JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित करने में योग अभ्यास के प्रभाव

रीना कुमारी
(शोधार्थी)
मनोविज्ञान विभाग (एलाइड विषय योग), पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय, पटना
प्रोफेसर रूपम
टी. पी. एस. कॉलेज, मनोविज्ञान विभाग, पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय, पटना

सारांश (Abstract):

यह अध्ययन "किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित करने में योग अभ्यास के प्रभाव" पर ध्यान केंद्रित करता है। यह अर्ध-प्रायोगिक गैर-समान समूह डिजाइन का उपयोग करके पटना के विद्यालयों में 100 किशोरों पर यह अध्ययन किया गया है। इनमें से 50 किशोरों को प्रयोगात्मक समूह में रखा गया और उन्हें 12 सप्ताह तक नियमित योग अभ्यास कराया गया, जबकि शेष 50 किशोरों को नियंत्रण समूह में रखा गया, जिन्हें योग अभ्यास नहीं कराया गया। उद्देश्यपूर्ण नमूना चयन विधि का उपयोग करके नमूनों का चयन किया गया। अध्ययन के दौरान, आक्रामकता के स्तर का प्रारंभिक और अंतिम मापन *Aggression Scale (A S-MB), Dr. G.P. Mathur and Dr. Rajkumari Bhatnagar* द्वारा निर्मित आक्रामकता मापन प्रश्नावली द्वारा सभी प्रतिभागियों के आक्रामकता के स्तर का मापन किया गया। डेटा विश्लेषण के लिए औसत, मानक विचलन (SD), t-परीक्षण, MD सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग किया गया। परीक्षण और p-मूल्य की गणना GraphPad वेबसाइट पर उपलब्ध Quick Calcs ऑनलाइन सॉफ़्टवेयर उपकरणों का उपयोग करके की गई। परिणामों से पता चला कि योग अभ्यास करने वाले किशोरों के आक्रामकता स्तर में कमी पाई गई, जबकि नियंत्रण समूह में कोई परिवर्तन नहीं देखा गया। यह अध्ययन दर्शाता है कि नियमित योग अभ्यास किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित करने में प्रभावी है और इसके दीर्घकालिक लाभ भी हैं।

मुख्य शब्द (Keywords): *किशोरावस्था, आक्रामकता, योग, आसान, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान।*

1. प्रस्तावना: किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण और संवेदनशील विकासात्मक चरण है जिसमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। इस समय के दौरान, कई किशोरों में आक्रामकता और हिंसक व्यवहार देखा गया है, जो उनके व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है (Steinberg, 2014)। आक्रामकता को

नियंत्रित करने के लिए विभिन्न उपाय और तकनीकें उपलब्ध हैं, जिनमें से एक प्रमुख तकनीक योग है। आक्रामकता एक जटिल व्यवहार है जो जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती है। किशोरों में आक्रामकता के बढ़ते मामलों के पीछे प्रमुख कारणों में पारिवारिक समस्याएं, सामाजिक दबाव, और आंतरिक संघर्ष शामिल हैं (Archer & Coyne, 2005)। इस प्रकार, आक्रामकता को नियंत्रित करने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। आसन और प्राणायाम योग के प्रमुख घटक हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। किशोरावस्था में आक्रामकता एक सामान्य समस्या हो सकती है, जो तनाव, भावनात्मक असंतुलन और सामाजिक दबाव के कारण उत्पन्न होती है। इस संदर्भ में, योग का अभ्यास किशोरों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करने में सहायक सिद्ध होता है।

योग के आसनों का अभ्यास किशोरों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पवन मुक्तासन **(Pawanmuktasana)**: यह आसन आंतरिक अंगों की मालिश करता है, पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है और पाचन क्रिया को सुधारता है। यह तनाव को कम करने और मानसिक शांति को बढ़ावा देने में मदद करता है (B.K.S. Iyengar, 2002). वज्रासन **(Vajrasana)**: वज्रासन एक प्रभावी आसन है जो भोजन के बाद किया जा सकता है। यह पेट और कमर की मांसपेशियों को आराम देता है, और मानसिक शांति प्रदान करता है। यह आसन मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होता है और आक्रामकता को नियंत्रित करने में लाभकारी हो सकता है (T.K.V. Desikachar, 1995). गोमुखासन **(Gomukhasana)**: गोमुखासन को "काउ फेस पोज" के रूप में जाना जाता है और यह शोल्डर, कूल्हों और कलाईयों की लचक और ताकत को बढ़ाता है। यह आसन किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित करने में सहायता मिल सकती है। (Swami Sivananda, 2004). शशांकासन **(Shashankasana)**: यह आसन शारीरिक और मानसिक थकावट को दूर करता है। यह किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है (Santosha, 2011). नौकासन **(Naukasana)**: नौकासन, जिसे "बोट पोज" कहा जाता है, पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर की समग्र शक्ति में सुधार करता है। यह बेचैनी, उतावलापन को कम करने में सहायक होता है (Georg Feuerstein, 2001). भुजंगासन **(Bhujangasana)**: भुजंगासन, जिसे "कोबरा पोज" कहा जाता है, रीढ़ की मांसपेशियों को मजबूत करता है और मानसिक तनाव को कम करता है। यह आसन शरीर और मन को सक्रिय करता है, जिससे किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित किया जा सकता है (Patanjali, 2005). सर्वांगासन **(Sarvangasana)**: सर्वांगासन, जिसे "शोल्डर स्टैंड" के नाम से जाना जाता है, शरीर की सभी प्रमुख ग्रंथियों को उत्तेजित करता है और मानसिक शांति प्रदान करता है। यह आसन तनाव को कम करने और आत्म-संयम को बढ़ावा देने में सहायक हो सकता है (B.K.S. Iyengar, 2002).

प्राणायाम, योग की एक महत्वपूर्ण तकनीक है, जो श्वास और प्राण (जीवन ऊर्जा) को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह मानसिक शांति, तनाव कम करने और आक्रामकता को नियंत्रित करने के लिए प्रभावी साबित हो सकती है। यहां कुछ प्रमुख प्राणायाम तकनीकों का परिचय दिया गया है: अनुलोम-विलोम **(Anulom-Vilom)**: अनुलोम-विलोम, जिसे

"आल्टरनेट नासल ब्रीथिंग" के नाम से भी जाना जाता है, श्वास के माध्यम से शरीर के दोनों नासिका मार्गों को संतुलित करता है। यह तकनीक मानसिक स्पष्टता और शांति प्रदान करती है, और तनाव और आक्रामकता को कम करने में सहायक होती है (Sutcliffe, 2010). शीतली **(Sheetali)**: शीतली प्राणायाम एक शीतलता प्रदायक तकनीक है, जिसमें श्वास को धीरे-धीरे और गहरे रूप से लिया जाता है और सांस को ठंडा किया जाता है। यह तकनीक मानसिक शांति प्रदान करती है और शरीर की गर्मी को कम करती है, जिससे किशोरों में आक्रामकता और क्रोध को नियंत्रित करने में मदद मिलती है (Satchidananda, 2002). भ्रामरी **(Bhramari)**: भ्रामरी प्राणायाम, जिसे "हनी बी ब्रीथ" के नाम से भी जाना जाता है, श्वास के दौरान भौंरे की ध्वनि उत्पन्न करता है। यह तकनीक मानसिक शांति को बढ़ावा देती है और चिंता और तनाव को कम करती है, जिससे किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित किया जा जाता है (T.K.V. Desikachar, 1995). ध्यान और योग निद्रा योग की महत्वपूर्ण तकनीकें हैं जो मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये तकनीकें किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित करने के लिए विशेष रूप से लाभकारी हो सकती हैं। ध्यान **(Meditation)** ध्यान एक मानसिक अभ्यास है जो मन की एकाग्रता और शांति को बढ़ावा देता है। यह तकनीक तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होती है, जो आक्रामकता को नियंत्रित करने में मदद करती है (Richard Davidson & Jon Kabat-Zinn, 2015). योग निद्रा, जिसे "योग स्लीप" भी कहा जाता है, एक गहरी विश्राम तकनीक है जो मानसिक और शारीरिक विश्राम को बढ़ावा देती है। यह एक guided meditation के रूप में कार्य करती है, जहां व्यक्ति गहरी शांति और विश्राम की स्थिति में पहुंचता है। किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित करने में योग निद्रा महत्वपूर्ण योग अभ्यास है योग निद्रा शारीरिक और मानसिक विश्राम की गहरी स्थिति में ले जाती है, जिससे तनाव और आक्रामकता को कम किया जा सकता है (Swami Satyananda Saraswati, 2004).

2. अनुसंधान का उद्देश्य: इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित है :-

a. किशोरों में आक्रामकता के स्तर का मापन करना।

b. योग अभ्यास के प्रभाव का मूल्यांकन करना।

c. योग अभ्यास के दीर्घकालिक लाभों का अध्ययन करना।

3. अनुसंधान चर (Research Variables): इस अध्ययन में निम्नलिखित चर शामिल किए गए हैं:

a. स्वतंत्र चर (Independent Variable): योग अभ्यास: यह प्रमुख स्वतंत्र चर है जो प्रयोगात्मक समूह के किशोरों पर लागू किया गया। इसमें विभिन्न योग आसनों और प्राणायाम, प्रत्याहार एवं ध्यान का अभ्यास शामिल है।

b. निर्भर चर (Dependent Variable): आक्रामकता का स्तर: यह प्रमुख निर्भर चर है जिसे अध्ययन के दौरान मापा गया। आक्रामकता के स्तर को आक्रामकता मापन प्रश्नावली के माध्यम से प्रारंभिक और अंतिम मापन किया गया।

4. अनुसंधान परिकल्पनाएं (Research Hypotheses) : योग अभ्यास करने वाले किशोरों में आक्रामकता का स्तर नियंत्रण समूह के किशोरों की तुलना में कम होना।

5. अनुसंधान पद्धति (Research Methodology)

i.अध्ययन डिजाइन (Study Design): यह एक अर्ध-प्रायोगिक गैर-समान समूह अध्ययन (Quasi-Experimental Non-Equivalent Groups Design) है। इसमें एक प्रयोगात्मक समूह और एक नियंत्रण समूह शामिल किया गया।

ii.नमूना (Sample): नमूना विधि: उद्देश्यपूर्ण नमूना चयन (Purposive Sampling) नमूना आकार: 100 किशोर (प्रत्येक समूह में 50 किशोर), नियंत्रण समूह: 50 किशोर, जिन्हें योग अभ्यास नहीं कराया गया। प्रयोगात्मक समूह: 50 किशोर, जिन्हें नियमित रूप से योग अभ्यास कराया गया।

iii.**अनुसंधान उपकरण (Research Tool):** Aggression Scale (A S-MB), Dr. G.P. Mathur and Dr. Rajkumari Bhatnagar द्वारा निर्मित आक्रामकता मापन प्रश्नावली। सभी प्रतिभागियों के आक्रामकता के स्तर का प्रारंभिक मापन किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य: किशोरों में आक्रामकता के स्तर का मापन करना। संरचना: इसमें विभिन्न प्रकार की आक्रामकता से संबंधित प्रश्न शामिल है।

iv.प्रक्रिया (Procedure): प्रारंभिक मापन: प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित किया गया है - नियंत्रण समूह और प्रयोगात्मक समूह। योग प्रशिक्षण: प्रयोगात्मक समूह को 12 सप्ताह तक नियमित योग अभ्यास कराया गया। योग सत्र सप्ताह में चार दिन, प्रत्येक सत्र 45 मिनट का किया गया। अंतिम मापन: 12 सप्ताह बाद दोनों समूहों के आक्रामकता के स्तर का पुनः मापन किया गया।

v.योग अभ्यास (Yoga Practice):

i.**प्रार्थना**

ii.**आसन:** पवन मुक्तासन , वज्रासन, गोमुखासन, शशांकसान, नौकासन भुजंगासन, सर्वांगासन आदि।

iii.**प्राणायाम:** अनुलोम-विलोम, शीतली, भ्रामरी, आदि।

iv.**ध्यान:** मानसिक शांति के लिए ध्यान अभ्यास।

v.**प्रत्याहार :** योगनिद्रा सप्ताह में एक बार 11 मिनट्स

vi.**शांति पाठ**

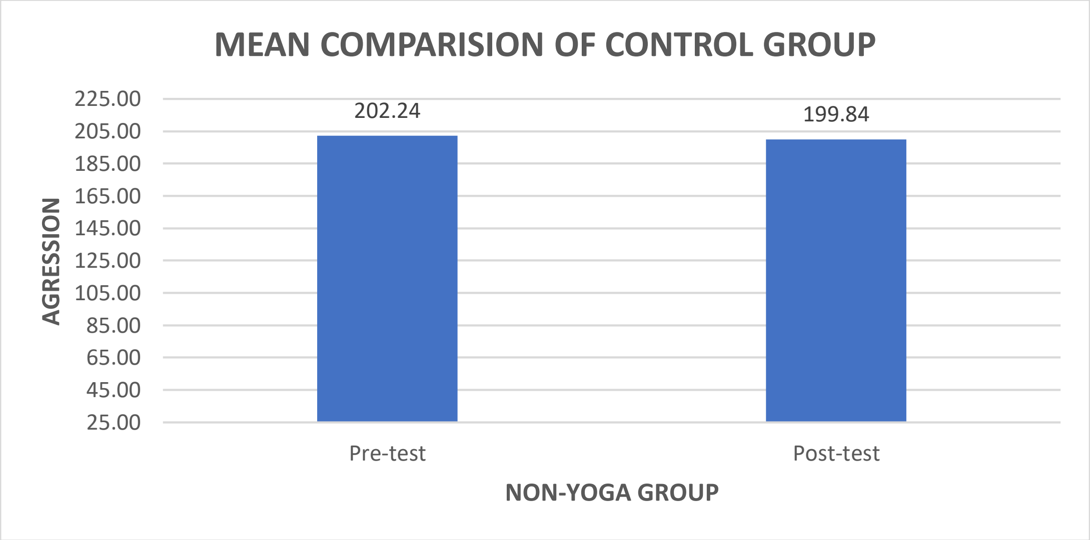
6. *डेटा विश्लेषण (Data Analysis):* डेटा विश्लेषण के लिए औसत, मानक विचलन (SD), t-परीक्षण, MD सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग किया गया। परीक्षण और p-मूल्य की गणना GraphPad वेबसाइट पर उपलब्ध Quick Calcs ऑनलाइन सॉफ़्टवेयर और Microsoft Excel डेटा विश्लेषण उपकरणों का उपयोग करके की गई।

7. *परिणाम और चर्चा (Results and Discussion):* परिणाम (Results): प्रारंभिक मापन में, दोनों समूहों के आक्रामकता के स्तर में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। यह दर्शाता है कि अध्ययन की शुरुआत में, नियंत्रण और प्रयोगात्मक समूह के किशोर समान स्तर की आक्रामकता का अनुभव कर रहे थे। टेबल "A" और टेबल "B" एवं ग्राफ 1 और 2 के माध्यम से आक्रामकता के स्तर में बदलाव दर्शाया गया है|

टेबल A" नियंत्रित समूह: प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट AS-MB Scores

Control Group (Non-Yoga Group)							
Variable	N	Mean		SD		MD	t value
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test		
Aggression	50/50	202.24	199.84	10.74	12.05	2.40	1.0514

टेबल A सांख्यिकीय महत्व को दर्शाती है: P मान और सांख्यिकीय महत्व:, दो-मुंह वाला P मान 0.2957 के बराबर है। परंपरागत मानदंडों के अनुसार, यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं माना जाता है। आत्मविश्वास अंतराल: प्री-टेस्ट का माध्यक और पोस्ट-टेस्ट का अंतर 2.4000 के बराबर है। इस अंतर का 95% आत्मविश्वास अंतराल: -2.1301 से 6.9301 तक। गणनाओं में उपयोग किए गए मध्यवर्ती मान: t = 1.0514, df = 98, अंतर का मानक त्रुटि = 2.283 ।



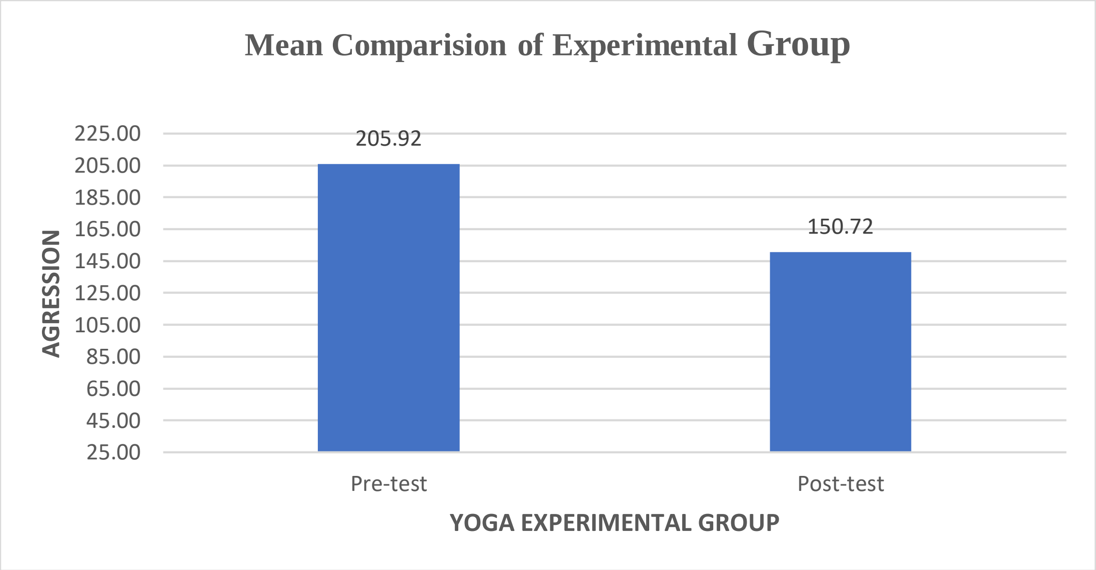
चित्र 1. नियंत्रण समूह (गैर-योग साधक) के माध्य का महत्वपूर्ण अंतर का ग्राफिक प्रतिनिधित्व।

टेबल B” प्रयोगात्मक समूह: प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट AS-MB Scores

Experimental Group (Yoga Group)							
Variable	N	Mean		SD		MD	“t” Value
		Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test		
Aggression	50/50	205.92	150.72	8.32	23.55	55.20	15.6276

टेबल B सांख्यिकीय महत्व को दर्शाती है:- P मान और सांख्यिकीय महत्व: दो-मुंह वाला P मान 0.0001 से कम है। परंपरागत मानदंडों के अनुसार, यह अंतर अत्यंत सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण माना जाता है। आत्मविश्वास अंतराल: प्री-टेस्ट का माध्यक और पोस्ट-टेस्ट का अंतर 55.2000 के बराबर है। इस अंतर का 95% आत्मविश्वास अंतराल: 48.1904 से 62.2096 तक। गणनाओं में उपयोग किए गए मध्यवर्ती मान: t = 15.6276, df = 98, अंतर का मानक त्रुटि = 3.532

अंतिम मापन: 12 सप्ताह के योग अभ्यास के बाद, प्रयोगात्मक समूह के आक्रामकता के स्तर में महत्वपूर्ण कमी पाई गई। इसके विपरीत, नियंत्रण समूह के आक्रामकता के स्तर में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं देखा गया। नीचे ग्राफ के माध्यम से प्रदर्शित किया गया है।



चित्र 2. नियंत्रण समूह (योग साधक) के माध्य का महत्वपूर्ण अंतर का ग्राफिक प्रतिनिधित्व।

सांख्यिकीय विश्लेषण: T-test के परिणामों से पता चला कि योग अभ्यास करने वाले समूह में आक्रामकता के स्तर में कमी सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण थी।

a) चर्चा (Discussion): **योग अभ्यास का प्रभाव:** परिणामों से स्पष्ट होता है कि नियमित योग अभ्यास किशोरों में आक्रामकता को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। प्रयोगात्मक समूह में आक्रामकता

के स्तर में महत्वपूर्ण कमी ने इस परिकल्पना का समर्थन किया कि योग अभ्यास मानसिक शांति और आत्म-नियंत्रण में सुधार कर सकता है।

b) **मानसिक शांति:** योग अभ्यास से मानसिक शांति में भी सुधार देखा गया। योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम तकनीकों ने किशोरों को अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में मदद की। यह अध्ययन इस दिशा में भी संकेत करता है कि योग का प्रभाव केवल शारीरिक स्तर पर नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्तर पर भी होता है।

c) **दीर्घकालिक लाभ:** हालांकि यह अध्ययन केवल 12 सप्ताह की अवधि को कवर करता है, लेकिन परिणामों से यह सुझाव मिलता है कि नियमित योग अभ्यास के दीर्घकालिक लाभ हो सकते हैं। विशेष रूप से, यह किशोरों के शैक्षिक प्रदर्शन और सामाजिक व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है।

d) **सीमाएँ और भविष्य के शोध:** इस अध्ययन की कुछ सीमाएँ भी हैं, जैसे कि नमूना आकार सीमित था और अध्ययन केवल पटना में किया गया था। भविष्य के शोध में बड़े और विविधतापूर्ण नमूनों का उपयोग किया जाना चाहिए, और अध्ययन की अवधि को बढ़ाकर दीर्घकालिक प्रभावों का मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

8. निष्कर्ष (Conclusion): यह अध्ययन दर्शाता है कि योग अभ्यास का किशोरों में आक्रामकता को नियंत्रित करने में सकारात्मक प्रभाव साबित हुआ है। नियमित योगाभ्यास से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है। योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम और ध्यान तकनीकें तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होता है, जो किशोरों के आक्रामक व्यवहार को नियंत्रित करने में मदद करती हैं।

9. संदर्भ (References)

1. B.K.S. Iyengar. (2002). *Light on Yoga*. HarperCollins.
2. Georg Feuerstein. (2001). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, and Philosophy*. Hohm Press.
3. Jon Kabat-Zinn. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
4. Patanjali. (2005). *The Yoga Sutras of Patanjali*. Kessinger Publishing.
5. Richard Davidson & Jon Kabat-Zinn. (2015). *The Science of Meditation: How to Change Your Brain, Body, and Behavior to Overcome Stress and Achieve Well-Being*. Little, Brown Spark.
6. Richard Miller. (2005). *Rest Meditation: Restorative Practices for Health, Resilience, and Well-Being*. Transformations.
7. Santosha. (2011). *The Yoga of the Bhagavad Gita*. Prana Publications.

8. Saraswati, N. (2012). Prana yevam Pranayama. Yoga Publication Trust.
9. Saraswati, S. (2007). Yoga Nidra. Yoga Publications Trust.
10. Saraswati, S. S. (2009). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Yoga Publications Trust.
11. Satchidananda, S. (2002). *The Yoga Sutras of Patanjali*. Integral Yoga Publications.
12. Sutcliffe, P. (2010). *Pranayama: The Breath of Life*. Shambhala Publications.
13. Swami Satyananda Saraswati. (2004). *Yoga Nidra*. Bihar School of Yoga.
14. Swami Sivananda. (2004). *Yoga Asanas*. Sivananda Yoga Vedanta Center.
15. T.K.V. Desikachar. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Inner Traditions.
16. T.K.V. Desikachar. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Inner Traditions.