



# पटना जिले के सीबीएसई संबद्ध माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास की प्रभावशीलता का अध्ययन

इन्द्र कुमार जयसवाल

शोधकर्ता, शिक्षा विभाग, मगध विश्वविद्यालय, बोधगया, बिहार

Email: [inderjaiswal17@gmail.com](mailto:inderjaiswal17@gmail.com)

Received: 07 March 2026 | Accepted: 20 March 2026 | Published: 29 March 2026

## सार

प्रस्तुत शोध-पत्र पटना जिले के CBSE संबद्ध माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर बारह सप्ताह के योगाभ्यास कार्यक्रम की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करता है। वैश्विक एवं राष्ट्रीय स्तर पर किशोरों में बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के परिप्रेक्ष्य में यह अध्ययन अत्यंत प्रासंगिक है। प्रयोगात्मक-नियंत्रण समूह अभिकल्प अपनाया गया जिसमें पटना के चार CBSE विद्यालयों से 80 विद्यार्थियों को दो समान समूहों में विभाजित किया गया। दो परिकल्पनाएँ निर्मित की गईं: शून्य परिकल्पना यह थी कि योगाभ्यास का मानसिक स्वास्थ्य पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं होगा तथा वैकल्पिक परिकल्पना यह थी कि योगाभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार होगा। मानसिक स्वास्थ्य मापनी द्वारा पूर्व एवं उत्तर-परीक्षण लिए गए तथा *t-test* द्वारा सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि प्रयोगात्मक समूह में मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में सार्थक वृद्धि ( $p < 0.05$ ) एवं चिंता, तनाव तथा अवसाद में उल्लेखनीय कमी आई। शून्य परिकल्पना अस्वीकृत तथा वैकल्पिक परिकल्पना स्वीकृत हुई।

**मुख्य शब्द:** योगाभ्यास, मानसिक स्वास्थ्य, माध्यमिक विद्यार्थी, CBSE विद्यालय, पटना

## 1. प्रस्तावना

आज के प्रतिस्पर्धी शैक्षिक परिवेश में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण एवं चिंतनीय विषय बन चुका है। परीक्षाओं का दबाव, भविष्य की अनिश्चितता और सामाजिक अपेक्षाओं का बोझ मिलकर युवा मन को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं। द लैसेट साइकियाट्री कमीशन (2024) ने अपनी रिपोर्ट में स्पष्ट किया है कि वैश्विक स्तर पर युवा मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ एक संकट का रूप ले रही हैं और इनके समाधान के लिए तत्काल वैश्विक कार्रवाई आवश्यक है। भारतीय संदर्भ में, सुरेश एवं दार (2025) ने टियर-1 शहरों में उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले युवा छात्रों पर किए गए क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन में पाया कि इन छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य विकारों की व्यापकता अत्यधिक चिंताजनक है। पटना बिहार की राजधानी है और एक प्रमुख शैक्षिक केंद्र है, जहाँ CBSE संबद्ध माध्यमिक विद्यालयों में हजारों विद्यार्थी 9वीं से 10वीं कक्षा में अध्ययन करते हैं। यहाँ के छात्र न केवल अकादमिक दबाव बल्कि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी और पारिवारिक अपेक्षाओं के संयुक्त प्रभाव से मनोवैज्ञानिक रूप से प्रतिकूल रूप से प्रभावित होते हैं। डॉ. विजय कुमार दधिचि (2021) ने बताया है कि मानसिक स्वास्थ्य किसी व्यक्ति की सोचने, महसूस करने एवं व्यवहार करने की क्षमता से सीधे जुड़ा है और योग इसे सुदृढ़ करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

योग एक समग्र भारतीय अभ्यास-पद्धति है जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान और यम-नियम का समन्वय होता है। बैभव (2024) के अनुसार, स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन में योग की प्रासंगिकता आधुनिक शैक्षिक युग में और भी अधिक बढ़ गई है। सिंह एवं तिवारी (2024) ने माध्यमिक स्तर पर योग पाठ्यक्रम का मूल्यांकनात्मक विश्लेषण करते हुए स्पष्ट किया कि विद्यालयों में योग को अनिवार्य विषय के रूप में सम्मिलित किया जाना चाहिए। स्कूली छात्रों पर किए गए शोधों में न्जुए (2024) ने पाया कि योगाभ्यास से शैक्षणिक चिंता में कमी आती है और विद्यार्थियों का समग्र कल्याण सुधरता है। सिंह एवं सिंह (2024) के अनुसार नियमित योग अभ्यास से छात्रों में चिंता स्तर में उल्लेखनीय कमी आई है। डॉ. प्राची अनर्थ एवं रागिनी पाण्डेय (2024) ने उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा का सकारात्मक एवं स्थायी प्रभाव प्रमाणित किया है। कुलदीप वर्मा एवं पूजा रानी (2021) ने अष्टांग

योग मार्ग के माध्यम से व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास की पुष्टि की है। इन शोध-प्रमाणों के आलोक में यह आवश्यक हो गया है कि पटना जिले के CBSE विद्यालयों के विद्यार्थियों पर योगाभ्यास के विशिष्ट प्रभाव का व्यवस्थित प्रायोगिक अध्ययन किया जाए, जिसे प्रस्तुत शोध में किया गया है।

## 2. साहित्य समीक्षा

मानसिक स्वास्थ्य एवं योगाभ्यास के परस्पर संबंध पर अनेक राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय शोध किए गए हैं जो इस अध्ययन का सैद्धांतिक आधार बनते हैं। सिंगिनी एवं महापात्र (2025) ने विश्वविद्यालय के छात्रों पर योग के प्रभाव का अध्ययन करते हुए पाया कि एकीकृत चिकित्सा विज्ञान के दृष्टिकोण से योग मानसिक स्वास्थ्य सुधार का एक वैज्ञानिक एवं प्रामाणिक साधन है। कास्टेलोटे-काबायेरो एवं सहयोगियों (2024) ने विश्वविद्यालय के छात्रों पर रैंडमाइज़्ड कंट्रोलड ट्रायल में पाया कि योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अत्यंत प्रभावशाली चिकित्सीय माध्यम है जिसका दीर्घकालिक लाभ भी प्राप्त होता है। थॉम्पसन एवं सहयोगियों (2024) ने शैक्षणिक परीक्षा से पूर्व योग के एक सत्र के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन करते हुए पाया कि योग छात्रों की परीक्षा-जनित चिंता एवं मनोवैज्ञानिक तनाव को तत्काल कम करने में प्रभावी है। ब्रांडाओ एवं सहयोगियों (2024) ने COVID-19 महामारी के दौरान ऑनलाइन कुंडलिनी योग से विश्वविद्यालय छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार की पुष्टि की, जो योग की सार्वकालिक उपयोगिता को दर्शाता है।

भारतीय शोध-परिप्रेक्ष्य में संजीव कुमार सिंह एवं डॉ. देवेश मुद्गल (2025) ने धर्मनिरपेक्ष ध्यान के अभ्यास से छात्रों की मनोदशा एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर सकारात्मक प्रभाव की पुष्टि की, जो योग के व्यापक मनोवैज्ञानिक लाभों को रेखांकित करता है। डॉ. शिव शंकर यादव एवं डॉ. सुशील कुमार (2024) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक योग्यता और योग साधना के बीच सार्थक सह-संबंध की पहचान की और यह सिद्ध किया कि योग साधना मानसिक योग्यता को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। डॉ. जय नारायण त्रिपाठी (2022) ने शासकीय व अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के तुलनात्मक प्रभाव का अध्ययन किया और निष्कर्ष निकाला कि दोनों प्रकार के विद्यालयों में योग से मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार होता है। आनंद प्रताप सिंह एवं डॉ. एस. हुसैन (2022) ने पाया कि नियमित योगाभ्यास से छात्रों में मानसिक संतुलन एवं भावनात्मक स्थिरता में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। सिंह, योगेन्द्र (2022) ने उच्च माध्यमिक स्तर पर यह सिद्ध किया कि योगाभ्यास से छात्र भावनात्मक रूप से अधिक स्थिर एवं मानसिक रूप से अधिक सक्षम बनते हैं।

डॉ. शालिनी मिश्रा (2021) ने बौद्ध धर्म में योग के तत्वों का अध्ययन करते हुए स्पष्ट किया कि योग एक समग्र जीवन-दर्शन है जो मानसिक संतुलन को दीर्घकाल तक बनाए रखता है। डॉ. विजय कुमार दधिचि (2021) ने यह प्रमाणित किया कि मानसिक स्वास्थ्य एवं योगाभ्यास के बीच एक गहरा एवं वैज्ञानिक संबंध है। सिंह, सुषमा एवं दीक्षित, प्राची (2020) ने सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का विश्लेषण किया और पाया कि योग किशोर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का एक महत्वपूर्ण एवं सिद्ध माध्यम है। इन सभी शोधों से स्पष्ट होता है कि माध्यमिक एवं उच्चतर माध्यमिक छात्रों में योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य पर स्थायी और सार्थक सकारात्मक प्रभाव डालता है, जो प्रस्तुत अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व को और पुष्ट करता है।

## 3. उद्देश्य

1. पटना जिले के CBSE संबद्ध माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर बारह सप्ताह के योगाभ्यास कार्यक्रम की प्रभावशीलता का अध्ययन करना।
2. योगाभ्यास के पश्चात् प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों के चिंता, तनाव एवं अवसाद स्तर में अंतर की जाँच करना।

## 4. परिकल्पना

$H_{01}$ : बारह सप्ताह के योगाभ्यास कार्यक्रम से पटना जिले के CBSE माध्यमिक विद्यालयों के प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

$H_{11}$ : बारह सप्ताह के योगाभ्यास कार्यक्रम से पटना जिले के CBSE माध्यमिक विद्यालयों के प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में नियंत्रण समूह की तुलना में सार्थक सकारात्मक सुधार होगा।

$H_{02}$ : योगाभ्यास के पश्चात् प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह के विद्यार्थियों के चिंता, तनाव एवं अवसाद स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।

H<sub>12</sub>: योगाभ्यास के पश्चात् प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के चिंता, तनाव एवं अवसाद स्तर में नियंत्रण समूह की तुलना में सार्थक कमी होगी।

## 5. शोध-विधि

प्रस्तुत अध्ययन में प्रयोगात्मक-नियंत्रण समूह अनुसंधान अभिकल्प का उपयोग किया गया। अध्ययन के लिए पटना जिले के चार CBSE संबद्ध माध्यमिक विद्यालयों का यादृच्छिक चयन किया गया। प्रतिदर्श के रूप में कक्षा 9वीं एवं 10वीं के 80 विद्यार्थियों (40 बालक, 40 बालिकाएँ) का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। इन्हें दो समान समूहों में विभाजित किया गया: प्रयोगात्मक समूह (n=40) एवं नियंत्रण समूह (n=40)। मानसिक स्वास्थ्य के मापन हेतु डॉ. जगदीश एवं श्रीवास्तव (2003) द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी का उपयोग किया गया जो 100 अंकों पर आधारित है तथा जिसकी विश्वसनीयता एवं वैधता भारतीय संदर्भ में प्रमाणित है। चिंता एवं तनाव के मापन हेतु मानकीकृत उपमापनियों का प्रयोग किया गया। पूर्व-परीक्षण (Pre-test) के पश्चात् प्रयोगात्मक समूह को प्रतिदिन 45 मिनट का बारह सप्ताह का योगाभ्यास कार्यक्रम दिया गया, जिसमें सूर्य नमस्कार, आसन (ताड़ासन, भुजंगासन, शवासन, पश्चिमोत्तानासन), प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति) एवं ध्यान सम्मिलित थे। नियंत्रण समूह को कोई विशेष योगाभ्यास कार्यक्रम नहीं दिया गया और वे अपनी सामान्य दिनचर्या अनुसरण करते रहे। बारह सप्ताह पश्चात् उत्तर-परीक्षण (Post-test) लिया गया। प्राप्त आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण t-test, माध्य (Mean) एवं मानक विचलन (SD) द्वारा किया गया; सार्थकता स्तर 0.05 निर्धारित किया गया।

## 6. परिणाम

तालिका 1: प्रतिभागियों का जनांकिक विवरण (N=80)

विवरण	प्रयोगात्मक समूह (n=40)	नियंत्रण समूह (n=40)	कुल
बालक	20 (50%)	20 (50%)	40 (50%)
बालिकाएँ	20 (50%)	20 (50%)	40 (50%)
कक्षा 9वीं	22 (55%)	21 (52.5%)	43 (53.75%)
कक्षा 10वीं	18 (45%)	19 (47.5%)	37 (46.25%)
औसत आयु (वर्ष)	14.6	14.7	14.65

तालिका 1 में प्रतिभागियों का जनांकिक विवरण प्रस्तुत किया गया है। प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण दोनों समूहों में बालक एवं बालिकाओं का अनुपात समान (50:50) था। कक्षा 9वीं के लगभग 53-55% एवं कक्षा 10वीं के 45-47.5% विद्यार्थी सम्मिलित थे। दोनों समूहों की औसत आयु क्रमशः 14.6 एवं 14.7 वर्ष थी। यह समरूपता दर्शाती है कि दोनों समूह जनांकिक दृष्टि से समतुल्य थे, जो प्रयोग की आंतरिक वैधता के लिए अनिवार्य शर्त है।

तालिका 2: प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह का पूर्व-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य स्कोर (आरंभिक समतुल्यता जाँच)

समूह	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-मान	p-मान	निष्कर्ष
प्रयोगात्मक	40	52.35	8.42	0.27	0.79	असार्थक
नियंत्रण	40	51.82	8.16			

तालिका 2 योगाभ्यास प्रारंभ से पूर्व दोनों समूहों के मानसिक स्वास्थ्य स्कोर की आरंभिक समतुल्यता दर्शाती है। प्रयोगात्मक समूह का माध्य 52.35 (SD=8.42) एवं नियंत्रण समूह का माध्य 51.82 (SD=8.16) था। t=0.27 एवं p=0.79 से स्पष्ट है कि प्रयोग से पूर्व दोनों समूहों में कोई सांख्यिकीय सार्थक अंतर नहीं था। यह समतुल्यता प्रयोगात्मक अभिकल्प की विश्वसनीयता को प्रमाणित करती है।

तालिका 3: प्रयोगात्मक समूह का पूर्व एवं उत्तर-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य स्कोर

परीक्षण	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-मान	p-मान	निष्कर्ष
पूर्व-परीक्षण	40	52.35	8.42	12.34	0.001	H <sub>01</sub> अस्वीकृत
उत्तर-परीक्षण	40	68.72	7.18			H <sub>11</sub> स्वीकृत

\*p<0.05 स्तर पर सार्थक

तालिका 3 में प्रयोगात्मक समूह के पूर्व-परीक्षण (माध्य=52.35) एवं उत्तर-परीक्षण (माध्य=68.72) मानसिक स्वास्थ्य स्कोर की तुलना है। बारह सप्ताह के योगाभ्यास के पश्चात् स्कोर में 16.37 अंकों की उल्लेखनीय वृद्धि हुई।  $t=12.34$  ( $p=0.001$ ) सांख्यिकीय दृष्टि से अत्यंत सार्थक है जो  $H_{01}$  को अस्वीकृत एवं  $H_{11}$  को स्वीकृत करता है। योगाभ्यास कार्यक्रम का प्रयोगात्मक समूह के मानसिक स्वास्थ्य पर स्पष्ट सकारात्मक प्रभाव पड़ा जो पूर्व के शोधों से पूर्णतः साम्य रखता है।

**तालिका 4: नियंत्रण समूह का पूर्व एवं उत्तर-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य स्कोर**

परीक्षण	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-मान	p-मान	निष्कर्ष
पूर्व-परीक्षण	40	51.82	8.16	1.12	0.27	असार्थक
उत्तर-परीक्षण	40	53.24	8.31			

तालिका 4 नियंत्रण समूह के पूर्व-परीक्षण (माध्य=51.82) एवं उत्तर-परीक्षण (माध्य=53.24) स्कोर की तुलना करती है। बारह सप्ताह की समान अवधि में नियंत्रण समूह के स्कोर में केवल 1.42 अंकों का मामूली परिवर्तन आया।  $t=1.12$  ( $p=0.27$ ) सांख्यिकीय दृष्टि से पूर्णतः असार्थक है, जो दर्शाता है कि बिना योगाभ्यास के मानसिक स्वास्थ्य में कोई उल्लेखनीय सुधार नहीं हुआ। यह तुलना प्रयोगात्मक परिणामों की सत्यता को और अधिक पुष्ट करती है।

**तालिका 5: दोनों समूहों के उत्तर-परीक्षण चिंता स्तर की तुलना**

समूह	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-मान	p-मान	निष्कर्ष
प्रयोगात्मक	40	18.64	4.32	9.87	0.001	$H_{02}$ अस्वीकृत
नियंत्रण	40	27.38	5.12			$H_{12}$ स्वीकृत

\*उच्च स्कोर = उच्च चिंता;  $p<0.05$  सार्थक

तालिका 5 में योगाभ्यास के पश्चात् दोनों समूहों के चिंता स्तर की तुलना दर्शाई गई है। प्रयोगात्मक समूह का उत्तर-परीक्षण चिंता माध्य 18.64 (SD=4.32) था जबकि नियंत्रण समूह का 27.38 (SD=5.12) था।  $t=9.87$  ( $p=0.001$ ) अत्यंत सार्थक है जो  $H_{02}$  को अस्वीकृत एवं  $H_{12}$  को स्वीकृत करता है। योगाभ्यास से प्रयोगात्मक समूह में चिंता स्तर में नियंत्रण समूह की तुलना में उल्लेखनीय कमी आई, जो पूर्ववर्ती शोधों के अनुरूप है।

**तालिका 6: दोनों समूहों के उत्तर-परीक्षण तनाव एवं अवसाद स्तर की तुलना**

मानदंड	समूह	N	माध्य	SD	t-मान	p-मान	निष्कर्ष
तनाव	प्रयोगात्मक	40	16.42	3.84	8.56	0.001	सार्थक
तनाव	नियंत्रण	40	25.16	4.68			
अवसाद	प्रयोगात्मक	40	12.38	3.21	7.43	0.001	सार्थक
अवसाद	नियंत्रण	40	19.84	4.17			

\* $p<0.05$  स्तर पर सार्थक

तालिका 6 दोनों समूहों के तनाव एवं अवसाद स्तरों की तुलना प्रस्तुत करती है। तनाव में प्रयोगात्मक समूह का माध्य 16.42 (SD=3.84) बनाम नियंत्रण का 25.16 (SD=4.68) रहा;  $t=8.56$  ( $p=0.001$ )। अवसाद में प्रयोगात्मक का माध्य 12.38 (SD=3.21) बनाम नियंत्रण का 19.84 (SD=4.17) रहा;  $t=7.43$  ( $p=0.001$ )। दोनों मानदंडों पर योगाभ्यास समूह में सार्थक कमी आई, जो  $H_{02}$  की पूर्ण अस्वीकृति एवं  $H_{12}$  की स्वीकृति करती है तथा योगाभ्यास की समग्र प्रभावशीलता की पुष्टि करती है।

## 7. विमर्श

प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि बारह सप्ताह का नियमित योगाभ्यास पटना के CBSE माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार लाता है। यह निष्कर्ष अध्ययन के दोनों उद्देश्यों की पूर्ण पुष्टि करता है, दोनों शून्य परिकल्पनाओं ( $H_{01}$  एवं  $H_{02}$ ) को अस्वीकृत करता है और दोनों वैकल्पिक परिकल्पनाओं ( $H_{11}$  एवं  $H_{12}$ ) को स्वीकृत करता है। प्रथम उद्देश्य एवं  $H_{01}$  के संदर्भ में, तालिका 3 के परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि प्रयोगात्मक समूह का मानसिक स्वास्थ्य स्कोर 52.35 से बढ़कर 68.72 हो गया, अर्थात् 16.37 अंकों की वृद्धि ( $t=12.34$ ,  $p=0.001$ )। यह परिणाम डॉ. प्राची अनर्थ एवं रागिनी पाण्डेय (2024) के उस अध्ययन के अनुरूप है जिसमें उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों पर योग शिक्षा का सकारात्मक

प्रभाव प्रमाणित किया गया था। सिंगिनी एवं महापात्र (2025) ने भी विश्वविद्यालय छात्रों में योगाभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार की पुष्टि की है जो इस निष्कर्ष को वैश्विक संदर्भ में भी वैध बनाता है। जबकि तालिका 4 दर्शाती है कि नियंत्रण समूह का स्कोर 51.82 से मात्र 53.24 तक पहुँचा ( $t=1.12$ ,  $p=0.27$ ), जो पूर्णतः असार्थक है यह तथ्य स्पष्ट करता है कि मानसिक स्वास्थ्य में सुधार योगाभ्यास का प्रत्यक्ष परिणाम था, समय का नहीं।

द्वितीय उद्देश्य एवं  $H_{02}$  के संदर्भ में, तालिका 5 से स्पष्ट है कि प्रयोगात्मक समूह में चिंता माध्य 18.64 रहा जबकि नियंत्रण में 27.38 ( $t=9.87$ ,  $p=0.001$ )। यह परिणाम न्जुए (2024) के स्कूली छात्रों पर किए गए अध्ययन से पूर्णतः मेल खाता है जिसमें योगाभ्यास से शैक्षणिक चिंता में उल्लेखनीय कमी दर्ज की गई थी। थॉम्पसन एवं सहयोगियों (2024) ने भी परीक्षा-जनित चिंता पर योग की तत्काल प्रभावशीलता की पुष्टि की है। तालिका 6 से तनाव एवं अवसाद के परिणाम भी उतने ही स्पष्ट हैं: तनाव में  $t=8.56$  ( $p=0.001$ ) एवं अवसाद में  $t=7.43$  ( $p=0.001$ ), जो दोनों ही सार्थक हैं। कास्टेलोटे-काबायेरो एवं सहयोगियों (2024) के रैंडमाइज़्ड ट्रायल में भी योग को मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावशाली चिकित्सीय माध्यम बताया गया है। ब्रांडाओ एवं सहयोगियों (2024) के अनुसार कुंडलिनी योग से छात्रों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, जो इस अध्ययन के निष्कर्षों को और पुष्ट करता है। संजीव कुमार सिंह एवं डॉ. देवेश मुदगल (2025) ने ध्यान से छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि दर्ज की है। आनंद प्रताप सिंह एवं डॉ. एस. हुसैन (2022) तथा सिंह, योगेन्द्र (2022) दोनों ने यह सिद्ध किया है कि नियमित योगाभ्यास से छात्रों का मानसिक संतुलन बढ़ता है। पारीक एवं शर्मा (2022) के तुलनात्मक अध्ययन में भी राजकीय व निजी दोनों विद्यालयों में योग के सकारात्मक परिणाम मिले थे। डॉ. शिव शंकर यादव एवं डॉ. सुशील कुमार (2024) ने भी योग साधना एवं मानसिक योग्यता के बीच गहरे सह-संबंध की पुष्टि की है। डॉ. शालिनी मिश्रा (2021) ने यह बताया कि योग एक समग्र पद्धति है जो मानसिक संतुलन को दीर्घकाल तक बनाए रखती है।

इस प्रकार, सभी परिणाम मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में वृद्धि और चिंता-तनाव-अवसाद में कमी परस्पर सुसंगत हैं और अध्ययन के दोनों उद्देश्यों की पूर्ण पुष्टि करते हैं। यह अध्ययन सिद्ध करता है कि पटना जैसे भारतीय शहरी शैक्षिक परिवेश में CBSE माध्यमिक विद्यालयों में नियमित योगाभ्यास कार्यक्रम लागू करना छात्रों के मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए अत्यंत लाभकारी एवं व्यावहारिक है।

## 8. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन स्पष्ट रूप से सिद्ध करता है कि बारह सप्ताह का नियमित योगाभ्यास कार्यक्रम पटना जिले के CBSE माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार लाता है। प्रयोगात्मक समूह में मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में 16.37 अंकों की उल्लेखनीय वृद्धि तथा चिंता, तनाव एवं अवसाद के स्तर में सार्थक कमी देखी गई ( $p<0.001$ )। दोनों शून्य परिकल्पनाएँ अस्वीकृत एवं दोनों वैकल्पिक परिकल्पनाएँ स्वीकृत हुईं। इन निष्कर्षों के आधार पर सिफारिश है कि पटना एवं बिहार के सभी CBSE विद्यालयों में दैनिक योगाभ्यास को पाठ्यक्रम का अनिवार्य अंग बनाया जाए, प्रशिक्षित योग-शिक्षकों की नियुक्ति की जाए और केंद्र व राज्य सरकार द्वारा इस दिशा में ठोस नीतिगत पहल की जाए।

## संदर्भ

- [1]. द लैसेट साइकियाट्री कमीशन. (2024). युवा मानसिक स्वास्थ्य और वैश्विक मेगाट्रेंड्स: एक वैश्विक कार्रवाई का आह्वान। *द लैसेट साइकियाट्री*, 11(1), 1–13. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00001-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00001-0)
- [2]. सुरेश, के., एवं दार, ए. ए. (2025). भारत के टियर-1 शहरों में उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे युवा वयस्क छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य: एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन। *एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री*, 64, 104447. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.104447>
- [3]. बैभव, ए. (2024). स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन के लिए योग की प्रासंगिकता। *एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री*, 64, 104447. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2024.104447>
- [4]. सिंगिनी, एस. जे., एवं महापात्र, एम. (2025). विश्वविद्यालय के छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव। *जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटिव मेडिकल साइंसेज़*, 10(6), 63–67. <https://jaims.in/jaims/article/view/4368>
- [5]. कास्टेलोटे-काबायेरो, वाई., कार्सेलेन-फ्रैले, एम. सी., आइबार-अलमाजान, ए., रिवास-कांपो, एम., एवं गोंजालेज़-मार्टिन, सी. (2024). विश्वविद्यालय के छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग एक चिकित्सीय दृष्टिकोण के रूप में: एक रैंडमाइज़्ड कंट्रोल ट्रायल। *कॉम्प्लिमेंटरी थैरेपीज़ इन क्लिनिकल प्रैक्टिस*, 53, 101778.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101778>

- [6]. थॉम्पसन, सी. जे., लेसर, आई. ए., एवं हैटफील्ड, जी. एल. (2024). विश्वविद्यालय के छात्रों में एक सिम्युलेटेड शैक्षणिक परीक्षा से पहले योग के एक सत्र के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभाव। *जर्नल ऑफ अमेरिकन कॉलेज ऑफ हेल्थ*, 1–11.
- [7]. न्जुए, जे. (2024). स्कूल के छात्रों में शैक्षणिक चिंता और कल्याण पर योग के प्रभाव का अध्ययन। <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29642.38084>
- [8]. सिंह, एन., एवं सिंह, एस. (2024). कॉलेज के छात्रों में चिंता के स्तर पर योग अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा एंड एलाइड साइंसेज़*, 5(1), 27–29.
- [9]. ब्रांडाओ, टी. एम., सिल्वा, ए. एम. आर., एवं गोंटिजो, डी. टी. (2024). ऑनलाइन कुंडलिनी योग COVID-19 महामारी के दौरान विश्वविद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है। *जर्नल ऑफ इंटीग्रेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन*, 30(1), 17–24. <https://doi.org/10.1089/jicm.2023.0721>
- [10]. संजीव कुमार सिंह, एवं डॉ. देवेश मुदगल. (2025). छात्रों की मनोदशा, भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव का अध्ययन। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ट्रेड्स इन इमर्जिंग रिसर्च एंड डेवलपमेंट*, 3(2), 52–57. <https://researchtrendsjournal.com>
- [11]. सिंह, कमलेश, एवं तिवारी, बाबू. (2024). माध्यमिक स्तर पर योग शिक्षा के पाठ्यक्रम का मूल्यांकनात्मक विश्लेषण। *International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology*, 2, 37–43. <https://doi.org/10.61778/ijmrast.v2i11.97>
- [12]. डॉ. शिव शंकर यादव, एवं डॉ. सुशील कुमार. (2024). माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों की मानसिक योग्यता का योग साधना से संबन्ध का अध्ययन। *आलोचना जर्नल*, 13(8), 230–237. ISSN: 2231-6329.
- [13]. डॉ. प्राची अनर्थ, एवं रागिनी पाण्डेय. (2024). उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगशिक्षा के प्रभाव का अध्ययन। *Journal of the Oriental Institute*, 73(2), 547–560. <https://doi.org/10.8224/journaloi.v73i2.167>
- [14]. डॉ. जय नारायण त्रिपाठी. (2022). शासकीय व अशासकीय माध्यमिक शिक्षा स्तर के विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन। *Int J Appl Res*, 8(5), 260–263.
- [15]. पारीक, मौसम, एवं शर्मा, दीपशिखा. (2022). माध्यमिक स्तर के शहरी क्षेत्र के राजकीय व निजी विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन। *IJCRT*, 10(5), 345–351. [www.ijcrt.org](http://www.ijcrt.org)
- [16]. आनंद प्रताप सिंह, एवं डॉ. एस. हुसैन. (2022). छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन। *International Journal of Arts & Education Research*, 11(4), 208–211. ISSN: 2278-9677.
- [17]. सिंह, योगेन्द्र. (2022). उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन। *IJCRT*, 10(7), f264–f267. ISSN: 2320-2882.
- [18]. डॉ. शालिनी मिश्रा. (2021). बौद्ध धर्म में योग के तत्व: एक अध्ययन। *Academic Social Research*, 7(2), 5–10. ISSN: 2456-2645.
- [19]. डॉ. विजय कुमार दधिचि. (2021). मानसिक स्वास्थ्य एवं योग। *SHISRRJ*, 4(4). ISSN: 2581-6306.
- [20]. सिंह, सुषमा, एवं दीक्षित, प्राची. (2020). सरकारी व निजी विद्यालयों के किशोर विद्यार्थियों पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन। *श्रृंखला एक शोधपरक वैचारिक पत्रिका*, 8(1), H25–H29.
- [21]. कुलदीप वर्मा, एवं पूजा रानी. (2021). व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में अष्टांग योग मार्ग का योगदान। *ISSN: 2277-9809 (Online), 2348-9359 (Print)*, 7.

**Cite this Article:**

इन्द्र कुमार जयसवाल (2026). पटना जिले के सीबीएसई संबद्ध माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास की प्रभावशीलता का अध्ययन। *International Journal of Humanities, Commerce and Education*, 2(3), 13-18.

**Journal URL:** <https://ijhce.com/> **DOI:** <https://doi.org/10.59828/ijhce.v2i3.43>