

माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव पर एक तुलनात्मक अध्ययन

लता कुमारी, प्रोफ. (डॉ.) आर. के. एस अरोडा
शोधार्थिनी, शिक्षा विभाग, भगवन्त विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान, भारत
प्रोफ., शिक्षा विभाग, भगवन्त विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान, भारत

DECLARATION: I AS AN AUTHOR OF THIS PAPER / ARTICLE, HERE BY DECLARE THAT THE PAPER SUBMITTED BY ME FOR PUBLICATION IN THE JOURNAL IS COMPLETELY MY OWN GENUINE PAPER. IF ANY ISSUE REGARDING COPYRIGHT/PATENT/OTHER REAL AUTHOR ARISES, THE PUBLISHER WILL NOT BE LEGALLY RESPONSIBLE. IF ANY OF SUCH MATTERS OCCUR PUBLISHER MAY REMOVE MY CONTENT FROM THE JOURNAL WEBSITE. FOR THE REASON OF CONTENT AMENDMENT/OR ANY TECHNICAL ISSUE WITH NO VISIBILITY ON WEBSITE/UPDATES, I HAVE RESUBMITTED THIS PAPER FOR THE PUBLICATION. FOR ANY PUBLICATION MATTERS OR ANY INFORMATION INTENTIONALLY HIDDEN BY ME OR OTHERWISE, I SHALL BE LEGALLY RESPONSIBLE. (COMPLETE DECLARATION OF THE AUTHOR AT THE LAST PAGE OF THIS PAPER/ARTICLE)

सारांश

सभी दिशाओं में त्वरित और रंगीन परिवर्तनों के कारण किशोरों को स्वाभाविक रूप से सामाजिक समायोजन समस्या, भावनात्मक समस्या और शैक्षिक समस्या जैसी कई समस्याओं का अनुभव होता है। इन समस्याओं का उनके व्यक्तित्व पर जबरदस्त प्रभाव पड़ता है। माध्यमिक स्तर का तनाव किसी विशेष कार्य या गतिविधि को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह भय या दण्ड के कारण कार्य को सटीकता से या सही ढंग से पूरा करता है। लेकिन लंबे समय तक बढ़ी हुई राशि का छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि पर हानिकारक प्रभाव पड़ेगा। इस पेपर में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के बारे में अध्ययन करने का प्रयास किया गया है। शोधकर्ता ने बेगूसराय और वैशाली जिले, बिहार के दस स्कूलों से नमूने के रूप में 200 छात्रों (100 पुरुषों और 100 महिलाओं) का चयन किया था। यह अध्ययन प्राथमिक और माध्यमिक डेटा पर आधारित है। छात्र शैक्षणिक तनाव पैमाने का उपयोग डेटा एकत्र करने के लिए किया गया था।

मुख्यशब्द: शैक्षणिक तनाव, माध्यमिक विद्यालय के छात्र, माध्यमिक स्तर और मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि

परिचय

किशोरावस्था जीवन का एक संक्रमणकालीन काल है जब अक्सर नए और अनूठे तनावों का सामना करना पड़ता है जैसे शारीरिक परिपक्वता, स्वतंत्रता के लिए ड्राइव, सामाजिक और सहकर्मी इंटरैक्शन की बढ़ती प्रमुखता और मस्तिष्क का विकास। स्टैनली हॉल के अनुसार, किशोरावस्था अत्यधिक तनाव और दबाव, तूफान और संघर्ष का काल है (चौहान 1993)। हालाँकि यह कुछ लोगों के लिए तीव्र तनाव का समय हो सकता है, लेकिन यह हमेशा सभी के लिए तनावपूर्ण समय नहीं हो सकता है। लेकिन यह मान लेना तर्कसंगत है कि जो समय कुछ लोगों के लिए उग्र है, वह कम से कम दूसरों के लिए धुँआधार है। यह भी सच है कि सभी दिशाओं में त्वरित और रंगीन परिवर्तनों के कारण किशोर स्वाभाविक रूप से सामाजिक समायोजन समस्या, भावनात्मक समस्या और शैक्षिक समस्या जैसी कई समस्याओं का अनुभव करते हैं। इन समस्याओं का उनके व्यक्तित्व पर जबरदस्त प्रभाव पड़ता है। मध्यम स्तर का तनाव विशेष कार्य या गतिविधि को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह भय या दण्ड के कारण कार्य को सटीकता से या सही ढंग से पूरा करता है। लेकिन लंबे समय तक बढ़ी हुई राशि छात्रों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि पर हानिकारक प्रभाव डालेगी।

तनाव शब्द लैटिन शब्द शस्ट्रिंगरेश से लिया गया है जिसका अर्थ है शकसकर खींचना। तनाव की अवधारणा को पहली बार 1936 में हंस सेली द्वारा जीवन विज्ञान में पेश किया गया था। उन्होंने (1993) तनाव को इस प्रकार परिभाषित किया है, तनाव शरीर पर किसी भी मांग का गैर विशिष्ट परिणाम है, चाहे प्रभाव मानसिक हो या दैहिक। फिर से, लाजर के अनुसार और फोकमैन (1984), मनोवैज्ञानिक तनाव वह भावनात्मक प्रतिक्रिया है जो तब अनुभव की जाती है जब कोई पर्यावरणीय उत्तेजना या घटना भलाई को खतरे में डाल सकती है, इसे किसी व्यक्ति के संसाधनों से अधिक माना जाता है और उत्तेजना-प्रतिक्रिया संबंध द्वारा परिभाषित किया जा सकता है। यह तनाव के संज्ञानात्मक-संबंधपरक सिद्धांत पर आधारित है जो इस बात पर जोर देता है कि व्यक्ति-पर्यावरण की बातचीत प्रकृति में निरंतर और पारस्परिक है। अनुभव किए गए तनाव की डिग्री इस बात पर निर्भर करती है कि घटना के परिणाम में किसी व्यक्ति की कितनी हिस्सेदारी है। यदि व्यक्ति के लिए कोई प्रासंगिकता नहीं है और कोई खतरा नहीं है, तो उदासीनता होगी यदि उनकी हिस्सेदारी अधिक है, तो मुठभेड़ एक खतरा या चुनौती उत्पन्न करेगी, जिससे तनाव प्रतिक्रिया शुरू हो जाएगी। भारतीय परीक्षा और अंक उन्मुख शिक्षा प्रणाली के परिणामस्वरूप छात्रों में अत्यधिक शैक्षणिक

तनाव होता है। इसलिए यदि किसी छात्र को लगता है कि वह माता-पिता और शिक्षकों की मांग को पूरा करने में असमर्थ है, तो वह तनावग्रस्त हो सकता है।

अध्ययन का क्षेत्र

बेगुसराय और वैशाली भारत के बिहार के दो जिले हैं जिनका मक्का अर्थव्यवस्था के कृषि-जलवायु क्षेत्रवार अध्ययन में अध्ययन किया गया था।

बेगुसराय बिहार के 38 जिलों में से एक है और बेगुसराय जिले का प्रशासनिक मुख्यालय है। जिला 1,918 वर्ग किलोमीटर (741 वर्ग मील) है और गंगा नदी के उत्तरी तट पर स्थित है। यह जिला मुंगेर डिवीजन का हिस्सा है और अक्षांश 25.15 N और 25.45 N और देशांतर 85.45 E और 86.36 E पर स्थित है। बेगुसराय हिंदी कवि राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर और इतिहासकार प्रोफेसर राम सरन शर्मा का जन्मस्थान है। यह बिहार की औद्योगिक और वित्तीय राजधानी भी है।

अध्ययन का महत्व और औचित्य

इस प्रतिस्पर्धी दुनिया में, किशोर अपनी अत्यधिक बोझ वाली गतिविधियों के कारण तनाव महसूस करते हैं। 2017 लैंसेट रिपोर्ट के अनुसार, भारत में 15-19 वर्ष की आयु के बीच आत्महत्या की दर सबसे अधिक है। 2010 और 2017 के बीच, प्रति 100,000 किशोरों पर आत्महत्या की दर में प्रति वर्ष 7.9% की वृद्धि हुई। आई.वी. ललितकुमारी (2013) ने अपने लेख में शैक्षणिक तनाव के विभिन्न कारणों जैसे स्कूल का माहौल, पाठ्येतर, सहकर्मी, कार्यभार, समय प्रबंधन और माता-पिता का दबाव बताया है। आजकल, एकल माता-पिता, तलाकशुदा माता-पिता, माता-पिता के बीच लगातार झगड़े या परिवार के सदस्यों के बीच संघर्ष, माता-पिता की मृत्यु आदि जैसे टूटे हुए परिवारों में भावनात्मक और व्यवहार संबंधी समस्याएं विकसित होती हैं। कभी-कभी पारिवारिक समस्याएँ बच्चों की मानसिक शांति खराब कर देती हैं। सामान्य लक्षणों में सीखने में आनंद की कमी, मौखिक शराब की लत, धूम्रपान, चिड़चिड़ापन, थकान, अवसाद, अनिद्रा और माइग्रेन, पीठ दर्द और अल्सर से लेकर शारीरिक समस्याएं शामिल हैं। (विवेकानंद केंद्र योग रिसर्च फाउंडेशन, 1999)। तनावपूर्ण नकारात्मक स्कूल अनुभव किशोरों के शैक्षणिक प्रदर्शन, उपलब्धि और सामाजिक समायोजन को प्रभावित करते हैं। जब शैक्षणिक तनाव की समस्याओं को पहचाना नहीं जाता है, तो छात्र अपनी शैक्षणिक क्षमता तक पहुंचने में असमर्थ हो सकते हैं। वर्तमान अध्ययन शिक्षकों के लिए छात्रों के शैक्षणिक तनाव के कारणों की पहचान करने में उपयोगी होगा। यह अध्ययन शिक्षकों और अभिभावकों को अपने बच्चों के साथ प्रभावी ढंग से व्यवहार करने की अंतर्दृष्टि भी प्रदान

करेगा। यह समझ शिक्षकों को स्कूल में अधिक स्नेहपूर्ण, सामंजस्यपूर्ण, गर्मजोशीपूर्ण और लोकतांत्रिक भावनात्मक माहौल बनाने में भी मदद करेगी।

साहित्य की समीक्षा

प्रभु (2015) ने शैक्षणिक तनाव पर एक अध्ययन किया। अध्ययन में मानक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। दो सौ पचास छात्रों का एक नमूना यादृच्छिक रूप से चुना गया था। अध्ययन में प्रशासित उपकरण शैक्षणिक तनाव स्केल था। अध्ययन के प्रमुख निष्कर्ष थे: 1. छात्रों में शैक्षणिक तनाव का स्तर मध्यम था। 2. ग्रामीण और शहरी स्कूली छात्रों के बीच उनके शैक्षणिक तनाव में कोई अंतर नहीं था।

3. शैक्षणिक तनाव के संबंध में पुरुष और महिला स्कूली छात्रों के बीच कोई अंतर नहीं था। 4. शैक्षणिक तनाव को लेकर सरकारी और निजी स्कूल के छात्रों के बीच कोई अंतर नहीं था।

रोज (2016) ने शैक्षणिक तनाव और शैक्षणिक उपलब्धि और समय प्रबंधन, नियंत्रण स्तर के नियंत्रण स्तर और सीखने की शैलियों पर उनके प्रभाव पर अध्ययन किया। अध्ययन में पांच सौ बीस माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का एक नमूना यादृच्छिक रूप से चुना गया था। अध्ययन में प्रशासित उपकरण थे: तनाव स्केल की बिष्ट बैटरी, समय प्रबंधन योग्यता स्केल, आकांक्षा माप का स्तर, सीखने और सोचने की शैली और लेवेन्सन का नियंत्रण स्केल। अध्ययन के प्रमुख निष्कर्ष थे: 1. शैक्षणिक तनाव का समय प्रबंधन के साथ नकारात्मक संबंध था। 2. शैक्षणिक तनाव और नियंत्रण का स्थान सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध थे। 3. शैक्षणिक तनाव और आकांक्षा के स्तर में कोई खास संबंध नहीं था। 4. शैक्षणिक तनाव और सीखने की शैली में कोई खास संबंध नहीं था।

सागर और सिंह (2017) ने शैक्षणिक तनाव पर एक अध्ययन किया। एक सौ अस्सी विद्यार्थियों का एक नमूना यादृच्छिक रूप से चुना गया। अध्ययन में प्रशासित उपकरण स्व-संरचित शैक्षणिक तनाव स्केल था। अध्ययन के प्रमुख निष्कर्ष थे: 1. पुरुषों में महिलाओं की तुलना में अधिक शैक्षणिक तनाव था। 2. शैक्षणिक तनाव के संबंध में सरकारी सहायता प्राप्त और स्ववित्तपोषित विद्यालय के छात्रों के बीच कोई अंतर नहीं था। 3. शैक्षणिक तनाव के संबंध में ग्रामीण और शहरी स्कूली छात्रों के बीच कोई अंतर नहीं था।

प्रयुक्त शब्दावली की व्यावहारिक परिभाषाएँ

शैक्षणिक तनाव: शैक्षणिक तनाव विशिष्ट शैक्षणिक मांगों के कारण छात्रों पर पड़ने वाला मानसिक और भावनात्मक दबाव है। वर्तमान अध्ययन में दसवीं कक्षा में पढ़ने वाले किशोरों के आधार पर शैक्षणिक तनाव को परिभाषित किया जाएगा।

माध्यमिक विद्यालय के छात्र: कक्षा X में प्रवेश लेने वाले छात्र और वर्ष 2019 में IX परीक्षा में शामिल होने वाले छात्र। केवल सरकारी माध्यमिक विद्यालयों को अध्ययन के अंतर्गत माना जाता है।

उद्देश्य

- बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव में लिंग अंतर का अध्ययन करना।
- वैशाली जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव में लिंग अंतर का अध्ययन करना।
- बेगूसराय और वैशाली जिलों के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव की तुलना करना।

परिकल्पना

- बेगूसराय जिले के पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
- वैशाली जिले के पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।
- शैक्षणिक तनाव के संबंध में वैशाली जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों और बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

कार्यप्रणाली

तरीका

वर्तमान अध्ययन के लिए वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धति लागू की गई है।

जनसंख्या

बिहार के बेगूसराय और वैशाली जिलों के सरकारी माध्यमिक विद्यालयों के दसवीं कक्षा में पढ़ने वाले सभी छात्र जनसंख्या बनाते हैं।

नमूना

यह अध्ययन 200 छात्रों के नमूने पर आयोजित किया गया था, जो 10 माध्यमिक विद्यालयों की दसवीं कक्षा में पढ़ रहे हैं। वर्तमान अध्ययन के लिए स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण पद्धति को लागू किया गया है। स्तरीकरण लिंग (पुरुष और महिला) पर आधारित था।

स्केल

अध्ययन में अन्वेषक ने स्टूडेंट्स स्ट्रेस स्केल को नियोजित किया, जिसे जकी अख्तर (2011) द्वारा विकसित किया गया था। इसमें 51 आइटम (41 सकारात्मक और 10 नकारात्मक आइटम) शामिल हैं और इसे 13 से 18 वर्ष की आयु के छात्रों पर प्रशासित किया जाता है। यह तनाव की डिग्री के संबंध में ष्मेशाष् से ष्कभी नहींष् की प्रतिक्रिया से भिन्न पांच-बिंदु पैमाना है। तनाव के स्तर का आकलन करने के अलावा, यह स्कूल जाने वाले बच्चों के

बुनियादी शैक्षणिक दबाव या बोझ का पता लगाने में सहायक होने का दावा करता है। स्केल की स्प्लिट-हाफ और टेस्ट-रीटेस्ट विश्वसनीयता क्रमशः .78 और .71 हैं और निर्माण वैधता .72 है।

डेटा विश्लेषण की प्रक्रिया

विद्यार्थियों को शैक्षणिक तनाव मापक प्रशासित किया गया। डेटा एकत्र किया गया था और स्कोरिंग कुंजी की मदद से स्कोरिंग की गई थी। शैक्षणिक तनाव स्केल स्कोर के लिए साधन और एसडी की गणना की गई थी। टी परीक्षण लागू करके तुलना की गई। शैक्षणिक तनाव के संबंध में बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों और विकशाली जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच संबंध का पता लगाने के लिए, सहसंबंध के गुणांक की पियर्सन की उत्पाद क्षण विधि की गणना की गई थी।

डेटा का विश्लेषण और विवेचन

परिणाम को व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत करने के लिए एकत्रित आंकड़ों को सारणीबद्ध किया गया और तैयार की गई परिकल्पनाओं के प्रकाश में उनका विश्लेषण किया गया।

परिकल्पना:1-बेगूसराय जिले के पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

तालिका-1 बेगूसराय जिले के पुरुष और महिला छात्रों के शैक्षणिक तनाव के साधन, एसडी और मूल्यों को दर्शाती है

शैक्षणिक तनाव	मीन	एसडी	एन	टी मान	महत्वपूर्ण स्तर
पुरुष	16.94	3.96	100	3.18	महत्वपूर्ण
महिला	18.85	4.62	100		

तालिका 1 से, यह देखा गया है कि टी-मान 0.01 और 0.05 दोनों स्तरों पर महत्वपूर्ण पाया गया, जो दर्शाता है कि बेगूसराय जिले के पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शैक्षणिक तनाव काफी भिन्न है। तो, शून्य परिकल्पना यानी बेगूसराय जिले के पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है, को खारिज कर दिया गया है।

परिकल्पना 2- वैशाली जिले के पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक तनाव के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है।

तालिका-2 वैशाली जिले के पुरुष और महिला छात्रों के शैक्षणिक तनाव के साधन, एसडी और मूल्य दिखाती है

शैक्षणिक तनाव	मीन	एसडी	एन	टी मान	महत्वपूर्ण स्तर
पुरुष	9.26	1.38	100	6.04	महत्वपूर्ण
महिला	10.59	2.01	100		

तालिका 2 से, यह देखा गया है कि यह मान 0.01 और 0.05 दोनों स्तरों पर महत्वपूर्ण पाया गया था, जो दर्शाता है कि वैशाली जिले के पुरुष और महिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शैक्षणिक तनाव काफी भिन्न है।

परिकल्पना 3— शैक्षणिक तनाव के संबंध में बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों और वैशाली जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

तालिका-3 शैक्षणिक तनाव के संबंध में बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों और वैशाली जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच सहसंबंध के गुणांक को दर्शाती है।

चर	एन	सहसंबंध गुणांक	व्याख्या
बेगूसराय जिला माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शैक्षणिक तनाव	200	0.43	0.01 स्तर पर महत्वपूर्ण
वैशाली जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शैक्षणिक तनाव			

तालिका 3 इंगित करती है कि शैक्षणिक तनाव के संबंध में बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों और वैशाली जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच सहसंबंध का गुणांक 0 है, जो 0.01 के महत्वपूर्ण स्तर पर महत्वपूर्ण है। इस प्रकार, शून्य परिकल्पना यानी बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों और वैशाली जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव के संबंध में कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है, खारिज कर दिया गया है।

खोज

इस अध्ययन से निम्नलिखित खोज सामने आये

1. निष्कर्षों से पता चला कि पुरुष और महिला समूह में काफी अंतर था।
2. अध्ययन से पता चला कि शैक्षणिक करियर के बारे में महिलाओं के गंभीर स्वभाव के कारण महिला समूह ने पुरुष समूह की तुलना में अधिक शैक्षणिक तनाव का अनुभव किया है।
3. यह पाया गया कि बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शैक्षणिक तनाव वैशाली जिले से अधिक है।

निष्कर्ष

अध्ययन से स्पष्ट रूप से पता चलता है कि बेगूसराय जिले के माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का शैक्षणिक तनाव वैशाली जिले की तुलना में अधिक है। इसलिए, माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव को कम करने के लिए परामर्श कार्यक्रमों और योग, ध्यान आदि जैसी उपचारात्मक तकनीकों की तत्काल आवश्यकता थी। छात्रों में शैक्षणिक तनाव से निपटने के लिए यह भी जरूरी है कि छात्र, अभिभावक, शिक्षक, प्रशासन और सरकार मिलकर काम करें। शिक्षकों को शिक्षण के सही तरीके अपनाने चाहिए उचित प्रेरक तकनीकों आदि का उपयोग करें। माता-पिता को अपने बच्चों की क्षमताओं को जानना और समझना चाहिए और तदनुसार परिणाम की उम्मीद करनी चाहिए। अच्छे शिक्षक, अच्छे पालन-पोषण, स्वस्थ रिश्ते, स्कूल और घर में अच्छा वातावरण, अच्छे सहकर्मी संबंध, जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण किसी भी छात्र की मदद करेंगे। जीवन में चुनौतियों का सामना करने के लिए।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

- बेस्ट, जॉन डब्ल्यू. (1988). रिसर्चचिनएजुकेशन. प्रेंटिसहॉल इंक, एंगलवुडएन.जे.
- ब्रेव, के.(2003) पेशेवर और गैर-पेशेवर कॉलेज के छात्रों के व्यक्तित्व, आत्म-सम्मान और शैक्षणिक उपलब्धि के संबंध में तनाव पर एक अध्ययन। एक अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध, कर्नाटक विश्वविद्यालय, धारवाड़।
- डैश, एम.(2000).एजुकेशनइनइंडिया.नई दिल्ली:अटलांटिक पब्लिशर्स एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स।
- गैरेट, हेनरी ई. (2007). स्टैटिस्टिक्स इन साइकोलॉजी एंड एजुकेशन. नई दिल्ली: पैरागॉनइंटरनेशनल पब्लिशर्स. ज्योत्सना, यू. काव्या. (2013)। किशोरों पर शैक्षणिक तनाव। जयपुररू आदि प्रकाशन।
- कविता, के. (2014)। माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक तनाव, आत्म-प्रभावकारिता और स्कूल के माहौल के संबंध में शैक्षणिक उपलब्धि। एक अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध, श्री वेंकटेश्वर विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश।
- कोठारी, सी.(2013)। अनुसंधान क्रियाविधि। मुंबई: न्यू एज इंटरनेशनल (पी) लिमिटेड. कूल, एल.(2013). मेथडोलॉजी ऑफ एजुकेशनल रिसेच. नई दिल्ली: विकास पब्लिशिंग हाउस।
- पसरीचा, ए. (2015) किशोरों की अध्ययन की आदतें, व्यक्तित्व और शैक्षणिक उपलब्धि के संबंध में शैक्षणिक तनाव और आत्म-प्रभावकारिता का अध्ययन। एक अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध, महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय, रोहतक।
- सिंह, शैलेन्द्र। (1990)। कार्यकारी अंडरस्ट्रेस। नई दिल्ली: क्लासिकल पब्लिशिंग कंपनी।

Author's Declaration

I as an author of the above research paper/article, hereby, declare that the content of this paper is prepared by me and if any person having copyright issue or patentor anything otherwise related to the content, I shall always be legally responsible for any issue. For the reason of invisibility of my research paper on the website/amendments/updates, I have resubmitted my paper for publication on the same date. If any data or information given by me is not correct I shall always be legally responsible. With my whole responsibility legally and formally I have intimated the publisher (Publisher) that my paper has been checked by my guide (if any) or expert to make it sure that paper is technically right and there is no unaccepted plagiarism and the entire content is genuinely mine. If any issue arise related to Plagiarism/Guide Name / Educational Qualification/ Designation/Address of my university/college/institution/Structure or Formatting/ Resubmission / Submission /Copyright / Patent/Submission for any higher degree or Job/ Primary Data/Secondary Data Issues. I will be solely/entirely responsible for any legal issues. I have been informed that the most of the data from the website is invisible or shuffled or vanished from the data base due to some technical fault or hacking and therefore the process of resubmission is there for the scholars/students who finds trouble in getting their paper on the website. At the time of resubmission of my paper I take all the legal and formal responsibilities, If I hide or do not submit the copy of my original documents (Aadhar/Driving License/Any Identity Proof and Address Proof and Photo) in spite of demand from the publisher then my paper may be rejected or removed from the website anytime and may not be consider for verification. I accept the fact that as the content of this paper and the resubmission legal responsibilities and reasons are only mine then the Publisher (Airo International Journal/Airo National Research Journal) is never responsible. I also declare that if publisher finds any complication or error or anything hidden or implemented otherwise, my paper may be removed from the website or the watermark of remark/actuality may be mentioned on my paper. Even if anything is found illegal publisher may also take legal action against me

लता कुमारी, प्रोफ.
(डॉ.) आर. के. एस अरोडा
