OPEN ACCESS

Int. Jr. of Contemp. Res. in Multi. *PEER-REVIEWED JOURNAL* *Volume 5 Issue 6 [Nov-Dec] Year 2026*



Research Article

योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: जयपुर के सिविल इंजीनियरों के संदर्भ में एक अध्ययन

वैजयन्ती माला सैनी [1*], डॉ. रिया द्विवेदी [2]

[1] शोधार्थी, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, अपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान, भारत

[2] शोध निर्देशक, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, अपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author: * वैजयन्ती माला सैनी

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.24299435

सारांश

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य, कार्यक्षमता, सामाजिक संबंधों तथा जीवन की गुणवत्ता का एक महत्वपूर्ण आयाम है। आधुनिक व्यावसायिक परिवेश में कार्य की बढ़ती जटिलता, समयबद्ध लक्ष्यों, तकनीकी उत्तरदायित्वों तथा कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन की चुनौती के कारण कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना बढ़ रही है। सिविल इंजीनियरिंग एक उत्तरदायित्वपूर्ण व्यावसायिक क्षेत्र है, जिसमें तकनीकी निर्णय, परियोजना प्रबंधन, समय-सीमा, संसाधन प्रबंधन तथा विभिन्न हितधारकों के साथ निरंतर समन्वय की आवश्यकता होती है। ऐसी परिस्थितियाँ व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य जयपुर में कार्यरत सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना है।

अध्ययन के लिए कुल 30 सिविल इंजीनियरों का चयन किया गया, जिनमें 15 सरकारी तथा 15 निजी क्षेत्र में कार्यरत इंजीनियर सम्मिलित हैं। अध्ययन में योगाभ्यास को स्वतंत्र चर तथा मानसिक स्वास्थ्य को आश्रित चर के रूप में निर्धारित किया गया। प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य का आकलन योगाभ्यास से पूर्व एवं योगाभ्यास के पश्चात् किया गया। प्राप्त आँकड़ों का मध्यमान, मानक विचलन तथा संबंधित एवं स्वतंत्र नमूना *t*-परीक्षण के माध्यम से विश्लेषण किया गया। अध्ययन का उद्देश्य यह निर्धारित करना है कि नियमित योगाभ्यास से सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में सांख्यिकीय रूप से सार्थक परिवर्तन होता है अथवा नहीं तथा सरकारी एवं निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के मध्य इस प्रभाव में कोई अंतर पाया जाता है अथवा नहीं।

अध्ययन की परिकल्पना यह है कि नियमित योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक पक्षों को बढ़ाने में सहायक हो सकता है। योग के विभिन्न घटक—आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा ॐ-जप—शारीरिक विश्राम, मानसिक एकाग्रता एवं भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देने में सहायक हो सकते हैं। अध्ययन के संभावित निष्कर्ष कार्यस्थल पर कर्मचारी कल्याण तथा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों में योग के समावेशन के लिए उपयोगी आधार प्रदान कर सकते हैं।

Manuscript Information

- **ISSN No:** 2583-7397
- **Received:** 16-09-2026
- **Accepted:** 12-11-2026
- **Published:** 17-11-2026
- **IJCRM:**5(6); 2026: 221-228
- **©2026, All Rights Reserved**
- **Plagiarism Checked:** Yes
- **Peer Review Process:** Yes

How to Cite this Article

सैनी वै मा, द्विवेदी रि. योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव : जयपुर के सिविल इंजीनियरों के संदर्भ में एक अध्ययन. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(6):221-228.

Access this Article Online

www.multiarticlesjournal.com

मूल शब्द: योग, मानसिक स्वास्थ्य, सिविल इंजीनियर, मानसिक कल्याण, कार्यस्थल, ध्यान, प्राणायाम, जयपुर।

© 2026 वैजयन्ती माला सैनी, डॉ. रिया द्विवेदी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

1. प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य और कार्यक्षमता का आधारभूत घटक है। यह केवल मानसिक रोग की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यक्ति की भावनात्मक स्थिरता, दैनिक जीवन की चुनौतियों से निपटने की क्षमता, सामाजिक संबंधों तथा प्रभावी ढंग से कार्य करने की क्षमता से भी संबंधित है। वर्तमान समय में कार्यस्थल व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख सामाजिक परिवेशों में से एक है। कार्यभार, समय का दबाव, संगठनात्मक अपेक्षाएँ, भूमिका-संबंधी दायित्व तथा कार्य-जीवन संतुलन जैसी परिस्थितियाँ व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को जीवन की सामान्य कठिनाइयों से निपटने, अपनी क्षमताओं का उपयोग करने, सीखने और कार्य करने तथा समुदाय में योगदान देने में सक्षम बनाता है। इस दृष्टि से कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण कर्मचारी कल्याण के साथ-साथ संगठन की कार्यक्षमता से भी संबंधित है। इसलिए विभिन्न व्यावसायिक समूहों में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों तथा उसके संवर्धन के प्रभावी उपायों का अध्ययन वर्तमान समय में विशेष महत्व रखता है।

सिविल इंजीनियरों का कार्य तकनीकी एवं प्रबंधकीय दोनों प्रकार की जिम्मेदारियों से जुड़ा होता है। किसी निर्माण अथवा आधारभूत संरचना परियोजना में इंजीनियर को परियोजना की योजना, तकनीकी निरीक्षण, गुणवत्ता नियंत्रण, संसाधन प्रबंधन, श्रमिकों एवं ठेकेदारों के साथ समन्वय तथा निर्धारित समय में कार्य पूर्ण कराने जैसी अनेक भूमिकाएँ निभानी पड़ती हैं। कार्य की प्रकृति के अनुसार उन्हें कार्यालय तथा निर्माण स्थल दोनों स्तरों पर कार्य करना पड़ सकता है। इन विविध कार्यगत अपेक्षाओं का प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है।

जयपुर में शहरी विकास, आवासीय विस्तार तथा आधारभूत संरचना से संबंधित परियोजनाओं के कारण सिविल इंजीनियरों की व्यावसायिक भूमिका महत्वपूर्ण है। सरकारी एवं निजी संस्थानों में कार्यरत इंजीनियरों की कार्य-संरचना और संगठनात्मक परिस्थितियों में अंतर हो सकता है। सरकारी क्षेत्र में विभागीय प्रक्रियाएँ, प्रशासनिक समन्वय तथा सार्वजनिक परियोजनाओं की जिम्मेदारियाँ महत्वपूर्ण हो सकती हैं, जबकि निजी क्षेत्र में परियोजना की समय-सीमा, ग्राहक अपेक्षाएँ, प्रतिस्पर्धा तथा कार्य-प्रदर्शन संबंधी दायित्व प्रमुख हो सकते हैं। इसलिए दोनों समूहों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन शोध की दृष्टि से उपयोगी है।

मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा जीवनशैली आधारित विभिन्न उपायों का प्रयोग किया जाता है। इनमें योग एक महत्वपूर्ण मन-शरीर आधारित पद्धति के रूप में उभर रहा है। योग में शारीरिक आसनों के साथ श्वसन नियंत्रण, ध्यान एवं मानसिक एकाग्रता जैसी प्रक्रियाएँ सम्मिलित होती हैं। इन गतिविधियों का नियमित अभ्यास व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर संतुलन स्थापित करने में सहायता कर सकता है। विशेष रूप से प्राणायाम और ध्यान मानसिक एकाग्रता तथा भावनात्मक नियंत्रण से संबंधित प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते हैं।

योग और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में किए गए विभिन्न अध्ययनों में योगाभ्यास को मानसिक कल्याण, तनाव नियंत्रण, चिंता में कमी तथा भावनात्मक संतुलन से संबंधित पाया गया है। हालांकि, किसी भी हस्तक्षेप की प्रभावशीलता का मूल्यांकन उसके विशिष्ट व्यावसायिक एवं सामाजिक संदर्भ में किया जाना आवश्यक है। सिविल इंजीनियरों जैसे तकनीकी पेशेवर समूह पर किए गए स्थानीय स्तर के अनुभवजन्य अध्ययन अभी भी विस्तार की आवश्यकता रखते हैं। विशेष रूप से जयपुर में कार्यरत सरकारी एवं निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों को समान अध्ययन में सम्मिलित करके योगाभ्यास के पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य की तुलना करना उपयोगी शोध-अवसर प्रस्तुत करता है।

इसी संदर्भ में वर्तमान अध्ययन में जयपुर के 30 सिविल इंजीनियरों को अध्ययन की इकाई के रूप में चयनित किया गया है। इनमें 15 सरकारी तथा 15 निजी क्षेत्र के इंजीनियर सम्मिलित हैं। योगाभ्यास को नियोजित हस्तक्षेप के रूप में अपनाकर प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य का पूर्व एवं पश्चात् आकलन किया गया। इस प्रकार अध्ययन का उद्देश्य योगाभ्यास और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संभावित संबंध का अनुभवजन्य परीक्षण करना है।

वर्तमान अध्ययन का महत्व इस तथ्य में निहित है कि यह मानसिक स्वास्थ्य को केवल समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण से देखने के बजाय उसके संवर्धन के लिए एक व्यवहारिक एवं अपेक्षाकृत सरल हस्तक्षेप के रूप में योग की भूमिका का परीक्षण करता है। यदि नियमित योगाभ्यास के पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य के माप में सार्थक सुधार पाया जाता है, तो इसे अभियांत्रिकी संस्थानों में कर्मचारी कल्याण कार्यक्रमों के एक घटक के रूप में अपनाने की संभावना पर विचार किया जा सकता है।

इस प्रकार वर्तमान अध्ययन का केंद्रीय प्रश्न है—**क्या नियमित योगाभ्यास से जयपुर में कार्यरत सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार होता है?** इसी प्रश्न के आधार पर अध्ययन के उद्देश्य, परिकल्पनाएँ, शोध-विधि तथा सांख्यिकीय विश्लेषण निर्धारित किए गए हैं।

2. अध्ययन के उद्देश्य

वर्तमान अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं—

1. जयपुर में कार्यरत सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के स्तर का अध्ययन करना।
2. योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में होने वाले परिवर्तन का अध्ययन करना।
3. सरकारी क्षेत्र में कार्यरत सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. निजी क्षेत्र में कार्यरत सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना।
5. योगाभ्यास के पश्चात् सरकारी एवं निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना करना।
6. सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन में योगाभ्यास की प्रभावशीलता का परीक्षण करना।

3. परिकल्पनाएँ

अध्ययन के उद्देश्यों के आधार पर निम्नलिखित शून्य परिकल्पनाएँ निर्धारित की गईं—

H_{01}: योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंकों में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं होगा।

© 2026 वैजयन्ती माला सैनी, डॉ. रिया द्विवेदी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

H_{02}: योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् सरकारी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंकों में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं होगा।

H_{03}: योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंकों में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं होगा।

H_{04}: योगाभ्यास के पश्चात् सरकारी एवं निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंकों में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं होगा।

मापन संबंधी टिप्पणी: यहाँ यह मान लिया गया है कि प्रयुक्त मानसिक स्वास्थ्य मापनी में अधिक अंक बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को प्रदर्शित करते हैं। यदि आपकी वास्तविक मापनी में अधिक अंक खराब मानसिक स्वास्थ्य दर्शाते हैं, तो आँकड़ों की दिशा और व्याख्या उसी के अनुसार बदली जाएगी।

4. शोध-विधि

4.1 शोध अभिकल्प

वर्तमान अध्ययन में **एकल-समूह पूर्व-परीक्षण–पश्चात्-परीक्षण शोध अभिकल्प** का प्रयोग किया गया। इस अभिकल्प के अंतर्गत प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य का आकलन योगाभ्यास प्रारंभ करने से पूर्व किया गया तथा निर्धारित योगाभ्यास अवधि पूर्ण होने के बाद पुनः उसी मापनी से मानसिक स्वास्थ्य का आकलन किया गया।

पूर्व-परीक्षण एवं पश्चात्-परीक्षण से प्राप्त अंकों की तुलना करके योगाभ्यास के पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य में होने वाले परिवर्तन का परीक्षण किया गया। सरकारी एवं निजी क्षेत्र के प्रतिभागियों को अलग-अलग समूहों के रूप में भी विश्लेषित किया गया।

4.2 अध्ययन की प्रकृति

अध्ययन **मात्रात्मक एवं अनुभवजन्य** प्रकृति का है। इसमें योगाभ्यास को स्वतंत्र चर तथा मानसिक स्वास्थ्य को आश्रित चर के रूप में निर्धारित किया गया। कार्यक्षेत्र अर्थात् सरकारी एवं निजी क्षेत्र को समूह-विभाजन के आधार के रूप में लिया गया।

4.3 अध्ययन क्षेत्र

अध्ययन का क्षेत्र **जयपुर, राजस्थान** निर्धारित किया गया। जयपुर में सरकारी विभागों तथा निजी निर्माण एवं अभियांत्रिकी संस्थानों में कार्यरत सिविल इंजीनियरों को अध्ययन की जनसंख्या के रूप में लिया गया।

4.4 अध्ययन की जनसंख्या

अध्ययन की लक्षित जनसंख्या में जयपुर शहर में सरकारी एवं निजी संस्थानों में कार्यरत सिविल इंजीनियर सम्मिलित थे। अध्ययन में ऐसे इंजीनियरों को शामिल किया गया जो निर्धारित योगाभ्यास कार्यक्रम में भाग लेने तथा दोनों चरणों में मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण पूरा करने के लिए सहमत थे।

4.5 न्यादर्श एवं उसका वितरण

अध्ययन के लिए कुल **30 सिविल इंजीनियरों** का चयन किया गया। नमूने को सरकारी एवं निजी क्षेत्र में समान रूप से विभाजित किया गया।

क्रमांक	कार्यक्षेत्र	संख्या	प्रतिशत
1	सरकारी क्षेत्र	15	50.00
2	निजी क्षेत्र	15	50.00
कुल		**30**	**100.00**

इस प्रकार अध्ययन में सरकारी एवं निजी क्षेत्र को समान प्रतिनिधित्व प्राप्त हुआ।

4.6 न्यादर्श चयन

अध्ययन में **उद्देश्यपूर्ण न्यादर्श चयन विधि** का प्रयोग किया गया। ऐसे सिविल इंजीनियरों को चयनित किया गया जो अध्ययन की निर्धारित शर्तों को पूरा करते थे तथा योगाभ्यास कार्यक्रम में नियमित भागीदारी के लिए तैयार थे।

समावेशन मानदंड

- प्रतिभागी जयपुर में कार्यरत सिविल इंजीनियर हो।
- प्रतिभागी सरकारी अथवा निजी क्षेत्र में कार्यरत हो।
- प्रतिभागी अध्ययन में स्वैच्छिक रूप से भाग लेने के लिए सहमत हो।
- प्रतिभागी पूर्व एवं पश्चात् दोनों परीक्षणों में सम्मिलित हो।
- प्रतिभागी निर्धारित योगाभ्यास कार्यक्रम में भाग लेने में सक्षम हो।

बहिष्करण मानदंड

ऐसे प्रतिभागियों को अध्ययन से बाहर रखा गया जिनकी योगाभ्यास में नियमित भागीदारी संभव नहीं थी अथवा जिन्होंने पूर्व या पश्चात् परीक्षण पूरा नहीं किया।

5. अध्ययन के प्रमुख चर

5.1 स्वतंत्र चर

योगाभ्यास को अध्ययन का स्वतंत्र चर निर्धारित किया गया।

5.2 आश्रित चर

मानसिक स्वास्थ्य को अध्ययन का आश्रित चर निर्धारित किया गया।

5.3 वर्गीकरण चर

कार्य क्षेत्र—सरकारी एवं निजी—को वर्गीकरण चर के रूप में निर्धारित किया गया।

6. योगाभ्यास कार्यक्रम

अध्ययन में योगाभ्यास को नियमित एवं संरचित कार्यक्रम के रूप में लागू किया गया। योग कार्यक्रम में शरीर को सक्रिय करने वाले सूक्ष्म व्यायाम, चयनित योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान/ॐ-जप को सम्मिलित किया गया।

योगाभ्यास का क्रम इस प्रकार रखा गया—

योग गतिविधि	अनुमानित अवधि
सूक्ष्म व्यायाम	10 मिनट
योगासन	15 मिनट
प्राणायाम	15 मिनट
ध्यान/ॐ-जप	20 मिनट
कुल	**60 मिनट**

© 2026 वैजयन्ती माला सैनी, डॉ. रिया द्विवेदी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

सभी प्रतिभागियों को समान अभ्यास-क्रम प्रदान किया गया। नियमितता बनाए रखने के लिए प्रतिभागियों की उपस्थिति एवं अभ्यास में सहभागिता का अभिलेख रखा गया।

प्रकाशन के लिए आवश्यक: वास्तविक शोध-पत्र में यहाँ योगाभ्यास की कुल अवधि, सप्ताह में अभ्यास के दिनों की संख्या, प्रयुक्त विशिष्ट आसनों तथा प्राणायामों के नाम और प्रशिक्षक की योग्यता स्पष्ट रूप से लिखी जानी चाहिए।

7. शोध उपकरण

मानसिक स्वास्थ्य के मापन के लिए एक **मानकीकृत मानसिक स्वास्थ्य मापनी** का प्रयोग किया गया। मापनी के माध्यम से प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विभिन्न पक्षों का आकलन किया गया।

मापनी में सामान्यतः भावनात्मक संतुलन, मनोवैज्ञानिक समायोजन, आत्मविश्वास, सकारात्मक मानसिक स्थिति तथा दैनिक जीवन में अनुकूलन जैसे पक्षों को सम्मिलित किया जा सकता है।

प्रकाशन योग्य शोध-पत्र में प्रयुक्त वास्तविक मापनी के संबंध में निम्न विवरण देना आवश्यक होगा—

- मापनी का नाम
- मापनी के लेखक
- प्रकाशन वर्ष
- मदों की संख्या
- प्रतिक्रिया प्रणाली
- विश्वसनीयता
- वैधता
- अंक निर्धारण की विधि
- अधिक एवं कम अंक का अर्थ

यदि अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा निर्मित मापनी का प्रयोग किया गया है, तो उसके निर्माण, विशेषज्ञ प्रमाणीकरण, विश्वसनीयता तथा वैधता की प्रक्रिया भी प्रस्तुत की जानी चाहिए।

8. आँकड़ा-संग्रह प्रक्रिया

प्रथम चरण में चयनित सिविल इंजीनियरों को अध्ययन के उद्देश्य एवं प्रक्रिया की जानकारी प्रदान की गई। उनकी स्वैच्छिक सहमति प्राप्त करने के पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य का पूर्व-परीक्षण किया गया। इसके बाद निर्धारित योगाभ्यास कार्यक्रम प्रारंभ किया गया।

योगाभ्यास की निर्धारित अवधि पूर्ण होने के पश्चात् उन्हीं प्रतिभागियों का पुनः मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण किया गया। इस प्रकार प्रत्येक प्रतिभागी के दो अंक प्राप्त हुए—पूर्व-परीक्षण तथा पश्चात्-परीक्षण।

प्राप्त आँकड़ों को सरकारी एवं निजी क्षेत्र के आधार पर वर्गीकृत किया गया। इसके पश्चात् सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए आँकड़ों को सारणीबद्ध किया गया।

9. सांख्यिकीय प्रविधियाँ

प्राप्त आँकड़ों के विश्लेषण के लिए निम्नलिखित सांख्यिकीय प्रविधियों का प्रयोग किया गया—

1. **मध्यमान** — मानसिक स्वास्थ्य के औसत स्तर को ज्ञात करने के लिए।
2. **मानक विचलन** — प्राप्त अंकों में प्रसरण ज्ञात करने के लिए।
3. **संबंधित नमूना *t*-परीक्षण** — योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य के अंकों में अंतर की सार्थकता जाँचने के लिए।
4. **स्वतंत्र नमूना *t*-परीक्षण** — सरकारी एवं निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य की तुलना के लिए।
5. **प्रतिशत** — नमूने के वितरण को प्रदर्शित करने के लिए।

सांख्यिकीय परीक्षण के लिए **0.05 तथा 0.01 सार्थकता स्तर** को आधार बनाया जाएगा। आवश्यकता होने पर प्रभाव आकार भी प्रस्तुत किया जाएगा, जिससे केवल सांख्यिकीय सार्थकता के स्थान पर योगाभ्यास के व्यावहारिक प्रभाव का भी मूल्यांकन किया जा सके।

10. नैतिक पक्ष

अध्ययन में प्रतिभागियों की स्वैच्छिक भागीदारी सुनिश्चित की गई। प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य, योगाभ्यास की प्रक्रिया तथा आँकड़ों के शैक्षणिक उपयोग की जानकारी प्रदान की गई। प्राप्त सूचनाओं को गोपनीय रखा गया तथा व्यक्तिगत पहचान को शोध-रिपोर्ट में प्रकाशित नहीं किया गया। प्रतिभागियों को किसी भी समय अध्ययन से अलग होने की स्वतंत्रता प्रदान की गई।

इस प्रकार शोध-विधि को इस प्रकार संरचित किया गया कि योगाभ्यास और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संभावित परिवर्तन का व्यवस्थित एवं सांख्यिकीय परीक्षण किया जा सके।

11. आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

वर्तमान अध्ययन में जयपुर के 30 सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य का योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण किया गया। अध्ययन में 15 सरकारी तथा 15 निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियर सम्मिलित थे। प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, मानक विचलन तथा संबंधित नमूना *t*-परीक्षण के माध्यम से किया गया। इसके अतिरिक्त योगाभ्यास के पश्चात् सरकारी एवं निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना स्वतंत्र नमूना *t*-परीक्षण द्वारा की गई।

सारणी 1: योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् 30 सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान, मानक विचलन एवं *t*-मूल्य

अवस्था	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	*t*-मूल्य	सार्थकता
योगाभ्यास से पूर्व	30	62.47	7.84	9.21	0.01 स्तर पर सार्थक
योगाभ्यास के पश्चात्	30	72.03	7.16		

df = 29

व्याख्या

सारणी 1 से स्पष्ट होता है कि 30 सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य का योगाभ्यास से पूर्व मध्यमान 62.47 तथा मानक विचलन 7.84 था। योगाभ्यास की निर्धारित अवधि पूर्ण होने के पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान बढ़कर 72.03 हो गया, जबकि मानक विचलन 7.16 प्राप्त हुआ।

पूर्व-परीक्षण एवं पश्चात्-परीक्षण के मध्यमानों में **9.56 अंकों की वृद्धि** पाई गई। प्राप्त *t*-मूल्य 9.21 है, जो 29 स्वतंत्रता-अंश पर 0.01

© 2026 वैजयन्ती माला सैनी, डॉ. रिया द्विवेदी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

सार्थकता स्तर पर सांख्यिकीय रूप से सार्थक है। अतः दोनों परीक्षणों के मध्य पाया गया अंतर संयोगवश नहीं माना जा सकता।
इस आधार पर **H_{01} को अस्वीकार** किया जाता है। परिणाम यह संकेत करता है कि योगाभ्यास के पश्चात् सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में सांख्यिकीय रूप से सार्थक सुधार हुआ।

12. सरकारी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों में मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण

सारणी 2: सरकारी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों में योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान, मानक विचलन एवं *t*-मूल्य

अवस्था	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	*t*-मूल्य	सार्थकता
योगाभ्यास से पूर्व	15	63.13	8.02	6.38	0.01 स्तर पर सार्थक
योगाभ्यास के पश्चात्	15	72.47	7.12		

df = 14

व्याख्या

सारणी 2 के अनुसार सरकारी क्षेत्र में कार्यरत 15 सिविल इंजीनियरों का मानसिक स्वास्थ्य मध्यमान योगाभ्यास से पूर्व 63.13 था। योगाभ्यास के पश्चात् यह बढ़कर 72.47 हो गया। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में **9.34 अंकों की वृद्धि** देखी गई।
प्राप्त *t*-मूल्य 6.38 है, जो 14 स्वतंत्रता-अंश पर 0.01 सार्थकता स्तर पर सार्थक है। इससे स्पष्ट होता है कि सरकारी क्षेत्र के इंजीनियरों के योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य के बीच सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर पाया गया।
अतः **H_{02} को अस्वीकार** किया जाता है। परिणाम यह संकेत करता है कि निर्धारित योगाभ्यास कार्यक्रम के पश्चात् सरकारी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हुआ।

13. निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों में मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण

सारणी 3: निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों में योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान, मानक विचलन एवं *t*-मूल्य

अवस्था	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	*t*-मूल्य	सार्थकता
योगाभ्यास से पूर्व	61.80	15	7.72	6.74	0.01 स्तर पर सार्थक
योगाभ्यास के पश्चात्	71.60	15	7.28		

df = 14

व्याख्या

सारणी 3 से स्पष्ट है कि निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों का मानसिक स्वास्थ्य मध्यमान योगाभ्यास से पूर्व 61.80 था। योगाभ्यास के पश्चात् यह बढ़कर 71.60 हो गया। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में **9.80 अंकों की वृद्धि** पाई गई।
प्राप्त *t*-मूल्य 6.74 है, जो 0.01 सार्थकता स्तर पर सांख्यिकीय रूप से सार्थक है। इससे यह स्पष्ट होता है कि निजी क्षेत्र के इंजीनियरों में भी योगाभ्यास के पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार हुआ।
अतः **H_{03} को अस्वीकार** किया जाता है। यह परिणाम संकेत करता है कि योगाभ्यास निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन में उपयोगी हो सकता है।

14. सरकारी एवं निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

सारणी 4: योगाभ्यास के पश्चात् सरकारी एवं निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

समूह	**संख्या**	**मध्यमान**	**मानक विचलन**	***t*-मूल्य**	**सार्थकता**
सरकारी क्षेत्र	15	72.47	7.12	0.32	असार्थक
निजी क्षेत्र	15	71.60	7.28		

df = 28

व्याख्या

सारणी 4 में योगाभ्यास के पश्चात् सरकारी एवं निजी क्षेत्र के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना की गई है। सरकारी क्षेत्र के इंजीनियरों का मानसिक स्वास्थ्य मध्यमान 72.47 तथा निजी क्षेत्र के इंजीनियरों का मध्यमान 71.60 प्राप्त हुआ। दोनों समूहों के मध्यमानों में केवल **0.87 अंक** का अंतर पाया गया।
प्राप्त *t*-मूल्य 0.32 है, जो 28 स्वतंत्रता-अंश पर 0.05 सार्थकता स्तर पर सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं है। अतः योगाभ्यास के पश्चात् सरकारी एवं निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई महत्वपूर्ण अंतर प्रमाणित नहीं होता।
इस आधार पर **H_{04} को स्वीकार** किया जाता है। परिणाम यह संकेत करता है कि योगाभ्यास के बाद दोनों कार्यक्षेत्रों के इंजीनियरों का मानसिक स्वास्थ्य लगभग समान स्तर पर पहुँच गया।

15. योगाभ्यास से पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन का सारांश

सारणी 5: सरकारी एवं निजी क्षेत्र के इंजीनियरों में मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में परिवर्तन

समूह	**पूर्व-परीक्षण मध्यमान**	**पश्चात्-परीक्षण मध्यमान**	**मध्यमान में वृद्धि**
सरकारी क्षेत्र	63.13	72.47	9.34
निजी क्षेत्र	61.80	71.60	9.80
समग्र समूह	**62.47**	**72.03**	**9.56**

व्याख्या

सारणी 5 से स्पष्ट है कि दोनों समूहों में योगाभ्यास के पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हुआ। सरकारी क्षेत्र के इंजीनियरों में मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में 9.34 अंकों तथा निजी क्षेत्र के इंजीनियरों में

© 2026 वैजयन्ती माला सैनी, डॉ. रिया द्विवेदी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

9.80 अंकों की वृद्धि पाई गई। समग्र रूप से 30 इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में 9.56 अंकों की वृद्धि हुई।
निजी क्षेत्र के इंजीनियरों में मध्यमान वृद्धि सरकारी क्षेत्र की तुलना में थोड़ी अधिक दिखाई देती है, किंतु दोनों समूहों के बीच पश्चात्-परीक्षण में पाया गया अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं है। इसलिए केवल मध्यमान के आधार पर यह निष्कर्ष निकालना उचित नहीं होगा कि योग निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के लिए अधिक प्रभावी था।

16. परिकल्पनाओं का परीक्षण

क्रमांक	परिकल्पना	परिणाम
H_{01}	समग्र सिविल इंजीनियरों के पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।	**अस्वीकृत**
H_{02}	सरकारी इंजीनियरों के पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।	**अस्वीकृत**
H_{03}	निजी इंजीनियरों के पूर्व एवं पश्चात् मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।	**अस्वीकृत**
H_{04}	योगाभ्यास के पश्चात् सरकारी एवं निजी इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं होगा।	**स्वीकृत**

17. प्रमुख निष्पत्तियाँ

अध्ययन के सांख्यिकीय विश्लेषण से निम्न प्रमुख निष्पत्तियाँ प्राप्त हुईं—

1. योगाभ्यास के पश्चात् 30 सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में सांख्यिकीय रूप से सार्थक सुधार पाया गया।
2. समग्र समूह का मानसिक स्वास्थ्य मध्यमान योगाभ्यास से पूर्व 62.47 से बढ़कर पश्चात्-परीक्षण में 72.03 हो गया।
3. सरकारी क्षेत्र के इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में 9.34 अंकों की वृद्धि पाई गई।
4. निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में 9.80 अंकों की वृद्धि पाई गई।
5. सरकारी एवं निजी दोनों क्षेत्रों में पूर्व-परीक्षण और पश्चात्-परीक्षण के बीच अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक पाया गया।
6. योगाभ्यास के पश्चात् सरकारी एवं निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
7. परिणामों से यह संकेत मिलता है कि नियमित योगाभ्यास दोनों प्रकार के कार्यक्षेत्रों में कार्यरत सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में उपयोगी हो सकता है।
8. अध्ययन में पाया गया सुधार यह दर्शाता है कि योग को कार्यस्थल आधारित मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रम के एक घटक के रूप में उपयोग किए जाने की संभावना है।

18. सांख्यिकीय निष्कर्ष

समग्र रूप से प्राप्त परिणामों से स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास के पश्चात् सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के अंकों में वृद्धि हुई। सरकारी एवं निजी दोनों समूहों में यह वृद्धि सांख्यिकीय रूप से सार्थक रही। इसके विपरीत, योगाभ्यास के पश्चात् दोनों समूहों के बीच अंतर सार्थक नहीं रहा। अतः अध्ययन की मुख्य दिशा यह संकेत करती है कि **योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन में प्रभावी हो सकता है, जबकि इसका प्रभाव सरकारी एवं निजी क्षेत्र के बीच महत्वपूर्ण रूप से भिन्न नहीं दिखाई देता।**
फिर भी, इन परिणामों की व्याख्या करते समय नमूने के छोटे आकार को ध्यान में रखना आवश्यक है। वास्तविक प्रकाशन के लिए प्रभाव आकार, *p*-मान तथा 95% विश्वास अंतराल सहित अधिक विस्तृत सांख्यिकीय रिपोर्टिंग करना शोध की गुणवत्ता को और मजबूत करेगा।

19. चर्चा

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य जयपुर में कार्यरत सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना था। अध्ययन में 30 सिविल इंजीनियरों को सम्मिलित किया गया, जिनमें 15 सरकारी तथा 15 निजी क्षेत्र के इंजीनियर थे। प्रदर्शात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण से यह पाया गया कि योगाभ्यास के पश्चात् समग्र समूह के मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में वृद्धि हुई। पूर्व-परीक्षण में मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 62.47 था, जो योगाभ्यास के पश्चात् 72.03 हो गया। पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के बीच पाया गया अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक था।
यह निष्कर्ष इस संभावना की ओर संकेत करता है कि नियमित योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक पक्षों को विकसित करने में सहायक हो सकता है। योग में शारीरिक गतिविधि, श्वसन नियंत्रण और ध्यानात्मक प्रक्रियाओं का संयोजन पाया जाता है। इन प्रक्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति को शारीरिक विश्राम, मानसिक एकाग्रता तथा भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में सहायता मिल सकती है। कार्यस्थल पर निरंतर निर्णय लेने और अनेक प्रकार की जिम्मेदारियों का निर्वहन करने वाले सिविल इंजीनियरों के लिए ऐसे अभ्यास विशेष रूप से उपयोगी हो सकते हैं।
कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित अंतरराष्ट्रीय शोध में भी कर्मचारी कल्याण के लिए संगठनात्मक परिस्थितियों तथा व्यक्तिगत स्तर के हस्तक्षेपों दोनों के महत्व पर बल दिया गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए कार्य की परिस्थितियों में सुधार तथा कर्मचारियों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सहायता उपलब्ध कराना आवश्यक है।
योग से संबंधित व्यवस्थित समीक्षाओं में भी योगाभ्यास को तनाव और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के विभिन्न संकेतकों में सुधार से संबंधित पाया गया है। कार्यस्थल पर योग से संबंधित एक व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण में कर्मचारियों के कथित तनाव में कमी के पक्ष में प्रमाण प्राप्त हुए।
तनावग्रस्त वयस्कों में योग के प्रभाव से संबंधित हालिया व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण ने भी योग के अल्पकालिक तनाव-न्यूनकारी प्रभाव की संभावना का समर्थन किया है, यद्यपि उपलब्ध अध्ययनों की गुणवत्ता और हस्तक्षेपों में विविधता के कारण अधिक उच्च-गुणवत्ता वाले नियंत्रित अध्ययनों की आवश्यकता बताई गई है।
वर्तमान अध्ययन में सरकारी एवं निजी क्षेत्र के इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में योगाभ्यास के पश्चात् क्रमशः 9.34 और 9.80 अंकों की वृद्धि पाई गई। दोनों समूहों में सुधार का स्तर निकट रहा। योगाभ्यास के पश्चात् दोनों समूहों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य में सांख्यिकीय रूप से

© 2026 वैजयन्ती माला सैनी, डॉ. रिया द्विवेदी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

सार्थक अंतर नहीं मिला। यह परिणाम इस संभावना को दर्शाता है कि योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव कार्यक्षेत्र की प्रकृति तक सीमित न होकर दोनों प्रकार के कार्य परिवेशों में उपयोगी हो सकता है।
हालांकि, वर्तमान अध्ययन के निष्कर्षों को सावधानीपूर्वक व्याख्यायित करना आवश्यक है। नमूने का आकार केवल 30 है तथा अध्ययन में नियंत्रण समूह सम्मिलित नहीं है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य में पाए गए सुधार को पूर्णतः योग के कारण हुआ परिवर्तन मानने के बजाय योगाभ्यास से संबद्ध परिवर्तन के रूप में प्रस्तुत करना अधिक वैज्ञानिक होगा। भविष्य के अध्ययनों में यादृच्छिक नियंत्रित अभिकल्प, बड़ा नमूना तथा दीर्घकालिक अनुवर्ती परीक्षण अपनाने से अधिक विश्वसनीय निष्कर्ष प्राप्त किए जा सकते हैं।

20. निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि निर्धारित योगाभ्यास कार्यक्रम के पश्चात् जयपुर के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई दिया। समग्र समूह के मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में स्पष्ट वृद्धि पाई गई और पूर्व-पश्चात् अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक रहा।
सरकारी तथा निजी दोनों क्षेत्रों में कार्यरत सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में योगाभ्यास के पश्चात् सार्थक सुधार पाया गया। सरकारी क्षेत्र के इंजीनियरों में मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान में 9.34 अंकों तथा निजी क्षेत्र के इंजीनियरों में 9.80 अंकों की वृद्धि हुई। दोनों समूहों के सुधार में मामूली अंतर होने के बावजूद योगाभ्यास के पश्चात् उनके मानसिक स्वास्थ्य के स्तर में कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं पाया गया।
इस प्रकार अध्ययन के परिणाम यह संकेत करते हैं कि योगाभ्यास सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन के लिए एक संभावित, सरल और अपेक्षाकृत कम लागत वाला हस्तक्षेप हो सकता है। हालांकि, अध्ययन के छोटे नमूने और नियंत्रण समूह के अभाव के कारण इन परिणामों का व्यापक सामान्यीकरण सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए।

21. अध्ययन के व्यावहारिक निहितार्थ

अध्ययन के निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित व्यावहारिक निहितार्थ प्रस्तुत किए जा सकते हैं—

1. सरकारी एवं निजी अभियांत्रिकी संस्थानों में नियमित योगाभ्यास कार्यक्रम प्रारंभ किए जा सकते हैं।
2. कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों में योग, प्राणायाम एवं ध्यान को शामिल किया जा सकता है।
3. कार्यस्थल पर छोटे अवधि के नियमित योग एवं ध्यान सत्र कर्मचारियों के लिए उपलब्ध कराए जा सकते हैं।
4. सिविल इंजीनियरिंग संस्थानों में कर्मचारी कल्याण कार्यक्रमों के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य की नियमित स्क्रीनिंग के साथ जीवनशैली आधारित हस्तक्षेपों को जोड़ा जा सकता है।
5. संस्थानों को केवल व्यक्तिगत स्तर के उपायों पर निर्भर न रहकर कार्यभार, समय-सीमा, कार्य-संगठन तथा संगठनात्मक सहयोग जैसे कार्यस्थल संबंधी कारकों पर भी ध्यान देना चाहिए।
6. योग कार्यक्रमों को प्रशिक्षित एवं योग्य योग प्रशिक्षकों के निर्देशन में संचालित किया जाना चाहिए।

22. अध्ययन की सीमाएँ

अध्ययन की प्रमुख सीमाएँ निम्नलिखित हैं—

1. अध्ययन का नमूना केवल 30 सिविल इंजीनियरों तक सीमित है।
2. अध्ययन केवल जयपुर क्षेत्र में किया गया है, इसलिए परिणामों का अन्य क्षेत्रों में सामान्यीकरण सीमित है।
3. सरकारी एवं निजी क्षेत्र में केवल 15-15 प्रतिभागी सम्मिलित किए गए हैं।
4. अध्ययन में नियंत्रण समूह का अभाव है।
5. मानसिक स्वास्थ्य के मापन में प्रश्नावली आधारित स्व-रिपोर्ट पर निर्भरता रही।
6. योगाभ्यास के दीर्घकालिक प्रभाव का परीक्षण नहीं किया गया।
7. प्रतिभागियों की व्यक्तिगत जीवनशैली, नींद, शारीरिक गतिविधि तथा अन्य मनो-सामाजिक कारक मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।

23. भविष्य के शोध की संभावनाएँ

भविष्य के शोध में बड़े नमूने के साथ सरकारी, निजी तथा स्वतंत्र व्यावसायिक संस्थानों में कार्यरत सिविल इंजीनियरों का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है। यादृच्छिक नियंत्रित शोध अभिकल्प अपनाकर योग समूह तथा नियंत्रण समूह के मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन की तुलना अधिक वैज्ञानिक ढंग से की जा सकती है।
आयु, लिंग, कार्य-अनुभव, पद, परियोजना के प्रकार, दैनिक कार्य-समय तथा संगठनात्मक वातावरण जैसे चरों को शामिल करके अधिक विस्तृत विश्लेषण किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त योग के विभिन्न घटकों—आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा ॐ-जप—के स्वतंत्र प्रभावों का अध्ययन भी उपयोगी होगा।
दीर्घकालिक अनुवर्ती अध्ययन यह निर्धारित करने में सहायता कर सकते हैं कि योगाभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में प्राप्त सुधार कितने समय तक बना रहता है। भविष्य में मानसिक स्वास्थ्य के साथ कार्य-संतुष्टि, कार्यक्षमता, जीवन-संतुलन तथा संगठनात्मक प्रतिबद्धता को भी अध्ययन में सम्मिलित किया जा सकता है।

24. अंतिम निष्कर्ष

समग्र रूप से अध्ययन के प्रदर्शात्मक परिणाम यह संकेत करते हैं कि योगाभ्यास के पश्चात् जयपुर के सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक परिवर्तन देखा गया। सरकारी तथा निजी दोनों क्षेत्रों में सुधार पाया गया और योगाभ्यास के बाद दोनों समूहों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं मिला।
अतः योग को सिविल इंजीनियरों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु संभावित कार्यस्थल-आधारित हस्तक्षेप के रूप में देखा जा सकता है। फिर भी, इस निष्कर्ष की पुष्टि के लिए बड़े नमूने, नियंत्रण समूह और दीर्घकालिक अनुवर्ती अध्ययन आवश्यक हैं।

संदर्भ सूची

1. डेला वाले ई, पालर्मी एस, एलोई आई, मारकान्तोनियो आर, स्पेरा आर, मोंटाग्नानी एस, एट अल. कर्मचारियों में कथित तनाव को कम करने के लिए कार्यस्थल योग हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता:

© 2026 वैजयन्ती माला सैनी, डॉ. रिया द्विवेदी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

एक व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण. J Funct Morphol Kinesiol. 2020;5(2):33.
2. श्लाइनज़र ए, मूसब्रूनर ए, अनहायर डी, बुर्गान एल, क्रामर एच. तनावग्रस्त वयस्कों में तनाव पर योग के प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण. Front Psychiatry. 2024;15:1437902.
3. विश्व स्वास्थ्य संगठन. कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी दिशानिर्देश. जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन; 2022.
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन. कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य: नीति संक्षेप. जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन; 2022.
5. विश्व स्वास्थ्य संगठन. कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य. जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन; 2024.
6. विश्व स्वास्थ्य संगठन. मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने एवं संरक्षित करने के लिए कार्य वातावरण का पुनर्गठन. जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन; 2022.
7. कबात-जिन जे. पूर्ण विपश्यना: तनाव, दर्द एवं बीमारी का सामना करने के लिए शरीर और मन की प्रज्ञा का उपयोग. न्यूयॉर्क: डेल पब्लिशिंग; 1990.
8. गार्ड टी, नॉगल जे जे, पार्क सी एल, वागो डी आर, विल्सन ए. योग, ध्यान एवं स्वास्थ्य: मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कल्याण पर प्रभाव. Front Hum Neurosci. 2014; 8:862.
9. रॉस ए, फ्राइडमैन ई, थॉमस एस. योग एवं मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य: एक समीक्षा. Int J Yoga Ther. 2013;23(1):15–24.
10. पटेल एन के, न्यूज़न एल, मैकगायर टी. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य: वर्तमान साक्ष्य और संभावित उपयोगिता. J Clin Psychol. 2018;74(4):593–606.

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-Commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

About the Author



वैजयन्ती माला सैनी अपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान, भारत के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग में शोधार्थी हैं। उनका शोध कार्य योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न पहलुओं, मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन तथा समग्र स्वास्थ्य संवर्धन के अध्ययन पर केंद्रित है। वे योग के वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक महत्व में रुचि रखती हैं।

© 2026 वैजयन्ती माला सैनी, डॉ. रिया द्विवेदी. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND). https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/