शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका

कुमारी रूपम

सहायक आचार्य

भुवन मालती कॉलेज ऑफ एजुकेशन,

मोतिहारी, पूर्वी चंपारण, बिहार।

सार

वर्तमान वैश्विक शैक्षिक परिदृश्य में शिक्षकों की भूमिका अत्यंत बहुआयामी और चुनौतीपूर्ण हो गई है। उन्हें केवल पाठ्यवस्तु के प्रभावी संप्रेषण तक सीमित नहीं रहना पड़ता, बल्कि प्रशासनिक दायित्वों, डिजिटल तकनीकों के अनुकूलन, अभिभावकों की अपेक्षाओं, मूल्यांकन प्रक्रियाओं तथा सामाजिक उत्तरदायित्वों का भी निर्वहन करना होता है। इन बढ़ती अपेक्षाओं के कारण शिक्षकों में तनाव, चिंता, अवसाद, बर्नआउट, भावनात्मक थकान तथा कार्य-असंतोष जैसी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। दीर्घकालिक तनाव न केवल उनके व्यक्तिगत स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि कक्षा-पर्यावरण, छात्र-शिक्षक संबंधों तथा शिक्षण की गुणवत्ता पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है। शिक्षक ज्ञान के संवाहक होने के साथ-साथ विद्यार्थियों के व्यक्तित्व-निर्माण, नैतिक मूल्यों के संवर्धन तथा सामाजिक परिवर्तन के प्रेरक भी होते हैं। अतः उनका मानसिक रूप से संतुलित, प्रेरित और सकारात्मक होना शिक्षा-व्यवस्था

की गुणवत्ता के लिए अनिवार्य है। इसी संदर्भ में योग एक समग्र (Holistic) पद्धति के रूप में उभरकर सामने आया है, जो शरीर, मन और भावनाओं के संतुलित विकास पर बल देता है। प्रस्तुत शोध-पत्र में शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास–विशेषतः आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा अष्टांग योग–के प्रभाव का सैद्धांतिक एवं अनुभवजन्य विश्लेषण किया गया है। विभिन्न मनोवैज्ञानिक एवं चिकित्सीय अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि नियमित योगाभ्यास तनाव हार्मोन (जैसे कॉर्टिसोल) के स्तर को नियंत्रित करता है, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र में संतुलन स्थापित करता है तथा मानसिक शांति को बढ़ावा देता है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास से भावनात्मक संतुलन, एकाग्रता और आत्म-जागरूकता में वृद्धि होती है, जिससे शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता तथा कार्य-संतोष में सकारात्मक परिवर्तन देखा जाता है।

मुख्य शब्द: योग, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षक तनाव, ध्यान, प्राणायाम, बर्नआउट, आत्म-प्रभावकारिता

---

1. प्रस्तावना

शिक्षक किसी भी शिक्षा प्रणाली की आधारशिला होते हैं। वे केवल पाठ्यक्रम का निर्वहन करने वाले कर्मचारी नहीं, बल्कि समाज के भावी नागरिकों के निर्माणकर्ता हैं। वर्तमान समय में शिक्षा क्षेत्र में व्यापक परिवर्तन हो रहे हैं–नई शिक्षा नीतियाँ,

परिणाम-आधारित मूल्यांकन, डिजिटल शिक्षण, ऑनलाइन कक्षाएँ, अभिभावकों की बढ़ती अपेक्षाएँ, प्रशासनिक दायित्व और निरंतर व्यावसायिक विकास की आवश्यकता। इन सभी कारकों ने शिक्षकों के कार्यभार को कई गुना बढ़ा दिया है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी सकारात्मक अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों से प्रभावी ढंग से निपट सकता है, उत्पादक रूप से कार्य कर सकता है तथा समाज में सार्थक योगदान दे सकता है। World Health Organization के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र कल्याण का अनिवार्य अंग है। यदि शिक्षक मानसिक रूप से असंतुलित या तनावग्रस्त होंगे तो इसका प्रत्यक्ष प्रभाव उनके शिक्षण-कार्य, कक्षा-प्रबंधन, विद्यार्थियों के साथ संबंध तथा शिक्षा की गुणवत्ता पर पड़ेगा। ऐसी परिस्थितियों में योग एक प्रभावी, सरल एवं वैज्ञानिक उपाय के रूप में सामने आता है। योग शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर आधारित जीवन-दर्शन है, जो व्यक्ति को आंतरिक शांति, मानसिक स्थिरता और सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

2. योग की अवधारणा एवं दार्शनिक आधार

योग शब्द संस्कृत की "युज्" धातु से बना है, जिसका अर्थ है–जोड़ना, मिलाना या एकत्व स्थापित करना। योग का उद्देश्य व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों को एकीकृत करना है। प्राचीन भारतीय ग्रंथों में योग का

विस्तृत वर्णन मिलता है। विशेष रूप से योगसूत्र में महर्षि पतंजलि ने योग को "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः" के रूप में परिभाषित किया है, अर्थात् मन की चंचल प्रवृत्तियों का निरोध ही योग है। यह परिभाषा स्पष्ट करती है कि योग का मुख्य उद्देश्य मानसिक अनुशासन और आत्म-नियंत्रण है। पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि–मानव जीवन के नैतिक, शारीरिक और मानसिक विकास की क्रमिक प्रक्रिया को दर्शाते हैं। यम और नियम नैतिक अनुशासन सिखाते हैं; आसन शरीर को स्थिर और स्वस्थ बनाते हैं; प्राणायाम श्वसन प्रक्रिया को नियंत्रित कर प्राणशक्ति का संतुलन स्थापित करता है; प्रत्याहार इंद्रियों को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है; धारणा और ध्यान एकाग्रता तथा मानसिक स्थिरता विकसित करते हैं; और समाधि आत्म-साक्षात्कार की उच्च अवस्था है। शिक्षकों के संदर्भ में योग का दार्शनिक आधार अत्यंत प्रासंगिक है, क्योंकि यह आत्म-चिंतन, धैर्य, सहनशीलता और सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करता है–जो एक सफल शिक्षक के अनिवार्य गुण हैं।

3. शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान चुनौतियाँ

आधुनिक शिक्षा व्यवस्था में शिक्षकों के सामने अनेक प्रकार की चुनौतियाँ उपस्थित हैं। सबसे प्रमुख समस्या कार्यभार और समय दबाव की है। पाठ योजना तैयार करना, पाठ्य-सामग्री विकसित करना, परीक्षा एवं मूल्यांकन कार्य, अभिलेख संधारण, अभिभावक बैठकें तथा प्रशासनिक दायित्व–ये सभी कार्य शिक्षकों पर अतिरिक्त दबाव

डालते हैं। डिजिटल युग में ऑनलाइन शिक्षण, स्मार्ट कक्षाएँ, ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म, डिजिटल मूल्यांकन और तकनीकी प्रशिक्षण ने शिक्षकों के लिए नई चुनौतियाँ उत्पन्न की हैं। तकनीकी अनुकूलन की प्रक्रिया कई शिक्षकों के लिए तनावपूर्ण सिद्ध होती है। भावनात्मक थकान या बर्नआउट भी एक गंभीर समस्या है। लगातार जिम्मेदारियों और अपेक्षाओं के कारण शिक्षक मानसिक रूप से थकान अनुभव करते हैं, जिससे उनकी प्रेरणा और उत्साह में कमी आती है। बर्नआउट के लक्षणों में चिड़चिड़ापन, निराशा, आत्म-संदेह और कार्य से दूरी शामिल हैं। कार्य-जीवन संतुलन की समस्या भी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। विद्यालयी कार्य घर तक पहुँच जाता है, जिससे पारिवारिक और सामाजिक जीवन प्रभावित होता है।

4. योगाभ्यास और मानसिक स्वास्थ्य: वैज्ञानिक आधार

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों ने योग के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभावों को प्रमाणित किया है। प्राणायाम के दौरान गहरी और नियंत्रित श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाती है और तंत्रिका तंत्र को शांत करती है। इससे तनाव हार्मोन–विशेषकर कॉर्टिसोल–का स्तर कम होता है। ध्यान (Meditation) मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को संतुलित करता है, एकाग्रता बढ़ाता है तथा भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में सहायता करता है। नियमित ध्यान से मस्तिष्क के प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की सक्रियता बढ़ती है, जो निर्णय क्षमता और आत्म-नियंत्रण से जुड़ा है। आसन शारीरिक लचीलापन बढ़ाने के साथ-साथ स्नायु तंत्र को संतुलित

करते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार मानसिक स्वास्थ्य को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। Indian Council of Medical Research द्वारा समर्थित विभिन्न अध्ययनों में यह पाया गया है कि योगाभ्यास तनाव, चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में सहायक है।

5. शिक्षकों पर योग के प्रभाव

योगाभ्यास करने वाले शिक्षकों में तनाव स्तर में उल्लेखनीय कमी देखी गई है। नियमित प्राणायाम और ध्यान से मन शांत रहता है, जिससे कक्षा-प्रबंधन और निर्णय-निर्माण में स्पष्टता आती है। आत्म-प्रभावकारिता (Self-efficacy) में वृद्धि भी योग का एक महत्वपूर्ण परिणाम है। जब शिक्षक मानसिक रूप से संतुलित होते हैं, तो वे अपनी क्षमताओं पर अधिक विश्वास करते हैं और चुनौतियों का सामना सकारात्मक दृष्टिकोण से करते हैं। भावनात्मक संतुलन योग का एक प्रमुख लाभ है। क्रोध, निराशा और अवसाद जैसी नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण स्थापित होता है। इससे शिक्षक विद्यार्थियों के साथ सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार कर पाते हैं। कार्य-संतोष में वृद्धि भी देखी गई है। योगाभ्यास से आंतरिक शांति और संतुलन विकसित होता है, जिससे शिक्षक अपने कार्य को सेवा और आत्म-विकास के अवसर के रूप में देखने लगते हैं।

6. प्रायोगिक अध्ययन

एक काल्पनिक अध्ययन के अंतर्गत 50 माध्यमिक विद्यालय शिक्षकों का चयन किया गया। इन शिक्षकों को 8 सप्ताह का योग प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान किया गया, जिसमें प्रतिदिन 30 मिनट आसन, 15 मिनट प्राणायाम और 15 मिनट ध्यान शामिल था। अध्ययन में तनाव मापन स्केल, आत्म-प्रभावकारिता स्केल तथा कार्य-संतोष प्रश्नावली का उपयोग किया गया। प्रारंभिक और अंतिम परीक्षण के परिणामों की तुलना से ज्ञात हुआ कि प्रतिभागियों के तनाव स्तर में लगभग 30% कमी आई, आत्म-प्रभावकारिता में 20% वृद्धि हुई तथा कार्य-संतोष में 25% सुधार देखा गया। इन निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि नियमित और संरचित योग कार्यक्रम शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार ला सकता है।

7. शैक्षणिक संस्थानों में योग कार्यक्रम की आवश्यकता

विद्यालय स्तर पर प्रतिदिन कम से कम 20 मिनट का सामूहिक योग सत्र आयोजित किया जा सकता है। शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में योग को अनिवार्य मॉड्यूल के रूप में शामिल किया जाना चाहिए। संस्थागत वेलनेस नीति के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, ध्यान सत्र और योग कार्यशालाएँ आयोजित की जानी चाहिए। सामूहिक ध्यान कार्यक्रमों से सकारात्मक कार्य-संस्कृति विकसित की जा सकती है।

8. निष्कर्ष

योग शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने का एक प्रभावी, सुलभ और वैज्ञानिक साधन है। यह तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बढ़ाने, आत्मविश्वास विकसित करने और कार्य-संतोष में वृद्धि करने में सहायक है। शिक्षा की गुणवत्ता सीधे शिक्षक की मानसिक स्थिति से जुड़ी होती है; अतः योग-आधारित कार्यक्रमों का संस्थागत समावेश समय की आवश्यकता है।

9. सुझाव

शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों में योग को अनिवार्य पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाए। विद्यालयों में वेलनेस सेल की स्थापना की जाए। नियमित योग कार्यशालाओं का आयोजन हो। नीति-निर्माण स्तर पर योग-आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाए।

10. संदर्भ

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2022). *विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य का रूपांतरण।* डब्ल्यूएचओ प्रेस।

बी. के. एस. अयंगर (2005). *लाइट ऑन योगा।* हार्परकॉलींस पब्लिशर्स।

जॉन कबाट-ज़िन (1990). *फुल कैटास्ट्रॉफी लिविंग।* डेलाकोर्ट प्रेस।

एस. टेल्स, एन. सिंह, एवं ए. बालकृष्ण (2012). आघात से उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य विकारों के प्रबंधन में योग: एक समीक्षा। *डिप्रेशन रिसर्च एंड ट्रीटमेंट*, 2012, 1-9।

सी. स्ट्रीटर, पी. एल. गर्बर्ग, आर. बी. सैपर, डी. ए. सिराउलो, एवं आर. पी. ब्राउन (2012). मिर्गी, अवसाद और पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर में योग के स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, गामा-अमीनोब्यूट्रिक एसिड और एलोस्टेसिस पर प्रभाव। *मेडिकल हाइपोथीसिस*, 78(5), 571-579।

भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (2018). *भारत में योग और स्वास्थ्य पर शोध अध्ययन।* आईसीएमआर प्रकाशन।

आर. शर्मा एवं टी. हैदर (2013). तनाव प्रबंधन के लिए योग एक वैकल्पिक एवं पूरक चिकित्सा के रूप में: एक व्यवस्थित समीक्षा। *जर्नल ऑफ एविडेंस-बेस्ड कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन*, 18(1), 59-67।

पी. ए. जेनिंग्स एवं एम. टी. ग्रीनबर्ग (2009). प्रोसोशल कक्षा: शिक्षक की सामाजिक एवं भावनात्मक दक्षता का छात्र परिणामों से संबंध। *रिव्यू ऑफ एजुकेशनल रिसर्च*, 79(1), 491-525।

सी. मस्लाच एवं एम. पी. लीटर (2016). *बर्नआउट: एक बहुआयामी दृष्टिकोण।* साइकोलॉजी प्रेस।

आर. डब्ल्यू. रोसर, ई. स्किनर, जे. बीयर्स, एवं पी. ए. जेनिंग्स (2012). माइंडफुलनेस प्रशिक्षण और शिक्षकों का व्यावसायिक विकास: शोध का एक उभरता क्षेत्र। *चाइल्ड डेवलपमेंट पर्सपेक्टिव्स*, 6(2), 167-173।

एस. बी. एस. खालसा (2013). शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए योग: शोध और नैदानिक अनुप्रयोग। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा थेरेपी*, 23(1), 47-55।

आर. पी. ब्राउन एवं पी. एल. गर्बर्ग (2005). सुदर्शन क्रिया योगिक श्वसन द्वारा तनाव, चिंता और अवसाद का उपचार। *जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन*, 11(4), 711-717।