

जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रिया विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों के ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का अध्ययन

Effect of Yoga and Meditation on Attention and Stability of Children with Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) at Primary Schools of Agra District

Paper Submission: 14/07/2020, Date of Acceptance: 26/07/2020, Date of Publication: 28/07/2020



आर.एल.नारायण सिंह

सह-आचार्य
संस्कृत विभाग,
केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय,
भोपाल परिसर, भोपाल,
मध्य प्रदेश, भारत



शवनाम कुमारी

शोधकर्त्री
शिक्षा विभाग,
दयालबाग एजुकेशनल इन्स्टीट्यूट
(डीम्ड यूनिवर्सिटी) आगरा
उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश

ध्यानाभाव अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर एडीएचडी सबसे सामान्य निदान न्यूरोडेवलमेंटल डिसऑर्डर है। विश्व स्तर पर एडीएडी 3.5 प्रतिशत बच्चों, में है पर यह लडकियों की तुलना में लडकों में चार गुना अधिक प्रभावित करने की उम्मीद है। विकार मुख्य रूप से ध्यान और अति सक्रियता की समस्याओं के सह-अस्तित्व की विशेषता है, जहाँ परिणाम ध्यान, एकाग्रता आवेग को नियंत्रित करने में कठिनाइयाँ हैं। एडीएचडी विकार स्कूली शिक्षा के शुरुआती वर्षों में अक्सर दिखाई देने वाले बचपन के एक प्रकार के व्यवहार या मनोवैज्ञानिक को दर्शाता है। यह शोध, इस जाँच का उद्देश्य ध्यान डेफिसिट हाइपर डिसऑर्डर के साथ बच्चों के ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन का देखना है। जनपद आगरा के प्राथमिक स्तर के स्कूल में अलग-अलग तीन स्कूलों के 3 से 5 कक्षा के विद्यार्थियों को लिया गया है जो 8 वर्ष से 10 की आयु के साथ 150 छात्रों के नमूना को प्रतिदर्श के रूप में उद्देश्य लिया गया है। इन को एक-एक महीने योग और मेडिटेशन करवाया जायेगा। परिणाम देखने के लिए प्रीटेस्ट और पोस्ट टेस्ट डिजाइन का उपयोग किया। वेंडर बिट एडीएचडी डायग्नोसिस रेटिंग स्केल का प्रयोग छात्र को एडीएचडी के निदान के लिए किया जाएगा। टचस्कोप यंत्र का प्रयोग छात्रों के ध्यान और स्थिरता को मापने के लिए किया जाएगा विल्कोक्सन समेल-चिन्हित-क्रम टेस्ट परीक्षण का प्रयोग किया गया है। तथा बाद में परिणामों की तुलना करने के लिए किया जाएगा।

Attention Deficit Hyperactivity Disorder(ADHD) is the most common diagnosed neurodevelopmental disorder. Globally ADHD is expected to affect 3-5% of children, boys four times more frequently than girls. The disorder is primarily characterized by co-existence of problems of attention and hyperactivity, where the outcomes are difficulties in controlling attention, concentration and impulsivity. ADHD refers to a type of behavioural or psychological of the childhood often visible in the early years of schooling. This research, aim of this investigation is to see the impact of Yoga and Meditation on Attention and Stability of Children with Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) of District Agra at Primary Level School. For the study, sample of 150 students (male and female) with age ranged from 8 to 10 years from five different schools of Agra District at primary level (3 to 5 standard) would be taken purposively. The intervention (Yoga and meditation) would be done on students with ADHD. Pretest and posttest design will be used to see the results. The Vander bit ADHD Diagnosis Rating Scale would be used to diagnose the student with ADHD. The Techistoscopewould be used to measure attention and stability of students. Wilcoxon Signed- Rank Test would be used to compare pre and post results of intervention. Children with ADHD suffer from lack of attention, instability, lack of concentration, anger, learning problems and depression. Intervention like Yoga and meditation can enhance their attention, concentration, stability and confidence. This research is an effort in this direction.

मुख्य शब्द : परामर्श, निर्णय शक्ति, ध्यान, सकारात्मक सोच, समस्या का समाधान, चिंता से राहत, आत्मविश्वास।

Consultation, Decision Power, Attention, Positive Thinking, Problem Solve, Anxiety Relief, Self-Confidence

प्रस्तावना

ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता (Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) एक ऐसा विकार है। जो कि मस्तिष्क से सम्बन्धित एक गम्भीर और स्नायुतंत्रिकातंत्र सम्बन्धी भावुक विकार है। इस विकार से बच्चों अधिक प्रभावित होते हैं। हम सभी अपने बचपन के सुनहारे पल से गुजरते हैं और हम आज की पीढ़ी से परिचित हैं। हम आज की पीढ़ी को बहुत व्यस्त देख रहे हैं। जिसकी वजह से बच्चों और उनके माता-पिता की जीवन शैली तथा उनके व्यवहार में बहुत बदलाव दिखाई दे रहे हैं। आधुनिक युग के बच्चों डिप्रेशन, कुण्ठा, क्रोध व चिन्ता के शिकार हो रहे हैं। जिससे बच्चों ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार के भागीदार हो रहे हैं। मशीनीकरण युग में वे अपने खेल-कूद एवं काल्पनिक दुनिया को वास्तविकता को खोते जा रहे हैं और वे अपने बच्चों पर पूर्ण तरीके से ध्यान नहीं दे पा रहे हैं। जिससे उनकी स्वाभाविक एवं चारित्रिक रूप से वृद्धि नहीं हो पा रही है। वे एक प्रकार से बिना मुकुट के राजा हो गये हैं। जो हमें अपनी जरूरतों को पूरा करवाना चाहते हैं। इन गुणों से बच्चों के व्यवहार में कहीं न कहीं परिवर्तन देखने को मिलता है यही कारण है कि बच्चों अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) विकार के शिकार बनते जा रहे हैं। इसलिए माता-पिता तथा बच्चों को योग और मेडिटेशन करना अति आवश्यक है। योग और मेडिटेशन एक ऐसे साधन जो बच्चों तथा वयस्कों के शारीरिक और मानसिक विकास के सन्तुलन में सहायक होता है। बच्चों में हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर यानी ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार वह दीर्घकालिक स्थिति है। यह एक केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र संबंधी विकार है जो बचपन के दौरान विकसित होता है और युवास्था तक बना रहता है। इसके निदान के लिए कोई एक परीक्षण नहीं। इसके लक्षणों के आधार पर ही इस बीमारी का निदान संभव है। अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर के लिए कोई दवा और इलाज नहीं है यह अनेक शोधों में देखा जा चुका है कि अगर आपके बच्चों के व्यवहार इस बीमारी से मेल करते हैं। तो इस आधार पर इसके लक्षणों पर विशेषज्ञ बच्चों की मेडीकल हिस्ट्री की जाँच कर सकते हैं, वह परिवार के अन्य सदस्यों से बच्चों की सारी गतिविधियों का बताते हुए समझाते हैं कि इसे सुनने और देखने की क्षमता, चिन्ता, अवसाद, क्रोध, मन की चंचलता तथा ध्यान चंचलता अतिसक्रियता विकार आदि के रोकथाम के लिए मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ, मनोचिकित्सक तथा न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेना चाहिए क्योंकि यह एक गम्भीर विकार है। योग और मेडिटेशन करने से इस विकार को कई हद तक नियंत्रण रख जा सकता है, जिससे विद्यार्थियों में ध्यान चंचलता, एकाग्रता, देखने की क्षमता, चिन्ता,

अवसाद, क्रोध आदि पर योग और मेडिटेशन का सुधारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए यह समस्या में ली है कि उच्च प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (ADHD) पर योग और मेडिटेशन का सुधारात्मक प्रभाव किस हद तक पड़ता है यह एक लघु शोध विषय के रूप में अध्ययन किया गया है।

समस्या का कथन

“जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों का ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का अध्ययन।”

दूसरे शब्दों में कहा जाए तो अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव यानी एडीएचडी का मतलब है किसी चीज पर ध्यान के केन्द्रित करने की क्षमता का सही इस्तेमाल नहीं कर पाना। माना जाता है। कि कुछ रसायनों के इस्तेमाल से दिमाग की कमजोरी की वजह से ये कमी होती है। शोध अनुमान के मुताबिक स्कूल के बच्चों को एडीएचडी 4 प्रतिशत से 12 प्रतिशत के बीच प्रभावित करता है। अनेक शोधों के अनुसार यह देखा गया है कि यह लड़कियों की तुलना में लड़कों में ज्यादा है। शोध अध्ययन के मुताबिक पिछले 20 वर्षों में एडीएचडी के मरीजों की संख्या लगातार बढ़ रही है। लेकिन इस बीमारी के बढ़ने के कारण हमेशा उदास रहना, डिप्रेशन में रहना, चिन्ता, खानपन माता-पिता का नोकरी में होना तथा उनकी जीवन शैली का कारण होता है। कि इस का निदान अधिक लोगों में हो रहा है। बच्चों और वयस्कों में इस रोग के लक्षण अलग-अलग होते हैं।

आईएमएम के अध्यक्ष डॉ० के० अग्रवाल के अनुसार, “एडीएचडी वाले बच्चे बेहद सक्रिय होते हैं और इस रोग से पीड़ित ज्यादातर बच्चों में व्यवहार की समस्या देखने को मिलती है।”

ध्यान

मनोवैज्ञानिक शब्दावली में प्रयुक्त अवधान शब्द के लिए हम अपनी दैनिक बोलचाल की भाषा में ध्यान शब्द का प्रयोग करते रहते हैं इस प्रकार ध्यान शब्द का प्रयोग हमें किसी चीज के विषय में यह धारण बनाने के लिए प्रेरित करता है कि ध्यान हमारे मन और मस्तिष्क से सम्बन्धित कोई ऐसी शक्ति, योग्यता, क्षमता है जिसे हम अपनी इच्छानुसार सक्रिय तथा निष्क्रिय बना सकते हैं तथा अपनी सुविधानुसार उसका मन चाहा उपयोग कर सकते हैं।

स्थिरता

ध्यान स्थिरता किसी उद्दीपनों के प्रति केवल ध्यान आकर्षित करना ही पर्याप्त नहीं है। वस्तुतः वह ध्यान आकर्षण की प्रक्रिया का आरम्भ है, अन्त नहीं ध्यान आकर्षित करने के पश्चात् उसे वांछित समय तक स्थिर बनाए रखना ही ध्यान की स्थिरता कहलाती है।

योग का अर्थ

योग शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत की 'युज् धातु से है हुई है। जिसका अर्थ है युक्त करना, जोड़ना या मिलाना है। विभिन्न विद्वानों समय-समय पर इसके अर्थ को स्पष्ट करते हुए कई परिभाषाएँ दी हैं।

1. योग एकाग्रता का साधन है।

2. योग द्वारा चित्त की चंचलता का रोका जा सकता है।
3. योग से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं।
4. योग से बालक में आत्मविश्वास , आत्मअनुशासन तथा आत्मचिन्तन की भावना जागृत होती हैं।
5. योग द्वारा जीवन के विभिन्न कार्यों को कुशलतापूर्वक संपन्न करने की शक्ति प्राप्त होती है।

उपर्युक्त बिन्दु के अनुसार हम कह सकते हैं कि योग वह साधन है जिसके माध्यम से मनुष्य तथा विद्यार्थी विभिन्न शारीरिक और मानसिक सामान्य रोगों से बच सकते हैं। जैसे-क्रोध, चिन्ता, कुण्ठा, मन चंचलता, ध्यान एकाग्रता, निर्णय लेना आदि से अपने जीवन में बच सकते हैं और दैनिक जीवन में सुधार ला सकते हैं।

मेडिटेशन का अर्थ

ध्यान विश्राम और आध्यात्मिक उद्देश्यों के विचार में समय बिताने के लिए दिमाग को शांत और एकाग्र करने के लिए मेडिटेशन करना एक प्रक्रिया है। एडीएचडी बच्चों के लिए दिमागीपन कैसे काम करता है। तथा लक्ष्य जागरूकता के आंतरिक स्थिति प्राप्त करना, व्यक्तिगत और आध्यात्मिक विकास को तेज करना हैं। जिससे विद्यार्थियों के अभ्यास में, ध्यान में, छवि या भावना जैसे आदि तत्व पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। यह गंभीर चिकित्सा बीमारी या तनाव के साथ, असामान्य लोगों का लाभ देता है। जो लोग नियमित रूप से ध्यान करते हैं उनको जीवन में कम चिन्ता, तनाव, अवसाद, आनंद और प्रशंसा का अनुभव करते हुए भावात्मक स्थिरता और मानसिक संतुलन पैदा करता है।

समस्या के उद्देश्य

1. जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों के ध्यान पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का अध्ययन किया गया है।
2. जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों की स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का अध्ययन किया गया है।
3. जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों के ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का अध्ययन किया गया।
4. जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों की कक्षागत गतिविधियों पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का अध्ययन किया गया।

To justify the aim, we need involvement of parents, teachers, health professionals and friends in understand the problem and patiently achieving the desired goal of sound society and to march forward towards prosperity of all especially the ADHD affected individual and their families.

The goal of any treatment in educational strategy for the children with ADHD essentially lies in helping the individual child with yoga and

meditation will lead to fulfill happy life, building his strength and talents imposed by ADHD.

परिकल्पना

1. जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों के ध्यान पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
2. जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों की स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
3. जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों के ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
4. जनपद आगरा के प्राथमिक स्कूलों में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों की कक्षागत गतिविधियों पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

चर

आश्रित चर

ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार, ध्यान और स्थिरता।

अनाश्रित चर

योग और मेडिटेशन।

मध्यवर्ती चर

आयु, लिंग, स्थान, वातावरण, समय आदि।

अध्ययन का सीमांकन

प्रस्तुत अध्ययन केवल आगरा शहर के तीन प्राथमिक विद्यालय तक ही सीमित है।

1. इस अध्ययन में केवल 3 से 5 तक की कक्षा के बच्चों को ही सामिल किया गया है।
2. इस अध्ययन में केवल 8 से 10 वर्ष के आयु वर्ग के छात्र-छात्राओं तक सम्मिलित किया गया है।
3. यह अध्ययन ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त 22 बच्चों तक ही सीमित रहा है।
4. इस अध्ययन में ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त बच्चों के ध्यान एवं स्थिरता दोनों पहलू पर योग और मेडिटेशन का प्रभाव देखा गया है।
5. यह अध्ययन अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) विकार से ग्रस्त बच्चों को दो महीने तक ही योग और मेडिटेशन कराया गया।

अध्ययन की प्रक्रिया

प्रस्तुत शोध में मुख्य अध्ययन विधियों को चयनित करके न्यादर्श का चुनाव उद्देश्यपूर्ण न्यादर्श के आधार पर इस प्रकार किया गया है।

अध्ययन का विधि

प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक विधि, प्री टेस्ट और पोस्ट टेस्ट का प्रयोग किया जायेगा तथा हम एकल समूह अभिकल्प single group design के आधार पर ही अध्ययन रिपोर्ट तैयार की गया है। न्यादर्श का चयन इस प्रकार किया गया।

उपकरण की सामग्री

प्रस्तुत षोध में प्रपत्र के रूप में 'The Vanderbilt ADHD Diagnostic Rating Scale' का प्रयोग तथा ध्यान और स्थिरता को जानने के लिए 'टैचिस्टोस्कोप Tachistoscope' नामक यंत्र की सहायता ली गयी।

सांख्यिकी प्रविधियाँ

प्रस्तुत शोध में निम्न सांख्यिकी का प्रयोग किया गया। जो इस प्रकार है। जैसे -विल्कोक्सन समेल-चिन्हित-कम टेस्ट परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

शैक्षिक उपादेयता

अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) दिमाग से सम्बन्धित विकार है जो कि बच्चों में सुनने और देखने की क्षमता, चिन्ता, अवसाद, क्रोध, मन की चंचलता तथा ध्यान चंचलता अतिसक्रियता आदि केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता, साथ ही साथ उसके व्यवहार में परिवर्तन करता है। इसलिए विभिन्न शोधों में पाया कि प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों में अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (ADHD) विकार से ग्रस्त बच्चों के लिए यह आवश्यक है कि उनके माता-पिताओं, परिवार के सदस्यों और अध्यापकों को एडीएचडी विशेषज्ञों पर समय-समय पर बच्चों को निर्देश और परामर्श की व्यवस्था करवानी चाहिए जिससे विद्यार्थियों में ध्यान चंचलता, एकाग्रता, देखने की क्षमता, चिन्ता, अवसाद, क्रोध आदि नियन्त्रण किए जा सकते हैं। बच्चों की ध्यान, एकाग्रता, देखने की क्षमता और सीखने की क्षमता आदि को योग और मेडिटेशन से कहीं हदतक सुधारा जा सकता है। अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) केन्द्रीय तंत्रिकातंत्र, व्यवहार, ध्यान अतिसक्रियता और आवेगी (impulsivity) व्यवहार को नियन्त्रण न करने का एक गम्भीर विकार है। यह दीर्घकालिक स्थिति है एडीएचडी की समस्या ज्यादातर प्री-स्कूल या केजी तथा प्राथमिक स्कूल के बच्चों में अधिक देखने को मिलता है। कुछ बच्चों में किशोरावस्था और युवास्था में भी इस विकार के लक्षण दिखते हैं। हालांकि एडीएचडी का स्थायी उपचार नहीं, फिर भी इस विकार के लक्षणों काफ़ी हद तक बच्चों के माता-पिता, परिवार के सदस्य, अध्यापक तथा एडीएचडी विशेषज्ञों का सुझाव, निर्देश और परामर्श देना चाहिए। कि इस विकार से ग्रस्त बच्चों को व्यवहार चिकित्सा, योग एवं मेडिटेशन और व्यायाम आदि स्कूल में अध्यापक, माता-पिता को प्रतिदिन अपने बच्चों के साथ करना चाहिए क्योंकि अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर (Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) विकार के लिए कोई डॉक्टरी उपचार नहीं है। इसलिए इन बच्चों को योगा एवं मेडिटेशन करना अति अतिआवश्यक है। जिससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, आत्मअनुशासन ध्यान एकाग्रता, निर्णय शक्ति तथा आत्मचिन्तन की भावना जागृत होती हैं। और वे लम्बे समय तक चीजों को याद रखने में सक्षम रहते हैं। इसलिए राधाकृष्ण आयोग 1948-49 ठीक कहा है कि प्रत्येक कक्षा में अध्यापक के पढ़ाने से पहले दो या तीन मिनट के लिए बच्चों को मेडिटेशन करना चाहिए ताकि

वह अपने तन की चंचलता को दूर करके एकाग्र पूर्ण मन लगा कर पढ़ें और पूर्ण रूप से ध्यान केन्द्रित करके सुने तथा समझे तो वह किसी भी वाक्या को लम्बे समय तक याद रख सकते हैं। किसी भी शोध कार्य का मुख्य उद्देश्य कुछ महत्वपूर्ण निष्कर्ष प्राप्त करना होता है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रदत्तों का विश्लेषण एवं सामान्यीकरण के फलस्वरूप प्राप्त प्रस्तुत शोध अध्ययन में निम्न बिन्दुओं को समाहित करते हुए शोध से सम्बन्धित भविष्यन्मुखी सुझाव है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध में पूर्व में हुए शोधों तथा अपने परिणामों के आधार पर यह निष्कर्ष निकला कि एडीएचडी बच्चों अपने ध्यान और स्थिरता को योग और मेडिटेशन के द्वारा नियन्त्रण में रख सकते हैं। तथा शोध के द्वारा उसके मुख्य उद्देश्य और गौण उद्देश्य को पूरा कर रहे हैं। ध्यान से सम्बन्धित परिणाम को समझते हुए। हेगन और नायर के लेख (2014) में बताया गया है, कि योग और मेडिटेशन का प्रभाव पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जिसके परिणामस्वरूप ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों की ध्यान क्षमता बेहतर हो सकती है। इस प्रकार मेरे शोध में 22 एडीएचडी विद्यार्थियों के परिणामों के आधार पर धनात्मक टी मान 27.5 प्राप्त हुआ। जो हमारी विल्कोक्सन समेल-युगम चिन्हित-कम परीक्षण में टी के क्रान्तिक मान सारणी से कम है। जो .01 और .05 दोनों सार्थकता स्तरों के मान से कम है तथा ऋणात्मक टी मान 155.4 प्राप्त हुआ। जो .01 और .05 दोनों सार्थकता स्तरों के मान बहुत अधिक है। इसलिए कहा जा सकता है कि जो गणना की गयी धनात्मक समंक .01 पर सार्थक है। अन्त में हम कह सकते हैं कि हमने जो शून्य परिकल्पना बनाई थी। कि प्राथमिक स्तर पर ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों की ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाएगा है। जो कि शून्य परिकल्पना .01 सार्थकता स्तर पर निरस्त की गई है।

अतः निष्कर्ष रूप से कहा जा सकता है कि प्रदत्त विश्लेषण की गणना करने के बाद जो उपकरण प्रयोग में लाए गये। वे शोध के उद्देश्य को पूरा करने में भली-भांति रूप से सक्षम रहे। और जो शून्य परिकल्पना बनाई थी। "कि प्राथमिक स्तर पर ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों की ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव का कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया जाएगा है"। जो कि शून्य परिकल्पना .01 सार्थकता स्तर पर निरस्त की गई है। और हम कह सकते हैं कि शून्य परिकल्पना .01 सार्थकता स्तर पर सार्थक है। अतः कहा जा सकता है कि प्राथमिक स्तर पर ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ADHD) से ग्रस्त विद्यार्थियों की ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन का सकारात्मक प्रभाव का अवश्य पड़ा है। जो शून्य परिकल्पना बनायी थी। वो असत्य सिद्ध होती कि 99 प्रतिशत एडीएचडी बच्चों के व्यवहार, ध्यान, स्थिरता और

एकाग्रता पर योग और मेडिटेशन का प्रभाव धनात्मक रूप पड़ा है।

उपर्युक्त विवरण के अनुसार हम कह सकते हैं कि प्राथमिक स्तर पर ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों की ध्यान और स्थिरता को बनाये रखने के लिए सभी प्राथमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए योग और मेडिटेशन की व्यवस्था की जाए। तथा एडीएचडी बच्चों का समय-समय पर उपचार किया जाए।

1. अध्यापकों को ऐसे बच्चों का पढ़ाते समय आगे की पंक्ति में बैठाना चाहिए। साथ ही साथ उनके इधर-उधर वाले विद्यार्थियों पर ध्यान रखना चाहिए।
2. अध्यापकों को उन छात्रों की आवश्यकता, रुचि, व्यवहार तथा मनोवैज्ञानिक कारकों के अनुसार शिक्षण कार्य करना चाहिए।
3. अध्यापकों को ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों के माता-पिता को प्रतिदिन की रिपोर्ट देना चाहिए।
4. अध्यापकों को ऐसे बच्चों के लिए निर्देशन एवं परामर्श का सप्ताह में एक दो दिन क्लास में करवानी चाहिए।
5. ऐसे विद्यार्थियों के माता-पिता को मनोवैज्ञानिक चिकित्सक को मिलने का सुझाव देना चाहिए। और उन बच्चों प्रेरित करते रहना चाहिए।
6. शिक्षक को शिक्षण करते समय कक्षा का वातावरण सक्रिय एवं नावाचार युक्त तकनीकी का प्रयोग करते पढ़ाना चाहिए। तथा अधिगम लम्बे समय तक बना रहे।
7. समय-समय पर उन विद्यार्थियों को अभिप्रेरित, प्रोत्साहित एवं मनोवैज्ञानिक प्रशंसा करनी चाहिए।

भावी अनुसंधान हेतु सुझाव

भावी अनुसंधान हेतु सुझाव के लिए कहा जा सकता है कि शोध न्यादर्श का आकार उतना बढ़ा नहीं था जिसके आधार पर प्राप्त परिणामों को लेकर सामान्यीकरण किया जा सके परन्तु फिर भी परिणामों के माध्यम से जो संकेत प्राप्त हुए हैं उस आधार पर शोध अध्ययन प्राथमिक स्तर पर ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों के लिए योग और मेडिटेशन का ध्यान और स्थिरता प्रभावशीलता की उपादेयता के परिणाम के भविष्यन्मुखी सुझावों को तीन सन्दर्भ में विभाजित किया है।

शिक्षकों के सन्दर्भ में

1. सरकार को शिक्षकों के लिए यह व्यवस्था करनी चाहिए कि वह रोज बच्चों को योग और मेडिटेशन करवाए। खेल-खेल में सीखए ऐसे बच्चों शिक्षा से वंचित नहीं रह जाए।
2. उपलब्ध भौतिक एवं शैक्षिक सुविधाओं को ध्यान में रखकर शिक्षण कार्य करना चाहिए, तथा शिक्षण में अभिनूतन प्रयोग भी किए जाने चाहिए।
3. कक्षा में जहाँ विद्यार्थी बैठते हैं उसे समय-समय पर साफ करवायें।
4. बच्चों के बैठने की व्यवस्था शिक्षक इस प्रकार करें कि बच्चों को व स्वयं शिक्षक को श्यामपट्ट एवं अन्य महत्वपूर्ण सामग्री उचित एवं स्पष्ट रूप में दिखाई दे तथा आवागमन में सुविधा हो।

5. एडीएचडी बच्चों के प्रति अध्यापक अपनी जिम्मेदारी समझें और अन्य छात्रों को उन से मित्रता, सहयोग, समाजस्य बनाए रखने का कहें।
6. एडीएचडी विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों को हमेशा सकारात्मक सोच के लिए अध्यापक को प्रेरित करना चाहिए।

माता-पिता के सन्दर्भ में

1. एडीएचडी बच्चों के माता-पिताओं को अपने बच्चों के लिए मनोवैज्ञानिक चिकित्सक से समय-समय पर परामर्श लेना चाहिए।
2. घर के वातावरण, खान पान और जीवन शैली में बदलाव अवश्य लाए।
3. बच्चों की रुचि, आवश्यकता को पूरा करें तथा ऐसे बच्चों पर क्रोध, डाटना, पीटना जैसी कोई गलती नहीं करनी चाहिए।
4. ऐसे एडीएचडी बच्चों के माता-पिताओं को सुबह-शाम अभ्यास, खेल-कूद, योगा एवं मेडिटेशन, भ्रमण, प्रदर्शनी तथा अन्य बच्चों की रुचिकर क्रियाएँ करानी चाहिए।
5. एडीएचडी बच्चों के साथ परिवार के सभी सदस्यों को ज्यादा से ज्यादा समय बिताना चाहिए।

शिक्षार्थी के सन्दर्भ में

1. एडीएचडी बच्चों को चिन्ता, कुंठा, डिप्रेशन, क्रोध, तनाव आदि अवसादों से मुफ्त रहना चाहिए।
2. ऐसे शिक्षार्थियों को प्रेरणात्मक कहानियाँ तथा चलचित्र देखने चाहिए।
3. इस शोध से यह पता लगा कि एडीएचडी बच्चों के जीवन में योग और मेडिटेशन का महत्वपूर्ण स्थान है।
4. एडीएचडी बच्चों को व्यवहार थैरेपी करनी चाहिए तथा न्यूरोलॉजिस्ट मस्तिष्क चिकित्सक से समय-समय पर निर्देश तथा परामर्श लेना चाहिए।
5. एडीएचडी बच्चों को सकारात्मक सोच रखनी चाहिए तथा अपनों से बड़ों की बात माननी, सब के साथ मिल-जुकर रहना चाहिए। किसी भी समस्या के परिप्रेक्ष्य के किये गये शोधकार्य की सार्थकता इसी तथ्य पर निहित है कि शोधकार्य में निहित कमियों को दूर कर भविष्य में अनुसंधान हेतु सुझाव प्रस्तुत किये जायें। वर्तमान समस्या से संबंधित भावी अनुसंधान हेतु सुझाव प्रस्तुत किये जा रहे हैं। जो इस प्रकार हैं।

1. अध्ययन को सार्थक बनाने के लिए बड़े न्यादर्श का चयन किया जा सकता है।
2. प्राथमिक स्तर पर ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों की ध्यान और स्थिरता पर योग और मेडिटेशन के प्रभाव के अन्तर्गत बालक प्राथमिक विद्यालय, सह शिक्षा प्राथमिक विद्यालय व बालिका प्राथमिक विद्यालय की स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
3. ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार से ग्रस्त विद्यार्थियों के लक्षणों को न्यूरोलॉजिस्ट मस्तिष्क चिकित्सक मानकों में के सन्दर्भ में परिषदीय प्राथमिक विद्यालय व नीजी प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों

की स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

4. प्रस्तुत अध्ययन आगरा मण्डल के प्राथमिक स्कूलों पर किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. Abadi, M. S., Madgaonkar, j. & Venkatesan, S. (2008). Effect of Yoga on children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder Psychological Studies, vol.53, no.2, 154-159.
2. Abbot, R. D. (1997). States of meditation: a qualitative inquiry into the practices of fifteen meditators. Dissertation Abstract International. –A 57/08, p.3533.
3. Abbot, R. D., O'Donnell, J., Hawkins, D., Hill, K., Kosterman, R., & Calalano, R. (1998). Changing teaching practices, to promote achievement and bonding to school. American Journal of Orthopsychiatry, 68 (A), 542-552.
4. Abhedananda, S. (1999)). Yoga psychology. Yoga Its theory and practice. Ramakrishna Vedanta Muth, Calcutta, India.
5. Abraham, P. A. (1968). An experimental study of certain personality traits and academic achievement of secondary school pupils. Ph.D. thesis, Univ. of Kerala.
6. Abrams, Allan I. (1975). Paired-Associate learning and recall; A pilot study of the transcendental meditation technique. Scientific esearch on the TM program: collected papers, vol.1, ed.
7. Brown, Thomas, (2000), Deficit Disorder and Co-Morbidities in Children, Adolescents and Adults, Washington DCA, American Psychiatric Press.
8. बावर्ले, आर. ए., (1997), डिफियंट चिल्ड्रेन : ए विलनिशियन मैनुअल फॉर आकलन और अभिभावक प्रशिक्षण ध्यान-घाटे अति सक्रियता का आकलन करना विकार, न्यूयॉर्क कुल्वर अकादमिक, प्लेनम प्रकाशन कंपनी, न्यूयॉर्क, गुइलफोर्ड प्रेस 800-365-7006
9. बावर्ले, आर. ए., (2006), ध्यान घाट अति सक्रियता विकार के लिए एक पुस्तिका निदान और उपचार, (तीसरा संस्करण), न्यूयॉर्क गिलफोर्ड प्रेस, 72 स्प्रींग सेंट, न्यूयॉर्क।
10. बावर्ले, आर. ए. (2005), एडीएचडी और आत्म-नियंत्रण की प्रकृति, न्यूयॉर्क गिलफोर्ड।
11. बावर्ले आर ए, एडवर्ड्स, जी और रॉबिन, ए आर, (1999) किशोर एक विलनसीन आकंकन और पारिवारिक हस्तक्षेप के लिए मैनुअल, न्यूयॉर्क गिलफोर्ड।
12. ब्राउन, टी, (2000), बच्चों में ध्यान घाटे विकार और कॉमोरबिडिटी, किशोरावस्था और वयस्कों वाशिंगटन, डीसी अमेरिकन साइकोट्रिक, प्रेस अमेरिकन।
13. चौरसिया, निशा एण्ड भीमसेन, (1993), शिक्षाशास्त्र, प्रवालिका पब्लिकेशन्स, इलाहाबाद11/10 यूनिवर्सिटी -211002.
14. ड्यूचर्म, जे, एटकिंसन, ए, और पॉल्टन, एल, (2000) सफलता आधारित, हिंसक घरों से बच्चों में विपक्षी व्यवहार का इलाज जर्न ऑफ द।

15. ड्यूपाल जी जे और स्टोनर जी (2003) स्कूलों में एडीएचडी न्यूयॉर्क : गिलफोर्ड गोल्डस्टीन, एस और गोल्डस्टीन एम ध्यान घाटे अति सक्रियता का प्रबंधन बच्चों में विकार न्यूयॉर्क: विली
16. गुप्ता, एस.पी. और अलका, (1997), व्यवहारपरक विज्ञानों में सौख्यकीय विधियाँ, षारदा पुस्तक भवन इलाहाबाद-211002.
17. मंगल, एस.के., (1978), एडवान्स शिक्षा मनोविज्ञान, पी.एच.आई लर्निंग, इडिण्ड्या –नई दिल्ली 110028.
18. सिंह, ए.के., (1992), मनोविज्ञान, समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ, मोतीलाल बनारसीदास, श्री जैनेन्द्र प्रेस नई दिल्ली 110028.