



स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन

प्रतिभा तोमर

शोधार्थिनी जीवाजी विश्वविद्यालय
ग्वालियर (म.प्र.)

सारांश

यदि प्रतिदिन योगाभ्यास किया जाए तो मन शांत, स्थिर व एकाग्र रहता है। जब शरीर व मन शान्त व स्थिर रहता है तो मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। आधुनिक युग का विद्यार्थी तनावग्रस्त है अतः उसे योगाभ्यास की अधिक आवश्यकता है। उसे ऐसी दिनचर्या, जीवन चर्या एवं आचरण पद्धति की आवश्यकता है जो उसका चहुँमुखी विकास कर सके। योग ऐसी दिनचर्या, जीवनचर्या एवं आचरण पद्धति है जिसके द्वारा विद्यार्थी का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक विकास संभव है। योग करना हर विद्यार्थी का परम् कर्तव्य है। योग एवं ध्यान के माध्यम से विद्यार्थी में अनुशासन पालन करने की भावना का विकास होता है एवं उसकी सोच में सकारात्मकता आती है। योग के माध्यम से शरीर, मन, चेतना एवं आत्मा को एकजुट कर सन्तुलन में लाया जा सकता है।

Paper Rceived date

05/01/2025

Paper date Publishing Date

14/01/2025

DOI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14740096>

IMPACT FACTOR

5.924

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधार्थिनी ने स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन कार्य किया। प्रस्तुत अध्ययन में सभी प्रयोज्य सामान्य से अधिक तनावग्रस्त एवं चिन्ता स्तर के थे। अधिकांश प्रयोज्य (विद्यार्थी) छोटी-छोटी बातों को लेकर तनावग्रस्त, चिन्तित एवं परेशान हो जाते थे। उन्हें विभिन्न प्रकार के भय एवं आशंका के कारण सिर में भारीपन रहता था तथा पढ़ने में मन नहीं लगता था, साथ ही नकारात्मक सोच के कारण परिवार एवं समाज में सामंजस्य स्थापित करने में कठिनाई होती थी।

नियमित रूप से तीन माह तक योगाभ्यास द्वारा उनका शारीरिक नाड़ी अवरोध दूर होकर प्रयोज्यों (विद्यार्थियों) का मन हल्का व हर्षित हुआ। प्रयोज्यों में योगाभ्यास से अपनी मानसिक स्थिति के प्रति जागरूकता एवं निर्णय लेने की शक्ति उत्पन्न हुई जिससे उनमें समस्याओं को सकारात्मक रूप से हल करने की प्रवृत्ति उत्पन्न हुई और तनाव एवं चिन्ता का निराकरण हुआ।

मुख्य बिन्दु : विद्यार्थी, योगाभ्यास, प्राणायाम, ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना

योग शब्द संस्कृत की युज् धातु एवं घञ् प्रत्यय से बना है जिसका अर्थ है जुड़ना, एक होना। योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जो शरीर, मन एवं आत्मा को जोड़ती है एवं हमारे दिमाग को शांत रखती है। योग शारीरिक एवं मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। योग से तनाव में राहत मिलती है एवं अच्छी नींद आती है, पाचन में वृद्धि होती है। यदि योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं तो तनाव मुक्त जीवन जीकर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

प्राचीन भारतीय दर्शन में योग को अत्यधिक महत्त्व दिया गया है। आध्यात्मिक उन्नति, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को केवल हिन्दू धर्म में ही नहीं बल्कि सभी भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों एवं दर्शनों द्वारा एकमत से स्वीकार किया है। वर्तमान समय में तो इस वैज्ञानिक युग में योग का और भी अधिक महत्त्व बढ़ गया है क्योंकि वर्तमान मनुष्य की व्यस्तता एवं व्याकुलता के कारण वह तनावग्रस्त, चिन्तित एवं रोगग्रस्त है जिसका निदान योग द्वारा ही संभव है।

योग प्राचीन भारत की अमूल्य धरोहर है। यह शरीर और मन की एकता का प्रतीक है। यह मनुष्य एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करने में समर्थ है। वर्तमान समय में बढ़ती हुई शारीरिक एवं मानसिक अस्वस्थता का निवारण एक मात्र योग में ही निहित है। आज की ज्वलंत समस्या मानसिक रोगों की है जिसके कारण चिन्ता, तनाव, उच्च रक्तचाप आदि व्याधियों का जन्म होता है। इन व्याधियों से ग्रस्त मनुष्य को योग एवं ध्यान के द्वारा स्वस्थ किया जा सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य

जब कोई भी व्यक्ति मानसिक व्याधि तनाव, चिन्ता, अवसाद आदि से मुक्त होता है एवं प्रसन्नचित्त रहता है तो वह मानसिक रूप से स्वस्थ कहलाता है और मनुष्य की इसी अवस्था को मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है। मानसिक स्वास्थ्य प्रत्येक बालक (व्यक्ति) का अपना प्राकृतिक एवं सामाजिक वातावरण होता है जिसमें वह रहता है एवं जीता है। जो बालक अपने सामाजिक वातावरण के अनुसार स्वयं को जितना सही रूप में ढाल लेता है वह मानसिक रूप से उतना ही स्वस्थ कहलाता है। मनोवैज्ञानिक कार्ल मेनिंगर के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य अधिकतम खुशी तथा प्रभावशीलता के साथ वातावरण एवं उसके प्रत्येक दूसरे व्यक्ति के साथ मानव समायोजन है, वह एक सन्तुलित मनोदशा, सतर्क बुद्धि, सामाजिक रूप से मान्य व्यवहार एवं खुश मिजाज बनाये रखने की क्षमता है।"

अध्ययन का औचित्य

वैज्ञानिक तथ्यों से यह स्पष्ट हो चुका है कि तन का प्रभाव मन पर एवं मन का प्रभाव तन पर पड़ता है। अतः विद्यार्थी के लिए जितना शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना आवश्यक है उतना ही उसका मानसिक रूप से स्वस्थ रहना आवश्यक है। जिस प्रकार कमजोर जड़ वाला पेड़ आँधी-तूफान का मुकाबला करने में असमर्थ होता है अर्थात् अन्त में जमीन पर गिर जाता है उसी प्रकार शारीरिक या मानसिक रूप से अस्वस्थ विद्यार्थी कोई बड़ी उपलब्धि प्राप्त नहीं कर सकता है। यदि विद्यार्थी को अपने जीवन में नई-नई ऊँचाइयों को छूना है तो उसे शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। अधिकतर विद्यार्थी शारीरिक स्वास्थ्य पर तो ध्यान देते हैं किन्तु मानसिक स्वास्थ्य के महत्त्व को वे नहीं समझते हैं जबकि मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य से भी अधिक महत्त्व होता है, यही बात इस अध्ययन से स्पष्ट होती है। योगाभ्यास वह साधन है जिसके माध्यम से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रह सकता है।

सम्बंधित साहित्य का अध्ययन

● **श्रीवास्तव, एस.के. (2000)**, आपने "योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी छात्र छात्राओं के व्यक्तिगत जीवन का तुलनात्मक अध्ययन" पर शोध कार्य किया। आपने अपने निष्कर्ष में पाया कि योगाभ्यास करने वाले छात्र-छात्राओं में लगनशीलता, नैतिकता, मानवता, सामाजिकता, शालीनता, आज्ञाकारिता एवं ओजस्वी शील गुण, गैर योगाभ्यासी छात्र-छात्राओं की अपेक्षा अधिक होते हैं।

● **पाण्डे, एन.सी. (2004)**, आपने "शारीरिक शिक्षा के छात्रों के योग की नियमितता व अनियमितता के कारणों का अध्ययन" पर शोध कार्य किया। आपने अपने शोध निष्कर्ष में पाया कि नियमित योग करने के कारणों में मुख्यतः स्फूर्ति, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव, शारीरिक स्वास्थ्य, नियंत्रण आदि बिन्दु उभरकर सामने आए।

● **संतोष, डी (2014)**, आपने "सेकेण्डरी स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं शैक्षिक उपलब्धि पर योगा पैकेज का प्रभाव" पर शोध अध्ययन किया। आपने अपने शोध अध्ययन में पाया कि योग पैकेज से भावनात्मक बुद्धि के घटकों आत्मविश्वास, संवेग, आत्मनियंत्रण तथा आत्म जागरूकता में सकारात्मक रूप से वृद्धि होती है। इस प्रकार यह पाया गया कि योग पैकेज विद्यार्थियों के शैक्षणिक उपलब्धि के विकास में सहायक है।

● **सिंह, हरि (2015)**, आपने "शारीरिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव एक अध्ययन" पर शोध कार्य किया। आपने अपने शोध निष्कर्ष में पाया कि योग से शारीरिक स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन होता है, तनाव में कमी आती है, श्वास रोकने की क्षमता में वृद्धि होती है तथा रक्त प्रभाव नियंत्रण में रहता है।

● **नरके, एच.जे. एवं दयानानी, एम. (2015)**, आपने "किशोरों के समायोजन पर योगाभ्यास का प्रभाव" पर शोध अध्ययन किया। आपने अपने शोध निष्कर्ष में पाया कि योगाभ्यास से किशोरों के समायोजन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

● **कौर, सर्वजीत (2018)**, आपने "शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों की चिकित्सा में संगीत एवं योग की भूमिका : सर्वेक्षण एवं प्रयोग" पर शोध कार्य किया। आपने अपने शोध निष्कर्ष में पाया कि संगीत एवं योग रोगी के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में नियमित अनुशासन, सकारात्मकता एवं क्रान्तिकारी परिवर्तन लाने में सक्षम हैं। हालाँकि यह वैकल्पिक चिकित्सा है। संगीतज्ञ, योग गुरु, मनोवैज्ञानिक, चिकित्सक सभी की भूमिका अनिवार्य है।

समस्या कथन

किसी भी शोध में समस्या कथन का अत्यधिक महत्व होता है। समस्या कथन शोध का केवल शीर्षक ही नहीं होता है बल्कि यह एक सुस्पष्ट लक्ष्य केन्द्रित करने का प्रयास भी है। अतः शोधार्थिनी ने वर्तमान सामाजिक परिस्थिति को देखते हुए निम्न समस्या का चयन किया है—

"स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन"।

शोध का उद्देश्य

बिना उद्देश्य के कोई भी शोध कार्य नहीं हो सकता है। अतः शोध का सही परिणाम प्राप्त करने के लिए यह अति आवश्यक है कि शोध समस्या का उद्देश्य स्पष्ट हो। प्रस्तुत शोध के उद्देश्य निम्न हैं —

- प्रस्तुत शोध में स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना है।
- प्रस्तुत शोध में स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना है।

शोध की परिकल्पना

योगाभ्यास करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योगाभ्यास न करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।

परिसीमन

- प्रस्तुत शोध अध्ययन ग्वालियर नगर के स्नातक स्तर के विद्यार्थियों तक ही सीमित है।
- अध्ययन हेतु ग्वालियर नगर के शासकीय एवं अशासकीय महाविद्यालयों का चयन किया गया।
- चयनित सभी विद्यार्थी प्रायः किशोर वर्ग के अर्थात् 16 वर्ष से 20 वर्ष तक की आयु के लिए गए।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में न्यादर्श के रूप में ग्वालियर शहर के स्नातक स्तर के 100 विद्यार्थियों का असंभाव्यता प्रतिचयन की आकस्मिक चयन विधि द्वारा चयन किया गया है।

विधि

प्रस्तुत शोध में असंभाव्यता प्रतिचयन की आकस्मिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग कर 100 प्रयोज्यों का चयन किया गया। प्रयोज्यों को दो समूहों, प्रयोगात्मक समूह (योगाभ्यास करने वाले) एवं नियंत्रित समूह (योगाभ्यास न करने वाले) में विभाजित किया गया। मानसिक स्वास्थ्य मापने के लिए श्रीमती कमलेश शर्मा द्वारा विकसित मानसिक स्वास्थ्य मापनी का प्रयोग किया गया। पूर्व-पश्चात् परीक्षण विधि द्वारा आँकड़ों का संग्रह किया गया।

सांख्यिकी विश्लेषण

सांख्यिकी विश्लेषण हेतु मध्यमान, प्रामाणिक विचलन एवं क्रांतिक अनुपात ज्ञात किया गया।

कार्य योजना

प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों पर प्रतिदिन 3 माह तक सुबह 6:00 A.M. पर एक घण्टा नियमित रूप से निम्नलिखित योगाभ्यास कराया गया।

क्रमांक	योगाभ्यास	समय
1.	सूर्य नमस्कार	10 मिनट
2.	आसन (सिद्धासन, बालासन, सर्वांगासन, मकरासन)	15 मिनट
3.	प्राणायाम (अनुलोम विलोम, उज्जायी)	15 मिनट
4.	नादयोग	15 मिनट
5.	शवासन (विश्राम)	05 मिनट

परिकल्पना का विश्लेषण

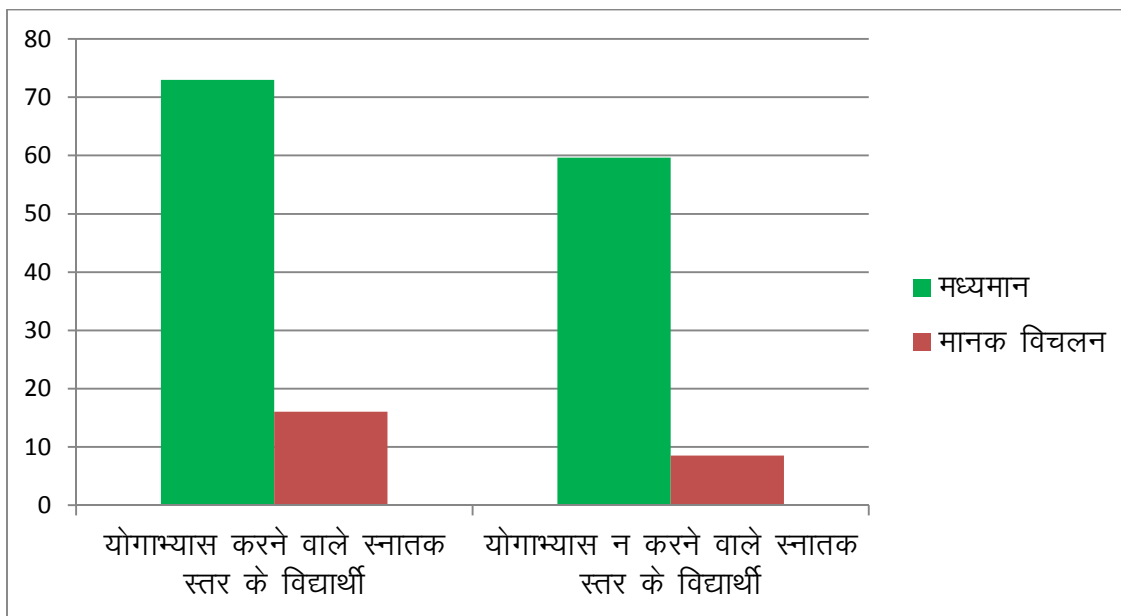
योगाभ्यास करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योगाभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

परिणाम सारणी

योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित परिणाम

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	क्रांतिक अनुपात	सार्थकता स्तर	तालिका मान t	निष्कर्ष
योगाभ्यास करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थी	50	72.98	16.03	9.76	0.05	1.98	सार्थक परिकल्पना स्वीकृत
योगाभ्यास न करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थी	50	59.63	8.53		0.01	2.63	सार्थक परिकल्पना स्वीकृत

$$d.f. = (N_1 - 1) + (N_2 - 1) = (50 - 1) + (50 - 1) = 98$$



विश्लेषण

उपर्युक्त सारणी का अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि योगाभ्यास करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों का मध्यमान 72.98 एवं मानक विचलन 16.03 है तथा योगाभ्यास न करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों का मध्यमान 59.63 है एवं मानक विचलन 8.53 है। तालिका मान t में 98 स्वातंत्र्य (98 d.f.) पर सार्थकता के लिए t का मान 0.05 विश्वास स्तर पर 1.98 एवं 0.01 विश्वास स्तर पर 2.63 है जबकि गणना से प्राप्त C.R. (t) का मान 9.76 है जो कि दोनों विश्वास स्तरों पर मानक मानों से अधिक है अतः दोनों स्तरों पर मध्यमानों का अन्तर सार्थक है। अतः दोनों स्तरों पर शून्य परिकल्पना अस्वीकृत होती है अर्थात् योगाभ्यास करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं योगाभ्यास न करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर है। चूँकि योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों का मध्यमान अधिक है, अतएव योगाभ्यास करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य, योगाभ्यास न करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों से अच्छा है।

निष्कर्ष

उपर्युक्त गणना के आधार पर शून्य परिकल्पना अस्वीकृत होती है चूँकि योगाभ्यास करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों का मध्यमान अधिक है। अतः योगाभ्यास करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अधिक अच्छा है। निष्कर्ष में कहा जा सकता है कि योगाभ्यास का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। योगाभ्यास का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ने के कारण उनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है, तनाव कम होता है, मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक स्थिति में सुधार होने से विद्यार्थियों में नेतृत्व क्षमता एवं शैक्षणिक उपलब्धि की वृद्धि होती है।

प्रस्तुत शोध-पत्र से प्राप्त निष्कर्ष से अध्ययन की निम्नलिखित उपायदेयता सामने आई –

- योगाभ्यास के माध्यम से विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विकास किया जा सकता है।
- योगाभ्यास से विद्यार्थियों का तनाव व चिन्ता कम होती है।
- योगाभ्यास से विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ती है जिससे स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है।
- शोध अध्ययन से यह भी पता चला है कि योगाभ्यास से विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धि क्षमता में वृद्धि होती है जिससे उनकी कार्यक्षमता में भी वृद्धि होती है।

सुझाव

- विद्यार्थियों को प्रातः उठकर नियमित योगाभ्यास की आदत डालनी चाहिए।
- विद्यार्थियों को योग को अपने दैनिक जीवन का अंग बनाना चाहिए।
- विद्यार्थियों को योग गुरु द्वारा बताई गई योग सम्बंधी बातों को ध्यान पूर्वक सुनना चाहिए एवं उन्हें अपने जीवन में अपनाना चाहिए।
- विद्यार्थियों को योग प्रशिक्षण शिविरों में बढ़-चढ़कर भाग लेना चाहिए।
- विद्यार्थियों को योग सम्बंधी पुस्तकों एवं पत्र-पत्रिकाओं का स्वाध्याय करना चाहिए।
- विद्यार्थियों को अपने मित्रों एवं आस-पड़ोस के लोगों को योग के लाभों से परिचित कराना चाहिए ताकि अन्य लोग भी योग का लाभ उठा सकें।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. ठाकुर, डॉ. जितेन्द्र कुमार (2017), योग द्वारा रोगों का उपचार, स्पोर्ट्स पब्लिकेशनस, नई दिल्ली।
2. प्रमाणिक, डॉ. तारक नाथ (2017), योग चिकित्सा, स्पोर्ट्स पब्लिकेशनस, नई दिल्ली।



International Educational Applied Research Journal

Peer-Reviewed Journal-Equivalent to UGC Approved Journal

A Multi-Disciplinary Research Journal

3. डॉ. राजकुमार (2012), वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली।
4. ग्रोवर, डॉ. सत्यपाल (2016), योग और भोजन द्वारा रोगों का इलाज, वी एण्ड एस पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
5. गोपाल, डॉ. उषा (2010), प्राणायाम तथा यौगिक व्यायाम, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली।
6. चौबे, डॉ. सरयू प्रसाद (2006), शिक्षा मनोविज्ञान, अनु प्रकाशन, जयपुर।
7. अत्रिदेव, विद्यालंकार (1998), योग चिकित्सा, चौखम्बा संस्कृत-सीरीज, बनारस।
8. गोयनका, हरिकृष्ण दास (1995), योग दर्शन, गीता प्रेस, गोरखपुर।
9. शर्मा, मेहरादत्त (2011), प्राणायाम साधना एवं चिकित्सा, मनोज पब्लिकेशन्स, दिल्ली।
10. भाटिया, मनजीत सिंह (2004), मनोरोग गलत धारणाएँ और सही पहलू, बसन्त कुँज, नई दिल्ली।