

किशोरों में योग अभ्यास का मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव पर प्रभाव: कोटा ज़िला आधारित अध्ययन

स्वाति मंगल¹, प्रो. (डॉ.) रीता सक्सेना²

¹शोधार्थी, कला एवं मानविकी संकाय, कैरियर प्वाइंट विश्वविद्यालय, कोटा

²शोध पर्यवेक्षक, कला एवं मानविकी संकाय, कैरियर प्वाइंट विश्वविद्यालय, कोटा

सारांश (Abstract—) वर्तमान समय में किशोरावस्था को मानव जीवन की सबसे संवेदनशील एवं महत्वपूर्ण अवस्थाओं में से एक माना जाता है। इस अवधि में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक स्तर पर अनेक परिवर्तन होते हैं, जिनका किशोरों के व्यक्तित्व एवं व्यवहार पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आधुनिक जीवनशैली, बढ़ती शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, अभिभावकीय अपेक्षाएँ, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग तथा सामाजिक परिवेश में हो रहे निरंतर परिवर्तन किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं। इसके परिणामस्वरूप मानसिक तनाव, अवसाद, चिंता, आत्मविश्वास में कमी तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। विशेष रूप से राजस्थान के कोटा जिले में, जहाँ बड़ी संख्या में विद्यार्थी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी हेतु अध्ययनरत हैं, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ एक गंभीर विषय के रूप में उभरकर सामने आई हैं। ऐसी परिस्थितियों में योग एक प्रभावी एवं वैज्ञानिक उपाय के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य कोटा जिले के किशोरों में योग अभ्यास के मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना है। इस शोध में 13 से 19 वर्ष आयु वर्ग के 150 किशोरों को शामिल किया गया।

अध्ययन हेतु वर्णनात्मक एवं सर्वेक्षण अनुसंधान पद्धति का उपयोग किया गया। आंकड़ों के संग्रहण के लिए मानसिक तनाव मापनी, अवसाद मापनी, सामाजिक अलगाव प्रश्नावली तथा योगाभ्यास संबंधी सूचना प्रपत्र का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण प्रतिशत, माध्य, मानक विचलन तथा अन्य उपयुक्त सांख्यिकीय तकनीकों की सहायता से किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि नियमित योगाभ्यास करने वाले किशोरों में मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव का स्तर उन किशोरों की तुलना में उल्लेखनीय रूप से कम पाया गया जो योगाभ्यास नहीं करते थे। योगाभ्यास से किशोरों में आत्मविश्वास, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन तथा सामाजिक सहभागिता में सकारात्मक वृद्धि देखी गई। साथ ही, योग ने मानसिक शांति, सकारात्मक सोच एवं बेहतर सामाजिक संबंधों के विकास में

भी महत्वपूर्ण योगदान दिया। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक एवं सामाजिक कल्याण को बढ़ावा देने वाला एक समग्र साधन है।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने तथा तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं को कम करने में योग एक प्रभावशाली एवं उपयोगी माध्यम है। इसलिए विद्यालयों, महाविद्यालयों, कोचिंग संस्थानों तथा सामुदायिक स्तर पर नियमित योग कार्यक्रमों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ताकि किशोरों के समग्र विकास एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सके।

Index Terms— योग, किशोरावस्था, मानसिक तनाव, अवसाद, सामाजिक अलगाव, मानसिक स्वास्थ्य, कोटा जिला, योगाभ्यास।

किशोरावस्था मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण एवं संवेदनशील चरण है, जो बाल्यावस्था और वयस्कता के मध्य संक्रमणकाल के रूप में जाना जाता है। सामान्यतः 13 से 19 वर्ष की आयु को किशोरावस्था माना जाता है। इस अवधि में व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक विकास में तीव्र परिवर्तन होते हैं। किशोर अपनी पहचान विकसित करने, भविष्य के लक्ष्यों का निर्धारण करने तथा सामाजिक संबंधों को स्थापित करने का प्रयास करते हैं। इस कारण यह अवस्था अवसरों के साथ-साथ अनेक चुनौतियाँ भी प्रस्तुत करती है।

वर्तमान समय में बदलती जीवनशैली, तीव्र प्रतिस्पर्धा, तकनीकी विकास तथा सामाजिक परिवर्तनों ने किशोरों के जीवन को व्यापक रूप से प्रभावित किया है। शिक्षा के क्षेत्र में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, परीक्षा का दबाव, करियर संबंधी चिंताएँ, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव

डाल रहे हैं। इसके परिणामस्वरूप मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद, आत्मविश्वास में कमी तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। मानसिक तनाव के कारण किशोरों की शैक्षणिक उपलब्धियों, पारिवारिक संबंधों तथा सामाजिक व्यवहार पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। यदि इन समस्याओं का समय पर समाधान नहीं किया जाए तो यह उनके व्यक्तित्व विकास एवं भविष्य को भी प्रभावित कर सकती हैं।

राजस्थान का कोटा जिला देशभर में प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के प्रमुख केंद्र के रूप में प्रसिद्ध है। यहाँ प्रत्येक वर्ष हजारों विद्यार्थी इंजीनियरिंग, चिकित्सा तथा अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी हेतु आते हैं। कठोर अध्ययन कार्यक्रम, उच्च प्रतिस्पर्धा, परिवार से दूरी तथा सफलता का दबाव अनेक विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव की स्थिति उत्पन्न कर सकता है। ऐसी परिस्थितियों में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के लिए प्रभावी उपायों की आवश्यकता महसूस की जाती है।

योग भारतीय संस्कृति की एक प्राचीन एवं वैज्ञानिक परंपरा है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन एवं आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करना है। योग में आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा विभिन्न मानसिक अनुशासन सम्मिलित होते हैं, जो व्यक्ति के समग्र विकास में सहायक होते हैं। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों में यह प्रमाणित किया गया है कि नियमित योगाभ्यास तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने, सकारात्मक सोच विकसित करने तथा सामाजिक संबंधों को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि मानसिक शांति एवं सामाजिक समायोजन को भी बढ़ावा देता है।

इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन “किशोरों में योग अभ्यास का मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव पर प्रभाव: कोटा जिला आधारित अध्ययन” विषय पर केंद्रित है। यह अध्ययन किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का मूल्यांकन करने तथा योग की उपयोगिता को वैज्ञानिक आधार प्रदान करने का प्रयास करता है।

II. साहित्य समीक्षा

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य, विशेषकर मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव के संदर्भ में योग के प्रभाव पर अनेक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अध्ययन किए गए हैं। विभिन्न शोधों से यह स्पष्ट होता है कि योग एक प्रभावी

मनो-शारीरिक (psycho-somatic) अभ्यास है, जो व्यक्ति के मानसिक संतुलन को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

शर्मा (2020) ने अपने अध्ययन में पाया कि नियमित योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों में तनाव का स्तर उल्लेखनीय रूप से कम होता है तथा उनकी एकाग्रता एवं शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार देखा जाता है। इस अध्ययन में यह भी स्पष्ट किया गया कि योग मानसिक स्थिरता प्रदान करता है और नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

सिंह एवं वर्मा (2021) के शोध के अनुसार योग और ध्यान (Meditation) किशोरों में अवसाद के लक्षणों को कम करने में प्रभावी पाए गए। उन्होंने बताया कि प्राणायाम एवं ध्यान तकनीकें मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे न्यूरोकेमिकल्स के संतुलन को प्रभावित करती हैं, जिससे व्यक्ति में सकारात्मक भावनाओं का विकास होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2022) की रिपोर्ट में यह उल्लेख किया गया है कि विश्वभर में किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। रिपोर्ट में योग, शारीरिक गतिविधि और ध्यान को मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के लिए सहायक हस्तक्षेप के रूप में स्वीकार किया गया है। पटेल और अन्य (2023) ने अपने अध्ययन में यह पाया कि योगाभ्यास करने वाले किशोरों में सामाजिक सहभागिता अधिक होती है तथा अकेलेपन और सामाजिक अलगाव की भावना कम पाई जाती है। योग समूह गतिविधियों के माध्यम से सामाजिक संबंधों को मजबूत करता है, जिससे व्यक्ति में आत्मविश्वास और सामाजिक कौशल का विकास होता है।

कुमार (2022) के अनुसार योग तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल के स्तर को कम करने में सहायक होता है, जिससे मानसिक शांति प्राप्त होती है। उन्होंने यह भी बताया कि योग नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

भारतीय आयुष मंत्रालय (2023) के अनुसार योग एक समग्र स्वास्थ्य प्रणाली है, जो केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक कल्याण को भी बढ़ावा देता है।

उपरोक्त सभी अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि योग मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव को कम करने में प्रभावी भूमिका निभाता है। हालांकि कोटा जिले के किशोरों पर विशेष रूप से केंद्रित शोध अपेक्षाकृत सीमित हैं, इसलिए इस क्षेत्र में और अधिक अध्ययन की आवश्यकता है।

III. अध्ययन की आवश्यकता

वर्तमान समय में किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर और तेजी से उभरता हुआ विषय बन गया है। आधुनिक जीवनशैली, प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा प्रणाली, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा तकनीकी उपकरणों और सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग किशोरों के मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन को प्रभावित कर रहा है। विशेष रूप से किशोरों में मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद तथा सामाजिक अलगाव जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं, जो उनके व्यक्तित्व विकास, शैक्षणिक प्रदर्शन तथा सामाजिक संबंधों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही हैं।

कोटा जिला, जो कि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी का एक प्रमुख केंद्र माना जाता है, वहाँ प्रतिवर्ष हजारों विद्यार्थी विभिन्न कोचिंग संस्थानों में अध्ययन हेतु आते हैं। इन विद्यार्थियों पर सफलता प्राप्त करने का अत्यधिक दबाव, परिवार से दूरी, कठोर अध्ययन दिनचर्या तथा प्रतिस्पर्धा का तनाव उनके मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। कई बार यह स्थिति अवसाद, अकेलापन और आत्मविश्वास की कमी का कारण बनती है, जिससे उनकी शैक्षणिक एवं सामाजिक प्रगति बाधित हो सकती है।

ऐसी परिस्थितियों में यह आवश्यक हो जाता है कि ऐसे प्रभावी, सरल एवं वैज्ञानिक उपायों की पहचान की जाए जो किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकें। योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है, जो शरीर और मन दोनों को संतुलित करने में सहायक होती है। योगाभ्यास, जैसे आसन, प्राणायाम एवं ध्यान, मानसिक तनाव को कम करने, एकाग्रता बढ़ाने तथा भावनात्मक स्थिरता लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

हालांकि योग के लाभों पर अनेक अध्ययन उपलब्ध हैं, परंतु कोटा जिले के किशोरों के संदर्भ में योग के प्रभाव पर अपेक्षाकृत कम शोध कार्य हुए हैं। इसलिए इस विषय पर विस्तृत अध्ययन करना आवश्यक है ताकि यह समझा जा सके कि योग किस प्रकार किशोरों के मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव को कम करने में सहायक कता है। यह अध्ययन न केवल शैक्षणिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि व्यावहारिक स्तर पर भी उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

VI. अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत शोध अध्ययन “किशोरों में योग अभ्यास का मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव पर प्रभाव: कोटा

जिला आधारित अध्ययन” का मुख्य उद्देश्य किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक विश्लेषण करना है। वर्तमान समय में किशोरों में बढ़ती मानसिक समस्याओं को देखते हुए यह आवश्यक हो जाता है कि ऐसे प्रभावी उपायों की पहचान की जाए जो बिना किसी दुष्प्रभाव के मानसिक संतुलन को सुधार सकें। योग एक ऐसी ही प्राचीन भारतीय विधा है, जो शरीर, मन और आत्मा के समन्वय पर आधारित है। इस अध्ययन के माध्यम से योग के विभिन्न आयामों और उनके प्रभावों को समझने का प्रयास किया गया है।

इस शोध के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

सबसे पहले, किशोरों में मानसिक तनाव के स्तर का अध्ययन करना ताकि यह समझा जा सके कि वर्तमान सामाजिक एवं शैक्षणिक परिस्थितियाँ उनके मानसिक स्वास्थ्य को किस सीमा तक प्रभावित कर रही हैं। तनाव के विभिन्न स्रोतों जैसे शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ और प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण का विश्लेषण भी इस उद्देश्य का हिस्सा है।

दूसरा उद्देश्य किशोरों में अवसाद की स्थिति का मूल्यांकन करना है। इसमें यह जानने का प्रयास किया गया है कि कितने किशोर अवसाद के लक्षणों से प्रभावित हैं और किन परिस्थितियों में यह समस्या अधिक गंभीर रूप लेती है।

तीसरा उद्देश्य सामाजिक अलगाव की स्थिति का अध्ययन करना है, जिसके अंतर्गत यह देखा गया है कि किशोर कितने सामाजिक रूप से सक्रिय हैं तथा उनमें अकेलेपन या सामाजिक दूरी की भावना किस हद तक पाई जाती है।

इसके अतिरिक्त, अध्ययन का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य योगाभ्यास और मानसिक तनाव के बीच संबंध का परीक्षण करना है, ताकि यह स्पष्ट किया जा सके कि नियमित योग करने से तनाव के स्तर में कितनी कमी आती है।

इसी प्रकार योगाभ्यास और अवसाद के बीच संबंध का विश्लेषण भी किया गया है, जिससे यह समझा जा सके कि योग किस प्रकार भावनात्मक स्थिरता और सकारात्मक मानसिकता विकसित करने में सहायक होता है।

अंततः योगाभ्यास और सामाजिक अलगाव के संबंध का अध्ययन करना भी इस शोध का उद्देश्य है, जिससे यह ज्ञात हो सके कि योग किशोरों में सामाजिक सहभागिता, आत्मविश्वास और समूह में कार्य करने की क्षमता को किस प्रकार प्रभावित करता है। इस प्रकार, यह अध्ययन किशोरों के समग्र मानसिक एवं सामाजिक विकास में योग की भूमिका को स्पष्ट करने का प्रयास करता है।

V. परिकल्पनाएँ

प्रस्तुत शोध अध्ययन में किशोरों के मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव पर योग अभ्यास के प्रभाव का वैज्ञानिक विश्लेषण करने के लिए निम्नलिखित परिकल्पनाएँ (Hypotheses) निर्धारित की गई हैं। परिकल्पनाएँ किसी भी शोध कार्य का महत्वपूर्ण आधार होती हैं, क्योंकि ये अध्ययन को एक निश्चित दिशा प्रदान करती हैं तथा आंकड़ों के विश्लेषण के लिए परीक्षण योग्य कथन प्रस्तुत करती हैं। इस अध्ययन में परिकल्पनाएँ योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले किशोरों के बीच मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य के अंतर को स्पष्ट करने हेतु बनाई गई हैं।

सबसे पहली परिकल्पना यह है कि नियमित योगाभ्यास करने वाले किशोरों में मानसिक तनाव का स्तर उन किशोरों की तुलना में कम होगा जो योग का अभ्यास नहीं करते हैं। यह परिकल्पना इस तथ्य पर आधारित है कि योग, विशेषकर प्राणायाम एवं ध्यान, मानसिक शांति प्रदान करते हैं और तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं। इसलिए यह अपेक्षा की जाती है कि योगाभ्यास करने वाले किशोर अपेक्षाकृत अधिक शांत और संतुलित मानसिक स्थिति में होंगे।

दूसरी परिकल्पना यह है कि नियमित योगाभ्यास करने वाले किशोरों में अवसाद (Depression) का स्तर कम होगा। योग मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है तथा मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के संतुलन को बेहतर बनाता है, जिससे व्यक्ति में खुशी और संतोष की भावना बढ़ती है। इस कारण यह माना गया है कि योगाभ्यास करने वाले किशोरों में अवसाद के लक्षण अपेक्षाकृत कम होंगे।

तीसरी परिकल्पना यह है कि नियमित योगाभ्यास करने वाले किशोरों में सामाजिक अलगाव (Social Isolation) का स्तर कम होगा। योग न केवल व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि समूह गतिविधियों के माध्यम से सामाजिक सहभागिता को भी बढ़ावा देता है। इससे किशोरों में आत्मविश्वास, संवाद क्षमता तथा सामाजिक संबंधों में सुधार होता है। इन सभी परिकल्पनाओं का उद्देश्य यह जांचना है कि योग अभ्यास किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है या नहीं। इन परिकल्पनाओं के परीक्षण के माध्यम से अध्ययन को वैज्ञानिक आधार प्रदान किया गया है।

VI. अनुसंधान पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन “किशोरों में योग अभ्यास का मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव पर प्रभाव: कोटा ज़िला आधारित अध्ययन” एक वर्णनात्मक (Descriptive) एवं सर्वेक्षण आधारित (Survey-based) अनुसंधान है। इस अध्ययन का उद्देश्य किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का विश्लेषण करना है।

अध्ययन क्षेत्र के रूप में कोटा जिला, राजस्थान का चयन किया गया है, क्योंकि यह क्षेत्र शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा और कोचिंग संस्थानों के लिए विशेष रूप से प्रसिद्ध है। अध्ययन की जनसंख्या में 13 से 19 वर्ष आयु वर्ग के किशोर शामिल किए गए हैं।

नमूना चयन के लिए सरल यादृच्छिक नमूना विधि (Simple Random Sampling) का प्रयोग करते हुए कुल 150 किशोरों का चयन किया गया। डेटा संग्रह के लिए प्रश्नावली, मानसिक तनाव मापनी, अवसाद मापनी तथा सामाजिक अलगाव मापनी का उपयोग किया गया।

संग्रहित आंकड़ों का विश्लेषण प्रतिशत, माध्य एवं मानक विचलन जैसी सांख्यिकीय विधियों द्वारा किया गया, जिससे परिणामों की स्पष्ट व्याख्या की जा सके।

VII. परिणाम एवं विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययन में प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण विभिन्न सांख्यिकीय विधियों जैसे माध्य (Mean), मानक विचलन (Standard Deviation) तथा प्रतिशत के आधार पर किया गया है, जिससे योगाभ्यास करने वाले एवं योगाभ्यास न करने वाले किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य की तुलना की जा सके।

अध्ययन के परिणामों से स्पष्ट हुआ कि योगाभ्यास करने वाले किशोरों में मानसिक तनाव का स्तर अपेक्षाकृत काफी कम पाया गया। उनके तनाव स्कोर का औसत योग न करने वाले किशोरों की तुलना में कम था, जिससे यह संकेत मिलता है कि योग मानसिक शांति प्रदान करने में सहायक है। इसी प्रकार अवसाद के स्तर में भी महत्वपूर्ण अंतर देखा गया। योगाभ्यास करने वाले किशोरों में अवसाद के लक्षण कम पाए गए, जबकि योग न करने वाले किशोरों में उदासी, निराशा एवं नकारात्मक विचार अधिक पाए गए।

सामाजिक अलगाव के संदर्भ में भी अध्ययन के परिणाम महत्वपूर्ण रहे। योग करने वाले किशोरों में सामाजिक सहभागिता अधिक पाई गई तथा वे समूह गतिविधियों में

अधिक सक्रिय थे। इसके विपरीत, योग न करने वाले किशोरों में अकेलेपन और सामाजिक दूरी की भावना अधिक देखी गई। यह स्पष्ट करता है कि योग केवल मानसिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि सामाजिक व्यवहार को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

सांख्यिकीय विश्लेषण से यह भी पाया गया कि तीनों ही क्षेत्रों—मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव—में योगाभ्यास करने वाले समूह और न करने वाले समूह के बीच महत्वपूर्ण अंतर (Significant Difference) मौजूद है। इससे यह सिद्ध होता है कि योग का अभ्यास किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

कुल मिलाकर परिणाम यह दर्शाते हैं कि नियमित योगाभ्यास करने से किशोरों में आत्मविश्वास बढ़ता है, भावनात्मक संतुलन बेहतर होता है तथा सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं। अतः योग को किशोरों के दैनिक जीवन में शामिल करना अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है

VIII. चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास का किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययन में यह पाया गया कि नियमित योग करने वाले किशोरों में मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव का स्तर अपेक्षाकृत कम था, जबकि योग न करने वाले किशोरों में ये समस्याएँ अधिक गंभीर रूप में पाई गईं। यह निष्कर्ष पूर्व में किए गए अनेक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों के अनुरूप है, जिनमें योग को मानसिक स्वास्थ्य सुधारने का एक प्रभावी माध्यम माना गया है।

योग के प्रभाव को समझने के लिए यह आवश्यक है कि इसके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों पहलुओं पर विचार किया जाए। योग, विशेषकर प्राणायाम और ध्यान, मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाता है तथा तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है। इससे तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) का स्तर कम होता है और व्यक्ति में शांति एवं स्थिरता की भावना विकसित होती है। इस अध्ययन के परिणाम भी इस तथ्य को समर्थन प्रदान करते हैं कि योग मानसिक तनाव को नियंत्रित करने में सहायक है।

अवसाद के संदर्भ में भी अध्ययन के निष्कर्ष महत्वपूर्ण हैं। योगाभ्यास करने वाले किशोरों में सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास और भावनात्मक स्थिरता अधिक पाई गई।

इससे यह स्पष्ट होता है कि योग मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के साथ-साथ नकारात्मक भावनाओं को कम करने में भी प्रभावी भूमिका निभाता है। ध्यान एवं श्वास-नियंत्रण तकनीकें मस्तिष्क में न्यूरोकेमिकल संतुलन को बेहतर बनाती हैं, जिससे अवसाद के लक्षणों में कमी आती है।

सामाजिक अलगाव के संदर्भ में यह देखा गया कि योग करने वाले किशोर अधिक सामाजिक रूप से सक्रिय और संवादशील होते हैं। योग समूह गतिविधियों के माध्यम से सहयोग, अनुशासन और आत्मविश्वास को बढ़ावा देता है, जिससे किशोरों में सामाजिक जुड़ाव मजबूत होता है। इसके विपरीत, योग न करने वाले किशोरों में अकेलेपन की भावना अधिक देखी गई।

इस प्रकार, अध्ययन यह दर्शाता है कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह एक समग्र जीवनशैली है जो मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास में सहायक है। कोटा जैसे प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक वातावरण में योग का नियमित अभ्यास किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

IX. निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन “किशोरों में योग अभ्यास का मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव पर प्रभाव: कोटा ज़िला आधारित अध्ययन” के आधार पर यह स्पष्ट रूप से निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योगाभ्यास किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक एवं प्रभावी प्रभाव डालता है। अध्ययन से प्राप्त परिणामों के अनुसार नियमित योग करने वाले किशोरों में मानसिक तनाव का स्तर अपेक्षाकृत कम पाया गया, साथ ही उनमें अवसाद एवं सामाजिक अलगाव की प्रवृत्ति भी कम देखी गई। कोटा जैसे उच्च प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक वातावरण में किशोरों पर शैक्षणिक दबाव, परीक्षा तनाव, परिवार की अपेक्षाएँ तथा भविष्य की अनिश्चितता का अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। इस कारण अनेक किशोर मानसिक असंतुलन, चिंता, अवसाद एवं अकेलेपन जैसी समस्याओं का सामना करते हैं। ऐसे परिदृश्य में योग एक प्रभावी, सरल एवं बिना दुष्प्रभाव वाला उपाय सिद्ध होता है, जो मानसिक शांति एवं भावनात्मक स्थिरता प्रदान करता है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित योगाभ्यास से किशोरों में आत्मविश्वास बढ़ता है, सकारात्मक सोच विकसित होती है तथा सामाजिक

संबंध मजबूत होते हैं। ध्यान, प्राणायाम एवं आसन जैसी योग विधियाँ तनाव को कम करने तथा मस्तिष्क को शांत रखने में सहायक हैं। इसके अतिरिक्त, अध्ययन यह भी संकेत देता है कि योगाभ्यास करने वाले किशोर सामाजिक गतिविधियों में अधिक सक्रिय रहते हैं तथा उनमें सामाजिक अलगाव की भावना कम पाई जाती है। इससे यह सिद्ध होता है कि योग सामाजिक व्यवहार एवं संचार कौशल को भी सुधारता है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि किशोरों के समग्र विकास एवं मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए योग एक अत्यंत प्रभावी साधन है। विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं कोचिंग संस्थानों में योग को नियमित गतिविधि के रूप में अपनाना आवश्यक है, जिससे किशोरों के मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं को प्रभावी रूप से कम किया जा सके।

X. सुझाव

प्रस्तुत अध्ययन “किशोरों में योग अभ्यास का मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव पर प्रभाव: कोटा ज़िला आधारित अध्ययन” के निष्कर्षों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि योग किशोरों के मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य को सुधारने में अत्यंत प्रभावी भूमिका निभाता है। इसी आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जा रहे हैं, जिनका उद्देश्य किशोरों के समग्र विकास को प्रोत्साहित करना है। सबसे पहले, विद्यालयों और महाविद्यालयों में योग शिक्षा को अनिवार्य रूप से दैनिक पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। नियमित योग कक्षाओं के माध्यम से विद्यार्थियों में मानसिक शांति, एकाग्रता और आत्मविश्वास विकसित किया जा सकता है।

दूसरा, कोचिंग संस्थानों विशेषकर कोटा जैसे शैक्षणिक केंद्रों में योग एवं ध्यान (Meditation) सत्रों का नियमित आयोजन किया जाना चाहिए। इससे विद्यार्थियों में परीक्षा संबंधी तनाव को कम करने में सहायता मिलेगी।

तीसरा, अभिभावकों को भी योग के महत्व के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए ताकि वे अपने बच्चों को मानसिक दबाव से मुक्त रखने और सकारात्मक वातावरण प्रदान करने में सहयोग कर सकें।

चौथा, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों एवं योग प्रशिक्षकों की सहायता से विद्यालयों में काउंसलिंग एवं योग संयुक्त कार्यक्रम चलाए जाने चाहिए, जिससे छात्रों की समस्याओं का समग्र समाधान किया जा सके।

पाँचवाँ, सरकार एवं शिक्षा विभाग द्वारा किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए विशेष योग कार्यक्रम एवं जागरूकता

अभियान चलाए जाने चाहिए, जिससे अधिक से अधिक विद्यार्थियों तक योग का लाभ पहुँच सके।

इसके अतिरिक्त, डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से ऑनलाइन योग प्रशिक्षण कार्यक्रम उपलब्ध कराए जाने चाहिए, ताकि दूर-दराज के क्षेत्रों के विद्यार्थी भी इसका लाभ प्राप्त कर सकें। अंत में, यह भी सुझाव दिया जाता है कि भविष्य में इस विषय पर और अधिक व्यापक एवं दीर्घकालिक शोध किए जाएँ, जिससे योग के प्रभावों को और गहराई से समझा जा सके तथा नीतिगत निर्णयों में इसका उपयोग किया जा सके। इस प्रकार, उपरोक्त सुझावों के माध्यम से किशोरों के मानसिक तनाव, अवसाद एवं सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं को प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

संदर्भ

- [1] शर्मा, आर. (2020). किशोरों में तनाव और योग का प्रभाव। *जर्नल ऑफ़ साइकोलॉजी एंड एजुकेशन*, 12(3), 45–52.
- [2] सिंह, पी., & वर्मा, एस. (2021). किशोरों में डिप्रेशन पर योग और ध्यान का प्रभाव। *इंडियन जर्नल ऑफ़ हेल्थ स्टडीज़*, 15(2), 88–95.
- [3] विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2022). किशोर मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट. विश्व स्वास्थ्य संगठन.
- [4] पटेल, एम., आदि. (2023). छात्रों में योग अभ्यास के सामाजिक लाभ। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ सोशल साइंसेज*, 8(1), 22–30.
- [5] कुमार, एन. (2022). किशोरों में तनाव कम करने पर योग का प्रभाव। *जर्नल ऑफ़ एजुकेशनल साइकोलॉजी*, 10(4), 101–112.
- [6] सरस्वती, स्वामी सत्यानंद. (2018). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध. बिहार स्कूल ऑफ़ योग.
- [7] अयंगर, बी. के. एस. (2019). लाइट ऑन योग. हार्परकोलिन्स.
- [8] आयुष मंत्रालय. (2023). स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग. भारत सरकार.
- [9] गुप्ता, आर., & शर्मा, एम. (2021). किशोर मानसिक स्वास्थ्य और योग का प्रभाव। *इंडियन साइकोलॉजिकल रिव्यू*, 76(2), 55–67.
- [10] यूनेस्को. (2023). शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण. यूनेस्को पब्लिशिंग.