

INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL OF MANAGEMENT SOCIOLOGY & HUMANITIES

ISSN 2277 – 9809 (online)

ISSN 2348 - 9359 (Print)

An Internationally Indexed Peer Reviewed & Refereed Journal



Explore Innovate Educate

**Shri Param Hans Education &
Research Foundation Trust**

www.IRJMSH.com
www.SPHERT.org

Published by iSaRa Solutions

Scanned with CamScanner

कोविड-19 महामारी के दौरान विद्यार्थियों की तनाव में शैक्षिक रुचियाँ एवं उपलब्धि अभिप्रेरणा

मुकेश कुमार

शोधार्थी

शिक्षा विभाग

खाजा मुईनुद्दीन चिप्ती भाषा विश्वविद्यालय,
लखनऊ ७०७० (भारत)

Mkumar5450@gmail.com

डॉ नलिनी मिश्रा

सहायक आचार्य

शिक्षा विभाग

खाजा मुईनुद्दीन चिप्ती भाषा विश्वविद्यालय,
लखनऊ ७०७० (भारत)

शोध सार

कोरोना महामारी ने समूचे विश्व को विविध रूप से प्रभावित किया है। जहाँ एक तरफ विश्व की तमाम शक्तिशाली देश अपने अस्तित्व को बचाने में चुनौतियों का सामना करते हुए पाये गये तो वहीं कुछ देश तो दशकों पीछे चले गये हैं। कोरोना का यह प्रभाव केवल राज्य अथवा देश के स्तर पर ही नहीं पड़ा है बल्कि मानव समान के वर्तमान एवं भविष्य दोनों को ही भयावह रूप से प्रभावित किया गया है।

शिक्षा मानव के वर्तमान एवं भविष्य का दर्पण होता है। जिस पर वर्तमान की समस्या का प्रतिबिम्ब एवं भविष्य की चुनौतियों के प्रति आशंका दिखायी देती है। यदि किसी आपदा का वास्तविक प्रभाव देखना हो तो शिक्षा पर उसके प्रभाव को अध्ययन करना बहुत ही प्रभावशील माध्यम होता है। वर्तमान अध्ययन में जब समूचा विश्व इस आपदा से ग्रसित है तो इसका प्रभाव शिक्षा पर किस प्रकार से पड़ा है तथा इसका भविष्य पर प्रतिबिम्ब क्या होगा इसे ज्ञात करने के लिए किया गया है। जिसमें मूलतः इंटरमीडिएट के छात्रों को सम्मिलित किया गया है। उक्त अध्ययन में इंटरमीडिएट के छात्रों में शिक्षा एवं भविष्य के प्रति अवसाद, तनाव और चिंता के स्तर की व्यापकता और उपलब्धि अभिप्रेरणा के साथ उनके संबंध की जांच करने के लिए किया जा रहा है। जिसके हेतु संकलित डाटा को यादृच्छिक रीति से चयनित किया गया है। अध्ययन में लखनऊ के विभिन्न इंटरमीडिएट स्कूलों के वरिष्ठ माध्यमिक कक्षाओं के कुल 100 छात्रों ने भाग लिया है। चयनित छात्रों का आयु वर्ग 17 से 18 वर्ष के बीच है। उनमें तनाव, चिंता और अवसाद के मूल्यांकन के लिए DASS इन्वेंटरी और उपलब्धि प्रेरणा के स्तर का अध्ययन करने के लिए उपलब्धि अभिप्रेरणा पैमाने का उपयोग किया गया है। अध्ययन के उपरान्त प्राप्त निष्कर्ष में COVID-19 के कारण छात्रों में तनाव, अवसाद और चिंता के हल्के से अत्यधिक गंभीर स्तर देखे गये हैं लेकिन उपलब्धि प्रेरणा और तनाव, अवसाद और चिंता के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं पाया गया। अधिकांश छात्रों ने अपने लक्ष्यों के बीच विभिन्न बाधाओं के बावजूद उच्च उपलब्धि प्रेरणा का प्रदर्शन किया।

कोविड-19 महामारी के दौरान विद्यार्थियों की तनाव में शैक्षिक रूचियाँ एवं उपलब्धि अभिप्रेरणा

मुकेश कुमार

शोधार्थी

शिक्षा विभाग

ख्वाजा मुईनुद्दीन चिष्टी भाषा विश्वविद्यालय,
लखनऊ ७०१० (भारत)

Mkumar5450@gmail.com

डॉ नलिनी मिश्रा

सहायक आचार्य

शिक्षा विभाग

ख्वाजा मुईनुद्दीन चिष्टी भाषा विश्वविद्यालय,
लखनऊ ७०१० (भारत)

शोध पत्र

प्रस्तावना :

COVID-19 के निरन्तर दो वैश्विक प्रसार ने सम्पूर्ण मानव समाज के हर आयु वर्ग पर, आर्थिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव डालकर समूचे विश्व को झकझोर कर रख दिया है। COVID-19 के प्रभावों को देखने के लिए वर्तमान शोध में लोगों का मानसिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय बन गया है। इसने आम जनता के बीच मध्यम-से-गंभीर प्रभाव देखें गये है। अध्ययन में अवसादग्रस्तता और चिंताजनक लक्षणों की व्यापकता की पहचान की है, जो अनिश्चितता और स्वास्थ्य संबंधी आशंकाओं के व्यापक प्रभावों को दर्शाता है।

किशोर आबादी के बीच सबसे कमजोर समूह हैं क्योंकि जीवन का यह चरण सामान्य परिस्थितियों में भी पहले से ही परिवर्तनों और चुनौतियों से घिरा रहता है। बोर्ड परीक्षा के बाद करियर का चयन किशोरों के जीवन में एक प्रमुख मील का पत्थर है जिसके लिए वे भ्रमित होने के साथ-साथ उत्साहित भी होते हैं। भारतीय शिक्षा प्रणाली में, छात्रों पर एक प्रतिष्ठित कॉलेज और विश्वविद्यालय में प्रवेश पाने के लिए प्रतिस्पर्धा करने के लिए एक अच्छा प्रतिशत हासिल करने का अत्यधिक दबाव होता है। साथ ही वे अपने जीवन के नए चरण को लेकर बेहद उत्साहित भी रहते हैं। जब वे कॉलेज में प्रवेश करते हैं, तो यह उनके लिए नई चुनौतियों की शुरुआत होती है क्योंकि अब उनके पास अपने विकल्पों के लिए स्वतंत्रता और जिम्मेदारी होती है।

वर्ष २०२० में, १२ वीं कक्षा के छात्रों ने सीबीएसई परीक्षाओं के साथ अच्छी शुरुआत की, लेकिन COVID-19 लॉकडाउन के कारण, वे अपनी परीक्षा संतोषजनक ढंग से समाप्त नहीं कर पाए और उनमें से कुछ अभी भी अपनी शेष परीक्षा देने के लिए जुलाई के महीने का इंतजार कर रहे थे। वे अनिश्चितता और असुरक्षा के बीच में थे। महामारी COVID-19 लॉकडाउन के दौरान, छात्रों ने करियर में नए अवसरों का पता लगाने की कोशिश की, लेकिन

वे अत्यधिक तनाव में थे और परीक्षा में देरी के कारण डिमोटिवेट हो गए थे और बाद में, उनके कॉलेज प्रवेश में, अंतिम प्रवेश प्रक्रिया अक्टूबर 2020 के महीने में पूरी हो गई थी। छात्र भी खुद से और समाज से अपेक्षाओं के संदर्भ में बहुत दबाव का सामना करना पड़ता है जिसके परिणामस्वरूप काफी तनाव और चिंता होती है। कुछ छात्र, जब वे दबाव को संभालने में सक्षम नहीं होते हैं, तो वे अवसाद में आ जाते हैं जिससे उनकी युवा ऊर्जा समाप्त हो जाती है, उनका कीमती समय नष्ट हो जाता है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उनका उत्साह दैनिक आधार पर गिरने लगता है।

उच्च माध्यमिक कक्षा के छात्र अपने लिए विभिन्न करियर विकल्पों का पता लगाने और तलाश करने के लिए पूरी तरह तैयार थे, लेकिन इस महामारी ने उनके मन की स्थिति को और अधिक बेचैन और असुरक्षित बना दिया है, शायद उन्हें तनाव और चिंता होने का खतरा अधिक है। जी न्युज परिवार ने DNA में छात्रों की शिक्षा और भलाई पर COVID-19 के प्रभाव सम्बन्धित अपनी रिपोर्ट में यह पाया है कि लगभग 25 प्रतिशत से अधिक छात्रों में चिंता के लक्षणों की बहुतायत है, जो अकादमिक देरी, महामारी के आर्थिक प्रभावों और दैनिक जीवन पर प्रभाव के बारे में बढ़ती चिंताओं के साथ सकारात्मक रूप से सहसम्बन्धित है। इसके अलावा, दुनिया भर में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर कई सर्वेक्षण किए गए हैं। युवा मतिष्क के सर्वेक्षणों में से एक ने बताया कि 83 प्रतिशत युवा उत्तरदाताओं ने सहमति व्यक्त की कि महामारी पहले से मौजूद मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को खराब करती है, मुख्य रूप से स्कूल बंद होने, दिनचर्या के नुकसान और प्रतिबंधित सामाजिक कनेक्शन (यंगमाइंड्स, 2020) के कारण पीछे छूट जाने के डर से जीवन में व्यवहारिक परिवर्तन होते हैं, जो व्यक्ति के शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। निःसंदेह अत्यधिक तनाव आधुनिक जीवन शैली का अभिशाप है लेकिन इस लॉकडाउन ने स्थिति को और विकट कर दिया है। छात्र अपने समय का सदुपयोग भी नहीं कर पा रहे हैं, और जैसा कि हम जानते हैं, खाली दिमाग एक शैतान की कार्यशाला होती है। यह मजबूर आलस्य अवसाद और चिंता के स्तर में अनावश्यक उछाल ला देता है। एक छात्र का जीवन आनंद, चुनौतियों, नए अनुभवों और खुलासे से भरा होता है और उसके लिए पूरी तरह से गतिहीन जीवन व्यतीत करना किसी सजा से कम नहीं होता है।

महामारी के दौरान सभी चुनौतियों और मुद्दों के साथ उच्च माध्यमिक के छात्रों को स्थिति पर अस्पष्टता के कारण डिमोटिवेशन की अवधि का सामना करना पड़ा, किसी ने भी ऐसे समय का अनुभव नहीं किया है और उन्हें सब कुछ अंधकारमय लगता है। माता-पिता और शिक्षकों के लिए छात्रों की प्रेरणा को बनाए रखना और उन्हें वापस कार्य में लाना एक चुनौती है। एक महत्वपूर्ण पहलू जिसने उन्हें इस समय गतिमान रखा, वह था उपलब्धि प्रेरणा की उनकी आवश्यकता। उपलब्धि प्रेरणा एक व्यक्तिपरक और आंतरिक मनोवैज्ञानिक घटक है, यह व्यक्तियों को उस काम को आगे बढ़ाने में सक्षम बनाता है जिसे वे मूल्यवान समझते हैं

और उन्हें अपने लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए प्रेरित करते हैं। सफलतापूर्वक वरिष्ठ माध्यमिक शिक्षा पूरी करना छात्रों के जीवन में प्रमुख उपलब्धियों में से एक है और इस समय उपलब्धि प्रेरणा तुलनात्मक रूप से उच्च है। क्रिश्चियन (1977) ने उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों पर एक अध्ययन किया जिसमें विभिन्न कारकों जैसे असफलता का डर, सफलता की आशा, उपलब्धि और चिंता को मापा गया और निष्कर्ष निकाला कि उपलब्धि और प्रदर्शन दोनों का सकारात्मक संबंध है क्योंकि एक की आवश्यकता से दूसरे की मांग भी बढ़ जाती है। छात्र एक नए पाठ्यक्रम के चयन के बारे में उत्सुक हैं और नए लक्ष्य और आकांक्षाओं के साथ एक नए जीवन की शुरुआत के बारे में उत्साहित हैं जो इस चरण में उच्च उपलब्धि प्रेरणा की ओर ले जाता है। उपलब्धि प्रेरणा उत्कृष्टता के एक मानक के संबंध में प्राप्त करने, सफल होने और अच्छा प्रदर्शन करने के लिए एक पूर्वापेक्षा है। उपलब्धि अभिप्रेरणा एक एकल रचना नहीं है, जिसमें प्रेरक विश्वास, कार्य मूल्य, लक्ष्य और उपलब्धि के उद्देश्य जैसे विभिन्न निर्माण होते हैं (वीगफील्ड, 2016)। यह किसी के जीवन में सफलता के निर्धारकों में से एक है।

हाई स्कूल के छात्रों में अकादमिक उपलब्धि और उपलब्धि प्रेरणा और मानसिक स्वास्थ्य पहलुओं जैसे अवसाद और आत्म-सम्मान के माप के साथ पूर्णता के संबंध की जांच करने पर प्राप्त परिणामों ने संकेत दिया कि छात्रों के व्यक्तिगत मानक उनकी शैक्षणिक उपलब्धि और उपलब्धि प्रेरणा के व्यवस्थित भविष्यवक्ता हैं। अधिकांश समय, छात्र अपनी अपेक्षाएं, लक्ष्य और नियम स्वयं निर्धारित करते हैं और अपने बेहतर प्रदर्शन के लिए उनका पालन करते हैं। छात्रों ने अपने स्वयं के व्यक्तिगत मानकों आत्म-पूर्णतावाद के कारण चिंतित और अवसादग्रस्त लक्षण दिखायी दिये, जिसे बदलने की जिद उनके उपलब्धि को प्रेरणा की ओर ले जाती दिखी हैं। शोधों के अनुसार, अधिकांश छात्र उपलब्धि पैमाने के अभाव में बीच में ही लक्ष्य विहीन हो जाते हैं जो मध्यम स्तर की प्रेरणा को दर्शाता है कि उन्हें नियमित गतिविधियों में उनकी रुचि बनाए रखने में मदद करता है। कुछ चिंताओं के साथ प्रत्येक व्यक्ति की अलग-अलग जरूरतें होती हैं और ये जरूरतें और चिंताएँ अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग होती हैं। प्रत्येक छात्र उस विशेष कार्य में प्रेरणा के स्तर के अनुसार कार्य करता है, लेकिन कुछ छात्रों में कुछ कार्यों को पूरा करने की इच्छा कम होती है।

वर्तमान शोध उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर COVID 19 के प्रभाव को समझने का एक प्रयास है, विशेष रूप से वे जिन्होंने महामारी के दौरान अपनी बोर्ड परीक्षा दी है। जैसा कि छात्र अपने परिणामों और उच्च अध्ययन के लिए प्रवेश के बारे में अनिश्चितताओं और असुरक्षा के बीच में थे, अध्ययन ने चार क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित किया है, अर्थात् तनाव, अवसाद, चिंता और छात्रों की उपलब्धि प्रेरणा। छात्रों के बीच अवसाद, चिंता और तनाव और उपलब्धि प्रेरणा की व्यापकता का पता लगाने का प्रयास किया गया है। समाज के मानसिक स्वास्थ्य पर COVID 19 के प्रभाव को समझने के लिए अब तक दुनिया

भर में विभिन्न अध्ययन किए गए हैं ताकि सरकार लोगों को सर्वोत्तम तरीके से सहायता कर सके। यह शोध वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों में अवसाद, चिंता और तनाव के स्तर के बारे में बेहतर समझ विकसित करने में भी योगदान देगा। यह छात्रों को अपना करियर बनाने और महामारी से प्रभावी तरीके से निपटने के लिए एक बेहतर सपोर्ट सिस्टम प्रदान करने में मददगार होगा।

उद्देश्य :

1. COVID 19 महामारी के दौरान वरिष्ठ माध्यमिक छात्रों में अवसाद, चिंता और तनाव के स्तर की जांच करना।
2. उच्च माध्यमिक छात्रों की उपलब्धि प्रेरणा के स्तर का आकलन करना।
3. तनाव, चिंता और अवसाद के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. उच्च माध्यमिक छात्रों की उपलब्धि प्रेरणा का अध्ययन करना।

समक :

16 से 17 वर्ष के आयु वर्ग के बारहवीं कक्षा के कुल 100 छात्रों को यादृच्छिक नमूने के माध्यम से लिया गया था। सभी छात्र सीनियर सेकेंडरी प्राइवेट स्कूल के थे और उन्होंने हाल ही में सीबीएसई बोर्ड की परीक्षा दी थी। Google फॉर्म का उपयोग करके एक ऑनलाइन अध्ययन किया गया था।

अध्ययन की रीति :

इस अध्ययन में अवसाद, चिंता, तनाव और उपलब्धि प्रेरणा का पता लगाने के लिए दो मानकीकृत परीक्षणों का उपयोग किया गया है।

• डिप्रेशन, चिंता और तनाव स्केल (DASS) :

यह पैमाना 1995 में न्यू साउथ वेल्स विश्वविद्यालय में सिड लोविबॉन्ड और पीटर लोविबॉन्ड द्वारा डिजाइन किया गया था। DASS मानसिक स्वास्थ्य का एक उपाय है जो अवसाद, चिंता और तनाव के तीन लक्षणों पर ध्यान केंद्रित करता है। इसमें कुल 42 आइटम हैं जो विभिन्न लक्षणों को मापते हैं। स्केल के प्रत्येक स्टेटमेंट में 0-3 के बीच टिक करने के लिए चार विकल्प होते हैं। प्रतिभागी को कथन की अपनी समझ के अनुसार केवल एक विकल्प चुनना है। पैमाना पर्याप्त आंतरिक स्थिरता प्रदर्शित करता है। पैमाने के विभिन्न लक्षणों में पैमाने की वैधता 0.44 से 0.75 के बीच है।

• उपलब्धि प्रेरणा रीति :

इस रीति डॉ बीना शाह द्वारा विकसित किया गया था। परीक्षण में 40 अधूरे वाक्य होते हैं। प्रत्येक कथन के बाद तीन संभावित विकल्प दिए गए हैं a, b, या C और प्रतिभागी को कथन से संबंधित एक विकल्प का चयन करना है। डॉ

बीना शाह द्वारा उपलब्धि प्रेरणा पैमाने में 0.77 के रूप में विश्वसनीयता का गुणांक है, जो उच्च विश्वसनीयता की पुष्टि करता है।

शोध व्याख्या –

वर्तमान अध्ययन का मुख्य उद्देश्य उन छात्रों पर महामारी की स्थिति के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझना था जो अपने जीवन में एक बड़े संक्रमण के दौर से गुजर रहे थे। अध्ययन के निष्कर्षों से पता चला कि लगभग 30 प्रतिशत छात्र अत्यंत गंभीर और गंभीर अवसाद की श्रेणी में आ गए थे। यह अनिश्चितता और अन्य पर्यावरणीय परिस्थितियों के उनके डर को दर्शाता है और उन्हें पेशेवर मदद की आवश्यकता हो सकती है क्योंकि महामारी उन्हें महत्वपूर्ण संकट का कारण बना रही है। महामारी ने इन छात्रों को अपनी शिक्षा के बारे में आशंकित कर दिया। इसके अलावा, नकारात्मक विचार उनकी भावनाओं और व्यवहार पर हावी हो रहे थे। सोशल डिस्टेंसिंग अवसाद का प्रमुख कारण था क्योंकि वे अपने दोस्तों और प्रियजनों से नहीं मिल पा रहे थे। 98 से 20 प्रतिशत छात्रों ने मध्यम और हल्के स्तर की अवसादग्रस्तता की प्रवृत्ति दिखाई, जिसका अर्थ है कि ऐसा समय जब वे निराशा, कम महसूस करते थे और वे भविष्य के लिए अपनी संभावित योजनाओं के बारे में बात करने में रुचि नहीं रखते थे। कभी-कभी नियमित गतिविधियों में उनमें उत्साह की कमी होती थी। लॉकडाउन अवधि की शुरुआत में, लोगों को आराम दिया गया था क्योंकि यह उनके व्यस्त कार्यक्रम से उनके लिए एक ब्रेक का समय था, लेकिन जैसे ही यह महसूस किया गया कि यह महामारी की स्थिति वास्तव में जीवन के हर पहलू पर गंभीर प्रभाव डाल सकती है, इसे और अधिक गम्भीरता से लिया गया। गंभीरता से नीरस दिनचर्या, शारीरिक और साथ ही सामाजिक प्रतिबंध, परीक्षा और प्रवेश में देरी आदि के कारण छात्रों में मिजाज, नकारात्मक विचार, संज्ञानात्मक विकृतियां, आत्म-दोषपूर्ण दृष्टिकोण, असहायता और आत्मघाती विचार उत्पन्न हुए। अधिकांश परिवार असहनीय ऋण और आय में गिरावट से पीड़ित थे, इस प्रकार, परिवार के सदस्यों को एक दर्दनाक स्थिति में छोड़ दिया।

आत्म-आलोचनात्मक पूर्णतावाद में उच्च किशोर अधिक चिंतित हैं और समय के साथ अवसाद में वृद्धि हुई है। छात्रों में पूर्णतावाद की उपस्थिति इस बात पर असंगत परिणाम प्राप्त होता है कि पूर्णतावाद के अनुकूल व्यक्तिगत मानक कैसे हो सकते हैं। यह मानकों की यथार्थवादी प्रकृति पर भी निर्भर करता है। कुछ शोधकर्ताओं का सुझाव है, यह विशेषता तनाव और मनोवैज्ञानिक संकट के खिलाफ सुरक्षात्मक है। शैक्षणिक और पेशेवर करियर की अनिश्चितता के साथ लॉकडाउन के तहत 'होम क्वारंटाइन' के इस अभूतपूर्व अनुभव ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर बहुआयामी प्रभाव डाला है। एक अन्य कनाडाई अध्ययन में लोगों में चिंता और अवसाद के उच्च प्रसार के साथ संगरोध की लंबी अवधि के बीच एक संबंध पाया गया है। तनाव की श्रेणी में, परिणामों से पता चला कि लगभग 8.2 प्रतिशत नमूने में क्रमशः अत्यधिक गंभीर और गंभीर स्तर का तनाव था। इस तरह की स्थिति से छात्रों में कुल

भावनात्मक और शारीरिक थकावट हो सकती है। वे अक्सर भ्रमित, भुलकड़, और निराशावादी विचार रखते थे। इसके अलावा, 30 प्रतिशत छात्रों में तनाव के मध्यम और हल्के स्तर थे। इसका कारण दैनिक जीवन की नियमित परेशानी और COVID 19 के कारण जीवन शैली में बदलाव हो सकता है। छात्र आमतौर पर अकादमिक-संबंधी तनाव का अनुभव करते हैं, जैसे कि उच्च अंक प्राप्त करने का दबाव और खराब ग्रेड प्राप्त करने के बारे में चिंताएं। शोध के निष्कर्ष अन्य शोधों द्वारा समर्थित हैं।

सुझाव :

इस अध्ययन के निष्कर्षों के आलोक में, छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त बनाने के लिए निम्नलिखित सिफारिशों की गई हैं ताकि वे संकट से उबर सकें और परिस्थितियों से प्रभावी ढंग से निपट सकें।

- ✓ ऑनलाइन परामर्श लाभ व्यावहारिक रूप से इन्हें प्रदान किया जाना चाहिए।
- ✓ छात्रों को करियर परामर्श और भावनाओं के प्रबंधन के रूप में क्योंकि यह उन्हें वर्तमान स्थिति में बेहतर विकल्प बनाने में मदद करेगा।
- ✓ माता-पिता को अपने बच्चों को विभिन्न तरीकों से समर्थन करने के लिए निर्देशित किया जाना चाहिए और उन्हें एक मंच प्रदान करना चाहिए जहां वे अपने किसी भी मुद्दे के बारे में खुलकर बात कर सकें।
- ✓ सरकार और विश्वविद्यालय इन छात्रों को आगे की प्रवेश प्रक्रियाओं के बारे में पूरी और स्पष्ट जानकारी प्रदान करके उनका समर्थन कर सकते हैं।
- ✓ छात्रों को सकारात्मकता बनाए रखने के लिए इस महामारी में अपनी रुचि के क्षेत्रों का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

— : शोध संदर्भ : —

1. <https://ess.inflibnet.ac.in>
2. <https://shodhgangotri.inflibnet.ac.in>
3. Dally News Analysis
4. Amar Ujala, Daily News
5. ICMR press release during Covid Pandemic 1st and 2nd Phase
6. Lucknow Statistical Census
7. <https://lucknow.nic.in/>
8. www.bbc.com