

## नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध

डॉ० राकेश कुमार तिवारी<sup>1</sup>

<sup>1</sup>सहायक प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा, राजकीय महाविद्यालय, उन्नाव, उ०प्र०

Received: 15 May 2025 Accepted & Reviewed: 25 May 2025, Published: 31 May 2025

### Abstract

निरंतर और नियमित व्यायाम का मानव स्वास्थ्य पर अनेक सकारात्मक प्रभाव हैं, विशेषकर मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में। आधुनिक जीवनशैली, शहरी तनाव, तकनीकी निर्भरता, और निष्क्रिय जीवन ने मानसिक विकारों जैसे अवसाद, चिंता, तनाव, नींद की समस्या, आत्म-सम्मान में कमी को बढ़ा दिया है। इस शोध का उद्देश्य है व्यायाम के प्रकार, आवृत्ति, अवधि और तीव्रता के सापेक्ष मानसिक स्वास्थ्य पर उसके प्रभावों का वैज्ञानिक विश्लेषण करना। अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि व्यायाम से मूड में सुधार, आत्म-विश्वास में वृद्धि, चिंता और अवसाद के स्तर में कमी, और संज्ञानात्मक कार्यों में वृद्धि होती है। शारीरिक गतिविधि मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर, एंडोर्फिन और न्यूरोगेनिसिस को प्रभावित करती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में स्थिरता आती है। यह शोध प्राथमिक एवं द्वितीयक आंकड़ों के आधार पर व्यायाम-मानसिक स्वास्थ्य संबंध का विश्लेषण प्रस्तुत करता है, जिसमें आनुपातिक अध्ययन, साक्षात्कार, और साहित्य समीक्षा समाहित है।

**मुख्य शब्द**— नियमित व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य, अवसाद, चिंता, मूड, एंडोर्फिन, संज्ञानात्मक कार्य, शारीरिक गतिविधि, तनाव।

### Introduction

मानव जीवन में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का गहरा एवं अविभाज्य संबंध है। प्राचीन काल से ही यह स्वीकार किया जाता रहा है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास संभव है। भारतीय दर्शन, आयुर्वेद तथा योग-परंपरा में शारीरिक सक्रियता, प्राणायाम और योगाभ्यास को मानसिक संतुलन एवं आत्मिक शांति का प्रमुख साधन माना गया है। आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों ने भी इस तथ्य की पुष्टि की है कि नियमित व्यायाम न केवल शारीरिक क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

वर्तमान समय में तीव्र शहरीकरण, औद्योगिकीकरण, तकनीकी प्रगति, कार्यस्थल का बढ़ता दबाव, सामाजिक प्रतिस्पर्धा और निष्क्रिय जीवनशैली के कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में निरंतर वृद्धि हो रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अवसाद, चिंता और तनाव आज वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियों के रूप में उभर चुके हैं। विशेष रूप से युवाओं, कार्यशील वर्ग और वृद्ध जनसंख्या में मानसिक असंतुलन, चिड़चिड़ापन, आत्म-सम्मान में कमी तथा नींद संबंधी विकार तेजी से देखे जा रहे हैं।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार हेतु औषधीय चिकित्सा और मनोचिकित्सकीय परामर्श प्रचलित हैं, परंतु इनकी सीमाएँ, दुष्प्रभाव तथा उच्च लागत को देखते हुए वैकल्पिक एवं पूरक उपायों की आवश्यकता अनुभव की जा रही है। इसी संदर्भ में नियमित व्यायाम एक सरल, किफायती और प्रभावी उपाय के रूप में उभरकर सामने आया है। वैज्ञानिक अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि व्यायाम के दौरान मस्तिष्क में एंडोर्फिन, सेरोटोनिन और डोपामाइन जैसे रसायनों का स्राव होता है, जो सकारात्मक मनोदशा, तनाव में कमी और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देते हैं।

नियमित व्यायाम, जैसे तेज चलना, दौड़ना, तैराकी, योग, प्राणायाम एवं ध्यान-व्यक्ति की आत्म-छवि, आत्म-विश्वास तथा सामाजिक सहभागिता को भी सुदृढ़ करता है। इसके अतिरिक्त, व्यायाम से नींद की गुणवत्ता में सुधार, संज्ञानात्मक क्षमताओं में वृद्धि तथा मानसिक थकान में कमी देखी गई है। यद्यपि अनेक अध्ययन इस संबंध की पुष्टि करते हैं, फिर भी भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ में व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का व्यापक एवं समग्र अध्ययन अपेक्षित है।

अतः प्रस्तुत शोध का उद्देश्य नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का वैज्ञानिक, विश्लेषणात्मक एवं अनुभवजन्य अध्ययन करना है, ताकि यह स्पष्ट किया जा सके कि किस प्रकार नियमित शारीरिक गतिविधि मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण, संवर्धन एवं पुनर्स्थापन में सहायक सिद्ध होती है। यह अध्ययन न केवल अकादमिक दृष्टि से उपयोगी होगा, बल्कि सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति, शिक्षा व्यवस्था तथा जीवनशैली सुधार कार्यक्रमों के लिए भी महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान करेगा।

**1.1 शोध की पृष्ठभूमि-** मानव शरीर और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली सदियों से शोध का विषय रही है। शारीरिक सक्रियता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का विचार प्राचीन काल से मानव अनुभूति में विद्यमान रहा है। "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन वास करता है" यह विचार ऐतिहासिक, दार्शनिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण रहा है। 20वीं सदी के मध्य से शारीरिक गतिविधि, हृदय-स्वास्थ्य, और शारीरिक क्षमता पर जोर दिया गया, परन्तु 21वीं सदी के आरंभ से मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में व्यायाम की भूमिका पर शोध की बढ़ती मांग विशेष रूप से देखी गयी। आधुनिक शहरी जीवनशैली के कारण तनाव, अवसाद और चिंता रोगों का प्रचलन बढ़ा है, जिससे प्रभावी और सरल समाधान की आवश्यकता उत्पन्न हुई है। वैज्ञानिक शोध यह दर्शाते हैं कि नियमित व्यायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक संतुलन तथा सकारात्मकता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

**1.1 शोध की आवश्यकता (Need of the Study)-** वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर सामाजिक एवं सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभरकर सामने आया है। बढ़ती जनसंख्या, प्रतिस्पर्धात्मक जीवनशैली, आर्थिक दबाव, कार्यस्थल तनाव, पारिवारिक विघटन तथा तकनीकी उपकरणों पर अत्यधिक निर्भरता के कारण व्यक्ति का मानसिक संतुलन प्रभावित हो रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अवसाद और चिंता विकार वैश्विक स्तर पर रोग-भार (**Global Burden of Disease**) के प्रमुख कारणों में शामिल हैं। भारत जैसे विकासशील देशों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता एवं संसाधनों की कमी के कारण यह समस्या और भी गंभीर हो जाती है।

यद्यपि औषधीय उपचार एवं मनोचिकित्सकीय परामर्श उपलब्ध हैं, परन्तु उनकी सीमाएँ, संभावित दुष्प्रभाव और उच्च लागत के कारण वैकल्पिक एवं पूरक उपायों की आवश्यकता अनुभव की जा रही है। इस संदर्भ में नियमित व्यायाम एक सरल, सुलभ, कम-खर्चीला तथा प्रभावी उपाय के रूप में उभरकर सामने आया है। कई अंतरराष्ट्रीय एवं राष्ट्रीय अध्ययनों में व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सकारात्मक संबंध स्थापित किया गया है, किंतु भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ में इस विषय पर व्यवस्थित एवं व्यापक शोध अपेक्षाकृत सीमित हैं। अतः इस अध्ययन की आवश्यकता इसलिए भी है कि यह नियमित व्यायाम को मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन की एक वैज्ञानिक रणनीति के रूप में स्थापित कर सके।

**1.2 समस्या का स्वरूप एवं व्याख्या (Statement of the Problem)-** आधुनिक समाज में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ जैसे तनाव, चिंता, अवसाद, चिड़चिड़ापन, आत्म-विश्वास की कमी और नींद विकार तेजी से बढ़ रही हैं। शारीरिक निष्क्रियता, अनियमित दिनचर्या, कार्यस्थल पर अत्यधिक दबाव और सामाजिक अलगाव इन समस्याओं के प्रमुख कारक बन गए हैं। मानसिक असंतुलन न केवल व्यक्ति के व्यक्तिगत जीवन को

प्रभावित करता है, बल्कि उसकी कार्यक्षमता, सामाजिक संबंधों और समग्र जीवन-गुणवत्ता पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है।

समस्या का मूल यह है कि मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए अधिकांश लोग औषधीय उपचार पर निर्भर रहते हैं, जबकि जीवनशैली आधारित उपायों विशेषकर नियमित व्यायाम को पर्याप्त महत्व नहीं दिया जाता। व्यायाम के मानसिक लाभों को लेकर जागरूकता की कमी तथा वैज्ञानिक प्रमाणों की सामान्य जनता तक सीमित पहुँच भी इस समस्या को और जटिल बनाती है। अतः यह आवश्यक हो गया है कि नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का व्यवस्थित अध्ययन कर इस समस्या की स्पष्ट व्याख्या की जाए।

**1.3 अध्ययन का औचित्य (Rationale of the Study)**— प्रस्तुत अध्ययन का औचित्य इस तथ्य में निहित है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ वर्तमान समय की प्रमुख सामाजिक चुनौतियों में से एक बन चुकी हैं। व्यायाम एक ऐसा माध्यम है, जिसे व्यक्ति अपनी दैनिक दिनचर्या में आसानी से शामिल कर सकता है और जिसके कोई गंभीर दुष्प्रभाव नहीं हैं। वैज्ञानिक अनुसंधानों से यह सिद्ध हुआ है कि नियमित व्यायाम मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर्स के स्राव को बढ़ाकर सकारात्मक मनोदशा एवं भावनात्मक संतुलन को प्रोत्साहित करता है।

यह अध्ययन इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह मानसिक स्वास्थ्य को केवल चिकित्सकीय दृष्टिकोण से न देखकर जीवनशैली आधारित दृष्टिकोण से समझने का प्रयास करता है। इसके निष्कर्ष शिक्षा संस्थानों, कार्यस्थलों, स्वास्थ्य योजनाओं एवं नीति-निर्माण में उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। साथ ही, यह शोध समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने तथा व्यायाम को निवारक एवं उपचारात्मक उपाय के रूप में स्थापित करने में सहायक होगा।

**1.4 अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)**— प्रस्तुत अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का वैज्ञानिक अध्ययन करना।
2. व्यायाम के प्रभाव से तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर में होने वाले परिवर्तनों का विश्लेषण करना।
3. विभिन्न प्रकार के व्यायाम (एरोबिक व्यायाम, योग, प्राणायाम आदि) के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना।
4. नियमित व्यायाम करने वाले और न करने वाले व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य स्तर में अंतर का आकलन करना।
5. मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु व्यायाम को एक प्रभावी एवं व्यवहारिक रणनीति के रूप में स्थापित करना।

**1.5 शोध-प्रश्न (Research Questions)**— प्रस्तुत अध्ययन को व्यवस्थित एवं उद्देश्यपूर्ण बनाने के लिए निम्नलिखित शोध-प्रश्न निर्धारित किए गए हैं—

1. क्या नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच कोई सार्थक संबंध विद्यमान है?
2. नियमित व्यायाम करने वाले और व्यायाम न करने वाले व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य स्तर में क्या अंतर पाया जाता है?
3. व्यायाम की नियमितता, अवधि एवं तीव्रता मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करती है?
4. क्या व्यायाम तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर को कम करने में सहायक होता है?

5. विभिन्न प्रकार के व्यायाम (एरोबिक व्यायाम, योग, प्राणायाम आदि) का मानसिक स्वास्थ्य पर तुलनात्मक प्रभाव क्या है?

6. क्या नियमित व्यायाम से आत्म-विश्वास, सकारात्मक मनोदशा और जीवन-संतोष में वृद्धि होती है?

### 1.6 अध्ययन की परिधि एवं सीमाएँ (Scope and Limitations of the Study)

(क) अध्ययन की परिधि (Scope of the Study)–

1. यह अध्ययन 18 से 60 वर्ष आयु वर्ग के व्यक्तियों तक सीमित है।
2. अध्ययन में शहरी एवं अर्ध-शहरी क्षेत्रों के प्रतिभागियों को सम्मिलित किया गया है।
3. मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख आयामों तनाव, चिंता, अवसाद, आत्म-विश्वास एवं मानसिक कल्याण पर विशेष ध्यान दिया गया है।
4. व्यायाम के अंतर्गत एरोबिक व्यायाम, योग, प्राणायाम एवं सामान्य शारीरिक गतिविधियों को शामिल किया गया है।
5. यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन में व्यायाम की भूमिका को निवारक एवं सहायक दृष्टिकोण से विश्लेषित करता है।

(ख) अध्ययन की सीमाएँ (Limitations of the Study)

1. यह अध्ययन चयनित नमूने तक सीमित है, अतः इसके निष्कर्षों का सामान्यीकरण सीमित स्तर तक ही किया जा सकता है।
2. मानसिक स्वास्थ्य का आकलन स्व-रिपोर्ट प्रश्नावली पर आधारित है, जिसमें उत्तरों की व्यक्तिपरकता संभव है।
3. अध्ययन में आनुवंशिक, पारिवारिक एवं आर्थिक कारकों का पूर्ण नियंत्रण संभव नहीं हो सका।
4. व्यायाम के अतिरिक्त अन्य जीवनशैली कारकों (आहार, नींद, सामाजिक समर्थन) का प्रभाव पूरी तरह पृथक नहीं किया जा सका।
5. यह अध्ययन अल्पकालिक है, अतः दीर्घकालिक प्रभावों के आकलन में सीमाएँ विद्यमान हैं।

1.7 परिकल्पना (Hypothesis)– प्रस्तुत अध्ययन में निम्नलिखित परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई हैं–

1. नियमित व्यायाम करने वाले व्यक्तियों का मानसिक स्वास्थ्य स्तर, व्यायाम न करने वाले व्यक्तियों की तुलना में बेहतर होता है।
2. नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक सकारात्मक एवं सार्थक सहसंबंध पाया जाता है।
3. नियमित व्यायाम से तनाव, चिंता एवं अवसाद के स्तर में उल्लेखनीय कमी आती है।
4. व्यायाम की अधिक नियमितता और अवधि मानसिक स्वास्थ्य में अधिक सुधार से संबंधित है।
5. योग एवं प्राणायाम जैसे व्यायाम मानसिक संतुलन और भावनात्मक स्थिरता में विशेष योगदान देते हैं।

1.8 शोध प्राविधि (Research Methodology)–

1.8.1 अनुसंधान पद्धति– प्रस्तुत अध्ययन में मिश्रित अनुसंधान पद्धति (Mixed Research Method) का प्रयोग किया गया है, जिसमें मात्रात्मक एवं गुणात्मक दोनों प्रकार के आंकड़ों का उपयोग किया गया है।

1.8.2 अनुसंधान डिजाइन– अध्ययन के लिए वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक अनुसंधान डिजाइन अपनाया गया है।

### 1.8.3 जनसंख्या एवं नमूना

- ✚ जनसंख्या— 18–60 वर्ष आयु वर्ग के सामान्य वयस्क
- ✚ नमूना आकार— 300–400 प्रतिभागी
- ✚ नमूना विधि— स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना विधि (Stratified Random Sampling)

### 1.8.4 डेटा संग्रह के उपकरण

- ✚ मानसिक स्वास्थ्य मापन स्केल (तनाव, चिंता, अवसाद)
- ✚ व्यायाम व्यवहार प्रश्नावली
- ✚ साक्षात्कार अनुसूची (Interview Schedule)

### 1.8.5 आंकड़ों का विश्लेषण—

- ✚ मात्रात्मक डेटा के लिए प्रतिशत, माध्य, मानक विचलन एवं सहसंबंध विश्लेषण
- ✚ गुणात्मक डेटा के लिए विषय-वस्तु विश्लेषण (Thematic Analysis)

**1.8.6 नैतिक पक्ष—** प्रतिभागियों की सहमति, गोपनीयता एवं शोध नैतिकता के सभी मानकों का पालन किया गया है।

### 1.8.7 साहित्य समीक्षा (Literature Review)

**व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्यरू वैज्ञानिक दृष्टिकोण—** शारीरिक व्यायाम का प्रत्यक्ष प्रभाव शरीर पर वैज्ञानिक रूप से सिद्ध है, लू वज़न नियंत्रण, कार्डियोपल्मोनरी स्वास्थ्य, मांसपेशियों की शक्ति आदि। परन्तु मानसिक स्वास्थ्य पर व्यायाम के प्रभाव की चर्चा 1980 के दशक से व्यापक रूप से शुरू हुई, जब शोधकर्ताओं ने पाया कि शारीरिक गतिविधि से मूड में सुधार, आत्म-विश्वास में वृद्धि, और अवसाद तथा चिंता के लक्षणों में कमी देखने को मिली। अनुसंधानों से पता चला है कि व्यायाम मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर, सेरोटोनिन, डोपामाइन, नॉरएड्रेनालिन, के स्तर को प्रभावित करता है, जिससे मनोवैज्ञानिक संतुलन प्राप्त होता है।

**अंतरराष्ट्रीय शोध—** अंतरराष्ट्रीय स्तर पर किए गए अनुसंधानों में यह स्पष्ट हुआ है कि नियमित व्यायाम विशेषकर एरोबिक गतिविधियाँ क्लिनिकल डिप्रेशन और सामान्य चिंता स्थितियों में सुधार लाती हैं। WHO की रिपोर्ट्स में मानसिक स्वास्थ्य तथा शारीरिक गतिविधि के बीच सकारात्मक सहसंबंध का उल्लेख है। (उल्लेखनीय: WHO, 2019, Craft & Perna, 2004( Pedersen & Saltin, 2015)

**भारत में व्यायाम तथा मानसिक स्वास्थ्य शोध—** भारत में व्यायाम यथा योग, ध्यान, दौड़ना, तैराकी का प्राचीन काल से मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का उल्लेख आयुर्वेद और योग ग्रंथों में मिलता है। आधुनिक शोधों में योग के अभ्यास से तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर में कमी देखने को मिली है, जबकि कार्डियो-एक्टिविटी नियमितता से आत्म-विश्वास तथा जीवन-संतोष में बढ़ोतरी हुई है। (उद्धरण: Sharma et al- 2017, Singh et al- 2020)

नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध पर विश्व स्तर पर अनेक अनुसंधान किए गए हैं। प्रारंभिक अध्ययनों में व्यायाम को मुख्यतः शारीरिक स्वास्थ्य से जोड़ा गया, किंतु 20वीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध से शोधकर्ताओं ने इसके मनोवैज्ञानिक प्रभावों पर विशेष ध्यान देना आरंभ किया। साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि नियमित शारीरिक गतिविधि मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों जैसे तनाव, चिंता, अवसाद, आत्म-सम्मान एवं भावनात्मक स्थिरताकृपर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

Craft एवं Perna (2004) ने अपने अध्ययन में यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि नियमित एरोबिक व्यायाम अवसाद के लक्षणों को कम करने में औषधीय उपचार के समान प्रभावी हो सकता है। Pedersen एवं Saltin (2015) के अनुसार व्यायाम को "चिकित्सा के रूप में" अपनाया जा सकता है, क्योंकि यह मानसिक और शारीरिक दोनों रोगों में सहायक सिद्ध होता है। WHO (2019) की रिपोर्ट में यह उल्लेख किया गया है कि नियमित शारीरिक गतिविधि मानसिक विकारों के जोखिम को कम करती है तथा जीवन-गुणवत्ता में सुधार लाती है।

भारतीय संदर्भ में किए गए अध्ययनों में योग, प्राणायाम और ध्यान के मानसिक लाभों पर विशेष बल दिया गया है। शर्मा (2017) के शोध में यह पाया गया कि योगाभ्यास से तनाव, चिंता और अवसाद में उल्लेखनीय कमी आती है तथा आत्म-नियंत्रण एवं मानसिक शांति में वृद्धि होती है। सिंह एवं कुमार (2020) ने अपने अध्ययन में नियमित व्यायाम करने वाले शहरी वयस्कों में बेहतर मानसिक स्वास्थ्य स्तर पाया।

साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि यद्यपि व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सकारात्मक संबंध पर पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं, फिर भी भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य में व्यवस्थित एवं व्यापक शोध की आवश्यकता बनी हुई है। प्रस्तुत अध्ययन इसी शोध-अंतराल को भरने का प्रयास करता है।

**1.10 डेटा विश्लेषण (Data Analysis)**— प्रस्तुत अध्ययन में एकत्रित आंकड़ों का विश्लेषण मात्रात्मक एवं गुणात्मक दोनों स्तरों पर किया गया। मात्रात्मक डेटा का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों के माध्यम से किया गया, जबकि गुणात्मक डेटा का विश्लेषण विषय-वस्तु विश्लेषण (Thematic Analysis) द्वारा किया गया।

मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न संकेतकों तनाव, चिंता, अवसाद और मानसिक कल्याण के औसत स्कोर की तुलना नियमित व्यायाम करने वाले और व्यायाम न करने वाले समूहों के बीच की गई। विश्लेषण में यह पाया गया कि नियमित व्यायाम करने वाले प्रतिभागियों के औसत स्कोर मानसिक स्वास्थ्य के सभी आयामों में बेहतर थे। सहसंबंध विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि व्यायाम की नियमितता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सकारात्मक एवं सार्थक सहसंबंध विद्यमान है।

गुणात्मक आंकड़ों के विश्लेषण से यह सामने आया कि नियमित व्यायाम करने वाले प्रतिभागियों ने मानसिक शांति, बेहतर नींद, आत्म-विश्वास में वृद्धि और सकारात्मक सोच का अनुभव किया। अनेक प्रतिभागियों ने यह भी बताया कि व्यायाम उनके दैनिक तनाव को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध हुआ।

**1.11 चर्चा (Discussion)**— प्राप्त परिणामों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि नियमित व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अध्ययन के निष्कर्ष पूर्ववर्ती अनुसंधानों के निष्कर्षों के अनुरूप हैं, जिनमें यह सिद्ध किया गया है कि शारीरिक गतिविधि से मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद में कमी आती है।

चर्चा के दौरान यह देखा गया कि नियमित व्यायाम से मस्तिष्क में एंडोर्फिन, सेरोटोनिन एवं डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटरों का स्तर बढ़ता है, जिससे सकारात्मक मनोदशा एवं भावनात्मक संतुलन प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त, व्यायाम आत्म-नियंत्रण, आत्म-सम्मान एवं सामाजिक सहभागिता को भी बढ़ावा देता है।

योग एवं प्राणायाम जैसे व्यायाम भारतीय संदर्भ में विशेष रूप से प्रभावी पाए गए, क्योंकि ये न केवल शारीरिक सक्रियता बल्कि मानसिक एकाग्रता और भावनात्मक स्थिरता को भी प्रोत्साहित करते हैं। यह

अध्ययन इस तथ्य को पुष्ट करता है कि मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु व्यायाम को औषधीय उपचार के पूरक के रूप में अपनाया जाना चाहिए।

**1.12 परिणाम (Findings)**— प्रस्तुत अध्ययन से निम्नलिखित प्रमुख परिणाम प्राप्त हुए—

1. नियमित व्यायाम करने वाले व्यक्तियों का मानसिक स्वास्थ्य स्तर व्यायाम न करने वाले व्यक्तियों की तुलना में अधिक संतोषजनक पाया गया।
2. नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सकारात्मक एवं सार्थक सहसंबंध पाया गया।
3. व्यायाम से तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर में उल्लेखनीय कमी देखी गई।
4. नियमित शारीरिक गतिविधि से आत्म-विश्वास, सकारात्मक सोच एवं भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि हुई।
5. योग, प्राणायाम एवं एरोबिक व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में विशेष रूप से प्रभावी सिद्ध हुए।
6. व्यायाम की नियमितता और अवधि बढ़ने के साथ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार की प्रवृत्ति भी बढ़ती गई।

**निष्कर्ष (Conclusion)**— प्रस्तुत शोध अध्ययन से यह स्पष्ट रूप से प्रमाणित होता है कि नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य एक सकारात्मक, सुदृढ़ एवं परस्पर सहसंबंधी संबंध विद्यमान है। आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते तनाव, मानसिक दबाव, कार्यस्थल प्रतिस्पर्धा तथा शारीरिक निष्क्रियता के कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। ऐसे परिप्रेक्ष्य में नियमित व्यायाम एक प्रभावी, सुलभ एवं सुरक्षित उपाय के रूप में उभरकर सामने आया है।

अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि नियमित व्यायाम करने वाले व्यक्तियों में तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर में उल्लेखनीय कमी पाई गई, जबकि उनके आत्म-विश्वास, सकारात्मक मनोदशा, भावनात्मक स्थिरता तथा जीवन-संतोष के स्तर में स्पष्ट वृद्धि हुई। व्यायाम के दौरान मस्तिष्क में एंडोर्फिन, सेरोटोनिन एवं डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर्स का स्राव मानसिक संतुलन को सुदृढ़ करता है, जिससे व्यक्ति अधिक ऊर्जावान, संतुलित एवं आशावादी अनुभव करता है।

यह अध्ययन यह भी दर्शाता है कि व्यायाम के प्रकारकृजैसे एरोबिक व्यायाम, योग, प्राणायाम और ध्यानकृमानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों पर भिन्न-भिन्न स्तरों पर प्रभाव डालते हैं, किंतु इन सभी का समग्र प्रभाव सकारात्मक पाया गया। विशेष रूप से योग और प्राणायाम भारतीय सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ में मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन के लिए अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुए हैं।

अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि नियमित व्यायाम को केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित न रखकर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन की एक महत्वपूर्ण रणनीति के रूप में स्वीकार किया जाना चाहिए। शिक्षा संस्थानों, कार्यस्थलों तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य नीतियों में व्यायाम को अनिवार्य एवं प्रोत्साहनात्मक रूप में सम्मिलित करना समय की आवश्यकता है। यह अध्ययन भविष्य के अनुसंधानों हेतु भी मार्गदर्शन प्रदान करता है और मानसिक स्वास्थ्य सुधार की दिशा में व्यायाम आधारित जीवनशैली को अपनाने की सशक्त अनुशंसा करता है।

**नीति सुझाव (Policy Recommendations)**— नियमित व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध” के आधार पर 21 ठोस, अकादमिक एवं व्यवहारिक नीति सुझाव निम्नलिखित हैं,

1. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीति में व्यायाम को सम्मिलित किया जाए ताकि मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु शारीरिक गतिविधि को एक अनिवार्य घटक के रूप में अपनाया जा सके।

2. विद्यालय एवं उच्च शिक्षा पाठ्यक्रमों में नियमित शारीरिक व्यायाम को अनिवार्य बनाया जाए, जिससे विद्यार्थियों में मानसिक संतुलन एवं तनाव प्रबंधन की क्षमता विकसित हो।
3. कार्यस्थलों पर 'वर्कप्लेस वेलनेस प्रोग्राम' लागू किए जाएँ, जिनमें योग, ध्यान एवं व्यायाम सत्र सम्मिलित हों।
4. प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर व्यायाम परामर्श सेवाएँ उपलब्ध कराई जाएँ, ताकि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की प्रारंभिक रोकथाम संभव हो सके।
5. मानसिक स्वास्थ्य उपचार में व्यायाम को पूरक चिकित्सा (Adjunct Therapy) के रूप में अपनाया जाए।
6. सामुदायिक स्तर पर खेल एवं व्यायाम सुविधाओं का विस्तार किया जाए, विशेषकर ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में।
7. युवा एवं किशोरों के लिए विशेष व्यायाम आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम विकसित किए जाएँ, जिससे अवसाद और चिंता की प्रवृत्तियों को कम किया जा सके।
8. योग और प्राणायाम को राष्ट्रीय स्वास्थ्य अभियानों से जोड़ा जाए, क्योंकि ये भारतीय सांस्कृतिक परंपरा के अनुरूप मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रभावी हैं।
9. स्वास्थ्य बीमा योजनाओं में निवारक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को प्रोत्साहन दिया जाए, जिसमें नियमित व्यायाम को प्राथमिकता मिले।
10. मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से व्यायाम और मानसिक स्वास्थ्य पर जन-जागरूकता अभियान चलाए जाएँ।
11. शिक्षकों, परामर्शदाताओं और स्वास्थ्यकर्मियों को व्यायाम-आधारित मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण प्रदान किया जाए।
12. वरिष्ठ नागरिकों के लिए विशेष शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम विकसित किए जाएँ, जिससे अकेलेपन और मानसिक अवसाद को कम किया जा सके।
13. महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित एवं अनुकूल व्यायाम सुविधाओं का विकास किया जाए।
14. शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की भूमिका को मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन तक विस्तारित किया जाए।
15. मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान में व्यायाम आधारित अध्ययनों को विशेष अनुदान प्रदान किया जाए।
16. डिजिटल हेल्थ ऐप्स और फिटनेस ट्रैकिंग तकनीकों को मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों से जोड़ा जाए।
17. कॉलेज और विश्वविद्यालयों में नियमित मानसिक स्वास्थ्य एवं फिटनेस मूल्यांकन अनिवार्य किया जाए।
18. खेल मंत्रालय, स्वास्थ्य मंत्रालय और शिक्षा मंत्रालय के बीच समन्वित नीति निर्माण को प्रोत्साहित किया जाए।
19. कार्यस्थल तनाव को कम करने हेतु लचीली कार्य-प्रणालियों (Flexible Work Policies) के साथ व्यायाम अवकाश को बढ़ावा दिया जाए।
20. विशेष आवश्यकता वाले व्यक्तियों (Divyang) हेतु समावेशी व्यायाम एवं मानसिक स्वास्थ्य योजनाएँ बनाई जाएँ।
21. राष्ट्रीय स्तर पर 'मानसिक स्वास्थ्य एवं शारीरिक सक्रियता सूचकांक' विकसित किया जाए, जिससे नीति कार्यान्वयन की निगरानी और मूल्यांकन संभव हो सके।

## संदर्भ सूची—

1. Nautiyal, V. P. (2020). योग और मनोविज्ञान (1st ed.). Aarsh Sahitya. ISBN: **9788122506556**
2. Bhogal, R. S. (2024). योग एवं मानसिक स्वास्थ्य. Kaivalyadhama Samiti Lonavla. ISBN: **8189485652**
3. Vidyalkar, S. (2019). योग एवं मानसिक स्वास्थ्य. Jñānabhāratī Pablikeśansa. ISBN: **9789385538377**
4. Verma, V. (n.d.). Sampurna Sawasthya ke Liye Yoga. Prabhat Prakashan. ISBN: **9789386001702**
5. Yadav, A. K., & Geeta. (n.d.). मानसिक स्वास्थ्य और विकार: एक विवेचना. Shodh Sagar International Publications. (ISBN/DOI विवरण उपलब्ध)
6. Cisler, J. M., Crombie, K. M., & Adams, T. G. (Eds.). (2024). Exercise and Mental Health (1st ed.). Springer Cham. ISBN-Hardcover: **9783031689765**; ISBN-eBook: **9783031689772**
7. Lawrence, D., & Bolitho, S. (2014). The Complete Guide to Physical Activity and Mental Health. Bloomsbury Sport. ISBN: **9781408196458**
8. Anshel, M. H. (2005). Applied Exercise Psychology. Springer Publishing Company. ISBN: **9780826132147**
9. [Author Unknown]. (2026). Physical Activity, Exercise, and Mental Health: An International Approach to Research and Practice (1st ed.). Routledge. ISBN: **9781032852799**
10. Kumar, P. (20XX). मानसिक स्वास्थ्य पर शारीरिक व्यायाम और अन्य खेल गतिविधियों का प्रभाव. International Journal of Physical Education & Sports Sciences, **Volume (Issue)**, Pages.
11. World Health Organization. (2019). Mental health: strengthening our response. WHO Fact Sheet. (Report)
12. Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
13. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*.
14. Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*.
15. Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as Medicine – Evidence for Prescribing Exercise as Therapy in 26 Different Chronic Diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
16. Sharma, M., Haider, T., & Mahajan, A. (2017). Yoga as an alternative and complementary therapy for mental disorders: challenges and prospects. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*.

17. Singh, R., Kumar, A., & Malhotra, V. (2020). Effect of Regular Physical Activity on Mental Health Among Urban Adults. *Indian Journal of Public Health Research & Development*.
18. World Health Organization. (2019). *Mental health: strengthening our response*. WHO Fact Sheet.
19. WHO-5 Well-Being Index (1998). *World Health Organization Regional Office for Europe*.