

हनुमानगढ़ जिले की कार्यरत महिलाओं में तनाव प्रबंधन पर योग का प्रभाव

सुशांत जैन

शोध छात्र श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ राजस्थान

डॉ विजेंद्र प्रकाश कपरूवान

सहायक आचार्य श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ राजस्थान

सार

वर्तमान समय में तीव्र प्रतिस्पर्धा व्यावसायिक दबाव पारिवारिक उत्तरदायित्व तथा सामाजिक अपेक्षाओं के कारण कार्यरत महिलाओं के जीवन में तनाव एक गंभीर समस्या के रूप में उभरकर सामने आया है। विशेष रूप से राजस्थान के हनुमानगढ़ जिले की कार्यरत महिलाओं को घरेलू एवं व्यावसायिक दोनों प्रकार की जिम्मेदारियों का संतुलन बनाए रखना पड़ता है जिसके कारण मानसिक शारीरिक एवं भावनात्मक तनाव में निरंतर वृद्धि देखी जाती है। तनाव का दीर्घकालिक प्रभाव महिलाओं के स्वास्थ्य, कार्यक्षमता, पारिवारिक जीवन, सामाजिक संबंधों तथा मानसिक संतुलन पर प्रतिकूल रूप से पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में योग एक समग्र एवं वैज्ञानिक जीवनशैली के रूप में उभरकर सामने आया है जो केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित न होकर मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक संतुलन स्थापित करने का प्रभावी माध्यम है। योग के अंतर्गत आसन, प्राणायाम, ध्यान, शिथिलीकरण तथा सकारात्मक जीवन मूल्यों का समावेश होता है जो तनाव हार्मोन को नियंत्रित करने, मन को शांत करने तथा शरीर की कार्यप्रणाली को संतुलित बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों से यह सिद्ध हो चुका है कि नियमित योगाभ्यास तनाव, चिंता, अवसाद तथा अनिद्रा जैसी समस्याओं को कम करने में प्रभावी है। प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य हनुमानगढ़ जिले की कार्यरत महिलाओं में तनाव की प्रकृति उसके कारणों तथा तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका का सैद्धांतिक अध्ययन करना है। अध्ययन में कार्यरत महिलाओं के सामाजिक एवं आर्थिक परिवेश कार्यस्थल की परिस्थितियों, पारिवारिक दायित्वों तथा योग के विभिन्न आयामों का विश्लेषण किया गया है। यह शोध इस तथ्य को स्थापित करने का प्रयास करता है कि नियमित योगाभ्यास महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य, कार्यक्षमता, आत्मविश्वास तथा जीवन की गुणवत्ता में सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रभावी साधन है।

मुख्य शब्द: योग, तनाव प्रबंधन, कार्यरत महिलाएँ, हनुमानगढ़ जिला, मानसिक स्वास्थ्य, प्राणायाम, ध्यान।

प्रस्तावना

आधुनिक युग को तीव्र प्रतिस्पर्धा, व्यस्त जीवनशैली, तकनीकी विकास तथा बढ़ती आर्थिक आवश्यकताओं का युग माना जाता है। वर्तमान समय में महिलाओं की सामाजिक एवं आर्थिक भूमिका में व्यापक परिवर्तन हुआ है।

महिलाएँ शिक्षा, प्रशासन, चिकित्सा, बैंकिंग, उद्योग, सूचना प्रौद्योगिकी, कृषि, सरकारी सेवाओं तथा निजी संस्थानों सहित लगभग प्रत्येक क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं। आर्थिक आत्मनिर्भरता एवं सामाजिक सशक्तिकरण के कारण महिलाओं की कार्यक्षेत्र में भागीदारी निरंतर बढ़ रही है जो समाज के विकास का सकारात्मक संकेत है। यद्यपि कार्यक्षेत्र में महिलाओं की बढ़ती सहभागिता सामाजिक प्रगति का प्रतीक है किन्तु इसके साथ अनेक नई चुनौतियाँ भी उत्पन्न हुई हैं। अधिकांश कार्यरत महिलाओं को कार्यालय के दायित्वों के साथ-साथ परिवार बच्चों बुजुर्गों तथा घरेलू कार्यों की जिम्मेदारी भी निभानी पड़ती है। इस दोहरी भूमिका के कारण शारीरिक थकान के साथ मानसिक तनाव भी बढ़ता है। समय की कमी, कार्य का दबाव, लक्ष्य प्राप्ति की प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा सामाजिक उत्तरदायित्व महिलाओं के जीवन को जटिल बना देते हैं।

राजस्थान के उत्तर-पश्चिमी भाग में स्थित हनुमानगढ़ जिला कृषि प्रधान क्षेत्र होने के साथ-साथ शिक्षा, स्वास्थ्य, बैंकिंग, सरकारी सेवाओं तथा निजी संस्थानों में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी के लिए भी जाना जाता है। यहाँ कार्यरत महिलाओं की संख्या निरंतर बढ़ रही है जिससे उनके जीवन में नई संभावनाओं के साथ-साथ नई चुनौतियाँ भी सामने आई हैं। कार्यस्थल पर बढ़ती प्रतिस्पर्धा, समयबद्ध कार्य, नौकरी की सुरक्षा, पारिवारिक अपेक्षाएँ तथा सामाजिक उत्तरदायित्व महिलाओं में तनाव के प्रमुख कारण बन रहे हैं।

तनाव मानव जीवन की स्वाभाविक प्रतिक्रिया है किन्तु जब यह लंबे समय तक बना रहता है तो यह अनेक मानसिक एवं शारीरिक रोगों का कारण बन जाता है। निरंतर तनाव के कारण उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, अनिद्रा, माइग्रेन, चिंता, अवसाद, चिड़चिड़ापन, तथा कार्यक्षमता में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। कार्यरत महिलाओं में तनाव का प्रभाव केवल उनके व्यक्तिगत स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता बल्कि इसका प्रभाव उनके पारिवारिक संबंधों, बच्चों के विकास, सामाजिक जीवन, तथा कार्यस्थल की उत्पादकता पर भी पड़ता है। भारतीय संस्कृति में योग को शरीर, मन एवं आत्मा के समन्वय का विज्ञान माना गया है। महर्षि पतंजलि ने योग को "चित्तवृत्ति निरोध" का माध्यम बताया है अर्थात् मन की चंचल वृत्तियों को नियंत्रित करके मानसिक शांति प्राप्त करना ही योग का उद्देश्य है। आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों ने भी सिद्ध किया है कि नियमित योगाभ्यास तनाव हार्मोन कॉर्टिसोल के स्तर को कम करता है तथा शरीर में सकारात्मक जैव-रासायनिक परिवर्तन उत्पन्न करता है। योग के माध्यम से तंत्रिका तंत्र संतुलित होता है रक्त संचार में सुधार होता है श्वसन प्रणाली अधिक प्रभावी बनती है तथा मानसिक एकाग्रता एवं आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

तनाव के प्रकार

तनाव को उसकी अवधि, प्रकृति तथा प्रभाव के आधार पर विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है। सामान्यतः इसे तीव्र तनाव, अल्पकालिक तनाव तथा दीर्घकालिक तनाव के रूप में समझा जाता है।

तीव्र तनाव वह स्थिति है जो किसी अचानक उत्पन्न चुनौती, दुर्घटना, परीक्षा, साक्षात्कार अथवा आकस्मिक परिस्थिति के कारण उत्पन्न होती है। यह तनाव सामान्यतः अल्पकालिक होता है तथा परिस्थिति समाप्त होने पर

स्वतः कम हो जाता है। सीमित मात्रा में यह तनाव व्यक्ति की कार्यक्षमता को बढ़ाने में भी सहायक हो सकता है।

अल्पकालिक तनाव कुछ दिनों अथवा सप्ताहों तक बना रह सकता है। यह कार्यभार, पारिवारिक समस्याओं, आर्थिक कठिनाइयों अथवा सामाजिक दायित्वों के कारण उत्पन्न होता है। यदि समय रहते इसका उचित प्रबंधन न किया जाए तो यह धीरे-धीरे दीर्घकालिक तनाव का रूप धारण कर सकता है।

दीर्घकालिक तनाव सबसे अधिक हानिकारक माना जाता है। यह महीनों अथवा वर्षों तक बना रहता है और धीरे-धीरे व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। लगातार कार्य का दबाव, पारिवारिक संघर्ष, आर्थिक असुरक्षा, नौकरी की अनिश्चितता तथा सामाजिक समस्याएँ इसके प्रमुख कारण हैं। कार्यरत महिलाओं में यही तनाव सबसे अधिक देखा जाता है।

तनाव को सकारात्मक एवं नकारात्मक तनाव के रूप में भी वर्गीकृत किया जाता है। सकारात्मक तनाव व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रेरित करता है तथा उसकी कार्यक्षमता को बढ़ाता है जबकि नकारात्मक तनाव व्यक्ति की मानसिक शांति, आत्मविश्वास तथा स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। वर्तमान समय में अधिकांश कार्यरत महिलाएँ नकारात्मक तनाव का अनुभव करती हैं क्योंकि वे निरंतर अनेक जिम्मेदारियों के बीच संतुलन स्थापित करने का प्रयास करती रहती हैं।

हनुमानगढ़ जिले की सामाजिक एवं व्यावसायिक पृष्ठभूमि

हनुमानगढ़ राजस्थान का एक प्रमुख जिला है जिसकी अर्थव्यवस्था मुख्यतः कृषि, व्यापार तथा सरकारी सेवाओं पर आधारित है। सिंचाई सुविधाओं के विकास के कारण यह जिला कृषि उत्पादन के क्षेत्र में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा, स्वास्थ्य, बैंकिंग, निजी संस्थानों, सूचना प्रौद्योगिकी तथा लघु उद्योगों के विकास के कारण महिलाओं की कार्यक्षेत्र में भागीदारी उल्लेखनीय रूप से बढ़ी है।

जिले के शहरी क्षेत्रों में महिलाएँ विद्यालयों, महाविद्यालयों, अस्पतालों, बैंकों, सरकारी कार्यालयों तथा निजी कंपनियों में कार्यरत हैं। वहीं ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाएँ कृषि, आंगनवाड़ी सेवाओं, स्वयं सहायता समूहों, पंचायत स्तर की योजनाओं तथा अन्य स्थानीय रोजगारों से जुड़ी हुई हैं। प्रत्येक क्षेत्र की कार्य परिस्थितियाँ अलग-अलग होने के बावजूद तनाव की समस्या लगभग सभी कार्यरत महिलाओं में किसी न किसी रूप में विद्यमान है।

ग्रामीण क्षेत्रों में कार्यरत महिलाओं को रोजगार के साथ-साथ कृषि कार्य एवं घरेलू दायित्व भी निभाने पड़ते हैं। वहीं शहरी क्षेत्रों की महिलाओं को यातायात, समय प्रबंधन, प्रतिस्पर्धा, कार्य लक्ष्य तथा पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण अधिक मानसिक दबाव का सामना करना पड़ता है। इस प्रकार हनुमानगढ़ जिले की सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियाँ महिलाओं में तनाव की समस्या को प्रभावित करती हैं।

कार्यरत महिलाओं में तनाव के प्रमुख कारण

तनाव के कारण बहुआयामी होते हैं और प्रत्येक महिला के व्यक्तिगत एवं सामाजिक परिवेश के अनुसार भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। कार्यभार की अधिकता तनाव का प्रमुख कारण है। जब महिला को निर्धारित समय में अधिक कार्य पूरा करना पड़ता है तब मानसिक दबाव बढ़ जाता है। समय प्रबंधन की समस्या भी तनाव को बढ़ाती है। कार्यालय तथा परिवार दोनों के बीच संतुलन स्थापित करना कठिन हो जाता है। कई बार महिलाएँ स्वयं के स्वास्थ्य एवं विश्राम की उपेक्षा कर देती हैं जिससे तनाव धीरे-धीरे स्थायी रूप धारण कर लेता है। आर्थिक दबाव भी महत्वपूर्ण कारण है। परिवार की आय बढ़ाने की आवश्यकता, बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यय तथा भविष्य की आर्थिक सुरक्षा महिलाओं को निरंतर मानसिक दबाव में रखती है।

कार्यस्थल का वातावरण भी तनाव को प्रभावित करता है। यदि कार्यस्थल पर सहयोगात्मक वातावरण न हो, कार्य की स्पष्टता न हो अथवा लैंगिक भेदभाव, असमान वेतन या उत्पीड़न जैसी समस्याएँ हों तो महिलाओं का तनाव स्तर बढ़ जाता है। पारिवारिक सहयोग का अभाव भी एक प्रमुख कारण है। जिन परिवारों में घरेलू कार्यों का उचित विभाजन नहीं होता वहाँ महिलाओं का मानसिक एवं शारीरिक बोझ अधिक हो जाता है। इससे उनके स्वास्थ्य एवं कार्यक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

साहित्य की समीक्षा

दैवा और टेल्ड, ऊना। (2024), समकालीन कार्य जीवन से जुड़े तनावों से निपटने के लिए सामान्य आबादी के पास अच्छे मुकाबला करने के तरीकों तक पहुँच होना और उन्हें वहन करने में सक्षम होना आवश्यक है। यह दिखाया गया है कि योग नैदानिक नमूनों में तनाव को कम कर सकता है; हालाँकि, काम करने वाले व्यक्तियों पर जिम में सामान्य योग पाठ्यक्रमों के प्रभावों की जाँच करने के लिए आगे के शोध की आवश्यकता है। इस शोध के दायरे में, तनाव और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर आठ और सोलह सप्ताह के जिम योग के प्रभावों का पता लगाया गया। डिजाइन और निर्देश: मध्यम से उच्च स्तर के तनाव का अनुभव करने वाले नब्बे लोगों को यादृच्छिक रूप से या तो प्रतीक्षा सूची क्रॉसओवर समूह में आवंटित किया गया था, जिसने आठ सप्ताह तक योग का अभ्यास नहीं किया था और फिर आठ सप्ताह तक योग का अभ्यास किया था, दूसरे समूह में जो लगातार सोलह सप्ताह तक योग का अभ्यास कर रहा था। अध्ययन की शुरुआत में, आठ सप्ताह और सोलह सप्ताह बाद, तनाव और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य कारकों का मूल्यांकन किया गया। यह पाया गया कि योग समूह ने सोलह सप्ताह के दौरान तनाव के साथ-साथ सभी मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य मीट्रिक में महत्वपूर्ण कमी देखी। योग चिकित्सकों ने तनाव, चिंता और समग्र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में पर्याप्त कमी के साथ-साथ नियंत्रण समूह की तुलना में स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण लाभ प्रदर्शित किया।

कामाख्या (2024), इस अध्ययन का उद्देश्य नियमित आधार पर योग का अभ्यास करने से होने वाले लाभों का गहन विश्लेषण करना है। इसके अतिरिक्त, शोध का उद्देश्य योग के चिकित्सीय प्रभावों के बारे में चयनित साहित्य के निष्कर्षों का विश्लेषण करना है। चूंकि योग जैसे मन-शरीर फिटनेस कार्यक्रमों में भाग लेने वाले लोगों की संख्या में विस्तार जारी है, इसलिए यह आवश्यक है कि चिकित्सा पेशेवरों को योग और इसके द्वारा प्रदान कि जाने वाले कई चिकित्सीय लाभों की पुष्टि करने वाले शोध की ठोस समझ हो। इसलिए, इस अध्ययन का उद्देश्य योग के चिकित्सीय लाभों के बारे में जानकारी प्रदान करना है, जो कि विभिन्न प्रकार की आबादी में बीमारियों और स्वास्थ्य स्थितियों की एक विस्तृत श्रृंखला के संबंध में किए गए अध्ययनों पर आधारित हैं। एक चिकित्सा अनुशासन के रूप में योग, जिसे चिकित्सीय योग के रूप में भी जाना जाता है, एक रोगी के उपचार योजना में आसन, जो शारीरिक मुद्रा हैं, को शामिल करने का अभ्यास है ताकि रोगी को होने वाले शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कष्ट को कम किया जा सके।

जयराजन और मुखर्जी, अशोक। (2016), विभिन्न जनसांख्यिकी में, योग को मानसिक स्वास्थ्य और कार्यकारी कामकाज सहित कल्याण के कई पहलुओं को बढ़ाने में उपयोगी दिखाया गया है। यह शोध महिला विद्यार्थियों के आत्मसम्मान पर योग के दीर्घकालिक प्रभाव को निर्धारित करने के इरादे से किया गया था। यादृच्छिकीकरण के वैज्ञानिक दृष्टिकोण के ढांचे के भीतर, उन्हें दो समूहों में विभाजित किया गया: योग समूह और नियंत्रण समूह। योगिक अभ्यासों को तीन महीने की अवधि के लिए करने की योजना बनाई गई थी, जो सुबह के सत्र के दौरान प्रति सप्ताह छह दिन, बारह सप्ताह के बराबर है। इस जांच में एक पूर्व-पश्चात सत्र शामिल किया गया था, जो एक प्रायोगिक-नियंत्रण समूह अध्ययन था। एक मनोवैज्ञानिक परीक्षा का उपयोग करते हुए हम आत्म-सम्मान को मापने में सक्षम थे। सांख्यिकीय विश्लेषण के उद्देश्य से, तीन महीने की अवधि से पहले और बाद में एकत्र किए गए डेटा के बीच तुलना प्रदान करने के लिए एक टी-परीक्षण का उपयोग किया गया था। प्रायोगिक समूह की तुलना नियंत्रण समूह से करने के बाद, यह पता चला कि प्रायोगिक समूह में आत्म-सम्मान की अधिक मात्रा थी।

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 महिला 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 गया है। आरंभ में, आधुनिक जीवन पर योग के प्रभाव के बारे में मौजूदा ज्ञान और अंतराल की पहचान करने के लिए एक साहित्य समीक्षा की गयी है। इसके बाद बड़े नमूने के आकार से मात्रात्मक डेटा एकत्र करने के लिए सर्वेक्षणों का डिजाइन और वितरण किया गया। गहन अंतर्दृष्टि और व्यक्तिगत अनुभव प्राप्त करने के लिए गहन साक्षात्कार आयोजित किये गये। अध्ययन में व्यावहारिक पहलुओं और वास्तविक समय के लाभों को समझने के लिए योग कक्षाओं में अवलोकन संबंधी शोध भी शामिल किया। 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 गया। बेहतर स्वास्थ्य के लिए दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करने के लिए निष्कर्षों के आधार पर सिफारिशें तैयार की गयी हैं।

समंक स्रोत

इस अध्ययन में उपयोग किए गए डेटा स्रोतों को हाथ से चुना गया था। ज्यादातर प्रश्नावली, व्यक्तिगत साक्षात्कार और सावधानीपूर्वक अवलोकन से प्राप्त किये गये। हनुमानगढ़ जिले की महिलाओं का बेसलाइन और पोस्ट टेस्ट तनाव स्तर मापा गया। साक्षात्कारों से प्राप्त निष्कर्ष इस बात पर प्रकाश डालते हैं 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 हुआ।

योग और तनाव प्रबंधन पर पुस्तकें, लेख और शोध पत्र जैसे प्रकाशन द्वितीयक स्रोतों के रूप में काम में लिए गए हैं। प्रकाशित शोध पत्र और लेख इस अध्ययन के लिए मूल्यवान संदर्भ के रूप में लिए गए हैं क्योंकि वे योग के विभिन्न रूपों और उनके द्वारा प्रदान किए जाने वाले लाभों पर आधारित 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 का भी सहारा लिया गया है।

समंको 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 (नोवा) 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 (PSS) या कोहेन का पर्सिड स्ट्रेस स्केल (CP), 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 : 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 : 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।

निदर्शन

हनुमानगढ़ जिले की 18 से 45 वर्ष की आयु की 75 महिलाओं को अध्ययन का नमूना बनाया गया। यह सुनिश्चित करने के लिए कि निष्कर्षों को व्यापक आबादी पर लागू किया जा सके, नमूना यादृच्छिक रूप से चुना गया। दो समूहों के बीच समान रूप से विभाजित लगभग सौ महिलाएँ इस अध्ययन में दो समूह में रखी गयी एक जो

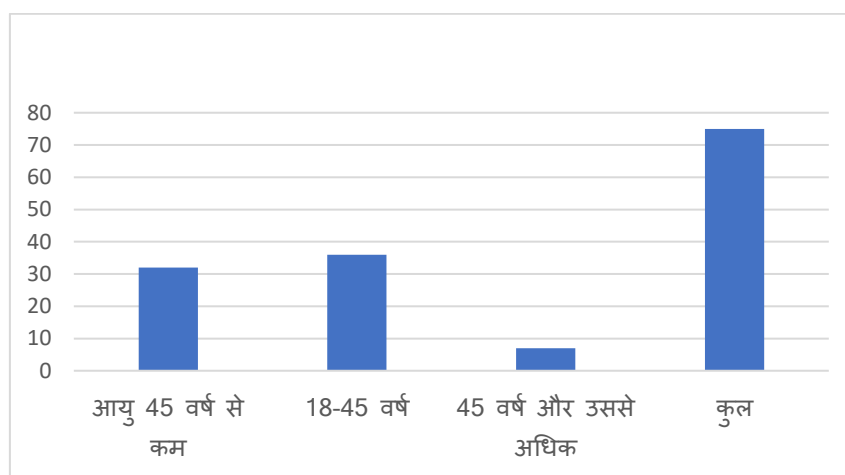
नियमित रूप से योग करती है और दूसरा जो नहीं करती है। यह महिलाओं के तनाव के स्तर को योग कैसे प्रभावित करता है, इस खंड का मुख्य लक्ष्य है।

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

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 1 महिला नमूने का आयु-वार वितरण

आयु 45 वर्ष से कम	32
18-45 वर्ष	36
45 वर्ष और उससे अधिक	7
कुल	75



चित्र 1 महिला नमूने का आयु-वार वितरण

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, स्केट्स 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।

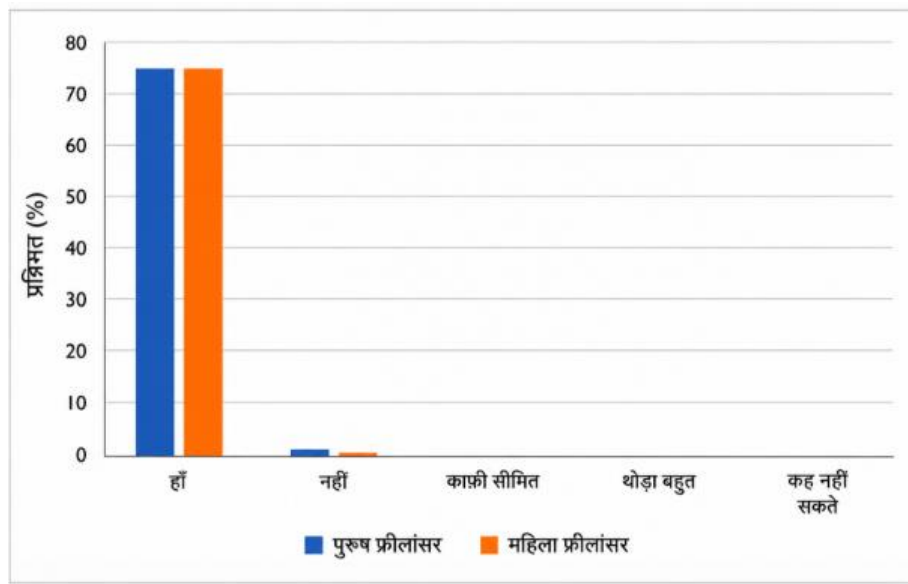
1. सामान्यीकरण बोधगम्य होना चाहिए और तथ्य के अनुरूप होना चाहिए।
2. उन्हें पहले से स्थापित सामान्यीकरण के प्रकृति के ज्ञात नियमों के साथ संघर्ष नहीं करना चाहिए।
3. उन्हें यथासंभव सरल शब्दों में कहा जाना चाहिए।

परिकल्पना : 1 महिलाओं में तनाव से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याओं का प्रभाव पाया जाता है

तालिका 2 यह निर्धारित करने के लिए महत्वपूर्ण अनुपात मान प्रदान करती है कि योग महिलाओं के तनाव को कैसे प्रभावित करता है

	न	मीन	मानक व्यतिक्रम	महत्वपूर्ण अनुपात	महत्व का स्तर
प्री टेस्ट	75	1.2548	0.55919	**14.440	0.05 और 0.01 स्तर

पोस्ट टेस्ट	75	0.5861	0.30199		
-------------	----	--------	---------	--	--



चित्र 2 पुरुष और महिला फ्रीलांसर की प्रतिशत तुलना

परिणाम

उपर्युक्त तालिका से, हम देख सकते हैं कि महत्वपूर्ण अनुपात-मान 14.440 है। चूँकि 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%, 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, . ग्रॉसमैन, पी. सिल, . लैंगहोर्सट, जे. लुड्टके, आर. श. 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, स. 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.स. गोपीनाथ, रमेश, नलिनी राव, अजय कुमार, नागरत्ना, आर. श्रीदेवी, च. नागेंद्र च.आर. प्रकाश, म. 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।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि कार्यरत महिलाओं में तनाव को कम करने में योग अत्यंत प्रभावी भूमिका निभाता है। नियमित योगाभ्यास से मानसिक तनाव, चिंता तथा भावनात्मक असंतुलन में कमी आती है और शारीरिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, एकाग्रता तथा कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि योग का सकारात्मक प्रभाव महिलाओं के व्यावसायिक, पारिवारिक, व्यक्तिगत, आर्थिक तथा सामाजिक जीवन के सभी क्षेत्रों में देखा गया। अध्ययन के अनुसार योग के लाभ आयु, वैवाहिक स्थिति, परिवार के आकार, आर्थिक स्थिति अथवा कार्य की प्रकृति पर निर्भर नहीं हैं बल्कि सभी वर्गों की महिलाओं के लिए समान रूप से उपयोगी हैं। योगासन, प्राणायाम, ध्यान, सूर्य नमस्कार, सात्त्विक आहार तथा सकारात्मक जीवनशैली का नियमित अभ्यास महिलाओं के तनाव स्तर को कम करने के साथ-साथ उनके मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में भी उल्लेखनीय सुधार लाता है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि योग केवल तनाव प्रबंधन का साधन नहीं बल्कि एक समग्र एवं वैज्ञानिक जीवन-पद्धति है जो कार्यरत महिलाओं को स्वस्थ, संतुलित, आत्मविश्वासी एवं तनावमुक्त

जीवन जीने में महत्वपूर्ण सहायता प्रदान करती है। इसलिए कार्यस्थलों, शैक्षणिक संस्थानों तथा सामाजिक स्तर पर योग को नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाए जाने की आवश्यकता है।

संदर्भ

1. शर्मा म, हैदर टी. (2012)। चिंता के रोगियों के लिए वैकल्पिक और पूरक चिकित्सा के रूप में योग। साक्ष्य-आधारित पूरक वैकल्पिक चिकित्सा जर्नल। 18(1) पृष्ठ 15–22
2. शर्मा, मनोज। (2014)। तनाव प्रबंधन के लिए एक वैकल्पिक और पूरक दृष्टिकोण के रूप में योग: एक व्यवस्थित समीक्षा। साक्ष्य-आधारित पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा जर्नल। 19. 59–67.
3. शर्मा, जी. महाजन, के.के. शर्मा, ल. (2007)। तनाव से निपटने के लिए श्वासन विश्राम तकनीक। जर्नल ऑफ बॉडीवर्क 'ड मूवमेंट थेरेपीज अप्रैल वॉल्यूम 11, अंक 2, पृष्ठ 173–180
4. शोहानी मासूमेह, और बदफर, घोलमरेजा, नासिरकंडी एमपी, कैखावानी सत्तार, रहमती शोबू, मोदामेलीवाई, एट अल (2018)। महिलाओं में तनाव, चिंता और अवसाद पर योग का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन। 242.16।
5. शेफर च.जे., लासाल्विया टी., स्टीन जे.पी. (1997)। मेथाडोन रखरखाव उपचार को बढ़ाने के लिए गतिशील समूह मनोचिकित्सा के साथ हठ योग की तुलना: एक यादृच्छिक नैदानिक परीक्षण। अल्टरनेटिव थेर हेल्थ मेड। 3–57–66।
6. कामाख्या कुमार (2024)। स्कूली बच्चों की सामान्य बुद्धिमत्ता और सामान्य कल्याण पर योग प्रथाओं का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा एण्ड अलॉइड साइंसेज, वोल्यूम 13 न. 2, पृ. 128–132.
7. कामाख्या कुमार (2022)। कॉलेज के विद्यार्थियों के लिए योग के शारीरिक लाभ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा एण्ड अलॉइड साइंसेज, वोल्यूम 11 न. 1, पृ. 70–76.
8. दिव्या, टी. गणेशन, कुप्पुसामी. महेशकुमार, टी. वेंकटेश्वरन और रामास्वामी. पद्मावती। (2020)। योग प्रशिक्षित व्यक्तियों में तनाव की धारणा। नेशनल जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी, फार्मसी एंड फार्माकोलॉजी। 8. 1.
9. म.म., कविता और च., चंद्रशेखरैया और वी.स., अनघा और स.वी., कसिनाकुंती। (2021)। मेडिकल छात्रों में सीरम कोर्टिसोल के स्तर और योग और ध्यान के अभ्यास के बीच सहसंबंध। बायोमेडिसिन। 43. 1738–1743.
10. तेमाद, ., नसीरनेजाद, फ., और स्मखानी अकबरीनेजाद, च. (2014)। महिलाओं की चिंता पर समूह वास्तविकता चिकित्सा की प्रभावशीलता। जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल स्टडीज, 10(2), 73–88।

11. जयराजन, डी. और मुखर्जी, अशोक (2016). स्कूली शिक्षकों के मानसिक तनाव प्रबंधन में योग अभ्यासों का प्रभाव। इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी, न्यूट्रिशन एण्ड फिजिकल एज्युकेशन, वोल्यूम 1 न. 2, पृ. 128–129.