

योग कार्यक्रम का वृद्ध लोगों के जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव

नितिन कुमार, सहायक आचार्य (योग), एस वी जैन कॉलेज, भादरा (राजस्थान)

सार

जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) किसी व्यक्ति की अपनी दैनिक गतिविधियों में उसकी भलाई या उसकी कमी के मूल्यांकन को संदर्भित करता है। किसी व्यक्ति के दैनिक अस्तित्व के भावनात्मक, सामाजिक और भौतिक घटक सभी इस एक श्रेणी में शामिल हैं। स्वास्थ्य से संबंधित जीवन की गुणवत्ता (HRQOL) इस बात का मूल्यांकन है कि कैसे एक बीमारी, विकलांगता या शिथिलता किसी व्यक्ति की भलाई को समय के साथ खराब कर सकती है। यह पता लगाना कि योग बुजुर्गों के जीवन की गुणवत्ता में कैसे सुधार कर सकता है, इस अध्ययन का प्राथमिक लक्ष्य है। अध्ययन में साठ बुजुर्ग प्रतिभागियों को शामिल किया गया था। अध्ययन में 60 से 80 वर्ष की आयु के प्रतिभागियों को शामिल किया गया था। अध्ययन का डिजाइन पूर्व-पोस्ट वाला था। विषयों का चयन यादृच्छिक प्रतिचयन पद्धति के माध्यम से किया गया। WHOQOL-Bref प्रश्नावली के लिए पूर्व और अध्ययन के बाद के डेटा का विश्लेषण WHOQOL-Bref प्रश्नावली के आधार पर स्कोरिंग और मानदंडों का उपयोग करके किया गया था। छह सप्ताह के योग पाठ्यक्रम के छह सप्ताह में ओम जप, सूर्य-नमस्कार, योग आसन और विश्राम शामिल थे। दो समूहों के बीच एक आश्रित टी-परीक्षण का उपयोग करके पूर्व और बाद के परीक्षण डेटा के साधनों की तुलना की गई। योग के छह सप्ताह के बाद जीवन की गुणवत्ता में पर्याप्त अंतर की कमी के बावजूद, योग कार्यक्रम समाप्त होने के बाद एक उल्लेखनीय सुधार हुआ। निष्कर्ष बताते हैं कि लंबी अवधि के योग कार्यक्रम का वृद्ध वयस्कों के जीवन की गुणवत्ता पर काफी प्रभाव पड़ सकता है।

कीवर्ड: जीवन की गुणवत्ता, वृद्ध लोग, शारीरिक,

परिचय

आधुनिक खेल वैज्ञानिक और शारीरिक शिक्षक कई खेलों और गतिविधियों में मानव प्रदर्शन में रुचि रखते हैं। शोधकर्ताओं ने खेल और खेलों में कई शारीरिक मापदंडों और प्रदर्शन के संबंध का पता लगाने के लिए वास्तविक प्रयास किए हैं। जीवन के हर क्षेत्र से अपनी मजबूत कड़ी के कारण आधुनिक समाज में शारीरिक फिटनेस के अध्ययन की एक आवश्यक और महत्वपूर्ण भूमिका है। योग एक ऐसा साधन है जिसके माध्यम से अज्ञानता को दूर किया जा सकता है और सर्वोच्च आत्म के साथ एकता स्थापित की जा सकती है (अयंगर, 1983)। (अयंगर, 1983)। योग जीने की कला है। यह सभी लोगों के लिए सब कुछ है। यह स्वयं को जानने के बारे में है। खुद के कई घटकों को एकीकृत करना और हमें अपने दिमाग का प्रभारी बनाना; परिणाम समग्र हैं, स्वास्थ्य जागरूकता और अपने और अपने आसपास की दुनिया के प्रति दृष्टिकोण में बदलाव लाते हैं। योग की सुंदरता यह है कि यह सभी के लिए सुलभ है, क्योंकि सत्र को प्रत्येक व्यक्ति की फिटनेस या स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार संशोधित किया जा सकता है। योग व्यायाम से कहीं अधिक है, हालांकि समय के साथ योग का गहरा घटक अंततः पश्चिमी संस्कृति को छूता है और इसे हमेशा के लिए बदल देता है क्योंकि योग पश्चिमी संस्कृति के प्रभाव के कारण इसे हमेशा के लिए बदल देगा। योग परम अभ्यास है जो जीवन शैली में एक सुंदर परिवर्तन करता है। असामाजिक पहलुओं की आपराधिक प्रकृति को योग के माध्यम से संशोधित किया जा सकता है। अहंकार, क्रोध, लोभ, मोह आदि असंतोष की भावना अपराध का मूल कारण है, जब कोई व्यक्ति योग अभ्यास से जागरूक और जागरूक होकर अपनी मूल प्रकृति और गलत बयान से प्राप्त पीड़ा को पहचानता है तो उसके दिमाग में एक बदलाव दिखाई देता है और वह एक सभ्य सामाजिक जीवन जिएं, जो कोमलता, पवित्रता, मित्रता और खुशी से भरा हो। प्राचीन काल से और सभी राष्ट्रों में, तपस्या आध्यात्मिक अस्तित्व का सर्वोच्च लक्ष्य रहा है। भारतीय धर्मों में, योग (संस्कृत शब्द जिसका अर्थ है "योजित" या "जुड़ना") "चेतना को बदलने और कर्म और पुनर्जन्म (संसार) से मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त करने के तरीके या अभ्यास" है। यह "एक अनुशासन है जिसके माध्यम से एक आध्यात्मिक साधक 1 की तलाश करता है) प्रकृति को नियंत्रित करने के लिए आत्मा को अति आत्मा के साथ मिलन के लिए उपयुक्त बनाता है [वास्तविक स्व; आत्मान - ब्रह्म; "भगवान", और 2) भगवान के साथ एकता तक पहुंचने के लिए और इसलिए पुनर्जन्म और मृत्यु के चक्र से आत्मा की मुक्ति"। योग, ध्यान के माध्यम से आध्यात्मिकता का विज्ञान होने के कारण, उसे सांसारिक संकटों से मुक्त कर सकता है, उसे

ईश्वर में डुबो सकता है और उसे शाश्वत आनंद प्रदान कर सकता है। साथ ही, योग का लगातार अभ्यास उन्हें स्वास्थ्य और फिटनेस के उच्चतम ऊंचाईयों की ओर धकेल सकता है। प्रत्येक व्यक्ति योग गतिविधियों का अभ्यास कर सकता है क्योंकि उन्हें किसी विशेष बुनियादी ढांचे और उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती है। जहाँ भी आपको स्वतंत्र रूप से बैठने के लिए जगह मिले, वहाँ इनका अभ्यास किया जा सकता है और इन्हें घर के अंदर और बाहर भी किया जा सकता है। (स्व। सत्यानंद सरस्वती, 1963) के अनुसार, "योग कोई पुराना मिथक नहीं है बल्कि वर्तमान की सबसे मूल्यवान विरासत है। यह आज की और कल की संस्कृति की महत्वपूर्ण आवश्यकता है।" आज योग मानव हित के कई क्षेत्रों में लागू किया जा रहा है जैसे स्वास्थ्य, उपचार और चोटों की रोकथाम, खेल प्रदर्शन, शरीर में छूट और सबसे बढ़कर शारीरिक फिटनेस का विकास, जो कि विविध खेल गतिविधियों में खेल प्रदर्शन के लिए आवश्यक प्राथमिक पूर्व-आवश्यक घटक है। जहाँ तक मनुष्य के भौतिक शरीर का संबंध है, कई अध्ययनों से पता चलता है कि योग के अभ्यासों ने शरीर को मजबूत, लचीला बनाया और प्रदर्शन में वृद्धि की। योग मनुष्य से जुड़ी मनोवैज्ञानिक जरूरतों के साथ-साथ सामान्य फिटनेस को भी बढ़ाता है। किसी व्यक्ति या खिलाड़ी को मानसिक स्थिरता को बढ़ावा देने के लिए योग का प्रदर्शन किया गया है। (अंजना, 2008)। जीवन की गुणवत्ता (QOL) को कई तरीकों से परिभाषित किया जा सकता है, जिससे इसका मापन और वैज्ञानिक जांच में शामिल करना समस्याग्रस्त हो जाता है। चूंकि बीमारी और इसका उपचार व्यक्तियों के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक कल्याण के साथ-साथ जैविक अखंडता को प्रभावित करते हैं, इसलिए किसी भी परिभाषा को व्यक्तिगत घटकों की पहचान करने में सक्षम बनाते हुए सभी को शामिल किया जाना चाहिए। जीवन की गुणवत्ता कई अलग-अलग क्षेत्रों द्वारा नियोजित एक अवधारणा है। यह उन गुणों में से एक है जो गुणवत्ता-से-जीवन सम्मेलनों में भागीदारी को इतना रोमांचक और मांगपूर्ण बनाता है। प्रत्येक क्षेत्र का अपना स्वीकृत ज्ञान होता है कि उस सामग्री की व्याख्या कैसे करें जो उनकी रुचि के क्षेत्र का गठन करती है। इसलिए जब इन विविध अनुशासनात्मक सेटिंग्स में 'जीवन की गुणवत्ता' जैसा शब्द पेश किया जाता है, तो यह ऐसे रूपों में उभरता है जो प्रत्येक पेशे के प्रति विषम होते हैं। जीवन की गुणवत्ता का विचार, आज, कार्यक्रमों के निर्माण, सेवाओं और समर्थन की आपूर्ति, हस्तक्षेप की रणनीति और मूल्यांकन प्रणालियों के स्तर पर असंख्य शोध को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर रहा है। यह धारणा, पिछले दशकों में, स्वास्थ्य और अन्य सेवाओं के स्तर पर, इनमें से विविधता के कारण, जीवन की परिणामी गुणवत्ता और बौद्धिक और विकासात्मक व्यक्तियों के जीवन स्तर को सशक्त बनाने के लिए अत्यावश्यक उद्भव के कारण विशेष ध्यान प्राप्त कर रही है। विकलांगता (डीडी.) QOL अवधारणा विकासात्मक अक्षमताओं वाले व्यक्तियों की मानवीय आवश्यकताओं के प्रति प्रतिक्रिया करती है। यद्यपि यह आवश्यक है कि सेवा प्रणालियाँ और स्कूल सीखने की प्रक्रिया में योगदान दें, यह अधिक महत्वपूर्ण है कि जिन लोगों की वे सेवा करते हैं उनके जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने में उनकी गतिविधि अधिक महत्वपूर्ण है। योग से जुड़े जीवन की गुणवत्ता, आवश्यक कारण प्रतीत होते हैं। लोग सबसे पहले योगाभ्यास शुरू करते हैं। दिन-प्रतिदिन के जीवन में, लंबा जीवन जीने की इच्छा हमारे कई कार्यों का तर्क है क्योंकि हम विभिन्न तरीकों से स्वास्थ्य और अच्छे जीवन पर ध्यान देते हैं, सभी का कमोबेश एक छिपा हुआ उद्देश्य होता है जो लंबे समय तक जीने का होता है। हालांकि, दीर्घायु और जीवन की गुणवत्ता एक ही लक्ष्य के दो पहलुओं के रूप में एक दूसरे से बहुत अधिक जुड़ी हुई है, जीवन की गुणवत्ता (जीवन के अनुभव की तीव्रता के रूप में) दीर्घायु का गुणात्मक विकास है। मुख्य चिंता जीवन की गुणवत्ता का अनुभव है जो जीवन की गुणवत्ता के एक घटक के रूप में जीवन काल को भी आकर्षित करती है। योग दीर्घायु को एक घटक के रूप में मानता है, या अधिक विशेष रूप से योग प्रथाओं का परिणाम है।

साहित्य समीक्षा

हरिप्रसाद एट अल. (2013) यह देखने के लिए एक जांच की जा रही है कि क्या योग से नर्सिंग होम में रहने वाले बुजुर्गों के जीवन और नींद की गुणवत्ता में सुधार होगा। नौ सुविधाओं से कुल 120 वरिष्ठ निवासियों को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में से एक को सौंपा गया था: या तो योग या प्रतीक्षा समूह। योग समूह के विषयों को पहले महीने के लिए दैनिक योग निर्देश और फिर अगले तीन महीनों के लिए साप्ताहिक निर्देश

प्राप्त हुए, जिसके बाद उन्हें अगले छह महीनों के लिए स्वयं योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। इस दौरान वेटिंग ग्रुप के लोगों को कोई इलाज नहीं मिला। QOL और नींद की गुणवत्ता को WHOQOL-BREF और पिट्सबर्ग स्लीप क्वालिटी इंडेक्स का उपयोग बेसलाइन पर और छह महीने बाद मापा गया था। दो समूहों के बीच परिणाम के उपायों में आधारभूत और अध्ययन के बाद के अंतर का मूल्यांकन स्वतंत्र टी-परीक्षणों और दोहराए गए उपायों का उपयोग करके किया गया था। क्रमशः सहप्रसरण का विश्लेषण। नर्सिंग होम में वरिष्ठों ने योग कार्यक्रम से गुजरने के बाद बेहतर नींद और जीवन की बेहतर गुणवत्ता की रिपोर्ट दी। अध्ययन की सीमाओं के बावजूद, वृद्ध वयस्कों में जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) और नींद की गुणवत्ता पर योग के सकारात्मक प्रभावों को प्रदर्शित करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

बांकर एट अल। (2013) लंबी अवधि की योग गतिविधियों का अध्ययन यह देखने के लिए किया गया था कि क्या वे वृद्ध लोगों की नींद और जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) को प्रभावित करते हैं। इस क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन में, नागपुर शहर के वरिष्ठ निवासियों, जो कम से कम 60 वर्ष के थे, से डेटा प्राप्त किया गया था। इस अध्ययन में पिट्सबर्ग स्लीप क्वालिटी इंडेक्स (PSQI) और QOL लीडेन-पडुआ (LEIPAD) प्रश्नावली का उपयोग किया गया था। अध्ययन में 65 वृद्ध पुरुष और महिलाएं शामिल थीं जिन्होंने सूचित अनुमति प्रपत्रों पर हस्ताक्षर किए और प्रश्न भरे। मान-व्हिटनी यू परीक्षण का उपयोग करते हुए, अध्ययन समूह के पीएसक्यूआई और क्यूओएल (एलईआईपीएडी प्रश्नावली) स्कोर का मूल्यांकन किया गया और नियंत्रण समूह की तुलना में किया गया। योग समूह का कुल PSQI स्कोर नियंत्रण समूह की तुलना में कम था। इसके अलावा, कई अन्य उपायों पर योग समूहों के नियंत्रण समूह की तुलना में अधिक QOL स्कोर थे। योगाभ्यास वरिष्ठ व्यक्तियों को रात की अच्छी नींद लेने और उनके जीवन स्तर को बढ़ाने में मदद कर सकता है।

हेल्पर एट अल। (2014) अध्ययन का लक्ष्य वृद्ध व्यक्तियों में अनिद्रा के इलाज में योग हस्तक्षेप (वाईआई) की प्रभावशीलता को देखना था, यह देखने के लिए कि क्या योग वृद्ध वयस्कों में जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) में सुधार कर सकता है, और यह देखने के लिए कि क्या योग लागू किया जा सकता है एक पश्चिमी सांस्कृतिक परिवेश में वृद्ध व्यक्तियों के लिए। तीनों लक्ष्य पूरे कर लिए गए। प्रतिभागियों में 60 वर्ष से अधिक आयु के पुरुष और महिलाएं थे जो नींद की बीमारी से पीड़ित थे। योग मुद्राएं, ध्यान और दैनिक चिंतन योग अभ्यास सभी 12-सप्ताह के YI कार्यक्रम का हिस्सा थे, जो सप्ताह में दो बार 12 सप्ताह के लिए आयोजित किया जाता था। शोधकर्ताओं ने पाया कि नियंत्रण के लिए वाईआई समूह की तुलना करते समय उन्होंने समग्र नींद की गुणवत्ता, नींद की स्थिति में दक्षता, नींद की विलंबता और अवधि के साथ-साथ स्व-रिपोर्ट की गई नींद की गुणवत्ता के उपायों जैसे थकान और सामान्य रूप से व्यक्तिपरक उपायों में सुधार देखा। अवसाद और चिंता की तरह होना। अनिद्रा से ग्रस्त वृद्ध व्यक्तियों के एक अध्ययन में, योग को नींद और जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए सुरक्षित और प्रभावी दोनों के रूप में दिखाया गया था। अभ्यास अनुपालन ने परिणाम निर्धारित किए।

गोंकाल्वेस एट अल। (2011) पुराने योग चिकित्सकों के स्वास्थ्य और कल्याण की जांच की गई। एक योग समूह (YG; n = 52; आयु = 66.79 3.30 वर्ष; BMI = 24.77 3.18) और नियंत्रण समूह (CG; 31; आयु = 69.33 4.84 वर्ष; BMI 24.32 3.71) की तुलना नियंत्रण समूह (CG; 31; आयु = 69.33 4.84 वर्ष; बीएमआई 24.32 3.71) लचीलेपन, स्वायत्तता और QOL के संदर्भ में था। शेष मापदंडों में, अंतरसमूह भिन्नता का कोई सबूत नहीं था। इस प्रकार, अध्ययन का तात्पर्य है कि वृद्ध महिलाओं में बार-बार योग का अभ्यास करने से स्नान, कपड़े पहनने और खाने जैसे दैनिक कार्यों को पूरा करने की उनकी क्षमता में वृद्धि हो सकती है।

यिन लिन एट अल। (2011) यह देखने के लिए किया गया कि क्या योग का कैंसर रोगियों के मानसिक स्वास्थ्य, जीवन की गुणवत्ता या शारीरिक स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव पड़ता है। कैंसर रोगियों पर योग के प्रभावों का आकलन करने के लिए एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण डिजाइन को नियोजित करने वाले अध्ययनों को सात इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस की व्यवस्थित खोज के माध्यम से पाया गया। पीईडी या स्केल का

उपयोग करते हुए, प्रत्येक पेपर की गुणवत्ता का मूल्यांकन कम से कम दो लेखकों द्वारा किया गया था। 4 से 7 तक, PED या दस लेखों के अंक चुने गए। यदि प्रतीक्षा सूची नियंत्रण समूह या सहायक चिकित्सा समूह की तुलना योग समूहों से की गई, तो बाद वाले ने मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में काफी अधिक सुधार दिखाया: चिंता औसतन नौ अंक कम हुई, अवसाद दो बिंदुओं से कम हो गया, संकट तीन बिंदुओं से कम हो गया, और तनाव छह अंक कम हो गया था। उनके अनिवार्य परिणामों के परिणामस्वरूप, निष्कर्षों को केवल आगे के अनुसंधान के लिए एक प्रारंभिक बिंदु के रूप में लिया जाना चाहिए जो कि अधिक सख्ती से आयोजित और यादृच्छिक है।

अहमदी एट अल। (2010) एक योग हस्तक्षेप का परीक्षण यह देखने के लिए किया गया था कि क्या यह मल्टीपल स्केलेरोसिस (एमएस) वाले लोगों में संतुलन, चलने की गति और धीरज, थकान और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है। योग या नियंत्रण समूहों में भागीदारी को बेतरतीब ढंग से एमएस (34.38-56.5 वर्ष की आयु) के साथ 21 महिलाओं को 1-4 के विस्तारित विकलांगता स्थिति स्केल स्कोर के साथ आवंटित किया गया था। आठ सप्ताह के लिए, हठ योग समूह ने साप्ताहिक 60-70 मिनट के हठ योग सत्र में भाग लिया। अध्ययन के हिस्से के रूप में, प्रतिभागियों ने अपने जीवन की समग्र गुणवत्ता और 10 मीटर और दो मिनट तक चलने की क्षमता का आकलन करने के लिए MSQOL-54, Berg Balance Score, Fatigue Severity Scales (FFS), और MSQOL-54 प्रश्नावली को पूरा किया। स्थिरता और चलने योग्यता जैसी वस्तुओं के लिए MSQOL-54 पैमाने पर योग प्रतिभागियों की रेटिंग में पूर्व और बाद के स्तरों की तुलना में काफी सुधार हुआ ($p < 0.05$)। 10-मीटर अवधियों ($p = 0.132$) में, योग समूह से कोई स्पष्ट अंतर नहीं जुड़ा था। "नियंत्रण" समूह के लोगों के लिए, कोई ध्यान देने योग्य अंतर नहीं था। इन निष्कर्षों के अनुसार, मल्टीपल स्केलेरोसिस वाले व्यक्तियों के लिए योग उपयोगी हो सकता है।

कार्यप्रणाली

विषय और नमूना

लोनावाला के वलवन में वालवन विलेज रिजॉर्ट के पीछे मंघनानी हॉलिडे होम कम ओल्ड एज होम में, साठ (60) बुजुर्ग वयस्कों (प्रयोगात्मक समूह के लिए 30 और नियंत्रण समूह के लिए 30) (महाराष्ट्र राज्य) की भर्ती की गई थी। विषय 60 और 80 वर्ष की आयु के बीच थे। व्यक्तियों का चयन एक यादृच्छिक नमूनाकरण दृष्टिकोण के उपयोग के माध्यम से किया गया था।

अनुसंधान डिजाइन

प्रस्तुत अध्ययन के संचालन के लिए प्रायोगिक समूह एवं नियंत्रण समूह का प्रयोग किया गया।

प्रयुक्त उपकरण

संक्षेप में: (जून 1997) यू.एस. संस्करण में 26 (छब्बीस) प्रश्न हैं, वाशिंगटन विश्वविद्यालय, सिएटल, वाशिंगटन संयुक्त राज्य अमेरिका, 1/01/2014 को मार्विन ओलिवर द्वारा संशोधित। WHOQOL-BREF के अलावा, मार्विन ओलिवर ने 12/02/2014 को शाम 4:14 बजे WHOQOL-BREF बनाया। वृद्ध वयस्क (60 और अधिक) चार क्षेत्रों में अपने जीवन की गुणवत्ता का आकलन करने के लिए WHOQOL-BREF का उपयोग कर सकते हैं: शारीरिक स्वास्थ्य, मनोवैज्ञानिक कल्याण, सामाजिक संपर्क और पर्यावरणीय कारक। निर्भरता > 0.70 और वैधता 0.60 देखने के लिए गुणांक हैं।

परिकल्पना

वृद्ध लोगों के जीवन की गुणवत्ता के स्तर में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन हो सकता है।

प्रक्रिया

प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू करने से पहले, दोनों समूहों का पूर्व परीक्षण किया गया। साथ ही, दोनों समूहों के लिए एक प्रश्नावली प्रशासित की गई थी। यह छह सप्ताह का कार्यक्रम था जिसमें रविवार को छोड़कर हर सप्ताह छह दिन का प्रशिक्षण शामिल था। $N=30$ प्रतिभागियों को नियंत्रण समूह में विभाजित किया गया और $N=30$ ने प्रयोग में भाग लिया। छह सप्ताह के निर्देश के बाद एक मूल्यांकन परीक्षा आयोजित की गई थी। इसके अलावा, प्रयोग के हिस्से के रूप में दोनों समूहों को प्रश्नावली दी गई।

परिणाम और चर्चा

छह सप्ताह के योग कार्यक्रम से पहले और बाद में वृद्ध लोगों के जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) का विश्लेषण नियंत्रण और प्रयोगात्मक समूहों से उनके पूर्व और बाद के परीक्षण स्कोर के साधनों की तुलना करके, साथ ही आश्रित-टी परीक्षण का उपयोग करके किया गया था। चुने हुए चर के बीच अंतर की जांच करने के लिए। नतीजतन, प्रत्येक आइटम को अलग-अलग तालिकाओं और ग्राफ में विभाजित किया गया है:

प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के बीच जीवन की गुणवत्ता के पूर्व परीक्षण (क्यूओएल) के दौरान चुने गए उत्तरदाताओं से प्राप्त जीवन की गुणवत्ता का पूर्व परीक्षण (क्यूओएल) डेटा खंड 1 में वर्णित है।

तालिका संख्या 1 नियंत्रण समूह के पूर्व परीक्षण और प्रायोगिक समूह आयु 60-80 वर्ष पर पूर्व परीक्षण के दौरान वृद्ध लोगों के जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) वर्णनात्मक सांख्यिकी

Group	N	Mean	SD	S.E	DF	MD	Cal. t.
Experimental	30	88.30	13.84	2.527			
Control	30	88.13	SD	S.E	DF	MD	Cal. t.

मीन, S.D, S.E, M.D, T' वृद्धावस्था के लोगों के जीवन की गुणवत्ता का अनुपात 0.05 आत्मविश्वास के स्तर और 58 डिग्री स्वतंत्रता पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण होने के लिए, परिकलित 't' मान कम से कम 1.671 होना चाहिए।

तालिका संख्या 1 के अनुसार, प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के लिए पूर्व-परीक्षण के परिणाम अप्रभेद्य हैं। डेटा का पुनः विश्लेषण आश्रित-टी परीक्षण का उपयोग करके किया गया था, यह देखने के लिए कि क्या पूर्व-परीक्षण परिणामों के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर था। प्रयोगात्मक समूह और नियंत्रण समूह। क्योंकि परिकलित-त' विश्वास के 0.05 स्तर पर सारणीबद्ध-त' से छोटा है, प्रायोगिक समूह और नियंत्रण समूह के पूर्व-परीक्षणों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

इस लेख का एक हिस्सा एक वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण और आश्रित-टी परीक्षण के लिए समर्पित है, जिसका उपयोग प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के पोस्ट-कालिटी-ऑफ-लाइफ (क्यूओएल) डेटा की तुलना करने के लिए किया गया था।

तालिका संख्या 2 नियंत्रण समूह के परीक्षण के बाद वृद्ध लोगों के जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) और प्रायोगिक समूह आयु पर परीक्षण के बाद 60-80 वर्ष वर्णनात्मक सांख्यिकी

Group	N	Mean	SD	S.E	DF	MD	Cal. t.
Experimental	30	90.76	10.90	1.990	58	2.93	1.071
Control	30	87.83	10.29	1.880			

वृद्ध लोगों के जीवन की गुणवत्ता को निम्न उपायों द्वारा मापा जाता है: 0.05 आत्मविश्वास के स्तर और स्वतंत्रता के 58 डिग्री पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण होने के लिए, परिकलित 't' मान कम से कम 1.671 होना चाहिए।

तालिका संख्या 2 से पता चलता है कि प्रायोगिक समूह के परीक्षण के बाद के स्कोर में कुछ हद तक सुधार हुआ, लेकिन नियंत्रण समूह की तुलना में काफी नहीं। प्रायोगिक और नियंत्रण समूहों के परीक्षण के बाद के डेटा का "टी" परीक्षण का उपयोग करके पुनः विश्लेषण किया गया था ताकि यह देखा जा सके कि क्या कोई महत्वपूर्ण अंतर था। प्रायोगिक और नियंत्रण समूह के परीक्षण के बाद के अंकों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था क्योंकि परिकलित-टी मान 0.05 के आत्मविश्वास के स्तर पर सारणी-टी मान से कम है, यह दर्शाता है कि प्रयोगात्मक समूह के छह-सप्ताह के योग कार्यक्रम का पोस्ट-पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा- जाँच के अंक।

बुजुर्ग लोगों के लिए छह सप्ताह के योग कार्यक्रम के बाद, उनके जीवन की गुणवत्ता में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण परिवर्तन (0.05 आत्मविश्वास के स्तर पर) नहीं हुआ था, हालांकि कुछ सुधार हुआ था, हालांकि

यह सुधार के बाद से आक्रामक निष्कर्ष निकालने के लिए पर्याप्त नहीं था। इतना छोटा था। जब योग कार्यक्रम लंबी अवधि (जैसे 2 महीने, 3 महीने, 6 महीने, 8 महीने, आदि) में किया जाता है, तो निष्कर्ष बताते हैं कि बुजुर्ग लोगों के जीवन की गुणवत्ता में काफी सुधार हो सकता है।

तालिका 3: प्रशिक्षण कार्यक्रम (छह सप्ताह)

प्रशिक्षण कार्यक्रम	तकनीक का नाम	तकनीक की अवधि	कुल अवधि
पहला चरण (प्रथम सप्ताह)	वॉर्मिंगुप. सूर्यनमस्कार. तरसना. उत्कटासन त्रिकोणासन शवासन.	15 Minutes. (10 Minutes Interval). 15 Minutes.	40 Minutes.
दूसरा चरण (दूसरा सप्ताह)	वार्मिंग उप. फ्री हैंड एक्सरसाइज. पद्मासन और सुखासन. वज्रासन. अर्ध-मत्स्येन्द्रासन. मकरासन	15 Minutes. (10 Minutes Interval). 15 Minutes.	40 Minutes.
तीसरा चरण (तीसरा सप्ताह)	वार्मिंग उप. सूर्य नमस्कार. जठरा परिवर्तनासना-ा. अर्ध-पवन मुक्तासन। सुप्त बधा कोणासन। शवासन।	15 Minutes. (10 Minutes Interval). 15 Minutes.	40 Minutes.
चौथा चरण (चौथा सप्ताह)	वार्मिंग उप. सूर्यनमस्कार. ऊर्ध्वमुख स्वानसन भुजंगासना. 5. सलवसना. मकरासन	15 Minutes. (10 Minutes Interval). 15 Minutes.	40 Minutes.
पांचवां चरण (पांचवां सप्ताह)	ओंकार जप। प्रार्थना शुरू। योग के बारे में व्याख्यान। ध्यान	15 Minutes. (10 Minutes Interval). 15 Minutes.	40 Minutes.
छठा सप्ताह (छठा सप्ताह)	प्रार्थना शुरू। सूर्य नमस्कार। त्रिकोणासन। अर्ध-मत्स्येन्द्रासन। जठरा परिवर्तनासन-ए. भुजंगासन। ध्यान। शवासन।	15 Minutes.	40 Minutes.

योग सत्र की कुल अवधि सुबह 40 मिनट की है

निष्कर्ष

स्वस्थ जीवन शैली और निवारक कार्यक्रमों को बढ़ावा देने के साथ, रुग्णता को जीवन के बाद के वर्षों में स्थानांतरित करने का विचार तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। अध्ययनों से पता चला है कि वृद्ध आबादी व्यायाम समूहों, योग और ताई ची जैसे निवारक उपचारों से लाभान्वित हो सकती है, जिन्हें उम्र बढ़ने और

बीमारी के बोझ (क्यूओएल) को कम करने के लिए दिखाया गया है। शोधकर्ताओं ने पाया कि, मस्कुलोस्केलेटल रोगों के पारंपरिक उपचार के अलावा, दर्द को कम करके और नींद की गुणवत्ता में सुधार करके जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए योग का सुरक्षित रूप से उपयोग किया जा सकता है। प्रशिक्षित प्रशिक्षकों के हाथों में जो अपने छात्रों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपने निर्देश को अनुकूलित करते हैं, योग शारीरिक व्यायाम और मानसिक कल्याण के लिए उत्प्रेरक का काम कर सकता है। विशेष रूप से बुजुर्गों के लिए, हम अनुमान लगाते हैं कि इस तरह के शोध का जीवन की गुणवत्ता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ेगा। छह सप्ताह के योग कार्यक्रम के बाद 0.05 आत्मविश्वास के स्तर पर वृद्ध लोगों के जीवन की गुणवत्ता में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं था, लेकिन थोड़ा सुधार हुआ, लेकिन एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकालने के लिए महत्वपूर्ण स्तर पर नहीं क्योंकि सुधार बहुत कम था और यह अध्ययन की अवधि की अल्पकालिक अवधि के कारण होता है। निष्कर्षों के अनुसार, एक लंबी अवधि के योग कार्यक्रम का वृद्ध वयस्कों के जीवन की गुणवत्ता पर काफी प्रभाव पड़ सकता है।

संदर्भ

1. अहमदी अज़रा, निकबख़ मसूद, अरस्तू अली, हबीबी अब्दुल-हामिद (2010), "द इफेक्ट्स ऑफ़ ए योग इंटरवेंशन ऑन बैलेंस, स्पीड एंड एंड्योरेंस ऑफ़ वॉकिंग, थकान और क्वालिटी ऑफ़ लाइफ़ इन पीपल विद मल्टीपल स्केलेरोसिस", जर्नल ऑफ़ ह्यूमन काइनेटिक्स, वॉल्यूम। 23, पीपी. 71-78
2. अंजना (2008), "इफेक्ट्स ऑफ़ स्पेसिफिक कल्चरल आसन एंड आइसोटोनिक ट्रेनिंग ऑन मोटर फिटनेस ऑफ कॉलेज फीमेल स्टूडेंट्स", ए पीएच.डी. थीसिस कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय को प्रस्तुत, पीपी। 16-18। 3.
3. बांकार.एमए, चौधरी.एसके, चौधरी.केडी (2013), "बुजुर्गों में नींद की गुणवत्ता और जीवन की गुणवत्ता पर दीर्घकालिक योग अभ्यास का प्रभाव", जययुर्वेद इंटीग्र मेड।, वॉल्यूम। 4(1), पीपी. 28-32.
4. चुंग एससी, ब्रूक्स एमएम, राय एम, बाल्क जेएल, राय एस (2012), "जीवन की गुणवत्ता, चिंता और रक्तचाप नियंत्रण पर सहज योग ध्यान का प्रभाव", जे अल्टरन। पूरक मेड।, वॉल्यूम। 18(6), पीपी. 589-96
5. कॉक्स एच, टिलब्रुक एच, एप्लिन जे, सेमलीन ए, टॉर्सन डी, एट अल (2010), "पुरानी पीठ के निचले हिस्से में दर्द के इलाज के लिए योग का एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण: पायलट अध्ययन के परिणाम"। पूरक थेर मेड, वॉल्यूम। 16, पीपी. 187-193.
6. गोंसाल्वेस कास्त्रो लीला, रोड्रिगो गोम्स डी सूजा वेले, नेबर जोकिम फोंटेस बाराटा, रोनाल्डो विवोन वेरेजाओ, एस्टेलियो हेनरिक मार्टिन डेंटास (2011), "लचीलापन, कार्यात्मक स्वायत्तता और जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) बुजुर्ग योग चिकित्सकों में", जेरोन्टोलॉजी के अभिलेखागार और जराचिकित्सा, वॉल्यूम। 53(2), पीपी. 158-162
7. हरिप्रसाद वीआर, शिवकुमार पीटी, कोपर्डे वी, वरमबली एस, थरथल्ली जे, वर्गीस एम, बसवरडू IV, गंगाधर बीएन (2013), "नींद पर योग हस्तक्षेप के प्रभाव और बुजुर्गों में जीवन की गुणवत्ता: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण", भारतीय जे मनश्चिकित्सा, वॉल्यूम. 55(3), पीपी. 364-368.
8. कुआन-यिन लिन, यू-टिंग हू, किंग-जेन चांग, ह्यूई-फेनलिन, और जौ-यिह त्सुओ (2011), "कैंसर के रोगियों के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, जीवन की गुणवत्ता और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव: ए मेटा-विश्लेषण", साक्ष्य-आधारित पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा, वॉल्यूम। 201, पी. 12.
9. खोदस्कर ए.एन. (2006), "योग स्वास्थ्य कुंगी", पी। 1 1
10. उल्हार ओ, यागली एनवी (2012), "कम पीठ दर्द वाली जराचिकित्सा महिलाओं में जीवन की गुणवत्ता और दर्द पर योग का प्रभाव: एक पायलट अध्ययन", जे योग फिजियोथेरेपी, वॉल्यूम। 2, पृ. 2.