PROJECT COMPLETION REPORT

മലയാളത്തിലുള്ള പരിഭാഷ അടങ്ങിയത്

Level of Positivity in Life among Yoga Practitioners and Non Practitioners: A Comparative Study

യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്കും ചെയ്യാത്തവർക്കും ജീവിതത്തതിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള പോസിറ്റിവിറ്റിയെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു താരതമ്യ പഠനം

PATANJALI YOGA RESEARCH CENTRE, KOZHIKODE, KERALA
INDIA

DECEMBER 2023

CONTENTS

Particulars	Page
Research Project Details	2
സംഗ്രഹം അടക്കമുള്ള റിപ്പോർട്ടിന്റെ മലയാള പരിഭാഷ	3 to 27
Introduction	28
Methodology	29
Results and Discussion	29 to 38
Conclusions	38 to 40
References	40 to 41

RESEARCH PROJECT DETAILS

Title of the project: Level of Positivity in Life among Yoga Practitioners and Non Practitioners: A Comparative Study

Institution undertaking the study: Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode, Kerala, India. Website: www.patanjaliyoga.in (Research Project Completion Reports and published Research Papers are available on the website under the head "Research"). Email:patanjaliclt@yahoo.com

Project period: October - December 2023

Project funding: Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode

Principal Investigator: Dr. K. Madhava Chandran, Independent Social Researcher, Kozhikode. Former Chief Scientist & Head, Water Management (Agriculture) Division, Centre for Water Resources Development & Management (CWRDM), Kozhikode, an institution of Kerala State Council for Science, Technology & Environment (KSCSTE), Govt. of Kerala. Email: chandmadhava@gmail.com; madhavachand@yahoo.com. Mobile/Whatsapp: + 91 9446397971

Co- Principal Investigator: Yogacharya P. Unniraman, Director, Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode

Co-Investigators:

1. Sri K. K. Unnikrishnan, Yoga Instructor, Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode

2. Sri Ram Subramanian, Yoga Promoter, Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode

യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്കും ചെയ്യാത്തവർക്കും ജീവിതത്തതിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള പോസിറ്റിവിറ്റിയെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു താരതമ്യ പഠനം

സംഗ്രഹം

പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ എന്നുളത് പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജി എന്ന ശാസ്ത്ര മേഖലയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. നല്ലതല്ലാത്ത, നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കി, പോസിറ്റീവായ നല്ല വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ, അത് ജീവിതത്തിൽ വളരെയേറേ ഗുണങ്ങൾ പ്രധാനം ചെയ്യും എന്നുള്ളത് എല്ലാവര്ക്കും അറിയാവുന്ന ഒരു വസ്തുതയാണല്ലോ. പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ മനുഷ്യനെ കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും, ഒറ്റപ്പെട്ട മനോഭാവം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും, ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ സുഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ വെച്ച് പുലർത്തിയാൽ, ജീവിതത്തിൽ മെച്ചപ്പെട്ടത് സംഭവിക്കുകയും, നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ വെച്ച് പുലർത്തിയാൽ, ജീവിതത്തിൽ കൂടുതലായി പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യാൻ ഇടയുണ്ട്. ആയതിനാൽ, കഴിയുന്നത്ര പോസിറ്റിവിറ്റി ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ ആളുകൾ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. പോസിറ്റിവിറ്റി ഉണ്ടാകുവാനായി യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് എന്ന് പല പഠനങ്ങളിൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെയും, ചെയ്യാത്തവരുടെയും ജീവിതത്തിലെ പോസിറ്റിവിറ്റി ലെവൽ (Level of Positivity) സംബ്ബന്ധിച്ച ഒരു താരതമ്യ പഠനം കോഴിക്കോട്ടുള്ള പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം 2023ൽ നടത്തുകയുണ്ടായി. അവിടെ യോഗ ചെയുന്ന 50 ആളുകളിലും, യോഗ ചെയ്യാത്ത കോഴിക്കോട്ടുള്ള 50 ആളുകളിലും ഒരു ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ചാണ് ഈ പഠനം നടത്തിയത്. പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഒരു മനശാസ്ത്ര ടൂൾ (Psychological Tool) അഥവാ രീതി (Method) ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ഈ വികാരങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം കണക്കിലെടുത്താൽ എത്ര മാത്രം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള രീതിയിലാണ് ചോദിച്ചത്. അതിനുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ ഇപ്രകാരമായിരുന്നു ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾപെടുത്തിയിരുന്നത്: വളരെ അധികം അനുഭവിച്ചു, അധികം അനുഭവിച്ചു, മിതമായി അനുഭവിച്ചു, കുറച്ചു മാത്രം അനുഭവിച്ചു, വളരെ കുറച്ചു മാത്രം അനുഭവിച്ചു. പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള ഈ ഉത്തരങ്ങൾക്ക് 5, 4, 3, 2, 1 എന്ന രീതിയിൽ സ്കോർ നല്കുകയും, നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള ഈ ഉത്തരങ്ങൾക്ക് 1, 2, 3, 4, 5 എന്ന രീതിയിൽ സ്കോർ നല്കുകയും ചെയ്തു. എല്ലാ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങൾക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ലഭിച്ച സ്കോർ കൂട്ടി അവരുടെ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറായി (Total Score for Positivity) കണക്കാക്കി. ഉത്തരം നൽകുന്നവരുടെ വയസ്സ്, സ്ത്രീയോ പുരുഷനോ, എത്ര കാലം യോഗ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്, കഴിഞ്ഞ

നാലാഴ്ച കാലം കണക്കിലെടുത്താൽ, ജീവിതത്തിൽ എത്രമാത്രം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് (ചിലപ്പോൾ മാത്രം, ഒരു വിധം സമയത്തും, തീരെ അനുഭവിച്ചിട്ടില്ല എന്നുള്ള മൂന്ന് ഉത്തരങ്ങൾ സഹിതം), കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസം കണക്കിലെടുത്താൽ മാനസികമായ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നുള്ള കാര്യങ്ങളും ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.

ഉത്തരം നൽകുന്നവരുടെ ശതമാനം (%) എന്ന രീതിയിലും, സ്കോറായും (Score), ശാസ്ത്രീയമായ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ടെസ്റ്റ് (Statistical Test) ഉപയോഗിച്ചും ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്തു.

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതു പോലെ, യോഗ ചെയ്തവരുടെയും, ചെയ്യാത്തവരുടെയും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ചക്കാലത്തെ പോസിറ്റീവും, നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങളാണ് ഈ പഠനം വിശകലനം ചെയ്തത്. ഈ വികാരങ്ങൾ എത്രകണ്ട് അനുഭവിച്ചു എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് അവരുടെ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ (Total positivity score) കണക്കാക്കിയത്.

പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങളായ ജീവിതം പോസിറ്റീവാണെന്ന തോന്നൽ, പ്രസന്നമായ (Pleasant) അവസ്ഥ, സന്തോഷം, സംതൃപ്തി (Feeling Contended), വളരെ അധികം സന്തോഷം (Joyfulness) എന്നിവ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ആളുകൾക്ക് അവ കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കൂടുതൽ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നാണ് ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളായ പേടി, ദേഷ്യം എന്നിവ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ആളുകൾക്ക് ഈ വികാരങ്ങൾ കുറച്ച് മാത്രമേ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ എന്നും പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. യോഗ ചെയ്തവർക്ക് താരതമ്യേന ഉയർന്ന ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ (39.9) ലഭിച്ചു. യോഗ ചെയ്യാത്തവർക്ക് കുറഞ്ഞ സ്കോർ (36.6) മാത്രമാണ് ലഭിച്ചത്. ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കലി സിഗ്നിഫിക്കന്റ് ആയ വ്യത്യാസവും (Statistcally significant difference) കാണപ്പെട്ടു. യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ പോസിറ്റിവിറ്റി അനുഭവപ്പെട്ടു എന്നുള്ളത് ഈ ഫലം ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ കൂടുതലായി അനുഭവിച്ച പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾക്കും, കുറവായി മാത്രം അനുഭവിച്ച നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾക്കും 50 മുതൽ 70 ശതമാനം വരെ കാരണം യോഗാഭ്യാസമാണെന്ന് 80 ശതമാനം യോഗ ചെയ്തവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ജീവിതം പോസിറ്റീവാണെന്ന തോന്നൽ, പ്രസന്നമായ അവസ്ഥ, സന്തോഷം, സംതൃപ്തി, വളരെ അധികം സന്തോഷം എന്നീ പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെയും ചെയ്യാത്തവരുടെയും സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ടെന്ന് പഠനത്തിൽ കാണാൻ

സാധിച്ചു. ഈ പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള യോഗ ചെയ്തവരുടെ സ്കോറുകൾ യോഗ ചെയ്യാത്തവരെക്കാളും കൂടുതലായിരുന്നു. യോഗ ചെയാത്തവരെക്കാൾ യോഗ ചെയ്തവർക്ക് ഈ പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ കൂടുതലായി അനുഭവിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഈ ഫലം ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കുന്നു.

നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളായ പേടി, ദേഷ്യം എന്നിവക്ക് യോഗ ചെയ്തവർക്ക് യോഗ ചെയ്യാത്തവരെക്കാൾ കൂടുതൽ സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും, ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കലി സിഗ്നിഫിക്കന്റ് ആയ വ്യത്യാസം (Statistcally significant difference) ഉണ്ടെന്നും കാണാൻ ഇടയായി. യോഗ ചെയ്യാത്തവരെ താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്തവർ ഈ നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ കുറവായി മാത്രമേ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

കല്യാണം കഴിക്കാത്തവരെ അപേക്ഷിച്ചു, കല്യാണം കഴിച്ചവർക്കു കൂടുതൽ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കലി സിഗ്നിഫിക്കന്റ് ആയ വ്യത്യാസവും (Statistcally significant difference) കാണപ്പെട്ടു. വയസ്സ് കുറഞ്ഞവരെ അപേക്ഷിച്, താരതമ്യേന കൂടുതൽ വയസ്സുള്ള യോഗ പരിശീലകർക്ക് കുറഞ്ഞ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറാണ് ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കലി സിഗ്നിഫിക്കന്റ് ആയ വ്യത്യാസവും (Statistcally significant difference) കാണപ്പെട്ടു. 6 മാസം വരെ യോഗ ചെയ്തവരുടെയും 18 മാസത്തിൽ കൂടുതൽ യോഗ ചെയ്തവരുടെയും ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസമുണ്ടെന്നും (Statistcally significant difference), 18 മാസത്തിൽ കൂടുതൽ കാലം യോഗ ചെയ്തവർക്കു കൂടുതലായുള്ള സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും ഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ, കല്യാണം കഴിച്ചവർക്കും, താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ വയസ്സുള്ളവർക്കും, കൂടുതൽ കാലം യോഗ ചെയ്തവർക്കും പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ കൂടുതലായി അനുഭവിക്കുവാനും, നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ കുറവായി മാത്രം അനുഭവിക്കുവാനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് ഈ ഫലങ്ങളിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസം മാനസികമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നോ, ഇല്ലായിരുന്നോ എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറിനെ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി സ്വാധീനിക്കുന്നതായി പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചില്ല. എന്നിരുന്നാലും, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നവർക്കു താരതമ്യേന കൂടുതലായ സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. യോഗ ചെയ്തിട്ടും, കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസം കണക്കിലെടുത്താൽ, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായവർക്ക് പ്രശ്ങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവരുടെയത്ര പോസിറ്റിവിറ്റി ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നർത്ഥം. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ തോതിലുള്ള (Extent of psychological problems) വ്യത്യാസമായിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ ഇതിനുള്ള കാരണം.

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതത്തിൽ എത്രമാത്രം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്യവർക്ക് ലഭിച്ച ആകമാനം പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറിനെ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി സ്വാധീനിക്കുന്നതായി കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. തീരെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ല എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചവർക്കു 42 എന്ന സ്കോർ ലഭിച്ചപ്പോൾ, ചില സമയത്തു പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞവർക്ക് 39.5 എന്ന സ്കോറും, ഒരു വിധം സമയത്തും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞവർക്ക് 36.7 എന്ന സ്കോറും ലഭിച്ചു. എത്രകണ്ട് ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഉണ്ടാവുന്ന പോസിറ്റിവിറ്റിയെ ബാധിക്കുന്നു എന്നർത്ഥം. യോഗ ചെയ്താൽ ജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ സാധാരണയായി കുറയാറുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത കണക്കിലെടുത്താൽ, ഈ ഫലം ആശ്ചര്യജനകമാണ് എന്ന് വേണമെങ്കിൽ കരുതാവുന്നതാണ്. ഈ പഠനം നടത്തിയ ആളുകളിൽ മാത്രമായിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ ഇങ്ങനെ ഉണ്ടായത്. യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ കാര്യത്തിൽ പൊതുവെ ഇങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നില്ല.

ആമുഖം

പോസിറ്റീവായ ചിന്തകൾ / വികാരങ്ങൾ എന്നുളത് പോസിറ്റീവ് സൈക്കോളജി എന്ന ശാസ്ത്ര മേഖലയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. നെഗറ്റീവായ നല്ലതല്ലാത്ത ചിന്തകൾ കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കി, പോസിറ്റീവായ നല്ല ചിന്തകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ, അത് ജീവിതത്തിൽ വളരെയേറേ ഗുണങ്ങൾ പ്രധാനം ചെയ്യും എന്നുള്ളത് എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്ന ഒരു വസ്തുതയാണല്ലോ. പോസിറ്റീവായ ചിന്തകൾ മനുഷ്യനെ കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും, ഒറ്റപ്പെട്ട മനോഭാവം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും, ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ സുഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. പോസിറ്റീവായ ചിന്തകൾ വെച്ച് പുലർത്തിയാൽ, ജീവിതത്തിൽ മെച്ചപ്പെട്ടത് സംഭവിക്കുകയും, നെഗറ്റീവായ ചിന്തകൾ വെച്ച് പുലർത്തിയാൽ, ജീവിതത്തിൽ കൂടുതലായി പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യാൻ ഇടയുണ്ട്. ആയതിനാൽ, കഴിയുന്നത്ര പോസിറ്റിവിറ്റി ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ സാധാരണയായി മനുഷ്യൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. പോസിറ്റിവിറ്റി ഉണ്ടാകുവാനായി യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് എന്ന് പല പഠനങ്ങളിൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പാശ്ചാത്യ പരിഷ്ക്കാരങ്ങൾ ഭാരതത്തിൽ പ്രചരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ഭാരതീയർ ഉൽകൃഷ്ടമായ ബഹുവിജ്ഞാന സമ്പന്നരായിരുന്നു എന്നതിന് ദൃഷ്ടാന്തമാണ് യോഗ വിദ്യ. ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാനോപാധികളെക്കുറിച്ചും, ശരീരത്തിന്റെ വ്യവസ്ഥാപിത ചിട്ടയെ സംബന്ധിച്ചും ഭാരതീയർക്കുണ്ടായിരുന്ന സമഗ്രമായ ജ്ഞാനം അപരിമിതമാണെന്ന് യോഗവിദ്യയുടെ രീതിയും അനുബന്ധങ്ങളും പരിശോധിച്ചാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ശരീരം ആരോഗ്യപരമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് യോഗാസന വ്യായാമം പോലെ മറ്റൊരു വ്യായാമ പദ്ധതിയോ, ചകിത്സ സംബ്രദായമോ ഇല്ലെന്നു തന്നെ പറയാം. പാശ്ചത്യരുടെ ഇടയിൽ പ്രജുരപ്രചാരത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന വിവിധ കായികാഭ്യാസ പദ്ധതികളും ബാഹ്യ പേശികളെ മാത്രം ഭീമമായി വികസിപ്പിക്കുന്നത് കൊണ്ട്, ആന്തര പേശികൾക്ക് ശരിയായ

വിധത്തിൽ വികസനം ലഭിക്കുന്നില്ല. ഹൃദയം, ശ്വാസാകോശം എന്നിവക്ക് ചില ധൗർഭല്യം കണ്ടുവരുന്നുമുണ്ട്. എന്നാൽ, യോഗവിദ്യ അഭ്യസിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിൽ സർവോത്മകമായ സംസ്കാരം ഉണ്ടാകുന്നതോട് കൂടി, മനശ്ശക്തി വർധിക്കുകയും ചെയുന്നു എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്യവരുടെ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും വ്യക്തമായ ഒന്നാണ്. യോഗാഭ്യാസപരിശീലനം കൊണ്ട് പേശികൾക്കുണ്ടാവുന്ന ചലനം അവയെ ദൃഢങ്ങളും ചേതോഹരങ്ങളുമാക്കി തീർക്കുന്നു. ബാല്യകാലം മുതൽ യോഗ അനുഷ്ഠിച്ചുപോന്ന ഒരു ജീവിതം ആനന്ദഭരിതവും ദീർഘവുമായി തീരുന്നു

പഠന നടത്തിയ രീതി

കോഴിക്കോട്ടുള്ള പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിൽ യോഗ ചെയ്യുന്ന 50 ആളുകളിലും, യോഗ ചെയ്യാത്ത കോഴിക്കോട്ടുള്ള 50 ആളുകളിലും ആണ് ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ച് ഈ പഠനം നടത്തിയത്. പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഒരു മനശാസ്ത്ര ടൂൾ (Psychological Tool) അഥവാ രീതി (Method) ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ഈ വികാരങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം കണക്കിലെടുത്താൽ എത്ര മാത്രം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള രീതിയിലാണ് ചോദിച്ചത്. അതിനുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ ഇപ്രകാരമായിരുന്നു ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾപെടുത്തിയിരുന്നത്: വളരെ അധികം അനുഭവിച്ചു, അധികം അനുഭവിച്ചു, മിതമായി അനുഭവിച്ചു, കുറച്ചു മാത്രം അനുഭവിച്ചു, വളരെ കുറച്ചു മാത്രം അനുഭവിച്ചു. പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള ഈ ഉത്തരങ്ങൾക്ക് 5, 4, 3, 2, 1 എന്ന രീതിയിൽ സ്കോർ നല്കുകയും, നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള ഈ ഉത്തരങ്ങൾക്ക് 1, 2, 3, 4, 5 എന്ന രീതിയിൽ സ്കോർ നല്കുകയും ചെയ്തു. എല്ലാ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങൾക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ലഭിച്ച സ്കോർ കൂട്ടി അവരുടെ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറായി (Total Score for Positivity) കണക്കാക്കി. ഉത്തരം നൽകുന്നവരുടെ വയസ്സ്, സ്ത്രീയോ പുരുഷനോ, എത്ര കാലം യോഗ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്, കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം കണക്കിലെടുത്താൽ, ജീവിതത്തിൽ എത്രമാത്രം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്

(ചിലപ്പോൾ മാത്രം, ഒരു വിധം സമയത്തും, തീരെ അനുഭവിച്ചിട്ടില്ല എന്നുള്ള മൂന്ന് ഉത്തരങ്ങൾ സഹിതം), കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസം കണക്കിലെടുത്താൽ മാനസികമായ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ എന്നുള്ള കാര്യങ്ങളും ചോദ്യാവലിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ഉത്തരം നൽകുന്നവരുടെ ശതമാനം (%) എന്ന രീതിയിലും, സ്കോറായും (Score), ശാസ്ത്രീയമായ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ടെസ്റ്റ് (Statistical Test) ഉപയോഗിച്ചും ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്തു.

പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ

യോഗ ചെയ്യുന്നവരും ചെയ്യാത്തവരും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങൾ എത്ര കണ്ട് അനുഭവിച്ചു എന്നുള്ള വിവരങ്ങൾ Table 1ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു

പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ

യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 20 ശതമാനം ആളുകൾക്കും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതം അധികം പോസിറ്റീവായി (Feeling Positive in Life) തോന്നിയപ്പോൾ, 80 ശതമാനം പേർക്ക് മിതമായ രീതിയിൽ (Moderately) പോസിറ്റീവായിട്ടാണ് തോന്നിയത് എന്ന് Table1ൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരിൽ 40 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് മിതമായ രീതിയിലും, 60 ശതമാനം പേർക്ക് കുറച്ചു മാത്രവും പോസിറ്റീവായിട്ടാണ് ജീവിതം കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് (Table 1 നോക്കുക). യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 20 ശതമാനം ആളുകൾക്കും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതം അധികം സുഖപ്രദമായി (Feeling Good) അനുഭവപ്പെട്ടെന്നും, 80 ശതമാനം പേർക്ക് മിതമായ രീതിയിൽ സുഖം അനുഭവപ്പെട്ടു എന്നും Table 1ൽ നിന്നും മനസിലാക്കാവുന്നതാണ്. പക്ഷെ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരുടെ സ്ഥിതി ഇതല്ല. അവരിൽ എല്ലാവരും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം മിതമായ രീതിയിൽ മാത്രമേ സുഖം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ (Table 1 നോക്കുക). ജീവിതത്തിൽ പ്രസന്നത അനുഭവപ്പെടൽ (Feeling Pleasant) എന്ന വികാരത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 80

ശതമാനം ആളുകൾക്ക് ഇത് അധികം അനുഭവപ്പെടുകയും, 20 ശതമാനം പേർക്ക് മിതമായ രീതിയിൽ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട് (Table 1 നോക്കുക). എന്നാൽ, യോഗ ചെയാത്തവരിൽ 40 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് മിതമായ രീതിയിലും, 60 ശതമാനം പേർക്ക് കുറച്ചു മാത്രം പ്രസന്നമായ അവസ്ഥയുമാണ് കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളത് എന്നുള്ള കാര്യം Table 1ൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 40 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അധികം സന്തോഷം (Feeling Happy) ഉണ്ടായപ്പോൾ, 50 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് മിതമായ രീതിയിൽ അധികം സന്തോഷം അനുഭവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട് (Table 1). എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരിൽ 40 ശതമാനം പേർക്ക് മിതമായ രീതിയിലും, 60 ശതമാനം പേർക്ക് അധികമായുള്ള സന്തോഷം കുറച്ചു മാത്രമേ അനുഭവിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുള്ളൂ എന്ന വസ്തുത Table 1ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങളിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ജീവിതത്തിൽ സംപൃപ്തി അനുഭവിക്കൽ (Feeling Contented) എന്ന പോസിറ്റീവായ വികാരം നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 20 ശതമാനം ആളുകൾ വളരെ അധികം സംപൃപ്തരായിരുന്നെന്നും, 60 ശതമാനം ആളുകൾ മിതമായി സംപൃപ്തരായിരുന്നെന്നും Table 1ൽ നിന്നും കാണാവുന്നതാണ്. പക്ഷെ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരിൽ 70 ശതമാനം പേർ മിതമായ രീതിയിലും, 30 ശതമാനം ആളുകൾ കുറച്ചു മാത്രമേ കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം സംപൃപ്തി അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ എന്നും Table 1 നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 40 ശതമാനം ആളുകൾ കൂടുതലായുള്ള സന്തോഷം (Feeling Joyful) അധികമായി അനുഭവിച്ചപ്പോൾ, 60 ശതമാനം പേർ അത് മിതമായിൽ രീതിയിൽ അനുഭവിച്ചു. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്യാത്തവർ എല്ലാവരും വളരെയധികം സന്തോഷം എന്ന അവസ്ഥ മിതമായ രീതിയിൽ മാത്രമേ കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളു എന്നുള്ള കാര്യം Table 1 നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ

യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 20 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതം കുറച്ചു മാത്രമേ നെഗറ്റീവായി (Feeling Negative in Life) തോന്നിയിട്ടുള്ളൂ. എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരിൽ 30 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് അധികം നെഗറ്റിവിറ്റി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 20 ശതമാനം ആളുകൾക്ക് ജീവിതം കുറച്ചു മാത്രമേ മോശമായി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ (Feeling Bad) എന്ന് പറയുമ്പോൾ, അവരിൽ 80 ശതമാനം പേർക്കും മിതമായ രീതിയിലാണ് ജീവിതം മോശമായി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് (Table 1 നോക്കുക). എന്നാൽ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരിൽ എല്ലാവർക്കും മിതമായ രീതിയിൽ ജീവിതം മോശമായി കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് (Table 1 നോക്കുക). പ്രസന്നമല്ലാത്ത അവസ്ഥ (Feeling Unpleasant) എന്നുള്ള വികാരം നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ 80 ശതമാനം ആളുകൾ മിതമായി ഇത് അനുഭവിച്ചപ്പോൾ, 20 ശതമാനം ആളുകൾ ഇത് കുറച്ചു മാത്രമേ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ (Table 1). യോഗ ചെയ്യാത്തവരുടെ സ്ഥിതി ഇതല്ല. അവരിൽ എല്ലാവരും മിതമായ രീതിയിൽ പ്രസന്നമല്ലാത്ത അവസ്ഥ അനുഭവിച്ചു എന്നുള്ളത് Table 1 നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാകാക്കാവുന്നതാണ്. യോഗ ചെയ്യവരിൽ എല്ലാവരും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം മിതമായി മാത്രം ദുഃഖം (Feeling Sad) അനുഭവിച്ചപ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരിൽ 20 ശതമാനം ആളുകൾ അധികം ദുഃഖം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് (Table 1 നോക്കുക). യോഗ ചെയ്യവരിൽ 30 ശതമാനം ആളുകൾ കുറച്ചു മാത്രം പേടി കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ചു (Feeling Afraid) എന്ന് പറയുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരിൽ, 40 ശതമാനം ആളുകൾ അധികം പേടി അനുഭവിച്ചതായി Table 1 നോക്കിയാൽ കാണാവുന്നതാണ്. 20 ശതമാനം യോഗ ചെയ്യുന്നവർ കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം കുറച്ചു മാത്രം ദേഷ്യം അനുഭവിച്ചപ്പോൾ (Feeling Angry), യോഗ ചെയ്യാത്തവരിൽ 40 ശതമാനം ആളുകള്ക്ക് അധികം ദേഷ്യം അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള കാര്യം Table 1 നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം കണക്കിലെടുത്താൽ, യോഗ ചെയ്തവർക്ക് യോഗ ചെയ്യാത്തവരെക്കാൾ പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ താരതമ്യേന കൂടുതലായി അനുഭവിക്കുവാനും, നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ കുറവായി അനുഭവിക്കുവാനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഫലങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യക്തമാണ്. ഇതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം യോഗാഭ്യാസമാണ് എന്ന് വലിയൊരു ശതമാനം യോഗ ചെയ്യുന്നവർ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് Table 2ൽ നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. കൂടുതലായി അനുഭവിച്ച പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾക്കും, കുറവായി മാത്രം അനുഭവിച്ച നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾക്കും 50 മുതൽ 70 ശതമാനം വരെ കാരണം യോഗാഭ്യാസം തന്നെയാണ് എന്ന് 80 ശതമാനം യോഗ ചെയ്ത ആളുകളും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നുള്ള കാര്യം Table 2നോക്കിയാൽ കാണാവുന്നതാണ്.

Table 1. യോഗ ചെയ്തവരും ചെയ്യാത്തവരും അനുഭവിച്ച പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവും ആയ വികാരങ്ങളുടെ തോത്

	ഉത്തരം നൽകുന്നവർ (ശതമാനത്തിൽ)							
	കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ഇത് എത്രകണ്ട് അനുഭവിച്ചു എന്നുള്ളത്							
	യോഗ ചെയ്തവർ				യോഗ ചെയ്യാത്തവർ			
പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ	വളരെ അധികം (Very much)	അധികം (Much)	മിതമായി (Moderately)	കുറച്ച് (Less)	വളരെ അധികം (Very much)	അധികം (Much)	മിതമായി (Moderately)	കുറച്ച് (Less)
ജീവിതം പോസിറ്റീവാണെന്ന തോന്നൽ (Feeling positive in Life)	Nil	20	80	Nil	Nil	Nil	40	60
സുഖം (Feeling Good)	Nil	20	80	Nil	Nil	Nil	100	Nil
പ്രസ്സന്നത (Feeling pleasant)	Nil	80	20	Nil	Nil	Nil	40	60
സന്തോഷം (Feeling happy)	Nil	40	50	10	Nil	Nil	40	60
വളരെ അധികം സന്തോഷം (Feeling Joyful)	Nil	40	60	Nil	Nil	Nil	100	Nil
സംപൃപ്തി (Feeling contented)	20	60	10	10	Nil	Nil	70	30
നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ								
നെഗറ്റീവായ തോന്നൽ (Feeling negative in Life)	Nil	Nil	80	20	Nil	30	70	Nil
ജീവിതം സുഖകരമല്ല എന്ന തോന്നൽ (Feeling bad)	Nil	Nil	80	20	Nil	Nil	100	Nil
പ്രസ്സനമല്ലാത്ത അവസ്ഥ (Feeling unpleasant)	Nil	Nil	80	20	Nil	Nil	100	Nil
ദുഃഖം (Feeling sad)	Nil	Nil	100	Nil	Nil	20	80	Nil
പേടി (Feeling afraid)	Nil	Nil	70	30	Nil	40	60	Nil
ദേഷ്യം (Feeling angry)	Nil	Nil	80	20	Nil	40	60	Nil

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങളെ യോഗാഭ്യാസം എത്രമാത്രം സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട് (ശതമാനത്തിൽ) എന്നുള്ളത്ത് യോഗ ചെയ്യുന്നവർ സൂചിപ്പിച്ചത് Table 2ൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നു.

യോഗാഭ്യാസമാണ് കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച 60 മുതൽ 70 ശതമാനം വരെ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള കാരണം എന്നുള്ളതാണ് 50 ശതമാനം ആളുകളുടെ അഭിപ്രായം. യോഗാഭ്യാസമാണ് കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച 50 മുതൽ 60 ശതമാനം വരെ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള കാരണം എന്നുള്ളതാണ് 30 ശതമാനം ആളുകളുടെ അഭിപ്രായം (Table 2 നോക്കുക). യോഗ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ജീവിതത്തിലെ പോസിറ്റിവിറ്റിയെ (Positivity in Life) സംബന്ധിച്ച യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ അനുകൂലമായ മനോഭാവമാണ് (Positive attitude) ഈ ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. ഇത് അവരുടെ അനുഭവത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തന്നെയാണെന്ന് നിഗമിക്കാവുന്നതാണ്. യോഗ ചെയ്യുന്നവർ വളരെ അധികം പോസിറ്റീവ് ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട് എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചതായി ശ്രീ പാർക്കും മറ്റുള്ള ഗവേഷകരും 2016ൽ ഒരു പഠനത്തിൽ നിന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട് (Park et al, 2016). യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്കു കൂടുതലായ പോസിറ്റീവ് എഫക്റ്റും (Positive affect) കുറവായ നെഗറ്റീവ് എഫക്റ്റും (Negative affect) ഉണ്ടായതായി പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം, കോഴിക്കോട് 2023ൽ നടത്തിയ ഒരു ഗവേഷണത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് (Madhava Chandran et al, 2023). യോഗ ചെയുന്ന കുട്ടികളിൽ കൂടുതലായ പോസിറ്റീവ് എഫക്റ്റും, കുറവായ നെഗറ്റീവ് എഫക്റ്റും ഉണ്ടായതായി ശ്രീമതി ദീപ്തിയും മറ്റുള്ള ഗവേഷകരും 2017ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ കാണാൻ ഇടയായി (Dipti et al, 2017).

Table 2. കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങളെ യോഗാഭ്യാസം എത്രമാത്രം സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട് (ശതമാനത്തിൽ) എന്നതിനെക്കുറിച് യോഗ ചെയ്യുന്നവർ നൽകിയ ഉത്തരങ്ങൾ

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങളെ യോഗാഭ്യാസം എത്രമാത്രം സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് (ശതമാനത്തിൽ)	ഉത്തരം നല്കിയവർ (ശതമാനത്തിൽ)
യോഗ 60-70 ശതമാനം സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട്	50
യോഗ 50-60 ശതമാനം സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട്	30
യോഗ 40-50 ശതമാനം സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട്	15
യോഗ 30-40 ശതമാനം സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട്	05
	Total = 100 ശതമാനം ആളുകൾ

യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്കും ചെയ്യാത്തവർക്കും ലഭിച്ച ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം (Statistically significant difference) സൂചിപ്പിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ Table 3ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. യോഗ ചെയ്യവർക്ക് 39.9 എന്ന ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ ലഭിച്ചപ്പോൾ, ചെയാത്തവർക്കു 35.6 എന്ന താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ സ്കോറാണ് ലഭിച്ചത് എന്നും, ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസമുണ്ടെന്നും Table 3ൽ നിന്നും മനസിലാക്കാവുന്നതാണ്. യോഗ ചെയുന്നവർക്കുണ്ടായ കൂടുതലായ പൊയറ്റിവിറ്റിയെ സംബന്ധിച്ച വസ്തുത ഈ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ടെസ്റ്റിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്.

Table 3. യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്കും ചെയ്യാത്തവർക്കും ലഭിച്ച ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ (Total Positivity Score) തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം (Statistically significant difference)

ലഭിച്ച ശരാശരി* ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നവർ	യോഗ ചെയ്യാത്തവർ
40.3	35.3
t stat = 4.8; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$	

*എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ച സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരാശരി സ്കോർ കണക്കാക്കിയത്

യോഗ ചെയ്യുന്നവരും ചെയ്യാത്തവരും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച വിവിധ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങളുടെ സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം കാണിക്കുന്നു വിവരങ്ങൾ Table 4ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്കു ഇവർക്ക് ലഭിച്ച ശരാശരി സ്കോറുകൾ (എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ച സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കണക്കാക്കിയ ശരാശരി സ്കോർ) തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസമുണ്ടെന്ന് Table 4 നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ഇവർ അനുഭവിച്ച ഈ വികാരങ്ങളുടെ തോത് (Level of experience) തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ശാസ്ത്രീയമായി നിജപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നാണ് ഈ ഫലം

1. **ജീവിതം പോസിറ്റീവായി തോന്നുക (Feeling Positive)**: ഈ വികാരത്തിന് യോഗ ചെയ്യുവർക്ക് 3.2 എന്ന സ്കോർ ലഭിച്ചപ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യാത്തവർക്ക് ലഭിച്ചത് 2.4 എന്ന സ്കോറാണ് (Table 4 നോക്കുക). യോഗ ചെയ്യുവർക്ക് താരതമ്യേന കൂടുതലായി ജീവിതം പൊസിറ്റീവായി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

2. **പ്രസ്സന്നത അനുഭവപ്പെടുക (Feeling Pleasant):** യോഗ ചെയ്യാത്തവരെക്കാൾ യോഗ ചെയ്യുവർക്ക് കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലത്തു കൂടുതൽ പ്രസന്നത അനുഭവിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത അവർക്കു ഈ വികാരത്തിന് ലഭിച്ച താരതമ്യേന കൂടുതലായുള്ള സ്കോർ (3.8) നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ് (Table 4 നോക്കുക).

3. **സന്തോഷം അനുഭവപ്പെടുക (Feeling Happy)**: യോഗ ചെയ്യാത്തവരെക്കാൾ യോഗ ചെയ്യുവർക്ക് കഴിഞ്ഞ രണ്ടാഴ്ച കാലത്തു കൂടുതൽ സന്തോഷം ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നുള്ളത് അവർക്കു ലഭിച്ച താരതമ്യേന കൂടുതലായുള്ള സ്കോർ (3.3) നോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാം (Table 4 നോക്കുക).

4. **സംപൃപ്തി അനുഭവപ്പെടുക (Feeling Contented)**: ഈ വികാരത്തിന് യോഗ ചെയ്യുവർക്ക് കിട്ടിയ 3.9 എന്ന സ്കോറും, ചെയ്യാത്തവർക്ക് കിട്ടിയ കുറഞ്ഞ സ്കോറും (2.7) (Table 4 നോക്കുക) വെച്ച് നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, യോഗ ചെയ്യുവർക്കാണ് കൂടുതൽ സംപൃപ്തി ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് എന്ന് കാണാവുന്നതാണ്.

5. **കൂടുതലായുള്ള സന്തോഷം അനുഭവപ്പെടുക (Feeling Joyful)**: ഈ പോസിറ്റീവായ വികാരത്തിന് യോഗ ചെയ്യവർക്ക് 3.4 എന്ന സ്കോർ ലഭിച്ചപ്പോൾ, ചെയ്യാത്തവർക്ക് കുറഞ്ഞ സ്കോറാണ് (3.0) ലഭച്ചിരിക്കുന്നത് എന്നുള്ളത് Table 4ൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ഈ പോസിറ്റീവായ വികാരവും കൂടുതലായി അനുഭവിക്കാൻ യോഗ ചെയ്യവർക്ക് സാധിച്ചു എന്നർത്ഥം.

അത് പോലെ, താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങളുടെ സ്കോറിന്റെ കാര്യത്തിലും, യോഗ ചെയ്യവരും ചെയ്യാത്തവരും തമ്മിൽ സ്റാറ്റിസ്റിക്കലായി വ്യത്യാസം കാണപ്പെട്ടു. യോഗ ചെയ്യവർക്കാണ് ഈ വികാരങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുള്ളത് (Table 4 നോക്കുക). ഈ നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ അവർ താരതമ്യേന കുറച്ചു മാത്രമേ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ എന്നുള്ളതാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

1. **പേടി (Fear)**

2. **ദേഷ്യം (Anger)**

Table 4. യോഗ ചെയ്യുന്നവരും ചെയ്യാത്തവരും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച വിവിധ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങളുടെ സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം (Statistically significant difference)

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ഉണ്ടായ പോസിറ്റീവായ തോന്നലിന് (Feeling positive in life) ലഭിച്ച ശരാശരി* സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നവർ	യോഗ ചെയ്യാത്തവർ
3.2	2.4
t stat = 3.6; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$	
കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച പ്രസന്നതക്ക് (Feeling pleasant) ലഭിച്ച ശരാശരി* സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നവർ	യോഗ ചെയ്യാത്തവർ
3.8	2.5
t stat = 6.5; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$ $p < 0.01$	
കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച സന്തോഷത്തിന് (Happiness) ലഭിച്ച ശരാശരി* സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നവർ	യോഗ ചെയ്യാത്തവർ
3.3	2.5
t stat = 3.2; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$ $p < 0.01$ **Table 4 continued below**	

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച അധികമായുള്ള സന്തോഷത്തിന് (Joyfulness) ലഭിച്ച ശരാശരി* സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നവർ	യോഗ ചെയ്യാത്തവർ
3.4	3.0
t stat = 2.5; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$ $p < 0.05$	
കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച സംപൃപ്തിക്കു (Feeling contented) ലഭിച്ച ശരാശരി* സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നവർ	യോഗ ചെയ്യാത്തവർ
3.9	2.7
t stat = 3.8; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$ $p < 0.01$	
കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച പേടിക്കു (Feeling afraid) ലഭിച്ച ശരാശരി* സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നവർ	യോഗ ചെയ്യാത്തവർ
3.7	3.3
t stat = -2.1; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$$p < 0.05$	
കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം അനുഭവിച്ച ദേഷ്യത്തിന് (Feeling angry) ലഭിച്ച ശരാശരി* സ്കോർ	
യോഗ ചെയ്യുന്നവർ	യോഗ ചെയ്യാത്തവർ
3.7	3.2
t stat = - 2.7; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$ $p < 0.01$	

*എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ച സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരാശരി സ്കോർ കണക്കാക്കിയത്

ശ്രദ്ധിക്കുക: പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സ്കോർ ലഭിക്കുന്നത് കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ഈ വികാരം കൂടുതലായി അനുഭവിച്ചു എന്നുള്ളതാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സ്കോർ ലഭിക്കുന്നത് കുറഞ്ഞ രീതിയിൽ മാത്രമേ കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ഈ വികാരം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ എന്നുള്ളതാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്

യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ, കല്യാണം കഴിച്ചവരുടെയും കഴിക്കാത്തവരുടെയും ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ (Total Positivity Score) തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസമുണ്ടെന്നും (Statistically significant difference), കല്യാണം കഴിച്ചവർക്കു താരതമ്യേന കൂടുതൽ സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും Table5ൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. കല്യാണം കഴിച്ചവർക്കു കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം കൂടുതലായി പോസിറ്റിവിറ്റി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നും, കല്യാണം കഴിച്ചവരുടെയും കഴിക്കാത്തവരുടെയും പോസിറ്റിവിറ്റി ലെവലുകൾ (Level of Positivity) തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടെന്നും ശാസ്ത്രീയമായി ഈ ഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

കല്യാണം കഴിച്ചവർ ശാരീരീരികമായും മാനസികമായും മെച്ചപ്പെട്ട അവസ്ഥ, സ്നേഹം, അടുപ്പം എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നതായി ഒരു പഠനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശ്രീ മൈസ്ത്രീപീരി എന്ന ഗവേഷകൻ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നു. കല്യാണം കഴിച്ച ആണുങ്ങൾക്കു സ്ട്രെസ് ഹോർമോണിന്റെ (Stress Hormone) ഉത്പാദനം കുറവാണെന്നും കാണാൻ സാധിച്ചു (D. Maestripieri, 2010). കല്യാണം കഴിച്ച ആണുങ്ങൾക്ക് മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറവാണെന്നു ശ്രീ ഡങ്കൻ ക്രെമർ എന്ന ഗവേഷകന്റെ ഒരു പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചു (Duncan Cramer, 1993). കല്യാണം കഴിക്കാത്തവരെക്കാൾ കൂടുതൽ സന്തോഷം അനുഭവിക്കുന്നത് കല്യാണം കഴിച്ചവരാണെന്നു ഗവേഷകരായ ശ്രീ സ്റ്റാകും റോസ്സ് എഷ്ലെമാനും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട് (Stack and J. Ross Eshleman, 1998). കല്യാണം കഴിച്ചവർക്കു വിഷാദം (Depression) കുറവാണെന്നു ശ്രീമതി സൂസൻ ബ്രൗൺ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നു (Susan L. Brown, 2000).

Table 5. കല്യാണം കഴിച്ചവരുടെയും കഴിക്കാത്തവരുടെയും ആകമാന പോസ്റ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ (Total Positivity Scores) തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം (Statistically significant difference)

ലഭിച്ച ശരാശരി* ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ	
കല്യാണം കഴിച്ചവർ	കല്യാണം കഴിക്കാത്തവർ
45.7	41.6
t stat = -1.9; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.10$	

*എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ച സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരാശരി സ്കോർ കണക്കാക്കിയത്

യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ വയസ്സിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറിൽ കണ്ട സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം Table 6ൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്നു. 19 മുതൽ 27 വരെ വയസ്സുള്ള ആളുകളുടെ ശരാശരി സ്കോർ ആയ 42ൽ നിന്നും, 35 മുതൽ 48 വരെ വയസ്സുള്ള ആളുകളുടെ സ്കോർ ആയ 39 ലേക്കും, 51 മുതൽ 64 വരെ വയസ്സുള്ള ആളുകളുടെ സ്കോർ ആയ 37.5 ലേക്കും ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ കുറയുന്നതായി Table 6ൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യസ്തവും ഉണ്ട്

(Table 6 നോക്കുക). വയസ്സ് കൂടുന്നതിന് അനുസരിച്ച് യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ പോസിറ്റിവിറ്റി ലെവൽ കുറയുകയും, നെഗറ്റിവിറ്റി കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നാണ് ഈ ഫലം കാണിക്കുന്നത്. വയസ്സു കൂടുമ്പോൾ ആരോഗ്യം കുറയാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാലായിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. പ്രായം ആളുകളുടെ മാനസിക സ്ഥിതിയെ ബാധിക്കുന്നതായി ഹോംഗ് ടിയോവും മറ്റുള്ള ഗവേഷകരും 2023ൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു (Hong Teo et al, 2023).

Table 6. അനാലിസിസ് ഓഫ് വേരിയൻസ് (Analysis of Variance) എന്ന സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ടെസ്റ്റിലൂടെ കണ്ട വയസ്സിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം

വയസ്സിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ഗ്രൂപ്പുകൾ (വർഷം)	ലഭിച്ച ശരാശരി* ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ	സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ F വാല്യൂ
19-27	42.0	4.63
35-48	39.0	ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.05$
51-64	37.5	

*എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ച സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരാശരി സ്കോർ കണക്കാക്കിയത്

6 മാസം വരെ യോഗ ചെയ്തവർക്ക് ലഭിച്ച സ്കോറായ 37.8ഉം, 18 മാസത്തിനു മുകളിൽ യോഗ ചെയ്തവർക്ക് ലഭിച്ച കൂടുതൽ സ്കോറായ 42.5ഉം തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം കാണിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ Table 7ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. കൂടുതൽ കാലം യോഗ ചെയ്തത് കൊണ്ടുണ്ടായ മെച്ചപ്പെട്ട പോസ്റ്റിവിറ്റിയെയാണ് ഈ ഫലം കാണിക്കുന്നത്. എത്ര കാലം യോഗ ചെയ്തിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് മാനസിക സ്ഥിതിവിശേഷങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആരോഗ്യ സ്കോറിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നതായി പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം കോഴിക്കോട് നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് (Madhava Chandran et al, 2017). കൂടുതൽ കാലം യോഗ ചെയ്യുന്നത് നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും, ജീവിതത്തിലെ പ്രശനങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാനുള്ള ശേഷി (Resilience ability in life) കൂട്ടുന്നതായി പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം കോഴിക്കോട് നടത്തിയ മറ്റൊരു പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്

(Madhava Chandran et al, 2023). ഒരു നല്ല മാനസികാവസ്ഥ ഉണ്ടാവുന്നതിനു യോഗാഭ്യാസം സഹായകരമാണെന്ന് മാധവ ചന്ദ്രനും മറ്റുള്ള ഗവേഷകരും നടത്തിയ മറ്റൊരു പഠനത്തിൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിച്ചു. ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി യോഗാ പരിശീലകർ ചെയ്യുന്ന പല കാര്യങ്ങളും ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം കൊണ്ടുവരാൻ സഹായിക്കുന്നു, ജീവിതം ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ നല്ല അവസ്ഥയിലാകുന്നു, ജീവിതത്തെയും അതിന്റെ പ്രയാസങ്ങളെയും നേരിടാൻ യോഗ ചെയ്യുന്നവർ നല്ല രീതിയിൽ സജ്ജരാകുന്നു എന്നീ കാര്യങ്ങളാണ് പ്രസ്തുത പഠനത്തിൽ നിന്നും കാണാൻ സാധിച്ചത് (Madhava Chandran et al, 2023).

പതഞ്ജലി യോഗ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം കോഴിക്കോട് നടത്തിയ മറ്റൊരു പഠനത്തിൽ, യോഗാഭ്യാസം പോസിറ്റീവായ മനസ്ഥിതി ഉണ്ടാവാൻ സഹായിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തി. ജീവിതം ആസ്വദിക്കുക, ശാന്തത, സംപൃപ്തി, ധൈര്യം, ജീവിതത്തിലെ കാര്യങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്, ശാരീരീരികവും മാനസികവുമായി മെച്ചപ്പെട്ട സ്ഥിതി, ചെയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മിക്കതും സന്തോഷം ഉളവാക്കുന്ന സ്ഥിതി വിശേഷം എന്നിവ ഈ പഠനത്തിലെ പോസിറ്റീവ് മനസ്ഥിതിയുടെ ഘടകങ്ങളായിരുന്നു (Madhava Chandran et al, 2023). ശ്രീ ഡാൻ ബ്രണ്ണൻ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നത് ഹാർട്ട് റേറ്റ് (Heart rate) കൂട്ടുകയും, മസിലിനെ (Muscles) ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും, നല്ല മനസ്ഥിതി നൽകുന്ന ഹോർമോൺസ് (Hormones) ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ മസ്തിഷ്ക്കത്തിനെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി കണ്ടെത്തി (Dan Brennan, 2021)

Table 7. യോഗ ചെയ്ത കാലാവധിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആകമാന പോസ്റ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ തമ്മിലുള്ള സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസം (Statistically significant difference)

ലഭിച്ച ശരാശരി* ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ	
6 മാസം വരെ യോഗ ചെയ്തവർ	18 മാസത്തിൽ കൂടുതൽ യോഗ ചെയ്തവർ
37.8	42.5
t stat = -5.9; ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$	

*എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ച സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരാശരി സ്കോർ കണക്കാക്കിയത്

കഴിഞ്ഞ 6 മാസക്കാലം കണക്കിലെടുത്താൽ, അനുഭവിച്ച മാനസികമായ ബുദ്ധിമുട്ട്കൾ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറിനെ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി സ്വാധീനിക്കുന്നതായി ഈ പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചില്ല. എന്നിരുന്നാലും, മാനസികമായ ബുദ്ധിമുട്ട്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചവർക്ക് താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ മാത്രമേ ലഭിച്ചിട്ടുള്ളൂ. കഴിഞ്ഞ 6 മാസം കണക്കിലെടുത്താൽ, മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിച്ച യോഗ പരിശീലകർക്ക്, അത് അനുഭവിക്കാത്തവരുടെ അത്ര പോസിറ്റിവിറ്റി കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നുള്ളതാണ് ഈ ഫലം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. യോഗ ചെയുന്നത് പൊതുവെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് നല്ല ഒരു പരിഹാരമാണ് എന്നിരിക്കെ, ഈ ഫലം ആശ്ചര്യപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നാണ്. പല പഠനങ്ങളും യോഗ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഉള്ള മാനസിക ഗുണങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ളതുമാണ്. ഈ പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട ചില ആളുകൾക്ക് ഒരു പക്ഷെ കഴിഞ്ഞ 6 മാസക്കാലം വളരെ കൂടുതലായുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നതാവാം ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ഫലത്തിന്റെ കാരണം. അത്തരത്തിലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ യോഗയിലൂടെ തരണം ചെയ്യാൻ ഒരു പക്ഷെ അവർക്ക് കഴിഞ്ഞിരിക്കില്ല.

എന്നാൽ, കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതത്തിൽ എത്ര കണ്ട് പ്രയാസം നേരിട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് ആകമാന പോസ്റ്റിവിറ്റി സ്കോറിനെ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട് എന്നുള്ളത് അനാലിസിസ് ഓഫ് വേരിയൻസ് Analysis of Variance or ANOVA) എന്ന സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ടെസ്റ്റിലൂടെ ഈ പഠനത്തിൽ കാണാൻ ഇടയായി. പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകാത്തവർക്കു ലഭിച്ച ഏറ്റവും കൂടുതലായ ആകമാന പോസ്റ്റിവിറ്റി സ്കോറും (42), ചില്പ്പോൾ മാത്രം പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞവരുടെ സ്കോറും (39.5), ഒരു വിധം സമയത്തും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടു എന്ന് പറഞ്ഞവരുടെ ഏറ്റവും താഴ്ന്ന സ്കോറും (36.7) തമ്മിലുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ വ്യത്യാസമാണ് അനാലിസിസ് ഓഫ് വേരിയൻസ് എന്ന സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ

ടെസ്റ്റിലൂടെ ഈ പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചത് (Table 8 നോക്കുക). ജീവിതത്തിൽ എത്രകണ്ട് പ്രയാസങ്ങൾ അനുഭവിച്ചിരുന്നു എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ലഭിച്ച പോസിറ്റിവിറ്റിയെ സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ് ഈ ഫലം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

.

Table 8. കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിച്ച പ്രശ്നങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ കാണപ്പെട്ട സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയ വ്യത്യാസത്തിന്റെ വിവരങ്ങൾ അനാലിസിസ് ഓഫ് വേരിയൻസ് (Analysis of variance or ANOVA) എന്ന സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ടെസ്റ്റിലൂടെ കാണാൻ സാധിച്ചത്

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം എത്ര കണ്ട് പ്രശനങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നുള്ളത്	ലഭിച്ച ശരാശരി* ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ	അനാലിസിസ് ഓഫ് വേരിയൻസ് ടെസ്റ്റിൽ ലഭിച്ച F വാല്യൂ
പ്രശനങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചവർ	42.0	59.4 ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ട് at $p < 0.01$ എന്നുളത് അനാലിസിസ് ഓഫ് വേരിയൻസ് (Analysis of Varance or ANOVA) എന്ന സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ടെസ്റ്റിലൂടെ ലഭിച്ച മുകളിൽ കാണിച്ച F വാല്യൂവിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചിരിക്കുന്നു
ചിലപ്പോൾ പ്രശനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചവർ	39.5	
ഒരു വിധം സമയത്തും പ്രശനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചവർ	36.7	

*എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ച സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശരാശരി സ്കോർ കണക്കാക്കിയത്

പഠനത്തിന്റെ നിഗമനങ്ങൾ

യോഗ ചെയ്യവരുടെയും, ചെയ്യാത്തവരുടെയും കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ചക്കാലത്തെ പോസിറ്റീവും, നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങളാണ് ഈ പഠനം വിശകലനം ചെയ്യത്. ഈ വികാരങ്ങൾ എത്രകണ്ട് അനുഭവിച്ചു എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് അവരുടെ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ (Total positivity score) കണക്കാക്കിയത്.

പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങളായ ജീവിതം പോസിറ്റീവാണെന്ന തോന്നൽ, പ്രസന്നമായ (Pleasant) അവസ്ഥ, സന്തോഷം, സംതൃപ്തി (Feeling Contended), വളരെ അധികം സന്തോഷം (Joyfulness) എന്നിവ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ആളുകൾക്ക് അവ കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കൂടുതൽ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നാണ് ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളായ പേടി, ദേഷ്യം എന്നിവ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്യാത്തവരെ അപേക്ഷിച്ച്, യോഗ ചെയ്ത ആളുകൾക്ക് ഈ വികാരങ്ങൾ കുറച് മാത്രമേ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ എന്നും പഠനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. യോഗ ചെയ്തവർക്ക് താരതമ്യേന ഉയർന്ന ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ (39.9) ലഭിച്ചു. യോഗ ചെയ്യാത്തവർക്ക് കുറഞ്ഞ സ്കോർ (36.6) മാത്രമാണ് ലഭിച്ചത്. ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കലി സിഗ്നിഫിക്കന്റ് ആയ വ്യത്യാസവും (Statistcally significant difference) കാണപ്പെട്ടു. യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ പോസിറ്റിവിറ്റി അനുഭവപ്പെട്ടു എന്നുള്ളത് ഈ ഫലം ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ കൂടുതലായി അനുഭവിച്ച പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾക്കും, കുറവായി മാത്രം അനുഭവിച്ച നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾക്കും 50 മുതൽ 70 ശതമാനം വരെ കാരണം യോഗാഭ്യാസമാണെന്ന് 80 ശതമാനം യോഗ ചെയ്തവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ജീവിതം പോസിറ്റീവാണെന്ന തോന്നൽ, പ്രസന്നമായ അവസ്ഥ, സന്തോഷം, സംതൃപ്തി, വളരെ അധികം സന്തോഷം എന്നീ പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെയും ചെയ്യാത്തവരുടെയും സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസം ഉണ്ടെന്ന് പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചു. ഈ പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾക്കുള്ള യോഗ ചെയ്തവരുടെ സ്കോറുകൾ യോഗ ചെയ്യാത്തവരെക്കാളും കൂടുതലായിരുന്നു. യോഗ ചെയാത്തവരെക്കാൾ യോഗ ചെയ്തവർക്ക് ഈ പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ

കൂടുതലായി അനുഭവിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് ഈ ഫലം ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കുന്നു.

നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളായ പേടി, ദേഷ്യം എന്നിവക്ക് യോഗ ചെയ്തവർക്ക് യോഗ ചെയ്യാത്തവരെക്കാൾ കൂടുതൽ സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും, ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കലി സിഗ്നിഫിക്കന്റ് ആയ വ്യത്യാസം (Statistcally significant difference) ഉണ്ടെന്നും കാണാൻ ഇടയായി. യോഗ ചെയ്യാത്തവരെ താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ, യോഗ ചെയ്തവർ ഈ നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ കുറവായി മാത്രമേ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ എന്നുള്ള വസ്തുത ഈ ഫലം സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

കല്യാണം കഴിക്കാത്തവരെ അപേക്ഷിച്ചു, കല്യാണം കഴിച്ചവർക്കു കൂടുതൽ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കലി സിഗ്നിഫിക്കന്റ് ആയ വ്യത്യാസവും (Statistcally significant difference) കാണപ്പെട്ടു. വയസ്സ് കുറഞ്ഞവരെ അപേക്ഷിച്, താരതമ്യേന കൂടുതൽ വയസ്സുള്ള യോഗ പരിശീലകർക്ക് കുറഞ്ഞ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറാണ് ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കലി സിഗ്നിഫിക്കന്റ് ആയ വ്യത്യാസവും (Statistcally significant difference) കാണപ്പെട്ടു. 6 മാസം വരെ യോഗ ചെയ്തവരുടെയും 18 മാസത്തിൽ കൂടുതൽ യോഗ ചെയ്തവരുടെയും ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറുകൾ തമ്മിൽ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി വ്യത്യാസമുണ്ടെന്നും (Statistcally significant difference), 18 മാസത്തിൽ കൂടുതൽ കാലം യോഗ ചെയ്തവർക്കു കൂടുതലായുള്ള സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും ഫലങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ, കല്യാണം കഴിച്ചവർക്കും, താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ വയസ്സുള്ളവർക്കും, കൂടുതൽ കാലം യോഗ ചെയ്തവർക്കും പോസിറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ കൂടുതലായി അനുഭവിക്കുവാനും, നെഗറ്റീവായ വികാരങ്ങൾ കുറവായി മാത്രം അനുഭവിക്കുവാനും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് ഈ ഫലങ്ങളിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസം മാനസികമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നോ, ഇല്ലായിരുന്നോ എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ ആകമാന പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറിനെ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി സ്വാധീനിക്കുന്നതായി പഠനത്തിൽ കാണാൻ സാധിച്ചില്ല. എന്നിരുന്നാലും, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നവർക്കു താരതമ്യേന കൂടുതലായ സ്കോർ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. യോഗ ചെയ്തിട്ടും, കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസം കണക്കിലെടുത്താൽ, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായവർക്ക് പ്രശ്ങങൾ ഇല്ലാത്തവരുടെയത്ര പോസിറ്റിവിറ്റി ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നർത്ഥം. മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ തോതിലുള്ള (Extent of psychological problems) വ്യത്യാസമായിരിക്കാം ഒരു പക്ഷെ ഇതിനുള്ള കാരണം.

കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതത്തിൽ എത്രമാത്രം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്തവർക്ക് ലഭിച്ച ആകമാനം പോസിറ്റിവിറ്റി സ്കോറിനെ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്കൽ ആയി സ്വാധീനിക്കുന്നതായി കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. തീരെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ല എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചവർക്കു 42 എന്ന സ്കോർ ലഭിച്ചപ്പോൾ, ചില സമയത്തു പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞവർക്ക് 39.5 എന്ന സ്കോറും, ഒരു വിധം സമയത്തും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് പറഞ്ഞവർക്ക് 36.7 എന്ന സ്കോറും ലഭിച്ചു. എത്രകണ്ട് ജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് യോഗ ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഉണ്ടാവുന്ന പോസിറ്റിവിറ്റിയെ ബാധിക്കുന്നു എന്നർത്ഥം. യോഗ ചെയ്താൽ ജീവിതത്തിലെ പൊതുവെ പ്രശ്നങ്ങൾ കുറയാറുണ്ട് എന്നുള്ള വസ്തുത കണക്കിലെടുത്താൽ, യോഗ ചെയ്യുന്നവരുടെ കാര്യത്തിൽ കാണുന്നത് ഇങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നില്ല. ഒരു പക്ഷെ, ഈ പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ള യോഗ ചെയ്യുന്നവരിൽ ചിലർക്ക് കഴിഞ്ഞ നാലാഴ്ച കാലം ജീവിതത്തിൽ കൂടുതലായി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നതാകാം എത്രകണ്ട് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നുള്ളത് അവർക്കുണ്ടായ പോസിറ്റിവിറ്റിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നതായി ഈ ഗവേഷണത്തിൽ

കാണാൻ ഇടയായത്. വളരെ അധികം പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവർക്ക് മാനസിക നില മെച്ചപ്പെടുത്താനായി യോഗയുടെ കൂടെ വൈദ്യ ചികിത്സയും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

Introduction

Experience of positive emotions in life is one of the five building blocks in the field of positive psychology. Positive thinking is the practice of focusing on the good in any given situation, avoiding negative thoughts/emotions as much as possible, which can have a big impact on one's physical and mental health. Positive thinking helps you live longer, reduces loneliness and more. Having a positive mind set means making positive thinking a habit, continually searching for the silver lining and making the best out of any situation you find yourself in. According to the universal Law of Attraction, the kind of thoughts and attitudes you have will attract events that will make them become a reality. So, if you think positive thoughts, you will attract only positive energy and events. If you have negative thoughts, negative things will happen to you. Positivity is something that many people strive for on a daily basis. It can help to create more happiness and peace within us. Positive thinking concentrates on positive qualities such as inner peace, strength, love, joy and happiness. Even though it might be challenging to stay positive, it is not. Every day has something positive to look out for. Focusing on that will attract more positive thoughts and help you build a happy and good life.

Yoga offers a wide variety of solutions that help to control the negative thoughts and infuses positivity and mental balance and helps in relaxation through constant practice. A yogic lifestyle automatically generates positive thoughts. Āsanas help move the prāṇa and remove mental blockages. Prāṇāyāma balances energy and supplies new energy to the body and mind. During the practice of yoga, we begin to unravel muscular tension and this process can also release the associated emotions bound in our muscles. Yoga practice strengthens our physical, mental and emotional bodies and increases our capacity to process difficult emotions and past traumas. Yoga is an ideal way to shift your mind set, transforming your energy levels and motivation. Yoga can improve brain health which lifts your mood, helping to achieve happiness. Also known as "the feel-good chemical", endorphins are large groups of peptides that our bodies release from the central nervous system and the pituitary gland when we exercise. Because yoga involves moving your body into different poses, endorphins are released, automatically making you feel good and giving you a brighter, positive outlook on life. By calming your mind and creating a powerful mind-body connection, yoga can help to make you feel more positive.

Methodology

This study was carried out among 50 yoga practitioners (Experimental Group) of Patanjali Yoga Research Centre, Kozhikode, Kerala, India and 50 people from Kozhikode, who are not practicing yoga (Control Group) using a questionnaire containing the measure of positive and negative experiences of the respondents during the previous four weeks (Diener et al, 2009), which was considered as thir level of positivity under this study. The questionnaire also contained details of the respondents such as sex, age, marital status, months of yoga practice, how much has yoga practice contributed (in terms of percentage) to their positive and negative experiences considered under the study, the frequency of any problems faced by them in life during the previous four weeks (with responses, namely, sometimes, most of the time, and no problems faced), and whether they had faced any psychological problems during the past six months period. The data was analysed as percentages, scores and through statistical tests.

Results and Discussion

This study has analysed the positivity of yoga practitioners and non-practitioners through their level of positive and negative experiences, and by quantifying their positivity scores based on the positive and negative experiences.

Table 1 shows the level of positive and negative experiences of yoga practitioners and non-practitioners during the past four weeks.

Positive experiences

As far as feeling positive in life is concerned, while 20 % of yoga practitioners have experienced felt much positive during the past four weeks, 80 % report experiencing it moderately (Table 1). However, in the case of non-practitioners of yoga, only 40 % felt positive moderately, while 60 % experienced it less only (Table 1). With respect to feeling good in life, 20 % of yoga practitioners have experienced this much, and 80 % report experiencing it moderately. But all the non-yoga group respondents have felt good in life moderately only during the past four weeks (Table 1). As far as feeling pleasant is concerned, 80 % of yoga practitioners report experiencing this much, while 20 % have experienced it moderately (Table 1). However, only 40 % of those who have not done yoga experienced this positive parameter moderately, while

60 % of them report having experienced it less only (Table 1). 40 % of yoga practitioners experienced much of happiness, and 50 % were happy moderately during the past four weeks, as compared to 40 % respondents who have not done yoga reporting the experience of moderate level of happiness and a significant proportion of them (60 %) reporting that they experienced less happiness only (Table 1). Regarding feeling joyful in life during the past four weeks, Table 1 shows that 40 % of yoga practitioners have experienced much of joy and 60 % have experienced it moderately, as compared to all the non-yoga group respondents reporting as experiencing this moderately only. Table 1 shows that 20 % of the yoga practitioners felt very much contended during the past four weeks, while 60 % of them felt much contended. However, in the case of those who have not done yoga, 70 % report feeling moderately contended, while 30 % have felt less contended only during the past four weeks (Table 1).

Negative experiences

It can be made out from Table 1 that while 20 % of yoga practitioners experienced less negative feelings only during the past four weeks, 30 % of those who have not done yoga report feeling much negative during the past four weeks. Table 1 shows that while 80 % of yoga practitioners had felt bad moderately and 20 % felt bad to a less extent only, 30 % of those who have not done yoga report feeling much bad and 70 % report feeling moderately bad during the past four weeks. It can be observed from Table 1 that while 80 % of yoga practitioners report feeling moderately unpleasant during the past four weeks and 20 % report feeling less unpleasant, all those who have not done yoga report have felt moderately unpleasant during the past four weeks. Table 1 shows that while all the yoga practitioners report feeling moderately sad only during the past four weeks, 20 % of those who have not done yoga felt much sad during this period. 30 % of yoga practitioners have felt only less afraid during the past four weeks, while 40 % of those who have not done yoga felt much afraid during the past four weeks (Table 1). With respect to the negative experience, namely feeling angry, while 20 % of yoga practitioners felt less angry during the past four weeks, 40 % of those who have not done yoga report getting much angry during the past four weeks (Table 1)

From the above mentioned results, it is clear that the yoga practitioners were able to have comparatively more positive experiences and less of negative experiences in life,

which were analysed under this study during the past four weeks than those who have not done yoga. This is further established from the responses of the yoga practitioners shown in Table 2, which shows the contribution of yoga practice to the positive and negative experiences considered under the study, as reported by the yoga practitioners. The results in Table 2 indicate that a total of 80% of yoga practitioners attribute yoga to 50 to 70% of their good positive experiences and less negative experiences during the past four weeks.

Table 1. Level of positive and negative experiences by yoga practitioners and non-practitioners

	Respondents (%)							
	Level of experience during the past four weeks							
	Yoga practitioners				Non-practitioners			
Positive experiences in life	Very much	Much	Moderately	Less	Very much	Much	Moderately	Less
Feeling positive	Nil	20	80	Nil	Nil	Nil	40	60
Feeling good	Nil	20	80	Nil	Nil	Nil	100	Nil
Feeling pleasant	Nil	80	20	Nil	Nil	Nil	40	60
Feeling happy	Nil	40	50	10	Nil	Nil	40	60
Feeling joyful	Nil	40	60	Nil	Nil	Nil	100	Nil
Feeling contented	20	60	10	10	Nil	Nil	70	30
Negative experiences in life								
Feeling negative	Nil	Nil	80	20	Nil	30	70	Nil
Feeling bad	Nil	Nil	80	20	Nil	Nil	100	Nil
Feeling unpleasant	Nil	Nil	80	20	Nil	Nil	100	Nil
Feeling sad	Nil	Nil	100	Nil	Nil	20	80	Nil
Feeling afraid	Nil	Nil	70	30	Nil	40	60	Nil
Feeling angry	Nil	Nil	80	20	Nil	40	60	Nil

Table 2 gives data on how much (in terms of percentage) yoga has contributed to their positive and negative experiences in the past four weeks.

It can be inferred from Table 2 that 50 % of yoga practitioners attribute yoga practice to 60 to 70 % of the positive and negative experiences reported by them, while 30 % of them mention that yoga practice has contributed 50 to 60% to these experiences. These findings indicate the favourable attitude of the practitioners towards the psychological benefits of yoga practice in terms of improving positive experiences and reducing negative experiences in their life, which is the main component under this study. According to Park et al, 2016, yoga practitioners generally perceive high levels of positive changes The results of a study be Madhava Chandran et al (2023) indicate the influence of yoga in helping people to achieve more Positive Affect and less of Negative Affect in their lives, which are components in the field of psychology. Another study has also suggest that yoga practice is effective on schoolchildren to increase Positive Affect and reduce Negative Affect (Dipti et al, 2017)

Table 2. Responses of the yoga practitioners on contribution of yoga to their positive and negative experiences

Contribution of yoga practice to their positive and negative experiences considered under the study (in %)	Respondents (%)
60-70	50
50-60	30
40-50	15
30-40	05
Total	100

Table 3 shows the statistical significance of the difference in total positivity scores of yoga practitioners and non-practitioners. Those who have done yoga get a comparatively higher score of 39.9, which works out to 66.5 % of the maximum possible total positivity score in this study, when compared to the score of 35.6 (59.3 % of the maximum possible total score) obtained by those who have not done yoga. The difference in their scores is statistically significant at $p < 0.01$ (Table 3).

Table 3.Statistical significance of the difference in total scores for positivity of yoga practitioners and non-practitioners

Mean total score for positivity during the past four weeks	
Yoga practitioners	Non practitioners
40.3	35.3
t stat = 4.8; Significant $p < 0.01$	

Table 4 shows the statistical significance of the difference in scores for various positive and negative experiences of yoga practitioners and non-practitioners during the past for weeks. It can be made out from Table 4 that statistically significant difference is there between the score of yoga practitioners and non-practitioners for the following positive experiences:

a. Feeling positive: Yoga practitioners get a higher score (3.2) than those who have not done yoga (2.4), indicating comparatively more experience of this feeling by them

b. Feeling pleasant: Yoga practitioners get a higher score (3.8) than those who have not done yoga (2.5), indicating comparatively more experience of pleasantness by them

c. Feeling happy: Yoga practitioners get a higher score (3.3) than those who have not done yoga (2.5), indicating comparatively more experience of happiness by them
d. Feeling joyful: Yoga practitioners get a higher score (3.4) than those who have not done yoga (3.0), indicating comparatively more experience of joyfulness by them

e. Feeling contented: Yoga practitioners get a higher score (3.9) than those who have not done yoga (2.5), indicating comparatively more experience of contentment by them

Similarly, statistically significant difference exists between the score of yoga practitioners and non-practitioners for the following negative experiences also during the past four weeks (Table 4):

a. Feeling afraid: Those who have not done yoga get a lower score (3.3) than yoga practitioners (3.7), indicating comparatively more experience of freight (feeling afraid) by them

b. Feeling angry: Those who have not done yoga get a lower score (3.2) than yoga practitioners (3.7), indicating comparatively more experience of anger by them

Table 4. Statistical significance of the difference in scores for various positive and negative experiences of yoga practitioners and non-practitioners

Mean score for feeling positive* during the past four weeks	
Yoga practitioners	Non practitioners
3.2	2.4
t stat = 3.6; Significant $p < 0.01$	
Mean score for feeling pleasant* during the past four weeks	
Yoga practitioners	Non practitioners
3.8	2.5
t stat = 6.5; Significant $p < 0.01$	
Mean score for feeling happy* during the past four weeks	
Yoga practitioners	Non practitioners
3.3	2.5
t stat = 3.2; Significant $p < 0.01$	
Mean score for feeling joyful* during the past four weeks	
Yoga practitioners	Non practitioners
3.4	3.0
t stat = 2.5; Significant $p < 0.05$	
Mean score for feeling contented* during the past four weeks	
Yoga practitioners	Non practitioners
3.9	2.7
t stat = 3.8; Significant $p < 0.01$	
Mean score for feeling afraid** during the past four weeks	
Yoga practitioners	Non practitioners
3.7	3.3
t stat = -2.1; Significant $p < 0.05$	
Mean score for feeling angry** during the past four weeks	
Yoga practitioners	Non practitioners
3.7	3.2
t stat = - 2.7; Significant $p < 0.01$	

*A higher score for this positive feeling indicates that the respondents are experiencing it more than those who get a comparatively lower score

**A lower score for this negative feeling indicates that the respondents are experiencing it more than those who get a comparatively higher score

Statistical significance of the difference in the total positivity score of married and unmarried yoga practitioners is shown in Table 5. The mean score of married respondents is more than that of those who are not married, with statistical difference in their scores (Table 5). Marriage reportedly protects against feelings of loneliness. Married people enjoy greater psychological well-being and greater love and intimacy than unmarried people. Marriage also has a wide range of benefits for physical health. The social and emotional support usually found in marriage translates into better mental health. Married men have lower levels of stress hormones (D. Maestripieri,

2010) and married women experience less psychological distress (Duncan Cramer, 1993). Married people are much more likely to report being happy than unmarried people (Stack and J. Ross Eshleman, 1998). Those who are married report less depression (Susan L. Brown, 2000)

Table 5. Statistical significance of the difference in total positivity scores of married and unmarried yoga practitioners

Mean total positivity score	
Married	Unmarried
45.7	41.6
t stat = -1.9; Significant $p < 0.10$	

Table 6 shows the results of Analysis of Variance (ANOVA) of total positivity scores of the yoga practitioners based on their age. The score decreases from 42 for the age group of 19 to 27 years to 39 under the 35 to 48 years age group and 37.5 for the 51 to 64 age group. There is statistically significant difference between the scores of these age groups. This indicates that as the age of the yoga practitioners increased, their level of positive experiences have reduced and negative experiences have increased. This may be probably due to the fact that as one grows older, their level of health may come down, which could contribute to a reduction in their psychological state also. At older ages, mental health is shaped not only by physical and social environments, but also by the cumulative impacts of earlier life experiences and specific stressors related to ageing. Exposure to adversity, significant loss in intrinsic capacity and a decline in functional ability can all result in psychological distress. Older adults are more likely to experience adverse events such as bereavement, or a drop in income or reduced sense of purpose with retirement. Despite their many contributions to society, many older adults are subject to ageism, which can seriously affect people's mental health (Source:https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults-retrieved 11th Dec 2023). Social isolation and loneliness, which affect about a quarter of older people, are key risk factors for mental health conditions in later life (Hong Teo et al, 2023)

Table 6. ANOVA of total positivity scores of yoga practitioners based on age

Age groups (years)	Mean total positivity score	F
19-27	42.0	4.63
35-48	39.0	Significant $p < 0.05$
51-64	37.5	

Statistically significant difference was observed between the total positivity score of respondents who have done yoga for a period of up to 6 months and more than 18 months with the yoga practitioners who have done yoga for more than 18 months getting a comparatively higher score than those who have done yoga for up to 6 months only (Table 7). This result establishes the influence of higher period of yoga practice in promoting more positivity among the yoga practitioners. Madhava Chandran et al (2017) found that the period of yoga practice statistically influenced the health score of the practitioners, which includes the score for psychological parameters also. More period of yoga practice has been reported to improve the resilience ability of people, which indicates one's ability to keep functioning physically and psychologically, even when negative emotions are experienced (Madhava Chandran et al, 2023). Another study by Madhava Chandran et al (2023) found yoga practice to be helpful in developing a positive mental state, which included aspects such as feeling carefree and in good spirits, feeling confident, calm, balanced, enjoying life and satisfied in life, managing life well to fulfil one's needs, remaining in good physical and emotional condition, being well equipped to deal with life and its difficulties, and much of what is done by the yoga practitioners helping them to bring joyfulness in life (Madhava Chandran et al, 2023). Most exercises trigger the release of "feel-good" chemicals in the brain. These mood boosting chemicals include brain messengers such as dopamine, serotonin, and norepinephrine. Although yoga movements are slow and controlled, they still elevate your heart rate, make the muscles work hard, and stimulate the release of brain chemicals. As a result, yoga can make you happier (Dan Brennan, 2021).

Table 7. Statistical significance of the difference in total positivity scores based on period of yoga practice

Mean total positivity score	
Up to 6 months	More than 18 months
37.8	42.5
t stat = -5.9; Significant $p < 0.01$	

The results showed that existence of psychological problems during the past six months did not statistically influence the positivity score of the yoga practitioners, even though the mean positivity score of those who reported problems was slightly less (38.3) than the score of those who did not have problems (40). This is surprising, considering the fact that yoga practice usually results in better psychological wellbeing, as reported in many studies also. This may be probably due to the fact that among those who reported psychological problems during the past 6 months, some of them

might have faced this problem to a greater extent, which could not be probably overcome much even through yoga practice.

However, problems faced by the yoga practitioners (which may include problems other than psychological) during the past four weeks was found to influence their level of positivity (Data shown in Table 8). The results of Analysis of Variance (ANOVA) of total positivity score of the yoga practitioners based on problems faced by them during the past four weeks is shown in Table 8. The score decreases from 42 for yoga practitioners reporting no problems faced to 39.5 for these who report facing problems sometimes (which may include problems other than psychological also), and 36.7 for the yoga practitioners who report facing problems most of the time during the past four weeks (Table 8). There is statistically significant difference between the scores of these groups. This implies that the extent of problems faced by the yoga practitioners during the past four weeks has influenced their positive and negative experiences, and accordingly, the total positivity scores.

Table 8. ANOVA of total positivity scores of yoga practitioners based on problems faced by them during the past four weeks

Problems faced	Mean total positivity score	F
No problems	42.0	59.4
Faced sometimes	39.5	Significant $p < 0.01$
Faced most of the time	36.7	

Conclusions

This study analysed the positivity of yoga practitioners and non-practitioners through their level of positive and negative experiences, and by quantifying their positivity scores based on the positive and negative experiences.

As far as positive experiences such as feeling positive in life, feeling good, feeling pleasant, feeling happy, feeling joyful, and contended in life are concerned, the results show that yoga practitioners have experienced these feelings more during the past four weeks than those who have not done yoga. With regard to the negative experiences, namely, experiencing negative feelings, feeling bad, sad, unpleasant, afraid, and angry, yoga practitioners are found to have experienced them comparatively less during the past four weeks than those who have not done yoga. 80% of the respondents attribute yoga practice to 50 to 70% of their good positive experiences and less negative experiences during the past four weeks.

Those who have done yoga get a comparatively higher total positivity score of 39.9, which works out to 66.5 % of the maximum possible total positivity score in this study, when compared to the score of 35.6 (59.3 % of the maximum possible total score) obtained by those who have not done yoga, with statistically significant difference in the scores of the two groups.

Statistically significant difference was observed between the score of yoga practitioners and non-practitioners for the following positive experiences, with yoga practitioners getting a comparatively higher score for all the positive experiences (indicating more of these positive experiences by them) during the past four weeks:
a. Feeling positive, Feeling pleasant, Feeling happy, Feeling joyful and Feeling contented

Similarly, statistically significant difference was observed between the score of yoga practitioners and non-practitioners for the following negative experiences, with yoga practitioners getting a comparatively higher score for all the negative experiences (indicating less of these negative experiences by them) during the past four weeks:
Feeling afraid and Feeling angry
The mean positivity score of married respondents is more than that of those who are not married, with statistical difference in the scores. This means that yoga practitioners who are married were able to have better positivity in their lives, as compared to those who are not married. Results show that as the age of the yoga practitioners increased, their level of positive experiences have reduced and negative experiences have increased. There exists statistically significant difference between the total positivity scores of yoga practitioners under various age groups. Statistically significant difference was also observed between the total positivity score of respondents who have done yoga for a period of up to 6 months and more than 18 months, with the latter category of yoga practitioners getting a comparatively higher score than the former category. This result establishes the influence of higher period of yoga practice in promoting more positivity among the yoga practitioners.

Existence of psychological problems during the past six months did not statistically influence the positivity score of the yoga practitioners, even though the mean positivity score of those who reported problems was slightly less (38.3) than the score of those

who did not have problems (40). However, problems faced by the yoga practitioners (which may include problems other than psychological also) during the past four weeks was found to statistically influence their level of positivity. The total positivity score decreases from 42 for yoga practitioners reporting no problems faced to 39.5 for these who report facing problems sometimes, and 36.7 for the yoga practitioners who report facing problems most of the time during the past four weeks (Table 8). This indicates that the extent of problems faced by the yoga practitioners during the past four weeks has influenced their positive and negative experiences, and accordingly, theitotal positivity scores.

References

Crystal L Park , Kristen E Riley , Tosca D Braun (2016). Practitioners' perceptions of yoga's positive and negative effects: Results of a National United States survey. J Bodyw Mov Ther. 2016 Apr; 20(2):270-9. doi: 10.1016/j.jbmt.2015.11.005. Epub 2015 Nov 10.

Dan Brennan (2021) Benefits of yoga for mental health. https://www.webmd.com/balance/benefits-of-yoga-for-mental-health

Dipti Kale and Sony Kumari (2017). Effect of 1-month yoga practice on positive-negative affect and attitude toward violence in schoolchildren: A randomized control study. International Journal of Educational and Psychological Researches. 3 (3): 180-185.

Duncan Cramer (1993). “Living Alone, Marital Status, Gender and Health,” *Journal of Community and Applied Social Psychology* 3, 9.

Holt-Lunstad, J (2008). Is There Something Unique about Marriage? The Relative Impact of Marital Status, Relationship Quality, and Network Social Support on Ambulatory Blood Pressure and Mental Health. *Annals of Behavioral Medicine* 35, no. 2 (2008): 239-244. As cited in Kathleen Blanchard, “Health & Marriage: Benefits for Men.” Available at http://www.foxnews.com/health/2010/10/13/health-marriage-benefits-men/#ixzz1TDmcdmCc

Hong Teo R, Hui Cheng W, Jie Cheng L, Lau Y, Tiang Lau S (2023). Global prevalence of social isolation among community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *Arch Gerontol Geriatr*, 107:104904. doi:10.1016/j.archger.2022.104904.

Madhava Chandran, K., Naveena, K., Vijayaraghavan, N., Valsan, T. and Sreevallabhan, S (2017). Effect of yoga practice on psychological and physical health parameters. International Journal of Yoga and Allied Science, 10 (2); July-Dec 2021: 105-113.

Madhava Chandran, K., Naveena, K., Unniraman, P. and Anjana, K. J (2023). Effect of yoga on the resilience ability of the practitioners. Acta Neurophysiologica, 4 (5). 4p. https://www.patanjaliyoga.in/admin/public/uploads/research/research_73.pdf.

Madhava Chandran, K., Bijunath, A., Unniraman, P. and Anjana, K. J (2023). Influence of yoga in maintaining positive mental state: Studt from Kerala State, India. Acta Neurophysiologica, 4 (2). 3p.

Madhava Chandran, K., Unniraman, P. & Unnikrishnan, K.K. (2023). Influence of the Practice of Yoga on Positive and Negative Affect: A Study. International Journal of Indian Psychology, 11(4), 1625-1632. DIP: 18.01.147.20231104, DOI:10.25215/1104.147).

Maestripieri, D. (2010). Between- and Within-Sex Variation in Hormonal Responses to Psychological Stress In a Large Sample of College Students, *Stress* 13, no. 5 (2010): 413-442;

Steven Stack and J. Ross Eshleman (1998). Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study, *Journal of Marriage and the Family* 60, (1998): 527-536. http://www.maxim.org.nz/files/pdf/psychological_benefits_of_marriage.pdf.

Susan L. Brown, (2000). The Effect of Union Type on Psychological Well-Being: Depression among Cohabitors versus Marrieds, *Journal of Health and Social Behavior* 41, no. 3: 247-248.