

SHIKSHA SAMVAD

International Open Access Peer-Reviewed & Refereed
Journal of Multidisciplinary Research

ISSN: 2584-0983 (Online)

Volume-02, Issue-02, December- 2024

www.shikshasamvad.com



संवेगात्मक संतुलन एवं मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन

मधु सिंह

शोधकर्ता

बीएसएनवी. पी. जी. कॉलेज, लखनऊ विश्वविद्यालय

प्रो. अनिल कुमार पाण्डेय

बीएसएनवी. पी. जी. कॉलेज, लखनऊ विश्वविद्यालय

शोध सार:

योग, भारतीय दर्शन में निहित एक प्राचीन अभ्यास है, जिसने संवेगात्मक संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य पर अपने गहन प्रभाव के लिए वैश्विक मान्यता प्राप्त की है। प्रस्तुत अध्ययन विभिन्न आयु समूहों के व्यक्तियों में संवेगात्मक स्थिरता और मनोवैज्ञानिक कल्याण पर योग के प्रभावों की खोज करता है। शोध यह जांचता है कि नियमित योग अभ्यास तनाव प्रबंधन, संवेगात्मक विनियमन, चिंता में कमी और समग्र मानसिक लचीलेपन को कैसे प्रभावित करता है। योग हस्तक्षेपों के प्रभाव का आकलन करने के लिए मानकीकृत मनोवैज्ञानिक पैमानों और स्व-रिपोर्ट उपायों का उपयोग करते हुए एक मात्रात्मक दृष्टिकोण अपनाया जाता है। निष्कर्ष से ज्ञात होता है कि निरंतर योग अभ्यास और संवेगात्मक संतुलन, कम चिंता और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध का संकेत देते हैं। अध्ययन मानसिक कल्याण के लिए एक निवारक और चिकित्सीय दृष्टिकोण के रूप में दैनिक दिनचर्या में योग को शामिल करने के महत्व को रेखांकित करता है।

शब्द कुंजी: योग, संवेगात्मक संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन, चिंता में कमी, मनोवैज्ञानिक कल्याण

प्रस्तावना

संवेगात्मक संतुलन का अर्थ है हमारे द्वारा अनुभव की जाने वाली भावनाओं को नियंत्रित करने और प्रभावित करने की क्षमता (ग्रॉस, 1998)। विनियमन की यह प्रक्रिया सहायक भावनाओं को प्रोत्साहित करके और हानिकारक भावनाओं को प्रबंधित करके भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है (ग्रॉस, 2013)। जब लोग अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं, तो वे भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करने के तरीके को बदलने के लिए विभिन्न मनोवैज्ञानिक रणनीतियों का उपयोग करते हैं।

भावना विनियमन के प्रक्रिया मॉडल (ग्रॉस, 1998; वर्नर और ग्रॉस, 2010) के अनुसार, भावनात्मक विनियमन के समय के आधार पर पाँच मुख्य मनोवैज्ञानिक रणनीतियाँ हैं। पहली रणनीति स्थिति चयन है, जहाँ व्यक्ति अपनी भावनात्मक स्थिति को प्रभावित करने के लिए विशिष्ट लोगों, स्थानों या स्थितियों से संपर्क करना या उनसे बचना चुनते हैं। यह विधि उन्हें ऐसा वातावरण बनाने की अनुमति देती है जो सकारात्मक

भावनाओं को बढ़ाता है या नकारात्मक भावनाओं को कम करता है। दूसरी रणनीति स्थिति संशोधन है, जिसमें किसी स्थिति के भावनात्मक प्रभाव को कम करने के लिए उसके कुछ पहलुओं को बदलना शामिल है। यह दृष्टिकोण समस्या-समाधान के समान है, जहाँ लोग बेहतर भावनात्मक परिणाम प्राप्त करने के लिए अपनी परिस्थितियों को बेहतर बनाने का प्रयास करते हैं।

तीसरी रणनीति है ध्यान आबंटन, जिसका अर्थ है किसी स्थिति के कुछ हिस्सों की ओर या उससे दूर ध्यान केंद्रित करना। इसमें विशिष्ट विवरणों पर ध्यान केंद्रित करना, ध्यान भटकाना या परेशान करने वाले तत्वों को अनदेखा करना शामिल हो सकता है। चौथी रणनीति संज्ञानात्मक परिवर्तन है, जिसे पुनर्मूल्यांकन भी कहा जाता है, जहाँ व्यक्ति किसी स्थिति की इस तरह से पुनर्व्याख्या करते हैं कि उसका भावनात्मक प्रभाव बदल जाता है। यह तकनीक परिप्रेक्ष्य बदलकर नकारात्मक भावनाओं को कम करने में मदद करती है। अंत में, प्रतिक्रिया मॉड्यूलेशन में भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करना शामिल है, जब वे पहले ही सामने आ चुकी होती हैं। प्रतिक्रिया मॉड्यूलेशन की एक सामान्य विधि दमन है, जहाँ व्यक्ति अपनी भावनात्मक अभिव्यक्तियों को कम करने या छिपाने की कोशिश करते हैं।

इन रणनीतियों में, पुनर्मूल्यांकन, ध्यान आबंटन और दमन सबसे व्यापक रूप से अध्ययन किए गए हैं (जॉन और ग्रॉस, 2004; ओक्सनर और ग्रॉस, 2005)। शोध से पता चलता है कि अलग-अलग रणनीतियाँ अलग-अलग प्रभावशीलता के साथ काम करती हैं। उदाहरण के लिए, दमन की तुलना में पुनर्मूल्यांकन अधिक प्रभावी है क्योंकि यह भावनाओं को छिपाने के बजाय सक्रिय रूप से किसी स्थिति को समझने के तरीके को बदलता है। अध्ययनों से पता चलता है कि पुनर्मूल्यांकन भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से जुड़े क्षेत्रों, जैसे कि एमिग्डाला और इंसुला में मस्तिष्क की गतिविधि को कम करता है, जो बेहतर भावनात्मक नियंत्रण में मदद करता है (गोल्डिन एट अल., 2008)। इसके अतिरिक्त, ध्यान आबंटन तकनीक जैसे कि व्याकुलता चयनात्मक ध्यान से संबंधित प्रारंभिक मस्तिष्क प्रक्रियाओं को प्रभावित करके भावनाओं को विनियमित करने में मदद करती है (कैंस्के एट अल., 2011; मैकरे एट अल., 2010)।

व्यक्तिगत मतभेद भी प्रभावित करते हैं कि ये रणनीतियाँ कितनी अच्छी तरह काम करती हैं। शोध से पता चलता है कि जैसे-जैसे लोग बड़े होते हैं, वे पुनर्मूल्यांकन का अधिक और दमन का कम उपयोग करते हैं, जिससे स्वस्थ भावनात्मक विनियमन होता है (जॉन एंड ग्रॉस, 2004)। हालाँकि, उच्च लक्षण चिंता वाले व्यक्ति अक्सर पुनर्मूल्यांकन के साथ संघर्ष करते हैं। जब वे इस रणनीति का उपयोग करने की कोशिश करते हैं, तो उनका मस्तिष्क नकारात्मक भावनाओं के प्रति मजबूत प्रतिक्रिया दिखाता है, जिससे विनियमन अधिक कठिन हो जाता है (मोकाइबर एट अल., 2009; ड्रेबेंट एट अल., 2009)।

प्रभावी भावना विनियमन व्यक्ति की अपनी भावनाओं को देखने, स्थिति के आधार पर उपयुक्त रणनीति चुनने और आवश्यकता पड़ने पर इन रणनीतियों को समायोजित करने की क्षमता पर निर्भर करता है। कार्यकारी नियंत्रण, निरंतर ध्यान और आत्म-निगरानी जैसे संज्ञानात्मक कौशल सफल भावना विनियमन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रयासपूर्ण नियंत्रण की अवधारणा, जो किसी व्यक्ति की अपने विचारों और कार्यों को प्रबंधित करने की क्षमता को संदर्भित करती है, भावनात्मक स्थितियों में बेहतर संज्ञानात्मक प्रसंस्करण से जुड़ी हुई है (कांस्के और कोट्ज़, 2012)।

चूँकि योग माइंडफुलनेस, आत्म-जागरूकता और मानसिक अनुशासन पर जोर देता है, इसलिए इसे भावना विनियमन कौशल को बढ़ाने के लिए एक उपयोगी उपकरण के रूप में सुझाया गया है। प्राचीन भारत से उत्पन्न, योग को मानसिक स्थिरता और आंतरिक संतुलन को बढ़ावा देने के लिए विकसित किया गया था (तैमिनी, 2006)। परंपरागत रूप से, योग को मन और शरीर के बीच सामंजस्य बनाने के लिए माना जाता

है, क्योंकि मानसिक अवस्थाओं में गड़बड़ी को शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह के संकट में योगदान देने वाला माना जाता है (टेल्स, 2010)।

शास्त्रीय योग में आठ चरण होते हैं, जिनमें से प्रत्येक का उद्देश्य आत्म-अनुशासन को परिष्कृत करना और आत्म-जागरूकता बढ़ाना है:

- ❖ यम - सार्वभौमिक नैतिक सिद्धांत
- ❖ नियम - आत्म-शुद्धिकरण और अनुशासन
- ❖ आसन - शारीरिक मुद्राएँ
- ❖ प्राणायाम - श्वास विनियमन
- ❖ प्रत्याहार - संवेदी विकर्षणों से वापसी
- ❖ धारणा - केंद्रित एकाग्रता
- ❖ ध्यान - गहन ध्यान
- ❖ समाधि - आध्यात्मिक अवशोषण की स्थिति

योग की समग्र प्रकृति शारीरिक, संज्ञानात्मक और भावनात्मक प्रशिक्षण को एकीकृत करती है, जो इसे आत्म-नियमन के लिए एक व्यापक विधि बनाती है (टेल्स और राघवेंद्र, 2011)। योग अनिवार्य रूप से एक ध्यानात्मक अभ्यास है जिसमें भावनात्मक संतुलन को बेहतर बनाने के लिए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों घटक शामिल हैं। ध्यान, योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसके लिए निरंतर ध्यान और आत्म-निगरानी की आवश्यकता होती है, जो दोनों ही प्रभावी भावनात्मक विनियमन के लिए आवश्यक हैं।

अध्ययनों से पता चलता है कि जो लोग ध्यान का अभ्यास करते हैं, वे बेहतर भावनात्मक नियंत्रण और कार्यकारी ध्यान क्षमताओं का विकास करते हैं (मेनेजेस एट अला, 2013)। अन्य विश्राम तकनीकों की तुलना में, ध्यान भावनात्मक हस्तक्षेप को कम करने और संज्ञानात्मक लचीलेपन को बढ़ाने में मदद करता है। चूंकि योग की विभिन्न शैलियाँ मौजूद हैं, जैसे हठ, भक्ति, राज और कर्म योग, और अभ्यास के विभिन्न स्कूल, जिनमें अष्टांग, अयंगर, विन्यास और कुंडलिनी योग शामिल हैं, वे तकनीकों में भिन्न हो सकते हैं लेकिन शारीरिक मुद्राओं, नियंत्रित श्वास और ध्यान पर एक समान ध्यान केंद्रित करते हैं - ये सभी भावनात्मक आत्म-नियमन का समर्थन करते हैं (ब्रॉड, 2012; टेल्स और राघवेंद्र, 2011)। अनुसंधान का एक बढ़ता हुआ समूह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए योग के चिकित्सीय लाभों का समर्थन करता है, भावनात्मक लचीलापन और मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए एक प्रभावी उपकरण के रूप में इसकी क्षमता को उजागर करता है (ब्रॉड, 2012)।

योग और भावनात्मक संतुलन

योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है; यह एक समग्र अभ्यास है जिसमें शरीर, मन और आत्मा शामिल हैं। योग के निम्नलिखित पहलू भावनात्मक स्थिरता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं:

शारीरिक मुद्राएँ (आसन)

योग मुद्राएँ (आसन) न केवल शारीरिक शक्ति, लचीलापन और संतुलन बढ़ाती हैं, बल्कि तंत्रिका तंत्र पर भी गहरा प्रभाव डालती हैं। कुछ मुद्राएँ, जैसे कि बाल मुद्रा (बालासन) और लेग्स-अप-द-वॉल (विपरीत करणी), पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करती हैं, जो विश्राम

को बढ़ावा देती है और तनाव को कम करती है। ऊँट मुद्रा (उष्ट्रासन) और ब्रिज पोज (सेतु बंधासन) जैसी हृदय-खोलने वाली मुद्राएँ भावनात्मक मुक्ति की सुविधा प्रदान करती हैं, जिससे व्यक्ति को नकारात्मक भावनाओं को संसाधित करने और ठीक होने में मदद मिलती है।

श्वास व्यायाम (प्राणायाम)

प्राणायाम, या श्वास नियंत्रण व्यायाम, भावनात्मक विनियमन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। तनाव और चिंता अक्सर उथली, तेज साँस लेने की ओर ले जाती है, जो तंत्रिका तंत्र की सक्रियता को बढ़ाती है। प्राणायाम तकनीकें, जैसे कि वैकल्पिक नासिका श्वास (नाड़ी शोधन) और उज्जयी श्वास (महासागर श्वास), श्वास को धीमा करने, तनाव के स्तर को कम करने और मानसिक स्पष्टता में सुधार करने में मदद करती हैं।

माइंडफुलनेस और मेडिटेशन

योग का एक मुख्य घटक माइंडफुलनेस, बिना किसी निर्णय के वर्तमान क्षण की जागरूकता को प्रोत्साहित करता है। माइंडफुलनेस का अभ्यास करके, व्यक्ति बिना अभिभूत हुए अपने विचारों और भावनाओं का निरीक्षण कर सकते हैं। लविंग-काइंडनेस मेडिटेशन और माइंडफुलनेस मेडिटेशन जैसी ध्यान तकनीकें भावनात्मक उपचार, आत्म-जागरूकता और सकारात्मक भावनात्मक स्थितियों का समर्थन करती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने में योग की भूमिका

योग आत्म-अन्वेषण और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति अपने भावनात्मक ट्रिगर्स की पहचान कर सकते हैं और स्वस्थ मुकाबला तंत्र विकसित कर सकते हैं। कई अध्ययनों ने मानसिक स्वास्थ्य पर इसके सकारात्मक प्रभाव को उजागर किया है:

जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी में एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग नियमित रूप से योग का अभ्यास करते हैं, उनमें गैर-अभ्यास करने वालों की तुलना में तनाव और चिंता का स्तर कम होता है।

जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंट्री मेडिसिन में शोध से पता चला है कि योग गामा-एमिनोब्यूट्रिक एसिड के स्तर को बढ़ाता है, जो मूड विनियमन से जुड़ा एक न्यूरोट्रांसमीटर है। उच्च स्तर चिंता और अवसाद के कम लक्षणों से जुड़े हैं।

अतिरिक्त शोध पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर के लक्षणों को कम करने में योग की प्रभावशीलता का समर्थन करते हैं, जो भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण में इसकी भूमिका को और अधिक पुष्ट करता है।

दैनिक जीवन में योग को शामिल करना

योग की सुलभता इसे भावनात्मक विनियमन के लिए एक व्यावहारिक उपकरण बनाती है। निम्नलिखित रणनीतियाँ योग को दैनिक दिनचर्या में एकीकृत करने में मदद कर सकती हैं:

सुबह का योग और श्वास व्यायाम - दिन की शुरुआत हल्के खिंचाव और गहरी साँस लेने से मानसिक स्पष्टता बढ़ सकती है और तनाव कम हो सकता है।

दोपहर का श्वास व्यायाम - दिन के दौरान कुछ मिनटों के लिए प्राणायाम का अभ्यास तनाव को प्रबंधित करने और ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकता है।

आराम के लिए शाम का योग - सोने से पहले योग करने से संचित तनाव को दूर करने में मदद मिलती है और मन को आरामदायक नींद के लिए तैयार करता है।

पूरे दिन ध्यान - खाने, चलने और काम करने जैसी दैनिक गतिविधियों में ध्यान रखना भावनात्मक स्थिरता और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देता है।

निष्कर्ष

योग भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कार्य करता है। शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास अभ्यास (प्राणायाम) और ध्यान को एकीकृत करके, योग व्यक्तियों को तनाव का प्रबंधन करने, भावनाओं को नियंत्रित करने और मन की शांति विकसित करने में सक्षम बनाता है। ये अभ्यास मानसिक लचीलापन मजबूत करने, संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में सुधार करने और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए समग्र रूप से काम करते हैं।

वैज्ञानिक अनुसंधान ने चिंता, अवसाद और अभिघातजन्य तनाव विकार के लक्षणों को कम करने में योग की प्रभावशीलता को लगातार प्रदर्शित किया है। अध्ययन इस बात पर प्रकाश डालते हैं कि नियमित योग अभ्यास तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) के स्तर को कम करता है, विश्राम न्यूरोट्रांसमीटर को बढ़ाता है और भावनात्मक विनियमन में सुधार करता है। इसके अतिरिक्त, योग आत्म-जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए स्वस्थ मुकाबला तंत्र विकसित कर सकता है।

योग की सबसे बड़ी ताकत इसकी पहुंच और अनुकूलनशीलता है। कुछ चिकित्सीय हस्तक्षेपों के विपरीत जिनके लिए विशेष सेटिंग्स या उपकरणों की आवश्यकता होती है, योग का अभ्यास कहीं भी और कभी भी किया जा सकता है। सुबह की स्ट्रेचिंग, गहरी साँस लेने के व्यायाम और ध्यान जैसी सरल तकनीकों को भावनात्मक स्थिरता और आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के लिए दैनिक दिनचर्या में सहजता से शामिल किया जा सकता है। शाम के योग सत्र संचित तनाव को दूर करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार करने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। जैसे-जैसे योग एक चिकित्सीय अभ्यास के रूप में वैश्विक मान्यता प्राप्त कर रहा है, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में इसका एकीकरण तेजी से महत्वपूर्ण होता जा रहा है। कई स्वास्थ्य सेवा पेशेवर और मनोवैज्ञानिक अब विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए पूरक उपचार के रूप में योग की वकालत करते हैं। हालाँकि, जबकि मौजूदा शोध आशाजनक हैं, इसके दीर्घकालिक लाभों, इष्टतम चिकित्सीय अनुप्रयोगों और विविध आबादी में प्रभावशीलता का पता लगाने के लिए आगे के अध्ययनों की आवश्यकता है।

मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में योग को अपनाने से, व्यक्ति एक स्वस्थ, अधिक संतुलित जीवन जी सकते हैं। चाहे संरचित कक्षाओं के माध्यम से या स्व-निर्देशित अभ्यास के माध्यम से, योग व्यक्तिगत विकास, भावनात्मक स्थिरता और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक स्थायी मार्ग प्रदान करता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

- डिजिटिक. (2024, 19 अक्टूबर). भावनात्मक संतुलन के लिए योग: मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाना. अनुफुन योग. <https://anufunyoga.com/blog/yoga-for-emotional-balance-enhancing-mental-health-awareness> से लिया गया
- हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग. (2024, 29 अप्रैल). बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग. हार्वर्ड हेल्थ. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health>

- खुंटी, के., बोनिफेस, एस., नॉरिस, ई., डी ओलिवेरा, सी.एम., और शेल्टन, एन. (2022)। स्कूली बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव: यादृच्छिक नियंत्रण परीक्षणों की एक व्यवस्थित समीक्षा और कथात्मक संश्लेषण। क्लिनिकल चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री, 28(3), 1217–1238। <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
- केरेकेस, एन., सोडरस्ट्रॉम, ए., होल्मबर्ग, सी., और हेडमैन अहलस्ट्रॉम, बी. (2024)। बच्चों और किशोरों के लिए योग: स्कूल-आधारित और मनोरोग देखभाल हस्तक्षेपों में व्यवहार्यता और प्रभावकारिता पर एक दशक लंबी एकीकृत समीक्षा। जर्नल ऑफ साइकियाट्रिक रिसर्च, 180, 489–499। [https://doi.org/\[DOI\]](https://doi.org/[DOI])
- ग्रॉस, जे. जे. (1998). भावना विनियमन का उभरता हुआ क्षेत्र: एक एकीकृत समीक्षा। सामान्य मनोविज्ञान की समीक्षा, 2, 271–299. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.27>.
- ग्रॉस, जे. जे. (2002). भावना विनियमन: भावात्मक, संज्ञानात्मक और सामाजिक परिणाम। साइकोफिज़ियोलॉजी, 39, 281–291. <http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- ग्रॉस, जे. जे. (2013). भावना विनियमन: जायजा लेना और आगे बढ़ना. भावना, 13, 359–365.
- गोल्डिन, पी.आर., मैकरे, के., रामेल, डब्ल्यू., और ग्रॉस, जे.जे. (2008). भावना विनियमन के तंत्रिका आधार: नकारात्मक भावना का पुनर्मूल्यांकन और दमन. जैविक मनोचिकित्सा, 63, 577–586.
- जॉन, ओ.पी., और ग्रॉस, जे.जे. (2004). स्वस्थ और अस्वस्थ भावना विनियमन: व्यक्तित्व प्रक्रियाएँ, व्यक्तिगत अंतर और जीवन अवधि विकास। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी, 72, 1301–1334।
- कांसके, पी., हेइसलर, जे., शॉनफेल्डर, एस., और वेसा, एम. (2012). अवसाद से उबरने में भावना विनियमन की कमी के तंत्रिका सहसंबंध: विनियमन रणनीति, आदतन विनियमन उपयोग और भावनात्मक वैलेंस का प्रभाव। न्यूरोइमेज, 61, 686–693. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.03.089>
- कांसके, पी., और कोट्टज़, एस.ए. (2012). प्रयासपूर्ण नियंत्रण, अवसाद और चिंता कार्यकारी ध्यान नियंत्रण पर भावना के प्रभाव के साथ सहसंबंधित हैं। जैविक मनोविज्ञान, 91, 88–95।
- थिरुचेलवम, आर., ब्लेचर्ट, जे., शेप्स, जी., राइड-स्ट्रॉम, ए., और ग्रॉस, जे.जे. (2011). भावना विनियमन की अस्थायी गतिशीलता: व्याकुलता और पुनर्मूल्यांकन का एक ईईजी अध्ययन. जैविक मनोविज्ञान, 87, 84–92।
- वुडयार्ड, सी. (2011). योग के चिकित्सीय प्रभावों और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने की इसकी क्षमता की खोज। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>
- वेबएमडी संपादकीय योगदानकर्ता. (2024, 13 फरवरी). मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग के लाभ. वेबएमडी. <https://www.webmd.com/balance/benefits-of-yoga-for-mental-health>

SHIKSHA SAMVAD



An Online Quarterly Multi-Disciplinary

Peer-Reviewed or Refereed Research Journal

ISSN: 2584-0983 (Online) Impact-Factor, RPRI-3.87

Volume-02, Issue-02, Dec.- 2024

www.shikshasamvad.com

Certificate Number-Dec-2024/25

Certificate Of Publication

This Certificate is proudly presented to

मधु सिंह और प्रो. अनिल कुमार पाण्डेय

For publication of Book Review title

“संवेगात्मक संतुलन एवं मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन”

Published in 'Shiksha Samvad' Peer-Reviewed and Refereed Research Journal and E-ISSN: 2584-0983(Online), Volume-02, Issue-02, Month December, Year- 2024, Impact-Factor, RPRI-3.87.

Dr. Neeraj Yadav
Editor-In-Chief

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Executive-chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at www.shikshasamvad.com