

हनुमानगढ़ जिले की आधुनिक महिलाओं में व्याप्त मानसिक तनाव के प्रबंधन में योग की प्रभावशीलता : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

सुशांत जैन

शोध छात्र श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ राजस्थान

डॉ विजेन्द्र प्रकाश कपरूवान

सहायक आचार्य श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ राजस्थान

सार

वर्तमान समय में तीव्र सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक तथा व्यावसायिक परिवर्तनों के कारण महिलाओं में मानसिक तनाव एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभरकर सामने आया है। विशेष रूप से आधुनिक जीवनशैली, कार्यस्थल की प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक उत्तरदायित्व, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा समय प्रबंधन की चुनौतियाँ महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती हैं। प्रस्तुत अध्ययन "हनुमानगढ़ जिले की आधुनिक महिलाओं में व्याप्त मानसिक तनाव के प्रबंधन में योग की प्रभावशीलता : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन" इसी संदर्भ में किया गया है। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य हनुमानगढ़ जिले की आधुनिक महिलाओं में मानसिक तनाव के स्तर का विश्लेषण करना तथा योगाभ्यास की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना है। अध्ययन में योग के विभिन्न आयामों—आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विश्राम तकनीकों के माध्यम से मानसिक तनाव, चिंता, भावनात्मक असंतुलन तथा जीवन की गुणवत्ता पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। शोध में वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध पद्धति का उपयोग किया गया है। आवश्यक प्राथमिक आँकड़े प्रश्नावली, साक्षात्कार तथा अवलोकन के माध्यम से संकलित किये गये हैं। जबकि द्वितीयक आँकड़े पुस्तकों, शोध पत्रों, सरकारी रिपोर्टों एवं प्रमाणिक स्रोतों से प्राप्त किये गये हैं। इस अध्ययन से यह अपेक्षा की जाती है कि नियमित योगाभ्यास महिलाओं के मानसिक तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर को कम करने, आत्मविश्वास एवं एकाग्रता को बढ़ाने, भावनात्मक संतुलन स्थापित करने तथा समग्र मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में प्रभावी सिद्ध होगा। साथ ही यह अध्ययन यह भी स्पष्ट करेगा कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक संतुलन स्थापित करने वाली समग्र जीवनशैली है। अध्ययन के निष्कर्ष नीति निर्माताओं, स्वास्थ्य विशेषज्ञों, योग प्रशिक्षकों तथा महिला कल्याण से संबंधित संस्थाओं के लिए उपयोगी सिद्ध होंगे तथा महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग आधारित कार्यक्रमों के विकास में सहायक होंगे।

मुख्य शब्द: मानसिक तनाव, योग, आधुनिक महिलाएँ, हनुमानगढ़ जिला, मानसिक स्वास्थ्य, प्राणायाम, ध्यान, तनाव प्रबंधन।

परिचय

पिछले कई वर्षों में अपनी जिम्मेदारियों के संदर्भ में हुए महत्वपूर्ण बदलावों के परिणामस्वरूप, भारत में महिलाओं की एक बड़ी संख्या अब शिक्षा, व्यवसाय और राजनीति सहित कई तरह के व्यवसायों में सक्रिय रूप से शामिल

है। हालाँकि इस बदलाव के परिणामस्वरूप असंख्य संभावनाएँ पैदा हुई हैं, लेकिन इसने कई बाधाएँ भी पैदा की हैं जो कहीं और नहीं पाई जाती हैं, खासकर मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में। ये कठिनाइयाँ ऐसी हैं जो कहीं और नहीं पाई जा सकती हैं। आज की संस्कृति में महिलाएँ अक्सर तनाव के बड़े हुए स्तरों का अनुभव करती हैं, क्योंकि महिलाएँ कई जिम्मेदारियों को संभाल रही हैं, जैसे कि गृहिणी, देखभाल करने वाली और पेशेवर के रूप में उनकी भूमिकाएँ। हनुमानगढ़ क्षेत्र, जिसे प्राचीन सामाजिक मानदंडों और समकालीन आकांक्षाओं के संगम द्वारा परिभाषित किया गया है, एक ऐसे वातावरण में योगदान देता है जिससे महिलाओं के लिए गुजरना चुनौतीपूर्ण है। यह स्थिति हनुमानगढ़ क्षेत्र में विशेष रूप से प्रासंगिक है। जिम्मेदारियों में वृद्धि और समाज द्वारा लोगों पर रखी जाने वाली माँगों और अपेक्षाओं के बीच एक संबंध है। इससे व्यक्तियों के लगातार तनाव, चिंता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करने की संभावना होती है। ऐसी बहुत सी महिलाएँ हैं जिन्हें पता चलता है कि उन्हें इन सभी विभिन्न कर्तव्यों को संभालने में समस्याएँ आ रही हैं, जिसका उनके शारीरिक स्वास्थ्य के स्तर, उनके रिश्तों की गुणवत्ता और उनके जीवन की समग्र गुणवत्ता पर प्रभाव पड़ सकता है। प्रभावी तनाव प्रबंधन विधियों की आवश्यकता की बढ़ती मान्यता है जो इन मुद्दों के जवाब के रूप में मानसिक लचीलापन और कल्याण को बढ़ा सकती हैं। ये रणनीतियाँ अधिक व्यापक रूप से पहचानी जा रही हैं। इन विधियों का विभिन्न सेटिंग्स में अधिक उपयोग किया जा रहा है।

योग को एक ऐसे अनुशासन के रूप में अधिक से अधिक मान्यता मिल रही है जो तनाव के स्तर को कम करने और इसके अभ्यास के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में उपयोगी है। योग में न केवल शारीरिक आसन, श्वास अभ्यास और ध्यान की एक श्रृंखला शामिल है, बल्कि इसकी जड़ें प्राचीन भारतीय दार्शनिक परंपरा में भी हैं। जब स्वास्थ्य की बात आती है, तो एक समग्र दृष्टिकोण इन सभी विभिन्न घटकों को शामिल करता है। अध्ययन के माध्यम से यह बताया गया है कि नियमित योग अभ्यास में कोर्टिसोल के स्तर को काफी कम करने की क्षमता है, जो तनाव से जुड़ा हार्मोन है, जबकि साथ ही साथ विश्राम और भावनात्मक स्थिरता के स्तर को बढ़ाता है। योग के अभ्यास के परिणामस्वरूप लोग अपने स्वयं के विचारों और भावनाओं के बारे में अधिक जागरूक हो पाते हैं, जो बदले में उन्हें तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने पर अधिक कुशल मुकाबला करने की रणनीति बनाने में मदद करता है। योग एक अनुशासन है जो जागरूकता बढ़ाता है।

हनुमानगढ़ में सामुदायिक योग कार्यक्रमों के विकास ने आधुनिक महिलाओं को ऐसी गतिविधियों में भाग लेने का विकल्प प्रदान किया है जो तनाव से राहत देने के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद हैं, और ये गतिविधियाँ उनके लिए आसानी से सुलभ हैं। ये कार्यक्रम न केवल महिलाओं को अपने शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का अवसर प्रदान करते हैं, बल्कि वे एक स्वागत योग्य वातावरण भी प्रदान करते हैं जिसमें महिलाएँ एक-दूसरे के साथ बातचीत कर सकती हैं, अपने अनुभव साझा कर सकती हैं और सामुदायिक भावना को बढ़ावा दे सकती हैं। जब महिलाएँ योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करती हैं, तो उनमें स्वस्थ जीवनशैली बनाने, अपने मानसिक लचीलेपन को बेहतर बनाने और अपनी उभरती हुई जिम्मेदारियों की जटिलताओं को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने की क्षमता होती है। अन्य चीजों के अलावा, ये लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। हनुमानगढ़ क्षेत्र के संदर्भ में, इस अध्ययन का उद्देश्य आधुनिक महिलाओं द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव को कम करने पर योग के प्रभाव का मूल्यांकन करना है। इस अध्ययन का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और व्यक्तियों के बीच सशक्तिकरण की भावना को बढ़ावा देने के लिए एक सहायक उपकरण के रूप में योग के महत्व को उजागर करना है। हम यह समझने में सक्षम हैं कि सामाजिक अपेक्षाओं और व्यक्तिगत आकांक्षाओं के बदलते परिदृश्य के साथ अनुकूलन करने में महिलाओं की सहायता करने में योग क्या भूमिका निभाता है और हम योग द्वारा प्रदान किए जाने वाले लाभों के बारे में जागरूकता के माध्यम से ऐसा करने में सक्षम हैं।

तनाव बाहरी ताकत के रूप में

तनाव की घटना पर बाहरी बल का दृष्टिकोण उन परिस्थितियों पर केंद्रित होता है जिन्हें लोग तनावपूर्ण अनुभव करते हैं। तनाव को एक स्वतंत्र चर के रूप में माना जाता है, जो कमोबेश व्यक्ति के नियंत्रण से परे होता है। वीट्ज के अनुसार तनावपूर्ण उत्तेजनाएँ हैं:

1. सूचना प्रसंस्करण में तेजी
2. हानिकारक पर्यावरणीय उत्तेजनाएँ
3. कथित खतरा
4. मनोवैज्ञानिक कार्य में व्यवधान
5. अलगाव और कारावास
6. अवरोध
7. समूह दबाव, और
8. निराशा

मनोवैज्ञानिक कार्य

तनाव को ऐसी स्थिति की प्रतिक्रिया के रूप में माना जाता है जिसमें व्यक्ति को शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से बदलाव के अनुकूल होना पड़ता है। "सामान्य अनुकूलन सिंड्रोम" के सिद्धांत का प्रस्ताव दिया, जिसमें कहा गया है कि जब किसी जीव को किसी खतरे का सामना करना पड़ता है तो सामान्य शारीरिक प्रतिक्रिया तीन चरणों में होती है।

अलार्म प्रतिक्रिया: पहले चरण में एक प्रारंभिक "शॉक चरण" शामिल होता है जिसमें प्रतिरोध कम हो जाता है, और एक "काउंटरशॉक चरण" जिसमें रक्षात्मक तंत्र सक्रिय हो जाते हैं।

अलार्म प्रतिक्रिया स्वायत्त उत्तेजना द्वारा विशेषता है: एड्रेनालाईन निर्वहनय हृदय गति में वृद्धि मांसपेशियों की टोन, और रक्त सामग्रीय और जठरांत्र संबंधी अल्सरेशन। खतरे की प्रकृति और तीव्रता और जीव की स्थितियों के आधार पर प्रतिरोध की अवधि भिन्न होती है और लक्षणों की गंभीरता हल्के उत्साह से लेकर अनुकूलन की बीमारी तक भिन्न हो सकती है। प्रतिरोध का चरण: इस चरण के दौरान अधिकतम अनुकूलन होता है। अलार्म प्रतिक्रिया की विशेषता वाले शारीरिक लक्षण गायब हो जाते हैं। प्रतिरोध सामान्य से ऊपर के स्तर तक बढ़ जाता है। यदि तनाव बना रहता है, या रक्षात्मक प्रतिक्रिया अप्रभावी साबित होती है, तो जीव अगले चरण में बिगड़ जाता है। थकावट का चरण: अनुकूलन ऊर्जा समाप्त हो जाती है, अलार्म प्रतिक्रिया के संकेत फिर से प्रकट होते हैं, और प्रतिरोध स्तर अपरिवर्तनीय रूप से कम होने लगता है। जीव नष्ट हो जाता है। इस सिद्धांत की एक बड़ी कमी यह है कि संबंधित शोध इन्फ्रा-मानव विषयों पर किया गया था, जहां तनाव आमतौर पर शारीरिक या पर्यावरणीय होते हैं और यह हमेशा मानव जीवों के संबंध में नहीं होता है।

इंटरएक्टिव दृष्टिकोण

इस दृष्टिकोण के अनुसार तनाव को बाहरी मांग और आंतरिक संसाधनों के एक इंटरएक्टिव परिणाम के रूप में देखा जाता है। मैकग्राथ बताते हैं, तनाव की संभावना तब होती है जब किसी पर्यावरणीय स्थिति को ऐसी मांग के रूप में माना जाता है जो व्यक्ति की क्षमताओं और संसाधनों को पूरा करने की क्षमता से अधिक होने का खतरा पैदा करती है, ऐसी स्थिति में जब उसे मांग को पूरा करने और पूरा न करने से मिलने वाले पुरस्कारों और लागतों में पर्याप्त अंतर की उम्मीद होती है।

व्यापक दृष्टिकोण

यह दृष्टिकोण तनाव को न केवल इंटरएक्टिव शब्दों में देखता है, बल्कि व्यक्ति और उसके पर्यावरण के लिए एक व्यक्तिगत घटना के रूप में भी देखता है। इसे स्थितिजन्य परिणाम के रूप में देखा जाता है।

तनाव के प्रकार

तनाव तीन प्रकार के होते हैं

1. मनोवैज्ञानिक तनाव
2. संगठनात्मक तनाव, और
3. सामाजिक तनाव।

मनोवैज्ञानिक तनाव

चूँकि तनाव अनुकूलन की माँग की प्रतिक्रिया के लिए जीव के भीतर एक गतिशील स्थिति है और चूँकि जीवन में निरंतर अनुकूलन शामिल है, इसलिए जीवित प्राणी हमेशा कम या ज्यादा तनाव की स्थिति में रहते हैं। मनोसामाजिक चर के रूप में संबंध तनाव प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं जो अंततः प्रतिकूल घटना की तुलना में जीव के लिए अधिक हानिकारक हो सकता है। मनोवैज्ञानिक तनाव भौतिक घटना से पहले हो सकते हैं, लंबे समय तक चल सकते हैं, और भौतिक घटना के बीत जाने के बाद भी तनाव उत्पन्न करना जारी रख सकते हैं। आंतरिक माँगों जो किसी की उनके अनुकूल होने की क्षमता को चुनौती देती हैं या दबाती हैं, उनके परिणामस्वरूप माँगों की व्याख्या तनावपूर्ण होने की संभावना है।

तनावों की तीन सामान्य श्रेणियाँ सुझाई हैं प्रलयकारी घटनाएँ, व्यक्तिगत संकट और दैनिक परेशानियाँ। प्रलयकारी घटनाएँ तनावों के एक समूह को संदर्भित करती हैं प्राकृतिक आपदाएँ आदि। दूसरे समूह में वे घटनाएँ शामिल हैं जो प्रलयकारी घटनाओं की तरह ही दत्तक ग्रहण करने की क्षमताओं को चुनौती देती हैं लेकिन कम लोगों को प्रभावित करती हैं जैसे, किसी प्रियजन की मृत्यु।

तीसरा समूह अर्थात दैनिक परेशानियाँ दैनिक जीवन में आने वाली उन स्थिर और दोहराव वाली समस्याओं को संदर्भित करती हैं जो आम तौर पर बड़ी दत्तक ग्रहण कठिनाई पेश नहीं करती हैं जैसे, नौकरी से असंतुष्टि, पड़ोस की समस्याएँ, आवागमन, नौकरी छूटना या किसी के दैनिक कार्य की प्रकृति की व्याख्या।

संगठनात्मक तनाव

संगठनात्मक सदस्यता तनाव का एक प्रमुख स्रोत है। संगठनात्मक तनाव की अवधारणा सबसे पहले काहन एट अल के क्लासिक काम में विकसित हुई। वे सामान्य रूप से संगठनात्मक तनाव और विशेष रूप से भूमिका तनाव

की ओर ध्यान आकर्षित करने वाले सबसे पहले व्यक्ति थे। पारीक ने संगठनात्मक भूमिका तनाव के दस अलग-अलग प्रकारों की पहचान करके भूमिका तनाव पर काम का बीड़ा उठाया।

साहित्य की समीक्षा

ईश्वर और जैन, खुशबू। (2023), हाल के वर्षों में दुनिया भर में किए गए कई अध्ययनों और जांचों से पता चला है कि योग शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए अच्छा है। इसके अतिरिक्त, योग को मधुमेह, उच्च रक्तचाप, चिंता और इसी तरह की अन्य स्थितियों जैसी समकालीन बीमारियों के उपचार में काफी मददगार पाया गया है। कॉलेज के छात्रों के बीच तनाव, अवसाद, चिंता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों पर योग चिकित्सा के लाभों का मूल्यांकन करने के लिए, शोध किया गया था। अध्ययन के दौरान, जो चार सप्ताह की अवधि तक चला और जिसमें सैद्धांतिक डेटा का संग्रह शामिल था, शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि योग का उपयोग तीव्र और जीर्ण दोनों प्रकार के तनाव के इलाज के लिए एक विधि के रूप में किया जा सकता है। पूरे कार्यक्रम में, योग आसन, प्राणायाम और ध्यान का उपयोग प्रत्येक प्रशिक्षण सत्र के लिए आधार के रूप में किया गया था जो चार सप्ताह की अवधि तक चला।

कामाख्या (2023), यादृच्छिक समूह के साथ प्रायोगिक अनुसंधान का उद्देश्य मध्यम आयु वर्ग की टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित महिलाओं में तनाव और रक्तचाप के स्तर पर योगिक अभ्यासों के प्रभाव की जांच करना था। शोध के उद्देश्य से, चेन्नई से यादृच्छिक नमूना तकनीक का उपयोग करके मधुमेह से पीड़ित तीस मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं को यादृच्छिक रूप से चुना गया था। ये महिलाएं 35 से 45 वर्ष की आयु के बीच थीं, और उन्हें दो समूहों, I और II में विभाजित किया गया था, जिनमें से प्रत्येक में पंद्रह व्यक्ति शामिल थे। रक्तचाप और तनाव जैसे चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कारकों पर, यह उम्मीद की गई थी कि नियंत्रण समूह और मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं के समूह के बीच पर्याप्त अंतर होगा, जिन्हें टाइप 2 मधुमेह का निदान किया गया था। प्रशिक्षण कार्यक्रम की शुरुआत से पहले, दो अलग-अलग समूहों के लिए रक्तचाप और तनाव पर एक प्रारंभिक परीक्षण किया गया था। समूह I के प्रतिभागियों ने कुल आठ सप्ताह तक योगिक अभ्यास में भाग लिया, जिसमें प्रत्येक सत्र साठ मिनट तक चला और सप्ताह में छह दिन हुआ। समूह II, जिसे अक्सर नियंत्रण समूह के रूप में जाना जाता है, सक्रिय आराम में लगा हुआ था।

चंद्रा। (2023), प्रश्नावली सर्वेक्षण और प्रायोगिक जांच जैसे तरीकों का उपयोग करते हुए, शोधकर्ताओं ने महिला कॉलेज की छात्राओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर योग के सकारात्मक प्रभावों की जांच की है। शोध अध्ययन में कुल 25 महिला छात्राओं ने भाग लिया था। इन छात्राओं को 2009 में हान्डान कॉलेज में योग पाठ्यक्रम में नामांकित किया गया था। ये छात्राएं योग अभ्यास में भाग लेने के लिए कुल छह महीने बिताएंगी। प्रतिभागियों का अभ्यास से पहले और बाद में मूल्यांकन किया जाएगा ताकि यह देखा जा सके कि वे शारीरिक और मानसिक रूप से कितना अच्छा कर रहे हैं। पिछले अभ्यास की तुलना में निम्नलिखित संकेतकों में एक महत्वपूर्ण सुधार देखा गया है: शरीर के वजन, कमर की परिधि, जांघ की परिधि और ऊपरी बांह की परिधि के चार माप; महत्वपूर्ण क्षमता, हृदय गति, VO_2 , सिट-अप, स्टेप टेस्ट और सिट एंड रीच के छह माप; और मानसिक स्वास्थ्य स्व-मूल्यांकन प्रश्नावली (SCL-30), स्व-रेटिंग चिंता पैमाने (SAS), और स्व-रेटिंग अवसाद पैमाने (SDS) के तीन माप। ये माप अभ्यास आयोजित किए जाने से पहले लिए गए थे।

नागरत्ना और नागेंद्र, एचआर। (2021), दुनिया भर में, सार्वजनिक स्वास्थ्य के मामले में तनाव तेजी से एक बड़ी समस्या बनता जा रहा है। कई बार तनाव कम करने के लिए योग को एक व्यवहार्य उपाय के रूप में सुझाया गया है। वर्ष 2011 और मई 2013 के बीच किए गए शोध की जांच के माध्यम से, शोधकर्ता यह मूल्यांकन करने

में सक्षम थे कि तनाव के प्रबंधन के लिए योग एक प्रभावी रणनीति है या नहीं। मेडलाइन, CINAHL और Alt HealthWatch डेटाबेस की गहन खोज करने के बाद, हमने ऐसे मात्रात्मक अध्ययनों की तलाश की, जो योग के सभी विभिन्न प्रकारों को कवर करते हों। यह निर्धारित किया गया कि सत्रह रचनाएँ शामिल करने के लिए उपयुक्त थीं। इनमें से छह व्यक्ति संयुक्त राज्य अमेरिका से थे, तीन भारत से थे, दो यूनाइटेड किंगडम से थे, और उनमें से हर एक ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, जर्मनी, इराक, स्वीडन और ताइवान से आया था।

सावने (2023), यह संभव है कि मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की नौकरी पर प्राप्त तनाव की मात्रा से निपटने में असमर्थता का न केवल उनके संगठन पर बल्कि उनके द्वारा सेवा प्रदान किए जाने वाले रोगियों पर भी हानिकारक प्रभाव पड़ेगा। चिकित्सा क्षेत्र में, इस सिंड्रोम को बर्नआउट के रूप में जाना जाता है। इस अध्ययन में भाग लेने वाले शोधकर्ताओं का उद्देश्य स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, तनाव अनुकूलन और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा नौकरी के दौरान अनुभव किए जाने वाले तनाव के स्तर पर योग सत्रों के प्रभावों का मूल्यांकन करना था। बारह सप्ताह की अवधि तक चले एक यादृच्छिक नियंत्रित प्रयोग के दौरान, एक समूह के प्रतिभागियों (जिन्हें योग कार्यक्रम दिया गया था) और दूसरे समूह के प्रतिभागियों (जिन्हें कोई योग अभ्यास नहीं दिया गया था) की एक दूसरे से तुलना की गई। प्रशिक्षण के प्रभावी ढंग से सफलतापूर्वक पूरा होने से पहले और बाद में तनाव अनुकूलन के साथ-साथ काम से संबंधित तनाव की गहन जांच की गई।

अली और अजामी, मिलाद. (2022), समकालीन जीवन की गति का किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ना संभव है। समकालीन जीवन के परिणामों के बारे में जागरूक व्यक्तियों की संख्या बढ़ाना नितांत आवश्यक है ताकि मनुष्य द्वारा चुने गए जीवनशैली विकल्पों के कारण होने वाले परिणामों को बेहतर ढंग से नियंत्रित किया जा सके। स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए पर्याप्त पोषण सुनिश्चित करना, नियमित शारीरिक व्यायाम करना और समुदाय के भीतर संचार और सामाजिककरण बढ़ाने का प्रयास करना आवश्यक है। ये तीन सबसे महत्वपूर्ण चीजें हैं जो की जा सकती हैं। योग के अभ्यास से, ये लाभ अधिक सुलभ हो जाते हैं, जिससे हम इनका अधिक आसानी से उपयोग कर सकते हैं। नियमित आधार पर योग का अभ्यास जीवनशैली से जुड़ी कई तरह की समस्याओं से बचने में मदद कर सकता है। इसलिए, इस जांच का फोकस समकालीन जीवनशैली में योग की प्रयोज्यता पर होगा। मैंने यहां जो कुछ भी रखा है, वह उन विचारों की एक महत्वपूर्ण संख्या को दर्शाता है जो मैंने SGRRU में ली गई योग कक्षा में सीखे थे। इसके अलावा, मैं इस भाग में संस्थान में अपना प्रशिक्षण प्राप्त करते समय किए गए अवलोकनों पर चर्चा करूंगा। योग अभ्यास आपको पैसे खर्च किए बिना अपना स्वास्थ्य बेहतर बनाने में मदद कर सकता है, जो हर किसी का पहला लक्ष्य होना चाहिए। योग आपको अपना स्वास्थ्य बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

मंजूनाथ और धनक्षीरुर, जी. (2022), तनाव की घटना एक महत्वपूर्ण सामाजिक चिंता के रूप में उभरी है, क्योंकि यह कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ी है। तनाव को कम करने के तरीकों के रूप में योग आसन और माइंडफुलनेस—आधारित अभ्यासों में रुचि बढ़ रही है। फिर भी, इस बारे में ज्ञान की कमी है कि ये तकनीकें वास्तव में तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया को कैसे बदलती हैं। इस समीक्षा में प्रस्तुत शोध बायोसिग्नल पर केंद्रित है जो दर्शाता है कि विभिन्न योग अभ्यासों में तनाव को कम करने की क्षमता कैसे है। मौजूदा साहित्य के आधार पर, सभी प्रासंगिक पिछले शोधों का व्यापक मूल्यांकन किया गया। इन शोधों के दौरान, बड़ी संख्या में बायोसिग्नल का गहन विश्लेषण किया गया। हम इन संकेतों से कई तरह की विशेषताएँ निकालते हैं और यह दिखाने के लिए उनका और अन्वेषण करते हैं कि योग न केवल तनाव कम करने के लिए प्रभावी है, बल्कि समग्र स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद है। तनाव के बहुआयामी चरित्र और इस क्षेत्र में किए गए बड़े पैमाने पर शोध के कारण, प्रस्तावित विधि में कई अलग-अलग तरीकों के उपयोग की आवश्यकता होगी।

कामाख्या। (2022), जीवन का उद्देश्य खुशी से जीना है, इस ग्रह द्वारा पेश किए जाने वाले प्रत्येक अद्भुत क्षण का आनंद लेना है। दूसरी ओर, आज की अराजक दुनिया में, जिस तरह से लोग अपना जीवन जीते हैं, वह तेजी से बदल रहा है। काम और दक्षता संबंधों के दबाव से निपटने के साथ-साथ अपने विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्टता प्राप्त करने के प्रयासों के परिणामस्वरूप समकालीन मनुष्य के बीच तनाव अधिक प्रचलित हो रहा है। समकालीन दुनिया में एक मूक हत्यारा, यह 21वीं सदी का अभिशाप बन गया है और इसे एक व्यापक समस्या माना जाता है। पिछले कई दशकों के दौरान, योग-आधारित प्रथाओं की एक भीड़ उभरी है, जिनमें से कई फिटनेस सुधार, चिकित्सीय लाभ और आध्यात्मिक विकास सहित कई तरह के लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। यह निर्धारित करने के लिए कि तनाव कम करने के लिए योग का कौन सा पहलू सबसे अधिक लाभकारी हो सकता है, शोध का लक्ष्य उन अनुभवजन्य साक्ष्यों की जांच करना था जो किए गए हैं। इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस खोज के माध्यम से प्राप्त 43 प्रकाशनों का उपयोग करके व्यवस्थित समीक्षा की गई थी। हालाँकि, इनमें से केवल छह लेख ही अध्ययन के लिए प्रासंगिक माने गए। शोध के निष्कर्षों ने प्रदर्शित किया कि तनाव और तनाव से प्रेरित बीमारियाँ, जैसे मोटापा, उदासी, चिंता और उच्च रक्तचाप, तेजी से फैलती महामारी और “आधुनिक” सभ्यता का संकट हैं।

लक्ष्मी और गोस्वामी, किरण. (2022), कई अध्ययनों से पता चला है कि योग में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं जैसे चिंता और अवसाद से निपटने में व्यक्तियों की सहायता करने की क्षमता है, साथ ही साथ उनके तनाव के स्तर को कम करने और सामान्य रूप से उनके जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में भी मदद मिलती है। दुर्भाग्य से, इन विट्रो फर्टिलाइजेशन से गुजरने वाले रोगियों के लिए तनाव-प्रबंधन कार्यक्रमों की प्रभावकारिता के बारे में जानकारी का अभाव है। क्योंकि बहुत सारी अलग-अलग बीमारियों का इलाज किया जाता है, जो शोध किए जाते हैं उनमें से अधिकांश खराब गुणवत्ता के होते हैं, और मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए कई अलग-अलग मूल्यांकन उपकरण उपयोग किए जाते हैं, इसलिए निश्चित निष्कर्षों पर पहुंचना मुश्किल है। पहले किए गए शोध में कई तरह के मन-शरीर उपचार और व्यापक तनाव मूल्यांकन पर भरोसा किया गया है। हालाँकि, यह बांझपन से जुड़े विशिष्ट तनावों और मानकीकृत उपायों का उपयोग करके इसके उपचार का मूल्यांकन करने के लिए नहीं किया गया है। 2013 में हुए इस एकल-केंद्र प्रयोग में, 49 महिलाएं जो गर्भधारण करने में असमर्थ थीं, उन्हें एक योग सत्र में नामांकित किया गया जो छह सप्ताह तक चला क्योंकि वे इन विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) दवा की प्रतीक्षा कर रही थीं। प्रतिभागियों को योग कार्यशालाओं से पहले और बाद में मानकीकृत प्रश्नावली भरने के लिए कहा गया ताकि प्रजनन संबंधी जीवन की गुणवत्ता (फर्टीक्यूओएल), वैवाहिक सद्भाव (डायडिक एडजस्टमेंट स्केल [डीएएस]), स्थिति और लक्षण चिंता (एसटीएआई), और अवसाद (बीडीआई) का मूल्यांकन किया जा सके। ये माप योग कार्यशालाओं से पहले और बाद में लिए गए थे।

रामेश्वर. (2022), अधिक व्यापक तनाव प्रबंधन कार्यक्रम के संदर्भ में, विश्राम विधियों को अक्सर एक घटक के रूप में उपयोग किया जाता है। जो महिलाएं कार्यरत हैं उन्हें अपने कार्यस्थल के साथ-साथ घर पर भी कई जिम्मेदारियां निभानी पड़ती हैं। इसके लिए काफी समय और उच्च स्तर की ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जो न केवल शारीरिक तनाव को बढ़ाता है बल्कि मानसिक तनाव भी बढ़ाता है जिसका वे अनुभव करती हैं। नतीजतन, हमारा उद्देश्य यह निर्धारित करना था कि कामकाजी महिलाएं किस हद तक विश्राम विधियों का उपयोग करती हैं कुल सत्तर कामकाजी महिलाओं को इस शोध में भाग लेने के लिए कहा गया था, जो एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन था।

कुमार (2022), कॉलेज में नामांकित छात्रों को विकासात्मक परिपक्वता के एक महत्वपूर्ण चरण का अनुभव करने का जोखिम होता है, जिसके दौरान उन्हें मांगलिक शैक्षणिक कार्य पूरा करना होता है और स्वतंत्र रूप से काम करना सीखना होता है। यह दिखाया गया है कि जॉगिंग और साइकिलिंग जैसी शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने से व्यक्ति का मूड बेहतर हो सकता है और तनाव से राहत मिल सकती है। दूसरी ओर, कॉलेज के अधिकांश

छात्र बहुत कम शारीरिक व्यायाम करते हैं। योग, जो एक शारीरिक और मानसिक अभ्यास दोनों है, लंबे समय से चला आ रहा है और तनाव और मूड दोनों को प्रभावित करने वाला साबित हुआ है। हालाँकि, ऐसे बहुत कम शोध हैं जो योग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों की जाँच करते हैं जो सहकर्मी-समीक्षित प्रकाशनों में प्रकाशित होते हैं। वर्तमान में कॉलेज में नामांकित युवा वयस्कों में तनाव पर योग के मनोवैज्ञानिक लाभों के लिए प्रारंभिक साक्ष्य तैयार करने के लिए, इस शोध का उद्देश्य आयोजित किया गया है। वर्तमान शोध के निष्कर्षों के अनुसार, योग के मनोवैज्ञानिक स्तर पर लाभकारी लाभ प्रतीत होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप अंततः कॉलेज के छात्रों द्वारा तनाव के अनुभव के स्तर में कमी आती है।

पार्षद, ओमकार. (2022), पिछले कई वर्षों से प्रचलित योग को आधुनिक दुनिया में तनाव कम करने के प्राकृतिक तरीकों में से एक के रूप में बहुत सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली है। योग के अभ्यास का उपयोग विभिन्न प्रकार के तनाव-संबंधी रोगों के लिए कई तरह के उपचारों के पूरक के रूप में किया जा सकता है। तनाव, तनाव और समस्याओं से भरी वर्तमान जीवनशैली की मांगों का सामना करने और समग्र व्यक्तित्व विकास को प्राप्त करने के लिए योग का अभ्यास आवश्यक है। इस पृष्ठभूमि की जानकारी के प्रकाश में, वर्तमान अध्ययन सीरम कोर्टिसोल के स्तर और हृदय गति की परिवर्तनशीलता का अनुमान लगाने और तुलना करने के उद्देश्य से किया गया था, साथ ही एक अध्ययन समूह और प्रथम वर्ष के मेडिकल छात्रों से युक्त एक नियंत्रण समूह में छह सप्ताह की अवधि के लिए योग और ध्यान का अभ्यास करने से पहले और बाद में सीरम कोर्टिसोल के स्तर और हृदय गति परिवर्तनशीलता के बीच संबंधों का मूल्यांकन किया गया था। घटक और प्रक्रियाएँ: परीक्षण की शुरुआत में, प्रतिभागियों से सूचित सहमति मांगी गई थी। चालीस मेडिकल छात्रों से मिलकर बना एक हस्तक्षेप समूह वर्तमान जांच के विषय के रूप में कार्य करता था, जो कुल अस्सी प्रतिभागियों के साथ एक अर्ध-प्रायोगिक अध्ययन था। नियंत्रण समूह में चालीस छात्र शामिल थे। हस्तक्षेप के दौरान एक योग गुरु द्वारा छह सप्ताह की अवधि के लिए दैनिक आधार पर योग और ध्यान अभ्यास प्रदान किया गया था।

निष्कर्ष

योग दर्शन मानव ज्ञान और शरीर विज्ञान, मनोविज्ञान, नैतिकता और आध्यात्मिकता पर अंतर्दृष्टि का परिणाम है जिसे मानवता के कल्याण के लिए हजारों वर्षों से एक साथ एकत्रित और अभ्यास किया जाता रहा है। तनाव के प्रबंधन का योगिक तरीका पूरी तरह से समग्र है। सदियों पुराने योग ने एक बार फिर तनाव को कम करने में अपनी विशिष्टता साबित की है।

1. यह देखा गया है कि महिलाओं में तनाव को कम करने में योग का महत्वपूर्ण प्रभाव है और यहाँ तक कि जीवन के सभी अलग-अलग क्षेत्रों में भी। व्यावसायिक क्षेत्र, पारिवारिक क्षेत्र, व्यक्तिगत क्षेत्र, आर्थिक कारकों का क्षेत्र, बाहरी कारकों का क्षेत्र, और तनाव के स्तर में कमी के अलावा शारीरिक कारकों का क्षेत्र। यह देखा गया है कि महिलाओं को अन्य लाभ भी हुए हैं। वे हैं वजन में कमी, मोटापे से ग्रस्त लोगों में शारीरिक माप, पाचन में सुधार और कब्ज से राहत, नींद के पैटर्न में सुधार, मासिक धर्म की समस्याओं से राहत, सामान्य स्वास्थ्य में सुधार, अधिक सकारात्मक और जिम्मेदार बनना, पीठ के निचले हिस्से के दर्द और जोड़ों में अकड़न से राहत।
2. यह देखा गया है कि महिलाओं के तनाव के स्तर को कम करने में योग के प्रभाव में आयु, वैवाहिक स्थिति, परिवार का आकार, वित्तीय स्थिति और कार्यशील स्थिति के संबंध में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं

है। दूसरे शब्दों में, योग सभी महिलाओं में उनकी आयु, वैवाहिक स्थिति, परिवार का आकार, वित्तीय स्थिति और कार्यशील स्थिति के बावजूद और जीवन के सभी क्षेत्रों में महत्वपूर्ण रूप से प्रभावी है।

- यह भी देखा गया है कि पुरुषों के तनाव के स्तर को कम करने में योग का महत्वपूर्ण प्रभाव है और जीवन के सभी क्षेत्रों में महिलाओं और पुरुषों के बीच तनाव के स्तर पर योग के प्रभाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। दूसरे शब्दों में, योग सभी पुरुषों और महिलाओं में जीवन के सभी विभिन्न क्षेत्रों में तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण रूप से प्रभावी है।

संदर्भ

- डेलगास यू. स्टेंगर ई, इंगमैन-हेन्सन टी. (2008) मल्टीपल स्केलेरोसिस और शारीरिक व्यायाम: प्रतिरोध, धीरज और संयुक्त प्रशिक्षण के अनुप्रयोग के लिए सिफारिशें। मल्टीपल स्केलेर। 14: 35–53।
- व्हाइट, लौरा. (2017). माइंडफुल योग के माध्यम से स्कूली उम्र की लड़कियों में तनाव कम करना. जर्नल ऑफ पीडियाट्रिक हेल्थ केयर: नेशनल एसोसिएशन ऑफ पीडियाट्रिक नर्स एसोसिएट्स एंड प्रैक्टिशनर्स का आधिकारिक प्रकाशन. 26. 45–56.
- टैसो, चाओ-जंग और लिन, हुई-श्यान और लिन, वेन-ली और चेन, शू-मिंग और हुआंग, वेन-त्सुंग और चेन, शांग-वेन. (2018). स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं में अवसाद, चिंता और थकान को कम करने पर योग व्यायाम का प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण. जर्नल ऑफ नर्सिंग रिसर्च: जेएनआर. 22. 155–164.
- खालसा, एस.बी. कोप एस. (2006) संगीतकारों की प्रदर्शन-संबंधी विशेषताओं पर योग जीवनशैली हस्तक्षेप के प्रभाव: एक प्रारंभिक अध्ययन. मेडिकल साइंस मॉनिटर. अगस्त 12(8) संख्या 325–31.
- खजूरिया, आयुषी और कुमार, अमित और जोशी, दीपक और कुमारन, एस. सेंथिल। (2024). योग से तनाव में कमी: मल्टीमॉडल बायोसिग्नल पर आधारित एक व्यवस्थित समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा। 16. 156–170.
- इवाजी, एस., करामी, जे., हातमियान, पी. (2019)। मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं में चिंता में कमी और लचीलापन बढ़ाने पर योग-आधारित माइंडफुलनेस की प्रभावशीलता केरमानशाह शहर। ईरानी जर्नल ऑफ नर्सिंग रिसर्च, 14 (2), 31–37।
- बंदोपाध्याय, नीता और कोले, अभिजीत। (2016)। तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावी चिकित्सीय पद्धति के रूप में योग: एक समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिटनेस, स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा और आयरन गेम्स। 8. 135–140.
- बार्न्स पीएम, पॉवेल-ग्रीनर ई, मैकफैन के, नाहिन आरएल. (2002)। वयस्कों में पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा का उपयोग: संयुक्त राज्य अमेरिका, एडव डेटा। 2004: 1–19.

9. बुजांग, बी और ममेसा, एली। (2019)। तनाव के स्तर पर योग अभ्यास के प्रभावों एक व्यापक विश्लेषण। जर्नल पेंडिडिकन जसमानी दान ओलाहरागा। 9. 111–119.
10. बेबेई बोनाब, एस. (2020)। स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर ताई ची अभ्यास की प्रभावशीलता। शेंकट जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री, 7(2), 79–91।
11. खुशबू जैन, रामेश्वर पाल, सचेंद्र बडोनी, जीतेंद्र कौशिक, पूजा कुमारी गोंड और ईश्वर वी. बसवरड्डी (2023)। भारतीय स्वस्थ जेल कैदियों के हृदय प्रणाली और लार में मौजूद अल्फा एमाइलेज पर योगिक अभ्यासों का प्रभाव। जर्नल ऑफ कॉम्प्लीमेंट्री एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन, वोल्यूम 20
12. कामाख्या कुमार एवं त्रिपाठी, वी. (2022)। वैदिक विज्ञान में प्रतिरक्षा का अभूतपूर्व पहलू और वर्तमान परिदृश्य में योग का दृष्टिकोण। इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ योगा एण्ड अलाइड साइन्सेज, वोल्यूम 11(1)पृ. 5–11.