"कोटा तथा सीकर जिलों के कोचिंग संस्थानों में पंजीकृत राष्ट्रीय पात्रता **सह** प्रवेश परीक्षा एवं संयुक्त प्रवेश परीक्षा अभ्यर्थियों के मध्य तनाव स्थितियां एवं उत्तरजीवी उपागमो पर जनसांख्यिकीय चरों के संबंध में एक अध्ययन"

शोधार्थी

श्रीमती शारदा चौधरी

राजकीय उच्च अध्ययन संस्थान, महाराजा गंगा सिंह

विश्वविद्यालय बीकानेर (राजस्थान)

डॉ अशोक कुमार मोदी

रीडर (शिक्षा)

राजकीय उच्च अध्ययन संस्थान बीकानेर

वर्णनात्मक सारांश:-

प्रस्तावित शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य NEET एवं JEE कोचिंग संस्थानों के अभ्यर्थियों के मध्य तनाव स्थितियों एवं उत्तरजीवी उपागमो का पता लगाना है, इस हेतु कोचिंग संस्थानों की भौतिक, शैक्षणिक, आवासीय, प्रशासनिक स्थिति, अभ्यर्थियों की आयु, लिंग, ग्रामीण एवं शहरी पृष्ठभूमि, अभिभावकों के सामाजिक एवं आर्थिक स्तर के आधार पर उनमें उत्पन्न तनाव स्थितियों की जानकारी प्राप्त करके तनाव शैथिल्य कारक यथा-योग, ध्यान, प्राणायाम, खेल, संगीत, डायरी लेखन, बागवानी इत्यादि को अनुप्रयोग करने के उपरांत अभ्यर्थियों के तनाव में आई शिथिलता को स्वनिर्मित तनाव मापनी एवं स्वनिर्मित प्रश्नावली के माध्यम से मापन करके उत्तरजीवी उपागमो से परिचय कराया जाएगा | इस प्रयोजन हेतु कोटा एवं सीकर जिले के चयनित कोचिंग संस्थानों के अभ्यर्थियों का 10 प्रतिशत नमूना स्वरूप लेकर तनाव मापन एवं उत्तरजीवी उपागम के कारकों को उन पर लागू किया जाएगा |

विषयवस्तु सूचक शब्द:-

तनाव, तनावस्थिति, कोचिंग संस्थान, NEET, JEE, उत्तरजीवी उपागम, जनसांख्यिकीय चर

सामान्य परिचय:-

भारत की पुरातन शिक्षा पद्धति जो 'गुरुकुल' के नाम से विख्यात रही है | समय के उत्तरोत्तर प्रभाव से स्वतंत्रता प्राप्ति उपरांत सार्वजनिक शिक्षा प्रणाली के रूप में तत्पश्चात निजी शिक्षण संस्थान एवं वर्तमान में उनके उन्नत परिष्कृत स्वरूप कोचिंग संस्थानों में समाहित हो गई है| उक्त शिक्षा प्रणाली नॉन-कोर ग्रुप में आती है | आज शिक्षार्थी दसवीं कक्षा उत्तीर्ण करते ही सेवा क्षेत्र के विशिष्ट पाठ्यक्रमों उदाहरणार्थ चिकित्सा, अभियांत्रिकी शिक्षा में प्रवेश सुनिश्चित करने हेतु NEET , JEE प्रतियोगी परीक्षाओं को उत्तीर्ण करने के लिए कोचिंग संस्थानों में प्रवेश लेता है| इन प्रवेश परीक्षाओं में प्रतिवर्ष लगभग 25 लाख से अधिक अभ्यर्थी सम्मिलित होते हैं| उक्त परीक्षाएं सन 2019 से नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (NTA) आयोजित करवा रही है जिसमें JEE (मेंस)

1 वर्ष में दो बार आयोजित की जा रही है तथा कठिन परीक्षाओं की श्रेणी में सम्मिलित है इसके माध्यम से राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थानों (NITs), IIITs, CFTIs की 30000 सीटों पर तथा JEE (एडवांस) द्वारा भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थानों की लगभग 12500 से भी अधिक सीटों पर विभिन्न अभियांत्रिकी पाठ्यक्रमों में प्रवेश दिया जाता है| चिकित्सा पाठ्यक्रमों में एमबीबीएस, बीडीएस पाठ्यक्रम की

लगभग 62000 से अधिक सीटों पर राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा के माध्यम से अंक वरीयता एवं श्रेणीवार प्रवेश दिया जाता है | पूर्व वर्षों में AIIMS व JIPMER संस्थानों द्वारा अपने-अपने संचालित एमबीबीएस पाठ्यक्रम में प्रवेश हेतु परीक्षाओं का आयोजन इन्हीं संस्थाओं द्वारा अलग से किया जाता रहा है परंतु वर्ष 2020 से देश में संचालित स्नातक चिकित्सा पाठ्यक्रमों में NTA द्वारा आयोजित होने वाली NEET प्रवेश परीक्षा से ही दिया जाना प्रस्तावित है | प्रस्तावित शोध क्षेत्र में सम्मिलित कोचिंग हब-कोटा व मिनी हब-सीकर कोचिंग संस्थानों के स्वर्ग के रूप में अपनी पहचान निर्मित कर चुके हैं| जहां कोटा में एलन कोचिंग संस्थान, बंसल क्लासेस, रेजोनेंस, कैरियर पॉइंट, वाइब्रेंट आदि वहीं पर सीकर में कैरियर लाइन कोचिंग, गुरुकृपा कोचिंग संस्थान, मैट्रिक्स एकेडमी, समर्पण, संघमित्रा, दयाल, कौटिल्य एकेडमी, प्रिंस कोचिंग इत्यादि में कोचिंग अभ्यर्थियों की संख्या निरंतर बढ़ते हुए ढाई लाख के करीब पहुंच गई है| प्रतिवर्ष अभ्यर्थियों की बढ़ती संख्या एवं प्रवेश हेतु सीटों की सीमितता न्यूनतम प्रवेशांक में निरंतर होती हुई वृद्धि ने शैक्षणिक वातावरण को और अधिक प्रतिस्पर्धात्मक एवं संघर्षमय बना दिया है| फलस्वरूप अभ्यर्थियों में आकांक्षा अनुरूप लक्ष्य प्राप्त न होने के भय से विचार, इच्छा, उद्देश्यों के मध्य विरोध उत्पन्न होता जा रहा है| फलस्वरूप संघर्षमय स्थिति से अभ्यर्थियों में तनाव जनित परिस्थितियां निर्मित होती जा रही हैं जो उनमें उत्पन्न तनाव का प्रमुख कारण मानी जाती हैं इन्हीं तनाव कारकों का अध्ययन करने हेतु प्रस्तावित शोध शीर्षक लिया गया है| ताकि अभ्यर्थियों में तनाव को कम करने के लिए उत्तरजीवी उपागमो द्वारा उनमे सकारात्मक सोच उत्पन्न की जा सके एवं उनमें उत्पन्न होने वाले अवसाद, फ्रस्ट्रेशन, एंजायटी, दबाव इत्यादि से मुक्त रखा जा सके क्योंकि निरंतर समाचार पत्रों में प्रकाशित घटनाएं कि अमुक विद्यार्थी ने छात्रावास छोड़ दिया, कोचिंग छोड़ कर भाग गया एवं अपने छात्रावास के कमरे में आत्महत्या कर ली आदि ऐसी घटनाओं की ओर ध्यानाकर्षण होने के कारण प्रस्तावित शोध का प्रादुर्भाव शोध शीर्षक के रूप में किया गया है |

प्रस्तावित शोध अध्ययन का महत्व:-

शिक्षा क्षेत्र में पूर्व में किए गए शोध कार्यों की महत्ता को दृष्टिगत रखते हुए प्रस्तुत शोध अध्ययन भी लक्षित वर्ग के साथ भावी शोधार्थियों, अभिभावकों, कोचिंग प्रबंधकों एवं समाज के अन्य नीति निर्धारक लोगों के लिए तनाव जनित परिस्थितियों को जानने में सहायक हो, साथ ही तनाव कम से कम उत्पन्न हो और यदि तनाव हो तो वह सकारात्मक हो ऐसी स्थिति में संबंधित उत्तरजीवी उपागमो से लाभान्वित किया जाना सुनिश्चित किया जाएगा |

वर्तमान समय में विद्यार्थी अच्छी से अच्छी कोचिंग संस्थान में प्रवेश लेने के उपरांत व दिन रात कठिन परिश्रम करने के बाद भी मनोवांछित सफलता नहीं मिलने के कारण तनाव एवं अवसाद ग्रस्त हो जाता है जिससे अभ्यर्थियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य दोनों ही प्रभावित होते हैं साथ ही अभिभावक भी चिंताजनक स्थिति से गुजरते हैं| अभ्यर्थी की असफलता अभिभावकों को दुविधा ग्रस्त कर देती है जिसके कारण वे अभ्यर्थी के संबंध में मौजूदा स्थिति अपनाने अथवा अन्य वैकल्पिक प्रवेश मार्ग का चयन करने में असमंजस स्थिति का सामना करते हैं| प्रस्तावित शोध अध्ययन द्वारा अभिभावकों की दुविधा को समाप्त करने में सहायक सिद्ध हो सकेगा और उनको यह समझाने में मदद करेगा कि जीवन है तो जहान है और जहान है तो जीविकोपार्जन के अनेकों साधन-संसाधन मौजूद हैं|

शोध अध्ययन से संबंधित साहित्य का सर्वेक्षण:-

शोध कार्य की मौलिकता एवं रचनात्मकता को बनाए रखने तथा नवीन दृष्टिकोण प्राप्त करने के लिए संबंधित साहित्य व तनाव परिस्थितियों एवं उत्तरजीवी उपागमो पर आधारित साहित्य का पुनरावलोकन किया गया जो इस प्रकार है -

- **माइकल ग्लान किस** (2016) ने मनोवैज्ञानिक आधार पर किए गए अध्ययन में बताया कि जिन बच्चों में आत्मसम्मान निम्न था उनमें तनाव स्तर उच्च पाया गया |
- **एसएस बामूहेयर** व अन्य (2015) में आयुर्विज्ञान विद्यार्थियों में तनाव का कारण अंतर वैयक्तिक संघर्ष एवं स्व आलोचना से नींद को पूर्ण नहीं कर पाने के कारण पूर्व आयुर्विज्ञान विद्यार्थियों की तुलना में तनाव स्तर अधिक पाया गया |
- **मैथ्यू.ए. कोल्हमनैन** व अन्य (2014) ने बताया कि तनाव के कारण विद्यार्थी अपनी शारीरिक क्रियाएं ढंग से संपन्न नहीं कर पाते हैं |

- **डब्लू युंबा** (2010) ने अपने अध्ययन में स्नातक स्तर के महिला व पुरुष विद्यार्थियों में तनाव के लिए 33 कारकों को उत्तरदायी बताया तथा इन्हीं कारणों के कारण महिला विद्यार्थी पुरुष विद्यार्थी की तुलना में अधिक तनाव ग्रस्त पाई गई |
- **वेमादेवप्पा** (2009) ने बताया कि अभिभावकों के अत्यधिक हस्तक्षेप के कारण छात्राओं की तुलना में छात्रों में अधिक तनाव पाया गया |
- **अरुणा (**2008) में कक्षा 10 के विद्यार्थियों में अध्ययन आदतों व तनाव के मध्य सार्थक प्रभाव पाया अथार्त जिनकी अध्ययन आदतें अच्छी थी उनमें तनाव कम पाया गया|
- **धर्माराजा** (2008) ने अध्ययन कर बताया कि ग्रामीण पृष्ठभूमि वाले उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों में शहरी पृष्ठभूमि वाले विद्यार्थियों की तुलना में तनाव अधिक मात्रा में पाया गया |
- **अविनो व अगोला (**2008) ने अपने अध्ययन में पाया कि भीड़भाड़ युक्त कक्षा, सेमेस्टर प्रणाली, भौतिक संसाधनों की कमी से महाविद्यालय के विद्यार्थियों में उत्पन्न तनाव से उनकी शैक्षणिक कार्य दक्षता कमजोर पाय़ी गई |
- **आशा भटनागर (**2007) ने दिल्ली के कक्षा 10 के विद्यार्थियों में में शैक्षणिक तनाव कारक व शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सकारात्मक संबध पाया |
- **प्रेमलथा शर्मा** (2007) ने बताया कि ग्रामीण लड़कियों में तनाव के कारण कठिन परिश्रम करने की भावना उत्पन्न हुई जिससे उन्होंने अच्छी शैक्षणिक उपलब्धि प्राप्त की|
- **लूथर** (2006) ने बताया कि विद्यार्थियों में भावनात्मक रूप की तुलना में शैक्षणिक रूप प्रति अधिक सक्रिय होने से उनका सकारात्मक पक्ष मजबूत हो जाने के कारण तनाव में कमी आई|
- **अनीस जेम्स व मैरिस** (2004) ने कक्षा 11वीं की छात्राओं में छात्रों की तुलना में उच्च स्तर एवं निम्न शैक्षणिक तनाव के मध्य उल्लेखनीय अंतर पाया |
- **रूटर (**2000) उत्तरजीवी उपागमो को सकारात्मक व नकारात्मक अनुभव पर आधारित बताया |
  - **पाईकरस्का** (2000) ने बताया कि सकारात्मक दृष्टिकोण रखने वाले व्यक्ति तनाव स्थिति से जल्दी ही बाहर निकल आते हैं |
  - **अबोसिरी** (1994) में पाठ्यक्रम की अधिकता, समय का अभाव को विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि में अवरोध बताया |
  - **रंगहैब व मिकैनी** (1993) ने विद्यार्थियों में आलस्य की भावना को तनाव कारक माना
  - **डिजूरिला एवं शेडे** (1991) ने विद्यालय के नवीन प्रवेशार्थियों में नई सामाजिक परिस्थितियों में सामंजस्य न कर पाना तथा शैक्षणिक उपलब्धि में गिरावट को तनाव का कारण बताया |
- **कोहन एवं फ्रेजर (**1986) ने गृह कार्य की अधिकता अत्यधिक कक्षा परख व पाठ्यक्रम पूर्ण न होने को तनाव के कारण बताएं |
- **डोब्सन** (1976) ने बताया कि 60% विद्यार्थियों में परीक्षा के नाम से ही भय लगना तनाव का कारण पाया गया |

साहित्य सर्वेक्षण से तनाव से संबंधित नवीन शोध कार्य हेतु प्रेरणा एवं अंतर्दृष्टि प्राप्त होती है साथ ही तनाव स्थितियो एवं उतरजीवी उपागमो के संदर्भ में भारतीय परिपेक्ष मैं अनुसंधान हेतु एक बड़ा रिक्त स्थान है जबकि राजस्थान की मायने में तो तनाव और उसके कारको के संदर्भ में अनुसंधान की अत्यधिक महती आवश्यकता प्रतीत होती है।

शोध अंतराल:-

- संबंधित साहित्य सर्वेक्षण (1976 से 2016) के दौरान तनाव संबंधी विभिन्न क्षेत्रों में शोध कार्य हुआ है परंतु NEET एवं JEE जैसी विशिष्ट प्रतियोगी प्रवेश परीक्षाओं की अभ्यर्थियों से संबंधित तनाव जनित स्थितियां एवं उत्तरजीवी उपागमो पर अब तक किया गया अध्ययन शैशवावस्था में ही है हाल ही में राजस्थान सरकार द्वारा कोटा एवं सीकर जिले के कोचिंग संस्थानों एवं अभ्यर्थियों हेतु तनाव शैथिल्य उपायों के संबंध में आज्ञापक मार्गदर्शिका जारी करना भविष्य की चिंता को स्पष्ट परिलक्षित करता है |

दिनोंदिन बढ़ती कोचिंग अभ्यर्थियों की संख्या इन संस्थानों के वातावरण को प्रतिस्पर्धात्मक बना दिया है जिससे विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों के मध्य उचित समायोजन के अभाव में वांछित शैक्षणिक उपलब्धि प्राप्त न कर पाने के कारण तनाव उत्पन्न हो रहा है अतः इस संबंध में शोधकर्ताओं का ध्यान देरी से आकृष्ट हुआ है जिससे पूर्व शोध अध्ययनो एवं वर्तमान में किए जाने वाले प्रामाणिक शोध अध्ययन के मध्य गहरा अंतराल उपस्थित हो गया है शोधार्थी का प्रस्तावित शोध अध्ययन अंतराल को भरने का एक पुनीत एवं विनीत प्रयास माना जाना अपेक्षित रहेगा।

शोध अध्ययन के मुख्य उद्देश्य:-

प्रस्तावित शोध अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्नानुसार निर्धारित किए गए हैं-

1. NEET एवं JEE अभ्यर्थियों के व्यक्तिगत जनसांख्यिकीय एवं वातावरण जनित तनाव कारको का पता लगाना।
2. तनाव लक्षणो की उपस्थिति में उनका पाठ्यक्रम, शिक्षार्थी की शहरी एवं ग्रामीण अवस्थिति, समान शैक्षणिक स्थिति के आधार पर श्रेणियन करना।
3. अभ्यर्थियों एवं उनके अभिभावकों पर तनाव के स्तर एवं प्रभाव का अध्ययन करना।
4. अभ्यर्थियों मे तनाव जनित स्थितियों पाए जाने पर तनाव स्थितियों का नकारात्मक प्रभाव कम करने, उनका प्रभावी ढंग से सामना करने तथा तनाव शिथिलता हेतु उत्तरजीवी उपागमो, शिक्षार्थियों, अभिभावकों एवं कोचिंग संस्थानों के प्रबंधन को आवश्यक सुझाव देना।

शोध परिकल्पनाए:-

प्रस्तावित शोध अध्ययन में निम्नांकित परिकल्पनओ की जांच किया जाना प्रस्तावित है

- NEET के छात्र-छात्राओं के मध्य उनके पाठ्यक्रम के संबंध में तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- JEE के छात्र-छात्राओं के मध्य उनके पाठ्यक्रम के संबंध में तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- NEET के छात्रों के मध्य शहरी व ग्रामीण अवस्थिति के आधार पर तनाव स्थितियों में सार्थक अंतर नहीं है
- NEET की छात्राओं के मध्य शहरी व ग्रामीण अवस्थिति के आधार पर तनाव स्थितियों में सार्थक अंतर नहीं है
- JEE के छात्रों के मध्य शहरी एवं ग्रामीण अवस्थिति के आधार पर तनाव स्थितियों में सार्थक अंतर नहीं है
- JEE छात्राओं के मध्य शहरी एवं ग्रामीण अवस्थिति के आधार पर तनाव स्थितियों में सार्थक अंतर नहीं है
- NEET छात्रों के मध्य समान शैक्षणिक स्थिति के आधार पर तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- NEET छात्राओं के मध्य समान शैक्षणिक स्थिति के आधार पर तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- JEE छात्रो के मध्य समान शैक्षणिक स्थिति के आधार पर तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- JEE छात्राओं के मध्य समान शैक्षणिक स्थिति के आधार पर तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- NEET छात्रों के मध्य सामाजिक व आर्थिक स्तर के संबंध में तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- NEET की छात्राओं के मध्य सामाजिक, आर्थिक स्तर के संबंध में तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- JEE छात्रो में सामाजिक व आर्थिक स्तर के संबंध में तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है
- JEE छात्राओ में सामाजिक व आर्थिक स्तर के संबंध में तनाव स्तर में सार्थक अंतर नहीं है ।

शोध विधि:-

प्रस्तुत शोध कार्य वर्णनात्मक अनुसंधान के अंतर्गत सर्वेक्षण विधि पर आधारित है ।

शोध का क्षेत्र:-

कोटा एवं सीकर जिले की कोचिंग संस्थानों में पंजीकृत NEET एवं JEE के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों के छात्र एवं छात्राएं सम्मिलित होंगे।

शोध की जनसंख्या:-

कोटा एवं सीकर जिले के कोचिंग संस्थानों में पंजीकृत NEET एवं JEE के अभ्यर्थी।

न्यादर्श का आकार एवं विधि:-

जनसंख्या के 700 अभ्यर्थियों का न्यादर्श यादृच्छिक विधि से इस प्रकार चयनित किया गया है।

सारणी:

पाठ्यक्रम	अभ्यर्थी संख्या	कोटा जिला		सीकर जिला	
		शहरी	ग्रामीण	शहरी	ग्रामीण
NEET	400	100 50 छात्र 50 छात्रा	100 50 छात्र 50 छात्रा	100 50 छात्र 50 छात्रा	100 50 छात्र 50 छात्रा
JEE	300	75 50 छात्र 25 छात्रा	75 50 छात्र 25 छात्रा	75 50 छात्र 25 छात्रा	75 50 छात्र 25 छात्रा

शोध उपकरण:-

प्रस्तावित शोध कार्य में दत्त संकलन के लिए तनाव स्थितियों का पता लगाने के लिए स्वनिर्मित तनाव मापनी तथा अभ्यर्थियों की सामाजिक-आर्थिक स्तर मापनी निर्मित की गई है द्वितीयक दत्त संकलन हेतु विभिन्न जर्नलस, रिपोर्ट, पत्र-पत्रिकाएं, मैगजीन उपयोग में ली गई है।

सांख्यिकी विश्लेषण:-

शोध उपकरणों की सहायता से दत्त संकलन करके उद्देश्य अनुसार व्यवस्थित करके वर्गीकृत एवं सारणीयन करने के बाद उनका विश्लेषण एवं परिकल्पनाओ की जांच हेतु निम्न सांख्यिकी विधियां प्रयुक्त की जा रही हैं

1. प्रतिशत
2. केंद्रीय प्रवृत्ति के माप - समांतर माध्य
3. सार्थकता परीक्षण -टी परीक्षण, प्रसरण विश्लेषण (ANOVA)
4. सहसंबंध- विश्वसनीयता एवं वैधता परीक्षण हेतु

निष्कर्ष उपादेयता:-

प्रस्तावित शोध निष्कर्ष निम्नानुसार अपनी उपादेयता सिद्ध कर सकेंगे-

- कोचिंग संस्थानों में पंजीकृत NEET व JEE अभ्यर्थियों से संबंधित तनाव स्थितियों , उत्तरजीवी उपागमो यथा-योग, प्राणायाम, ध्यान, मोटिवेशनल सेमिनार, जिम इत्यादि सूचनाओं के निष्कर्ष दिए जाएंगे ।
- विद्यार्थीयो में सकारात्मक तनाव के प्रति दृष्टिकोण उत्पन्न किया जाएगा ।
- प्रस्तावित शोध का समाज, अभ्यर्थियों एवं अन्य हितबद्ध पक्षो हेतु भावी महत्व को चिन्हित किया जाएगा ।
- शोध अध्ययन में प्रयास उपरांत भी रह जाने वाली कमियों हेतु सुझाव आमंत्रित किए जा सकेंगे।

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. Matthew A. Stults -Kolehmainen and Rajitasinha (2014) “The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise”

LINK- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3894304/

2. Samira S. Bamuhair (2015) “Sources of Stress and Coping Strategies among Undergraduate Medical Students Enrolled in a Problem-Based Learning Curriculum”

LINK- https://www.hindawi.com/journals/jbe/2015/575139/

3. Abouserie, R. (1994), “Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students”, Educational Psychology, Vol.14, pp. 323-330.

5. Paras nath rai (2001) “AnushansdhanParichay” 8 th edition, pp. 95-126

5. Awino, J.O. &Agolla, J.E. (2008). A quest for sustainable quality assurance measurement for universities: case of study of the University of Botswana, Educ. Res. Rev. 3 (6): 213218.

6. Ragheb, K.G., & McKinney, J. (1993). Campus recreation and perceived academic stress. Journal of College Student Development, 34(1), 5-10

7. Keith Hampton and Lee Rainie(2015) “Psychology stress and social media use”

Link -http://www.pewinternet.org/2015/01/15/psychological-stress-and-social-media-use-2/

8.Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. Psychological Reports, 59, 415-426.

9. Dr,lauridesautels(2016) “contagious emotions and responding to stress” https://www.edutopia.org/blog/contagious-emotions- responding-to- stress-lori-desautels