

चिन्ता पर योग का प्रभाव एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन

Effect of Yoga on Anxiety A Psychological Study

Paper id: 15641 Submission: 11/01/2022, Date of Acceptance: 21/01/2022, Date of Publication: 23/01/2022

Abstract

यह शोध पत्र लड़के और लड़कियों में चिन्ता पर योग का प्रभाव का अध्ययन से सम्बन्धित है इस अध्ययन में दो समूह लिये गये हैं। एक समूह जो योग करने से सम्बन्धित है इसमें 10 लड़के और लड़कियों को लिया है दूसरा वह समूह जो योग नहीं करता है इसमें भी 10 लड़के और 10 लड़कियों का कुल प्रतिदर्श है इस अध्ययन में चिन्ता पर योग का सकारात्मक प्रभाव देखने को मिला।

This research paper is related to the study of the effect of yoga on anxiety in boys and girls, two groups have been taken in this study. One group that is related to doing yoga has taken 10 boys and girls, the other group that does not do yoga also has a total sample of 10 boys and 10 girls. This study found a positive effect of yoga on anxiety.

मुख्य शब्द: स्वस्थ शरीर की महत्ता, योग का विज्ञान से सम्बन्ध, योग का स्वास्थ्य पर प्रभाव और योग अभ्यास के अर्न्तगत किय गये आसनो के लाभ, योग से मानसिक स्थिति में परिवर्तन, और चिन्ता को प्रभावित करने वाले कारक

Keywords: importance of healthy body, relation of yoga with science, effect of yoga on health and benefits of asanas done under yoga practice, change in mental state with yoga, and factors affecting anxiety

प्रस्तावना

मनुष्य कारीर जन्म से लेकर मृत्यु तक क्रियाशील रहता है। कोई भी वस्तु जड़ हो या चेतन, निरन्तर क्रियाशील रहने के कारण उसमें हास होना स्वाभाविक है। इसी हास होने के कारण नाना प्रकार की व्याधियाँ और दुर्बलताएं मनुष्य को घरे लेती हैं। यौवन-काल के समान उसमें शक्ति उमंग और उत्साह नहीं रह जाता है। क्रमशः समय के साथ, बढ़ती आयु के कारण वह कमजोर होता जाता है।

मनुष्य की इसी क्षमता को बनाये रखने के लिये व्यायाम, आसन आदि बनाये गये हैं। इनके करते रहने से शरीर की विभिन्न पेशियाँ, अंग, हड्डिया बराबर क्रियाशील रहते हैं। प्रत्येक व्यायाम, आसन का अपना अलग-अलग प्रभाव होता है। शरीर के अंग विशेष या पेशिया पर उनका प्रभाव पड़ता है। उनकी क्षमता बनी रहती है।

“कुछ योगाचार्य का मानना है और वास्तव में देखा गया है कि योगासन के द्वारा गलित कुष्ठ, कैंसर और राजयक्ष्मा (टी0बी0) जैसे असाध्य व प्राण घातक रोग भी ठीक हुये हैं, और ठीक किये जा सकते हैं।”

वर्तमान समय में योग की प्रांसगिगता को बदलते समय के साथ एक नया मोड़ मिला है। आज के समय में योग कुछ विशेष व्यक्तियों तक ही सीमित नहीं बल्कि अधिकतर लोगों का रुचि का विषय बन गया है। यह सामान्य व्यक्ति के दैनिक जीवन में उपयोगी समझा जाने लगा है। योग मनुष्य जीवन को संतुष्ट सम्बन्धित और सन्तुलित बनाता है इसका लक्ष्य व्यक्तित्व और इसकी कार्य प्रणाली जिसमें मस्तिष्क भी सम्मिलित है, का विकास करना है स्वस्थ रहने के लिये उपयोगी तो है ही यह आलसी लोगों को चुस्त दुरुस्त बनाता है और व्यस्त लोगों आराम पहुँचाता है, शारीरिक या मानसिक तनाव को कम करता है।

अध्ययन का उद्देश्य

लड़के तथा लड़कियों में चिन्ता पर योग का प्रभाव।

साहित्यावलोकन

योग का अनुपम प्रभाव ने विश्व भर के शरीर वैज्ञानिकों का ध्यान आकर्षित किया है। स्वामी रामदेव जी महाराज के भागीरथ प्रयासों जैसे योग को पंख ही लग गये हैं इसके द्वारा दिये गये योग के परिणामों से योग के प्रति विज्ञानिकों का प्रारंभिक संकोचपूर्ण उदासीन रवैया आज उत्सुकता एवं जिज्ञासा में भर गया है। रोगोपचार के साथ-साथ परिवारिक और सामाजिक जीवन में प्राप्त हो रहे योग आश्चर्यजनक परिणामों ने शरीर वैज्ञानिकों और मनोवैज्ञानिकों को योग की वैज्ञानिक आख्या का मूल्यांकन करने के लिये लगभग बाध्य ही कर दिया है।

बीसवी सदी को पूर्वाध में स्वामी कुवलानन्द और उनके शिष्य के 0 टी0 बेधनान ने योग क्रियाओं के विकिरणात्मक प्रभावों एवं योग आधारित नियंत्रित ऐच्छिक श्वास क्रियाओं (प्राणायाम) के बीच में ऑक्सीजन के उपयोग पर व्यवस्थित अध्ययन किया। बाद में शोधकर्ताओं सत्यनारायण तथा शास्त्री 1958 बैंगर आनन्द एवं छिन्या 1961 योग विशेषक ने अपने निष्कर्ष प्रस्तुत किये।



सबीहा परवीन

एसोसिएट प्रोफेसर,
मनोविज्ञान विभाग,
राजकीय महिला स्नातकोत्तर
महाविद्यालय, रामपुर,
30 प्र0, भारत

‘अन्सारी’ ने अपने एक अध्ययन में पाया कि स्कूल के विद्यार्थियों और कॉलेज के विद्यार्थियों की चिन्ता में महत्वपूर्ण और सार्थक अन्तर होता है एक अध्ययन में यह सिद्ध हुआ कि आयु का चिन्ता से सार्थक सम्बन्ध नहीं है अनेक अध्ययनों से स्पष्ट हुआ कि लड़के एवं लड़कियों की चिन्ता के स्तर से महत्वपूर्ण अन्तर होता है लड़कों की अपेक्षा लड़कियों में चिन्ता का स्तर अधिक होती है।

‘शर्मा’ 1970 ने एक अध्ययन के पश्चात यह निष्कर्ष निकाला कि जिन छात्रों में चिन्ता की मात्रा उच्च अथवा निम्न थी इन छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि का स्तर मध्यम होता है।

अनेक अध्ययनों (Spence, Mendelson, Kieffer, Tennyson) में यह देखा गया कि Task Quiented स्थितियों में उच्च चिन्ता वाले प्रयोज्यों का निष्पादन अच्छा होता है। साधारणता कम चिन्ता वाले प्रयोज्यों की अपेक्षा अधिक होता है।

‘पाउलसन- 1972 में एक अध्ययन में देखा कि अधिक चिन्ता की अवस्था में वातावरण के उददीपकों पर ध्यान केन्द्रित करने में प्रयोज्य को कठिनाई होती है।

एक अध्ययन में यह देखा गया कि उच्च चिन्ता जटिल कार्यों में निष्पादन का निर्धारण करती है एक अन्य अध्ययन में सिन्हा 1960 ने यह पाया कि निम्न चिन्ता वाले व्यक्तियों की शैक्षिक उपलब्धि उच्च चिन्ता वाले व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक होती है।

योग से मानसिक स्थिति में परिवर्तन

आधुनिक जीवन को भाग दौड़ व तनाव के चलते जिन लोगों की स्मरण शक्ति प्रभावित हो चुकी है उन्हें भी योग की शरण में आकर फिर से अपने आपको ऊर्जावान करने का अवसर मिलता है। योग प्रणायाम से तनाव के स्तर पर विशेष लाभ होता है सर्वेक्षण के दौरान मानसिक स्थिति को प्रभावित करने वाले निम्नलिखित परिणाम देखने को मिले। योगासन से मन शांति का अनुभव करता है इस कारण मानसिक शक्ति बढ़ती है और वृद्धि का विकास होता है योगासन के महत्वपूर्ण लाभ हैं।

1. ‘ज्ञान मुद्रा आसन’ के अन्तर्गत मानसिक शांति, एकाग्रता, का विकास विचारों को जोड़ने का विकास होता है।
2. ‘सिद्धासन’ का वास्तविक लाभ मानसिक है इसमें ध्यान लगाने से मानसिक शांति मिलती है दृष्टि तीक्ष्ण होती है त्राटक बिन्दु में प्रकाश करता है।
3. ‘शसाकासन’ करने से हृदय, फेफड़े और सांस के विकार दूर होते हैं। इस आसन में ध्यान लगाने से मन शान्त होता है और क्रोध पर नियंत्रण होता है बृद्धि विकसित होती है।
4. ‘सुखासन’ इस आसन से थकावट नहीं होती है मेरूदण्ड में लचीलापन आता है।
5. उष्णासन तथा सर्वांगासन से शरीर में रीढ़ की हड्डी व उंगलियां लचीली व मजबूत बनती हैं। मानसिक शक्ति बढ़ती है कब्ज या बदहजमी आदि दोष दूर होते हैं पीठ, कमर, कंधों की पेशियां मजबूत एवं लचीली होती हैं, हृदय फेफड़े आदि भी मजबूत होते हैं।

‘चिन्ता’ शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के शब्द (Anxiety) से हुई है जिसका अर्थ है Experience of Varying blendo of ineertainly agitation and treat मनोविज्ञान में इस शब्द को सर्वप्रथम लाने का श्रेय ‘फ्रायड’ 1894 को है। इनका विचार था शारीरिक यौन तनाव के दमन के परिणाम स्वरूप चिन्ता की उत्पत्ति होती है। अनेक मनोवैज्ञानिकों ने चिन्ता को अलग अलग परिभाषित किया है।

‘मे’ 1950 के अनुसार “भय के संकेत की अनुभूति की कोई मात्रा जो व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के लिए आवश्यक समझता है चिन्ता कहलाती है।

‘सुलीवन’ चिन्ता तनाव की वह अवस्था है जो अन्तः वैयक्तिक सम्बन्धों के अनुभवों से उत्पन्न होती है।

‘स्याइल बरगर’ के अनुसार चिन्ता उदोलन की वह अवस्था है जो भय से बचने के कारण उत्पन्न होती है।

मनोविज्ञान के अन्तर्गत चिन्ता दो प्रकार की होती है।

Trait Anxiety

प्रकार की चिन्ता व्यक्ति के व्यक्तित्व का एक शील गुण है ‘कैटेल’ ने इस प्रकार की चिन्ता का वर्णन (Second order personality factors) के द्वारा किया कि जिस व्यक्ति में इस प्रकार की चिन्ता अधिक मात्रा में होती है। वह कम खतरनाक परिस्थिति को भी अधिक खतरनाक परिस्थितिके रूप में प्रत्यक्षीकृत करते हैं यह चिन्ता अपेक्षाकृत स्थायी होती है।

State Anxiety

State Anxiety ‘स्याइल बरगर’ के अनुसार चिन्तामक अवस्था से तात्पर्य आत्मगत एवं चेतन रूप से प्रम्यक्षीकरण की गई इस तनाव एवं आशका की भावना से है जो स्वचलित नाडी मण्डल (ANS) के सक्रिय होने से सम्बन्धित होती है।

चिन्ता को निम्नलिखित कारक प्रभावित करते हैं जैसे सामाजिक आर्थिक स्तर, शहरी एवं ग्रामीण जीवन, कुण्ठा, संवेगात्मक, परिवारिक वातावरण, विद्यालय का वातावरण, सैक्स, व्यक्ति का स्वास्थ्य, बुद्धि, आत्मप्रत्यय, हीनता की भावना, शैक्षिक उपलब्धि आदि।

परिकल्पना

1. “योग करने वाले तथा योग न करने वाले व्यक्तियों में चिन्ता की मात्रा में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।”
2. “लड़कों तथा लड़कियों में चिन्ता की मात्रा में सार्थक अन्तर नहीं पाया जाता है।”
3. “योग करने वाले लड़के तथा लड़कियों की अपेक्षा न करने वाले लड़के तथा लड़कियों में चिन्ता की मात्रा में सार्थक अन्तर पाया जाता है।”

क्रियाविधि

सिन्हा एण्ड सिन्हा द्वारा बनाये गये प्रपत्र के माध्यम से प्रयोज्यो से ‘हां’ और ‘नहीं’ में उत्तर लिये गये।

न्यादर्श

प्रस्तुत लघु शोध अध्ययन 40 प्रयोज्यो पर किया गया है जिसमें दो समूह हैं प्रत्येक समूह में 10 लड़के तथा 10 लड़कियाँ हैं। एक समूह के व्यक्ति जो योग करते हैं तथा दूसरे समूह के व्यक्ति जो योग नहीं करते हैं, सभी की आयु लगभग समान है।

प्रयुक्त उपकरण

A. K. P. सिन्हा एवं L. M. K. सिन्हा पटना SCAT (Hindi Version) द्वारा निर्मित चिन्ता मापनी द्वारा प्रयोज्यो से data लिया इस प्रपत्र में 90 प्रश्न हैं।

अध्ययन में प्रयुक्त सांख्यिकी

उपसमूह	योग करने वाले व्यक्ति	योग न करने वाले व्यक्ति
छात्र	36,30,40,44,47,39,30,41,38,30	50,49,52,56,51,60,47,48,55,59
छात्रायें	47,45,50,40,48,58,39,48,55,52	56,58,61,65,59,50,49,56,61,62

**तालिका तथा गणना विधि
सभी प्राप्तांक समूह का योग**

उपसमूह	योग करने वाले	योग नहीं करने वाले	योग
छात्र	375	527	902
छात्रायें	476	577	1053
योग	851	1104	1955

Analysis of Variance

Source of Variation	d.f	Sum of Squares	MS	F-Ratio	Level of Significant
SSA	1	570.03	570.0	0.00	
SSB	1	1600.23	1600.23	0.00	P>.01,0.5
SSAB	1	45320.04	45320.04	0.02	
SSwithin	36	44564.93	1604337.48		
Total	39				

परिणाम

प्रस्तुत अध्ययन में प्रत्येक समूह से चिन्ता मापनी प्रपत्र हल करवाये और स्कोर प्रदान किये। तत्पश्चात उनका 'प्रसरण विश्लेषण' या Analysis of Variance ज्ञात किया। अपनी तीनों उपकल्पनाओं की जांच हेतु Anova का प्रयोग करके अर्थात् इसके अन्तर्गत 'द्वि-दिश प्रसरण-विश्लेषण का प्रयोग करके SSA=570.03 तथा SSB=1600.22 तथा SSAB=45320.04 तथा SS within= 44564.93 किया तथा Degree of Freedom =39 प्राप्त किया। जिसकी सहायता से Summary Table बनाई। योग करने वाले लड़को का मध्यमान 37.5 तथा योग न करने वाले लड़को का मध्यमान 52.7 तथा योग करने वाली लड़कियों का मध्यमान 47.6 तथा योग न करने वाली लड़कियों का मध्यमान 57.7 तथा योग करने वाली लड़कियों का मध्यमान 47.6 तथा योग न करने वाली लड़कियों का मध्यमान 57.7 है।

इसी प्रकार योग करने वाले लड़को तथा लड़कियों की अपेक्षा योग नहीं करने वाले लड़के तथा लड़किया में चिन्ता की मात्रा अधिक पायी जाती है। इस कारण बनाई गई तीनों शून्य उपकल्पना सत्य सिद्ध होती है।

“आपरेशनल रिसर्च में एटीग्रल स्वास्थ्य क्लिनिक (आईएचसी) में किये गये एक अध्ययन में यह देखा गया है कि व्यक्तियों का मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य योग न करने वाले तथा योग करने वाले व्यक्तियों की अपेक्षा अत्याधिक प्रभावशाली होता है तथा योग करने वाले व्यक्तियों में चिन्ता, तनाव, आत्मकता आदि योग न करने वालों की अपेक्षा कम पायी जाता है।

मार्च एवं जून 2004 में एक क्रमबद्ध पुनरीक्षा की गई जिसके द्वारा चिन्ता और चित के रोगों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया। आठ अध्ययनों की पुनरीक्षा की गई कई अयोग्यताओं के होने के बाद भी इसके निष्कर्ष सकारात्मक निकले।

नई दिल्ली आई टी0 आई0 दिल्ली के एक अकादीमिक केन्द्र नेशनल रिसोर्स सेंटर फार वैल्यू इन इंजीनियरिंग (एनआरसीवीईई) के वैज्ञानिकों की टीम द्वारा जिसमें डॉ0 पूजा साहनी, नीतेश, डॉ0 कमलेश सिंह व एनआरसीवीईई प्रमुख प्रो0 राहुल गर्ग शामिल है एक शोध किया गया शोध के दौरान डॉ0 पूजा साहनी ने 668 व्यस्क लोगों पर कोविड -19 के दौरान अप्रैल 26 से लेकर 28 जून 2020 तक अध्ययन किया। शोध के दौरान लोगों को योग अनुयासकर्ता और अन्य में बांटा गया था जो लोग योग नहीं करते थे उनका आंकलन उनके दैनिक अन्य अभ्यासों के माध्यम से किया गया। योग अभ्यास करने वाले लोगों में लम्बे समय तक योग करने वाले कम अवधि तक योग करने वाले व शुरूआत करने वाले शामिल रहे।

डॉ0 पूजा ने बताया कि अध्ययन में यह सामने आया कि योग एवं प्रबंधन रणनीति में सबसे प्रभावी है इससे तनाव, चिन्ता एवं अवसाद से बचा जा सकता है वही राहुल गर्ग ने बताया कि योग जीवन की विभिन्न चुनौतियों से लड़ने में हमारी मदद करता है।

आगे ठीक प्रकार से संचलित अध्ययन की जरूरत है जो ज्यादा उत्पादक होगी यदि वह विशेष रूप से चिन्ता के रोगों पर केन्द्रित हो।

निष्कर्ष

आगे ठीक प्रकार से संचलित अध्ययन की जरूरत है जो ज्यादा उत्पादक होगी यदि वह विशेष : पसे चिन्ता के रोगों पर केन्द्रित हो।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. अरुण कुमार सिंह, विभागाध्यक्ष, स्नाकोत्तर मनोविज्ञान विभाग पटना विश्वविद्यालय, पटना-800005
2. डॉ0 एच0 के कपिल-संख्यिकी के मूल तत्व, विनोद पुस्तक मन्दिर
3. मनोविज्ञान एवं शिक्षा में संख्यिकी के मूल आधार-लाभ सिंह, द्वारका प्रसाद, महेश भार्गव, तथा तारेष भाटिया।
4. योगासन तथा प्राणायाम-आचार्य कृपा सिंह।
5. योग विद्या-बाबा रामदेव, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)
<https://www.artofliving.org.yoga>
6. <https://www.punjabkesri.in.news>