Naveen Shodh Sansar (An International Refereed/ Peer Review Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 7.671
January to March 2024, E-Journal, Vol. I, Issue XLV

अशासकीय माध्यमिक विद्यालयो में कार्यरत अध्यापको के अकादमिक तनाव का अध्ययन

डॉ. अशोक कुमार*

* सहायक प्राध्यापक, पैरामाउंट इंस्टीट्यूट आफ एजुकेशन एंड टेक्नोलॉजी, टटीरी, बागपत (उ.प्र.) भारत

प्रस्तावना - यदि आप एक वर्ष की योजना बनाते हैं, तो एक बीज बोएं यदि आप दस साल की योजना बनाते हैं, तो एक पेड़ लगाए अगर आप सौ साल की योजना बनाते हैं, लोगों को सिखाते हैं। जब आप एक बार बीज बोएंगे तो आप एक ही फसल काटोगे, परन्तु जब तुम लोगों को सिखाओगे, तो सौ कटनी काटोगे (कुआन-त्जु, 551-479) इसी सन्दर्भ में आज एक शिक्षक एक अद्वितीय स्थान रखता है आधुनिक दुनिया के किसी भी समाज में महत्वपूर्ण स्थान। शिक्षक सबसे अच्छे रूपकों का उपयोग किया जाता है एक के भाग्य को आकार देने में स्कूली शिक्षकों द्वारा निभाई जाने वाली भूमिका पर प्रकाश डालिए राष्ट्र। शिक्षकों को किसी भी समाज का 'मशाल-वाहक' कहा जाता है। अगर हम कहें कि नियति हमारे देश को उसके शिक्षकों द्वारा आकार दिया जा रहा है, यह अतिशयोक्ति नहीं होगी। जीवन दिन-ब-दिन जटिल होता जा रहा है।

वर्तमान परिस्थितियों में युवा कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है निराशा,दिन-प्रतिदिन के जीवन में चिंता, तनाव और भावनात्मक संतुलन जैसी कई समस्याओं को जन्म दे रही है हम इंसान हैं हमारे पर्यावरण या हम के साथ एक संतोषजनक संबंध स्थापित करने के लिए लगातार प्रयास कर रहा है कह सकते हैं कि हम खुशी से जीने और काम करने के लिए अपनी जरूरत को पूरा करने कीप्रभावी रूप से कोशिश कर रहे हैं। हम परिपक्वता के विभिन्न चरणों से गुजरते हुए शिशुओं से लेकर वयस्कों तक बढ़ते हैं। हम उम्मीद कर रहे हैं यह एक सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत और स्थापित तथ्य है कि शैक्षणिक विकास और किसी राष्ट्र की बौद्धिक उन्नति उसके नागरिकों की गुणवत्ता से निर्धारित होती है और यह गुणवत्ता उन्हें प्रदान की जाने वाली शिक्षा की गुणवत्ता के साथ अविभाज्य रूप से जुड़ी हुई है। सत्य शिक्षा, यह शुरुआत में ध्यान दिया जाना चाहिए, वांछित लाने में एक शक्तिशाली शक्ति है परिवर्तन। केवल शिक्षा और शिक्षा ही देश में बदलाव ला सकती है ज्ञान, कौशल, दृष्टिकोण, प्रशंसा और हमारे आसपास की चीजों को समझना। शिक्षा की गुणवत्ता कई कारकों पर निर्भर करती है - घर, विरासत में मिले लक्षण, माता-पिता रवैया, वित्तीय सहायता, सामग्री उपकरण, पाठ्यक्रम, और शिक्षा के तरीके स्कूलों में, आदि। योग्य और सक्षम शिक्षण कर्मियों की पहचान का गठन करता है सभी शैक्षिक चिंताओं में से एक सबसे महत्वपूर्ण है।

शिक्षकों द्वारा निभाई गई भूमिका सभ्यता के विकास में बहुत महत्व है और मान्यता सुनिश्चित करने लायक है शिक्षक जिसे आमतौर पर शिक्षा प्रणाली कहा जाता है, उसका सरगना होता है। फिर भी, एक शिक्षक अपने विविध कार्यों को नहीं कर सकता है और जब तक उसे पेशेवर और व्यक्तिगत रूप से अपडेट नहीं किया जाता है। इतना विभिन्न अन्य व्यवसायों, शिक्षक शिक्षा ने विशेष महत्व ग्रहण किया है। शिक्षक शिक्षा केवल शिक्षक को पढ़ाने के लिए ही नहीं है, बल्कि यह भी है कि हिट एंड मिस की बुराइयों को कम करने के लिए इसे जीवित रखने के लिए अपनी पहल को प्रज्वलित करें । प्रक्रिया और शिक्षकों और पढ़ाए जाने वाले समय, ऊर्जा और धन को बचाने के लिए। यह होगा शिक्षक को उसकी परेशानी को कम करने और उसकी जिम्मेदारियों का निर्वहन करने में मदद करें दक्षता और प्रभावशीलता के साथ।

शिक्षक शिक्षा अब एक प्रशिक्षण प्रक्रिया नहीं है लेकिन शिक्षकों को उनकी भलाई के लिए पढ़ाने और सक्षम बनाने की एक रणनीति। अब अधिकांश शिक्षक शिक्षण संस्थान निजी के नियंत्रण में हैं क्षेत्र। इन संस्थानों में शिक्षक शिक्षकों की स्थिति अच्छी नहीं है। निम्न में से एक शिक्षक शिक्षा के निजीकरण के शिकार प्रमुख हितधारक हैं शिक्षक इन संस्थानों के शिक्षक उपरोक्त प्रेक्षणों से स्पष्ट है कि सरकारी वित्तपोषित और साथ ही दोनों में शिक्षक शिक्षा की गुणवत्ता बिगड़ रही है स्व-वित्तपोषित शिक्षक शिक्षा संस्थानफिर भी, एक शिक्षक अपने विविध कार्यों को नहीं कर सकता है और जब तक उसे पेशेवर और व्यक्तिगत रूप से अपडेट नहीं किया जाता है। इतना विभिन्न अन्य व्यवसायों, शिक्षक शिक्षा ने विशेष महत्व ग्रहण किया है।

विशेष रूप से शिक्षकों के बीच, जिनके पास सकारात्मक आत्म और स्वस्थ मनोवैज्ञानिक भावना है अच्छी तरह से और काम में भाग लेने के लिए अधिक इच्छुक हैं। शिक्षक सर्वोपरि है किसी भी राष्ट्रीय शिक्षा प्रणाली और राष्ट्र की प्रगति में महत्व उसके शिक्षकों की गुणवत्ता पर निर्भर करता है। प्राथमिक से उच्च शिक्षा तक एक शिक्षक छात्रों के लिए एक आदर्श के रूप में देखा जाता है। एक शिक्षक संस्कृति का संरक्षक होता है, आलोचक सामाजिक कमजोरियों की, हो रहे परिवर्तनों के व्याख्याकार सुधार के अग्रदूत और लोगों के प्रयासों के मार्गदर्शक, बच्चे, जो कि वास्तविक संभावित धन हैं राष्ट्र, शिक्षक के प्रभाव के संपर्क में हैं। हिंदुओं के अनुसार, बच्चा प्राप्त करता है शिक्षक के हाथों दूसरा जन्म। एक प्रोग्राम की गई शिक्षा की अच्छाई है काफी हद तक शिक्षकों द्वारा निर्धारित किया जाता है। शिक्षा की गुणवत्ता और उपलब्धियों के मानक शिक्षकों की गुणवत्ता के साथ अविभाज्य रूप से जुड़े हुए हैं। शिक्षक इतिहास का असली निर्माता है। वह समग्र में एक महत्वपूर्ण स्थान रखती है शिक्षा का बुनियादी ढांचा। राष्ट्रीय स्तर पर शिक्षक दिवस

मनाकर, सरकार ने लगाया है असली ऐप प्रश्न। सबसे अच्छा शिक्षक कौन है? सबसे अच्छा शिक्षक वह होता है जिसके पास अच्छी मानसिक क्षमता होती है स्वास्थ्य और जो अपने व्यवसाय से पूरी तरह संतुष्ट है। हर क्षेत्र में उन्नति के कारण क्षेत्र, शिक्षकों का जीवन भी अधिक जटिल और तनावपूर्ण हो गया है और यह उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में योगदान देता है। शिक्षकों की धारणा अच्छी स्कूलों की बढ़ती संख्या और उनके रूप में अस्तित्व अब दूरस्थ और अमूर्त नहीं हैशिक्षकों को इसे प्राथमिकता देने का समय मिल रहा है, पहले इसका लाभ देख रहे हैं उठो। भारत में भीकार्य-स्थलों में मनुष्य की भलाई की बढ़ती चिंता के साथ, पर अध्ययन न केवल पश्चिम में बल्कि व्यावसायिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य को प्रमुखता मिल रही है।

शैक्षिक तनाव :

बैक्टर (1995) आजकल के युग में विद्यार्थी का जीवन शांत और तनाव रहित हो, ऐसी सोच मृग-तृष्णा है। वह एक जबरदस्त तकनीकी चक्रवात में और बर्बादी की खतरनाक स्थिति में जकड़ा हुआ है।

लेजारस (1961) के अनुसार तनाव, अंतर्निहित दबाव की प्रतिक्रिया है जबकि दबाव का अनुभव साधारण गतिविधियों से ऊपर उठ जाता है। स्कूल की स्थिति में यह जो दबाव है इसको हम किसी की निजी सफलता या असफलता का कारण भी मान सकते हैं। इस प्रकार से तनाव अर्थात शैक्षिक तनाव को शैक्षिक उपलब्धि के उतार चढाव में महत्वपूर्ण कारक गिना जाता है। पारस्परिक रूप से, तनाव को इसके स्त्रोत के रूप में परिभाषित किया गया है।

तनाव के आंतरिक साधनो में भूख, दर्द, शोर के प्रति संवेदनशीलता, तापमान में परिवर्तन, भीड़ थकावट, गहरी थकान तथा कम या ज्यादा उत्तोजना तथा भौतिक पर्यावरण आदि सम्मिलित हैं। बाहरी तनाव में परिवार से अलग होना या परिवार के गठन में परिवर्तन, तर्क-विर्तक में, निजी झगड़ों के खुल जाना, हिंसात्मक प्रदर्शन, किसी के साथ झगड़ा करना, व्यक्तिगत जायदाद का या किसी प्रिय के खोने का भय या आशाओं पर ज्वरपात होने का भय या नित्यप्रति जीवन में अव्यवस्था आदि सम्मिलित है। अनुसंधान कर्त्ताओं ने यह महसूस किया है कि कई प्रकार के तनाव एवं दबाव आपस में एक दूसरे से जुड़े होते है तथा एक तनाव दूसरे तनाव को प्रभावित करता है। यह नई सोच बच्चों के प्रति अध्यापकों और अभिभावकों को तनाव एवं दबाव को कम करने का निष्कर्ष निकालने के लिए विचार-विमर्श है।

1. समकक्ष के साथ समस्याएँ।
2. पारिवारिक समस्याएँ या माता-पिता के साथ समस्या।
3. उनके अपने विचार, भावनाएँ या व्यवहार (हताश महसूस करना या अपने व्यवहार के कारण समस्याओं में अकेला महसूस करना)

किसी हद तक ये समस्याएँ कई किशोरों के लिए सही दिनचर्या बनी हुई है जो कि विभिन्न स्थानों में रहते हैं, यद्यपि उन्हें विभिन्न प्रकार के तनावो का सामना करना पड़ता है। कुछ किशोर उच्च कोटि के अपराध और हिंसा के साथ पड़ौस में रहते हैं। स्पष्ट रूप से, उनकी अलग प्रकार की समस्याएँ होगी।

शैक्षिक कठिनाईयों का हताशा के भाव से पहले आना या हताशा का शैक्षिक कठिनाईयों से पहले आना सर्वाधिक साधारण है। किसी हद तक यह भी संभव है कि हताशा बच्चों में महत्वपूर्ण शैक्षिक कठिनाईयों की उपस्थिति किसी तीसरे सामान्य प्रभाव को व्यक्त करती है। वास्तव में, अन्वेषण में सुझाव दिया है कि उदासी का भाव सशक्त रूप से शैक्षणिक तनाव, असफलता और विद्यालय के प्रबंधन की समस्याओं जुड़ा हुआ है जो कि व्यवहार के परे या मनोयोग की कमी से घटित होता है। दूसरा महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि क्यों कुछ बच्चें जिन्हें उच्च स्तर के तनाव का अनुभव है अपने विद्यालय के समायोजन में प्रतिस्कंदन को व्यक्त करते है। उच्च जोखिम के बच्चों का उप-समूह दर्शाता है कि शैक्षिक सफलता और शैक्षिक निवेश में एक तरह से विपत्तियों का सामना करना पड़ता है। कई तत्व इसे बढ़ावा देते है जैसे रोग से लड़ने की सामर्थ्य जिसमें बच्चों की व्यक्तिगत विशेषताएं और साथ ही विद्यालय का सकारात्मक वातावरण भी शामिल है।

हाई-स्कूल के दौरान विशेषत: अंतिम दो वर्षों में शैक्षिक तनाव के स्तर में वृद्धि होती हैं, और यद्यपि कई अभिभावक महसूस करते हैं कि किसी विशेष पाठ्यक्रम में असफल होने से बचने के लिए छात्रों को शैक्षिक संघर्ष करना पड़ता है जो कि बहुत तनावदायक है। शैक्षिक रूप से योग्य विद्यार्थी जिसमें उच्च अंकों को प्राप्त करने की प्रतिस्पर्धा होती है स्वयं को अत्याधिक दबाव में महसूस करते हैं। कई कारक जैसे अवधि में होने वाली लिखित परीक्षा, परीक्षण की चिंता, कमजोर अध्ययन तकनीक, अत्याधिक शैक्षणिक खोज प्रशिक्षण और कक्षा के वातावरण को तनाव का कारण माना गया है जो कि किशोर विद्यार्थियों में सामान्य दबाव का मुख्य हिस्सा बन जाती है।

ओमीजो एवं अन्य (1988) के द्वारा तनाव और लक्षणों के खोजपरक अध्ययन से प्रदर्शित हुआ कि तनाव सामान्य किशोरों की समस्याएँ, पारिवारिक समस्याएँ, विद्यालय से सम्बन्धित समस्याएँ, भविष्य और समकक्ष दबाव थे, जो कि मध्यवर्ती और उच्चस्तर के विद्यार्थियों द्वारा उल्लेखित किए गए। विद्यालय से संबन्धित समस्याएँ जैसे अध्यापकों द्वारा पसंद न करना, असफल होने का भय, गृहकार्य न करना और अभिभावकों की आशाओं को पूरा करने में असफलता आदि कारण हैं जो सहभागियों द्वारा उल्लेखित किए गए। प्रक्रिया या कार्य पर बल देना न कि परिणाम पर, आप अपने बच्चे को किसी भी गतिविधि के प्रति उसके दृष्टिकोण पर ध्यान दें ना कि उसके जीतने या उसको प्रोत्साहित करें। बच्चों को स्वयं ही अपने लक्ष्य को प्राप्त करने दें।

संदर्भ साहित्य की समीक्षा एवं अध्ययन का औचित्य

अली एवं गुजर (2019), ने हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों में इण्टरनेट एडिक्शन का दबाव, चिन्ता एवं तनाव में सम्बन्ध का अध्ययन कार्य किया। क्रॉससेक्सनल सर्वे विधि का प्रयोग कर तेजपुर, आसाम के माध्यमिक स्तरीय के विद्यालयों में से 300 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया। प्राप्त आंकड़ों के आधार पर 34 प्रतिशत विद्यार्थी इंरटनेट एडिक्शन वाले पाये गये, तथा 11.3 प्रतिशत उच्च एवं 4.6 प्रतिशत मध्यम वर्ग के विद्यार्थी चिन्ता, 6.5 प्रतिशत उच्च एवं 4.6 प्रतिशत मध्यम स्तर दबाव तथा 20 प्रतिशत उच्च एवं 6.6 प्रतिशत मध्यम स्तर के तनाव वाले विद्यार्थी पाये गये।विद्यार्थियों में इण्टनेट एडिक्शन एवं तनाव, दबाव तथा चिन्ता में सार्थक सहसम्बन्ध ज्ञात हुआ।

कुमार एस0एवं जुयाल जे0 (2019), ने स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन किया अध्ययन मे पाया कि स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की अकादमिक तनाव में अन्तर नही पाया गया। तथा स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में अन्तर पाया गया। विभिन्न स्तर के अकादमिक तनाव वाले विद्यार्थियों की

शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव का कोई प्रभाव नही पड़ता है। प्रस्तुत शोधो अध्ययन में अकादमिक तनाव में कोई अन्तर नहीं पाया गया है।

कोर एवं चावला (2018), ने किशोरों के अकादमिक तनाव ओर स्कूल समायोजन का अध्ययन किया। शोधकर्ता ने अनाथालयों में रहने वाले 14 से 18 वर्ष की आयु के 60 विद्यार्थियों का चयन किया गया। प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर ज्ञात हुआ कि अनाथालयों में रहने वाले छात्रों में अपने परिवार के साथ रहने वाले छात्रों की तुलना में अधिक अकादमिक तनाव पाया गया ओर छात्राओं में छात्रों की अपेक्षा अधिक अकादमिक तनाव पाया गया। परिवारों में रहने वाले विद्यार्थियों में, अनाथालयों में रहने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा विद्यालय समायोजन अधिक पाया गया। छात्रों में अधिक समायोजन का स्तर पाया गया।

कौशल एवं कोरिती (2018), ने स्कूल जाने वाले किशोरों ओर संबद्ध रणनीतियों के द्वारा अकादमिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन किया। न्यादर्श के लिए सरकारी एवं गैर सरकारी स्कूल के 1400 विद्यार्थी का चयन यादृच्छिक रूप से किया गया। अकादमिक तनाव मापनी को स्व: संशोधित कर शोध में प्रयोग किया। ज्ञात परिणामों के अनुसार छात्राओं में छात्रों की तुलना में अधिक अकादमिक तनाव पाया गया। विद्यालय जाने वाले किशोरों में अकादमिक तनाव को प्रभावित करने में लिंग, उम्र, सामाजिक आर्थिक स्तर, परीक्षा, माता- पिता की इच्छा एवं विद्यार्थी समूहुका सकारात्मक प्रभाव पड़ता हे, तथा किशोर विद्यार्थी, अकादमिक तनाव को कम करने के लिए विभिन्न तनाव नियन्त्रित विधि का प्रयोग करते है। अरसलन (2017), ने विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव एवं भावनात्मक आत्म-प्रभाकारिता के मध्य सम्बन्धों पर शोधकार्य किया। न्यादर्श के लिए 232 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक रूप से किया। आंकड़ों लिए अकादमिक तनाव मापनी एवं भावनात्मक आत्म-प्रभावकार मापनी का प्रयोग किया। परिणामों के आधार पर ज्ञात हुआ कि, अकादमिक तनाव एवं भावनात्मक आत्म-प्रभावकारिता के मध्यम नकारात्मक सहसम्बन्ध है।

सिंहे एवं सिंह (2017), ने किशोरावस्था में विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव, शैक्षिक उपलब्धि पर अभिभावक अभिप्रेरणा का पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया। न्यादर्श के लिए 80 शिक्षक, प्रत्येक विद्यालय के 40 प्राचार्य, 80 अभिभावक तथा 800 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा चयन किया गया है। परिणामों के आधार पर ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव पर अभिभावक अभिप्रेरणा का प्रभाव पड़ता है, तथा विद्यालय एवं शिक्षक द्वारा अभिप्रेरणा का विद्यार्थियों की अकादमिक उपलब्धि एवं अकादमिक तनाव में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

धोष (2016), ने 'हाईस्कूल के सरकारी एवं गैर-सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव का अध्ययन' किया। प्राप्त निष्कर्षो के आधार पर गैर-सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में अधिक अकादमिक तनाव पाया गया तथा छात्राओं में छात्रों की अपेक्षा अकादमिक तनाव अधिक पाया गया।

देवी एवं मोहन (2015), ने कॉलेज स्तर के विद्यार्थियों के तनाव का विभिन्न घटकों पर प्रभाव का अध्ययन किया। निष्कर्ष के रूप में शोधकर्ता ने पाया कि अकादमिक घटक, सामाजिक घटक, पारिवारिक घटक एवं आर्थिक घटक जैसे महत्वपूर्ण घटकों का प्रभाव विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव पर पड़ता है। अकादमिक घटक के रूप में 85.71 प्रतिशत छात्राओं एवं 78.04 प्रतिशत छात्रों ने बताया कि तनाव के बढ जाने से है। प्राप्त निष्कर्षो के आधार पर ज्ञात हुआ कि पब्लिक एवं सरकारी माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव एवं आत्मसम्प्रत्यय में अन्तर है। पब्लिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव का स्तर अधिक पाया गया। प्रभु (2015), ने उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव पर अध्ययन किया। न्यादर्श के लिए शोधकर्ता ने तमिलनाडू के नमक्कल जिले में स्थित कक्षा 11 के 250 विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक विधि के द्वारा किया। प्राप्त आंकडों के सांख्यकिकरण के बाद यहुनिष्कर्ष ज्ञात हुआ कि सरकारी स्कूलो के विद्यार्थियों की अपेक्षा निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव कम पाया तथा विज्ञान वर्ग के विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव अधिक पाया गया तथा माता-पिता का अकादमिक स्तर एवं सामाजिक आर्थिक स्तर भी विद्यार्थियों अकादमिक तनाव को प्रभावी करने में महत्वपूर्ण भुमिका निभाता है।

तिवारी (2015), ने हाईस्कूल स्तर के विद्यार्थियों की याददाश्त, एकाग्रता, परीक्षा तनाव पर योगाभ्यास के सम्बन्ध में अध्ययन किया। पूर्व प्रयोगात्मक परीक्षण में विद्यार्थियों की याददाश एवं एकाग्रता का मापन किया, चार सप्ताहुके योगाभ्यास (प्रणायाम, प्रार्थना एवं मूल्य केन्द्रीय पाठ्यक्रम) के पश्चात् पश्च परीक्षण किया। आंकड़ों के सांख्यिकीकरण से प्राप्त निष्कर्ष के आधार पर ज्ञात हुआ कि क्रियात्मक रूप से किये गये नियमित योगाभ्यास से विद्याथियों की एकाग्रता एवं याददाश की क्षमता में वृद्धि पायी गयी।

भोसले (2015), ने विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव पर उनके लिंग भेद के प्रभाव का अध्ययन। प्राप्त निष्कर्षो के अधार पर पाया गया कि छात्र एवं छात्राओं में अकादमिक तनाव (शैक्षिक कुंठा, अकादमिक दवाब, अकादमिक चिन्ता) में सार्थक अन्तर पाया गया। छात्रों में छात्राओं के अपेक्षा अधिक अकादमिक कुंठा तथा छात्राओं में अधिक अकादमिक दवाब एवं अकादमिक चिन्ता का स्तर पाया गया। छात्र एवं छात्राओं में अकादमिक कुंठा, अकादमिक दवाब एवं अकादमिक चिन्ता में कोई सार्थक अन्तर नही है। विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव उनके लिंगभेद का कोई प्रभाव नही पड़ता।

लाल (2014), ने किशोर विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव का उनके भौगोलिक घटकों एवं बुद्धि के सन्दर्भ में अध्ययन किया। प्राप्त का आंकड़ों के सांख्यकिकरण करने के पश्चात् यह निष्कर्ष निकला कि अकादमिक तनाव को उपकरण का प्रयोग किया गया। निष्कर्ष के रूप में ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव व समायोजन में ऋणात्मक सहसंबंध पाया गया अर्थात् विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव के स्तर में वृद्धि होने पर समायोजन क्षमता में कमी तथा कम तनाव स्तर वाले विद्यार्थियों की समायोजन क्षमता में वृद्धि होती है।

राजशेखर (2013), ने ए0एम0ई0टी0 विश्वविद्यालय, चेन्नई के प्रबन्धन के विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव का अध्ययन किया। विद्यार्थियों से स्व:निर्मित प्रश्नावली के माध्यम से आंकड़ों को एकत्र किया। निष्कर्ष के रूप में पाया कि अकादमिक तनाव को प्रभावी करने में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, व्यक्तिगत, जनसांख्यिकीय एवं पर्यावरण अनेक कारण समान रूप से प्रभावित करते है।

मरवान (2013), ने माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में अकादमिक सम्बन्धित तनाव का अध्ययन किया। स्व:निर्मित मापनी द्वारा प्राप्त आंकड़ों को वर्णनात्मक एवं सांख्यकिकरण रूप से विश्लेषण किया। निष्कर्ष के आधार

पर ज्ञात हुआ कि शैक्षणिक अधिभार, पाठ्यक्रम में कठिनता, अपर्याप्त समय, सेमेस्टर का अधिभार, परीक्षा अभिप्रेरणा कि कमी एवं परिवार की उपेक्षाओं के कारण विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव अधिक प्रभावी होता हे, तथा विभिन्न कारकों एवं अकादमिक तनाव के मध्य सकारात्मक सहसम्बन्ध पाया गया।

बनर्जी (2011), अकादमिक तनाव एक ऐसा तनाव है, जो कठिन विद्यालय कार्यकम, शिक्षक एवं माता पिता के अधिक प्रत्याशा एवं मांग, निम्न शैक्षिक उपलब्धि, खराब अधिगम आदत के कारण होता है।

रिजवान एवं महमूद (2010), ने पाया कि, अकादमिक तनाव, शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

शर्मा एवं सिंह(2010), ने योगा एण्ड कॉग्नेटिव बिहेवियर टेकनिकस फॉर एकेडमिक स्ट्रेट एण्ड मेण्टल वेलबीग अमंग स्कूल स्टूटेन्स पर शोध कार्य किया। न्यादर्श के लिए आगरा शहर 500 विद्यार्थियों में से 60 छात्र एवं 60 छात्राओं का चयन यादच्छिक विधि द्धारा किया। न्यादर्श को नियन्त्रित एवं प्रयोगात्मक समूह में विभाजित कर योग के द्धारा शोधकार्य किया गया। मानसिक स्वास्थ्य बैटरी एवं अकादमिक तनाव मापनी से आ ंकड़ों को एकत्र किया। निष्कर्ष के आधार पर ज्ञात हुआ कि वर्तमान में विद्यार्थियों की एक बड़ी संख्या में अकादमिक तनाव एवं निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले विद्यार्थी पायें गये।

हुसैन एवं कुमार (2008), ने हाईस्कूल स्तर के पब्लिक एवं सरकारी विद्यालय के विद्यार्थियों के अकादमिक तनाव पर अध्ययन किया। निष्कर्ष के रूप में पाया कि पब्लिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव अधिक पाया। सरकारी एवं पब्लिक विद्यालयों के विद्यार्थियों में अकादमिक तनाव में अन्तर पाया गया तथा सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों में समायोजन का स्तर पब्लिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की अपेक्षा अधिक पाया।

आभा एवं शुभा (2008), में पाया कि माता पिता द्धारा शैक्षिक वातावरण को नियन्त्रित करने से विद्यार्थियों में तनाव एवं निराशा का स्तर अधिक हो जाता है।

जैन (2007), ने पाया कि माता–पिता द्धारा दिये गये प्रोत्साहन से अकादमिक तनाव में कमी होती है, और शैक्षिक उपलब्धि में सकारात्मकता वृद्धि होती है।

सप्रु (2007), में पाया कि शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने में किशोरों मे ं अकादमिक तनाव के होने का कारण प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक वातावरण में उपलब्धि को नियमित रखनें के कारण होता है।

घाघेरी आर. वेकटेंश (2005), निराशा, चिन्ता एवं तनाव शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित होती है। विद्यार्थी विभिन्न स्तरों पर अकादमिक तनाव का अनुभव करते है तथा छात्र एवं छात्राओं के शैक्षिक तनाव में भी अन्तर होता है।

बेक एवं श्रीवास्तव (1991), में पाया की अकादमिक तनाव अत्याधिक शैक्षिक उपलब्धि की मॉग, अधिक पाठ्यक्रम का बोझ, लम्बा अधिगम कार्य, स्वतन्त्र समय की कमी, पुर्नबलन की कमी, शिक्षकों के प्रोत्साहन में कमी एवं शिक्षण प्रकिया का अधिक कठिन होना महत्वपूर्ण कारण है।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में संदर्भ साहित्य की समीक्षा के पश्चात शोध में यह पाया गया कि अभी तक जो अध्ययन हुए हैं मनोविज्ञान के विभिन्न चरो जैसे निराशा, चिन्ता, शैक्षिक उपलब्धि समायोजन एवं अभिप्रेरणा पब्लिक एवं सरकारी विद्यालय के विद्यार्थियों पर हुए लेकिन अशासकीय स्तर के विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों की अकादिमक तनाव पर शोध कार्य नहीं हुआ है। इसलिए प्रस्तुत शोध की आवश्यकता प्रतिपादित होती है।

शोध का शीर्षक– अशासकीय माध्यमिक विद्यालयो में कार्यरत अध्यापको के अकादमिक तनाव का अध्ययन

अध्ययन के उद्देश्य:

1. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों एवं अध्यापिकाओं के अकादमिक का तनाव अध्ययन करना।
2. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव का तनाव अध्ययन करना।
3. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव का तनाव अध्ययन करना।
4. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव का तनाव अध्ययन करना।
5. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव का तनाव अध्ययन करना।

परिकल्पना:

1. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों एवं अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
2. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
3. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
4. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
5. अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

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

जनसंख्या एवं न्यादर्श – प्रस्तुत शोध अध्ययन में मेरठ मंडल के समस्त अशासकीय माध्यमिक विद्यालयो में कार्यरत समस्त अध्यापक शोध की जनसंख्या है। प्रस्तुत शोध में बागपत जनपद से 300 अध्यापकों को न्यादर्श चयन हेतु यादच्छिक प्रतिचयन की लाटरी विधि का प्रयोग किया गया ग्रामीण एवं नगरीय परिवेश मे कार्यरत 150–150 अध्यापकों एवं अध्यापिकाओ को न्यादर्श हेतु चयनित किया गया।

उपकरण – प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोधकर्ता द्धारा शोध उपकरण प्रस्तुत अध्ययन हेतु तथ्यो के एकत्रीकरण हेतु आभा रानी बिष्ट द्धारा निर्मित मापनीकृत अकादमिक तनाव मापनी उपकरण का प्रयोग किया किया गया है।

सांख्यिकी विश्लेषण एवं व्याख्या :

अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों एवं अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव के मध्यमान,मानक विचलन,टी मान को दर्शाने वाली तालिका-1

समूह	अध्यापकों की संख्या	प्राप्तांको का मध्यमान	मानक विचलन	टी का मान	स्वतंत्रता अंश
	N	M	SD	T value	df
कार्यरत अध्यापकों	150	139.42	22.12	0.626	सार्थक
कार्यरत अध्यापिकाओं	150	137.08	23.62		

उपरोक्त तालिका 1 के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों के 150 कार्यरत अध्यापकों एवं 150 कार्यरत अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव संबंधी फलांकों का मध्यमान क्रमश: 139.42 तथा 137.08 एवं प्रमाणिक विचलन क्रमश: 22.12 तथा 23.62 प्राप्त हुआ। अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों एवं अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव के मध्य सार्थक अन्तर की जाँच के लिए t परीक्षण का प्रयोग किया गया गणना के पश्चात परिगणित t परीक्षण का मान 0.626 पाया गया। जो कि मुक्तांश 298 पर 0.05 सार्थकता स्तर के सारणिक मान 1.96 से कम है। अर्थात अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों एवं अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव मे समानता पायी गयी।

अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव के मध्यमान,मानक विचलन,टी मान को दर्शाने वाली तालिका-2

समूह	अध्यापकों की संख्या	प्राप्तांको का मध्यमान	मानक विचलन	टी का मान	स्वतंत्रता अंश
	N	M	SD	T value	df
कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों	75	140.86	12.86	2.224	सार्थक
कार्यरत ग्रामीण अध्यापिकाओं	75	136.14	13.12		

उपरोक्त तालिका 2 के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों के 75 कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं 75 कार्यरत ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव संबंधी फलांकों का मध्यमान क्रमश: 140.86 तथा 136.14 एवं प्रमाणिक विचलन क्रमश: 12.86 तथा 13.12 प्राप्त हुआ। अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव के मध्य सार्थक अन्तर की जाँच के लिए t परीक्षण का प्रयोग किया गया गणना के पश्चात परिगणित t परीक्षण का मान 2.224 पाया गया। जो कि मुक्तांश 148 पर 0.01 सार्थकता स्तर के सारणिक मान 2.57 से अधिक है। अर्थात अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव मे असमानता पायी गयी।

अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव के मध्यमान,मानक विचलन,टी मान को दर्शाने वाली तालिका-3

समूह	अध्यापकों की संख्या	प्राप्तांको का मध्यमान	मानक विचलन	टी का मान	स्वतंत्रता अंश
	N	M	SD	T value	df
कार्यरत शहरी अध्यापकों	75	142.56	13.91	1.9894	सार्थक
कार्यरत शहरी अध्यापिकाओं	75	138.16	13.23		

उपरोक्त तालिका 3 के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों के 75 कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं 75 कार्यरत शहरी अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव संबंधी फलांकों का मध्यमान क्रमश: 142.56 तथा 138.16 एवं प्रमाणिक विचलन क्रमश: 13.91 तथा 13.23 प्राप्त हुआ। अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव के मध्य सार्थक अन्तर की जाँच के लिए t परीक्षण का प्रयोग किया गया गणना के पश्चात परिगणित t परीक्षण का मान 1.9894 पाया गया। जो कि मुक्तांश 148 पर 0.05 सार्थकता स्तर के सारणिक मान 1.96 से अधिक है। अर्थात अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में मे समानता पायी गयी।

अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव के मध्यमान,मानक विचलन,टी मान को दर्शाने वाली तालिका-4

समूह	अध्यापकों की संख्या	प्राप्तांको का मध्यमान	मानक विचलन	टी का मान	स्वतंत्रता अंश
	N	M	SD	T value	df
कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों	75	140.86	12.86	1.2673	सार्थक
कार्यरत ग्रामीण अध्यापिकाओं	75	138.16	13.23		

उपरोक्त तालिका 4 के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों के 75 कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं 75 कार्यरत शहरी अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव संबंधी फलांकों का मध्यमान क्रमश: 140.86 तथा 138.16 एवं प्रमाणिक विचलन क्रमश: 12.86 तथा 13.23 प्राप्त हुआ। अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव के मध्य सार्थक अन्तर की जाँच के लिए t परीक्षण का प्रयोग किया गया गणना के पश्चात परिगणित t परीक्षण का मान 1.2673 पाया गया। जो कि मुक्तांश 148 पर 0.05 सार्थकता स्तर के सारणिक मान 1.96 से कम है। अर्थात अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में मे समानता पायी गयी।

अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं

Naveen Shodh Sansar (An International Refereed/ Peer Review Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 7.671
January to March 2024, E-Journal, Vol. I, Issue XLV

ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव के मध्यमान,मानक विचलन,टी मान को दर्शाने वाली तालिका-5

समूह	अध्यापकों की संख्या	प्राप्तांको का मध्यमान	मानक विचलन	टी का मान	स्वतंत्रता अंश
	N	M	SD	T value	df
कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों	75	142.56	13.91	2.9075	सार्थक
कार्यरत ग्रामीण अध्यापिकाओं	75	136.12	13.12		

उपरोक्त तालिका 5 के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों के 75 कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं 75 कार्यरत ग्रामीण अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव संबंधी फलांकों का मध्यमान क्रमश: 142.56 तथा 136.12 एवं प्रमाणिक विचलन क्रमश: 13.91 तथा 13.12 प्राप्त हुआ। अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव के मध्य सार्थक अन्तर की जाँच के लिए t परीक्षण का प्रयोग किया गया गणना के पश्चात परिगणित t परीक्षण का मान 2.9075 पाया गया। जो कि मुक्तांश 148 पर 0.01 सार्थकता स्तर के सारणिक मान 2.57 से अधिक है। अर्थात अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में मे असमानता पायी गयी।

निष्कर्ष :

1. निष्कर्ष के रूप में अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों एवं अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव मे सार्थक अंतरं नही पाया गया। अत: इससे सम्बन्धित शून्य परिकल्पना 'अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत अध्यापकों एवं अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव मे कोई सार्थक अंतर नहीं होता है' को स्वीकृत किया जाता है।
2. निष्कर्ष के रूप में अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव मे सार्थक अंतरं पाया गया। अत: इससे सम्बन्धित शून्य परिकल्पना 'अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं के अकादमिक तनाव मे कोई सार्थक अंतर नहीं होता है' को अस्वीकृत किया जाता है।
3. निष्कर्ष के रूप में अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। अत: इससे सम्बन्धित शून्य परिकल्पना 'अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है' को स्वीकृत किया जाता है।
4. निष्कर्ष के रूप में अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया। अत: इससे सम्बन्धित शून्य परिकल्पना 'अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत ग्रामीण अध्यापकों एवं शहरी अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है' को स्वीकृत किया जाता है।
5. निष्कर्ष के रूप में अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में सार्थक अंतर पाया गया। अत: इससे सम्बन्धित शून्य परिकल्पना 'अशासकीय माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शहरी अध्यापकों एवं ग्रामीण अध्यापिकाओं की अकादमिक तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं होता है' को अस्वीकृत किया जाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची:-

1. कुमार एस0एवं जुयाल जे0 विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language, Online ISSN 2348-3083, SJ IMPACT FACTOR 2019: 6.251, www.srjis.com PEER REVIEWED & REFERRED JOURNAL, OCT-NOV, 2019, VOL- 7/36 Copyright © 2017, Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies.
2. Banerjee, S. (2011). Effect of various counselling strategies on academic stress of secondary Level students. Unpublished Ph.D. Thesis, Punjab University, Chandigarh.
3. Bisht, A.R. (1980). A study of stress in relation to school climate and academic achievement (age group 13-17). Unpublished doctoral thesis, Education, kumaon university.
4. J. V. Rama Chandra Rao (2015). Academic Stress among Adolescent Students, Conflux Journal of Education, ISSN 2320-9305 E-ISSN 2347-5706 vol 2(9). http://cjoe.naspublishers.com/
5. Krishan, L. (2014). Academic Stress among Adolescent In Relation To Intelligence and Demographic Factors, American International Journal of Research In Humanities, Arts And Social Sciences, ISSN (print): 2328-3734, ISSN (online): 2328-3696, ISSN (cd-rom): 2328- 3688 pp 123-129.
6. आभा, शुभा (2008) एकेडमिक स्ट्रेस एण्ड एडोलोसेण्ट्स डिस्ट्रेस : द एक्सपीरिअन्स ऑफ 12 स्टैन्डर्ड स्टूडेन्ट्स इन चेन्नई, इण्डिया डिजरटेशन एब्सट्रैक्ट इण्टरनेशनल 69(8), 33-42।
7. जैन, एम. (2007), एकेडमिक एग्जाइटी अमोंग एडोलोसेण्ट्स रोल ऑफ कोचिंग एण्ड पैरेन्टल इनकरेजमेंट, जनरल ऑफ नेशनल एकेडमी ऑफ साइकॉलीज इण्डिया, वॉल्यूम- 52।
8. Ali, A., Horo, A.,swain, M. R., & Gujar, N. (2019). The Prevalence of Internet Addiction and its relationship with Depression. Anxiety andstress among Higher secondary school students: North-East Perspective, Indian Assoc. Child Adolescent. Health, 15(1), 13-26.
9. Devi, R.s., & Mohan,s. (2015). Astudy onstress and Its Effects on Collegestudents. International Journal ofscientific Engineeringqand Appliedscience (IJSEAS), 1, (7). DOI: http://dx.doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp 20162378
10. Bhosale, U. V. (2014). Astudy of Academicstress And Gender Difference. Indianstreams Research Journal, IV(VI).

11. Kaur,s. (2014). Impact of Academicstress on Mental Health: Astudy ofschool goingqAdolescents. Global Journal for Research Analysis, 3(5).
12. Kaushal, Y., & Koreti,s. (2018). Educationalstress and copingstrategies inschool goingstudents. International Journal of Contemporary Pediatrics, 5(4), 1452-1456. DOI:http://dx.doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20182545
13. Lal, K. (2014). Academicstress amongqadolescent in relation to intelligence and demographic factors. American International Journal of Research in Humanities, Arts andsocialsciences, 123-129, ISSN (P): 2328-3734, ISSN (O): 2328-3696.
14. Marwan, Z. B. (2013). Academicstress amongqunder graduatestudents: The case of Education faculty at Kingsaud University. International Interdisciplinary Journal of Education, 2(1), 82-88.
15. Menaga,s., & Chandrasekaran, V. (2014). Astudy on Academicstress of Highersecondaryschoolstudents. Internationalscholarly Research Journal's, II(XIV), 1973.
16. Mahanta, D., & Kannan, V. (2015). Emotional maturity and adjustment in first year undergraduates of Delhi University. Indian Journal of Psychologicalscience, 5(2), 84-90.
17. Prabu. (2015). Astudy on Academicstress amongqHighersecondarystudents. International Journal of Humanities andsocialscience Invention, 4(10), 63- 68. www.ijhssi.org
18. Rajasekar. (2013). Impact of academicstress amongqthe managementstudents of AMET University: An analysis. International Journal of Management, 32-40.
19. Sharma, V., &singh, T. (2010). Yoga and Cognitive Behavior Techniques for Academicstress and Mental Wellbeingqamongschoolstudents. Delhi Psychiatry Journal, 13(1).
20. Singh, V., &singh, J. (2017). Kishorawastha ke vidhyathiyo meshakshik Tanav par abhibhawak prerna ka Padne wale parbhav ka addhyan. International Journal of Advanced Education and Research, 2(2), 103-106. www.alleducationjournal.com
21. Tiwar, R. (2015). Benefits of Yoga Practices on Highschoolstudent's memory and concentration in relation to Examinationstress. International Journal of Yoga and Alliedsciences, 4(2), 77
22. Ghosh,s. M. (2016). Parental Deprivation and Adolescents Mental Health. The International Journal of Indian Psychology, 3(3), 7, ISSN: 2348-5396 (e) ISSN: 2349-3429 (p), http://www.ijip.in.
23. Hussain, A., & Kumar, A. (2008). Academicstress and adjustment amongqhighschoolstudents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34, 70-73

****