International Journal of Physical Education, Sports and Health 2022; 9(6): 417-420

P-ISSN: 2394-1685
E-ISSN: 2394-1693
Impact Factor (RJIF): 5.38
IJPESH 2022; 9(6): 417-420
© 2022 IJPESH
www.kheljournal.com
Received: 31-10-2022
Accepted: 01-12-2022

डॉ. अमन सिंह सिसोदिया
प्रोफेसर, जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान, भारत

नवीन कुमार मेहरा
शोधकर्ता, (पी.एच.डी. शिक्षा), जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author:
डॉ. अमन सिंह सिसोदिया
प्रोफेसर, जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर, राजस्थान, भारत

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि एवं शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. अमन सिंह सिसोदिया, नवीन कुमार मेहरा

सारांश
मानव समुदाय अपनी बुद्धि का प्रयोग कर परिवेश के अनुरूप सर्वोत्कृष्ट विकल्पों का चयन करता है और इन्हीं विकल्पों के परिवर्धन हेतु तत्पर रहता है। मनुष्य परिवेश में उपलब्ध साधनों को बेहतर उपयोग करता है और अपनी अगली संतति के लिए उसके सदुपयोग को सुनिश्चित करने का प्रयास करता है। इन्हीं प्रयासों का प्रतिफल मानव के जीवन स्तर में सुधार के रूप में मिलता है। मनुष्य के अपेक्षानुरूप जीवन स्तर में सुधार न होने पर वह वातावरण के साथ समायोजन करने में कभी–कभी असफल भी हो जाता है। जीवन को सुसमायोजित करने के लिए मानव इन्हीं संगत साधनों के आधार पर अपनी उत्कृष्टता पर पहुंचता है। सभी साधनों का उपयोग करने में वह अपनी बुद्धि का कुशलतापूर्वक उपयोग करता है। शिक्षा के द्वारा ही वह बुद्धि का कुशलतापूर्वक उपयोग करना सीखता है। उसकी बुद्धि से ही उसकी शैक्षिक उपलब्धि व शारीरिक संरचना भी प्रभावित होती है। शिक्षा वह जीवन पर्यन्त प्राप्त करता है। शिक्षा ज्ञान का वह प्रकाशपुंज है जो मनुष्य के अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाकर उसका संर्वांगीण विकास करती है।
प्रस्तुत अध्ययन में यह स्पष्ट होता है कि छात्र–छात्राओं की संवेगात्मक बुद्धि व शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर प्रभाव डालने वाले कारकों के अध्ययन पर अनेक शोधकर्ताओं ने अपना ध्यान केन्द्रित किया हैं। इस पर विभिन्न्न कारकों पर शोध कार्य भी हुए हैं। किन्तु शोध कार्य के लिए 'योग' सदैव से उपेक्षित विषय रहा है अर्थात् इस विषय पर बहुत ही कम कार्य हुआ है।

कूटशब्द : संवेगात्मक बुद्धि, शरीर द्रव्यमान सूचकांक, योग, शारीरिक संरचना, अधिगम

परिचय
विद्यार्थियों के लिए आवश्यक है कि उन्हें उनके व्यक्तित्व की पहचान करवाई जाये। उनके रूचि, अभिवृत्ति, उपलब्धि, अभिप्रेरणा, संवेगात्मक बुद्धि व समायोजन का अध्ययन आवश्यक है। यही अध्ययन इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि व्यक्ति की आदतों, समायोजन, संवेगात्मक बुद्धि व दुश्चिंतओं का प्रभाव सामाजिक वातावरण पर भी पड़ता है। मनुष्य को अपना अस्तित्व बनाये रखने के लिए अपने वातावरण तथा परिस्थितियों के साथ समायोजन करना पड़ता है। समायोजन करने में व्यक्तियों की संवेगात्मक बुद्धि की विशेष भूमिका होती है।
जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफल होने के लिए व्यक्ति में उपयुक्त संवेगात्मक बुद्धि का होना आवश्यक है। संवेगात्मक बुद्धि में मानसिक व व्यावहारिक दोनों प्रकार की प्रक्रियाएँ निहित होती हैं।
अधिगम शिक्षा की सार्वभौमिक प्रक्रिया है। जंहा भी शिक्षा शब्द का प्रयोग किया जाता है वहां इसका आशय छात्र–छात्राओं को इस योग्य बनाना है कि वह नवीन ज्ञान व कौशल को भली–भांति सीख सके। अधिगम यद्यपि प्राणी की सहज प्रक्रिया है, जन्म से ही वह कुछ ना कुछ सीखता रहता है। उसके अधिगम पर अनेक कारकों का प्रभाव पड़ता है। जिसमें उसका शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य मुख्य है –

1. शारीरिक कारक – ज्ञानेन्द्रिया, परिपक्वता, स्वास्थ्य, इत्यादि।
2. मनोवैज्ञानिक कारक – प्रेरणा, रूचि, इच्छा, बुद्धि।
3. पर्यावरणीय कारक – अधिगम विधियां, विद्यालयी वातावरण, पारिवारिक वातावरण, समूह साथी व्यवहार इत्यादि।
4. अन्य कारक – ध्यान, थकान, विस्मरण, स्मरण, अभिप्रेरणा इत्यादि।

उपरोक्त तथ्यों पर दृष्टि डालने पर हमारे मन में कई विचार उत्पन्न होते हैं कि क्या छात्र–छात्राओं के संवेगात्मक बुद्धि व शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग का समान प्रभाव पड़ता है, क्या इनकी क्षमता अलग–अलग होती है, क्या इन कारकों का भिन्न भिन्न प्रभाव पड़ता है।

इन समस्त प्रश्नों का हल खोजने की इच्छा रखने के कारण प्रस्तुत अध्ययन में छात्र–छात्राओं के संवेगात्मक बुद्धि व शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव के अध्ययन को जांचने का प्रयास किया गया हैं। अतः शोध अध्ययन का शीर्षक ''माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन'' रखने की अभिशंषा की गई है।

समस्या कथन

किसी भी अनुसंधान कार्य में समस्या कथन का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। अनुसंधान कार्य के लिए किसी ऐसी समस्या का चयन किया जाना चाहिए जो वास्तविक एवं वर्तमान से सम्बंधित हो तथा जिसका समाधान किये जाने पर वह देश के विकास में सहायक हो सके।

अतः अनुसन्धान हेतु वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य, ''माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन'' करना है।

समस्या के उद्देश्य

प्रत्येक अनुसंधान को व्यवस्थित स्वरूप प्रदान करने के लिए उसके उद्देश्य निर्धारण की आवश्यकता होती है। प्रस्तुत अनुसंधान निम्न उद्देश्यों पर आधारित होगा –

1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शरीर द्रव्यमान सूचकांक का अध्ययन करना।
3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

परिकल्पना एक सम्बन्धित समस्या का ऐसा सम्भाव्य तथा परीक्षण योग्य प्रस्ताव होता है कि जिसके आधार पर सम्बन्धित चरों अथवा घटनाओं का अध्ययन आनुभविक रूप से किया जा सके और समस्या का पर्याप्त, उपयुक्त तथा वैध उत्तर उपलब्ध हो सके। परिकल्पना के सम्बन्ध में मैक्गुइन ने लिखा है–''परिकल्पना दो या अधिक चरों के सम्भावित सम्बन्ध का एक परीक्षण योग्य कथन होता है।''

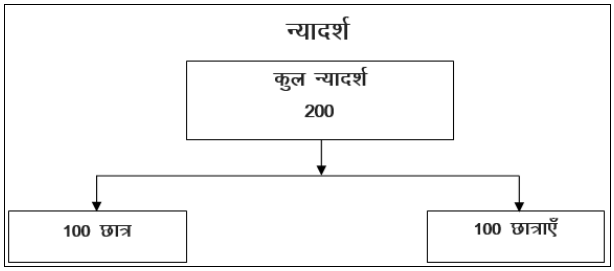
इस प्रकार परिकल्पना एक ऐसा पूर्व विचार, निष्कर्ष या सामान्यीकरण होता है जो कि शोधकर्ता अपने अनुसंधान की समस्या के बारे में बना लेता है और फिर उसकी सार्थकता की जॉच करने के लिए जरूरी तथ्यों को एकत्रित करता है। यदि अनुसंधान में प्राप्त किये गए तथ्यों से उसकी सार्थकता सिद्ध हो जाती है तो इस विचार को परिकल्पना कहा जाता है। यह एक नियम का रूप धारण कर लेती है।

प्रस्तुत शोध हेतु निम्नलिखित परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई है–

1. माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं की संवेगात्मक बुद्धि में सार्थक अंतर नहीं होता है।
2. माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के शरीर द्रव्यमान सूचकांक में सार्थक अंतर नहीं होता है।
3. माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं की संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव सें कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।
4. माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के शरीर द्रव्यमान सूचकांक पर योग के प्रभाव का कोई सार्थक अंतर नहीं होता है।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध समस्या के अध्ययन हेतु जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के 100 छात्र तथा 100 छात्राओं अर्थात कुल 200 विद्यार्थियों को इस अनुसंधान हेतु न्यादर्श के रूप में चयनित किया गया। न्यादर्श का चयन यादृच्छिक विधि से किया जायेगा।



उपरोक्त चार्ट से स्पष्ट है कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत एवं न्यादर्श में सम्मिलित छात्र एवं छात्राओं की संख्या क्रमशः 100 और 100 है जो मिलाकर कुल 200 है। ये जोधपुर संभाग के विभिन्न जिलों के विद्यालयों में अध्ययनरत हैं।

समस्या का परिसीमन

प्रत्येक शोध का निर्धारित क्षेत्र होता है। यह परिसीमन समस्या की प्रविधि, अभिकल्पना, प्रतिदर्श की प्रकृति एवं अन्य व्यावहारिक कारकों के कारण निर्धारित होता है। वर्तमान समस्या भी इन्ही नियमों के अन्तर्गत परिसीमित हैं :–

1. प्रस्तुत शोध कार्य में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को ही सम्मिलित किया गया है।
2. प्रस्तुत शोधकार्य में जोधपुर जिले के विद्यालयों को ही सम्मिलित किया गया है।
3. प्रस्तुत शोधकार्य में जोधपुर जिले के विद्यालयों में रहने वाले सभी जाति व वर्ग विद्यार्थियों को लिया गया है।
4. प्रस्तुत शोधकार्य में न्यादर्श के रूप में कुल 200 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है जिसमें 100 छात्र व 100 छात्राओं को सम्मिलित किया गया है।
5. प्रस्तुत शोध कार्य में सरकारी, निजी एवं अन्य सभी प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों को शामिल किया गया है।
6. प्रस्तुत शोधकार्य में संवेगात्मक बुद्धि एवं शरीर द्रव्यमान सूचकांक का अध्ययन किया गया है।

अनुसंधान विधि एवं उपकरण

किसी विशिष्ट अध्ययन क्षेत्र में उत्पन्न समस्याओं का अध्ययन करने के लिए कई विधियां प्रयोग में ली जाती है। अध्ययन की विधियाँ सदैव अध्ययन के विषय के अनुकूल होनी चाहिए। सामाजिक तथा शैक्षिक क्षेत्र में सर्वेक्षण समस्या से सम्बन्धित आँकड़ों के संकलन का एक महत्वपूर्ण साधन है।

प्रस्तुत शोध के निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए वाँछनीय आँकड़ों के संकलन हेतु सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया जायेगा। माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत 200 छात्र–छात्राओं को इस अध्ययन के न्यादर्श में सम्मिलित किया जायेगा। दत्त संग्रह हेतु यादृच्छिक चयन विधि का प्रयोग किया जायेगा। दत्त विश्लेषण एवं परिकल्पनाओं के परीक्षण हेतु मध्यमान, प्रमाप विचलन एवं टी–परीक्षण का प्रयोग किया जायेगा।

अध्ययन को वैज्ञानिक आधार देने के लिए शोधकर्त्ता द्वारा सर्वेक्षण विधि को अपनाया जायेगा ताकि समस्या का सही समाधान किया जा सके, क्योंकि किसी भी अनुसंधान कार्य की सार्थकता न्यादर्श, विधि, प्रविधि, उपकरण एवं सांख्यिकी पर निर्भर करती है।

सर्वेक्षण विधि

सर्वेक्षण विधि सामाजिक अनुसंधान में अनुसंधान की सर्वोत्तम विधि है।

सर्वेक्षण शब्द अंग्रेजी के 'सर्वे' शब्द का हिन्दी अनुवाद है, जिनका शाब्दिक अर्थ किसी घटना को ऊपर से देखने से है। सामाजिक अनुसंधान की प्रणाली के रूप में सर्वेक्षण का उपयोग एक विशेष

अर्थ में किया जाने लगा।

सर्वेक्षण से तात्पर्य एक ऐसी अनुसंधान प्रणाली से है जिसमें अनुसंधानकर्ता किसी घटना स्थल पर जाकर, किसी विशेष घटना का वैज्ञानिक निरीक्षण करता है। सर्वेक्षण विधि का अर्थ किसी भी घटना या परिस्थिति के बारे में स्वयं जाकर जानकारी प्राप्त करना होता है तथा साथ ही उससे सम्बन्धित सूचनाओं का संकलन करना होता है। सर्वेक्षण विधि प्रत्यक्ष ज्ञान की प्राप्ति का एक महत्वपूर्ण साधन है। इस विधि से व्याख्या, तुलना, मूल्यांकन, सामान्यीकरण आदि सभी क्रियाओं का अनेक प्रकार से उपयोग किया जा सकता है।

वेबस्टर शब्दकोष के अनुसार – ''वास्तविक जानकारी प्राप्त करने के लिए किया गया आलोचनात्मक निरीक्षण ही सामाजिक सर्वेक्षण होता है।''

किसी समस्या के अध्ययन हेतु नवीन तथ्यों का संकलन करने में सहायक साधनों को शोध उपकरण कहते हैं। अनुसंधान हेतु अनेक उपकरणों का प्रयोग किया जा सकता है। प्रत्येक प्रकार के अनुसंधान के लिए नवीन दत्त संकलित करने हेतु कतिपय उपकरणों के चयन का अत्यधिक महत्व है।

विभिन्न उद्देश्यों के लिए भिन्न भिन्न प्रकार की सूचना संकलित करने के लिए भिन्न भिन्न प्रकार के उपकरण प्रयुक्त होते हैं, जैसे

1. प्रश्नावली
2. साक्षात्कार
3. प्रेक्षण
4. निर्धारण मापनी
5. परिक्षाएँ
6. मापनी
7. समाजमिति प्रविधियाँ
8. विषय वस्तु विश्लेषण

उपकरण

इस अध्ययन में निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग दत्त संग्रह के लिए किया जायेगा –

1. मंगल संवेगात्मक बुद्धि परिसूची (M.E.I.I.)

1. डॉ. ए.के. मंगल तथा श्रीमती शुभ्रा मंगल द्वारा निर्मित व प्रमापीकृत परीक्षण।
2. संवेगात्मक बुद्धि व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह उम्र के अनुरूप परिपक्वता पर निर्भर करती है। संवेगात्मक बुद्धि से तात्पर्य मोटे तौर पर व्यक्ति की जिंदगी के संवेगात्मक पहलु से सम्बंधित क्षमताओं या शीलगुणों के समुच्चय से होता है। संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति के आंतरिक मूल्यों और अपेक्षाओं को किसी विशेष उद्देश्य की प्राप्ति के लिए सोचने एवं स्थिति के सामान्तरण के लिए प्रभाव डालती है।

2. यौगिक क्रियाएँ – सूर्य नमस्कार, प्राणायाम

योग का शाब्दिक अर्थ है 'एकाकार' अर्थात् परम शक्ति के साथ एक हो जाना। यह अज्ञान से आत्मज्ञान का मार्ग है। योग स्वयं की पूर्णता का एक प्रयास है। योग शब्द संस्कृत की धातु 'युज' से लिया गया है जिसका अर्थ है जोड़ना। योग का शब्दिक अर्थ है ब्रह्माण्ड शक्ति अर्थात् ईश्वर के साथ व्यक्ति की आत्मा का गठबंधन। समय–समय पर विद्वानों ने योग को अलग–अलग तरीके से परिभाषित किया है।

गांधी के अनुसार – "शरीर, मन, इच्छा और विचारों की सभी शक्तियों का गठबंधन योग है।"

पतंजलि के अनुसार – "योगाश्चित् वृति निरोध" अर्थात् चित् की वृत्तियों का निरोध करना, मन में स्थिरता उत्पन्न करना ही योग है।

3. शरीर द्रव्यमान सूचकांक

शरीर द्रव्यमान सूचकांक अर्थात् बीएमआई शरीर के लम्बाई के आधार पर आदर्श वजन कहलाता है। यह शरीर में मोटापे की स्थिति के बारे में बताता है। यह सामन्य स्वास्थ्य का भी ज्ञान कराता है। शरीर द्रव्यमान सूचकांक यह भी बताता है कि शरीर का भार उसकी लम्बाई के अनुसार ठीक है या नहीं।

भारत में लगभग 22.1 बीएमआई मिलता है। किसी भी युवा मनुष्य के शरीर का अपेक्षित भार उसकी लम्बाई के अनुसार होना चाहिए जिससे उसके शरीर का ढांचा ठीक लगे। बीएमआई को किसी व्यक्ति की लम्बाई को दुगुना कर उसके भार किलोग्राम से भाग देकर निकाला जाता है।

सांख्यिकीय गणना

सांख्यिकी अनुसंधान का मूल आधार है। यह वैज्ञानिक अध्ययन की वह कला तथा विज्ञान है जिसके अंतर्गत प्रायः पूर्व निश्चित लक्ष्य के आधार पर अमूर्त तथ्यों का परिगणन, मापन तथा आँकडों का संकलन, वर्गीकरण एवं विश्लेषण इस उद्देश्य से किया जाता है कि प्राकृतिक व सामाजिक घटनाओं के विषय में वैज्ञानिक स्तर भविष्य कथन की क्षमता उपलब्ध हो सके।

सांख्यिकी का ज्ञान प्रत्येक अध्यापक और शोधकर्ता को होना आवश्यक है। समंकों के विश्लेषण के लिए निम्नलिखित सांख्यिकी का प्रयोग किया जायेगा–

1. मध्यमान Mean
2. मानक विचलन S.D.
3. टी–परीक्षण T-Test

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन से प्राप्त प्रदत्तों के विश्लेषण से प्राप्त परिणामों का संक्षिप्त एवं सार्थक वर्णन किया जाना आवश्यक है। इस बिन्दु के अन्तर्गत इसी का प्रयास किया गया है। प्राप्त निष्कर्ष निम्नलिखित हैं –

संवेगात्मक बुद्धि से सम्बन्धित निष्कर्ष

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की संवेगात्मक बुद्धि के आंकड़ों से यह पता चलता है कि छात्र एवं छात्राओं में से छात्राएं संवेगात्मक दृष्टि से अधिक परिपक्व पायी गयी।

जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं की संवेगात्मक बुद्धि के मध्यमान तथा प्रमाप विचलन क्रमशः 20.65, 22.85 तथा 2.81, 2.16 है।

इनका 'टी' मूल्य 2.77 है, जो विश्वास स्तर 0.05 से अधिक है, इस प्रकार जोधपुर संभाग के छात्र व छात्राओं की संवेगात्मक बुद्धि का सार्थकता स्तर उच्च है।

जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के संवेगात्मक बुद्धि पर योग के प्रभाव का मध्यमान तथा प्रमाप विचलन क्रमशः 26.71, 30.71 तथा 0.85, 9.72 है।

इनका 'टी' मूल्य 1.69 है, जो विश्वास स्तर 0.05 से कम है, इस प्रकार जोधपुर संभाग के छात्र व छात्राओं के बीएमआई का स्तर असार्थक पाया गया है।

शरीर द्रव्यमान सूचकांक (बीएमआई) से सम्बन्धित निष्कर्ष

जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के बीएमआई के मध्यमान तथा प्रमाप विचलन क्रमशः 30.24, 27.25 तथा 2.25, 1.29 है।

इनका 'टी' मूल्य 4.42 है, जो विश्वास स्तर 0.05 से अधिक है, इस प्रकार जोधपुर संभाग के छात्र व छात्राओं के बीएमआई का सार्थकता स्तर उच्च है।

जोधपुर संभाग के माध्यमिक स्तर के छात्र व छात्राओं के बीएमआई पर योग के प्रभाव का मध्यमान तथा प्रमाप विचलन क्रमशः 29.24, 31.85 तथा 10.54, 7.35 है।

इनका 'टी' मूल्य 0.85 है, जो विश्वास स्तर 0.05 से कम है, इस प्रकार जोधपुर संभाग के छात्र व छात्राओं के बीएमआई पर योग प्रभाव का स्तर असार्थक है।

संदर्भ

1. अग्रवाल रामनारायण एवं अस्थाना विपिन (1978) – मनोविज्ञान और शिक्षा में मापन मूल्यांकन, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
2. अरोड़ा रीता (2005) – शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकी, शिक्षा प्रकाशन, नई दिल्ली
3. आहूजा राम (2007) – सामाजिक अनुसंधान, रावत पब्लिकेशन, नई दिल्ली
4. अग्रवाल वाई.पी. (1998) – स्टेटिस्टिकल मैथड्स कन्सेप्ट्स एप्लीकेशन एण्ड कम्प्युटेशन, स्टर्लिंग पब्लिकेशन प्रा. लिमिटेड, नई दिल्ली
5. बुच एम.बी. (1987) – फोर्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्यूकेशन 1983–1988, एनसीइआरटी, नई दिल्ली
6. बुच एम.बी. (1991) – फिफ्थ सर्वे ऑफ रिसर्च इन एज्यूकेशन 1989–1992, एनसीइआरटी, वॉल्यूम I, नई दिल्ली
7. सिंह अरूण कुमार (2004) – उच्चतम सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली
8. मंगला, एस.के. (1985) ''शिक्षा मनोविज्ञान'', रामपाल प्रकाशन, नई दिल्ली।
9. माथुर, एस.एस. (1985) ''मनोविज्ञान एवं शिक्षा'', विनोद पुस्तक आगरा।
10. माथुर, डॉ. एस.एस. (1981) ''शिक्षा मनोविज्ञान'', विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।
11. सुखिया एवं मेहरोत्रा (1984) ''शैक्षिक अनुसंधान के मूलत्तव'', विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
12. Bansibihari P, Surwade L. "The effect of emotional maturity in teacher effectiveness." Educational Track, 2006, 6(1)
13. संदीप कुमार श्रीवास्तव व अरूण कुमार (2016) माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन, इंडियन स्ट्रीम रिसर्च जर्नल, लखनऊ, वॉल्यूम 6, इस्यू 11
14. Ayse Emel Onal. Body-mass Index and Health, IntechOpen, Budapest; c2019
15. Linda A Ferrera. Body Mass Index and Health Research, Nova Publishers; c2005
16. वर्मा मनीष (2017), योग से जीवन को स्वस्थ बनाएं, डायमंड पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली
17. आयंगर बी.के.एस. (2021), योग द्वारा स्वस्थ जीवन, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली
18. आचार्य भगवान देव (2006), योगासन और स्वास्थ्य, डायमंड पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली
19. चौहान उदय (2018), योग शिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली
20. Gharana YD. Yoga teacher- Principles, techniques & practice of Yoga Philosophy, Sumit Prakashan, New Delhi; c2019.
21. भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका, भारतीय शिक्षा शोध संस्थान, सरस्वती कुंज, निराला नगर, लखनऊ
22. बुनियादी शिक्षा विद्या भवन बुनियादी शिक्षा सन्दर्भ केन्द्र, रामगिरी, जयपुर
23. चेतना नेशनल जर्नल फॉर टीचर्स एजूकेशन, अजमेर, राजस्थान
24. एजूकेशनल क्वार्टली शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार
25. एक्सपरीमेन्ट इन एजूकेशन