

हनुमानगढ़ जिले की आधुनिक महिलाओं में व्याप्त तनाव स्तर को घटाने में योग प्रभाव

सुशांत जैन

शोध छात्र श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ राजस्थान

डॉ विजेन्द्र प्रकाश कपरुवान

असिस्टेंट प्रोफेसर सहायक आचार्य श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ राजस्थान

सार

इस अध्ययन का उद्देश्य हनुमानगढ़ क्षेत्र में आधुनिक महिलाओं को तनाव प्रबंधन में योग की सहायता करने के तरीकों की जांच करना है। महिलाएं आज की संस्कृति में प्रचलित मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयों से पीड़ित होने के लिए असमान रूप से प्रवण हैं। यह मुख्य रूप से इस तथ्य के कारण है कि महिलाओं के पास अपने व्यक्तिगत जीवन, व्यवसायों और समुदायों में अधिक संख्या में दायित्व हैं। तनाव से राहत देने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार के साधन के रूप में, इस शोध का उद्देश्य योग की प्रभावशीलता की जांच करना है। अध्ययन में 18 से 45 वर्ष की आयु की सौ महिलाओं का चयन शामिल था, और उन्हें दो समूहों में से एक में यादृच्छिक रूप से नियुक्त किया गया था। दूसरी ओर, एक समूह अपनी नियमित दिनचर्या के साथ बना रहा जबकि दूसरे समूह ने एक ऐसे योग कार्यक्रम में भाग लिया जो अधिक अनुशासित था। आसन (मुद्राओं), प्राणायाम (श्वास विधियों) और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से, आठ सप्ताह के योग कार्यक्रम में प्रतिभागियों को आराम करने और अधिक चौकस होने के तरीके के बारे में निर्देश दिया गया था। हस्तक्षेप से पहले और बाद में मात्रात्मक डेटा एकत्र करने के लिए, पूरी प्रक्रिया के दौरान मान्य तनाव माप उपकरणों का उपयोग किया गया था। इसके अतिरिक्त, गुणात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए साक्षात्कारों का उपयोग किया गया, जिसका उद्देश्य व्यक्तियों के वास्तविक जीवन के अनुभवों का प्रतिनिधित्व करना था और यह देखना था कि वे कैसे महसूस करते हैं कि समय के साथ तनाव को संभालने की उनकी क्षमता विकसित हुई है।

खोजशब्दरू .योग, तनाव में कमी, महिला स्वास्थ्य, आधुनिक जीवनशैली, हनुमानगढ़ जिला, मानसिक स्वास्थ्य ।

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 बढ़े 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 दिखाया 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।

उद्देश्य

1. आधुनिक महिलाओं में तनाव के स्तर का पता लगाना
2. आधुनिक महिलाओं में तनाव से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का अंकलन करना

अनुसंधान क्रियाविधि

शोध विधि

कामकाजी महिलाओं के तनाव के स्तर पर योग के प्रभाव की जांच करने के लिए, एक मजबूत शोध पद्धति महत्वपूर्ण है मात्रात्मक और गुणात्मक विधियों को मिलाकर एक मिश्रित पद्धति दृष्टिकोण एक व्यापक समझ प्रदान कर सकता है। मात्रात्मक रूप से, नियमित योग अभ्यास की अवधि से पहले और बाद में तनाव के स्तर को मापने के लिए सर्वेक्षणों का उपयोग किया जा सकता है। गुणात्मक रूप से, साक्षात्कार या फोकस समूह योग का अभ्यास करने वाली कामकाजी महिलाओं के व्यक्तिपरक अनुभवों में तल्लीन हो सकते हैं, यह पता लगा सकते हैं कि यह उनके तनाव के स्तर और मुकाबला करने के तंत्र को कैसे प्रभावित करता है। यह एकीकृत दृष्टिकोण कामकाजी महिलाओं के बीच योग और तनाव में कमी के बीच संबंधों की सूक्ष्म खोज की अनुमति देता है। इस नमूने में 75 महिलाएं और 25 पुरुष शामिल हैं। यह एक संपूर्ण समूह है जो रत्नू रमण महर्षि योग विद्यालय और अनुसंधान केंद्र, आंध्र प्रदेश, भारत में योग प्रशिक्षण में भाग ले रहे हैं।

शोध दृष्टिकोण

शोध में मात्रात्मक और गुणात्मक शोध विधियों को मिलाकर मिश्रित पद्धति दृष्टिकोण अपनाया जाएगा आरंभ में, आधुनिक जीवन पर योग के प्रभाव के बारे में मौजूदा ज्ञान और अंतराल की पहचान करने के लिए एक साहित्य समीक्षा की जाएगी। इसके बाद बड़े नमूने के आकार से मात्रात्मक डेटा एकत्र करने के लिए सर्वेक्षणों का डिजाइन और वितरण किया जाएगा गहन अंतर्दृष्टि और व्यक्तिगत अनुभव प्राप्त करने के लिए गहन साक्षात्कार आयोजित किए जाएंगे। अध्ययन में व्यावहारिक पहलुओं और वास्तविक समय के लाभों को समझने के लिए योग कक्षाओं में अवलोकन संबंधी शोध भी शामिल होगा। संतुलित और स्वस्थ आधुनिक जीवन शैली को बढ़ावा देने में योग की आवश्यकता और प्रभावशीलता के बारे में निष्कर्ष निकालने के लिए परिणामों का विश्लेषण किया जाएगा। बेहतर स्वास्थ्य के लिए दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करने के लिए निष्कर्षों के आधार पर सिफारिशें तैयार की जाएंगी।

संक स्त्रोत

इस अध्ययन में उपयोग किए गए डेटा स्रोतों को हाथ से चुना गया था। ज्यादातर प्रश्नावली, व्यक्तिगत साक्षात्कार और सावधानीपूर्वक अवलोकन से आएंगे। हनुमानगन जिले की महिलाओं का बेसलाइन और पोस्ट टेस्ट तनाव स्तर मापा जाएगा। साक्षात्कारों से प्राप्त निष्कर्ष इस बात पर प्रकाश डालेंगे कि योग ने व्यक्तिगत महिलाओं के तनाव के स्तर को कैसे प्रभावित किया है। योग पाठ्यक्रमों में महिलाओं की क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं के सावधानीपूर्वक अवलोकन के माध्यम से योग के प्रभावों का सटीक मूल्यांकन संभव होगा।

योग और तनाव प्रबंधन पर पुस्तकें, लेख और शोध पत्र जैसे प्रकाशन द्वितीयक स्रोतों में पाए जा सकते हैं। प्रकाशित शोध पत्र और लेख इस अध्ययन के लिए मूल्यवान संदर्भ के रूप में काम करेंगे क्योंकि वे योग के विभिन्न रूपों और उनके द्वारा प्रदान किए जाने वाले लाभों पर आधारित हैं। आप इन पुस्तकों और लेखों को पढ़कर योग के प्रभावों और इसका समर्थन करने वाले शोध के बारे में अधिक जान सकते हैं। इस अध्ययन को मजबूत करने और इसका विस्तार करने के लिए, शोधकर्ता योग और तनाव प्रबंधन पर गहन जानकारी और सांख्यिकीय डेटा प्राप्त करने के लिए इंटरनेट स्रोतों से एकत्रित रिपोर्ट और डेटा से परामर्श करेंगे।

समको का विश्लेषण

डेटा का प्रभावी ढंग से विश्लेषण करने के लिए उपयुक्त सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। वर्णनात्मक सांख्यिकी, जैसे कि माध्य और मानक विचलन, योग हस्तक्षेप से पहले और बाद में तनाव के स्तर को सारांशित कर सकते हैं। युग्मित टी-परीक्षण या विचरण का विश्लेषण (एनोवा) समय के साथ तनाव के स्तर में परिवर्तन के महत्व का आकलन कर सकता है साक्षात्कारों से गुणात्मक डेटा में आवर्ती विषयों की पहचान करने के लिए विषयगत विश्लेषण का उपयोग किया जा सकता है, जिससे उन तंत्रों को स्पष्ट किया जा सकता है जिनके माध्यम से योग कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव को प्रभावित करता है। मात्रात्मक और गुणात्मक सांख्यिकीय तकनीकों के संयोजन को नियोजित करके, इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के तनाव के स्तर पर योग के प्रभाव का एक मजबूत विश्लेषण प्रदान करना है।

शोध उपकरण

प्रासंगिक डेटा एकत्र करने के लिए उपयुक्त शोध उपकरणों का चयन करना आवश्यक है। इस अध्ययन में, मानकीकृत तनाव मूल्यांकन पैमाने, जैसे कि पर्सिड स्ट्रेस स्केल (टै) या कोहेन का पर्सिड स्ट्रेस स्केल (ब्लै), मात्रात्मक रूप से तनाव के स्तर को माप सकते हैं। इसके अतिरिक्त, अर्ध-संरचित साक्षात्कार जैसी गुणात्मक विधियाँ कामकाजी महिलाओं की उनके तनाव के स्तर पर योग के प्रभाव की धारणाओं को पकड़ सकती हैं, जो उनके अनुभवों में गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान करती हैं। उपकरणों का यह संयोजन कामकाजी महिलाओं के बीच तनाव पर योग के प्रभावों की व्यापक जांच सुनिश्चित करता है।

उपकरण निर्माण रू डॉ. लता सतीश द्वारा मानकीकृत तनाव पैमाने को अपनाया गया चूंकि यह अपर्याप्त पाया गया, इसलिए इसे दैनिक जीवन की स्थितियों को ध्यान में रखते हुए अन्वेषक द्वारा आगे विकसित किया गया, जिसका सामना लोग आमतौर पर दैनिक जीवन में करते हैं। इसका उद्देश्य किसी व्यक्ति में तनाव के स्तर और जीवन की स्थितियों का सामना करने में नियंत्रणीयता को मापना है।

विषय-वस्तु वैधता रू हनुमानगढ़ क्षेत्र में आधुनिक महिलाओं में तनाव कम करने पर योग के लाभों की जांच करने वाली एक शोध परियोजना में विषय-वस्तु की वैधता होनी चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह उस अवधारणा का सटीक मूल्यांकन करती है जिसकी तलाश की जा रही है। ऐसा करने के लिए, विशेषज्ञों से बात करना, विषय पर अध्ययन करना और मनोवैज्ञानिक और शारीरिक तनाव के स्वीकृत संकेतों के साथ खुद को संरेखित करना आवश्यक है। अध्ययन हनुमानगढ़ के लिए विशिष्ट सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों को ध्यान में रखते हुए और तनाव मापने की तकनीकों का उपयोग करके योग के लाभों का विश्लेषण करता है जो प्रभावी साबित हुई हैं। एक अच्छी तरह से संरचित तकनीक में प्रासंगिक योग अभ्यास और प्रतिभागी जनसांख्यिकी को शामिल करने से शोध की वैधता बढ़ जाती है, जिससे परिणामों की विश्वसनीयता और महत्व सुनिश्चित होता है।

निर्दर्शन

हनुमानगढ़ जिले की 18 से 45 वर्ष की आयु की महिलाएं अध्ययन का नमूना बनाएंगी। यह सुनिश्चित करने के लिए कि निष्कर्षों को व्यापक आबादी पर लागू किया जा सके, नमूना यादृच्छिक रूप से चुना जाएगा। दो समूहों के बीच समान रूप से विभाजित लगभग सौ महिलाएं इस अध्ययन में दो समूह होंगे एक जो नियमित रूप से योग करता है और दूसरा जो नहीं करता है यह योग महिलाओं के तनाव के स्तर को कैसे प्रभावित करता है, इस खंड का मुख्य लक्ष्य है।

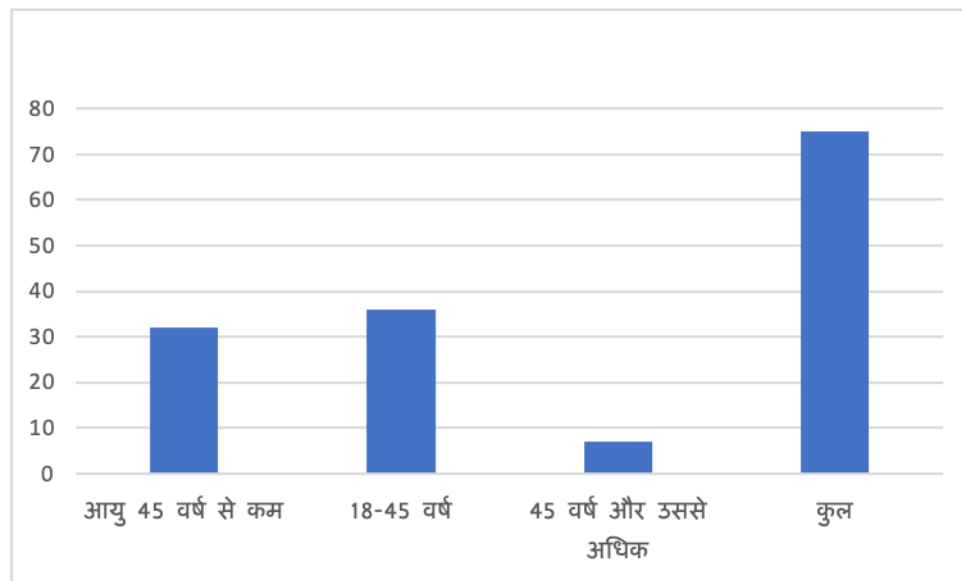
शुरुआती, मध्यवर्ती और अंतिम सर्वेक्षण छह महीने के दौरान किए जाएंगे। एक प्रारंभिक बिंदु प्रदान करने के लिए, पहले सर्वेक्षण में महिलाओं से अपने तनाव के स्तर को रेट करने के लिए कहा जाएगा योग का अभ्यास करने के साधन के रूप में नियमित योग सत्र स्थापित किए जाएंगे। शोध के मध्य बिंदु पर, प्रतिभागी अपने तनाव के स्तर को मापने के लिए एक मध्यवर्ती सर्वेक्षण भरेंगे छह महीने के बाद, वे योग के संपूर्ण प्रभाव को निर्धारित करने के लिए एक अंतिम सर्वेक्षण भरेंगे।

यह निर्धारित करने के लिए कि क्या योग तनाव प्रबंधन के लिए सहायक है, हम इस नमूने से एकत्र किए गए डेटा पर सांख्यिकीय विश्लेषण करेंगे।

तालिका 3^{ण1} महिला नमूने का आयु-वार वितरण

आयु 45 वर्ष से कम	32
-------------------	----

18–45 वर्ष	36
45 वर्ष और उससे अधिक	7
कुल	75



डेटा का विश्लेषण और निष्कर्षों की चर्चा

शोध की प्रक्रिया में अगला चरण डेटा का विश्लेषण और व्याख्या है। डेटा चाहे कितना भी वैध, विश्वसनीय और पर्याप्त क्यों न हो, जब तक डेटा को सावधानीपूर्वक संपादित, व्यवस्थित रूप से वर्गीकृत और सारणीबद्ध, वैज्ञानिक रूप से विश्लेषित और तर्कसंगत रूप से निष्कर्ष नहीं निकाला जाता है, तब तक यह किसी भी सार्थक उद्देश्य की पूर्ति नहीं करता है।

विश्लेषण

डेटा के विश्लेषण का अर्थ है सारणीबद्ध सामग्री का अध्ययन करना ताकि अर्थ के अंतर्निहित कारकों का निर्धारण किया जा सके। एकत्र किए गए डेटा को उचित निष्कर्ष निकालने के लिए संसाधित और विश्लेषित किया जाना चाहिए। गुड, बार, स्कैट्स लिखते हैं कि विश्लेषण एक ऐसी प्रक्रिया है जो शुरू से ही किसी न किसी रूप में शोध में प्रवेश करती है।

व्याख्या

व्याख्या का उपयोग डेटा एकत्र करने की सभी सीमाओं के प्रकाश में किसी के विश्लेषण के परिणामों की वैज्ञानिक जांच के लिए किया जाता है। व्याख्या का अर्थ है शोध प्रक्रिया में निगमनात्मक और आगमनात्मक तर्क का अनुप्रयोग।

गुड, बर्, स्केट्स ने अच्छे सामान्यीकरण की निम्नलिखित विशेषताएँ बताई हैं। सामान्यीकरण करते समय अन्वेषक को इन विशेषताओं का ध्यान रखना चाहिए।

1. सामान्यीकरण बोधगम्य होना चाहिए और तथ्य के अनुरूप होना चाहिए।
2. उन्हें पहले से स्थापित सामान्यीकरण के प्रकृति के ज्ञात नियमों के साथ संघर्ष नहीं करना चाहिए।
3. उन्हें यथासंभव सरल शब्दों में कहा जाना चाहिए।

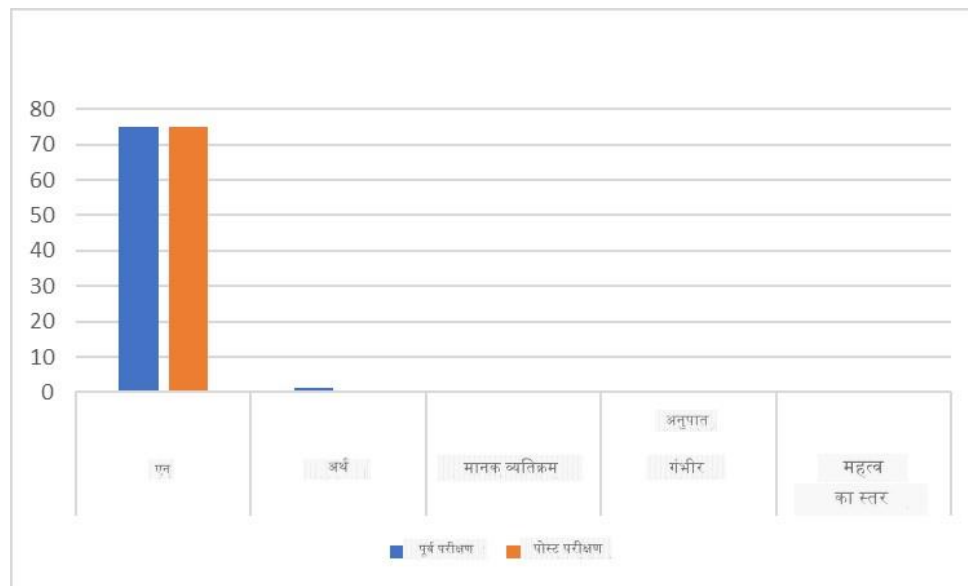
4.2 परिकल्पना 1 के लिए डेटा का विश्लेषण और व्याख्या

परिकल्पनारू 1

महिलाओं में तनाव से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का प्रभाव पाया जाता है

तालिका 4.1 यह निर्धारित करने के लिए महत्वपूर्ण अनुपात मान प्रदान करती है कि योग महिलाओं के तनाव को कैसे प्रभावित करता है

	एन	मीन	मानक व्यतिक्रम	महत्वपूर्ण अनुपात	महत्व का स्तर
प्री टेस्ट	75	1 ^२ 2548	0 ^२ 55919	''14 ^२ 440	0 ^२ 05 'दक 0 ^२ 01 समअमसे
पोस्ट टेस्ट	75	0 ^२ 5861	0 ^२ 30199		



परिणाम

उपर्युक्त तालिका से, हम देख सकते हैं कि महत्वपूर्ण अनुपात-मान 14.440 है। चूंकि महत्वपूर्ण अनुपात-मान 0.05 (2.00) और 0.01 (2.65) महत्व के स्तरों पर तालिका मान से अधिक है, और इसलिए शून्य परिकल्पना को अस्वीकार कर दिया जाता है।

खोज

इस प्रकार महिलाओं के तनाव के स्तर को कम करने में योग का महत्वपूर्ण प्रभाव है। महिलाओं के 75 नमूनों में से, 13 सदस्यों पर 71–92: प्रभाव पड़ा, 45 सदस्यों पर 41–70: प्रभाव पड़ा, 7 सदस्यों पर 31–40: प्रभाव पड़ा, और 10 सदस्यों पर तनाव के स्तर पर योग का 2–30: प्रभाव पड़ा।

चर्चा और व्याख्या

सूर्यनमस्कार, योगासन, प्राणायाम, ध्यान, योग आहार, दार्शनिक प्रवचन और प्रार्थना से युक्त योग प्रशिक्षण ने उन्हें सामान्य विवेक के स्तर तक ऊपर उठाया होगा और उन्हें अपने भीतर छिपी अपार क्षमताओं को प्रकट करने और उनकी अंतर्दृष्टि, दृष्टि और विश्लेषण की शक्ति का विस्तार करने में सक्षम बनाया होगा। साथ ही यह व्यवहार संबंधी बदलाव, वास्तविकता के प्रति उन्मुखीकरण, जीवन की घटनाओं की व्यापक और गहरी समझ और अपेक्षाओं का बोझ ला सकता है। इसके बदले में इससे उन्हें भ्रमित मन को शांत करने और दैनिक जीवन की स्थितियों का जवाब देने में अधिक सकारात्मक और आत्मविश्वासी होने के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में उल्लेखनीय प्रभाव मिल सकता है।

मिशेलसन, ए. ग्रॉसमैन, पी. एसिल, ए. लैंगहोर्सट, जे. लुड्टके, आर. एश, टी. स्टेफानो, जी.बी. और डोबोस, जी.जे. द्वारा 2005 में किए गए अध्ययन में भी पाया गया कि योग ने परेशान महिलाओं में

तनाव और चिंता को कम किया, जो वर्तमान अध्ययन का समर्थन करता है। इसी तरह इस निष्कर्ष का समर्थन ग्रानाथ, इंगवारसन, जे. थीले, एस. और उल्लिका द्वारा 2006 में किए गए अध्ययन से किया जा सकता है जहां कुंडलिनी योग कार्यक्रम ने पुरुषों और महिलाओं दोनों के नमूने के तनाव पर सकारात्मक प्रभाव डाला अमृतांशु, आर. राघवेंद्र, आर. मणिकंदन, जे. जीनोम, के.एस. गोपीनाथ, रमेश, नलिनी राव, अजय कुमार, नागरत्ना, आर. श्रीदेवी, एच. नागेंद्र एच.आर. प्रकाश, एम. और हांडे ने 2007 में एक अध्ययन किया था जिसमें योग हस्तक्षेप के एकीकृत दृष्टिकोण ने स्तन कैंसर रोगियों में तनाव पर सकारात्मक प्रभाव डाला था।

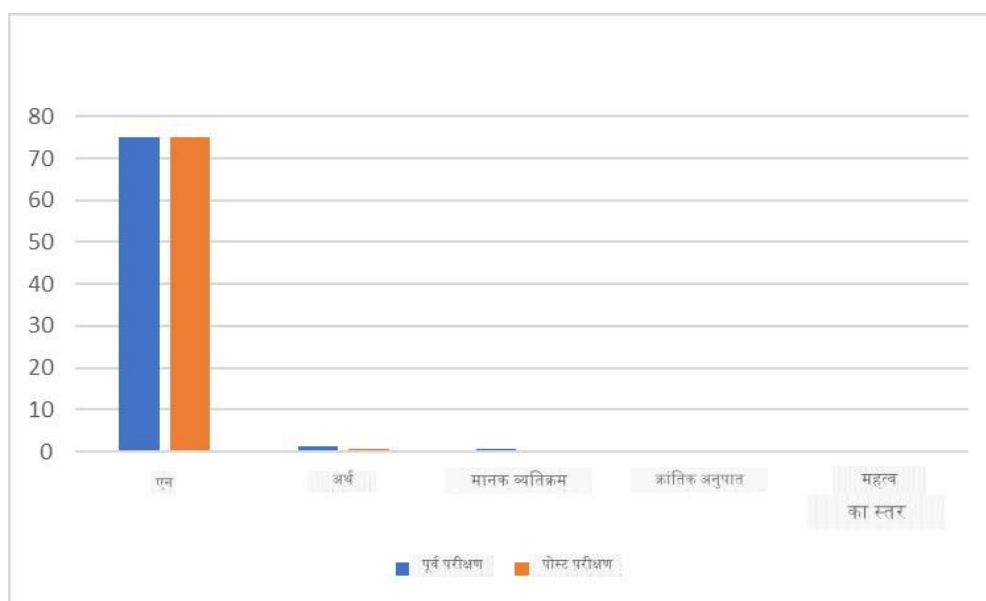
4.2. परिकल्पना 2.1 से – 2.6 के लिए डेटा का क्षेत्रवार विश्लेषण और व्याख्या

परिकल्पना 2.1

महिलाओं के तनाव के स्तर पर योग के प्रभाव का पता लगाया जा सकता है

तालिका 4.2 महिलाओं के कार्य तनाव पर योग के प्रभाव का आकलन करने के लिए आवश्यक अनुपात डेटा प्रदान करना।

	एन	मीन	मानक व्यतिक्रम	महत्वपूर्ण अनुपात	महत्व का स्तर
प्री टेस्ट	75	1 ^० 3412	0 ^० 64264	"13 ^० 494	0 ^० 05 'दक 0 ^० 01 समअमसे
पोस्ट टेस्ट	75	0 ^० 5867	0 ^० 35689		



परिणाम

उपर्युक्त से यह देखा गया है कि – महत्वपूर्ण अनुपात मान 13.494 है। चूँकि महत्वपूर्ण अनुपात मान 0.05 (2.00) और 0.01(2.65) महत्व के स्तरों पर तालिका मान से अधिक है, इसलिए शून्य परिकल्पना को अस्वीकार कर दिया जाता है।

खोज

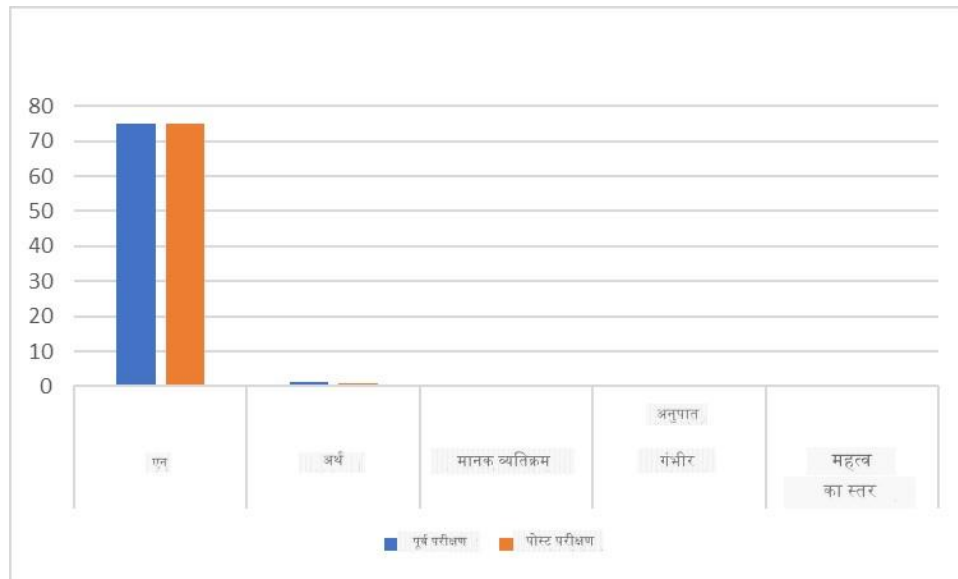
इस प्रकार व्यावसायिक क्षेत्र में महिलाओं के तनाव स्तर को कम करने में योग का महत्वपूर्ण प्रभाव है।

परिकल्पना 2.2

महिलाओं के तनाव पर स्तर को घटाने में विभिन्न योगासनों का प्रयोग किया जाता है

तालिका 4.3 यह निर्धारित करने के लिए महत्वपूर्ण अनुपात मान प्रदान करती है कि योग महिलाओं के पारिवारिक तनाव को कैसे प्रभावित करता है।

	एन	मीन	मानक व्यतिक्रम	महत्वपूर्ण अनुपात	महत्व का स्तर
प्री टेस्ट	75	1 ^२ 2920	0 ^२ 57628	''11 ^२ 090	0 ^२ 05 'दक 0 ^२ 01 समअमसे
पोस्ट टेस्ट	75	0 ^२ 6973	0 ^२ 43058		



परिणाम

उपर्युक्त से यह देखा गया है कि महत्वपूर्ण अनुपात – मान 11.090 है। चूँकि महत्वपूर्ण अनुपात मान 0.05 (2.00) और 0.01(2.65) महत्व के स्तरों पर तालिका मान से अधिक है, इसलिए शून्य परिकल्पना को अस्वीकार कर दिया जाता है।

खोज

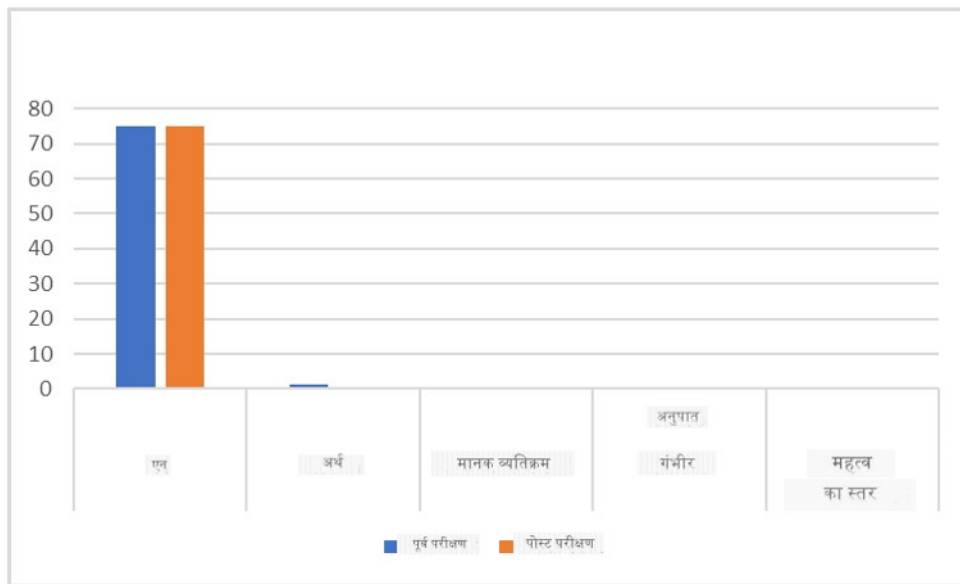
पारिवारिक क्षेत्र में महिलाओं के तनाव के स्तर को कम करने में योग का महत्वपूर्ण प्रभाव है।

परिकल्पना 2.3

व्यक्तिगत कारकों के क्षेत्र में महिलाओं के तनाव के स्तर पर योग का कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं होगा।

तालिका 4.4 व्यक्तिगत कारकों के क्षेत्र में महिलाओं में योग के प्रभाव का पता लगाने के लिए महत्वपूर्ण अनुपात मान दिखाती है।

	एन	मीन	मानक व्यतिक्रम	महत्वपूर्ण अनुपात	महत्व का स्तर
प्री टेस्ट	75	1 ^२ 2380	0 ^५ 58200	"12 ^२ 804	0 ^० 05 'दक 0 ^० 01 समअमसे
पोस्ट टेस्ट	75	0 ^५ 5667	0 ^० 29670		



परिणाम

उपर्युक्त से यह देखा गया है कि महत्वपूर्ण अनुपात मान 12.804 है क्योंकि महत्वपूर्ण अनुपात—मान 0.05 (2.00) और 0.01 (2.65) महत्व के स्तरों पर तालिका मान से अधिक है, शून्य परिकल्पना को अस्वीकार कर दिया जाता है।

खोज

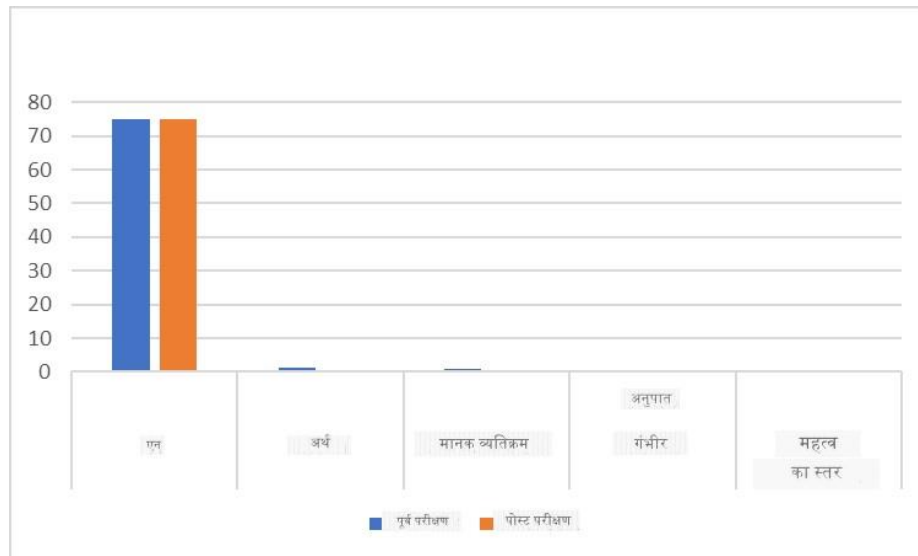
व्यक्तिगत कारकों के क्षेत्र में महिलाओं के तनाव के स्तर को कम करने में योग का महत्वपूर्ण प्रभाव है।

परिकल्पना 2.4

आर्थिक कारकों के क्षेत्र में महिलाओं के तनाव के स्तर पर योग का कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं होगा।

तालिका 4.5 आर्थिक कारकों के क्षेत्र में महिलाओं के तनाव के स्तर पर योग के प्रभाव का पता लगाने के लिए महत्वपूर्ण अनुपात मान दिखाती है।

	एन	मीन	मानक व्यतिक्रम	महत्वपूर्ण अनुपात	महत्व का स्तर
प्री टेस्ट	75	1 ^० 0667	0 ^७ 73317	"8 ^३ 27	0 ^० 05 'दक 0 ^० 01 समअमसे
पोस्ट टेस्ट	75	0 ^७ 4844	0 ^७ 53213		



परिणाम

उपर्युक्त से यह देखा गया है कि महत्वपूर्ण अनुपात-मान 8.327 है। चूँकि महत्वपूर्ण अनुपात-मान 0.05 (2.00) और 0.01 (2.65) महत्व के स्तरों पर तालिका मान से अधिक है, इसलिए शून्य परिकल्पना को अस्वीकार किया जाता है।

खोज

इस प्रकार, आर्थिक कारकों के क्षेत्र में महिलाओं के तनाव के स्तर को कम करने में योग का महत्वपूर्ण प्रभाव है।

निष्कर्ष

हनुमानगढ़ जिले की आधुनिक महिलाओं में तनाव के स्तर को कम करने में योग के प्रभाव पर किए गए अध्ययन से पता चलता है कि योग का नियमित अभ्यास तनाव को कम करने और समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देता है। जिन महिलाओं ने योग को अपनी दिनचर्या में शामिल किया, उन्होंने बेहतर भावनात्मक संतुलन, बेहतर फोकस और जीवन के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण का अनुभव किया। शारीरिक मुद्राओं, श्वास तकनीकों और ध्यान के संयोजन ने प्रतिभागियों को आधुनिक जीवनशैली की मांगों के दबावों को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद की। ये निष्कर्ष तनाव प्रबंधन के लिए योग को एक शक्तिशाली, सुलभ और प्राकृतिक उपकरण के रूप में उजागर करते हैं, खासकर आज के तेज-तर्रार माहौल में काम, परिवार और सामाजिक जिम्मेदारियों को संतुलित करने वाली महिलाओं के लिए।

संदर्भ

1. अधिली, एस.एम., और अफजाली, एस. (2017)। एमएस से पीड़ित महिलाओं के क्रॉनिक लो पेन, एंग्जायटी, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग श्वास अभ्यास के प्रभाव। स्वास्थ्य मनोविज्ञान, 5(20), 109–124।
2. अंजना, सिन्हा, एम. (1993)। बदलते समाज में महिलाएँ। नई दिल्लीरू आशीष पब्लिशिंग हाउस।
3. अविनाश, सी. (1998)। एक संपूर्ण महिला का चित्रण। दिल्लीरू पुस्तक महल। फोंटाना, डेविड, (1996)। तनाव का प्रबंधन। नई दिल्लीरू एक्सेल बुक्स।
4. एंड्रयूज जी, स्लेड टी। केसलर साइकोलॉजिकल डिस्ट्रेस स्केल (ज़1) पर स्कोर की व्याख्या करना। ऑस्ट एन जेड जे पब्लिक हेल्थ। 2001;25(6)सं.494–497।
5. ए.एल.एम. प्रकाशन।
6. आदित्य, एस.एम. सेन, ए.के. अधिकारियों में तनावरू पुरुषों और महिलाओं के बीच तुलना। जर्नल ऑफ द इंडियन एकेडमी ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी। 1993य जनवरी–जुलाईय 19(1–2)रू 1–6।
7. अल्बर्ट, जे. एरियस, स्टाइनबर्ग, के. बंगा, ए. रॉबर्ट एल. ट्रेस्टमैन। चिकित्सा बीमारी के उपचार के रूप में ध्यान तकनीकों की प्रभावकारिता की व्यवस्थित समीक्षा। जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंट्री मेडिसिन। 2006य अक्टूबरय 1य 12(8)रू 817–832।
8. ए, दिव्या और टी, गणेशन और कुप्पुसामी, महेशकुमार और टी, वेंकटेश्वरन और रामास्वामी, पद्मावती। (2020)। योग प्रशिक्षित व्यक्तियों में तनाव की धारणा। नेशनल जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी, फार्मसी एंड फार्माकोलॉजी। 8. 1. 10.5455/ध्वत्.2018.8.0728305082017।
9. ब्रेम्स, क्रिश्चियन। (2023)। विश्वविद्यालय के संकाय, कर्मचारियों और स्नातक छात्रों के लिए योग तनाव कम करने का हस्तक्षेप। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग थेरेपी। 25.61–77. 10.17761.1531–2054–25.1.61.
10. बंद्योपाध्याय, नीता और कोले, अभिजीत। (2016)। तनाव प्रबंधन के लिए एक प्रभावी चिकित्सीय पद्धति के रूप में योगरू एक समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिटनेस, स्वास्थ्य, शारीरिक शिक्षा और आयरन गेम्स। 8. 135–140.
11. बुजांग, बी और ममेसा, एली। (2019)। तनाव के स्तर पर योग अभ्यास के प्रभावरू एक व्यापक विश्लेषण। जर्नल पेंडिडिकन जसमानी दान ओलाहरागा। 9. 111–119. 10.17509/कीबींतअ.9च1.68224.

12. बेरा, टी.के. गोरे, एम.एम. ओक, जे.पी. दो अलग-अलग आसनों और शवासन में तनाव से मुक्ति एक योग विश्राम मुद्रा है। इंडियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एंड फार्माकोलॉजी। 1998 अक्टूबर 42(4) 473-8
13. बेक, एटी, स्टीयर, आरए, ब्राउन, जीके। बेक डिप्रेशन इन्वेंटरी-पीपी। सैन एंटोनियो। 1996 78(2) 490-498।
14. 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।
15. बेक, ए.टी., स्टीयर, आर.ए., ब्राउन, जी.के. (1996)। बेक डिप्रेशन इन्वेंटरी बीडीआई-पिछला मैनुअल। दूसरा संस्करण। सैन एंटोनियो द साइकोलॉजिकल कॉर्पोरेशन, हरकोर्ट ब्रेस एंड कंपनी।
16. बेक, ए.टी., स्टीयर, आर.ए. (1990)। बीआई, बेक एंगजाइटी इन्वेंटरी मैनुअल। सैन एंटोनियो द साइकोलॉजिकल कॉर्पोरेशन।
17. ब्रेनस, जी.ए., डाइवर्स, जे., मिलर, एम.ई., डैनहॉयर, एस.सी. (2018)। चिंतित वृद्ध वयस्कों में चिंता के उपचार के लिए संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा और योग का एक यादृच्छिक वरीयता परीक्षण। समकालीन नैदानिक परीक्षण संचार, (10), 76-169।
18. बिलडरबेक ए, ब्राजील आई, फरियास एम। प्रारंभिक साक्ष्य कि योग अभ्यास उत्तरोत्तर मूड में सुधार करता है और यूके के कैदियों के नमूने में तनाव को कम करता है। 2015 15-7।
19. बोमन एजे, क्लेटन आरएच, मरे ए, रीड जेडब्ल्यू, सुभान एमएम, फोर्ड जीए। स्वस्थ बुजुर्ग व्यक्तियों में बैरोफ्लेक्स पर एरोबिक व्यायाम प्रशिक्षण और योग के प्रभाव। यूरो जे क्लिन इन्वेस्ट। 1997 27(5) 443-449.
20. बोरजी एम, ओटागी एम, सलीमी ई, सानेई पी. हृदय रोगियों की नींद की गुणवत्ता पर शांत समय प्रोटोकॉल के प्रदर्शन के प्रभाव की जांच करना। बायोमेडिकल रिसर्च। 2017 28 7076-80.