



कॉमन योग प्रोटोकॉल का महाविद्यालय जाने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन

संदीप पुरुषेत्तम मांदळे

शोधार्थी

डिग्री कॉलेज ऑफ फयसिकल एज्युकेशन, अमरावती

सुनील लबडे

सहायक प्राध्यापक

डिग्री कॉलेज ऑफ फयसिकल एज्युकेशन, अमरावती

सारांश

यह अध्ययन महाविद्यालय जाने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर कॉमन योग प्रोटोकॉल के प्रभाव का विश्लेषण करता है। पूर्व-परीक्षण और पश्चात-परीक्षण के माध्यम से प्राप्त आंकड़ों के आधार पर, यह पाया गया कि छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक सुधार हुआ है। इस शोध पत्र में मानसिक स्वास्थ्य वर्गीकरण, आंकड़ों का विश्लेषण, और योग के प्रभाव पर चर्चा की गई है।

Index Terms - कॉमन योग प्रोटोकॉल, मानसिक स्वास्थ्य

परिचय

मानसिक स्वास्थ्य किसी व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण भाग है। वर्तमान समय में, महाविद्यालय के छात्रों को शैक्षणिक दबाव, सामाजिक अपेक्षाएँ और अन्य तनावों का सामना करना पड़ता है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। योग, विशेष रूप से कॉमन योग प्रोटोकॉल, मानसिक स्वास्थ्य सुधारने में प्रभावी हो सकता है।

कॉमन योग प्रोटोकॉल कॉमन योग प्रोटोकॉल (Common Yoga Protocol - CYP) भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित एक मानक योग कार्यक्रम है, जिसे योग दिवस और अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों में लागू किया जाता है। इसमें विभिन्न योगासन, प्राणायाम, ध्यान और विश्राम तकनीकों का समावेश किया गया है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करने में सहायक होते हैं।

कॉमन योग प्रोटोकॉल (सामान्य योग अभ्यासक्रम) के प्रमुख घटक:

1. यौगिक सूक्ष्मा व्यायाम: गर्दन, कन्धा, कमर की हलचल।
2. योगासन (Yoga Poses): ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, शलभासन, वज्रासन आदि।
3. प्राणायाम (Breathing Exercises): भस्त्रिका, ब्रामरी, उद्दीथ प्राणायाम।
4. ध्यान (Meditation): एकाग्रता बढ़ाने और तनाव को कम करने के लिए ध्यान अभ्यास।
5. शिथिलीकरण (Relaxation Techniques): शवासन और योग निद्रा।

इस प्रोटोकॉल का उद्देश्य योग को सरल और प्रभावी बनाना है, ताकि आम जनता, विशेष रूप से छात्र, इसे अपनी दिनचर्या में आसानी से शामिल कर सकें।

पूर्व अनुसंधान

1. Brown & Gerbarg (2005): उनके अध्ययन में पाया गया कि योग और प्राणायाम तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर को कम करने में प्रभावी होते हैं।
2. Streeter et al. (2010): महाविद्यालय छात्रों पर किए गए इस शोध में पाया गया कि योगाभ्यास मानसिक तनाव को कम करता है और एकाग्रता में सुधार लाता है।
3. Khalsa (2004): इस अध्ययन में योग को एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में प्रभावी पाया गया, विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य विकारों के लिए।
4. Field (2011): योग अभ्यास के बाद छात्रों में कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर कम पाया गया, जिससे उनकी समग्र मानसिक भलाई में सुधार हुआ।
5. Van der Kolk (2014): उनके शोध में योग को PTSD (पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर) और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रबंधन में प्रभावी पाया गया।

योग का अभ्यास भारतीय संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। विभिन्न योग आसनों और प्राचीन तकनीकों का प्रयोग शरीर और मस्तिष्क के सामंजस्य को बनाए रखने के लिए किया जाता है। योग को एक ऐसे साधन के रूप में देखा जाता है, जो जीवन को सशक्त और संतुलित बनाने में मदद करता है।

कॉमन योग प्रोटोकॉल (CYP) एक समग्र योग कार्यक्रम है, जिसे भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित किया गया है। यह प्रोटोकॉल विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम, ध्यान और अन्य योगिक विधियों का एक संयोजन है, जिसका उद्देश्य समाज में योग को बढ़ावा देना और लोगों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना है। यह प्रोटोकॉल विशेष रूप से आम लोगों के लिए डिजाइन किया गया है, ताकि वे इसे आसानी से अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल कर सकें।

कॉमन योग प्रोटोकॉल के प्रमुख घटक:

1. **योग आसन (Yoga Asanas):** योग आसन शरीर को लचीलापन और ताकत प्रदान करते हैं। ये शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने, मांसपेशियों को मजबूत करने और शरीर में ऊर्जा का संचार करने में मदद करते हैं। CYP में कुछ प्रमुख आसन जैसे ताङ्गासन, वृक्षासन, भुजंगासन, शवासन आदि शामिल हैं। ये आसन शरीर के विभिन्न अंगों को मजबूती प्रदान करते हैं और मानसिक शांति भी देते हैं।
2. **प्राणायाम (Pranayama):** प्राणायाम श्वास पर नियंत्रण रखने की प्रक्रिया है। यह मस्तिष्क और शरीर के सामंजस्य को बढ़ावा देता है। प्राणायाम का अभ्यास मानसिक शांति और तनाव कम करने में मदद करता है। इसमें कुछ प्रमुख तकनीकें जैसे अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भ्रामरी आदि शामिल हैं। प्राणायाम का नियमित अभ्यास श्वसन तंत्र को सशक्त बनाता है और रक्त संचार में सुधार करता है।
3. **ध्यान (Meditation):** ध्यान एक मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति अपने मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। ध्यान का उद्देश्य मानसिक स्पष्टता, तनाव मुक्ति और आत्म-चिंतन करना है। CYP में ध्यान के विभिन्न रूपों का अभ्यास किया जाता है, जैसे संकल्प ध्यान, स्वास ध्यान, आदि।
4. **आत्म-संयम और अनुशासन:** योग प्रोटोकॉल में आत्म-संयम और अनुशासन का विशेष महत्व है। यह व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से सशक्त बनाता है। योग का नियमित अभ्यास जीवन में अनुशासन और आत्मविश्वास लाता है।

कॉमन योग प्रोटोकॉल के लाभ:

1. **शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार:** योग के आसन और प्राणायाम शरीर को लचीला बनाते हैं, मांसपेशियों को मजबूत करते हैं, और रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं। इससे शरीर में व्यास अधिकांश बीमारियों से बचाव होता है।
2. **मानसिक शांति:** ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से मानसिक शांति मिलती है। यह तनाव को कम करता है, चिंता को नियंत्रित करता है, और व्यक्ति को मानसिक रूप से सशक्त बनाता है।
3. **भावनात्मक संतुलन:** योग मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। यह व्यक्ति को अपने विचारों और भावनाओं पर नियंत्रण रखने की क्षमता प्रदान करता है, जिससे वह हर परिस्थिति में शांत और स्थिर रहता है।
4. **स्वस्थ जीवनशैली:** योग के अभ्यास से एक स्वस्थ जीवनशैली को अपनाना आसान हो जाता है। यह व्यक्ति को नियमित रूप से सक्रिय रहने और सही आहार को अपनाने के लिए प्रेरित करता है।

कॉमन योग प्रोटोकॉल का वैश्विक प्रभाव:

भारत में योग का महत्व पहले ही अत्यधिक था, लेकिन जब से 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' की पहल की गई है, तब से योग का प्रचार वैश्विक स्तर पर भी हुआ है। 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है, और इस दिन दुनिया भर में लाखों लोग योग का अभ्यास करते हैं। यह वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के प्रति एक जागरूकता पैदा करने का प्रयास है। कॉमन योग प्रोटोकॉल का हिस्सा बनकर लाखों लोग योग का लाभ उठा रहे हैं और अपने जीवन को बेहतर बना रहे हैं।

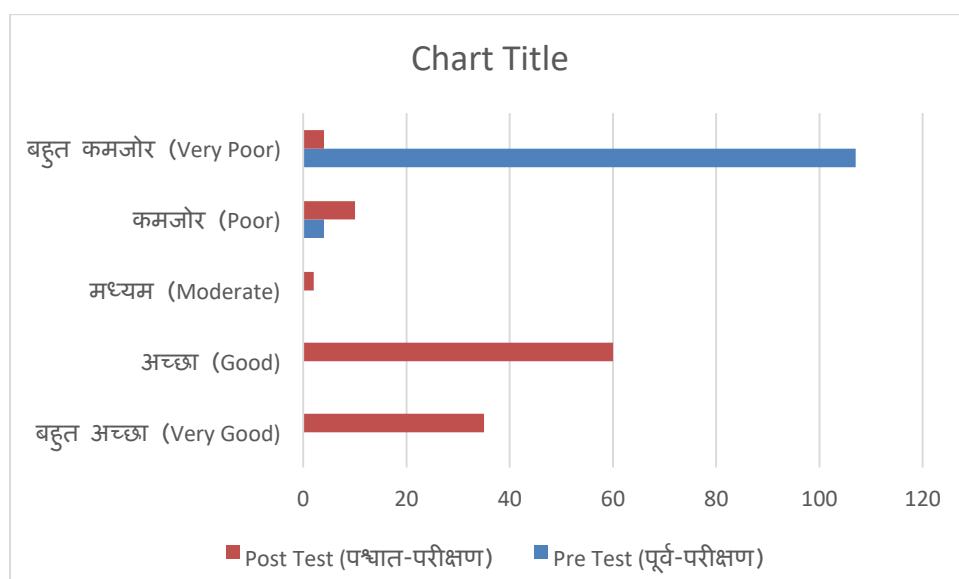
कॉमन योग प्रोटोकॉल एक समग्र और सरल तरीका है, जिससे हर व्यक्ति अपने शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। यह समाज में योग के अभ्यास को बढ़ावा देने का एक उत्कृष्ट प्रयास है। अगर हम इसे अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, तो हम न केवल अपने शरीर और मस्तिष्क को सशक्त बना सकते हैं, बल्कि एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकते हैं। योग एक दिव्य विज्ञान है, जो हमें जीवन के हर पहलू में शांति और समृद्धि प्रदान करता है।

शोध की पद्धति

इस अध्ययन में श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल द्वारा संचालित डिग्री कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन के BCA अभ्यासक्रम के 111 छात्रों को शामिल किया गया। सभी छात्रों से डॉ. (श्रीमती) कमलेश शर्मा, प्रोफेसर, डॉ. बाबा साहिब आंबेडकर राष्ट्रीय सामाजिक सेवा संस्था, इंदू द्वारा निर्मित मानसिक आरोग्य स्केल से सभी प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन पूर्व-परीक्षण (Pre-Test) और पश्चात-परीक्षण (Post-Test) के माध्यम से किया गया। सभी छात्रों को १२ सप्ताह का सामान्य योग अब अभिक्रम का प्रशिक्षण दिया गया। प्राप्त तथ्यों के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य को पाँच श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया:

- बहुत अच्छा (80 और अधिक)
- अच्छा (68-79)
- मध्यम (56-67)
- कमजोर (44-55)
- बहुत कमजोर (43 और कम)

श्रेणी	Pre-Test (पूर्व-परीक्षण)	Post-Test (पश्चात-परीक्षण)
बहुत अच्छा (Very Good)	0	35
अच्छा (Good)	0	60
मध्यम (Moderate)	0	2
कमजोर (Poor)	4	10
बहुत कमजोर (Very Poor)	107	4



आंकड़ों का विश्लेषण:

यह तालिका दर्शाती है कि कॉमन योग प्रोटोकॉल के अभ्यास से छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में किस प्रकार सुधार हुआ:

बहुत अच्छा (Very Good):

पूर्व-परीक्षण में कोई भी छात्र इस श्रेणी में नहीं था।

पश्चात-परीक्षण में 35 छात्र इस श्रेणी में आ गए।

इसका अर्थ है कि योग अभ्यास के बाद कई छात्रों की मानसिक स्थिति बहुत अच्छी हो गई।

अच्छा (Good):

पूर्व-परीक्षण में कोई भी छात्र इस श्रेणी में नहीं था।

पश्चात-परीक्षण में 60 छात्र इस श्रेणी में आ गए।

यह दिखाता है कि अधिकतर छात्रों की मानसिक स्थिति में उल्लेखनीय सुधार हुआ।

मध्यम (Moderate):

पूर्व-परीक्षण में कोई छात्र इस श्रेणी में नहीं था।

पश्चात-परीक्षण में केवल 2 छात्र इस श्रेणी में रहे, जो दर्शाता है कि अधिकतर छात्रों की मानसिक स्थिति और बेहतर हो गई।

कमज़ोर (Poor):

पूर्व-परीक्षण में 4 छात्र इस श्रेणी में थे।

पश्चात-परीक्षण में यह संख्या बढ़कर 10 हो गई, जो बताता है कि कुछ छात्रों की मानसिक स्थिति में अपेक्षित सुधार नहीं हुआ।

बहुत कमज़ोर (Very Poor):

पूर्व-परीक्षण में 107 छात्र इस श्रेणी में थे।

पश्चात-परीक्षण में यह संख्या घटकर मात्र 4 रह गई।

यह सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन है, क्योंकि अधिकांश छात्र इस श्रेणी से ऊपर की श्रेणियों में चले गए।

1. छात्र पूर्व-परीक्षण के मुकाबले पश्चात-परीक्षण में अधिकांश छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में वृद्धि हुई।
2. "बहुत अच्छा" और "अच्छा" श्रेणियों में आने वाले छात्रों की संख्या बढ़ी।
3. "कमज़ोर" और "बहुत कमज़ोर" श्रेणियों में आने वाले छात्रों की संख्या में कमी आई।

निष्कर्ष : योग के नियमित अभ्यास से छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया। विशेष रूप से, जो छात्र पहले "कमज़ोर" और "बहुत कमज़ोर" श्रेणियों में थे, वे "मध्यम" या उससे ऊपर की श्रेणी में पहुँचे। कॉमन योग प्रोटोकॉल महाविद्यालय छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में एक प्रभावी उपाय सिद्ध हुआ है। इसे उच्च शिक्षा संस्थानों में एक अनिवार्य गतिविधि के रूप में अपनाया जाना चाहिए।

- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I - Neurophysiologic model. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(1), 189-201.
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga on stress in college students. *Journal of Psychiatric Research*, 44(1), 70-76.
- Khalsa, S. B. (2004). Yoga as a therapeutic intervention. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(5), 234-239.
- Field, T. (2011). Yoga for depression and anxiety: A review of the literature. *Journal of Psychiatric Research*, 45(1), 124-132.
- Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. *Penguin Books*.
- यादव, एन. (2016). कॉमन योग प्रोटोकॉल: एक अध्ययन. भारतीय स्वास्थ्य पत्रिका, 22(3), 85-90।
- भारतीय योग संस्थान. (2014). योग और स्वास्थ्य पर आधुनिक दृष्टिकोण. मुंबई: योग संस्थान प्रकाशन।
- आयुष मंत्रालय, भारत सरकार. (2017). योग और आयुर्वेद: शरीर और मस्तिष्क का संतुलन. नई दिल्ली: आयुष मंत्रालय।

- योग विद्या दर्शन, (2019). योग और प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियां। दिल्ली विश्वविद्यालय प्रकाशन।
- WHO (2021). *The Role of Yoga in Public Health*. World Health Organization.

