International Journal of Hindi Research
www.hindijournal.com
ISSN: 2455-2232
Received: 14-01-2026; Accepted: 13-02-2026; Published: 28-02-2026
Volume 12, Issue 1, 2026, Page No. 184-189

मौनव्रत एवं गायत्री महामंत्र जप का युवा विद्यार्थियों के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

डॉ. विद्या[1], डॉ. गिरीश सिंह अधिकारी[2], डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट[3]
[1] Department of Yogic Science, Soban Singh Jeena University, Almora, Uttarakhand, India
[2] Yoga Instructor, Department of Yogic Science, Soban Singh Jeena University, Almora, Uttarakhand, India
[3] Assistant Professor, Department of Yogic Science, Soban Singh Jeena University, Almora, Uttarakhand, India

सारांश
जीवन की गुणवत्ता को व्यक्तिपरक कल्याण के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, किसी व्यक्ति की आशाओं और अपेक्षाओं और उनके अंतर को दर्शाता है"1 प्रस्तुत शोध में अध्ययन की आवश्यकता, अध्ययन का महत्व, जीवन की गुणवत्ता का परिचय एवं कमी के कारणों व लक्षणों का वर्णन किया गया है, तत्पश्चात विभिन्न यौगिक ग्रन्थों एवं विद्वानों के अनुसार योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का संक्षिप्त परिचय दिया गया है। तत्पश्चात मौनव्रत एवं गायत्री महामंत्र जप की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि का वर्णन किया गया है। तथा मौनव्रत एवं गायत्री महामंत्र से सम्बंधित पूर्व में हुए शोधों की समीक्षा की गई है।
उत्तराखण्ड के सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय अल्मोड़ा जनपद विभिन्न विषयों के 120 छात्र– छात्राओं पर अध्ययन किया गया। जिनका चयन यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया, प्रयोगात्मक समूह को मौनव्रत और गायत्री महामंत्र जप का तीन माह तक अभ्यास कराया गया तथा नियंत्रित समूह को यह अभ्यास नहीं दिया गया। दोनों समूहों का पूर्व व पश्चात परीक्षण कर प्राप्त आंकड़ो का मापन विधियों द्वारा टी परीक्षण कर विश्लेषण किया गया। प्रयोगात्मक समूह की छात्र – छात्राओं में गायत्री जप एवं मौन साधना के पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का मध्यमान 26.85 है। जबकि नियंत्रित समूह के छात्र – छात्राओं में पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का मध्यमान 30.48 है । एवं टी. मूल्य 8.96 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक है। जो कि टी तालिका स्तर 2.00 से अधिक है । परिणाम स्वरूप शून्य परिकल्पना "मौन व गायत्री महामंत्र जप का अभ्यास करने वाले छात्र और छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।" निरस्त हो जाती है । अत: इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि मौन व्रत व गायत्रीमंत्र जप से प्रयोगात्मक समूह के जीवन की गुणवत्ता स्तर में वृद्धि होती है । विश्वविद्यालयी छात्र–छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर गायत्रीमन्त्र जप एवं मौन साधना करने वाले समूह का टी.मूल्य 0.05 स्तर पर सार्थक है तथा न करने वाले छात्र–छात्राओं के समूह का टी.मूल्य 0,05 स्तर पर सार्थक नहीं हैं अत: शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की गई, इस प्रकार गायत्रीमन्त्र जप एवं मौन साधना करने वाले समूह का टी.मूल्य के प्राप्तांक से स्पष्ट है कि गायत्री मंत्र जप एवं मौन साधना का छात्र–छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ा ।

मूल शब्द: मौनव्रत, मौन साधनाद्ध, गायत्री महामंत्र जप, जीवन की गुणवत्ता ;व्यक्तिपरक कल्याणद्ध, विश्वविद्यालयी विद्यार्थी, योग एवं आध्यात्मिक साधना

जीवन की गुणवत्ता व्यक्तियों की नकारात्मक और सकारात्मक विशेषताओं की सामान्य भलाई हैं । "जॉनसन (2010) के अनुसार – जीवन की गुणवत्ता को व्यक्तिपरक कल्याण के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, किसी व्यक्ति की आशाओं और अपेक्षाओं और उनके अंतर को दर्शाता है"। मानव के जीवन की उम्मीदों को आमतौर पर समायोजित किया जाता है तथा जीवन गुणवत्ता बनाए रखने के लिए कठिन जीवन परिस्थितियाँ है। "क्वालिटी ऑफ लाइफ सेंटर डेनमार्क (2005) के अनुसार – जीवन अनुसंधान की गुणवत्ता में व्यक्ति अक्सर जीवन के व्यक्तिपरक और उदेदश्य गुणवता के बीच का अन्तर करता है"। जीवन की विशिष्ट गुणवत्ता अच्छा महसूस करने और सामान्य रूप से चीजों से संतुष्ट होने के बारे में है । भौतिक संपत्ति, सामाजिक स्थति और भौतिक कल्याण के लिए सामाजिक और सांस्कृतिक मांगों को पूरा करने के बारे में जीवन की उदेश्य पूर्ण गुणवत्ता है । इसी आधार पर जीवन की गुणवत्ता के आयामों को भी रखा गया है । शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक चार जीवन की गुणवत्ता के आयाम मुख्य हैं ।

जीवन की गुणवत्ता की आवश्यकता

आधुनिक समय भौतिक संसाधनों से पूरित का युग है मनुष्य की प्रवृत्ति भोगमय होती जा रही है जिसके परिणाम स्वरूप शारीरिक – मानसिक अशांति, जीवन में असंतुलन अस्थिरता उत्त्पन्न हो रही है, जो कि अनेक मानसिक विकार उत्पन्न करते हैं। "स्वामी विवेकानंद के अनुसार युवा देश की सबसे बहुमुल्य संपत्ति है, वह अनन्त ऊर्जा का स्रोत है अगर युवाओं की अनंत ऊर्जा को सही दिशा प्रदान की जाये तो जन कल्याण हेतु नए आयाम मिल सकते हैं युवा वर्ग के चरित्र निर्माण के पांच सूत्र दिये – आत्मविश्वास, आत्मनिर्भर, आत्मज्ञान, आत्मसंयम और आत्मत्याग" जीवन की गुणवत्ता व्यक्ति परक कल्याण के घटकों को प्रस्तुत करता है । जिसमें भावना के सकारात्मक, नकारात्मक प्रभावों व जीवन संतुष्टि प्रमुख है मन की विक्षिप्तता, नकारात्मक चिंतन, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक रूप से दुखद भावना के कारण व निम्न स्तरीय मनोदशा युक्त होकर शरीरिक व मानसिक रोगों को जन्म हो रहा है परिणाम स्वरुप जीवन के प्रति असंतोष का भाव उपज रहा है, जो निम्न स्तरीय जीवन गुणवत्ता का प्रदर्शन करता है । विशेषत: युवा विद्यार्थी अपने उद्देश्यों से विपरीत व्यवहार करते है सकारात्मक विचारों, जीवन संतुष्टि भविष्य पर समायोजन हेतु विद्यार्थियों में जीवन की गुणवता का सामान्य होना आवश्यक है जिससे सर्वांगीण विकास, उन्नति का मार्ग प्रशस्त होगा ।

विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में जीवन की गुणवत्ता का सामान्य स्तर

- भविष्य की उम्मीदों का आमतौर पर समायोजन ।
- अपनी भौतिक संपत्ति, सामाजिक स्थतियों से संतुष्ट ।
- भौतिक कल्याण के लिए सामाजिक और सांस्कृतिक मांगों को पूरा करने के बारे में उदेश्य पूर्ण चिंतन ।
- सकारात्मक विचारों से युक्त व जीवन से संतुष्ट रहता है ।

- सुखद भावना व उच्च स्तरीय मनोदशा, उच्च स्तर पर जीवन संतुष्टि ।

विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में जीवन की गुणवत्ता की कमी के कारण

- मन विक्षिप्तता व भावनात्मक अस्थिरता ।
- शरीरिक व मानसिक रोग के कारण ।
- नकारात्मक चिंतन के कारण ।
- असंतोष।
- पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक रूप से दुखद या निम्न स्तर की मनोदशा के कारण।

विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में जीवन की गुणवत्ता की कमी के लक्षण

- जीवन व भविष्य के प्रति निराशावादी होना ।
- चुनौतियों के साथ समायोजन में कमी ।
- आत्महीनता, दुखद भावना व निम्न स्तरीय मनोदशा ।
- नकारात्मक चिंतन प्रभाव से चिंता के लक्षण आने लगते हैं ।
- जीवन की गुणवता के सभी आयामों में गिरावट हो सकती है।
- सामान्य रूप से चीजों से असंतुष्ट ।

योग की जीवन की गुणवत्ता वृद्धि में भूमिका

योग सूत्र में क्रियायोग का फल बताया है–'समाधिभावनार्थ: क्लेशतनुकरणार्थ'*(यो.सू.२/२)। अर्थात इसके अभ्यास से पंचक्लेशों को दूर कर जीवन की गुणवत्ता स्तर में सुधार लाया जा सकता है । तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान के परिणामों की चर्चा करते हुए–व्यास भाष्य में कहा गया है "स्वाध्याय: प्रणव: श्रीरूद्रपुरुषसुक्तादि मंत्राणामजप: मोक्षश्चध्यय च । (व्यासभा., सू. 2/29 । अर्थात् प्रणव जप या रूद्रसूक्त तथा पुरुष सूक्त आदि मन्त्रों जप से मोक्ष की सिद्धि होती है । योगसूत्र में इनके फलों की भी चर्चा की गई है – तप से अशुद्धि का क्षय होने के कारण शरीर तथा इन्द्रियों की शुद्धि होती है । तथा क्लेशों से मुक्ति मिलकर मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है।" मौन साधना व गायत्रीजप के अभ्यास से उदेश्य पूर्ण चिंतन, सुखद भावना व उच्च स्तरीय मनोदशा व सकारात्मक विचारों से युक्त व जीवन से संतुष्ट आदि गुणों के विकास में सहायक हो सकता है ।

जप का अर्थ है: किसी मंत्र या वाक्य का बार बार धीरे धीरे पाठ करना । विभिन्न दिशाओं में भटकते हुए मन को एक स्थान में एकाग्र करना और उसकी शक्ति को समेटकर रखना। सरस्वती, स्वामी शिवानंद (2001) के अनुसार ''जप हमारी विचारधारा को सांसारिक वस्तुओं की ओर से जाने से रोकता है और हमारे अंत: करण को ईश्वर की ओर प्रेरित करता है। "मन की निशब्द अवस्था मौन कहलाती है मौन एक श्रेष्ठ तप साधना है" गीता में मौन को तपस्या के रूप में परिभाषित किया गया है – कायिक, वाचिक एवं मानसिक शुद्धि के लिए मौन को तप स्वरुप बताया है । कायिक मौन – शरीर के स्तर का मौन शरीर चेष्टाओं को नियंत्रित कर देना शारीरिक मौन कहलाता है वाचिक मौन – वाणी के स्तर का मौन – "अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् । स्वाध्यायाभ्यसनं चौव वाङ्मयं तप उच्यते ।" मानसिक मौन – भय इंद्री स्तर का मौन मन के स्तर का मौन आवेग उद्वेग खलबली आकर्षण द्वेष राग आदि से मन का नियमन करना मन के स्तर का मौन है । "मन: प्रसाद: सौम्यत्वम मौनमात्म विनिग्रह:। भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यतेभगवत । (भ.गी.17 / 6, 17/7, 17.14) । महर्षि वेदव्यास एवं गणेश – "व्यास की वह कथा प्रसिद्ध है जिसमें महाभारत जैसे विशाल ग्रंथ की रचना करने के पश्चात उन्होंने गणेश जी से लेखन कार्य पूरा न होने तक एक शब्द भी ना बोलने का कारण पूछा था उत्तर में गणेश जी ने कहा था यदि मैं बीच–बीच में बोलता जाता तो आपका यह कार्य न केवल कठिन हो जाता"। महात्मा गाँधी के अनुसार मौन को उन्होंने सर्वोतम भाषण बताया है अगर बोलना ही पड़े तो कम बोलना चाहिए । "गाँधी जी को जब किसी विकट समस्या पर विचार करना होता था तो वे कई दिन तक मौन व्रत धारण कर लिया करते थे" ।

शोध समस्या का कथन: प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोध समस्या का कथन – मौनव्रत एवं गायत्रीमहामंत्रजप का युवा विद्यार्थियों के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर क्या प्रभाव पड़ता है ।

शोध के उद्देश्य

- विश्वविद्यालयी स्तर पर विद्यार्थी के जीवन की गुणवत्ता स्तर का अध्ययन करना ।
- जीवन की गुणवत्ता स्तर पर मौनव्रत व गायत्रीमहामन्त्र जप की भूमिका का अध्ययन करना ।
- मौनव्रत व गायत्रीमहामंत्र जप का जीवन की गुणवत्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना ।

परिकल्पनाएं: मौन व गायत्रीमहामंत्र जप का अभ्यास करने वाले छात्र और छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है ।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रतिदर्श का चयन उतराखंड राज्य के कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल के अल्मोड़ा जनपद के सोबन सिंह जीना परिसर (वर्तमान में सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय) से लिया गया तथा प्रस्तुत शोध अध्ययन में विद्यार्थियों का साधारण यादृच्छिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया गया । इसमें प्रत्येक इकाई को चुने जाने की संभावना होती है तथा चुनाव निष्पक्ष रूप से किया गया है। समस्या से सम्बन्धित कुल 250 की सूची बनायी गई जिसमें से 18–28 आयु वर्ग के छात्र व छात्राओं का सम्भाव्यता प्रतिचयन विधि द्वारा 120 प्रयोज्यों का चयन कर दो समूहों में विभक्त किया गया । प्रथम प्रायोगिक समूह में 60 विद्यार्थी और द्वितीय नियंत्रित समूह में 60 विद्यार्थीयों को चयन किया । प्रथम प्रयोगात्मक समूह में 30 छात्र व 30 छात्राओं को लिया गया । तथा द्वितीय नियंत्रित समूह में 30 छात्र व 30 छात्राओं का भी यादृच्छिक रूप से चुनाव किया गया है ।

1	प्रयोगात्मक समूह	आश्रित चरों (जीवन की गुणवत्ता) का शोध उपकरणों द्वारा मापन किया गया ।	मौनव्रत व गायत्री महामंत्र जप का अभ्यास कराया गया ।	आश्रित चरों (जीवन की गुणवत्ता) का पुनः शोध उपकरणों द्वारा मापन किया गया
2	नियंत्रित समूह	आश्रित चरों (जीवन की गुणवत्ता) का शोध उपकरणों द्वारा मापन किया गया ।	नियंत्रित समूह को मौन व्रत व गायत्री महामंत्र जप का अभ्यास नहीं कराया गया ।	आश्रित चरों (जीवन की गुणवत्ता) का पुनः शोध उपकरणों द्वारा मापन किया गया

प्रस्तुत शोध के अंतर्गत मौनव्रत व गायत्रीमहामंत्र जप को सम्मिलित किया गया है । जो कि शोध में स्वतंत्र चर के रूप में प्रयुक्त है । सात दिन के प्रशिक्षण के दौरान सर्वप्रथम प्रयोज्यों को बैठने की स्थिति, मुद्रा, श्वासप्रक्रिया, मन्त्रों का शुद्ध उच्चारण का अभ्यास कराया गया । जिससे योग अभ्यास की क्षमता बढेगी तथा जिससे उन्हें प्रयोज्यों के प्रति रुचि उत्पन्न होगी, सात दिन के प्रशिक्षण के पश्चात द्वितीय साप्ताह से धीरे धीरे बढ़ाया गया । इसी क्रम में प्रतिदिन समयानुसार 60 मिनट (1 घण्टे) तक मौनव्रत व गायत्रीमंत्र जप का अभ्यास कराया गया । 3 महीने तक मौन व गायत्रीमहामंत्र जप का अभ्यास करवाया गया । इसके बाद सभी समूहों से उपर्युक्त विधि द्वारा पुनः परीक्षण करवाकर अंतिम आंकड़ों एकत्रित कर लिए गए ।

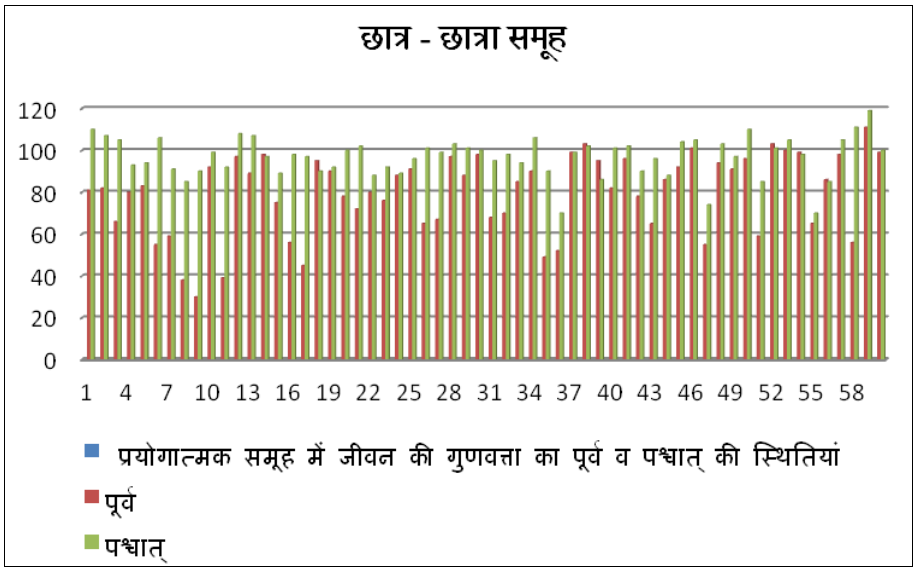
यौगिक अभ्यास की समय–सारणी

- कुलअवधि – 90 दिन (3 महीना)
- कुल समय – 60 मिनट (प्रतिदिन)
- ॐ उच्चारण दृ 3 से 4 मिनट (प्रतिदिन)
- मौनसाधना – 20–25 मिनट (प्रतिदिन)
- गायत्री मन्त्रजप – 20–25 मिनट (प्रतिदिन)

प्रस्तुत शोध अध्ययन में विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों के जीवन की गुणवत्ता के मापन हेतु (1996) में (QULS) का एस. शर्मा और एन. नसरीन द्वारा विकसित 42 प्रश्नों की मापनी का पूर्व एवं पश्चात परीक्षण में उपयोग किया गया है जीवन की गुणवत्ता का उच्च स्तर का स्कोर $2.00 से ऊपर तथा निम्न स्तर –2.01 से नीचे प्रदर्शित करता है। जीवन की गुणवत्ता प्रस्तुत नियमावली के अनुसार इसका विश्वसनीय गुणांक .89 प्राप्त हुआ है ।
प्रस्तुत शोध अध्ययन में विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों के जीवन की गुणवत्ता में प्रस्तुत नियमावली के अनुसार इसका वैधता गुणांक . 80 प्राप्त हुआ है। इसकी वैद्यता व विश्वसनीयता उच्च है । प्रयोगात्मक और नियंत्रित समूह के मध्य अंतर जानने के लिए सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु टी–परीक्षण का प्रयोग किया गया। टी–प्राप्तांक का मान ज्ञात करने के लिए प्रयोगात्मक और नियंत्रित समूहों के मध्यमान (Mean) मानक विचलन (SD) सहसंबंध (r) गुणांक व मध्यमानों के अंतर की मानक त्रुटि (SED) की गणना की गई है । जो तालिकाओं व परिणामों की व्याख्या में अंकित है l

तालिका 1: प्रयोगात्मक समूह के छात्र – छात्राओं समूह के जीवन की गुणवत्ता का माध्य, मानक विचलन व टी मान

Group	Test	N	Mean	SD	'r'	Mean Difference	't' ratio	Level of Signifi…
Experimental	Pre	60	79.55	18.99	.44	2.20	7.84	p<0.05
	Post	60	96.83	9.41				
df=58								

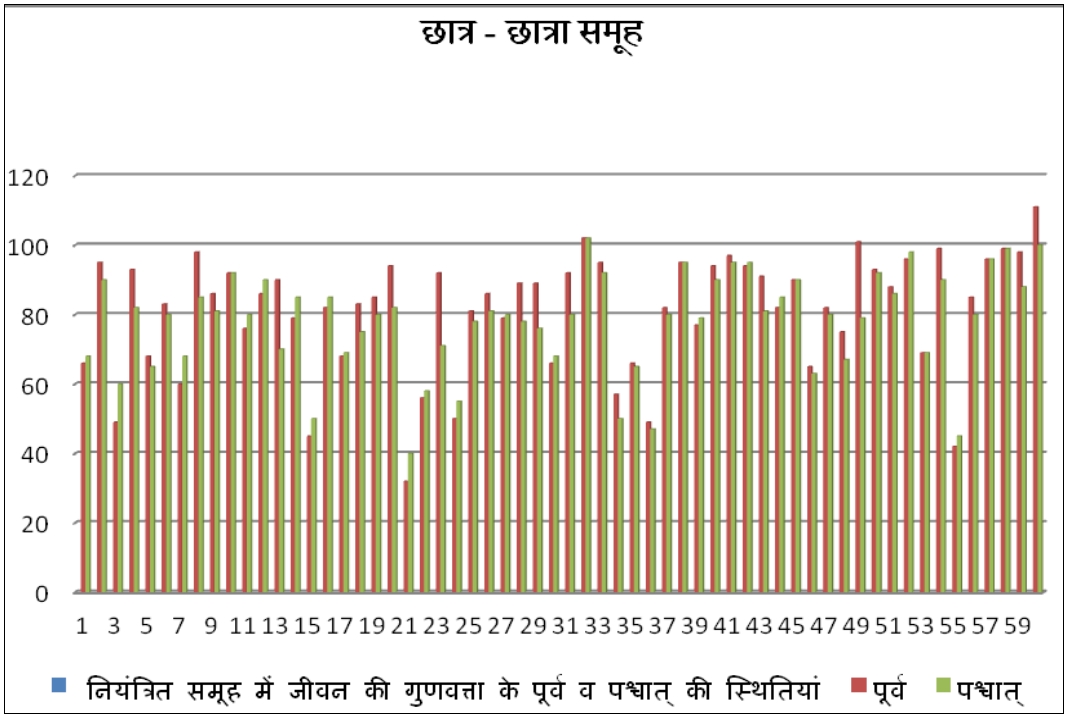


आलेख 1

परिणाम तालिका 1 में प्रदर्शित आंकड़ों के अनुसार प्रयोगात्मक समूह के छात्र और छात्राओं में गायत्री जप एवं मौन साधना के पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर के मध्यमान 79.55 व 96.83 है । तथा सहसंबंध गुणांक .44 है दोनों मध्यमानों के मध्य में सार्थकता ज्ञात करने हेतु टी.मूल्य 7.84 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक है । जो कि टी तालिका स्तर 2.00 से अधिक है । परिणाम स्वरूप शून्य परिकल्पना "मौन व गायत्री महामंत्र जप का अभ्यास करने वाले छात्र और छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।" निरस्त हो जाती है अत: इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि मौन व्रत व गायत्रीमंत्र जप से प्रयोगात्मक समूह के जीवन की गुणवत्ता स्तर में वृद्धि होती है ।

तालिका 2: नियंत्रित समूह के छात्र – छात्राओं समूह क जीवन की गुणवत्ता स्तर पर पूर्व एवं पश्चात माध्य, मानक विचलन व टी मान

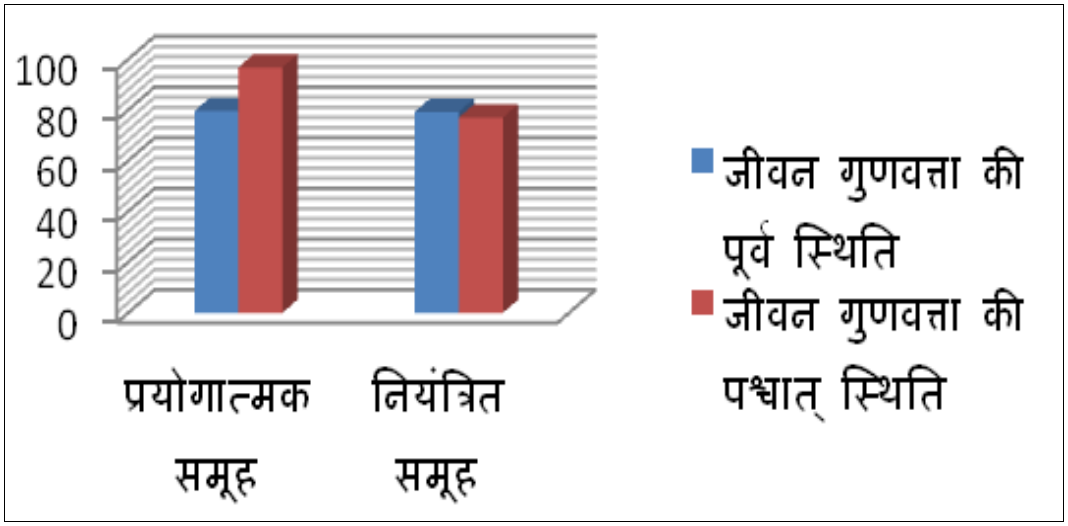
Group	Test	N	Mean	SD	'r'	Mean Difference	't' Ratio	Level of Signifi…
Control	Pre	60	79.28	16.66	.88	1.01	1.96	p>0.05
	Post	60	77.05	14.25				
Df=58								



आलेख 2

परिणाम तालिका 2 में प्रदर्शित आंकड़ों के अनुसार नियंत्रित समूह के छात्र और छात्राओं में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर के मध्यमान 79.28 व 77.05 है । तथा सहसंबंध गुणांक .88 है दोनों मध्यमानों के मध्य में सार्थकता ज्ञात करने हेतु टी.मूल्य 2.20 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है। जो कि टी तालिका स्तर 2.00 से कम है । अत: यह निष्कर्ष निकलता है कि नियंत्रित समूह के छात्र और छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर की पूर्व व पश्चात स्थिति माध्य फलांकों में सार्थक अंतर नहीं है । इस प्रकार इससे स्पष्ट है कि गायत्री जप एवं मौन साधना न करने वाले समूह की जीवन की गुणवत्ता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया ।

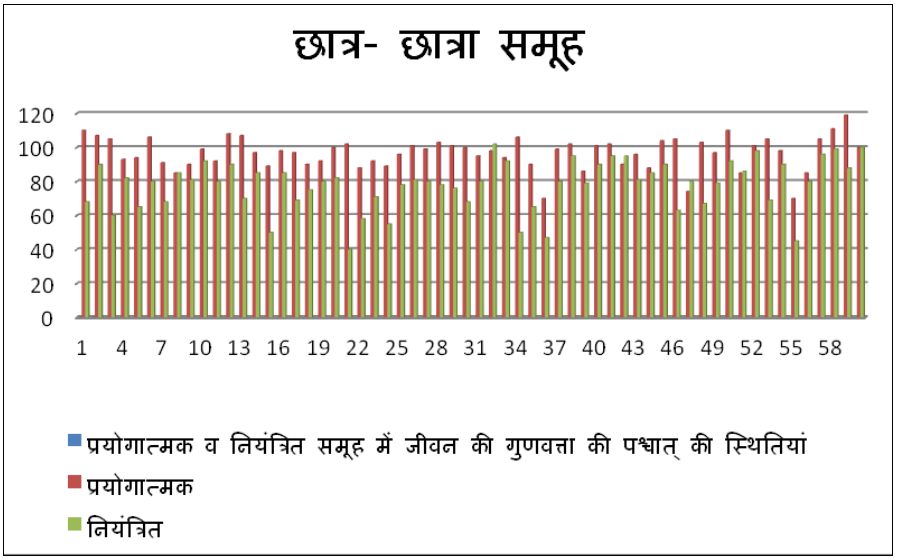
प्रयोगात्मक समूह एवं नियंत्रित समूह में जीवन की गुणवत्ता स्तर पर पूर्व एवं पश्चात छात्र – छात्राओं के माध्य की तुलना



आलेख 3

तालिका 4: प्रयोगात्मक व नियंत्रित समूह के छात्र – छात्राओं के पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का माध्य, मानक विचलन व टी दृ मान

Group	Test	N	Mean	SD	Mean Difference	't' ratio	level of signify..
Experimental	Post	60	96.83	9.41	2.20	8.96	p<0.05
Control	Post	60	77.05	14.25			
Df=58							



आलेख 4

परिणाम तालिका 4 में प्रदर्शित आंकड़ों के अनुसार परिकल्पना की पुष्टि हेतु प्रयोगात्मक व नियंत्रित समूह के पश्चात की स्थिति की जाँच की गई । प्रयोगात्मक समूह की छात्र – छात्राओं में गायत्री जप एवं मौन साधना के पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का मध्यमान 26.85 है। जबकि नियंत्रित समूह के छात्र – छात्राओं में पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का मध्यमान 30.48 है । एवं टी.मूल्य 8.96 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक है। जो कि टी तालिका स्तर 2.00 से अधिक है। परिणाम स्वरूप शून्य परिकल्पना "मौन व गायत्री महामंत्र जप का अभ्यास करने वाले छात्र और छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।" निरस्त हो जाती है । अत: इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि मौन व्रत व गायत्रीमंत्र जप से प्रयोगात्मक समूह के जीवन की गुणवत्ता स्तर में वृद्धि होती है । विश्वविद्यालयी छात्र–छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर गायत्रीमन्त्र जप एवं मौन साधना करने वाले समूह का टी.मूल्य 0.05 स्तर पर सार्थक है तथा न करने वाले छात्र–छात्राओं के समूह का टी.मूल्य 0,05 स्तर पर सार्थक नहीं हैं अत: शून्य परिकल्पना अस्वीकृत की गई, इस प्रकार गायत्रीमन्त्र जप एवं मौन साधना करने वाले समूह का टी. मूल्य के प्राप्तांक से स्पष्ट है कि गायत्री मंत्र जप एवं मौन साधना का छात्र–छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ा । नियंत्रित समूह के परिणामों के आधार पर पूर्व एवं पश्चात आत्मविश्वास स्तर के बीच असार्थक पाया गया है। पुन: परीक्षा के पश्चात नियंत्रित समूह में विश्वविद्यालयी छात्रों में जीवन की गुणवत्ता स्तर में पूर्व के समान था।

निष्कर्ष

अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि योग के आध्यात्मिक चिकित्सा सिद्धांतों एवं क्रियात्मक सिद्धांतों द्वारा जीवन की गुणवत्ता में सकारात्मक वृद्धि प्रभाव देखने को मिला है । इस प्रकार उपरोक्त परिणामों के विवेचन से स्पष्ट है कि मौन व्रत एवं गायत्री मंत्र जप आदि यौगिक अभ्यासों से जीवन की गुणवत्ता स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसका मुख्य कारण यह है कि मौन (मानसिक तप) और गायत्री मंत्र जप का समबन्ध मानसिक स्वास्थ्य के स्तर पर है, यह दोनों मन को शक्तिशाली बनाने वाले अभ्यास हैं ।

उपरोक्त परिणाम से स्पष्ट है की मौनव्रत एवं गायत्री मंत्र जप का विद्यार्थियों के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है, प्राप्त शोध के परिणामों की पुष्टि पूर्व में किए गए अनुसन्धानों से होती है। (जयराम, 2022) के अनुसार "नियमित योग और हार्टफुलनेस ध्यान अभ्यास के साथ स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता के परिणाम" सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन योग एंड नेचुरोपैथी के साथ साझेदारी में हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट ने 100–दिवसीय योग और ध्यान कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी सदस्यों को सम्मीलित किया गया था। नियमित योग और ध्यान का अभ्यास स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने वाले कारकों से जुड़ा था । (मुखर्जी, 2020)– ने अपने शोध अध्यय में "युवा एथलीटों में ध्यान, स्मृति, चिंता और मानसिक स्थिति पर गायत्री मंत्र जप का प्रभाव: जिसमें 45 एथलीट शामिल किए गए थे, गायत्री मंत्र के नियमित जप से सीखने की शक्ति एकाग्रता, स्मृति, सास्वत शक्ति, शांति में सुधार होगा और जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार पाया गया । कैथ्रिंग वुडयार्ड (2011) "योग अभ्यास मांसपेशियों की ताकत और शरीर के लचीलेपन को बढ़ाते हैं, श्वसन और ह्रदय संबंधी कार्यों को बढ़ावा देते हैं और सुधारते हैं, व्यसन से उबरने और उपचार को बढ़ावा देते हैं, तनाव, चिंता, अवसाद और पुराने दर्द को कम करते हैं, नींद के पैटर्न में सुधार करते हैं, जीवन और जीवन की गुणवत्ता समग्र रूप से से बढ़ाते हैं । एस. ब्रायकोन (2010) के अनुसार जीवन की गुणवत्ता का अर्थ है कि संस्कृति और मूल्यों के संदर्भ में जीवन में अपने स्थान के बारे में व्यक्ति की धारणा रहती है स एक अवधारणा जो अक्सर व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्थति से प्रभावित होती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. आचार्य, प.आर.एस. (2020) 108 उपनिषद (ज्ञानखंड, साधना खंड, ब्रहम विद्या खंड) युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्रीतपोभूमि, मथुरा ।
2. ओम स्वामी, (2015) मौन निशब्द साधना संग्रह, जायको पब्लिशिंग हाउस ।
3. मिश्रा अनिलदत्त, (2015) महात्मा गाँधी ओं एजुकेशन, प्रकाशक विकास पब्लिशिंग हाउस लिमिटेड ।
4. मदन लाल अनेजा, (2013) योग चिंतन जप एवं ध्यान, मानव संस्कार फाउंडेशन प्रथम संस्करण ।
5. सिंह ए. के. (2014) उच्चतर नैदानिक मनोविज्ञान नई दिल्ली श्री जिनेंद्र प्रेस।
6. सिंह भोगल, प्राचार्य रंजीत (2012) योग एवं मानसिक स्वास्थ्य कैवल्य धाम समिति लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र 410403 ।

7. डॉ. रामजी श्रीवास्तव, (2017) मनो विज्ञान, शिक्षा तथा अन्य विज्ञानों में अनुसन्धान विधियाँ ; प्रकाशक मोतीलाल बनारसी दास प्राइवेट लिमिटेड ।
8. आचार्य, प.आर.एस. (1998)– हमारी भवी पीढ़ी और उसका नवनिर्माण, वाड्.मय–63, अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामंडी, मथुरा ।
9. आचार्य, प.आर.एस. (1995) गायत्री की दैनिक एवं विशिष्ट अनुष्ठान परक साधनाएं प्रकाशक – अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा ।
10. जयराम मिश्र (2011), आदि शंकराचार्य जीवन और दर्शन; प्रकाशक गीताप्रेस गौरखपुर ।
11. आचार्य, प.आर.एस. (1995) गायत्री के प्रत्यक्ष चमत्कार वांग्मय 11 / पृष्ठ संख्या 32।
12. आचार्य, प.आर.एस. (1995) गायत्री साधना की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि; वांग्मयी प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा, 281003 ।
13. आचार्य, प.आर.एस. (1995) गायत्री के प्रत्यक्ष चमत्कार पंडित राम शर्मा आचार्य वांग्मय 11 / पृष्ठ संख्या 23 – 2 ।
14. Dr. Omananda Mantras, (2015) Parmanand Institute of Yoga Science and Research wrote in his research that silence and little food do not cause diseases. www.naiduniya.com.
15. Jayaram Thimmapuram 2022." Health-Related Quality of Life Outcomes With Regular Yoga and Heartfulness Meditation Practice: https://preprints.jmir.org/preprint/37876 Published on 17.5.2022 in Vol 6, No 5.
16. Saraswati Swami nijanand, (2006) effect of OM chanting on body and mind: A clinical research. yoga vidyalaya: vol.6 year - 5 Novembe- December; p 46.
17. Saraswati Swami satyanand, (2001) See the effect of chanting mantra on health vihar yog vidyalay, Munger Bihar, India.
18. Shambo Samrat Samajdar Shatavisa Mukherjee (2020) "Effect of Gayatri Mantra Chanting on Attention, Memory, Anxiety and Mental State in Young Athletes: A Prospective Study" IJCRPP. Volume 4,Issue 3; DOI:https://doi.org/10.31878/ijcrpp.2020.43.02
19. Vamsi Krishna 2020, "A study on effect of yoga on anxiety and quality of life." Vol.6,Issue1,pages30-34. DOI:10.18231/j.ijn.006.https://ijnonline.org/article-details/11274
20. Glory of silence (Moun) https://navbharattimes.indiatimes.Com /astro/spirituality/holy-discourse/power-of-silence-is-more-effective-then-words-48716/1
21. https://www.pustak.org/index.php/books/bookdetails/4692.
22. www.Shodhgangotri.in flibnet.ac.in
23. www.Sodhganga.inflibne.ac.in