शैक्षिक वातावरण और हताशा समायोजन में इसकी भूमिका

[1] Sheel Chand, [2]Dr. Mudita Popli (Associate Professor)
[1]Research Scholar, [2]Supervisor
[1-2] Department of Education, Glocal University, Distt. Mirzapur Pole, Saharanpur, U.P.

Accepted: 06.03.2023 **Published**: 10.04.2023

सार: शैक्षिक वातावरण छात्रों के मनोवैज्ञानिक कल्याण और निराशा समायोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शोध छात्रों की निराशा और तनाव से निपटने की क्षमता पर शैक्षिक वातावरण के प्रभाव की पड़ताल करता है। यह शैक्षिक वातावरण के भीतर निराशा में योगदान देने वाले विभिन्न कारकों पर प्रकाश डालता है और उन रणनीतियों और हस्तक्षेपों की जांच करता है जो छात्रों को ऐसी सेटिंग्स में अनुकूलन और बढ़ने में मदद कर सकते हैं।

मुख्य शब्द:
शैक्षिक वातावरण, हताशा समायोजन, विद्यार्थी कल्याण, निपटने की रणनीतियां, शैक्षणिक तनाव, मनोवैज्ञानिक लचीलापन, सीखने लायक वातावरण, छात्र अनुकूलन, शैक्षिक हस्तक्षेप, तनाव प्रबंधन।

परिचय:

शैक्षिक वातावरण छात्रों की भलाई और उनकी शैक्षणिक यात्रा के दौरान आने वाली चुनौतियों से तालमेल बिठाने की उनकी क्षमता का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है। इस वातावरण में शिक्षण की गुणवत्ता, सहकर्मी बातचीत, पाठ्यक्रम, स्कूल संस्कृति और भौतिक बुनियादी ढांचे सहित कारकों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। छात्रों की हताशा समायोजन और समग्र मनोवैज्ञानिक कल्याण पर इन कारकों के प्रभाव को कम करके नहीं आंका जा सकता है।

निराशा एक सामान्य भावनात्मक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति तब अनुभव करते हैं जब उन्हें बाधाओं, असफलताओं या अधूरी अपेक्षाओं का सामना करना पड़ता है। शैक्षिक संदर्भ में, छात्रों को विभिन्न रूपों में निराशा का सामना करना पड़ता है, जैसे चुनौतीपूर्ण पाठ्यक्रम, उच्च उम्मीदें और अकादमिक रूप से अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव। छात्र इन निराशाओं से कैसे निपटते हैं, इसका उनकी शैक्षणिक सफलता और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है।

इस शोध का उद्देश्य शैक्षिक वातावरण और छात्रों की हताशा समायोजन के बीच जटिल संबंधों को उजागर करना है। यह शैक्षिक वातावरण के उन प्रमुख तत्वों की पड़ताल करता है जो छात्रों की हताशा और तनाव के स्तर में योगदान करते हैं। इसके अतिरिक्त, यह मुकाबला करने की रणनीतियों और हस्तक्षेपों की जांच करता है जो छात्रों को इस माहौल में अनुकूलन और बढ़ने में मदद कर सकते हैं।

निराशा समायोजन में शैक्षिक वातावरण की भूमिका को समझना शिक्षकों, प्रशासकों और नीति निर्माताओं के लिए आवश्यक है। छात्रों की भलाई को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करके और प्रभावी हस्तक्षेप की पेशकश करके, शैक्षणिक संस्थान सीखने के लिए अधिक सहायक और अनुकूल माहौल बना सकते हैं। अंततः, इससे शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार हो सकता है, तनाव का स्तर कम हो सकता है और समग्र छात्र संतुष्टि में वृद्धि हो सकती है।

स्कूल संसाधन और हताशा समायोजन

एक शैक्षणिक संस्थान के भीतर संसाधनों की उपलब्धता और आवंटन छात्रों की हताशा समायोजन प्रक्रियाओं को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन संसाधनों में तत्वों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है, जिनमें भौतिक बुनियादी ढांचे, शिक्षण सामग्री, संकाय समर्थन और पाठ्येतर अवसर शामिल हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं। यह खंड छात्रों की हताशा समायोजन और उनके समग्र कल्याण पर स्कूल संसाधनों के प्रभाव का पता लगाता है।

- **भौतिक मूलढ़ांचा:** अनुकूल शिक्षण वातावरण बनाने के लिए कक्षाओं, पुस्तकालयों, प्रयोगशालाओं और मनोरंजक स्थानों सहित पर्याप्त भौतिक बुनियादी ढाँचा आवश्यक है। अपर्याप्त या खराब रखरखाव वाली सुविधाएं छात्रों में निराशा पैदा कर सकती हैं, जिससे उनकी ध्यान केंद्रित करने और सीखने की प्रक्रिया में संलग्न होने की क्षमता में बाधा उत्पन्न हो सकती है।
- **शिक्षण सामग्री:** नवीनतम और प्रासंगिक शिक्षण सामग्री, जैसे पाठ्यपुस्तकें, डिजिटल संसाधन और शैक्षिक प्रौद्योगिकी तक पहुंच, छात्रों के निराशा स्तर पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती है। आवश्यक सामग्री या पुराने संसाधनों की

कमी छात्रों की कोर्सवर्क जारी रखने की क्षमता को बाधित कर सकती है, जिससे तनाव और निराशा बढ़ सकती है।

- **संकाय समर्थनः** शिक्षण की गुणवत्ता और शिक्षकों द्वारा प्रदान किया गया समर्थन छात्रों की निराशा समायोजन में महत्वपूर्ण कारक हैं। सहायक और सुलभ संकाय सदस्य छात्रों को शैक्षणिक चुनौतियों से निपटने और कठिनाइयों का सामना करने पर मार्गदर्शन प्रदान करने में मदद कर सकते हैं। इसके विपरीत, एक असहयोगी या अनुत्तरदायी शिक्षण स्टाफ छात्रों की हताशा में योगदान कर सकता है।
- **पाठ्येतर गतिविधियांः** एक सर्वांगीण शिक्षा में छात्रों के लिए खेल, कला और क्लब जैसी पाठ्येतर गतिविधियों में शामिल होने के अवसर शामिल होते हैं। ये गतिविधियाँ छात्रों को तनाव दूर करने, सामाजिक कौशल विकसित करने और अपने जुनून को आगे बढ़ाने के लिए एक चैनल प्रदान करती हैं। पाठ्येतर विकल्पों की कमी छात्रों की निराशा समायोजन की संभावनाओं को सीमित कर सकती है।
- **अध्ययन स्थानः** छात्रों को अपने शैक्षणिक कार्यभार को प्रभावी ढंग से ध्यान केंद्रित करने और प्रबंधित करने के लिए स्कूल परिसर के भीतर और बाहर, शांत और अनुकूल अध्ययन स्थानों तक पहुंच आवश्यक है। अपर्याप्त अध्ययन क्षेत्र या भीड़भाड़ वाली सुविधाएं केंद्रित अध्ययन के लिए उपयुक्त स्थान खोजने का प्रयास करते समय निराशा का कारण बन सकती हैं।
- **समर्थन सेवाएंः** जो स्कूल परामर्श, ट्यूशन और अकादमिक सलाह जैसी सहायता सेवाएँ प्रदान करते हैं, वे छात्रों को निराशा और तनाव के प्रबंधन में महत्वपूर्ण सहायता कर सकते हैं। इन सेवाओं तक पहुंच से छात्रों को उनकी शैक्षणिक और भावनात्मक जरूरतों को प्रभावी ढंग से संबोधित करने में मदद मिल सकती है।
- **इक्विटी और समावेशनः** यह सुनिश्चित करना कि संसाधनों को समान रूप से वितरित किया जाता है और स्कूल का वातावरण समावेशन को बढ़ावा देता है, निराशा समायोजन के लिए महत्वपूर्ण है। संसाधनों तक पहुंच में असमानताएं या भेदभावपूर्ण प्रथाएं हाशिए पर मौजूद छात्रों के समूहों में निराशा पैदा कर सकती हैं।
- **प्रौद्योगिकी पहुंचः** तेजी से बढ़ते डिजिटल युग में, शैक्षणिक सफलता के लिए प्रौद्योगिकी और इंटरनेट तक पहुंच आवश्यक है। प्रौद्योगिकी तक विश्वसनीय पहुंच के बिना छात्रों को ऑनलाइन असाइनमेंट पूरा करने या दूरस्थ शिक्षा में संलग्न होने में असमर्थ होने पर निराशा का सामना करना पड़ सकता है।

निष्कर्ष में, स्कूल संसाधनों का आवंटन और उपलब्धता छात्रों के हताशा समायोजन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती है। शैक्षणिक संस्थानों को छात्रों को शैक्षणिक चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने और उनके समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में मदद करने के लिए एक सहायक और अच्छी तरह से सुसज्जित वातावरण प्रदान करने को प्राथमिकता देनी चाहिए। स्कूल संसाधनों और हताशा समायोजन के बीच संबंधों को समझना नीति निर्माताओं और शिक्षकों को अधिक अनुकूल और समावेशी शैक्षिक वातावरण बनाने के लिए सूचित निर्णय लेने में मार्गदर्शन कर सकता है।

छात्र निराशा पर कक्षा सुविधाओं का प्रभाव

छात्रों की हताशा पर कक्षा सुविधाओं का प्रभाव शैक्षिक वातावरण का एक महत्वपूर्ण पहलू है। कक्षाओं के भीतर की भौतिक स्थितियाँ और सुविधाएँ छात्रों के निराशा स्तर, उनकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और उनके समग्र सीखने के अनुभव को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती हैं। यहां, हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि कक्षा की सुविधाएं छात्रों की हताशा को कैसे प्रभावित कर सकती हैंः

- **शारीरिक आरामः** कक्षा में बैठने की व्यवस्था और फर्नीचर का आरामदायक स्तर छात्रों की निराशा को प्रभावित कर सकता है। असुविधाजनक कुर्सियाँ या भीड़भाड़ वाली कक्षाएँ शारीरिक परेशानी का कारण बन सकती हैं, जिससे छात्रों में व्याकुलता और चिड़चिड़ापन पैदा हो सकता है।
- **तापमान और वेंटिलेशनः** अपर्याप्त तापमान नियंत्रण या खराब वेंटिलेशन एक असुविधाजनक सीखने का माहौल बना सकता है। अत्यधिक गर्म या ठंडी कक्षाएँ निराशा का कारण बन सकती हैं क्योंकि छात्रों को अपनी

पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है।

- **प्रकाशः** अपर्याप्त या कठोर रोशनी छात्रों की आंखों पर दबाव डाल सकती है और उनकी एकाग्रता पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। अनुकूल शिक्षण वातावरण बनाने और दृश्य असुविधा और निराशा को कम करने के लिए उचित प्रकाश व्यवस्था महत्वपूर्ण है।
- **ध्वनिक स्थितियाँः** कक्षा के भीतर शोर का स्तर निराशा के स्तर को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है। बाहरी स्रोतों से या कक्षा के भीतर अत्यधिक शोर सीखने में बाधा डाल सकता है, जिससे छात्रों के लिए ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाता है और निराशा पैदा होती है।
- **तकनीकी संसाधनः** प्रोजेक्टर, इंटरैक्टिव व्हाइटबोर्ड और कंप्यूटर जैसे तकनीकी संसाधनों की उपलब्धता और कार्यक्षमता निराशा को प्रभावित कर सकती है। तकनीकी गड़बड़ियाँ या पुराने उपकरण पाठ को बाधित कर सकते हैं और छात्रों की पाठ्यक्रम से जुड़ने की क्षमता में बाधा डाल सकते हैं।
- **कक्षा संगठनः** अव्यवस्थित स्थानों और अपर्याप्त भंडारण के साथ खराब ढंग से व्यवस्थित कक्षाएँ अराजक माहौल पैदा कर सकती हैं, जिससे निराशा पैदा हो सकती है। एक संगठित वातावरण कुशल सीखने की सुविधा प्रदान करता है और तनाव को कम करता है।
- **अभिगम्यताः** कक्षाएँ विकलांग छात्रों सहित सभी छात्रों के लिए सुलभ होनी चाहिए। गतिशीलता चुनौतियों वाले छात्रों के लिए सुगम्यता सुविधाओं की कमी निराशा का एक स्रोत हो सकती है।
- **बचाव और सुरक्षाः** कक्षा के भीतर कथित या वास्तविक सुरक्षा चिंताएँ हताशा में योगदान कर सकती हैं। छात्रों को अपने सीखने के माहौल में सुरक्षित महसूस करना चाहिए, और तनाव को कम करने के लिए किसी भी सुरक्षा मुद्दे को तुरंत संबोधित करने की आवश्यकता है।
- **सौंदर्यशास्त्र और माहौलः** दीवार के रंग, सजावट और समग्र माहौल सहित कक्षा का सौंदर्यशास्त्र, छात्रों की भावनात्मक भलाई को प्रभावित कर सकता है। एक स्वागतयोग्य और सौंदर्यपूर्ण रूप से सुखदायक वातावरण छात्रों के मूड को बेहतर बना सकता है और निराशा को कम कर सकता है।
- **संसाधन और आपूर्तिः** आवश्यक शैक्षिक संसाधनों और आपूर्ति, जैसे पाठ्यपुस्तकें, लेखन सामग्री और प्रयोगशाला उपकरण की उपलब्धता आवश्यक है। इन संसाधनों की कमी से निराशा हो सकती है जब छात्र असाइनमेंट पूरा करने या सीखने की गतिविधियों में पूरी तरह से संलग्न होने में असमर्थ होते हैं।
- **बैठने की व्यवस्थाः** कक्षा में विद्यार्थियों को बैठाने का तरीका भी निराशा को प्रभावित कर सकता है। अनुचित बैठने की व्यवस्था, जैसे कि छात्र अलग–थलग महसूस करते हैं या अपने साथियों के साथ बातचीत करने में असमर्थ होते हैं, उनकी समग्र संतुष्टि और जुड़ाव पर असर पड़ सकता है।
- **कक्षा का आकारः** अत्यधिक भीड़भाड़ वाली कक्षाएँ छात्रों की आवाजाही, दृश्यता और बातचीत को सीमित कर सकती हैं, जिससे निराशा बढ़ सकती है। छोटी कक्षा का आकार अक्सर अधिक व्यक्तिगत और कम निराशाजनक सीखने का अनुभव प्रदान करता है।

निष्कर्षतः, कक्षा सुविधाओं का छात्रों की हताशा के स्तर और उनके समग्र शैक्षिक अनुभव पर पर्याप्त प्रभाव पड़ता है। स्कूलों और शिक्षकों को अच्छी तरह से सुसज्जित, आरामदायक और समावेशी कक्षा वातावरण बनाने को प्राथमिकता देनी चाहिए जो निराशा को कम करे, सीखने में सहायता करे और छात्रों के समग्र कल्याण को बढ़ाए। प्रभावी शिक्षण और सीखने को बढ़ावा देने के लिए हताशा पर कक्षा सुविधाओं के प्रभाव को पहचानना और संबोधित करना आवश्यक है।

शिक्षक–छात्र संबंध और निराशा समायोजन

शिक्षक–छात्र संबंध छात्रों की हताशा समायोजन और शैक्षिक वातावरण में उनके समग्र कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शिक्षकों और छात्रों के बीच एक सकारात्मक और सहायक संबंध महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकता है कि छात्र शैक्षणिक चुनौतियों और भावनात्मक तनाव से कैसे निपटते हैं। यहां, हम हताशा समायोजन पर शिक्षक–छात्र संबंधों के प्रभाव

का पता लगाते हैं:

- **भावनात्मक सहारा:** जब शिक्षक अपने छात्रों के साथ पोषण और देखभाल का रिश्ता स्थापित करते हैं, तो यह छात्रों के लिए अपनी भावनाओं और निराशाओं को व्यक्त करने के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाता है। यह जानकर कि उनके पास विश्वास करने के लिए एक भरोसेमंद वयस्क है, छात्रों को अपने भावनात्मक संकट को प्रबंधित करने और कम करने में मदद मिल सकती है।
- **संचार:** शिक्षकों और छात्रों के बीच प्रभावी संचार निराशा के स्रोतों को समझने और उनका समाधान करने की कुंजी है। संचार के खुले चैनल छात्रों को अपनी चिंताओं को व्यक्त करने, स्पष्टीकरण मांगने और मार्गदर्शन प्राप्त करने में सक्षम बनाते हैं, जिससे शैक्षणिक निराशा की संभावना कम हो जाती है।
- **प्रतिक्रिया और प्रोत्साहन:** शिक्षकों से रचनात्मक प्रतिक्रिया और प्रोत्साहन छात्रों के आत्मविश्वास और प्रेरणा को बढ़ा सकते हैं। सकारात्मक सुदृढीकरण और उनके प्रयासों की मान्यता छात्रों को मूल्यवान महसूस करने, असफलताओं से कम निराश होने और चुनौतियों का सामना करने में अधिक लचीला महसूस करने में मदद कर सकती है।
- **व्यक्तिगत समर्थन:** मजबूत शिक्षक–छात्र संबंध बनाने से शिक्षकों को प्रत्येक छात्र की ताकत, कमजोरियों और सीखने की शैलियों को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है। इस ज्ञान के साथ, शिक्षक शैक्षणिक कठिनाइयों से जुड़ी निराशा को कम करते हुए, व्यक्तिगत सहायता और आवास प्रदान कर सकते हैं।
- **युद्ध वियोजन:** संघर्ष या असहमति के मामलों में, एक सकारात्मक शिक्षक–छात्र संबंध मुद्दों को प्रभावी ढंग से हल करने के लिए एक आधार प्रदान करता है। जो शिक्षक मिलनसार हैं और सुनने के इच्छुक हैं वे छात्रों को पाठ्यक्रम के बारे में पारस्परिक संघर्षों या चिंताओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं।
- **परामर्श और मार्गदर्शन:** शिक्षक सलाहकार और मार्गदर्शक के रूप में काम कर सकते हैं, जो शैक्षणिक और कैरियर पथों में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। इस तरह की सलाह से छात्रों को यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने, सूचित निर्णय लेने और उद्देश्य और दिशा की भावना के साथ चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलती है।
- **विश्वास और सम्मान:** जब छात्र अपने शिक्षकों द्वारा सम्मानित और भरोसेमंद महसूस करते हैं, तो वे सम्मान और विश्वास के साथ प्रतिक्रिया देने की अधिक संभावना रखते हैं। यह पारस्परिक सम्मान एक सकारात्मक सीखने के माहौल को बढ़ावा देता है और नकारात्मक बातचीत से उत्पन्न होने वाली निराशा की संभावना को कम करता है।
- **सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा (एसईएल):** शिक्षक–छात्र संबंध एसईएल कार्यक्रमों को लागू करने के लिए नींव के रूप में काम कर सकते हैं। ये कार्यक्रम छात्रों को आवश्यक भावनात्मक विनियमन और पारस्परिक कौशल से लैस कर सकते हैं, निराशा प्रबंधन और समग्र कल्याण में सहायता कर सकते हैं।
- **आदर्श:** जो शिक्षक धैर्य, लचीलापन और प्रभावी समस्या–समाधान कौशल का मॉडल तैयार करते हैं, वे छात्रों की अपनी मुकाबला रणनीतियों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। यह देखना कि उनके शिक्षक चुनौतियों को कैसे संभालते हैं, छात्रों को निराशा का सामना करते समय समान दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित कर सकता है।
- **मनोवैज्ञानिक सुरक्षा:** एक सहायक शिक्षक–छात्र संबंध मनोवैज्ञानिक सुरक्षा को बढ़ावा देता है, जहां छात्र जोखिम लेने, गलतियाँ करने और निर्णय या उपहास के डर के बिना मदद मांगने में सहज महसूस करते हैं। इससे शैक्षणिक संघर्षों से जुड़ी चिंता कम हो जाती है।
- **दीर्घकालिक प्रभाव:** मजबूत शिक्षक–छात्र संबंध छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक परिणामों पर स्थायी प्रभाव डाल सकते हैं। जो छात्र अपने शिक्षकों के साथ सकारात्मक संबंधों का अनुभव करते हैं, उनके शैक्षणिक और भावनात्मक रूप से आगे बढ़ने की संभावना अधिक होती है।

संक्षेप में, शिक्षक–छात्र संबंध शैक्षिक वातावरण का एक महत्वपूर्ण घटक हैं, जो छात्रों की हताशा समायोजन,

भावनात्मक कल्याण और शैक्षणिक सफलता को प्रभावित करते हैं। स्कूलों को शिक्षकों को उनके पारस्परिक कौशल को बढ़ाने के लिए व्यावसायिक विकास के अवसर प्रदान करके और छात्रों के साथ सहायक संबंध बनाने के महत्व पर जोर देकर इन संबंधों को प्रोत्साहित और बढ़ावा देना चाहिए। हताशा समायोजन में शिक्षक–छात्र संबंधों की भूमिका को पहचानना सकारात्मक और अनुकूल शिक्षण वातावरण बनाने में उनके महत्व को रेखांकित करता है।

निष्कर्ष

निष्कर्ष में, शैक्षिक वातावरण एक बहुआयामी परिदृश्य है जहां विभिन्न कारक, जैसे स्कूल संसाधन, कक्षा सुविधाएं और शिक्षक–छात्र संबंध, सामूहिक रूप से छात्रों की हताशा समायोजन और समग्र कल्याण को प्रभावित करते हैं। इन तत्वों की महत्वपूर्ण भूमिका को पहचानना शिक्षकों, प्रशासकों, नीति निर्माताओं और शोधकर्ताओं के लिए समान रूप से आवश्यक है।

पर्याप्त संसाधनों में निवेश करके, आरामदायक और समावेशी कक्षा सुविधाओं को सुनिश्चित करके और सकारात्मक शिक्षक–छात्र संबंधों को पोषित करके, शैक्षणिक संस्थान एक ऐसा वातावरण बना सकते हैं जो छात्रों को शैक्षणिक चुनौतियों और भावनात्मक तनाव से बेहतर ढंग से निपटने के लिए सशक्त बनाता है। इस तरह के प्रयास न केवल शैक्षणिक सफलता को बढ़ावा देते हैं बल्कि छात्रों के मानसिक और भावनात्मक लचीलेपन में भी योगदान करते हैं।

अंततः शैक्षिक वातावरण का लक्ष्य न केवल ज्ञान प्रदान करना बल्कि छात्रों का सर्वांगीण विकास भी होना चाहिए। ऐसे वातावरण को बढ़ावा देना जो निराशा को कम करे और छात्रों की भावनात्मक भलाई का समर्थन करे, इस लक्ष्य को प्राप्त करने का अभिन्न अंग है। सभी छात्रों के लिए एक पोषण, सशक्त और पूर्ण सीखने का अनुभव बनाने के लिए शैक्षिक वातावरण के इन पहलुओं का लगातार मूल्यांकन और सुधार करना शैक्षिक हितधारकों पर निर्भर है। ऐसा करने पर, हम छात्रों को न केवल शैक्षणिक रूप से सफल होने में मदद कर सकते हैं, बल्कि उनकी शैक्षिक यात्रा में भावनात्मक और व्यक्तिगत रूप से भी आगे बढ़ सकते हैं।

संदर्भ

- नट्टिन, जोसेफ। फ्रैस, पॉल और मिली, रिचर्ड (2008) वीमोटिवेशन इमोशनऔर व्यक्तित्वलंदनः रूटलेज और केगन पॉल लिमिटेड।
- परमेश्वरन, ईजी और बीना, सी. (2000) मनोविज्ञान के लिए एक निमंत्रण। हैदराबादः नील कमल प्रकाशन प्रा। लिमिटेड पीरजादा, नज्मा (2006)
- सोशली एक्सेप्टेड एंड सोशली रिजेक्टेड स्टूडेंट्स जर्नल ऑफ साइकोमेट्री एंड एजुकेशन में क्रिएटिव थिंकिंग एबिलिटीज, 37 (02)।
- राज, अनोज(2009)। व्यक्तित्व विज्ञान के छात्रों के लक्षण प्रैक्टिकल और थ्योरी में उनकी उपलब्धि के संबंध। इंडियन जर्नल ऑफ साइकोमेट्री एंड एजुकेशन, 40, (1 और 2)।
- पीयर रिजेक्शन के बाद लड़कियों द्वारा रक्षा तंत्र का उपयोग। व्यक्तित्व का जर्नल 71 (04)।