



E-ISSN: 2664-603X
P-ISSN: 2664-6021
IJPSG 2023; 5(2): 270-275
www.journalofpoliticalscience.com
Received: 16-10-2023
Accepted: 29-11-2023

Harish Chandra Pathak
Research Scholar, Monad
University, Hapur, Uttar
Pradesh, India

Dr. Sunil Kumar Sriwas
Associate Professor, Monad
University, Hapur, Uttar
Pradesh, India

तनाव प्रबंधन में हठ योग का प्रभाव का अध्ययन करना

Harish Chandra Pathak and Dr. Sunil Kumar Sriwas

DOI: <https://doi.org/10.33545/26646021.2023.v5.i2d.303>

सारांश

वर्तमान शोध का उद्देश्य "मनो-शारीरिक तनाव पर योग का प्रभाव" था, यहां स्वतंत्र चर योग, लिंग और काम के प्रकार थे। यहां 2 x 2 x 2 फैक्टोरियल डिज़ाइन का उपयोग किया गया था। इस अध्ययन में 350 योगिक और गैर-योगिक का चयन किया गया है। नमूने की आयु सीमा 21 से 35 वर्ष थी। 350 में से 240 योगिक और अयोगिक को यादृच्छिकरण द्वारा लिया जाता है। 240 नमूनों में से 120 योगिक और 120 गैर-योगिक चयनित हैं। 120 योगियों में से 60 योगियों को चुना जाता है जो उनके वर्तमान में पुरुष हैं और 60 योगियों को चुना जाता है जो उनके वर्तमान में महिला हैं। अब 60 में से 30 योगियों का चयन किया जाता है जो उनके वर्तमान का कर्मचारी है और 30 योगियों का चयन किया जाता है जो उनके उपहारों का व्यवसायी है।

कूटशब्द: शारीरिक तनाव, मानसिक तनाव, जीवनशैली, भारत और योग

प्रस्तावना

योग का उद्भव भारत में ईसा पूर्व कुछ हज़ार साल पहले हुआ था। इसका उद्देश्य सचेतन व्यायाम, शरीर और मन के प्रति जागरूकता है। मेहता और शर्मा (2010) के अनुसार यह आध्यात्मिक, नैतिक और शारीरिक अभ्यास की एक जटिल प्रणाली है जिसका उद्देश्य 'आत्म-जागरूकता' प्राप्त करना है। परिभाषा के अनुसार, योग को पांच इंद्रियों के नियंत्रण में सुधार और मानसिक गतिविधि में कमी के रूप में देखा जाता है, जो अंततः मन की स्पष्ट स्थिति तक पहुंचता है (मेहता और शर्मा, 2010)। योग के विभिन्न विद्यालय मौजूद हैं, जैसे, बिक्रम, अयंगर, सिद्ध समाधि, हठ, सुदर्शन क्रिया योग (एसकेवाई), सिल्वर योग और सहज योग। एक-दूसरे से थोड़ा भिन्न होते हुए भी, सभी स्कूल मन और शरीर में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बहाल करने के लिए ध्यान (ध्यान), आसन (आसन) और श्वास (प्राणायाम) के आधार त्रय का उपयोग करते हैं (मेहता और शर्मा, 2010)। आसन में खड़े होना, झुकना, मोड़ना और शरीर को संतुलित करना शामिल है और परिणामस्वरूप लचीलेपन और ताकत में सुधार होता है। नियंत्रित श्वास मन को केंद्रित करने और विश्राम प्राप्त करने में मदद करती है जबकि ध्यान का उद्देश्य मन को शांत करना है।

पूर्व जानकारी स्पष्ट करती है कि योग एक व्यापक अवधारणा है जो विभिन्न अभ्यासों को अपनी पद्धति के रूप में उपयोग करती है। कार्य तंत्र को समझने के लिए, इन तरीकों में अंतर करना महत्वपूर्ण है।

Corresponding Author:
Harish Chandra Pathak
Research Scholar, Monad
University, Hapur, Uttar
Pradesh, India

पश्चिमी शरीर विज्ञान पर आधारित स्पष्टीकरणों को स्वायत्त तंत्रिका स्वर के मॉड्यूलेशन और सहानुभूति स्वर में परिणामी कमी, विरोधी न्यूरोमस्क्यूलर सिस्टम की सक्रियता के रूप में संक्षेपित किया जा सकता है, जो विश्राम को बढ़ाता है (रिले, 2004)। योग को मन-शरीर व्यायाम माना जाता है और मन-शरीर व्यायाम का अंतर्निहित आधार यह है कि शरीर की शारीरिक स्थिति भावनाओं, विचारों और दृष्टिकोण को आकार दे सकती है।

योग के प्रभावों की अधिक गहन व्याख्या संभवतः माइंडफुलनेस की कार्य प्रक्रियाओं में पाई जा सकती है। योग में सचेतनता, ध्यान/चिंतनशील अभ्यास और ध्यान केंद्रित करने, बाहरी उत्तेजना को कम करने, नियंत्रित श्वास और विश्राम पर जोर देने की समानता है। माइंडफुलनेस आधारित थेरेपी वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हैं। इनमें से दो हैं माइंडफुलनेस-आधारित तनाव कम करने वाली थेरेपी (ग्रॉसमैन, नीमन, शिमट, और वालाच, 2004) और माइंडफुलनेस आधारित संज्ञानात्मक थेरेपी (मा एंड टीसडेल, 2004)। शापिरो, कार्लसन, एस्टिन और फ्रीडमैन (2006) ने एक मनोवैज्ञानिक मॉडल विकसित किया जिसमें माइंडफुलनेस के तीन मूलभूत घटक शामिल थे। ये हैं इरादा, ध्यान और रवैया। इरादे का उपयोग आत्म-नियमन और आत्म-अन्वेषण को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है। ध्यान बाहरी और आंतरिक अनुभवों का निरीक्षण करने की क्षमता है। मनोवृत्ति वह तरीका है जिससे कोई व्यक्ति अपने परिवेश के अनुभवों पर ध्यान देता है। इस त्रय के संयुक्त प्रभाव से व्यक्ति की भावनाओं और विचारों को पुनः प्राप्त करने की प्रक्रिया शुरू होती है। यह जगह बनाता है और स्वास्थ्य और व्यवहार पर परिवर्तनकारी प्रभाव डालता है (शापिरो, कार्लसन, एस्टिन और फ्रीडमैन, 2006)। आसन करते समय ध्यान और मन-शरीर और श्वास पर ध्यान जैसे समान पहलुओं पर विचार करते हुए, योग में माइंडफुलनेस जैसी ही प्रक्रिया हो सकती है।

(मानसिक) स्वास्थ्य पर योग के संभावित सकारात्मक प्रभावों के कारण, (मानसिक) स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों पर अधिक शोध के साथ, यह चिकित्सा समुदाय का अधिक ध्यान आकर्षित कर रहा है। स्वास्थ्य कोई चमत्कार या भाग्य का संयोग नहीं है (चंद्रा, 2001)। जबकि आनुवंशिकी स्वास्थ्य को आकार देती है, यह कई कारकों से निर्धारित होती है जो प्रभावित हो सकते हैं, जैसे आहार, व्यायाम और तनाव कम करने की तकनीकें। मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए योग-आधारित हस्तक्षेप एक आकर्षक विकल्प साबित हो सकता है।

साहित्य की समीक्षा

अंताला, एम, एम, (2019), अध्ययन, शैक्षणिक सहायक और स्थायी शिक्षकों की नौकरी में तनाव और खुशी., अध्ययन से पता चला कि ज्ञान सहायक और स्थायी शिक्षकों के बीच की नौकरी में तनाव और खुशी में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। जबकि नौकरी का तनाव और खुशी के बीच सहसंबंध 0.20 पता चलता है जो कम सहसंबंध है।

हामिद देहगानफ़र अत, अल, (2019)

इसमें, तनाव और स्वाभिमान लेकिन योग प्रशिक्षण का प्रभाव और भावनात्मक बुद्धिमत्ता से इसके संबंध का, अध्ययन किया गया। यह शोध वस्तुनिष्ठ तनाव और स्वाभिमान पर आठ सप्ताह के योग प्रशिक्षण के प्रभाव और भावनात्मक बुद्धिमत्ता से इसके संबंध का अध्ययन करना था। परिणाम संबोधन से पता चला कि तनाव में उल्लेखनीय कमी आई और आत्म, सम्मान तथा भावनात्मक बुद्धिमत्ता में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। हठ तनाव का योग, स्वयं, सम्मान और भावनात्मक बुद्धिमत्ता लेकिन सकारात्मक प्रभाव गिर गया। यह सुझाव दिया गया कि हठ योग एक सार्वजनिक, प्रभावी और उपयुक्त खेल है और इससे सकारात्मक मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है।

शर्मा एट, अल, (2018)

परीक्षण, शिक्षित बेरोजगार युवा और मनोवैज्ञानिक संकट।, हिमाचल राज्य के सोलन जिलों से 400 विषयों (200 पुरुष और 200 महिलाएं, का एक सैपल लिया गया था। दोनों लिंग समूहों यानी पुरुष और महिलाओं में बेरोजगार और नियोजित युवाओं के बीच की तुलना की गई।) x 2 ANOVA ने महत्वपूर्ण परिणाम दिए हैं, यानी बेरोजगार युवाओं ने रोजगार के लोगों की तुलना में अधिक मनोवैज्ञानिक संकट प्रोफ़ाइल, अपर्याप्तता, अवसाद, चिंता, संवेदनशीलता, क्रोध, तनाव, को महसूस किया है। इस अध्ययन के निष्कर्षों से पता चलता है कि बेरोजगारी के मनोवैज्ञानिक कार्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, बेरोजगार अधिक चिंतित, निराश और शारीरिक लक्षणों से चिंतित हो रहे हैं। बेरोजगारी निराशा, आक्रामकता, प्रतिगमन और अंततः जीवन के त्याग पत्र से पक्ष लेती है।

प्रियंका और जोगसन, वाई, ए, (2018)

कामकाजी और गैर, कामकाजी महिलाओं के बीच चिंता और मनोवैज्ञानिक तनाव के बीच एक अध्ययन किया गया, लेकिन अध्ययन किया गया। परिणाम में कामकाजी और गैर, कामकाजी दोनों महिलाओं के

रिश्ते में चिंता और मानसिक, शारीरिक तनाव में महत्वपूर्ण अंतर सामने आया। चिंता और मानसिक, शारीरिक तनाव के बीच सहसंबंध 0.65% सकारात्मक सहसंबंध दर्शाता है।

जंजुसेवी सी,बी, (2018)

तनाव लेकिन नियंत्रण पाने के लिए लेकिन हठ योग अभ्यास का प्रभाव, लेकिन अध्ययन किया गया। परिणाम से पता चला कि हठ योग प्रशिक्षकों का समूह और हठ योग का अभ्यास नहीं करने वाले प्रतिभागियों के समूह के बीच महत्वपूर्ण अंतर देखा गया, भ्रष्टाचार, आक्रामकता और जांच में तीन आयामों से विशिष्ट रूप। यह अनुसंधान इंगित करता है कि हठ योग प्रशिक्षकों के समूह में निम्नलिखित गुण अधिक स्पष्ट थे, किसी के व्यक्तित्व के साथ संतुष्टि, जीने की भावना, भावनात्मक तनाव की अनुपस्थिति, वर्तमान की दिशा, वास्तविकता की नींव, और देखने की दृष्टिकोण की विधि भविष्य। हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि हठ योग अभ्यास, जिसमें योग आसन, सांस लेने की तकनीक, ध्यान और आराम शामिल हैं, तनावपूर्ण स्थिति लेकिन बेहतर प्रतिक्रिया देने में योगदान देना जो दैनिक चुनौती बन गया है। ही के साथ, बेहतर भावनात्मक स्थिरता, इनकार और अभाव की भावना का विनाश और प्रतिक्रिया सिद्धांत लेकिन संक्षिप्तता भी हासिल की गई।

अनुसंधान क्रियाविधि

वर्तमान शोध का उद्देश्य मानसिक-शारीरिक तनाव, नैतिक मूल्यों और व्यक्तित्व पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है, इसके लिए कुल 240 पुरुष और महिलाओं को एक नमूने के रूप में लिया जाएगा। वर्तमान अध्ययन में डेटा एकत्र करने के लिए तीन स्वतंत्र चर के मुख्य और आंतरिक प्रभाव की जांच करने के लिए 2 x 2 x 2 फैक्टोरियल डिज़ाइन किया गया है। अनुसंधान डिज़ाइन बनाने के लिए निम्नानुसार हैं: इस शोध में यादृच्छिक विधि का प्रयोग किया गया। राजकोट (गुजरात) के विभिन्न योग केंद्रों पर विषय के साथ परिचयात्मक बैठक की गई। कुल 240 महिला-पुरुषों को लिया गया। उन्हें अध्ययन के उद्देश्य के बारे में बताया गया। विभिन्न योग केंद्रों के प्राधिकारियों द्वारा डेटा संग्रह की अनुमति पहले ही ले ली गई थी। खुली परिचयात्मक बैठक में प्रत्येक विषय के अध्ययन की प्रकृति के बारे में भी बताया गया। विषयों को उनसे एकत्र की गई जानकारी के संबंध में गोपनीयता के बारे में सूचित किया गया। मनोवैज्ञानिक-शारीरिक तनाव, नैतिक मूल्यों और व्यक्तित्व में जांच के तहत आश्रित चर के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए डेटा संग्रह का

विश्लेषण उचित (उपयुक्त) स्टेटिकली विश्लेषण तकनीक द्वारा किया जाएगा। इस प्रयोजन हेतु निम्नलिखित सांख्यिकीय पद्धति का प्रयोग किया जायेगा।

डेटा विश्लेषण

परिणाम चर्चा और मनो-शारीरिक तनाव की व्याख्या: अध्याय-3 में उल्लिखित मनो-शारीरिक तनाव द्वारा मनो-शारीरिक तनाव को मापा गया। यह पैमाना महेश्वरी (2002) द्वारा विकसित किया गया था। यहां गुजराती रूपांतरण का उपयोग किया गया था, जिसे सोमाया, एस. और जोगसन, वाईए (2013) द्वारा बनाया गया था। यहां प्रस्तुत परिणाम में योग, लिंग और कार्य के प्रकार के अनुसार मानसिक-शारीरिक तनाव की चर्चा की गई है।

तालिका-1: मानसिक-शारीरिक तनाव से संबंधित योग, लिंग, कार्य के प्रकार चर की एनोवा तालिका दिखा रहा है

चर	राशि वर्गों	डीएफ	अर्थ वर्गों	एफ	सिग.
एएसएस (योग)	534.02	1	534.02	38.71	0.01
बीएसएस (सेक्स)	29.40	1	29.40	2.13	एन एस
सीएसएस (कार्य का प्रकार)	38.40	1	38.40	2.78	एन एस
एबीएसएस	11.27	1	11.27	0.88	एन एस
ए.सी.एस.एस	2.40	1	2.40	0.17	एन एस
बीसीएसएस	54.15	1	54.15	3.93	0.05
एबीसीएसएस	0.15	1	0.15	0.01	एन एस
Wss	3200.07	232	13.79		
टीएसएस	3869.85	239			

महत्वपूर्ण स्तर = 0.05 = 3.86

0.01 = 6.70

एनएस = महत्वपूर्ण नहीं

तालिका-1 में मानसिक-शारीरिक तनाव के योग, लिंग और कार्य के प्रकार के चर का 'एफ' अनुपात दर्शाया गया है। ए (योग) चर का 'एफ' अनुपात 0.01 स्तर महत्वपूर्ण पाया गया है। बी x सी (लिंग x कार्य का प्रकार) चर का एफ अनुपात 0.05 स्तर महत्वपूर्ण पाया गया। बी (लिंग), सी (कार्य का प्रकार), ए x बी (योग x लिंग), ए x सी (योग x कार्य का प्रकार) और ए x बी x सी (योग x लिंग x कार्य का प्रकार) का एफ अनुपात चर महत्वपूर्ण नहीं पाए गए।

मुख्य प्रभाव

H01 मानसिक-शारीरिक तनाव पर योग चर के मुख्य प्रभाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

तालिका-2: मानसिक-शारीरिक तनाव पर योग चर का औसत स्कोर और 'एफ' मान दिखा रहा है

क्रमांक।	चर (योग)	एन	अर्थ	एफ	सिग.
1	ए1 योगिक	120	5.28	38.71	0.01
2	ए2 गैर योग	120	8.27		

महत्वपूर्ण स्तर = $0.05 = 3.86$

$0.01 = 6.70$

एनएस = महत्वपूर्ण नहीं

तालिका-3: मनो-शारीरिक तनाव पर योग चर का माध्य अंतर और एलएसडी दिखाना

क्रमांक।	जोड़ा	एमडी	सिग.
1	A1 बनाम A2	2.99	0.01

एलएसडी स्तर = $0.05 = 0.93$

$0.01 = 1.21$

एनएस = महत्वपूर्ण नहीं

तालिका 2 मनो-शारीरिक तनाव पर योग चर के औसत स्कोर और 'एफ' अनुपात को दर्शाती है। इसका मतलब है कि योगिक (ए1) का स्कोर 5.28 है और गैर-योगिक (ए2) का स्कोर 8.27 है। यहां 'एफ' अनुपात 38.71 है, जो 0.01 के स्तर पर महत्वपूर्ण है। तालिका 3 में योगिक और गैर-योगिक के एलएसडी स्तर का औसत अंतर दिखाया गया है। औसत अंतर A1 बनाम A2 2.99 है जो 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण है। क्योंकि माध्य अंतर एलएसडी स्तर ($0.05 = 0.93$, $0.01 = 1.21$) से अधिक है। तो, हम कह सकते हैं कि H01 अस्वीकार कर दिया गया है। यहां महत्व में अंतर देखा जा सकता है। योगाभ्यास न करने वाले का माध्य योगाभ्यास करने वाले व्यक्ति से अधिक होता है। साक्ष्य को पटेल, एनएम (2016), मरियम, एच और महवाश (2014), बोसिल्लिका जे. (2010), पटेल, एन. (2014) और भारद्वाज, आई. और अनुजा (2010) द्वारा समर्थित किया गया था। उन्होंने योग चर के मनोवैज्ञानिक-शारीरिक तनाव में भी महत्वपूर्ण अंतर पाया।

यहां यह कहा जा सकता है कि योग करने वाले लोगों की तुलना में जो लोग योग नहीं करते उनमें मानसिक-शारीरिक तनाव होने की संभावना अधिक होती है। इसका संभावित कारण यह हो सकता है कि योग चिकित्सक तनाव के स्तर को कम करने के लिए कई योग अभ्यासों का उपयोग करते हैं। जैसे ध्यान, आसन, प्राणायाम आदि से वे अपना शारीरिक मानसिक संतुलन बनाए रखते हैं जिससे उन्हें मानसिक-शारीरिक तनाव कम महसूस होता है।

H0₂ मानसिक-शारीरिक तनाव पर लिंग चर के मुख्य प्रभाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

तालिका-4: मनो-शारीरिक तनाव पर सेक्स वेरिएबल का औसत स्कोर और 'एफ' मान दिखाना

क्रमांक।	परिवर्तनीय (लिंग)	एन	अर्थ	एफ	सिग.
1	बी1 पुरुष	120	6.42	2.13	एन एस
2	बी2 महिला	120	7.12		

महत्वपूर्ण स्तर = $0.05 = 3.86$

$0.01 = 6.70$

एनएस = महत्वपूर्ण नहीं

तालिका-5: मनो-शारीरिक तनाव पर सेक्स वेरिएबल का औसत अंतर और एलएसडी दिखाना

क्रमांक।	जोड़ा	एमडी	सिग.
1	बी1 बनाम बी2	0.70	एन एस

एलएसडी स्तर $0.05 = 0.93$

$0.01 = 1.21$

एनएस = महत्वपूर्ण नहीं

तालिका 4 में मनोवैज्ञानिक-शारीरिक तनाव पर लिंग चर का औसत स्कोर और 'एफ' अनुपात दर्शाया गया है। यहां पुरुष (बी1) का माध्य 6.42 है और महिला (बी2) का माध्य 7.12 है। यहां, 'एफ' अनुपात 2.13 है जो महत्वपूर्ण नहीं है। तालिका 5 में पुरुष और महिला का माध्य अंतर दर्शाएं। बी1 बनाम बी2 का औसत अंतर 0.7 है, जो महत्वपूर्ण नहीं है। क्योंकि माध्य अंतर एलएसडी स्तर ($0.05 = 0.93$, $0.01 = 1.21$) से कम है। तो, यहाँ शोधकर्ता कह सकता है कि H0₂ स्वीकृत है।

H0₃ मानसिक-शारीरिक तनाव पर काम के प्रकार के मुख्य प्रभाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं होगा।

तालिका-6: मनो-शारीरिक तनाव पर कार्य के प्रकार के चर का माध्य और 'एफ' मान दिखाना

क्रमांक।	परिवर्तनीय (कार्य का प्रकार)	एन	अर्थ	एफ	सिग.
1	सी1 कर्मचारी	120	6.37	2.78	एन एस
2	सी2 व्यवसायी	120	7.17		

महत्वपूर्ण स्तर = $0.05 = 3.86$

$0.01 = 6.70$

एनएस = महत्वपूर्ण नहीं

तालिका-7: मानसिक-शारीरिक तनाव पर कार्य के प्रकार के माध्य अंतर और एलएसडी को दर्शाना

क्रमांक।	जोड़ा	एमडी	सिग.
1	C1 बनाम C2	0.80	एन एस

एलएसडी स्तर = $0.05 = 0.93$

$0.01 = 1.21$

एनएस = महत्वपूर्ण नहीं

तालिका 6 में कार्य चर के प्रकार का औसत स्कोर और 'एफ' अनुपात दिखाया गया है। यहां कर्मचारी (C1) का औसत 6.37 है और व्यवसायी (C2) का औसत 7.17 है। यहां, 'एफ' अनुपात 2.78 है जो महत्वपूर्ण नहीं है। तालिका 7 में कर्मचारी और व्यवसायी का औसत अंतर दर्शाया गया है। C1 बनाम C2 का औसत अंतर 0.8 है, जो महत्वपूर्ण नहीं है। क्योंकि माध्य अंतर एलएसडी स्तर ($0.05 = 0.93$, $0.01 = 1.21$) से कम है। तो यहाँ शोधकर्ता कह सकता है कि H03 स्वीकृत है।

निष्कर्ष

मानसिक-शारीरिक तनाव पर योग चर के मुख्य प्रभाव में महत्वपूर्ण अंतर था। यहां 'F' मान 38.71 है। यह 0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण है। यहां H01 अस्वीकृत कर दिया गया है। मनो-शारीरिक तनाव पर लिंग चर के मुख्य प्रभाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। यहां 'F' मान 2.13 है। यह महत्वपूर्ण नहीं है। यहां H02 स्वीकृत है। मनो-शारीरिक तनाव पर कार्य के प्रकार के मुख्य प्रभाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। यहां 'F' मान 2.78 है। यह महत्वपूर्ण नहीं है। यहां H03 स्वीकृत है।

संदर्भ

1. अंताला, एम, (2019): तनाव और खुशी की नौकरी में शैक्षणिक सहायक और स्थायी शिक्षक, ज्ञानमीमांसा, साहित्य, कला और विज्ञान परिप्रेक्ष्य पुरुष, खंड II, पृष्ठ 103
2. हमीद, डी, एट अल, (): तनाव और आत्मसम्मान लेकिन इसके संबंध से प्रभाव और भावनात्मक बुद्धिमत्ता का योग प्रशिक्षण, जर्नल ऑफ रिसर्च इन एप्लाइड साइंसेज। अनुभाग, 2019;1(5):109-112. ISSN: 2148-6662, <http://www.jrasjournal.com>
3. प्रियंका और जोगसन, वाई, ए, (2018): कामकाजी और गैर, कामकाजी महिलाएं चिंता और मानसिक के बीच, एक अध्ययन का शारीरिक तनाव, मनोविकृति संबंधी विकार बायोसाइकोसोशल विश्लेषण, पीपी. 325-332

4. जंजुसेविक, बी, (2018): तनाव लेकिन नियंत्रण पाने के लिए लेकिन योग प्रभाव का अभ्यास। इन, पी, निकिक, एड, इंटरनेशनल इंटरडिसिप्लिनरी साइंटिस्ट कॉन्फ्रेंस, साइंस इन सम, प्यूचर एंड पर्सपेक्टिव, ऑफ प्रोसीडिंग, सम, माइक्रो यूनिवर्स ऑफ लाइट, 23-24 सितंबर, 2010, बेलग्रेड, सर्बिया। बेलग्रेड, सम फेडरेशन ऑफ सर्बिया, पी. 29-40.
5. इंगुन हेगन एट अल "बच्चों और युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग: योग की मानसिक स्वास्थ्य संभावनाओं पर शोध समीक्षा और प्रतिबिंब" खंड 5 - 2014 |
6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00035>
7. वी. सौम्या "एक चयनित समुदाय, सेलम में गृहिणियों के बीच तनाव और तनाव पर प्राणायाम की प्रभावशीलता" 2012
8. एलिसन रोड्स "दर्दनाक तनाव के लिए योग: एक तीन पेपर शोध प्रबंध" 2014
9. मार्टा जेनेक्ज़ेक "योग अवसाद के लिए एक चिकित्सीय हस्तक्षेप के रूप में" 2015
10. हेगन आई, स्केजेलस्टैड एस और नायर यूएस (2021) "मुझे गुस्सा छोड़ना आसान लगता है": उन तरीकों पर विचार जिसमें योग प्रभावित करता है कि युवा अपनी भावनाओं को कैसे प्रबंधित करते हैं। सामने। साइकोल. 12:729588. डीओआई: 10.3389/एफपीएसवाईजी.2021.729588
11. मेयर स्टाम्प, एरिन। (2016)। कथित तनाव, द बिग फाइव इन्वेंटरी, द फाइव फेसेट माइंडफुलनेस प्रश्नावली और योग के बीच संबंध। सेंट कैथरीन यूनिवर्सिटी रिपॉजिटरी वेबसाइट सोफिया से लिया गया https://sophia.stkate.edu/msw_papers/631
12. ऋचा शर्मा "सूचना प्रौद्योगिकी कंपनियों में तनाव प्रबंधन पर शोध" 2020
13. मटको, के, बरघोफ़र, ए. जेटलर, एम., सेडलमीयर, पी. ब्रिंगमैन, एचसी सबसे अधिक लाभ किसे होता है? व्यक्तित्व लक्षणों और चार वृद्धिशील ध्यान और योग उपचारों के परिणामों के बीच परस्पर क्रिया। जे. क्लिन. मेड. 2022;11:4553. <https://doi.org/10.3390/jcm11154553>
14. रीटा कलिनॉस्काइट "वयस्कता में भावना विनियमन, कथित तनाव और जीवन-संतुष्टि पर योग-आधारित अभ्यासों का प्रभाव" 2014
15. हुई, बीपीएच, पर्मा, एल, कोगन, ए, और वुड्लियर, एल.। हॉट योगा से बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त होता है: स्वस्थ वयस्कों में छह सप्ताह का अनुभव-सैंपलिंग

आरसीटी। मनोसामाजिक हस्तक्षेप.
2022;31(2):67-82.

<https://doi.org/10.5093/pi2022a4>

16. गीता जैन और अन्य "छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव: साहित्य की समीक्षा" प्रेस्टीज ई-जर्नल ऑफ मैनेजमेंट एंड रिसर्च वॉल्यूम 4 अंक 2 (अक्टूबर, 2017) और वॉल्यूम 5 अंक 1 (अप्रैल, 2018) आईएसएसएन 2350-1316.