योगाभ्यास और बहुआयामी जीवन संतुलन: पटना, बिहार के वयस्कों के लिए अनुप्रस्थ सर्वेक्षण का मापन एवं विश्लेषण प्रोटोकॉल

अजित कुमार[1], डॉ. अशोक कुमार[2]
[1] *शोधार्थी, योग एवं नेचुरोपैथी विभाग, मोनाड विश्वविद्यालय*
[2] *शोध निर्देशक, योग एवं नेचुरोपैथी विभाग, मोनाड विश्वविद्यालय*

***सारांश*—योग के अभ्यास में भाग लेना, नियमित अभ्यास बनाए रखना और दैनिक जीवन में संतुलन अनुभव करना तीन अलग प्रश्न हैं। यह पद्धति लेख पटना, बिहार के 450 वयस्कों की लक्षित भर्ती वाले अनुप्रस्थ सर्वेक्षण के लिए इन प्रश्नों को मापने और विश्लेषित करने की योजना प्रस्तुत करता है। प्राथमिक परिणाम चार समग्र प्रश्नों से निर्मित जीवन संतुलन अंक है। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, पारिवारिक, सामाजिक और कार्य-संबंधी संतुलन के छह आयाम अलग मापे जाएँगे। नियमित, अनियमित और वर्तमान गैर-अभ्यासी समूहों की तुलना में समूहवार समायोजित अंतर और 95 प्रतिशत विश्वास अंतराल दिए जाएँगे। प्रकाशित अमेरिकी सर्वेक्षण के उदाहरण में पिछले 12 महीनों के योग उपयोग का अनुमान 2012 में 9.5 प्रतिशत और 2017 में 14.3 प्रतिशत था। इन मानों से 4.8 प्रतिशत अंक का अंतर निकलता है। यह उदाहरण बताता है कि समयावधि और अभ्यास की परिभाषा निष्कर्ष का अर्थ कैसे बदलती हैं। स्थानीय सर्वेक्षण में वर्गीकरण, प्रश्नों की अर्थ-समानता और भर्ती माध्यम के प्रभाव को जाँचने की योजना है। लेख में स्थानीय प्रतिभागियों के परिणाम प्रस्तुत करने के बजाय पद्धति और पूर्वनिर्धारित विश्लेषण नियम दर्ज किए गए हैं।**

***मुख्य शब्द*—योगाभ्यास, बहुआयामी जीवन संतुलन, अनुप्रस्थ सर्वेक्षण, मापन, पटना, बिहार।**

I. अध्ययन की पृष्ठभूमि और शोध-अंतर

क्लार्क (2000) का कार्य–परिवार सीमा सिद्धांत बताता है कि काम और घर की भूमिकाओं के बीच सीमाएँ व्यक्ति के दैनिक अनुभव को आकार देती हैं। ग्रीनहाउस और सहयोगियों (2003) ने कार्य–परिवार संतुलन और जीवन की गुणवत्ता का संबंध जाँचा। कार्लसन और सहयोगियों (2009) ने कार्य–परिवार संतुलन को भूमिका-संघर्ष और भूमिकाओं से मिलने वाले पारस्परिक लाभ से अलग मापने का आधार दिया। इन दृष्टियों से एक व्यावहारिक प्रश्न उठता है। यदि कोई व्यक्ति योग के बाद शांत अनुभव करता है, तो क्या वह अपने काम, घरेलू देखभाल और निजी समय को भी पहले से बेहतर सँभाल पाता है? इस प्रश्न के लिए तनाव और संतुलन दोनों का मापन आवश्यक है।

पास्को और बाउअर (2015) ने योग, तनाव-सूचकों और मनोदशा पर यादृच्छिक परीक्षणों की समीक्षा की। भारतीय संदर्भ में मालती और दामोदरन (1999) ने चिकित्सा विद्यार्थियों में परीक्षा-संबंधी चिंता के संदर्भ में योग का अध्ययन किया। इन अध्ययनों से सहायक तनाव-माप चुनने का आधार मिलता है। पटना में दैनिक भूमिकाओं के बीच तालमेल जानने के लिए उसका पृथक मापन आवश्यक है। इस लेख में संतुलन का आशय दैनिक भूमिकाओं और निजी आवश्यकताओं के बीच अनुभव किए गए तालमेल से है। शारीरिक विश्राम, मानसिक प्राथमिकताएँ और भावनात्मक प्रतिक्रिया इसके व्यक्तिगत पक्ष हैं। परिवार, सामाजिक भागीदारी और काम या दैनिक जिम्मेदारियाँ भूमिका-संबंधी पक्ष हैं। सभी क्षेत्रों में समान समय देना संतुलन की शर्त के रूप में तय नहीं किया गया है। इसी कारण प्रश्नावली में समय के साथ व्यक्ति की आवश्यकताओं और जिम्मेदारियों के बीच अनुभव किए गए तालमेल की जानकारी ली जाएगी।

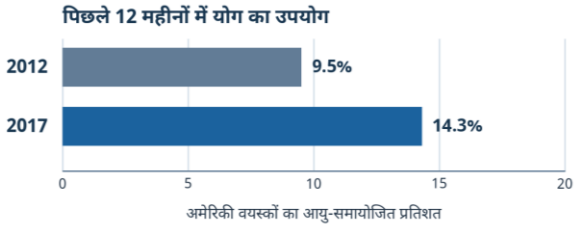
1.1. उद्देश्य और शोध प्रश्न

प्राथमिक उद्देश्य यह अनुमान लगाना है कि पटना के सर्वेक्षण में नियमित, अनियमित और वर्तमान गैर-अभ्यासी वयस्कों के समग्र जीवन संतुलन में कितना अंतर है। सहायक उद्देश्य छह आयामों में अंतर की दिशा, तनाव और मानसिक कल्याण के संबंध तथा समूहों के भीतर भिन्नता देखना है।

अन्वेषणात्मक प्रश्न यह है कि अभ्यास आरंभ करने के कारण, उसे जारी रखने के कारण और वर्तमान बाधाएँ कितनी अलग हैं। अभ्यासियों में दिनों और मिनटों के संबंध का विश्लेषण अलग होगा।

II. उपलब्ध प्रमाण और स्थानीय मापन

क्लार्क और सहयोगियों (2018) ने अमेरिकी राष्ट्रीय स्वास्थ्य साक्षात्कार सर्वेक्षण में 18 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों के पिछले 12 महीनों के योग उपयोग का आयु-समायोजित अनुमान प्रस्तुत किया। 2012 और 2017 के अनुमानों का निरपेक्ष अंतर $14.3 - 9.5 = 4.8$ प्रतिशत अंक है। 2012 को आधार बनाने पर सापेक्ष वृद्धि $(4.8 \div 9.5) \times 100 = 50.5$ प्रतिशत है। दोनों गणनाएँ एक ही परिवर्तन को अलग आधार पर बताती हैं। बारह महीनों में किसी अवसर पर योग करने और लगातार कई सप्ताह नियमित अभ्यास करने के बीच अंतर जानने के लिए आवृत्ति दर्ज करनी होगी।



चित्र 1. अमेरिकी वयस्कों में योग उपयोग का प्रकाशित अनुमान

पार्क और सहयोगियों (2016) के सर्वेक्षण में 360 योग विद्यार्थी और 156 योग शिक्षक शामिल थे। प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं में अभ्यास शुरू करने और बनाए रखने के कारण समय के साथ बदल सकते थे। पटना की प्रश्नावली में इसलिए आरंभिक कारण, वर्तमान कारण और समय, लागत, यात्रा या मार्गदर्शन से जुड़ी बाधाएँ अलग पूछी जाएँगी। अमेरिकी योग उपयोग के दोनों अनुमान और पार्क के चयनित उत्तरदाताओं की संख्या प्रकाशित स्रोतों से हैं। पटना के लिए 450 भर्ती का लक्ष्य है। संलग्न प्रारूप में स्थानीय प्रतिभागियों के भरे हुए अभिलेख उपलब्ध नहीं थे।

III. अध्ययन अभिकल्प एवं भर्ती

पटना, बिहार में 18 वर्ष या उससे अधिक आयु के वयस्कों का एक बार सर्वेक्षण करने की योजना है। पात्रता तय करते समय अध्ययन क्षेत्र, स्थानीय निवास की परिभाषा और सूचित सहमति की प्रक्रिया सभी भर्ती समूहों में समान रखी जाएगी। योग केंद्रों के अतिरिक्त सामुदायिक और कार्यस्थलीय माध्यमों से संपर्क किया जाएगा, जिससे योग न करने वाले वयस्कों तक भी पहुँचा जा सके। प्रत्येक माध्यम से संपर्क किए गए, पात्र पाए गए, सहमति देने वाले और विश्लेषण में शामिल लोगों की संख्या दर्ज होगी। भर्ती स्थल और उत्तर का माध्यम भी अंकित होंगे। सुविधा-आधारित भर्ती होने पर निष्कर्ष सर्वेक्षित समूह के संदर्भ में पढ़े जाएँगे।

450 प्रतिभागियों का लक्ष्य अध्ययन की योजना और उपलब्ध संसाधनों का आधार है। नमूना आकार का अंतिम औचित्य तय करने के लिए समग्र अंक पर अर्थपूर्ण न्यूनतम अंतर, उसके प्रकीर्णन का उपलब्ध अनुमान, सबसे छोटे अपेक्षित अभ्यास समूह का आकार, अपूर्ण उत्तरों का अनुमान और भर्ती-स्थलों की संभावित समानता दर्ज की जाएगी। केवल कुल संख्या से तीनों समूहों में पर्याप्त परिशुद्धता का अनुमान नहीं लगाया जाएगा। लेकेन्स (2022) के अनुसार नमूना आकार का औचित्य स्पष्ट करते समय अपेक्षित परिशुद्धता, अर्थपूर्ण अंतर और व्यवहारिक सीमाएँ दर्ज की जा सकती हैं।

IV. मापन और स्कोर निर्धारण

4.1 योगाभ्यास का वर्गीकरण

नियमित अभ्यास के लिए पिछले चार पूर्ण सप्ताहों में हर सप्ताह कम-से-कम तीन अभ्यास दिन तथा पिछले बारह सप्ताहों में कम-से-कम दस ऐसे सप्ताह आवश्यक होंगे। वर्तमान अभ्यास की परिभाषा के लिए पिछले चार पूर्ण सप्ताह संदर्भ अवधि होंगे। इस अवधि में कम-से-कम एक सत्र करने वाले, पर नियमितता की दोनों शर्तें पूरी न करने वाले वयस्क अनियमित समूह में रखे जाएँगे। चार सप्ताह में एक भी सत्र न करने वाले वर्तमान गैर-अभ्यासी होंगे। पूर्व अभ्यास की अवधि और उसे छोड़ने का समय अलग दर्ज होगा। अपर्याप्त या परस्पर विरोधी उत्तर होने पर समूह अनिर्धारित रहेगा। एक ही दिन में अनेक सत्र होने पर दिन एक बार और मिनट सभी सत्रों के जोड़े जाएँगे।

सारणी 1. मुख्य चर और उनके मापन नियम

विश्लेषण में भूमिका	क्या दर्ज होगा	उपयोग
मुख्य व्याख्यात्मक चर	नियमित, अनियमित, वर्तमान गैर-अभ्यासी	गैर-अभ्यासी समूह संदर्भ होगा।

विश्लेषण में भूमिका	क्या दर्ज होगा	उपयोग
अभ्यास के घटक	दिन, मिनट, अनुभव और आसन, श्वास, ध्यान या विश्राम	वर्तमान अभ्यासियों में अलग अन्वेषणात्मक विश्लेषण।
प्राथमिक परिणाम	चार समग्र मदों से जीवन संतुलन अंक G	सभी चार वैध उत्तर आवश्यक।
आयामवार परिणाम	शरीर, मन, भावना, परिवार, समाज और काम या दैनिक जिम्मेदारियाँ	प्रत्येक आयाम में चार मदें और कम-से-कम तीन वैध उत्तर।
सहायक परिणाम	अनुभूत तनाव और मानसिक कल्याण	संबंधित मापनी के नियमों से पृथक स्कोर।
संदर्भ चर	आयु, शिक्षा, रोजगार, देखभाल का समय, स्वास्थ्य और अन्य गतिविधि	मापन का समय और चरों का चयन पहले दर्ज होगा।

4.2. समग्र अंक और छह आयाम

सभी जीवन संतुलन मदों के उत्तर 1 से 5 तक अंकित होंगे। समग्र अंक में दूसरी मद की दिशा उलटकर उसका अंक 6 − मूल अंक किया जाएगा। संशोधित चार अंकों का औसत लेकर उसमें से 1 घटाया जाएगा और 25 से गुणा किया जाएगा। उदाहरण के लिए, यदि चार उत्तर क्रमशः 4, 2, 4 और 3 हैं, तो संशोधित उत्तर 4, 4, 4 और 3 होंगे। औसत 3.75 और समग्र अंक 68.75 होगा। ये गणना समझाने के लिए काल्पनिक उत्तर हैं। किसी एक समग्र मद के रिक्त होने पर G अनुपलब्ध रहेगा।

हर आयाम की चौथी मद उलटी जाएगी। तीन या चार वैध उत्तरों के संशोधित औसत का उसी विधि से 0 से 100 के पैमाने पर रूपांतरण होगा। छह आयामों का औसत प्राथमिक G के स्थान पर प्रयोग नहीं किया जाएगा। स्कोरिंग से पहले प्रश्नों की दिशा, वैध श्रेणी, रिक्त उत्तर और परिवर्तन का उदाहरण डेटा शब्दकोश में रखा जाएगा।

कोहेन और सहयोगियों (1983) की अनुभूत तनाव मापनी तनाव का स्वतंत्र संकेत देती है। चयनित संस्करण और हिंदी रूप के अंकन नियम सर्वेक्षण आरंभ करने से पहले दर्ज होंगे। विश्व स्वास्थ्य संगठन (2024) का पाँच-मद कल्याण सूचक पिछले दो सप्ताह के मानसिक कल्याण को मापता है। दोनों मापन जीवन संतुलन के समग्र अंक के साथ उनके संबंध को परखने में सहायक होंगे। टॉप और सहयोगियों (2015) की व्यवस्थित समीक्षा पाँच-मद कल्याण सूचक के विभिन्न संदर्भों में उपयोग का आधार देती है। पटना के सर्वेक्षण में चुने गए हिंदी रूप की समझ स्थानीय प्रतिभागियों के साथ जाँची जाएगी।

4.3. हिंदी प्रश्नावली की जाँच

संज्ञानात्मक साक्षात्कार में अलग आयु, कार्य-स्थिति और देखभाल दायित्व वाले उत्तरदाताओं से पूछा जाएगा कि उन्होंने प्रश्न का क्या अर्थ समझा और किस अनुभव को ध्यान में रखकर उत्तर चुना। वेतनभोगी काम से बाहर के वयस्कों के लिए दैनिक जिम्मेदारियों का शब्दांकन अर्थ की दृष्टि से जाँचा जाएगा। जहाँ तुलना की समानता स्पष्ट न हो वहाँ कार्य-संबंधी आयाम को कार्य-स्थिति के अनुसार दिखाया जाएगा। प्रारंभिक परीक्षण में उत्तर पूरे करने का समय, रिक्तता, उत्तरों का सिरों पर जमाव और उलटी मदों का व्यवहार दर्ज होगा। पर्याप्त आँकड़े मिलने पर आंतरिक संगति और कारक संरचना की जाँच की जाएगी। पायलट के बाद हुए परिवर्तन मुख्य भर्ती से पहले संस्करण सहित दर्ज किए जाएँगे। टरवी और सहयोगियों (2018) की विषयवस्तु वैधता पद्धति के आधार पर मदों की प्रासंगिकता, विषय के पर्याप्त समावेश और उत्तरदाताओं के लिए उनकी बोधगम्यता अलग जाँची जाएँगी।

V. सांख्यिकीय विश्लेषण योजना

पहले भर्ती प्रवाह और प्रत्येक समूह में उपलब्ध प्राथमिक परिणाम की संख्या प्रस्तुत होगी। उसके बाद G का समूहवार माध्य और मानक विचलन दिया जाएगा। प्राथमिक प्रतिगमन में वर्तमान गैर-अभ्यासी समूह संदर्भ होगा। नियमित बनाम वर्तमान गैर-अभ्यासी और अनियमित बनाम वर्तमान गैर-अभ्यासी दो पूर्वनिर्धारित तुलनाएँ होंगी। अंतर 0 से 100 के पैमाने पर अंकों में तथा 95 प्रतिशत विश्वास अंतराल के साथ दिया जाएगा। समायोजन में उम्र, शिक्षा, कार्य और देखभाल की परिस्थितियाँ तथा अभ्यास से पहले की उपलब्ध स्वास्थ्य-सूचना जैसे साझा कारकों पर विचार किया जाएगा। समकालीन तनाव को प्राथमिक मॉडल में स्वतः शामिल नहीं किया जाएगा, क्योंकि उसकी समयगत भूमिका अनुप्रस्थ मापन से स्पष्ट नहीं होगी।

अभ्यासियों में अभ्यास-दिन और कुल मिनट के संबंध पहले अलग देखे जाएँगे। संयुक्त मॉडल में इनके संबंध और अनुमान की स्थिरता जाँची जाएगी। छह आयाम और सहायक परिणाम अन्वेषणात्मक माने जाएँगे। उनके लिए परीक्षणों की संख्या, अनुमान और अनिश्चितता प्रकाशित होगी। भर्ती स्थल के अनुसार समूहों के वितरण को देखकर

स्थल समायोजन या, पर्याप्त स्थलों की स्थिति में, स्थल-समूहित मानक त्रुटियों की उपयोगिता जाँची जाएगी। स्टर्न और सहयोगियों (2009) के अनुसार बहु-प्रतिस्थापन की उपयोगिता उसकी मान्यताओं और प्रतिस्थापन प्रतिरूप में शामिल चरों पर निर्भर है। इसलिए रिक्तता का समूहवार स्वरूप तथा पूर्ण-अभिलेख विश्लेषण से तुलना दर्ज की जाएगी।

सारणी 2. संवेदनशीलता विश्लेषण और उनकी व्याख्या

जाँच	तुलना	व्याख्या
अभ्यास की सीमा	मूल नियम और हाल के चार सप्ताह पर आधारित वैकल्पिक वर्गीकरण	समूह की परिभाषा बदलने पर अनुमान कितना बदलता है।
अपूर्ण उत्तर	पूर्ण अभिलेख और उचित मान्यताओं पर बहु-प्रतिस्थापन, यदि पर्याप्त सूचना हो	रिक्तता संभालने की विधि पर परिणाम की निर्भरता।
भर्ती माध्यम	समग्र नमूना और पर्याप्त समूह-प्रतिनिधित्व वाले माध्यमों का विश्लेषण	किसी एक भर्ती माध्यम से अनुमान कितना प्रभावित है।
पूर्व अभ्यासी	वर्तमान गैर-अभ्यासी समूह की तुलना पूर्व अभ्यासियों को शामिल करके और हटाकर	अभ्यास छोड़ने वाले लोगों का परिणाम पर संभावित प्रभाव।

VI. नैतिकता, शैक्षणिक सत्यनिष्ठा और रिपोर्टिंग

प्रतिभागियों से संपर्क करने से पहले सक्षम नैतिक समिति की स्वीकृति ली जाएगी और भागीदारी से पहले सूचित सहमति प्राप्त की जाएगी। पहचान और विश्लेषण अभिलेख अलग रखे जाएँगे। डेटा उपलब्धता, वित्तपोषण और हित-संघर्ष के वक्तव्य प्रकाशन से पहले वास्तविक जानकारी के अनुसार दिए जाएँगे। इस प्रोटोकॉल में प्रकाशित स्रोतों, उनकी पुनर्गणना और भावी पटना सर्वेक्षण की योजना अलग दर्ज हैं। यह भेद विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के शैक्षणिक सत्यनिष्ठा विनियमों (2018) के अनुरूप स्रोत-श्रेय और पारदर्शी लेखन में सहायक है। सर्वेक्षण पूरा होने पर प्रतिभागी चयन, अपूर्णता और समूहवार अनुमानों की रिपोर्टिंग के लिए स्ट्रोब की अनुप्रस्थ अध्ययन जाँचसूची उपयोग की जाएगी। फॉन एल्म और सहयोगियों (2007) ने प्रेक्षणात्मक शोध की पारदर्शी रिपोर्टिंग के लिए स्ट्रोब वक्तव्य विकसित किया।

VII. सीमाएँ और निष्कर्ष:

योगाभ्यास और जीवन संतुलन एक ही समय मापे जाने से यह निर्धारित नहीं होगा कि दोनों में से कौन पहले बदला। संभव है कि अधिक निजी समय वाले वयस्क नियमित योग भी कर पाते हों और संतुलन भी बेहतर अनुभव करते हों। स्वयं दिए गए अभ्यास विवरण में स्मृति त्रुटि आ सकती है। इन सीमाओं के भीतर इस प्रोटोकॉल का योगदान यह तय करना है कि पटना में किसे नियमित अभ्यासी माना जाएगा, समग्र अंक कैसे बनेगा और विकल्प बदलने पर अनुमान की स्थिरता कैसे जाँची जाएगी। अध्ययन पूरा होने पर ये नियम पाठक को समूह-अंतर का आकार, उसकी अनिश्चितता और उसकी व्याख्या की सीमा समझने देंगे।

संदर्भ:

[1] कार्लसन, डी. एस., ग्रिवाच, जे. जी., एवं ज़िवनुस्का, एस. (2009) । क्या कार्य–परिवार संतुलन भूमिका-संघर्ष और पारस्परिक समृद्धि से अधिक है? ह्यूमन रिलेशन्स, 62(10), 1459–1486। https://doi.org/10.1177/0018726709336500

[2] क्लार्क, एस. सी. (2000) । कार्य–परिवार सीमा सिद्धांत। कार्य–परिवार संतुलन का एक नया सिद्धांत। ह्यूमन रिलेशन्स, 53(6), 747–770। https://doi.org/10.1177/0018726700536001

[3] क्लार्क, टी. सी., बार्न्स, पी. एम., ब्लैक, एल. आई., स्टसमैन, बी. जे., एवं नाहिन, आर. एल. (2018) । अमेरिका में 18 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों में योग, ध्यान और काइरोप्रैक्टिक सेवाओं का उपयोग। राष्ट्रीय स्वास्थ्य सांख्यिकी केंद्र, आँकड़ा विवरण 325। https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db325.htm

[4] कोहेन, एस., कमार्क, टी., एवं मर्मेलस्टीन, आर. (1983) । अनुभूत तनाव का एक समग्र माप। जर्नल ऑफ हेल्थ ऐंड सोशल बिहेवियर, 24(4), 385–396। https://doi.org/10.2307/2136404

[5] ग्रीनहाउस, जे. एच., कॉलिन्स, के. एम., एवं शॉ, जे. डी. (2003) । कार्य–परिवार संतुलन और जीवन-गुणवत्ता का संबंध। जर्नल ऑफ वोकेशनल बिहेवियर, 63(3), 510–531। https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8

[6] टरवी, सी. बी., प्रिन्सेन, सी. ए. सी., कियारोत्तो, ए., वेस्टरमान, एम. जे., पैट्रिक, डी. एल., अलोंसो, जे.,

बाउटर, एल. एम., डे वेट, एच. सी. डब्ल्यू., एवं मोकिंक, एल. बी. (2018) । प्रतिभागियों द्वारा बताए गए परिणामों की मापनियों की विषयवस्तु वैधता के मूल्यांकन की कॉसमिन पद्धति। एक डेल्फी अध्ययन। क्वालिटी ऑफ लाइफ रिसर्च, 27(5), 1159–1170। https://doi.org/10.1007/s11136-018-1829-0

[7] टॉप, सी. डब्ल्यू., ओस्टरगार्ड, एस. डी., सॉन्डरगार्ड, एस., एवं बेक, पी. (2015) । विश्व स्वास्थ्य संगठन के पाँच-मद कल्याण सूचक पर साहित्य की व्यवस्थित समीक्षा। साइकोथेरपी ऐंड साइकोसोमैटिक्स, 84(3), 167–176। https://doi.org/10.1159/000376585

[8] पार्क, सी. एल., राइली, के. ई., बेडेसिन, ई., एवं स्टीवर्ट, वी. एम. (2016) । योग क्यों करें? अभ्यास आरंभ करने और जारी रखने के लिए योगाभ्यासियों की प्रेरणाएँ। जर्नल ऑफ हेल्थ साइकोलॉजी, 21(6), 887–896। https://doi.org/10.1177/1359105314541314

[9] पास्को, एम. सी., एवं बाउअर, आई. ई. (2015) । तनाव-सूचकों और मनोदशा पर योग के प्रभावों के यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा। जर्नल ऑफ साइकियाट्रिक रिसर्च, 68, 270–282। https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013

[10] फॉन एल्म, ई., ऑल्टमैन, डी. जी., एगर, एम., पोकॉक, एस. जे., गॉट्शे, पी. सी., एवं वैंडेनब्रुक, जे. पी. (2007) । महामारीविज्ञान में प्रेक्षणात्मक अध्ययनों की रिपोर्टिंग सुदृढ़ करने का स्ट्रोब वक्तव्य। पीएलओएस मेडिसिन, 4(10), लेख ई296। https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040296

[11] मालती, ए., एवं दामोदरन, ए. (1999) । चिकित्सा विद्यार्थियों में परीक्षा-संबंधी तनाव और योग की भूमिका। इंडियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी ऐंड फार्माकोलॉजी, 43(2), 218–224। https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10365315/

[12] लेकेन्स, डी. (2022) । नमूना आकार का औचित्य। कोलाब्रा साइकोलॉजी, 8(1), लेख 33267। https://doi.org/10.1525/collabra.33267

[13] विश्वविद्यालय अनुदान आयोग। (2018) । उच्च शिक्षण संस्थानों में शैक्षणिक सत्यनिष्ठा को बढ़ावा देने और साहित्यिक चोरी की रोकथाम संबंधी विनियम। https://www.ugc.gov.in/regulations/UGC_Regulations_university

[14] विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2024) । विश्व स्वास्थ्य संगठन का पाँच-मद कल्याण सूचक। https://www.who.int/publications/m/item/WHO-UCN-MSD-MHE-2024.01

[15] स्टर्न, जे. ए. सी., व्हाइट, आई. आर., कार्लिन, जे. बी., स्प्रैट, एम., रॉयस्टन, पी., केनवर्ड, एम. जी., वुड, ए. एम., एवं कारपेंटर, जे. आर. (2009) । महामारीविज्ञान और नैदानिक अनुसंधान में अनुपलब्ध आँकड़ों के लिए बहु-प्रतिस्थापन की संभावनाएँ और सीमाएँ। बीएमजे, 338, लेख बी2393। https://doi.org/10.1136/bmj.b2393

[16] स्ट्रोब पहल। (तिथि उपलब्ध नहीं) । प्रेक्षणात्मक अध्ययनों की रिपोर्टिंग के लिए जाँचसूचियाँ। https://www.strobe-statement.org/checklists/