

## महाविद्यालय में अध्ययनतरत छात्राओं की शैक्षणिक चिन्ता पर भावातीत ध्यान का प्रभाव

आदित्य स्वरूप भारद्वाज\*  
डॉ. सुदीप कुमार झा\*\*

### प्रस्तावना

मानव का जीवन हर अवस्था में दो स्तरों पर गतिमान होता रहता है। एक है आध्यात्मिक दूसरा है भौतिक। आध्यात्मिक दृष्टिकोण के अन्तर्गत व्यक्ति संसार से निर्लिप्त रहते हुए चेतना के उच्चतम शिखर की ओर गतिमान रहता है। इस दृष्टिकोण के अनुसार आत्मा जब तक अपने स्वरूप में स्थापित नहीं हो जाती, तब तक अज्ञान का आवरण चढ़ा होता है तथा मनोक्षेत्र में दबाव, तनाव एवं संघर्ष की स्थितियां विद्यमान रहती हैं।

### शैक्षणिक चिन्ता (Academic Anxiety)

चिन्ता वास्तव में एक अनिश्चितता का भय है जो किसी प्रकार का अनिष्ट होने का भाव उत्पन्न करती है। छात्रों में चिन्ता होना एक सामान्य एवं स्वाभाविक बात है। यह स्वयं के प्रति, अपनी शिक्षा के प्रति और अपनी जीवनवृत्ति के प्रति भी हो सकती है। कुछ स्तर तक की चिन्ताएं तो ठीक हैं, ये व्यक्ति को संघर्ष करने एवं आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं। परन्तु चिन्ताएं जब एक सीमा से अधिक हो जाती हैं तो यह कष्टप्रद बन जाती हैं। शिक्षण क्षेत्र में भी छात्रों में चिन्ता होना एक सामान्य एवं स्वाभाविक बात है परन्तु अधिक मात्रा में ये हानि कारक हो सकती हैं।

चिन्ता दो प्रकार की होती है यथा – 1. अस्थायी चिन्ता और 2. स्थायी चिन्ता। अस्थायी चिन्ता व्यक्ति में वातावरण के अस्थायी कारणों से उत्पन्न होती है जैसे कोई दुर्घटना या दण्डात्मक घटना के कारण जबकि स्थायी चिन्ता किसी परिस्थिति के सतत रूपसे उपस्थित रहने से होती है और यह व्यक्ति का एक गणु बन जाता है। फ्रॉयड जैसे मनोवैज्ञानिकों ने सतही चिन्ता को भी चिन्ता का एक प्रकार माना है। शैक्षणिक चिन्ता एक प्रकार की अस्थायी चिन्ता है जिसमें विद्यार्थी को शिक्षण संस्था, उसके शिक्षकों तथा कुछ चयनित विशयों जैसे गणित, अंग्रेजी आदि का खतरायुक्त भय रहता है। विद्यार्थी जब प्रतियोगिता में उतरता है, तब कई मानसिक कारक एवं संवेगिक कारक उसकी प्रतियोगिता को प्रभावित कर सकते हैं। प्रायः यह देखा जाता है कि दबाव, दुश्चिन्ता एवं कुण्ठाओं से ग्रसित विद्यार्थी कक्षा कार्य एवं अन्य भौक्षणिक कार्यों का सम्पादन ठीक प्रकार से नहीं कर पाते हैं, क्योंकि ये कारक विद्यार्थियों के मानसिक एवं दैहिक कार्य-शैलियों को प्रभावित करते हैं। इससे उसकी ध्यान-प्रणालियों पर नियंत्रण कम हो जाता है एवं उसकी एकाग्रता में कमी आ जाती है।

शैक्षणिक चिन्ता के अन्तर्गत विद्यार्थी शिक्षण सम्बन्धित चिन्ताएं बनी रहती हैं। शैक्षणिक चिन्ता अधिक बढ़ जाने से शरीर में कम्पन या थरथराहट होने लगती है, कभी-कभी वह बेहोश या निढाल हो जाता है, प्रकाश या अचानक शोर से संवेदनशील हो जाता है और अपने आप को इनसे दूर रखने की कोशिश करता है। विद्यार्थी ठीक से सो नहीं पाता है। रात्रि में डरकर नींद से उठ जाता है। बिना कार्य भार के भी सांसे लम्बी व छोटी

\* शोधार्थी, सनराईज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

\*\* सहायक आचार्य, योग विभाग, सनराईज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान।

होने लगती हैं। बिना अधिक परिश्रम के भी पसीना आ जाता है एवं बिना किसी विशेष कारण के भी प्रायः दिल की धड़कन बढ़ जाती है या दिल जोर जोर से धड़कने लगता है, बार-बार मूत्र त्यागना पड़ता है। रेलगाड़ी, बस, सुरंग या लिफ्ट में होने पर घबराहट होने लगती है। किन्हीं वस्तुओं के बारे में बिना किसी पर्याप्त कारण के भयभीत और चिंतित रहता है।

विद्यार्थियों के शैक्षणिक कार्यों प्रति या अन्य स्थितियों के प्रति होने वाली चिन्ताओं से मुक्त रखने या चिन्ताओं के स्तर को घटाने के लिए भौक्षणिक जगत् में कई प्रकार की विधियों का उपयोग किया जाता है। इनमें से चिन्ता-प्रबंधन की युक्तियों का उपयोग किया जाता है। विद्यार्थियों को यह सिखाया जाता है कि वह किस तरह चिन्ताओं का सामना कर सकेगा। शारीरिक रूप से प्रगामी शिथिलीकरण द्वारा भी विद्यार्थियों की चिन्ताओं को कम या दूर किया जा सकता है। सम्मोहन एवं स्वसम्मोहन या आत्मसम्मोहन के द्वारा भी विद्यार्थियों के चिन्ता के स्तर को कम किया जा सकता है। वर्तमान में कई शोध-कार्यों में यह देखा गया है कि ध्यान एवं योग के कई अवयवों द्वारा साधारण व्यक्तियों एवं विद्यार्थियों की चिन्ताओं को कम किया जा सकता है।

मिश्रा (2008) के अनुसार "चिन्ता" मानसिक विकृतियों का हल्का (Milder) प्रकार है। चिन्ता का रोगी यद्यपि मानसिक दृष्टि से अस्वस्थ होता है और उसमें बाह्य वातावरण के यथार्थ मूल्यांकन की योग्यता में कमी हो जाती है, फिर भी उसका वास्तविकता (reality) के साथ सम्पर्क उतना अधिक विकृत नहीं होता जितना व्यामोह (delusion) तथा अवस्तुबोधन (hallucination) की स्थिति में उत्पन्न हो जाता है। फलतः यह रोगी मनोविक्षिप्त की अपेक्षा कम भयानक होता है, क्योंकि मनोविक्षिप्त की अपेक्षा चिन्ता के रोगियों का वास्तविकता के साथ सापेक्षिक रूप से पर्याप्त सम्पर्क बना रहता है। इन रोगियों का व्यवहार स्वयं तथा समाज के लिए हिंसात्मक नहीं होता। वास्तव में चिन्ता के रोगी दुःख, तथा तीव्र अन्तर्द्वन्द्वों के कारण अपनी योग्यताओं के अनुरूप कार्य करने में असमर्थ होते हैं। इन्हें मानसिक चिकित्सालयों में भर्ती करने की तो जरूरत नहीं है, किन्तु इन्हें मनोचिकित्सक की सहायता की नितान्त आवश्यकता होती है।

### योग का अर्थ (Meaning of Yoga)

योग शब्द 'युज्' धातु से निकला है, योग का शाब्दिक अर्थ जोड़ना (ब्वदमबजपवद), मिलना, संगम, मिश्रण अथवा मिलाप (Union) से है। योग शब्द की व्युत्पत्ति से दो अर्थ प्रतीत होते हैं – जीव और ईश्वर, अथवा आत्मा और परमात्मा का मिलन तथा दूसरा वैराग्य तथा अभ्यास द्वारा चित्त वृत्तियों का निरोध। जिसका उद्देश्य समाधि अवस्था में पहुंचना होता है।

योग साधना की वह क्रिया है जिससे जीवात्मा परमात्मा से मिलती है। अतः योगी वह व्यक्ति है जिसकी आत्मा का परमात्मा से मिलन हो गया हो या प्रयासरत हो, जीव और शिव का मिलना योग है। शिव और शक्ति का मिलन भी योग है। भक्त और भगवान का मिलना भी योग है, वृत्ति का भगवदागार होना भी योग है।

योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्मपरमात्मनोः।। (विष्णुपुराणम्)

विष्णुपुराण के अनुसार जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग (अद्वैतानुभूतियोग) कहलाता है।

योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः।।

(श्रीमद्भगवद्गीता 5/7)

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार विषय वासनाओं के त्याग के द्वारा पंच कर्मेन्द्रियों तथा पंच ज्ञानेन्द्रियों पर पूर्ण विजय, मनो निग्रह एवं तप से आत्मशुद्धि इन तीनों के समुच्चय को योग कहा जाता है।

भगवान श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में कहा है "समत्वं योग उच्चयते" अर्थात् समत्व ही योग है। योगभाव में स्थित होकर कर्म करना, कर्म के फल के प्रति इच्छाभाव न रखना तथा सिद्धि एवं असिद्धि में समान भाव से रहना और कर्तव्य बुद्धि से कर्म करना यही समत्व योग है।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । अभ्यासवैराग्याभ्याम् । तदाद्रकटुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।

(पातंजलयोगसूत्रम् 1-2-3)

पातंजल योगसूत्र के अनुसार अभ्यास एवं वैराग्य के द्वारा चित्त वृत्तियों को बाह्य समस्त विषयों से निरुद्ध कर (पूर्णतया हटाकर) स्वरूप में अर्थात् परमात्मा के अंश के रूप में जीवात्मा को साक्षात्कार कर अपने मूल स्वरूप में असम्प्रज्ञात समाधि की स्थिति में अवस्थित होना योग है ।

पुं प्रच्योर्वियोगेऽपि योग इत्यभिधीयते ।। (सांख्यदर्शनम्)

सांख्यदर्शन के अनुसार पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्वतः के शुद्ध रूप में अवस्थित होना ही योग है ।

मनुस्मृति के अनुसार योग द्वारा सूक्ष्म दृष्टि प्राप्त कर आत्मा को देखा जा सकता है ।

कठोपनिषद् में योग का वर्णन इस प्रकार किया है -

यदापञ्चावतिकठन्ते ज्ञानानि मनसा सह । बुद्धिश्च न विचेकटाति तामाहु परमां गतिम् ।। तां योग मति मन्यन्ते स्थिर निन्द्रिय धारणाम । अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ।।

जब पांच ज्ञानेन्द्रियां मन के साथ आत्मा में स्थिर होकर बैठती हैं और बुद्धि भी कोई चेष्टा नहीं करती है तब उस अवस्था को परम गति कहते हैं और उसी स्थिर इन्द्रिय धारण को योग कहते हैं इस अवस्था में साधक प्रमाद रहित रहता है । उत्पत्ति और नाश दोनों ही योग योगाभ्यास के प्रारंभिक चरण जैसे यम एवं नियम की पालना प्रायः कोई नहीं कर पाता या विरले लोग ही कर पाते हैं । यदि योग के प्रारंभिक इन चरणों का विधिवत पूर्ण अभ्यास किया जाए या लघु अभ्यास भी किया जाए तो व्यक्ति में मानसिक एवं शारीरिक द्वेष, व्याधियाँ एवं उपाधियाँ उत्पन्न ही नहीं होतीं और व्यक्ति को परम सुख या आनन्द की प्राप्ति होती रहती है । योग के अगले चरणों के अभ्यास से उसका आध्यात्मिक विकास उच्चतम शिखर तक हो सकता है परन्तु दुःखद बात यह है कि आज के परिप्रेक्ष्य में योग के कुछ चरणों का अभ्यास सीमित सुख, लाभ और शारीरिक रोगों का निवारण करने के लिए ही किया जाता है ।

महर्षी महेश योगी ने भावातीत ध्यान प्रयोग पद्धति में उल्लेख किया है-

“ध्यान किया नहीं जाता होता है । ध्यान की कोई पद्धति नहीं होती, वह स्वाभाविक घटना है- ऐसा माना जाता है । ध्यान निसर्ग नहीं है । हर कोई ध्यान की पद्धति को जाने बिना उसमें प्रवेश नहीं पा सकता इसलिए उक्त विचार को माना जा सकता है, किन्तु सर्वांगीण नहीं माना जा सकता । ध्यान के प्रारम्भ काल में पद्धति का प्रयोग होता है । विकासकाल में उसकी अपेक्षा नहीं भी रहती, किन्तु जहां जो अपेक्षा है, उसको गौण नहीं किया जा सकता ।”

इस दृष्टिकोण को मानते हुए भावातीत ध्यान के विभिन्न प्रयोग आध्यात्मिक व वैज्ञानिक स्वरूप में अभ्यास हेतु मार्गदर्शित किये गये । अब तक लाखों व्यक्ति भावातीत ध्यान से लाभान्वित हो चुके हैं ।

### भावातीत ध्यान से आशय

भावातीत ध्यान से आशय अपने आप को भावों से ऊपर जाना है । स्थूल से सूक्ष्म की ओर जाना है ।

### ध्येय

भावातीत ध्यान का ध्येय है समग्र व्यक्तित्व एवं चेतना का विकास उच्चतम स्तर तक करने के लिए चित्त शुद्ध करना ।

भावातीत ध्यान का ध्येय समग्र व्यक्तित्व एवं चेतना का विकास उच्चतम स्तर तक करने के लिए चित्त को शुद्ध करना है । महर्षी महेश योगी के अनुसार

भावातीत ध्यान के निम्न प्रयोजन हैं सत्य की खोज, अनासक्ति का विकास एवं आत्म-साक्षात्कार ।

### भावातीत ध्यान का प्रशिक्षण

भावातीत ध्यान का प्रशिक्षण भावातीत ध्यान के किसी प्रशिक्षित एवं अनुभवी शिक्षक द्वारा ही दिया जाता है। सात दिनों तक नियमित रूपसे सुबह शाम 30 से 50 मिनट तक इसका अभ्यास प्रशिक्षित एवं अनुभवी शिक्षक की देखरेख में किया जाता है। तदपश्चात् अभ्यासी स्वयं अभ्यास करता है तथा सप्ताह में एक बार शिक्षक से अपनी प्रगति की जाँच करवाता रहता है।

शोधकर्ता ने मनोवैज्ञानिकों के सुझावों को ध्यान में रखते हुए सैद्धान्तिक व व्यावहारिक दृष्टि से निम्न समस्या का चयन किया है –

- महाविद्यालय छात्राओं की शैक्षणिक चिन्ता पर भावातीत ध्यान के अभ्यास का प्रभाव देखना।
- समस्या का स्पष्टीकरण (Clarification of Problem)
- यहां भावातीत ध्यान से आशय ध्यान की उस विधि से है जो महर्षि महेश योगी (1956) द्वारा प्रस्तुत की गई है।
- शैक्षणिक चिन्ता का तात्पर्य पाल, मिश्रा एवं पाण्डे (2008) की शैक्षणिक चिन्ता मापनी (Academic Anxiety Scale) द्वारा मापित चिन्ता से है।

### उद्देश्य (Objectives)

इस शोध कार्य के निम्न मुख्य उद्देश्य हैं –

- महाविद्यालय छात्राओं की शैक्षणिक चिन्ता का अध्ययन करना।
- शैक्षणिक चिन्ता पर भावातीत ध्यान के अभ्यास का प्रभाव देखना।
- वैज्ञानिक एवं सांख्यिकीय पद्धतियों से इन प्रभावों की व्याख्या करना।

### परिकल्पनाएं (Hypotheses)

शोध अध्ययन में परिकल्पना के द्वारा समाधान हेतु संभावित प्रस्तावित समस्या हल होती है। जिसके आधार पर शोध-कार्य किया जाता है। इसके अन्तर्गत तथ्यों व समाधान की कल्पना करते हैं जिससे कि अध्ययन आनुभविक (Empirical) तथा मात्रात्मक रूप से संभव हो सके।

परिकल्पना दो या दो से अधिक चरों में संभावित सम्बन्ध के विषय में कथन होता है। यह समस्या का ऐसा संभावित उत्तर है जिससे चरों के सम्बन्धों का पता चलता है।

कर्लिंजर एवं डी' एमेटो के अनुसार परिकल्पना अनुसंधान का दिशा-निर्देश करती है तथा अनुभव सिद्ध समाधान प्रस्तुत करती है। यह सिद्धान्त व अनुभव सिद्ध अन्वेषण के बीच सेतु होती है और भविष्य कथन में समर्थ होती है।

परिकल्पना निर्माण के लिए कर्लिंजर (1983) और डी' एमेटो (1983) एवं मेक-ग्युगन (1969) ने कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिए हैं इनके सुझावों को ध्यान में रखते हुए निम्न परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है—

पूर्व प्रायोगिक स्तर पर दोनो समूह के प्रयोज्यों की शैक्षणिक चिन्ताओं के स्तर में कोई सार्थक भिन्नता (Significant difference) नहीं होगी।

प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों (भावातीत ध्यान करने वाली छात्राओं) में अपने पूर्व प्रायोगिक स्तर की अपेक्षा भावातीत ध्यान के दो माह के अभ्यास के पश्चात् शैक्षणिक चिन्ताओं में सार्थक कमी होने की अपेक्षा है।

### अनुसंधान का प्रकार

यह शोध कार्य क्षेत्रीय प्रयोगात्मक-अनुसंधान प्रकार (Field Experimental Research type) का है।

**Detail of Research Design**

क्र. सं.	स्वतंत्र चर समूह (I.V)	प्रायोगिक अवस्थाएं Experimental stages	
		परतंत्र चर (D.V.)	
		पूर्व-परीक्षण 0 माह	पश्च-परीक्षण 2 माह पश्चात्
1.	भावातीत ध्यान (प्रायोगिक समूह N=60)	शैक्षणिक चिन्ताएं	शैक्षणिक चिन्ताएं
2.	दैनिक चर्चा (नियंत्रित समूह N=60)	उपरोक्त	उपरोक्त

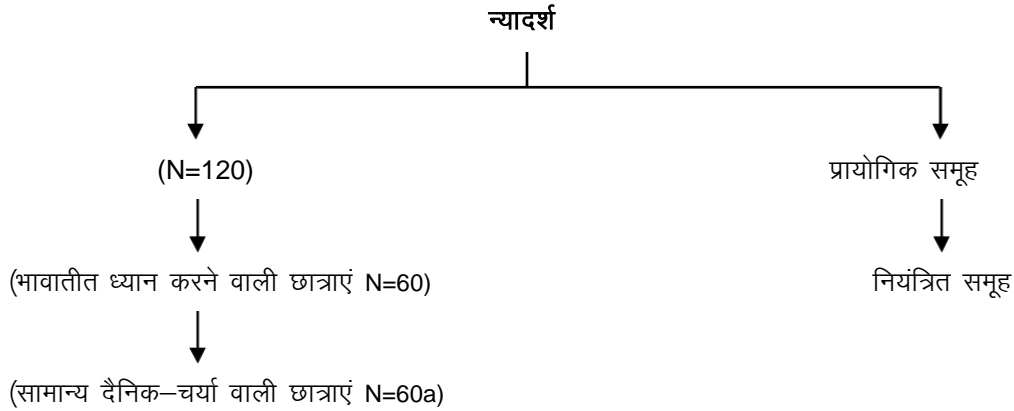
**चर (Variables)**

इस शोध-कार्य में भावातीत ध्यान स्वतंत्र चर है तथा शैक्षणिक चिन्ता परतंत्र चर हैं।

**प्रतिदर्श (Sample)**

प्रस्तुत शोध-कार्य के लिए कुल 120 महाविद्यालयीय छात्राओं के प्रयोज्यों का प्रतिदर्श लिया गया है, इसे दोनो समूहों में बांटा गया है। प्रत्येक समूह 60 प्रयोज्यों का है। एक समूह प्रायोगिक है जिसके प्रयोज्यों को भावातीत ध्यान का अभ्यास कराया गया। दूसरा नियंत्रित समूह है, जिसके प्रयोज्य अपनी दैनिक-चर्चा

यथावत करती रही (चित्र-1)। दोनों समूहों के प्रयोज्यों की आयु 18 से 22 वर्ष के मध्य है, शैक्षणिक योग्यता स्नातक स्तर की है तथा आर्थिक व सामाजिक स्तर लगभग समान है।



इस शोध-कार्य के लिए निम्न मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग किया गया है

शैक्षणिक चिन्ता मापनी (Academic Anxiety Scale)

यह चिन्ता मापनी प्रो. एस.के. पाल, डॉ. करुणा शंकर मिश्र, डॉ. कल्पलता पांडे, 2008 द्वारा निर्मित है। इसका इस शोध कार्य में उपयोग किया गया। इस परीक्षण की विश्वसनीयता का स्तर 0.05 और 0.01 का है तथा वैधता 0.05 और 0.01 की सम्भावितता के सार्थक स्तर पर है।

**प्रक्रिया (Procedure)**

इस अनुसंधान कार्य के लिए 120 प्रयोज्यों के न्यादर्श का चुनाव किया गया है। जिन्हें दो समूहों में विभक्त किया गया यथा - (1) प्रायोगिक समूह (2) नियंत्रित समूह प्रत्येक समूह 60 प्रयोज्यों का है। सम्पूर्ण प्रायोगिक प्रक्रिया को निम्नलिखित तीन चरणों में संचालित किया गया है -

**प्रथम चरण (पूर्व-प्रायोगिक परीक्षण)**

द्वितीय चरण: दो माह के निर्धारित प्रयोगात्मक उपचार दिए जाने के पश्चात् पश्च-परीक्षण किया गया है।

### परिणाम एवं व्याख्या (Result and Interpretation)

पिछले अध्याय में इस शोधकार्य की प्रविधि, शोध अभिकल्प, न्यादर्श, शोध प्रक्रिया तथा सांख्यिकीय अभिकल्प प्रस्तुत किये गये हैं।

इस अध्याय में दोनो समूहों के प्रयोज्यों की शैक्षणिक चिन्ताओ पर उनसे सम्बन्धित स्वतंत्र चरों के प्रभाव के अध्ययन को प्रस्तुत किया गया है। अर्थात् भावातीत ध्यान एवं दैनिक-चर्या का प्रभाव इन चरों से सम्बन्धित प्रयोज्यों के समूह की शैक्षणिक चिन्ताओ पर दो माह पश्चात् एवं चार माह पश्चात् क्या प्रभाव पड़ता है इसका सांख्यिकीय विश्लेषण, परिणाम, व्याख्या एवं निष्कर्ष को प्रस्तुत किया गया है।

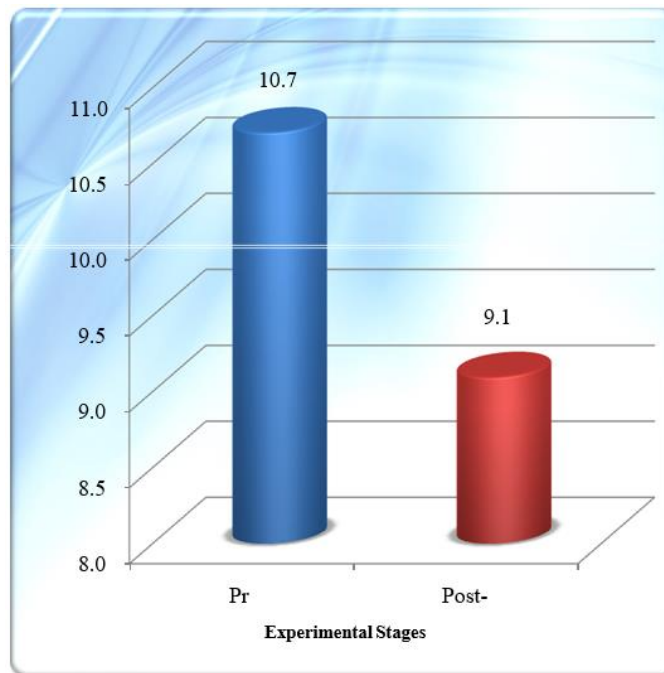
**Table 1: Mean, S.D. and Sandler's 'A' values of Academic Anxiety of Experimental group at Pre- and Post-I (N=60)**

Experimental Stages	Mean	Std. Deviation	'A'
Pre	10.71	2.70	0.024*
Post-I	9.10	2.36	

\* Significant at 0.005 level

सारणी 1 एवं चित्र 1 में स्पष्ट है कि प्रायोगिक समूह की छात्राओं में दो माह के लगातार भावातीत ध्यान अभ्यास के बाद उनकी शैक्षणिक चिन्ता में सार्थक कमी ( $P < .005$ ) पाई गई। प्रायोगिक समूह के लोगों के शैक्षणिक चिन्ता के मध्य स्कोर में महत्वपूर्ण कमी 1.71 (प्रयोग-पूर्व) से 9.10 (प्रयोग-पश्चात्) पाई गई। परिणाम दर्शाता है कि प्रायोगिक समूह की छात्राओं के शैक्षणिक चिन्ता में कमी हुई है।

इन छात्राओं में चिन्ता सम्बन्धी लक्षणों में कमी आयी है। उनमें प्रयोग-पूर्व चरण की तुलना में अपने स्कूल, अध्यापक, कोर्स एवं माता-पिता का दबाव एवं डर कम हुआ है। दो महीने की भावातीत ध्यान के अभ्यास के बाद छात्राएं सार्थक रूप से आनंदमय, दबाव रहित एवं उत्साही बनी हैं। यहाँ प्राप्त परिणाम पूर्व कल्पित परिकल्पना की पुकित करते हैं।



**Fig. 2: Mean, S.D. and Sandler's 'A' values of Academic Anxiety of Experimental group at Pre- and Post-I (N=60) ppkZ (Discussion)**

दुनिया भर में भावातीत ध्यान एवं ध्यान की अन्य पद्धतियों पर हुए कई शोध कार्यों से यह स्पष्ट होता है कि ध्यान का अभ्यास करने वाले लोगों की चिन्ताओं में सार्थक कमी आती हैं।

### निष्कर्ष (Conclusion)

शैक्षणिक चिन्ताओं पर इस शोध कार्य के प्राप्त आकड़ों के परिणामों के विश्लेषण से निम्न निष्कर्ष निकलते हैं –

पूर्व-प्रायोगिक स्तर पर दोनों समूहों की छात्राओं की शैक्षणिक चिन्ताएं समान स्थिति में हैं इनके मध्यमानों में कोई सार्थक भिन्नता नहीं है।

भावातीत ध्यान के दो माह तथा चार माह अभ्यास पश्चात् प्रायोगिक समूह की छात्राओं में नियंत्रित समूह की छात्राओं की अपेक्षा शैक्षणिक चिन्ताओं में सार्थक कमी आई है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची

1. गौड़, बी.पी. और वालोकर स्मिता, "बच्चों के भय स्तर पर अभय की अनुप्रेक्षा का प्रभाव, यह शोध-पत्र "नेशनल सेमीनार ऑन जैन योग एण्ड अदर योग सिस्टमस् "मार्च 7 से 9, 2005 में प्रस्तुत किया गया।
2. जैन, खूबचन्द्र, गोम्मटसार, रावजीभाई, छगनभाई दैसाई, श्रीमद् रामचन्द्र आश्रम, अगास, (1972) चतुर्थ संस्करण, पृ.-225
3. देवीदयाल महाराज, योग उपचार पद्धति : भक्तगण, ध्यानयोग एवं योग चिकित्सा केन्द्र, योग दिव्य मन्दिर, दिल्ली, पृ.-10,11
4. हर्लोक, एलिजाबेथ बी., विकास मनोविज्ञान, प्रथम खंड, हिन्दी माध्यम कार्यान्वयन निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, 1990
5. डॉ. बृज भूषण गोयल (2004): प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग, स्टार्लिंग पब्लिशर्स प्रालि., नई दिल्ली, ग्यारहवाँ संस्करण।

