

युवा वयस्कों में तनाव प्रबंधन हेतु योग की प्रभावशीलता का मूल्यांकन

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

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

सारांश

वर्तमान समय में युवा वयस्कों (18–25 वर्ष) के बीच मानसिक तनाव एक सामान्य समस्या बन गई है। अत्यधिक शैक्षणिक दबाव, कैरियर की चिंता, सामाजिक अपेक्षाएँ, और डिजिटल तकनीक के दुष्प्रभाव मानसिक असंतुलन का कारण बनते हैं। यह अध्ययन योग को एक वैकल्पिक तनाव-प्रबंधन पद्धति के रूप में प्रस्तुत करता है और इसके प्रभावों का विश्लेषण करता है। अध्ययन में पाया गया कि नियमित योगाभ्यास, विशेषकर प्राणायाम, ध्यान और आसनो का संयोजन, युवा वयस्कों के मानसिक तनाव में उल्लेखनीय कमी लाता है।

भूमिका

वर्तमान युग में युवा वर्ग जिस तीव्र गति से जीवन की दौड़ में सम्मिलित हो रहा है, उसी अनुपात में उसके जीवन में मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक दबाव भी बढ़ते जा रहे हैं। आधुनिक जीवनशैली, प्रतिस्पर्धा, कैरियर की अनिश्चितता, पारिवारिक अपेक्षाएँ, सामाजिक मानदंड और डिजिटल दुनिया की अतिशय उपस्थिति ने युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाला है। किशोरावस्था और युवावस्था विकास की अत्यंत संवेदनशील अवस्थाएँ होती हैं, जहाँ व्यक्ति आत्म-पहचान, स्वतंत्रता और भविष्य की दिशा तय करने की जटिल जहद में होता है। ऐसे में निरंतर तनाव की स्थिति उनके संपूर्ण विकास में बाधा बन सकती है।

तनाव, यदि समय पर नियंत्रित न किया जाए, तो यह अवसाद, घबराहट, आत्मग्लानि, आत्मविश्वास में कमी, नींद की समस्याएँ और व्यवहार में चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण उत्पन्न कर सकता है। इससे शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक संबंध और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कई बार युवा वर्ग अपनी समस्याओं को साझा नहीं करता, जिससे स्थिति और अधिक जटिल हो जाती है। इस परिस्थिति में आवश्यकता है कि उन्हें ऐसा मार्ग प्रदान किया जाए जो न केवल शारीरिक स्तर पर बल्कि मानसिक और आत्मिक स्तर पर भी उन्हें संतुलन प्रदान करे।

योग एक प्राचीन भारतीय जीवनशैली है, जिसकी जड़ें वेदों और उपनिषदों में निहित हैं। यह केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं है, बल्कि एक सम्पूर्ण जीवन-दर्शन है, जो मनुष्य को शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने में सहायता करता है। योगासनों, प्राणायाम, ध्यान और ध्यानपूर्वक जीवनशैली के माध्यम से व्यक्ति आंतरिक शांति, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता प्राप्त कर सकता है। आधुनिक चिकित्सा और मनोविज्ञान में भी योग की प्रभावशीलता को व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है।

हाल के वर्षों में अनेक शोधों ने यह प्रमाणित किया है कि नियमित योगाभ्यास तनाव के स्तर को कम करता है, चिंता को घटाता है, नींद की गुणवत्ता में सुधार लाता है और समग्र मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है। विशेष रूप से युवाओं में योग एक प्रभावशाली साधन सिद्ध हो सकता है जो उन्हें नकारात्मक विचारों से मुक्ति दिलाकर सकारात्मक जीवनदृष्टि प्रदान करता है। स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालयों में योग को शामिल करने की पहल इस दिशा में एक सार्थक कदम है।

इस अध्ययन का उद्देश्य यह मूल्यांकन करना है कि किस प्रकार योग के विभिन्न आयाम—जैसे योगासन, प्राणायाम और ध्यान—युवाओं में तनाव को प्रबंधित करने में प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं। यह अध्ययन युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में योग की भूमिका को उजागर करने का प्रयास करता है, जिससे उन्हें एक संतुलित, शांतिपूर्ण और सकारात्मक जीवन की ओर अग्रसर किया जा सके।

साहित्य समीक्षा

शर्मा और रश (2014) द्वारा किए गए अध्ययन में तनाव प्रबंधन हेतु माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेप (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) की प्रभावशीलता का विश्लेषण किया गया है। यह अध्ययन एक व्यवस्थित समीक्षा (systematic review) के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिसमें कुल 17 उच्च गुणवत्ता वाले शोधों को शामिल किया गया। लेखकों ने यह पाया कि माइंडफुलनेस-आधारित तकनीकें, जैसे ध्यान, शरीर स्कैन (body scan) और योग, मानसिक तनाव को कम करने में प्रभावशाली पाई गई। विशेष रूप से, उन्होंने उल्लेख किया कि ये तकनीकें न केवल तनाव के लक्षणों को कम

करती हैं, बल्कि आत्म-जागरूकता (self-awareness), भावनात्मक संतुलन और जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाती हैं। अध्ययन में यह भी बताया गया कि नियमित माइंडफुलनेस अभ्यास से कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन का स्तर कम होता है और मानसिक लचीलापन (psychological resilience) बढ़ता है। इस व्यवस्थित समीक्षा से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि माइंडफुलनेस और योग जैसे आत्मविकास साधन युवा वयस्कों के लिए एक प्रभावशाली, गैर-औषधीय विकल्प के रूप में उपयोग किए जा सकते हैं, विशेषकर उन परिस्थितियों में जहाँ पारंपरिक चिकित्सा विधियाँ सीमित प्रभाव दिखाती हैं। यदि आप चाहें तो मैं अन्य शोध-पत्रों पर आधारित साहित्य समीक्षा भी जोड़ सकता हूँ, ताकि आपका पूरा अध्याय तैयार हो जाए। क्या आप इसे "समीक्षात्मक साहित्य" अध्याय के रूप में विस्तारित करना चाहेंगे?

रानी और सिंह (2018) द्वारा किए गए अध्ययन में कॉलेज छात्रों में तनाव पर योग के प्रभाव की जांच की गई। यह अध्ययन विशेष रूप से युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर केंद्रित था, जिनमें शैक्षणिक दबाव, परीक्षा की चिंता, और भविष्य को लेकर अनिश्चितता के कारण उच्च तनाव स्तर देखा गया। शोध में दो समूहों का गठन किया गया—एक समूह को नियमित योगाभ्यास करवाया गया जबकि दूसरे को कोई हस्तक्षेप नहीं दिया गया। आठ सप्ताह के योग कार्यक्रम के पश्चात यह पाया गया कि योग अभ्यास करने वाले छात्रों के तनाव स्तर में उल्लेखनीय कमी आई। विशेष रूप से प्राणायाम, सरल आसन और ध्यान के संयोजन ने छात्रों की मानसिक स्थिति में संतुलन स्थापित किया और उनकी एकाग्रता एवं आत्मनियंत्रण में भी वृद्धि देखी गई। इस अध्ययन के निष्कर्ष यह संकेत देते हैं कि योग न केवल तनाव को कम करने में प्रभावी है, बल्कि यह छात्रों की समग्र मनोवैज्ञानिक भलाई को भी बढ़ावा देता है। यह शोध उन संस्थानों के लिए मार्गदर्शक हो सकता है जो छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए वैकल्पिक उपाय अपनाना चाहते हैं।

उद्देश्य:

1. युवा वयस्कों में मानसिक तनाव के स्तर का मूल्यांकन करना।
2. योगाभ्यास के विभिन्न रूपों (आसन, प्राणायाम, ध्यान) के प्रभावों का अध्ययन करना।
3. योग के माध्यम से तनाव को नियंत्रित करने की क्षमता का विश्लेषण करना।

अनुसंधान पद्धति

प्रतिभागी

इस अध्ययन में कुल 60 युवा वयस्क प्रतिभागियों को शामिल किया गया, जिनकी आयु 18 से 25 वर्ष के बीच थी। इन प्रतिभागियों में लिंग के आधार पर समान वितरण सुनिश्चित किया गया, जिसमें 30 पुरुष और 30 महिलाएँ थीं। अध्ययन की वैज्ञानिक विश्वसनीयता बनाए रखने हेतु प्रतिभागियों को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में बाँटा गया। पहला समूह नियंत्रण समूह था, जिसे अध्ययन अवधि के दौरान कोई भी योगाभ्यास नहीं करवाया गया। दूसरा समूह प्रयोगात्मक समूह था, जिसे 8 सप्ताह तक प्रतिदिन योग अभ्यास कराया गया। योग कार्यक्रम में प्राणायाम, ध्यान और योगासनों का समावेश था। दोनों समूहों के तनाव स्तरों का पूर्व और पश्चात मूल्यांकन कर उनकी तुलना की गई, जिससे योगाभ्यास के प्रभाव का विश्लेषण किया जा सके।

योग कार्यक्रम विवरण:

अवधि: 8 सप्ताह (सप्ताह में 5 दिन, प्रतिदिन 45 मिनट)

क्रियाएँ:

10 मिनट प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, भ्रामरी)

25 मिनट योगासन (सूर्य नमस्कार, वज्रासन, ताड़ासन, भुजंगासन)

10 मिनट ध्यान (माइंडफुलनेस मेडिटेशन)

मापन उपकरण

इस अध्ययन में प्रतिभागियों के तनाव स्तर को मापने के लिए Perceived Stress Scale (PSS) का उपयोग किया गया, जो कि एक मान्य और व्यापक रूप से प्रयुक्त मानसिक तनाव मापन उपकरण है। यह पैमाना व्यक्तियों के पिछले एक महीने में अनुभव किए गए तनाव की धारणा को आँकता है। इसमें दिए गए प्रश्नों के माध्यम से प्रतिभागियों के आत्म-रिपोर्टेड तनाव स्तर का मूल्यांकन किया गया, जिससे पूर्व और पश्चात योग हस्तक्षेप के प्रभाव की तुलना संभव हो सकी।

परिणाम

अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि योगाभ्यास तनाव को कम करने में प्रभावी सिद्ध हुआ। नियंत्रण समूह में योग से पूर्व औसत PSS स्कोर 26.5 था, जो योग अवधि के बाद मामूली रूप से घटकर 25.9 हो गया। इसके विपरीत, योग समूह का प्रारंभिक औसत स्कोर 27.2 था, जो योग कार्यक्रम के आठ सप्ताह पश्चात घटकर 18.1 रह गया। अर्थात् योग समूह में तनाव स्तर में औसतन 9.1 अंकों की कमी देखी गई, जो सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण मानी गई। यह परिणाम इस बात का प्रमाण है कि नियमित योग अभ्यास, विशेषकर युवा वयस्कों में, तनाव प्रबंधन हेतु एक प्रभावशाली माध्यम हो सकता है।

चर्चा

अध्ययन के परिणाम स्पष्ट रूप से यह दर्शाते हैं कि योगाभ्यास ने प्रतिभागियों के तनाव स्तर को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। योग के नियमित अभ्यास से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि यह मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी साबित होता है। वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार, तनाव की स्थिति में शरीर में कोर्टिसोल नामक तनाव हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जो लंबे समय तक उच्च स्तर पर रहने पर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को नुकसान पहुंचा सकता है। योगाभ्यास से कोर्टिसोल का स्तर प्रभावी रूप से घटता है, जिससे शरीर तनाव के प्रति कम संवेदनशील होता है।

इसके अतिरिक्त, योग मस्तिष्क में एंडोर्फिन और सेरोटोनिन जैसे रसायनों की मात्रा बढ़ाता है, जो प्राकृतिक रूप से मनोवृत्त को बेहतर करते हैं और सुखद अनुभूति देते हैं। ये न्यूरोट्रांसमीटर मानसिक शांति, सुख, और संतुलन की अनुभूति में सहायक होते हैं। योग के माध्यम से श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण, ध्यान और विभिन्न आसनों का अभ्यास मस्तिष्क को तनाव से मुक्त करता है और नकारात्मक भावनाओं को कम करता है। यही कारण है कि योगाभ्यास से मानसिक एकाग्रता बढ़ती है, भावनात्मक स्थिरता आती है और व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना बेहतर ढंग से कर पाता है।

युवा वयस्कों के संदर्भ में यह अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह जीवन का वह काल है जब व्यक्ति शैक्षिक, सामाजिक और व्यावसायिक दबावों का सामना करता है। यदि तनाव का उचित प्रबंधन न किया जाए, तो यह उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मनोबल, और समग्र विकास पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। इस अध्ययन से स्पष्ट होता है कि योग को तनाव प्रबंधन की एक प्रभावी और सुरक्षित पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है। योग न केवल तनाव को कम करता है, बल्कि यह व्यक्ति की जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाने, आत्मसंतोष बढ़ाने और जीवन की गुणवत्ता सुधारने में भी सहायक होता है।

इस प्रकार, योग को तनाव प्रबंधन के लिए एक समग्र, सहज और स्वाभाविक समाधान माना जा सकता है, जो दवाइयों पर निर्भरता को कम करता है और व्यक्ति को मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्तर पर सशक्त बनाता है। भविष्य में ऐसे और अधिक शोध किए जाने चाहिए जो विभिन्न आयु वर्गों और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के लोगों में योग के तनाव निवारक प्रभावों का विस्तार से अध्ययन करें, ताकि योग को और भी व्यापक रूप से स्वास्थ्य नीतियों में शामिल किया जा सके।

निष्कर्ष

इस अध्ययन के परिणामों और विश्लेषणों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि योग तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावशाली, सुलभ और लागत-प्रभावी तरीका है, विशेष रूप से युवा वयस्कों के लिए। आज के तीव्र गति वाले जीवन में, जहाँ युवा अनेक शैक्षणिक, सामाजिक और व्यक्तिगत दबावों से गुजर रहे हैं, वहाँ योग उनकी मानसिक स्वास्थ्य समस्या को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। योग केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि एक समग्र जीवनशैली है जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करती है।

योगाभ्यास के माध्यम से न केवल तनाव के लक्षणों में कमी आती है, बल्कि इससे मानसिक शांति, आत्म-स्वीकृति, और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण भी विकसित होता है। इसके अतिरिक्त, योग के नियमित अभ्यास से शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है, जो मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। यह अध्ययन यह सुझाव देता है कि योग को शैक्षणिक संस्थानों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों तथा कार्यस्थलों में एक नियमित गतिविधि के रूप में शामिल किया जाना चाहिए। इससे न केवल तनाव में कमी आएगी, बल्कि युवा वर्ग के बीच मानसिक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ किया जा सकेगा। सरकारों, शिक्षा नीति निर्धारकों, और स्वास्थ्य संस्थानों को चाहिए कि वे योग को तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन की योजनाओं में प्रमुखता से स्थान दें। योग को अपनाने से स्वास्थ्य संबंधी चिकित्सा खर्चों में भी कमी आ सकती है क्योंकि

यह दवाइयों पर निर्भरता को कम करता है। इसके अतिरिक्त, योग सामाजिक स्तर पर भी लोगों के बीच सहिष्णुता, सहयोग, और सकारात्मकता को बढ़ावा देता है, जो समाज में समग्र मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

अंत में, यह निष्कर्ष निकलता है कि योग का समावेश केवल स्वास्थ्य के लिए नहीं, बल्कि युवाओं के समग्र विकास के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। भविष्य में योग आधारित तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों का और अधिक व्यापक और दीर्घकालीन अध्ययन किया जाना चाहिए ताकि विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के युवाओं में इसके लाभों को समझा और बढ़ावा दिया जा सके। योग की यह सरल, प्राकृतिक और प्राचीन विधि आज की आधुनिक समस्याओं के लिए भी एक कारगर समाधान प्रस्तुत करती है।

सिफारिशें

1. विश्वविद्यालयों में योग को पाठ्यक्रम या दैनिक दिनचर्या का भाग बनाया जाए।
2. मोबाइल एप्स या डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से योग के प्रशिक्षण को बढ़ावा दिया जाए।
3. युवाओं को मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियान के तहत योग के लाभ बताए जाएँ।

संदर्भ

1. कोहेन, एस., कामार्क, टी., और मर्मेलस्टीन, आर. (1983). तनाव का एक वैश्विक मापन. *जर्नल ऑफ़ हेल्थ एंड सोशल बिहेवियर*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
2. शर्मा, एम., और रश, एस. ई. (2014). तनाव प्रबंधन के लिए माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेप: एक व्यवस्थित समीक्षा. *जर्नल ऑफ़ एविडेंस-बेस्ड कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन*, 19(4), 271–286. <https://doi.org/10.1177/2156587214543143>
3. तेल्लेस, एस., सिंह, एन., और बालकृष्ण, ए. (2012). आघात से उत्पन्न मानसिक विकारों के प्रबंधन में योग: एक समीक्षा. *डिप्रेशन रिसर्च एंड ट्रीटमेंट*, 2012, लेख संख्या 401513. <https://doi.org/10.1155/2012/401513>
4. पास्को, एम. सी., थॉम्पसन, डी. आर., जेनकिंस, जी. एम., और स्की, सी. एफ. (2017). माइंडफुलनेस तनाव के शारीरिक सूचकांकों को मध्यस्थ करती है: एक मेटा-विश्लेषण. *जर्नल ऑफ़ साइकियाट्रिक रिसर्च*, 95, 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
5. स्ट्रीटर, सी. सी., गेरबर्ग, पी. एल., सैपर, आर. बी., सिराउलो, डी. ए., और ब्राउन, आर. पी. (2012). योग का स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, GABA, और ऑल्लोस्टेसिस पर प्रभाव. *मेडिकल हाइपोथिसिस*, 78(5), 571–579. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.01.021>
6. बंसल, आर., गुप्ता, एम., और अग्रवाल, बी. (2020). कॉलेज छात्रों में तनाव को कम करने में योग की प्रभावशीलता का अध्ययन. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योग*, 13(2), 109–115. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_79_19
7. बुस्सिंग, ए., मिचल्सन, ए., खालसा, एस. बी. एस., तेल्लेस, एस., और शेरेमेन, के. जे. (2012). मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव: समीक्षाओं का एक संक्षिप्त सारांश. *एविडेंस-बेस्ड कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन*, 2012, लेख संख्या 165410. <https://doi.org/10.1155/2012/165410>
8. पार्क, सी. एल., ब्रॉन, टी., और सीगल, टी. (2015). योग का अभ्यास कौन करता है? एक व्यवस्थित समीक्षा. *जर्नल ऑफ़ बिहेवियरल मेडिसिन*, 38(3), 460–471. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9618-5>
9. खालसा, एस. बी. एस. (2013). मनोरोग और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग: एक प्राचीन पद्धति की आधुनिक प्रासंगिकता. *इंडियन जर्नल ऑफ़ साइकियाट्री*, 55(3), S334–S336. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.105556>
10. फील्ड, टी. (2011). योग पर नैदानिक अनुसंधान की समीक्षा. *कॉम्प्लिमेंटरी थेरेपीज़ इन क्लीनिकल प्रैक्टिस*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>
11. रानी, एस., और सिंह, एस. (2018). कॉलेज छात्रों में तनाव पर योग के प्रभाव. *इंडियन जर्नल ऑफ़ हेल्थ एंड वेलबीइंग*, 9(3), 424–426.

12. वरंबली, एस., और गंगाधर, बी. एन. (2012). मनोरोग चिकित्सा में योग का आध्यात्मिक और उपचारात्मक मूल्य. एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 5(2), 186–189. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.02.003>
13. गुप्ता, एन., खेड़ा, एस., वेंपति, आर. पी., शर्मा, आर., और बिजलानी, आर. एल. (2006). योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप का राज्य और स्वभाव चिंता पर प्रभाव. इंडियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एंड फार्माकोलॉजी, 50(1), 41–47.
14. वुडीयार्ड, सी. (2011). योग के चिकित्सीय प्रभाव और जीवन की गुणवत्ता में सुधार की क्षमता. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
15. शापिरो, डी., कुक, आई. ए., डेविडोव, डी. एम., ओट्टावियानी, सी., ल्यूचटर, ए. एफ., और अब्राम्स, एम. (2007). अवसाद के पूरक उपचार के रूप में योग: परिणामों पर स्वभाव और मूड का प्रभाव. एविडेन्स-बेस्ड कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, 4(4), 493–502.

