



छात्रों की मनोदशा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान और नियमित विश्राम अभ्यास की प्रभावशीलता का तुलनात्मक अध्ययन

¹संजीव कुमार सिंह, ²डॉ. देवेश मुदगल

¹रिसर्च स्कॉलर, सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर राजस्थान, अलवर, राजस्थान, भारत
²सहायक प्रोफेसर, सनराइज यूनिवर्सिटी अलवर राजस्थान, अलवर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author: संजीव कुमार सिंह

सारांश

छात्रों की भावनात्मक स्थिति की वर्तमान स्थिति का मूल्यांकन करने के उद्देश्य से स्कूलों से मार्गदर्शन और परामर्श रिपोर्ट एकत्र करने के लिए बदायूँ और शाहजहाँपुर जिले के विभिन्न माध्यमिक विद्यालयों में पायलट सर्वेक्षण आयोजित किया गया है। अन्वेषक उन स्कूलों से एकत्र मार्गदर्शन और परामर्श रिपोर्ट का उपयोग करके बदायूँ और शाहजहाँपुर जिले के विभिन्न स्कूलों के 150 माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के विवरण का विश्लेषण कर रहा है। अन्वेषक समान स्कूलों में शैक्षणिक गतिविधियों के अलावा पेश किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के अभ्यासों (नृत्य, संगीत, नाटक और अन्य विश्राम गतिविधियों जैसे अभ्यास) का भी आकलन कर रहा है। स्कूलों में वर्तमान में अपनाई जाने वाली छूट प्रथाओं का निरीक्षण और मूल्यांकन करने के लिए सर्वेक्षण का विस्तार किया गया है। इस शोध का उद्देश्य स्कूली छात्रों को तनाव और उससे संबंधित परिणामों से लड़ने के लिए हथियारों से बेहतर ढंग से सुसज्जित होने में मदद करना है। इस प्रयोजन के लिए, 150 माध्यमिक विद्यालय के छात्रों को इस अध्ययन के लिए यादृच्छिक रूप से चुना गया था। उन्हें एक प्री-टेस्ट प्रस्तुत किया गया जिसमें तीन प्रश्नावली (व्यक्तित्व, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कल्याण प्रश्नावली) शामिल थीं। प्राप्त परिणामों से पता चला कि ध्यान के बाद छात्रों का व्यक्तित्व अधिक सकारात्मक रूप से एकीकृत हुआ। भावनात्मक भागफल में सुधार हुआ जिससे अधिक संतुलित और स्थिर भावनात्मक भागफल और समग्र मनोवैज्ञानिक कल्याण में वृद्धि हुई।

मूल शब्द: भावनात्मक, मार्गदर्शन, परामर्श, व्यक्तित्व, संतुलित, कल्याण

प्रस्तावना

ध्यान की पारंपरिक मूल अवधारणा में मन को बिना भटके एक ही विषय (लौ, चित्र, शब्दांश) पर केंद्रित करना शामिल है। बौद्ध ध्यान में एकाग्रता की अधिक परवाह की जाती है लेकिन अब इसमें एक और चीज़ शामिल है - जागरूकता। सभी बौद्ध ध्यान का उद्देश्य जागरूकता विकसित करना है और वे इसके लिए एकाग्रता को एक उपकरण बनाते हैं। इस जागरूकता को विकसित करने के लिए ज्ञेय ध्यान की दो प्रक्रियाएँ हैं - पहला - बस बैठें और इस बैठने के बारे में जागरूक रहें, यह बहुत सरल दिखता है लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। दूसरा जो अधिकतर रिन्जाई स्कूल में प्रयोग किया जाता है- वर्तमान विचारों को समझने की कोशिश करना और पूरी तरह से किसी ऐसे कार्य में शामिल होना जो इतना दर्दनाक हो कि हम किसी और चीज़ के बारे में सोच भी नहीं पाते। विपश्यना भी बौद्ध ध्यान का एक हिस्सा है, इसमें जागरूकता की प्रत्यक्ष खेती होती है। इस ध्यान में ध्यानकर्ता मन को रोजमर्रा की जिंदगी के बारे में अधिक से अधिक जागरूक होने के लिए

प्रशिक्षित करता है। विपश्यना में वे हर काम पूरी जागरूकता के साथ करने पर जोर देते थे।

ध्यान का आध्यात्मिक स्पर्श भी होता है। पतंजलि अष्टांग योग में ध्यान भी एक चरण है जो अष्टांग मार्ग का दूसरा अंतिम चरण है। हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान शब्द को ध्यान कहा जाता है। ध्यान में हम विचारों से परे चले जाते हैं। आजकल कुछ ध्यान तकनीकें हैं जो अपनी प्रकृति में गतिशील हैं। सामान्यतः ध्यान से अभिप्राय एक ऐसी प्रक्रिया से है जिसमें व्यक्ति एक विशेष स्थिति में ठीक से आंखें बंद करके मौन होकर बैठ जाता है, लेकिन कुछ अन्य विद्वानों का मानना है कि ध्यान एकाग्रता है और व्यक्ति किसी भी विचार या वस्तु पर ध्यान केंद्रित कर सकता है। ध्यान के बहुत सारे आध्यात्मिक, बौद्धिक और स्वास्थ्य लाभ हैं।

जे. कृष्णमूर्ति के अनुसार अपनी सभी इंद्रियों के बारे में जागरूक रहना ध्यान का एक हिस्सा है। फिर इस तरह हम अपने जीवन के हर पल में ध्यान कर सकते हैं। हमारे जीवन का प्रत्येक क्षण ध्यानमय होना चाहिए, हमारे दैनिक जीवन के प्रत्येक कर्म में 24

घंटे जागरूकता ही ध्यान है। नहीं, ध्यान की न तो कोई शुरुआत होती है और न ही अंत, यह कोई प्रक्रिया नहीं है, यह मन की एक अवस्था है जिसके साथ व्यक्ति अपना जीवन व्यतीत करता है। ध्यान में हम मौन नहीं बल्कि अपने शुद्ध रूप में मौन हो जाते हैं। हमें खुद से शुरुआत करनी चाहिए, हम जहां भी हैं, वहीं से शुरुआत करनी चाहिए। ध्यान किसी दूसरी दुनिया की चीज़ नहीं है, यह हमारे लिए है, यह हमारी दुनिया है, हां, इसकी प्रकृति में निश्चित रूप से अनिश्चितताएं हैं, लेकिन यह ध्यान की सुंदरता है।

ध्यान स्वाभाविक रूप से होना चाहिए, इसे न तो खुद पर और न ही दूसरों पर थोपा जा सकता है, अगर हम जबरदस्ती करेंगे तो यह अपना स्वभाव खो देगा। बस तैयार रहें और इसके लिए परिस्थितियां तैयार करें और यह निश्चित रूप से एक दिन होगा, बस खिड़कियां, दरवाजे खोलें और प्रतीक्षा करें। हालांकि ध्यान कहीं और पहुँचने या कुछ और पाने का साधन नहीं है, यह अपने आप में साधन और साध्य दोनों है, लेकिन ध्यान में बहुत कुछ अपने आप घटित होता है।

ध्यान में हम अपने मन को सभी प्रकार के ज्ञान, संस्कारों, पूर्व-निर्धारित धारणाओं और पूर्वाग्रहों से मुक्त करते हैं। ध्यान में सभी विचारों या सपनों या हमारे मस्तिष्क से जुड़ी हर चीज़ से मौन होता है। ध्यान हमें किसी भी चीज़ को उसकी मौलिकता में बिना किसी अपेक्षा और किसी अफसोस के केवल मूल रूप में देखने की दृष्टि देता है और उससे परे जाने में भी सक्षम बनाता है। ध्यान में हम अपने जीवन के हर पहलू के बारे में समझ, समझ हासिल करते हैं। ध्यान में हमें स्वयं ही रहना होता है, हम दूसरों पर निर्भर नहीं रह सकते, न किसी तंत्र पर, न किसी पद्धति पर, न किसी गुरु पर। ध्यान प्रेम का खेलना है। व्यक्ति ध्यान करता है, अपने चारों ओर हवा में प्रेम फैलाता है। उसके लिए पूरा विश्व ही परिवार बन जाता है। ध्यान समय और स्थान से परे और ऊपर है। यह बिना किसी विकल्प और संघर्ष के आत्म-ज्ञान है। ध्यान, ज्ञात, "मैं" की चेतना से उसकी सामग्री को खाली करना है।

ध्यान बिल्कुल प्राकृतिक होना चाहिए इसे थोपा नहीं जाना चाहिए। हमें ध्यान में रहने की चिंता करनी चाहिए न कि ध्यान कैसे करें

2. अध्ययन की आवश्यकता

यह आशा की जाती है कि अध्ययन माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक साक्षरता और मनोदशा की स्थिति को बढ़ाने में मदद कर सकता है। प्रायोगिक तकनीकें किसी भी समय सामान्य कक्षा के वातावरण में लागू करने के लिए काफी सरल हैं। जैसा कि तकनीक धार्मिक सामग्री से रहित है, इसे धर्म, जाति और पंथ के बावजूद भारत के सभी स्कूलों में लागू और अभ्यास किया जा सकता है। धर्मनिरपेक्ष ध्यान पैकेज की प्रभावशीलता का परीक्षण किया गया। भले ही दोनों चरों के लिए एक ही पैकेज का उपयोग किया गया हो; इमोशनल इंटेलिजेंस और मनोदशा, इसके प्रभाव का आकलन दो अलग-अलग उपकरणों द्वारा किया गया था। एक उपकरण की सीमाएँ होंगी क्योंकि MS और EI की विशेषताएँ भिन्न हैं। प्रयोग के लिए छात्रों के असमान समूहों का गठन किया गया। यह एक बाधा है। यदि प्रयोग गैर-समरूप समूहों में किया गया था, तो अन्वेषक वास्तविक प्रभावशीलता को दोहरा नहीं सकता है। इस सीमा को पार करने के लिए सांख्यिकीय गणना ANCOVA को वास्तविक माध्य के लिए नियोजित किया गया था जो कि समान समूहों में प्रयोग किए जाने पर प्राप्त होता। प्रायोगिक पैकेज को लागू करने में कठिनाई के कारण प्रयोग के लिए विभिन्न विद्यालयों का चयन करने में सीमाएँ थीं, जिसके लिए एक दिन में पाँच अलग-अलग कक्षाओं की आवश्यकता होती है। न केवल स्कूल के

वातावरण में बल्कि घर पर भी अभ्यास की नियमितता की जांच करने के लिए एक समय सारिणी चार्ट दिया गया था, क्योंकि स्कूल के समय के बाद प्रथाओं की नियमित निगरानी संभव नहीं थी। हालाँकि, अन्वेषक ने प्रायोगिक उपचार को प्रभावी ढंग से संचालित करने के लिए हर संभव प्रयास किया, छात्रों की रुचि, दृष्टिकोण और सक्रिय भागीदारी के संबंध में कुछ सीमाएँ थीं।

3. साहित्य की समीक्षा

संपत (2014) ने कार्य-पारिवारिक संघर्ष पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रभाव की जांच की। यह अध्ययन श्रीलंका के अनुराधापुरा और पोलोन्नारुवा जिलों के 325 (महिला एन = 200, पुरुष एन = 125) शिक्षकों के बीच सुविधा नमूनाकरण विधि का उपयोग करके आयोजित किया गया था। एकत्र किए गए डेटा का विश्लेषण सहसंबंध और प्रतिगमन विश्लेषण का उपयोग करके किया गया था। परिणाम से पता चला कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के स्तर का कार्य-पारिवारिक संघर्ष के साथ एक महत्वपूर्ण नकारात्मक संबंध था। जिन शिक्षकों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता अधिक थी, उनमें कार्य-से-परिवार संघर्ष और परिवार-से-कार्य संघर्ष कम दिखाई दिए। यह निष्कर्ष निकाला गया कि कार्य-परिवार की जिम्मेदारियों को संतुलित करने के लिए उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता का होना अधिक महत्वपूर्ण है।

रूपल एट अल (2015) ने राज योग ध्यान के अभ्यास के माध्यम से छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि का विश्लेषण किया। राज योग ध्यान का अभ्यास करने से पहले और बाद में उनके भावनात्मक स्तर को मापने के लिए जे एंड जे कॉलेज ऑफ साइंस, नडियाद के पचास स्वैच्छिक छात्रों के बीच एक अध्ययन किया गया था। एकत्र किए गए डेटा का विश्लेषण गैर-पैरामीट्रिक विलकॉक्सन के हस्ताक्षरित रैंक परीक्षण और मैक नेमर के परीक्षण का उपयोग करके किया गया था और यह पाया गया था राज योग ध्यान का अभ्यास करने के बाद, छात्र एकाग्रता शक्ति बढ़ा सकते हैं, नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण बढ़ा सकते हैं, धैर्य, आत्मविश्वास, परोपकार का स्तर, समझौता स्तर बढ़ा सकते हैं और छात्रों के बीच खाली समय का अनुभव होने पर अवसाद कम हो सकता है। सचिन (2016) ने सूचना प्रौद्योगिकी उद्योग में कर्मचारियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कार्य जीवन संतुलन के बीच संबंधों का अध्ययन किया। भावनात्मक बुद्धिमत्ता पैमाने, जीवन की गुणवत्ता के पैमाने और व्यक्तिपरक खुशी के पैमाने के मानक प्रश्नावली का उपयोग करके आईटी कर्मचारियों से डेटा एकत्र किया गया था। एकत्रित आँकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक आँकड़ों का उपयोग करके किया गया। यह पाया गया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई) और कार्य जीवन की गुणवत्ता (क्यूडब्ल्यूएल) के बीच एक सकारात्मक संबंध था, जिसका अर्थ है कि उच्च ईआई वाले लोग कम ईआई वाले लोगों की तुलना में बेहतर क्यूडब्ल्यूएल का आनंद लेते हैं और ईआई और खुशी के बीच भी सकारात्मक संबंध था। अध्ययन में सिफारिश की गई है कि आईटी संगठनों की मानव संसाधन टीम को कर्मचारियों के ईआई कौशल को बढ़ाने के लिए पहल करनी चाहिए जिससे उच्च गुणवत्ता वाली सेवा वितरण को बढ़ावा मिलेगा।

प्रीटाइडस (2017) ने कहा कि ईआई स्पष्ट प्रतीत होता है कि इसे बच्चों और वयस्कों को सिखाया जा सकता है, बशर्ते कि व्यक्ति को परिवर्तन के प्रयासों के लिए पर्याप्त समय और ऊर्जा समर्पित करने के लिए तैयार होना चाहिए, दूसरे, शिक्षक या प्रशिक्षक के पास विशेष रूप से उच्च स्तर का कौशल होना चाहिए। सामाजिक

और भावनात्मक क्षेत्र में, सहायक होना। अंत में, सामाजिक वातावरण को विभिन्न प्रकार का समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान करने की आवश्यकता है। उन्होंने गुणों के संबंध में आगे कहा कि इसके 40% भिन्नता को सामान्य कारकों के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। लेकिन उस विशेषता ईआई को कुछ हफ्तों के प्रशिक्षण के बाद बदला जा सकता है और बाद में कम से कम एक वर्ष तक बनाए रखा जाता है।

4. उद्देश्य

- छात्रों की मनोदशा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान और नियमित विश्राम अभ्यास की प्रभावशीलता की तुलना करना।
- छात्रों की मनोदशा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान और नियमित विश्राम अभ्यास के विभिन्न रूपों की सापेक्ष प्रभावशीलता की तुलना करना।

5. अनुसंधान पद्धति

अनुसंधान पद्धति अनुसंधान समस्या को व्यवस्थित रूप से हल करने का एक तरीका है। जिसे वैज्ञानिक तरीके से शोध कैसे किया जाए इसका अध्ययन करने का विज्ञान समझा जाता है। शोध अध्ययन वर्तमान शोध, अध्ययन के उद्देश्यों और प्रक्रियाओं को संचालित करने के लिए उपयोग की जाने वाली पद्धति और प्रक्रिया पर प्रकाश डालता है। शोध किसी भी प्रकार की अस्पष्टता को कम करता है और परिणाम में स्पष्टता लाता है और इस प्रकार अध्ययन के लिए अपने लक्ष्यों और उद्देश्यों की योजना बनाने में सहायक होता है। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की मनोदशा और भावनात्मक बुद्धि पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव के अध्ययन से संबंधित है। वर्तमान अध्ययन माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मनोदशा पर

धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव का परीक्षण करता है।

शोध कार्य के कुछ मामलों में, संपूर्ण शोध का विश्लेषण करना लगभग असंभव होगा। इसलिए, अनुसंधान नमूने का उपयोग करना ही एकमात्र विकल्प होगा। प्रस्तुत शोध का एक ही उद्देश्य है, शोध कार्य के विश्लेषण के लिए नमूना तय करने की प्रक्रिया, प्रस्तुत शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की मनोदशा और भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव के अध्ययन से संबंधित है।

अध्ययन की जनसंख्या में उत्तर प्रदेश राज्य के पाठ्यक्रम में सीबीएसई योजनाओं से संबंधित माध्यमिक विद्यालय के छात्र शामिल हैं। वर्तमान अध्ययन में, नमूनाकरण दो चरणों में किया जाता है क्योंकि अध्ययन सर्वेक्षण और प्रायोगिक तरीकों से किया जाता है। बदायूँ और शाहजहाँपुर जिले के विभिन्न स्कूलों से 150 हाई स्कूल के छात्रों का एक नमूना चुना गया है। इसमें लड़के और लड़कियाँ दोनों शामिल हैं।

डेटा संग्रह अनुसंधान गतिविधियों के लिए पूर्ण और सटीक डेटा प्राप्त करने के लिए स्रोतों से डेटा एकत्र करने और मापने का व्यवस्थित तरीका है। तथ्य संग्रह घटक शरीर और सामाजिक विज्ञान, मानविकी और निगमों सहित अध्ययन के सभी क्षेत्रों में असामान्य नहीं है। यह वैज्ञानिकों और विश्लेषकों को प्रमुख कारकों को एकत्र करने की अनुमति देता है क्योंकि उनके द्वारा एकत्र की गई जानकारी प्रस्तुत की जाती है। विषय वस्तु के संदर्भ में दृष्टिकोण के विपरीत, सही और सही क्रम बनाए रखने का मूल्य समान रहता है। अनुसंधान की विश्वसनीयता बनाए रखने और उत्कृष्ट परिणाम और उनके निष्कर्ष सुनिश्चित करने के लिए वर्तमान डेटा संग्रह आवश्यक है। प्रथम और द्वितीयक आपूर्ति दोनों ही अध्ययन लक्ष्यों के लिए एक मूल्यवान उपकरण हैं।

6. परिणामों का विश्लेषण

तालिका 1: ध्यान से पहले और बाद में पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दस आयामों का माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू दिखा रहा है (एन = 75)।

आयाम	ध्यान से पहले		ध्यान के बाद		महत्व	
	अर्थ	एसडी	अर्थ	एसडी	टी मूल्य	पी-मूल्य
स्व जागरूकता	15.68	2.51	18.94	2.04	6.946***	0.000
समानुभूति	16.76	2.23	21.28	2.08	10.472***	0.000
स्व प्रेरणा	21.66	3.11	26.26	1.47	9.504***	0.000
भावनात्मक स्थिरता	13.92	2.51	17.1	2.12	7.296***	0.000
संबंधों का प्रबंधन	14.1	3.05	17.36	1.57	6.668***	0.000
अखंडता	11.24	1.96	13.06	1.35	5.489***	0.000
आत्म विकास	7.54	1.55	8.46	1.09	3.773***	0.000
मूल्य अभिविन्यास	6.5	1.67	8.54	0.86	7.528***	0.000
प्रतिबद्धता	7.8	1.46	9.22	0.71	6.208***	0.000
परोपकारी आचरण	7.28	1.28	8.64	1.03	5.870***	0.000
कुल	122.480	10.217	148.86C	7.442	15.605***	0.000

*0.10 महत्व का स्तर **0.05 महत्व का स्तर ***0.01 महत्व का स्तर

उपरोक्त तालिका ध्यान से पहले और बाद में पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू को दर्शाती है। उपरोक्त तालिका से यह देखा जा सकता है कि ध्यान के बाद पुरुष माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के आयामों का माध्य और एसडी स्कोर, ध्यान से पहले माध्य और एसडी स्कोर की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक है।

टी-वैल्यू और पी-वैल्यू जैसा कि देखा जा सकता है, यह दर्शाता है कि ध्यान से पहले और बाद में पुरुषों के बीच 0.01 स्तर पर एक महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है। कुल अंकों के टी-वैल्यू और पी-वैल्यू से पता चलता है कि 0.01 के स्तर पर बहुत अधिक महत्वपूर्ण अंतर है जो बताता है कि ध्यान के बाद पुरुषों में ध्यान ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाया है।

तालिका 2: ध्यान से पहले और बाद में महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू दिखा रही है (एन = 75)।

आयाम	ध्यान से पहले		ध्यान के बाद		महत्व	
	अर्थ	एसडी	अर्थ	एसडी	टी मूल्य	पी-मूल्य
स्व जागरूकता	15	1.97	17.48	1.76	7.105***	0.000
समानुभूति	16.96	2.01	20.42	2.20	10.954***	0.000
स्व प्रेरणा	22.96	2.17	25.88	1.86	8.240***	0.000
भावनात्मक स्थिरता	13.8	1.74	16.5	2.51	6.269***	0.000
संबंधों का प्रबंधन	14.22	1.76	17.08	2.50	7.150***	0.000
अखंडता	11.28	1.59	13.02	1.55	5.734***	0.000
आत्म विकास	7.48	1.25	8.82	1.06	6.126***	0.000
मूल्य अभिविन्यास	6.68	1.25	8.52	0.97	8.735***	0.000
प्रतिबद्धता	7.7	1.68	9.02	0.80	4.704***	0.000
परोपकारी आचरण	7.32	1.00	8.58	1.58	4.846***	0.000
कुल	123.400	8.514	145.320	8.198	13.867***	0.000

*0.10 महत्व का स्तर **0.05 स्तर का महत्व* *0.01 स्तर का महत्व

उपरोक्त तालिका ध्यान से पहले और बाद में महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू को दर्शाती है। उपरोक्त तालिका से यह स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है कि ध्यान से पहले महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का औसत और एसडी स्कोर ध्यान के बाद के औसत स्कोर और एसडी स्कोर से अपेक्षाकृत कम है। टी-वैल्यू और पी-वैल्यू बताते हैं कि ये स्कोर 0.01 के स्तर पर महत्वपूर्ण हैं, जिससे पता चलता है कि ध्यान से पहले और बाद में महिलाओं के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता में महत्वपूर्ण अंतर है। कुल माध्य और एसडी स्कोर का टी-वैल्यू और पी-वैल्यू 0.01 के स्तर पर बहुत अधिक महत्वपूर्ण अंतर दिखाता है जो बताता है कि ध्यान ने महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाया है।

तालिका 3: ध्यान से पहले पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दस आयामों का माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू दिखा रहा है (एन = 150)।

आयाम	ध्यान से पहले				महत्व	
	पुरुषों		महिलाओं		टी मूल्य	पी-मूल्य
	अर्थ	एसडी	अर्थ	एसडी		
स्व जागरूकता	15.68	2.51	15	1.97	1.507	0.135
समानुभूति	16.76	2.23	16.96	2.01	-0.471	0.638
स्व प्रेरणा	21.66	3.11	22.96	2.17	-2.427**	0.017
भावनात्मक स्थिरता	13.92	2.51	13.8	1.74	0.278	0.782
संबंधों का प्रबंधन	14.1	3.05	14.22	1.76	-0.241	0.810
अखंडता	11.24	1.96	11.28	1.59	-0.112	0.911
आत्म विकास	7.54	1.55	7.48	1.25	0.213	0.832
मूल्य अभिविन्यास	6.5	1.67	6.68	1.25	-0.610	0.543
प्रतिबद्धता	7.8	1.46	7.7	1.68	0.318	0.751
परोपकारी आचरण	7.28	1.28	7.32	1.00	-0.174	0.862
कुल	122.480	10.217	123.400	8.514	-0.489	0.625

*0.10 महत्व का स्तर **0.05 महत्व का स्तर ***0.01 महत्व का स्तर

उपरोक्त तालिका ध्यान से पहले पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दस आयामों के माध्य और एसडी स्कोर, टी-वैल्यू और पी-वैल्यू को दर्शाती है।

उपरोक्त तालिका से यह बिल्कुल स्पष्ट है कि पुरुषों और महिलाओं के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता के अधिकांश आयामों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया है। केवल एक आयाम (स्व-प्रेरणा) 0.05 के स्तर पर महत्वपूर्ण अंतर दिखाता है, हालांकि, यह देखा गया है कि महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में अधिक अंक प्राप्त किए हैं। यह भी स्पष्ट रूप से देखा गया है कि छह आयामों (आत्म-प्रेरणा, सहानुभूति, संबंधों का प्रबंधन, अखंडता, मूल्य अभिविन्यास और परोपकारी व्यवहार) में महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में अधिक अंक प्राप्त किए हैं। कुल स्कोर का टी-वैल्यू और पी-वैल्यू भी दर्शाता है ध्यान से पहले पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, हालांकि, ऐसा लगता है कि पुरुषों और महिलाओं के कुल औसत स्कोर से पता चलता है कि महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में अधिक अंक प्राप्त किए हैं।

7. निष्कर्ष

संसार, क्योंकि इसने स्वयं को सत्य के प्रति उत्तरदायी नहीं बनाया है, दुष्ट है - इसका मूल्यांकन सच्चे व्यक्ति द्वारा किया जाना चाहिए (डेल्यूज़, 1989, वही)।

उपरोक्त रुख अक्सर सांत्वना की समझने योग्य आवश्यकता से प्रेरित होता है, और इस वास्तविक अर्थ से कि दुनिया हमारे लिए बहुत अधिक है: "बहुत शक्तिशाली, या बहुत अन्यायी, लेकिन कभी-कभी बहुत सुंदर भी" (डेल्यूज़, 1989, पृष्ठ 18). लेकिन दूर देखना, जीवित धारा से अलग हट जाना और, कभी-कभी, जानबूझकर अपने अनुभव के स्तर को कम करना भी महान मानसिक संकट (गोल्डस्टीन, 1995) और असंगति का द्वार है।

इस गतिरोध का एक ठोस विकल्प है: अंतर्निहित आध्यात्मिकता को अपनाना: उदाहरण के लिए, एक ध्यान अभ्यास के माध्यम से जो दुनिया की असहनीय पीड़ा और कष्टदायी सुंदरता से अपनी नज़र हटाने और एक पारलौकिक क्षेत्र में प्रेरणा लेने के बजाय हमारे अंतर्निहित संबंध को तीव्र करता है। दुनिया। सच है, संसार असहनीय, अथाह और अघुलनशील है। इसकी तीव्र तीव्रता हमें पीड़ा देती है। लेकिन इस तीव्रता से बचने में, हम खुद को ठीक होने की संभावना से वंचित कर देते हैं। यहीं पर धर्म शिक्षाएं, कई अन्य आध्यात्मिक परंपराएं और सर्वव्यापकता के प्रति-पारंपरिक दर्शन को समान आधार मिलता है।

ऐतिहासिक बुद्ध द्वारा सिखाया गया पहला महान सत्य हमें गहराई से विचार करने और सभी जीवित चीजों में निहित पीड़ा को हृदय में लेने के लिए आमंत्रित करता है। जज़ेन में बैठने पर अक्सर यही उठता है: दुनिया की सुंदरता और पीड़ा हमें अनजान बना देती है और हमें गहराई से प्रभावित करती है। सर्वव्यापकता का उत्तर-धर्मनिरपेक्ष दर्शन हमें धार्मिक बनाम धर्मनिरपेक्ष के आसान विभाजनों से परे जाने के लिए समान रूप से आमंत्रित करता है। यह हमें एक महत्वपूर्ण आध्यात्मिक निर्णय लेने के लिए आमंत्रित करता है जिसके निहितार्थ मुख्य रूप से प्रभावशाली हैं। तर्कवादी/धर्मनिरपेक्ष स्पष्टीकरण या आध्यात्मिक/पारलौकिक औचित्य के नाम पर दुनिया से अपना ध्यान हटाने के बजाय, यह हमें अंतर्निहित वास्तविकता के साथ हमारी भावनात्मक भागीदारी को गहरा करने का साहस देता है।

8. संदर्भ

1. शेख, बीएम, डोके, गोथंकर, जेएस। भारत के महाराष्ट्र के पुणे और नांदेड़ जिले के एक ग्रामीण ब्लॉक में पढ़ने वाले ग्रामीण किशोरों में अवसाद, चिंता, तनाव और तनाव। इंडियन जर्नल

- ऑफ पब्लिक हेल्थ. 2018;62(4):311-314.
2. चड्ढा, आरके। युवा और मानसिक स्वास्थ्य: चुनौतियाँ। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान जर्नल। 2018;148(4):359-361.
 3. जयप्रकाश आर, शारिजा एस. केरल, भारत में किशोर स्कूल मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए एक जिला मॉडल। इंडियन जर्नल ऑफ सोशल साइकेट्री. 2017;33(3):233-239.
 4. संध्या एन, गंजीवाले जे, खारोड एन, वर्मा जे, निबालकर एसएम. गुजरात, भारत के किशोर स्कूली बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य का महामारी विज्ञान सर्वेक्षण। बीएमजे बाल रोग. 2017;1(1):ई000139.
 5. गैहा एमएच, सुनील जीए, कुमार आर, सुभद्रा एम. कलंक को कम करने के लिए भारत में मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता को बढ़ाना: मदद मांगने वाले व्यवहार में सुधार का स्रोत। सार्वजनिक मानसिक स्वास्थ्य जर्नल. 2014;13(1):159-170.
 6. दीपा भट्टराई, एट अल। 19 फरवरी, 2021 को भारत: बीएमजे-पीजी प्रायोजित में पोखरा के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में पढ़ने वाले किशोरों के बीच अवसाद की व्यापकता और उससे जुड़े कारकों की जांच की गई।, 2020. संरक्षित <http://bmjopen.bmj.com/>.
 7. वेल मुरुगन पी। उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन के बीच संबंध का पता लगाने के लिए एक अध्ययन किया गया। आई-मैनेजर जर्नल ऑन एजुकेशनल साइकोलॉजी, वॉल्यूम। 2017, 11(2).
 8. महालक्ष्मी डी। उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर घर के वातावरण के प्रभाव पर एक अध्ययन किया गया। शानलैक्स इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन वॉल्यूम। 3 नंबर 2. आईएसएसएन, 2015, 2320-2653
 9. नंगैयारकरासी एस। उच्च और उच्चतर माध्यमिक छात्रों के बीच मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंधों की जांच की गई। इंडियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ रिसर्च एंड डेवलपमेंट, वॉल्यूम। 2019, 10(2). DOI नंबर: 10.5958/0976-5506.2019.00257.2
 10. रस्तोगी पी, दुबे बीसी। माध्यमिक स्तर के छात्रों में माता-पिता के बच्चों के संबंधों की पारस्परिक पर्याप्तता (सामाजिक परिपक्वता) पर एक तुलनात्मक अध्ययन। एसआरजेआईएस. 2017;4(31):5188-5196.
 11. कुमार ए सी, मुथमिज़सेल्वन एम। उच्चतर माध्यमिक छात्रों की सामाजिक परिपक्वता। वर्तमान अनुसंधान और आधुनिक शिक्षा के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल। 2017;2(2):58-61.
 12. पूजा भगत। माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का उनके लिंग, शैक्षणिक उपलब्धि और माता-पिता-बच्चों के संबंध के संबंध में सामाजिक समायोजन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस्ड रिसर्च, 2016;4(7):64-71।
 13. समृद्धि अरोड़ा। जम्मू में किशोरावस्था की सामाजिक परिपक्वता से संबंधित माता-पिता के प्रोत्साहन को माना गया। सामाजिक विज्ञान, कला और मानविकी के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. 2016;4(1):30-32।
 14. कुमार डी, रिंतु. । मनोविज्ञान: प्राथमिक स्तर पर छात्र शिक्षकों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सामाजिक परिपक्वता। एशियन जर्नल ऑफ मल्टीडायमेंशनल रिसर्च, 2015.
 15. विकाश कुमार। सामाजिक परिपक्वता पर निवास के प्रभाव

- को मापना। एशियन मिररइंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च. 2015;2(2):232-236।
16. अब्दुल्लाही एस, जोकर एम, अबादी के. बुशेर के किशोर हाई स्कूल के छात्रों में लड़की की सामाजिक परिपक्वता के साथ माता-पिता के प्रति लगाव के रिश्ते की जांच करना। शारीरिक भाषा. 2015;2(3):8-1.

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.