



ISSN: 3107-5088 (ONLINE)

ISSN: 3107-4898 (PRINT)

www.cognitivethinking.in

Cognitive Thinking: An International Journal of Interdisciplinary Studies

(An International, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed & ISO Certified Journal)

Vol. 1 & Issue 4 (October - December 2025)

Editor-in-Chief

Dr. Kanwar Pal Singh

उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा का तुलनात्मक अध्ययन

अनिल कुमार
शोधार्थी,
शिक्षा विभाग,
एन. ए. एस. कॉलेज, मेरठ

प्रो. रमेन्द्र कुमार गुप्ता
प्राचार्य,
संजय गाँधी स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
सररपुर, मेरठ

Article: Received: 15/12/2025, Accepted: 27/12/2025, Published:30/12/2025

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18610827>



© 2025 The Author(s). This is an Open Access article/ Journal distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are properly credited (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

शोध सार: इस शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य योगाभ्यासी और गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा का तुलनात्मक अध्ययन करना है। इस अध्ययन के लिए मेरठ मंडल के विद्यालयों में अध्ययनरत 100 विद्यार्थियों को न्यादर्श में सम्मिलित किया गया। आँकड़ों के संकलन के लिए के. एस. मिश्रा द्वारा निर्मित शैक्षिक अभिप्रेरणा इन्वेन्टरी का प्रयोग किया गया है। आँकड़ों के विश्लेषण के लिए टी परीक्षण तकनीक का प्रयोग किया गया है। अध्ययन के निष्कर्षों से पाया गया कि योगाभ्यास का विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मुख्य शब्द : योगाभ्यास, शैक्षिक अभिप्रेरणा, किशोरावस्था, आत्म-नियंत्रण, स्व-नियमन

प्रस्तावना: विद्यार्थी के जीवन में लक्ष्य और साधन अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं, क्योंकि एक लक्ष्य की पूर्ति दूसरे लक्ष्य की पूर्ति का साधन बनता है। साधन की उपलब्धता के कारण नए लक्ष्य निर्मित होते जाते हैं। इस प्रकार छोटे छोटे लक्ष्य मिलकर बड़े लक्ष्यों की प्रेरणा को जन्म देते हैं और इस प्रकार लक्ष्य की प्रेरणा उत्पन्न होने के कारण ही विद्यार्थी निरंतर कार्य कर पाते हैं। कार्य करने की यह उत्तेजना व्यक्ति के अंदर या बाहर से आती है जिसे अभिप्रेरणा कहा जाता है। अभिप्रेरणा ही विद्यार्थी को किसी भी कार्य को करने के लिए अतिरिक्त उत्साह प्रदान करती है। विद्यार्थी जीवन में अभिप्रेरणा का विशेष महत्व है क्योंकि यही उनके सीखने का आधार बनती है। विद्यार्थियों का शिक्षण कितना भी नियोजित और व्यवस्थित क्यों न हो, लेकिन यदि विद्यार्थियों को एक निश्चित दिशा से व्यवहार करने के लिए अभिप्रेरित नहीं किया जाए तो वे अपनी शैक्षिक जीवन में सुचारु रूप से आगे बढ़ने में सफल नहीं हो पाएंगे। किशोरावस्था में विद्यार्थियों को योग द्वारा उनके लक्ष्य के प्रति अभिप्रेरित किया जा सकता है। क्योंकि योग विद्यार्थियों के जीवन में एक संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग द्वारा ध्यान लगाना, श्वास से सम्बन्धित व्यायाम करना आदि के द्वारा विद्यार्थी स्वयं के बारे में सचेत और जागरूक बनता है। यह विद्यार्थियों में एक सकारात्मक व्यक्तित्व का विकास करता है और एक सचेत, जागरूक और सकारात्मक विद्यार्थी स्वयं अभिप्रेरित हो सकता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल (2008) के अनुसार जो व्यक्ति योग के दौरान ध्यान करते हैं उनका मस्तिष्क ध्यान न करने वालों की तुलना में बड़ा होता है जो विद्यार्थियों के मन को शांत करने में मदद करता है और उनके शरीर को भी आराम प्रदान करता है। जिसके कारण उनका तनाव कम हो जाता है, वे स्वयं के कार्य पर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं, स्वयं को कार्य करने हेतु प्रोत्साहित कर पाते हैं। महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग

में धारणा, ध्यान और समाधि का उद्देश्य विद्यार्थी के चित्त का भटकाव रोककर उसका ध्यान उसके लक्ष्य पर केंद्रित करना है। योग द्वारा विद्यार्थी अपने चित्त की वृत्तियों पर अंकुश लगा सकता है वह अपने मन की चंचलता को कम करके मानसिक एकाग्रता प्राप्त कर सकता है और अभिप्रेरित हो सकता है।

यांग, एफ., एवं जियांग, वाई. (2022) ने व्यक्ति की वयस्क अवस्था के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर उनके किशोरावस्था के आत्म-नियंत्रण के प्रभाव का पता लगाने के लिए शोध किया। इस अध्ययन में 45 वर्ष की औसत आयु वाले 13,389 उत्तरदाताओं को शामिल किया गया। उत्तरदाताओं को याद करके अपने किशोर आत्म-नियंत्रण की रिपोर्ट करने के लिए कहा गया था। वयस्कता में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर किशोरों के आत्म-नियंत्रण के प्रभावों का अनुमान लगाने के लिए आदेशित प्रोबिट और साधारण न्यूनतम वर्ग (ओएलएस) मॉडल का उपयोग किया गया। नमूनों के स्व-चयन पूर्वाग्रह को संबोधित करने के लिए प्रवृत्ति स्कोर मिलान (psm) पद्धति को अपनाया गया। शोध के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि किशोर आत्म-नियंत्रण ने वयस्कता में व्यक्तिगत शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य को सार्थक रूप से प्रभावित किया। किशोर आत्म-नियंत्रण ने वयस्कता में आत्म-नियंत्रण के बजाय शिक्षा और आय द्वारा वयस्कता में आंशिक रूप से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दिया।

कॉट्स एवं शर्मा (2009) ने तनाव के संदर्भ में योग का शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव जानने हेतु एक अध्ययन किया। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह विश्लेषण करना था कि योग अभ्यास विद्यार्थियों के तनाव स्तर को कम कर उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को किस प्रकार प्रभावित करता है। अध्ययन में प्रायोगिक शोध विधि का प्रयोग किया गया, जिसमें योग अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की तुलना गैर-योग अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों से की गई। शैक्षणिक उपलब्धि तथा तनाव स्तर का मापन हस्तक्षेप से पूर्व एवं पश्चात किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि योग अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों में तनाव में उल्लेखनीय कमी तथा शैक्षणिक उपलब्धि में सार्थक सुधार पाया गया। अध्ययन में यह संकेत दिया गया कि योग मानसिक शांति, एकाग्रता एवं भावनात्मक संतुलन को बढ़ाता है, जो अधिगम प्रक्रिया को सुदृढ़ करता है। शोधकर्ताओं ने विद्यालयी स्तर पर योग को नियमित गतिविधि के रूप में शामिल करने की अनुशंसा की। नरगट्टी, होसाकोटे एवं अंबुरानी (2023) ने विद्यार्थियों के कल्याण एवं शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ाने में योग की भूमिका पर एक समग्र समीक्षा प्रस्तुत की। इस अध्ययन का उद्देश्य विभिन्न पूर्ववर्ती शोधों के निष्कर्षों का विश्लेषण कर यह समझना था कि योग किस प्रकार विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और शैक्षणिक विकास में सहायक होता है। अध्ययन में समीक्षात्मक शोध विधि अपनाई गई, जिसके अंतर्गत चयनित शोध-लेखों का व्यवस्थित विश्लेषण किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से यह ज्ञात हुआ कि योग अभ्यास विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-नियंत्रण, प्रेरणा तथा संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार करता है, जिसका प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष प्रभाव शैक्षणिक प्रदर्शन पर पड़ता है। अध्ययन में यह सुझाव दिया गया कि योग को केवल शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि समग्र शैक्षणिक विकास के साधन के रूप में देखा जाना चाहिए। शोधकर्ताओं ने भविष्य में दीर्घकालिक एवं प्रयोगात्मक अध्ययनों की आवश्यकता पर बल दिया।

तिरुमलांबा एवं नागराजा कुमारी (2022) ने माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य यह जांचना था कि योग अभ्यास माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि को किस हद तक प्रभावित करता है। अध्ययन में प्रायोगिक विधि का प्रयोग किया गया, जिसमें विद्यार्थियों को योग अभ्यास समूह एवं नियंत्रण समूह में विभाजित किया गया। दोनों समूहों की शैक्षणिक उपलब्धि का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि योग अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि नियंत्रण समूह की तुलना में अधिक पाई गई। अध्ययन में यह सुझाव दिया गया कि योग विद्यार्थियों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति एवं अध्ययन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को विकसित करता है। शोधकर्ताओं ने माध्यमिक शिक्षा में योग को सह-पाठ्यक्रम गतिविधि के रूप में सम्मिलित करने की अनुशंसा की।

शोध के उद्देश्य

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा का तुलनात्मक अध्ययन करना।

1.1 उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा का तुलनात्मक अध्ययन करना।

1.2 उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएँ

1. उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.1 उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

1.2 उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

अध्ययन में प्रयुक्त शोध विधि

प्रस्तुत शोध में शोधार्थी ने अध्ययन से सम्बन्धित समस्या को दृष्टिगत रखते हुए वर्णनात्मक 'सर्वेक्षण विधि' को चुना है। सर्वेक्षण विधि वर्तमान से संबंधित होती है तथा इसके द्वारा अनुसंधान में सम्मिलित घटना स्तर की स्थिति को निश्चित करने का प्रयास किया जाता है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन की जनसंख्या

प्रस्तुत अध्ययन में मेरठ मंडल के विद्यालयों में अध्ययनरत उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है।

न्यादर्श विधि एवं न्यादर्श

प्रस्तुत शोध में शोधार्थी द्वारा यादृच्छिक विधि से 100 विद्यार्थियों का चयन किया गया है, जिसका विवरण निम्न तालिका में दिया गया है—

तालिका संख्या-1 : न्यादर्श का विवरण

	ग्रामीण	शहरी	योग
पुरुष	25	25	50
महिला	25	25	50
योग	50	50	100

शोध में प्रयुक्त चर

प्रस्तुत शोध में शैक्षिक अभिप्रेरणा को चर के रूप में लिया गया है।

प्रस्तुत शोध में प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा आँकड़ों के संकलन के विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा का मापन करने के लिए के.एस. मिश्रा द्वारा निर्मित शैक्षिक अभिप्रेरणा इन्वेन्टरी का प्रयोग किया गया है।

आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

शून्य परिकल्पना-1

उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

उपरोक्त शून्य परिकल्पना के परीक्षण के लिए शोधार्थी द्वारा टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया है। प्राप्त परिणाम निम्न तालिका में दर्शाये गये हैं—

तालिका संख्या-2

उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा की तुलना

क्र सं	समूह का नाम	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मान	सार्थकता
1	योगाभ्यासी विद्यार्थी	50	156.26	40.60	6.17	सार्थक*
	गैर योगाभ्यासी विद्यार्थी	50	130.00	34.51		

*0.05 सार्थकता स्तर पर

परिकलित टी-मान	=	6.17
स्वतंत्रता का अंश (df)	=	98
अन्तर की मानक त्रुटि	=	3.768
p	<	0.0001
'टी' का सारणीमान	=	1.96

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि योगाभ्यासी विद्यार्थी तथा गैर योगाभ्यासी विद्यार्थी की शैक्षिक अभिप्रेरणा का तुलनात्मक विश्लेषण करने पर टी-मान 6.17 प्राप्त हुआ, जो स्वतंत्रता अंश 398 (df = 98) पर टी के सारणीमान से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना "उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है" अस्वीकृत होती है। अर्थात् योगाभ्यासी विद्यार्थी तथा गैर योगाभ्यासी विद्यार्थी की शैक्षिक अभिप्रेरणा में सार्थक अंतर है।

उच्चतर माध्यमिक स्तर के दोनों समूहों के शैक्षिक अभिप्रेरणाके मध्यमान को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा, गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा से अपेक्षाकृत अधिक है। अर्थात् योगाभ्यास का विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

शून्य परिकल्पना-1.1

उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

उपरोक्त शून्य परिकल्पना के परीक्षण के लिए शोधार्थी द्वारा टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया है। प्राप्त परिणाम निम्न तालिका में दर्शाये गये हैं-

तालिका संख्या-3

उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा की तुलना

क्र सं	समूह का नाम	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी- मान	सार्थकता
1	योगाभ्यासी विद्यार्थी	25	156.97	37.54	4.86	सार्थक*
	गैर योगाभ्यासी विद्यार्थी	25	133.00	31.91		

*0.05 सार्थकता स्तर पर

परिकलित टी-मान	=	4.86
स्वतंत्रता का अंश (df)	=	48
अन्तर की मानक त्रुटि	=	4.927
p	<	0.0001
'टी' का सारणीमान	=	1.96

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि योगाभ्यासी विद्यार्थी तथा गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थी की शैक्षिक अभिप्रेरणाका तुलनात्मक विश्लेषण करने पर टी-मान 4.86 प्राप्त हुआ, जो स्वतंत्रता अंश 48 (df = 48) पर टी के सारणीमान से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना "उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है" अस्वीकृत होती है। अर्थात् योगाभ्यासी विद्यार्थी तथा गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थी की शैक्षिक अभिप्रेरणा में सार्थक अंतर है। उच्चतर माध्यमिक स्तर के दोनों समूहों के शैक्षिक अभिप्रेरणाके मध्यमान को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा, गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा से अपेक्षाकृत अधिक है। अर्थात् योगाभ्यासका ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

शून्य परिकल्पना-1.2

उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

उपरोक्त शून्य परिकल्पना के परीक्षण के लिए शोधार्थी द्वारा टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया है। प्राप्त परिणाम निम्न तालिका में दर्शाये गये हैं-

तालिका संख्या-4

उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा की तुलना

क्र सं	समूह का नाम	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मान	सार्थकता
1	योगाभ्यासी विद्यार्थी	25	149.56	34.78	4.68	सार्थक*
	गैर योगाभ्यासी विद्यार्थी	25	127.00	33.34		

*0.05 सार्थकता स्तर पर

परिकल्पित टी-मान = 4.68

स्वतंत्रता का अंश (df) = 48

अन्तर की मानक त्रुटि = 4.818

p < 0.0001

'टी' का सारणीमान = 1.96

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि योगाभ्यासी विद्यार्थी तथा गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थी की शैक्षिक अभिप्रेरणा का तुलनात्मक विश्लेषण करने पर टी-मान 4.68 प्राप्त हुआ, जो स्वतंत्रता अंश 48 (df = 48) पर टी के सारणीमान से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना "उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी एवं गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा में कोई सार्थक अंतर नहीं है" अस्वीकृत होती है। अर्थात् योगाभ्यासी विद्यार्थी तथा गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थी की शैक्षिक अभिप्रेरणा में सार्थक अंतर है।

उच्चतर माध्यमिक स्तर के दोनों समूहों के शैक्षिक अभिप्रेरणाके मध्यमान को देखते हुए यह कहा जा सकता है कि योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा, गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा से अपेक्षाकृत अधिक है। अर्थात् योगाभ्यास का शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

शोध के परिणाम

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्राप्त परिणाम निम्न प्रकार हैं-

- उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में योगाभ्यासी विद्यार्थियों एवं गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा के मध्य सार्थक अंतर पाया गया। उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा, गैर योगाभ्यासी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा से अपेक्षाकृत अधिक रही।
- उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों एवं गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा के मध्य सार्थक अंतर पाया गया। उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा, गैर योगाभ्यासी ग्रामीण विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा से अपेक्षाकृत अधिक रही।
- उच्चतर माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों में योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों एवं गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा के मध्य सार्थक अंतर पाया गया। उच्चतर माध्यमिक स्तर के योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा, गैर योगाभ्यासी शहरी विद्यार्थियों की शैक्षिक अभिप्रेरणा से अपेक्षाकृत अधिक रही।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- यांग, एफ., एवं जियांग, वाई. (2022), किशोरावस्था का आत्म-नियंत्रण और वयस्क अवस्था में व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य: चीन पर आधारित एक अध्ययन, फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, 13, 850192।
- कॉट्स, ए., एवं शर्मा, एन. (2009), तनाव के संदर्भ में योग का शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 2(1), 39-43। <https://doi.org/10.4103/0973-6131.53860>

- नरगट्टी, एस., होसाकोटे, वी., एवं अंबुरानी, ए. (2023), विद्यार्थियों के कल्याण एवं शैक्षणिक प्रदर्शन को सुदृढ़ करने में योग की भूमिका: एक समग्र समीक्षा, *जर्नल नेम*, 10, 738–748।
- तिरुमलाबा, के., एवं नागराजा कुमारी, डी. (2022), माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ अर्ली चाइल्डहुड स्पेशल एजुकेशन*, 14(8), 2726–2732। <https://doi.org/10.48047/intjecse/V14I8.380>
- पारीक, एस एवं शर्मा, एस (2022) युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन, *इंटरनेशनल जर्नल आफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स*, वॉल्यूम 10 ईशु 5 आईएसएसएन नं 2320–2882.
- मिश्रा, जीपी एन, महेश्वरी, वी और अन्य (2014) मनोयौगिक उपागम द्वारा चिंता विकृति का प्रबंधन, *गोल्डन रिसर्च थॉट्स*, वॉल्यूम 3 ईशु 8.
- तिवारी, एस (2020). माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में अभिरुचि अभिप्रेरणा एवं मूल्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन, *इंटरनेशनल जर्नल आफ साइंटिफिक रिसर्च इन साइंस एंड टेक्नोलॉजी*, वॉल्यूम 7 ईशु 6. www.ijrst.com
- मोहन, सी एवं चौधरी, बी. (2022). विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ाने में योग की भूमिका का अध्ययन, *स्कॉलरली रिसर्च जर्नल फॉर ह्यूमैनिटी साइंस एंड इंग्लिश लैंग्वेज*, वॉल्यूम 10/51. www.srjis.com
- योग शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छता भावात्मक शिक्षा (भाग-1) राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, छत्तीसगढ़, रायपुर, 2021
- किशोरियों के लिए योग, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग द्वारा महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार।
- योग शिक्षा B.Ed IV PE 7A शिक्षक शिक्षा विभाग, शिक्षा शास्त्र विद्या शाखा, उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी, 2015
- ठक्कर, पी.एस (2014). योग की परिभाषा एवं परिचय, *इंटरनेशनल जर्नल आफ रिसर्च इन ऑल सब्जेक्ट्स इन मल्टी लैंग्वेजेस*, वॉल्यूम 2, ईशु 8.