



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2021; 7(1): 392-395
www.allresearchjournal.com
Received: 10-11-2020
Accepted: 12-12-2020

प्रशान्त कुमार तिवारी

शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, श्री सत्य साई यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मेडिकल साइंसेस सिहोर, मध्य प्रदेश, भारत

डॉ. मीनाक्षी पाठक

प्राध्यापक शारीरिक शिक्षा, श्री सत्य साई यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मेडिकल साइंसेस सिहोर, मध्य प्रदेश, भारत

Corresponding Author:

प्रशान्त कुमार तिवारी

शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, श्री सत्य साई यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मेडिकल साइंसेस सिहोर, मध्य प्रदेश, भारत

प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

प्रशान्त कुमार तिवारी, डॉ. मीनाक्षी पाठक

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन पर आधारित है। अनुसंधान के परिणामों से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर यह ज्ञात हुआ कि शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के 8.33 प्रतिशत छात्र एवं 3.33 प्रतिशत छात्राओं ने 40 से कम अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, 33.33 प्रतिशत छात्र एवं 36.67 प्रतिशत छात्राओं ने 40 से 60 के मध्य अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, 43.33 प्रतिशत छात्र एवं 38.33 प्रतिशत छात्राओं ने 60 से 80 के मध्य अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, और 15.00 प्रतिशत छात्र एवं 21.67 प्रतिशत छात्राओं ने 80 से 100 अंक के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त कर ली है। प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

कुटुम्बक: प्रयागराज जिला, माध्यमिक स्तर, छात्र व छात्राएँ, मानसिक स्वास्थ्य, योग शिक्षा

प्रस्तावना

बच्चों के किसी भी कार्य में व्यस्त रहने से उनमें आक्रामक व्यवहार, विध्वंसात्मक प्रवृत्ति तथा उद्वेगिता का अपने आप उपचार हो जाता है। खेलों के माध्यम से हमारे विचारों का शोधन हो जाता है। खेलों के माध्यम से स्मृति का विकास व प्रत्यास्मरण होता है। किस खेल में कौन से दांव-पेच का प्रयोग किस समय पर करना है इन सब बातों से उसमें चौकन्ने रहने, तुरन्त निर्णय लेने, उचित अवसर पर उचित कार्य करने का कौशल भी विकसित होता है।

योगासनों का प्रयोग करके व्यक्ति का सर्वांगीण विकास किया जा सकता है। वर्तमान समय की व्यस्ततम जीवनचर्या जिसमें शारीरिक के बजाय मानसिक श्रम अधिक करना पड़ता है बहुत से रोगों को उत्पन्न करती है। प्रायः ऑफिसों में कम्प्यूटरों पर लगातार घण्टों तक काम करने वाले लोगों की शारीरिक गतिविधियां तो ना के बराबर ही होती है। इस प्रकार की जीवनचर्या वाले लोग, साथ में जो फास्टफूड का अधिक प्रयोग करते हैं वे जल्दी ही मोटापे का शिकार हो जाते हैं। मोटापा अपने आप में अनेक बीमारियों की जड़ है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि समस्त समस्याएं इसी प्रकार की दिनचर्या तथा खान-पान के परिणाम हैं। जिनके रोगियों की संख्या बड़ी संख्या में बढ़ती जा रही है। इन सबका इलाज योगासनों के द्वारा संभव है तथा इस वैज्ञानिकों ने सिद्ध भी कर दिया है।

वर्तमान समय के भौतिकवादी युग में मनुष्य का जीवन अति व्यस्त होता जा रहा है। शहरों में तो यह स्थिति और भी विकट है। वहां व्यक्तियों को सुबह जल्दी ही बसों द्वारा अपने घरों से दूर ऑफिस जाना पड़ता है तथा वापिस आते समय भी रात हो जाती है। प्रतिदिन 3-4 घण्टे का सफर आने-जाने हेतु करना, ऑफिस में बैठकर काम करना, ऐसे में न वे ढंग से सो पाते हैं, न ठीक से खा पाते हैं। प्रायः इसी प्रकार नींद की गोलियों का प्रयोग करते हैं जो लम्बे समय तक प्रयोग में लाने पर अनेक बीमारियां पैदा करती है। इसके विपरीत नियमित रूप से योगासन, प्राणायाम, प्रेक्षाध्यान का प्रयोग करने वाले व्यक्तियों में यह समस्या कम पाई जाती है।

अध्ययन की आवश्यकता

योग, ध्यान, प्राणायाम आदि क्रियाएं व्यक्ति के मस्तिष्क के लिए पोषण का कार्य करती हैं। इससे अवधान, एकाग्रता, स्मृति, चिन्तन आदि की क्षमता बढ़ती है तथा उनका व्यवहार भी प्रभावित होता है। उनमें सकारात्मक सोच का विकास होता है तथा वे अधिक जीवन्तता वाले होते हैं। इन गतिविधियों में भाग लेने वाले लोगों में अच्छी निर्णय क्षमता, सकारात्मक सोच, लक्ष्य प्राप्ति के लिए अथक प्रयास की प्रेरणा, कर्तव्य निष्ठा, साहस, आत्म विश्वास आदि गुण दृष्टिगोचर होते हैं। इनमें नियमित रूप से सक्रिय रहने वाले व्यक्ति शारीरिक रूप से अधिक तत्पर, शक्तिशाली, लचीले शरीर व व्यवहार वाले तथा चुस्त होते हैं। इस प्रकार बालकों में उपर्युक्त गुणों के विकास तथा परिमार्जन हेतु उचित वातावरण तथा अभ्यास के अवसरों की आवश्यकता होती है। शोधार्थी द्वारा चयनित शोध कार्य इस क्षेत्र में पूर्णतः नवीन है जो शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में बहुत ही उपयोगी व महत्वपूर्ण सिद्ध होगा।

उद्देश्य

प्रस्तुत शोध कार्य निम्नलिखित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर किया गया है :-

- प्रयागराज जिले में राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालयों की जानकारी प्राप्त करना।
- शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएँ

मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक अनुसंधान का प्रारंभ जब होता है, जबकि एक समस्या हो। समस्या की अभिव्यक्ति का एक महत्वपूर्ण साधन परिकल्पना है। शैक्षिक अनुसंधान में समस्या चयन के बाद परिकल्पनाओं की रचना शोध प्रक्रिया का दूसरा महत्वपूर्ण स्तम्भ है। परिकल्पना से समस्या समाधान को उचित दिशा निर्धारित होती है परिकल्पनाओं द्वारा अनुसंधानकर्ता को तर्क संगत आंकड़ों के संकलन में ठीक दिशा मिलती है। अनुसंधान में परिकल्पना की महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि कई उद्देश्यों की पूर्ति उनके माध्यम से होती है। शोधकर्ताओं का मत है कि जहाँ तक संभव हो वहाँ अनुसंधानकर्ता को परिकल्पना का सहारा लेना चाहिए। परन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि परिकल्पना के बिना कोई अनुसंधान नहीं हो सकता है।

टाउनसेण्ड' के अनुसार: "परिकल्पना अनुसंधान की समस्या के लिए सुझाया गया उत्तर है।"

शोधार्थी की मान्यता है कि इस अध्ययन के पश्चात् निम्नवत तथ्य प्राप्त होंगे—

1. प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

शोध समस्या का सीमांकन

प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए शोधकर्ता ने प्रयागराज जनपद के 4 राज्य शासित विद्यालय व 4 केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् विद्यार्थियों को अपना अध्ययन क्षेत्र के रूप में चुना है। जिसमें 60 विद्यार्थी राज्य शासित माध्यमिक विद्यालय व 60 विद्यार्थी केन्द्र शासित माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत् विद्यार्थी हैं।

अध्ययन विधि

- **सर्वेक्षण अध्ययन विधि:** सर्वेक्षण अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण अंग है। इसके द्वारा शोध समस्या के विभिन्न पक्षों से सम्बन्धित आंकड़ों का संग्रहण किया जाता है। आंकड़े मुख्य तथा वर्तमान स्तर का निर्धारण, वर्तमान स्तर की मान्य स्तर से तुलना, तथा वर्तमान स्तर को विकसित करने में महत्वपूर्ण उपादान होते हैं। सर्वेक्षण में व्यक्ति की अपेक्षा तथ्यों, परिस्थितियों तथा गणनाओं को प्राथमिकता दी जाती है।
- **सांख्यिकीय विधि:** सर्वेक्षण विधि से प्राप्त आंकड़ों का वर्गीकरण एवं सारणीयन किया गया है। जिनकी व्याख्या एवं विश्लेषण हेतु, सांख्यिकीय विधियों प्रयोग में लाई गयी है। प्रस्तुत शोधकार्य में परिकल्पनाओं का परीक्षण सांख्यिकीय विधियों द्वारा करने के लिये— Mean, प्रतिशत (%), S.D., 't' Test आदि प्रयोग किये गये हैं, साथ ही गुणात्मक विश्लेषण पर भी ध्यान रखा गया है।

शोध उपकरण

शोध क्षेत्र के माध्यमिक शिक्षा स्तर पर योगाभ्यास क्रम समूह संचालन के पूर्व व पश्चात् छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को मापने के लिए डॉ. कमलेश शर्मा द्वारा निर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया है। इस मापनी के अन्तर्गत 60 प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के तीन सम्भावित विकल्प दिये गये हैं। हाँ, अनिश्चित और नहीं। इसमें गणना के लिये सकारात्मक प्रश्नों के लिये हाँ उत्तर को 2 अंक, अनिश्चित को 1 अंक, और नहीं को 0 अंक देना है। एकांश 1, 2, 6, 10, 11, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 26, 28, 30, 32, 35, 38, 39, 42, 43, 44, 46, 48, 50, 53, 55, 58, 59, 60 में यदि हाँ में उत्तर दिया जाता है तो 2 अंक, अनिश्चित में 1 अंक तथा नहीं में 0 अंक देते हैं, ठीक विपरीत बचे हुए प्रश्न में यदि हाँ में उत्तर देता है तो 02 अंक व अनिश्चित में 1 अंक तथा नहीं में 02 अंक देते हैं।



छायाचित्र क्र. 1 : शोधार्थी द्वारा प्रणामासन का अभ्यास कराते हुए शोध क्षेत्र के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं को

सूर्यनमस्कार के लिये प्रयागराज जिले के माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत 60 छात्र व 60 छात्राओं को प्रतिदिन सुबह 6 से 7 बजे के बीच में 45 मिनट तक नियमित 03 माह तक सूर्यनमस्कार का अभ्यास करवाया गया। अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले मानसिक स्वास्थ्य की मानक मापनी से आंकड़े एकत्रित किए गए एवं 03 माह के नियमित अभ्यास के बाद पुनः मानसिक स्वास्थ्य मापनी से आंकड़े एकत्रित किये गये।

चरों का विवरण

स्वतंत्र चर : विद्यार्थियों का योगाभ्यास क्रम समूह।

आश्रित चर : विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य के विकास पर प्रभाव का अध्ययन

पूर्व अध्ययन समीक्षा

पूर्ववर्ती अध्ययन से तात्पर्य अनुसंधान की समस्या से सम्बन्धित उन सभी प्रकार की पुस्तकों, ज्ञान कोशों, पत्र-पत्रिकाओं, शोध पत्रों तथा अभिलेखों आदि से है, जिनके अध्ययन से अनुसंधानकर्ता को अपनी समस्या के चयन, परिकल्पनाओं के निर्माण, अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने तथा कार्य को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है इनमें से मुख्य रूप से शर्मा, एच.के. एवं सिंह, टी.के. (1988)², पाण्डेय, के.पी., (1985)³, गुप्ता एस.पी. (2001), मेहता, सी. (1970)⁵, त्रिवेदी मिनाक्षी (2009)⁶, श्रीवास्तव, अभय कुमार (2002)⁷, शुक्ला राज नारायण, (2007)⁸ ने शोध विधि

एवं माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव से सम्बन्धित कार्य किये हैं।

प्रयागराज जिले का सामान्य परिचय

प्रयागराज, उत्तर भारत के उत्तर प्रदेश राज्य के दक्षिणी भाग में स्थित है। प्रयागराज का अक्षांश 25.473034 है, और देशांतर 81.878357 है। यह सभी हिन्दुओं के लिए एक अत्यन्त सुंदर और महत्वपूर्ण शहर है क्योंकि यह उस बिन्दु के पास बनाया गया था जहां दो पवित्र नदियाँ – गंगा नदी और यमुना नदी मिलती हैं। इस प्रकार शहर एक प्रमुख पर्यटक स्थल है और स्थानीय तीर्थयात्रियों के लिए सबसे लोकप्रिय स्थलों में से एक है जो विशेष रूप से भारतीय पारंपरिक समारोहों के समय प्रयागराज आते हैं।

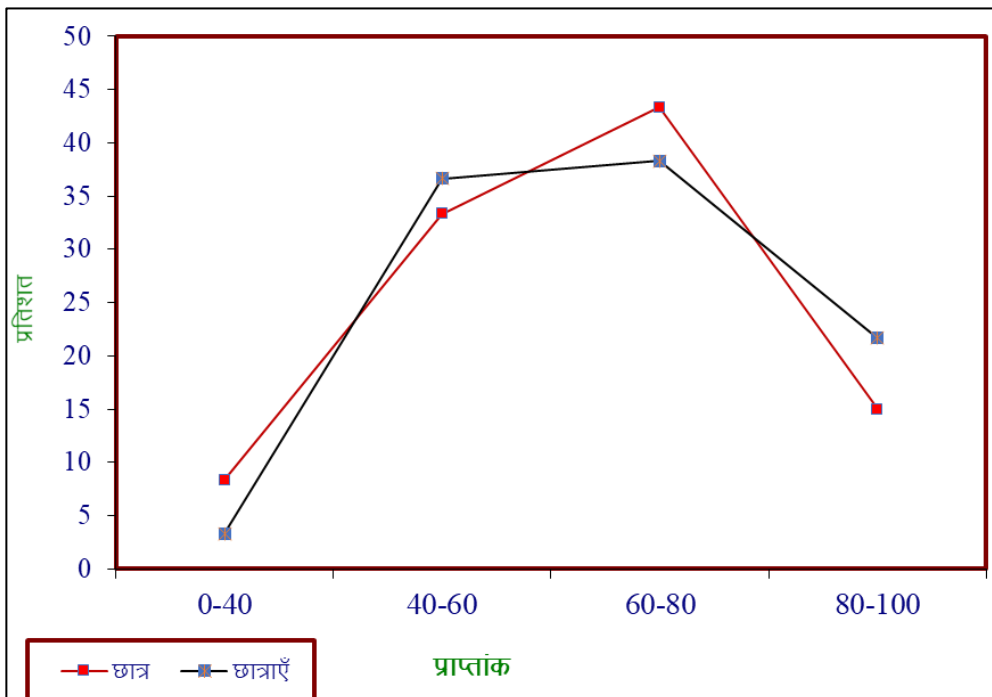
परिणामों का विश्लेषण एवं व्याख्या

शोधार्थी द्वारा किया गया कोई भी शोध कार्य सही अर्थों में तभी प्रतिबिम्बित होता है, जब शोधार्थी द्वारा उस समस्या की वास्तविक स्थिति का मूल्यांकन किया जाय। इसके लिये यह आवश्यक है, कि शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन में उपयोग किये गये समस्त शोध उपकरणों द्वारा प्राप्त जानकारीयों को व्यवस्थित क्रम में सारणीबद्ध किया जाय, निम्नानुसार है—

परिकल्पना क्र. 1 : प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

सारणी क्रमांक 1: प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

क्र.	प्राप्तांक की स्थिति	माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थकता का स्तर			
		छात्र		छात्राएँ	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
1.	0 अंक से ऊपर किन्तु 40 अंक से कम (योग शिक्षा का प्रभाव)	5	8.33	2	3.33
2.	40 अंक से अधिक किन्तु 60 अंक से कम (योग शिक्षा का प्रभाव)	20	33.33	22	36.67
3.	60 अंक से अधिक किन्तु 80 अंक से कम (योग शिक्षा का प्रभाव)	26	43.33	23	38.33
4.	80 अंक से अधिक किन्तु 100 अंक से कम (योग शिक्षा का प्रभाव)	9	15.00	13	21.67



आरेख क्र. 1: शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन

विश्लेषण एवं व्याख्या

उपरोक्त सारणी क्रमांक – 1 एवं आरेख क्र. 1 में न्यादर्श हेतु चयनित शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी का संकलन किया गया है।

उपरोक्त सारणी क्रमांक – 1 के आँकड़े यह दर्शाते हैं कि, शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के 5 छात्र व 2 छात्राओं ने 40 से कम अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, 20 छात्र एवं 22 छात्राओं ने 40 से 60 के मध्य अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, 26 छात्र एवं 23 छात्राओं ने 60 से 80 के मध्य अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, और 9 छात्र एवं 13 छात्राओं ने 80 से 100 अंक के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त कर ली है।

इस प्रकार इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है, कि शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के 8.33 प्रतिशत छात्र एवं 3.33 प्रतिशत छात्राओं ने 40 से कम अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, 33.33 प्रतिशत छात्र एवं 36.67 प्रतिशत छात्राओं ने 40 से 60 के मध्य अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, 43.33 प्रतिशत छात्र एवं 38.33 प्रतिशत छात्राओं ने 60 से 80 के मध्य अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, और 15.00 प्रतिशत छात्र एवं 21.67 प्रतिशत छात्राओं ने 80 से 100 अंक के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त कर ली है।

सारणी क्र. 2: प्रयागराज जिले के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का सांख्यिकीय विश्लेषण

समूह	छात्र	छात्राएँ
समूह की संख्या (छ)	60	60
मध्यमान (ड)	63.00	65.83
मानक विचलन (व)	15.90	15.20
क्रान्तिक निष्पत्ति (ब्लट्ज)	-1.00	
निष्कर्ष	0.05 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर नहीं है
	0.01 सार्थकता स्तर पर	सार्थक अन्तर नहीं है

विश्लेषण एवं व्याख्या

उपर्युक्त सारणी में शोध क्षेत्र के माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी का स्तर औसत 63.00 तथा मानक विचलन 15.90 है। माध्यमिक स्तर के छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी स्तर औसत 65.83 तथा मानक विचलन 15.20 है। दोनों समूहों के मध्यमानों में पाये जाने वाले सार्थकता की जाँच के लिए क्रान्तिक अनुपात परीक्षण (ब्लट्ज जेज) किया गया, जिसमें t का मान -1.00 प्राप्त हुआ जो 0.05 सार्थकता स्तर के मान 1.64 तथा 0.01 सार्थकता स्तर के मान 2.33 से कम है। अतः शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी में कोई सार्थक अन्तर नहीं है। इस प्रकार शोधार्थी की परिकल्पना स्वीकार की जाती है।

अतः परिकल्पना सत्यापित होती है।

निष्कर्ष :

किसी भी शोध कार्य से प्राप्त निष्कर्ष किये गये शोध कार्य को मान्यता प्रदान करते हैं। प्रस्तुत शोध के प्रदत्तों के सांख्यिकीय

विश्लेषण एवं परिकल्पनाओं के परीक्षण से प्राप्त हुए तथ्यों के आधार पर प्राप्त शोध निष्कर्षों का विवरण निम्नानुसार हैं—

1. शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के 8.33 प्रतिशत छात्र एवं 3.33 प्रतिशत छात्राओं ने 40 से कम अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, 33.33 प्रतिशत छात्र एवं 36.67 प्रतिशत छात्राओं ने 40 से 60 के मध्य अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, 43.33 प्रतिशत छात्र एवं 38.33 प्रतिशत छात्राओं ने 60 से 80 के मध्य अंक मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त की है, और 15.00 प्रतिशत छात्र एवं 21.67 प्रतिशत छात्राओं ने 80 से 100 अंक के मध्य मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी प्राप्त कर ली है।
2. शोध क्षेत्र के माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी का स्तर औसत 63.00 तथा मानक विचलन 15.90 है। छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी स्तर औसत 65.83 तथा मानक विचलन 15.20 है।
3. शोध क्षेत्र के राज्य शासित व केन्द्र शासित माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव की जानकारी में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

सन्दर्भ ग्रंथ

1. Introductions to Experimental Method, Mc Graw Hill Book Company, Inc., New York, 1953, 45
2. शर्मा, एच.के. एवं सिंह, टी.के. – “स्वास्थ्य शिक्षा एवं शरीर विज्ञान”, पण्डित प्रकाशन पण्डित हाऊस, जयपुर 1988, 33.
3. पाण्डेय, के.पी. – “मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी”, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा 1985.
4. गुप्ता एस.पी. – “आधुनिक मापन एवं मूल्यांकन” शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद संस्करण 2001.
5. मेहता, सी. – “नेशनल पॉलिसी ऑफ एलिमेन्ट्री टीचर एजुकेशन इन इण्डिया”, एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली 1970.
6. त्रिवेदी मिनाक्षी – आधुनिकीकरण एवम् हिन्दू परिवार : एक समाजवैज्ञानिक अध्ययन, हण्डिया पी0जी0 कालेज, हण्डिया, इलाहाबाद 2009.
7. श्रीवास्तव, अभय कुमार – “शरीर व्यायाम क्रियात्मक विज्ञान एवं क्रीड़ा चिकित्सा” अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर 2002, 5
8. शुक्ला राज नारायण – खेल एवं शारीरिक शिक्षा, राजीव प्रकाशन, 123, स्वामी विवेकानन्द मार्ग, इलाहाबाद 2007.