

शीर्षक माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन

अंकिता टिकरिहा¹, डॉ. गुंजन शर्मा²

¹ प्रशिक्षार्थी, प्रगति महाविद्यालय, चौबे कालोनी रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

² शोध निर्देशिका, प्रगति महाविद्यालय, चौबे कालोनी, रायपुर, छत्तीसगढ़, भारत

DOI: <https://doi.org/10.66856/ijhssr.2026.12.3.12226>

सारांश

वर्तमान समय में विद्यार्थियों के जीवन में तनाव, चिंता, प्रतिस्पर्धा तथा शैक्षिक दबाव निरंतर बढ़ रहे हैं, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। योग भारतीय संस्कृति की एक प्राचीन वैज्ञानिक पद्धति है, जो शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में सहायक है। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है। अध्ययन में 100 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण हेतु माध्य, मानक विचलन एवं ज-परीक्षण का प्रयोग किया गया। अध्ययन से ज्ञात हुआ कि योग का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा योग का नियमित अभ्यास तनाव को कम कर आत्मविश्वास एवं एकाग्रता में वृद्धि करता है।

मूल शब्द: योग, मानसिक स्वास्थ्य, माध्यमिक स्तर, तनाव, एकाग्रता

शिक्षा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का आधार है। शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञानार्जन नहीं बल्कि व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक, सामाजिक एवं नैतिक विकास को सुनिश्चित करना है। वर्तमान युग में विद्यार्थियों को अनेक प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। परीक्षा का दबाव, प्रतियोगिता, अभिभावकों की अपेक्षाएँ एवं तकनीकी जीवनशैली विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक स्थिति को दर्शाता है। स्वस्थ मानसिक स्थिति व्यक्ति को तनाव से निपटने, उचित निर्णय लेने एवं सामाजिक संबंधों को बनाए रखने में सहायता प्रदान करती है।

योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं बल्कि जीवन जीने की एक वैज्ञानिक पद्धति है। योग के नियमित अभ्यास से मन शांत रहता है, तनाव कम होता है तथा एकाग्रता में वृद्धि होती है। इसी दृष्टि से प्रस्तुत अध्ययन किया गया है।

समस्या का शैक्षिक महत्व

1. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति को समझने में सहायता।
2. विद्यालयी शिक्षा में योग के महत्व को स्पष्ट करना।
3. विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन के उपायों की जानकारी प्रदान करना।
4. शिक्षा नीति निर्माताओं को उपयोगी सुझाव प्रदान करना।
5. विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में योग की भूमिका को स्थापित करना।

संबंधित शोध साहित्य का अध्ययन

चौहान (2021) ने अवसाद पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। उद्देश्य अवसाद स्तर में परिवर्तन जानना था। अध्ययन में विद्यार्थियों को शामिल किया गया। योग अभ्यास कराया गया। डेटा अवसाद स्केल से लिया गया। परिणामों में पाया गया कि योग से अवसाद कम हुआ। आत्मविश्वास बढ़ा। मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हुआ। भावनात्मक संतुलन सुधरा। निष्कर्ष सकारात्मक रहा।

तिवारी (2022) ने विद्यार्थियों के भावनात्मक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य भावनात्मक स्थिरता में योग की भूमिका को समझना था। शोध में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को शामिल किया गया। योग अभ्यास को नियमित रूप से चार सप्ताह तक कराया गया। डेटा संग्रहण के लिए मानसिक स्वास्थ्य स्केल का उपयोग किया गया। परिणामों में पाया गया कि योग से विद्यार्थियों के भावनात्मक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हुआ। उनके तनाव स्तर में कमी आई। सकारात्मक सोच में वृद्धि देखी गई। सामाजिक व्यवहार में भी सुधार पाया गया। निष्कर्षतः योग भावनात्मक विकास में सहायक है।

शर्मा एवं गुप्ता (2023) ने किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। उद्देश्य समग्र मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना था। अध्ययन में 100 विद्यार्थियों को शामिल किया गया। योग प्रशिक्षण पांच सप्ताह तक दिया गया। डेटा प्रश्नावली द्वारा एकत्र किया गया। परिणामों में पाया गया कि योग करने वाले विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य बेहतर था। चिंता और तनाव में कमी आई। आत्मविश्वास में वृद्धि हुई। व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन देखा गया। निष्कर्षतः योग अत्यंत प्रभावी है।

मिश्रा (2024) ने योग के दीर्घकालिक प्रभाव का अध्ययन किया। उद्देश्य लंबे समय तक योग के प्रभाव को जानना था। अध्ययन में विद्यार्थियों को शामिल किया गया। योग अभ्यास नियमित रूप से कराया गया। डेटा स्केल द्वारा एकत्र किया गया। परिणामों में पाया गया कि योग से मानसिक स्वास्थ्य में स्थायी सुधार हुआ। तनाव में कमी आई। आत्मविश्वास बढ़ा। भावनात्मक संतुलन बेहतर हुआ। निष्कर्षतः योग अत्यंत प्रभावी है।

समस्या का कथन

“माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन।”

अध्ययन के उद्देश्य

1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के स्तर का अध्ययन करना।

2. योग अभ्यास का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करना।

शोध प्रश्न

1. क्या योग अभ्यास का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है?
2. क्या योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर पाया जाता है?

अध्ययन का परिसीमन

1. प्रस्तुत अध्ययन हेतु रायपुर जिले का चयन किया गया है।
2. प्रस्तुत अध्ययन में माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राओं का चयन किया गया है।
3. प्रस्तुत अध्ययन हेतु 60 छात्र तथा 60 छात्राओं का चयन किया गया है।
4. 'ह' अध्ययन योग शिक्षा दी जाने वाले विद्यालयों के छात्र-छात्राओं तक सीमित है।

प्रकार्यात्मक परिभाषाएँ

योग

शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन स्थापित करने वाली भारतीय पद्धति।

मानसिक स्वास्थ्य

व्यक्ति की मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक संतुलन की स्थिति।

माध्यमिक स्तर

कक्षा 9 एवं 10 में अध्ययनरत विद्यार्थी।

चर

स्वतंत्र चर: योग

आश्रित चर: मानसिक स्वास्थ्य

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

जनसंख्या

अध्ययन की जनसंख्या में माध्यमिक स्तर के सभी विद्यार्थी सम्मिलित हैं।

न्यादर्श

120 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा किया गया।

उपकरण

अध्ययन हेतु मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली का प्रयोग किया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण

प्रयुक्त शोध कार्य में सांख्यिकी अभिप्रयोग के अन्तर्गत काई वर्ग परीक्षण (X^2 -test) का प्रयोग किया गया है।

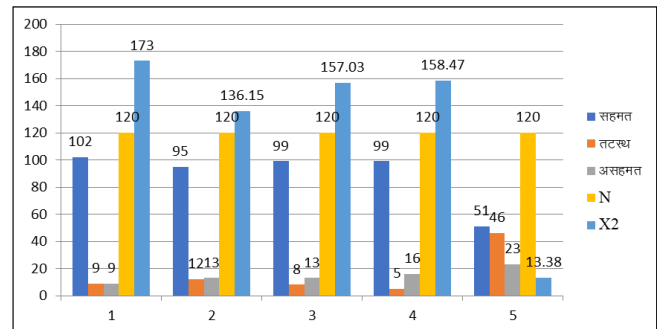
शोध प्रश्नों का प्रमापीकरण एवं परिणाम

शोध प्रश्न क्रमांक – 1

क्या योग अभ्यास का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है?

सारणी 1: योग अभ्यास का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव संबंधी सहमत, तटस्थ, असहमति, कुल संख्या एवं काई वर्ग दर्शाने वाली सारणी

प्रश्न क्रं.	सहमत	तटस्थ	असहमत	N	X^2	सार्थक/सार्थक नहीं
1	102	9	9	120	173.00	.01 स्तर पर सार्थक
2	95	12	13	120	136.15	01 स्तर पर सार्थक
3	99	8	13	120	157.03	01 स्तर पर सार्थक
4	99	5	16	120	158.47	01 स्तर पर सार्थक
5	51	46	23	120	13.38	01 स्तर पर सार्थक



ग्रॉफ 1: योग अभ्यास का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव संबंधी सहमत, तटस्थ, असहमति, कुल संख्या एवं काई वर्ग दर्शाने वाला ग्रॉफ

शोध प्रश्नों की व्याख्या

उपप्रश्न क्रमांक 1 क्या योग करने वाले विद्यार्थियों में मानसिक शांति अधिक होती है?

व्याख्या

इस प्रश्न हेतु 120 विद्यार्थियों का अभिमत लिया गया। जिसमें 102 विद्यार्थियों ने अपनी सहमति तथा 9 विद्यार्थियों ने तटस्थता व 9 विद्यार्थियों ने असहमति प्रकट की है। 2df के लिए .05 स्तर पर काई वर्ग का टेबल मूल्य 5.99 तथा .01 स्तर पर काई वर्ग का टेबल मूल्य 9.21 होता है। यदि काई वर्ग का गणना मूल्य टेबल मूल्य से अधिक हो तो अन्तर सार्थक होता है। विद्यार्थियों के सहमति, असहमति तथा तटस्थता में अन्तर की सार्थकता के लिए काई वर्ग की गणना की गई जो 173.00 प्राप्त हुआ है, जो सार्थक है।

उपप्रश्न क्रमांक 2 क्या योग अभ्यास से विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता बढ़ती है?

व्याख्या प्रश्न 2 के अभिमत से 95 प्रशिक्षार्थियों की सहमति तथा 12 प्रशिक्षार्थी तटस्थ तथा 13 प्रशिक्षार्थी असहमत थे। सहमति, तटस्थता, तथा असहमति में अंतर की सार्थकता के लिए X^2 की गणना की गई जिसका मान 136.15 प्राप्त हुआ जो सार्थक है।

उपप्रश्न क्रमांक 3 क्या योग करने वाले विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच अधिक पाई जाती है?

व्याख्या

प्रश्न 3 के अभिमत से 99 प्रशिक्षार्थियों की सहमति तथा 8 प्रशिक्षार्थी तटस्थ तथा 13 प्रशिक्षार्थी असहमत थे। सहमति, तटस्थता, तथा असहमति में अंतर की सार्थकता के लिए X^2 की गणना की गई जिसका मान 157.03 प्राप्त हुआ जो सार्थक है।

उपप्रश्न क्रमांक 4 क्या योग अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है?

व्याख्या

प्रश्न 4 के अभिमत से 99 प्रशिक्षार्थियों की सहमति तथा 5 प्रशिक्षार्थी तटस्थ तथा 16 प्रशिक्षार्थी असहमत थे। सहमति,

तटस्थता, तथा असहमति में अंतर की सार्थकता के लिए X^2 की गणना की गई जिसका मान 158.47 प्राप्त हुआ जो सार्थक है। उपप्रश्न क्रमांक 5. क्या योग करने वाले विद्यार्थियों का समग्र मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है?

व्याख्या

प्रश्न 5 के अभिमत से 51 प्रशिक्षार्थियों की सहमति तथा 46 प्रशिक्षार्थी तटस्थ तथा 23 प्रशिक्षार्थी असहमत थे। सहमति, तटस्थता, तथा असहमति में अंतर की सार्थकता के लिए X^2 की गणना की गई जिसका मान 13.38 प्राप्त हुआ जो सार्थक है।

निष्कर्ष

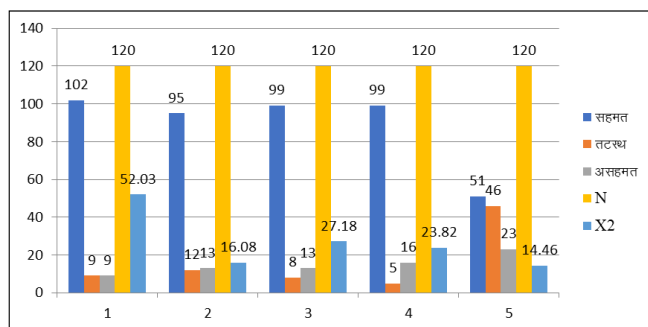
शोध प्रश्न 1 के लिए कुल 5 उपप्रश्नों का निर्माण किया गया जिसमें से सभी 5 प्रश्नों में .01 स्तर पर सार्थक अंतर पाया गया जिससे हमारे शोध प्रश्न क्या योग अभ्यास का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है? सिद्ध होता है। इससे यह ज्ञात होता है कि योग करने वाले विद्यार्थियों में मानसिक शांति अधिक होती है, योग अभ्यास से विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता बढ़ती है, योग करने वाले विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच अधिक पाई जाती है, योग अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है और योग करने वाले विद्यार्थियों का समग्र मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

शोध प्रश्न क्रमांक 2

क्या योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर पाया जाता है?

सारणी 2: क्या योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर संबंधी सहमत, तटस्थ, असहमति, कुल संख्या एवं कोई वर्ग दर्शाने वाली सारणी

प्रश्न क्रं.	सहमत	तटस्थ	असहमत	N	X^2	सार्थक/सार्थक नहीं
1	74	23	23	120	52.02	.01 स्तर पर सार्थक
2	58	36	26	120	16.08	01 स्तर पर सार्थक
3	63	36	21	120	27.18	01 स्तर पर सार्थक
4	63	29	28	120	23.82	01 स्तर पर सार्थक
5	41	55	24	120	14.46	01 स्तर पर सार्थक



ग्रॉफ 2: योग अभ्यास का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव संबंधी सहमत, तटस्थ, असहमति, कुल संख्या एवं कोई वर्ग दर्शाने वाला ग्रॉफ

शोध प्रश्नों की व्याख्या

उपप्रश्न क्रमांक 1 क्या तनाव स्तर में अंतर है?

व्याख्या

इस प्रश्न हेतु 120 विद्यार्थियों का अभिमत लिया गया। जिसमें 102 विद्यार्थियों ने अपनी सहमति तथा 9 विद्यार्थियों ने तटस्थता व 9 विद्यार्थियों ने असहमति प्रकट की है। 2df के लिए .05 स्तर पर कोई वर्ग का टेबल मूल्य 5.99 तथा .01 स्तर पर कोई वर्ग

का टेबल मूल्य 9.21 होता है। यदि कोई वर्ग का गणना मूल्य टेबल मूल्य से अधिक हो तो अन्तर सार्थक होता है। विद्यार्थियों के सहमति, असहमति तथा तटस्थता में अन्तर की सार्थकता के लिए कोई वर्ग की गणना की गई जो 173.00 प्राप्त हुआ है, जो सार्थक है।

उपप्रश्न क्रमांक 2 क्या चिंता के स्तर में अंतर पाया जाता है?

व्याख्या

प्रश्न 2 के अभिमत से 58 प्रशिक्षार्थियों की सहमति तथा 36 प्रशिक्षार्थी तटस्थ तथा 26 प्रशिक्षार्थी असहमत थे। सहमति, तटस्थता, तथा असहमति में अंतर की सार्थकता के लिए X^2 की गणना की गई जिसका मान 16.15 प्राप्त हुआ जो सार्थक है। उपप्रश्न क्रमांक 3 क्या एकाग्रता में अंतर है?

व्याख्या

प्रश्न 3 के अभिमत से 63 प्रशिक्षार्थियों की सहमति तथा 36 प्रशिक्षार्थी तटस्थ तथा 21 प्रशिक्षार्थी असहमत थे। सहमति, तटस्थता, तथा असहमति में अंतर की सार्थकता के लिए X^2 की गणना की गई जिसका मान 27.18 प्राप्त हुआ जो सार्थक है। उपप्रश्न क्रमांक 4 क्या आत्मविश्वास में अंतर है?

व्याख्या

प्रश्न 4 के अभिमत से 63 प्रशिक्षार्थियों की सहमति तथा 29 प्रशिक्षार्थी तटस्थ तथा 28 प्रशिक्षार्थी असहमत थे। सहमति, तटस्थता, तथा असहमति में अंतर की सार्थकता के लिए X^2 की गणना की गई जिसका मान 23.82 प्राप्त हुआ जो सार्थक है। उपप्रश्न क्रमांक 5. क्या भावनात्मक संतुलन में अंतर है?

व्याख्या

प्रश्न 5 के अभिमत से 41 प्रशिक्षार्थियों की सहमति तथा 55 प्रशिक्षार्थी तटस्थ तथा 24 प्रशिक्षार्थी असहमत थे। सहमति, तटस्थता, तथा असहमति में अंतर की सार्थकता के लिए X^2 की गणना की गई जिसका मान 14.46 प्राप्त हुआ जो सार्थक है।

निष्कर्ष

शोध प्रश्न 2 के लिए कुल 5 उपप्रश्नों का निर्माण किया गया जिसमें से सभी 5 प्रश्नों में .01 स्तर पर सार्थक अंतर पाया गया जिससे हमारे शोध प्रश्न क्या योग करने वाले और योग न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर पाया जाता है? सिद्ध होता है। इससे यह ज्ञात होता है कि योग करने वाले विद्यार्थियों में तनाव में, चिंता के स्तर में, एकाग्रता में, आत्मविश्वास और भावनात्मक संतुलन में अंतर है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए

- योग अभ्यास का माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- योग करने वाले विद्यार्थियों में मानसिक शांति की मात्रा अधिक पाई गई।
- योग विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हुआ।
- योग करने वाले विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच अधिक विकसित होती है।
- योग अभ्यास विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को कम करने में सहायक है।
- योग करने वाले विद्यार्थियों का समग्र मानसिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया।

- योग करने वाले एवं योग न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में स्पष्ट अंतर पाया गया।
- योग विद्यार्थियों की चिंता एवं परीक्षा तनाव को कम करने में प्रभावी है।
- योग विद्यार्थियों की जीवन संतुष्टि को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला कि विद्यालय स्तर पर योग शिक्षा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य विकास हेतु अत्यंत आवश्यक है।

सुझाव

प्रस्तुत अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किये जाते हैं

- विद्यालयों में योग शिक्षा को अनिवार्य रूप से शामिल किया जाना चाहिए।
- विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु प्रतिदिन योग एवं ध्यान कराया जाना चाहिए।
- विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच विकसित करने हेतु ध्यान एवं प्रेरणात्मक कार्यक्रम आयोजित किये जाने चाहिए।
- विद्यालयों में खेल एवं योग दोनों को समान महत्व दिया जाना चाहिए।

अनुकरणीय अध्ययन

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर भविष्य में निम्नलिखित क्षेत्रों में अनुसंधान कार्य किये जा सकते हैं

- यह अध्ययन केवल रायपुर जिले तक सीमित था, भविष्य में इसे अन्य जिलों एवं राज्यों में भी किया जा सकता है।
- उच्चतर माध्यमिक एवं महाविद्यालयीन विद्यार्थियों पर भी इसी प्रकार का अध्ययन किया जा सकता है।
- मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक मूल्यों के विकास में योग की भूमिका का अध्ययन किया जा सकता है।
- योग एवं आत्म-अनुशासन के संबंध में अनुसंधान किया जा सकता है।
- योग एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संबंध में अध्ययन किया जा सकता है।

संदर्भ

1. अग्रवाल, आर. (2015). माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में योग एवं मानसिक शांति। जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 12(3), 45–52.
2. एडम्स, जे. (2010). विद्यालयी विद्यार्थियों में योग एवं मानसिक स्वास्थ्य। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेंटल हेल्थ, 6(1), 21–29.
3. कार्टर, एस. (2020). विद्यालयी विद्यार्थियों में योग एवं तनाव प्रबंधन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 14(1), 43–51.
4. इवांस, आर. (2015). किशोरों में योग एवं मानसिक संतुलन। जर्नल ऑफ एजुकेशनल हेल्थ, 9(4), 59–67.
5. ग्रीन, टी. (2012). विद्यार्थियों में चिंता पर योग का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 7(3), 33–40.
6. गुप्ता, एन. (2014). विद्यार्थियों में योग एवं मानसिक स्वास्थ्य का संबंध। इंडियन एजुकेशनल रिव्यू, 19(2), 66–74.
7. गुप्ता, एन., एवं यादव, एस. (2020). विद्यालयी विद्यार्थियों में चिंता पर योग का प्रभाव। जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 17(3), 49–58.

8. हॉल, पी. (2021). किशोरों में चिंता पर योग का प्रभाव। जर्नल ऑफ चाइल्ड एंड एडोलेसेंट मेंटल हेल्थ, 16(1), 61–69.
9. हैरिस, डी. (2013). विद्यालयी विद्यार्थियों में योग एवं एकाग्रता। इंटरनेशनल एजुकेशनल रिव्यू, 10(2), 47–55.
10. जैक्सन, एम. (2017). किशोरों में भावनात्मक स्थिरता पर योग का प्रभाव। जर्नल ऑफ यूथ साइकोलॉजी, 11(3), 40–49.
11. मार्टिन, बी. (2018). विद्यार्थियों में योग एवं तनाव में कमी। जर्नल ऑफ एडोलेसेंट वेलनेस, 13(4), 50–58.
12. मिश्रा, पी. (2016). विद्यार्थियों में भावनात्मक संतुलन पर योग का प्रभाव। इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी, 15(4), 62–70.
13. मिश्रा, पी. (2024). विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के दीर्घकालिक प्रभाव। जर्नल ऑफ मेंटल वेलनेस, 18(1), 77–86.
14. मूर, जे. (2023). विद्यालयी विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल डेवलपमेंट, 19(1), 69–77.
15. यंग, एम. (2021). विद्यार्थियों में मानसिक संतुलन पर योग का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ चाइल्ड डेवलपमेंट, 16(2), 58–66.
16. जिमरमैन, ए. (2022). किशोरों में योग एवं भावनात्मक कल्याण। जर्नल ऑफ एजुकेशनल मेंटल हेल्थ, 17(3), 62–70.