IIP: WJHSS
IIP
World Journal of Humanities and Social Sciences

An Online Peer-Reviewed / Refereed Journal
Vol: 02 No. Issue I, (January-March) (2026)
Impact Factor: IIFS: 5.75
ISSN: 3107-6661 (Online)

सकारात्मक भावनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम

[1]वाळके करुणा संभाजी, [2]श्री नरोटे गोरक्ष लक्ष्मण
[1]एम.ए. प्रथम वर्ष
[2]मार्गदर्शक , मानसशास्त्र विभाग प्रमुख
रा. ब. नारायणराव बोरावके कॉलेज श्रीरामपूर (स्वायत्त)

Article Info

Article History:
Received: 20th February 2026
Accepted: 01st March 2026
Published: 07th March 2026

Keywords:
सकारात्मक भावना, मानसिक आरोग्य

ABSTRACT

सकारात्मक भावना म्हणजे आनंद, आशा, समाधान, प्रेम, आत्मविश्वास व कृतज्ञता अशा भावनांचा अनुभव होय. व्यक्तीच्या दैनंदिन जीवनात या भावनांना विशेष महत्त्व असून त्या मानसिक आरोग्याच्या जडणघडणीत मोलाची भूमिका बजावतात. आधुनिक काळात वाढता ताणतणाव, स्पर्धा, सामाजिक दबाव व भावनिक अस्थिरता यांमुळे मानसिक आरोग्याच्या समस्या वाढताना दिसतात. अशा परिस्थितीत सकारात्मक भावना मानसिक संतुलन राखण्यासाठी प्रभावी आधार ठरतात. सकारात्मक भावनांमुळे व्यक्तीचा दृष्टिकोन आशावादी बनतो, जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी व्यापक होते आणि आत्मसन्मानात वाढ होते.

सकारात्मक भावना मनातील नकारात्मक विचार कमी करून मानसिक शांतता, समाधान व स्थैर्य निर्माण करतात. आनंद, समाधान व आशा यांसारख्या भावनांमुळे व्यक्तीमध्ये जीवनाबद्दल सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण होतो. यामुळे व्यक्ती तणावपूर्ण परिस्थितीला सामोरे जाताना अधिक आत्मविश्वासाने व संयमाने वागू शकते. सकारात्मक भावना सामाजिक संबंध दृढ करतात, भावनिक सुरक्षिततेची भावना वाढवतात आणि व्यक्तीच्या एकूण व्यक्तिमत्त्व विकासाला चालना देतात.

Plagiarism Check Report:
Date of Report: March 01, 2026
Similarity Index: 2%
Remarks: No significant matching text. All citations and matches are properly referenced. The manuscript is considered original.

Copyright © 2026 The Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

How to Cite: Walke, K. S., & Narote, G. L. (2026). सकारात्मक भावनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम. *IIP: World Journal of Humanities and Social Sciences (IIPWJHSS)*, 2(I), 1139–1143.

➢ प्रस्तावना

मानसिक आरोग्य हे व्यक्तीच्या एकूण आरोग्याचे एक महत्त्वपूर्ण अंग असून ते व्यक्तीच्या भावनिक, मानसिक व सामाजिक कल्याणाशी निगडित असते. मानसिक आरोग्य सुदृढ असल्यास व्यक्ती जीवनातील ताणतणावांना समर्थपणे सामोरे जाऊ शकते, स्वतःच्या क्षमतांचा योग्य वापर करू शकते आणि समाजाशी सुसंवादी संबंध प्रस्थापित करू शकते. आधुनिक युगात झपाट्याने बदलणारी जीवनशैली, वाढती स्पर्धा, तंत्रज्ञानाचा अतिरेक, आर्थिक दबाव, कुटुंबीय व सामाजिक अपेक्षा यांमुळे व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होताना दिसून येतो. परिणामी तणाव, चिंता, नैराश्य, असमाधान यांसारख्या समस्या वाढीस लागल्या आहेत. मानसिक आरोग्यावर प्रभाव टाकणाऱ्या विविध घटकांपैकी भावना हा एक अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. भावना व्यक्तीच्या विचारप्रक्रिया, वर्तन व निर्णयक्षमतेवर परिणाम करतात. सकारात्मक भावना म्हणजे आनंद, समाधान, आशा, प्रेम, आत्मविश्वास, कृतज्ञता अशा भावनांचा समावेश होतो. या भावना व्यक्तीला जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहण्यास प्रवृत्त करतात. सकारात्मक भावनांमुळे मनातील नकारात्मक विचार कमी होतात, भावनिक स्थैर्य निर्माण होते आणि आत्मसन्मानात वाढ होते. सकारात्मक भावनांचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम केवळ तात्कालिक नसून दीर्घकालीन स्वरूपाचा असतो. या भावना व्यक्तीला मानसिक बळ देतात, भावनिक समतोल राखण्यास मदत करतात आणि जीवनातील अडचणींना सामोरे जाण्याची क्षमता वाढवतात. त्यामुळे मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी सकारात्मक भावनांचे महत्त्व अधोरेखित होते.

सकारात्मक भावना व्यक्तीला मानसिक बळ देऊन जीवनातील अडचणींना समर्थपणे सामोरे जाण्यास मदत करतात. त्या केवळ तात्कालिक आनंद देणाऱ्या नसून व्यक्तीच्या दीर्घकालीन मानसिक आरोग्यावरही अनुकूल परिणाम घडवून आणतात. सकारात्मक भावना सामाजिक संबंध दृढ करतात, परस्पर विश्वास वाढवतात आणि जीवनातील समाधानाची भावना निर्माण करतात. त्यामुळे व्यक्तीचे मानसिक संतुलन अधिक दृढ होते.

आजच्या काळात मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी केवळ मानसिक आजारांवर उपचार करण्यापेक्षा सकारात्मक भावनांचा विकास करणे अधिक महत्त्वाचे ठरत आहे. म्हणूनच सकारात्मक भावनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे आवश्यक ठरते. अशा अभ्यासातून मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी सकारात्मक दृष्टीकोन, भावनिक सुदृढता व आशावाद यांचे महत्त्व अधोरेखित करता येते.

➢ संशोधनाची उद्दिष्टे

१) सकारात्मक भावना ही संकल्पना समजून घेणे.
२) सकारात्मक भावनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम जाणून घेणे.

➢ संशोधनाचे महत्त्व

सकारात्मक भावनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे हे सध्याच्या सामाजिक व शैक्षणिक संदर्भात अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीत तणाव, चिंता, नैराश्य, असमाधान यांसारख्या मानसिक समस्या मोठ्या प्रमाणात वाढताना दिसतात. अशा परिस्थितीत मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी सकारात्मक भावनांची भूमिका समजून घेणे गरजेचे ठरते. या संशोधनामुळे आनंद, आशा, आत्मविश्वास, समाधान व कृतज्ञता अशा सकारात्मक भावनांचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम स्पष्ट करता येतो.या अभ्यासामुळे मानसिक आरोग्याबाबत समाजात जागरूकता निर्माण होण्यास मदत होते. सकारात्मक भावना वाढवल्यास नकारात्मक विचार, ताणतणाव व भावनिक अस्थिरता कमी होऊ शकते, ही जाणीव व्यक्तींमध्ये निर्माण होते. विद्यार्थ्यांमध्ये अभ्यासाचा ताण कमी करणे, तरुणांमध्ये आत्मविश्वास वाढवणे, कामगारांमध्ये कार्यक्षमता वाढवणे तसेच वृद्धांमध्ये मानसिक समाधान निर्माण करणे यासाठी या संशोधनाचे निष्कर्ष उपयुक्त ठरू शकतात.

शैक्षणिक क्षेत्रात विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी सकारात्मक भावनांचे महत्त्व अधोरेखित करता येते. कुटुंब, समाज व कार्यक्षेत्रात सुसंवादी संबंध निर्माण करण्यासाठीही या संशोधनाचा उपयोग होऊ शकतो. तसेच मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी राबविण्यात येणाऱ्या कार्यक्रमांमध्ये सकारात्मक भावनांचा समावेश करण्यास हे संशोधन दिशादर्शक ठरते. एकूणच, मानसिक समतोल, भावनिक स्थैर्य व जीवनातील समाधान वाढवण्यासाठी हे संशोधन महत्त्वपूर्ण आहे.

➢ संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधन चिंतनात्मक स्वरूपाचे असून त्यासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर केला आहे. प्रस्तुत संशोधनासाठी कोणत्याही प्राथमिक साधनांचा वापर केलेला नसून दुय्यम माहिती संकलन साधनांचा वापर केला आहे. त्यासाठी विविध संदर्भ ग्रंथ, प्रकाशित साहित्य, इंटरनेट, संशोधन साहित्याचा आधार घेऊन सकारात्मक भावनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासला आहे.

➢ संशोधनाची उद्दिष्टे

उद्दिष्ट क्रमांक १. सकारात्मक भावना ही संकल्पना समजून घेणे.

सकारात्मक भावना ही मानसशास्त्रातील एक महत्त्वाची संकल्पना असून ती व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्याशी अतिशय निकट संबंध ठेवते. सकारात्मक भावना म्हणजे अशा भावना ज्या व्यक्तीच्या मनात आनंद, समाधान, आशा, आत्मविश्वास, प्रेम, कृतज्ञता, उत्साह व सुरक्षिततेची भावना निर्माण करतात. या भावना व्यक्तीच्या जीवनाकडे पाहण्याच्या दृष्टीकोनावर सकारात्मक परिणाम करतात तसेच तिच्या विचारप्रक्रिया, वर्तन व निर्णयक्षमतेला योग्य दिशा देतात. "सकारात्मक भावनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम" या संशोधनाच्या संदर्भात सकारात्मक भावना समजून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे, कारण मानसिक आरोग्याच्या सुदृढतेचा पाया या भावनांवरच उभा असतो.

मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ मानसिक आजारांचा अभाव नव्हे, तर भावनिक समतोल, आत्मसन्मान, तणाव सहन करण्याची क्षमता आणि जीवनातील समाधान यांचा समन्वय होय. सकारात्मक भावना या सर्व घटकांना बळकटी देतात. उदाहरणार्थ, आनंद ही सकारात्मक भावना व्यक्तीच्या मनाला प्रसन्न ठेवते. आनंदी व्यक्ती सामान्यतः अधिक सर्जनशील, उत्साही आणि सामाजिकदृष्ट्या सक्रिय असते. आनंदामुळे मेंदूमध्ये सकारात्मक रसायने स्रवतात, ज्यामुळे तणाव कमी होतो आणि मानसिक शांतता मिळते. त्यामुळे आनंद ही भावना मानसिक आरोग्यासाठी एक महत्त्वाचा आधार ठरते.आशा ही आणखी एक महत्त्वाची सकारात्मक भावना आहे. आशेमुळे व्यक्ती भविष्याबद्दल सकारात्मक अपेक्षा ठेवते. जीवनात अडचणी, अपयश किंवा संकटे आली तरी आशा व्यक्तीला पुढे जाण्याची प्रेरणा देते. उदाहरणार्थ, एखादा विद्यार्थी परीक्षेत अपयशी ठरला तरी "पुढच्या वेळी नक्की यश मिळेल" ही आशा त्याला पुन्हा प्रयत्न करण्यास प्रवृत्त करते. हीच आशा नैराश्यापासून दूर ठेवून मानसिक बळ प्रदान करते. त्यामुळे आशा ही भावना मानसिक आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते.

आत्मविश्वास ही सकारात्मक भावना व्यक्तीच्या स्वतःबद्दलच्या विश्वासाशी संबंधित असते. आत्मविश्वास असलेली व्यक्ती स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव ठेवते आणि आव्हानांना सामोरे जाण्याची तयारी दर्शवते. आत्मविश्वासामुळे भीती, न्यूनगंड व असुरक्षितता कमी होते. उदाहरणार्थ, एखादी व्यक्ती नोकरीच्या मुलाखतीस जाताना आत्मविश्वासाने बोलल्यास ती मानसिकदृष्ट्या स्थिर राहते. याउलट आत्मविश्वासाचा अभाव मानसिक तणाव व चिंता वाढवू शकतो. त्यामुळे आत्मविश्वास ही सकारात्मक भावना मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची आहे. कृतज्ञता ही सकारात्मक भावना व्यक्तीला आपल्या आयुष्यातील चांगल्या गोष्टींची जाणीव करून देते. जे आहे त्याबद्दल समाधान व्यक्त करण्याची वृत्ती म्हणजे कृतज्ञता. कृतज्ञ व्यक्ती सतत तक्रार न करता जीवनातील सकारात्मक बाजूंवर लक्ष केंद्रित करते. उदाहरणार्थ, मर्यादित साधनसंपत्ती असूनही "माझ्याकडे जे आहे त्याबद्दल मी समाधानी आहे" अशी भावना ठेवणारी व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या अधिक शांत व समाधानी असते. कृतज्ञतेमुळे असूया, असमाधान व नकारात्मकता कमी होते, ज्याचा थेट परिणाम मानसिक आरोग्यावर होतो.

प्रेम व आपुलकी या भावना देखील सकारात्मक भावनांमध्ये महत्त्वाच्या मानल्या जातात. प्रेमामुळे व्यक्तीला भावनिक सुरक्षितता मिळते. कुटुंबीय, मित्र किंवा समाजाकडून मिळणारे प्रेम व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यास बळकटी देते. उदाहरणार्थ, कठीण प्रसंगी कुटुंबाचा आधार मिळाल्यास व्यक्ती तणावाला अधिक सक्षमपणे तोंड देऊ शकते. प्रेम व आपुलकीमुळे एकटेपणा, नैराश्य व असुरक्षितता कमी होते.

सकारात्मक भावना केवळ क्षणिक आनंद देणाऱ्या नसून त्या व्यक्तीच्या दीर्घकालीन मानसिक आरोग्यावरही परिणाम करतात. सकारात्मक भावनांमुळे व्यक्तीची समस्या सोडवण्याची क्षमता वाढते, विचार लवचिक होतात आणि परिस्थितीकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन व्यापक बनतो. अशा भावना व्यक्तीला सामाजिकदृष्ट्या अधिक सक्षम बनवतात, कारण सकारात्मक भावना असलेली व्यक्ती इतरांशी सहज संवाद साधते व सुसंवादी संबंध निर्माण करते.

या संशोधनाच्या संदर्भात सकारात्मक भावना ही संकल्पना समजून घेतल्यास मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी योग्य दिशा मिळू शकते. मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी केवळ नकारात्मक भावनांवर नियंत्रण ठेवणे पुरेसे नाही, तर सकारात्मक भावनांचा विकास करणेही तितकेच आवश्यक आहे. शाळा, महाविद्यालये, कुटुंब व कार्यक्षेत्रात सकारात्मक वातावरण निर्माण केल्यास व्यक्तींच्या मानसिक आरोग्यात लक्षणीय सुधारणा होऊ शकते. एकूणच, सकारात्मक भावना म्हणजे मानसिक आरोग्याचा पाया होय. आनंद, आशा, आत्मविश्वास, कृतज्ञता व प्रेम या भावनांमुळे व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या सक्षम, संतुलित व समाधानी राहू शकते. त्यामुळे "सकारात्मक भावना ही संकल्पना समजून घेणे" हे या संशोधनाचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट असून मानसिक आरोग्याच्या अभ्यासासाठी ते अत्यंत उपयुक्त ठरते.

उद्दिष्ट क्रमांक २. सकारात्मक भावनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम जाणून घेणे.

सकारात्मक भावना जसे की आनंद, आशा, आत्मविश्वास, समाधान, प्रेम व कृतज्ञता या व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर

अनुकूल परिणाम करतात. या भावना मनातील नकारात्मक विचार कमी करून मानसिक शांतता व भावनिक स्थैर्य निर्माण करतात. सकारात्मक भावना असलेल्या व्यक्ती जीवनातील ताणतणाव व अडचणींना अधिक संयमाने आणि आशावादी दृष्टिकोनातून सामोऱ्या जातात. त्यामुळे चिंता, भीती व नैराश्य यांसारख्या मानसिक समस्यांची तीव्रता कमी होते.

सकारात्मक भावनांमुळे व्यक्तीचा आत्मसन्मान वाढतो आणि स्वतःच्या क्षमतांवर विश्वास निर्माण होतो. याचा परिणाम म्हणून निर्णयक्षमता सुधारते व समस्या सोडवण्याची ताकद वाढते. तसेच सकारात्मक भावना सामाजिक संबंध दृढ करतात, भावनिक सुरक्षिततेची भावना देतात आणि एकटेपणा कमी करतात. यामुळे व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या अधिक सुदृढ व संतुलित राहते. म्हणूनच मानसिक आरोग्य संवर्धनाच्या दृष्टीने सकारात्मक भावनांचा अभ्यास करणे व त्यांचा विकास करणे अत्यंत आवश्यक ठरते.

मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी सकारात्मक भावनांचा विकास होणे अत्यंत आवश्यक आहे. आनंद, आशा, आत्मविश्वास, समाधान, प्रेम व कृतज्ञता या सकारात्मक भावना व्यक्तीला मानसिक बळ देतात, तणाव कमी करतात आणि जीवनाकडे पाहण्याची दृष्टी सकारात्मक बनवतात. मात्र सकारात्मक भावना आपोआप निर्माण होत नाहीत; त्यासाठी काही तंत्रे व कौशल्ये जाणीवपूर्वक आत्मसात करावी लागतात. खालील तंत्रे व कौशल्यांच्या माध्यमातून सकारात्मक भावनांचा विकास करून मानसिक आरोग्यावर होणारा सकारात्मक परिणाम अधिक प्रभावीपणे साधता येतो.

१) सकारात्मक विचारसरणी विकसित करण्याचे तंत्र

सकारात्मक विचारसरणी म्हणजे परिस्थितीकडे आशावादी दृष्टीने पाहणे. नकारात्मक विचारांऐवजी वास्तववादी व सकारात्मक विचार करण्याची सवय लावणे हे मानसिक आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरते. उदाहरण: "मी अपयशी ठरलो" या विचाराऐवजी "हा अनुभव मला पुढे सुधारण्याची संधी देईल" असा विचार केल्यास नैराश्य कमी होते आणि आत्मविश्वास वाढतो.

२) कृतज्ञता विकसित करण्याचे कौशल्य

दैनंदिन जीवनातील चांगल्या गोष्टींसाठी आभार मानण्याची वृत्ती म्हणजे कृतज्ञता. तंत्र: दररोज दिवसाच्या शेवटी तीन चांगल्या गोष्टी लिहिणे. उदाहरण: "आज मला मित्राची मदत मिळाली", "माझे आरोग्य ठीक आहे" अशा गोष्टी लक्षात घेतल्यास समाधानाची भावना वाढते आणि असमाधान कमी होते.

२) ध्यान व श्वसन तंत्र

ध्यान व खोल श्वसनामुळे मन शांत होते आणि नकारात्मक भावना कमी होतात. उदाहरण: दररोज १०–१५मिनिटे श्वासावर लक्ष केंद्रित केल्यास चिंता कमी होते, मन स्थिर राहते आणि सकारात्मक भावनांचा अनुभव येतो.

३) आत्मसंवाद

स्वतःशी सकारात्मक भाषेत संवाद साधणे हे महत्त्वाचे कौशल्य आहे. उदाहरण: "मी हे करू शकतो", "माझ्यात क्षमता आहे" असे स्वतःला सांगितल्यास आत्मविश्वास वाढतो आणि भीती कमी होते.

५) भावनिक नियंत्रण कौशल्य

राग, दुःख किंवा निराशा यांसारख्या भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याचे कौशल्य मानसिक आरोग्यासाठी आवश्यक आहे. उदाहरण: राग आल्यास त्वरित प्रतिक्रिया न देता काही क्षण शांत राहणे, पाणी पिणे किंवा श्वासावर लक्ष देणे यामुळे नकारात्मक भावना आटोक्यात येतात.

६) सामाजिक कौशल्ये व सकारात्मक नातेसंबंध

सकारात्मक भावना वाढवण्यासाठी सुसंवादी सामाजिक संबंध महत्त्वाचे असतात. उदाहरण: मित्रांशी मोकळेपणाने संवाद साधणे, कुटुंबासोबत वेळ घालवणे यामुळे प्रेम, आपुलकी व सुरक्षिततेची भावना वाढते.

७) उद्दिष्ट निर्धारण व आत्मप्रेरणा

लहान व साध्य होणारी उद्दिष्टे ठरवल्यास यशाची भावना निर्माण होते. उदाहरण: "आज एक तास अभ्यास करायचा" असे उद्दिष्ट पूर्ण झाल्यास आनंद व आत्मसंतोष मिळतो, ज्यामुळे मानसिक आरोग्य सुधारते.

८) शारीरिक व्यायाम व आरोग्यदायी सवयी

शारीरिक हालचाल मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम करते. उदाहरण: नियमित चालणे, योगासने किंवा व्यायाम केल्यास तणाव कमी होतो आणि मन प्रसन्न राहते.

९) वेळ व्यवस्थापन कौशल्य

वेळेचे योग्य नियोजन केल्यास कामाचा ताण कमी होतो. उदाहरण: कामांची यादी तयार करून त्यानुसार काम केल्यास गोंधळ कमी होतो आणि समाधानाची भावना वाढते.

१०) सर्जनशीलता व छंद जोपासणे.

छंद व सर्जनशील उपक्रम सकारात्मक भावना वाढवतात. उदाहरण: वाचन, लेखन, संगीत, चित्रकला यांसारख्या उपक्रमांमुळे आनंद व मानसिक शांतता मिळते.

➢ निष्कर्ष :-

१) प्रस्तुत संशोधनातून असे स्पष्ट होते की, सकारात्मक भावना व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर अनुकूल व दीर्घकालीन परिणाम करतात. आनंद, आशावाद, समाधान व कृतज्ञता यांसारख्या भावना मानसिक संतुलन राखण्यास मदत करतात.

२) सकारात्मक भावना असलेल्या व्यक्तींमध्ये ताण-तणाव, चिंता व नैराश्याचे प्रमाण तुलनेने कमी आढळते. त्यामुळे मानसिक आजारांपासून संरक्षणात्मक घटक म्हणून सकारात्मक भावना कार्य करतात.

➢ संदर्भ ग्रंथ :-

१. जोशी. वि.,(२००८*) ताण विमनस्क अवस्थेतून तोल सावरण्यापर्यंत.* प्रथमावृत्ती , पुणे, डायमंड प्रकाशन.
२. तडसरे. वि. दि., (२००१) *मानसशास्त्र.*कोल्हापूर, फडके प्रकाशन.
३. तडसरे. वि. दि., (२००६) *उपयोजित मानसशास्त्र.* प्रथमावृत्ती, कोल्हापूर, फडके प्रकाशन.