पातञ्जल योग दर्शन में वर्णित क्रियायोग का चिंता एवं अवसाद पर प्रभाव: एक प्रायोगिक अध्ययन

(An Experimental Study on the Effect of Kriya Yoga–as Described in Patanjali Yoga Darshana–on Anxiety and Depression)

तारा साहू *; डॉ. गरिमा**

***शोधार्थी; **प्राध्यापक**

श्री रावतपुरा सरकार विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)

सारांश

वर्तमान समय में चिंता एवं अवसाद मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी महत्वपूर्ण चुनौतियाँ हैं। पातञ्जल योग दर्शन में तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान को क्रियायोग के तीन अंगों के रूप में प्रस्तुत किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य 30-दिवसीय क्रियायोग-अभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् चिंता तथा अवसाद के प्राप्तांकों में परिवर्तन का प्रायोगिक अध्ययन करना था। छत्तीसगढ़ के शक्ति जिले में 20–50 वर्ष आयु-वर्ग के 60 प्रतिभागियों को आकस्मिक प्रतिचयन विधि से शामिल किया गया। एकल-समूह पूर्व-परीक्षण–पश्चात्-परीक्षण अभिकल्प अपनाया गया। प्रतिभागियों ने 30 दिनों तक प्रतिदिन 30 मिनट अभ्यास किया: तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान के लिए 10-10 मिनट। चिंता के मापन हेतु Sinha's Comprehensive Anxiety Test (SCAT) तथा अवसाद के मापन हेतु डॉ. सामिम करीम एवं रीना तिवारी की अवसाद मापनी का उपयोग किया गया। चिंता का मध्यमान 48.35 से घटकर 33.30 (t=11.27, df=59) तथा अवसाद का मध्यमान 157.68 से घटकर 131.88 (t=4.70, df=59) पाया गया। उपलब्ध अध्ययन-विवरण में दोनों परिणाम 0.01 स्तर पर सार्थक बताए गए हैं। निष्कर्षतः, अभ्यास-अवधि के बाद दोनों मापनी-प्राप्तांकों में कमी दर्ज हुई। नियंत्रण-समूह के अभाव के कारण इस परिवर्तन को केवल क्रियायोग का निश्चित कारणात्मक प्रभाव नहीं माना जा सकता।

प्रमुख शब्द : क्रियायोग, चिंता, अवसाद, मानसिक स्वास्थ्य आदि

1. प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की विचार-प्रक्रिया, भावनात्मक संतुलन, व्यवहार तथा सामाजिक सहभागिता से जुड़ा है। चिंता में आशंका, बेचैनी और संभावित प्रतिकूल घटनाओं के प्रति अत्यधिक सजगता हो सकती है, जबकि अवसाद में उदासी, रुचि में कमी, निराशा तथा दैनिक गतिविधियों में कठिनाई जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इन स्थितियों का स्वरूप व्यक्ति-विशेष के अनुसार भिन्न होता है; अतः वैज्ञानिक मापन और आवश्यकता के अनुसार योग्य विशेषज्ञ से सहायता महत्त्वपूर्ण है।

भारतीय योग-दर्शन में मानसिक अशान्ति, चित्त की चंचलता तथा दुःख के कारणों पर विचार किया गया है। पतञ्जलि ने योगसूत्र 2.1 में कहा है—"तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।" अगले सूत्र में क्रियायोग को समाधि-भावना और क्लेशों के क्षीण होने से जोड़ा गया है (पतञ्जलि, 2009, योगसूत्र 2.1–2.2)। यह अध्ययन इसी पारंपरिक अवधारणा के अंतर्गत एक विशिष्ट अभ्यास-कार्यक्रम के पूर्व एवं पश्चात् प्राप्तांकों की तुलना करता है।

2. शोध समस्या एवं औचित्य

शोध समस्या है: वर्तमान मानसिक समस्याओं के परिप्रेक्ष्य में पातञ्जल योग दर्शन में वर्णित क्रियायोग के चिंता एवं अवसाद के स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों का प्रायोगिक अध्ययन करना। अध्ययन का महत्त्व इस बात में है कि यह तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान पर आधारित 30-दिवसीय कार्यक्रम के साथ मापन-

प्राप्तांकों में होने वाले परिवर्तन को व्यवस्थित रूप से दर्ज करता है। इसे मानसिक रोगों के चिकित्सकीय निदान या उपचार के विकल्प के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए।

3. संबंधित साहित्य की समीक्षा

3.1 पातञ्जल योग दर्शन में क्रियायोग

योगसूत्र 2.1 में तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान को क्रियायोग के तीन अंग कहा गया है। सूत्र 2.2 में इसका प्रयोजन समाधि-भावना तथा क्लेशों का क्षीण होना बताया गया है। योगसूत्र 2.3 में अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश पाँच क्लेशों के रूप में वर्णित हैं (पतञ्जलि, 2009)। ये दार्शनिक अवधारणाएँ मानवीय दुःख की पारंपरिक व्याख्या करती हैं; इन्हें आधुनिक नैदानिक चिंता या अवसाद के समानार्थी नहीं मानना चाहिए।

Bapat (2016) ने पातञ्जल योगसूत्र के संदर्भ में क्रियायोग के मनोदैहिक पहलुओं पर चर्चा की। यह साहित्य क्रियायोग की पारंपरिक संरचना को समझने में सहायक है, परंतु सैद्धांतिक विवेचना अपने आप किसी विशिष्ट मानसिक विकार के उपचार-प्रभाव को प्रमाणित नहीं करती।

3.2 योग एवं चिंता-अवसाद पर आधुनिक शोध

Martínez-Calderón et al. (2023) की व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण में योग-आधारित हस्तक्षेपों के बाद चिंता तथा अवसाद के लक्षणों में संभावित सुधार के संकेत मिले। लेखकों ने शोधों में पक्षपात की आशंका, असंगति और अन्य पद्धतिगत सीमाओं के कारण प्रमाणों की निश्चितता सीमित बताई। इसलिए योग के संभावित लाभों पर चर्चा करते समय परिणामों की सीमाओं को भी ध्यान में रखना आवश्यक है।

Miao et al. (2023) ने प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार से संबंधित व्यक्तियों में माइंडफुलनेस-आधारित योग की प्रभावशीलता पर व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण प्रस्तुत किया। यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में योग-आधारित हस्तक्षेपों के वैज्ञानिक मूल्यांकन की उपयोगिता को दर्शाता है।

3.3 शोध-अंतराल

उपलब्ध साहित्य में योग-आधारित हस्तक्षेपों की संरचना, अवधि, मापन उपकरण और प्रतिभागियों की विशेषताएँ भिन्न हैं। इसलिए तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान को सम्मिलित करने वाले 30-दिवसीय कार्यक्रम के साथ चिंता एवं अवसाद के प्राप्तांकों में होने वाले परिवर्तन का अध्ययन एक उपयोगी प्रारंभिक प्रयास है। वर्तमान अध्ययन का योगदान इसी विशिष्ट कार्यक्रम के पूर्व-परीक्षण–पश्चात्-परीक्षण परिणामों का विवरण है; इससे सभी प्रकार के योग-अभ्यासों के लिए सामान्य निष्कर्ष नहीं निकाला जाना चाहिए।

4. अध्ययन के उद्देश्य

- 30-दिवसीय क्रियायोग-अभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् चिंता-प्राप्तांकों की तुलना करना।
- अभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् अवसाद-प्राप्तांकों की तुलना करना।
- प्राप्तांकों के अंतर की सांख्यिकीय सार्थकता का परीक्षण करना।
- परिणामों की पातञ्जल योग दर्शन एवं संबंधित शोध-साहित्य के संदर्भ में विवेचना करना।

5. शोध-परिकल्पनाएँ

H_{01}: क्रियायोग-अभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् चिंता के मध्यमान में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं होगा।

H_{02}: क्रियायोग-अभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् अवसाद के मध्यमान में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं होगा।

6. शोध-विधि

6.1 शोध-अभिकल्प

अध्ययन में एकल-समूह पूर्व-परीक्षण–पश्चात्-परीक्षण अभिकल्प अपनाया गया। प्रतिभागियों का मापन अभ्यास आरंभ होने से पहले तथा 30-दिवसीय अभ्यास के बाद किया गया। यह अभिकल्प एक ही समूह के दो समय-बिंदुओं के प्राप्तांकों की तुलना की अनुमति देता

है; लेकिन नियंत्रण-समूह न होने के कारण कारणात्मक निष्कर्ष सीमित रहते हैं।

6.2 प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन

अध्ययन में छत्तीसगढ़ राज्य के शक्ति जिले के 20–50 वर्ष आयु-वर्ग के 60 प्रतिभागियों को शामिल किया गया। चयन आकस्मिक प्रतिचयन विधि से किया गया।

6.3 चर

स्वतंत्र चर: 30 दिनों तक किया गया क्रियायोग-अभ्यास। आश्रित चर: चिंता का प्राप्तांक तथा अवसाद का प्राप्तांक।

6.4 मापन उपकरण

चिंता के मापन के लिए Sinha's Comprehensive Anxiety Test (SCAT) का उपयोग किया गया। अवसाद के मापन के लिए डॉ. सामिम करीम एवं रीना तिवारी की अवसाद मापनी का उपयोग किया गया।

6.5 क्रियायोग-अभ्यास कार्यक्रम

कार्यक्रम 30 दिनों तक प्रतिदिन 30 मिनट चला। इसे तीन घटकों में बाँटा गया:

तप (10 मिनट): सुखासन में बैठना, श्वास पर ध्यान, प्राणायाम-संबंधी अभ्यास तथा नियमितता और अनुशासन पर बल। उपलब्ध कार्यक्रम-विवरण में बाह्य वृत्ति, आभ्यंतर वृत्ति एवं स्तम्भ-वृत्ति से संबंधित श्वास-अभ्यासों का उल्लेख है।

स्वाध्याय (10 मिनट): गायत्री मंत्र-जप, आत्मनिरीक्षण, भावनात्मक अनुभवों पर चिंतन और आत्मनिर्देश संबंधी अभ्यास। कार्यक्रम-विवरण में पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य की वाणी में रिकॉर्डिंग का उपयोग भी बताया गया है।

ईश्वर-प्रणिधान (10 मिनट): ध्यान, चिंतन, ईश्वर के प्रति समर्पण-भाव तथा सविता-सूर्य पर एकाग्रता से संबंधित अभ्यास।

6.6 प्रक्रिया एवं विश्लेषण

अभ्यास से पहले चिंता एवं अवसाद के प्राप्तांक दर्ज किए गए। 30-दिवसीय कार्यक्रम के बाद उन्हीं मापन उपकरणों से पुनः परीक्षण किया गया। प्राप्तांकों की तुलना के लिए युग्मित नमूना t-परीक्षण उपयुक्त है, क्योंकि दोनों मापन एक ही प्रतिभागियों से संबंधित हैं। उपलब्ध अध्ययन-विवरण में t-मान, स्वतंत्रता की कोटि और 0.01 स्तर पर सार्थकता रिपोर्ट की गई है। मूल प्रतिभागी-स्तरीय आँकड़े उपलब्ध न होने के कारण यहाँ प्रभाव-आकार, 95% विश्वास-अंतराल और वास्तविक p-मान का स्वतंत्र पुनर्गणन नहीं किया गया।**सारणी 7. परिणाम एवं आँकड़ों का विश्लेषण**

7.1 चिंता के प्राप्तांक

मापदंड	पूर्व-परीक्षण	पश्चात्-परीक्षण
N	60	60
मध्यमान (M)	48.35	33.30
मानक विचलन (SD)	15.82	12.95
पूर्व-पश्चात् सहसंबंध (r)	—	0.759
मध्यमान में कमी	—	15.05
t-मान	—	11.27
स्वतंत्रता की कोटि (df)	—	59
रिपोर्ट किया गया सार्थकता स्तर	—	0.01

चिंता का मध्यमान पूर्व-परीक्षण में 48.35 तथा पश्चात्-परीक्षण में 33.30 था, अर्थात् 15.05 अंकों की कमी दर्ज हुई। पूर्व-पश्चात् सहसंबंध 0.759 और t-मान 11.27 रिपोर्ट किया गया (df=59)। अध्ययन-विवरण में इस अंतर को 0.01 स्तर पर सांख्यिकीय रूप से सार्थक बताया गया है। पूर्व-परीक्षण मध्यमान की तुलना में

कमी लगभग 31.1% है; यह केवल वर्णनात्मक प्रतिशत है, अपने आप में उपचार-प्रभाव का प्रमाण नहीं।

7.2 अवसाद के प्राप्तांक

मापदंड	पूर्व-परीक्षण	पश्चात्-परीक्षण
N	60	60
मध्यमान (M)	157.68	131.88
मानक विचलन (SD)	42.29	30.45
पूर्व-पश्चात् सहसंबंध (r)	—	0.353
मध्यमान में कमी	—	25.80
t-मान	—	4.70
स्वतंत्रता की कोटि (df)	—	59
रिपोर्ट किया गया सार्थकता स्तर	—	0.01

अवसाद का मध्यमान पूर्व-परीक्षण में 157.68 तथा पश्चात्-परीक्षण में 131.88 था। दोनों के बीच 25.80 अंकों की कमी दर्ज हुई। पूर्व-पश्चात् सहसंबंध 0.353 तथा t-मान 4.70 रिपोर्ट किया गया (df=59)। उपलब्ध विवरण में परिणाम को 0.01 स्तर पर सार्थक बताया गया है।

7.3 परिकल्पनाओं के संदर्भ में निष्कर्ष

रिपोर्ट किए गए परिणामों के अनुसार दोनों मापन में पूर्व एवं पश्चात् प्राप्तांकों का अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक था। इसलिए अध्ययन में दोनों शून्य परिकल्पनाओं को अस्वीकार किया गया। यह निष्कर्ष केवल प्राप्तांकों में परिवर्तन की सांख्यिकीय तुलना तक सीमित है। इससे यह स्वतः सिद्ध नहीं होता कि परिवर्तन का कारण केवल क्रियायोग था, या प्रत्येक प्रतिभागी को समान लाभ हुआ।

8. विवेचना

अध्ययन में 30-दिवसीय क्रियायोग-अभ्यास के बाद चिंता और अवसाद दोनों के प्राप्तांकों में कमी देखी गई। चिंता का मध्यमान 48.35 से 33.30 और अवसाद का मध्यमान 157.68 से 131.88 हुआ। इन परिणामों को अभ्यास-अवधि के दौरान दर्ज हुए परिवर्तन के रूप में प्रस्तुत करना उचित है। नियंत्रण-समूह के अभाव में समय के साथ स्वाभाविक बदलाव, अपेक्षा-प्रभाव, अन्य जीवनशैली परिवर्तन, अन्य उपचार अथवा परीक्षण को दोबारा देने के प्रभाव को अलग नहीं किया जा सकता।

दार्शनिक दृष्टि से तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान को अनुशासन, आत्मनिरीक्षण और समर्पण से जुड़ी साधना के रूप में समझा जा सकता है (पतञ्जलि, 2009, योगसूत्र 2.1–2.2)। वर्तमान कार्यक्रम में श्वास-अभ्यास, मंत्र-जप, चिंतन तथा ध्यान सम्मिलित थे। ये अभ्यास ध्यान और दिनचर्या को संरचित करने के अवसर प्रदान कर सकते हैं, लेकिन इस अध्ययन ने प्रत्येक घटक को अलग से नहीं परखा। इसलिए किसी एक घटक को प्राप्तांकों में कमी का कारण नहीं कहा जा सकता।

आधुनिक शोध-साहित्य में भी योग-आधारित हस्तक्षेपों के संभावित लाभों के संकेत मिले हैं, लेकिन उपलब्ध प्रमाणों की निश्चितता और अध्ययनों की पद्धतिगत गुणवत्ता पर विचार आवश्यक है (Martínez-Calderón et al., 2023; Miao et al., 2023)। वर्तमान अध्ययन इन व्यापक चर्चाओं से संबंधित है, पर इसका एकल-समूह अभिकल्प नियंत्रित परीक्षणों की तुलना में सीमित साक्ष्य प्रदान करता है। साथ ही, पातञ्जल योग दर्शन के पाँच क्लेशों को आधुनिक नैदानिक चिंता एवं अवसाद के बराबर नहीं माना जाना चाहिए; वर्तमान अध्ययन में क्लेशों का प्रत्यक्ष मापन नहीं किया गया।

10. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन में 60 प्रतिभागियों के पूर्व-परीक्षण एवं पश्चात्-परीक्षण आँकड़ों के अनुसार 30-दिवसीय क्रियायोग-अभ्यास के बाद चिंता एवं अवसाद के प्राप्तांकों में कमी दर्ज हुई। चिंता का मध्यमान 48.35 से घटकर 33.30 और अवसाद का मध्यमान 157.68 से घटकर 131.88 पाया गया। अध्ययन-विवरण में क्रमशः t=11.27 और t=4.70 को 0.01 स्तर पर सार्थक बताया गया। निष्कर्षतः, यह अध्ययन अभ्यास-अवधि के बाद प्राप्तांकों में परिवर्तन का प्रारंभिक अनुभवजन्य संकेत प्रदान करता है। तथापि क्रियायोग के निश्चित कारणात्मक या चिकित्सकीय प्रभाव का दावा नहीं किया जा सकता। अधिक नियंत्रित एवं विस्तृत शोध की आवश्यकता है।

संदर्भ-सूची (References)

- Bapat, S. V. (2016). Psychophysiological analysis of Kriya Yoga as per Patanjala Yoga Sutra. Yoga Mimamsa, 48(1), 18–22. https://doi.org/10.4103/0044-0507.198701
- Martínez-Calderón, J., Casuso-Holgado, M. J., Muñoz-Fernández, M. J., Garcia-Muñoz, C., & Marcos Heredia-Rizo, A. (2023). Yoga-based interventions may reduce anxiety symptoms in anxiety disorders and depression symptoms in depressive disorders: A systematic review with meta-analysis and meta-regression. British Journal of Sports Medicine, 57(22), 1442–1449. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106497
- Miao, C., Gao, Y., Li, X., Zhou, Y., Chung, J. W.-Y., & Smith, G. D. (2023). The effectiveness of mindfulness yoga on patients with major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Complementary Medicine and Therapies, 23, Article 313. https://doi.org/10.1186/s12906-023-04141-2
- Patañjali. (2009). The yoga sutras of Patanjali: A new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators (E. F. Bryant, Trans. & Commentary). North Point Press.

IJOMRC