।** अर्थात् योग का आरम्भ अनुशासन से होता है, तथा चित्त की स्थिरता ही योग है।

भारत में दण्ड, बैठक, मल्लखम्ब इत्यादि व्यायाम के साथ योगासन यह सभी पुराने समय से प्रचलित है। कम से कम समय में घर में ही किसी भी ऋतु में बाल, युवा, वृद्ध, स्त्री-पुरुष आदि को बिना साधन सामग्री द्वारा किये जाने वाले व्यायाम अर्थात् आसन और पंच ज्ञानेन्द्रियाँ, पंचकर्मेन्द्रियाँ एवं उनका कर्त्ताभर्त्तामन व बुद्धि इन सभी पर उत्तम परिणाम करने वाला एकमेव व्यायाम योग ही है। कुश्ती लड़ना, बैठक लगाना, मुग्ध घुमाना, मल्लखम्ब आदि व्यायाम एवं खो-खो, कबड्डी इत्यादि भारतीय खेल इनके द्वारा शरीर के कुछ ही अवयवों को व्यायाम मिलता है और इनके लिए व्यायामशाला एवं मैदान की आवश्यकता के साथ ही साधनसामग्री की भी आवश्यकता होती है, परन्तु योग में दूसरी साधनसामग्री की आवश्यकता नहीं होती है, साथ ही अधिक जगह भी नहीं लगती है। व्यक्ति प्रवास में हो, परदेस में हो या कहीं दूसरी जगह, उसे योग करने में किसी भी प्रकार की कठिनाई उत्पन्न नहीं होगी। इन्हीं को ध्यान में रखते हुये इन प्रशिक्षुओं की सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम के सम्बन्ध विषय पर शोध कार्य किया गया।

**2. अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व :** समाज अपने बच्चों को शालाओं में भेजकर हम शिक्षकों से यह अपेक्षा करता है कि हम उनके बच्चों के मानसिक, भावात्मक, वैज्ञानिक, आध्यात्मिक, सामाजिक तथा इसके साथ-साथ नैतिक एवं व्यक्तिगत मूल्यों के विकास हेतु प्रयत्न करें। इस विकास हेतु विद्यालयों में विद्यार्थियों को औपचारिक शिक्षा दी जाती है।

अनेक शालाओं में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु बौद्धिक शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, श्लोक, आदि का प्रबन्ध किया गया है। किन्तु सिर्फ विषय अध्ययन व शारीरिक शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों का शरीर विकास एक निश्चित दिशा में होगा ही एसा कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता। शारीरिक व्यक्तिगत मूल्यों के विकास हेतु "योगशिक्षा" देना भी आज की महत्तम आवश्यकता है। योगासन द्वारा शारीरिक तथा मानसिक विकास किया जाता है। इसके द्वारा मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। योगासन से शारीरिक स्वस्थता के साथ-साथ साधक की मनोवृत्ति, सात्विकता, पवित्र तथा अंतर्मुखी होती है। इससे नैतिक एवं व्यक्तिगत निर्णय क्षमता मौन, आसन, अभ्यास आदि से ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों सात्विकता से विकसित होती है और यह सब योग द्वारा ही सम्भव है।

योग के माध्यम से संस्कार को विकसित किया जा सकता है। अच्छे संस्कार विद्यार्थियों में निर्मित करने के पश्चात् उनमें नैतिक एवं व्यक्तिगत मूल्यों का निर्माण होता है।

प्रत्येक व्यक्ति या विद्यार्थियों में तनाव, अहम की भावना, क्रोध तथा कुछ हीन भावनायें अत्यन्त ग्रसित होती है। योग द्वारा इन सभी को बाहर निकाला जा सकता है।

आज भारत व पाश्चात्य देशों में भी योग के बारे में जानने की इच्छा बढ़ी है। सभी अपने आरोग्य के लिए योग की ओर मुड़े हैं। ऐसे समय में समाज व राष्ट्र की रीढ़ की हड्डी के समान शिक्षा का भी यह दायित्व है कि वह अपनी व्यवस्था में योग का समावेश करें। साथ ही प्रभावी बनाने के लिए आवश्यक शोधकार्य करें।

शिक्षा व्यवस्था में योग का प्रभाव बढ़ाने के लिए आवश्यक है कि शिक्षक एवं विद्यार्थी इसका महत्त्व समझें, योग करें, अनुभूति करें व इसके लाभ प्राप्त करें। योग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास करता है। आजकल कई ऐसे परीक्षण हो रहे हैं जिसमें मनुष्य की मानसिक शक्तियों, संवेगात्मक विकास, सामाजिक परिपक्वता बुद्धि-कक्षा, उपलब्धि स्तर, शारीरिक सजागता, डायबिटीस का लेवल, लहू का लेवल, चिंता पर योग का प्रभाव, सर्जनात्मकता पर योग का प्रभाव, क्षतिग्रस्त हृदय वाले व्यक्तियों पर योग का प्रभाव, तनावग्रस्त व्यक्तियों पर योग का प्रभाव, हाथ की स्थिरता पर योग की असर, शालाओं में विद्यार्थियों की विशिष्ट सिद्धियों पर योग का प्रभाव और संवेग क्रियाशील बनाना आदी जैसे

आयामों पर योग किस प्रकार के परिवर्तन लाता है, उसको पढ़ने के बाद कई शोधकार्य के परिणाम सकारात्मक रहे हैं और अध्ययन में ये भी सामने आया कि कुछ शोधकर्ताओं के नकारात्मक परिणाम भी आए हैं।

योग सभी समस्याओं का हल कर सकता है यह भी एक निष्कर्ष हो सकता है। क्या योग द्वारा सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम में सामान्य विकास से हट कर विशिष्ट विकास किया जा सकता है या नहीं इसी को ध्यान में रखकर शोधार्थी ने प्रस्तुत शोध अध्ययन कार्य करने का निश्चय किया। इन्हीं बिन्दुओं को दृष्टिगत रखते हुये इस विषय पर शोध कार्य किये जाने की आवश्यकता महसूस की गयी।

**3. समस्या कथन :** 'स्नातक स्तर के योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम का एक अध्ययन

#### 4. अध्ययन के उद्देश्य :

1. स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान का एक अध्ययन करना।
2. स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम पर का एक अध्ययन करना।
3. स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं व्यायाम पर का एक अध्ययन करना।

#### 5. अध्ययन की परिकल्पनाएँ :

1. स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
2. स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
3. स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं व्यायाम के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

#### 6. संबंधित साहित्य का सर्वेक्षण :

1. दातार और कुलकर्णी (1977) ने हृदय प्रणालिकी कार्य कुशलता पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन में पाया कि महिला और पुरुषों में योगाभ्यास के कारन हृदय की मांसपेशियों की स्वस्थता सूचकों में सार्थक वृद्धि देखने को मिली।
2. वाढेण भावसिंह एच. (2004) ने प्राथमिक शिक्षा क्षेत्र में योग प्रशिक्षण का अध्ययन निष्पत्ति एवं कक्षा पर असर अध्ययन में पाया कि नियंत्रित जूथ एवं प्रायोगिक जूथ के सामाजिक विज्ञान में सिद्धि के आधार पर योग प्रशिक्षण के प्रभाव को जानना ।
3. सिंह, आशीष प्रताप (2008) ने 'व्यक्तित्व विकास में योग के महत्व एवं प्रभाव का अध्ययन करना' विषय पर शोध कार्य किया और पाया कि व्यक्तित्व के सोलह कारकों में से कुछ कारकों के मध्य सार्थक अन्तर नहीं पाया गया जबकि सांसारिक बनाम आध्यात्मिक, संकोची बनाम सामाजिक, निष्ठुर बनाम संवेदनशील आदि में सार्थक अन्तर पाया गया।
4. पांडया, मोहिनी एम. (2013) ने 'पर्सनैलिटी, अकेदमी अचीवमेंट एंड सेल्फ-इस्टीम अमंग अडोलसेंस' विषय पर शोध कार्य किया और पाया कि अन्तर्मुखी व्यक्तित्व व एडोलसेंस के चरों में, शैक्षिक स्तर पर अन्तर्मुखी व्यक्तित्व का एडोलसेंस आदि पर सार्थक अंतर पाया गया।

**7. अध्ययन का सीमांकन :** प्रस्तुत शोध अध्ययन उत्तर प्रदेश के मथुरा जिले के योग प्रशिक्षुओं तक ही सीमित है।

**8. शोध विधि :** शोध समस्या की प्रकृति वर्णनात्मक अनुसंधान की है। अतः इसे पूर्ण करने हेतु वर्णनात्मक शोध विधि की सर्वेक्षण प्रविधि का प्रयोग किया गया है।

**अध्ययन की जनसंख्या -** प्रस्तुत अध्ययन में जनसंख्या के रूप में उत्तर प्रदेश के मथुरा के समस्त योग प्रशिक्षुओं को सम्मिलित किया गया है।

**अध्ययन का न्यादर्श एवं न्यादर्शन तकनीक-** प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श के रूप में मथुरा जिले में स्थित समस्त स्नातक स्तर के महाविद्यालयों में से 04 (02 ग्रामीण + 02 शहरी) महाविद्यालयों का चयन सरल यादृच्छिक विधि द्वारा करते हुए उनमें अध्ययनरत् 100 (50 ग्रामीण + 50 शहरी) प्रशिक्षुओं को सम्मिलित किया गया है।

**शोध उपकरण-** प्रस्तुत शोध में आंकड़ों के संकलन हेतु महेश कुमार मुछल द्वारा निर्मित योग अभिवृत्ति मापनी का प्रयोग किया गया है।

**सांख्यिकीय प्रविधियाँ** - आंकड़ों के विश्लेषण हेतु प्रमुखतः मध्यमान, मानक विचलन एवं सहसम्बन्ध की गणना हेतु गुणनफल आघूर्ण सहसम्बन्ध विधि का प्रयोग किया गया है।

**परिकल्पनाओं का परीक्षण एवं व्याख्या-**

H01 - 'स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

### तालिका सं० 01

स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के मध्य हेतु तालिका

क्र०सं०	चर	संख्या (N)	सहसम्बन्ध की मानक त्रुटि (SE)	सहसम्बन्ध गुणांक (r)	मुक्तांश (df)	सार्थकता स्तर	टिप्पणी
1	स्नातक स्तर के ग्रामीण योग प्रशिक्षु	50	0.134	0.218	48	सहसम्बन्ध का सारणीमान   01 पर 0.361 .05 पर 0.276	असार्थक
2	स्नातक स्तर के शहरी योग प्रशिक्षु						

सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात् यह पाया गया कि स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के मध्य परिगणित सहसम्बन्ध गुणांक (r) 0.218 है, जो प्रथम दृष्ट्या निम्न धनात्मक सहसम्बन्ध को प्रदर्शित करता है। यह मान मुक्तांश (df) 48 के 01 तथा 05 सार्थकता स्तर पर सहसम्बन्ध गुणांक के पियरसन सारणीमान क्रमशः 0.361 एवं 0.276 से कम है। अर्थात् स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है। अतः शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। प्रशिक्षुओं की सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य जो सहसम्बन्ध परिलक्षित हो रहा है उसके पीछे शोध की मानक त्रुटि हो सकती है। इस आधार पर यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के मध्य कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

H02 - 'स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है।

### तालिका सं० 02

स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम के मध्य सहसम्बन्ध हेतु तालिका

क्र०सं०	चर	संख्या (N)	सहसम्बन्ध की मानक त्रुटि (SE)	सहसम्बन्ध गुणांक (r)	मुक्तांश (df)	सार्थकता स्तर	टिप्पणी
1	स्नातक स्तर के ग्रामीण योग प्रशिक्षु	50	0.118	0.210	48		असार्थक



2	स्नातक स्तर के शहरी योग प्रशिक्षु					सहसम्बन्ध का सारणी मान   01 पर 0.361 .05 पर 0.276
---	-----------------------------------	--	--	--	--	------------------------------------------------------

योग प्रशिक्षु सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात् यह पाया गया कि स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम के मध्य परिगणित सहसम्बन्ध गुणांक (1) 0.210 है, जो प्रथम दृष्ट्या निम्न कोटि के धनात्मक सहसम्बन्ध को प्रदर्शित करता है। यह मान मुक्तांश (df) 48 के 01 तथा 05 सार्थकता स्तर पर सहसम्बन्ध गुणांक के पियरसन सारणीमान क्रमशः 0.361 एवं 0.276 से कम है। अर्थात् स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है। अतः शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम के मध्य जो सहसम्बन्ध दिखलाई पड़ रहा है उसके पीछे शोध की मानक त्रुटि हो सकती है। इस आधार पर यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि रीवा जिले में स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

H03 - 'स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं व्यायाम के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है।'

### तालिका सं० 03

स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं व्यायाम के मध्य सहसम्बन्ध हेतु तालिका

क्र०सं०	चर	संख्या (N)	सहसम्बन्ध की मानक त्रुटि (SE)	सहसम्बन्ध गुणांक (r)	मुक्तांश (df)	सार्थकता स्तर	टिप्पणी
1	स्नातक स्तर के ग्रामीण योग प्रशिक्षु	100	0.095	0.214	98	सहसम्बन्ध का सारणी मान   01 पर 0.256 .05 पर 0.196	01 पर असार्थक 05 पर सार्थक
2	स्नातक स्तर के शहरी योग प्रशिक्षु						

सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात् यह पाया गया कि स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं व्यायाम के मध्य परिगणित सहसम्बन्ध गुणांक (r) 0.214 है, जो प्रथम दृष्ट्या निम्न स्तरीय धनात्मक सहसम्बन्ध को प्रदर्शित करता है। यह मान मुक्तांश (df) 98 के 01 सार्थकता स्तर पर सहसम्बन्ध गुणांक के पियरसन सारणीमान 0.256 से कम है तथा 05 सार्थकता स्तर पर सहसम्बन्ध गुणांक के पियरसन सारणीमान 0.196 से अधिक है। इस प्रकार 01 सार्थकता स्तर पर स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं व्यायाम के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है। अतः इस स्तर पर शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है तथा 05 सार्थकता स्तर पर स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं व्यायाम के मध्य सार्थक सहसम्बन्ध है। अतः इस स्तर पर शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। इस आधार पर यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि स्नातक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता उनके व्यायाम पर प्रभाव डालती है और उनके निर्धारण में सांवेगिक परिपक्वता की एक सीमित भूमिका होती है।

**9. अध्ययन की शैक्षिक उपयोगिता :** प्रस्तुत अध्ययन स्नातक स्तर के योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान एवं व्यायाम को आधार बनाकर किया गया है। इस शोध कार्य से स्पष्ट है कि समाज में मानव की एक पहचान व स्थान स्थापित करने में सांवेगिक परिपक्वता का बहुत अधिक योगदान होता है और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान भी इसमें मदद करती है। सांवेगिक परिपक्वता व्यक्तियों को शोषण से बचाते हुये कर्तव्य पालन की ओर अग्रसर करती है। प्रस्तुत शोध योग प्रशिक्षुओं के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान को बढ़ाने पर जोर देता है साथ ही साथ भाई-चारे, समानता आदि की भावना के साथ स्वस्थ समाज के विकास में मदद करता है। इस प्रकार प्रस्तुत

शोध के परिणाम व्यक्ति को सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान के साथ सम्मानित जीवन जीने में मदद करते हैं।

### **सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-**

1. सिंह, डॉ. सुरेंद्र (2013) "योग एक परिचय, सुलभ प्रकाशन, अशोक मार्ग, लखनऊ।
2. गुप्ता, एस0पी0 (2007), "भारतीय शिक्षा का इतिहास, विकास एवं समस्याएँ, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।
3. गुप्ता, एस0पी0 (2010), "सांख्यिकी विधियाँ, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।
4. राय, पारस नाथ एवं राय सी०पी० (2013), "अनुसंधान परिचय, लक्ष्मीनारायण अग्रवाल, आगरा।

### **सर्वेक्षण :**

1. सोनू (2021) ने 'योगदर्शन की अष्टांग योग साधना का यौगिक साहित्य के परिप्रेक्ष्य में तुलनात्मक अध्ययन', श्री जगदीश प्रसाद झाबरमल टिबडेवाला विश्वविद्यालय, विद्यानगरी, झुंझुनू, राजस्थान।
2. बड़ासरा, राकेश कुमार (2013) ने 'योग दर्शन का वर्तमान समय के गिरते मूल्यों में प्रासंगिकता' महाराजा गंगा सिंह विश्वविद्यालय, बीकानेर।