

प्रमाशक उपचार में आध्यात्म की भूमिका के लिए मनोवैज्ञानिक उपकरण—एक अध्ययन

दक्षा काला
छात्रा, बी0ए0 तृतीय वर्ष, मनोविज्ञान विभाग
लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ-226007, उ0प्र0, भारत
jyotikala2010@gmail.com

प्राप्त तिथि—30.06.2017, स्वीकृत तिथि—22.09.2017

सार— प्रमाशक उपचार में आध्यात्म की भूमिका ज्ञात करने के लिए मनोवैज्ञानिक उपकरण के विकास एवं मान्यता हेतु अलग प्रयुक्त प्रक्रिया का अध्ययन 70 प्रतिभागियों(30 गम्भीर रोगी तथा 40 उनके परिचारक एवं पारिवारिकजन) पर किया गया है और आध्यात्मिकता के स्केल में 44 पदों को सम्मिलित किया गया है। यह एक बहुआयामी 5 प्वाइंट लाइकर्ट टाइप स्केल है। उपकरण की सामग्री वैधता, फेस वैलिडिटी, कन्स्ट्रक्ट वैलिडिटी तथा परीक्षण—पुनर्परीक्षण की विश्वसनीयता की जाँच कर एक विश्वसनीय तथा मान्य मनोवैज्ञानिक उपकरण विकसित किया गया है। इस उपकरण का उद्देश्य है— किसी व्यक्ति के आध्यात्मिक रुझान, जीवन में आध्यात्मिकता को अपनाने की तत्परता और उससे होने वाले प्रमाशक उपचार में लाभ को ज्ञात करना।

बीज शब्द— आध्यात्मिकता, अतीन्द्रिय, प्रमाशक उपचार, मनोवैज्ञानिक उपकरण।

Psychological tool for role of spirituality in palliative care- a study

Daksha Kala
Student, B.A. III, Department of Psychology
University of Lucknow, Lucknow-226007, U.P., India
jyotikala2010@gmail.com

Abstract- The process undertaken for development and validation of a tool to measure spirituality in palliative care included sample comprised of 70 participants (30 terminally ill patients and 40 caregivers and family members of the terminally ill). The spirituality scale has 44 items. It is a multidimensional 5 point Likert type scale. Content validity, face validity, construct validity and test-retest reliability of the tool were ascertained and a reliable and valid scale of spirituality was developed. The diagnosis of chronic or life-threatening illness can lead to spiritual struggles among patients and their families. The aim of the tool is to measure one's inclination towards spirituality, readiness to adopt spirituality in life and highlight the benefits of the same in palliative care.

Key words: Spirituality, Transcendental, Palliative care, Psychological scale.

1. **प्रस्तावना—** वर्तमान युग में उपभोक्तावादी तथा विकासवादी व्यस्तता में मानव जीवन का अर्थ व मूल्य उपेक्षित हो रहा है। जीवन के अन्तिम पड़ाव में जहाँ गम्भीर बीमारियाँ जकड़ लेती हैं वहीं शरीर भी चिकित्सीय उपायों के प्रति उदासीन हो जाता है। ऐसी स्थिति में आध्यात्म का नैसर्गिक गुण असहनीय कष्ट सहते मरीज तथा परिचारकों की पीड़ा का उपशमन करने का अद्भुत साधन है, जिस पर वैज्ञानिक दृष्टि से शोध एवं कार्यान्वयन आवश्यक है। इसी आशय से प्रस्तुत अध्ययन में 70 प्रतिभागियों (30 गम्भीर रोगी तथा 40 परिचारक व पारिवारिक जन) पर सर्वेक्षण द्वारा गंभीर रोग व पीड़ा की स्थिति में आध्यात्मिकता के उपशमनकारी प्रभाव को मापने हेतु उपकरण विकसित करने का प्रयास किया गया है।

2. **पुनर्वलोकन तथा समालोचना—** आध्यात्म जीवन—संतुष्टि तथा सुख व आनन्द जैसे जीवन के उद्देश्यों से सकारात्मक रूप से जुड़ी विश्वव्यापी संकल्पना है।¹ आध्यात्मिकता की संकल्पना सार्वभौमिक रूप से ईश्वर, जीवन का अर्थ, स्वयं एवं दूसरों के साथ ही प्रकृति के प्रति भी सकारात्मक भाव से जुड़ी हुई है। धर्म तथा आध्यात्म अतीन्द्रिय अनुभव के दो पक्ष हैं। आध्यात्म का स्वरूप विशेष रूप से व्यक्तिगत होने के कारण बहुधा लोग इसे धार्मिकता के रूप में व्यक्त करते हैं। अधिकांश लोग धार्मिकता को विशिष्ट दिव्य शक्ति, संस्थागत धार्मिक जुड़ाव तथा मान्यताओं व व्यवहारों के आधार पर परिभाषित करते हैं। आध्यात्म की संकल्पना सामान्यतः दुविधाजनक है। साधारणतः आध्यात्म का तात्पर्य स्वयं से परे, स्वयं से विशाल किसी वस्तु अथवा भाव का अर्थ व उद्देश्य जानने या सम्पर्क साधने के रूप में ग्रहण किया जाता रहा है।² “यद्यपि आध्यात्म स्वयं से परे अतीन्द्रिय भाव से सम्बन्धित है, अधिकांश व्यक्ति इसकी अभिव्यक्ति धार्मिक कर्मकाण्ड के द्वारा मानते हैं। अन्य लोग इसकी अभिव्यक्ति प्रकृति, संगीत, कला, दार्शनिक मान्यताओं या मित्रों और परिवार के साथ सम्बंधों के रूप में अभिव्यक्त करते हैं।”³

भारतीय ऋषि-मुनि योग, ध्यान व साधना द्वारा अतीन्द्रिय आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करते रहे हैं। हमारी पाँचो इन्द्रियों द्वारा अर्जित ज्ञान की अपनी सीमायें हैं। 'यह निश्चित है कि इन्द्रियाँ हमें केवल गुणों तथा विविधता की प्रेरणायें प्रदान करती हैं... यद्यपि बुद्धि "विविधता में एकता" पर विचार कर सकती है, परन्तु इससे एकाकार नहीं हो सकती, यह उसकी कमी है।'⁴ 'पराभौतिकी' एवं 'परामनोविज्ञान आदि विषय अवश्य उस 'रहस्यमयी शक्ति' की ओर संकेत करते हैं, जो हमारे शारीरिक तंत्रों की अवर्णनीय सूक्ष्मतम् जटिल क्रियाओं की पृष्ठभूमि में निहित है। यद्यपि साधारण मानव बुद्धि उस 'अति विवेकशील पराशक्ति' का वर्णन करने में सक्षम नहीं है, तथापि 'आत्मा' के नाम से हम उसका आभास अवश्य करते हैं।' इसी आत्म तत्व का ज्ञान कराने वाली विधा को अध्यात्म कहते हैं, जिसका हमारे शरीर की जैविक क्रियाओं और तदनुसार स्वास्थ्य पर निश्चित प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क की क्रियाओं की जांच की तकनीक-विकास के कारण ध्यान के लाभ को मापा जा सकता है। ध्यान के द्वारा 'आत्म-अनुभव' संभव होता है जिससे आध्यात्मिकता का विकास होता है। ध्यान की प्रक्रिया में मस्तिष्क को आंतरिक चेतना पर केंद्रित किया जाता है तथा धीरे-धीरे यह रहस्योद्घाटन होता है कि हमारी चेतना अनंत है। "नियमित रूप से ध्यान करने के लाभों में तनाव में कमी, स्वयं तथा अन्य के प्रति स्वीकृति के भाव के विकास के साथ ही सहनशक्ति एवं समानजस्य की क्षमता का विकास सम्मिलित है। अनेकों शारीरिक लाभ जैसे रक्तचाप और तनाव की प्रतिक्रिया में कमी आती है।"⁵ निःसंदेह ध्यान करने से आध्यात्मिकता के विकास में सहायता मिलती है।

आध्यात्मिकता का दूसरा महत्वपूर्ण पक्ष है-सचेतनता। सचेतनता के लक्षण हैं, आत्मनिरीक्षण, स्पष्टता तथा स्वयं एवं दूसरों के लिए स्वीकृति का भाव। आध्यात्मिकता के विकास के लिए यह आवश्यक है क्योंकि "सचेतनता एक व्यक्ति को प्रसंग एवं परिस्थिति की संवेदनशीलता के अनुसार अपने चारित्रिक बल को संतुलित रूप में प्रदर्शित करने में मदद करती है।"⁷ शान्त स्वभाव, मानसिक शान्ति और भावनाओं पर नियंत्रण आध्यात्मिकता के केन्द्रीय गुण हैं। "भौतिक शरीर की ऊर्जा सात मुख्य चक्रों(मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा, सहस्त्रार) एवं नाडी संस्थान में संचारित है। इन चक्रों का भावनाओं से सम्बंध है। प्रत्येक भावना विशेष हारमोन के स्राव पर निर्भर करती है।"⁴ यही हारमोन हमारे शरीर की सूक्ष्म क्रियाओं को प्रभावित करते हैं अर्थात् ध्यान द्वारा आध्यात्मिकता के विकास की प्रक्रिया में ऊर्जा चक्रों का शोधन होता है और शारीरिक व्याधि का निवारण संभव होता है। "हाल ही में सम्पन्न अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि दिव्य शक्ति में विश्वास करने वाले प्रतिभागियों में चिन्ता, तनाव और असहनशीलता के स्तर में कमी पायी गई। अन्य अध्ययनों से भी स्पष्ट है कि आध्यात्मिक निदान द्वारा मादक द्रव्यों का सेवन करने वालों को इस लत से मुक्ति पाने में सहायता की है।"⁷ "नाजी कन्सन्ट्रेशन कैम्प के अपने अनुभवों को लिखते हुए विक्टर फ्रैन्कल कहते हैं: मनुष्य का विनाश 'पीड़ा' से नहीं होता, उसका विनाश होता है 'अर्थहीन पीड़ा' से। चिकित्सकों के समक्ष चुनौतियों में से एक है गंभीर बीमारी की पीड़ा सह रहे, रोगी में जीवन का अर्थ तथा स्वीकृति का भाव जगाना। चिकित्सा नीति शास्त्रियों ने बल दिया है कि धर्म तथा अध्यात्म अनेकों लोगों को जीवन का अर्थ एवं उद्देश्य का आधार प्रदान करते हैं।"⁸

3. **प्रक्रिया-** सर्वप्रथम उपलब्ध साहित्य और आध्यात्मिकता मापन की पद्धति के आधार पर आध्यात्मिक विश्वास और व्यवहार को मापने के लिए पद-समूह विकसित किये गये। निम्नांकित उपलब्ध आध्यात्मिकता मापन में से 13 पद चुने गये-

1. अण्डरवुड व तेरेसी, 2001, 'डेली स्पिरिच्युअल स्केल'
2. डी0ए0 मैक्डोनाल्ड, 1997, 'एक्सप्रेसन्स आफ स्पिरिच्युअल्टी इन्वेन्टरी'
3. वी0 जेनिया, 1991 'द स्पिरिच्युअल एक्सपीरियंस इंडेक्स'

तत्पश्चात् और ज्यादा उपयोगी पद प्राप्त करने के लिए युवा एवं प्रौढ़ लोगों का अनौपचारिक साक्षात्कार किया गया। आध्यात्मिकता और धार्मिकता, आध्यात्मिक विश्वास और व्यवहार आदि संकल्पनाओं पर 'ओपेन-एन्डेड' प्रश्न पूछे गये। परिणामस्वरूप 61 पदों का समूह प्राप्त हुआ। पुनर्वलोकन द्वारा उक्त पदों को चयनित करके उपयुक्त संकल्पनाओं के आधार पर विभाजित किया गया।

4. **सामग्री वैधता, फेस वैलिडिटी तथा आन्तरिक निरन्तरता-** मूल्यांकन प्रपत्र 10 प्रतिभागियों(गंभीर रोगियों पर) मूल्यांकन प्रपत्र द्वारा प्रत्येक प्रश्न की शब्द स्पष्टता, भाषा की ग्रहणशीलता तथा प्रारूप व प्रस्तुतीकरण की दृष्टि से जाँच की गयी। तत्पश्चात् 40 प्रतिभागियों पर इसकी वैधता की जाँच की गयी। सम्पूर्ण स्केल के लिए क्रान्चबैक्स एल्फा की गणना 0.84 तथा प्रत्येक सब स्केल के लिए 0.70 से बड़ी हुई पायी गयी। इस प्रकार उक्त स्केल को सतत् रूप से विश्वसनीय पाया गया।

5. **मूल्यांकन-** प्रत्येक 44 पदों के उत्तरों के लिए 5 विकल्प- पूर्णतः असहमत, असहमत, उदासीन, सहमत तथा पूर्णतः सहमत रखे गये। सकारात्मक पदों के लिए 1,2,3,4,5 अंक क्रमानुसार पूर्णतः असहमत, असहमत, उदासीन, सहमत तथा पूर्णतः सहमत विकल्प के लिए तथा नकारात्मक पदों के लिए 5,4,3,2,1 अंक क्रमानुसार पूर्णतः असहमत, असहमत, उदासीन, सहमत तथा पूर्णतः सहमत विकल्प के लिए दिये गये।

मूल्य / कन्स्ट्रक्ट	सकारात्मक पद	नकारात्मक पद
श्रेष्ठ विश्वास	1, 2, 4, 6, 7, 8	3, 5
अनुभावात्मक आयाम	9, 10, 12	11, 13
आध्यात्मिक अभ्यास	14, 15, 17	16
आध्यात्मिक एवं धार्मिक अभिव्यक्ति	18, 19	20
आध्यात्मिक प्रेरणा	21, 22, 24, 25	23
आध्यात्मिक व धार्मिक सम्बल	26, 27, 28, 30	29
आध्यात्मिक-ग्रहवाता की तत्परता	31, 34	32, 33
परिवर्तन के प्रति उदारता	35, 36, 38	37
आध्यात्मिकता का फल	39, 40, 42, 43, 44	41

6. आन्तरिक निरन्तरता तथा परीक्षण-पुनर्परीक्षण विश्वसनीयता- प्रतिभागियों में मुख कैंसर, बोन मेरो कैंसर तथा मस्तिष्क ट्यूमर जैसे गम्भीर रोगियों के साथ-साथ उनकी परिचर्या और उपचार करने वाले लोग भी सम्मिलित हुए जिनकी जनसांख्यिकीय सूचना निम्नवत् है-

जनसांख्यिकीय सूचना	आवृत्ति	प्रतिशत
संख्या	70	
आयु	19-74	
लिंग		
पुरुष	41	58.57
स्त्री	29	41.43
रोगी (मुख कैंसर, बोन मेरो कैंसर तथा ब्रेन ट्यूमर)	30	42.86
परिवारिकजन	30	42.86
उपचार करने वाले (डॉक्टर, नर्स, परामर्शदाता)	10	14.28
धर्म		
हिन्दू	53	75.71
मुस्लिम	15	21.43
क्रिश्चियन	01	1.43
सिख	01	1.43
अन्य	00	0.00

7. परीक्षण- पुनर्परीक्षण की विश्वसनीयता ज्ञात करने के लिए दो सप्ताह बाद पुनः उसी समूह से डाटा एकत्रित किये गये

	Scale Range	सैम्पल-1 (n=70)		सैम्पल-2 (n=70)		Corr.
		MEAN	SD	MEAN	SD	
श्रेष्ठ विश्वास	8-40	262.3	78.5	250.6	63.0	0.95
अनुभावात्मक आयाम	5-25	274.6	50.1	258.6	49.3	0.98
आध्यात्मिक अभ्यास	4-20	314.7	16.5	207.7	47.5	0.86
आध्यात्मिक एवं धार्मिक अभिव्यक्ति	3-15	315.6	26.5	297.3	15.5	0.98
आध्यात्मिक प्रेरणा	5-25	284.2	45.0	261.0	43.3	0.96
आध्यात्मिक व धार्मिक सम्बल	5-25	288.6	41.2	264.4	52.8	0.89
आध्यात्मिक-ग्रहवाता की तत्परता	4-20	236.5	47.8	197.2	45.2	0.97
परिवर्तन के प्रति उदारता	4-20	275.5	42.5	218.0	50.5	0.99
आध्यात्मिकता का फल	6-30	315.8	14.3	288.1	28.6	0.22

जो निम्नवत् है-

8. **निष्कर्ष**— वर्तमान समय में स्वास्थ्य की देखभाल में आध्यात्मिकता के योगदान को वैज्ञानिक रूप से महत्वपूर्ण पाया गया है। अत्यन्त व्यक्तिगत प्रसंग होने के कारण आध्यात्मिकता का आंकलन करना अत्यन्त दुष्कर है। आध्यात्मिकता के मूल्यांकन के साथ ही रोगी की आध्यात्मिकता को अपनाने की तत्परता का मूल्यांकन तथा उससे प्राप्त होने वाले लाभ का उल्लेख भी महत्वपूर्ण है। विकसित प्रश्न-प्रारूप प्रमाशक उपचार में आध्यात्मिकता सम्बंधी उक्त पक्षों के मूल्यांकन हेतु वैध तथा विश्वसनीय पाया गया।

प्रमाशक देखभाल में आध्यात्मिक मूल्यांकन हेतु मनोवैज्ञानिक उपकरण

श्रेष्ठ विश्वास

1. जीवन की सम्पूर्णता के लिए आध्यात्मिक अविभविन्यास आवश्यक है।
2. ईश्वर या पराशक्ति की सम्भावना।
3. मैं अपने कर्मों के आध्यात्मिक परिणामों के बारे में नहीं सोचता/सोचती।
4. मैं मृत्यु के बाद जीवन यथा आत्मा की अमरता, मृत्योपरान्त जी उठना अथवा पुनर्जन्म में विश्वास करता/करती हूँ।
5. मेरे धार्मिक अथवा आध्यात्मिक विश्वास मुझे परिभाषित नहीं करते।
6. प्रकृति(भूमि, जल, वायु आदि) एवं प्राकृतिक नियम में मेरे लिए पवित्र हैं।
7. आध्यात्म का ज्ञान मेरे लिए महत्वपूर्ण है।
8. मनुष्य का स्वभाव निसंदेह आध्यात्मिक है।

अनुभावात्मक आयाम

9. कभी मुझे ऐसा अनुभव हुआ है जब मैंने स्वयं को अपने से परे महान सत्ता का अंश होना महसूस किया।
10. मुझे ऐसा अनुभव हुआ है जब मैंने खुद को दिव्य सत्ता से जुड़ा महसूस किया है।
11. मुझे कभी ऐसा प्रतीत नहीं हुआ कि ईश्वर अथवा कोई दैवीय शक्ति मुझसे संवाद करना चाहती है।
12. मैंने ऐसी गहन शक्ति की अवस्था अनुभव की है जिसका वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता।
13. मैंने कभी कोई रहस्यात्मक अनुभव नहीं किया।

आध्यात्मिक अभ्यास

14. मैं आध्यात्मिक अभ्यास जैसे-ध्यान व योग आदि सक्रिय रूप से करता/करती हूँ।
15. व्यक्तिगत प्रार्थना मेरे लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।
16. धार्मिक क्रियाकलाप मेरे दैनिक जीवन का हिस्सा नहीं है।
17. मेरा विश्वास मुझे विनम्रता, कृतज्ञता, आत्म-नियंत्रण आदि का अनुभव एवं अभ्यास करने में सहायता देता है।

आध्यात्मिक एवं धार्मिक अभिव्यक्ति

18. मैं आध्यात्म का प्रदर्शन धार्मिकता तथा धार्मिक कर्मकाण्डों द्वारा करता/करती हूँ।
19. मैं आध्यात्म का प्रदर्शन सकारात्मक विचार एवं कार्यों द्वारा करता/करती हूँ।
20. मैं धार्मिक और आध्यात्मिकता का प्रदर्शन करने के लिए कुछ विशिष्ट नहीं करता/करती हूँ।

आध्यात्मिक प्रेरणा

21. आध्यात्मिकता मुझे अन्य लोगों से बेहतर तरीके से अन्तःक्रिया करने में सक्षम बनाती है।
22. आध्यात्मिकता मेरे कार्य की गुणवत्ता को बढ़ाती है।
23. कठिनाइयों का सामना करने में आध्यात्मिकता मेरी सहायता करती है।
24. मेरा आध्यात्मिक अविभविन्यास मुझे परिभाषित करता है।
25. मेरा विश्वास मुझे उदास और एकांकी होने से बचाता है।

आध्यात्मिक व धार्मिक सम्बल

26. मैं सम्पूर्ण मानव जाति से एक आध्यात्मिक बंधन अनुभव करता/करती हूँ।
27. मुझे आध्यात्मिक लोगों का साथ पसंद है।
28. दूसरों के साथ अपने विश्वास का सहभाजन मेरे आध्यात्मिक उत्थान के लिए आवश्यक है।
29. मैं बमुश्किल किसी और से अपने लिए प्रार्थना करने को कहता/कहती हूँ।
30. मैं विश्वस्त लोगों के साथ सुरक्षित और प्रिय महसूस करता/करती हूँ।

आध्यात्मिक-ग्रहणता की तत्परता

31. मेरा आध्यात्मिकता का विचार अनियमित है।
32. मैं हमेशा से धार्मिक अथवा आध्यात्मिक व्यक्ति नहीं रहा/रही हूँ।
33. मुझे धार्मिक और आध्यात्मिक शंकायें परेशान/विचलित करती हैं।
34. ईश्वर अथवा दैवत्व की स्पष्ट छवि बनाना मेरे लिए मुश्किल है।

परिवर्तन के प्रति उदारता

35. मैं निरन्तर अपने विश्वासों पर प्रश्नचिन्ह लगाता/लगाती हूँ।
36. मैं अपने अलावा दूसरों की विचार धारा का सम्मान करता/करती हूँ।
37. मेरी आध्यात्मिक धारणाओं की समय के साथ परिवर्तित होने की सम्भावना नहीं है।
38. विभिन्न मतों के बारे में जानकारी करना मेरे आध्यात्मिकता विकास का महत्वपूर्ण भाग है।

आध्यात्मिकता का फल

39. आध्यात्मिकता दुःख को स्वीकार करने की क्षमता प्रदान करती है।
40. मेरा विश्वास मेरे जीवन को उद्देश्य तथा अर्थ प्रदान करता है।
41. जीवन निरर्थक है और अध्यात्मिकता से कोई लाभ नहीं।
42. अध्यात्म ने मेरे ऊर्जा स्तर तथा शारीरिक क्षमता को बढ़ाया है।
43. मेरा विश्वास मुझे मानसिक शक्ति तथा आंतरिक शान्ति प्रदान करता है।
44. मेरा विश्वास मुझे त्रासदी और पीड़ा का सामना करने में सहायता प्रदान करता है।

संदर्भ

1. प्रधान, एम0 एवं खान, एस0 एम0(2015) स्पिरिच्युलिटी अमंग इण्डियन यूथ एडल्ट्स: जेन्डर डिफरन्सेज: एशियन रेजोनेन्स, खण्ड-4, अंक-3, मु0पृ0 173-177।
2. हर्नान्डिस, बी0 सी0(2006) द रिलिजासिटी एण्ड स्पिरिच्युलिटी स्केल फॉर यूथ: डेवलेपमेंट एण्ड इनीशियल वैलिडेशन; ए डिजरटेशन, लुसियाना यूनिवर्सिटी, न्यू ऑर्लिन्स।
3. प्रधान, एम0(2015) स्पिरिच्युलिटी एण्ड लाइफ सैटिस्फैक्शन अमंग संग एडल्ट्स, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ मैनेजमेंट एण्ड सोशल साइन्स रिसर्च रिव्यू, खण्ड-1, अंक-10, मु0पृ0 1-14।
4. काला, जे0(2014) संगीत-विज्ञान द्वारा आध्यात्मिक उत्थान, अनुसंधान विज्ञान शोध पत्रिका, खण्ड-2, अंक-1, मु0पृ0 32-36।
5. वाल्श, आर0 एवं शपीरो, एस0 एल0(2006) द मीटिंग ऑफ मेडिटेटिव डिसिप्लिन्स एण्ड वेस्टर्न साइकोलॉजी, [sites.uci.edu/mindful/files/2014/03/walsh-shapiro-2006.pdf](https://www.mindful.org/files/2014/03/walsh-shapiro-2006.pdf)
6. नीमियेक, आर0(2012) माइंडफुल लिविंग: कैरेक्टर स्ट्रेन्थ्स इंटरवेंशन्स एज पाथवेज फॉर द फाइव माइंडफुलनेस ट्रेनिंग्स, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ वेलबींग, खण्ड-2, अंक-1, मु0पृ0 22-33।
7. Goodtherapy.org LLC(US)
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/spirituality>
8. पुचाल्स्की, क्रिस्टिना एम0(2001) द रोल ऑफ स्पिरिच्युलिटी इन हेल्थकेयर, प्रोसीडिंग्स-बेल0 यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर, खण्ड-14, अंक-4, मु0पृ0 352-357।