



समायोजन का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण पर अध्ययन

पद्मा कुमारी

शोधार्थी (मनोविज्ञान विभाग), मगध विश्वविद्यालय, बोधगया

Published: 30/12/2023

* Corresponding author

सार

यह शोध "समायोजन का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण" पर आधारित है, जो व्यक्ति के मानसिक और भावनात्मक दृष्टिकोण से समायोजन की प्रक्रिया को समझने का प्रयास करता है। समायोजन, या 'adjustment', एक व्यक्ति के पर्यावरण और सामाजिक परिस्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया है, जो जीवन की चुनौतियों और दबावों का सामना करते हुए मानसिक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह शोध विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक और व्यक्तिगत कारकों का विश्लेषण करता है, जो समायोजन पर प्रभाव डालते हैं। इसके अंतर्गत, बच्चों, किशोरों, और वयस्कों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन के बीच संबंधों का विश्लेषण किया जाता है। शोध का उद्देश्य यह समझना है कि किस प्रकार समायोजन की प्रक्रिया व्यक्ति की मानसिक स्थिति, सामाजिक संबंधों, और जीवन के अन्य पहलुओं को प्रभावित करती है।

मुख्य शब्द: समायोजन, मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक समायोजन, मानसिक विकार

प्रस्तावना

समायोजन, जिसे अंग्रेजी में "adjustment" कहा जाता है, जीवन के विभिन्न पहलुओं और बदलती परिस्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया है। यह एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है, जो व्यक्ति के मानसिक और सामाजिक कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। समायोजन की क्षमता व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता, और समग्र जीवन गुणवत्ता में योगदान करती है। हर व्यक्ति जीवन के दौरान विभिन्न प्रकार की चुनौतियों का सामना करता है, जैसे पारिवारिक संघर्ष, सामाजिक दबाव, पेशेवर अपेक्षाएं, और व्यक्तिगत संघर्ष। इन समस्याओं का समाधान करने की क्षमता, व्यक्ति की मानसिक स्थिति और समायोजन की प्रक्रिया पर निर्भर करती है। मनुष्य का जीवन विविध सामाजिक, सांस्कृतिक,





और व्यक्तिगत स्थितियों से घिरा हुआ होता है। इसलिए, व्यक्ति के जीवन में समायोजन की प्रक्रिया को समझने के लिए इन कारकों को ध्यान में रखना आवश्यक है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से समायोजन की प्रक्रिया व्यक्ति के मानसिक और भावनात्मक संतुलन को बनाए रखने में मदद करती है, खासकर जब उसे अत्यधिक तनाव, अवसाद या अन्य मानसिक विकारों का सामना करना पड़ता है। समायोजन की यह प्रक्रिया न केवल व्यक्ति की मानसिक स्थिति को बेहतर बनाती है, बल्कि सामाजिक संबंधों और कार्यक्षमता को भी प्रभावित करती है।

समायोजन का परिचय

समायोजन एक मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपने परिवेश, सामाजिक और पारिवारिक स्थितियों, और व्यक्तिगत अनुभवों के साथ सामंजस्य स्थापित करता है। यह प्रक्रिया व्यक्ति की मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जिससे वह अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं को बेहतर तरीके से संभाल सकता है। जब व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना करता है—चाहे वह कार्यस्थल का तनाव हो, पारिवारिक संघर्ष, या व्यक्तिगत दुख—समायोजन की क्षमता उसे इन परिस्थितियों से उबरने और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करती है। समायोजन की प्रक्रिया में व्यक्ति अपनी सोच, भावनाओं और व्यवहारों को परिस्थितियों के अनुरूप ढालता है, जिससे वह अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को संतुलित रख सके। यह एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है, जो व्यक्ति की जीवनभर की यात्रा में विभिन्न क्षणों में बदल सकती है। समायोजन का मतलब केवल परिस्थितियों के अनुकूल ढलना नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की मानसिक क्षमता, उसकी सोच की लचीलापन, और उसकी समस्याओं को हल करने की क्षमता पर भी निर्भर करता है। इसलिए समायोजन को केवल एक बाहरी प्रक्रिया के रूप में नहीं देखा जा सकता, बल्कि यह एक आंतरिक मानसिक क्रिया है, जिसमें व्यक्ति की सोच और प्रतिक्रिया के तरीके का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, समायोजन को समझना आवश्यक है, क्योंकि यह न केवल मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए जरूरी है, बल्कि यह व्यक्ति की समग्र जीवन गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

समायोजन की प्रक्रिया





समायोजन की प्रक्रिया व्यक्ति की मानसिक और भावनात्मक स्थिति को संतुलित रखने के लिए एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से वह अपनी सामाजिक, शारीरिक और मानसिक चुनौतियों का सामना करता है। यह प्रक्रिया कई पहलुओं में विभाजित होती है, जो एक व्यक्ति के जीवन के विभिन्न पहलुओं में बदलाव और सुधार लाने में मदद करती हैं। समायोजन का मुख्य उद्देश्य जीवन की समस्याओं से निपटना और मानसिक स्थिरता बनाए रखना है। समायोजन की प्रक्रिया को निम्नलिखित पहलुओं में समझा जा सकता है:

1. सामाजिक समायोजन:

सामाजिक समायोजन वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपनी सामाजिक दुनिया में संतुलन बनाए रखता है। इसमें परिवार, दोस्त, सहकर्मी, और अन्य सामाजिक समूहों के साथ रिश्तों को समझना और उन्हें प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना शामिल है। यह समायोजन व्यक्ति को समाज में स्वीकार्य बनाता है और सामाजिक दबावों का सामना करने में मदद करता है।

2. भावनात्मक समायोजन :

भावनात्मक समायोजन व्यक्ति के मानसिक संतुलन से जुड़ा होता है। इसमें व्यक्ति अपनी भावनाओं, जैसे कि गुस्सा, डर, अवसाद, या चिंता, को नियंत्रित करने और उन्हें सकारात्मक रूप से व्यक्त करने की क्षमता विकसित करता है। जब व्यक्ति अपने भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को सही तरीके से प्रबंधित करता है, तो वह मानसिक रूप से अधिक स्थिर और संतुलित महसूस करता है।

3. मानसिक समायोजन :

मानसिक समायोजन व्यक्ति के विचारों और मानसिक प्रक्रियाओं को परिस्थितियों के अनुसार ढालने की प्रक्रिया है। इसमें व्यक्ति अपनी सोच और विश्वासों को अनुकूलित करता है, ताकि वह बाहरी परिस्थितियों के अनुकूल ढल सके। मानसिक समायोजन में सकारात्मक सोच और समस्याओं के समाधान की क्षमता को बढ़ाने पर जोर दिया जाता है।

4. शारीरिक समायोजन :

शारीरिक समायोजन में व्यक्ति अपने शरीर की स्थिति और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक कदम उठाता है। इसमें सही आहार, व्यायाम, नींद, और आराम शामिल हैं, जो व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। शारीरिक समायोजन का





मानसिक समायोजन से गहरा संबंध है, क्योंकि शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक संतुलन को प्रभावित करता है।

5. सकारात्मक और नकारात्मक समायोजन :

समायोजन की प्रक्रिया में सकारात्मक और नकारात्मक पहलू होते हैं। सकारात्मक समायोजन में व्यक्ति अपने वातावरण के साथ अच्छा तालमेल स्थापित करता है, तनाव को सही तरीके से संभालता है और अपने जीवन में संतुलन बनाए रखता है। जबकि नकारात्मक समायोजन में व्यक्ति अपनी समस्याओं से बचने की कोशिश करता है या गलत तरीके से उनसे निपटता है, जिससे मानसिक विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

6. समायोजन के चरण :

समायोजन की प्रक्रिया को विभिन्न चरणों में बाँटा जा सकता है:

- **स्मृति और स्वीकृति** : व्यक्ति अपनी समस्याओं या परिवर्तनों को पहचानता है और उन्हें स्वीकार करता है।
- **अनुकूलन**: व्यक्ति परिस्थितियों के अनुसार अपनी सोच और व्यवहार को अनुकूलित करता है।
- **स्थिरता** : व्यक्ति ने नए परिवर्तनों के साथ स्थिरता प्राप्त कर ली है और अब उसे समायोजन में कोई बड़ी समस्या नहीं महसूस होती।

समायोजन की प्रक्रिया न केवल व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह समाज में व्यक्ति के सफल कार्यक्षेत्र और रिश्तों को भी प्रभावित करती है। इस प्रक्रिया को समझना और लागू करना व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए सक्षम बनाता है।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण:

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से समायोजन वह प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपने मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्थिति को बदलते हुए परिस्थितियों के अनुकूल ढालता है। यह समायोजन न केवल बाहरी वातावरण के अनुकूलन से संबंधित होता है, बल्कि यह व्यक्ति के आंतरिक भावनात्मक और मानसिक दृष्टिकोण को भी शामिल करता है। समायोजन की मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया को समझने के लिए विभिन्न मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और दृष्टिकोणों को देखा जा सकता है:





1. मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण:

सिगमंड फ्रायड द्वारा प्रस्तुत इस दृष्टिकोण में यह माना जाता है कि समायोजन व्यक्ति के मानसिक संघर्षों, जैसे कि चेतन और अचेतन के बीच संतुलन बनाने से संबंधित होता है। फ्रायड के अनुसार, व्यक्तित्व के विभिन्न भाग का आपस में संतुलन बनाए रखना समायोजन के लिए आवश्यक होता है। जब ये भाग आपस में संघर्ष करते हैं, तो व्यक्ति मानसिक असंतुलन का अनुभव करता है। समायोजन की प्रक्रिया में ego (स्व) इस संघर्ष को हल करने में मदद करता है।

2. कॉग्निटिव दृष्टिकोण:

कॉग्निटिव दृष्टिकोण के अनुसार, समायोजन व्यक्ति की सोच और मानसिक प्रक्रियाओं से जुड़ा होता है। यह दृष्टिकोण इस विचार पर आधारित है कि व्यक्ति अपने विचारों, धारणाओं और मानसिक चित्रों के माध्यम से बाहरी दुनिया के साथ तालमेल बैठाता है। जब व्यक्ति अपनी सोच और मान्यताओं को बदलता है, तो वह समायोजन में सक्षम होता है। उदाहरण स्वरूप, जब व्यक्ति किसी समस्या का सामना करता है, तो उसकी सोच और तर्क इस बात का निर्धारण करते हैं कि वह उस समस्या से कैसे निपटेगा।

3. व्यवहारवादी दृष्टिकोण:

व्यवहारवादी दृष्टिकोण में समायोजन को बाहरी वातावरण से प्रतिक्रिया के रूप में देखा जाता है। इस दृष्टिकोण में यह माना जाता है कि व्यक्ति अपने परिवेश से प्रतिक्रिया प्राप्त करता है, और इसके आधार पर अपने व्यवहार को बदलता है। बर्क्रेड स्किनर और जॉन वॉटसन के अनुसार, समायोजन के लिए व्यक्ति को उचित पुरस्कृत व्यवहार प्राप्त करना चाहिए और अवांछनीय व्यवहार को दंडित किया जाना चाहिए। इस तरह के व्यवहार परिवर्तन के माध्यम से व्यक्ति अपने परिवेश के साथ समायोजन करता है।

4. ह्यूमनिस्टिक दृष्टिकोण:

अब्दुल्ला मस्लो और कार्ल रोजर्स के ह्यूमनिस्टिक दृष्टिकोण के अनुसार, समायोजन व्यक्ति की आत्म-निर्भरता और आत्म-साक्षात्कार से संबंधित होता है। इस दृष्टिकोण में यह माना जाता है कि व्यक्ति में आत्म-प्रेरणा और आत्म-समझने की क्षमता होती है, जो उसे मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाने में मदद करती है। ह्यूमनिस्टिक सिद्धांत के अनुसार,





समायोजन का उद्देश्य व्यक्ति को अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने में मदद करना है, जिससे उसे मानसिक और भावनात्मक संतुष्टि मिल सके।

5. सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टिकोण:

समाज और संस्कृति भी व्यक्ति के समायोजन पर प्रभाव डालते हैं। इस दृष्टिकोण के अनुसार, व्यक्ति को अपने सामाजिक और सांस्कृतिक परिवेश में समायोजित होने के लिए विभिन्न सामाजिक मानदंडों और सांस्कृतिक अपेक्षाओं का पालन करना पड़ता है। समाज में सामाजिक भूमिकाएँ, रिश्ते और अन्य सांस्कृतिक तत्व व्यक्ति के मानसिक और भावनात्मक समायोजन को प्रभावित करते हैं। जब व्यक्ति इन सामाजिक अपेक्षाओं को पूरा करने में सक्षम होता है, तो वह अधिक मानसिक संतुलन और समायोजन महसूस करता है।

6. मनोरंजन और तनाव के प्रभाव:

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से समायोजन का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू तनाव और मुकाबला है। जब व्यक्ति मानसिक या शारीरिक तनाव का सामना करता है, तो उसकी समायोजन क्षमता प्रभावित होती है। विभिन्न प्रकार के तनावों से निपटने के लिए व्यक्ति के पास विभिन्न मुकाबला रणनीतियाँ होती हैं। सकारात्मक मुकाबला रणनीतियाँ (जैसे: समस्या-समाधान, सामाजिक समर्थन) व्यक्ति को समायोजन में सहायता करती हैं, जबकि नकारात्मक मुकाबला रणनीतियाँ (जैसे: शराब का सेवन, उत्तेजना) मानसिक असंतुलन उत्पन्न कर सकती हैं।

7. समायोजन में व्यक्तित्व का प्रभाव:

व्यक्तित्व का समायोजन की प्रक्रिया पर गहरा प्रभाव पड़ता है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण में यह माना जाता है कि व्यक्तित्व की विशेषताएँ, जैसे कि इंद्रोवर्शन, एक्स्ट्रोवर्शन, भावनात्मक स्थिरता, और लचीलापन, व्यक्ति की समायोजन क्षमता को प्रभावित करती हैं। एक स्थिर और लचीला व्यक्तित्व व्यक्ति को समायोजन के दौरान मानसिक और भावनात्मक रूप से संतुलित रखने में मदद करता है।

समायोजन के मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप

समायोजन के मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप वे रणनीतियाँ और उपचार विधियाँ हैं, जिनका उद्देश्य व्यक्ति को मानसिक, भावनात्मक, और शारीरिक रूप से समायोजन की प्रक्रिया को बेहतर बनाने में सहायता करना है। ये हस्तक्षेप व्यक्ति की मानसिक स्थिति, उसके सामाजिक संबंधों और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए उपयोग किए जाते हैं, ताकि वह अपनी जीवन की





चुनौतियों का बेहतर तरीके से सामना कर सके। निम्नलिखित कुछ प्रमुख मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप हैं, जो समायोजन की प्रक्रिया में मदद कर सकते हैं:

1. कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी:

कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप है, जो व्यक्ति के नकारात्मक विचारों और व्यवहारों को सकारात्मक रूप से बदलने पर केंद्रित है। कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी का उद्देश्य व्यक्ति को यह समझाना है कि उनके विचार, भावनाएँ और व्यवहार एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

2. माइंडफुलनेस और ध्यान:

माइंडफुलनेस और ध्यान समायोजन के मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप के रूप में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। माइंडफुलनेस व्यक्ति को अपने विचारों, भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करने की प्रक्रिया है, जिससे वह वर्तमान क्षण में पूरी तरह से उपस्थित रह सके। यह व्यक्ति को अपने मानसिक तनाव को कम करने, अपने भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने और मानसिक शांति प्राप्त करने में मदद करता है। ध्यान भी मानसिक स्थिति को शांत करने और समायोजन की क्षमता को बेहतर बनाने में सहायक है।

3. समस्याओं का समाधान:

समस्या समाधान चिकित्सा वह प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति को अपनी समस्याओं को पहचानने और उनका हल निकालने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। इस थेरेपी के तहत, व्यक्ति यह सीखता है कि कैसे अपनी समस्याओं का विश्लेषण किया जाए और विभिन्न समाधान विकल्पों के माध्यम से उनके प्रभावी समाधान तक पहुँचें।

4. सामाजिक समर्थन:

सामाजिक समर्थन एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप है, जिसमें व्यक्ति को अपने सामाजिक नेटवर्क, जैसे परिवार, मित्रों और सहकर्मियों से मदद मिलती है। यह समर्थन मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक होता है। सामाजिक समर्थन से व्यक्ति को भावनात्मक स्थिरता मिलती है और वह अपनी समस्याओं से निपटने में सक्षम होता है।

5. जागरूकता और संवेदनशीलता प्रशिक्षण:

समायोजन की प्रक्रिया में जागरूकता और संवेदनशीलता प्रशिक्षण भी महत्वपूर्ण हस्तक्षेप हो सकते हैं। यह प्रशिक्षण व्यक्ति को अपने और दूसरों के प्रति अधिक संवेदनशील बनाने के





लिए डिज़ाइन किया जाता है। जब व्यक्ति समाज और संस्कृति के विभिन्न पहलुओं के प्रति अधिक जागरूक होता है, तो वह अपने समाज में समायोजन करने में सक्षम होता है।

6. समय प्रबंधन और तनाव प्रबंधन:

समय प्रबंधन और तनाव प्रबंधन दोनों ही समायोजन के महत्वपूर्ण हस्तक्षेप हैं। समय प्रबंधन व्यक्ति को अपनी दैनिक गतिविधियों को प्राथमिकता देने और सही समय पर कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है, जिससे मानसिक दबाव कम होता है और समायोजन में सुधार होता है।

7. मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग:

काउंसलिंग समायोजन की समस्याओं को हल करने के लिए एक गहन और व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप है। इसमें एक पेशेवर काउंसलर व्यक्ति की समस्याओं को सुनता है और उसे मानसिक दृष्टिकोण से समझने, समस्याओं का विश्लेषण करने, और समाधान के लिए मार्गदर्शन करने में सहायता करता है।

निष्कर्ष

सामाजिक दबावों और जीवन की बदलती परिस्थितियों के अनुकूल होने की प्रक्रिया को समझने में मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण महत्वपूर्ण है। यह न केवल भावनाओं और मन को संतुलित रखने के लिए आवश्यक है, बल्कि व्यक्ति के सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में समन्वय बनाने की क्षमता को भी प्रभावित करता है। व्यक्ति के विचार, भावनाएँ, और व्यवहार एक दूसरे से जुड़े होते हैं, और इनका सही प्रबंधन मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। विभिन्न मनोविश्लेषणात्मक, व्यवहारवादी और ह्यूमनिस्टिक सिद्धांतों ने मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से समायोजन को समझने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। इन सिद्धांतों ने समायोजन की प्रक्रिया के विभिन्न पहलुओं को समझने में मदद की है। जैसे, एक व्यक्ति समायोजन में सफल होता है जब वह अपनी भावनाओं और विचारों को परिस्थितियों के अनुकूल ढालता है। इसके अलावा, व्यक्तित्व, मानसिक विकार, सामाजिक और सांस्कृतिक कारक और तनाव प्रबंधन समायोजन की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण हैं। व्यक्ति को मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने और बेहतर समायोजन करने में मनोवैज्ञानिक उपायों, जैसे काउंसलिंग, मानसिक प्रशिक्षण और समय प्रबंधन, मदद करते हैं। अंततः, समायोजन का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण





बताता है कि समायोजन एक आंतरिक मानसिक प्रक्रिया है जो जीवन के विभिन्न पहलुओं को संतुलित करने के लिए व्यक्ति की मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, न कि केवल बाहरी परिस्थितियों के अनुकूल ढलने।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. डायनर, ई., & बिस्वास-डायनर, आर. (2002). क्या पैसे से आत्म-सम्मान बढ़ेगा? सामाजिक संकेतक अनुसंधान, 57(1), 119-169।
2. डेरीबेरी, डी., & रीड, एम. ए. (2002). भावनाओं के आत्म-नियमन में व्यक्तित्व और आत्म-नियमन: बच्चों के विकास के लिए निहितार्थ। भावनाओं के नियमन में (पृ. 200-219)। कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय प्रेस।
3. फॉक्स, एम. ए., & मैकडॉनल्ड, एस. (2014). किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य मुद्दे और शैक्षिक सफलता: एक क्रॉस-नेशनल अध्ययन। एडोलसेंट साइकोट्राइ, 4(2), 90-101।
4. बर्न, बी. एम. (2001). AMOS के साथ संरचनात्मक समीकरण मॉडलिंग: बुनियादी अवधारणाएँ, अनुप्रयोग, और प्रोग्रामिंग। लॉरेन्स अर्लबम एसोसिएट्स।
5. बांडुरा, ए. (1997). आत्म-प्रभावशीलता: नियंत्रण का अभ्यास। फ्रीमैन।
6. बर्कलैंड, आर. (2013). मानसिक स्वास्थ्य और बच्चों और किशोरों में शैक्षिक उपलब्धि। सामाजिक मानसिक और मानसिक रोगों का सर्वेक्षण, 48(2), 219-227।
7. बिलिंग्स, ए. जी., & मूज, आर. एच. (1981). मुकाबला प्रतिक्रियाओं और सामाजिक संसाधनों की भूमिका तनाव को कम करने में। जर्नल ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन, 4(2), 139-157।
8. बॉन्ड, एल., कार्लिन, जे. बी., थॉमस, एल., रुबिन, के., & पैटन, जी. सी. (2001). क्या बुलिंग मानसिक समस्याएँ उत्पन्न करती है? मनोवैज्ञानिक चिकित्सा, 31(1), 1-13।

