



खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य पर योग एवं यौगिक क्रियाओं के प्रभाव का  
अध्ययन

आशीष साहू

शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा, मंगल्यातन यूनिवर्सिटी, अलीगढ़

डॉ० भारतेन्दु सिंह चौहान

असिस्टेंट प्रोफेसर, इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशन एण्ड रिसर्च, मंगल्यातन यूनिवर्सिटी, अलीगढ़

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.16908058>

**ARTICLE DETAILS**

**Research Paper**

**Accepted:** 31-07-2025

**Published:** 10-08-2025

**Keywords:**

सांवेगिक परिपक्वता, मानसिक  
स्वास्थ्य योग, ग्रामीण एवं  
शहरी खिलाड़ी

**ABSTRACT**

वर्तमान समय में सम्पूर्ण विश्व में निराशा, आक्रोश, अशांति और असंतोष का प्रभाव व्याप्त है। सम्पूर्ण मानव जाति इन सबसे इस तरह घिर चुकी है। परिणामस्वरूप मानव विश्व के कल्याण के विषय में भी नहीं सोच पा रहा है। इस तनावपूर्ण परिस्थिति से बाहर लाने के कल्याण के विषय में भी नहीं सोच पा रहा है। इस तनावपूर्ण परिस्थिति से बाहर लाने के एक प्रयास के रूप में प्रस्तुत लघु शोध कार्य पूर्ण किया गया है। शोध हेतु चयनित अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यायाम का एक अध्ययन करना है। इसके लिए शोध की प्रमुख परिकल्पना जनपद मथुरा के ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों की योग एवं यौगिक क्रियाओं के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है। बनायी गयी। इस शोध कार्य में शोध समस्या की प्रकृति को देखते हुए वर्णानात्मक शोध विधि की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। इस शोध कार्य हेतु उत्तर प्रदेश के मथुरा जिले के समस्त ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों को चयन सरल यादृच्छिक विधि से करते हुए 200 प्रशिक्षुओं को सम्मिलित किया गया। आँकड़ों का संकलन हेतु योग एवं यौगिक क्रियाओं मापनी का प्रयोग करते हुए किया गया। सांख्यिकीय प्रविधियों में प्रमुखतः मध्यमान, मानक विचलन, मानक त्रुटि एवं ज.अनुपात की गणना की गयी। तदुपरान्त पाया गया कि मथुरा जिले के ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों की योग एवं यौगिक क्रियाओं लगभग समान है। अतः निष्कर्ष रूप में प्राप्त हुआ कि

जनपद मथुरा के ग्रामीण एवं शहरी योग खिलाड़ियों की योग एवं यौगिक क्रियाओं पर प्रभाव पड़ता है।

**प्रस्तावना**— भारतीय मेधा की यह सृजनशीलता का ही परिणाम है, विश्व में भारत मानव सभ्यता का अग्रगामी बन सका। विश्व की सभ्यताओं का जब हम अध्ययन करते हैं, तब हम पाते हैं, कि विश्व की तमाम सभ्यताओं व संस्कृतियों के प्रेरणा सूत्र भारतीय सभ्यता व संस्कृति में ही मूलतः निहित है। इस सन्दर्भ में 'मैक्समूलर' ये ठीक ही लिखा है—“यदि मुझसे पूछा जाये कि आकाश के नीचे मानव मस्तिष्क ने कहा मुख्यतम् गुणों का विकास किया, जीवन को महत्वपूर्ण समस्याओं पर गहराई से सोच-विचार किया और ऐसे महत्वपूर्ण तथ्य खोज निकाले हैं, जिनकी ओर उन्हें भी ध्यान देना चाहिए, जो काण्ट और प्लेटो के अनुयायी हैं, तो मैं भारती की ओर ही संकेत करूँगा।” भारतीय सभ्यता के विकास के मूल में मानव कल्याण कर भाव सदा से ही निहित रहा है। भारतीय मनीषियों की संवेदनशीलता का स्तर यह था कि उन्होंने मानव कल्याण के साथ-साथ प्राकृतिक पर्यावरण के अधिकतम संरक्षण का मार्ग भी सुनिश्चित किया। भारतीय वाङ्मय में प्राकृतिक शक्तियों, वृक्षों, नदियों व पर्वतों की अराधना के मूल में यही भाव निहित है।

मानव कल्याण के लक्ष्य की प्राप्ति हेतु भौतिक व आत्मिक दोनों पक्षों की उन्नति व उत्कृष्टता की प्राप्ति को भारतीय संस्कृति का आदर्श स्वीकार किया गया है। भौतिक उन्नति के लिए जहाँ धातुविज्ञान, आयुर्विज्ञान, चिकित्साशास्त्र, रसायन विज्ञान, खगोल विज्ञान व भौतिक शास्त्र, गणित व विभिन्न व्यवसायों, शिल्पों आदि की शिक्षा पर भारतीय सभ्यता जोर देती है, वहीं आत्मिक उन्नति हेतु संगीतशास्त्र, नाट्यशास्त्र, कला व योग शास्त्र के अध्ययनों पर जोर दिया गया है। योगशास्त्र की शिक्षा इन सबमें सर्वोत्तम श्रेणी की शिक्षा है, जो मानव के शारीरिक-आत्मिक दोनों पक्षों के उत्कर्ष पर समान रूप से जोर देती है। विश्वपटल पर योग विद्या से परिचय कराने का श्रेय भारतीय मेधा को ही है। यद्यपि भारत में योग शिक्षा महर्षि पतंजलि से पूर्व भी अपने आदिम स्वरूप जनमानस में प्रचलित थी किन्तु योग को पृथक शास्त्र के अनुशासन के रूप में व्यवस्थित करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को ही है, जिन्होंने 400 ई0पू0 'योगसूत्र' लिखकर योग विद्या को एक पृथक दर्शन के रूप में प्रतिष्ठित किया। योगदर्शन में योग के आठ अंग बताये गये हैं। ये अंग योग के क्रमिक सोपान हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि। योग के मूल में मानव को भौतिक व आत्मिक रूप से अनुशासित बनाना है, जिससे मानव के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाया जा सके। योगशास्त्र में योग को परिभाषित करते हुए कहा गया है— **“अथ योगानुशासन योगः चित्तवृत्ति निरोधः।”** अर्थात् योग का आरम्भ अनुशासन से होता है, तथा चित्त की स्थिरता ही योग है।

भारत में दण्ड, बैठक, मल्लखम्ब इत्यादि व्यायाम के साथ योगासन यह सभी पुराने समय से प्रचलित है। कम से कम समय में घर में ही किसी भी ऋतु में बाल, युवा, वृद्ध, स्त्री-पुरुष आदि को बिना साधन सामग्री द्वारा किये जाने वाले व्यायाम अर्थात् आसन और पंच ज्ञानेन्द्रियाँ, पंचकर्मेन्द्रियाँ एवं उनका कर्त्ताभर्त्तामन व बुद्धि इन सभी पर आषीष साहू, डॉ० भारतेन्दु सिंह चौहान



उत्तम परिणाम करने वाला एकमेव व्यायाम योग ही है। कुश्ती लड़ना, बैठक लगाना, मुग्ध घुमाना, मल्लखम्ब आदि व्यायाम एवं खो-खो, कबड्डी इत्यादि भारतीय खेल इनके द्वारा शरीर के कुछ ही अवयवों को व्यायाम मिलता है और इनके लिए व्यायामशाला एवं मैदान की आवश्यकता के साथ ही साधनसामग्री की भी आवश्यकता होती है, परन्तु योग में दूसरी साधनसामग्री की आवश्यकता नहीं होती है, साथ ही अधिक जगह भी नहीं लगती है। व्यक्ति प्रवास में हो, परदेस में हो या कहीं दूसरी जगह, उसे योग करने में किसी भी प्रकार की कठिनाई उत्पन्न नहीं होगी। इन्हीं को ध्यान में रखते हुये इन प्रशिक्षुओं की सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यायाम के सम्बन्ध विषय पर शोध कार्य किया गया।

**अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व-** समाज अपने बच्चों को शालाओं में भेजकर हम शिक्षकों से यह अपेक्षा करता है कि हम उनके बच्चों के मानसिक, भावात्मक, वैज्ञानिक, आध्यात्मिक, सामाजिक तथा इसके साथ-साथ नैतिक एवं व्यक्तिगत मूल्यों के विकास हेतु प्रयत्न करें। इस विकास हेतु विद्यालयों में विद्यार्थियों को औपचारिक शिक्षा दी जाती है।

अनेक शालाओं में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु बौद्धिक शिक्षा, शारीरिक शिक्षा, श्लोक, आदि का प्रबन्ध किया गया है। किन्तु सिर्फ विषय अध्ययन व शारीरिक शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों का शरीर विकास एक निश्चित दिशा में होगा ही ऐसा कुछ निश्चित नहीं कहा जा सकता। शारीरिक व्यक्तिगत मूल्यों के विकास हेतु "योगशिक्षा" देना भी आज की महत्तम आवश्यकता है। योगासन द्वारा शारीरिक तथा मानसिक विकास किया जाता है। इसके द्वारा मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। योगासन से शारीरिक स्वस्थता के साथ-साथ साधक की मनोवृत्ति, सात्विकता, पवित्र तथा अंतर्मुखी होती है। इससे नैतिक एवं व्यक्तिगत निर्णय-क्षमता मौन, आसन, अभ्यास आदि से ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों सात्विकता से विकसित होती है और यह सब योग द्वारा ही सम्भव है।

योग के माध्यम से संस्कार को विकसित किया जा सकता है। अच्छे संस्कार विद्यार्थियों में निर्मित करने के पश्चात् उनमें नैतिक एवं व्यक्तिगत मूल्यों का निर्माण होता है।

प्रत्येक व्यक्ति या विद्यार्थियों में तनाव, अहम की भावना, क्रोध तथा कुछ हीन भावनायें अत्यन्त ग्रसित होती है। योग द्वारा इन सभी को बाहर निकाला जा सकता है।

आज भारत व पाश्चात्य देशों में भी योग के बारे में जानने की इच्छा बढी है। सभी अपने आरोग्य के लिए योग की ओर मुड़े हैं। ऐसे समय में समाज व राष्ट्र की रीढ़ की हड्डी के समान शिक्षा का भी यह दायित्व है कि वह अपनी व्यवस्था में योग का समावेश करें। साथ ही प्रभावी बनाने के लिए आवश्यक शोधकार्य करें।

शिक्षा व्यवस्था में योग का प्रभाव बढाने के लिए आवश्यक है कि शिक्षक एवं विद्यार्थी इसका महत्त्व समझें, योग करें, अनुभूति करे व इसके लाभ प्राप्त करें। योग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास करता है। आजकल कई ऐसे परीक्षण हो रहे हैं जिसमें मनुष्य की मानसिक शक्तियों, संवेगात्मक विकास, सामाजिक परिपक्वता आषीष साहू, डॉ० भारतेन्दु सिंह चौहान



बुद्धि—कक्षा, उपलब्धि स्तर, शारीरिक सजागता, डायबिटीस का लेवल, लहु का लेवल, चिंता पर योग का प्रभाव, सर्जनात्मकता पर योग का प्रभाव, क्षतिग्रस्त हृदय वाले व्यक्तियों पर योग का प्रभाव, तनावग्रस्त व्यक्तियों पर योग का प्रभाव, हाथ की स्थिरता पर योग की असर, शालाओं में विद्यार्थियों की विशिष्ट सिद्धियों पर योग का प्रभाव और संवेग क्रियाशील बनाना आदी जैसे आयामों पर योग किस प्रकार के परिवर्तन लाता है, उसको पढने के बाद कई शोधकार्य के परिणाम सकारात्मक रहे हैं और अध्ययन में ये भी सामने आया की कुछ शोधकर्ताओं के नकारात्मक परिणाम भी आए हैं।

योग सभी समस्याओं का हल कर सकता है यह भी एक निष्कर्ष हो सकता है। क्या योग द्वारा सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यायाम में सामान्य विकास से हट कर विशिष्ट विकास किया जा सकता है या नहीं इसी को ध्यान में रखकर शोधार्थी ने प्रस्तुत शोध अध्ययन कार्य करने का निश्चय किया। इन्हीं बिन्दुओं को दृष्टिगत रखते हुये इस विषय पर शोध कार्य किये जाने की आवश्यकता महसूस की गयी।

**समस्या कथन— ‘ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग का एक अध्ययन’**

**अध्ययन के उद्देश्य—**

1. ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं योग का एक अध्ययन करना।
2. ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग पर का एक अध्ययन करना।
3. ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं योग पर का एक अध्ययन करना।

**अध्ययन की परिकल्पनाएँ—**

1. ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
2. ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
3. ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं योग के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

**सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण—**

1. **ठाकुर, शर्मा एवं जोशी (2018)** ने ध्यान और एकाग्रता पर आसन से इंपैक्ट का अध्ययन किया जिसमें 30 छात्रों को चयनित किया, जिसमें 15 छात्र प्रायोगात्मक समूह एवं 15 छात्र को नियंत्रित समूह के रूप में रखा गया, आयु सीमा 25 से 30 वर्ष की थी। प्रायोगात्मक समूह को 30 मिनट के आसनों का अभ्यास 15 दिन के लिए कराया गया, अंतिम दिन अंक – पत्र प्रतिस्थापन कार्य कराया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण आषीष साहू, डॉ० भारतेन्दु सिंह चौहान



टी-परीक्षण लागू किया गया एवं निष्कर्षतः पाया कि आसन कालेज के छात्रों पर ध्यान और एकाग्रता बढ़ाने में काफी प्रभावी है। टेल्स, गुप्ता एवं बालकृष्ण (2018) ने योग के बाद भारत में सैन्य कर्मियों में अवधान स्व रेटेड नींद और राज्य में बदलाव पर प्रभाव देखा, इन्होंने बी.एस.एफ. के 722 जवानों को शामिल किया गया, जिनकी आयु सीमा 31 से 36 वर्ष की थी थी। 9 दिनों को योगाभ्यास कराया।

2. **गहलावत (2018)** ने बधिर किशोर बालकों की मानसिक स्थिरता का और भावात्मक स्थिरता पर योग पर अध्ययन किया इस स्टडी में 50 बधिर बालकों को शामिल कर 4 मूमो योग ट्रेनिंग दिया गया। भावनात्मक स्थिरता मापने के लिए ए सेन गुप्ता एवं ए के0 सिंह परीक्षण मापनी को प्रयोग में लाया गया। डमदजंस भंसजी जमेज के लिए ए. के. सिंह एवं ए०एस० गुप्ता की मानसिक स्वास्थ्य बैटरी को लागू किया गया। डाटा के सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए एस.डी. एवं टी. टेस्ट किया गया और पाया कि योगाभ्यास से बधिर किशोर बालक में भावात्मक परिपक्वता पर सकारात्मक प्रभाव डाला जा सकता है।
3. **शशिकला, लक्ष्मी (2018)** ने योग प्रभाव और भावात्मक भागफल ध्यान का स्टडी किया। कोई स्टडी किया गया इसमें पुरुष एवं महिला को शामिल किया इनकी 'हम 20 जव 45 रखा गया एवं 2 मूमो के लिए योग प्रशिक्षण दिया गया। योग से पूर्व एवं योग प्रशिक्षण के पश्चात् प्रश्नावली भराया गया, प्रश्नावली 60 विषयों से सम्बंधित थे। डेटा का सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात् देखा गया कि योग का अभ्यास अनेक परिवर्तन लाता है जैसे अध्यात्मिक मानसिक शारीरिक भावात्मक।
4. **मुखर्जी (2018)** ने किशोरावस्था में योग का प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर देखा। छात्रों का अध्ययन करते समय नैदानिक रूप से साक्षात्कार किया, जिसमें बचपन के आघात, निशान, भावनात्मक अस्थिरता आदि जैसे विभिन्न आयाम पर बातचीत की गई थी एवं परीक्षण किया, तत्पश्चात् योग से पूर्व एवं पश्च टेस्ट किए गए। परिणामतः सकारात्मक प्रभाव को देखा गया।
5. **देवरी, अग्रवाल, शुक्ला (2019)** ने विश्वविद्यालय छात्रों पर भावात्मक परिपक्वता का इंपैक्ट मानसिक स्वास्थ्य पर सूर्य नमस्कार का विशेष तौर पर प्रभाव अध्ययन किया, 35 छात्रों को आकस्मिक चयन के माध्यम से न्यादर्श लिया गया, जिसकी उम्र 18 से 24 के बीच था। प्री-टेस्ट लेने के बाद 60 दिनों तक सूर्य नमस्कार कराया गया एवं 60 दिन बाद पोस्ट-टेस्ट लिया गया। डा० यशवीर सिंह एवं डा० महेश भार्गव (1977) एवं एस० योग का प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य बढ़ाने में देखा। के० वर्मा और अनिता वर्मा (1989) द्वारा बनाया गया उपकरण स्केल पर भावनात्मक परिपक्वता मापन किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण में टी- टेस्ट किया गया। सूर्य नमस्कार का भावनात्मक परिपक्वता पर सकारात्मक परिणाम पाया गया।

**अध्ययन का सीमांकन-** प्रस्तुत शोध अध्ययन उत्तर प्रदेश के मथुरा जिले के ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों तक ही सीमित है।

**शोध विधि**— शोध समस्या की प्रकृति वर्णनात्मक अनुसंधान की है। अतः इसे पूर्ण करने हेतु वर्णनात्मक शोध विधि की सर्वेक्षण प्रविधि का प्रयोग किया गया है।

**अध्ययन की जनसंख्या**— प्रस्तुत अध्ययन में जनसंख्या के रूप में उत्तर प्रदेश के मथुरा के समस्त ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों को सम्मिलित किया गया है।

**अध्ययन का न्यादर्श एवं न्यादर्शन तकनीक**— प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श के रूप में मथुरा जिले के ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों का चयन सरल यादृच्छिक विधि द्वारा करते हुए उनमें 100 (50 ग्रामीण + 50 शहरी) खिलाड़ियों को सम्मिलित किया गया है।

**शोध उपकरण**— प्रस्तुत शोध में आंकड़ों के संकलन हेतु महेश कुमार मुछल द्वारा निर्मित योग एवं यौगिक क्रियाओं मापनी का प्रयोग किया गया है।

**सांख्यिकीय प्रविधियाँ** — आंकड़ों के विश्लेषण हेतु प्रमुखतः मध्यमान, मानक विचलन एवं सहसम्बन्ध की गणना हेतु गुणनफल आघूर्ण सहसम्बन्ध विधि का प्रयोग किया गया है।

**परिकल्पनाओं का परीक्षण एवं व्याख्या**—

$H_{01}$  - 'ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

### तालिका सं० – 01

ग्रामीण एवं शहरी पुरुष खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य हेतु तालिका

क्र०स०	चर	संख्या (N)	सहसम्बन्ध की मानक त्रुटि (SE <sub>r</sub> )	सहसम्बन्ध गुणांक (r)	मुक्तांश (df)	सार्थकता स्तर	टिप्पणी
1	ग्रामीण खिलाड़ी	50	0.134	0.218	48	सहसम्बन्ध का सारणी मान .01 पर 0.361	असार्थक
2	शहरी खिलाड़ी					.05 पर 0.276	

सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात् यह पाया गया कि ग्रामीण एवं शहरी पुरुष खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य परिगणित सहसम्बन्ध गुणांक (r) 0.218 है, जो प्रथम दृष्ट्या निम्न धनात्मक सहसम्बन्ध को प्रदर्शित करता है। यह मान मुक्तांश (df) 48 के .01 तथा .05 सार्थकता स्तर पर सहसम्बन्ध गुणांक



के पियरसन सारणीमान क्रमशः 0.361 एवं 0.276 से कम है। अर्थात् ग्रामीण एवं शहरी पुरुष खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है। अतः शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। प्रशिक्षुओं की सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य जो सहसम्बन्ध परिलक्षित हो रहा है उसके पीछे शोध की मानक त्रुटि हो सकती है। इस आधार पर यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि ग्रामीण एवं शहरी पुरुष खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

Ho<sub>2</sub> - 'ग्रामीण एवं शहरी महिला खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है।'

### तालिका सं० – 02

ग्रामीण एवं शहरी महिला खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य सहसम्बन्ध हेतु तालिका

क्र०स०	चर	संख्या (N)	सहसम्बन्ध की मानक त्रुटि (SE <sub>r</sub> )	सहसम्बन्ध गुणांक (r)	मुक्तांश (df)	सार्थकता स्तर	टिप्पणी
1	ग्रामीण महिला खिलाड़ी	50	0.118	0.210	48	सहसम्बन्ध का सारणी मान .01 पर 0.361 .05 पर 0.276	असार्थक
2	शहरी महिला खिलाड़ी						

सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात् यह पाया गया कि ग्रामीण एवं शहरी महिला खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य परिगणित सहसम्बन्ध गुणांक (r) 0.210 है, जो प्रथम दृष्ट्या निम्न कोटि के धनात्मक सहसम्बन्ध को प्रदर्शित करता है। यह मान मुक्तांश (df) 48 के .01 तथा .05 सार्थकता स्तर पर सहसम्बन्ध गुणांक के पियरसन सारणीमान क्रमशः 0.361 एवं 0.276 से कम है। अर्थात् ग्रामीण एवं शहरी महिला खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है। अतः शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है। प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य के मध्य जो सहसम्बन्ध दिखलाई पड़ रहा है उसके पीछे शोध की मानक त्रुटि हो सकती है। इस आधार पर यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि रीवा जिले में माध्यमिक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी महिला खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योग पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

Ho<sub>3</sub> - 'ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है।'

### तालिका सं० – 03

## ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता के मध्य सहसम्बन्ध हेतु तालिका

क्र०स०	चर	संख्या (N)	सहसम्बन्ध की मानक त्रुटि (SE <sub>r</sub> )	सहसम्बन्ध गुणांक (r)	मुक्तांश (df)	सार्थकता स्तर	टिप्पणी
1	ग्रामीण खिलाड़ी	100	0.095	0.214	98	सहसम्बन्ध का सारणी मान .01 पर 0.256 .05 पर 0.196	.01 पर असार्थक
2	शहरी खिलाड़ी						.05 पर सार्थक

सांख्यिकीय विश्लेषण के पश्चात् यह पाया गया कि ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं योग के मध्य परिगणित सहसम्बन्ध गुणांक (r) 0.214 है, जो प्रथम दृष्ट्या निम्न स्तरीय धनात्मक सहसम्बन्ध को प्रदर्शित करता है। यह मान मुक्तांश (df) 98 के .01 सार्थकता स्तर पर सहसम्बन्ध गुणांक के पियरसन सारणीमान 0.256 से कम है तथा .05 सार्थकता स्तर पर सहसम्बन्ध गुणांक के पियरसन सारणीमान 0.196 से अधिक है। इस प्रकार .01 सार्थकता स्तर पर माध्यमिक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं योग के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है। अतः इस स्तर पर शून्य परिकल्पना स्वीकृत की जाती है तथा .05 सार्थकता स्तर पर माध्यमिक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं योग के मध्य सार्थक सहसम्बन्ध है। अतः इस स्तर पर शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। इस आधार पर यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि माध्यमिक स्तर के ग्रामीण एवं शहरी खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं योग पर प्रभाव डालती है और उनके निर्धारण में सांवेगिक परिपक्वता की एक सीमित भूमिका होती है।

**अध्ययन की शैक्षिक उपयोगिता—** प्रस्तुत अध्ययन में खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग को आधार बनाकर किया गया है। इस शोध कार्य से स्पष्ट है कि समाज में मानव की एक पहचान व स्थान स्थापित करने में सांवेगिक परिपक्वता का बहुत अधिक योगदान होता है और मानसिक स्वास्थ्य भी इसमें मदद करती है। सांवेगिक परिपक्वता व्यक्तियों को शोषण से बचाते हुये कर्तव्य पालन की ओर अग्रसर करती है। प्रस्तुत शोध खिलाड़ियों के सांवेगिक परिपक्वता एवं मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने पर जोर देता है साथ ही साथ भाई-चारे, समानता आदि की भावना के साथ स्वस्थ समाज के विकास में मदद करता है। इस प्रकार प्रस्तुत शोध के परिणाम व्यक्ति को सांवेगिक परिपक्वता, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के साथ सम्मानित जीवन जीने में मदद करते हैं।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची—**

1. सिंह, डॉ० सुरेन्द्र (2013) "योग एक परिचय, सुलभ प्रकाशन, अशोक मार्ग, लखनऊ।



2. गुप्ता, एस0पी0 (2007), "भारतीय शिक्षा का इतिहास, विकास एवं समस्याएँ, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।
3. गुप्ता, एस0पी0 (2010), "सांख्यिकी विधियाँ, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।
4. राय, पारस नाथ एवं राय सी0पी0 (2013), "अनुसंधान परिचय, लक्ष्मीनारायण अग्रवाल, आगरा।

#### सर्वेक्षण—

1. सोनू (2021) ने 'योगदर्शन की अष्टांग योग साधना का यौगिक साहित्य के परिप्रेक्ष्य में तुलनात्मक अध्ययन', श्री जगदीश प्रसाद झाबरमल टिबडेवाला विश्वविद्यालय, विद्यानगरी, झुंझुनू, राजस्थान।
2. बड़ासरा, राकेश कुमार (2013) ने 'योग दर्शन का वर्तमान समय के गिरते मूल्यों में प्रासंगिकता' महाराजा गंगा सिंह विश्वविद्यालय, बीकानेर।