



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(68): 15-18

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

डॉ. विक्रम सिंह कण्डारी

पीएच.डी.- योग,

निर्वाण विश्वविद्यालय,

जयपुर, राजस्थान, भारत

विद्यार्थियों में मानसिक शांति और एकाग्रता बढ़ाने में योग की भूमिका : एक समीक्षात्मक अध्ययन

डॉ. विक्रम सिंह कण्डारी

सारांश

वर्तमान समय में विद्यार्थियों का जीवन अनेक प्रकार की चुनौतियों से प्रभावित हो रहा है। पढ़ाई का दबाव, परीक्षा की चिंता, प्रतियोगिता, भविष्य को लेकर असुरक्षा, पारिवारिक अपेक्षाएँ, सामाजिक दबाव तथा लंबे समय तक मोबाइल और अन्य तकनीकी साधनों का प्रयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। योग भारतीय ज्ञान परंपरा की एक व्यवस्थित साधना है, जिसमें शरीर, श्वास और मन को एक साथ व्यवस्थित करने का प्रयास किया जाता है। आसन, प्राणायाम और ध्यान के विभिन्न रूपों पर किए गए आधुनिक अध्ययनों में तनाव, मनोदशा तथा संज्ञानात्मक कार्यक्षमता से संबंधित संभावित लाभों के संकेत मिले हैं।

उपलब्ध शोधों से यह संकेत मिलता है कि नियमित योगाभ्यास विद्यार्थियों में मानसिक तनाव और चिंता को कम करने तथा भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर किए गए 2024 के एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में 129 विद्यार्थियों को शामिल किया गया और 12 सप्ताह के योग-अभ्यास के बाद अनुभूत तनाव, भावनात्मक स्वास्थ्य तथा अवस्था और स्वभाव संबंधी चिंता में नियंत्रण समूह की तुलना में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया।

विद्यार्थियों की एकाग्रता और मानसिक कार्यक्षमता के संबंध में भी कुछ शोध उत्साहजनक परिणाम प्रस्तुत करते हैं। योग और संज्ञानात्मक क्षमता पर किए गए विश्लेषण में 15 यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों तथा 7 तात्कालिक अध्ययनों का विश्लेषण किया गया और ध्यान, प्रक्रिया-गति तथा कार्यकारी क्षमता सहित कुछ संज्ञानात्मक क्षेत्रों में सकारात्मक प्रभाव पाए गए। विद्यालयी बच्चों पर किए गए यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में भी योग और सामान्य शारीरिक गतिविधि दोनों से कुछ संज्ञानात्मक एवं मनोवैज्ञानिक मापों में सुधार पाया गया।

अतः योग को विद्यार्थियों के लिए केवल व्यायाम न मानकर शरीर, श्वास, मन और व्यवहार को संतुलित करने वाली समग्र प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है। फिर भी सभी विद्यार्थियों में समान परिणाम प्राप्त होंगे, ऐसा निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता। उपलब्ध अध्ययनों में नमूना आकार, अभ्यास-पद्धति, अवधि तथा परिणाम-मापों में पर्याप्त भिन्नता है।

1. प्रस्तावना

विद्यार्थी किसी भी समाज के भविष्य का आधार होते हैं। विद्यार्थी जीवन सीखने, व्यक्तित्व निर्माण और भविष्य की तैयारी का महत्वपूर्ण समय होता है। इस अवधि में व्यक्ति केवल पुस्तकीय ज्ञान प्राप्त नहीं करता, बल्कि अपने विचारों, व्यवहार, भावनाओं और जीवन-मूल्यों का भी विकास करता है। आज शिक्षा के क्षेत्र में प्रतियोगिता पहले की अपेक्षा अधिक दिखाई देती है। अच्छे अंक प्राप्त करने की इच्छा, परीक्षा में सफलता, प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी, रोजगार की चिंता और परिवार की अपेक्षाएँ विद्यार्थियों पर मानसिक दबाव उत्पन्न कर सकती हैं।

योग इस संदर्भ में एक उपयोगी साधन के रूप में सामने आता है। आधुनिक शोधों में योग को तनाव, चिंता, मनोदशा और संज्ञानात्मक कार्यक्षमता से जोड़कर देखा गया है। आसन शरीर को स्थिरता और लचीलापन देने में सहायता करते हैं।

Correspondence:

डॉ. विक्रम सिंह कण्डारी

पीएच.डी.- योग,

निर्वाण विश्वविद्यालय,

जयपुर, राजस्थान, भारत

प्राणायाम श्वास को नियमित करने का अभ्यास है। ध्यान मन को एक विषय पर स्थिर करने तथा विचारों की अनावश्यक चंचलता को कम करने की दिशा में सहायक हो सकता है।

पतंजलि ने योग को “चित्तवृत्तिनिरोध” के रूप में प्रस्तुत किया है। इस दृष्टि से योग का संबंध मानसिक अनुशासन और मन की स्थिरता से भी है। विद्यार्थी जीवन में एकाग्रता का विशेष महत्व है। यदि विद्यार्थी पढ़ते समय बार-बार अपना ध्यान बदलता है, तो अध्ययन की गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है। योग और संज्ञानात्मक क्षमता पर उपलब्ध शोध ध्यान तथा कार्यकारी क्षमता में संभावित सुधार का संकेत देते हैं।

योग का अर्थ एवं स्वरूप

योग शब्द भारतीय योग परंपरा का महत्वपूर्ण शब्द है। दार्शनिक दृष्टि से योग व्यक्ति के शरीर, मन और चेतना के बीच संतुलन स्थापित करने की प्रक्रिया के रूप में समझा जा सकता है।

पतंजलि के अनुसार - “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।”

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है।

योग और मानसिक स्वास्थ्य पर आधुनिक साहित्य भी शरीर, श्वास और मानसिक प्रक्रियाओं के परस्पर संबंध पर बल देता है।

विद्यार्थी जीवन और मानसिक स्वास्थ्य

विद्यार्थी जीवन विकास का महत्वपूर्ण चरण है। इस अवधि में व्यक्ति में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। विद्यालय और महाविद्यालय का वातावरण विद्यार्थी के व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। परीक्षा, अंक, प्रतियोगिता और भविष्य से संबंधित निर्णय मानसिक दबाव उत्पन्न कर सकते हैं। विद्यालयी विद्यार्थियों पर किए गए यादृच्छिक नियंत्रित शोध में योग कार्यक्रम को मनोसामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित कुछ सकारात्मक परिणामों के साथ जोड़ा गया है।

विद्यार्थियों में तनाव

तनाव जीवन का सामान्य हिस्सा है। थोड़ी मात्रा में तनाव व्यक्ति को कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकता है, लेकिन अत्यधिक या लंबे समय तक बना रहने वाला तनाव कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकता है। योग तनाव को कम करने के लिए संभावित सहायक साधन के रूप में देखा जा सकता है। योग तथा सचेतनता-आधारित तनाव-न्यूनन पर किए गए विश्लेषण में तनाव से संबंधित कुछ शारीरिक संकेतकों पर सकारात्मक प्रभाव पाए गए, हालांकि अध्ययनों में विविधता थी। विश्वविद्यालय विद्यार्थियों के 2024 के यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में 12 सप्ताह के योगाभ्यास के बाद अनुभूत तनाव में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया।

योग और एकाग्रता

योग और एकाग्रता के संबंध में कई अध्ययन किए गए हैं। योग और संज्ञानात्मक क्षमता के विश्लेषण में यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों के आधार पर संज्ञानात्मक क्षमता पर मध्यम स्तर का सकारात्मक प्रभाव पाया गया तथा ध्यान और प्रक्रिया-गति प्रमुख प्रभावित क्षेत्रों में थे। विद्यालयी बच्चों पर किए गए यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में 98 बच्चों को योग और शारीरिक व्यायाम समूहों में विभाजित किया गया। दोनों समूहों में कुछ संज्ञानात्मक मापों में

सुधार हुआ तथा योग समूह में कुछ मापों पर सकारात्मक परिवर्तन पाए गए। इससे संकेत मिलता है कि योग विद्यार्थियों की मानसिक कार्यक्षमता और एकाग्रता से संबंधित कुछ पक्षों के लिए उपयोगी हो सकता है। फिर भी योग को सामान्य शारीरिक गतिविधि से पूरी तरह श्रेष्ठ सिद्ध करने के लिए अधिक उच्च गुणवत्ता वाले अध्ययनों की आवश्यकता है।

ध्यान और एकाग्रता

ध्यान योग की महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं में से एक है। ध्यान में व्यक्ति अपने मन को किसी एक विषय, विचार, श्वास या अनुभव पर स्थिर रखने का अभ्यास करता है। विद्यालयी स्तर पर योग कार्यक्रमों में श्वास-अभ्यास, विश्रांति और ध्यान को शामिल करने वाले अध्ययनों में मनोसामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित सकारात्मक परिणामों की सूचना मिली है।

प्राणायाम और विद्यार्थी

प्राणायाम में श्वास की गति, गहराई और लय पर ध्यान दिया जाता है। विद्यार्थियों के लिए सरल एवं उचित ढंग से किया गया प्राणायाम मानसिक शांति के अभ्यास का एक भाग हो सकता है। योग-आधारित हस्तक्षेपों में नियंत्रित श्वास को हस्तक्षेप के एक भाग के रूप में शामिल किया गया है। हालांकि केवल प्राणायाम के स्वतंत्र प्रभाव को विद्यार्थियों में स्थापित करने के लिए और उच्च गुणवत्ता वाले नियंत्रित अध्ययनों की आवश्यकता है।

11. योग और चिंता

चिंता विद्यार्थी जीवन में सामान्य अनुभव हो सकती है, विशेषकर परीक्षा, परिणाम और भविष्य से संबंधित परिस्थितियों में। योग और चिंता पर किए गए व्यवस्थित समीक्षा अध्ययन में कुछ सकारात्मक परिणाम मिले, लेकिन शोधों की पद्धतिगत गुणवत्ता तथा हस्तक्षेपों की विविधता के कारण निश्चित निष्कर्ष निकालने में सावधानी की आवश्यकता बताई गई। विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर 2024 के यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में 12 सप्ताह के योग के बाद अवस्था संबंधी चिंता और स्वभाव संबंधी चिंता दोनों में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया। इसलिए सामान्य परीक्षा-चिंता और चिकित्सकीय रूप से पहचाने गए चिंता-विकार को समान नहीं माना जाना चाहिए।

योग और भावनात्मक संतुलन

विद्यार्थी केवल पढ़ाई से संबंधित समस्याओं का सामना नहीं करते। मित्रता, परिवार, सामाजिक संबंध, असफलता और भविष्य की चिंता जैसी परिस्थितियाँ भी उनके मन को प्रभावित करती हैं। माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर किए गए एक प्रारंभिक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में योग पाठ्यक्रम के बाद मनोदशा संबंधी असंतुलन तथा तनाव-चिंता से संबंधित सकारात्मक परिणाम देखे गए। विश्वविद्यालय विद्यार्थियों के 2024 के अध्ययन में भी भावनात्मक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया।

योग और स्मरण शक्ति

स्मरण शक्ति विद्यार्थी की अध्ययन प्रक्रिया का महत्वपूर्ण भाग है। योग और संज्ञानात्मक क्षमता पर किए गए विश्लेषण में स्मृति सहित संज्ञानात्मक परिणामों का अध्ययन किया गया और कुछ

सकारात्मक प्रभावों की सूचना दी गई। फिर भी स्मरण शक्ति को सीधे बढ़ाने का दावा करने के लिए पर्याप्त और उच्च गुणवत्ता वाले दीर्घकालीन विद्यार्थी-केंद्रित अध्ययनों की आवश्यकता है।

योग और नींद

अच्छी नींद विद्यार्थी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। योग और विश्रान्ति-आधारित अभ्यासों का नींद से संबंध कई शोधों में देखा गया है। हालाँकि विद्यार्थियों में नींद पर योग के स्वतंत्र प्रभाव के संबंध में अधिक विशिष्ट और दीर्घकालीन यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की आवश्यकता है।

योग और अध्ययन क्षमता

अध्ययन क्षमता केवल स्मरण शक्ति पर निर्भर नहीं करती। इसके लिए ध्यान, समझ, मानसिक स्थिरता, समय का उचित उपयोग, नींद और भावनात्मक संतुलन भी आवश्यक हैं। योग और संज्ञानात्मक क्षमता पर उपलब्ध विश्लेषण ध्यान, कार्यकारी क्षमता तथा स्मृति जैसे क्षेत्रों में संभावित लाभों का संकेत देता है। इसलिए योग को शैक्षणिक सफलता का सीधा कारण मानने के बजाय अध्ययन के लिए सहायक जीवनशैली अभ्यास मानना अधिक उचित है।

विद्यार्थियों के लिए उपयोगी प्रमुख योगाभ्यास

विद्यार्थियों के लिए योगाभ्यास का चयन उनकी आयु, स्वास्थ्य, योग-अनुभव और शारीरिक क्षमता के अनुसार होना चाहिए। सामान्य रूप से निम्न अभ्यास उपयोगी हो सकते हैं : ताड़ासन, वज्रासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, पद्मासन या सुखासन, नाड़ी शोधन, भ्रामरी, ध्यान। इन अभ्यासों को प्रशिक्षित शिक्षक के मार्गदर्शन में तथा विद्यार्थी की व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार कराया जाना चाहिए।

विद्यालय और महाविद्यालय में योग

विद्यालयों में योग को पाठ्यक्रम या शारीरिक शिक्षा के साथ जोड़ने की व्यवहार्यता पर भी अध्ययन किए गए हैं। माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों पर किए गए एक यादृच्छिक अध्ययन में 10 सप्ताह के योग पाठ्यक्रम को मनोसामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित संभावित लाभों के साथ जोड़ा गया। इस प्रकार विद्यालयों और महाविद्यालयों में छोटे और व्यवस्थित योग सत्रों को लागू करने की संभावना पर विचार किया जा सकता है।

योग, मानसिक स्वास्थ्य और आधुनिक विद्यार्थी

आधुनिक विद्यार्थी का जीवन पहले की अपेक्षा अधिक तकनीकी हो गया है। ऐसी परिस्थिति में मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए शारीरिक गतिविधि, विश्रान्ति और शरीर-मन संबंधी अभ्यास उपयोगी हो सकते हैं। योग पर उपलब्ध शोध इसे तनाव प्रबंधन और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए संभावित सहायक हस्तक्षेप के रूप में प्रस्तुत करता है।

योग और मानसिक अनुशासन

विद्यार्थी के जीवन में मानसिक अनुशासन का बहुत महत्व है। समय पर उठना, नियमित अध्ययन करना, उचित भोजन करना, पर्याप्त

नींद लेना और शरीर को सक्रिय रखना स्वस्थ विद्यार्थी जीवन के आधार हैं। योग में नियमित अभ्यास पर विशेष बल दिया जाता है। हालाँकि नियमितता से मिलने वाले लाभों को केवल योग-विशिष्ट प्रभाव नहीं माना जा सकता; जीवनशैली में होने वाले परिवर्तन भी परिणामों को प्रभावित कर सकते हैं।

योग और आत्मविश्वास

योग-आधारित विद्यालयी हस्तक्षेपों में आत्म-सम्मान तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित कुछ सकारात्मक परिणामों की सूचना मिली है। हालाँकि आत्मविश्वास पर योग के स्वतंत्र प्रभाव को स्थापित करने के लिए विशेष रूप से इसी विषय पर अधिक नियंत्रित शोध आवश्यक हैं।

योग और परीक्षा के समय तनाव

परीक्षा विद्यार्थियों के लिए तनाव का प्रमुख कारण हो सकती है। योग, श्वास और ध्यान को तनाव-प्रबंधन की रणनीतियों के रूप में उपयोग किया जा सकता है। हालाँकि परीक्षा-पूर्व केवल छोटे योग सत्रों के प्रभाव पर विशेष रूप से केंद्रित बड़े यादृच्छिक परीक्षणों की आवश्यकता है।

योग और मन की स्थिरता

योग में ध्यान और धारणा के माध्यम से मन को निर्धारित विषय पर वापस लाने का अभ्यास किया जाता है। संज्ञानात्मक शोध में योग के ध्यान और कार्यकारी क्षमता से संबंधित संभावित लाभों के प्रमाण मिले हैं। इस प्रकार योग का एक संभावित लाभ यह हो सकता है कि विद्यार्थी अपने ध्यान को पहचानना और उसे पुनः केंद्रित करना सीखता है।

अध्ययन की सीमाएँ : प्रस्तुत अध्ययन समीक्षात्मक प्रकृति का है।

इसमें स्वयं विद्यार्थियों पर नया प्रयोग नहीं किया गया है।

निष्कर्ष

विद्यार्थी जीवन व्यक्ति के भविष्य के निर्माण का महत्वपूर्ण समय है। इस अवधि में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन और पर्याप्त नींद भी आवश्यक हैं। प्रस्तुत समीक्षात्मक अध्ययन से यह संकेत मिलता है कि योग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक उपयोगी सहायक अभ्यास हो सकता है। विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर किए गए यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में योग के बाद तनाव, चिंता और भावनात्मक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया। यह अध्ययन समीक्षात्मक प्रकृति का है। इसमें स्वयं विद्यार्थियों पर नया प्रयोग नहीं किया गया है।

इस अध्ययन का समग्र निष्कर्ष यह है कि योग विद्यार्थियों के लिए मानसिक शांति, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन और स्वस्थ दिनचर्या के विकास में संभावित रूप से उपयोगी साधन है। यदि इसे प्रशिक्षित शिक्षक के मार्गदर्शन में उचित और नियमित रूप से कराया जाए, तो यह विद्यार्थी के समग्र विकास में सहायक हो सकता है।

संदर्भ सूची (References)

1. Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. C., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., & González-Martín, A. M. (2024). Therapeutic yoga for the mental health of university students: A randomized controlled trial. *Advances in Public Health*, 12, 1406937.
2. Gothe, N. P., & McAuley, E. (2015). Yoga and cognition: A meta-analysis of chronic and acute effects. *Psychosomatic Medicine*, 77(7), 784–797.
3. Telles, S., Singh, N., Bhardwaj, A. K., Kumar, A., & Balkrishna, A. (2013). Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: A randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7, 37.
4. Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152–168.
5. Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54.
6. Goenka, H. K. D. (2020). *Maharshi Patanjali Yoga Kriti: Yoga Darshan* (5th ed.). Gita Press, Gorakhpur.
7. Jha, P. (2017). *Hatha Pradipika* (6th ed.). Kaivalyadhama, Lonavala. ISBN 9788189485122.
8. Niranjanananda Saraswati, S. (2012). *Gheranda Samhita: Commentary on the yogic teachings of Maharshi Gheranda*. Bihar School of Yoga. ISBN-13: 978-9381620199.
9. Noggle, J. J., Steiner, N. J., Minami, T., & Khalsa, S. B. S. (2012). Benefits of yoga for psychosocial well-being in a U.S. high school curriculum: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33(3), 193–201.
10. Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., Pilkington, K., & Ramaratnam, S. (2005). Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 884–891.
11. Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2012). Role of yoga in physical and mental health: A review. *International Journal of Yoga*, 5(1), 1–7.
12. Patwardhan, A. R. (2017). Yoga research and public health: Is research aligned with practice? *Journal of Primary Health Care & Community Health*, 8(3), 160–167.
13. Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2019). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10, 5–15.
14. Manjunath, N. K., & Telles, S. (2004). Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts camps in school children. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48(3), 353–356.
15. Gothe, N. P., Pontifex, M. B., Hillman, C. H., & McAuley, E. (2013). The acute effects of yoga on executive function. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(4), 488–495.