



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

## मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं में तनाव पर हठयोग का प्रभाव

**Amarpal**

Research Scholar, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University

**Dr. Ravinder Kumar Verma**

Associate Professor, Department of Yoga, Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University

### **सारांश**

अनिद्रा, आत्महत्या के विचार, अवसाद और तनाव गंभीर चिंताएँ हैं जो किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती हैं। कोविड-19 महामारी का मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है, जिसमें कई व्यक्ति स्वास्थ्य, सामाजिक अलगाव और आर्थिक अनिश्चितता के बारे में चिंताओं के कारण तनाव, चिंता और अवसाद का अनुभव कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त, काम, रिश्तों और सोशल मीडिया से संबंधित सामाजिक दबाव तनाव और चिंता को बढ़ाने में योगदान दे सकते हैं। अवसाद कई तरह की विकलांगता, पुरानी बीमारियों और यहाँ तक कि मृत्यु दर में योगदान दे सकता है। इसके अलावा, अवसाद जीवन की गुणवत्ता और काम करने की क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव डालता पाया गया है। दरअसल, चिंता अक्सर थकान, दर्द, बेचैनी और ऊर्जा की कमी के लक्षणों से जुड़ी होती है। फिर भी, मनोदैहिक विकारों से निपटने के लिए कई रणनीतियों का अध्ययन किया जा रहा है। वास्तव में, पहले के कई शोध अध्ययनों ने तनाव, अवसाद, चिंता और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में योग के लाभकारी प्रभावों को प्रदर्शित किया है। कई अध्ययनों से पता चला है कि योग, जो शारीरिक मुद्राओं (आसन) और ध्यान तकनीकों को जोड़ता है, दर्द और विकलांगता को कम करने में प्रभावी हो सकता है जबकि पुरानी दर्द की स्थिति वाले लोगों में लचीलापन और कार्यात्मक गतिशीलता में सुधार करता है। योग कई तंत्रों के माध्यम से काम करता है, जिसमें सृजन को कम करना, प्रतिरक्षा कार्य में सुधार करना और तनाव और चिंता के स्तर को कम करना शामिल है। यद्यपि योग और मनोदैहिक विकारों के संबंध में दुनिया भर में कई जांच की गई हैं, लेकिन मनोदैहिक विकारों से पीड़ित महिलाओं में हठ योग अभ्यास की प्रभावकारिता का कम अध्ययन किया गया है। इसलिए, वर्तमान अध्ययन के शोधकर्ता मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं में तनाव पर हठयोग का प्रभाव को देखना चाहते हैं।

मुख्य शब्द: अनिद्रा, आत्महत्या, चिंता, अवसाद, विकलांगता, प्रतिरक्षा



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

## 1. परिचय

योग शब्द संस्कृत मूल या क्रिया युज से लिया गया है। योग शरीर, मन और आत्मा को जोड़ता है। मनुष्य की आत्मा सर्वोच्च आत्मा से जुड़ती है। योग के बीज सबसे पुराने शास्त्र में देखे जाते हैं, जिसके बारे में कहा जाता है कि इसकी रचना ब्रह्मांड के निर्माण के समय हुई थी। हठ योग एक शारीरिक और मानसिक अभ्यास है जिसकी उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी। "हठ" शब्द दो संस्कृत शब्दों से लिया गया है: "हा" जिसका अर्थ है "सूर्य" और "था" जिसका अर्थ है "चंद्रमा"। हठ योग का अभ्यास शरीर और मन के भीतर सौर और चंद्र ऊर्जा को संतुलित और सामंजस्य बनाने के लिए किया जाता है।

हठ योग पश्चिमी दुनिया में योग के सबसे व्यापक रूप से प्रचलित रूपों में से एक है और यह शारीरिक मुद्राओं (आसन) और श्वास अभ्यास (प्राणायाम) पर अपने ध्यान के लिए जाना जाता है। यह एक समग्र अभ्यास है जिसका उद्देश्य शारीरिक शक्ति, लचीलापन, संतुलन और विश्राम के साथ-साथ मानसिक स्पष्टता, ध्यान और आंतरिक शांति विकसित करना है। हठ योग के अभ्यास से तनाव और चिंता को कम करने, हृदय और श्वसन क्रिया में सुधार और मांसपेशियों की ताकत और लचीलेपन को बढ़ाने सहित कई स्वास्थ्य लाभ पाए गए हैं। इसके अलावा, हठ योग का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसमें अवसाद के लक्षणों को कम करना, नींद की गुणवत्ता में सुधार करना और कल्याण की भावनाओं को बढ़ावा देना शामिल है।

निष्कर्ष रूप से, हठ योग एक व्यापक अभ्यास है जिसका एक समृद्ध इतिहास और परंपरा है, और इसके कई शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ हैं। इस प्रकार, यह स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्रों का अध्ययन करने वालों के लिए शोध का एक मूल्यवान क्षेत्र है, और इसमें अनगिनत व्यक्तियों के जीवन को बेहतर बनाने की क्षमता है।

हठ योग शारीरिक और मानसिक अभ्यास का एक रूप है जिसका पारंपरिक रूप से स्वास्थ्य और कल्याण के लिए उपयोग किया जाता रहा है। पिछले कुछ वर्षों में, महिलाओं में विभिन्न मनोदैहिक विकारों पर हठ योग के प्रभावों की खोज करने वाले शोधों का एक बढ़ता हुआ समूह रहा है। अध्ययनों से पता चला है कि हठ योग महिलाओं में चिंता, अवसाद और तनाव के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है। यह मासिक धर्म के दर्द, रजोनिवृत्ति के लक्षणों और फाइब्रोमायल्जिया जैसी स्थितियों के प्रबंधन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

तनाव के स्तर को कम करके, नींद की गुणवत्ता में सुधार करके और विश्राम को बढ़ावा देकर हठ योग मनोदैहिक विकारों वाली महिलाओं में समग्र कल्याण और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है। इसके अलावा, हठ योग लचीलापन, शक्ति और हृदय संबंधी सहनशक्ति को बढ़ाकर शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

करता है। शारीरिक स्वास्थ्य में यह सुधार मनोदैहिक विकारों के प्रबंधन में योगदान दे सकता है, साथ ही जीवन की समग्र गुणवत्ता में भी सुधार कर सकता है।

हालांकि, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि हठ योग का महिलाओं में मनोदैहिक विकारों पर सकारात्मक प्रभाव पाया गया है, लेकिन इसे पारंपरिक चिकित्सा उपचार के विकल्प के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। इसके बजाय, इसे एक योग्य योग प्रशिक्षक और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के मार्गदर्शन में पारंपरिक उपचार के पूरक उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष में, महिलाओं में विशिष्ट मनोदैहिक विकारों पर एक निर्धारित हठ योग कार्यक्रम के प्रभाव के अध्ययन से पता चलता है कि हठ योग इन स्थितियों वाली महिलाओं के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी पूरक उपचार हो सकता है। महिलाओं में विशिष्ट मनोदैहिक विकारों के लिए हठ योग के संभावित लाभों का पता लगाने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

हठ योग एक प्रकार का योग है जिसकी उत्पत्ति प्राचीन भारत में हुई थी और यह शारीरिक मुद्राओं (आसन), नियंत्रित श्वास (प्राणायाम) और ध्यान पर केंद्रित है। "हठ" शब्द दो संस्कृत शब्दों से लिया गया है: "ह" जिसका अर्थ है "सूर्य" और "थ" जिसका अर्थ है "चंद्रमा"। यह शरीर और मन में विरोधी शक्तियों या ऊर्जाओं को संतुलित करने के अभ्यास को संदर्भित करता है।

हठ योग को अक्सर कई लोगों के लिए शुरुआती बिंदु माना जाता है जो योग के लिए नए हैं, क्योंकि यह अभ्यास के शारीरिक पहलू पर जोर देता है और शरीर को गहन आध्यात्मिक और ध्यान संबंधी अभ्यासों के लिए तैयार करता है। हठ योग के अभ्यास में कई आसन या आसन शामिल होते हैं जिन्हें एक निश्चित समय तक रखा जाता है, साथ ही नियंत्रित श्वास अभ्यास भी किया जाता है। हठ योग का अंतिम लक्ष्य शारीरिक और मानसिक संतुलन हासिल करना और शरीर और मन को ध्यान के लिए तैयार करना है।

अपने शारीरिक लाभों के अलावा, हठ योग के कई मानसिक और भावनात्मक लाभ भी हैं, जैसे तनाव और चिंता को कम करना, मूड में सुधार करना और विश्राम और आंतरिक शांति को बढ़ावा देना। यह एक समग्र अभ्यास है जो शरीर, मन और आत्मा के अंतर्संबंध पर जोर देता है, तथा स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करता है।

## 2. समस्या का विवरण

मनोदैहिक विकार ऐसी चिकित्सीय स्थितियाँ हैं जो तनाव, चिंता और भावनात्मक संकट जैसे मनोवैज्ञानिक कारकों से प्रभावित होती हैं। जबकि मनोदैहिक विकार पुरुषों और महिलाओं दोनों को प्रभावित कर सकते हैं, अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि महिलाएँ इन स्थितियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकती हैं।



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

मनोदैहिक विकार अवसाद, चिंता और खाने के विकार जैसे आंतरिक विकार हो सकते हैं जबकि बाहरी विकार मादक द्रव्यों के सेवन के हो सकते हैं। यह स्पष्ट है कि महिलाएँ अक्सर आंतरिक विकार से प्रभावित होती हैं जबकि पुरुष अधिकतर बाहरी विकारों से प्रभावित होते हैं। शोध से पता चला है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में मनोदैहिक विकार अधिक प्रचलित हैं। उदाहरण के लिए, अध्ययनों में पाया गया है कि महिलाओं में चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम, फाइब्रोमायल्जिया, क्रोनिक थकान सिंड्रोम और माइग्रेन सिरदर्द जैसी स्थितियों का अनुभव होने की अधिक संभावना है, जिन्हें मनोवैज्ञानिक कारकों से संबंधित माना जाता है। कई कारण हैं कि महिलाएँ मनोदैहिक विकारों के प्रति अधिक संवेदनशील क्यों हो सकती हैं। एक कारक यह है कि महिलाएँ अक्सर पुरुषों की तुलना में अधिक तनावों के संपर्क में आती हैं, जैसे देखभाल की जिम्मेदारियाँ, कार्य-जीवन संतुलन चुनौतियाँ और लिंग भूमिकाओं से संबंधित सामाजिक अपेक्षाएँ। इसके अतिरिक्त, महिलाओं में तनाव और भावनाओं को आंतरिक रूप से ग्रहण करने की संभावना अधिक हो सकती है, जो शारीरिक लक्षणों के रूप में प्रकट हो सकती है। एक अन्य, योगदान कारक को सेक्स हार्मोन और एचपीए अक्ष के विनियमन द्वारा समझाया जा सकता है। इसके अलावा, कई अध्ययनों ने बताया है कि महिलाओं को पुरुषों की तुलना में अधिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसके अलावा, यह स्थापित किया गया है कि महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में अधिक शारीरिक शिकायतें बताई हैं। सबसे अधिक बार रिपोर्ट की गई शिकायतें नींद की समस्याएँ, थकान और पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर थीं। इसके अलावा, अध्ययनों ने अवसाद चिंता, आत्महत्या के विचार दैहिक शिकायतें और अकेलापन की शुरुआत का संकेत दिया है। प्रस्तुत साक्ष्य विभिन्न प्रकार के उपचारों के माध्यम से मनोदैहिक विकारों के प्रबंधन के महत्व को पुष्ट करते हैं। इस संदर्भ में योग अभ्यास महिलाओं में तनाव संबंधी विकारों को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका प्रतीत होता है। हालाँकि महिलाओं द्वारा सामना किए जाने वाले तनाव को दूर करने के लिए विभिन्न प्रशिक्षण हस्तक्षेप और रणनीतियाँ विकसित की गई हैं; हालाँकि, भारतीय पारंपरिक हठ योग प्रथाओं का महिलाओं पर प्रभाव अभी तक व्यापक रूप से नहीं खोजा गया है। इसलिए, शोधकर्ता ने इस अध्ययन की योजना बनाई है, जिसका शीर्षक है, मध्यम आयु वर्ग की महिलाओं में तनाव पर हठयोग का प्रभाव।”

### 3. संबंधित साहित्य की समीक्षा

बंगासर एट अल. (2018) द्वारा की गई समीक्षा ने उन तरीकों पर प्रदर्शन किया जिसमें पुरुष और महिलाएँ तनाव के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं में भिन्न होते हैं, विशेष रूप से उत्तेजना और संज्ञानात्मक प्रसंस्करण के संबंध में। समीक्षा से संकेत मिलता है कि पुरुष और महिलाएँ तनाव के प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं,



# Kavva Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

इसमें कुछ अंतर होते हैं, लेकिन ये अंतर हमेशा सुसंगत या सीधे नहीं होते हैं, और संभवतः जैविक, मनोवैज्ञानिक और पर्यावरणीय कारकों की एक श्रृंखला से प्रभावित होते हैं। लेख में हाइलाइट की गई एक प्रमुख खोज यह है कि महिलाएँ सामाजिक मूल्यांकन या खतरे से जुड़े तनावों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकती हैं, जबकि पुरुष शारीरिक खतरे या चुनौती से जुड़े तनावों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं। लेखकों का सुझाव है कि यह आंशिक रूप से पुरुषों और महिलाओं द्वारा खतरे और इनाम से संबंधित जानकारी को संसाधित करने के तरीके में अंतर के साथ-साथ हार्मोन के स्तर और मस्तिष्क की संरचना और कार्य में अंतर के कारण हो सकता है। लेखक इस बात पर भी चर्चा करते हैं कि पुरुष और महिलाएँ किस तरह तनाव से निपटते हैं, यह देखते हुए कि महिलाएँ भावना-केंद्रित मुकाबला रणनीतियों का उपयोग करने की अधिक संभावना रखती हैं, जबकि पुरुष समस्या-केंद्रित मुकाबला रणनीतियों का उपयोग करने की अधिक संभावना रखते हैं। हालाँकि, लेखक ध्यान देते हैं कि व्यक्तिगत अंतर और परिस्थितिजन्य कारक भी तनाव से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, और इन लिंग अंतरों को अति-सामान्यीकृत या रूढ़िबद्ध नहीं किया जाना चाहिए।

कोस्टा एट अल., (2021) ने दक्षिणी इटली में बेरोजगार व्यक्तियों के बीच कथित तनाव में लिंग अंतर की जाँच की। लेखक इस बात पर प्रकाश डालते हैं कि बेरोजगारी मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती है, और तनाव इस संबंध में एक महत्वपूर्ण कारक है। अध्ययन में एक क्रॉस-सेक्शनल सर्वेक्षण डिज़ाइन का उपयोग किया गया, और 197 बेरोजगार व्यक्तियों (103 महिलाएँ और 94 पुरुष) से पर्सिड स्ट्रेस स्केल का उपयोग करके डेटा एकत्र किया गया। परिणामों से पता चला कि महिला प्रतिभागियों ने पुरुष प्रतिभागियों की तुलना में कथित तनाव के उच्च स्तर की सूचना दी। इसके अलावा, लेखकों ने पाया कि महिला प्रतिभागियों द्वारा व्यक्तिगत समस्याओं और सामाजिक संबंधों से संबंधित तनाव की रिपोर्ट करने की अधिक संभावना थी, जबकि पुरुष प्रतिभागियों द्वारा काम और वित्तीय मुद्दों से संबंधित तनाव की रिपोर्ट करने की अधिक संभावना थी। लेखकों का सुझाव है कि ये निष्कर्ष तनाव और बेरोजगारी का अध्ययन करते समय लिंग भेद पर विचार करने के महत्व को उजागर करते हैं। यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य पर बेरोजगारी के प्रभाव पर मौजूदा साहित्य में योगदान देता है, और बेरोजगार व्यक्तियों, विशेष रूप से महिलाओं के लिए लक्षित हस्तक्षेप और समर्थन की आवश्यकता पर जोर देता है, जो व्यक्तिगत और सामाजिक मुद्दों से संबंधित तनाव का अनुभव करने के अधिक जोखिम में हो सकती हैं। इसी तरह के परिणाम अन्य कई अध्ययनों (मैहलिसन एट अल., 2018; डी फ़ाज़ियो एट अल., 2015; एक्सट्रीमेरा, और रे, 2014) द्वारा रिपोर्ट किए गए थे।



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

## 4. अध्ययन के उद्देश्य

1. महिलाओं में मनोदैहिक विकारों के लक्षणों की स्थिति का आकलन करना।
2. मनोदैहिक विकारों से पीड़ित महिलाओं के लिए हठ योग अभ्यास की एक उपयुक्त अनुसूची तैयार करना।

## 5. अनुसंधान पद्धति

इस अध्ययन का उद्देश्य मध्यम आयु वर्ग की निष्क्रिय महिलाओं में चयनित मनोवैज्ञानिक चर पर हठ योग के प्रभाव का पता लगाना था। साथ मध्यम आयु वर्ग की निष्क्रिय महिलाओं का इन्वेंट्री और रोसेनबर्ग सेल्फ-एस्टीम स्केल का उपयोग करके उनके तनाव, चिंता और आत्म-सम्मान के स्तर का आकलन किया गया। उन्हें यादृच्छिक रूप से नियंत्रण और प्रायोगिक समूहों में सौंपा गया था। प्रायोगिक समूह को 4 महीने के लिए एक विशेष चयनित योग अभ्यास के संपर्क में लाया गया था। हमने सैपल टी-टेस्ट की एक जोड़ी का उपयोग करके डेटा का विश्लेषण किया। पोस्ट-टेस्ट और प्री-टेस्ट की तुलना से पता चला कि प्रायोगिक समूह में नियंत्रण समूह की तुलना में हस्तक्षेप के बाद के मनोवैज्ञानिक चर कम थे ( $p < 0.0001$ )। हठ योग का नियमित अभ्यास मनोवैज्ञानिक चर पर काबू पाने में मदद करता है, जिससे मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ावा मिलता है। हठ योग मध्यम आयु वर्ग की निष्क्रिय महिलाओं में मनोवैज्ञानिक चर के खिलाफ प्रभावी था। डेटा को मानक परीक्षणों का उपयोग करके एकत्र किया गया था। सभी सांख्यिकीय विश्लेषण सामाजिक विज्ञान के लिए सांख्यिकीय पैकेज (संस्करण 25.0) का उपयोग करके किए गए थे। मुख्य रूप से, डेटा को वर्णनात्मक सांख्यिकी के लिए संसाधित किया गया था और आगे के डेटा विश्लेषण के लिए निम्नलिखित सांख्यिकीय प्रक्रियाओं पर विचार किया गया था:

- डेटा की सामान्यता
- युग्मित नमूना 'टी' परीक्षण
- सह-प्रसरण का विश्लेषण

## 6. परिणाम और डेटा विश्लेषण

तालिका 6.1 प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह पर उत्तरदाताओं के तनाव के स्तर के लिए औसत, एसडी और टी-मान दिखाती है

परिवर्तनशील	परीक्षण	प्रायोगिक समूह			नियंत्रण समूह		
तनाव	प्री-टेस्ट	एन	माध्य	एस.डी.	एन	माध्य	एस.डी.



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

	पोस्ट-टेस्ट	30	23.17	6.70	30	26.20	3.18
		30	20.83	6.63	30	26.43	4.20
	टी मूल्य	6.214			0.720		
	पी-मूल्य	0.001 (महत्वपूर्ण)			0.477 (महत्वपूर्ण नहीं है)		

**प्रायोगिक समूह के तनाव पर हठ योग अभ्यास का महत्वपूर्ण प्रभाव होगा?**

पूर्व और पश्चात परीक्षण पर प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों का औसत, मानक विचलन और टी मान तालिका 6.1 में दिखाया गया है। तालिका से यह अनुमान लगाया जा सकता है कि पूर्व परीक्षण के दौरान प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह दोनों के औसत तनाव स्कोर उच्च थे। परिणामस्वरूप, यह माना जा सकता है कि इस अध्ययन के लिए चुना गया नमूना चरित्र में समरूप है। पूर्व परीक्षण के दौरान प्रयोगात्मक समूह का औसत तनाव स्कोर 6.70 के मानक विचलन के साथ 23.17 था, और पश्चात परीक्षण 6.63 के मानक विचलन के साथ 20.83 था। प्रयोगात्मक समूह का टी मान 0.001 के महत्व के स्तर के साथ 6.214 था, जो 0.05 के महत्व के स्तर पर महत्वपूर्ण है। परिणामस्वरूप, यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रयोगात्मक समूह पर पूर्व और पश्चात परीक्षण के बीच एक बड़ा अंतर मौजूद है। नियंत्रण समूह का औसत तनाव स्कोर पूर्व-परीक्षण के दौरान 3.18 के मानक विचलन के साथ 26.20 है और पश्चात-परीक्षण के दौरान 3.40 के मानक विचलन के साथ 26.43 है। नियंत्रण समूह के लिए प्राप्त टी मान 0.720 है, जिसका महत्व स्तर 0.477 है। महत्व की 0.05 सीमा पर, यह महत्वपूर्ण नहीं है। परिणामस्वरूप, नियंत्रण समूह में पूर्व और पश्चात-परीक्षण परिणामों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। निष्कर्षों के अनुसार, प्रायोगिक समूह पूर्व-परीक्षण की तुलना में पश्चात-परीक्षण के दौरान तनाव में काफी कमी प्रदर्शित करता है, जो हस्तक्षेप रणनीति की सफलता को दर्शाता है। परिणामस्वरूप, वैकल्पिक परिकल्पना "H1 – हठ योग अभ्यासों का मध्यम आयु वर्ग की निष्क्रिय महिलाओं में तनाव पर काफी प्रभाव पड़ता है" को स्वीकार किया जाता है और शून्य परिकल्पना को अस्वीकार कर दिया जाता है।

तालिका 6.2 प्रायोगिक और नियंत्रण समूह पर उत्तरदाताओं की चिंता के स्तर के लिए औसत, एसडी और टी-मान दिखाती है

परिवर्तनशील	परीक्षण	प्रायोगिक समूह			नियंत्रण समूह		
चिंता	प्री-टेस्ट	एन	माध्य	एस.डी.	एन	माध्य	एस.डी.



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

	पोस्ट-टेस्ट	30	12.97	4.46	30	14.50	2.93
		30	10.37	4.69	30	14.60	2.84
	टी मूल्य	13.310			0.722		
	पी-मूल्य	0.001 (महत्वपूर्ण)			0.476 (महत्वपूर्ण नहीं है)		

**प्रायोगिक समूह की चिंता पर हठ योग अभ्यास का महत्वपूर्ण प्रभाव होगा**

पूर्व और पश्च परीक्षण में प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों के माध्य, मानक विचलन और टी मान तालिका 6.2 में दिखाए गए हैं। तालिका के अनुसार, पूर्व परीक्षण के दौरान प्रयोगात्मक और नियंत्रण दोनों समूहों के औसत चिंता स्कोर उच्च थे। परिणामस्वरूप, यह माना जा सकता है कि इस अध्ययन के लिए चुना गया नमूना चरित्र में समरूप है। पूर्व परीक्षण के दौरान, प्रायोगिक समूह का औसत चिंता स्कोर 12.97 था। पूर्व परीक्षण का मानक विचलन 4.46 है, जबकि पश्च परीक्षण का मानक विचलन 4.69 है। प्रयोगात्मक समूह का टी मान 0.001 के महत्व के स्तर के साथ 13.310 था, जो 0.05 महत्व के स्तर पर महत्वपूर्ण है। परिणामस्वरूप, यह स्पष्ट हो जाता है कि एक बड़ा अंतर है। पूर्व परीक्षण के दौरान नियंत्रण समूह पर चिंता का औसत स्कोर 2.93 के मानक विचलन के साथ 14.50 है नियंत्रण समूह का प्राप्त टी मान 0.722 है, जिसका महत्व स्तर 0.476 है, जो 0.05 महत्व स्तर पर महत्वपूर्ण नहीं है। इसलिए यह पाया गया कि नियंत्रण समूह पर पूर्व और पश्चात-परीक्षण के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

निष्कर्षों के अनुसार, प्रायोगिक समूह ने पूर्व-परीक्षण की तुलना में पश्चात-परीक्षण के दौरान चिंता में महत्वपूर्ण कमी प्रदर्शित की, जो हस्तक्षेप योजना की सफलता को दर्शाता है। परिणामस्वरूप, वैकल्पिक परिकल्पना – हठ योग अभ्यासों का मध्यम आयु वर्ग की निष्क्रिय महिलाओं में चिंता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है” का समर्थन किया जाता है, जबकि शून्य परिकल्पना को अस्वीकार कर दिया जाता है।

**तालिका 6.3 प्रायोगिक और नियंत्रण समूह पर उत्तरदाताओं के आत्म-सम्मान के स्तर के लिए माध्य, एस.डी और टी-मान दिखाती है**

परिवर्तनशील	परीक्षण	प्रायोगिक समूह			नियंत्रण समूह		
		एन	माध्य	एस.डी.	एन	माध्य	एस.डी.
आत्मसम्मान	प्री-टेस्ट	30	10.13	6.02	30	7.53	3.55
	पोस्ट-टेस्ट	30	12.97	3.66	30	7.43	3.55



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

टी मूल्य	2.984	0.722
पी-मूल्य	0.005 (महत्वपूर्ण)	0.476 (महत्वपूर्ण नहीं है)

**हा: प्रायोगिक समूह के आत्मसम्मान पर हठ योग अभ्यास का महत्वपूर्ण प्रभाव होगा**

तालिका 6.3 में दिखाया गया है। तालिका के अनुसार, प्रायोगिक और नियंत्रण दोनों समूहों के औसत आत्म-सम्मान स्कोर पूर्व-परीक्षण के दौरान उच्च थे। परिणामस्वरूप, यह माना जा सकता है कि इस अध्ययन के लिए चुना गया नमूना चरित्र में समरूप है। प्रायोगिक समूह के लिए औसत पूर्व-परीक्षण आत्म-सम्मान स्कोर 10.13 है, जिसमें 6.02 का मानक विचलन है, और पोस्ट-टेस्ट स्कोर 12.97 है, जिसमें 3.66 का मानक विचलन है। प्रायोगिक समूह का टी मान 2.984 था, जिसका महत्व का स्तर 0.005 है, जो 0.05 महत्व के स्तर पर महत्वपूर्ण है। परिणामस्वरूप, यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रायोगिक समूह पर पूर्व और बाद के परीक्षण के बीच एक बड़ा अंतर मौजूद है। पूर्व-परीक्षण के दौरान, नियंत्रण समूह के लिए औसत आत्म-सम्मान स्कोर 3.55 के मानक विचलन के साथ 7.53 था नियंत्रण समूह का टी मान 0.722 था, जिसका महत्व स्तर 0.476 था, जो 0.05 महत्व स्तर पर महत्वपूर्ण नहीं है। परिणामस्वरूप, नियंत्रण समूह में पूर्व और पश्चात परीक्षण परिणामों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। निष्कर्षों के अनुसार, प्रायोगिक समूह पूर्व परीक्षण की तुलना में पश्चात परीक्षण के दौरान आत्म-सम्मान में महत्वपूर्ण सुधार दिखाता है, जो हस्तक्षेप योजना की दक्षता को दर्शाता है। परिणामस्वरूप, वैकल्पिक परिकल्पना "३३ – हठ योग अभ्यास मध्यम आयु वर्ग की निष्क्रिय महिलाओं के बीच आत्म-सम्मान पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं" को स्वीकार किया जाता है और शून्य परिकल्पना को अस्वीकार कर दिया जाता है।

## 7. निष्कर्ष

हठ योग अभ्यास मनोवैज्ञानिक कारकों के सुधार में सहायता करता है।

हठ योग तनाव कम करने के लिए फायदेमंद है।

हठ योग चिंता कम करने के लिए फायदेमंद है।

अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि हठ योग हस्तक्षेप तनाव, चिंता, अवसाद, थकान, जीवन की गुणवत्ता, नींद की गुणवत्ता और पीठ दर्द सहित शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में प्रभावी है।

इसके अलावा, हठ योग हस्तक्षेप से नियंत्रण समूह की तुलना में रक्तचाप, हृदय गति, कार्यात्मक आंदोलन और बीएमआई में भी महत्वपूर्ण सुधार हुआ। इसलिए, यह सुझाव दिया जा सकता है कि हठ योग उन



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

व्यक्तियों के लिए लाभकारी हस्तक्षेप हो सकता है जो अपने समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार करना चाहते हैं।

## सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. अपर्णा अष्टपुत्रे. (2015). युवाओं में चिंता और योग के माध्यम से इसका प्रबंधन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, खंड 3 (7).डीआईपी: ब्3119ट3112015.
2. ब्रीडवेल्ट, जे., अमनवरमेज़, वाई., हैरर, एम., करियोटाकी, ई., गिलबॉडी, एस., बोकटिंग, सी., क्यूइजपर्स, पी., और एबर्ट, डी.डी. (2019). तृतीयक शिक्षा के छात्रों में अवसाद, चिंता और तनाव पर ध्यान, योग और माइंडफुलनेस के प्रभाव: एक मेटा-विश्लेषण. मनोरोग विज्ञान में फ्रंटियर्स, 10, 193.
3. देवी, एन., देवी, एन.जे., और बिलगी, ए.एस. (2015). महिला श्रमिकों के आत्म-सम्मान और अवसाद पर योग की प्रभावकारिता। कॉर्पस आईडी: 214715162।
4. गोलेक डी जावाला, ए., लैंटोस, डी., और बोडेन, डी. (2017)। योग आसन 'पावर पोज़' की तुलना में व्यक्तिपरक ऊर्जा और राज्य आत्म-सम्मान को बढ़ाते हैं। मनोविज्ञान में फ्रंटियर्स, 8, 752।
5. किम सांग डोल (2019) विश्वविद्यालय के छात्रों में जीवन तनाव और आत्म-सम्मान पर योग निद्रा के प्रभाव, नैदानिक अभ्यास में पूरक चिकित्सा खंड 35, पृष्ठ 232-236, पृष्ठ 1744-3881।
6. लिन, एस.एल., हुआंग, सी.वाई., शिउ, एस.पी., और येह, एस.एच. (2015)। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के बीच तनाव, तनाव अनुकूलन और हृदय गति परिवर्तनशीलता पर योग के प्रभाव—एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। साक्ष्य-आधारित नर्सिंग पर विश्वदृष्टि, 12(4), 236-245।
7. मासूमेह शोशानी, घोलमरेज़ाबेदफ़र, मार्जिचपेरिज़ादनासिरकनली, सत्तार कैकावानी, सोबू रहमती, याहूबमंडेली, अली सोलेमानी और मिलाद आजमी। (2018)। महिलाओं में तनाव, चिंता और अवसाद पर योग के प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ प्रिवेंटिव मेडिसिन, 246(16)।
8. ओलिवेरा, जे.एन., तवारेस, सी.एम., स्ववैसोनी, एस.डी., मचाडो, एन.सी., कॉर्डोनी, पी.के., बोर्तोलासी, एल.सी., लापा, एम.एस., और फिस, ई. (2015)। फुफ्फुसीय पुनर्वास कार्यक्रम में रोगियों के आत्मसम्मान में गतिविधियों का प्रभाव। आइंस्टीन (साओ पाउलो, ब्राज़ील), 13(1), 47-51।
9. आर. (2017)। सीओपीडी के रोगियों के आत्मसम्मान और मानसिक स्थिति पर मुकाबला करने का प्रभाव। यूरोपीय मनोरोग विज्ञान, 41(1), 500-500.



# Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

10. राव, एम., मेट्री, के. जी., रघुराम, एन., और होंगसांद्रा, एन. आर. (2017). महिला शिक्षकों में मनोवैज्ञानिक अवस्थाओं, नींद की गुणवत्ता और संज्ञानात्मक कार्यों पर माइंड साउंड रेजोनेंस तकनीक (योगिक विश्राम) के प्रभाव: एक यादृच्छिक, नियंत्रित परीक्षण। माइंड-बॉडी मेडिसिन में प्रगति, 31(1), 4दृ9.
11. सेठी, जे. के., नागेंद्र, एच. आर., और शाम गणपत, टी. (2013). योग वंचित छात्राओं में ध्यान और आत्म-सम्मान में सुधार करता है। शिक्षा और स्वास्थ्य संवर्धन जर्नल, 2, 55.
12. टेल्ड, यू., डौकंटाइटे, डी., मैडक्स (2019)। योगिक श्वास और माइंडफुलनेस तनाव से निपटने के रूप में योग के सकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों की मध्यस्थता करते हैं।
13. वांग, एफ., और स्ज़ाबो, ए. (2020)। स्वस्थ वयस्कों में तनाव पर योग के प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा। स्वास्थ्य और चिकित्सा में वैकल्पिक चिकित्सा, 26(4), 1ज6214।