



# उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक समस्याओं पर पड़नेवाले प्रभाव का एक मूल्यांकन

शशि दुबे

शोध अध्यायी, शिक्षा विभाग, भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान  
प्रो. (डॉ.) आर.के.एस अरोड़ा

प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर, राजस्थान

## सारांश

अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक चिंता के स्तर का पता लगाना है। वर्तमान अध्ययन में भारत के मध्यप्रदेश के जबलपुर जिले में स्थित माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत 150 XI मानक विद्यार्थी शामिल किये गए हैं। नमूना एक साधारण यादृच्छिक नमूना तकनीक का उपयोग करके चुना गया। वर्तमान अध्ययन से पता चलता है कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मध्यम स्तर की शैक्षणिक चिंता होती है और माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के उप-स्तर के बावजूद शैक्षणिक चिंता का मध्यम स्तर होता है। पुरुष विद्यार्थियों शैक्षणिक चिंता महिला विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है। शहरी विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता ग्रामीण विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है। सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता निजी स्कूल के विद्यार्थियों से कम है। विज्ञान विषय के विद्यार्थियों का शैक्षणिक तनाव कला के विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है। जिन विद्यार्थियों के माता-पिता साक्षर स्तर के शैक्षणिक चिंता के रूप में शिक्षा लेते हैं, वे अपने समकक्षों की तुलना में अधिक हैं।

---

**प्रमुख शब्द :** माध्यमिक स्तर, तुलनाए साक्षर, शैक्षणिक चिंता, शिक्षा

---

## १. प्रस्तावना

तनाव को एक नकारात्मक भावनात्मक, संज्ञात्मक, व्यवहारिक और शारीरिक प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है जो एक व्यक्ति को तनावों (बर्नस्टीन, एट अल 2008) के साथ समायोजित करने या उससे निपटने की कोशिश करता है। तनाव को उन परिस्थितियों के रूप में परिभाषित किया जाता है जो बाधित होती हैं, या बाधित होने का खतरा होता है, व्यक्तियों के दैनिक कामकाज और लोगों को समायोजन करने के लिए कारण बनता है (Auerbach & Gramling 1998)। Auerbach और

जुआ (1998) भावनात्मक और शारीरिक उत्तेजना की एक अप्रिय स्थिति के रूप में तनाव उन स्थितियों में अनुभव करता है जिन्हें वे अपनी भलाई के लिए खतरनाक या खतरा मानते हैं।

हालांकि तनाव अलग-अलग तरीकों से माना जाता है और इसका मतलब अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग-अलग हो सकता है। यह उन घटनाओं या स्थितियों के रूप में माना जाता है जिनके कारण व्यक्ति तनाव, दबाव या चिंता और क्रोध सहित नकारात्मक भावनाओं को महसूस करता है। इसके अलावा, अन्य लोग तनाव को मौजूदा स्थितियों की प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित करते हैं, जिसमें शारीरिक परिवर्तन (हृदय गति में वृद्धि, और मांसपेशियों में तनाव), भावनात्मक और व्यवहार परिवर्तन (बर्नस्टीन, एट अल 2008) शामिल हैं। तनाव को हमेशा एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में माना जाता है जिसमें किसी भी व्यक्तिगत घटना की व्यक्तिगत व्याख्या और प्रतिक्रिया शामिल होती है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि तनाव लोगों पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव डाल सकता है। इसका मतलब है कि तनाव खतरे के लिए एक सामान्य, अनुकूली प्रतिक्रिया हो सकती है। इसकी भूमिका लोगों को रक्षात्मक कार्रवाई करने के लिए संकेत देने और तैयार करने की है। उदाहरण के लिए, उन चीजों से डरें जो यथार्थवादी खतरे पेश करती हैं, व्यक्तियों को उनसे निपटने या उनसे बचने के लिए प्रेरित करती हैं। अधिकांश मनोवैज्ञानिक दावा करते हैं कि मध्यम तनाव व्यक्तियों को रचनात्मकता को प्राप्त करने और ईंधन देने के लिए प्रेरित करता है, हालांकि तनाव व्यक्तियों को कठिन कार्यों (Auerbach & Gramling 1998) पर प्रदर्शन से रोक सकता है।

## 2. शैक्षणिक तनाव

शैक्षणिक तनाव की परिभाषा स्कूली शिक्षा और शिक्षा से उत्पन्न चिंता और तनाव है। अक्सर एक डिग्री और एक शिक्षा का पीछा करने के साथ-साथ बहुत अधिक दबाव होता है। इसमें पढ़ाई, होमवर्क, टेस्ट, लैब, रीडिंग और क्विज होते हैं। सभी कार्यों को करने समय को संतुलित करने और पाठ्येतर गतिविधियों के लिए समय निकालने का तनाव है। स्कूली छात्रों पर अकादमिक तनाव विशेष रूप से कठिन होता है जो अक्सर पहली बार घर से दूर रहते हैं। शिक्षकों को उम्मीद है कि काम समय पर पूरा होगा। छात्रों को अपने काम की प्रतियों को प्रिंट करने के लिए, पढ़ने और लिखने के असाइनमेंट को पूरा करने में जितना समय लगता है, उतना कम हो सकता है।

### 3. चिंता के प्रभाव

यह तर्क दिया गया है कि किसी व्यक्ति को तनावग्रस्त होने के कारण संभवतः चिंतित विचार, ध्यान केंद्रित करने या याद रखने में कठिनाई हो सकती है। चिंता से लोगों के व्यवहार में बदलाव आ सकता है, जैसे कि नाखून काटना, भारी सांस लेना, दांतों का अकड़ना और हाथ कांपना। जब लोगों पर जोर दिया जाता है, तो उनके हाथ-पैर ठण्डे होना, पेट में मरोड़ कभी-कभी बढ़ी हुई हृदय गति महसूस कर सकते हैं, जो सभी चिंता के सामान्य शारीरिक प्रभाव के रूप में माने जाते हैं, जो चिंता की भावना से जुड़ा हो सकता है (Auerbach & Gramling 1998)।

जब चिंता अधिक तीव्र हो जाती है। तब शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएं आम तौर पर एक साथ होती हैं, हालांकि, चिंता प्रतिक्रियाओं की एक श्रेणी अन्य प्रतिक्रियाओं को प्रभावित कर सकती है। उदाहरण के लिए, हल्के सीने में दर्द दिल का दौरा पड़ने के बारे में चिंता करने के लिए मनोवैज्ञानिक चिंता प्रतिक्रिया का कारण हो सकता है। शारीरिक प्रतिक्रियाएं तब हो सकती हैं जब कोई व्यक्ति किसी भयानक दुर्घटना या किसी अन्य भयावह घटना से बच जाता है, वह तेजी से सांस लेने, दिल की धड़कन बढ़ने, पसीना आने और यहां तक कि थोड़ी देर बाद हिलने का अनुभव करेगा। ये प्रतिक्रियाएं लड़ाई-या-उड़ान सिंड्रोम के रूप में ज्ञात एक सामान्य पैटर्न का हिस्सा हैं। तनाव के लिए मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएं भावनाओं, विचारों (अनुभूति), और व्यवहार (बर्नस्टीन एट अल।, 2008) में परिवर्तन के रूप में प्रकट हो सकती हैं।

### 4. संबंधित साहित्य की समीक्षा

सिबनाथ देब, एसेन स्ट्रोडल और जियानगोंग सन (2012)। भारत में निजी माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच शैक्षणिक-संबंधित तनाव। इस अध्ययन का उद्देश्य भारत में निजी माध्यमिक स्कूल के छात्रों के साथ-साथ सामाजिक-आर्थिक और अध्ययन-संबंधित कारकों के साथ शैक्षणिक तनाव की व्यापकता की जांच करना और चिंता करना है। प्रतिभागियों को कोलकाता के पांच निजी माध्यमिक विद्यालयों के 400 किशोर छात्र (52 प्रतिशत पुरुष) थे जो 10 और 12 वीं कक्षा में पढ़ रहे थे। प्रतिभागियों को एक बहु-चरण नमूना तकनीक का उपयोग करके चुना गया था और एक अध्ययन-विशिष्ट प्रश्नावली का उपयोग करके मूल्यांकन किया गया था। निष्कर्षों से पता चला कि 35 और 37 प्रतिशत ने क्रमशः शैक्षणिक तनाव और परीक्षा चिंता के उच्च या बहुत उच्च स्तर की सूचना दी। सभी छात्रों ने उच्च स्तर के शैक्षणिक तनाव की सूचना दी, लेकिन जिनके पास निम्न ग्रेड थे उन्होंने उच्च ग्रेड वाले लोगों की तुलना में तनाव के उच्च स्तर की सूचना दी। जो छात्र पाठ्येतर गतिविधियों में संलग्न थे, उन लोगों की तुलना में परीक्षा की चिंता की संभावना अधिक थी जो पाठ्येतर गतिविधियों में शामिल नहीं थे।

मारवान जैद बतिनेह (2013)। किंग सऊद विश्वविद्यालय में शिक्षा संकाय के स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक तनाव का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन ने विश्वविद्यालय में छात्रों द्वारा अनुभव किए गए शैक्षणिक तनावों की जांच की। इस अध्ययन में भाग लेने वाले 232 विद्यार्थियों के कुल नमूने शिक्षा संकाय से प्राप्त किए गए थे। डेटा स्व-प्रशासित प्रश्नावली के माध्यम से एकत्र किए गए थे, जो विद्यार्थियों को व्याख्यान के समय यादृच्छिक रूप से वितरित किए गए थे। प्राप्त आंकड़ों का वर्णन वर्णनात्मक आंकड़ों, सहसंबंध, और विचरण (ANOVA) के विश्लेषण का उपयोग करके किया गया था। परिणाम से पता चला कि अकादमिक अधिभार, पाठ्यक्रम में अजीब, अध्ययन के लिए अपर्याप्त समय, प्रत्येक सेमेस्टर में कार्यभार, परीक्षा में अजीब, कम प्रेरणा और उच्च परिवार की अपेक्षाएं विद्यार्थियों के बीच मामूली तनाव थीं। यह भी पाया गया कि असफलता का डर स्नातक छात्रों के बीच तनाव का प्रमुख स्रोत है। इसके अलावा, अध्ययन में पाया गया कि धार्मिकता के स्रोतों और शैक्षणिक तनाव (आर = .300, पी = .00) के बीच सकारात्मक संबंध थे। अंत में, अध्ययन में पाया गया कि विभिन्न, अध्ययन के स्तर और विशेषज्ञता वाले विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक तनाव में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं थे।

**५. राजशेखर (2013)। विश्वविद्यालय के प्रबंधन के विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक तनाव का प्रभाव एक विश्लेषण।** अध्ययन ने प्रबंधन के विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक तनाव के प्रभाव की जांच की। तनाव प्रबंधन में मनोवैज्ञानिक तनाव से निपटने के लिए प्रभावी तकनीक के साथ एक व्यक्ति को लैस करने की तकनीक शामिल है। विद्यार्थियों की अलग-अलग अपेक्षाएं, लक्ष्य और मूल्य हैं जिन्हें वे पूरा करना चाहते हैं, जो केवल तभी संभव है जब वे संस्था के साथ एकीकृत हों। अध्ययन का उद्देश्य तनाव के वर्तमान स्तर, तनाव के स्रोत और तनाव प्रबंधन तकनीकों का पता लगाना है जो प्रबंधन विद्यार्थियों के लिए उपयोगी होगा। अध्ययन में प्रबंधन के विद्यार्थियों के बीच तनाव के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, व्यक्तिगत, भौगोलिक और पर्यावरणीय कारकों जैसे विभिन्न मानदंडों को ध्यान में रखा गया है। नमूने में चेन्नई में AMET बिजनेस स्कूल, AMET विश्वविद्यालय के 100 विद्यार्थियों शामिल हैं। सुविधाजनक नमूना विधि का उपयोग करके संरचित प्रश्नावली के माध्यम से डेटा एकत्र किया गया था।

#### **६. अध्ययन की आवश्यकता और महत्व**

आज की अत्यधिक प्रतिस्पर्धी दुनिया में, विद्यार्थियों को विभिन्न शैक्षणिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिसमें परीक्षा चिंता, कक्षाओं में जाने में अरुचि और विषय को समझने में असमर्थता शामिल है। शैक्षणिक चिंता शैक्षणिक गतिविधियों में किसी के प्रदर्शन पर चिंता या

आशंका की भावना है। यह विद्यार्थियों को परीक्षाओं में अपनी क्षमताओं का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में असमर्थ होने का कारण बन सकता है।

स्कूल में शैक्षणिक दबाव की एक सीमा होती है, जो पूर्णता की आवश्यकता से उत्पन्न होती है, ग्रेड्स, माता-पिता के दबाव, प्रतिस्पर्धा, खेल या एक कठिन वर्ग भार पर चिंता। कई युवा छात्रों में नर्वस ब्रेकडाउन, पैनिक अटैक, बर्नआउट और डिप्रेशन भी स्पष्ट हैं। एक ही स्थिति हमेशा सभी लोगों के लिए तनावपूर्ण नहीं होती है, और सभी लोग चिंताग्रस्त होने पर समान भावनाओं या ऑफ-पुट विचारों से नहीं गुजरते हैं।

विद्यार्थियों को भविष्य का स्तंभ माना जाता है। जो हमारे देश को अगले चरण में ले जाने के लिए जिम्मेदारियों को लेते हैं इसलिए उन्हें बेहतर होना चाहिए। यह जानने के लिए, अन्वेषक ने उच्चतर माध्यमिक छात्रों के बीच शैक्षणिक चिंता का विश्लेषण करने का निर्णय लिया।

#### ७. अध्ययन का उद्देश्य

वर्तमान अध्ययन के अन्वेषक ने निम्नलिखित उद्देश्यों को तैयार किया

1. जबलपुर जिले, मध्य प्रदेश, भारत में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक चिंता के स्तर का पता लगाने के लिए।
2. यह पता लगाने के लिए कि शैक्षणिक चिंता के संबंध में निम्नलिखित उप नमूनों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है या नहीं।
  - क) लिंग / पुरुष / महिला,
  - ख) स्थानीयता / ग्रामीण / शहरी,
  - ग) प्रबंधन / सरकार / निजी,
  - घ) विषय / विज्ञान / कला, और
  - ई) माता-पिता की शिक्षा / साक्षर / निरक्षर,

#### ८. अध्ययन की परिकल्पना

वर्तमान अध्ययन के अन्वेषक ने निम्नलिखित परिकल्पनाओं को तैयार किया

1. शैक्षणिक चिंता के संबंध में पुरुष और महिला विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है।
2. शैक्षणिक चिंता के संबंध में ग्रामीण और शहरी क्षेत्र के विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है।
3. शैक्षणिक चिंता के संबंध में सरकारी और निजी स्कूल के विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है।
4. शैक्षणिक चिंता के संबंध में विज्ञान और कला विषय के विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर मार्गदर्शन की जरूरत है।

5. शैक्षणिक चिंता के संबंध में उन विद्यार्थियों के बीच महत्वपूर्ण अंतर है, जिनके माता-पिता की शिक्षा साक्षर और अनपढ़ स्तर की है।

## ९. शोध क्रियाविधि

वर्तमान अध्ययन में, अन्वेषक ने एक विधि के रूप में एक मानक सर्वेक्षण लागू किया। आदर्श सर्वेक्षण पद्धति का अध्ययन वर्तमान में क्या मौजूद है, इसका वर्णन और व्याख्या करता है।

### १०. नमूना

एक नमूना अवलोकन और विश्लेषण के लिए चुनी गई आबादी का एक छोटा सा अनुपात है। नमूने की विशेषताओं का अवलोकन करके, कोई भी उस आबादी की विशेषताओं के बारे में कुछ अनुमान लगा सकता है जिससे यह खींचा गया है। वर्तमान अध्ययन में भारत के मध्य प्रदेश के जबलपुर जिले में स्थित उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में पढ़ने वाले 150 x1 मानक छात्र शामिल हैं। नमूना एक साधारण यादृच्छिक नमूना तकनीक का उपयोग करके चुना गया है। नमूना पूरी आबादी का प्रतिनिधि नमूना बनाता है।

### ११. उपकरण

वर्तमान अध्ययन के अन्वेषक ने शैक्षणिक चिंता पैमाने का चयन और उपयोग किया गया और डेटा संग्रह के लिए आर बालाजी राव द्वारा मानकीकृत उपकरण का प्रयोग किया गया है।

### १२. शैक्षणिक चिंता स्केल का विवरण

वर्तमान जांच का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के बीच शैक्षणिक चिंता के स्तर का पता लगाना है, इस उद्देश्य के लिए अन्वेषक ने आर.बालाजी राव द्वारा निर्मित और मानकीकृत शैक्षणिक चिंता पैमाने का उपयोग किया। इस पैमाने में 40 से अधिक आइटम होते हैं और प्रत्येक आइटम में पांच वैकल्पिक प्रतिक्रियाएं होती हैं यानी नो स्ट्रेस, कम चिंता, मॉडरेट तनाव, अत्यधिक तनाव और अत्यधिक तनाव।

तो विद्यार्थियों द्वारा दी गई प्रतिक्रिया के लिए स्कोरिंग निम्नलिखित की तरह होना चाहिए

प्रतिक्रिया	महत्व
कोई चिंता नहीं है	0
कम चिंता	1
मॉडरेट चिंता	2
अत्यधिक चिंता	3
अत्यधिक उच्च चिंता	4

उच्च स्कोर उच्च चिंता के संकेत हैं और पैमाने पर कम स्कोर कम चिंता के संकेत हैं।

### १३. सांख्यिकी तकनीक का उपयोग

डेटा के विश्लेषण के लिए, निम्नलिखित सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग किया गया है।  
वर्णनात्मक विश्लेषण (मीन एंड एस डी) और विभेदक विश्लेषण (टी परीक्षण)

### १४. परिकल्पनाओं का परीक्षण

तालिका 1.1 माध्यमिक स्तर के छात्रों के शैक्षणिक चिंता स्कोर के औसत और मानक विचलन

चर	नमूना	एन	मीन	एस.डी.	मूल्य	0.05 के स्तर पर महत्वपूर्ण
लिंग	पुरुष	100	73.26	25.26	.62	महत्वपूर्ण नहीं है
	महिला	50	53.26	27.71		
इलाका	ग्रामीण	90	76.12	33.41	.56	महत्वपूर्ण नहीं है
	शहरी	60	78.51	31.52		
स्कूल	सरकार	80	61.12	32.48	.07	महत्वपूर्ण नहीं है
	निजी	70	64.15	31.73		
विषय	विज्ञान	95	68.11	31.96	.92	महत्वपूर्ण नहीं है
	कला	45	44.43	30.18		
माता-पिता की शिक्षा	साक्षर	85	77.76	33.67	.34	महत्वपूर्ण नहीं है
	निरक्षर	65	66.24	31.36		

### १५. अनुसन्धान का सारांश

वर्तमान जाँच के मुख्य निष्कर्ष निम्नलिखित हैं।

1. उच्चतर माध्यमिक छात्रों में मध्यम स्तर की शैक्षणिक चिंता होती है और उच्च माध्यमिक छात्रों के उप नमूनों के बावजूद शैक्षणिक चिंता का मध्यम स्तर होता है।
2. पुरुष और महिला विद्यार्थी अपने शैक्षणिक चिंता स्कोर में महत्वपूर्ण रूप से भिन्न नहीं होते हैं।
3. ग्रामीण और शहरी क्षेत्र के विद्यार्थी अपने शैक्षणिक चिंता स्कोर में महत्वपूर्ण रूप से भिन्न नहीं होते हैं।
4. सरकारी और निजी स्कूल के विद्यार्थी अपने शैक्षणिक चिंता स्कोर में महत्वपूर्ण रूप से भिन्न नहीं होते हैं।

5. विज्ञान और कला के विद्यार्थी अपने शैक्षणिक चिंता स्कोर में महत्वपूर्ण रूप से भिन्न नहीं होते हैं।
6. जिन विद्यार्थियों के माता-पिता की शिक्षा साक्षर और निरक्षर स्तर के रूप में होती है उनके शैक्षणिक चिंता स्कोर में महत्वपूर्ण अंतर नहीं होता है।

#### १६. निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन से पता चलता है कि उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों में मध्यम स्तर की शैक्षणिक चिंता होती है और उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के उप नमूनों के बावजूद शैक्षणिक चिंता का मध्यम स्तर होता है। पुरुष छात्रों की शैक्षणिक चिंता महिला छात्रों की तुलना में अधिक है। शहरी विद्यार्थियों की शैक्षणिक चिंता ग्रामीण विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है। सरकारी स्कूल के विद्यार्थियों का शैक्षणिक चिंता निजी स्कूल के विद्यार्थियों से कम है। विज्ञान विषय के छात्र का शैक्षणिक चिंता कला के विद्यार्थियों की तुलना में अधिक है। जिन विद्यार्थियों के माता-पिता की शिक्षा साक्षर स्तर के शैक्षणिक चिंता के रूप में उनके समकक्ष से अधिक है।

#### १७. शैक्षिक निहितार्थ

अध्ययन के परिणाम से पता चलता है कि शैक्षणिक चिंता के बारे में उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों का स्तर, दैनिक पाठ के संपर्क में रहना एक अच्छा विचार है। व्याख्यान में भाग लेने और ध्यान केंद्रित करने में नियमित होने की कोशिश करें। अंतिम मिनट के अध्ययन से बचा जाना चाहिए और याद रखें कि शरीर को अच्छी तरह से काम करने के लिए नियमित सात घंटे की नींद अनिवार्य है। अध्ययन के लिए सबसे अच्छा समय और स्थान की पहचान करनी चाहिए परीक्षा पैटर्न की जानकारी हेतु पिछले कुछ वर्षों के प्रश्नपत्रों का अवलोकन करना चाहिए। काम करते समय नियमित थोड़ा आराम करना चाहिए जिससे लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलता है। जीवन में हमेशा यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए और नकारात्मक विचारों को किसी के दिमाग में नहीं आने देना चाहिए। परीक्षा के दिन शांत रहना चाहिए और नर्वस नहीं होना चाहिए।

#### संदर्भ

1. Auerbach, M.S., and Grambling S.E., Stress Management Psychological Foundations U.S.A: Prentice- Hall, Inc., 1998.
2. Carveth, J.A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse-midwifery students. Journal of Nurse-Midwifery, 41(1), 50-54.

3. Cohen, F., "Coping" In J.D. Matarazzo, S.M. Weiss, J.A. Herd, N.E. Miller & S.M. Weiss (eds.), Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention. New York: Wiley, 1984.
4. Deb, Sibnath, Esben Strodl, & Jiandong Sun (2014). "Academic-related stress among private secondary school students in India." Asian Education and Development Studies, 3,2, 118-134.
5. Erkutlu HV, Chafra J (2006). Relationship between leadership power bases and job stress of subordinates: example from boutique hotels, Manage. Res. News 29(5): 285-297.
6. (eds.), Human Behavior and Environment. (Vol 2) New York: Plenum.
7. Fairbrother, K, & Warn, J. (2003). Workplace Dimensions, Stress and Job Satisfaction, J. Managerial Psychol. 18(1): 8-21.
8. Keinan, G. & Perlberg, A.(1986). Sources of stress in Academe: The Israeli Case. Higher Education, Vol.15,No.1/2,73-88
9. Laney, C., Morris, E.K., Bernstein, D.M., Wakefield, B.M., & Loftus, E.F., (2008). Asparagus, a love story: Healthier eating could be just a false memory away. Experimental Psychology, 55,291-300.
10. Lazarus, R.S. & Cohen, J.B. (1977). "Environmental Stress". In I. Altman and J.F. Wohlwill
11. Lazarus, R.S. & Cohen, J.B. (1977). "Environmental Stress". In I. Altman and J.F. Wohlwill (eds.), Human Behavior and Environment. (Vol 2) New York: Plenum.
12. Marwan, Zaid Bataineh (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. International Interdisciplinary Journal of Education – January 2013, Volume 2, Issue 1, 82-88.
13. McKean,M.,Misra, R., West, S, and Tony , R.( 2000). College Student Journal. Vol.34(2), +236-245
14. Passer, M.W and Smith, R.E (2007) Psychology: The Science of the Mind and Behavior (3<sup>rd</sup> edition) Mc Graw-HillInternational edition
15. Rajasekar, (2013). Impact of academic stress among the management students of AMET
16. Shirom, A.(1986). Students' stress. Higher Education, Vol.15, No.6, 667-676.
17. University – An analysis. AMET International Journal of Management. Jan-Jun 2013,32-40.