P: ISSN NO.: 2321-290X RNI : UPBIL/2013/55327 VOL-5* ISSUE-11* July- 2018
E: ISSN NO.: 2349-980X **Shrinkhla Ek Shodhparak Vaicharik Patrika**

राजधानी लखनऊ के ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के (13 से 19 वर्ष आयु) के किशोरों में तनाव का अध्ययन

प्रीती कुमारी
शोधछात्रा
गृहविज्ञान विभाग,
महिला महाविद्यालय,
लखनऊ

सविता अहलूवालिया
एसोसिएट प्रोफेसर एवं शोध निर्देशिका,
गृहविज्ञान विभाग,
महिला महाविद्यालय,
लखनऊ

सारांश

इस अध्ययन का उददेश्य ''राजधानी लखनऊ के ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के किशोरों में तनाव का अध्ययन'' जिसके लिए शोधकत्री ने लखनऊ के ग्रामीण व शहरी क्षेत्र के विभिन्न मान्यता प्राप्त विद्यालयों से यादृन्छिक विधि द्वारा 400 किशोर (200 ग्रामीण किशोर बालकों, बालिकाओं तथा 200 शहरी किशोर बालकों व बालिकाओं) का चयन किया। आकड़ों के एकत्रीकरण हेतु विद्यार्थी तनाव माप ''डॉ0 ज़की अख्तर (2011)'' पैमाने का प्रयोग किया गया। एकत्र आकड़ों का औसत, विचलन माध्य, टी–परीक्षण एवं पी–वैल्यू द्वारा विश्लेषण किया गया। परिणाम दर्शाते है कि 1. ग्रामीण किशोर की तुलना में शहरी किशोरों में औसत कुल तनाव प्राप्तांक अधिक पाया गया। 2. बालिकाओं में औसत तनाव प्राप्तांक बालकों की तुलना में अधिक पाया गया। 3. लिंग तथा स्थान के आधार पर कुल तनाव प्राप्तांक निम्न क्रम में पाया गया, ग्रामीण बालकों < शहरी बालकों < शहरी बालिकाओं < ग्रामीण बालिकाओं। अध्ययन में ग्रामीण किशोरियों में सर्वाधिक तनाव प्राप्तांक पाया गया, जिसका कारण ग्रामीण बालिकाओं को परिवार के सदस्यों द्वारा घर संभालने का अधिक दबाव हो तथा माता पिता द्वारा दूसरे भाई बहनों से प्रतिस्पर्धा व उनको अधिक प्यार व स्नेह दिया जाना हो।

मुख्य शब्द :

प्रस्तावना

किशोरावस्था को मनुष्य के जीवन का बंसतकाल माना गया है। किशोरावस्थाा के सम्बन्ध में यह परम्परागत विश्वास रहा है कि किशोरावस्था विकास की एक क्रान्तिक अवस्था है। हरलॉक (1950) के अनुसार इस अवस्था का प्रसार 12–13 वर्ष से 21 वर्ष तक माना जाता है। कारमाइकेल (1968) के अनुसार किशोरावस्था जीवन का वह समय है जहॉ से एक अपरिपक्त व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक विकास एक चरम सीमा की ओर अग्रसर होता है। डब्लू एच0 ओ0 (2009) के अनुसार किशोरावस्था को तीन मनोवैज्ञानिक विकास चरणों में बॉटा गया है (1) पूर्व किशोरावस्था 10से 13 वर्ष (2) मध्य किशोरावस्था 14 से 16 वर्ष (3) उत्तर किशोरावस्था 17 से 19 वर्ष। किशोरों की आवश्यकतायें उनकी आकांक्षाओं की देन है आकांक्षाओं का स्तर जितना उच्च होगा जितना श्रेष्ठ होगा, आवश्यकतायें उन्ही के अनुरुप बएती चली जायेगी और यदि आकांक्षाओं के अनुरुप आवश्यकताओं की पूर्ति नही होती है तो किशोरे में निराशा, हताशा, असन्तोष, कुण्ठा, चिन्ता और तनाव उत्पन्न हो जाता है। तनाव आधुनिक युग का प्रचलित शब्द है, जिसे अंग्रेजी भाषा में स्ट्रेस तथा हिन्दी में दबाव, खिंचाव, उत्तेजना, अनुक्रिया, प्रतिक्रिया, प्रतिबल आदि शब्दों द्वारा जाना जाता है। तनाव मानसिक स्थिति और परिस्थिति के बीच असन्तुलन के कारण उत्पन्न होता है। कृष्णदत्त (2013) के अनुसार तनाव बहुआयामी प्रक्रिया है, क्योंकि इसके विविध आयाम होते हैं, जैसे पारिवारिक तनाव, सामाजिक तनाव, आर्थिक तनाव इत्यादि।

हंस शैली (1978) के अनुसार तनाव दो प्रकार के होते है – ''स्वीकारात्मक एवं नकारात्मक तनाव है।''

नकारात्मक तनाव

वह तनाव जिसमें व्यक्ति किसी घटना या परिस्थिति में दुःख एवं कष्ट को अनुभव करें। इस तनाव में व्यक्ति की मानसिक शान्ति एवं स्थिरता तुरन्त भंग हो जाती है।

स्वीकारात्मक तनाव

वह तनाव जिसके अनुकूल घटना या परिस्थिति प्राप्त होने पर व्यकित सुख का अनुभव करता है, जैसे लॉटरी खुलना, परीक्षा, परिणाम में सोच से

अधिक सफलता, नौकरी लगना इत्यादि इसमें खुशी और रोमांच का अनुभव होता है।

आज तनाव आधुनिक समाज की देन है।वर्तमान के औद्योगिक युग समय में तनाव जीवन पद्वति का एक अभिन्न अंग बन गया है।प्रातः सोकर उठने से लेकर रात सोने तक व्यक्ति तनाव में जीवन व्यतीत कर रहा है।जनसंख्या वृद्धि के साथ–साथ किशोर संख्या में भी वृद्धि हुई है परन्तु आज के परिवेश में किशोरों को उचित व योग्य शैक्षिक अवसर और पर्याप्त साधन, माता–पिता व परिवार द्वारा सही देखभाल व समय न दे पाने से किशोरों में तनाव की लगातार वृद्धि हो रही है।यदि जिससे कि वे डिप्रेशन जैसी परिस्थितियों से घिर जाते है और निराश होकर आत्महत्या जैसे कदम भी उठा लेते है। तनाव का एक सामान स्तर अधिक समय तक बना रहे तो व्यक्ति में विभिन्न प्रकार के शारीरिक व मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं।

साहित्यावलोकन

रजनी राणा व अन्य (2016)'' इमोशन कम्पटीशन एण्ड स्ट्रेस अमंग एडोलैसेन्टस स्टूडेन्टस'' द्वारा हरियाणा के हिसार जिले में सरकारी विद्यालय (सहशिक्षा) 14–16 वर्ष के कक्षा 9, और 10 कें160 किशोरो (80 ग्रामीण किशोर बालको बालिकाओ, 80 शहरी किशोर बालको बालिकाओ) का अध्ययन हेतु चयन किया। साक्षत्कार विधि द्वारा सामाजिक व्यक्तिगत चर के माध्यम से भावनात्मक क्षमता माप (भरतद्वाज और शर्मा 2007) तथा किशोर तनाव माप (लक्ष्मी और मेरिनँ 2008) पैमाने द्वारा आकड़े, एकत्रकर विश्लेषण द्वारा ज्ञात किया गया। परिणाम दर्शाते है कि किशोरावस्था में भावनात्मक क्षमता और तनाव के मध्य नकारात्मक सम्बन्ध मौजूद था, जिस पर किशोरावस्था, माता पिता और शिक्षको का प्रभाव पड़ता है।

डा0 पी0 सुरेश प्रभू (2015) '' अ स्टडी ऑन एकेडमिक स्ट्रेस अमंग हाइयर सेकेण्डरी स्टूडेन्टस '' अध्ययन तमिलनाडू के नमक्कल जिले के उच्च माध्यमिक विद्यालयो के कक्षा 11 के 250 किशोरो का चयन सरल यादृच्छिक विधि द्वारा किया। परिणाम दर्शाते है कि शैक्षिक तनाव किशोर बालको की तुलना किशोर बालिकाओ मे अधिक था। शहरी किशोर मे ग्रामीण किशोरो की तुलना में शैक्षिक तनाव अधिक था। सरकारी विद्यालय के किशोरो में निजी विद्यालय के किशोरो की तुलना अधिक तनाव था। तथा विज्ञान विषय के किशोरो मे कला विषय के किशोरो की तुलना मे कम तनाव था।

स्वेता सोनाली (2016) '' इम्पेक्ट ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस अमंग एडोलैसेन्टस इन रिलेशन टू जेन्डर, क्लास एण्ड टाइप ऑफ स्कूल ऑर्गनाइजेशन'' ने अध्ययन बिहार के समस्तीपुर क्षेत्र के दो विद्यालय (सी0 बी0 एस0 ई0 व बी0 एस0 ई0 बी0) के 160 किशोर जिनकी आयु 15 से 18 वर्ष थी। तथा कक्षा 11,12 मे अध्ययनरत थे, उनका दैव निदर्शन विधि द्वारा अध्ययन हेतु चयन किया गया। जिसमे सी0बी0 एस0ई0 बोर्ड के 80 वर्ष किशोर 40 किशोर बालकों व 40 किशोर बालिकाओ तथा बी0 एस0 ई0 बी0 बोर्ड के 80 किशोर 40 किशोर बालको तथा 40 किशोर बालिकाओ के द्वारा आकड़ो को शैक्षिक तनाव (ए0एस0क्यू0एम0डी0 अकरम) की प्रश्नावली द्वारा एकत्र किया गया। परिणाम से ज्ञात हुआ कि किशोरो मे लिंग(बालको , बालिकाओ) सम्बन्धित शैक्षिक तनाव मे कोई महत्वपूर्ण अन्तर नही था, जबकि कक्षा और विद्यालयो संगठन प्रकार के सम्बन्ध मे महत्वपूर्ण मतभेद था। कक्षा 12 मे कक्षा 11 की तुलना मे अधिक शैक्षिक तनाव था। तथा सी0बी0 एस0ई0 सम्बन्ध विद्यालयो के किशोरो मे बी0एस0ई0 बी0 की तुलना मे अधिक शैक्षिक तनाव था।

बिस्ला प्रीती व अन्य (2017) '' स्टडी ऑफ डिप्रेशन, एनजाइटी एण्ड स्ट्रेस अमंग स्कूल गोइंग एडोलैसेन्टस'' ने अपना अध्ययन कार्य हरियाणा के पलवल क्षेत्र से चार विद्यालयो द्वारा 14–18 वर्ष की आयु के 200 विद्यार्थियो का चयन दैव निदर्शन विधि द्वारा करके किया। आकड़े स्वविकसित पैमाने (डी0ए0एस0एस0एस0)डिप्रेशन एन्जाइटी स्टूडेन्टस स्ट्रेस स्केल द्वारा एकत्र किये गये। परिणाम बताते है कि उल्लेखित रूप से अवसाद, चिन्ता और तनाव सभी विद्यार्थियो मे सहसम्बन्धित पाये गये थे। तथा किशोर बालको की तुलना मे किशोर बालिकाओ मे अधिक तनाव था।

शोध क्रियाविधि

अध्ययन क्षेत्र

अध्ययन हेतु राजधानी लखनऊ के आठों ब्लॉक के अन्तर्गत आने वाले विभिन्न बोर्ड के मान्यता प्राप्त विद्यालयों एवं 110 वार्ड में से 8 वार्ड के अन्तर्गत आने वाले सभी बोर्ड के मान्याता प्राप्त विद्यालयों को सम्मिलित किया गया। इस प्रकार अध्ययन क्षेत्र दो भागों में विभाजित है, ब्लॉक के अन्तर्गत आने वाले विद्यालयों से प्राप्त प्रतिदर्श को ग्रामीण क्षेत्र के अन्तर्गत रखा गया है एवं वार्ड के विद्यालयों के प्राप्त प्रतिदर्श को शहरी क्षेत्र के अनतर्गत रखा गया है।

अध्ययन का उद्देश्य

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य लखनऊ के शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों के किशोरों में तनाव का अध्ययन करना।

प्रतिदर्श आकार

सूत्र $-SS = \frac{z^2 \ x \ P \ x \ (1-P)}{c^2}$

इस सूत्र के अनुसार 400 प्रतिदर्श प्राप्त हुआ।

प्रतिदर्श चयन

अध्ययन में लखनऊ के शहरी क्षेत्रों की वार्ड सूची पर आधारित 8 विद्यालयों का चयन यादृच्छिक विधि के माध्यम से किया गया। जो कि यू0 पी0 बोर्ड, सी0 बी0 एस0 सी0 बोर्ड तथा आई0 सी0 एस0 सी0 बोर्ड द्वारा मान्यता प्राप्त विद्यालय है। प्रत्येक विद्यालय से कुल 25 किशोरों का चयन किया गया। ये किशोर कक्षा 8 से 12 तक में अध्ययनरत थे, उपस्थिति रजिस्टर में नामांकित किशोरों की संख्या के आधार पर प्रत्येक कक्षा से 5 किशोरों का चयन किया गया। किशोरों में बालक बालिकाओं की सम संख्या का चयन किया गया। इसी प्रकार ग्रामीण क्षेत्र के ब्लॉकों के अन्तर्गत आने वाले विभिन्न विद्यालयों में से आठ विद्यालयों का चयन यादृन्दिक विधि द्वारा किया गया। ये विद्यालय भी विभिन्न बोर्ड द्वारा मान्यता प्राप्त थे। यहां भी पुनः कक्षा 8 से 12

तक के कक्षाओं में से 5–5 विद्यार्थियों उपस्थिति रजिस्टर द्वारा चयन करते हुए कुल 25 किशोरों का चयन किया गया।

सम्मिलित प्रतिदर्श

विद्यालयों में कक्षा 8 से 12 में अध्ययनरत13 से 19 वर्ष आयु के बालकों बालिकाओं को,जो किशोर अपने परिवार के साथ रहते थे, अध्ययन में समिमलित किया गया।

अनन्य प्रतिदर्श

13 वर्ष से कम आयु के किशोरों, को अशिक्षित किशोरों, शारीरिक व मानसिक रुप से अक्षम, दिव्यांगों को हॉस्टल, पी0 जी0 में रहने वाले किशोरों को अध्ययन में सम्मिलित नहीं किया गया।

पैमाना

प्रतिदर्श समूह के तनाव माप हेतु डॉ0 जकी अखतर (2011) द्वारा निर्मित विद्यार्थी तनाव माप का उपयोग किया गया। (संलग्नक – 1)

सांख्यिकी विश्लेषण

आंकड़ों को माध्य और मानक विचलन द्वारा प्रदर्शित किया गया है। समूह की तुलना 'टी' परिक्षण के द्वारा तथा भिन्नता (एनोवा) के माध्यम से विश्लेषण किया गया है। सांख्यिकीय रुप से सार्थक माना गया। $P<0.05$ को सांख्यिकी रुप में सार्थक माना जाता है। विश्लेषण एस0पी0एस0एस0 (विन्डोज संस्कर 17.0) के द्वारा किया गया।

परिणाम

तालिका– 1 ग्रामीण और शहरी क्षेत्र के किशोरों को तनाव प्राप्तांक

तनाव प्राप्तांक	संख्या	ग्रामीण	शहरी	टी0 परिक्षण	पी0 वैल्यू
कुल	200	163.20±12.25	164.57±12.02	1.13	0.258
सकरात्मक	200	129.25±10.57	130.70±11.50	1.32	0.188
नकारात्मक	200	33.95±4.42	33.87±3.73	0.20	0.845

तालिका – 1 उपरोक्त तालिका में क्षेत्र (शहरी एवं ग्रामीण) के आधार पर तनाव प्राप्तांक प्रस्तुत किया गया है। औसत कुल तनाव प्राप्तांक एवं सकारात्मक तनाव प्राप्तांक ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में शहरी किशोर किशोरियों में अधिक पाया गया। नकारात्मक तनाव प्राप्तांक ग्रामीण क्षेत्र में कुद अधिक पाया गया। दोनों समूहों के औसत (± मानक विचलन) तनाव प्राप्तांक की विद्यार्थी 'टी' परीक्षण द्वारा तुलना करने पर कुल तनाव प्राप्तांक (164.57 ±12.02 बनाम 163.20 ±12.25, टी = 1.13 पी = 0.258), सकारात्मक तनाव प्राप्तांक (130. 70±11.50 बनाम 129.25 ± 10.57, टी = 1.32, पी = 0. 188) एवं नकारात्मक तनाव प्राप्तांक (33.87±3.73 बनाम 33.95±4.42, टी = 0.20, पी = 0.845) में सार्थक रुप से भिन्नता नहीं पायी गयी।

तालिका – 2 किशोर (बालक एवं बालिका) के मध्य तनाव प्राप्तांक की तुलना

तनाव प्राप्तांक	संख्या	बालक	बालिका	टी0 परीक्षण	पी0 वैल्यू
कुल	200	161.88±12.48	165.89±11.48	3.34	0.001
सकरात्मक	200	128.62±11.17	131.32±10.80	2.21	0.014
नकारात्मक	200	33.26±4.18	34.56±3.89	3.21	0.001

तालिका – 2 उपरोक्त तालिका में बालक और बालिकाओं के औसत कुल तनाव प्राप्तांक प्रदर्शित किये गये है। बालिकाओं में औसत कुल तनाव प्राप्तांक, सकारात्मक तनाव प्राप्तांक एवं नकारात्मक तनाव प्राप्तांक बालकों की तुलना में अधिक पाया गया। दोनों समूह के मध्य औसत (±मानक विचलन) तनाव प्राप्तांक की विद्यार्थी 'टी' परीक्षण द्वारातुलना करने पर बालिकाओं में सार्थक रुप से भिन्न एवं उच्च तनाव प्राप्तांक पाया गया (161 : 88 ± 12.48 बनाम 165.89 ± 11.48, टी = 3.34, पी = 3.34, पी = 0.001) इसी प्रकार सकारात्मक तनाव प्राप्तांक (128.62 ± 11.17 बनाम 131.32 ± 10.80 टी = 2.46, पी = 0.014) एवं नकारातमक तनाव प्राप्तांक (33.26 ± 4.18 बनाम 34.56 ± 3.89, टी = 3.21, पी = 0.001) भी बालिकाओं में सार्थक रुप से भिन्न एवं बालकों की तुलना में अधिक पाया गया।

तालिका– 3 तनाव प्राप्तांक की तुलना ग्रामीण बालकों, शहरी बालकों, ग्रामीण बालिकाओं, शहरी बालिकाओं के मध्य।

तनाव प्राप्तांक	संख्या	ग्रामीण बालक	शहरी बालक	ग्रामीण बालिका	शहरी बालिका	एफ वैल्यू	पी0 वैल्यू
कुल	100	159.52±11.82	164.24±12.72	166.53±11.83	165.24±11.13	6.61	0.001
सकारात्मक	100	126.58±10.20	130.66±11.76	131.79±11.01	130.86±10.62	4.50	0.004
नकारात्मक	100	32.94±3.94	33.58±4.41	34.74±4.10	34.38±3.68	4.00	0.008

तालिका – 3 किशोर (बालक और बालिका) तथा स्थान (ग्रामीण व शहरी) के आधार पर तनाव प्राप्तांक निम्न क्रम से पाया गया ''ग्रामीण बालकों < शहरी बालकों < शहरी बालिकाओं < ग्रामीण बालिकाओं। चारो समूहों के औसत तनाव प्राप्तांक की तुलना करने पर

एनोवा परीक्षण के माध्यम से सभी समूहों में सार्थक रुप से भिन्न तनाव प्राप्तांक पाया गया (पी = 0.001)
इसी क्रम ग्रामीण बालिकाओं में सकारात्मक तनाव प्राप्तांक सबसे अधिक था जिसके बाद प्राप्तांक शहरी बालिकाओं में, उससे कम शहरी बालकों में एवं ग्रामीण बालकों में सबसे कम तनाव प्राप्तांक पाया गया। चारों समूहों के औसत सकारात्मक तनाव प्राप्तांक की तुलना एनोवा परीक्षण द्वारा करने पर द्वारा समूहों में सार्थक रुप से भिन्नता(पी = 0.004) पायी गयी।

कुल तनाव प्राप्तांक एवं सकारात्मक तनाव प्राप्तांक की भांति औसत नकारात्मक तनाव प्राप्तांक भी ग्रामीण बालिकाओं में उससे कम शहरी बालिकाओं में उससे कम शहरी बालकों में एवं न्यूनतम ग्रामीण बालकों में पाया गया। चारों समूहों के औसत नकारात्मक तनाव प्राप्तांक की एनोवा परीक्षण द्वारा तुलना करने पर समूहों में सार्थक रुप से भिन्न नकारात्मक प्राप्तांक पाया गया (पी = 0.008)

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन में निम्न निष्कर्ष प्राप्त हुए – 1. ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में शहरी समुदाय के किशोर किशोरियों में तनाव अधिक था। यद्यपि यह अन्तर सार्थक रुप से भिन्न नही था। 2. सकारात्मक तनाव भी शहरी समूदाय में अधिक पाया गया परन्तु दोनों समूदाय के मध्य तनाव का अन्तर सार्थक रुप से भिन्न नहीं था। 3. नकारात्मक तनाव शहरी समूदाय की तुलना में ग्रामीण समूदाय में कुछ अधिक पाया गया परन्तु यह अन्तर भी सार्थक रुप से भिन्न नही था। 4. किशोर बालकों की तुलना में किशोर बालिकाओं में तनाव अधिक पाया गया। इन दोनों वर्गों के तनाव प्राप्तांक सार्थक रुप से भिन्न थे। 5. सकारात्मक तनाव भी किशोरियों में अधिक पाया गया और यह अन्तर भी सार्थक रुप से भिन्न था। 6. नकारातमक तनाव भी किशोरियों में अधिक पाया गया और दोनों वर्गों में तनाव का अन्तर पुनः सार्थक रुप से भिन्न था। 7. समूहों (किशोर किशोरियों एवं शहरी ग्रामीण) में औसत कुल तनाव प्राप्तांक का क्रम निम्न अनुसार पाया गया (ग्रामीण बालकों < शहरी बालकों < शहरी बालिकाओं < ग्रामीण बालिकाओं)। 8. चारों समूहों में सकारात्मक तनाव का क्रम निम्न है (ग्रामीण बालकों < शहरी बालकों < शहरी बालिकाओं < ग्रामीण बालिकाओं)। 9. चारों समूहों के नकारात्मक तनाव का क्रम निम्न है (ग्रामीण बालकों < शहरी बालकों < शहरी बालिकाओं < ग्रामीण बालिकाओं)। चारों समूहों में तनाव प्राप्तांक का अन्तर सार्थक रुप से भिन्न पाया गया।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. *वर्मा डॉ0 प्रीति और श्रीवास्तव एन0 डी0 डॉ0 (2009), ''बाल मनोविज्ञान : बाल विकास विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा, चौदहवॉ संस्करण, 371 –391, 417–438।*
2. *कारमाइकेल (1968), किशोरावस्था, शेखावत श्रीमती समता, सोनू पब्लिकेशन्स चन्दलाई भवन, फिल्म कॉलोनी जयपुर, प्रथम संस्करण।*
3. *सिंह कुमार अरुण, आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान, लाल बनारसीदास, यू0 ए0 बग्लो रोड, जवाहर नगर दिल्ली, 179।*
4. *चौहान रीता, बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था विकास; अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा, प्रथम संस्करण, 43–49, 82–95।*
5. *मरवाह सिंह सरुप डॉ0, शारीरिक और मानसिक तनाव क्यों होता है और कैसे बचें, पुस्तक महल दिल्ली, संस्करण 2000, 24–66।*
6. *डॉ0 मालती सारस्वत, शिक्षा मनोविज्ञान की रूपरेखा, क्राशन आलोक प्रकाशन एफ0एफ0 प्लाजा कॉम्लेक्स 177146 2012 पेज नं0 216*
7. *प्रो0 उदयवीर सक्सेना, बी0एड0 दिगदर्शिका, साहित्य प्रकाशन नवीन संस्करण 2004 आपका बाजार हॉस्पिटल रोड आगरा–3 पेज नं0 63–77*
8. *रजनी राणा (2016), इमोशन, कम्पटीशन एण्ड स्ट्रेस अमंग एडोलैसेन्टस स्टूडेन्टस'', इटरनेशनल मल्टी डिस्पीलेनरी रिसर्च जर्नल, (6), 7, पेज से 5।*
9. *डॉ पी सुरेश प्रभू (2015), अ स्टडी ऑन एकेडमिक स्ट्रेस अमंग हाइपर सेकेण्डरी स्टूडेन्टस'' इटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमिनिटी एण्ड सोशल साइंस इण्टरवेन्सन, (4), , पेज 6 से 6।*
10. *स्वेता सोनाली (2016), इम्पेक्ट ऑफ एकेडमिक स्ट्रेस अमंग एडोलैसेन्टस इन रिलेशन टू जेण्डर, क्लास एण्ड टाइप ऑफ स्कूल ऑर्गनाइजेशन, (2), 8 पेज से ।*
11. *बिस्ला प्रीति (2017) स्टडी ऑफ डिप्रेशन, एनजाइटी, एण्ड स्ट्रेस अमंग स्कूल गोइंग एडोलेसेंटस, इण्डियन जर्नल ऑफ साइकैटरिक सोशल वर्क (8), पेज 6 से।*
12. *www.istra.com volume 2 , issue 5 (September – October 2014) PP.2171-220, issn:2320-8163*
13. *www.ijsrp .org , volume 3, issue 8 , august 2013 issn: 2250-3153*
14. *www.ijird.com ,vd 2 Issue1 , November 2013, ISSN :2278-0211 (online)*
15. *www.ijhssi.org volume 2, issue 10, October 2013 PP-47-51*
16. *www.allsubjectjournal.com E – ISSN :2349-4182, P-ISSN :2349-5979 February -2015*
17. *www.allresarchjournal .com ,IJR 2015,1 (11):394396 ,issnp-2394-7500, ISSN ONLINE 2394 -5869*