



INTERNATIONAL CONFERENCE ON ADVANCES IN SCIENCE, ENGINEERING,
MANAGEMENT AND HUMANITIES (ICASEMH - 2023)
26TH FEBRUARY, 2023

CERTIFICATE NO : **ICASEMH /2023/C0223208**

हायर सेकेंडरी विद्यालय के छात्रों के मानसिक तनाव का अध्ययन

अमर कुमार

शिक्षा

डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम विश्वविद्यालय

सारांश

हायर सेकेंडरी विद्यालय के छात्रों के मानसिक तनाव एक गंभीर और व्यापक समस्या है। इस उम्र में छात्र अपने शैक्षणिक करियर के महत्वपूर्ण चरण में होते हैं, जहां उन्हें अच्छे अंक प्राप्त करने और प्रतियोगी परीक्षाओं में सफल होने का दबाव होता है। इसके अलावा, परिवार की अपेक्षाएं, सामाजिक दबाव, और व्यक्तिगत भविष्य की चिंता भी मानसिक तनाव को बढ़ाती हैं। उच्च शिक्षा और करियर की दिशा में सही निर्णय लेने की अनिश्चितता और साथियों के साथ प्रतिस्पर्धा के कारण वे अक्सर चिंता, अवसाद और आत्म-संदेह का शिकार हो जाते हैं। समय प्रबंधन की कठिनाइयाँ और कभी-कभी शिक्षक और माता-पिता से मिलने वाले कठोर व्यवहार भी उनके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि विद्यालय और परिवार दोनों मिलकर छात्रों को मानसिक तनाव से निपटने के लिए सहयोग प्रदान करें और उन्हें स्वस्थ मानसिक स्थिति बनाए रखने में मदद करें।