

## महिलाओंके तनाव, चिंता तथा नैराश्य पर भावनायोग के परिणाम का प्रायोगिक अध्ययन

डॉ. आरती विरेंद्र गोरे (जैन), NET, PhD (Yog), योगतज्ञ, पूर्व अध्यक्ष, अभ्यास मंडल(योग), पूर्व विद्या परिषद सदस्य, कवियित्री बहिनाबाई चौधरी नॉर्थ महाराष्ट्र यूनिवर्सिटी, जलगांव, महाराष्ट्र [arativgore@gmail.com](mailto:arativgore@gmail.com), 9422278411, मनोजकुमार रावत योगशिक्षक.

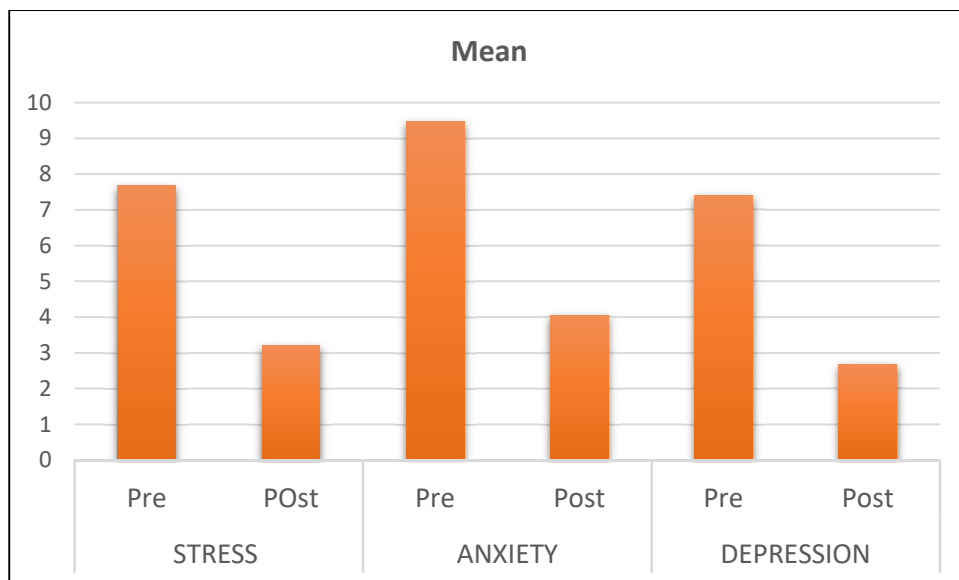
‘महिलाओंके तनाव, चिंता तथा नैराश्य पर भावनायोग के परिणाम का प्रायोगिक अध्ययन’ इस संशोधन कार्य के लिए 40 महिलाओं का चयन सहेतुक पद्धती से किया गया। **प.पू.१०८ मुनिश्री प्रमाणसागर महाराज जी के द्वारा यूट्यूब पर प्रसारित ध्वनि फीत की सहायता से 'भावनायोग'** इन 40 महिलाओं से नियमित 3 माह तक कराया गया। भावना योग के पूर्व अनुलोम विलोम प्रक्रिया तथा अंत में मंगल भावना यह प्रार्थना नित्य कराई जाती थी। भावना योग में प्रार्थना, प्रतिक्रमण, प्रत्याख्यान और सामायिक का महत्व भी महिलाओं को बताया जाता था। महिलाओं से यह साधना शुरू होने से पूर्व तथा पूर्ण होने के बाद(अर्थात 3 माह बाद) इन महिलाओं से तनाव, चिंता और नैराश्य पर आधारित मनोवैज्ञानिक चांचणी (psychological test - Consumable booklet of ADDS - BSPSA) द्वारा महिलाओं के तनाव, चिंता, नैराश्य के स्तर का मूल्यांकन किया गया। पूर्व पश्चात मूल्यांकन में प्राप्त गुणों का सांख्यिकी विश्लेषण कराया गया जिसमें यह पाया गया कि महिलाओं के तनाव, चिंता तथा नैराश्य की मात्रा काफी हद तक कम हो चुकी है।

### सांख्यिकी विश्लेषण

Scale	Test	N	Mean	Std. deviation	d.f	t value	significance
तनाव STRESS	PRE	40	7.675	3.561816736	39	7.49	0.000
	Post	40	3.2	3.022988842			
चिंता ANXIETY	PRE	40	9.475	4.728459933	39	7.58	0.000
	Post	40	4.05	4.088445256			
नैराश्य DEPRESSION	PRE	40	7.4	4.106280368	39	7.23	0.000
	Post	40	2.675	3.149175716			

उपरोक्त चार्ट में तनाव, चिंता, नैराश्य के स्तर का मूल्यांकन किया गया है। जिसमें प्री टेस्ट की अपेक्षा पोस्ट टेस्ट में तनाव, चिंता तथा नैराश्य की मात्रा में काफी कमी नजर आ रही है। सांख्यिकी विश्लेषण में 't' मूल्य 0.01 इस सार्थकता स्तर ( significant level) पर सार्थक पाया गया।

## महिलाओंके तनाव, चिंता तथा नैराश्य पर भावनायोग के परिणाम का आलेख



उपरोक्त आलेख में प्री टेस्ट की अपेक्षा पोस्ट टेस्ट में तनाव, चिंता तथा नैराश्य की मात्रा में काफी कमी नजर आ रही है।

### निष्कर्ष (Conclusion)

तनाव, चिंता तथा नैराश्य पर भावनायोग का काफी परिणामकारक प्रभाव दिखाई देता है और भावनायोग के प्रभाव से महिलाओंमें तनाव, चिंता तथा नैराश्य की मात्रा कम होती है।