



तनाव में जी रहे युवाओं के लिए योग: एक प्रभावशाली हस्तक्षेप

डंडेश्वर प्राशर, शोधार्थी, योग विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

डॉ. गुरतेज कटारिया, सहायक प्रोफेसर, योग विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

सारांश

वर्तमान समय में युवा वर्ग विभिन्न सामाजिक, शैक्षणिक एवं व्यक्तिगत दबावों के कारण अत्यधिक तनाव में जी रहा है। तनाव न केवल मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है। इस शोध पत्र में योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन की प्रभावशीलता का विश्लेषण किया गया है। योगाभ्यास के नियमित अभ्यास से युवाओं में तनाव के स्तर में कमी आई है तथा मानसिक शांति और जीवन की गुणवत्ता में सुधार देखा गया है। यह अध्ययन योग को एक प्रभावशाली, सुरक्षित और सुलभ हस्तक्षेप के रूप में प्रस्तुत करता है, जो तनावग्रस्त युवाओं के लिए अत्यंत लाभकारी हो सकता है।

भूमिका

युवा वर्ग सामाजिक, शैक्षणिक, और आर्थिक दबावों का सामना करते हुए तनावग्रस्त हो रहा है। आधुनिक जीवनशैली, प्रतियोगिता, करियर के विकल्प, और व्यक्तिगत अपेक्षाएँ तनाव के प्रमुख कारण हैं। तनाव का अनियंत्रित स्तर अवसाद, चिंता, नींद की समस्या, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य विकारों को जन्म दे सकता है। इसलिए तनाव प्रबंधन के प्रभावी और सुरक्षित उपायों की आवश्यकता है।

योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति है, जिसमें शारीरिक आसन, श्वास नियंत्रण (प्राणायाम), और ध्यान शामिल हैं। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों से यह सिद्ध हो चुका है कि योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करता है बल्कि मानसिक तनाव को कम करने में भी सहायक है। यह शोध युवाओं में योग के तनाव प्रबंधन पर प्रभाव को समझने का प्रयास करता है।

साहित्य समीक्षा

वर्मा और त्रिपाठी (2017) के अध्ययन में शैक्षणिक तनाव और योग के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। उनके शोध से पता चला कि शैक्षणिक संस्थानों में छात्रों को उच्च स्तर का तनाव झेलना पड़ता है, जो उनकी मानसिक एवं शारीरिक सेहत पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। अध्ययन में योगाभ्यास को तनाव कम करने का एक प्रभावी साधन पाया गया। योग के नियमित अभ्यास से छात्रों में तनाव के लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आई और उनकी एकाग्रता एवं मानसिक स्थिरता में सुधार हुआ। इस केस स्टडी ने यह भी दर्शाया कि योग न केवल मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि शैक्षणिक प्रदर्शन को भी सकारात्मक दिशा में प्रभावित करता है। वर्मा और त्रिपाठी के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि योग को तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावशाली हस्तक्षेप माना जाना चाहिए, खासकर शैक्षणिक दबावों से जूझ रहे युवाओं के बीच।

जोशी और कुमारी (2020) के अध्ययन में तनाव नियंत्रण में योग और प्राणायाम की भूमिका पर विशेष ध्यान दिया गया है। उनके शोध से पता चला कि योग और प्राणायाम न केवल तनाव के स्तर को कम करने में सहायक हैं, बल्कि ये मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन को भी बढ़ावा देते हैं। अध्ययन में बताया गया कि नियमित योगाभ्यास और श्वास नियंत्रण की तकनीकों से शरीर में तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर घटता है, जबकि मस्तिष्क में सेरोटोनिन और एंडोर्फिन जैसे रसायनों का स्तर बढ़ता है, जो मनोदशा सुधारने में मदद करते हैं। इसके परिणामस्वरूप प्रतिभागियों में चिंता और डिप्रेशन के लक्षणों में भी कमी देखी गई। यह शोध योग और प्राणायाम को तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावी और सरल उपाय के रूप में प्रस्तुत करता है, जो युवाओं सहित सभी आयु वर्ग के लिए उपयोगी हो सकता है।

अनुसंधान पद्धति

प्रतिभागी

इस अध्ययन में 18 से 25 वर्ष के आयु वर्ग के कुल 60 युवा वयस्कों को शामिल किया गया, जिनमें समान संख्या में पुरुष और महिलाएँ (प्रत्येक 30) शामिल थे। इस आयु सीमा का चयन इसलिए किया गया क्योंकि यह युवा वयस्कों का वह चरण होता है जहाँ शैक्षणिक, सामाजिक और व्यक्तिगत तनाव सबसे अधिक महसूस किया जाता है। प्रतिभागियों को दो समूहों में समान रूप से बांटा गया — नियंत्रण समूह और प्रयोगात्मक समूह। नियंत्रण समूह के सदस्यों को कोई योगाभ्यास नहीं कराया गया, जबकि प्रयोगात्मक समूह को आठ सप्ताह तक नियमित योग कार्यक्रम के तहत अभ्यास कराया गया। योग कार्यक्रम को



इस तरह डिजाइन किया गया था कि उसमें प्राणायाम, सरल योगासन, और ध्यान जैसे तत्व शामिल हों, जो तनाव को कम करने और मानसिक शांति प्रदान करने में सहायक होते हैं। प्रत्येक सत्र लगभग 45 मिनट का था और सप्ताह में छह दिन आयोजित किया गया। प्रतिभागियों की गतिविधियों और अभ्यास की गुणवत्ता पर निगरानी रखी गई ताकि योगाभ्यास का सही तरीके से पालन हो सके। इस प्रकार, अध्ययन ने योगाभ्यास के प्रभावों का सटीक आकलन करने के लिए उपयुक्त और नियंत्रित पर्यावरण सुनिश्चित किया।

उपकरण

इस अध्ययन में तनाव के स्तर को मापने के लिए Perceived Stress Scale (PSS) का उपयोग किया गया। PSS एक मान्यता प्राप्त और वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित उपकरण है, जो व्यक्ति के तनाव की धारणा को मापने में सक्षम है। यह स्केल प्रतिभागियों से उनके हाल के अनुभवों और मानसिक स्थिति के संबंध में प्रश्न पूछता है, जिससे उनके तनाव के स्तर का वस्तुनिष्ठ आंकलन किया जाता है। PSS की विश्वसनीयता और वैधता को अनेक पूर्व अध्ययनों में सिद्ध किया जा चुका है, इसलिए यह तनाव की माप के लिए एक उपयुक्त विकल्प माना जाता है। इस उपकरण के माध्यम से प्राप्त आंकड़े योगाभ्यास से पहले और बाद में प्रतिभागियों के तनाव स्तरों की तुलना करने में मदद करते हैं, जिससे योग के प्रभाव का सटीक मूल्यांकन किया जा सके।

प्रक्रिया

अध्ययन की प्रक्रिया के तहत, प्रयोगात्मक समूह को आठ सप्ताह तक नियमित योग सत्र प्रदान किए गए। इन सत्रों को सप्ताह में छह दिन, प्रतिदिन लगभग 45 मिनट की अवधि के लिए आयोजित किया गया। योग सत्रों में प्राणायाम, सरल योगासन और ध्यान शामिल थे, जिन्हें तनाव कम करने और मानसिक संतुलन बढ़ाने के लिए डिजाइन किया गया था। दूसरी ओर, नियंत्रण समूह को इस अवधि के दौरान कोई योगाभ्यास नहीं कराया गया, ताकि योग के प्रभावों का स्पष्ट और निष्पक्ष मूल्यांकन किया जा सके। अध्ययन की शुरुआत में दोनों समूहों के प्रतिभागियों के तनाव स्तर को Perceived Stress Scale (PSS) के माध्यम से मापा गया। योग कार्यक्रम के समापन के बाद, दोनों समूहों के PSS स्कोर पुनः मापे गए, जिससे योगाभ्यास के पूर्व और पश्चात तनाव के स्तर में किसी भी बदलाव का तुलनात्मक विश्लेषण संभव हो सका।

परिणाम

अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट रूप से पता चला कि योगाभ्यास ने प्रतिभागियों के तनाव स्तर को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। योग समूह के प्रतिभागियों के योगाभ्यास शुरू करने से पहले Perceived Stress Scale (PSS) का औसत स्कोर 27.2 था, जो योगाभ्यास के आठ सप्ताह के नियमित अभ्यास के बाद घटकर 18.1 तक पहुंच गया। इस कमी का मतलब है कि योगाभ्यास ने तनाव के स्तर को लगभग 9 अंकों तक कम किया, जो न केवल आँकड़ों में महत्वपूर्ण था, बल्कि व्यावहारिक रूप से भी तनाव प्रबंधन में एक महत्वपूर्ण सुधार को दर्शाता है। इसके विपरीत, नियंत्रण समूह के प्रतिभागियों के तनाव स्तर में बहुत मामूली बदलाव देखा गया; उनके योग से पहले का औसत PSS स्कोर 26.5 था जो अध्ययन के अंत तक 25.9 पर आया। यह छोटा सा परिवर्तन सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं था, जिससे स्पष्ट होता है कि बिना योगाभ्यास के तनाव स्तर में कोई सार्थक कमी नहीं आई। इस प्रकार, योगाभ्यास को तनाव को कम करने के लिए एक प्रभावशाली हस्तक्षेप के रूप में सिद्ध किया गया। अध्ययन के दौरान प्रतिभागियों ने मानसिक शांति, ताजगी और बेहतर मानसिक नियंत्रण की रिपोर्ट भी की, जो योग के सकारात्मक प्रभावों का एक अप्रत्यक्ष संकेत था। कुल मिलाकर, यह परिणाम योग को तनाव प्रबंधन के लिए एक सुरक्षित, प्रभावी और व्यावहारिक उपाय के रूप में प्रस्तुत करता है, विशेष रूप से युवा वयस्कों के लिए, जो वर्तमान समय में तनाव से सबसे अधिक प्रभावित होते हैं।

चर्चा

अध्ययन के परिणामों से स्पष्ट रूप से पता चलता है कि योगाभ्यास ने युवा प्रतिभागियों के तनाव स्तर को कम करने में एक महत्वपूर्ण और सकारात्मक भूमिका निभाई है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर में तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर घटता है, जो तनाव के शारीरिक और मानसिक प्रभावों को कम करने में सहायक होता है। इसके साथ ही, योगाभ्यास से मस्तिष्क में एंडोर्फिन और सेरोटोनिन जैसे रसायनों की मात्रा बढ़ती है, जो व्यक्ति को मानसिक शांति, खुशी और भावनात्मक संतुलन प्रदान करते हैं। इन रसायनों के बढ़ने से तनाव के कारण होने वाली चिंता, अवसाद और मानसिक थकावट में भी कमी आती है। योग के माध्यम से यह न केवल तनाव में कमी आई बल्कि प्रतिभागियों ने अपनी जीवन गुणवत्ता में भी सुधार महसूस किया, जिसमें



उनकी नींद, ऊर्जा स्तर, ध्यान क्षमता और समग्र मानसिक स्वास्थ्य शामिल हैं। यह अध्ययन युवाओं के लिए योग को एक सुलभ, सुरक्षित और प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीक के रूप में प्रस्तुत करता है, जो किसी भी महंगे या जटिल उपचार की अपेक्षा अधिक व्यावहारिक और व्यवहारिक है। इसके अलावा, योग का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य के सुधार के साथ-साथ भावनात्मक स्थिरता और सकारात्मक सोच को भी बढ़ावा देता है, जिससे युवाओं की व्यक्तिगत और सामाजिक ज़िंदगी में सुधार होता है। वर्तमान तनावपूर्ण जीवनशैली में, विशेषकर युवा वर्ग में, योग एक प्रभावशाली हस्तक्षेप के रूप में उभर कर सामने आया है, जो शैक्षणिक, सामाजिक और कार्य क्षेत्र के दबावों को बेहतर तरीके से संभालने में मदद करता है। इस प्रकार, योग को मानसिक स्वास्थ्य योजनाओं और तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों में शामिल करना आवश्यक और लाभप्रद साबित हो सकता है।

निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन के निष्कर्ष इस तथ्य को मजबूती से समर्थन प्रदान करते हैं कि योग युवाओं के तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावशाली, सुलभ और लागत-प्रभावी उपाय है। आज की तेज़ और प्रतिस्पर्धी जीवनशैली में युवा वर्ग लगातार शैक्षणिक, सामाजिक, पारिवारिक और व्यावसायिक दबावों का सामना कर रहा है, जिससे उनका मानसिक संतुलन डगमगाने लगता है। ऐसे में योग एक ऐसा माध्यम बनकर सामने आता है, जो शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक सुदृढ़ता प्रदान करता है। इस अध्ययन में यह स्पष्ट रूप से देखा गया कि नियमित योगाभ्यास से न केवल प्रतिभागियों के तनाव स्तर में उल्लेखनीय कमी आई, बल्कि उनकी मानसिक शांति, एकाग्रता, ऊर्जा और भावनात्मक संतुलन में भी सुधार हुआ।

योगाभ्यास की विशेषता यह है कि इसे बिना किसी विशेष संसाधन, दवा या जटिल प्रक्रिया के, किसी भी स्थान पर और किसी भी आयु वर्ग द्वारा अपनाया जा सकता है। यह पूर्णतः प्राकृतिक, वैज्ञानिक और प्रमाणित पद्धति है, जो मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाने में सहायक है। अतः यह अत्यंत आवश्यक है कि शैक्षणिक संस्थानों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों और कार्यस्थलों पर योग को एक नियमित गतिविधि के रूप में अपनाया जाए। इससे न केवल तनाव को कम किया जा सकेगा, बल्कि युवाओं के संपूर्ण विकास में भी सकारात्मक योगदान मिलेगा।

इसके अतिरिक्त, यह भी ज़रूरी है कि योग के दीर्घकालिक प्रभावों को लेकर और अधिक गहन और व्यापक शोध किए जाएँ, ताकि समाज के विभिन्न वर्गों में इसके परिणामों की स्थायित्वता और प्रभावशीलता को समझा जा सके। यदि नीति निर्माताओं और स्वास्थ्य संस्थान योग को मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों का अभिन्न अंग बना लें, तो यह एक मजबूत और संतुलित समाज की दिशा में एक प्रभावशाली कदम होगा। इस प्रकार, योग को केवल एक विकल्प नहीं बल्कि युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने का एक अनिवार्य साधन माना जाना चाहिए।

सुझाव

इस अध्ययन के आधार पर यह सुझाव दिया जाता है कि शैक्षणिक संस्थानों और कार्यस्थलों पर योगाभ्यास को सक्रिय रूप से बढ़ावा दिया जाना चाहिए, ताकि युवाओं सहित सभी आयु वर्ग के व्यक्ति मानसिक तनाव से मुक्ति पा सकें। युवाओं के लिए विशेष रूप से योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए, जिनमें प्राणायाम, योगासन और ध्यान के साथ-साथ तनाव प्रबंधन की तकनीकों को भी शामिल किया जाए। इससे न केवल उनकी शारीरिक और मानसिक सेहत में सुधार होगा, बल्कि वे बेहतर तरीके से अपनी दैनिक चुनौतियों का सामना कर पाएंगे। इसके अतिरिक्त, योग के दीर्घकालीन प्रभावों को समझने और उसके व्यापक लाभों का आंकलन करने के लिए और अधिक व्यापक और लंबी अवधि के अनुसंधान किए जाने चाहिए। ऐसे अनुसंधान योगाभ्यास की प्रभावशीलता को और अधिक प्रमाणित करेंगे और योग को तनाव प्रबंधन एवं मानसिक स्वास्थ्य सुधार के क्षेत्र में एक स्थायी विकल्प के रूप में स्थापित करने में मदद करेंगे। इसी प्रकार, योग को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य नीतियों में सम्मिलित कर इसे एक व्यापक और नियमित अभ्यास के रूप में प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

संदर्भ

1. शर्मा, एम., और रशा, एस. ई. (2014). तनाव प्रबंधन के लिए माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेप: एक व्यवस्थित समीक्षा. *जर्नल ऑफ़ एविडेन्स-बेस्ड कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन*, 19(4), 271–286.
2. रानी, एस., और सिंह, एस. (2018). कॉलेज छात्रों में तनाव पर योग के प्रभाव. *इंडियन जर्नल ऑफ़ हेल्थ एंड वेलबीइंग*, 9(3), 424–426.



3. बंसल, आर., चौहान, एस., और गुप्ता, पी. (2020). युवाओं में योगाभ्यास और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन. इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल रिसर्च, 15(1), 55–62.
4. वर्मा, डी., और त्रिपाठी, के. (2017). शैक्षणिक तनाव और योग का प्रभाव: एक केस स्टडी. भारतीय मानसिक स्वास्थ्य जर्नल, 12(2), 102–110.
5. मिश्रा, ए., और सिंह, आर. (2019). योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन: एक अनुभवजन्य अध्ययन. जर्नल ऑफ इंटीग्रेटिव मेडिसिन, 7(4), 210–217.
6. देशमुख, एस., और कुलकर्णी, एम. (2016). कॉलेज छात्रों में योगाभ्यास का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव. नेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 8(1), 35–42.
7. गुप्ता, एस., और यादव, ए. (2018). युवाओं में तनाव कम करने के लिए योग और ध्यान की भूमिका. भारतीय जर्नल ऑफ कॉम्प्लिमेंटरी थेरेपी, 14(3), 120–126.
8. पाठक, पी., और सिंह, एस. (2021). तनाव और योग: एक समग्र दृष्टिकोण. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल स्टडीज़, 13(2), 88–94.
9. झा, आर., और मिश्रा, एस. (2015). मानसिक स्वास्थ्य सुधार में योग की भूमिका. जर्नल ऑफ साइकोसोमेटिक रिसर्च, 9(3), 150–157.
10. कौल, एन., और चौधरी, आर. (2017). शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास का महत्व. इंडियन जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, 10(2), 45–53.
11. सिंह, पी., और शर्मा, आर. (2019). तनाव प्रबंधन के लिए योगाभ्यास: एक साक्ष्य आधारित अध्ययन. इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 16(4), 204–210.
12. भारद्वाज, ए., और जोशी, के. (2018). योग के माध्यम से शैक्षणिक तनाव में कमी. नेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड हेल्थ, 11(1), 76–82.
13. जोशी, आर., और कुमारी, एस. (2020). तनाव नियंत्रण में योग और प्राणायाम का योगदान. जर्नल ऑफ इंडियन हेल्थ रिसर्च, 8(3), 112–118.
14. सिंह, आर., और तिवारी, एस. (2016). युवाओं में तनाव प्रबंधन हेतु योग का प्रभाव. भारतीय जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी, 5(4), 130–137.
15. गुप्ता, एम., और भटनागर, डी. (2019). योगाभ्यास के माध्यम से तनाव मुक्त जीवन. जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल हेल्थ, 14(2), 90–97.