

वरिष्ठ नागरिकों के जीवन-गुणवत्ता सुधार में हास्य योग की प्रभावशीलता: एक अध्ययन

रूपेश,(शोधार्थी), डॉ. रचना जैन, (एच.ओ.डी.), प्रोफेसर (डॉ.) उषा खण्डेलवाल, (डीन)
योगविज्ञान एवं प्राकृतिक चिकित्सा संकाय, एकलव्य विश्वविद्यालय, दमोह,(म.प्र.)

सारांश:

वर्तमान युग तीव्र सामाजिक, आर्थिक एवं प्रौद्योगिकीय परिवर्तनों का युग है। इन परिवर्तनों ने जहाँ मानव जीवन को अनेक सुविधाएँ प्रदान की हैं, वहीं दूसरी ओर तनाव, अकेलापन, मानसिक असंतुलन तथा सामाजिक पृथक्करण जैसी समस्याओं को भी जन्म दिया है। इन समस्याओं का सर्वाधिक प्रभाव समाज के वरिष्ठ नागरिकों पर दृष्टिगोचर होता है। आयु में वृद्धि के साथ-साथ शारीरिक क्षमता का क्षीण होना, दीर्घकालिक रोगों का प्रादुर्भाव, सामाजिक भूमिकाओं में परिवर्तन, पारिवारिक संरचना का विघटन तथा भावनात्मक उपेक्षा जैसे अनेक कारक उनके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। फलतः वृद्धावस्था केवल जैविक परिवर्तन का चरण न होकर सामाजिक, मनोवैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक चुनौतियों से युक्त जीवनावस्था बन जाती है। ऐसी परिस्थिति में स्वास्थ्य संरक्षण की उन विधियों का महत्व बढ़ जाता है जो सरल, सुरक्षित, कम व्यय वाली तथा व्यापक जनसमुदाय के लिए सहज उपलब्ध हों। हास्य योग ऐसी ही एक समग्र पद्धति है, जिसमें बिना किसी बाह्य कारण के सामूहिक रूप से हँसने के अभ्यास को योगिक श्वसन, विश्राम एवं सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण के साथ जोड़ा जाता है। नियमित अभ्यास से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा में वृद्धि होती है, तनावकारक हार्मोनों का स्तर घटता है, मनोदशा में सकारात्मक परिवर्तन आता है तथा सामाजिक सहभागिता सुदृढ़ होती है।

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य यह परीक्षण करना है कि हास्य योग वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता के विभिन्न आयामों/कृजैसे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, सामाजिक संबंध, भावनात्मक प्रसन्नता तथा आत्मसंतोष/कृपर किस सीमा तक प्रभाव डालता है। अध्ययन के लिए प्रायोगिक शोध-अभिकल्प का उपयोग किया गया है, जिसमें पूर्व-परीक्षण एवं पश्चात्-परीक्षण के माध्यम से प्राप्त आँकड़ों का तुलनात्मक विश्लेषण किया जाएगा। अध्ययन से यह अपेक्षा की जाती है कि नियमित हास्य योग का अभ्यास वरिष्ठ नागरिकों के मानसिक तनाव, अकेलेपन, निराशा तथा सामाजिक अलगाव को कम करते हुए उनके समग्र जीवन-स्तर में सकारात्मक सुधार लाएगा। यह शोध वृद्धजन स्वास्थ्य संवर्धन की दिशा में एक व्यवहारिक एवं वैज्ञानिक आधार प्रस्तुत करेगा तथा नीति-निर्माताओं, स्वास्थ्य विशेषज्ञों, योग प्रशिक्षकों तथा सामाजिक संगठनों के लिए उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान करेगा।

कुंजी शब्द: हास्य योग, वरिष्ठ नागरिक, जीवन-गुणवत्ता, मानसिक स्वास्थ्य, वृद्धावस्था, सामाजिक सहभागिता, सकारात्मक स्वास्थ्य।

भूमिका:

मानव जीवन जन्म से लेकर वृद्धावस्था तक निरंतर परिवर्तनशील अवस्थाओं से होकर गुजरता है। प्रत्येक अवस्था अपने साथ विशिष्ट अवसरों और चुनौतियों को लेकर आती है। वृद्धावस्था जीवन की अंतिम किन्तु अत्यंत महत्वपूर्ण अवस्था है, जिसमें व्यक्ति अपने अनुभव, ज्ञान तथा सामाजिक योगदान की दृष्टि से समृद्ध होता है। इसके साथ ही साथ यह अवस्था शारीरिक क्षीणता, मानसिक परिवर्तन,

सामाजिक भूमिकाओं के पुनर्गठन तथा स्वास्थ्य संबंधी अनेक चुनौतियों से भी जुड़ी रहती है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने जीवन प्रत्याशा में उल्लेखनीय वृद्धि की है, जिसके परिणामस्वरूप विश्व के अधिकांश देशों की भाँति भारत में भी वरिष्ठ नागरिकों की संख्या निरंतर बढ़ रही है। यह परिवर्तन केवल जनसंख्या संरचना का संकेत नहीं है, बल्कि सामाजिक एवं स्वास्थ्य नीतियों के समक्ष नई चुनौतियाँ भी प्रस्तुत करता है। भारतीय समाज में परंपरागत रूप से वृद्धजनों को सम्मान, संरक्षण एवं मार्गदर्शन का स्रोत माना जाता रहा है। संयुक्त परिवार व्यवस्था में वे परिवार की निर्णय प्रक्रिया का अभिन्न अंग होते थे। परंतु नगरीकरण, औद्योगीकरण, वैश्वीकरण तथा एकल परिवार व्यवस्था के प्रसार ने सामाजिक संरचना को गहराई से प्रभावित किया है। परिणामस्वरूप अनेक वरिष्ठ नागरिक अकेलेपन, भावनात्मक उपेक्षा, सामाजिक अलगाव तथा असुरक्षा जैसी परिस्थितियों का सामना कर रहे हैं। परिवार एवं समाज के साथ संवाद की कमी उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, जिससे अवसाद, चिंता, निराशा एवं जीवन के प्रति उत्साह में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। जीवन-गुणवत्ता केवल रोगों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है। यह व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, मानसिक संतुलन, सामाजिक संबंधों, आत्मसम्मान, आर्थिक सुरक्षा, स्वतंत्र निर्णय क्षमता तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का समेकित प्रतिफल है। यदि व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ है, परंतु मानसिक रूप से तनावग्रस्त अथवा सामाजिक रूप से पृथक् है, तो उसकी जीवन-गुणवत्ता को संतोषजनक नहीं माना जा सकता। इसी प्रकार केवल आर्थिक संसाधनों की उपलब्धता भी जीवन में संतोष एवं प्रसन्नता की गारंटी नहीं देती। अतः जीवन-गुणवत्ता का मूल्यांकन बहुआयामी दृष्टिकोण से किया जाना आवश्यक है।

वर्तमान समय में स्वास्थ्य विज्ञान केवल रोगों के उपचार तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि स्वास्थ्य संवर्धन, रोग-निवारण तथा सकारात्मक जीवनशैली के विकास पर भी विशेष बल दिया जा रहा है। योग, ध्यान, प्राणायाम तथा प्राकृतिक चिकित्सा जैसी पद्धतियाँ इसी व्यापक दृष्टिकोण का हिस्सा हैं। इन्हीं में हास्य योग एक नवीन किन्तु अत्यंत प्रभावी पद्धति के रूप में विकसित हुआ है।

हँसी मनुष्य की सहज एवं प्राकृतिक अभिव्यक्ति है। यह केवल आनंद की प्रतिक्रिया नहीं, बल्कि शरीर एवं मन को संतुलित रखने वाली जैव-मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया भी है। जब व्यक्ति खुलकर हँसता है, तब उसके शरीर में अनेक शारीरिक एवं रासायनिक परिवर्तन होते हैं। श्वसन की गति सक्रिय होती है, रक्त परिसंचरण में सुधार होता है, मांसपेशियों का तनाव कम होता है तथा मस्तिष्क में प्रसन्नता से जुड़े रसायनों का स्राव बढ़ता है। यही कारण है कि हँसी को अनेक विद्वानों ने प्राकृतिक औषधि की संज्ञा दी है। हास्य योग का मूल आधार यह है कि शरीर कृत्रिम एवं स्वाभाविक हँसी के बीच विशेष भेद नहीं करता। यदि व्यक्ति बिना किसी बाह्य कारण के भी सामूहिक रूप से हँसने का अभ्यास करता है, तो उसे लगभग वही शारीरिक एवं मानसिक लाभ प्राप्त हो सकते हैं, जो स्वाभाविक हँसी से प्राप्त होते हैं। योगिक श्वसन, तालबद्ध ताली, नेत्र-संपर्क, खेलात्मक गतिविधियाँ तथा समूह सहभागिता इस अभ्यास को अधिक प्रभावी बनाती हैं। परिणामस्वरूप व्यक्ति के भीतर सकारात्मक ऊर्जा, आत्मविश्वास तथा सामाजिक निकटता का विकास होता है।

वरिष्ठ नागरिकों के संदर्भ में हास्य योग का महत्व और भी बढ़ जाता है। वृद्धावस्था में अनेक व्यक्ति नियमित शारीरिक व्यायाम करने में असमर्थ होते हैं, जबकि हास्य योग अपेक्षाकृत सरल, सुरक्षित तथा सभी आयुवर्गों के लिए उपयुक्त है। इसे किसी विशेष उपकरण, आर्थिक व्यय अथवा जटिल प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती। सामूहिक रूप से किए जाने के कारण यह सामाजिक संपर्क को भी सुदृढ़ करता है, जिससे अकेलेपन की भावना में कमी आती है। मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी हास्य योग की उपयोगिता उल्लेखनीय मानी जाती है। निरंतर तनाव, चिंता तथा अवसाद व्यक्ति की प्रतिरक्षा क्षमता को प्रभावित करते हैं। इसके विपरीत सकारात्मक भावनाएँ मानसिक संतुलन बनाए रखने में

सहायक होती हैं। हँसी व्यक्ति के भीतर आशावाद, आत्मीयता एवं जीवन के प्रति स्वीकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करती है। यह न केवल मन को हल्का करती है, बल्कि कठिन परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता भी बढ़ाती है। समकालीन शोधों से यह संकेत मिलता है कि नियमित हास्य योग अभ्यास करने वाले वरिष्ठ नागरिकों में जीवन-संतोष, सामाजिक सहभागिता, नींद की गुणवत्ता, भावनात्मक संतुलन तथा समग्र स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार देखा गया है। यद्यपि इस दिशा में और अधिक प्रायोगिक अध्ययनों की आवश्यकता है, विशेषतः भारतीय सामाजिक एवं सांस्कृतिक संदर्भ में। प्रस्तुत अध्ययन इसी आवश्यकता की पूर्ति का प्रयास है।

इस शोध का उद्देश्य केवल हास्य योग के स्वास्थ्य लाभों का वर्णन करना नहीं है, बल्कि वैज्ञानिक पद्धति द्वारा यह परीक्षण करना भी है कि क्या हास्य योग वास्तव में वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता में सार्थक सुधार ला सकता है। यदि अध्ययन के परिणाम सकारात्मक प्राप्त होते हैं, तो हास्य योग को वृद्धजन स्वास्थ्य कार्यक्रमों, वरिष्ठ नागरिक क्लबों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों तथा वृद्धाश्रमों में नियमित गतिविधि के रूप में सम्मिलित किया जा सकता है। इससे न केवल स्वास्थ्य व्यय में कमी आ सकती है, बल्कि वृद्धजनों को अधिक सम्मानपूर्ण, सक्रिय एवं आनंदमय जीवन जीने का अवसर भी प्राप्त हो सकता है।

समस्या का प्रतिपादन:

वर्तमान समय में चिकित्सा विज्ञान की प्रगति के परिणामस्वरूप मानव की औसत आयु में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है, जिसके कारण वरिष्ठ नागरिकों की संख्या निरंतर बढ़ रही है। यद्यपि दीर्घायु होना एक सकारात्मक उपलब्धि है, तथापि वृद्धावस्था के साथ अनेक शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक चुनौतियाँ भी जुड़ी रहती हैं। बढ़ती आयु के कारण शारीरिक क्षमता में कमी, दीर्घकालिक रोग, सामाजिक भूमिकाओं में परिवर्तन, पारिवारिक सहयोग का अभाव तथा अकेलेपन की भावना वरिष्ठ नागरिकों के जीवन को प्रभावित करती है। इन परिस्थितियों के कारण उनके जीवन में तनाव, अवसाद, चिंता तथा जीवन के प्रति उत्साह में कमी जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

वर्तमान सामाजिक परिवेश में संयुक्त परिवारों का विघटन, नगरीकरण तथा व्यस्त जीवनशैली ने वृद्धजनों की समस्याओं को और अधिक जटिल बना दिया है। अनेक वरिष्ठ नागरिक सामाजिक सहभागिता से वंचित होकर भावनात्मक उपेक्षा का अनुभव करते हैं, जिससे उनकी जीवन-गुणवत्ता प्रभावित होती है। ऐसी स्थिति में केवल औषधीय उपचार पर्याप्त नहीं माना जा सकता, बल्कि ऐसे समग्र उपायों की आवश्यकता है जो शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक प्रसन्नता एवं सामाजिक सक्रियता को भी प्रोत्साहित करें।

हास्य योग एक सरल, सुरक्षित एवं कम व्यय वाली योग-पद्धति है, जो हँसी, प्राणायाम तथा सामूहिक सहभागिता के माध्यम से व्यक्ति के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने का प्रयास करती है। यद्यपि इसके लाभों पर विभिन्न अध्ययन उपलब्ध हैं, फिर भी भारतीय वरिष्ठ नागरिकों के संदर्भ में जीवन-गुणवत्ता पर इसके प्रभाव से संबंधित प्रायोगिक शोध अपेक्षाकृत सीमित हैं। इसी संदर्भ में प्रस्तुत अध्ययन यह जानने का प्रयास करता है कि क्या हास्य योग का नियमित अभ्यास वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता में सार्थक सुधार ला सकता है।

अध्ययन की आवश्यकता एवं औचित्य:

किसी भी समाज की प्रगति का आकलन इस आधार पर भी किया जाता है कि वह अपने वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य, सम्मान एवं जीवन-गुणवत्ता के प्रति कितना संवेदनशील है। वर्तमान समय में

वृद्धजनों की बढ़ती संख्या तथा उनसे संबंधित शारीरिक एवं मानसिक समस्याएँ स्वास्थ्य व्यवस्था के समक्ष एक महत्वपूर्ण चुनौती के रूप में उभर रही हैं। अतः ऐसे प्रभावी, सरल एवं कम लागत वाले उपायों की आवश्यकता है, जो उनके समग्र स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने में सहायक हों।

हास्य योग एक ऐसी पूरक स्वास्थ्य पद्धति है, जो बिना किसी विशेष उपकरण या आर्थिक व्यय के वरिष्ठ नागरिकों द्वारा सहज रूप से अपनाई जा सकती है। इसका नियमित अभ्यास मानसिक तनाव को कम करने, सकारात्मक सोच विकसित करने, सामाजिक सहभागिता बढ़ाने तथा जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक माना जाता है। यदि इसकी प्रभावशीलता वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित होती है, तो इसे वरिष्ठ नागरिक क्लबों, वृद्धाश्रमों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों तथा जनस्वास्थ्य कार्यक्रमों में प्रभावी रूप से सम्मिलित किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन का औचित्य इस तथ्य में निहित है कि यह हास्य योग के माध्यम से वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता के विभिन्न आयामों—शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, सामाजिक संबंध एवं भावनात्मक संतुष्टिकृता समग्र मूल्यांकन करेगा। साथ ही, यह अध्ययन योग, लोक स्वास्थ्य, मनोविज्ञान एवं वृद्धावस्था अध्ययन के क्षेत्र में उपलब्ध शोध-साहित्य को समृद्ध करने के साथ-साथ नीति-निर्माताओं, स्वास्थ्य विशेषज्ञों तथा सामाजिक संगठनों के लिए भी उपयोगी मार्गदर्शन प्रदान करेगा। इस प्रकार यह अध्ययन केवल शैक्षणिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि सामाजिक एवं व्यावहारिक दृष्टि से भी अत्यंत प्रासंगिक एवं औचित्यपूर्ण है।

साहित्य समीक्षा:

वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य संवर्धन में हास्य योग की भूमिका को समझने के लिए राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक शोध किए गए हैं। इन अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि हास्य योग केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं, बल्कि मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने वाली एक प्रभावी पूरक स्वास्थ्य पद्धति है।

कटारिया (1995) ने हास्य योग की अवधारणा का प्रतिपादन करते हुए यह स्पष्ट किया कि बिना किसी बाह्य कारण के भी सामूहिक रूप से हँसने तथा योगिक श्वसन के अभ्यास से शरीर एवं मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। उनके अनुसार नियमित हास्य योग तनाव को कम करता है, सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है तथा सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ बनाता है।

कोएन (Cohen, 2001) ने वृद्धावस्था में हास्य एवं सकारात्मक भावनाओं की भूमिका का अध्ययन करते हुए पाया कि हँसी मानसिक तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तथा जीवन-संतोष में वृद्धि करने का प्रभावी माध्यम है। उन्होंने यह भी प्रतिपादित किया कि सामूहिक हास्य गतिविधियाँ वरिष्ठ नागरिकों में सामाजिक सहभागिता को बढ़ाती हैं।

शाह एवं सहकर्मियों (2018) द्वारा किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि नियमित हास्य योग का अभ्यास करने वाले वरिष्ठ नागरिकों में तनाव, चिंता एवं अकेलेपन की भावना में उल्लेखनीय कमी आई तथा उनके आत्मविश्वास एवं सामाजिक व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन देखा गया। **यूखाना एवं सहकर्मियों (2019)** ने वृद्धजनों पर योग संबंधी अध्ययनों की समीक्षा करते हुए निष्कर्ष निकाला कि योग एवं प्राणायाम आधारित कार्यक्रम शारीरिक संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य, नींद की गुणवत्ता तथा जीवन-गुणवत्ता में सुधार लाने में सहायक सिद्ध होते हैं। उन्होंने वृद्धावस्था में योग को सुरक्षित एवं प्रभावी पूरक चिकित्सा पद्धति माना।

अलिची एवं डोनमेज (2020) ने वरिष्ठ नागरिकों पर हास्य योग के प्रभावों का व्यवस्थित समीक्षा अध्ययन किया। उनके निष्कर्षों के अनुसार हास्य योग से अवसाद, अकेलापन एवं तनाव में कमी

आती है, जबकि प्रसन्नता, जीवन-संतोष, नींद की गुणवत्ता तथा समग्र जीवन-गुणवत्ता में महत्वपूर्ण सुधार होता है। उन्होंने वृद्धजनों के लिए हास्य योग को एक प्रभावी गैर-औषधीय हस्तक्षेप के रूप में स्वीकार किया।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2021) ने स्वस्थ वृद्धावस्था की अवधारणा में मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सहभागिता, सक्रिय जीवनशैली एवं जीवन-गुणवत्ता को प्रमुख घटक माना है। संगठन के अनुसार वृद्धजनों के लिए ऐसे कार्यक्रम आवश्यक हैं, जो शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक एवं सामाजिक कल्याण को भी प्रोत्साहित करें। **झोउ एवं सहकर्मियों (2024)** द्वारा किए गए विश्लेषण में यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि हास्य-आधारित हस्तक्षेप वरिष्ठ नागरिकों में अवसाद एवं अकेलेपन को कम करने तथा जीवन-गुणवत्ता में सुधार लाने में प्रभावी हैं। अध्ययन में यह भी सुझाव दिया गया कि सामुदायिक स्तर पर हास्य योग जैसे कार्यक्रमों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

उपलब्ध साहित्य के समग्र अध्ययन से स्पष्ट होता है कि हास्य योग वरिष्ठ नागरिकों के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। तथापि अधिकांश अध्ययन विदेशों अथवा सीमित नमूनों पर आधारित हैं। भारतीय सामाजिक एवं सांस्कृतिक संदर्भ में वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता के विभिन्न आयामों पर हास्य योग की प्रभावशीलता का समग्र प्रायोगिक अध्ययन अभी भी अपेक्षाकृत कम उपलब्ध है।

शोध-अंतर:

हास्य योग के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लाभों पर राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक अध्ययन उपलब्ध हैं। इन अध्ययनों में मुख्यतः तनाव, अवसाद, चिंता, रक्तचाप, प्रतिरक्षा क्षमता तथा सामान्य मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर हास्य योग के प्रभाव का परीक्षण किया गया है। कुछ शोधों में वरिष्ठ नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता पर इसके सकारात्मक परिणाम भी प्राप्त हुए हैं। तथापि उपलब्ध साहित्य के विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि इस क्षेत्र में अभी भी अनेक ऐसे पक्ष हैं, जिन पर समग्र एवं व्यवस्थित अनुसंधान अपेक्षित है।

प्रथम, अधिकांश अध्ययन सीमित नमूने अथवा विशिष्ट संस्थानों तक सीमित रहे हैं, जिसके कारण उनके निष्कर्षों का व्यापक स्तर पर सामान्यीकरण करना कठिन है। द्वितीय, अनेक शोधों में हास्य योग के केवल एक या दो आयामों, जैसे तनाव अथवा अवसाद, का मूल्यांकन किया गया है, जबकि जीवन-गुणवत्ता एक बहुआयामी अवधारणा है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, सामाजिक संबंध तथा पर्यावरणीय संतुष्टि जैसे अनेक घटक सम्मिलित होते हैं। इन सभी आयामों का समग्र अध्ययन अपेक्षाकृत कम उपलब्ध है।

तृतीय, भारतीय सामाजिक एवं सांस्कृतिक परिवेश में वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता पर हास्य योग के प्रभाव से संबंधित प्रायोगिक अध्ययन सीमित संख्या में उपलब्ध हैं। विशेषतः सामुदायिक स्तर पर निवास करने वाले वरिष्ठ नागरिकों के संदर्भ में वैज्ञानिक एवं अनुभवजन्य प्रमाणों का अभाव दृष्टिगोचर होता है। इसके अतिरिक्त, हास्य योग के नियमित एवं नियोजित अभ्यास के दीर्घकालिक प्रभावों का भी पर्याप्त अध्ययन नहीं किया गया है।

उपर्युक्त शोध-अंतर को दृष्टिगत रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता के विभिन्न आयामों पर हास्य योग की प्रभावशीलता का समग्र एवं प्रायोगिक मूल्यांकन करने का प्रयास करेगा। यह अध्ययन उपलब्ध शोध-साहित्य में विद्यमान रिक्तता की पूर्ति करने के साथ-साथ योग विज्ञान, लोक स्वास्थ्य एवं वृद्धावस्था अध्ययन के क्षेत्र में नवीन ज्ञानवृद्धि का आधार भी प्रदान करेगा।

अध्ययन के उद्देश्य:

प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता में सुधार हेतु हास्य योग की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना है। इस मुख्य उद्देश्य की प्राप्ति के लिए निम्नलिखित विशिष्ट उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं—

1. वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता पर हास्य योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. हास्य योग के नियमित अभ्यास से वरिष्ठ नागरिकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में होने वाले परिवर्तनों का मूल्यांकन करना।
3. वरिष्ठ नागरिकों में तनाव, चिंता एवं अकेलेपन की भावना पर हास्य योग के प्रभाव का परीक्षण करना।
4. वरिष्ठ नागरिकों की सामाजिक सहभागिता एवं भावनात्मक संतुष्टि में हास्य योग की भूमिका का अध्ययन करना।
5. हास्य योग के पूर्व एवं पश्चात् जीवन-गुणवत्ता के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना।
6. वरिष्ठ नागरिकों के समग्र स्वास्थ्य संवर्धन हेतु हास्य योग की उपयोगिता का मूल्यांकन करना।

परिकल्पनाएँ:**शून्य परिकल्पना (H_0)**

1. हास्य योग का वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता पर कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता।
2. हास्य योग के नियमित अभ्यास से वरिष्ठ नागरिकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक सुधार नहीं होता।
3. हास्य योग का वरिष्ठ नागरिकों के तनाव, चिंता एवं अकेलेपन के स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता।
4. हास्य योग वरिष्ठ नागरिकों की सामाजिक सहभागिता एवं भावनात्मक संतुष्टि में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं लाता।

वैकल्पिक परिकल्पना (H_1)

1. हास्य योग का वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता पर सांख्यिकीय रूप से सार्थक एवं सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
2. हास्य योग के नियमित अभ्यास से वरिष्ठ नागरिकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक सुधार होता है।
3. हास्य योग के नियमित अभ्यास से वरिष्ठ नागरिकों के तनाव, चिंता एवं अकेलेपन के स्तर में उल्लेखनीय कमी आती है।
4. हास्य योग वरिष्ठ नागरिकों की सामाजिक सहभागिता एवं भावनात्मक संतुष्टि में सार्थक वृद्धि करता है।

शोध-पद्धति:

प्रस्तुत अध्ययन में वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता पर हास्य योग की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने के लिए प्रायोगिक शोध-पद्धति का उपयोग किया गया है। अध्ययन में पूर्व-परीक्षण-पश्चात-परीक्षण एकल समूह अभिकल्प (Pre&test-Post, test Single Group Design)

अपनाया गया, जिसके अंतर्गत चयनित 60 वरिष्ठ नागरिकों (आयु 60 वर्ष एवं उससे अधिक) का उद्देश्यपूर्ण निदर्शन (Purposive Sampling) द्वारा चयन किया गया। अध्ययन हेतु प्राथमिक आँकड़े मानकीकृत जीवन-गुणवत्ता मापनी (WHOQOL-BREF), व्यक्तिगत जानकारी प्रपत्र तथा प्रत्यक्ष अवलोकन के माध्यम से संकलित किए गए, जबकि द्वितीयक आँकड़े पुस्तकों, शोध-पत्रों, शोध-प्रबंधों एवं अन्य प्रामाणिक स्रोतों से प्राप्त किए गए। प्रतिभागियों को आठ सप्ताह तक प्रति सप्ताह तीन दिन 30–40 मिनट का नियमित हास्य योग अभ्यास कराया गया, जिसमें वार्म-अप, योगिक श्वसन, तालबद्ध ताली, विविध हास्य अभ्यास तथा विश्राम क्रियाएँ सम्मिलित थीं। हस्तक्षेप से पूर्व एवं पश्चात् प्राप्त आँकड़ों का वर्गीकरण एवं विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी तथा युग्मित t परीक्षण) की सहायता से 0.05 स्तर की सांख्यिकीय सार्थकता पर किया गया। अध्ययन के दौरान सभी प्रतिभागियों की पूर्व सहमति प्राप्त की गई तथा उनकी व्यक्तिगत जानकारी की गोपनीयता और नैतिक मानकों का पूर्णतः पालन किया गया।

परिणाम एवं विवेचन:

अध्ययन में कुल 60 वरिष्ठ नागरिकों को आठ सप्ताह तक नियमित हास्य योग का अभ्यास कराया गया। हस्तक्षेप से पूर्व (पूर्व-परीक्षण) तथा हस्तक्षेप के पश्चात् (पश्चात-परीक्षण) जीवन-गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया। प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण युग्मित t-परीक्षण द्वारा किया गया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि हास्य योग के नियमित अभ्यास से वरिष्ठ नागरिकों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंध तथा समग्र जीवन-गुणवत्ता में सकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक सुधार हुआ।

सारणी-1 हास्य योग से पूर्व एवं पश्चात् जीवन-गुणवत्ता का तुलनात्मक विश्लेषण (N = 60)

क्र. सं.	जीवन-गुणवत्ता का आयाम	पूर्व-परीक्षण (Mean ± SD)	पश्चात-परीक्षण (Mean ± SD)	t-मूल्य	p-मूल्य	निष्कर्ष
1	शारीरिक स्वास्थ्य	52.40 ± 6.82	68.70 ± 5.91	11.84	<0.001	सार्थक
2	मानसिक स्वास्थ्य	49.80 ± 7.15	70.10 ± 6.28	13.27	<0.001	सार्थक
3	सामाजिक संबंध	54.20 ± 6.37	72.60 ± 5.48	12.16	<0.001	सार्थक
4	समग्र जीवन-गुणवत्ता	51.60 ± 5.96	70.50 ± 5.32	14.02	<0.001	सार्थक

उपरोक्त सारणी एवं ग्राफ से स्पष्ट है कि हास्य योग के नियमित अभ्यास के पश्चात् जीवन-गुणवत्ता के सभी आयामों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। शारीरिक स्वास्थ्य का औसत स्कोर 52.40 से बढ़कर 68.70 हो गया, जो यह दर्शाता है कि प्रतिभागियों ने स्वयं को अधिक सक्रिय, ऊर्जावान एवं स्वस्थ अनुभव किया। मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंक 49.80 से बढ़कर 70.10 हो गए, जिससे तनाव, चिंता तथा नकारात्मक भावनाओं में कमी और मानसिक प्रसन्नता में वृद्धि का संकेत मिलता है।

हास्य योग से पूर्व एवं पश्चात् जीवन-गुणवत्ता

चार प्रमुख आयामों के औसत अंकों की तुलना



इसी से प्रकार सामाजिक संबंधों का औसत स्कोर 54.20 से बढ़कर 72.60 हो गया। यह परिणाम इंगित करता है कि सामूहिक हास्य योग ने प्रतिभागियों के बीच पारस्परिक संवाद, आत्मीयता तथा सामाजिक सहभागिता को प्रोत्साहित किया। समग्र जीवन-गुणवत्ता का औसत 51.60 से बढ़कर 70.50 हो जाना इस बात का प्रमाण है कि हास्य योग का प्रभाव केवल किसी एक पक्ष तक सीमित नहीं रहा, बल्कि उसने वरिष्ठ नागरिकों के जीवन के विभिन्न आयामों पर सकारात्मक प्रभाव डाला।

सांख्यिकीय विश्लेषण में सभी आयामों के लिए $p < 0.001$ प्राप्त हुआ, जो 0.05 के स्तर से काफी कम है। अतः शून्य परिकल्पना अस्वीकार की जाती है तथा यह निष्कर्ष स्वीकार किया जाता है कि हास्य योग वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता में सांख्यिकीय रूप से सार्थक एवं सकारात्मक सुधार लाने में प्रभावी है। अध्ययन के निष्कर्ष यह भी संकेत करते हैं कि यदि हास्य योग को वरिष्ठ नागरिक क्लबों, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों तथा वृद्धाश्रमों में नियमित गतिविधि के रूप में अपनाया जाए, तो यह स्वस्थ एवं सक्रिय वृद्धावस्था को प्रोत्साहित करने का एक प्रभावी, सुरक्षित एवं कम लागत वाला माध्यम सिद्ध हो सकता है।

निष्कर्ष:

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि हास्य योग वरिष्ठ नागरिकों की जीवन-गुणवत्ता में सुधार लाने की एक प्रभावी, सरल एवं सुरक्षित योग-पद्धति है। अध्ययन के परिणामों से स्पष्ट हुआ कि नियमित हास्य योग के अभ्यास से प्रतिभागियों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, सामाजिक सहभागिता तथा समग्र जीवन-गुणवत्ता में सकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक सुधार हुआ। साथ ही तनाव, चिंता एवं अकेलेपन की भावना में कमी तथा आत्मविश्वास एवं जीवन-संतोष में वृद्धि परिलक्षित हुई। इससे यह सिद्ध होता है कि हास्य योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित न रहकर वरिष्ठ नागरिकों के समग्र व्यक्तित्व एवं जीवन-दृष्टि को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। अतः स्वस्थ, सक्रिय एवं गरिमापूर्ण वृद्धावस्था के लिए हास्य योग को एक प्रभावी पूरक स्वास्थ्य पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है।

सुझाव:

वरिष्ठ नागरिक क्लबों, वृद्धाश्रमों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में नियमित हास्य योग सत्र आयोजित किए जाएँ।

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं एवं वृद्धजन कल्याण कार्यक्रमों में हास्य योग को पूरक स्वास्थ्य गतिविधि के रूप में सम्मिलित किया जाए।

प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों द्वारा वरिष्ठ नागरिकों के लिए आयु एवं स्वास्थ्य के अनुरूप हास्य योग कार्यक्रम संचालित किए जाएँ। परिवार के सदस्यों को भी वरिष्ठ नागरिकों के साथ हास्य योग में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाए, जिससे सामाजिक एवं भावनात्मक संबंध सुदृढ़ हों।

भविष्य में विभिन्न आयु-वर्गों, भौगोलिक क्षेत्रों एवं बड़े नमूनों पर दीर्घकालिक अध्ययन किए जाएँ, ताकि हास्य योग की प्रभावशीलता का अधिक व्यापक वैज्ञानिक मूल्यांकन किया जा सके।

इन निष्कर्षों एवं सुझावों के आधार पर कहा जा सकता है कि हास्य योग वरिष्ठ नागरिकों के समग्र स्वास्थ्य संवर्धन, मानसिक प्रसन्नता तथा जीवन-गुणवत्ता में वृद्धि के लिए एक व्यवहारिक, कम लागत वाला एवं समाजोपयोगी उपाय है। इसकी नियमित अभ्यास-परंपरा स्वस्थ एवं सम्मानजनक वृद्धावस्था के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

संदर्भ:

1. कटारिया, मदन. (2015). हास्य योग: स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन की कला. नई दिल्ली: प्रभात प्रकाशन.
2. नागर, सुरेश. (2018). योग एवं मानसिक स्वास्थ्य. जयपुर: रावत पब्लिकेशन्स.
3. पतनजलि योगपीठ। (2021). योग विज्ञान एवं स्वास्थ्य. हरिद्वार: पतंजलि योगपीठ ट्रस्ट.
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2021). स्वस्थ वृद्धावस्था हेतु कार्ययोजना (2021-2030). जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन.
5. Kataria, M. (2002). *Laugh for No Reason* (2nd ed.). Madhuri International.
6. Kataria, M. (2011). *Laughter Yoga: Daily Practices for Health and Happiness*. Madhuri International.
7. Ko, H. J., Youn, C. H., Kim, S. H., & Kim, S. Y. (2011). Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. **Geriatrics & Gerontology International**, 11(3), 267-274. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2010.00680.x>
8. Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Elsevier Academic Press.
9. McGhee, P. E. (2010). *Humor as Survival Training for a Stressed-Out World: The 7 Humor Habits Program*. AuthorHouse.
10. Organisation Mondiale de la Santé. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment*. World Health Organization.