



“योग का युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन”

निर्देशिका

डॉ. शिप्रा गुप्ता
(रीडर)

प्रस्तुतकर्त्री

मीनाक्षी दाधीच
एम.एड. छात्रा

सारांश :-

सांवेगिक स्थिरता में निरन्तर आ रही गिरावट इसे जटिल समस्या के रूप में उभारती है। परिणामस्वरूप मनुष्य शवनात्मक रूप से कमजोर होते जा रहे हैं। अतः इस समस्या के अनेको उपचार जैसे चिकित्सकीय परामर्श, औषधियाँ आदि प्रचलन में है परन्तु यह उपचार आदतन रूप से किये जाने पर गंभीर प्रभाव छोड़ते हैं। फलस्वरूप सांवेगिक स्थिरता को बढ़ाने के लिए प्रस्तुत शोध पत्र के द्वारा योग चिकित्सा की ओर प्रकाश डाला गया है एवं चयनित न्यादर्श पर किय गये परीक्षण से ये सिद्ध हुआ है कि योग मनुष्य की सांवेगिक स्थिरता को बढ़ाने में अन्य उपचारों से अधिक प्रभावशाली है।

की वर्ड :-

सांवेगिक स्थिरता, योग, संवेगात्मक बुद्धि, योगाभ्यास ।

प्रस्तावना :-

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2020-22 तक युवाओं की सांवेगिक अस्थिरता वैश्विक बिमारियों की सूची में अहम् स्थान पर होगी। सांवेगिक अस्थिरता के निरन्तर बढ़ते प्रभाव ने दैनिक जीवन में मुख्य समस्या का रूप ले लिया है। जो अनेक व्याधियों जैसे उत्तेजना विकार,

सदमें से तनाव का विकार, आसक्त बाध्यकारी विकार और सामान्य चिंता के रूप में विकसित होती जा रही हैं।

इन व्याधियों के निदान के लिए चिकित्सकों एवं विशेषज्ञों के अनुसार योग लाभकारी सिद्ध होता है। अन्य चिकित्सकिये उपचार के समान ही योग भी मनुष्य की सांवेगिक स्थिरता को बनाये रखने में उपयोगी है। अतः इस शोध पत्र का उद्देश्य युवाओं की सांवेगिक अस्थिरता का चिन्तन करते हुए योग द्वारा सांवेगिक स्थिरता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना है।

अध्ययन का औचित्य :-

आज के गतिशील युग में युवाओं की शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करना अति आवश्यक है। भय, तनाव, चिन्ता ये मनुष्य को भावनात्मक रूप से अस्थिर बनाता है उसमें सामाजिक समायोजन की कमी हो जाती है एवं वे एक निरस एवं हतोत्साहित व्यक्ति बनने लगता है। यही निरसता व्यक्ति के जीवन में अनावश्यक घटनाक्रम को जन्म देती है जैसे आत्महत्या। अतः शरीर के पूर्ण संतुलन के लिए सांवेगिक स्थिरता आवश्यक है।

सांवेगिक स्थिरता का उपचार दवाईयों का सेवन नहीं है अपितु इसका उपचार योगाभ्यास है।

अतः एक स्वस्थ एवं खुषहाल जीवन शैली के लिए योग विज्ञान का अध्ययन उपयोगी है।

केन्द्रिकरण धारणा तथा मानसिक स्वास्थ्य पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है।

संबंधित साहित्य :-

- काउटस, अमित नीलम शर्मा ने अपने शोधकार्य में बताया है कि योगा का निरन्तर अभ्यास यादाष्ट व एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है। जिसका कार्यक्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- ईस्टमैन मूल्लर ,जे. टरन्ट के शोध के द्वारा ज्ञात हुआ कि योगा तनाव से मुक्ति तथा चिन्ता को कम करने में सहायक है इसके अर्न्तगत ध्यान एवं योग ऐसी क्रियाएँ हैं जो मानसिक एकाग्रता में वृद्धि करती हैं।
- देहगनाफर, हामिद, मरयम अलचिभिला ई, महवाष नूरबख्शा, इस शोध अध्ययन में देखा गया कि योग के निरन्तर अभ्यास से मनुष्य के मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है और सांवेगिक बुद्धि में वृद्धि होती है। योगाभ्यास किसी व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक प्रगति को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
- आनन्द हिमानी इरा दास के द्वारा किये गये अध्ययन में देखा गया कि प्रार्थना के साथ किया गया मेडिटेशन संवेगात्मकता एवं साइकोलॉजिकल वैल बीइंग पर अधिक प्रभाव दिखाती है।
- तिवारी अनामिका और आषीष मिश्रा, इस शोध अध्ययन में यह पाया गया है कि जो व्यक्ति नियमित रूप से योगाभ्यास करते हैं उनकी संवेगात्मक बुद्धि एवं स्वस्थ जीवन शैली उन व्यक्तियों से अधिक अच्छी होती जो योग नहीं करते हैं तथा योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति की संवेगात्मक बुद्धि एवं स्वस्थ जीवन शैली पर उम्र, लिंग एवं कार्य करने की शैली प्रभावित नहीं करती हैं जबकि योग ना करने वाले व्यक्तियों को करती हैं।
- बैनर्जी षिल्खा द्वारा किये गये अध्ययन में यह पाया गया कि योग का ध्यान

समस्या कथन :-

“योग का युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन”

तकनीकी शब्दावली का परिभाषीकरण :-

- **सांवेगिक स्थिरता :-** अंग्रेजी भाषा के Emotion भाषा का हिन्दी रूपांतरण है संवेग। संवेग एक ऐसी भावमय स्थिति होती है जब मानव शारीरिक रूप से उद्दीप्त होता है और यही अवस्था संवेग कहलाती है। उदाहरण स्वरूप डर, गुस्सा, चिन्ता इत्यादि उद्दीप्त अवस्थाएँ हैं। इन भावनों पर काबू पाना सांवेगिक स्थिरता कहलाता है।
- **योग :-** योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है जुड़ना, आत्मा व ईश्वर का एक होना या सीमित अथवा असीमित का मिलना। पंतजलि के महोदय के अनुसार योग का अभिप्राय चित्त अथवा मन की वृत्तियों पर अंकुष लगाना जिसके द्वारा मन को स्थिर रखा जा सके।

शोध अध्ययन के उद्देश्य :-

- युवाओं की सांवेगिक स्थिरता का अध्ययन करना।
- युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
- युवाओं का स्वयं के संवेगों के प्रति जागरूकता पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
- युवाओं का किसी अन्य व्यक्ति के भावों अथवा संवेगों के प्रति जागरूकता पर योग प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाएँ :-

- युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर योग का प्रभाव होगा।
- युवाओं का स्वयं के संवेगों के प्रति जागरूकता पर योग का प्रभाव होगा।
- युवाओं का किसी अन्य व्यक्ति के भावो अथवा संवेगों के प्रति जागरूकता पर योग प्रभाव का होगा।

शोध अध्ययन में प्रयुक्त विधि :-

प्रस्तुत शोधकार्य के अन्तर्गत सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

जनसंख्या :-

प्रस्तुत अध्ययन में जयपुर जिले के महाविद्यालय एवं योगा सेन्टरों के सभी युवाओं को जनसंख्या के स्वरूप लिया गया है।

शोध अध्ययन में प्रयुक्त न्यादर्श :-

प्रस्तुत शोधकार्य को पूर्ण करने हेतु शोधकर्त्री ने योग का युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर पडने वाले प्रभाव के अध्ययन हेतु शहरी क्षेत्र के महाविद्यालय एवं योगा सेन्टरों के 500 युवाओं का न्यादर्श स्वरूप चयन किया है।

शोध अध्ययन में उपकरण :-

प्रस्तुत शोधकार्य में शोधकर्त्री द्वारा अध्ययन हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया है। साथ ही साक्षात्कार भी किया गया।

सांख्यिकीय प्रविधियाँ :-

युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर योग के प्रभाव का अध्ययन करने हेतु सर्वेक्षण एवं साक्षात्कार विधि का प्रयोग करते हुए प्रतिषत के आधार पर नतीजे निकाले गये हैं।

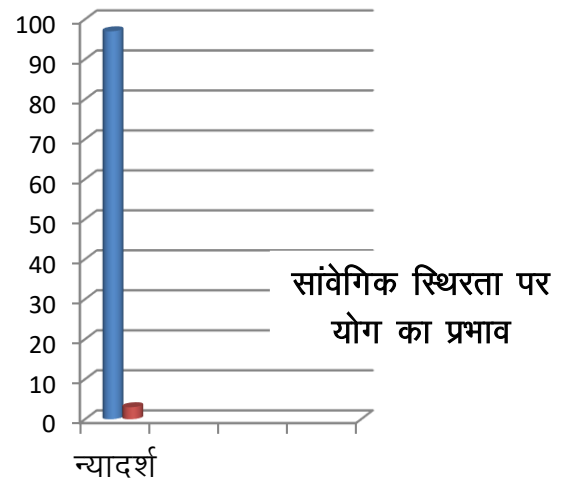
शोध का परिसीमांकन :-

- **क्षेत्र** – यह अध्ययन जयपुर क्षेत्र के शहरी क्षेत्र में संचालित महाविद्यालयों एवं योगा सेन्टरों तक ही सीमित किया गया।
- **लिंग** – यह अध्ययन युवक – युवतियों दोनों पर किया गया है।
- **न्यादर्श** – इस अध्ययन कार्य के लिये 500 युवाओं का चयन न्यादर्श के रूप में कर अध्ययन को उन तक ही सीमित किया गया है।

आँकड़ों का विप्लेषण :-

युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर योग का प्रभाव पडता है।

क्र. सं.	श्रेणी	युवाओं की संख्या	युवाओं के प्राप्त प्राप्तांक	प्रतिषत
1	कुल योग करने वाले युवा	500	485	97%



उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि योग का युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर प्रभाव पडता है। ग्राफ में दर्शाये अनुसार 500 युवाओं पर योग के प्रभाव का प्रतिषत 97% है तथा योग करने पर भी सांवेगिक स्थिरता न आने वालों का प्रतिषत 03%

है। जो यह दर्शाता है कि युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर योग का प्रभाव पड़ता है। अतः यह परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

शोध निष्कर्ष :-

शोधकर्त्री द्वारा प्राप्त किये गये आंकड़ों के विप्लेषण के माध्यम से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि योग का युवाओं की सांवेगिक स्थिरता पर प्रभाव पड़ता है।

सुझाव :-

योग का प्रभाव मनुष्य की सांवेगिक स्थिरता में बढ़ोत्तरी के साथ – साथ अनेक शारीरिक एवं मानसिक बिमारियों को दूर करने में असरकारक है। अतः भविष्य में होने वाले शोध में योग के प्रभाव का मनुष्य के प्रत्येक शारीरिक एवं मानसिक घटकों पर अध्ययन किया जाए।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :-

- ❖ आनन्द हिमानी, इरा दास (2016) इफैक्ट ऑफ प्रेयर अलॉग विद मेडिटेशन वर्सेस मेडिटेशन ऑन ई आई एण्ड साइक्लॉजीकल वैल – बीइंग : अ कम्परेटिव स्टडी. द इंटरनेशनल जनरल ऑफ इण्डियन साइक्लॉजी ।
- ❖ काउटस, अमित नीलम शर्मा, (2012), इफैक्ट ऑफ योगा कॉन्सनट्रेसन एण्ड मैमोरी इन रिलेशन टू स्ट्रेस, जैनिथ इंटरनेशनल जनरल ऑफ मल्टीडिस्प्लेनरी रिसर्च ।
- ❖ ईस्टमैन एम. जे. टरन्ट (2013) आई रिस्ट योगा – निद्रा आनॅ द कॉलेज : चेन्ज इन स्ट्रेस, डिप्रेसन, वॉरी एण्ड माइन्डफुलनेस, इंटरनेशनल जनरल ऑफ योगा थैरेपी ।
- ❖ देहगनाफर, हामिद, मरयम अलचिभिला ई, महवाष नूरबख्शा (2014), द इफैक्ट ऑफ योगा ट्रेनिंग ऑन स्ट्रेस एण्ड सैल्फ-स्टीम एण्ड इट्स रिलेशन टू ईआई, रिसर्च जनरल ऑफ अप्लाइड साइंस ।

- ❖ तिवारी अनामिका और आषीष मिश्रा (2016), इफैक्ट ऑफ योगा प्रक्टिस ऑन इमोशनल इंटेलीजेन्स एण्ड हैल्थी लाइफ स्टाइल हैबिट्स, काव इंटरनेशनल जनरल ऑफ आर्टस ह्युमैनिटीज एण्ड सोशल साइंस ।
- ❖ बैनर्जी एस. (2017) इफैक्ट ऑफ योगा ऑन कॉन्सनट्रेसन, रिटेंशन एण्ड मेंटल बैलन्स स्टूडेंट्स, इंटरनेशनल एण्ड रिसर्च जनरल ।
- ❖ artofliving.org/in_hi/yogo/health-and-wellness/yoga-for-anxiety-disorder
- ❖ [International Yoga Day 2021 in Hindi: Theme, History, Significance, and Celebrations \(jagranjosh.com\)](http://InternationalYogaDay2021.in/Hindi/Theme,_History,_Significance,_and_Celebrations_(jagranjosh.com))
- ❖ 'योग' से विश्व हो 'निरोग'! International Day of Yoga, Hindi Article, 21 June 2016, Mithilesh (mithilesh2020.com)
- ❖ योग क्या है, लाभ, नियम, प्रकार और योगासन - Yoga and List of Yogasana in Hindi (myupchar.com)