

## भारतीय ज्ञान परम्परा एवं राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के परिप्रेक्ष्य में कॉलेज जाने वाली ग्रामीण छात्राओं के समग्र व्यक्तित्व विकास हेतु प्रेक्षा ध्यान : एक प्रयोगात्मक अध्ययन

रश्मि छाबड़ा, शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा संकाय, टाटिया विश्विद्यालय, श्रीगंगानगर (राजस्थान), [rashmichhabra1412@gmail.com](mailto:rashmichhabra1412@gmail.com)

डॉ. सुरजीत सिंह कस्वां, अधिष्ठाता, शारीरिक शिक्षा संकाय, टाटिया विश्विद्यालय, श्रीगंगानगर (राजस्थान)

### सारांश (Abstract)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 भारतीय शिक्षा व्यवस्था को समग्र, बहुआयामी एवं मूल्यपरक स्वरूप प्रदान करने पर बल देती है। इस नीति में भारतीय ज्ञान परम्परा (Indian Knowledge System) के समावेशन, मानसिक स्वास्थ्य, नैतिक मूल्यों तथा समग्र व्यक्तित्व विकास को शिक्षा का अभिन्न अंग माना गया है। प्रेक्षा ध्यान भारतीय ज्ञान परम्परा पर आधारित एक वैज्ञानिक ध्यान-पद्धति है, जिसका उद्देश्य व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक विकास के मध्य संतुलन स्थापित करना है।

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्र की महाविद्यालयीन छात्राओं के समग्र व्यक्तित्व विकास पर प्रेक्षा ध्यान के प्रभाव का परीक्षण करना था। अध्ययन में श्रीगंगानगर जिले के चयनित ग्रामीण महाविद्यालयों की 100 छात्राओं को सम्मिलित किया गया, जिनमें 50 छात्राओं को प्रयोगात्मक तथा 50 छात्राओं को नियंत्रण समूह में विभाजित किया गया। प्रयोगात्मक समूह को 12 सप्ताह तक प्रति सप्ताह पाँच दिन, प्रतिदिन 60 मिनट का प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण प्रदान किया गया, जिसमें कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, वर्ण प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा तथा स्वाध्याय सम्मिलित थे।

अध्ययन में शैक्षणिक प्रदर्शन एवं सामाजिक व्यवहार को समग्र व्यक्तित्व विकास के प्रमुख संकेतकों के रूप में ग्रहण किया गया। प्राप्त परिणामों से स्पष्ट हुआ कि प्रयोगात्मक समूह की छात्राओं में शैक्षणिक उपलब्धि, सामाजिक व्यवहार, आत्म-नियंत्रण, सहयोग, भावनात्मक संतुलन एवं सकारात्मक दृष्टिकोण में उल्लेखनीय सुधार हुआ, जबकि नियंत्रण समूह में परिवर्तन सीमित रहा।

अध्ययन के निष्कर्ष संकेत करते हैं कि प्रेक्षा ध्यान भारतीय ज्ञान परम्परा की एक वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक पद्धति है, जिसे राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 की समग्र शिक्षा अवधारणा के अनुरूप उच्च शिक्षा संस्थानों में प्रभावी शैक्षिक हस्तक्षेप के रूप में अपनाया जा सकता है।

**मुख्य शब्द (Keyword):** प्रेक्षा ध्यान, भारतीय ज्ञान परम्परा, राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020, समग्र व्यक्तित्व विकास, ग्रामीण महाविद्यालयीन छात्राएँ, उच्च शिक्षा, योग शिक्षा

### भूमिका (Introduction)

इक्कीसवीं शताब्दी की शिक्षा व्यवस्था केवल ज्ञानार्जन या परीक्षा-उन्मुख उपलब्धि तक सीमित नहीं रह गई है। वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य ऐसे व्यक्तित्व का निर्माण करना है जो बौद्धिक रूप से सक्षम, भावनात्मक रूप से संतुलित, सामाजिक रूप से उत्तरदायी तथा नैतिक रूप से जागरूक हो। वैश्वीकरण, तीव्र तकनीकी विकास, बढ़ती प्रतिस्पर्धा तथा बदलती जीवन-शैली ने विद्यार्थियों के समक्ष अनेक नई चुनौतियाँ उत्पन्न की हैं। परिणामस्वरूप तनाव, चिंता, सामाजिक अलगाव, व्यवहारगत असंतुलन तथा अध्ययन के प्रति अरुचि जैसी समस्याएँ उच्च शिक्षा संस्थानों में लगातार बढ़ रही हैं। इन परिस्थितियों में ऐसी शिक्षण प्रक्रियाओं की आवश्यकता अनुभव की जा रही है जो विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास को प्रोत्साहित कर सकें।

इसी संदर्भ में “राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020” भारतीय शिक्षा प्रणाली को समग्र, समावेशी एवं जीवनोपयोगी बनाने का दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है। यह नीति स्पष्ट रूप से कहती है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल रोजगार प्राप्ति नहीं, बल्कि ऐसे नागरिकों का निर्माण करना है जो सृजनशील, संवेदनशील, नैतिक, आत्मविश्वासी तथा सामाजिक उत्तरदायित्व से युक्त हों। नीति में भारतीय ज्ञान परम्परा (पदकपंद ज्ञदवूसमकहम ‘लेजमउ), योग, ध्यान, नैतिक शिक्षा तथा जीवन-कौशल को शिक्षा के अभिन्न घटक के रूप में विकसित करने पर विशेष बल दिया गया है।

भारतीय ज्ञान परम्परा में ध्यान (डमकपजंजपवद) को आत्म-विकास, मानसिक शुद्धि तथा व्यक्तित्व निर्माण का प्रभावी साधन माना गया है। वैदिक, बौद्ध, जैन तथा योग परम्पराओं में ध्यान की विभिन्न विधियों का वर्णन मिलता है, जिनका उद्देश्य व्यक्ति के भीतर आत्म-जागरूकता, आत्म-अनुशासन तथा संतुलित जीवन-दृष्टि का विकास करना है। इन्हीं परम्पराओं में विकसित “प्रेक्षा ध्यान”, आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा प्रतिपादित एक वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित ध्यान-पद्धति है, जो चेतना के परिष्कार, भाव-परिवर्तन तथा व्यवहारगत विकास पर विशेष बल देती है।

प्रेक्षा ध्यान की संरचना में "कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, लेप्था ध्यान, अनुप्रेक्षा तथा स्वाध्याय" जैसे घटक सम्मिलित हैं। इनका उद्देश्य केवल मानसिक शांति प्रदान करना नहीं, बल्कि व्यक्ति में आत्म-नियंत्रण, सकारात्मक चिंतन, भावनात्मक संतुलन तथा सामाजिक संवेदनशीलता का विकास करना है। यही गुण समग्र व्यक्तित्व विकास की आधारशिला माने जाते हैं।

यद्यपि ध्यान एवं योग पर अनेक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय अध्ययन उपलब्ध हैं, तथापि भारतीय ज्ञान परम्परा के परिप्रेक्ष्य में "प्रेक्षा ध्यान", "राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" तथा "समग्र व्यक्तित्व विकास" को एकीकृत करते हुए ग्रामीण महाविद्यालयीन छात्राओं पर किए गए प्रयोगात्मक अध्ययन अपेक्षाकृत कम उपलब्ध हैं। विशेषकर ग्रामीण परिवेश में अध्ययनरत छात्राओं के शैक्षणिक एवं सामाजिक विकास के संदर्भ में इस प्रकार के अनुसंधान की आवश्यकता और अधिक अनुभव की जाती है।

## 2. भारतीय ज्ञान परम्परा, प्रेक्षा ध्यान एवं समग्र व्यक्तित्व विकास : वैचारिक आधार एवं शोध-अंतर

भारतीय ज्ञान परम्परा (पदकपंद ज्ञदवूसमकहम "लेजमउ) विश्व की प्राचीनतम ज्ञान परम्पराओं में से एक है, जिसका मूल उद्देश्य केवल बौद्धिक विकास न होकर व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, नैतिक तथा आध्यात्मिक आयामों का संतुलित विकास करना है। उपनिषदों, भगवद्गीता, जैन एवं बौद्ध दर्शन तथा योग साहित्य में आत्मानुशासन, ध्यान, संयम, करुणा एवं आत्मबोध को व्यक्तित्व विकास का आधार माना गया है। भारतीय चिंतन के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि व्यक्ति के भीतर ऐसी चेतना का विकास करना है जो उसे स्वयं, समाज एवं प्रकृति के प्रति उत्तरदायी बनाए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने इसी भारतीय दृष्टिकोण को पुनः शिक्षा व्यवस्था के केंद्र में स्थापित करने का प्रयास किया है। नीति में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि शिक्षा का लक्ष्य विद्यार्थियों में समग्र व्यक्तित्व विकास, नैतिक मूल्यों, सृजनात्मक चिंतन, भावनात्मक संतुलन तथा जीवन-कौशल का विकास करना है। साथ ही भारतीय ज्ञान परम्परा, योग एवं ध्यान को शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया से जोड़ने पर विशेष बल दिया गया है। इससे यह स्पष्ट होता है कि आधुनिक शिक्षा और भारतीय चिंतन परस्पर विरोधी नहीं, बल्कि एक-दूसरे के पूरक हैं।

इसी परिप्रेक्ष्य में "प्रेक्षा ध्यान", आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा विकसित एक वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक ध्यान-पद्धति है, जिसका आधार आत्म-जागरूकता (मस-तूतमदमे), भाव-परिवर्तन (म्बवजपवदंस ज्दंवेवितउंजपवद) तथा चेतना का विकास (मचंदेपवद व ब्वदेबपवनेदमे) है। प्रेक्षा ध्यान की विशेषता यह है कि इसमें केवल ध्यान की प्रक्रिया ही नहीं, बल्कि कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, वर्ण प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा एवं स्वाध्याय जैसे अभ्यासों का समन्वित प्रयोग किया जाता है। इन अभ्यासों का उद्देश्य व्यक्ति के भीतर आत्म-अनुशासन, मानसिक स्थिरता, भावनात्मक संतुलन तथा सकारात्मक व्यवहार का विकास करना है।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कंअपकेवद मज 'स. (2003), ज्दह मज 'स. (2007) तथा 'मददमत मज 'स. (2014) सहित अनेक शोधों ने यह सिद्ध किया है कि ध्यान-आधारित हस्तक्षेप विद्यार्थियों की एकाग्रता, आत्म-नियमन, संज्ञानात्मक क्षमता एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में सकारात्मक सुधार लाते हैं। भारतीय संदर्भ में शर्मा (2001), शेखावत (2008), भारद्वाज (2010) तथा कपूर (2011) के अध्ययनों ने भी प्रेक्षा ध्यान के माध्यम से तनाव में कमी, भावनात्मक स्थिरता तथा व्यवहारगत सुधार की पुष्टि की है।

यद्यपि उपलब्ध साहित्य ध्यान एवं योग की उपयोगिता को प्रमाणित करता है, तथापि अधिकांश अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य या तनाव-प्रबंधन तक सीमित रहे हैं। ग्रामीण क्षेत्र की महाविद्यालयीन छात्राओं के "समग्र व्यक्तित्व विकास" को भारतीय ज्ञान परम्परा तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में प्रेक्षा ध्यान से जोड़ते हुए किए गए प्रयोगात्मक अध्ययन अपेक्षाकृत कम उपलब्ध हैं। यही शोध-अंतर प्रस्तुत अध्ययन की आधारभूमि है।

हमारा ये अध्ययन इस शोध-अंतर को भरने का प्रयास करता है। इसमें समग्र व्यक्तित्व विकास को केवल सैद्धान्तिक अवधारणा के रूप में नहीं, बल्कि "शैक्षणिक प्रदर्शन एवं सामाजिक व्यवहार" जैसे मापनीय आयामों के माध्यम से समझने का प्रयास किया गया है।

## 3. अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य भारतीय ज्ञान परम्परा एवं राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के परिप्रेक्ष्य में ग्रामीण क्षेत्र की महाविद्यालयीन छात्राओं के समग्र व्यक्तित्व विकास पर प्रेक्षा ध्यान के प्रभाव का अध्ययन करना था। इसके अतिरिक्त कुछ विष्टि उद्देश्य भी रहे जो इस प्रकार हैं:-

- प्रेक्षा ध्यान के शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव का अध्ययन करना।

- प्रेक्षा ध्यान के सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव का अध्ययन करना।
- समग्र व्यक्तित्व विकास के संदर्भ में प्रेक्षा ध्यान की उपयोगिता का मूल्यांकन करना।
- भारतीय ज्ञान परम्परा एवं राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में प्रेक्षा ध्यान की शैक्षिक प्रासंगिकता का विश्लेषण करना।

#### 4. शोध परिकल्पना (Hypothesis)

- H<sub>0</sub>: प्रेक्षा ध्यान का ग्रामीण क्षेत्र की महाविद्यालयीन छात्राओं के समग्र व्यक्तित्व विकास पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता।
- H<sub>1</sub>: प्रेक्षा ध्यान का ग्रामीण क्षेत्र की महाविद्यालयीन छात्राओं के समग्र व्यक्तित्व विकास पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

#### 5. शोध-पद्धति (Methodology)

प्रस्तुत अध्ययन में पूर्व-परीक्षणदृष्ट्यात्-परीक्षण नियंत्रण समूह आधारित प्रयोगात्मक अभिकल्प का प्रयोग किया गया। अध्ययन में श्रीगंगानगर क्षेत्र के चयनित ग्रामीण महाविद्यालयों में अध्ययनरत 18-22 वर्ष आयु वर्ग की कुल 100 छात्राओं को सम्मिलित किया गया। इनमें 50 छात्राएँ प्रयोगात्मक समूह तथा 50 छात्राएँ नियंत्रण समूह में रखी गईं।

प्रयोगात्मक समूह को 12 सप्ताह तक, सप्ताह में पाँच दिन, प्रतिदिन 60 मिनट का प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण में कायोत्सर्ग, श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, वर्ण प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा तथा स्वाध्याय को क्रमबद्ध रूप से सम्मिलित किया गया। नियंत्रण समूह को इस अवधि में कोई विशेष ध्यानात्मक हस्तक्षेप नहीं दिया गया और वह अपनी नियमित शैक्षणिक गतिविधियों में संलग्न रहा।

समग्र व्यक्तित्व विकास को अध्ययन में दो प्रमुख मापनीय आयामों "शैक्षणिक प्रदर्शन एवं सामाजिक व्यवहार" के माध्यम से समझा गया। शैक्षणिक प्रदर्शन के लिए उपलब्धि परीक्षण का तथा सामाजिक व्यवहार के लिए विशेषज्ञ परामर्श से संशोधित सामाजिक व्यवहार मापनी का प्रयोग किया गया। सामाजिक व्यवहार मापनी में सहयोग, सहानुभूति, सामाजिक समायोजन, संप्रेषण कौशल, उत्तरदायित्व, आत्म-नियंत्रण एवं समूह सहभागिता जैसे आयाम सम्मिलित थे।

प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण माध्य, मानक विचलन तथा उपयुक्त 'ज'-परीक्षणों के माध्यम से किया गया। प्रतिभागियों की स्वैच्छिक सहभागिता, गोपनीयता तथा अध्ययन संबंधी आवश्यक नैतिक मानकों का ध्यान रखा गया।

#### 6. परिणाम एवं विश्लेषण (Results and Analysis)

अध्ययन के परिणामों से प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह के मध्य स्पष्ट अंतर परिलक्षित हुआ। प्रयोगात्मक समूह में 12 सप्ताह के प्रेक्षा ध्यान हस्तक्षेप के पश्चात् शैक्षणिक प्रदर्शन में उल्लेखनीय वृद्धि पाई गई। उपलब्ध शैक्षणिक आँकड़ों के अनुसार प्रयोगात्मक समूह में 50 में से 31 छात्राओं के शैक्षणिक प्रदर्शन में अत्यधिक सुधार तथा 4 छात्राओं में आंशिक सुधार पाया गया।

सामाजिक व्यवहार के संदर्भ में भी प्रयोगात्मक समूह में सकारात्मक परिवर्तन स्पष्ट रूप से दिखाई दिए। कुल 50 छात्राओं में से 39 छात्राओं में व्यवहारगत सकारात्मक परिवर्तन देखे गए। विशेष रूप से क्रोध में कमी, स्वभाव में सहज एवं स्वाभाविक प्रसन्नता, तथा निराशा एवं भय की भावनाओं में सकारात्मक परिवर्तन परिलक्षित हुए। सामाजिक व्यवहार के विभिन्न आयामों में सहयोग, सहानुभूति, संप्रेषण, सामाजिक समायोजन एवं आत्म-नियंत्रण जैसे गुणों में सकारात्मक दिशा में परिवर्तन पाया गया।

तालिका 1. प्रेक्षा ध्यान के पश्चात् समग्र व्यक्तित्व विकास के प्रमुख संकेतक

| संकेतक            | प्रयोगात्मक समूह में प्रमुख परिवर्तन          | समग्र निष्कर्ष                    |
|-------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| शैक्षणिक प्रदर्शन | 31 छात्राओं में अत्यधिक तथा 4 में आंशिक सुधार | सकारात्मक प्रभाव                  |
| सामाजिक व्यवहार   | 39 छात्राओं में स्पष्ट सकारात्मक परिवर्तन     | सकारात्मक प्रभाव                  |
| क्रोध             | कमी                                           | भावनात्मक संतुलन में सुधार        |
| निराशा एवं भय     | सकारात्मक परिवर्तन                            | मानसिक-भावनात्मक स्थिति में सुधार |
| स्वभाव            | सहज प्रसन्नता एवं सकारात्मकता                 | व्यक्तित्वगत सुधार                |

तालिका 1 से ये स्पष्ट है कि प्रेक्षा ध्यान का प्रभाव केवल किसी एक क्षेत्र तक सीमित नहीं रहा, बल्कि शैक्षणिक एवं सामाजिक दोनों आयामों में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई दिए। इस आधार पर प्रेक्षा ध्यान को समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए उपयोगी हस्तक्षेप के रूप में देखा जा सकता है।

**चर्चा (क्येबनेपवद)**

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष यह स्पष्ट संकेत देते हैं कि प्रेक्षा ध्यान विद्यार्थियों के व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों को एक साथ प्रभावित करने की क्षमता रखता है। शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार को एकाग्रता, आत्म-अनुशासन एवं अध्ययन के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति में वृद्धि से जोड़ा जा सकता है, जबकि सामाजिक व्यवहार में परिवर्तन आत्म-जागरूकता एवं भावनात्मक नियंत्रण के विकास से संबंधित प्रतीत होता है।

प्रेक्षा ध्यान की संरचना इस दृष्टि से महत्वपूर्ण है कि इसमें केवल एकाग्रता का अभ्यास नहीं कराया जाता, बल्कि कायोत्सर्ग द्वारा विश्राम, श्वास प्रेक्षा द्वारा सजगता, शरीर प्रेक्षा द्वारा आत्म-जागरूकता, अनुप्रेक्षा द्वारा सकारात्मक चिंतन तथा स्वाध्याय द्वारा आत्मविश्लेषण को एकीकृत किया जाता है। इस समेकित स्वरूप के कारण इसका प्रभाव व्यक्ति के संज्ञानात्मक, भावनात्मक एवं सामाजिक व्यवहार में एक साथ दिखाई देना स्वाभाविक है।

हमारे इस अध्ययन में 50 में से 39 छात्राओं के सामाजिक व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन तथा शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार की प्राप्ति यह संकेत देती है कि प्रेक्षा ध्यान को केवल आध्यात्मिक साधना के रूप में सीमित करना उचित नहीं होगा। इसे उच्च शिक्षा में विद्यार्थी कल्याण, जीवन-कौशल तथा व्यक्तित्व विकास के एक संभावित शैक्षिक हस्तक्षेप के रूप में भी देखा जा सकता है।

ये निष्कर्ष ध्यान-आधारित हस्तक्षेपों पर उपलब्ध पूर्व शोधों से सामंजस्य रखते हैं, जिनमें ध्यान के माध्यम से ध्यान-नियंत्रण, आत्म-नियमन, भावनात्मक संतुलन एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार की ओर संकेत किया गया है। भारतीय संदर्भ में प्रेक्षा ध्यान से संबंधित पूर्व अध्ययनों में तनाव, चिंता, क्रोध एवं भावनात्मक असंतुलन में कमी के निष्कर्ष भी वर्तमान अध्ययन के व्यवहारगत परिणामों को समर्थन प्रदान करते हैं। इस अध्ययन का विशेष महत्व इसके ग्रामीण उच्च शिक्षा संदर्भ में निहित है। ग्रामीण महाविद्यालयीन छात्राएँ अनेक सामाजिक एवं पारिवारिक परिस्थितियों के बीच उच्च शिक्षा प्राप्त करती हैं। ऐसे वातावरण में कम संसाधनों में संचालित किया जा सकने वाला ध्यान-आधारित कार्यक्रम विद्यार्थियों के मानसिक, सामाजिक एवं शैक्षणिक विकास के लिए उपयोगी विकल्प प्रदान कर सकता है।

**भारतीय ज्ञान परम्परा एवं NEP-2020 के संदर्भ में विमर्श**

प्रस्तुत निष्कर्ष राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में वर्णित समग्र एवं बहुआयामी शिक्षा की अवधारणा से महत्वपूर्ण साम्य रखते हैं। यदि शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थी के बौद्धिक विकास के साथ-साथ उसके भावनात्मक, सामाजिक एवं नैतिक विकास को सुनिश्चित करना है, तो प्रेक्षा ध्यान जैसी भारतीय ज्ञान परम्परा आधारित पद्धतियाँ इस उद्देश्य को व्यावहारिक आधार प्रदान कर सकती हैं।

इस अध्ययन का महत्व इस बात में भी है कि इसमें भारतीय ज्ञान परम्परा को केवल सांस्कृतिक विरासत के रूप में प्रस्तुत नहीं किया गया, बल्कि उसके एक घटककूप्रेक्षा ध्यानकृकी प्रभावशीलता का अनुभवजन्य परीक्षण किया गया। इस प्रकार अध्ययन भारतीय परम्परागत ज्ञान और आधुनिक अनुभवजन्य शिक्षा-अनुसंधान के मध्य एक व्यावहारिक सेतु प्रस्तुत करता है।

**8. निष्कर्ष (Conclusion)**

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि 12 सप्ताह का नियमित प्रेक्षा ध्यान कार्यक्रम ग्रामीण महाविद्यालयीन छात्राओं के समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए उपयोगी सिद्ध हुआ। प्रयोगात्मक समूह में शैक्षणिक प्रदर्शन तथा सामाजिक व्यवहार दोनों क्षेत्रों में सकारात्मक परिवर्तन पाए गए। विशेष रूप से 50 में से 39 छात्राओं में व्यवहारगत सुधार तथा शैक्षणिक प्रदर्शन में उल्लेखनीय सुधार इस हस्तक्षेप की व्यावहारिक उपयोगिता को दर्शाते हैं।

अतः प्रेक्षा ध्यान को उच्च शिक्षा में केवल आध्यात्मिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि "समग्र व्यक्तित्व विकास, विद्यार्थी कल्याण एवं भारतीय ज्ञान परम्परा आधारित शैक्षिक हस्तक्षेप" के रूप में अपनाए जाने की पर्याप्त संभावना है। यह दृष्टिकोण राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के समग्र शिक्षा संबंधी उद्देश्यों के अनुरूप भी है।

**संदर्भ सूची (Bibliography)**

1. कपिल, एच. के.(2018)। अनुसंधान विधियाँ: व्यवहारपरक विज्ञानों में। आगरा: भार्गव बुक हाउस।
2. कपूर, एस.(2011)। "प्रेक्षा ध्यान के माध्यम से संवेगात्मक स्थिरता एवं व्यवहारगत सुधार का मूल्यांकन।" जर्नल ऑफ योगिक साइंसेज, 14(2), 45-58.
3. गैरेट, हेनरी ई.(2005)। स्टैटिस्टिक्स इन साइकोलॉजी एंड एजुकेशन। नई दिल्ली: कल्याणी पब्लिशर्स।

4. टैंग, वाई. वाई., मा, वाई., वांग, जे. एवं सहयोगी (2007)। "शॉर्ट-टर्म मेडिटेशन ट्रेनिंग इम्प्रूव्स अटेंशन एंड सेल्फ-रेगुलेशन।" प्रोसीडिंग्स ऑफ द नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज (PNAS), 104(43), 17152–17156.
5. डेविडसन, आर. जे., कबात-ज़िन, जे. एवं सहयोगी (2003)। "अल्टरेशंस इन ब्रेन एंड इम्यून फंक्शन प्रोड्यूस्ड बाई माइंडफुलनेस मेडिटेशन।" साइकोसोमैटिक मेडिसिन, 65(4), 564–570.
6. जेनर, सी., हेरनलेबेन-कुर्ज, एस. एवं वालाख, एच. (2014)। "माइंडफुलनेस-बेस्ड इंटरवेशंस इन स्कूल्स: ए सिस्टमैटिक रिव्यू एंड मेटा-एनालिसिस।" फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, 5, 603.
7. नेहडू, एन. आर. (2012)। योग और शिक्षा। बेंगलोर: विवेकानंद केंद्र योग प्रकाशन।
8. भारद्वाज, आर. (2010)। "महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के व्यक्तित्व परिष्कार में प्रेक्षा ध्यान की भूमिका।" भारतीय आधुनिक शिक्षा, 31(3), 88–99.
9. भारत सरकार, मानव संसाधन विकास मंत्रालय (2020)। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (National Education Policy 2020)। नई दिल्ली: भारत सरकार।
10. महाप्रज्ञ, आचार्य (2010)। प्रेक्षा ध्यान: कायोत्सर्ग। लाडनूं, राजस्थान: जैन विश्व भारती प्रकाशन।
11. महाप्रज्ञ, आचार्य (2012)। प्रेक्षा ध्यान: सिद्धांत और साधना। लाडनूं, राजस्थान: जैन विश्व भारती प्रकाशन।
12. शर्मा, ओ. पी. (2001)। "किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन पर प्रेक्षा ध्यान का प्रयोगात्मक अध्ययन।" जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड साइकोलॉजी, 59(1), 12–24.
13. शेखावत, पी. एस. (2008)। "प्रेक्षा ध्यान के नियमित अभ्यास से क्रोध मुक्ति और संवेगात्मक नियंत्रण: एक अध्ययन।" मनोविज्ञान शोध पत्रिका, 12(4), 201–214.
14. सिंह, वाई. के. (2014)। शैक्षिक मनोविज्ञान (Educational Psychology)। नई दिल्ली: एपीएच पब्लिशिंग कॉर्पोरेशन।