

विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों पर प्राणायाम का प्रभाव—एक प्रयोगात्मक अध्ययन

डॉ० शिव कुमार

सहा० प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षा विभाग,
स्वामी विवेकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय,
मेरठ, उत्तर प्रदेश, भारत।

सार

भारतीय प्राचीन विज्ञान 'योग' की मानव जीवन में उपयोगिता को आज संपूर्ण विश्व मानता है। इसको दृष्टिगत रखते हुये शोधार्थी ने अपने रुची विशेष योगांग—'प्राणायाम' का विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों पर प्रभाव जानने के लिये प्रस्तुत शोध कार्य किया है। इस हेतु चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ से सम्बद्ध महाविद्यालयों में अध्ययनरत स्नातक एवं स्नातकोत्तर स्तरीय 18 से 25 वर्ष आयु वर्ग के 50 छात्र—छात्राओं का चयन न्यादर्श के रूप में किया था। न्यादर्श चयन हेतु 'यादृच्छिकी न्यादर्श चयन पद्धति' को अपनाया गया। चयनित न्यादर्शों के दो समूह, एक प्रयोगात्मक व दूसरा नियंत्रित समूह प्रयोजनार्थ बनाया गया। दोनों समूहों से एम० मुकोपाध्याय और डी०एन० सेनसनवाल द्वारा वर्ष 2009 में परिवर्धित 'स्टडी हेबिट इनवैन्टरी (हिन्दी वर्जन) परिपूरति कराया गया। तत्पश्चात प्रयोगात्मक समूह को छः माह तक 'अष्टांग योग' में वर्णित विभिन्न प्राणायामों का नियमित प्रशिक्षण दे अभ्यास कराया गया। प्राशिक्षण/अभ्यास—सत्र उपरान्त पुनः दोनो समूहों से उपर्युक्त वर्णित इनवैन्टरी को परिपूरित कराया गया। प्राणायाम प्रशिक्षण से पूर्व तथा पश्चात इनवैन्टरी से एकत्र आंकड़ो का विश्लेषण सांख्यिकीय तकनीक—मध्यमान प्रमाणिक विचलन तथा 'टी' परीक्षण द्वारा किया गया। प्रशिक्षण से पूर्व लिये गये अध्ययन आदतों सम्बन्धी अंकड़ों के विलेषण से ज्ञात होता है कि दोनों समूहों की आध्ययन आदतों में कोई सार्थक अंतर नहीं है। जबकि प्रशिक्षणोपरांत लिये गये आंकडे दर्शाते है कि प्रयोगात्मक समूह की अध्ययन आदतों में नियंत्रित समूह की तुलना में सार्थक वृद्धि प्रकट हुई। अतः यह कहना यथोचित होगा कि प्राणायामभ्यास में छात्र—छात्राओं की अध्ययन आदतों में वृद्धि करता है जो निश्चित ही उनके कैरियर निर्माण सहयोगी सिद्ध होगा।

प्रस्तावना:—

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्: धर्म का अनुष्ठान, अर्थोपार्जन, दिव्यकामना (शिव—संकल्प) से सन्तति—उत्पत्ति तथा मोक्ष की सिद्धि— इन चतुर्विध पुरुषार्थों को सिद्ध करने के लिए सर्वतोभावेन स्वस्थ होना परम आवश्यक है। जहाँ शरीर रोग—ग्रस्त है, वहाँ सुख, शान्ति एवं आनन्द कहाँ ? भले ही धन, वैभव, ऐश्वर्य, इष्ट—कुटुम्ब तथा नाम, यश सब कुछ प्राप्त हो, फिर भी यदि शरीर स्वस्थ नहीं है, तो जीवन एक भार बन जाता है। जिनके शरीर एवं मन स्वस्थ नहीं, मस्तिष्क में चेतना, देह में स्फूर्ति तथा धमनियों में शक्ति नहीं, शरीर में रक्त—संचार ठीक से नहीं होता, अंग—प्रत्यंग सुदृढ़ नहीं एवं स्त्रायुओं में बल नहीं, वह मानव—शरीर मुर्दा ही कहा जायेगा। मानव—जीवन में नीरोग देह और स्वस्थ मन प्राप्त करने के लिए आयुर्वेद का प्रादुर्भाव हुआ है, जो आज भी विद्यमान है। शरीर के

आन्तरिक मलों एवं दोषों को दूर करने तथा अन्तःकरण की शुद्धि करके समाधि द्वारा पूर्णानन्द की प्राप्ति हेतु ऋषि, मुनि तथा सिद्ध योगियों ने यौगिक प्रक्रिया का आविष्कार किया है।

योग: एक सिंहावलोकन2—

मानव के सर्वगीण विकास में योग का अदभुत एवं अद्वितीय है। इसका इतिहास समय की अनन्य गहराईयों में छिपा हुआ है। मानव जाति के प्राचीनतम सहित्य वेदों में इसका उल्लेख मिलता है। वेद आध्यात्मिक ज्ञान के भंडार हैं। उनके रचयिता अपने समय के महान आध्यात्मिक व्यक्ति (योग) थे। कुछ विद्वानों का ऐसा भी विश्वास है कि योग-विज्ञान से भी प्राचीन है (स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, 1979) भारतीय चिन्तन परम्परा में सृष्टिकर्ता योगीराज को विश्व के योगीश्वर की संज्ञा विभूषित किया गया है क्योंकि योगीश्वर में ही सृष्टि के सृजन एवं संहार का सामर्थ्य होता है। योगशास्त्र गीता के प्रणेता श्रीकृष्ण योगेश्वर रूप प्रसिद्ध है— यंत्र योगेश्वरः कृष्णो (गीता 18-78)। डॉ० संपूर्णानन्द ने लिखा है कि “योग शब्द युज् धातु से निकला है जिसका अर्थ है मिलना, जुड़ना। यह माना जाता है कि योग वह क्रियाकलाप है जिससे जीवात्मा से मिलता है।” इस प्रकार ईश्वर से तादात्म्य अथवा जीवात्मा एवं आत्मा (परमात्मा) का समत्व योग है।

गीता में योग की परिभाषा ‘समत्वं योग उच्यते’ (2-8) और दूसरी परिभाषा ‘योगः कर्मसु कौशलम्’ (2-50) की गई है। कर्म की कुशलता और समता को इन परिभाषाओं में योग बताया गया है।

पातंजलि योग दर्शन में ‘योगश्चित्तवृत्ति निरोधः’ (1-1) चित्त की वृत्ति के निरोध को योग कहा गया है। ‘जीवात्मा परमात्म संयोगो योगः’ कहकर ऋषि याज्ञवल्क ने योग को जीवात्मा और परमात्मा के संयोग के रूप में परिभाषित किया है। महर्षि व्यास में ‘युज्जते चित्तमनेनैति योगः’ (जिससे चित्त जोड़ा जाय वह योग है) कहा है।

योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि अपने योग शास्त्र के प्रथम सूत्र में कहते हैं— ‘अर्थ योगानुशासनम्’, इसका संकेत है कि योग शास्त्र का यहाँ से आरम्भ होता है। अनुशासन के दो अर्थ हैं— (क) शास्त्र (ख) नियंत्रण। इस प्रकार योग दर्शन आधिदैहिक, आधिदैविक और आधिभौतिक दुखों को दूर करने तथा नियंत्रित रखने का व्यवस्थित विवरण, सिद्धान्त और क्रियाविधि का मौलिक समन्वय है।

पातंजलि योग सूत्रों की कुल संख्या 196 है जिनमें ज्ञान, कर्म और क्लेश मुक्ति के साधन अत्यन्त गम्भीरता पूर्वक सटीक शब्दों में प्रकट किये गये हैं। इन सूत्रों की व्यख्या प्राचीन काल में विविध विद्वानों और ऋषि-मुनियों ने की है। उनकी व्याख्या से दर्शन की महानता का बोध होता है। योगीश्वर भगवान शिव ने इसकी गरिमा को “किम्यच्छास्त्रभाविम्” (इसके समान कौन शास्त्र हो सकता है) कह कर प्रकट किया है।

स्वामी रामदेव के अनुसार, पतंजलि ऋषि ने मनुष्य-मात्र के कल्याण हेतु अष्टांग योग का विद्यान किया है। उनमें यम, नियम और आसन-बहिरंग योग के अन्तर्गत है, जो शरीर और मन को शुद्ध एवं पवित्र करने में सहायक है। धारणा, ध्यान और समाधि अन्तरंग योग के अन्तर्गत है, जो आत्योत्थान एवं कैवल्यानन्द की प्राप्ति के साधन है। प्राणायाम-अन्तरंग एवं बहिरंग योग के बीच सेतु का कार्य करता है। यदि शरीर को स्वस्थ एवं रोगमुक्त करना हो या मन को पवित्र या आत्मा को निर्मल करना हो, तो वह प्राणायाम से सम्भव है। योग-प्रक्रियाओं के अन्तर्गत प्राणायाम का एक अतिविशिष्ट महत्व है। सिद्ध योगियों एवं पतंजलि आदि ऋषि-मुनियों द्वारा प्रतिपादित प्राणायाम एक पूर्ण वैज्ञानिक पद्धति है, जिससे असाध्य रोगों से मुक्ति के साथ मन की शान्ति एवं समाधि की प्राप्ति भी होती

है। पंच तत्वों में से एक प्रमुख तत्व वायु हमारे शरीर को जीवित रखती है और वात के रूप में शरीर के तीन दोषों में से एक दोष है, जो श्वास के रूप में हमारा प्राण है।

पित्तः पंगुः कफः पंगुः पंगवो मलधातवः ।

वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत् ॥

पवनस्तेषु बलवान् विभागकरणान्तः ॥

रजोगुणमयः सूक्ष्मः शीतो रूक्षो लघुश्चलः ॥

पित्त, कफ, देह की अन्य धातुएँ तथा मल-ये सब पंगु है, अर्थात् ये सभी शरीर में एक स्थान से दूसरे स्थान तक स्वयं नहीं जा सकते। इन्हें वायु ही जहाँ-तहाँ ले जाता है, जैसे आकाश में वायु बादलों को इधर-उधर ले जाता है। अतएव इन तीनों दोषों- वात, पित्त एवं कफ में वात (वायु) ही बलवान् है, क्योंकि वह सब धातु, मल आदि का विभाग करने वाला और रजोगुण से युक्त, सूक्ष्म, अर्थात् समस्त शरीर के सूक्ष्म छिद्रों में प्रवेश करने वाला, शीतवीर्य, रूखा, हल्का और चंचल है।

उपनिषदों में प्राण को ब्रह्म कहा है। प्राण शरीर के कण-कण में व्याप्त है, शरीर के कर्मेन्द्रियादि तो सो भी जाते हैं, विराम कर लेते हैं, किन्तु यह प्राण-शक्ति कभी भी न तो सोती है, न विश्राम ही करती है। रात-दिन अनवरत रूप में कार्य करती ही रहती है, चलती ही रहती है-‘चरैवेति चरैवेति’ यही इसका मूलतन्त्र है। जबतक प्राण शक्ति चलती है, तभी तक प्राणियों की आयु रहती है। जब यह इस शरीर में काम करना बन्द कर देती है, तब वायु समाप्त हो जाती है। प्राण जब तक कार्य करते रहते हैं, तभी तक जीवन है, प्राणी तभी तक जीवित कहलाता है। प्राण-शक्ति के कार्य बन्द करने पर वह मृतक कहलाने लगता है। शरीर में प्राण ही तो सब कुछ है। अखिल ब्रह्माण्ड में प्राण सर्वाधिक शक्तिशाली एवं उपयोगी जीवनीय तत्व है।

प्राण के कारण ही पिण्ड (देह) तथा ब्रह्माण्ड की सत्ता है। प्राण की अदृश्य शक्ति से ही सम्पूर्ण विश्व का संचालन हो रहा है। हमारा देह भी प्राण की ऊर्जा-शक्ति से क्रियाशील होता है। हमारे अन्नमय कोश (Physical Body) तथा दृश्य शरीर भी प्राणमय कोश (Ethrical Body) की अदृश्य शक्ति से संचालित होता है। आहार के बिना व्यक्ति वर्षों से जीवित रह सकता है, परन्तु प्राण-तत्व के बिना एक पल भी जीवित नहीं रह सकता। प्राणिक ऊर्जा (ओरा) ही हमारी जीवनी-शक्ति तथा रोग-प्रतिरोधक शक्ति का आधार है। सभी महत्वपूर्ण ग्रन्थियों (Glands), हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क एवं मेरुदण्ड-सहित सम्पूर्ण शरीर को प्राण ही स्वस्थ एवं ऊर्जावान् बनाता है। प्राण की ऊर्जा से ही आँखों में दर्शन-शक्ति, कानों में श्रवण-शक्ति, नासिका में घ्राण-शक्ति एवं उदर में पाचन-शक्ति कार्यरत रहती है। इसलिए उपनिषदों में ऋषि कहते हैं।

प्राणस्येदं वशे सर्व यत् त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम् ।

मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीच्छ्र प्रजां च विधेहि न इति ॥

(प्रश्नोपनिषद्:2,13)

पृथिवी, द्यु तथा अन्तरिक्ष इन तीन लोकों में जो कुछ भी है, वह सब प्राण के वश में है। प्राण के प्रकार: प्राण साक्षात् ब्रह्म से अथवा प्रकृति-रूपी माया से उत्पन्न है। प्राण गत्यात्मक है। इस प्राण की गत्यात्मकता सदागतिक वायु में

पायी जाती है, अतः गौणी वृत्ति से वायु को प्राण कह देते हैं। शरीरगत स्थानभेद में एक ही वायु प्राण, अपान आदि नामों से व्यवहृत होता है। प्राण-शक्ति एक है। इसी प्राण को स्थान एवं कार्यो के भेद से विविध नामों से जाना जाता है। देह में मुख्य रूप से पाँच प्राण तथा पाँच उपप्राण हैं।

पंचप्राण की अवस्थिति तथा कार्यः

- 1. प्राणः-** शरीर में कण्ठ से हृदय पर्यन्त जो वायु कार्य करता है, उसे 'प्राण' कहा जाता है।
कार्यः- यह प्राण नासिका-मार्ग, कण्ठ, स्वर-तन्त्र, वाक्-इन्द्रिय, अत्र-नलिका, श्वसन-तन्त्र, फेफड़ों एवं हृदय को क्रियाशीलता तथा शक्ति प्रदान करते हैं।
- 2. अपानः-** नाभि के नीचे से पैर के अंगुष्ठ पर्यन्त जो प्राण कार्यशील रहता है, उसे 'अपान' कहते हैं।
- 3. उदानः-** कण्ठ के ऊपर से सिर पर्यन्त देह में अवस्थित प्राण को 'उदान' प्राण कहते हैं।
कार्यः- कण्ठ के ऊपर शरीर के समस्त अंगों-नेत्र, नासिका एवं सम्पूर्ण मुखमण्डल को ऊर्जा और आभा प्रदान करता है। पिच्युटरी तथा पिनियल ग्रन्थि-सहित पूरे मस्तिष्क को यह 'उदान' प्राण क्रियाशीलता प्रदान करता है।
- 4. समानः-** हृदय के नीचे से नाभि पर्यन्त शरीर में क्रियाशील प्राणवायु को 'समान' कहते हैं।
कार्यः- यकृत, आँत, प्लीहा एवं अग्नयाश-सहित सम्पूर्ण पाचन-तन्त्र की आन्तरिक कार्य-प्रणाली को नियन्त्रित करता है।
- 5. व्यानः-** यह जीवनी प्राण-शक्ति पूरे शरीर में व्याप्त है। शरीर का समस्त गतिविधियों को नियमित तथा नियन्त्रित करती हैं सभी अंगों मांस-पेशियों, तन्तुओं, सन्धियों एवं नाड़ियों को क्रियाओं को संचालित करते हैं।

प्राणों का कार्य प्राणमय कोश से सम्बन्धित है और प्राणायाम इन्हीं प्राणों एवं प्राणमय कोश को शुद्ध, स्वस्थ और नीरोग रखने का प्रमुख कार्य करता है, इसीलिए, प्राणायाम का सर्वाधिक महत्व और उपयोग भी है।

प्राणायाम करने से मन पर पड़ा हुआ असत्, अविद्या एवं क्लेश-रूपी तमस् का आवरण क्षीण हो जाता है। परिशुद्ध हुए मन में धारणा (एकाग्रता) स्वतः होने लगती है तथा धारणा से योग की उन्नत स्थितियों- ध्यान एवं समाधि की ओर आगे बढ़ा जाता है।

योगासनों से हम स्थूल शरीर की विकृतियों को दूर करते हैं। सूक्ष्म शरीर पर योगासनों की अपेक्षा प्राणायाम का विशेष प्रभाव होता है, प्राणायाम से सूक्ष्म शरीर ही नहीं, स्थूल शरीर पर भी विशेष प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से होता है। हमारे शरीर में फेफड़ों, हृदय एवं मस्तिष्क का एक विशेष महत्व है और इन तीनों का एक दूसरे के स्वास्थ्य से घनिष्ठ सम्बन्ध भी है।

स्थूल रूप से प्राणायाम श्वास-प्रश्वास के व्यायाम की एक पद्धति है, जिससे फेफड़े बलिष्ठ होते हैं, रक्त-संचार की व्यवस्था सुधरने से समग्र आरोग्य एवं दीर्घ आयु का लाभ मिलता है। शरीर-विज्ञान के अनुसार मानव के दोनों फेफड़े श्वास को अपने भीतर भरने के लिए वे यन्त्र हैं, जिनमें भरी हुई वायु समस्त शरीर में पहुँचकर ओषजन, अर्थात् ऑक्सीजन प्रदान करती है और विभिन्न अवयवों से उत्पन्न हुई मलीनता (कार्बोनिक गैस) को निकाल बाहर करती है। यह क्रिया ठीक तरह होती रहने से फेफड़े मजबूत होते हैं और रक्त-शोधन का कार्य सुचारु चलता है।

उद्वेग, चिन्ता, क्रोध, निराशा, भय कामुकता इत्यादि मनोविकारों का समाधान 'प्राणायाम' द्वारा सरलतापूर्वक किया जा सकता है। इतना ही नहीं, मस्तिष्क की क्षमता के साथ स्मरण-शक्ति, कुशाग्रता, सूझ-बूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म निरीक्षक शक्ति, धारणा, प्रज्ञा, मेधा इत्यादि मानसिक विशेषताओं का अभिवर्धन करके 'प्राणायाम' द्वारा दीर्घजीवी बनकर जीवन का वास्तविक आनन्द प्राप्त किया जा सकता है।

इस प्रकार भारत के प्राचीनतम जीवन विज्ञान 'योग' के महत्वपूर्ण अंग 'प्राणायाम' की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक महत्ता सर्वउजागर है। छात्र जीवन में प्राणायामाभ्यास का उनके जीवन पर प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है, बशर्ते उन्हें प्राणायामों का अभ्यास अनुभवी योग प्रशिक्षक द्वारा कराया गया हो। उक्त तथ्य की प्रामाणिकता विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों के संदर्भ में जाँचने की जिज्ञासा शोधार्थी के मानसपटल में उत्पन्न हुयी, जिसे शांत करने के लिये प्रस्तुत शोध कार्य को मूर्त रूप प्रदान किया गया है। जो इस आशा के साथ कि निश्चय ही इसके परिणाम पाश्चात्य संस्कृति को चमक में खो चले भारतीय युवाओं के जीवन को नयी दिशा प्रदान कर सकेंगे।

अध्ययन विधि:-

शोध कार्य के लिए 18 से 25 वर्ष आयु वर्ग के उन समस्त विद्यार्थियों को जनसंख्या माना गया है जो चौ० चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ से सम्बद्ध महाविद्यालयों में स्नातक अथवा स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत थे। न्यायदर्श के रूप में कुल 50 छात्र-छात्राओं को आकस्मिक न्यायदर्श चयन पद्धति द्वारा प्रयोजनार्थ चयनित किया गया था। शोध की आवश्यकतानुसार चयनित न्यायदर्शों को 25-25 के दो समूहों, एक प्रयोगात्मक समूह तथा दूसरा नियंत्रित समूह में बाटा गया। तत्पश्चात् शोध उपकरण के रूप में अध्ययन आदतों के मापन हेतु एम० मुकोउपाध्य और डी०एन० सेनसनवाल द्वारा वर्ष 2009 में परिवर्धित स्टडी हेबिट इन्वैन्टरी (हिन्दी वर्जन) का प्रयोग करते हुये दोनों समूहों में सम्मिलित विद्यार्थियों से परिपूरित कराया गया। आँकड़ें एकत्रित करने के पश्चात् उन्हें सारणीबद्ध कर योजना अनुसार प्रयोगात्मक समूह को प्राणायाम अभ्यास के लाभ से अवगत कराते हुए नियमित रूप से छः माह का प्रशिक्षण दिया गया। जबकि नियंत्रित समूह को इससे मुक्त रखा गया। प्राणायाम के अन्तर्गत उपयुक्त आसन लगाकर वाह्य कुम्भक, अन्तः कुम्भक एवं स्तंभवृत्ति कुम्भक के अष्टांग योग में निर्देशित विभिन्न प्राणायामों का अभ्यास कराया गया। इसमें सहभागी/अभ्यासी सभी छात्र-छात्राओं ने पूर्ण मनोयोग से अपना योगदान देकर स्वास्थ्य लाभ अर्जित किया। विद्यार्थियों से पूर्व में परिपूरित करायी गई प्रश्नावली को छः माह प्रशिक्षण उपरान्त पुनः पूरित कराया गया तथा उसने आँकड़ों का संकलन कर सारणीबद्ध किया गया। शोध की सम्बन्धित परिकल्पनाओं की जांच हेतु सांख्यिकीय विधि मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' परीक्षण की सहायता से संकलित आँकड़ों का विश्लेषण कर परिणाम ज्ञात किये गये।

आँकड़ों का विश्लेषण एवं परिणाम:- जैसा कि विदित है प्रस्तुत शोध कार्य में शोधार्थी ने प्राणायाम का छात्र-छात्राओं से अध्ययन आदतों पर प्रभाव शोधार्थी ने प्राणायाम का छात्र-छात्राओं की अध्ययन आदतों पर प्रभाव ज्ञात किया है, उसके विभाग बाँट कर आँकड़ों के विश्लेषण हेतु निम्न तालिका प्रस्तुत है।

छात्रों की अध्ययन आदतों का विवरण													
अध्ययन आदतों का क्षेत्र	खण्ड क					T value	अध्ययन आदतों का क्षेत्र	खण्ड ख					T value
	अध्ययन आदतों के अंग	समूह	N	M	SD			अध्ययन आदतों के अंग	समूह	N	M	SD	
1	समझने की योग्यता	प्रयोगात्मक समूह	25	28.240	2.681	0.160	1	समझने की योग्यता	प्रयोगात्मक समूह	25	34.320	3.118	7.089
		नियंत्रित समूह	25	28.120	2.635				नियंत्रित समूह	25	28.520	2.64	
2	एकाग्रता	प्रयोगात्मक समूह	25	24.120	2.728	0.157	2	एकाग्रता	प्रयोगात्मक समूह	25	28.640	2.580	5.737
		नियंत्रित समूह	25	24.00	2.661				नियंत्रित समूह	25	24.400	2.645	
3	कार्य अभिविन्यास	प्रयोगात्मक समूह	25	21.360	2.196	0.196	3	कार्य अभिविन्यास	प्रयोगात्मक समूह	25	25.200	2.198	5.778
		नियंत्रित समूह	25	21.240	2.126				नियंत्रित समूह	25	21.640	2.157	
4	अध्ययन सैट्स	प्रयोगात्मक समूह	25	16.360	1.680	0.257	4	अध्ययन सैट्स	प्रयोगात्मक समूह	25	19.240	1.984	5.030
		नियंत्रित समूह	25	16.240	1.614				नियंत्रित समूह	25	16.640	1.655	
5	अन्तःक्रिया	प्रयोगात्मक समूह	25	6.920	0.759	0.602	5	अन्तःक्रिया	प्रयोगात्मक समूह	25	8.080	0.759	4.085
		नियंत्रित समूह	25	6.800	0.645				नियंत्रित समूह	25	7.200	0.763	
6	अभ्यास	प्रयोगात्मक समूह	25	8.240	1.392	0.326	6	अभ्यास	प्रयोगात्मक समूह	25	9.920	2.080	2.877
		नियंत्रित समूह	25	8.120	1.201				नियंत्रित समूह	25	8.520	1.262	
7	सहारा देना	प्रयोगात्मक समूह	25	9.240	1.090	0.419	7	सहारा देना	प्रयोगात्मक समूह	25	10.840	1.027	4.501
		नियंत्रित समूह	25	9.120	0.927				नियंत्रित समूह	25	9.520	1.045	
8	अभिलेखन	प्रयोगात्मक समूह	25	4.840	0.746	0.572	8	अभिलेखन	प्रयोगात्मक समूह	25	8.080	1.800	7.622
		नियंत्रित समूह	25	4.20	0.737				नियंत्रित समूह	25	5.120	0.725	
9	भाषा	प्रयोगात्मक समूह	25	2.520	0.653	0.653	9	भाषा	प्रयोगात्मक समूह	25	2.520	0.653	0.653
		नियंत्रित समूह	25	2.400	0.645				नियंत्रित समूह	25	2.400	0.645	

उर्पयुक्त सारणी खण्ड क व ख दो भागों में विभाजित है। खण्ड क में प्राणायाम करने से पूर्व की अध्ययन आदतों का स्तर तथा खण्ड ख में प्राणायाम करने के पश्चात् की आदतों का स्तर का अन्तर प्रदर्शित किया गया है। तालिका में प्रदर्शित अध्ययन आदतों के सभी अंग –समझने की योग्यता, एकाग्रता, कार्य अभिविन्यास, अध्ययन सैट्स, अन्तःक्रिया, अभ्यास, सहारा देना, अभिलेखन, भाषा में; प्राणायाम करने से पूर्व प्रयोगात्मक समूह एवं नियंत्रित समूह में कोई सार्थक अन्तर प्रगति नहीं हुआ। जबकि प्राणायाम करने के पश्चात् की अवस्था में उक्त दोनों समूह

में सार्थक अन्तर उद्घटित होता है। इस आधार पर स्पष्ट है कि प्राणायामाभ्यास विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों को साकात्मक रूप में प्रभावित करते हैं। अतः अध्ययन आदतों की वृद्धि अथवा सुधार के लिये विद्यार्थियों को नियमित प्राणायामों का अभ्यास करना चाहिए।

निष्कर्ष:-

विद्यार्थी जीवन में अध्ययन आदतों का महत्वपूर्ण स्थान है। प्राणायामों का नियमित अभ्यास विद्यार्थी की अध्ययन आदतों में वृद्धि के लिये महत्वपूर्ण सहयोगी है। शोध के परिणाम इस आधारणा को प्रमाणित करते हैं। जिसका सीधा अर्थ है कि प्राणायाम छात्रों की अध्ययन आदतों के विकास में सार्थक भूमिका निभाते हैं।

गौड, एम0के0 एवं पूनम, भसीन (1998)

“पूर्व स्नातक छात्राओं की स्वाध्याय सम्बंधी आदतें”

देश की उन्नति और विकास में शिक्षा प्रमुख होती है। अतः देश के विकास हेतु यह आवश्यक है कि देश के नागरिक शिक्षित एवं जागरूक हों। शिक्षित एवं समर्थ नागरिक अपनी आवश्यकताओं के प्रति सवर्था सचेत रहते हैं और शीघ्रता पूर्वक अपनी समस्याओं का हल खोज लेते हैं। शिक्षा ही उन समस्त शक्तियों का विकास है जिनसे अपने वातावरण पर पूर्व अधिकार प्राप्त कर सके और अपनी भावी आवश्यकताओं को पूरा कर सके।

शिक्षा एवं अधिगम प्रक्रिया दोनों एक-दूसरे से सम्बंधित ही नहीं अपितु एक दूसरे पर निर्भर हैं यही कारण है कि विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने अधिगम के सम्बंध में अनेक सिद्धान्त जैसे-सम्बंध वाद अन्तर्दृष्टिका सिद्धान्त, पुर्नबलन का सिद्धान्त व अन्य सिद्धान्त प्रतिपादित किये हैं सभी सिद्धान्त विशेषतः एक ही क्षेत्र से सम्बंधित हैं लेकिन यह सिद्धान्त ठीक उसी प्रकार दृष्टिगोचर होते हैं जैसे अन्धे व्यक्तियों की कहानी जिन्होंने एक हाथी का वर्णन अपने व्यक्तिगत अनुभवों के अनुसार किया जिसने हाथी की पीठ को स्पर्श किया और बताया कि हाथी दीवार के समान है। जिसने उसके कानों का स्पर्श किया उसने हाथी को पंखों के समान कहा अन्य ने अपने अनुभवों के आधार पर वर्णन किया परन्तु किसी के वर्णन को पूर्णतः सत्य घोषित नहीं किया जा सकता है वरन् सभी के अनुभवों का समन्वय किया जाना अत्यन्त आवश्यक है। इससे निष्कर्ष निकलता है कि किसी भी एक सिद्धान्त द्वारा किसी एक निर्णय पर नहीं पहुँचा जा सकता है अतः यह स्पष्ट है कि अधिगम प्रक्रिया छात्र एवं अध्यापक के मध्य चलने वाली एक प्रक्रिया है। दोनों एक-दूसरे के अभाव में अधूरे हैं उचित अधिगम वही है जो छात्र में उचित आदतों एवं अध्ययन के प्रति मनोवृत्ति के निर्माण में सहायक सिद्ध हों। विभिन्न प्रकार की आदतों के समान अध्ययन आदतें एवं अध्ययन की मनोवृत्ति भी हैं। जिनकी कमी के कारण या अनुचित अध्ययन आदतों एवं अध्ययन के प्रति मनोवृत्ति के कारण छात्रों के सम्मुख समस्याएँ प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं। अतः विभिन्न परिस्थितियों में असफलता की दरें बढ़ने के अन्य कारणों के समान अध्ययन आदतें एवं मनोवृत्ति भी एक कारण है प्रत्येक व्यक्ति अपनी अध्ययन आदतें एवं अध्ययन मनोवृत्ति में अन्तर रखता है जो विभिन्न कारण से प्रभावित होती हैं जैसे- समय विभाजन, पारिवारिक स्थिति, भौतिक दशाएँ, मानसिक स्थिति पुनः अध्ययन विधियाँ, अध्ययन अवसर इत्यादि।

डॉ0 सेनसनवाल एवं मुखोपाध्याय द्वारा छात्रों की अध्ययन आदतों से सम्बंध उन नौ मुख्यक्षेत्रों पर प्रकाश डाला गया है जो विद्यार्थी की स्वाध्याय आदतों को प्रभावित करते हैं।

1. समझने की योग्यता— समझने की योग्यता से अभिप्राय विद्यार्थी पढ़ने से पूर्व मानसिक रूप से स्वयं को तैयार करता है साथ ही पूर्व ज्ञान को नवीन ज्ञान से जोड़ने का प्रयास करता है।
2. एकाग्रता— अध्ययन में सफलता हेतु एकाग्रता बहुत आवश्यक है प्रत्येक छात्र को एकाग्रता स्थापित करने में समय लगता है कुछ विद्यार्थी तो एक बार एकाग्र हो जाने के बाद लम्बे समय तक एकाग्र बने रहते कुछ नहीं।
3. कार्य प्रतिस्थापन— छात्रों की विभिन्न स्तरों पर मित्र संज्ञान बनाने की आवश्यकता होती है अर्थात् प्रत्येक छात्र का एक पूर्व निर्धारित कार्य के प्रति स्थापन होता है जिसके अनुसार वह अध्ययन करता है।
4. सैट्स— यहाँ सेट्स से अभिप्राय अध्ययन आदतों सम्बंधी भौतिक और परिस्थिति कारकों से है।
5. अन्तःक्रिया— किसी भी विषय के अध्यापन हेतु विद्यार्थी, अध्यापक, अभिभावकों, मित्रों इत्यादि के साथ अन्तःक्रिया करता है।
6. अभ्यास— किसी भी विषय से सम्बंधित पूर्ण ज्ञान हेतु पुनः अध्ययन किया जाता है। अंग्रेजी में कहावत हैं प्रेक्टिस मेक्स ए मेन परफेक्ट
7. सहारा देना— छात्रों को अपने अध्ययन हेतु पाठ्यपुस्तकों के अतिरिक्त अन्य पुस्तकों अखबार मेग्जीन इत्यादि का सहारा लेना पड़ता है।
8. नोट करना— प्रत्येक छात्र भिन्न विधि से पढ़ता है कुछ छात्र केवल शिक्षक द्वारा दिये जाने वाले नोट्स ही पढ़ते हैं कुछ विभिन्न किताबों से नोट करके पढ़ते हैं।
9. भाषा— भाषा समझने की योग्यता एकाग्रता आदि सभी पक्षों के प्रभावित करती है।

अधिकांश छात्र अध्ययन करते समय अनेक कठिनाइयों का सामना करते हैं जैसे किन्हीं को ज्यादा समय नहीं पढा जाता कुछ अधिक स्मरण नहीं रख सकते कुछ को अध्ययन में आलस्य आता है आदि विभिन्न देशों में अध्ययन कैसे करें का ज्ञान दिया जाता है। लेकिन भारत में ऐसा नहीं है इसी कारण परीक्षा में भी छात्र असफल हो जाते हैं क्योंकि सफलता केवल कठिन परिश्रम का नाम नहीं अपितु अध्ययन की प्रभावशाली पद्धति विधि पर निर्भर है। समय के साथ-साथ शिक्षा में भी परिवर्तन हुआ है। अतः अध्ययन की आदतों एवं अध्ययन के प्रति अभिवृत्ति उनकी विज्ञान विषय में शैक्षिक उपलब्धि क्या सम्बंध है? यह एक निश्चित रूप से यह एक अध्ययन का विषय हो जाता है।

स्वाध्याय सम्बंधी आदतें— “मनोवैज्ञानिक रूप से स्वाध्याय सम्बंधी आदतें स्वयं होने वाली क्रिया है। जिससे छात्र किसी विशेष प्रकार की स्थिति को आसानी से हल कर सकता है। वह छात्र जिसने स्वाध्याय सम्बंधी आदतों को अर्जित कर लिया है वह अपने कार्यों में अधिक ध्यान केन्द्रित कर सकता है। अध्ययन में प्रयुक्त अशुद्धियों को कम कर सकता है।

1. स्वतंत्रचर

चर अध्ययन में प्रयुक्त विभिन्न वर्ग जैसे कला विज्ञान सा0 अध्ययन

2. परतंत्रचर

स्वाध्याय सम्बंधी आदतें

निष्कर्षों की उपादेयता:-

इस शोध अध्ययन के निष्कर्ष विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों के विकास एवं में सहयोगी/प्रभावि माध्यम एवं विभिन्न शिक्षा समितियों को प्राणायम के प्रभावों को अवगत करायेगे तथा विद्यार्थियों के विकास के लिए योग शिक्षा को अनिवार्य रूप से सभी स्तर के विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम में अनिवार्यता लागू करने हेतु प्रेरित करेगे। साथ ही इस शोध के निष्कर्ष जहां उन्हें और कुशल योग प्रशिक्षक तैयार करने के लिए कार्य योजना बनाने को अभिप्रेरित करेगे। वहीं विद्यार्थी वर्ग को योगाभ्यास कार्यक्रमों में रुचि पूर्ण सहभागिता करने के लिए भी प्रेरित करेगे।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. गौड़, एम0के0 एवं पूनम भसीन, "पूर्व स्नातक छात्राओं की स्वाध्याय सम्बन्धी आदतें" इण्डियन एजुकेशन ऐब्स्ट्रेक्ट्स इश्यू 5, 1999,
2. Prasad, Dwarika and Wig, N.N., Manual of P.G.I. Study Habit Inventory, National Psychological Corporation, Kacheri Ghat, Agra, 2009.
3. स्वामी, रामदेव, प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट,
4. जैन, एम0के0, "उत्तर प्रदेश के महाविद्यालयों में अध्ययन आदतों एवं शैक्षिक सम्प्राप्ति का अध्ययन", पी0एच0डी0 शोध निष्कर्ष डिपार्टमेन्ट ऑफ एजुकेशन आगरा विश्वविद्यालय, 1976।
5. आहुजा जी0सी0, "विद्यालय के बालकों पर दृश्य श्रव्य सामग्री का प्रदर्शन और उन विद्यालयों के छात्रों की पढ़ने की आदतों का परीक्षण करना और उनकी तीन भाषाओं (कन्नड, हिन्दी, अंग्रेजी) पर गति का परीक्षण" एम0फिल0 डैजरटेशन कलकत्ता विश्वविद्यालय, 1978।
6. स्वामी कुवन्धानन्द जी, योगासन, कैवल्यधाम लोनावाली द्वारा प्रकाशित (पुणे) 1992
7. सक्सेना, एस0के0, "आत्म स्वाध्याय अध्ययन आदतें एवं विद्यालय अभिवृत्ति का सामाजिक, आर्थिक स्तर तथा संस्कृति में सह सम्बन्ध का अध्ययन करना", शोध प्रबन्ध डिपार्टमेन्ट ऑफ एजुकेशन आगरा, विश्वविद्यालय, 1981