

mPp ek/; fed Lrj ds xkeh.k , oa 'kgjh Nk=&Nk=kvka
ds thou l rƒ"V ds l nHkZ ea uš'k' ; , oa nƒ' plrk
ds i fj .kkeka dk v/; ; u

¹vug kx feJk , oa ²MKW l g ūnz l gkj .k

¹fj l pz Qsykš i h, p-Mh- ¼f' k{kk½ egkjktk xækfl g fo' ofo | ky;] chdkuj ¼jktLFkku½
²i kpk; ¼ xkekRFkku fo | ki hB f' k{kk egkfo | ky;] l æfj ; k & 335063 ¼jktLFkku½

okLro ea thou l rƒ"V iklr fd; s x; s Kku] vkRekoyksdu fpuru , oa l 'tukRedrk
ds ek/; e l s thou l s l æf/kr uš'k' ;] nƒ' plrkvka Hkkoukvka , oa l ænukvka ds l kFk
l ello; , oa l Uryu i šk djus dh {kerk i nku djrh gA fgUnƒrkuh f' k{kk uhr dk eq[;
mís ; f' k{kkfFkZ; ka ea ruko rFkk uš'k' ; dks c<kuk ugha gS vfi rƒ f' k{kk dk mnns ; thou
dks mŪke <æ l s thrs gq s l ožq k l Ei Uu djuk gA

bl l UnHkZ ea fxtq Hkkbz us dgk gS Bge vko' ; d : i l s ; g l e> ya fd cPps dh
vkaun ml dks vi us gkFkka l s Hkstu djus ea gA cPps dk vkuln ml dks Lo; a gh pyus nus
ea gA cPps dk vkaun ml dks Lo; a dks [ksyus nus ea gAP

gekjk iæq[k y{; gskuk pkfg, fd oržeku ea gekjs Hkkoh d.k/ƒkj LoLFk] izl Uu , oa
l ek; kƒtr jgA os nƒ' plrk , oa uš'k' ; l s eġ jgs rFkk vi us thou dks vkulne; ; kš;
cu l dA

thou l rƒ"V&

bl vud ƒkkudk; l ea l hf; j l Šd.Mjh Lrj ds f' k{kkfFkZ; ka dh thou l rƒ"V l s
rkRi ; l gS fcuk fdl h nko ds pkgs og 'kš{k d gk] pkgs i kfjokfj dA os vi us thou dks
vkulne; th l dA

ifjHkk"kk % Bthou l rƒ"V ekuo dk vi us thou dks , d rjhdk gA ftl l s og ; g irk
yxrk gš egl ŵ djrk gS tks y{; ml us fu/kkƒjr dj j [ks Fks mudks fdl l hek rd ik
fy; k x; kA l rƒ"V , d vkfRed 'kCn gS tks izl Uurk dk ifjpk; d gAP
uš'k' ; &

bl vud ƒkkudk; l ea l hf; j l Šd.Mjh Lrj ds f' k{kkfFkZ; ka ds thou ea uš'k' ; dk
vFkZ gS og Hkkouk ftl ds dkj.k mu ij ekuf l d nko c<ƒk gA rFkk os udkj kRed
nƒ"Vdks k dks vi us thou ea l gh l e>us yxrs gA

ifjHkk"kk % Buš'k' ; og vudhko gS tc dkbZ 0; fä vi uh vi f{kr oLrƒ dks ik ugha l drk ; k
bPNk ea mRi Uu vojks/kAP
nƒ' plrk&

bl vud ƒkkudk; l ea l hf; j l Šd.Mjh Lrj ds f' k{kkfFkZ; ka ea nƒ' plrk dk vFkZ gS
ckgj h okrkoj .k ; Fk f' k{kk} ifjokj] fe=x.k ; k 0; fäxrA nƒ' plrk muds ekuf l d Lrj dks
fuEu djrh gA

ifjHkk"kk % Bvud i zdkj dh fLFkfr; ka ea mRi Uu gksus okyh vk' kadk vksj v' kƒr dh l keku;
fLFkfr gA nil js 'kCnka eġ ; g , d vLoLFk Hk; gA 0; fä Lo; a ; g fu'p; i wzd ugha tkurk
fd og fdl l s Hk; Hkhr gA nƒ' plrk ik; % Hk; l s de xgu ij vf/kd LFkbbZ gsrh gAP
dksyFku ds vud kj BHK; vksj vk' kadk dh vudhƒr gh fpurk gAP

, ul kbDyƒfi fM; k ds vud kj Bng'kr] Hk;] vk' kadk dh , s h Hkkouk] ftl dk dkbZ
vkšpR; ugha gAP okLro ea nƒ' plrk ekšyd Hk; l s fHkUu gA D; kƒd tc fdl h ekuo dh
'kkjhfd l g {kk l æz/kh iz'u [kMk gsrk gS rks l e>ks okLrfod Hk; mRi Uu gsrk gA bl dh
nil jh n'kk ea ns[kk tk, rks nƒ' plrk ekšyd : lk l s vgfudj fLFkfr dks LoLFk djrk gA

v/; ; u dk eglo&

gekjk thou pufkr; ka , oa l 2k"kk l s ifjiwz gA ckyiu l s gh 0; fDr dks thou l s l æf/kr vusd izdkj dh l eL; kvka dk l keuk djuk iMrk gA tks ftl l hek rd ftrus vPNs <x l s thou l æke dh bl yMkbz dks yMrk tkrk gA og mrus gh vPNs : lk ea l Qyrk l s iæfr djrk jgrk gA l oZ ekU; gS fd 0; fDr dh emyHkr vko' ; drkvka ds ij k gkus ds vfrfjä Hkh thou ea cgr bPNk, a jgrh gA bPNk dh ifrZ gkus ij gh thou ea l æf"V dk vuHko fd; k tk l drk gA ijUrq dbz ckj , s k gsrk gS ge tks pkgrs gS ftl ds fy, ge fnu&jkr ifjJe djrs gA ml mnæs' ; dh ikflr gea ugha gks ikrh bl l s thou ea fujk'kk vk tkrh gS rFkk nf' plrk l s ihfMf gks tkrs gA

oræku l e; ea i<us okys Nk=&Nk=kvka ea ruko] uS'k' ; , oa Hkfo"; ds ifr fpurk c<rh tk jgh gA f'k{kFkhZ vius Hkkoh thou dks ydij vk'kfdR gA ruko ds dkj.k fnu ifrfnu vkRegR; k tS s dne vkt ds fd'kksj mBk jgs gA fo|kFkhZ vius fo"k; dh i<kb] ij h{kk ; k vius Hkfo"; ; k fdl h vU; otg l s ruko , oa nf' plrk ea jgrs gA fo'k'skr% ; g d{k 10 , oa 12 ea v/; ; ujr Nk=ka ea T; knk vl jdkjd gA dSj ; j ikl i DVt bfM; k dh vksj l s fd; s x; s , d v/; ; u l s l keus vk; k gS फि 90 प्रतिशत डि | kFkhZ fdl h u fdl h Lrj ij ruko ea gA

21oha l nh dks Kku o rdudh dh l nh dgk x; k gA Kku dh bl l nh ea ; g cgr egRoiwz gS fd ge viuh f'k{k iz.kkyh vksj Kku ds <kps ea ; kstuc) ifjorZu yk; A Hkfo"; dh pufkr; ka dk l keuk djus ds fy; s , s h f'k{k iz.kkyh fodflr gkj ftl l s uohurk vksj m|ferk dks iKRl kgu feyA exj Kku dh of'od ifrLi/kkZ ea tc ge fgUnrku ds Hkfo"; ij utj nksMkrs gS rks fLFkr T; knk mRl kgtud ugha fn[krh gA fgUnrku dks vkt dy 21 oha l nh dh fo'o'kfdR ds : i ea ns[kk tkus yxk gA euq'; dh vko' ; drkvka ds vk/kkj ij gh fofHkuu 0; ol k; ka dk fodkl gvk gA ftues emyHkr vko' ; drk; a l fEefyr gA ogha ml jh vksj 0; fDr dks l Qy thou 0; rhr djus ds fy, vius okrkj.k vksj ifjLFkr; ka ds l kFk l ek; kstu djuk vko' ; d gks tkrk gA

vc rd uS'k' ; rFkk nf' park ds l æk ea vusd 'kks/k v/; ; u gq gA yfdu ml l Hkh v/; ; uka ea uS'k' ; rFkk nf' park dks eq[; pj ekuk x; k gA

yfdu , s k v/; ; u vHkh rd ugha gvk ftl ea thou l æf"V ds vk/kkj ij uS'k' ; rFkk nf' park ds ifj.kkeka ij foopuk dh xbz gksA uS'k' ; rFkk nf' park gkus ds D; k dkj.k gA buds ifj.kke D; k gks gA D; k bu ifj.kkeka dks ge ifjofrZr dj l drs gA bl h izdkj ds l okyka ds tokka dks yus ds fy, bl 'kks/k l eL; k dk p; u fd; k x; k gA v/; ; u ds mnæs' ; &

- 1- mPp ek/; fed Lrj ds fo|kFkZ; ka ds thou l æf"V ds vFkZ dks tkuukA
- 2- mPp ek/; fed Lrj ds fo|kFkZ; ka ds thou l æf"V ds Lrj ij uS'k' ; dk v/; ; u djukA
- 3- mPp ek/; fed Lrj ds fo|kFkZ; ka ds thou l æf"V ds Lrj ij nf' plrk dk v/; ; u djukA
- 4- mPp ek/; fed Lrj ds fo|kFkZ; ka ds thou l æf"V ds Lrj ij uS'k' ; , oa nf' plrk ds l g&l ECU/k dk v/; ; u djukA

v/; ; u dh ifj dYi uk, j&

- 1- mPp ek/; fed Lrj ds xkeh.k Nk=ka ds thou l æf"V ds Lrj ij uS'k' ; , oa nf' plrk dk dkbz l kFkd l ECU/k ugha gA
- 2- mPp ek/; fed Lrj ds xkeh.k Nk=kvka ds thou l æf"V ds Lrj ij uS'k' ; , oa nf' plrk dk dkbz l kFkd l ECU/k ugha gA

- 3- mPp ek/; fed Lrj ds 'kgjh Nk=ka ds thou l arf"V ds Lrj ij uşk'; , oa nf' plrk dk dkbz l kFkd l Ecl/k ugha gŞA
- 4- mPp ek/; fed Lrj ds 'kgjh Nk=kvka ds thou l arf"V ds Lrj ij uşk'; , oa nf' plrk dk dkbz l kFkd l Ecl/k ugha gŞA

vud şkku i) fr , oa

i fØ; k&

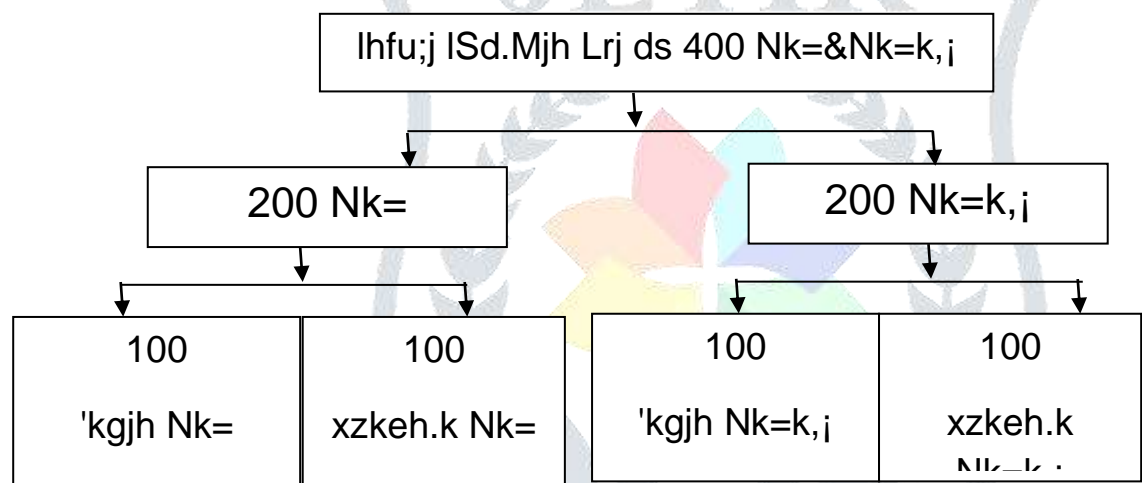
vud l a	eki uh dk 'kh"kd	fuekZ kdÜkkZ
1-	thou l arf"V	MkW i kfeyk fl g o tkltz tkl Q
2-	uşk';	MkW ch- , e- nhf{kr o MkW Mh- , u- JhokLro
3-	nf' plrk	MkW , - ds ih- fl Uqk , oa , y- , u- ds fl Uqk

iLrqr 'kks/k ds mıs'; kŞ i fjdYi ukvka , oa fo' ks'krkvka ds nf"Vdks k l s 'kks/k fooj. kkRed i Nfr dk gŞA vr% 'kks/kdÜkkZ }kj k nÜk l adyu ds fy, ¼1½ vud şkku dh vf/kdkf/kd iz; kx ea ykus okyh fo'ol uh; fof/k & l oŞ{k.k fof/k} dk mi ; kx fd; k gŞA

¼2½ bl vud şkku dk; l ea eq[; r% rhu pj gŞ & i Fke & thou&l arf"V] f}rh; & uşk'; ;] rFkk rrh; & nf' plrkA

U; k; n' k&

U; k; n' kZ ea jktLFkku ds chdkuŞ l hkkx ds chdkuŞ] Jhxækuxj] gupekux<+ , oe- pŞ ftyka ds l hfuj; j l Şd. Mjh Ldnyka l s U; k; n' kZ dk p; u fd; k x; k gŞA



v/; ; u ea iz; Ør mi dj .k&

v/; ; u gŞq fuEu i æki hd'r eki u mi dj .kka dk mi ; kx fd; k x; k g&

fu"d"kZ &

1- mPp ek/; fed Lrj ds xkeh.k Nk=ka ds thou l arf"V ds Lrj ij uşk'; o nf' park ea l gl Ecl/k dh l kfj .kh &

pj	uşk';	nf' park
thou l arf"V	&0-1659	0-06260
uşk';	1	&0-06092
cgj gl Ecl/k xq kkad	0-17403	
Ckgfu/kkŞ . k xq kkad	0-030289	

0; k[; k

vkfJr pj rFkk LorU= pjka ds chp mHk; fu"B izl j.k dks Kkr djus ds fy, cgfu/kkj .k xq kka d dh x.kuk dh x; h tks 0-00915 iklr gvk gA bl l s Li "V gksrk gs fd mHk; fu"B izl j.k dk eku 0-915 ifr'kr gA tkfd fu/kkj .k ds fy; s vko'; d ifr'kr 50 ifr'kr l s Hkh de gA vr% ifjdYiuk ^mPp ek/; fed Lrj ds xkeh.k Nk=ka ds thou l arf"V ds Lrj ij usj'k'; , oa nrf' park dk dkbZ l kFkd l Ecu/k ugha gA* dks vxhdkj fd; k tk jgk gA

2- mPp ek/; fed Lrj dh xkeh.k Nk=kvka ds thou l arf"V ds Lrj ij usj'k'; o nrf' park ea l gl Ecu/k dh l kfj .kh &

pj	usj'k';	nrf' park
thou l arf"V	0-1133	&0-16722
usj'k';	1	&0-04196
cgd gl Ecu/k xq kka d	0-1981	
Ckgfu/kkj .k xq kka d	0-0392	

0; k[; k

vkfJr pj rFkk LorU= pjka ds chp mHk; fu"B izl j.k dks Kkr djus ds fy, cgfu/kkj .k xq kka d dh x.kuk dh x; h tks 0-00915 iklr gvk gA bl l s Li "V gksrk gs fd mHk; fu"B izl j.k dk eku 0-915 ifr'kr gA tkfd fu/kkj .k ds fy; s vko'; d ifr'kr 50 ifr'kr l s Hkh de gA vr% ifjdYiuk ^mPp ek/; fed Lrj dh xkeh.k Nk=kvka ds thou l arf"V ds Lrj ij usj'k'; , oa nrf' park dk dkbZ l kFkd l Ecu/k ugha gA* dks vxhdkj fd; k tk jgk gA

3- mPp ek/; fed Lrj ds 'kgjh Nk=ka ds thou l arf"V ds Lrj ij usj'k'; o nrf' park ea l gl Ecu/k dh l kfj .kh &

pj	usj'k';	nrf' park
thou l arf"V	0-2681	0-0102
usj'k';	1	0-103339
cgd gl Ecu/k xq kka d	0-2707	
Ckgfu/kkj .k xq kka d	0-17333	

0; k[; k &

vkfJr pj rFkk LorU= pjka ds chp mHk; fu"B izl j.k dks Kkr djus ds fy, cgfu/kkj .k xq kka d dh x.kuk dh x; h tks 0-00915 iklr gvk gA bl l s Li "V gksrk gs fd mHk; fu"B izl j.k dk eku 0-915 ifr'kr gA tkfd fu/kkj .k ds fy; s vko'; d ifr'kr 50 ifr'kr l s Hkh de gA vr% ifjdYiuk ^mPp ek/; fed Lrj ds 'kgjh Nk=ka ds thou l arf"V ds Lrj ij usj'k'; , oa nrf' park dk dkbZ l kFkd l Ecu/k ugha gA* dks vxhdkj fd; k tk jgk gA

4- mPp ek/; fed Lrj dh 'kgjh Nk=kvka ds thou l arf"V ds Lrj ij usj'k'; o nrf' park ea l gl Ecu/k dh l kfj .kh &

pj	usj'k';	nrf' park
thou l arf"V	0-062	&0-0119
usj'k';	1	0-06225
cgd gl Ecu/k xq kka d	0-06397	
Ckgfu/kkj .k xq kka d	0-004039	

0; k[; k &

vkfJr pj rFkk LorU= pjka ds chp mHk; fu"B izl j.k dks Kkr djus ds fy, cgfu/kkj .k xq kka d dh x.kuk dh x; h tks 0-00915 iklr gvk gA bl l s Li "V gksrk gs

fd mHk; fu"B iz j.k dk eku 0-915 ifr'kr gA tkfd fu/kkj.k ds fy; s vko'; d
ifr'kr 50 ifr'kr l s Hkh de gA

vr% ifjdYiuk ^mPp ek/; fed Lrj dh 'kgjh Nk=kvka ds thou l urf"V ds
Lrj ij ujk'; , oa nrf' park dk dkbz l kfkzd l Ecu/k ugha gA* dks vxhdkj fd; k tk
jgk gA

'kks/kdrkz dh fVli .kh &

'kks/kdrkz us izeki hdr mi dj.kka dh l gk; rk l s chokusj {ks= ds l sd.Mjh yoy ds
Nk=&Nk=kvks ds ujk';] thou l urf"V o nrf' park l ca/kh vkadMka dks , d= fd; kA 'kks/k ds
mfs'; ka ds vuq i buds l gl ca/kka dk fo'ys'k.kkRed v/; ; u fd; kA bl ea ik; k x; k fd
'kgjh , oa xkeh.k fo|kfkz; ka ds vk/kkj ij ujk';] thou l urf"V o nrf' park ea fdl h izdkj
dk l gl Ecu/k ugha ik; k x; kA vr% l sd.Mjh yoy ds Nk=&Nk=kvka l s l acf/kr bu
egRoi w kz pjka & ujk';] thou l urf"V o nrf' park ij fdl h izdkj dk fu.kz; fy; s tkus ea
; g vuq dkku mi ; kxh fl) gks l drs gA

References :

- Amel , A. (1958). The role of frustrated non read in non-continuous read situation, Psychol . Bul l . 55, 102-119.
- Best, J.W (1981). *Research in Education. New Delhi: Prentice Hall of India Pvt. Ltd.*
- Britt, S.H. & Junus S.O. (1940). Criteria of frustration. Psychological Review, 47, 451-470
- Gupta M. (1987). *A Study of Relationship between Locus of Control, Anxiety, Level of Apiration Academic Achievement of Secndry Students, D.Phil. Edu., All. Univ., In Fourth Survey of Educational Research, Vol. 1(1997) NCERT, New Delhi.*
- Manni, S and Sena V. (1988). A study of modes of frustration of tribal and non-tribal cultures Journal of Education and Psychology, 45, (1&II) 50-54
- fl g] ts Mh- , oa >k>fM+ k] eukt ¼2012½ ^>uq ftys dh 0; ol k; djus okyh o ?kj ea dke djus okyh efgykvka ds vkRe l cks'k o thou l urf"V dk v/; ; u**
जरनल ऑफ द एजुकेशनल एण्ड साइक्लोजी रिसर्च, वा- 2¼2½ i- 150&156-
- JhokLro] onuk ¼2006½ "शिक्षकों के कृत्य संतोष एवं जीवन सन्तुष्टि का अध्ययन"
अप्रकाशित शोध प्रबंध, शिक्षा संकाय, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।

Youtube References -

Frustration:

- youtube.com/watch?v=-tAr4BUtnc
- youtube.com/watch?v=C1Qya7ND04
- youtube.com/watch?v=oe8PJ8rVVOM

Anxiety:

- youtube.com/watch?v=YQnKJvuWf8
- youtube.com/watch?v=KxKQbo5ec
- youtube.com/watch?v=K67l__X0VR8
- youtube.com/watch?v=0aEj8Q5CG0

Life rtifiction :

- youtube.com/watch?v=jh0PBeD4Rs
- youtube.com/watch?v=X4i0LH8uGc
- youtube.com/watch?v=TFfKbx2HI