



International Journal of Advanced Academic Studies

E-ISSN: 2706-8927

P-ISSN: 2706-8919

www.allstudyjournal.com

IJAAS 2024; 6(1): 29-33

Received: 13-11-2023

Accepted: 18-12-2023

अरुण कुमार

पी० एच० डी० शोधार्थी,
शिक्षाशास्त्र अवधेश प्रताप सिंह
विश्वविद्यालय रीवा, मध्य प्रदेश,
भारत

डॉ. आशुतोष त्रिपाठी

प्राचार्य, रीवा कॉलेज ऑफ
एजुकेशन, इलाहाबाद रोड,
रतहरा, रीवा, मध्य प्रदेश, भारत

Corresponding Author:

अरुण कुमार

पी० एच० डी० शोधार्थी,
शिक्षाशास्त्र अवधेश प्रताप सिंह
विश्वविद्यालय रीवा, मध्य प्रदेश,
भारत

माध्यमिक स्तर के अध्ययनरत विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का अध्ययन

अरुण कुमार, डॉ. आशुतोष त्रिपाठी

DOI: <https://doi.org/10.33545/27068919.2024.v6.i1a.1098>

सारांश

वर्तमान प्रतिस्पर्धा के युग में विद्यार्थियों को लक्ष्य प्राप्त करने के लिए ज्यादा से ज्यादा मानसिक श्रम की आवश्यकता होती है। विद्यार्थी वर्ष भर शैक्षणिक कार्यों के अत्यधिक बोझ से लादे होते हैं, जससे वे मानसिक दबाव, तनाव एवं संघर्ष से घिर जाते हैं परिणामस्वरूप जल्दी ही मानसिक थकान का अनुभव करते हैं। बेहतर शैक्षणिक निष्पत्ति के लिए एकाग्रता, स्मृति, लगातार लम्बे समय तक अध्ययनरत रहना एवं अच्छी ग्रहणशीलता की आवश्यकता होती है। इन क्रियाओं को बढ़ाने के लिए तंत्रिकाओं का तेज गति के साथ, लंबे समय तक कार्य करना आवश्यक होता है। जब व्यक्ति मानसिक कार्य करता है तो उसकी नाड़ी तंत्र की कोशिकाओं में कुछ शारीरिक और रासायनिक परिवर्तन होते हैं साथ ही साथ ग्लाइकोजन का व्यय होता है। फलस्वरूप इस प्रकार की थकान का अनुभव व्यक्ति को मस्तिष्क के उच्च केन्द्रों में होता है। सरल शब्दों में तंत्रिका कोशिकाओं के कार्यरत रहने में ग्लाइकोजन का व्यय और थकान के कारण विषाक्त पदार्थ बनते हैं। इन विषाक्त पदार्थों का संचय तंत्रिका कोशिकाओं के जोड़ों पर होता है जिससे नाड़ी का आवेग अवरुद्ध हो जाता है और व्यक्ति थकान का अनुभव करता है। विभिन्न शोध अध्ययनों में पाया गया कि योग की विभिन्न क्रियायें जैसे प्राणायाम, ओंकार जाप, सूर्यनमस्कार, योगनिद्रा आदि विद्यार्थियों में एकाग्रता, ग्रहणशीलता, स्मृति को बढ़ाने में प्रभावी पाए गए हैं। प्रस्तुत शोध में मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया है। अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया है कि योग का मानसिक थकान पर पड़ता है या नहीं।

कूटशब्द: शिक्षा, प्राणायाम, ओंकार जाप, सूर्यनमस्कार, योगनिद्रा

1. प्रस्तावना

शिक्षा का वर्तमान स्वरूप न ही हमारे स्वाभाव को प्रदर्शित करता है, न ही हमारी छुपी हुई अनंत क्षमताओं को उभार पाता है वरन् वह बालक की आंतरिक क्षमता तथा खोजवृत्ति के खुले निष्पादन को रोकता है अथवा सीमित कर देता है। खोज एवं सहज प्रयोगों ने यह पर्दर्शित किया है कि योग, शिक्षा की प्रक्रिया को एक सकारात्मक एवं रचनात्मक रूप में परिवर्तित कर सकता है।

मात्र कितनी ज्ञान का बौद्धिकता में समावेश तेल एवं जल के मिश्रण की तरह अपूर्ण होता है, इसमें अनुभव का समावेश इसे पूर्णता प्रदान करता है। शिक्षा प्राप्ति के दौरान, मनुष्य को अपने आंतरिक विचारों, मान्यताओं व भावनाओं के दबाव के प्रति, पूर्ण जागरूकता तथा परस्पर सामंजस्य बनाए रखना चाहिए।

सच्चा ज्ञान अपने अन्दर से ही शुरू हो सकता है और अपने अन्दर के ज्ञान की परतों को खोलने के लिए योग ही माध्यम है। योगाभ्यास न केवल बच्चों के शारीर को लचीला बनाता है अपितु उनमें अनुशासन तथा मानसिक सक्रियता भी लाता है, जिससे उनका अवधान तथा एकाग्रता बढ़ती है एवं सज्जनात्मक प्रेरणा प्राप्त होती है। श्री अरविन्द के अनुसार अंतःकारण या मानस शिक्षा का मुख्य अंग है। उन्होंने अंतःकारण के चार स्तर बताए हैं- चित्त, मानस, बुद्धि और ज्ञान। उनके मतानुसार मानव की इन शक्तियों में क्रमिक विकास होता है, अतः शिक्षा ऐसी होनी चाहिए कि वह इन शक्तियों का विकास कर सके। केवल ज्ञान की प्राप्ति ही शिक्षा नहीं है। सच्ची शिक्षा वाही है, जिसमें मानव को पूर्ण विकास करने की क्षमता हो तथा उन्होंने कहा कि 'शिक्षा मानव के मस्तिष्क और आत्मा की शक्तियों का निर्माण करती है। यह ज्ञान चरित्र और संस्कृति का उत्कर्ष करती है'। श्री अरविन्द के अनुसार हर मानव में एक स्वविकसित आत्मा है तथा माता-पिता एवं शिक्षक का कार्य है बालक को स्वयं शिक्षित होने में सहायता करना उसे उसकी स्वयं की बौद्धिक, नैतिक व्यावहारिक क्षमता को विकसित करने में सहायता करना ताकि उसका नैसर्गिक विकास हो सके, न कि वह एक निर्जीव वस्तु की भांति दबाव में टूट जाय शर्मा, बी.आर. (2004) ने कहा कि परंपरागत शिक्षा जिसमें योग सम्मिलित है, व्यक्तित्व के समग्र विकास अर्थात् शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, दार्शनिक पक्षों के विकास पर आधारित है, जिससे व्यक्ति में अंतर्मुखी गुण उत्पन्न होते हैं। साथ ही साथ बालक का शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा होने से मानसिक स्वास्थ्य का विकास भी भली प्रकार हो सकता है। तेलीज (1993) ने अपने अध्ययन में पाया कि विशिष्ट प्राणायाम अभ्यास से परानुकंपी तंत्रिका तंत्र में विश्रांति का प्रभाव पाया जाता है, जो कितनाव का एक कारण होता है। कोचर हरिशचन्द्र (1976) ने अपने अध्ययन में पाया कि योग द्वारा मानसिक थकान कम होती है। मांडिक एवं बरखेड़े (1999) ने अपने शोध "ध्यान, स्मृति, एवं थकान के स्तर पर ओंकार जाप का प्रभाव" में ओंकार जाप द्वारा ध्यान पर प्रभाव के अध्ययन करने पर पाया कि ओंकार जाप का थकान के स्तर पर प्रभाव का अध्ययन करने के लिए काटने की विधि (शब्दों को काटना) का प्रयोग किया गया है। जिसमें अभ्यास पूर्ण शब्दों को काटने की संख्या (औसतांक) 13 थी जो बाद में बढ़कर 20 हो गयी। ओंकार जाप के पहले शब्दों को काटने की अधिकतम संख्या 25 थी जो कि बढ़कर 32 हो गयी। उपरोक्त परीक्षणों के आधार पर पाया गया कि ओंकार जाप के कारण थकान के स्तर का टी मूल्य

8.54 रहा जो कि सार्थक महत्त्व है। बेरा, कुण्ड एवं अन्य (2006) ने पाया कि योग शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जैसे चिंता में कमी, अवसाद में कमी, स्मृति में वृद्धि, मानसिक थकान में कमी, सीखने की क्षमता में वृद्धि आदि को उल्लेखनीय पाया गया। गोरे, घरोटे एवं राजकुमार (2008) ने पाया कि 10 मिनट के कपाल भांति के अभ्यास से शारीरिक गतिविधियों पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव रहा। प्रयोज्य को थकान नहीं लगी बल्कि उन्हें मस्तिष्क या मन में हल्कापन व शांति का अहसास हुआ। योग शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण है जैसे चिंता कम करना, क्षमता में वृद्धि तथा शैक्षणिक निष्पत्ति में उत्तरोत्तर वृद्धि आदि है।

2. उद्देश्य

1. विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. बालकों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. बालिकाओं की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

3. परिकल्पनायें

1. विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग का प्रभाव का सकारात्मक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।
2. बालकों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का सकारात्मक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।
3. बालिकाओं की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का सकारात्मक प्रभाव नहीं पाया जायेगा।

चर :- स्वतंत्र चर – योग, परतंत्र चर – मानसिक थकान, मध्यवर्ती चर- बालक, बालिकायें

4. न्यादर्श: न्यादर्श का चयन वीर सिंह इन्टर कॉलेज बबीना कदौरा जालौन उत्तर प्रदेश के विद्यालय से किया गया है। न्यादर्श हेतु कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों का चयन किया गया है। जिसमें 20 बालक एवं 20 बालिकायें शामिल हैं। अध्ययन हेतु दो समूह बनाये गये हैं। प्रयोगात्मक समूह में 10 बालक एवं 10 बालिकायें तथा नियंत्रित समूह में 10 बालक एवं 10 बालिकायें को सम्मिलित किया गया है।

5. शोध विधि: शोध अध्ययन हेतु प्रयोगात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया है। प्रयोग में दो समानांतर

समूह बनाये गये है | एक समूह को प्रयोगात्मक समूह एवं दुसरे को नियंत्रित समूह बनाया गया है | प्रयोगात्मक समूह पर प्रयोगात्मक स्तर (योग) का प्रयोग किया गया है एवं नियंत्रित समूह को यथावत रखा गया है |

6. शिध प्रक्रिया: प्रस्तुत शोध अध्ययन में कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों द्वारा दो समतुल्य समूह बनाये गये | प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को योग अभ्यास कराया गया | योग अभ्यास या यौगिक क्रिया की अवधि 45 मिनट रखी गयी | यौगिक क्रिया में सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ओंकार जाप एवं योग निद्रा को सम्मिलित किया गया | यौगिक अभ्यास प्रतिदिन लगातार दो माह तक कराया गया | नियंत्रित समूह को यथावत रखा गया |

7. शोध उपकरण: मानसिक थकन का परीक्षण करने के लिये विवेक भार्गव का मानसिक थकान परीक्षण प्रपत्र का प्रयोग किया गया है | यह प्रपत्र गुणनखंड विधि पर आधारित है | इस प्रपत्र के द्वारा प्रयोज्य का मानसिक थकान गुणांक ज्ञात किया जाता है |

8. विश्लेषण: विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव के अध्ययन करने के लिये प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह के पूर्व तथा पश्चात् परीक्षणों के प्राप्तांकों को संकलित किया गया | दोनों समूह के पूर्व तथा पश्चात् परीक्षणों के प्राप्तांकों की सहायता से मध्यमान एवं प्रामाणिक विचलन की गणना कर टी-मूल्य ज्ञात किया गया | टी-मूल्य की सहायता से पूर्व तथा पश्चात् परीक्षण के सार्थकता की जाँच की गयी तथा प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूह में योग के प्रभाव की सार्थकता की जाँच की गई |

तालिका 1: विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव की सार्थकता की जांच

क्र०स०	समूह	दशा	संख्या	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	प्रामाणिक त्रुटि	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	प्रयोगात्मक	पूर्व	20	12.4	5.55	2.37	8.69	0.01
		पश्चात्	20	3.3	9.07			
2.	नियंत्रित	पूर्व	20	33.5	7.82	2.36	1.95	सार्थक नहीं
		पश्चात्	20	28.74	7.13			

परिकल्पना क्रमांक 1 का परीक्षण

तालिका क्रमांक 1 के अनुसार प्रयोगात्मक समूह के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों का मध्यमान क्रमशः 12.4 एवं 3.3 प्राप्त हुआ तथा प्रामाणिक विचलन क्रमशः 5.55 तथा 9.07 प्राप्त हुआ | प्रामाणिक विचलनों के अंतर की प्रामाणिक त्रुटि 2.37 एवं 'टी' मूल्य 8.69 प्राप्त हुआ | तालिका 'टी' के अनुसार 38 स्वतंत्रता कोटि पर 0.01 विश्वास स्तर पर सार्थकता मूल्य 2.71 है इससे गणना द्वारा प्राप्त मूल्य अधिक है | इसलिये 0.01 विश्वास स्तर पर विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का सार्थक अंतर पाया गया | तालिका क्रमांक 1 के अनुसार नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों के प्राप्तांकों का मध्यमान क्रमशः 33.5 एवं

28.74 प्राप्त हुआ | प्रामाणिक विचलन क्रमशः 7.82 तथा 7.13 प्राप्त हुआ तथा प्रामाणिक विचलनों की प्रामाणिक त्रुटि 2.36 एवं टी मूल्य 1.95 प्राप्त हुआ | तालिका 'टी' के अनुसार 0.05 विश्वास स्तर पर सार्थकता मूल्य 2.02 है इस मूल्य से गणना द्वारा प्राप्त मान कम है | इसलिये नियंत्रित समूह की मानसिक थकान के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया | नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों पर कोई सकारात्मक प्रभाव नहीं पाया गया जबकि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों में 0.01 विश्वास स्तर पर सार्थक अंतर पाया गया अतः परिकल्पना विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग का सकारात्मक प्रभाव पाया जायेगा स्वीकृत की गयी है |

तालिका 2: बालकों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव की सार्थकता की जांच

क्र०स०	समूह	दशा	संख्या	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	प्रामाणिक त्रुटि	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	प्रयोगात्मक	पूर्व	10	30.76	6.94	2.42	5.81	0.01
		पश्चात्	10	16.69	3.25			
2.	नियंत्रित	पूर्व	10	31.57	6.30	3.04	1.82	सार्थक नहीं
		पश्चात्	10	26.02	7.26			

परिकल्पना क्रमांक 2 का परीक्षण

तालिका क्रमांक-2 के अनुसार प्रयोगात्मक समूह के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों का मध्यमान क्रमशः 30.76 एवं 16.69 प्राप्त हुआ तथा प्रामाणिक विचलन क्रमशः 6.94 तथा 3.25 प्राप्त हुआ। प्रामाणिक विचलनों के अंतर की प्रामाणिक त्रुटि 2.42 एवं 'टी' मूल्य 5.81 प्राप्त हुआ। तालिका 'टी' के अनुसार 18 स्वतंत्रता कोटि पर 0.01 विश्वास स्तर पर सार्थकता मूल्य 2.88 है। जिससे गणना द्वारा प्राप्त मूल्य अधिक है। इसलिये विश्वास स्तर पर विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का सार्थक अंतर पाया गया।

तालिका क्रमांक 2 के अनुसार नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों की प्राप्तांकों का

मध्यमान क्रमशः 31.57 एवं 26.02 प्राप्त हुआ। प्रामाणिक विचलन क्रमशः 6.30 तथा 7.26 प्राप्त हुआ तथा प्रामाणिक विचलनों की प्रामाणिक त्रुटि 3.04 एवं टी मूल्य 1.82 प्राप्त हुआ। तालिका 'टी' के अनुसार 0.05 विश्वास स्तर पर सार्थकता मूल्य 2.10 है इस मूल्य से गणना द्वारा प्राप्त मान कम है। इसलिये नियंत्रित समूह की मानसिक थकान के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों पर कोई सकारात्मक प्रभाव नहीं पाया गया जबकि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों में 0.01 विश्वास स्तर सार्थक अंतर पाया गया अतः परिकल्पना 'बालकों की मानसिक थकान योग के प्रभाव के कारण कम होगी' स्वीकृति की गयी है।

तालिका 3: बालिकाओं की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव की सार्थकता की जांच

क्र०स०	समूह	दशा	संख्या	मध्यमान	प्रामाणिक विचलन	प्रामाणिक त्रुटि	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
1.	प्रयोगात्मक	पूर्व	10	35.24	10.74	3.59	7.55	0.01
		पश्चात्	10	8.10	3.67			
2.	नियंत्रित	पूर्व	10	35.44	9.01	3.89	2.05	सार्थक नहीं
		पश्चात्	10	27.45	8.38			

परिकल्पना क्रमांक 3 का परीक्षण

तालिका क्रमांक 3 के अनुसार प्रयोगात्मक समूह के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों का मध्यमान क्रमशः 35.24 एवं 8.10 प्राप्त हुआ तथा प्रामाणिक विचलन क्रमशः 10.74 तथा 3.67 प्राप्त हुआ। प्रामाणिक विचलनों के अंतर की प्रामाणिक त्रुटि 3.59 एवं टी मूल्य 7.55 प्राप्त हुआ। तालिका 'टी' के अनुसार 18 स्वतंत्रता कोटि पर 0.01 विश्वास स्तर पर सार्थकता मूल्य 2.88 है, जिससे गणना द्वारा प्राप्त मूल्य अधिक है। 0.01 इसलिये विश्वास स्तर पर विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का सार्थक अंतर पाया गया। तालिका क्रमांक 3 के अनुसार नियंत्रित समूहों की बालिकाओं के मानसिक थकान के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों के प्राप्तांकों का मध्यमान क्रमशः 35.44 एवं 27.45 प्राप्त हुआ। प्रामाणिक विचलन क्रमशः 9.01 तथा 8.38 प्राप्त हुआ तथा प्रामाणिक विचलनों की प्रामाणिक त्रुटि 3.89 एवं टी मूल्य 2.05 प्राप्त हुआ। तालिका 'टी' के अनुसार 0.05 विश्वास स्तर पर सार्थकता मूल्य 2.10 है, इस मूल्य से गणना द्वारा प्राप्त मान कम है। इसलिये नियंत्रित समूह की मानसिक थकान के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षणों में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों पर कोई सकारात्मक प्रभाव नहीं पाया गया जबकि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों में 0.01 विश्वास स्तर सार्थक अंतर पाया गया। अतः परिकल्पना 'बालिकाओं की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव के

कारण कम होगी' स्वीकृति की गयी है। अतः बालिकाओं की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव से कम होती है।

9. निष्कर्ष: प्रस्तुत शोध आंकड़ों के विश्लेषण एवं परिकल्पनाओं के परीक्षण पश्चात् यह निष्कर्ष पाया गया कि-

1. विद्यार्थियों की मानसिक थकान योग के प्रभाव से कम होती है।
2. बालकों की मानसिक थकान योग के प्रभाव से कम होती है।
3. बालिकाओं की मानसिक थकान योग के प्रभाव से कम होती है।

11वीं कक्षा के विद्यार्थियों, बालकों एवं बालिकाओं की प्रयोगात्मक समूह की मानसिक थकान में सार्थक अंतर पाया गया। यह अंतर स्वतंत्र चर (योग) के प्रभाव के कारण पाया गया जबकि नियंत्रित समूह में स्वतंत्र चर की अनुपस्थिति के कारण कोई प्रभाव नहीं पाया गया। अतः अध्ययन के उपरोक्त परिणामों के समग्र अवलोकन से स्पष्ट होता है कि योग अभ्यास के द्वारा मानसिक थकान कम होती है, मन एकाग्र होता है, धारणा शक्ति बढ़ती है, उपलब्धि स्तर में वृद्धि होती है। इसी प्रकार सभी विषयों में शैक्षणिक स्तर को और अधिक उन्नत बनाया जा सकता है।

10. शैक्षणिक अनुप्रयोग :- प्राप्त निष्कर्षों द्वारा स्पष्ट है कि विद्यार्थियों की मानसिक थकान को कम करने में योग सकारात्मक भूमिका निभाता है | अतः योग पाठ्यक्रम के एक नियमित अंग के रूप में समाविष्ट किया जाये, जिससे सम्पूर्ण विद्यार्थी जगत का सर्वांगी विकास होकर, सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास हो सके |

प्रातःकाल या विद्यालय कार्य प्रारंभ करने से पूर्व व प्रथम कालखंड योग का रखा जाये | जिसमें प्रार्थना, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, ओंकार जाप एवं योग निद्रा को सम्मिलित किया जाये |

प्रतिदिन यौगिक क्रियाओं में अनुशासन, नैतिकता, समयबद्धता, एकाग्रता, तनाव में कमी, शारीरिक एवं मानसिक आदि गुणों का विकास होता है, जो कि विद्यार्थियों के लिये अति आवश्यक है |

11. सन्दर्भ

1. अरविन्द श्री (1948), योग समन्वय, श्री अरविन्द आश्रम ट्रस्ट, आँरोविले, पांडिचेरी, पृ.74|
2. कोचर हरिशचंद्र (1976इ), इन्फ्लुयेंस ऑफ़ यौगिक प्रैक्टिस, ऑन मेंटल, फटीक (इन एक्सप्लोरेटरी स्टडी), योगा मीमांसा, लोनावला, महाराष्ट्र, सं, 18 (2), पृ. 1-13 |
3. दबे, एम.एवं भोले, एम, वी (1989), इफेक्ट ऑफ़ प्रणव जाप ओम रिसाईटेशन पार्ट परिहार, प्रकाश एवं मल्होत्रा, दिलीप (2005), 'रोल ऑफ़ योगा इन द इनहैसमेंट ऑफ़ कनसनट्रेशनएण्ड एकेडमिक एचिवमेंट योग, कैवल्यधाम, सं. XXXVII, नं. 1 एवं 2 पृ.11-22 |
4. बेरी टी. के., कुण्डु बी.एन., पंडा बी.एन. (2006), रोल ऑफ़ योगा इन स्कूल एजुकेशन – ए रिसर्च बेसड इन्फॉर्मेशन, एन इंटरनेशनल जनरल, योग मीमांसा, महाराष्ट्र सं.नं. 3 एवं 4, पृ. 148 – 162 |
5. सरस्वती, निरंजनानंद (2001), द रोल ऑफ़ योगा इन एजुकेशन, डब्ल्यू डब्ल्यू डॉट योगागैंग नेट |
6. सरस्वती, निरंजनानंद (2006), योग मनोविज्ञान, योग विद्या, शिवानंद मठ मुंगेर, भारत वर्ष-5, अंक 5, पृ. 21-27 |
7. सरस्वती, निरंजनानंद (2008), मानव प्रतिभा का विकास, योग विद्या, शिवानन्द मठ, मुंगेर वर्ष 7, अंक 4, पृ. 29-37 |