International Journal of Literacy and Education

E-ISSN: 2789-1615
P-ISSN: 2789-1607
Impact Factor: 5.69
IJLE 2021; 1(2): 142-145
www.educationjournal.info
Received: 15-09-2021
Accepted: 12-10-2021

अंजली कुमारी
शोध छात्र शिक्षाशास्त्र विभाग, मदरहुड विश्वविद्यालय, रूडकी, उत्तराखण्ड, भारत

डॉ. अनूप बलूनी
सह–आचार्य शिक्षाशास्त्र विभाग मदरहुड विश्वविद्यालय, रूडकी, उत्तराखण्ड, भारत

Corresponding Author:
अंजली कुमारी
शोध छात्र शिक्षाशास्त्र विभाग, मदरहुड विश्वविद्यालय, रूडकी, उत्तराखण्ड, भारत

इंटरमीडिएट कक्षाओं में अध्ययनरत बालिकाओं के समायोजन के विविध पक्षों का अध्ययन

अंजली कुमारी, डॉ. अनूप बलूनी

सारांश
प्रस्तुत शोध में इण्टरमीडिएट स्तर पर बालिकाओं को समायोजन के विविध पक्षों का अध्ययन किया गया है। शिक्षा का हमारे जीवन से अभिन्न संबंध है। जहां एक तरफ शिक्षा जीवन के बीच से ही उत्पन्न होती है, वहीं वह हमारे जीवन को संगठित और संयोजित करने में भी बड़ी भूमिका निभाती है। इसीलिए शिक्षा कैसी हो, यह निर्णय समकालीन जीवन के संदर्भों और प्रश्नों के अनुसार ही किया जाता है। शिक्षा को जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि के रूप में भी देखा जाता है। रोजमर्रा की रूटीन कामों के भीतर भी कोई यह देख सके कि उसका जीवन कैसे संगठित हुआ है और उसे कैसा संगठित, समायोजित होना चाहिए तो वह इस जीवनी शक्ति के और पास आ सकता है। इसके लिए जीवन की प्रक्रिया पर विचार करने की जरूरत होती है, ताकि जीवन को व्यवस्थित समायोजित, संगठित किया जाए और उपयुक्त विधियां अपनायी जाएं। समायोजन का अर्थ है– सुव्यवस्था अथवा अच्छे ढंग से परिस्थितियों को अनुकूल बनाने की प्रक्रिया जिससे कि व्यक्ति की आवश्यकताएँ पूरी हो जायें और उसमें मानसिक द्वन्द्व न उत्पन्न होने पावे। मानव एक विवेकशील प्राणी है। इस विवेकशीलता के कारणवह अन्य प्राणियों से भिन्न है। मानव अपने बुद्धिबल के आधार पर अपने व्यक्तिगत तथा सामाजिक पक्षों के विकास के प्रति सचेत रहा है तथा इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए वह अपने पर्यावरण के साथ सामंजस्य स्थापित करने के लिए प्रयत्नशील रहा है। जीवन को विवेकपूर्ण दिशा प्रदान करने से यही आशय है। हर व्यक्ति को अपनी परिस्थिति के अनुसार विवेकशीलता को अपनाकर जीवन के उद्देश्यों को पुनर्परिभाषित करना चाहिए। विभिन्न परीक्षणों के आधारपर सांख्यिकीय तकनीकियों,मध्यमान, मानकविचलन तथा टी–मान का अनुप्रयोग करके निष्कर्ष तक पहुंचने का प्रयास किया गया इसके परिणामों एवं निष्कर्षों की व्याख्या आगे इस प्रकार है।

कूटशब्द : प्रातिशाख्य, चतुरध्यायिका, नासिक्य, अवसान, मात्राधिक्य, स्फोटनकाल, संघर्षी ध्वनि, उदात्त

प्रस्तावना
शिक्षा एक सृजनात्मक प्रक्रिया है एवं आदर्श समाज की स्थापना का प्रमुख साधन है शिक्षा का उद्देश्य मानवीय दृष्टिकोण को उन्नत और विकसित बनाना है। मानव अपरिमित ऊर्जा से भरा अदम्य उत्साह से लबरेज कुछ भी कर गुजरने के विश्वास से भरे साहस का नाम है युवा जिसके कोष में असंभव जैसा शब्द नहीं होता वह शक्ति जिस भी दिशा में आगे बढ़ती चलती है उसी दिशा में गजब ढा देती है जब भी विश्व में कोई बड़ा परिवर्तन हुआ बड़ा सृजन कार्य हुआ उसके मूल में युवा शक्ति ही काम करती रही है । मानव अपने व्यवहार के माध्यम से अपना स्वभाव प्रकट करता है इस तरह अपने व्यवहार को समझते हुए हम अपने स्वभाव से परिचित हो सकते हैं साथ ही कुशल व्यवहार आपसी संबंधों में प्रगाढ़ता एवं सफल बनाने में सशक्त माध्यम है। आपसी संबंध स्वस्थ व संतुलित बने रहे इसके लिए आवश्यक है कि कभी किसी के व्यक्तिगत जीवन में अनावश्यक हस्तक्षेप न करें यह एक सर्वमान्य सा नियम है कि दूसरों को जितनी स्वतंत्रता देंगे उतनी ही हमारी स्वतंत्रता भी बनी रहेगी साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि कभी किसी को हमारे व्यवहार से कोई दुख ना पहुंचे। वर्तमान में यदि मनुष्य अकेलेपन से जूझ रहा है तो इसका तात्पर्य यह है कि वह अपनी देने की परंपरा भूल गया है क्योंकि यदि वह देगा नहीं तो उसे मिलेगा नहीं मनुष्य को जो भी चाहिए पहले उसे अन्य लोगों को देना होगा इसी कारण हमारे समाज में दान की परंपरा का उद्भव हुआ यदि मनुष्य अकेला है तो इसका अर्थ है कि उसने अपने आस–पड़ोस को अकेलापन दिया है वह दूसरों के साथ सामंजस्य पूर्ण जीवन व्यतीत नहीं कर पाता दूसरों के साथ मिलजुलकर प्रेम से रहने की आदत वह खुशी को सभी में बांटने की आदत मनुष्य को डालनी होगी मनुष्य का व्यवहार जितना सामंजस्य पूर्ण होगा उतना ही उसका जीवन सरल सुलभ और सुखमय होगा। समायोजन को सामंजस्य, व्यवस्थापन या अनुकूलन भी कहते हैं। व्यक्ति को सफल जीवन व्यतीत करने के लिए अपने वातावरण और परिस्थितियों के साथ समायोजन स्थापित करना आवश्यक हो जाता है। व्यक्ति के जीवन में अनेक प्रकार की अनुकूल एवं प्रतिकूल परिस्थितियाँ आती रहती हैं, जिनका उसे समय–समय पर सामना करना पड़ता है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी अलग–अलग क्षमता के अनुसार

समायोजन करने का प्रयत्न करते हैं कुछ व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में सफल होते हैं तो कुछ व्यक्ति हार मानकर अपना मानसिक संतुलन खो बैठते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति तनाव का शिकार बने रहते है। ये बातें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। समायोजन का अर्थ स्पष्ट करते हुए गेट्स एवं अन्य विद्वानों ने लिखा है कि 'समायोजन' शब्द के दो अर्थ हैं। एक अर्थ में निरन्तर चलने वाली एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति स्वयं और पर्यावरण के बीच अधिक सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध् रखने के लिए अपने व्यवहार में परिवर्तन कर देता है। दूसरे अर्थ में समायोजन एक संतुलित दशा है जिस पर पहुँचने पर हम उस व्यक्ति को सुसमायोजित कहते हैं।

लॉरेन्स एफ. शैफर के अनुसार, ''समायोजन वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति की आवश्यकताएं मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है : (1) शारीरिक आवश्यकताएँ, एवं (2) मानसिक आवश्यकताएँ भूख, त्याग, नींद कामवासना, मलमूत्र त्याग आदि शारीरिक आवश्यकताएँ हैं, जबकि सुरक्षा, स्वतंत्रता सामाजिक आवश्यकताएं है। जब इन आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होती है तो वह बैचेन हो जाता है और उसमें तनाव पैदा हो जाता है।

समायोजन का विकास: मन के अनुसार, ''निरंतर रहने वाली चिंता शारीरिक और मानसिक रूप से कष्टदायी होती है, यहाँ पर हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि किसी भी प्रकार की असफलता विद्यार्थियों में निराशा उत्पन्न करती है निराशा के द्वारा मानसिक संघर्ष उत्पन्न होता है और मानसिक संघर्ष की निरंतरता तनाव को उत्पन्न कर देती है।'' अतः समायोजन शान्ति उत्पन्न हो सकती है।

प्रत्येक विद्यालय का यह कर्तव्य होता है कि वह अपने विद्यार्थियों में समायोजनशीलता को बनाये रखें। इसके लिए विद्यालय द्वारा निम्नलिखित कार्य किये जाने चाहिए :

1. किसी प्रकार की समस्या का सामना करने के लिए प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।
2. निराशा और असफलताओं का सामना करने के लिए प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।
3. विशेष शिक्षा एवं दीक्षा का प्रबंध होना चाहिए।
4. मार्गदर्शन की व्यवस्था हो ताकि वे वैयक्तिक, शैक्षिक, व्यावसायिक चिंताओं का सही समाधान कर सकें।
5. वातावरण में आपसी तनाव को प्रेम तथा सौहार्द के साथ दूर करना चाहिए।
6. जीवन का उद्देश्य और वे भविष्य में क्या बनेंगे, बता देना चाहिए ताकि उनके मन से असुरक्षा की भावना निकल सके।
7. माता–पिता को बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए, इसका ज्ञान समय–समय पर अध्यापक संरक्षण गोष्ठी के माध्यम से समझना चाहिए ताकि बालकों के प्रति स्वयं के कर्तव्य को वे अधिक अच्छे तरीके से समझ सकें।

समायोजन के प्रकार

समायोजन को सामान्यतः दो प्रकार से वर्गीकृत किया जाता है। दोनों ही वर्गीकरण का पृथक–पृथक् अध्ययन किया है। पहले वर्गीकरण के अनुसार समायोजन चार प्रकार का होता है, जो निम्न प्रकार से है

1. **आत्म समायोजन:** आत्म समायोजन का सामान्य अर्थ होता है अपने आप में समायोजन करना। कभी कभी बालक के सामने ऐसी समस्या आ जाती है जिसके कारण उसके मस्तिष्क में विरोधी विचारों से द्वन्द्व की स्थिति उत्पन्न हो जाती है उसे समायोजन द्वारा इसे दूर करना होता है। इस प्रकार के समायोजन को आत्म समायोजन कहते हैं। सामान्यतः विचारों, इच्छाओं एवं उद्दष्यों से मानसिक द्वन्द्व की स्थिति, भौतिक साधन सुविधाओं की इच्छा, इच्छाओं की तृप्ति–अतृप्ति, सामाजिक नियम, प्रथाएँ, रीति–रिवाज, धर्म और नैतिक आदर्श आदि के मनोवैज्ञानिक समायोजन की रक्षात्मक युक्तियाँ को अपनाना होता है।

2. **सामाजिक समायोजन:** समायोजन का यह महत्वपूर्ण प्रकार है सामाजिक समायोजन के अंतर्गत व्यक्ति सामाजिक परिवेष में रहते हुए घर – परिवार, मित्र सम्बन्धी एवं पड़ोसियों से उचित तालमेल बनाए रखकर समायोजित रहता है।

3. **लैंगिक समायोजन:** लैंगिक समायोजन के अंतर्गत व्यक्ति यौन संबंधियों की आवश्यकताओं की पूर्ति समाज द्वारा मान्य तरीकों से करता है यौन आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होने पर व्यक्ति में कुसमायोजन व कुंठा का जन्म होता हैं।

4. **व्यावसायिक समायोजन:** इसके अंतर्गत व्यक्ति अपने व्यावसायिक कार्यक्षेत्र में अपने सहकर्मियों के साथ उचित व्यवहार करते हुए सम्मान प्राप्त करता है तथा अपने व्यवसाय से संतुष्टता तथा संतोष प्राप्त करता हैं।

5. **रचनात्मक समायोजन:** यदि कोई बालक अपने सामने प्रस्तुत समस्या का समाधान रचनात्मक ढंग से करता है तो उसे रचनात्मक समायोजन कहा जाता है। जैसे – लक्ष्य प्राप्ति के प्रयत्नों में वृद्धि करना, समस्या पर विभिन्न दृष्टिकोणों से विचार करना, अन्य व्यक्तियों से उचित सलाह लेना आदि।

6. **प्रतिस्थापित समायोजन:** यदि बालक द्वारा किए जा रहे प्रयत्नों से आकांक्षित लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो पा रही है तो वह प्रतिबंधित लक्ष्य का प्रतिस्थापन करके स्वयं को समायोजित कर सकता है।

समायोजन की प्रक्रिया

- समायोजन अविराम गति से चलने वाली प्रक्रिया है जिसकी सहायता से व्यक्ति का जीवन अपने आप पर्यावरण के मध्य अधिक समरस सम्बन्ध बनाने का प्रयास करता है।
- दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि वह अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति या संतुष्टि के लिए प्रयत्न करता है। इस प्रकार व्यक्ति जिसकी कुछ आवश्यकताएँ हैं और जो पर्यावरण में रहता है, अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए प्रयत्नशील होगा।
- व्यक्ति आवश्यकताओं के अनुरूप ही अपने लक्ष्य निर्धारित करता है। यह लक्ष्य उसके पर्यावरण या व्यक्तित्व दोनों से सम्बद्ध हो सकता है। लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग में कुछ बाधाएँ भी आती हैं जो व्यक्तिगत या पर्यावरण में स्थित हो सकती हैं, जैसे स्वभाव, आदतें, चिन्तन प्रणाली, सामाजिक, आर्थिक स्थिति तथा पारिवारिक स्थिति आदि । व्यक्ति बाधाओं को दूर कर विभिन्न प्रयत्न अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए करता है।
- यदि वह प्रयत्नों के फलस्वरूप लक्ष्य प्राप्त कर लेता है तो प्रसन्न और संतुष्ट हो जाता है और समायोजित कहलाता है।
- यदि लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती और उसके फलस्वरूप व्यक्ति में भग्नाशा अथवा कुण्ठा विकसित हो जाती है तो उसे असमायोजित व्यक्ति की संज्ञा प्रदान की जाती है।

इस प्रकार स्पष्ट है कि समायोजन की प्रक्रिया में निम्न बातों का होना आवश्यक है।

1. व्यक्ति में आवश्यकताओं, इच्छाओं तथा लक्ष्यों का होना। 2. बाधाएँ जो व्यक्ति को भग्नाशा की ओर उन्मुख करती हैं।
2. व्यक्ति की विभिन्न अनुक्रियाएँ अथवा व्यवहार
3. लक्ष्य की प्राप्ति या तनाव का कम होना।

इस तरह समायोजन का अर्थ है– सुव्यवस्था अथवा अच्छे ढंग से परिस्थितियों को अनुकूल बनाने की प्रक्रिया जिससे कि व्यक्ति की आवश्यकताएँ पूरी हो जायें और उसमें मानसिक द्वन्द्व न उत्पन्न होने पावे। मानव एक विवेकशील प्राणी है। इस विवेकशीलता के कारण व्ह अन्य प्राणियों से भिन्न है। मानव अपने बुद्धिबल के आधार पर अपने व्यक्तिगत तथा सामाजिक पक्षों के विकास के प्रति सचेत रहा है तथा इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए वह अपने पर्यावरण के साथ सामंजस्य स्थापित करने के लिए प्रयत्नशील रहा है।

शोध अध्ययन के उददे्ष्य प्रस्तुत शोध अध्ययन के निम्नांकित उददे्श्य निर्धारित किये गये हैं :–

1. इन्टर मीडियट कक्षाओं में अध्ययनरत बालिकाओं के समायोजन का अध्ययन करना ।
2. इन्टर मीडियट कक्षाओं में अध्ययनरत बालिकाओं के समायोजन के विविध पक्षों का अध्ययन करना ।

शोध अध्ययन की परिकल्पना शोध अध्ययन के उददेश्यों के अनुरूप निम्नांकित परिकल्पनाए निरूपित की गई हैं

1. इन्टर मीडियट कक्षाओं में अध्ययनरत बालिकाओं के समायोजन में सार्थक अंतर नहीं होगा।
2. इन्टर मीडियट कक्षाओं में अध्ययनरत बालिकाओं के समायोजन के विविध पक्षों में सार्थक अंतर नहीं होगा।

न्यादर्श: प्रस्तुत अध्ययन के अंतर्गत मुज्जफर नगर क्षेत्र की इन्टर मीडियट विद्यालयों अध्ययनरत बालिकाओं को सम्मलित किया गया है। जिसमें 150 छात्राएं सम्मिलित हैं।

उपकरण: प्रस्तुत अध्ययन में समायोजन मापने के लिये आर . पी . सिंह एवं ए . के . पी . सिन्हा द्वारा निर्मित समायोजन मापनी का प्रयोग किया गया है।

शोध विधि: प्रस्तुत अध्ययन में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

शोध अध्ययन की परिसीमाकंन: प्रस्तुत शोध अध्ययन की निम्नांकित परिसीमायें निर्धारित की गई हैं

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन केवल मुज्जफर नगर क्षेत्र की इन्टर मीडियट विद्यालयों अध्ययनरत बालिकाओं पर किया गया।
2. एक निश्चित आयु वर्ग (15–17वर्ष) की बालिकाओं को ही अध्ययन में सम्मिलित किया गया।

विश्लेषण एवं व्याख्या

इन्टर मीडियट कक्षाओं में अध्ययनरत बालिकाओं के समायोजन में सार्थक अंतर नहीं होगा।

तालिका क्रमांक 1: में उच्च समायोजन स्तर पर शहरी बालिकाओं का मध्यमान (31.72) प्रमाणिक विचलन (5.17) एवं ग्रामीण बालिकाओं का मध्यमान (45.6) प्रमाणिक विचलन (9.19) है।

समायोजन स्तर	शहरी (75)		ग्रामीण (75)		T	व्याख्या 0.05 सार्थकतास्तर
	Mean	Sd	Mean	Sd		
उच्च (45)	31.72	5.17	45.6	9.19	0.71	
निम्न (30)	32.65	5.65	47.08	6.93	0.75	

''टी'' मान (0.71) जो कि सार्थकतास्तर 0.05 एवं 0.01 स्तर पर पर सार्थक अंतर कम है। अतः शहरी बालिकाओं एवं ग्रामीण बालिकाओं का उच्च समायोजन का स्तर समान है।

निम्न समायोजन स्तर पर शहरी बालिकाओं का मध्यमान (32.65) प्रमाणिक विचलन (5.65) एवं ग्रामीण बालिकाओं का मध्यमान (47. 08) प्रमाणिक विचलन (6.93) है। ''टी'' मान (0.75) जो कि सार्थकतास्तर 0.05 एवं 0.01 स्तर पर पर सार्थक अंतर नही है। अतः शहरी बालिकाओं ग्रामीण बालिकाओं का निम्न समायोजन का स्तर समान है। उरोक्त परिकल्पना स्वीकृत।

इन्टर मीडियट कक्षाओं में अध्ययनरत बालिकाओं के समायोजन के विविध पक्षों में सार्थक अंतर नहीं होगा।

तालिका क्रमांक 2: में शहरी बालिकाओं एवं ग्रामीण बालिकाओं के समायोजन की तुलना को दर्शाया गया है।

समायोजन के विविध पक्ष	शहरी		ग्रामीण		T	व्याख्या 0.05 सार्थकतास्तर
	Mean	Sd	Mean	Sd		
सामाजिक समायोजन	13.30	3.34	14.02	2.76	1.44	
संवेगात्मक समायोजन	13.98	3.24	13.37	3.32	1.14	
शैक्षिक समायोजन	14.22	3.10	14.99	3.00	1.55	

संवेगात्मक समायोजन पर शहरी बालिकाओं का मध्यमान (13.30) एवं ग्रामीण बालिकाओं का मध्यमान (14.02) है।''टी'' मान 1.44 0.05 एवं 0.01 स्तर पर मूल्य पर सार्थक अंतर नहीं है। अतः शहरी बालिकाओं एवं ग्रामीण बालिकाओं को संवेगाात्मक समायोजन का स्तर समान है।

सामाजिक समायोजन पर शहरी बालिकाओं का मध्यमान (13.98) एवं ग्रामीण बालिकाओं का मध्यमान (13.37) है। ''टी'' मान 1.14 0.05 एवं 0.01 स्तर पर मूल्य पर सार्थक अंतर नहीं है। अतः शहरी बालिकाओं एवं ग्रामीण बालिकाओं को सामाजिक समायोजन का स्तर समान है।

शैक्षिक समायोजन पर शहरी बालिकाओं का मध्यमान (14.22) एवं ग्रामीण बालिकाओं का मध्यमान (14.99) है। ''टी'' मान 1.55 0.05 एवं 0.01 स्तर पर मूल्य पर सार्थक अंतर नहीं है। अतः शहरी बालिकाओं एवं ग्रामीण बालिकाओं को शैक्षिक समायोजन का स्तर समान है।

मानव जीवन विकास पर निर्भर है जब उसे विकास में अवरुद्ध ता प्रतीत होती है तो वह दुखी हो जाता है और असफल होने लगता है जिससे उसका कुछ समायोजन व्यवहार भी माना जाता है असामान्य व्यवहार को भी कुछ मनोवैज्ञानिकों ने को समायोजन माना है। मानव को को समायोजन से बचाने के लिए उसके जीवन के सामाजिक प्राकृतिक एवं वयक्तिक क्षेत्र में उसे अभी प्रेरित किया जाना आवश्यक है। प्रत्येक विद्यालय अध्यापक अभिभावकों का यह कर्तव्य होता है कि वह अपने बालकों की समायोजन शीलता को बनाए रखें।

- बालकों के समक्ष किसी प्रकार की समस्या उपस्थित नहीं होने देनी चाहिए।
- शारीरिक मानसिक दोष युक्त बालकों का पर्याप्त उपचार देखरेख और उनकी शिक्षा की उपयुक्त व्यवस्था होनी चाहिए।
- एकांत प्रिय एवं शर्मीले बालकों को विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रवेश दिलाकर प्रशंसा की माध्यम से सामान्य बनाने का प्रयत्न किया जाना चाहिए।
- छात्र के मार्ग निर्देशन की समुचित व्यवस्था हो जिससे कि वे वयक्तिक शैक्षिक तथा व्यवसायिक चिंताओं का सही समाधान कर सकें।

- छात्रों की जीवन का उद्देश्य और वे भविष्य में क्या बनेंगे क्या उन्हें बनना चाहिए क्या उनकी रुचि का विषय है इसकी उन्हें जानकारी देते रहना चाहिए जिससे उनके मन में असुरक्षा की भावना न रहे और वह अपना समुचित मानसिक विकास करने में समर्थ हो सके।
- माता–पिता को बालकों के साथ सामान्य व्यवहार रखना चाहिए समय–समय पर अध्यापक संरक्षक गोष्ठियों में समझना चाहिए कि बालकों के प्रति स्वयं के कर्तव्य को भी समझे एवं उनका निर्वहन करें।

संदर्भ सूची

1. केवट, आर0एन0 (2009). समेकित शिक्षा के अन्तर्गत सामान्य एवं विशेष विद्यालयों में अध्ययनरत विंकलाग विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं सामाजिक समायोजन का अध्ययन, परिप्रेक्ष्य 16, अंक 1, अप्रैल–2009 पृ0सं0 109–114।
2. देवी (2003). इफेक्टिवनेश ऑफ ग्रुप काउंसलिंग एडजस्टमेन्ट अमंग वूमेन कालेज स्टूडेन्टस, नई दिल्लीः 2004 वाल्यूम–4 नं0 4, पृ0सं0 94।
3. Kuppuswami B. Mental hygiene and adjustment as quoted from A.B.Bhatnagar, Meenakshi Bhatnagar and Anurag Bhatnagar, Psychology of Teaching Learning Process, Surya Publication Meerut, 2004, 338pp.
4. Adhigamkarta Ka Vikas Evam Shiksan Adhigam Parkiriya—A.K. Verma, Hindi Book Center, New Delhi.
5. Education Psychology—S.K. Mangal, P.H.I. Learning Private Ltd. New Delhi.
6. Education Psychology—S.H. Sinha & Rachna Sharma, Atlantic Publication, New Delhi.