

द्वितीय-अध्याय  
सम्बन्धित-साहित्य का पुनरावलोकन

## 2.0— प्रस्तावना

प्रथम अध्याय में शोध के उद्देश्य, शोध प्रश्न, शोध की आवश्यकता इत्यादि का विवेचना किया जा चुका है। इस अध्याय में शोध-विषय से सम्बन्धित पुनरावलोकित साहित्य का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

सम्बन्धित शोध- साहित्य के पुनरावलोकन की आवश्यकता के सम्बन्ध में शोधार्थी का अभिमत है कि ज्ञान सर्वदा शृङ्खलित होता है उसके आदि और अन्त की कोई सीमा नहीं है वह अनन्त है अतः प्रत्येक शोधार्थी के लिए शोध से पूर्व अभीष्ट विषय से सम्बन्धित अतीत में सम्पन्न और वर्तमान में निरन्तर अनुसन्धानों पर दृष्टिपात करना आवश्यक भी है तथा स्वाभाविक भी, क्योंकि सम्बन्धित साहित्य से अनुसन्धाता को अपने अनुसन्धान में प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से अतिशय लाभ प्राप्त होता है।

साहित्य के पुनरावलोकन में साहित्य शब्द किसी अनुसन्धान विशेष से सम्बन्धित क्षेत्र के ज्ञान की ओर इंगित करता है तथा पुनरावलोकन या समीक्षा से तात्पर्य अपने अध्ययन को युक्ति पूर्वक कथन प्रदान करने हेतु समस्या क्षेत्र में प्रकाशित सामग्री का अध्ययन करना होता है। जो कि नवीन शोध को आधार प्रदान करता है। अर्थात् यह विशिष्ट उद्देश्यार्थ विशिष्ट सूचना प्राप्त करने हेतु विधिपूर्वक किया जाने वाला कार्य है।

## 2.1 — सम्बन्धित-साहित्य के पुनरावलोकन का महत्त्व—

जॉन डब्ल्यू बेस्ट ने कहा है कि—

“ व्यावहारिक रूप से सम्पूर्ण मानव ज्ञान पुस्तकों और पुस्तकालयों में मिल सकता है। अन्य प्राणियों से भिन्न मानव को अतीत से प्राप्त ज्ञान को प्रत्येक पीढ़ी के साथ नये ज्ञान के रूप में प्रारम्भ करना चाहिये। ज्ञान के विस्तृत भण्डार में उसका निरन्तर योगदान प्रत्येक क्षेत्र में मानव द्वारा किये गये प्रयासों की सफलता को सम्भव बनाता है।”<sup>54</sup>

अधोलिखित कारणों से सम्बन्धित शोध साहित्य के पुनरावलोकन का महत्त्व स्पष्ट होता है—

- **समस्या चयन में मार्गदर्शन** — अभीष्ट क्षेत्र में अनुसन्धाता सम्बन्धित साहित्य से उपयुक्त समस्या का चयन कर सकता है कि उस क्षेत्र में कितना कार्य कौन से पक्षों पर हो चुका है तथा कौन से पक्ष अप्रकाशित है।
- **पुनरावृत्ति से बचाव** — सम्बन्धित साहित्य की समीक्षा से शोधार्थी पूर्व सिद्ध कार्यों की पुनरावृत्ति से बचता है तथा नवीन व मौलिक चिन्तन की ओर अग्रेषित होता है।
- **शोध-प्रविधि एवं प्रक्रिया निर्धारण में सहायक** — सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन से शोध में प्रयुक्त उचित प्रविधि, आँकड़े सङ्ग्रहण के साधन तथा सांख्यिकीय विधियों के चयन में सहायता मिलती है।

- शोध-समस्या के परिसीमन, परिकल्पना निर्माण व उद्देश्य निर्धारण में सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन से एक सन्तुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- निष्कर्षों की तुलना- सम्बन्धित साहित्य के पुनरावलोकन से शोधार्थी अपने निष्कर्षों की तुलना कर सकता है। या तो समान निष्कर्ष परिणामों की पुष्टि एवं व्याख्या करने में सहायक होते हैं अथवा भिन्न निष्कर्ष ज्ञान के नए आयामों को विस्तार देते हैं। साथ ही कई बार पुराने परिणामों का खण्डन करके नवीन तथ्यों का मण्डन करने हेतु सम्बन्धित साहित्य का अवलोकन नितान्त अपरिहार्य है।

## 2.2 पूर्वसम्पादित सम्बन्धित साहित्य का पुनरावलोकन-

स्वयं के शोध-क्षेत्र की वर्तमान स्थिति का ज्ञान प्राप्त हेतु शोधार्थी द्वारा शैक्षिक दर्शन तथा मनोविज्ञान से सम्बन्धित शोध-कार्यों के विभिन्न स्रोतों का अध्ययन किया गया। शोधार्थी के विषय से सम्बन्धित द्विविध शोध प्राप्त होते हैं-

- योग दर्शन के सैद्धान्तिक पक्ष से सम्बन्धित शोध
- योग दर्शन के व्यावहारिक पक्ष से सम्बन्धित शोध

इन शोध कार्यों का विवरण क्रमशः इस प्रकार है-

**शुक्ला<sup>55</sup> (1982)** द्वारा योग दर्शन और व्यवहार का आधुनिक भारतीय शिक्षा में समावेश विषय पर शोध किया गया। यह पुस्तकालय शोध था। इसमें साङ्ख्यकारिका और पातञ्जलयोगसूत्र के आधार पर दो प्रश्नावलियों का निर्माण किया गया। जिसमें से एक प्राचार्यों, अनुभवी अध्यापकों तथा प्रशासकों के लिए थी तथा दूसरी योग प्रशिक्षकों व आध्यात्मिक गुरुओं हेतु थी। इस शोध के मुख्य निष्कर्ष इस प्रकार थे। मानव के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास हेतु योग महत्वपूर्ण है। योग को विद्यालय जीवन की दैनिक क्रियाओं में सम्मिलित किया जाना चाहिये तथा पाठ्यक्रम में एक वैकल्पिक विषय के रूप में योग को रखना चाहिये।

साङ्ख्य और योग समान तंत्र दर्शन है योग को सेश्वर साङ्ख्य भी कहते हैं अतः उक्त अनुसंधानकर्ता ने इन दोनों ग्रन्थों का चयन कदाचित् किया है। योग को इन्होंने न केवल शारीरिक विकास हेतु अपितु मानसिक और आध्यात्मिक विकास हेतु भी सक्षम सिद्ध किया है।

**सूरी<sup>56</sup> (1983)** द्वारा महर्षि अरविन्द के समावेशी योग के शैक्षिक निहितार्थ का आलोचनात्मक अध्ययन किया गया। इस कार्य का मुख्य उद्देश्य था योग - दर्शन के परिप्रेष्य में महर्षि अरविन्द के समावेशी योग के शैक्षिक उपयोग को स्पष्ट करना। यह विवरणात्मक प्रकार का शोध था। इसके निष्कर्ष इस प्रकार थे कि व्यक्ति शरीर, प्राण एवं मन के अतिरिक्त चैत्य पुरुष एवं सच्चिदानन्द का एक समग्र पुंज है। जो व्यक्ति अपनी आत्मा के वास्तविक स्वरूप को जितना ही अधिक जान पाता है उसी अनुपात से उसका व्यक्तित्व और आध्यात्मिक पक्ष विकसित होता है।

55- S.c. Shukla (1982). Integretion of yogic phiolsohy and practices in the modern system of Indian Education. Ph.D. kirm University. Abstract- III survey of research in education.

56- A.k. suri, (1983), A Critical study of Integral yoga of Sri Aurbindo & its educational implications.. Ph.D. Education pondicherry University. Abstract- IV survey of research in education.

श्री अरविन्द के समावेशी योग का आधार पातञ्जल योग दर्शन ही है। उपनिषदों में उक्त पंच कोषों के विकास की प्रक्रिया को पातञ्जलि ने योग का माध्यम से स्पष्ट किया है श्री अरविन्द ने उसे आधुनिक रूप में प्रस्तुत किया है श्री अरविन्द के शैक्षिक दर्शन से सम्बन्धित कई अन्य शोध भी प्राप्त होते हैं पर पातञ्जल योग पर नहीं, अतः योग दर्शन के प्रथम ग्रन्थ पातञ्जल योग दर्शन को स्वयं के शोध का विषय चयन करने का विचार शोधार्थी का प्राप्त हुआ।

शर्मा<sup>57</sup> (1985) द्वारा प्राचीन भारतीय विचारधारा के अनुसार मानवीय व्यक्तित्व की प्रकृति और विकास का अध्ययन किया गया। इस कार्य के मुख्य उद्देश्य थे विभिन्न भारतीय विचारधाराओं के अनुसार व्यक्तित्व की सङ्कल्पना को स्पष्ट कर तुलनात्मक रूप से मूल्याङ्कन करना, व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया को प्रकाशित करते हुए भारतीय आदर्शों को स्पष्ट करना तथा अन्तिम लक्ष्य आत्मानुभूति को प्राप्त करने हेतु शैक्षिक रणनीति को प्रस्तुत करना। इस कार्य के मुख्य निष्कर्ष थे कि मानव व्यक्तित्व का अस्तित्व आनुभविक है। व्यक्ति का वास्तविक व्यक्तित्व उसके भावों में मूर्त रूप प्राप्त करता है। शोधार्थी ने वेदान्त को सबसे अधिक गूढ गम्भीर दर्शन मानते हुए निष्कर्ष दिया है कि वेदान्त में मानव व्यक्तित्व के पूर्ण विकास हेतु चार मार्ग या योग्यता बताई गई हैं— विवेक ज्ञान, त्याग, मुमुक्षा और आचार—सिद्धान्त। इनके होने के पश्चात् व्यक्ति आत्मज्ञान प्राप्ति के लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है।

इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि प्राचीन भारतीय वेद, उपनिषद् व दर्शनों का विषय मानव व्यक्तित्व रहा है। अतः इस शोध कार्य का प्रभाव शोधार्थी के शोध में उद्देश्य एवं शोध प्रश्न निर्माण पर परिलक्षित होता है क्योंकि यह कार्य इस बात के लिए आश्वस्त करता है कि पातञ्जल योग दर्शन में व्यक्तित्व की अवधारणा व विकास प्रक्रिया निहित है।

मूर्ति एवं राव<sup>58</sup> (1987) ने जप और योग के प्रभाव का अध्ययन भग्नाशा और व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों पर किया। इस कार्य का मुख्य उद्देश्य था— जप योग करने वाले तथा न करने वाले लोगों के व्यवहार में अन्तर का पता लगाना। इस अध्ययन हेतु प्रविधि के रूप में 50—50 लोगों के दो समूह पर रोजेनविग का चित्र कुण्ठा परीक्षण का (PFT) प्रयोग किया गया तथा सांख्यिकीय विश्लेषण के उपरांत निष्कर्ष इस प्रकार थे कि जप — योग करने वाले लोग अधिक जागरूकता से सोचते व चलते हैं तथा दोनों समूहों में तनाव की प्रतिक्रिया तथा व्यक्तित्व के आयामों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

इस अध्ययन के परिणामों से केवल यह सिद्ध हुआ कि जप और योग व्यक्ति को जागरूक करते हैं पर तनाव प्रतिक्रिया व व्यक्तित्व में सार्थक अन्तर नहीं होता किन्तु इस निष्कर्ष को बाद के वर्षों में किये गये अनेक अध्ययनों ने गलत सिद्ध किया क्योंकि कालान्तर में अनुसंधान कर्ताओं ने योग को तनाव प्रबन्धन उपकरण के रूप में स्थापित किया है तथा व्यक्तित्व विकास का साधन बताया है।

57- R.P. Sharma, (1985) A critical Study of the nature and development of human Personality in ancient Indian thought.- Ph.D Education , Delhi University, Abstract – IV Survey of Reserch in Education.

58- C.G. Murthy venkatesh and T. R. Rao (1987) "A study on the effect of Japa Yoga on reaction to frustration & personality dimension." *Indian Journal of behavior vol.II (1) : 24 – 2.*

माथुर एस.<sup>59</sup> (1989) द्वारा अथर्ववेद की शैक्षिक प्रासङ्गिकता विषय पर शोध कार्य सम्पादित किया गया। इस कार्य का मुख्य उद्देश्य अथर्ववेद में निहित शैक्षणिक दर्शन की प्रासंगिकता सिद्ध करना था यह एक विश्लेषणात्मक अध्ययन था तथा इसके मुख्य निष्कर्ष थे कि अथर्ववेद की आधारभूत तत्त्वमीमांसा, प्रमाणमीमांसा तथा मूल्यमीमांसा सम्बन्धी अवधारणाओं का यदि हम अनुकरण करें तो हम एक सम्पूर्ण व आदर्श व्यक्तित्व का निर्माण कर सकते हैं। तथा एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह भी था कि मनुष्य को शुद्ध ज्ञान की प्राप्ति हेतु साधारण अर्थात् सात्विक भोजन का सेवन करना चाहिये।

समस्त आस्तिक दर्शन वेदों से अनुप्राणित है तथैव योग दर्शन भी है। इस अध्ययन का एक निष्कर्ष सात्विक भोजन का महत्व दर्शाता है। यह परिणाम शोधार्थी के शोध परिणामों की व्याख्या करने में सहायक होगा क्योंकि पतञ्जलि ने भी योग साधना हेतु इन्द्रियों के नियंत्रण अर्थात् आहार, व्यवहार, संयम, की बात कही है। तथा सात्विक आहार ही सात्विक वृत्तियों बनाता है यह उपर्युक्त अध्ययन भी सिद्ध करता है।

शर्मा ए.<sup>60</sup> (1990) द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता में निहित व्यक्तित्व की प्रकृति और विकास को स्पष्ट करते हुए वर्तमान समाज हेतु उसकी शैक्षिक प्रासङ्गिकता को सिद्ध किया गया। इस कार्य के मुख्य उद्देश्य थे गीता के अनुसार आध्यात्मिक वास्तविकता से व्यक्तित्व की संरचना को स्पष्ट करना, मानव के विभिन्न प्रकार के व्यवहारों यथा चिन्तित और चिन्ता मुक्त, सर्जनशील इत्यादि के कारणों का पता लगाना, उन्नत व्यक्तित्व के शीलगुणों को स्पष्ट करना तथा शैक्षिक दर्शन के विकास में गीता का योगदान तथा प्रासङ्गिकता को सिद्ध करना। इस शोध हेतु मूलग्रन्थ गीता के अतिरिक्त विविध टीकाएँ तथा आधुनिक विद्वानों द्वारा कृत कार्यों का आलोचनात्मक अध्ययन किया गया। इस शोध के मुख्य निष्कर्ष यह थे कि व्यक्तित्व त्रिगुणों से निर्मित होता है तथा वैश्विक सिद्धान्तों के साथ मानव, समाज और सम्पूर्ण विश्व के साथ एक सौहार्द सम्बन्ध विकसित करें तथा सर्वविध अज्ञान से मुक्ति को प्राप्त करें।

गीता में साङ्ख्य और योग दोनों दर्शनों का प्रभाव है गीता में जिस प्रकार त्रिगुणों को व्यक्तित्व निर्धारक कहा है वैसा ही योग दर्शन में भी त्रिगुण ही चित्त वृत्तियों को बनाने वाले हैं। इस अध्ययन से शोधार्थी ने ग्रन्थ चयन तथा प्रविधि निर्धारण में सहायता प्राप्त की।

कुलदीप<sup>61</sup> (1990) द्वारा विद्यार्थियों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया। इस शोध कार्य में केंद्रीय विद्यालय के 8वीं, 9वीं कक्षा के 245 छात्र न्यादर्श के रूप में लिए गए तथा केटेल के CPQ (Chilendra personality questionnaire) तथा HSPQ (High School personality questionnaire) का हिन्दी रूपान्तरण प्रशासित किया गया। साथ ही टॉरेंस द्वारा निर्मित छात्रों की रचनात्मकता का अशाब्दिक परीक्षण भी किया गया।

इसके पश्चात् 6 सप्ताह तक प्रतिदिन 40 मिनट योगाभ्यास करने के बाद छात्रों का पुनः परीक्षण किया गया। इसका निष्कर्ष यह निकला कि योगाभ्यास से छात्रों के व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिले।

59- Suman Mathur (1989) *Relevance of the educational ideas of Atharva veda*, Ph.D.Edu. Agra University . Abstract- *IV survey of research in education*.

60- Adarsh Sharma (1990) *Nature & development of personality in the Bhagwad Geeta- Educational relevance in the present society-* ph. D – education – Kurukshetra university. Abstract- *IV survey of research in education*

61- K Kuldip (1990). *Effects & Yoga on School Students*. Abstract *V survey of Educational research* .

संघु<sup>62</sup> (1990) द्वारा गीता की त्रिगुण अवधारणा के आधार पर व्यक्तित्व मापन अनुसूची का निर्माण करना तथा आइजेनिक के व्यक्तित्व प्रतिमान तथा गीता के आधार पर निर्मित व्यक्तित्व मापन अनुसूची का सहसम्बन्ध ज्ञात किया गया। इसमें प्रविधि के रूप में 1718 महाविद्यालयीन छात्रों को न्यादर्श के रूप में लिया गया तथा दोनों प्रश्नावलियों का प्रयोग किया गया। माध्य, मानक विचलन, T अनुपात तथा सहसम्बन्ध ज्ञात किया गया। इसके निष्कर्ष इस प्रकार थे – TGPI (Triguna Personality Inventory) और PEN (Psychoticism, Extroversion तथा Neuroticism) में अन्तर्सम्बन्ध है। सत्वगुण तथा अन्तर्मुखता (Introversion) में धनात्मक सहसम्बन्ध है। सत्वगुण तथा मनोविक्षिप्तता (Psychoticism) में ऋणात्मक सहसम्बन्ध है। रजोगुण तथा बहिर्मुखता (Extroversion) में धनात्मक सहसम्बन्ध है। रजोगुण तथा मनस्ताप (Neuroticism) में ऋणात्मक सहसम्बन्ध है। तमोगुण तथा मनोविक्षिप्तता (Psychoticism) में धनात्मक सहसम्बन्ध है।

यह अध्ययन बताता है कि आधुनिक मनोवैज्ञानिकों ने जिस प्रकार व्यक्तित्व विश्लेषण किया उसी प्रकार के तत्व भारतीय प्राचीन ग्रन्थों में भी विद्यमान है। तत्व प्रायः समान है केवल नाम भेद है। यह अध्ययन प्रस्तावना के साथ प्रस्तुत शोध की आवश्यकता व प्रासङ्गिकता को भी स्पष्ट करता है।

लेवी एवं अन्य<sup>63</sup> (2000) ने मनोरोगियों का योग के प्रभाव का अध्ययन किया जिसमें हेम्पशायर चिकित्सालय के 113 मनोरोगियों को शामिल किया गया। सर्वप्रथम इनका मनः स्थिति स्तर (POMS- profile of mood states) जाँचा गया। फिर इन्हें नियमित योग कराया गया। विश्लेषण के बाद पाया गया कि सहभागियों के नकारात्मक संवेग कारकों यथा तनाव, चिन्ता, हीनभावना, उदासी, क्रोध, थकान, अकर्मण्यता, द्वन्द्व, शोक इत्यादि पर योग का सकारात्मक प्रभाव पड़ा तथा इनमें कमी पायी गई। अतः शोधार्थी ने सुझाव दिया है कि मनोरोगियों की चिकित्सा में योग को सम्मिलित करने से उनकी मनः स्थिति को शीघ्र बेहतर बनाया जा सकता है।

भारत के बाहर हुआ यह अध्ययन सिद्ध करता है कि न केवल सामान्य लोगों हेतु अपितु मनोरोगियों के लिये भी योग लाभकारी है।

श्रीवास्तव एवं वर्मा<sup>64</sup> (2001) द्वारा विद्यार्थियों पर प्रयोग कर योग—शिक्षा का प्रभाव देखा गया। इस प्रयोगात्मक शोध में दिल्ली, उ.प्र., म.प्र. तथा बिहार के विद्या भारती विद्यालयों के 14 से 16 वर्ष के 411 छात्र यादृच्छिक विधि से चयनित किए। इस शोध में self confidence scale. (पाण्डे —1970) तथा state Anxiety scale (सिंह —1995) प्रशासित किए गए। प्री टेस्ट, पोस्ट टेस्ट के पश्चात् निष्कर्ष यह निकले कि योग छात्रों में चिन्ता को कम करता है, उनकी सामञ्जस्य क्षमता को बढ़ाता है तथा उनके सम्पूर्ण विकास में सहायक होता है।

62- sadhna Sandhu, (1990), Construction of Triguna Personality Scale and its relationship to Eysenck's Personality Model. – ph. D – psychology – punjab university. Abstract- *IV survey of research in education*.

63- Lavey, Sherman, kim and mueser, (2000) The Effects of Yoga on mood in Psychiatric patients; *Journal of Medicine* 18 (1) Nov-2000; 101-111

64- S.S. Srivastava, and D.P. verma (2001) "Effect of Yoga Education on students; An Experimental study. *Indian Journal of Educational Research*" Mar 2005; 18 (2)

लेनिथ एस.<sup>65</sup> (2002) द्वारा समाज पर तनाव द्वारा पड़ने वाले प्रभाव तथा उसके प्रबन्धन के साधन के रूप में योग की भूमिका विषय पर शोध किया गया। इसमें मुख्य रूप से दैनिक जीवन में आने वाले तनाव के कारण और परिणामों की विवेचना करते हुये उनके समाधान के रूप में योग को स्थापित किया गया है।

ब्राउन और ग्रेबर्ग<sup>66</sup>, (2005) द्वारा तनाव, चिन्ता तथा अवसाद के उपचार के रूप में प्राणायाम के महत्व को प्रतिपादित करने हेतु शोध किया गया जिसके निष्कर्ष यह निकले कि यौगिक प्राणायाम नाडी संस्थान को संतुलित करने की अद्वितीय प्रक्रिया है। प्राणायाम, आसन, ध्यान इत्यादि बिना किसी हानि के, कम मूल्य पर प्राप्त होने वाला ऐसा उपचार है जो कि चिन्ता तनाव भ्रमनाशा, अपराधिक प्रवृत्ति इत्यादि को कम करता है तथा सहनशीलता को बढ़ाकर प्रसन्न जीवन जीने में सहायता करता है।

मेहता<sup>67</sup>, (2006) द्वारा यौगिक क्रियाओं का मानव के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकास पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया। इसके मुख्य उद्देश्य कपालभाति, भ्रमरी प्राणायाम इत्यादि का प्रभाव 18 से 25 वर्ष के जे. एस. संस्कृत महाविद्यालय हरिद्वार के छात्रों पर देखना था। 40 छात्रों को 2 माह तक प्रतिदिन प्रातः 1 घण्टा उपर्युक्त यौगिक क्रियाएँ करवाई गईं। तथा इसके पश्चात् किए गए शारीरिक व मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से यह निष्कर्ष निकले कि इन क्रियाओं का हीमोग्लोबिन ई.एस.आर. एफ.वी.सी. शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के साथ सार्थक तथ सकारात्मक सहसम्बन्ध है।

सोनावाने<sup>68</sup>, (2007) द्वारा प्राथमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और चिन्ता स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया। यह एक प्रयोगात्मक शोध था जिसमें 35-35 विद्यार्थियों के दो समूह बनाए गए तथा पूर्व - पश्चात् परीक्षण अपनाया गया। सेरसन की बच्चों हेतु चिन्ता मापनी (TASC) के डॉ. ए. कुमार द्वारा किए गए भारतीयकरण को प्रशासित किया गया तथा डॉ. कमलेश शर्मा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी (MHS) का प्रशासन किया गया। 6 सप्ताह तक 50 मिनट प्रतिदिन योगाभ्यास के बाद पुनः परीक्षण किया गया। इस प्रयोग के निष्कर्ष यह निकले कि उच्च चिन्ता वाले तथा कमजोर मानसिक स्वास्थ्य वाले छात्रों हेतु योग लाभकारी है। पश्चात् परीक्षण में चिन्ता स्तर कम तथा मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण में छात्रों ने अधिक अङ्क प्राप्त किए।

उपर्युक्त पाँचों अध्ययन योग के प्रायोगिक पक्ष को सिद्ध करने वाले हैं। इन शोधों के निष्कर्षों से सिद्ध हुआ है कि योग, चिन्ता, अवसाद, निराशा, क्रोध, तनाव, अकर्मण्यता, द्वन्द्व, शोक, थकान इत्यादि को कम कर उत्तम मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करता है तथा जीवन में प्रसन्नता लाता है।

इन्होंने मेरे शोध कार्य की प्रस्तावना को समृद्ध किया है तथा शैक्षिक निहितार्थ को पुष्ट किया है।

- 
65. S. Lenith (2002). A study of the affect of stress on society and how it can be managed through yog.; Yoga As a stress Management Tool, *Journal of Research Papers*, 2 (5) (Aug. 2002) 125-135
66. R.P. Brown, and P.L. Grebarg (2005). Yogic Breathing in the Treatment of Stress Anxiety and Depression. *The Journal of Alternative and complimentary medicine II*. (Aug, 2005): 711-717
67. S. Mehta (2006) Effect of some yogic practices on human subject ( physiological & psychological)" Yoga Intervention to Reduce Anxiety. *Indian Journal of physiological pharmacology*, 5 (1) (Jan-march 2006) ; 121-138
68. H.D. Sonawane (2007). Impat of 6 weeks of yoga practices on level of anrity and mental health of elementry level students: A study. M-Ed. Dissertation- 2006-2007, RIE, Bhopal

श्रीवास्तव<sup>69</sup> (2007) द्वारा पाश्चात्य तथा भारतीय मनोविज्ञान में व्यक्तित्व की सङ्कल्पना विषय पर शोधपत्र लिखा गया। इसमें इनके द्वारा व्यक्तित्व सिद्धान्त एवं सङ्कल्पना की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि प्रस्तुत करते हुए पाश्चात्य तथा भारतीय दर्शन में व्यक्तित्व सङ्कल्पना को प्रस्तुत किया गया है। इस पत्र में उपनिषदों में पञ्चकोशों के आधार पर व्यक्तित्व अवधारणा को स्पष्ट किया गया है। योग दर्शन में अष्टाङ्ग योग तथा अष्टसिद्धि के माध्यम से व्यक्तित्व विकास प्रक्रिया तथा साङ्ख्य के 25 तत्त्वों द्वारा व्यक्तित्व निर्माण प्रक्रिया को बताया गया है।

यह शोध पत्र योग दर्शन में निहित व्यक्तित्व विकास प्रक्रिया को स्पष्ट करने में उपादेय सिद्ध हुआ।

वर्मा<sup>70</sup> (2010) द्वारा यौगिक क्रियाओं का चिन्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया। इस शोध का उद्देश्य श्री राम शर्मा आचार्य द्वारा उक्त सूर्यनमस्कार तथा ज्योति अवतरण ध्यान साधना आदि यौगिक क्रियाओं का छात्रों के चिन्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना था। इस शोध हेतु देव संस्कृति विश्वविद्यालय के 20 छात्रों को न्यादर्श के रूप में लिया गया। 30 दिनों तक प्रतिदिन 45 मिनट योगाभ्यास करवाया गया। पूर्व तथा पश्चात् परीक्षण से निष्कर्ष यह निकला कि चिन्तास्तर को कम करने में योग सार्थक रूप से प्रभावी है।

पी.सुन्दर<sup>71</sup>, (2010) द्वारा यह एक क्रियात्मक अनुसन्धान था इस शोध के पीछे शोधार्थी का उद्देश्य आधुनिक तकनीकी और विज्ञान के इस युग में मानव के अवसाद और दुःख को कम करने में योग को एक साधन के रूप में सिद्ध करना था। इस अध्ययन में 40 से 50 वर्ष के 13 पुरुष तथा 13 महिला जो कई वर्षों से हरियाणा (गोहाना) के म्यूनिसिपल पार्क में रामदेव जी की प्रेरणा से योगाभ्यास कर रहे थे, को न्यादर्श के रूप में लिया गया इसके लिए एक साक्षात्कार सूची बनाई गई तथा इसके निष्कर्ष यह निकले कि मानव-जीवन की समस्याओं को कम करने में योग विशेष सहायता करता है तथा योगाभ्यास करने वाले लोग अन्य लोगों की अपेक्षा अधिक प्रसन्न रहते हैं।

उपर्युक्त दोनों शोध कार्य भी यह स्पष्ट करते हैं कि योग जीवन में स्वास्थ्य सुख और शान्ति लाता है। पी.सुन्दर ने अपने अध्ययन में यह विशेष उल्लेख किया है कि बाबा रामदेव जी की प्रेरणा से लोग योग कर रहे हैं। वस्तुतः यह सत्य भी है कि विगत वर्षों में आम भारतीय जनता में योग, प्राणायाम इत्यादि के सम्बन्ध में जागरूकता से लोग लाभान्वित हो रहे हैं तथा लोगों को ज्ञान हुआ है कि यह भारतीय विद्या है।

69- मयंक कुमार श्रीवास्तव, (2007) पाश्चात्य तथा भारतीय मनोविज्ञान में व्यक्तित्व की संकल्पना , शोध टिप्पणी/ संवाद परिप्रेक्ष्य,राष्ट्रीय शैक्षिक योजना और प्रशासन संस्थान, नई दिल्ली वर्ष 14, अंक 3, दिसम्बर 2007

70- V.B. Varma (2010) study of the effect of yogic practices on the level of anxiety *APRC. Agra , Indian psychological Review*Vol. 74 (2), Year june 2010,

71- P. sunder,(2010) The Role of yoga in reduction of problems and bringing happiness in man's life. *Asian journal of psychology and education, vol. 43, no. 3-4, year 2010, page 2-4*



## 2.3 – उपसंहार

सम्बन्धित शोध साहित्य के पुनरावलोकन से ज्ञात हुआ कि शुक्ला एस.सी. (1982) ने पाठ्यक्रम में योग को समाविष्ट करने का सुझाव दिया। ए.के. सूरी (1983) ने श्री अरविन्द के समावेशी योग में व्यक्तित्व विकास का आधार स्पष्ट किया। शर्मा आर. पी. (1985) ने वेदान्त दर्शन में विवर्के-ज्ञान, त्याग, मुमुक्षा और आचार सिद्धान्त की व्यक्तित्व विकास का मार्ग बताया। मूर्ति एवं राव (1987) ने सिद्ध किया कि जप तथा योग करने वाले लोग जागरूकतया सोचते व चलते हैं। माथुर सुमन (1989) द्वारा अथर्ववेद में आदर्श व्यक्तित्व निर्माण के तत्व बताए गए। शर्मा आदर्श (1990) ने गीता में उल्लिखित त्रिगुणों को व्यक्तित्व का निर्धारण कहा। कुलदीप के (1980) ने अपने शोध में छात्रों को योगाभ्यास करवाने के बाद उनके व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन को ज्ञात किया। साधना सन्धु (1990) द्वारा गीता की त्रिगुण अवधारणा और आइजेनिक के व्यक्तित्व प्रतिमान में सम्बन्ध स्थापित किया गया। लेवी,शेरमन,किम और म्यूएजर (2000) ने मनोरोगियों की मनः स्थिति को बेहतर बनाने में योग के सकारात्मक प्रभाव का अध्ययन किया। श्रीवास्तव एवं वर्मा (2001) द्वारा अपने प्रयोग से योग को चिन्ता स्तर कम करने व सामञ्जस्य क्षमता बढ़ाने में सहायक सिद्ध किया। लेनिथ एस. (2002) ने योग को तनाव प्रबन्धन का साधन सिद्ध किया। रिचर्ड, ब्राउन, पेट्रीशिया और ग्रेबर्ग (2005) द्वारा यौगिक प्राणायाम को तनाव, चिन्ता और अवसाद को कम करने का उपचार सिद्ध किया। मेहता एस. (2006) द्वारा यौगिक क्रियाओं से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होना सिद्ध किया गया। लेनिथ एस. (2002) ने योग को तनाव प्रबन्धन का साधन सिद्ध किया। सोनावने (2007) ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योग को प्रभावकारी बताया। श्रीवास्तव (2007) द्वारा अष्टाङ्ग, योग और अष्टसिद्धि के माध्यम से व्यक्तित्व विकास प्रक्रिया को बताया गया है। वी.बी.वर्मा (2010) द्वारा योग को चिन्ता स्तर कम करने में सार्थक रूप से प्रभावी सिद्ध किया गया। पी. सुन्दर (2010) ने जीवन में प्रसन्नता हेतु योग को सहायक बताया।

ये समस्त अध्ययन पातञ्जल योग-दर्शन के सिद्धान्त और व्यवहार पक्ष के महत्व को दर्शाते हैं। आद्योपान्त दृष्टिपात करें तो सारांश रूप में निष्कर्ष निकलता है कि पातञ्जल योग दर्शन में निहित अष्टाङ्ग योग, आसन, प्राणायाम इत्यादि के व्यक्तित्व पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन देश-विदेश दोनों जगह बहुतायत से हुआ है किन्तु इस विद्या के उपदेष्टा मुनि पतञ्जलि के सिद्धान्तों का विवेचन नगण्य ही है- अतः शोधार्थी द्वारा पातञ्जल योग दर्शन में निहित व्यक्तित्व अवधारणा को सैद्धान्तिक रूप से स्पष्ट करने का निश्चय किया गया है।