



**International Conference on Latest Trends in Engineering,
Management, Humanities, Science & Technology (ICLTEMHST-2022)
27th November, 2022, Guwahati, Assam, India.**

CERTIFICATE NO : **ICLTEMHST /2022/C1122998**

विज्ञान स्ट्रीम के छात्रों के मानसिक तनाव का एक अध्ययन

अमर कुमार

शिक्षा

डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम विश्वविद्यालय

सारांश

हायर सेकेंडरी विद्यालय के विज्ञान स्ट्रीम के छात्रों के मानसिक तनाव का मुद्दा वर्तमान शिक्षा प्रणाली का एक गंभीर पहलू बन गया है। इस स्तर पर छात्रों को अत्यधिक कठिन पाठ्यक्रम, प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं और उच्च अंक प्राप्त करने की अपेक्षाओं का सामना करना पड़ता है। शैक्षणिक दबाव के साथ-साथ करियर की अनिश्चितता और भविष्य की योजनाओं को लेकर चिंता भी उनके मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती है। छात्रों को समय पर असाइनमेंट पूरा करने, प्रयोगशालाओं में प्रदर्शन करने, और परीक्षाओं में उत्कृष्टता प्राप्त करने की अपेक्षा के चलते अत्यधिक दबाव का सामना करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त, पारिवारिक और सामाजिक अपेक्षाएँ भी उनके तनाव को बढ़ाती हैं। इस मानसिक तनाव से निपटने के लिए छात्रों को समय प्रबंधन, तनाव प्रबंधन तकनीकों, और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की आवश्यकता होती है। शैक्षिक संस्थानों को चाहिए कि वे मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मदद से काउंसलिंग सत्र और कार्यशालाओं का आयोजन करें, ताकि छात्र अपने तनाव को कम कर सकें और मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकें।