

The Research Dialogue

An Online Quarterly Multi-Disciplinary
Peer-Reviewed / Refereed Research Journal

ISSN: 2583-438X

Volume-3, Issue-4, January-2025

www.theresearchdialogue.com



किशोरों की संवेगात्मक समस्याओं के समाधान में योग की भूमिका: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

मधु सिंह

शोधकर्ता

बीएसएनवी. पी. जी. कॉलेज, लखनऊ
विश्वविद्यालय

Email-madhu233w@gmail.com

प्रो. अनिल कुमार पाण्डेय

शोध निर्देशक

बीएसएनवी. पी. जी. कॉलेज, लखनऊ
विश्वविद्यालय

शोध सार:

किशोरावस्था जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसमें तेजी से शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं। चिंता, तनाव, अवसाद और मूड स्विंग जैसी भावनात्मक समस्याएं किशोरों में आम हैं और उनके समग्र स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती हैं। योग, शारीरिक मुद्राओं, श्वास तकनीकों और ध्यान को एकीकृत करने वाली एक प्राचीन प्रथा है, जो भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाने में प्रभावी पाई गई है। इस अध्ययन का उद्देश्य किशोरों में भावनात्मक समस्याओं को कम करने में योग के प्रभाव का अध्ययन करना है। गुणात्मक शोध पर आधारित, यह शोध भावनात्मक अस्थिरता में सुधार, तनाव को कम करने और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में योग की प्रभावशीलता की जांच करता है। निष्कर्ष बताते हैं कि नियमित योग अभ्यास से भावनात्मक संकट में उल्लेखनीय कमी आती है और एक संतुलित मनोवैज्ञानिक स्थिति को बढ़ावा मिलता है।

शब्द कुंजी: योग, किशोर, भावनात्मक समस्याएं, तनाव में कमी, मानसिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक स्थिरता

प्रस्तावना:

भावनात्मक संतुलन शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह बाहरी उत्तेजनाओं के जवाब में भावनाओं को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने की क्षमता को संदर्भित करता है। जब भावनात्मक असंतुलन होता है, तो यह तनाव, चिंता, अवसाद जैसे विभिन्न नकारात्मक परिणामों को जन्म दे सकता है - जिसमें उपचार-प्रतिरोधी अवसाद भी शामिल है - और यहां तक कि शारीरिक बीमारियां भी। आधुनिक जीवनशैली कई चुनौतियाँ प्रस्तुत करती है जो क्रोध और भय जैसी भावनाओं को ट्रिगर करती हैं। हालाँकि, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने से व्यक्ति अपनी भावनाओं की तीव्रता से अभिभूत हुए बिना इन स्थितियों

का उचित तरीके से जवाब देने में सक्षम होता है। भावनात्मक स्थिरता लोगों को स्पष्टता और ध्यान के साथ चुनौतियों का सामना करने की अनुमति देती है, जिससे सकारात्मक और नकारात्मक भावनाओं के बीच उचित संतुलन सुनिश्चित होता है।

इसके अलावा, भावनात्मक संतुलन मजबूत सामाजिक संबंधों के विकास में महत्वपूर्ण रूप से योगदान देता है। जब कोई व्यक्ति भावनात्मक रूप से स्थिर रहता है, तो वे अधिक प्रभावी ढंग से संवाद करते हैं, जिससे अक्सर अनियंत्रित भावनाओं के कारण होने वाली गलतफहमियों से बचा जा सकता है। भावनात्मक संतुलन को प्राथमिकता देना समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाता है और सकारात्मक सामाजिक संपर्कों को बढ़ावा देता है, जिससे यह एक समग्र जीवन का एक अनिवार्य पहलू बन जाता है।

योग, एक प्राचीन अभ्यास जो शरीर, मन और आत्मा को जोड़ता है, भावनात्मक संतुलन को बहाल करने के लिए प्रभावी उपकरण प्रदान करता है। इसमें शारीरिक मुद्राएँ, साँस लेने की तकनीकें, ध्यान और विश्राम अभ्यास शामिल हैं जो माइंडफुलनेस को बढ़ावा देते हैं और तनाव को कम करते हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि योग चिंता विकारों और अवसाद के प्रबंधन में फायदेमंद है, क्योंकि यह व्यक्तियों को अपनी भावनाओं से अभिभूत हुए बिना उनके बारे में अधिक जागरूक होने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, योग स्ट्रेचिंग व्यायामों के माध्यम से तनाव और चिंता के कारण होने वाले शारीरिक तनाव को कम करता है, मांसपेशियों की अकड़न को कम करता है।

प्राणायाम जैसी साँस लेने की तकनीकें साँस को नियंत्रित करने में मदद करती हैं, जो सीधे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती हैं, जिससे व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों में भी मानसिक और शारीरिक विश्राम प्राप्त कर सकता है। इसके अलावा, योग अभ्यासकर्ताओं को पिछले अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करने या भविष्य की अनिश्चितताओं के बारे में चिंता करने के बजाय वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करना सिखाकर माइंडफुलनेस को प्रोत्साहित करता है। यह बड़ी हुई आत्म-जागरूकता व्यक्तियों को नकारात्मक विचार पैटर्न को पहचानने और नियंत्रित करने की अनुमति देती है, इससे पहले कि वे बढ़ जाएँ। योग को दैनिक जीवन में एकीकृत करके, व्यक्ति भावनात्मक संतुलन को बहाल कर सकते हैं और अपने भीतर के आत्म से फिर से जुड़ सकते हैं, शांति और सद्भाव को बढ़ावा दे सकते हैं। कई योग आसन, जैसे कि चाइल्ड पोज, ट्री पोज, वॉरियर II और डाउनवर्ड-फेसिंग डॉग, भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देने में फायदेमंद माने गए हैं। ये व्यायाम न केवल शारीरिक तंदुरुस्ती को बढ़ाते हैं बल्कि मानसिक और भावनात्मक लचीलेपन में भी योगदान देते हैं। गहरी साँस लेने की तकनीक के साथ इन आसनों का अभ्यास करने से उनकी प्रभावशीलता अधिकतम हो जाती है, जिससे व्यक्तियों को समग्र लाभ का अनुभव होता है। इसलिए, योग को दैनिक दिनचर्या में शामिल करना जीवन में भावनात्मक संतुलन हासिल करने और बनाए रखने के लिए एक शक्तिशाली रणनीति के रूप में कार्य करता है।

अध्ययन की आवश्यकता

किशोरावस्था विकास का एक महत्वपूर्ण चरण है जहाँ व्यक्ति महत्वपूर्ण भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों का अनुभव करता है। तनाव, चिंता, अवसाद और भावनात्मक अस्थिरता आम मुद्दे हैं जो किशोरों के शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक संबंधों और समग्र कल्याण को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। परामर्श और दवा जैसे पारंपरिक हस्तक्षेप हमेशा सुलभ या प्रभावी नहीं हो सकते हैं, जिससे भावनात्मक कल्याण के लिए वैकल्पिक दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है।

योग ने एक समग्र अभ्यास के रूप में मान्यता प्राप्त की है जो आत्म-नियमन को बढ़ाता है, तनाव को कम करता है और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है। हालाँकि, किशोरों के भावनात्मक कल्याण पर इसका प्रभाव अभी भी कम ही समझा गया है, खासकर विद्यालयी सेटिंग में। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य किशोरों में भावनात्मक समस्याओं के प्रबंधन के लिए एक गैर-आक्रामक और लागत प्रभावी हस्तक्षेप के रूप में योग की प्रभावशीलता का आकलन करना है।

साहित्य की समीक्षा

पिछले 20 वर्षों में, संयुक्त राज्य अमेरिका में मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित बच्चों और किशोरों की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। वर्तमान में, अमेरिका में 3 से 17 वर्ष की आयु के 6 मिलियन से अधिक बच्चों में मनोदशा संबंधी विकारों का निदान किया गया है (सीडीसी, 2021)। मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों वाले हाई स्कूल के छात्रों के स्नातक न होने या उच्च शिक्षा प्राप्त न करने की संभावना दोगुनी है (डुपेरे एट अल., 2018)। इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित व्यक्तियों के जीवन में बाद में आपराधिक गतिविधियों में शामिल होने की संभावना अधिक होती है (मेनार्ड एट अल., 2015)। मानसिक स्वास्थ्य विकार बच्चों और किशोरों के लिए अवसरों को खो देते हैं, जिससे उनका भविष्य और पूरा समाज प्रभावित होता है।

मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करने की जिम्मेदारी काफी हद तक परिवारों और स्कूल प्रणालियों पर आती है। हालाँकि, सीमित संसाधनों के कारण, कई स्कूल जिले मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों को दूर करने के लिए पारंपरिक चिकित्सा और हस्तक्षेप विधियों पर निर्भर हैं। दुर्भाग्य से, कुछ छात्र पारंपरिक उपचार के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया नहीं देते हैं और उन्हें वैकल्पिक तरीकों की आवश्यकता होती है (फुसार-पोली एट अल., 2021)। चुनौती अन्य उपचार रणनीतियों की पहचान करने और वित्तीय बाधाओं के बावजूद उन्हें प्रभावी ढंग से लागू करने में है।

वयस्कों में चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने पर उनके प्रभाव के लिए योग जैसी माइंडफुलनेस-आधारित गतिविधियों का अध्ययन किया गया है, लेकिन बच्चों और किशोरों पर कम अध्ययन केंद्रित हैं (क्रेन एट अल., 2016)। मूड विनियमन पर योग के प्रभाव पर शोध ने मुख्य रूप से एक सत्र के बजाय कई सत्रों के प्रभाव का विश्लेषण किया है (जंझुआ एट अल., 2020; काले और कुमारी, 2017)। इसके अतिरिक्त, किशोरों पर योग के प्रभाव का आकलन करने वाले अध्ययन ज्यादातर संयुक्त राज्य अमेरिका के बाहर किए गए हैं, न कि स्कूल सेटिंग्स के भीतर। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य भावनात्मक प्रभाव और आशावाद को बेहतर बनाने में एक योग सत्र की प्रभावशीलता की जांच करना है, इसके परिणामों की तुलना स्कूल-आधारित सेटिंग में बिना उपचार वाले समूह और पेशेवर नेतृत्व वाले सहकर्मी-सहायता परामर्श समूह से करना है।

शोध विधि:

प्रस्तुत अध्ययन किशोरों की संवेगात्मक समस्याओं के समाधान में योग की भूमिका का पता लगाने के लिए एक गुणात्मक शोध पर आधारित है। शोध 12 सप्ताह की अवधि में एक संरचित योग कार्यक्रम में भाग लेने वाले किशोरों के जीवित अनुभवों को समझने पर केंद्रित है।

विभिन्न माध्यमिक विद्यालयों से 13-18 वर्ष की आयु के 50 किशोरों का चयन करने के लिए उद्देश्यपूर्ण प्रतिदर्शन विधि का उपयोग किया गया। योग के साथ उनके अनुभवों में विस्तृत जानकारी एकत्र करने के लिए अर्ध-संरचित साक्षात्कार और फोकस समूह चर्चा

आयोजित की गई। प्रतिभागियों को उनकी भावनात्मक चुनौतियों के प्रबंधन में योग की भूमिका के बारे में अपने विचार, भावनाएँ और धारणाएँ साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

इसके अलावा, योग हस्तक्षेप से पहले, उसके दौरान और बाद में व्यवहार, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और सामाजिक अंतःक्रियाओं में परिवर्तनों का विश्लेषण करने के लिए अवलोकन विधियों का उपयोग किया गया।

परिणाम और विश्लेषण

अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि योग ने किशोरों के मध्य भावनात्मक समस्याओं को कम करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। आकड़ों से कई मुख्य विषय उभर कर सामने आए, जिसमें बढ़ी हुई आत्म-जागरूकता, बेहतर भावनात्मक विनियमन, तनाव से राहत और सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन शामिल हैं। प्रतिभागियों ने बताया कि योग ने उन्हें माइंडफुलनेस विकसित करने में मदद की, जिससे वे वर्तमान में रह सके और अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सके। कई लोगों ने भावनात्मक रूप से अधिक संतुलित, तनाव के प्रति लचीलापन और शैक्षणिक और सामाजिक दबावों को संभालने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित महसूस करने का वर्णन किया। किशोरों के साथ साक्षात्कार में इस बात पर प्रकाश डाला गया कि योग का अभ्यास करने से शांति की भावना बढ़ी, भावनात्मक स्थिरता बढ़ी और मूड स्विंग में कमी आई। कई छात्रों ने कहा कि श्वास अभ्यास और ध्यान ने उन्हें तनावपूर्ण स्थितियों पर अपनी प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण पाने में मदद की। प्रतिभागियों ने बेहतर एकाग्रता का अनुभव करने की भी सूचना दी, जिससे उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और सामाजिक संपर्कों को लाभ हुआ। शिक्षकों और अभिभावकों ने भी प्रतिभागियों में सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन देखे। उन्होंने नोट किया कि नियमित रूप से योग का अभ्यास करने वाले छात्रों में आवेगशीलता कम हुई, धैर्य बढ़ा और साथियों के साथ बेहतर संबंध बने। फोकस समूह चर्चाओं से पता चला कि किशोरों ने अधिक आत्मविश्वास महसूस किया और समग्र रूप से खुशहाली का अनुभव किया, जिसने उन्हें अध्ययन अवधि से परे योग का अभ्यास जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया। ये निष्कर्ष मौजूदा साहित्य से मेल खाते हैं, जो तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में योग के मनोवैज्ञानिक लाभों पर जोर देते हैं, जबकि आत्म-सम्मान और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाते हैं। परिणाम बताते हैं कि योग किशोरों द्वारा सामना की जाने वाली भावनात्मक चुनौतियों के लिए एक प्रभावी गैर-फार्मास्युटिकल हस्तक्षेप के रूप में काम कर सकता है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन पुष्टि करता है कि किशोरों में भावनात्मक समस्याओं को दूर करने के लिए योग एक प्रभावी हस्तक्षेप है। नियमित योग अभ्यास से भावनात्मक कल्याण में महत्वपूर्ण सुधार होता है, तनाव, चिंता और मनोदशा में उतार-चढ़ाव कम होता है। निष्कर्ष बताते हैं कि स्कूली पाठ्यक्रम में योग को शामिल करना छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्थिरता का समर्थन करने के लिए एक व्यवहार्य और लाभकारी दृष्टिकोण हो सकता है।

शैक्षणिक संस्थानों और नीति निर्माताओं को छात्रों के समग्र मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ाने के लिए एक निवारक और चिकित्सीय रणनीति के रूप में स्कूल के कार्यक्रमों में योग कार्यक्रमों को एकीकृत करने पर विचार करना चाहिए। भविष्य के शोध किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के दीर्घकालिक प्रभाव, विविध आबादी में इसकी प्रभावशीलता और योग और अन्य मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के बीच संभावित तालमेल का पता लगा सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- डिजिटिक. (2024, 19 अक्टूबर). भावनात्मक संतुलन के लिए योग: मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाना. अनुफुन योग. <https://anufunyoga.com/blog/yoga-for-emotional-balance-enhancing-mental-health-awareness> से लिया गया
- हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग. (2024, 29 अप्रैल). बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग. हार्वर्ड हेल्थ. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health>
- खुंटी, के., बोनिफेस, एस., नॉरिस, ई., डी ओलिवेरा, सी.एम., और शेल्टन, एन. (2022)। स्कूली बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव: यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा और कथात्मक संश्लेषण। क्लिनिकल चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री, 28(3), 1217–1238। <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
- केरेकेस, एन., सोडरस्ट्रॉम, ए., होल्मबर्ग, सी., और हेडमैन अहलस्ट्रॉम, बी. (2024)। बच्चों और किशोरों के लिए योग: स्कूल-आधारित और मनोरोग देखभाल हस्तक्षेपों में व्यवहार्यता और प्रभावकारिता पर एक दशक लंबी एकीकृत समीक्षा। जर्नल ऑफ साइकियाट्रिक रिसर्च, 180, 489–499। [https://doi.org/\[DOI\]](https://doi.org/[DOI])
- वुडयार्ड, सी. (2011). योग के चिकित्सीय प्रभावों और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने की इसकी क्षमता की खोज। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
- वेबएमडी संपादकीय योगदानकर्ता. (2024, 13 फरवरी). मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग के लाभ. वेबएमडी. <https://www.webmd.com/balance/benefits-of-yoga-for-mental-health>
- उबेलाकर, एल.ए., वोल्फ, जे.सी., गुओ, जे., फेल्टस, एस., कैविनेस, सी.एम., ट्रेमॉट, जी., कॉन्टे, के., रोसेन, आर.के., और येन, एस. (2021)। तनाव और अवसाद के उपचार के रूप में योग पर किशोरों के दृष्टिकोण। चिकित्सा में पूरक चिकित्सा, 59, 102723. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102723>
<https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=16609&context=dissertations>
- <https://aurawellnesscenter.com/2023/04/20/restoring-emotional-balance-with-yoga-exercises/>

THE RESEARCH DIALOGUE

An Online Quarterly Multi-Disciplinary
Peer-Reviewed / Refereed National Research Journal

ISSN: 2583-438X

Volume-3, Issue-4, January -2025

www.theresearchdialogue.com

Certificate Number Jan.-2025/15

Impact Factor (RPRI-4.73)

<https://doi-ds.org/doi/10.2023-11922556>



Certificate Of Publication

This Certificate is proudly presented to

मधु सिंह और प्रो. अनिल कुमार पाण्डेय

for publication of research paper title

**“ किशोरों की संवेगात्मक समस्याओं के समाधान में योग की भूमिका:
एक विश्लेषणात्मक अध्ययन ”**

Published in 'The Research Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal and

E-ISSN: 2583-438X, Volume-03, Issue-04, Month January, Year-2025.

Dr. Neeraj Yadav
Executive Chief Editor

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Editor-in-chief

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper
must be available online at www.theresearchdialogue.com

INDEXED BY

