किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता : एक अध्ययन

डॉ0 ध्यानेन्द्र कुमार मिश्र*

चिन्ता एक प्रकार की अस्वाभाविक मानसिक स्थिति है जिसका सम्बन्ध अपने को बीमार अनुभव करने से होता है। इसकी पहचान असहजता, अनावश्यक कल्पनाओं आदि से होती है जिससे व्यक्ति पीछा नहीं छुड़ा पाता। यह कुछ सहायता न कर सकने के भाव से जुड़ी होती है क्योंकि चिन्तित व्यक्ति अपने को अवरोधित अनुभव करता है और वह अपनी समस्याओं को सुलझाने में स्वयं को असमर्थ पाता है।

दुश्चिन्ता को एक ऐसे अवरोधक के रूप में व्याख्यायित किया जाता है जो अधिगम की प्रक्रिया में बाधा पहुँचाती है। दुश्चिन्ता अत्यधिक प्रबोधन से सम्बन्धित होती है। साथ ही साथ यह ध्यान एवं अभिप्रेरणा से जुड़ी संकल्पना है (क्लार्क एवं फिस्क 1982 तथा एलवार्म एवं मेण्डलर, 1984)।

दुश्चिन्ता संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के साथ–साथ अवधान, स्मृति, संकल्पना निर्माण एवं समस्या समाधान को अवरूद्ध कर देने वाली विधा के रूप में भी देखी जाती है। यह कार्य के कठिनाई स्तर से अन्तर्सम्बन्धित होती है। कठिन कार्यों में दुश्चिन्ता निम्न प्रदर्शन के रूप में प्रकट होती है और अति सामान्य कार्यों में यह प्रदर्शन में सुधार कर सकती है।

चिन्ता अस्वाभाविक संवेग के रूप में पहचानी जाती है जिसको हम सभी विभिन्न समयों एवं अंशो में भिन्न प्रकार से अनुभव करते हैं। यह भय से अधिक अस्पष्ट होती है।

यद्यपि चिंता, भय या संकटग्रस्तता से उत्पन्न होती है, तथापि यह इन सब बातों से कई अर्थों में भिन्न होती है। यह वास्तविक परिस्थिति से उत्पन्न न होकर काल्पनिक परिस्थिति से उत्पन्न होती है। अतः चिन्ता, भय और आशंका से उत्पन्न एक सामान्यीकृत अनुभूति है, जो किसी घटना या वस्तु से सम्बन्धित हो भी सकती हैं और नहीं भी हो सकती है।

फ्रायड ऐसे पहले मनोवैज्ञानिक थे, जिन्होंने चिन्ता के महत्व पर प्रकाश डाला और वस्तुनिष्ट चिन्ता तथा मनस्ताप चिन्ता में अन्तर स्थापित किया। फ्रायड के अनुसार वस्तुनिष्ट चिन्ता परिस्थितियों में निहित खतरों के प्रति वास्तविक प्रतिक्रिया से सम्बन्ध रखती है, जबकि मनस्ताप चिन्ता व्यक्ति के अचेतन अन्तर्द्वन्द्वों से निकलती है। चूँकि अन्तर्द्वन्द्व अचेतन मन में स्थित रहता है अतः व्यक्ति ऐसी सम्बन्धित चिन्ता के कारणों से अनभिज्ञ होता है। बहुत से मनोवैज्ञानिकों ने भय और चिन्ता के मध्य सार्थक भेद बताये हैं लेकिन यह अभी भी स्पष्ट नहीं हो पाया है कि भय और चिन्ता के संवेगों को भौतिक प्रक्रियाओं या व्यक्ति विशेष की सोच के आधार पर कैसे स्थापित किया जाय। अतः चिन्ता और भय जैसे शब्द अभी भी एक दूसरे के साथ परिवर्तनीय स्वरूप में प्रयुक्त होते हैं।

---

* प्रवक्ता, शिक्षाशास्त्र विभाग, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी

चिन्ता की मात्रा विभिन्न अंशों में हो सकती है। यह सूक्ष्म आशंकाओं से तीव्र आशंकाओं के रूप में प्रकट हो सकती है। साधारण रूप में चिन्ता तत्काल पहचानने योग्य व्यवहार यथा अवसाद, घबराहट, झल्लाना, विचारों में तेजी से परिवर्तन, अशान्ति, निद्रा, जल्दी क्रोध में आना और अति संवेदनशीलता के रूप में लोगों के क्रियाकलापों में दिखाई देती है। चिन्ताग्रस्त बालक अपने को असुरक्षित महसूस करते हैं, जिससे उनमें अप्रसन्नता का भाव दिखाई देता है। ऐसे बालक स्वयं अपराध बोध की भावना से ग्रस्त होते हैं क्योंकि वे अपने माता–माता, शिक्षकों, मित्रों की उम्मीद पर खरे नहीं उतरते हैं और बहुधा वे एकाकी भाव तथा असहज भाव वाले समझे जाते हैं।

शैक्षिक दुश्चिन्ता शब्द चिन्ता का ही एक साधारण प्रकार है जो किसी निश्चित मानक को प्राप्त न कर सकने का भय अथवा सम्पूर्ण अध्ययनकाल में निष्पत्ति से सम्बन्धित सामान्य मानक को स्थापित न कर सकने के रूप में व्याख्यायित किया जाता है।

ऐसा भय या संकट जो किसी परीक्षा के कारण उत्पन्न हुआ हो या परीक्षा काल में अधिकतर विद्यार्थियों द्वारा अनुभव किया गया हो अथवा जिसने कुछ विद्यार्थियों की सोच को अत्यधिक गहन बनाते हुए उनकी शैक्षिक सफलता को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया हो, शैक्षिक दुश्चिन्ता के अन्तर्गत आता है।

सामान्यतः शैक्षिक दुश्चिन्ता, अवस्था जन्य उद्वेग या भय या व्यग्रता, पढ़ाई में अरूचि तथा परीक्षण सम्बन्धी चिन्ता इत्यादि के रूप में जानी जाती है। शैक्षिक दुश्चिन्ता अधिगम की प्रक्रिया को व्याख्यायित करने का एक संक्षिप्त नाम है जिसमें यह दुश्चिन्ताग्रस्त छात्रों के आन्तरिक, अर्न्तवैयक्तिक व्यवहार या कौशल को पुनः अपने रूप में लाने पर केन्द्रित होती है।

प्रस्तुत शोध में यह जानने का प्रयत्न किया गया है कि क्या प्रत्येक जाति के किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता पर जाति विशेष और लिंग विशेष का प्रभाव पड़ता है ?

उद्देश्य

1. विभिन्न जातीय समूह के विद्यार्थियों के बीच शैक्षिक दुश्चिन्ता पर सार्थक अन्तर ज्ञात करना।
2. विभिन्न जातीय समूह के विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता का लिंगगत आधार पर सार्थक अन्तर ज्ञात करना।

परिकल्पना

1. विभिन्न जातीय समूह के विद्यार्थियों के बीच शैक्षिक दुश्चिन्ता पर सार्थक अन्तर नहीं है।
2. विभिन्न जातीय समूह के विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता में लिंगगत आधार पर कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

विधि

प्रस्तुत अध्ययन में विभिन्न जाति समूह एवं लिंगगत समूह के विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता का तुलनात्मक अध्ययन करने के लिए वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया है।

जनसंख्या

वाराणसी जनपद के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में अध्ययनरत स्नातक तृतीय वर्ष के समस्त छात्र अध्ययन के समग्र हैं।

प्रतिदर्श

प्रस्तुत अध्ययन के प्रतिदर्श चयन में सम्भाव्यता प्रतिचयन विधि को अपनाकर उसके प्रमुख प्रकार गुच्छ प्रतिदर्श विधि को ही आधार बनाया गया है।

वाराणसी जनपद के ग्रामीण एवं नगरीय क्षेत्रों में संचालित महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में अध्ययनरत बी0ए0 तृतीय वर्ष के छात्र–छात्राओं को वर्तमान अध्ययन में प्रतिदर्श के रूप में चयनित किया गया है।

उपकरण

शैक्षिक दुश्चिन्ता मापनी – स्वनिर्मित इस मापनी में शैक्षिक दुश्चिन्ता के विभिन्न पक्षों यथा भविष्य की सम्भावनायें, विद्यालय एवं शिक्षक, कक्षागत प्रदर्शन का भाव और उनके सम्पूर्ण शैक्षिक उपलब्धि से सम्बन्धित आयामों को पहचान कर उनसे सम्बन्धित एकांशो को सम्मिलित किया गया है। इस मापनी का विश्वसनीयता गुणांक .82 पाया गया।

सांख्यिकी परिगणना

अध्ययन की प्रकृति व आवश्यकता को देखते हुए सामान्य विवरणात्मक सांख्यिकी के अतिरिक्त प्रसरण विश्लेषण एवं टी–परीक्षण का प्रयोग विभिन्न जाति व लिंगगत समूहों के बीच सार्थक अन्तर की जानकारी प्राप्त करने के लिए किया गया है।

प्रस्तुत शोध का प्रथम उद्देश्य, विभिन्न जातीय समूह के विद्यार्थियों के बीच शैक्षिक दुश्चिन्ता पर सार्थक अन्तर ज्ञात करना है। इस उद्देश्य की सम्प्राप्ति हेतु सामान्य जाति, अन्य पिछड़ी जाति और अनुसूचित जाति के विद्यार्थियों के तुलनात्मक समूहों के मध्य उनकी शैक्षिक दुश्चिन्ता में अन्तर ज्ञात करने के लिए प्रसरण विश्लेषण और टी–परीक्षण का प्रयोग किया गया और उनसे प्राप्त परिणामों को तालिका संख्या 1 में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका संख्या 1 विभिन्न जाति समूह के किशोर विद्यार्थियों के शैक्षिक दुश्चिन्ता के मध्य प्रसरण विश्लेषण का विवरण

प्रसरण स्रोत	स्वतंत्रता अंश	प्राप्तांको के वर्गों का योग	प्राप्तांको के वर्गों के योग का माध्य	एफ–अनुपात
समूहों के बीच	2	6988.272	3494.136	12.3534**
समूहों के अन्दर	357	100976.517	282.847	
योग	359	107964.789		

**.01 विश्वास स्तर पर सार्थक

तालिका संख्या 1 में शैक्षिक दुश्चिन्ता में अन्तर ज्ञात करने के लिए प्रसरण विश्लेषण का उपयोग किया गया है। प्राप्त परिणाम से स्पष्ट है कि तीनों ही जाति के विद्यार्थियों के

मध्य एफ मान 12.3534 प्राप्त हुआ है जो स्वतंत्रता के 2,357 अंश के लिए .01 विश्वास स्तर पर सार्थक है। इससे स्पष्ट है कि विभिन्न जाति के विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता में सार्थक अन्तर है।

तालिका संख्या 2 – विभिन्न जाति समूह के किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता का तुलनात्मक विवरण

समूह	मध्यमान	मानक विचलन	तुलनात्मक समूह	टी–मान
सामान्य जाति	41-658	18.200	सा. जाति बनाम अ0पि0जाति	3.529**
अन्य पिछड़ी जाति	49-925	17.941	सा.जाति बनाम अनुसू0 जाति	4.821**
अनुसुचित जाति	51-800	13.980	अ0पि0जाति बनाम अनुसू0 जाति	0-899

**.01 विश्वास स्तर पर सार्थक

तालिका संख्या 2 के निरीक्षण एवं टी–विश्लेषण से यह ज्ञात होता है कि सामान्य जाति व अन्य पिछड़ी जाति तथा सामान्य जाति व अनुसूचित जाति के विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता में .01 विश्वास स्तर पर सार्थक अन्तर पाया गया है। सार्थकता का अन्तर क्रमशः सामान्य जाति के विद्यार्थियों से अन्य पिछड़ी जाति के विद्यार्थियों एवं सामान्य जाति से अनुसूचित जाति के विद्यार्थियों की ओर निर्देशित हुआ है। सामान्य जाति के विद्यार्थियों में पिछड़ी एवं अनुसूचित जाति के विद्यार्थियो से अधिक शैक्षिक दुश्चिन्ता पाई गयी । जबकि अन्य पिछड़ी जाति व अनुसूचित जाति के विद्यार्थियों के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

प्रथम उद्देश्य के ही सम्बन्ध में जब अलग–अलग जाति समूह के छात्र एवं छात्राओं के प्रतिदर्श को आधार बनाकर विभिन्न जाति समूह के छात्रों और छात्राओं के शैक्षिक दुश्चिन्ता में अन्तर ज्ञात किया गया तो विभिन्न जाति समूह के छात्र–छात्राओं की शैक्षिक दुश्चिन्ता के सम्बन्ध में निम्न प्रकार का परिणाम प्राप्त हुए, जिसे तालिका संख्या 3 एवं 4 में निम्नवत प्रस्तुत किया गया है–

तालिका संख्या 3 विभिन्न जाति समूह के किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता के मध्य प्रसरण विश्लेषण का विवरण

समूह	प्रसरण स्रोत	स्वतंत्रता अंश	प्राप्तांको के वर्गो का योग	प्राप्तांको के वर्गों के योग का माध्य	एफ–अनुपात
छात्रा	समूहो के बीच	2	2322.978	1161.489	3.9821*
	समूहो के अन्दर	177	51627.083	291.678	
छात्र	समूहो के बीच	2	5193.811	2596.906	11.9140**
	समूहो के अन्दर	177	38580.91667	217.917	

**.01 विश्वास स्तर पर सार्थक

* .05 विश्वास स्तर पर सार्थक

तालिका संख्या 3 में विभिन्न जाति के विद्यार्थियो के शैक्षिक दुश्चिन्ता में अन्तर ज्ञात करने के लिए प्रसरण विश्लेषण का प्रयोग किया गया है। प्रसरण विश्लेषण के परिणामों से स्पष्ट है कि छात्राओं के लिए एफ–मान 3.982 है जो स्वतंत्रता के 2, 177 अंश के लिए .05 विश्वास स्तर पर सार्थक है जबकि छात्रों के लिए एफ–मान 11.914 है जो स्वतंत्रता के 2,177 अंश के लिए 0.01 विश्वास स्तर पर सार्थक है। इससे स्पष्ट है कि विभिन्न जाति के विद्यार्थियों के शैक्षिक दुश्चिन्ता में सार्थक अन्तर है। किन्तु प्रसरण विश्लेषण के आधार पर यह नहीं कहा जा सकता है कि किन–किन समूहो के मध्य अन्तर है। इसके लिए टी–परीक्षण किया गया है।

तालिका संख्या 4 विभिन्न जाति समूह के किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता का तुलनात्मक विवरण

लिंग	समूह	मध्यमान	मानक विचलन	तुलनात्मक समूह	टी–मान
छात्राएं	सा0 जाति	48.450	17.572		1.575
	अ0पि0 जाति	53.750	18.963	सा. जाति बनाम अनुसू. जाति	2.955**
	अनुसू0 जाति	57.183	14.377	अ.पि.जाति बनाम अनुसू. जाति	1.108
छात्र	सा0 जाति	34.867	16.294	सा. जाति बनाम अ.पि.जाति	3.764**
	अ0पि0 जाति	46.100	16.120	सा. जाति बनाम अ.पि.जाति	4.469**
	अनुसू0 जाति	46.417	11.338	अ.पि. जाति बनाम अनुसू. जाति	0.123

**.01 विश्वास स्तर पर सार्थक

तालिका संख्या 4 के निरीक्षण से स्पष्ट है कि टी–परीक्षण के आधार पर सामान्य जाति व अनुसूचित जाति की छात्राओ के मध्य .01 विश्वास स्तर पर सार्थक अन्तर पाया गया। मध्यमान के आधार पर स्पष्ट है कि सामान्य जाति की छात्राओं में अनुसूचित जाति की छात्राओं की अपेक्षा कम शैक्षिक दुश्चिन्ता पाई गई। जबकि सामान्य जाति व अन्य पिछड़ी जाति एवं अन्य पिछड़ी जाति व अनुसूचित जाति की छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिन्ता के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। इसी प्रकार सामान्य जाति व अन्य पिछड़ी जाति तथा सामान्य जाति व अनुसूचित जाति के छात्रों की शैक्षिक दुश्चिन्ता में .01 विश्वास स्तर पर सार्थक अन्तर पाया गया। मध्यमान से यह स्पष्ट है कि अन्य पिछड़ी जाति एवं अनुसूचित जाति के छात्रों की अपेक्षा सामान्य जाति के छात्रों में शैक्षिक दुश्चिन्ता कम होती है जबकि अन्य पिछड़ी जाति व अनुसूचित जाति के छात्रों के मध्य शैक्षिक दुश्चिन्ता में कोई सार्थक अन्तर नही पाया गया।

प्रस्तुत अध्ययन का द्वितीय उद्देश्य विभिन्न जातीय समूह के विद्यार्थियों की शैक्षिक दुश्चिन्ता में लिंगगत आधार पर सार्थक अन्तर ज्ञात करना है। इस उद्देश्य की सम्प्राप्ति हेतु सामान्य जाति, पिछड़ी जाति तथा अनुसूचित जाति के छात्रों और छात्राओं के तुलनात्मक

समूहों के मध्य लिंगगत आधार पर उनकी शैक्षिक दुश्चिन्ता के मध्य अन्तर ज्ञात करने के लिए टी–परीक्षण का प्रयोग किया गया और उनसे प्राप्त परिणामों को तालिका संख्या 5 में निम्नवत प्रस्तुत है।

तालिका संख्या 5 विभिन्न जाति समूह के विद्यार्थियों के शैक्षिक दुश्चिन्ता का लिंगगत आधार पर तुलनात्मक विवरण

लिंग / जाति	छात्र		छात्रा		टी–मान
	मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन	
सामान्य जाति	34.867	16.294	48.450	17.572	5.787**
अन्य पिछड़ी जाति	46.100	16.120	53.750	18.963	3.032**
अनुसूचित जाति	46.417	11.338	57.183	14.377	5.601**

**0.01 विश्वास स्तर पर सार्थक

तालिका संख्या 5 के निरीक्षण से स्पष्ट है कि विभिन्न जाति के छात्र–छात्राओं के शैक्षिक दुश्चिन्ता में अन्तर ज्ञात करने के लिये टी–परीक्षण का प्रयोग किया गया है। प्राप्त परिणामों से स्पष्ट है कि शैक्षिक दुश्चिन्ता के लिए सामान्य, पिछड़ी एवं अनुसूचित जाति के छात्र, छात्राओं के बीच टी–मान क्रमशः 5.787, 3.032 एवं 5.601 है। तीनों ही जातियों की छात्र–छात्राओं के मध्य प्राप्त टी–मान .01 विश्वास स्तर पर सार्थक है· इससे स्पष्ट है कि सामान्य, पिछड़ी एवं अनुसूचित जाति के छात्र एवं छात्राओं की शैक्षिक दुश्चिन्ता के बीच सार्थक अन्तर है। दूसरे शब्दों मे सामान्य जाति, अन्य पिछड़ी जाति एवं अनुसूचित जाति की छात्राएं अपनी जाति के छात्रों से अधिक दुश्चिन्ता ग्रस्त होती हैं।

परिणाम एवं व्याख्या

उपर्युक्त विवरण से स्पष्ट है कि सामान्य जाति के विद्यार्थियों में, अन्य पिछड़ी जाति एवं अनुसूचित जाति के छात्र–छात्राओं से सार्थक रूप से कम शैक्षिक दुश्चिन्ता पाई जाती है। सामान्य, अन्य पिछड़ी एवं अनुसूचित तीनों ही जाति समूह की छात्राओं का मध्यमान अपनी–अपनी जाति समूह के छात्रों के मध्यमान से अधिक है इससे स्पष्ट है कि सामान्य, अन्य पिछड़ी एवं अनुसूचित जाति की छात्रायें अपने जाति समूह के छात्रों से अधिक दुश्चिन्ता ग्रस्त हैं।इससे स्पष्ट है कि परिवार में छात्राओं को छात्रों की अपेक्षा कम सुविधा एवं कम अवसर प्रदान किया जाता है। जहाँ पर उन्हे अवसर प्राप्त होते हैं वहाँ उन्हे माता–पिता एवं समाज की आकांक्षाओं के अनुरूप अपने को स्थापित करने की भी चिन्ता रहती है जिससे छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिन्ता अधिक पायी गयी है। शैक्षिक दुश्चिन्ता एक ऐसा अवरोधक है जो अधिगम की प्रक्रिया में बाधा पहुँचाता है अर्थात प्रभावी ढंग से अधिगम जनित नहीं होने देता है। इसी प्रकार का परिणाम क्लार्क एवं फिस्क (1982) तथा एलबार्म एवं मेण्डलर (1984) के अध्ययनों से प्राप्त हुआ है जिससे वर्तमान अध्ययन के परिणाम की पुष्टि होती है।

शैक्षिक निहितार्थ

सामान्य जाति के छात्र–छात्राओं में शैक्षिक दुश्चिन्ता अन्य पिछड़ी एवं अनुसूचित जातियों से कम पायी गयी है जिससे वे अपने शैक्षिक प्रयासों एवं शैक्षिक उपलब्धियों के प्रति सशंकित पाये गये हैं। अन्य जाति के छात्रों में पायी गयी शैक्षिक दुश्चिन्ता काफी हद तक विभेदकारी सरकारी व्यवस्थाओं जैसे– प्रवेश शुल्क, सेवा प्राप्ति के असमान प्रतिमानों के कारण है। अतः शैक्षणिक संस्थाओं में असमानता कम करने वाले प्रतिमानों को निर्मित किया जाना चाहिये तथा सरकार को भी अपने द्वारा दी गयी व्यवस्थाओं का समय–समय पर मूल्यांकन कर उनमें संशोधन करते रहना चाहिये। इस प्रकार के प्रयासों से विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं सृजनात्मक शक्ति में वृद्धि होगी साथ ही एक स्वच्छ एवं स्वस्थ शैक्षिक परिवेश निर्मित होगा जिससे विभिन्न जाति एवं वर्ग के किशोर विद्यार्थी समायोजित होकर समाज में अपना योगदान दे सकेंगे।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

- पाण्डेय, आर0के0 (2004)जनजातीय विद्यार्थियों में शिक्षा के प्रति अभिवृत्ति, शैक्षणिक चिन्ता व परिस्थितिकीय वंचन का सृजनात्मकता से सम्बन्ध, पृ0 41, जर्नल ऑफ एजूकेशनल स्टडीज, खण्ड–2।
- पाण्डेय, के0 (2000) ए स्टडी ऑफ इम्पैक्ट ऑफ होम इनवारमेण्ट, मदर्स एजुकेशन एण्ड एकेडमिक एग्जायटी आन द एकेडमिक एचीवमेण्ट ऑफ प्री. एडोलसेन्ट गर्ल्स प्रोजेक्ट फाइनेन्स्ड वाई द यू. जी. सी.,फैकेल्टी ऑफ एजुकेशन, एम. जी. काशी विद्यापीठ, वाराणसी।
- श्रीवास्तव, एम. (2001) ए कम्परेटिव स्टडी ऑफ एकेडमिक एग्जायटी, वैल्यू एण्ड एचीवमेण्ट ऑफ बी.एड. स्टूडेन्ट्स स्टडिंग थ्रू रेगुलर एण्ड डिस्टेन्ट सिस्टम, अनपब्लिस्ड पी.एच.डी. थिसिस, फैकेल्टी ऑफ एजुकेशन, एम. जी. काशी विद्यापीठ, वाराणसी।
- याग्निक, एल.आर. एण्ड गुन्थे, आर. के. (1999) एकेडमिक एग्जायटी, एमंग रूरल एण्ड अरबन चिल्ड्रेन इट्स इम्प्लीकेशन्स, पेपर प्रेज़ेन्टेशन, जे. एन. व्यास यूनिवर्सिटी,जोधपुर।
- क्लार्क, एम.एस. एण्ड फिस्क, एस. टी. (1982), अफेक्ट द काग्निशन हिल्सडेल, एन. जे : एरिलवाम एण्ड मेण्डलर, जी. (1984), माइन्ड एण्ड बाडी, न्यूयार्क, नार्टन।
- कंचन एण्ड कलप्पन (2002) इफेक्ट आफ बिहेवियर माडीफिकेशन टेकनिक्स इन रिडयूसिंग टेस्ट एग्जाइटी एण्ड इम्प्रूविंग स्टडी स्किल्स आन एकेडमिक एचीवमेण्ट आफ हाईस्कूल गर्ल्स, इण्डियन जर्नल आफ एप्लायड साइकोलाजी, वालूम 39 (एप्रिल), एन.सी.ई.आर.टी., न्यू डेलही।