International Journal of Scientific Research in Engineering and Management (IJSREM)
Volume: 10 Issue: 11 | Nov - 2026 SJIF Rating: 8.659 ISSN: 2582-3930

किशोरी बालिकाओं में मासिक धर्म स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप का मूल्यांकन

Anshubala Arvind[1], Dr. Pradeep Singh [2]

1*Research Scholar, Department of Yoga, School of Yoga & Naturopathy, Vikrant University, Gwalior, (M.P.), India, Email - anshubalamasih44@gmail.com

2*Ph.D. Guide, Department of Yoga, School of Yoga & Naturopathy, Vikrant University, Gwalior, (M.P.), India,

Email - sandy3061987@gmail.com

सारांश (Abstract)

मासिक धर्म किशोरावस्था में होने वाली एक महत्वपूर्ण प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया है। किशोरी बालिकाओं में मासिक धर्म के दौरान पेट दर्द, कमर दर्द, थकान, चिड़चिड़ापन, तनाव, अनियमित मासिक चक्र तथा दैनिक गतिविधियों में कठिनाई जैसी समस्याएँ देखी जाती हैं। इन समस्याओं का प्रभाव बालिकाओं के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक प्रदर्शन एवं जीवन गुणवत्ता पर पड़ सकता है।

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य किशोरी बालिकाओं में मासिक धर्म स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना है। इस हस्तक्षेप में योगासन, प्राणायाम, ध्यान, विश्राम तकनीक एवं स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता को सम्मिलित किया जा सकता है। शोध में मासिक धर्म संबंधी दर्द, मासिक धर्म से जुड़ी असुविधाओं, तनाव स्तर, स्वास्थ्य जागरूकता तथा जीवन गुणवत्ता जैसे विभिन्न मापदंडों का अध्ययन प्रस्तावित है।

यह अध्ययन किशोरियों के लिए एक समग्र, गैर-औषधीय एवं स्वास्थ्य संवर्धन आधारित दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक हो सकता है। शोध के निष्कर्ष विद्यालय स्तर पर योग आधारित स्वास्थ्य कार्यक्रमों के विकास के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

मुख्य शब्द (Keywords): किशोरी बालिकाएँ, मासिक धर्म स्वास्थ्य, योगाभ्यास, कष्टार्तव, प्राणायाम, जीवनशैली हस्तक्षेप, मानसिक स्वास्थ्य, जीवन गुणवत्ता।

1. परिचय (Introduction)

किशोरावस्था मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण विकासात्मक चरण है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में बालिकाओं में मासिक धर्म की शुरुआत होती है, जो प्रजनन स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेतक है।

मासिक धर्म स्वास्थ्य केवल मासिक चक्र तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें शारीरिक आराम, मानसिक संतुलन, स्वच्छता, पोषण, सामाजिक जागरूकता एवं स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच भी शामिल हैं।

कई किशोरी बालिकाएँ मासिक धर्म के दौरान कष्टार्तव (Dysmenorrhea), पेट के निचले हिस्से में दर्द, पीठ दर्द, सिरदर्द एवं थकान जैसी समस्याओं का अनुभव करती हैं। इन समस्याओं के कारण विद्यालय में अनुपस्थिति, एकाग्रता में कमी तथा दैनिक गतिविधियों में बाधा उत्पन्न हो सकती है।

योग एक समग्र जीवनशैली पद्धति है, जिसमें शारीरिक आसन, श्वसन नियंत्रण, ध्यान एवं मानसिक विश्राम शामिल हैं। नियमित एवं उचित योगाभ्यास शारीरिक सक्रियता, तनाव प्रबंधन तथा शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है।

इसी संदर्भ में किशोरी बालिकाओं के मासिक धर्म स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप का वैज्ञानिक मूल्यांकन आवश्यक है।

2. शोध की आवश्यकता (Need of the Study)

- किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता बढ़ाना।
- कष्टार्तव एवं मासिक धर्म संबंधी शारीरिक असुविधाओं को कम करने में योग की भूमिका का अध्ययन करना।
- तनाव एवं भावनात्मक असंतुलन पर योग के प्रभाव का मूल्यांकन करना।
- मासिक धर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार में सुधार का अध्ययन करना।
- विद्यालय स्तर पर योग आधारित स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रम विकसित करना।
- किशोरी बालिकाओं की जीवन गुणवत्ता एवं दैनिक गतिविधियों में सुधार की संभावनाओं का मूल्यांकन करना।

3. साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

मासिक धर्म स्वास्थ्य एवं योग के क्षेत्र में किए गए पूर्व अध्ययनों से निम्नलिखित महत्वपूर्ण तथ्य सामने आते हैं:

3.1 मासिक धर्म स्वास्थ्य एवं जागरूकता

Evans et al. (2022) ने किशोरियों में मासिक धर्म स्वास्थ्य सुधारने के लिए शैक्षणिक हस्तक्षेपों की व्यवस्थित समीक्षा की। इसमें 24 अध्ययनों का विश्लेषण किया गया। परिणामों से पता चला कि संवादात्मक शिक्षा एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण से मासिक धर्म संबंधी ज्ञान, दृष्टिकोण एवं स्वच्छता व्यवहार में सुधार हो सकता है।

3.2 भारतीय किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ

भारतीय किशोरियों पर किए गए एक मेटा-विश्लेषण में 84 अध्ययनों को शामिल किया गया। इसमें कष्टार्तव एवं मासिक धर्म से जुड़ी अन्य समस्याओं की व्यापकता सामने आई। अध्ययन ने मासिक धर्म संबंधी जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार के महत्व को रेखांकित किया।

3.3 योग एवं मासिक धर्म स्वास्थ्य

Ranga एवं Dev (2024) ने प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम में योग चिकित्सा की प्रभावशीलता पर व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण किया। अध्ययन में योग के संभावित शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक लाभों की चर्चा की गई, हालांकि अध्ययनों के बीच पर्याप्त भिन्नता भी पाई गई।

3.4 नवीन शोध साक्ष्य

2026 में प्रकाशित एक Randomized Controlled Trial में 18–25 वर्ष की 36 महिलाओं पर 12 सप्ताह के योग कार्यक्रम का अध्ययन किया गया। योग समूह में दर्द में कमी देखी गई, लेकिन दोनों समूहों के बीच दर्द में अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं था। इसलिए योग के प्रभाव का मूल्यांकन नियंत्रित अध्ययनों के माध्यम से करना आवश्यक है।

4. शोध के उद्देश्य (Objectives of the Study)

1. किशोरी बालिकाओं में मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य एवं जागरूकता के वर्तमान स्तर का अध्ययन करना।
2. मासिक धर्म के दौरान होने वाले शारीरिक दर्द एवं असुविधाओं पर योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप के प्रभाव का मूल्यांकन करना।
3. योगाभ्यास के माध्यम से तनाव एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन करना।

4. मासिक धर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार में सुधार का मूल्यांकन करना।
5. किशोरी बालिकाओं की जीवन गुणवत्ता एवं दैनिक गतिविधियों पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

5. परिकल्पनाएँ (Research Hypotheses)

- H01: योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप से किशोरी बालिकाओं के मासिक धर्म स्वास्थ्य में कोई महत्वपूर्ण सुधार नहीं होगा।
- H02: योग आधारित हस्तक्षेप से मासिक धर्म संबंधी दर्द की तीव्रता में कोई महत्वपूर्ण कमी नहीं आएगी।
- H03: योग आधारित हस्तक्षेप से तनाव स्तर में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं होगा।
- H04: योग आधारित हस्तक्षेप से मासिक धर्म स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता एवं स्वच्छता व्यवहार में कोई महत्वपूर्ण सुधार नहीं होगा।

6. शोध पद्धति (Research Methodology)

6.1 शोध डिजाइन

इस अध्ययन के लिए Quasi-Experimental Research Design (अर्ध-प्रायोगिक शोध अभिकल्प) अपनाया जा सकता है। इसमें Pre-test और Post-test के साथ Experimental Group तथा Control Group का उपयोग किया जाएगा।

6.2 अध्ययन क्षेत्र

इंदौर, मध्य प्रदेश के चयनित विद्यालयों में अध्ययन किया जा सकता है।

6.3 अध्ययन जनसंख्या

12–18 वर्ष आयु वर्ग की विद्यालयीन किशोरी बालिकाएँ।

6.4 नमूना आकार (Sample Size)

प्रस्तावित नमूना: 60 किशोरी बालिकाएँ।

समूह	प्रतिभागियों की संख्या
Experimental Group	30
Control Group	30
कुल	60

नमूना आकार को अंतिम रूप देने से पहले पावर एनालिसिस किया जाना चाहिए।

6.5 नमूना चयन विधि

Purposive Sampling के माध्यम से पात्र प्रतिभागियों का चयन किया जा सकता है। जहाँ संभव हो, प्रतिभागियों को दोनों समूहों में Random Allocation द्वारा बाँटा जाना चाहिए।

6.6 समावेशन मानदंड (Inclusion Criteria)

- 12–18 वर्ष की किशोरी बालिकाएँ।
- मासिक धर्म प्रारंभ हो चुका हो।
- अध्ययन में स्वेच्छा से भाग लेने की सहमति।

- नियमित योगाभ्यास में भाग लेने के लिए शारीरिक रूप से सक्षम हों।

6.7 बहिष्करण मानदंड (Exclusion Criteria)

- गंभीर चिकित्सकीय समस्या से ग्रस्त प्रतिभागी।
- ऐसी प्रतिभागी जिन्हें योगाभ्यास के लिए चिकित्सकीय प्रतिबंध हो।
- गंभीर मासिक धर्म संबंधी विकारों के लिए सक्रिय चिकित्सकीय उपचार ले रही प्रतिभागी, जिन्हें अध्ययन में शामिल करना चिकित्सकीय रूप से उपयुक्त न हो।

7. योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप (Yoga-Based Lifestyle Intervention)

7.1 प्रस्तावित योगाभ्यास

योगाभ्यास	संभावित उद्देश्य
ताड़ासन	शारीरिक संतुलन एवं मुद्रा
बद्ध कोणासन	कूल्हे एवं श्रोणि क्षेत्र में गतिशीलता
मार्जरी आसन	रीढ़ की गतिशीलता
भुजंगासन	पीठ की मांसपेशियों में लचीलापन
बालासन	विश्राम एवं आराम
शवासन	शारीरिक एवं मानसिक विश्राम
अनुलोम-विलोम	श्वसन नियंत्रण
भ्रामरी प्राणायाम	मानसिक शांति एवं विश्राम
ध्यान	एकाग्रता एवं तनाव प्रबंधन

नोट: सभी आसनों का चयन प्रतिभागियों की आयु, स्वास्थ्य एवं आराम के अनुसार योग विशेषज्ञ की देखरेख में किया जाना चाहिए। दर्द के दौरान किसी भी आसन को जबरदस्ती नहीं कराया जाना चाहिए।

7.2 दैनिक योग सत्र का प्रस्तावित प्रारूप

गतिविधि	समय
प्रारंभिक वार्मअप	5 मिनट
योगासन	15 मिनट
प्राणायाम	10 मिनट
ध्यान एवं शवासन	5 मिनट
कुल	35 मिनट

- अवधि: 8 सप्ताह
- आवृत्ति: सप्ताह में 5 दिन
- प्रत्येक सत्र: लगभग 35 मिनट
- नियंत्रण समूह: सामान्य स्वास्थ्य शिक्षा एवं नियमित दिनचर्या।

इसके अतिरिक्त प्रायोगिक समूह में मासिक धर्म चक्र, पोषण, व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्याप्त नींद, शारीरिक सक्रियता एवं मासिक धर्म संबंधी मिथकों पर साप्ताहिक जागरूकता सत्र आयोजित किए जा सकते हैं।

8. अध्ययन के मापन उपकरण (Research Tools and Assessment Parameters)

शोध में निम्नलिखित प्रमाणित या उपयुक्त रूप से सत्यापित मापन उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है।

मापन पैरामीटर	प्रस्तावित उपकरण
मासिक धर्म संबंधी दर्द	Visual Analogue Scale (VAS)
मासिक धर्म संबंधी लक्षण	Menstrual Distress Questionnaire (MDQ)
मासिक धर्म संबंधी जागरूकता	Structured Menstrual Health Knowledge Questionnaire
तनाव स्तर	Perceived Stress Scale (PSS-10), आयु एवं भाषा के अनुसार उपयुक्तता सत्यापित करके
जीवन गुणवत्ता	Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL)
मासिक धर्म चक्र	Menstrual Cycle Diary
विद्यालय में अनुपस्थिति	School Attendance Record

सभी प्रश्नावलियों का हिंदी अनुवाद एवं आवश्यकतानुसार सांस्कृतिक अनुकूलन तथा वैधता परीक्षण किया जाना चाहिए।

9. डेटा संग्रह प्रक्रिया (Data Collection Procedure)

शोध की प्रक्रिया निम्नलिखित चरणों में पूरी की जा सकती है:

1. प्रारंभिक मूल्यांकन (Pre-test)

   सभी प्रतिभागियों की मासिक धर्म संबंधी जानकारी, दर्द, तनाव, स्वच्छता व्यवहार एवं जीवन गुणवत्ता का प्रारंभिक मूल्यांकन।

2. योग आधारित हस्तक्षेप (Intervention)

   प्रायोगिक समूह को 8 सप्ताह तक नियमित योगाभ्यास एवं जीवनशैली संबंधी जागरूकता प्रदान करना।

3. निगरानी (Monitoring)

   योगाभ्यास में उपस्थिति, प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया एवं मासिक धर्म संबंधी दैनिक रिकॉर्ड बनाए रखना।

4. अंतिम मूल्यांकन (Post-test)

   8 सप्ताह के बाद दोनों समूहों का समान मापन उपकरणों से पुनः मूल्यांकन।

5. डेटा विश्लेषण (Data Analysis)

   Pre-test एवं Post-test परिणामों की तुलना करके योग आधारित हस्तक्षेप की प्रभावशीलता का मूल्यांकन।

10. सांख्यिकीय विश्लेषण (Statistical Analysis)

एकत्रित डेटा का विश्लेषण SPSS या उपयुक्त सांख्यिकीय सॉफ्टवेयर के माध्यम से किया जा सकता है।

प्रस्तावित सांख्यिकीय तकनीकें:

1. Descriptive Statistics – Mean, Standard Deviation और Percentage.
2. Paired Sample t-test – प्रत्येक समूह के Pre-test एवं Post-test परिणामों की तुलना।
3. Independent Sample t-test – दोनों समूहों के परिणामों की तुलना।
4. ANCOVA – प्रारंभिक स्कोर को नियंत्रित करके हस्तक्षेप के प्रभाव का मूल्यांकन।
5. Effect Size – Cohen's d या उपयुक्त प्रभाव आकार।
6. Statistical Significance – सामान्यतः p-value less than 0.05.

डेटा की प्रकृति एवं वितरण के अनुसार वैकल्पिक Non-parametric Tests का उपयोग किया जा सकता है।

11. अपेक्षित परिणाम (Expected Outcomes)

इस अध्ययन से निम्नलिखित संभावित परिणामों की अपेक्षा की जा सकती है:

- मासिक धर्म स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता में वृद्धि।
- मासिक धर्म के दौरान होने वाली शारीरिक असुविधाओं में संभावित कमी।
- तनाव एवं भावनात्मक असुविधाओं के प्रबंधन में सुधार।
- व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन।
- नियमित शारीरिक गतिविधि एवं स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता।
- विद्यालयीन गतिविधियों एवं दैनिक जीवन में बेहतर सहभागिता।

महत्वपूर्ण: ये अपेक्षित परिणाम हैं, वास्तविक शोध निष्कर्ष नहीं। वास्तविक परिणाम केवल डेटा संग्रह एवं सांख्यिकीय विश्लेषण के बाद ही प्रस्तुत किए जाने चाहिए।

12. नैतिक विचार (Ethical Considerations)

चूँकि इस अध्ययन में 18 वर्ष से कम आयु की किशोरी बालिकाएँ शामिल होंगी, इसलिए निम्नलिखित नैतिक पहलुओं का पालन आवश्यक होगा:

- संबंधित Institutional Ethics Committee की स्वीकृति।
- अभिभावकों की लिखित सहमति (Parental Consent)।
- बालिकाओं की आयु-उपयुक्त सहमति (Assent)।
- प्रतिभागियों की व्यक्तिगत जानकारी गोपनीय रखना।
- किसी भी समय अध्ययन से बाहर निकलने की स्वतंत्रता।
- योगाभ्यास प्रशिक्षित योग विशेषज्ञ की देखरेख में करवाना।
- गंभीर दर्द, अत्यधिक रक्तस्राव या असामान्य मासिक धर्म लक्षणों पर चिकित्सकीय परामर्श की व्यवस्था।

13. चर्चा (Discussion)

मासिक धर्म स्वास्थ्य किशोरी बालिकाओं के समग्र स्वास्थ्य एवं विकास का महत्वपूर्ण हिस्सा है। मासिक धर्म के दौरान होने वाली शारीरिक एवं मानसिक असुविधाएँ उनकी शैक्षणिक गतिविधियों, सामाजिक सहभागिता तथा दैनिक जीवन को प्रभावित कर सकती हैं।

योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप में शारीरिक गतिविधि, श्वसन तकनीक, ध्यान एवं विश्राम को सम्मिलित किया जाता है। इन गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक सक्रियता, तनाव प्रबंधन एवं स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता को बढ़ावा दिया जा सकता है।

पूर्व शोधों में मासिक धर्म संबंधी शिक्षा एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण से किशोरियों के ज्ञान और स्वास्थ्य व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन की संभावना प्रदर्शित हुई है।

BMJ Open+1

हालाँकि, योग के माध्यम से मासिक धर्म संबंधी दर्द एवं अन्य लक्षणों में सुधार के प्रमाण उत्साहजनक होने के बावजूद, विशेष रूप से किशोरियों पर उच्च गुणवत्ता वाले नियंत्रित अध्ययनों की आवश्यकता बनी हुई है। इसलिए प्रस्तुत अध्ययन में योगाभ्यास के साथ स्वास्थ्य शिक्षा को सम्मिलित करके इसके समग्र प्रभाव का मूल्यांकन करना उपयोगी होगा।

14. निष्कर्ष (Conclusion)

प्रस्तावित शोध किशोरी बालिकाओं में मासिक धर्म स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप की उपयोगिता का मूल्यांकन करने का प्रयास है। इस अध्ययन में योगासन, प्राणायाम, ध्यान, विश्राम तकनीक एवं मासिक धर्म संबंधी स्वास्थ्य शिक्षा को एकीकृत किया गया है।

यह दृष्टिकोण किशोरियों में मासिक धर्म संबंधी जागरूकता, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन एवं स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने की दिशा में उपयोगी हो सकता है। अध्ययन से प्राप्त वास्तविक निष्कर्ष विद्यालयों एवं शैक्षणिक संस्थानों में किशोरी स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रम विकसित करने के लिए आधार प्रदान कर सकते हैं।

15. संदर्भ सूची (References)

1. Ranga, M., & Dev, K. (2024). The Effect of Yoga Therapy in Premenstrual Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada, 46(10), 102579. https://doi.org/10.1016/j.jogc.2024.102579

2. Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. BMJ Open, 12, e057204. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204

3. Menstrual hygiene practices and associated factors among Indian adolescent girls: A meta-analysis. (2022). Reproductive Health. https://doi.org/10.1186/s12978-022-01453-3

4. World Health Organization. (2026). Menstrual Health. WHO. WHO – Menstrual Health

5. National Health Mission, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. (2024). National Menstrual Hygiene Policy for School-Going Girls. National Menstrual Hygiene Policy

6. Ulusahin, S. B., Celik, C., Abut, C. Z., Balcı, H., & Gerçek, H. (2026). Effects of yoga on pain, sleep quality, and aerobic endurance in young women with primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. Health Care for Women International, 47(9), 1111–1126. https://doi.org/10.1080/07399332.2026.2682319