

नाद योग ध्यान साधना : विद्यार्थियों के शैक्षणिक चिंता पर एक अनुभाविक अध्ययन

डॉ ममता भारद्वाज ¹ अंशु चन्द्र ² आशुतोष रंजन ³

¹ सहायक प्राध्यापक, शिक्षाशास्त्र विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड

² जे.आर.एफ. शोधार्थी, शिक्षक शिक्षा विभाग, नागालैंड यूनिवर्सिटी, कोहिमा कैपस

³ सहायक अध्यापक, दून पब्लिक हायर सेकण्डरी स्कूल, हरिद्वार, उत्तराखंड

शोध सारांश:

शैक्षणिक चिंता तनाव की सामान्य मानवीय प्रतिक्रिया है, जो सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को सक्रिय कर शरीर को खतरे से बचाती है। यह कभी-कभी दैनिक कार्यों में सहायक होती है, किंतु कुछ विद्यार्थियों के लिए इसका स्तर अस्वस्थ और दुर्बलकारी बन जाता है। जब चिंता शैक्षणिक कार्यकुशलता को बाधित करती है, तब यह गंभीर समस्या बन जाती है। प्रस्तुत शोध का उद्देश्य विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर नाद योग ध्यान साधना के प्रभाव का अध्ययन करना है। यह साधना प्राचीन भारतीय परंपरा पर आधारित है और मानसिक शांति में सहायक मानी जाती है। शोध में अर्ध-प्रयोगात्मक (Quasi-Experimental) विधि के अंतर्गत 'एकल समूह प्री-पोस्ट टेस्ट डिजाइन' अपनाया गया। डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, खबरा, मुजफ्फरपुर (बिहार) के कक्षा दसवीं से उच्च शैक्षणिक चिंता वाले 25 विद्यार्थियों का चयन उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन (Purposive Sampling) द्वारा किया गया। आँकड़ों का संग्रहण डॉ. ए. के. सिंह एवं डॉ. ए. सेन गुप्ता द्वारा निर्मित 'बालकों के लिए शैक्षणिक चिंता मापक (Academic Anxiety Scale for Children-AASC)' से संकलित कर युग्मित-नमूना टी-परीक्षण (Paired sample t-test) द्वारा विश्लेषित किया गया है। निष्कर्षों से स्पष्ट हुआ कि नाद योग ध्यान साधना शैक्षणिक चिंता को कम करने में अत्यधिक प्रभावी है।

मुख्य शब्द: नाद योग, नाद योग ध्यान साधना, शैक्षणिक चिंता, चिंता, भारतीय ज्ञान परम्परा।

पृष्ठभूमि

शिक्षा वह साधन है जिसके माध्यम से जीवन में विशिष्ट उद्देश्यों की प्राप्ति की जा सकती है। अच्छी शिक्षा व्यक्ति को न केवल सामाजिक, मानसिक, बौद्धिक व आर्थिक रूप से मजबूत बनाती है बल्कि उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास करती है। यही कारण है कि सभी अभिभावक अपने बच्चों को अच्छी से अच्छी शिक्षा देकर उन्हें आत्म निर्भर बनाने के लिए प्रयास कर रहे हैं। परन्तु माता-पिता व शिक्षक बच्चों से बहुत अच्छे परिणाम की अपेक्षा भी करते हैं। इसके साथ ही कभी-कभी स्वयं माता-पिता भी अपने बच्चों को अपनी अपेक्षा पूर्ति का साधन मात्र बना रहे हैं। बिना यह जाने कि बच्चों की वास्तविक रुचि व अभिक्षमताएँ क्या हैं?

एनसीईआरटी (2022) के एक सर्वेक्षण से पता चला है कि "सर्वे में भाग लेने वाले 81% भारतीय छात्रों ने अपनी चिंता का मुख्य कारण अकादमिक, पढ़ाई और परीक्षा परिणाम बताया, जिनमें से 49% ने पढ़ाई को कारण माना और 28% ने परीक्षाओं और परिणामों को ही मुख्य कारण बताया।" जनवरी और मार्च 2022 के बीच मनोदर्पण प्रकोष्ठ द्वारा किए गए इस सर्वेक्षण में यह भी पाया गया कि मिडिल से सेकेंडरी स्तर पर संक्रमण के दौरान छात्रों की व्यक्तिगत और विद्यालयी जीवन के प्रति समग्र खुशी और संतुष्टि में गिरावट आई है। माध्यमिक शिक्षा (9-12) में प्रवेश के दौरान रिश्तों के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि, साथियों का दबाव और भविष्य में करियर की अनिश्चितता जैसी चुनौतियाँ देखी गईं।

वर्तमान समय में अत्यधिक प्रतिस्पर्धा, माता-पिता व अन्य परिजनों की अपेक्षाएँ, उचित परामर्श का अभाव आदि ऐसे अनेक कारण हैं जिनकी वजह से विद्यार्थी चिंताग्रस्त होते जा रहे हैं। शैक्षिक चिंता के कारण विद्यार्थियों में अनेक प्रकार के मानसिक व व्यावहारिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं जैसे: एकाग्रता में कमी, आत्मसम्मान व आत्मविश्वास में

कमी, अक्सर विद्यालय में अनुपस्थित रहना, आक्रामक स्वभाव, काम को टालने की प्रवृत्ति, कुंठाग्रसित, समायोजन की कमी, नशे की आदत, सामाजिक व्यवहार में कमी, मन में आत्महत्या के विचार आना, झूठ बोलना व चोरी की आदत आदि।

विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य के निर्माण के लिए अत्यंत आवश्यक है कि उन्हें शैक्षिक चिंता की स्थिति से बाहर लाया जाए और भावनात्मक, बौद्धिक और शारीरिक रूप से उन्हें सक्षम बनाया जाए। इसके लिए अभिभावकों व शिक्षकों के साथ ही सम्पूर्ण समाज को सक्रिय भूमिका निभानी होगी। राष्ट्रीय शिक्षा नीति, (2020) की पारिकल्पना है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल संज्ञानात्मक विकास ही नहीं होगा, बल्कि समग्र एवं सर्वांगीण व्यक्तित्व का निर्माण भी होगा। यह समझना महत्वपूर्ण होगा कि मानसिक कल्याण स्वास्थ्य के सभी पहलुओं जैसे शारीरिक, सामाजिक एवं भावनात्मकता से जुड़ा हुआ है और किसी एक पहलु में किसी भी तरह का समझौता अनिवार्य रूप से अन्य सभी पहलुओं पर प्रभाव डालती हैं।

हमारी प्राचीन शिक्षा प्रणाली जितनी सरल थी, वर्तमान में शिक्षा प्रणाली उतनी ही प्रतिस्पर्धात्मक हो गई है। शिक्षा में सीखने के स्थान पर परिणाम पर अधिक ध्यान दिया जाता है। प्राचीन काल में विद्यार्थियों को शिक्षा से सम्बंधित समस्याओं को मानसिक स्तर पर बोझ की तरह ना ले उसके लिए ध्यान जैसी आध्यात्मिक क्रियाएँ नियमित दिनचर्या में शामिल रहती थी। भारद्वाज एट अल., (2025) के अनुसार भारतीय ज्ञान परम्परा में षटसम्पत्ति के छः गुणों (शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा, समाधान) जो अपने जीवन में धारण नहीं करता उसमें मानसिक तनाव एवं कुंठाओं के स्थायी उपचार की कोई संभावना नहीं होती हैं। वर्तमान समय में विद्यार्थियों के लिए एक ऐसे ध्यान साधना की आवश्यकता है जो उनके शैक्षणिक कार्यों के प्रति चिंता को कम कर सके तथा उनके अन्दर सकारात्मकता के बीजों का रोपण कर सके। प्रस्तुत शोध पत्र में अपने अनुभाविक अध्ययन के माध्यम से प्राचीन नाद योग ध्यान साधना का प्रयोग करके विद्यार्थियों के शैक्षणिक चिंता के लिए इस यौगिक अभ्यास को प्रमाणित किया गया है।

संबंधित शोध कार्यों की समीक्षा व शोध औचित्य

शर्मा एवं शाकिर (2020) ने अपने शोध में उत्तरप्रदेश के अलीगढ़ एवं आगरा जिले के सीनियर सेकेंडरी स्कूल से ग्रामीण एवं शहरी तथा सरकारी एवं प्राइवेट 300 विद्यार्थियों का शैक्षणिक चिंता स्तर का सर्वेक्षण में शर्मा एवं शाकिर द्वारा निर्मित अकादमिक एंग्रायटी स्केल द्वारा किया गया। निष्कर्ष में पाया गया कि शहरी विद्यालयों तथा प्राइवेट विद्यालयों के विद्यार्थियों में अपने तुलनात्मक विद्यालयों की तुलना में शैक्षणिक चिंता का स्तर ज्यादा पाया गया। स्वाति (2023) के शोध के अनुसार जम्मू जिले के सरकारी डीग्री कॉलेज के 200 विद्यार्थियों के शैक्षणिक चिंता का उनके शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव को जानने के लिए एक सर्वेक्षण किया गया जिसके अंतर्गत पाया गया कि शैक्षणिक चिंता का उनके शैक्षणिक उपलब्धि पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। कुमार (2011) के शोध अध्ययन का उद्देश्य नाद योग के अभ्यास का संगीत साधको के उनके ई ई जी अल्फा और सामान्य स्वास्थ्य पर प्रभाव का पता लगाना था। जिसके लिए उद्देश्यपूर्ण कोटा प्रतिचयन विधि द्वारा 90 साधको को चुनकर 90 दिनों तक नाद योग साधना का अभ्यास कराया गया। परिणाम में पाया गया कि नाद योग का ई ई जी अल्फा और सामान्य स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। डेका, एट. अल., (2021) के शोध अध्ययन का उद्देश्य राग तोड़ी का मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक कल्याण में एक चिकित्सीय रूप में आकलन करना था। 30 महिला युवा जो की 20 से 28 वर्ष की थी उन पर राग तोड़ी का नियमित अभ्यास कराया गया। 30 में से 15 को नियंत्रित समूह में तथा 15 को प्रयोगात्मक समूह में रखा गया। STA-I-A का state anxiety test के द्वारा आँकड़ों का संग्रहण किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि राग तोड़ी सुनने से अवस्थागत चिंता का नकारात्मक सम्बन्ध है। राग तोड़ी सुनना तनावपूर्ण जीवन घटना से उत्पन्न अवस्थागत चिंता के स्तर को कम करने में उपयोगी हो सकता है। गुप्ता एवं पाल (2020) ने शोध अध्ययन में नाद योग के प्राचीन भारतीय दार्शनिक विज्ञान की प्रभावशीलता का पता लगाने का प्रयास करता है, जिसमें नाद योग के महत्व को समझाया गया है और बताया गया है कि कैसे दार्शनिक विज्ञान एक समृद्ध मनोवैज्ञानिक कल्याण का विकास करता है और जो एक सकारात्मक मानसिक स्थिति लाता है जो आज के समय की आवश्यकता है। भारद्वाज एवं सिलमाना

(2025) के शोध के अनुसार प्राचीन भारतीय यौगिक अभ्यास एवं आध्यात्मिक क्रियाएँ विद्यार्थियों के व्यक्तित्व के नकारात्मक गुणों को कम करके सकारात्मक गुणों की बढ़ाने में सहायक होती हैं।

विषयान्तर्गत प्रमुख पदों की संक्रियात्मक परिभाषाएँ

नाद योग ध्यान साधना

नादः संजायते तस्य क्रमेणाभ्यासतश्च स ॥ - शिव संहिता

अर्थात्-अभ्यास करने से नाद की उत्पत्ति होती है, यह शीघ्र फलदाता है। आचार्य शर्मा (1998) के अनुसार नाद योग दो शब्दों से मिलकर बनता है नाद + योग जिसका अर्थ होता है ध्वनि के माध्यम से परमात्मा से जुड़ना। नाद योग ध्यान साधना एक ध्वनि पर चित्त को एकाग्रचित्त करने की एक विधि है। जिसमें किसी ध्वनियों को सुनना एवं उसमें मन को लगाना और आत्मज्ञान को प्राप्त करना होता है।

प्रकृति के अन्तराल में एक ध्वनि प्रतिक्षण उठती रहती है। इस ध्वनि का प्रारम्भिक शब्द ॐ है, यह ॐ ध्वनि जैसे – जैसे अन्य तत्वों के क्षेत्रों में होकर गुजरती है उसकी ध्वनि में अंतर आता है। बंशी के छिद्रों में हवा फेकते हैं तो उसमें एक ध्वनि उत्पन्न होती है। इसी प्रकार ॐ ध्वनि भी विभिन्न तत्वों के संपर्क में आकर विविध प्रकार की स्वर लहरियों में परिणित हो जाना तथा इन लहरियों का सुनना ही नाद योग है। नाद के दो प्रकार हैं आहत और अनाहत। ‘आहत’ नाद वे होते हैं, जो किसी प्रेरणा या आघात से उत्पन्न होते हैं। बिना किसी आघात के दिव्य प्रकृति के अन्तराल से जो ध्वनियाँ उत्पन्न होती हैं उन्हें ‘अनाहत’ या ‘अनहद’ कहते हैं।

नादारंभे भवेत्सर्वगात्राणां भंजनं ततः।

शिरसः कंपनं पश्चात् सर्वदेहस्य कंपनम् ॥ - योग रसायनम् 254

नाद के अभ्यास के दृढ़ होने पर आरम्भ में पूरे शरीर में हलचल-सी मचती है, फिर सर में कम्पन होता है, इसके पश्चात् सम्पूर्ण देह में कम्पन होता है।

शैक्षणिक चिन्ता

शैक्षणिक चिन्ता, चिन्ता का ही एक रूप है। विद्यालय का प्रांगण शिक्षक व विद्यालय गतिविधियाँ, कई बार कतिपय विद्यार्थियों में डर एवं भय उत्पन्न करती हैं। जिनसे विद्यार्थी दूर भागना चाहता है यह स्थिति ही शैक्षणिक चिन्ता है। शैक्षणिक चिन्ता केवल परीक्षा सम्बन्धी ही नहीं होती बल्कि परीक्षा, विद्यालय, वातावरण, विषय विरोध पाठ्यक्रम, कक्षा साथी, खेल के मैदान व शिक्षकों से सम्बंधित होता है। शैक्षणिक चिन्ता के चार घटक माने गए हैं – चिन्ता, भावुकता, कार्य से उत्पन्न व्यवधान एवं अध्ययन कौशल की कमी।

अध्ययन का उद्देश्य

1. प्राचीन भारतीय परम्परा पर आधारित नाद योग ध्यान साधना का महत्व स्पष्ट करना।
2. विद्यार्थियों के शैक्षणिक चिन्ता पर नाद योग ध्यान साधना के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

प्रस्तुत शोध हेतु शून्य परिकल्पना का निर्माण किया गया है।

परिकल्पना 1. नाद योग ध्यान साधना के अभ्यास में विद्यार्थियों के पूर्व परीक्षण एवं पश्चात् परीक्षण में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध एक अर्ध-प्रयोगात्मक शोध (Quasi-Experimental) है, जिसमें स्वतंत्र चर 'नाद योग ध्यान साधना' और आश्रित चर 'शैक्षणिक चिंता' है। इस शोध में पूर्व-पश्चात् एकल समूह अभिकल्प (single group pre-post-test design) का प्रयोग किया गया है। शोध के लिए प्रतिदर्श डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल खबरा, मुजफ्फरपुर, बिहार के कक्षा दसवीं के 25 विद्यार्थियों का चयन उद्देश्यानुसार प्रतिचयन (Purposive Sampling) विधि द्वारा किया गया।

उपकरण : आँकड़ों के संग्रहण के लिए डॉ. ए. के. सिंह एवं डॉ. ए. सेन गुप्ता द्वारा निर्मित academic anxiety for school student (AASC) द्वारा किया गया। प्रस्तुत प्रश्नावली में कुल 20 एकांश थे। जिनके उत्तर हां या नहीं में देने थे।

आँकड़ा संग्रहण प्रक्रिया : प्रस्तुत शोध में आँकड़ा संग्रहण के लिए सर्वप्रथम कक्षा दसवीं के विद्यार्थियों से शैक्षणिक चिंता की प्रश्नावली भरवाई गई उसमें से जिन विद्यार्थियों के शैक्षणिक चिंता का स्तर अत्यधिक उच्च था वैसे 25 विद्यार्थियों का चयन शोध के लिए किया गया। उन 25 चयनित विद्यार्थियों को 40 दिन तक नियमित रूप से 15 मिनट का नाद योग ध्यान साधना (बाँसुरी की धुन पर)का अभ्यास सिद्धासन में बैठा कर ध्यान मुद्रा के साथ कराया गया तत्पश्चात् उनको फिर से शैक्षणिक चिंता की प्रश्नावली भरवाई गई। अभ्यास के पूर्व और पश्चात् आँकड़ों का सांख्यिकी विश्लेषण युग्मित-नमूना टी-परीक्षण (Paired sample t-test) द्वारा विश्लेषित किया गया है।।

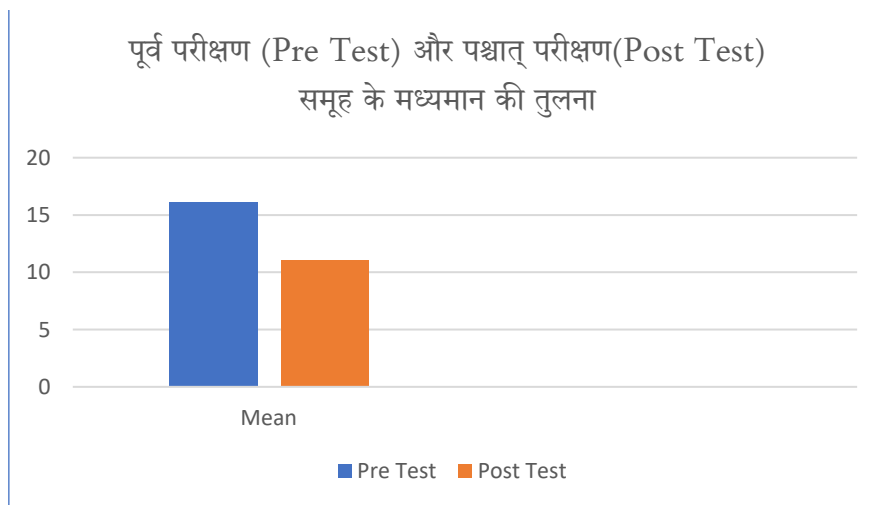
परिणाम विश्लेषण तालिका

पूर्व परीक्षण (Pre Test) और पश्चात् परीक्षण(Post Test) का मध्यमान (mean), प्रमाप विचलन (Standard Deviation) एवं टी-मूल्य (t- Value)

Group	N	Mean	Df	t- value	P
Pre Test	25	16.08	24	7.14	0.05
Post Test	25	11.6			0.01

ग्राफीय विश्लेषण

पूर्व परीक्षण (Pre Test) और पश्चात् परीक्षण(Post Test) समूह की तुलना



व्याख्या

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि विद्यार्थियों के नाद योग ध्यान साधना का अभ्यास के पूर्व की अवस्था एवं पश्चात की अवस्था के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण करने पर मध्यमान क्रमशः 16.08 व 11.6 आया है तथा दोनों मध्यमान के बीच अंतर की सार्थकता की जाँच करने के लिए अन्तर विधि के द्वारा टी-मूल्य 7.14 प्राप्त हुआ है जो 24 df पर 0.05 व 0.01 स्तर पर सार्थक हुआ है। इस स्तर को सार्थक होने के लिए टी-मूल्य को कम से कम क्रमशः 2.069 व 2.797 होना चाहिए था। टी-मूल्य इससे अधिक हैं। प्रस्तुत शोध की शून्य परिकल्पना अस्वीकृत हो गयी है इससे यह प्रमाणित होता है कि पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के बीच सार्थक अन्तर है। जिससे यह सिद्ध होता है कि नाद योग ध्यान साधना का अभ्यास करने से शैक्षणिक चिंता में स्वाभाविक रूप से कमी आती है।

निष्कर्ष

शैक्षणिक चिंता एक आम समस्या है जो विद्यार्थियों को उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। नाद योग ध्यान साधना एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो ध्वनि और ध्यान के माध्यम से मन और आत्मा को शुद्ध करने में मदद करता है। प्रस्तुत शोध में जिस बाँसुरी की धुन के साथ नाद योग ध्यान कराया गया उसमें जिस राग का उपयोग किया गया वो राग पुरिया धनाश्री था जो की संध्या की बेला में किया जाता है। रागों का अपना एक विशेष महत्त्व है प्राचीन समय में इसका उपयोग मानसिक समस्याओं से निजात पाने के लिए किया जाता रहा है क्योंकि हर राग का अपना समय और उपयोगिता निश्चित रहती है। भसीन, एट अल. (2024) के शोध के अनुसार राग तोड़ी एवं राग पुरिया धनाश्री का नियमित अभ्यास आक्रामकता को तो कम करता ही है साथ में आशावादिता को बढ़ाने का कार्य भी करता है। राग पुरिया धनाश्री मन को मधुरता, स्निग्धता तथा स्थिरता प्रदान करता है।

स्वर और रागों का मनुष्य के मनोभावों के साथ गहरा सम्बन्ध है। चिकित्सीय दृष्टि से देखें तो राग व्यक्ति के मनःस्थिति भावों को जागृत करते हैं तथा शरीर में स्थित अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के स्त्राव को प्रभावित करते हैं। भावों के उतार चढ़ाव हमारे रक्त प्रवाह व मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है। जिससे मानसिक शांति का अनुभव होता है। इन सब प्रभावों से ही प्रस्तुत शोध का परिणाम सकारात्मक प्राप्त हुआ है तथा नाद योग ध्यान साधना की महत्ता सिद्ध हुई।

भावी शोध के लिए निर्देश

1. शोधकार्य के परिणामों को अधिक विश्वसनीय एवं प्रमाणित बनाने हेतु प्रतिदर्श का आकार ज्यादा बढ़ा लिया जा सकता है।
2. भावी शोध में प्रायोगिक समूह के साथ नियंत्रित समूह दोनों में तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
3. नाद योग का अन्य मनोवैज्ञानिक चरों पर प्रभाव को भी देखा जाना चाहिए।
4. नाद योग का प्रभाव जानने स्नातक एवं परास्नातक विद्यार्थियों पर एक लम्बी अवधि का शोध कार्य किया जाना चाहिए।

शैक्षिक निहितार्थ

1. शोध अध्ययन के आधार पर नाद योग ध्यान साधना विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता पर प्रभाव का अन्वेषण करने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम होगा।
2. शैक्षिक संस्थानों में एक वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में नाद योग ध्यान साधना को शामिल किया जा सकता है जो विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता को कम करने में मदद कर सकता है।

3. इसके अलावा, नीति निर्माताओं को नाद योग ध्यान साधना के लाभों को बढ़ावा देने और पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए कदम उठाने चाहिए।
4. नाद योग ध्यान साधना के रूप में प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा का पुनर्जागरण किया जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. एनसीईआरटी, (2022). मेंटल हेल्थ एंड वेल- बीइंग ऑफ स्कूल स्टूडेंट्स – अ सर्वे, सितम्बर 2022, मनोदर्पण सेल, डिपार्टमेन्ट ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी एंड फाउंडेशन ऑफ एजुकेशन ,एनसीईआरटी, न्यू दिल्ली <https://ncert.nic.in>
2. कुमार, का. (2012). प्रैक्टिस ऑफ नाद योग टू रेड्यूस स्ट्रेस, नेचर एंड वेल्थ वॉल्यूम-3 इशू 2
3. कौर, ह. (2023). एकेडेमिक एंग्वायटी अमोंग सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ नावेल रिसर्च एंड डेवलपमेंट (IJNRD), वॉल्यूम-8, इशू 10 , I SSN: 2456-4148 www.ijnrd.org
4. गुप्ता,छा., एवं पाल, री. (2020). एफफेक्टिवनेस ऑफ नाद योग डूरिंग कोरनटाईन एंग्वायटी, मुक्त शब्द जर्नल, वॉल्यूम- I X इशू V , I SSN: 2347-3150
5. जेना, स. (2024). एकेडेमिक एंग्वायटी एंड अचीवमेंट इन साइंस ऑफ हायर सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स। JCRT , वॉल्यूम- 12, इशू 6 , I SSN: 2320-2882 www.jcrt.org
6. जोशी, न., सहरावत म., एवं सिंह, वि. (2021). द इफेक्ट ऑफ शोर्ट टर्म एंड लॉन्ग टर्म नाद योग मैडिटेशन ऑन माइन्डफुलनेस इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च-ग्रंथालय, वॉल्यूम-9 (6)। SSN: 2350-0530 DO I : <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v9.16.2021.4041>
7. द हिन्दू (2025). इंडियन रागास कुड रेगुलेट इमोशनस एंड फेसीलेट लर्निंग : आइआइटी स्टडी www.thehindu.com
8. डेका, स., तिवारी, प्री., एवं त्रिपाठी, के. एम. (2021). राग तोड़ी इंटरवेंशन ऑन स्टेट एंग्वायटी लेवल इन फीमेल यंग एडल्ट्स डूरिंग कोविड – 19, मटेरियल टुडे: प्रोसीडिंग्स 57 (13) 2152-2155 DO I : <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2021.12.181>
9. प्रतिमा (2015). इफेक्टिवनेस ऑफ नाद योग थेरेपी फॉर न्युरोसिस मैनेजमेंट, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एंड सोशल साइंस, I JPSS वॉल्यूम-5 , इशू 6 , I SSN: 2249-5894 पेज 224-230 <http://www.jmra.us>
10. भसीन, सा., एवं सिंह, सी. (2024). थेरेपेटिक इफेक्ट ऑफ रागास तोड़ी एंड पुरिया धनाश्री ऑन लेवेल्स ऑफ अंग्रेजेशन एंड ओप्तीमिस्म इन यंग एडल्ट्स: अन एक्सपेरिमेंटल रिसर्च, जर्नल मेंटल हेल्थ एजिंग, वॉल्यूम-8, इशू 3 <https://www.alliedacademics.org/journal-mental-health-aging/>
11. भारद्वाज, म., एवं सिलमाना दी. (2025). बाल-संस्कार कार्यक्रम प्रतिमान द्वारा विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का विकास, अन्वेषिका (एनसीटीई) अध्यापक शिक्षा की समकक्ष व्यक्ति समीक्षित शोध पत्रिका, खंड-11, अंक 1, जनवरी-अप्रैल ,2025, I SSN: 0974-7702 पृष्ठ संख्या – 12 -24 <https://ncte.gov.in>

12. भारद्वाज, म., चन्द्र, अं., एवं सिलमाना, दी. (2025). षटसंपत्ति: भारतीय ज्ञान परम्परा के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समीक्षात्मक विश्लेषण, शोधपत्र: इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंस एंड ह्यूमेनिटीएस, वॉल्यूम-2, इशू 7, E-1 SSN: 3048-6041 www.shodhpatra.org
13. मिश्रा, श्र., तिवारी, श्रे., चौहान, और नायक, स्मृ. (2022). नाद योग : स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए एक प्राचीन ध्वनि साधना, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च एंड एनालिटिकल रिव्यू (IJRAR), वॉल्यूम-9, अंक 3, www.ijrar.org
14. मेहरोत्रा, मो. (2009). रागदारी संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव, चिकित्सा के नए आयाम, संगीत पत्रिका दिसम्बर 2009, संगीत कार्यलय हाथरस
15. स्वामी, रा. (2016). ध्यान साधना का सरल अभ्यास, मंजुल पब्लिकेशन, ISBN : 978-8183227018
16. सक्सेना, ई. सी. पी. (2015). नाद, ध्यान, योग और समाधि, राधा पब्लिकेशन , ISBN-13- 978-8174879219
17. सुलेमान, मो. (2012). मनोविज्ञान शिक्षा एवं अन्य सामाजिक विज्ञानों में सांख्यिकी, मोतीलाल बनारसीदास, पटना। SBN: 978-81-208-2741-7
18. सिंह, ए. के. (2009). मनोविज्ञान शिक्षा एवं अन्य सामाजिक विज्ञानों में सांख्यिकी, मोतीलाल बनारसीदास, पटना। SBN: 978-81-208-2410-2
19. सिंह, ए.के., एवं सेन गुप्ता, ए. (1999). एकेडेमिक अन्जायेटी स्केल फॉर चिल्ड्रेन (AASC), नेशनल साइकोलॉजिकल कारपोरेशन, कछेरी घाट, आगरा – 282004
20. शर्मा, श्री .(1998). नाद-साधना, गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ (वांग्मय 13), अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा -281003 उत्तरप्रदेश

<https://v1charkrant1books.org>

21. शर्मा, सो., एवं शाकिर, मो. (2019). अ स्टडी ऑफ एकेडेमिक एंग्नायटी ऑफ सीनियर सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स इन रिलेशन टू लोकल एंड टाईप ऑफ स्कूल, रिसर्च एंड रेफ्लेक्शन ऑन एजुकेशन, वॉल्यूम-17, इशू 4, SSN: 0974-648X, www.sxcejournal.com