

किशोरों में गुस्सा एवं भावनात्मक प्रतिक्रिया नियंत्रण हेतु योग एक निवारक साधन : एक प्रारंभिक अध्ययन

डॉ. रत्नेश पांडे and मनीषा सिंह

पर्यवेक्षक, एसोसिएट प्रोफेसर, योग विभाग, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन म.प्र

शोधार्थी, योग विभाग, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन म.प्र

सार

किशोरावस्था एक संवेदनशील विकासात्मक चरण है, जिसमें भावनात्मक प्रतिक्रिया, गुस्सा एवं आवेगशील व्यवहार सामान्य रूप से देखे जाते हैं। बढ़ता शैक्षणिक दबाव, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा सीमित आत्म-नियंत्रण क्षमताएँ किशोरों में भावनात्मक असंतुलन को बढ़ावा देती हैं। वर्तमान समय में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण हेतु निवारक (preventive) उपायों की आवश्यकता पर विशेष बल दिया जा रहा है।

योग एक समग्र मन-शरीर अभ्यास पद्धति है, जो श्वसन, ध्यान एवं शारीरिक अभ्यासों के माध्यम से भावनात्मक संतुलन विकसित करने में सहायक हो सकती है।

प्रस्तुत प्रारंभिक अध्ययन का उद्देश्य किशोरों में गुस्सा एवं भावनात्मक प्रतिक्रिया पर योग के निवारक प्रभाव का अवलोकन करना है। अध्ययन में विद्यालयी किशोरों के एक सीमित समूह को अल्पकालीन योग अभ्यास से परिचित कराया गया तथा आधारभूत (baseline) एवं प्रारंभिक अनुवर्ती (early follow-up) प्रतिक्रियाओं का वर्णनात्मक विश्लेषण किया गया।

परिणामों से यह संकेत मिला कि योग के प्रारंभिक अभ्यास के पश्चात किशोरों में गुस्से की तीव्रता में कमी तथा भावनात्मक शांति में वृद्धि देखी गई। यह अध्ययन दर्शाता है कि योग किशोरों में भावनात्मक आत्म-नियंत्रण विकसित करने हेतु एक प्रभावी निवारक साधन हो सकता है।

मुख्य शब्द (Keywords): किशोर, योग, गुस्सा प्रबंधन, भावनात्मक प्रतिक्रिया, निवारक मानसिक स्वास्थ्य

1. भूमिका

किशोरावस्था भावनात्मक, मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तन का वह चरण है जिसमें गुस्सा, चिड़चिड़ापन तथा तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ सामान्य रूप से देखी जाती हैं। इस अवस्था में भावनात्मक आत्म-नियंत्रण का अभाव किशोरों के शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक संबंधों एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। यदि इन भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को समय रहते संतुलित न किया जाए, तो आगे चलकर यह व्यवहारिक समस्याओं का रूप ले सकती हैं।

वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में **निवारक हस्तक्षेपों** को विशेष महत्व दिया जा रहा है। योग, एक प्राचीन एवं वैज्ञानिक पद्धति के रूप में, मन और शरीर के बीच संतुलन स्थापित करने का कार्य करता है। योग के अभ्यास से श्वसन-नियंत्रण, आत्म-जागरूकता तथा मानसिक शांति में वृद्धि होती है, जो भावनात्मक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने में सहायक हो सकती है।

यद्यपि योग के दीर्घकालीन प्रभावों पर अनेक अध्ययन उपलब्ध हैं, तथापि किशोरों में योग के **प्रारंभिक एवं निवारक प्रभावों** पर सीमित शोध उपलब्ध है। अतः प्रस्तुत प्रारंभिक अध्ययन का उद्देश्य योग के अल्पकालीन अभ्यास से किशोरों के गुस्सा एवं भावनात्मक प्रतिक्रिया में होने वाले प्रारंभिक परिवर्तनों का अवलोकन करना है।

2. अनुसंधान पद्धति

2.1 अनुसंधान पद्धति

यह अध्ययन एक वर्णनात्मक एवं प्रारंभिक (Preliminary Descriptive Study) स्वरूप में किया गया।

2.2 प्रतिभागी

अध्ययन में 12-17 वर्ष आयु वर्ग के विद्यालयी किशोरों के एक सीमित समूह को शामिल किया गया, जिन्होंने स्वेच्छा से योग अभ्यास में भाग लिया।

2.3 अध्ययन चर

अध्ययन में निम्न दो भावनात्मक चरों पर ध्यान केंद्रित किया गया:

- गुस्सा (Anger)
- भावनात्मक प्रतिक्रिया (Emotional Reactivity)

2.4 उपकरण

गुस्सा एवं भावनात्मक प्रतिक्रिया के आकलन हेतु एक संक्षिप्त स्व-प्रतिवेदन प्रश्नावली का प्रयोग किया गया, जिसमें लाइकेर्ट स्केल आधारित कथन सम्मिलित थे।

2.5 योग अभ्यास

प्रतिभागियों को निम्न योग अभ्यासों से परिचित कराया गया:

- श्वसन जागरूकता
- सरल प्राणायाम
- अल्पकालीन ध्यान एवं शिथिलीकरण अभ्यास

2.6 आँकड़ों का विश्लेषण

आँकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक विधि (आवृत्ति एवं प्रतिशत) द्वारा किया गया। किसी भी प्रकार का परिकल्पना परीक्षण नहीं किया गया।

3. परिणाम

आधारभूत एवं प्रारंभिक अनुवर्ती आँकड़ों के वर्णनात्मक विश्लेषण से निम्न प्रवृत्तियाँ सामने आईं:

- गुस्से की आवृत्ति में कमी की प्रवृत्ति
- भावनात्मक परिस्थितियों में अधिक शांति की अनुभूति
- अपनी भावनाओं के प्रति जागरूकता में वृद्धि

यद्यपि ये परिवर्तन सीमित थे, फिर भी यह प्रारंभिक संकेत प्रदान करते हैं कि योग अभ्यास किशोरों की भावनात्मक प्रतिक्रिया को सकारात्मक दिशा में प्रभावित कर सकता है।

तालिका 1 : गुस्से से संबंधित प्रतिक्रियाओं का आधारभूत एवं प्रारंभिक अनुवर्ती वितरण (n = 75)

प्रतिक्रिया श्रेणी	आधारभूत अवस्था n (%)	प्रारंभिक अनुवर्ती अवस्था n (%)
पूर्णतः असहमत	6 (8.0)	14 (18.7)
असहमत	12 (16.0)	18 (24.0)
निश्चय नहीं / कभी-कभी	22 (29.3)	25 (33.3)

प्रतिक्रिया श्रेणी	आधारभूत अवस्था n (%)	प्रारंभिक अनुवर्ती अवस्था n (%)
सहमत	18 (24.0)	12 (16.0)
पूर्णतः सहमत	17 (22.7)	6 (8.0)
कुल	75 (100)	75 (100)

तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि प्रारंभिक योग-अभ्यास के पश्चात “सहमत” एवं “पूर्णतः सहमत” श्रेणियों में कमी तथा “असहमत” एवं “पूर्णतः असहमत” श्रेणियों में वृद्धि की प्रवृत्ति दिखाई देती है, जो गुस्से की तीव्रता में प्रारंभिक कमी का संकेत देती है।

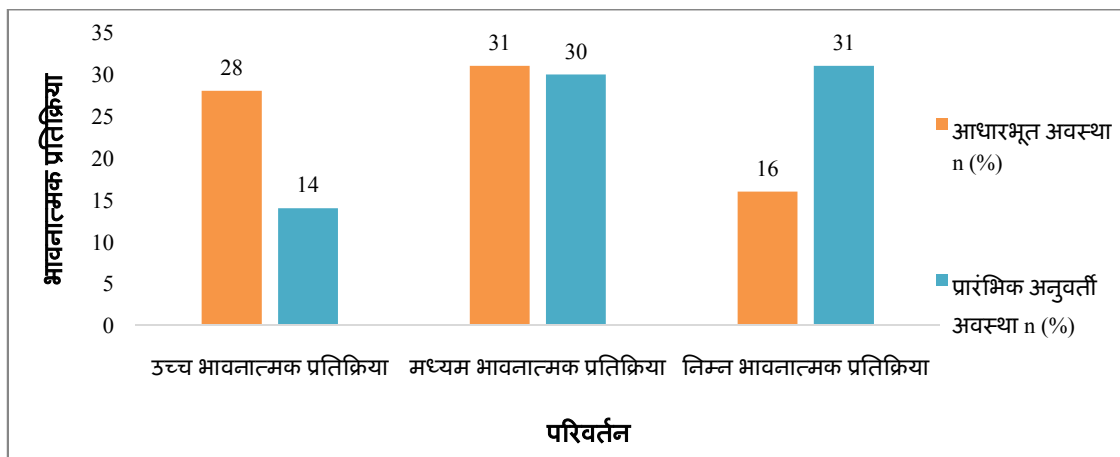
4. चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष यह संकेत देते हैं कि योग किशोरों में गुस्सा एवं भावनात्मक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने हेतु एक प्रभावी निवारक उपाय हो सकता है। अल्पकालीन योग अभ्यास के पश्चात भी भावनात्मक शांति एवं आत्म-नियंत्रण में प्रारंभिक सुधार दिखाई दिया।

तालिका 2 : भावनात्मक प्रतिक्रिया स्तर में आधारभूत एवं प्रारंभिक अनुवर्ती परिवर्तन (n = 75)

प्रतिक्रिया श्रेणी	आधारभूत अवस्था n (%)	प्रारंभिक अनुवर्ती अवस्था n (%)
उच्च भावनात्मक प्रतिक्रिया	28 (37.3)	14 (18.7)
मध्यम भावनात्मक प्रतिक्रिया	31 (41.3)	30 (40.0)
निम्न भावनात्मक प्रतिक्रिया	16 (21.4)	31 (41.3)
कुल	75 (100)	75 (100)

तालिका 2 से स्पष्ट होता है कि प्रारंभिक योग-अभ्यास के पश्चात उच्च भावनात्मक प्रतिक्रिया वाली श्रेणी में कमी तथा निम्न भावनात्मक प्रतिक्रिया वाली श्रेणी में वृद्धि की प्रवृत्ति देखी गई, जो किशोरों में भावनात्मक संतुलन की दिशा में प्रारंभिक सुधार का संकेत देती है।



भावनात्मक प्रतिक्रिया स्तर में आधारभूत एवं प्रारंभिक अनुवर्ती परिवर्तन (n = 75)

ये निष्कर्ष पूर्व साहित्य में वर्णित योग के भावनात्मक संतुलन संबंधी प्रभावों के अनुरूप हैं। यह अध्ययन विशेष रूप से इस तथ्य को उजागर करता है कि योग का प्रारंभिक परिचय ही भावनात्मक व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन की प्रक्रिया आरंभ कर सकता है।

5. निष्कर्ष

प्रारंभिक अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि योग किशोरों में गुस्सा एवं भावनात्मक प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने हेतु एक उपयोगी निवारक साधन हो सकता है। योग के नियमित एवं प्रारंभिक अभ्यास से भावनात्मक संतुलन विकसित किया जा सकता है, जो किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक सिद्ध हो सकता है।

6. भविष्य की संभावनाएँ

- विद्यालयों में योग को निवारक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के रूप में अपनाया जा सकता है।
- भविष्य में बड़े नमूना आकार एवं दीर्घकालीन अध्ययन किए जा सकते हैं।
- भावनात्मक व्यवहार के अन्य आयामों पर भी योग के प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।

7. संदर्भ (References)

- पतंजलि – पतंजलि योगसूत्र
- स्वामी स्वात्माराम – हठयोग प्रदीपिका

- महर्षि घेरंड – घेरंड संहिता
- स्वामी विवेकानंद – राजयोग
- डॉ. एच.आर. नागेन्द्र – योग और स्वास्थ्य
- बी.के.एस. अयंगर – योगदीपिका
- डॉ. आर.एस. भोगले - योगनिद्रा: एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती - आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध
- स्वामी कुवलयानन्द - आसन
- भारत सरकार, आयुष मंत्रालय