

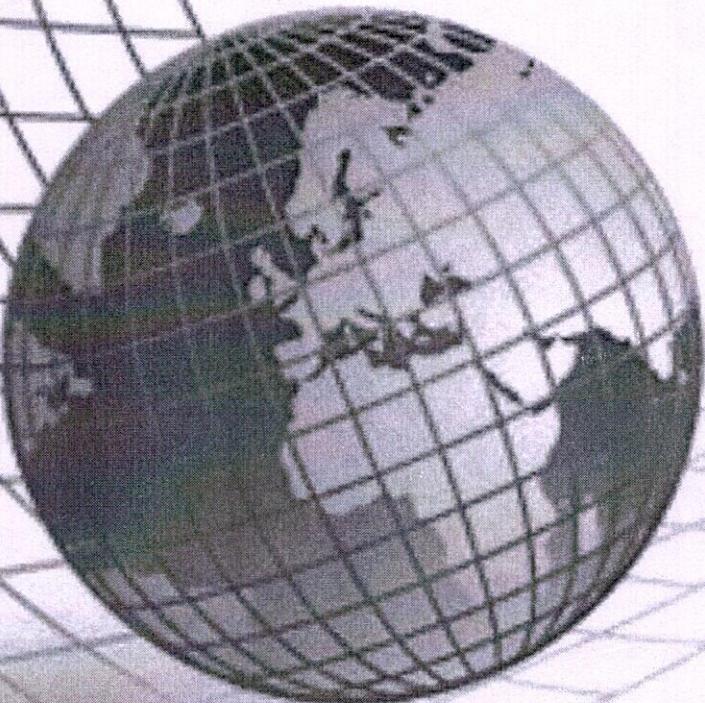
**ISSN 097-6459**

# **शोध-संप्रेषण**

---

# **SHODH-SAMPRESHAN**

**International Peer Reviewed Refereed Research Journal**



e-mail : shodhsampreshan36@gmail.com



**शोध एवं अनुसंधान के लिए समर्पित अंतरराष्ट्रीय रिसर्च जर्नल**  
International Research Journal for Research & Research Activities

IMPACT FACTOR GIF 2.1468

# शोध-संप्रेषण

त्रैमासिक अंतरराष्ट्रीय रिसर्च जर्नल  
International Peer Reviewed Refereed Journal



शोध एवं अनुसंधान विकास केंद्र  
रायपुर, छत्तीसगढ़

अंक : 32

वर्ष : 9

संख्या : 2

ISSN 097- 6459

अप्रैल-जून 2020

• समीक्षक एवं संपादक मंडल •

संपादक

डॉ. तृष्णा शर्मा  
एसोसिएट प्रोफेसर  
शिक्षा संकाय  
स्वामी श्री स्वरूपानंद सरस्वती,  
महाविद्यालय भिलाई, (छ.ग.)

सलाहकार- संपादक

डॉ. राजेश दुबे  
प्राचार्य  
शासकीय महाविद्यालय,  
खरोरा, (छत्तीसगढ़)

संपादक : समाजविज्ञान संकाय

डॉ. के.एन. दिनेश

सहायक प्राध्यापक

कल्याण महाविद्यालय, भिलाई (छ.ग.)

प्रधान संपादक

डॉ. सुधीर शर्मा  
अध्यक्ष, हिन्दी विभाग  
कल्याण स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
भिलाईनगर (छत्तीसगढ़)

संपादक : विश्व एवं

अनुवाद साहित्य  
डॉ. हेमराज सुंदर  
महात्मा गांधी अध्ययन पीठ,  
पोर्टलुईस, मॉरीशस

संपादक : अंग्रेजी

डॉ. प्रमोद शुक्ला  
जगदलपुर (छत्तीसगढ़)

प्रमुख संरक्षक

डॉ. चित्तरंजन कर  
पूर्व अध्यक्ष, साहित्य एवं भाषा  
अध्ययनशाला, पं. रविशंकर शुक्ल  
विश्वविद्यालय, रायपुर

संपादक : हिन्दी

डॉ. श्रीराम परिहार  
खण्डवा

संपादक : विज्ञान संकाय

डॉ. वी.के. गुप्ता  
विभागाध्यक्ष (गणित)  
शासकीय माध्यव विज्ञान  
महाविद्यालय,  
उज्जैन (म.प्र.)

संपादक : विधि

मुकेश कुमार मालवीय

सहायक प्राध्यापक  
लॉ स्कूल, बनारस हिन्दू  
विश्वविद्यालय, वाराणसी

डॉ. शिग्रा बेनर्जी

प्राध्यापक (गृहविज्ञान )  
शास.दू.ब. महिला महाविद्यालय,  
रायपुर (छत्तीसगढ़ )

सलाहकार मंडल

- डॉ. प्रमोद शर्मा (नागपुर)
- डॉ. मुन्ना पांडेय (गोरखपुर)
- डॉ. अरुण होता (कोलकाता)
- डॉ. सुशील कुमार शर्मा (आईजोल मिजोरम)
- डॉ. परविन्दर कौर (जम्मू)
- डॉ. आलोक शुक्ला (रायपुर)
- डॉ. रामनारायण पटेल (दिल्ली)
- डॉ. रवीन्द्र कात्यायन (मुंबई)

संपादकीय पता

वैभव प्रकाशन

होटल इमराल्ड के पांछे, पी.एस.सी.टी. मार्ग गली नं. 5,  
श्याम चौक, न्यू चंगोराभाठा, रायपुर, छत्तीसगढ़  
मो. 094253-58748, 90390-58748

मूल्य : एक प्रति : 200 रु.

आजीवन : 10000 रु. पांच वर्ष-5000

सदस्यता शुल्क : 1100 रु. (एक वर्ष )

आलेख संपर्क : 094253-58748, 90390-58748

e-mail : shodhsampreshan36@gmail.com

# GENERALIMPACTFACTOR

Office Address: General Impact Factor, D.No.: 9-200, Kothapate, Yanam-533464, UT of Puducherry, India  
Website: <http://www.Generalimpactfactor.com>,

Email:[contactus@generalimpactfactor.com](mailto:contactus@generalimpactfactor.com), [generalimpactfactor@gmail.com](mailto:generalimpactfactor@gmail.com)

UDOI/GIF/097-6459/2017/05/31

Date: 2017/05/31

To  
Dr.Sudhir Sharma  
Editor in Chief

**Dear Sir/ Madam,**

We are happy to inform you that the following serial(s) published by you has been registered and assigned General Impact Factor.

**Journal title:** Shodh-Sampreshan

**ISSN:**097-6459(O) 097-6459(P)

**Contact person name:** Dr.Sudhir Sharma, Chief Editor

**Website address:**

The below quality factors are evaluated:

No.of Articles: 161

No.of Citations\*: 20

Originality Contribution (OC): 31 (60%)

Scientific Quality Contribution (SQC): 5 (13%)

Technical Editing Quality Contribution (TEQC): 5 (13%)

Review Process Contribution (RPC): 4 (8%)

Regularity and stability Contribution (RSC): 4 (6%)

Negative Points (NP): 43

$$\begin{aligned} \text{General Impact Factor(GIF)} &= NC + OC + SQC + TEQC + RPC + RSC - NP \\ &= 0.1242+0.5167+0.3846+0.3846+0.5+0.6667-0.43=2.1468 \end{aligned}$$

The General Impact Factor is 2.1468 for year 2016

\*No. of Citation may be vary because it depends on many factors. General Impact Factor is valid for only one year after the date of issuing.

With Best Regards  
Head, Evaluation Department,  
General Impact Factor  
Website: <http://www.generallimpactfactor.com>  
Email: [contactus@generalimpactfactor.com](mailto:contactus@generalimpactfactor.com), [generalimpactfactor@gmail.com](mailto:generalimpactfactor@gmail.com)

## शोध-संप्रेषण

### त्रैमासिक अंतरराष्ट्रीय रिसर्च जर्नल

अंक : 32

वर्ष : 9

संख्या : 2

अप्रैल-जून 2020

#### अनुक्रमणिका

1. Representation of Indian Culture in the novels of Amitav Ghosh and Rohinton Mistry: A Comparative Study.	C.P. Pramod	05
2. Impact of Covid- 19 On Education System of India	Dr. Alpna Sharma	07
3. Impact of Ambedkarism on Selected Dalit Autobiography-Baluta	Prof. Satyapal R. Katkar	09
4. Significant impact of e-learning process in context of school	Gunjan Sharma	12
5. New Era: Digital World and Business	Manish Mahant Manikpuri	15
6. Recreating The Education Dynamics: Uncovering The Practicalities Behind Online Classes In Times of Covid- 19	Sarita Sharma & Snehil Sharma	20
7. Parenting style and e- Learning: A paradigm Shift During global Covid-19 Pandemic	Dr. (Mrs.) Pushpalata Sharma	25
8. Strategies For Online Education During Covid- 19	Gita Chauhan	30
9. कोरोना संकट और प्रवासी मजदूर	श्रीमती श्वेता शर्मा	35
10. बदलते परिदृश्य में हिंदी के बदलते भाषिक संदर्भ	डॉ. सीमा अग्रवाल	38
11. रंगमंच शिक्षण-प्रशिक्षण में तकनीक एवं परम्परा का समन्वय	धीरज सोनी	42
12. साहित्य में इंटरनेट की उपयोगिता	डॉ अनुपम गुप्ता	48
13. भारतीय समाज में दलित स्त्री चिन्तन	दिनेश कुमार पाल	51
14. साहित्य, समाज और संस्कृति	डॉ. लोकेश्वर प्रसाद सिन्हा	53
15. महादेवी का विसर्जन और मौन का अविरल प्रवाह	सरिता	56
16. शिक्षा का व्यावसायीकरण : वर्तमान समय के परिप्रेक्ष्य में	डॉ. श्रीमती सुनीला एक्का	60
17. शिक्षा के विकास में तकनीकी भूमिका	डॉ. वंदना रानी	62
18. शिक्षा के विकास में तकनीकी की भूमिका	डॉ किरण राठौर	64
19. कोरोना महामारी से उत्पन्न चुनौतियां और साहित्य-एक विचार	डॉ. शेख अब्दुल वहाब	67
20. मुक्तिबोध की कविताओं में सांस्कृतिक चेतना	आरती सिंह राठौर	70
21. संस्कृति और आधुनिकता के बदलते सरोकार	अमित राम केवट	74
22. आजाद भारत में सांस्कृतिक संकट और धूमिल की कविता	दिवाकर सिंह राठौर	77
23. साहित्य, संस्कृति और शिक्षा की परम्परा और तकनीक का समन्वय वचायेगा हमें वर्तमान समस्याओं से	आचार्य डॉ. महेशचन्द्र शर्मा	84
24. भारत के सामाजिक-आर्थिक परिप्रेक्ष्य में सोशल मीडिया की भूमिका	डॉ. राजेश मौर्य	86
25. जनजातीय जीवन में अलगाव की समस्या और हिन्दी उपन्यास	डॉ उमेश कुमार पाण्डेय	93
26. पल्लवन की तकनीक और उसके लाभ	डॉ फिरोज हैदरी	96

ISSN 097- 6459

27. बिहार के दलितों में राजनीतिक चेतना : एक समीक्षात्मक विश्लेषण	राजीव कुमार रंजन	100
28. INDIAN STATE AT CROSSROAD: A BRIEF REVIEW OF CASE OF INSURGENCY IN INDIA	DR. SHASHI KANT	103
29. प्रथम स्वतंत्रता संग्राम की राष्ट्रीय भूमिका	धर्मवीर प्रसाद वर्मा	110
30. मुकितबोध की कविता में सर्वहारा बुर्जुआ वर्ग	बैद्यनाथी राम	116
31. अन्तर-अनुशासनिक अनुसंधान की प्रासंगिकता	डॉ. शशिवाला	119
32. THERMOELECTRIC PROPERTIES OF ALLOYS SUCH AS IN <sup>0.3</sup> GA <sup>0.7</sup> N	DR. NARESH KUMAR	122
33. रामचरित मानस में लोकजीवन का दार्शनिक महत्व	श्रीमती स्मृति कन्नौजे	126
34. भारत में मानवाधिकार के संवैधानिक प्रावधानों का अध्ययन	दीपक कुमार दास	129
35. बिहार की राष्ट्रवादी महिला प्रभावती देवी की जीवन उपलब्धि	अनीता कुमारी	134
36. उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का प्रयोगात्मक अध्ययन	डॉ अनुपमा गंगराड़े	140
37. बड़े बांधों की सार्थकता :— एक अध्ययन	सरीता कुमारी	143

था तथा समय—समय पर स्थियों के ही ज्यादा जिम्मेवारी भी साँपी थी। गांधीजी के रचनात्मक प्रयोग में बिहारी महिलाएँ अब्बल रही। भारतीय राष्ट्रीय आन्दोलन के सभी चरणों में एक से बढ़कर एक महिलाओं की उपलब्धि भरी पड़ी है। इनमें से बहुत से ऐसी महिलाएँ हैं जिन्होंने पर्दे के पीछे से क्रांतिकारियों और आन्दोलनकारियां को सहायता पहुँचाकर स्वतंत्रता आन्दोलन की मशाल को जलाये रखा। राष्ट्रवादी आन्दोलन में प्रभावती देवी की स्वतंत्र भूमिका तथा पारिवारिक बंधन से उन्मुक्त होकर सामाजिक सारोकर से सम्बद्धता महिला सशक्तिकरण की बुनियाद को मजबूत बनाता है। प्रभावती देवी ने विचारधारा, समाज और राष्ट्र की सेवा में स्वयं को समर्पित कर दिया। भारत की स्वतंत्रता आन्दोलन के इतिहास में प्रभावती देवी का नाम महत्वपूर्ण एवं स्मरणीय रहेगा।

### सन्दर्भ—सूची

1. प्रभा स्मृति
2. कुमारी शीला सिंह, महात्मा गांधी के रचनात्मक कार्यक्रमों के बिहार महिलाओं का योगदान, पटना, 1990, पृष्ठ—166
3. प्रभास्मृति
4. शिवपूजन सहाय, पूर्वोद्धृत, पृष्ठ—350
5. प्रभा
6. कुमार अमरेन्द्र, पूर्वोद्धृत, पृष्ठ—100
7. कुमारी शीला सिंह, पूर्वोद्धृत, पृष्ठ—166
8. महात्मा गांधी का पत्र, उद्धृत प्रभा स्मृति, पृष्ठ—225
9. शिवपूजन सहाय, पूर्वोद्धृत, पृष्ठ—351
10. कुमार अमरेन्द्र, पूर्वोद्धृत, पृष्ठ—101
11. प्रभास्मृति
12. वही, पृष्ठ—285
13. वही, पृष्ठ—229
14. वही, पृष्ठ—230
15. वही, पृष्ठ—232
16. अनुराधा जैसवाल, महात्मा गांधी समकालीन बिहार के स्वतंत्रता सेनानी, जानकी प्रकाशन, पटना, 2003, पृष्ठ—132
17. वही
18. कुमारी शीला सिंह, पूर्वोद्धृत, पृष्ठ—208
19. कुमार नागेन्द्र, इंडियन नेशनल मूवमेंट, भाषा विभाग, पंजाब, 1991, पृष्ठ—160
20. प्रभास्मृति, पृष्ठ—239
21. महिला चरखा समिति पत्रिका, रजत ज्यंती अंक, 1965, पृष्ठ—13
22. वही, पृष्ठ—12
23. वही, पृष्ठ—13
24. वही, पृष्ठ—14
25. वही, पृष्ठ—14
26. वही, पृष्ठ—13
27. वही, पृष्ठ—15
28. प्रभास्मृति, पृष्ठ—240
29. वही, पृष्ठ—241
30. वही
31. बिहार सरकार पॉलिटिकल स्पेशल, मई, 1946 के पूर्वोद्ध का रिपोर्ट, पृष्ठ—242
32. प्रभास्मृति

## उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का प्रयोगात्मक अध्ययन

### सारांश

प्रस्तुत लघु शोध उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का प्रयोगात्मक अध्ययन करता है इसके लिए दुर्ग जिले के अंतर्गत नवी कक्षा के 100 विद्यार्थियों को याचिक न्यादर्श विधि द्वारा न्यादर्श के रूप में चयन किया गया। इन विद्यार्थियों पर योग के पूर्व एवं पश्चात मानसिक स्वास्थ्य का परीक्षण किया गया। इन विद्यार्थियों से पूर्व में मानसिक स्वास्थ्य मापनी जो डॉक्टर अरुण कुमार सिंह एवं डॉक्टर कल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित है, भरवाया गया और फिर उन्हीं किशोरों को एक महीने तक योग करवाया गया और वहीं उपकरण फिर से भरवाया गया। प्राप्त प्रदत्त का विश्लेषण पी मूल्य द्वारा किया गया। प्राप्त परिणाम से यह ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों में योग के पूर्व मानसिक स्वास्थ्य एवं योग के पश्चात मानसिक स्वास्थ्य के मध्य अंतर है अतः योग के प्रशिक्षण का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अर्थात् योग करने के पश्चात किशोरों में मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की उन्नति पाई गई।

**मुख्य शब्द:-** योग, उच्च माध्यमिक विद्यार्थी एवं मानसिक स्वास्थ्य भूमिका

योग शब्द संस्कृत धातु यूज से निकलता है जिसका मतलब है व्यक्तिगत चेतना या आत्मा का रूप से मिलना। यह वास्तव में केवल मनुष्य के मन और आत्मा की अनंत क्षमता का खुलासा करने वाले इस ग्रहण विज्ञान के सबसे सत्य ही पहलू है। योग सिफर्व व्यायाम और आसन नहीं है। यह भावनात्मक एकीकरण है।

मानसिक स्वस्थ या तो संज्ञानात्मक अथवा भावनात्मक सलामती के स्तर का वर्णन करता है या फिर किसी मानसिक विकार की अनुपरिधि को दर्शाता है। मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं की अभिव्यक्ति है और मांग की विस्तृत शृंखला के लिए एक सफल अनुकूलन का प्रतीक है।

बालकों को मानसिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए एक उचित वातावरण प्रदान करना चाहिए जिसमें उनके माता-पिता, परिवारजन, मित्रों एवं विद्यालय की अहम भूमिका होती है। भारत में विभिन्न विद्यालयों में योगाभ्यास को एक निश्चित पाठ्यक्रम के अनुसार जोड़ा जा रहा है जिसके माध्यम से विद्यार्थियों एवं किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य एवं समायोजन सिखाया जा सके।

### अध्ययन के उद्देश्य

उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव को ज्ञात करना।

### अनुसंधान प्रश्न

1. क्या योग के प्रशिक्षण का प्रभाव उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है?
2. क्या लिंग के आधार पर योग के प्रशिक्षण का प्रभाव उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है?

### न्यायदर्श

अध्ययन के लिए छत्तीसगढ़ के दुर्ग जिले के अंतर्गत नवी कक्षा के 100 विद्यार्थियों का याचिक विधि द्वारा चयन किया गया।

डॉ अनुपमा गंगराड़  
सहायक प्रधायपाक  
सेंट थॉमस कॉलेज भिलाई

### उपकरण

मानसिक स्वास्थ्य मापन हेतु डॉ अरुण कुमार सिंह एवं डॉ कल्पना सेनगुप्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी का उपयोग किया गया है।

### प्रयोग विधि

निम्न अध्ययन में न्यायदर्श का चयन याचिक न्यायदर्श विधि द्वारा किया गया। चयनित किशोरों को पूर्व परीक्षण के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य मापनी भरवाया गया। इन किशोरों को 1 महीने तक लगातार क्रम अनुसार विभिन्न योग जैसे सूर्य नमस्कार, कपालभारती, प्रणायाम, भ्रमरगीत एवं अनुलोम-विलोम करवाया गया एवं विभिन्न योग प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण के पश्चात पुनः मानसिक स्वास्थ्य मापनी पार्श्वय परीक्षण के रूप में भरवाया गया।

### तत्वों का विश्लेषण एवं विवेचन

#### अनुसंधान प्रश्न

क्या योग के प्रशिक्षण का प्रभाव उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है?

उपर्युक्त अनुसंधान प्रश्न की सत्यता की जाँच के लिए शोधकर्ता ने विद्यार्थियों से पूर्व परीक्षण एवं पार्श्वय परीक्षण के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य मापनी भरवाया गया। मानसिक स्वास्थ्य मापनी की सहायता से प्राप्त आँकड़ों के मध्यमान एवं प्रमाणिक विचलन ज्ञात कर 'टी-मूल्य' प्राप्त किया गया। जिसका विवरण अग्रलिखित तालिका में प्रदर्शित है।

तालिका

क्र	तुलनात्मक समूह	प्रदत्त की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	प्रमाणिक विचलन पूलड	टी मूल्य
1	योग करने के पूर्व मानसिक स्वास्थ्य	50	29.19	5.68	3.46	
2	योग करने के पश्चात मानसिक स्वास्थ्य	50	38.17	1.86		5.67
		df=98	P>0.05	सार्थक अंतर है		

तालिका के अवलोकन पर यह पता चलता है कि योग करने के पूर्व विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 29.19 एवं उनका प्रमाणिक विचलन 5.68 है। योग करने के पश्चात इन्हीं विद्यार्थियों का मध्यमान 38.17 है एवं इनका प्रमाणिक विचलन 1.86 है। प्रमाणिक विचलन पूलड का मान 3.46 है। इनके मध्य ट मूल्य का मान 5.67 प्राप्त होता है जो खतंत्रता की कोटि 58 के  $P>0.05$  से अधिक है। अतः यह स्पष्ट है कि योग करने के पूर्व एवं योग करने के पश्चात विद्यार्थियों के मानसिक स्वस्थ में सार्थक अंतर पाया गया। अतः यह पता चलता है कि योग करने से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पूर्व से बेहतर होता है एवं अनुसंधान प्रश्न का उत्तर हां में प्राप्त होता है। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि विद्यार्थियों के बेहतर मानसिक स्वस्थ के लिए उन्हें नियमित योग करवाना चाहिए।

#### अनुसंधान प्रश्न

क्या लिंग के आधार पर योग के प्रशिक्षण का प्रभाव उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है?

उपर्युक्त अनुसंधान प्रश्न की सत्यता की जाँच के लिए शोधकर्ता ने विद्यार्थियों (छात्र एवं छात्राओं) से पूर्व परीक्षण एवं पार्श्वय परीक्षण के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य मापनी भरवाया गया। मानसिक स्वास्थ्य मापनी की सहायता से प्राप्त आँकड़ों के मध्यमान एवं प्रमाणिक विचलन ज्ञात कर 'टी-मूल्य' प्राप्त किया गया। जिसका विवरण अग्रलिखित तालिका में प्रदर्शित है।

### तालिका

क्र	तुलनात्मक समूह	प्रदत्त की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	प्रमाणिक विचलन पूलड	टी मूल्य
1	छात्र	50	28.12	4.17	3.25	
2	छात्रा	50	30.11	1.15		3.97
		df=98	P>0.05	सार्थक अंतर है		

तालिका के अवलोकन पर यह पता चलता है कि योग करने के पूर्व विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान 28.12 एवं उनका प्रमाणिक विचलन 4.17 है। योग करने के पश्चात इन्हीं विद्यार्थियों का मध्यमान 30.11 है एवं इनका प्रमाणिक विचलन 1.15 है। प्रमाणिक विचलन पूलड का मान 3.25 है। इनके मध्य ट मूल्य का मान 3.97 प्राप्त होता है जो स्वतंत्रता की कोटि 58 के छ्ड़ा००५ से अधिक है। अतः यह स्पष्ट है कि लिंग के आधार पर भी योग का प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वस्थ्य पर पड़ता है, छात्रों की अपेक्षा छात्राओं में योग करने के पश्चात मानसिक स्वस्थ्य अच्छा एवं सुदृढ़ पाया गया।

### संदर्भित ग्रंथ सूची

- भटनागर सुरेश 2010 शिक्षा मनोविज्ञान, लाल बुक डिपो मेरठ
- चंद्र रमेश 2011 योग शिक्षा, पृष्ठ 12.14
- गांगुली एस.के. 2012 स्कूली छात्र छात्राओं वह पुरुषों पर योगाभ्यास का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन, व्यायाम विज्ञान कॉलेज ऑफ योग एंड सी.एम कैवल्यधाम लोनावाला
- खेडेकर अरुण 2014 योग स्वास्थ्य कुंज, 1-9
- जोशी पराग 2013 रूव्यायाम विज्ञान ए 34
- कपिल 2014 अनुसंधान विधियां प्रकाशक हरप्रसाद भार्गव आगरा
- सक्सेना सरोज 2010 शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय आधार पृष्ठ 136 –138
- सक्सेना एवं स्वरूप 2002 शिक्षा सिद्धांत आर लाल बुक डिपो मेरठ
- श्रीवास्तव डी.एम. 2003 बाल मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर आगरा ए 35– 41
- रंजन राजकुमार 2009 योग शिक्षा एवं शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य ए 42–48
- कृपामूर्ति कृष्ण 2013 योग पथ अंतर्राष्ट्रीय कृष्ण भावनामृत संघ ए 17

■ ■