विपश्यना ध्यान के अभ्यासियों में तनाव के प्रति सजगता और आतंरिक अभिप्रेरणा की पूर्वानुमानीय क्षमता

Exploring the Role of Mindfulness and Intrinsic Motivation in Ameliorating Stress among Vipassana Practitioners

मनोविज्ञान विषय में एम.फिल. उपाधि के लिए प्रस्तुत

लघु शोध-प्रबंध

सत्र - 2014-15

शोधार्थी

कमलशिष मोडक

2014/05/214/008

मार्गदर्शक

डॉ. अरुण प्रताप सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर

ज्ञान शांति मैत्री

(शिक्षा विद्यापीठ)

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय

(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997 क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित)

पोस्ट : हिंदी विश्वविद्यालय, गांधी हिल्स, वर्धा – 442005 (महाराष्ट्र) भारत

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय
मनोविज्ञान विभाग, शिक्षा विद्यापीठ
(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwavidyalaya
Department of Psychology, School of Education
(A Central University Established by Parliament by Act No. 3 of 1997)

दिनाकं ---/---/2015

प्रमाण-पत्र

प्रमाणित किया जाता है कि **श्री कमलशिष जगदीश मोडक** के द्वारा **एम. फिल. मनोविज्ञान (मनोविज्ञान विभाग, शिक्षा विद्यापीठ)** सत्र 2014-15 की उपाधि के लिए **"विपश्यना ध्यान के अभ्यासियों में तनाव के प्रति सजगता और आतंरिक अभिप्रेरणा की पूर्वानुमानीय क्षमता (Exploring the Role of Mindfulness and Intrinsic Motivation in Ameliorating Stress among Vipassana Practitioners)"** विषय पर प्रस्तुत शोध-कार्य मौलिक एवं स्वतन्त्र कार्य है तथा इसे अंशत: या पूर्णत: इस विश्वविद्यालय या किसी अन्य संस्थान में किसी उपाधि हेतु प्रस्तुत नहीं किया गया है।

प्रस्तुत शोध-कार्य को प्रमाणित करते हुए मूल्यांकन हेतु अग्रेषित किया जाता है।

शोध निर्देशक

प्रोफ़ेसर अरबिंद कुमार झा
अधिष्ठाता शिक्षा विद्यापीठ

सह शोध-निर्देशक

डॉ. अरुण प्रताप सिंह
सहायक प्रोफ़ेसर व प्रभारी
मनोविज्ञान विभाग

आभार

किसी भी परियोजना कार्य का लेखन एक सामूहिक कार्य होता है जिसमें कई लोगों का प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष, भावात्मक सहयोग और प्रोत्साहन होता है। यह परियोजना कार्य भी इससे अछूता नहीं है। अत: यहाँ पर कुछ लोगों के नामों का उल्लेख करना स्वतः आवश्यक हो जाता है।

सर्वप्रथम मैं अपने निर्देशक, डॉ. अरुण प्रताप सिंह के प्रति कृतज्ञ हूँ जिन्होंने इस परियोजना कार्य के प्रति मुझे जिज्ञासा एवं रुचि बनाए रखने में सदैव सहायता की है। आपके मार्गदर्शन में मैंने इस कार्य में आने वाली समस्याओं को सूक्ष्म से सूक्ष्म तथ्यों के आधार पर सुलझाया। साथ ही आपके निर्देशन और सहयोग से यह परियोजना कार्य पूर्ण हो सका है। इसके साथ ही मैं महाराष्ट्र में स्थित नागपुर के माऊरज़री के विपश्यना केंद्र के प्रति आभार व्यक्त करता हूँ जिनकी मदद से मुझे अपने शोध कार्य के लिए प्रदत्त इकट्ठा करने में आसानी हुई।

मैं अपने विश्वविद्यालय के श्रध्देय कुलपति प्रो. गिरीश्वर मिश्र जिन्होंने मेरी रुचि के अनुसार विषय का चयन करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। आपके ज्ञानवर्धक एवं प्रभावशाली शब्दों से इस कार्य के प्रति मुझे आत्मविश्वास और बल प्राप्त हुआ है।

इसके साथ ही साथ अपने विद्यापीठ के अधिष्ठाता आदरणीय प्रो. अरविंद कुमार झा के प्रति भी आभार व्यक्त करता हूँ और मनोविज्ञान विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ. अमित कुमार त्रिपाठी के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ जिन्होंने इस कार्य को गति दी और मुझे बेहतर करने के लिए प्रेरित किया। इसके अलावा अपने विभाग के कर्मचारीयों और लीला के सभी अध्यापकों व कर्मचारियों के प्रति भी कृतज्ञ हूँ, जिन्होंने समय-समय पर महत्वपूर्ण सुझाव प्रदान किए हैं।

मैं अपने पूरे परिवार का और श्री अभिलाष सोमकुंवर का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने मुझे सदैव उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया और साथ-ही जिन्होंने विभिन्न परिस्थितियों में मेरा हमेशा आत्मविश्वास बढ़ाया।

किसी भी व्यक्ति के विद्यार्थी व शोधार्थी जीवन में बड़े कार्य को पूर्ण करने में मित्रों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अतः मैं यहाँ पर अपने मित्रों – अश्विन अर्मरकर, प्रतिक डोंगरे और सहपाठी मित्रों शोएब हसन, वीरेन्द्र पटेल और अभिजीत प्रसाद का विशेष आभार व्यक्त करता हूँ। इसके साथ ही साथ मैं अपने अन्य सहपाठी बृजेश यादव, महेश तिवारी, शशिकांत गौड़, प्रीति पटेल, स्मृति त्रिपाठी और ज्योति सावले को हृदय से धन्यवाद देता हूँ जिनका प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से इस कार्य में सहयोग रहा है।

कमलशिष मोडक

विषय-सूची

अध्याय		पृष्ठ क्रमांक
1	**प्रस्तावना**	**1**
2	**साहित्य – समीक्षा**	**3**
	विपश्यना का परिचयात्मक स्वरूप	3
	सजगता का प्रत्यय और उसके कारक	4
	आतंरिक अभिप्रेरणा का प्रत्यय और कारक	7
	प्रत्यक्षित तनाव का प्रत्यय और सजगता तथा आंतरिक अभिप्रेरणा के साथ संबंध	8
3	**विधि**	**11**
	प्रतिदर्श	11
	अनुसंधान उपकरण	12
	प्रक्रिया	13
	प्रदत्त का विश्लेषण	13
4	**परिणाम**	**14**
	विश्लेषित चरों के सह-संबंध, मध्यमान और मानक विचलन	14
	सजगता और आतंरिक अभिप्रेरणा द्वारा तनाव का पूर्वानुमान हेतु प्रतिगमन से प्राप्त परिणामों का सार	14
5	**विवेचना और निष्कर्ष**	**16**
संदर्भ		**19**
परिशिष्ट अ	डेमोग्राफिक डेटा प्रपत्र	**24**
परिशिष्ट ब	सजगता स्केल	**25**
परिशिष्ट स	आतंरिक अभिप्रेरणा अनुसूची	**26**
परिशिष्ट द	प्रत्यक्षित तनाव स्केल	**28**
सारणी 1	प्रतिदर्श के विशेषताओं की पार्श्वभूमी	**14**
सारणी 2	विश्लेषित चरों के सह-संबंध, मध्यमान और मानक विचलन	**17**
सारणी 3	सजगता और आतंरिक अभिप्रेरणा द्वारा तनाव का पूर्वानुमान हेतु प्रतिगमन से प्राप्त परिणामों का सार	**17**

सारांश

तनाव की अनुभूति हमारे वैयक्तिक, व्यावसायिक और सामाजिक जीवन को व्यापक रूप से प्रभावित करती है। कुछ शोध-कार्य यह इंगित करते हैं कि प्रत्यक्षित तनाव, सजगता और आतंरिक अभिप्रेरणा के स्तर से जुड़ा हुआ हो सकता है। विपश्यना के अभ्यास से तनाव कम होता है इसका संकेत कुछ शोध-कार्यों से प्राप्त होता हैं। किन्तु विपश्यना के अभ्यासियों में सजगता और आंतरिक अभिप्रेरणा किस तरह से प्रत्यक्षित तनाव से संबंधित हैं इस पर अध्ययन अनुपलब्ध हैं। इसलिए इस प्रस्तुत शोध में प्रत्यक्षित तनाव के लिए सजगता और आतंरिक अभिप्रेरणा की पूर्वारचनात्मक क्षमता को जाँचने हेतु महाराष्ट्र में नागपुर के माऊरझरी के विपश्यना केंद्र में अभ्यासियों (63) में सजगता, आतंरिक अभिप्रेरणा और तनाव के स्तर का सर्वेक्षण किया गया। परिणाम में पाया गया कि विपश्यना के अभ्यासियों में सजगता और प्रत्यक्षित तनाव सांख्यिकीय सार्थकता के स्तर पर ऋणात्मक रूप से जुड़े हुए हैं तथा इन अभ्यासियों में तनाव के प्रत्यक्षण में सजगता और आतंरिक अभिप्रेरणा की सीमित व्याख्यात्मक क्षमता (6.8 %) है।

मुख्य शब्द : सजगता, आतंरिक अभिप्रेरणा, प्रत्यक्षित तनाव, और विपश्यना

Abstract

Our personal, professional and social life is widely dominated by experience of stress. Previous research indicates that mindfulness and intrinsic motivation may be linked with perceived stress. It has also been found that practice of vipassana meditation reduces stress but how mindfulness and intrinsic motivation are related to perceived stress among vipassana practitioners is missing in literature. Therefore, in present endeavor a study was conducted to explore predictive strength of mindfulness and intrinsic motivation for perceived stress at a Vipassana center. It was fond that intrinsic motivation is negatively correlated with mindfulness and mindfulness is negatively correlated with perceived stress. Mindfulness and intrinsic motivation, both contribute significantly to perception of stress.

Key words: Mindfulness, Intrinsic motivation, Perceived stress, and Vipassana