माता-पिता की अपेक्षाएँ एवं इंटरमीडिएट (NEET) विद्यार्थियों में बढ़ता मानसिक तनाव: सीतामढ़ी जिला के संदर्भ में एक अध्ययन

[1]सुषमा कुमारी & [2]डॉ. सरिता कुमारी

[1]शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, बाबा साहब भीमराव अंबेडकर, बिहार, विश्वविद्यालय मुजफ्फरपुर. बिहार
[2]सहायक अध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, महंत दर्शन दास महिला महाविद्यालय बी. आर.ए.बी.यू. मुजफ्फरपुर, बिहार
DOI: doi.org/10.5281/zenodo.21496786

सारांश:

वर्तमान समय में NEET जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं की बढ़ती प्रतिस्पर्धा ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाला है। विशेष रूप से इंटरमीडिएट स्तर के विद्यार्थियों पर माता-पिता की उच्च अपेक्षाएँ मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद एवं आत्मविश्वास में कमी का कारण बन रही हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य सीतामढ़ी जिले के NEET की तैयारी कर रहे इंटरमीडिएट विद्यार्थियों में माता-पिता की अपेक्षाओं एवं मानसिक तनाव के मध्य संबंध का अध्ययन करना है। इस अध्ययन में 50 विद्यार्थियों का चयन सरल यादृच्छिक नमूना पद्धति द्वारा किया गया। डेटा संकलन हेतु प्रश्नावली एवं साक्षात्कार तकनीक का प्रयोग किया गया। अध्ययन में पाया गया कि अधिकांश विद्यार्थी माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाओं, परीक्षा के दबाव तथा भविष्य की चिंता के कारण मानसिक तनाव का अनुभव करते हैं। शोध में यह भी स्पष्ट हुआ कि लगातार तुलना, असफलता का भय एवं समय प्रबंधन की समस्या विद्यार्थियों में तनाव को बढ़ाती है। अध्ययन के आधार पर सुझाव दिया गया है कि विद्यार्थियों को भावनात्मक सहयोग, परामर्श एवं सकारात्मक पारिवारिक वातावरण प्रदान किया जाना चाहिए।

मुख्य शब्द: *माता-पिता की अपेक्षाएँ, मानसिक तनाव, NEET विद्यार्थी, इंटरमीडिएट छात्र, शैक्षिक दबाव, मानसिक स्वास्थ्य।*

प्रस्तावना:

भारत में शिक्षा को सामाजिक एवं आर्थिक उन्नति का प्रमुख साधन माना जाता है। विशेष रूप से चिकित्सा शिक्षा को अत्यंत प्रतिष्ठित एवं सम्मानजनक स्थान प्राप्त है। डॉक्टर बनने की आकांक्षा न केवल विद्यार्थियों की व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा होती है, बल्कि यह अभिभावकों की सामाजिक प्रतिष्ठा एवं भविष्य की सुरक्षा से भी जुड़ी होती है। वर्तमान समय में National Eligibility cum Entrance Test (NEET) चिकित्सा शिक्षा में प्रवेश का प्रमुख माध्यम बन चुका है। प्रत्येक वर्ष लाखों विद्यार्थी इस परीक्षा में सम्मिलित होते हैं, जबकि सरकारी एवं निजी मेडिकल कॉलेजों में सीटों की

संख्या सीमित होती है। इस अत्यधिक प्रतिस्पर्धा के कारण विद्यार्थियों पर शैक्षिक दबाव एवं मानसिक तनाव निरंतर बढ़ता जा रहा है।

भारत में NEET परीक्षा केवल एक शैक्षिक परीक्षा नहीं रह गई है, बल्कि यह विद्यार्थियों एवं उनके परिवारों के लिए सामाजिक प्रतिष्ठा, आर्थिक स्थिरता तथा भविष्य की सफलता का प्रतीक बन चुकी है। अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों को डॉक्टर बनाना चाहते हैं और उनसे उत्कृष्ट प्रदर्शन की अपेक्षा रखते हैं। अभिभावकों की यह अपेक्षाएँ कई बार विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनती हैं, परंतु जब अपेक्षाएँ अत्यधिक बढ़ जाती हैं तब वे मानसिक दबाव, चिंता एवं तनाव का कारण बन जाती हैं। Deb, Strodl एवं Sun (2015) के अनुसार भारतीय विद्यार्थियों में शैक्षिक उपलब्धि से संबंधित दबाव मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करता है तथा इससे तनाव, चिंता एवं अवसाद की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

इंटरमीडिएट स्तर किशोरावस्था का अत्यंत संवेदनशील चरण माना जाता है। इस अवस्था में विद्यार्थी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक परिवर्तनों से गुजरते हैं। किशोरावस्था में व्यक्तित्व निर्माण, आत्मविश्वास, निर्णय क्षमता एवं सामाजिक पहचान का विकास होता है। इसी अवधि में विद्यार्थियों को अपने भविष्य के करियर से संबंधित महत्वपूर्ण निर्णय लेने पड़ते हैं। जब इस अवस्था में विद्यार्थियों पर अत्यधिक शैक्षिक अपेक्षाएँ थोपी जाती हैं, तब वे मानसिक रूप से असंतुलित महसूस करने लगते हैं। परीक्षा में असफल होने का भय, परिवार की उम्मीदों पर खरा उतरने का दबाव तथा सामाजिक तुलना विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं (Putwain, 2007).

NEET परीक्षा की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों को प्रतिदिन लंबे समय तक अध्ययन करना पड़ता है। अधिकांश विद्यार्थी विद्यालयी शिक्षा के साथ-साथ कोचिंग संस्थानों में भी अध्ययन करते हैं। कोचिंग संस्थानों की प्रतिस्पर्धात्मक संस्कृति, लगातार होने वाले टेस्ट, रैंकिंग प्रणाली एवं तुलना की प्रवृत्ति विद्यार्थियों में तनाव को बढ़ाती है। कई विद्यार्थी पर्याप्त विश्राम, मनोरंजन एवं सामाजिक गतिविधियों से दूर हो जाते हैं, जिससे उनका मानसिक संतुलन प्रभावित होता है। Kumar ,R.,& Lal (2014) के अध्ययन में यह पाया गया कि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों में सामान्य विद्यार्थियों की तुलना में तनाव एवं चिंता का स्तर अधिक पाया जाता है।

भारतीय समाज में माता-पिता बच्चों के जीवन एवं करियर निर्णयों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पारिवारिक संरचना एवं सामाजिक मान्यताओं के कारण कई बार अभिभावक अपने अधूरे सपनों एवं आकांक्षाओं को बच्चों के माध्यम से पूरा करना चाहते हैं। विशेषकर ग्रामीण एवं अर्ध-शहरी क्षेत्रों में यह धारणा प्रचलित है कि चिकित्सा एवं इंजीनियरिंग क्षेत्र ही सफलता एवं सम्मान का प्रतीक हैं। परिणामस्वरूप कई बार विद्यार्थियों की व्यक्तिगत रुचि, क्षमता एवं मानसिक स्थिति की

अनदेखी कर उन्हें NEET जैसी कठिन परीक्षाओं की तैयारी के लिए प्रेरित या बाध्य किया जाता है। ऐसी परिस्थितियों में विद्यार्थी स्वयं को दबावग्रस्त महसूस करते हैं और उनमें आत्मविश्वास की कमी, चिंता, भय एवं निराशा की भावना विकसित होने लगती है (Kaur, 2018).

सीतामढ़ी जिला बिहार का एक महत्वपूर्ण शैक्षिक एवं सामाजिक क्षेत्र है, जहाँ हाल के वर्षों में प्रतियोगी परीक्षाओं विशेषकर NEET की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों की संख्या में वृद्धि हुई है। जिले के ग्रामीण एवं अर्ध-शहरी क्षेत्रों में माता-पिता अपने बच्चों को चिकित्सा क्षेत्र में भेजने के लिए अत्यधिक उत्साहित दिखाई देते हैं। आर्थिक एवं सामाजिक उन्नति की आशा में अभिभावक अपने बच्चों पर उच्च अंक प्राप्त करने का दबाव डालते हैं। कई परिवार अपनी आर्थिक स्थिति कमजोर होने के बावजूद बच्चों को कोचिंग संस्थानों में भेजते हैं तथा उनसे सफलता की अपेक्षा रखते हैं। इस कारण विद्यार्थी स्वयं को लगातार प्रतिस्पर्धा एवं अपेक्षाओं के बोझ के नीचे दबा हुआ महसूस करते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2023) के अनुसार किशोरावस्था में मानसिक तनाव का बढ़ता स्तर विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास, सामाजिक संबंधों, आत्मसम्मान एवं शैक्षिक प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। लंबे समय तक तनाव की स्थिति बने रहने पर विद्यार्थियों में अवसाद, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, आत्मविश्वास में कमी तथा आत्मघाती प्रवृत्तियाँ भी विकसित हो सकती हैं। भारत में कोटा, दिल्ली एवं अन्य कोचिंग केंद्रों में विद्यार्थियों द्वारा आत्महत्या की बढ़ती घटनाएँ इस समस्या की गंभीरता को स्पष्ट करती हैं। यह स्थिति इस बात की ओर संकेत करती है कि विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को गंभीरता से समझने एवं समाधान खोजने की आवश्यकता है।

शिक्षाविदों एवं मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि माता-पिता की सकारात्मक एवं सहयोगात्मक भूमिका विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। यदि अभिभावक बच्चों की रुचियों, क्षमताओं एवं मानसिक स्थिति को समझते हुए उनसे यथार्थवादी अपेक्षाएँ रखें, तो विद्यार्थियों में आत्मविश्वास एवं प्रेरणा का विकास होता है। इसके विपरीत अत्यधिक नियंत्रण, निरंतर तुलना एवं असफलता पर कठोर प्रतिक्रिया विद्यार्थियों में तनाव को बढ़ा देती है (Reddy et al., 2018). इसलिए यह आवश्यक है कि अभिभावक बच्चों के साथ संवाद स्थापित करें तथा उन्हें भावनात्मक सहयोग प्रदान करें।

वर्तमान अध्ययन "माता-पिता की अपेक्षाएँ एवं इंटरमीडिएट (NEET) विद्यार्थियों में बढ़ता मानसिक तनाव" विषय पर आधारित है। यह अध्ययन सीतामढ़ी जिले के संदर्भ में विद्यार्थियों पर पड़ने वाले अभिभावकीय दबाव एवं उसके मानसिक प्रभावों का विश्लेषण करेगा। अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि माता-पिता की अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के मानसिक

स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, शैक्षिक प्रदर्शन एवं सामाजिक व्यवहार को किस प्रकार प्रभावित करती हैं। साथ ही यह शोध विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को कम करने हेतु परिवार, विद्यालय एवं समाज की भूमिका को भी स्पष्ट करेगा।

यह अध्ययन वर्तमान समय की एक महत्वपूर्ण सामाजिक एवं शैक्षिक समस्या पर केंद्रित है। इसके निष्कर्ष अभिभावकों, शिक्षकों, मनोवैज्ञानिकों एवं नीति-निर्माताओं के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। अध्ययन के माध्यम से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने तथा स्वस्थ शैक्षिक वातावरण निर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण सुझाव प्राप्त किए जा सकते हैं।

अध्ययन के उद्देश्य:

- NEET की तैयारी कर रहे इंटरमीडिएट विद्यार्थियों में मानसिक तनाव के स्तर का अध्ययन करना।
- माता-पिता की अपेक्षाओं एवं मानसिक तनाव के मध्य संबंध का विश्लेषण करना।
- विद्यार्थियों पर शैक्षिक एवं प्रतियोगी दबाव के प्रभावों का अध्ययन करना।
- तनाव कम करने हेतु प्रभावी उपाय सुझाना।

साहित्य समीक्षा:

किसी भी शोध कार्य में साहित्य समीक्षा का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान होता है। इसके माध्यम से शोधकर्ता संबंधित विषय पर पूर्व में किए गए अध्ययनों, निष्कर्षों एवं शोध प्रवृत्तियों का विश्लेषण करता है। प्रस्तुत अध्ययन "माता-पिता की अपेक्षाएँ एवं इंटरमीडिएट (NEET) विद्यार्थियों में बढ़ता मानसिक तनाव" से संबंधित है, इसलिए इस विषय से संबंधित विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय अध्ययनों की समीक्षा आवश्यक है। साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों में बढ़ते मानसिक तनाव, शैक्षिक दबाव एवं अभिभावकीय अपेक्षाओं के मध्य गहरा संबंध पाया जाता है।

Deb, Strodl एवं Sun (2015) ने भारतीय उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों पर किए गए अपने अध्ययन में पाया कि शैक्षिक दबाव, अभिभावकीय अपेक्षाएँ तथा परीक्षा संबंधी तनाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं। उनके अध्ययन के अनुसार माता-पिता द्वारा बच्चों से अत्यधिक अंक प्राप्त करने एवं प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता की अपेक्षा विद्यार्थियों में चिंता, अवसाद तथा भावनात्मक अस्थिरता को बढ़ाती है। शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि जिन विद्यार्थियों पर अभिभावकीय दबाव अधिक था, उनमें आत्मविश्वास की कमी तथा असफलता का भय अधिक देखा गया। अध्ययन में यह निष्कर्ष निकाला गया कि अत्यधिक शैक्षिक प्रतिस्पर्धा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकती है।

Verma ,S.,Sharma,D.,& Larson, R.W (2002 ने प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों में मानसिक तनाव का अध्ययन किया। उनके अनुसार मेडिकल एवं इंजीनियरिंग प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों में तनाव का स्तर सामान्य विद्यार्थियों की तुलना में अधिक पाया गया। अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि विद्यार्थियों पर परिवार की अपेक्षाएँ, सामाजिक तुलना एवं सफलता का दबाव मानसिक असंतुलन का प्रमुख कारण बनते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि लगातार पढ़ाई, सीमित मनोरंजन तथा परीक्षा में असफल होने की आशंका विद्यार्थियों में चिंता एवं चिड़चिड़ापन बढ़ाती है। अध्ययन में यह सुझाव दिया गया कि अभिभावकों को विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति को समझते हुए उनसे यथार्थवादी अपेक्षाएँ रखनी चाहिए।

NEET एवं JEE जैसी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे विद्यार्थियों पर अध्ययन करते हुए पाया कि कोचिंग संस्थानों का दबाव, लंबे अध्ययन घंटे तथा निरंतर प्रतिस्पर्धा विद्यार्थियों में मानसिक तनाव को बढ़ाते हैं। अध्ययन के अनुसार अधिकांश विद्यार्थी प्रतिदिन 10–12 घंटे अध्ययन करते हैं, जिसके कारण उन्हें शारीरिक थकान, मानसिक दबाव तथा नींद की समस्या का सामना करना पड़ता है। शोध में यह भी पाया गया कि अभिभावकों द्वारा सफलता की अत्यधिक अपेक्षा विद्यार्थियों में आत्म-संदेह एवं भय की भावना उत्पन्न करती है। कई विद्यार्थी असफलता की कल्पना मात्र से तनावग्रस्त हो जाते हैं। अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य परामर्श एवं पारिवारिक सहयोग को आवश्यक बताया गया।

Reddy, Menon एवं Thattil (2018) ने विश्वविद्यालय एवं प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों में शैक्षिक तनाव के स्रोतों का अध्ययन किया। उनके अनुसार परीक्षा का भय, समय प्रबंधन की समस्या, पारिवारिक अपेक्षाएँ एवं भविष्य की अनिश्चितता विद्यार्थियों में तनाव के प्रमुख कारण हैं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि अत्यधिक प्रतिस्पर्धा के कारण विद्यार्थियों में सामाजिक अलगाव तथा आत्मविश्वास में कमी देखने को मिलती है। शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया कि शैक्षणिक संस्थानों में तनाव प्रबंधन एवं परामर्श सेवाओं की व्यवस्था होनी चाहिए।

Misra एवं McKean (2000) ने विद्यार्थियों में तनाव एवं शैक्षणिक दबाव पर अध्ययन करते हुए पाया कि अत्यधिक अध्ययन भार विद्यार्थियों की मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ाता है। अध्ययन के अनुसार तनाव के कारण विद्यार्थियों में नींद की कमी, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द एवं अवसाद जैसी समस्याएँ विकसित होने लगती हैं। उन्होंने यह भी बताया कि यदि विद्यार्थियों को परिवार एवं मित्रों का सहयोग प्राप्त हो, तो तनाव का प्रभाव कम किया जा सकता है।

Putwain (2007) ने परीक्षा संबंधी तनाव एवं किशोर मानसिक स्वास्थ्य पर अध्ययन किया। उनके अनुसार परीक्षा में असफल होने का भय विद्यार्थियों के आत्मविश्वास एवं प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। अध्ययन में पाया गया कि जिन विद्यार्थियों पर माता-पिता एवं शिक्षकों की अपेक्षाएँ अधिक होती हैं, उनमें परीक्षा से संबंधित चिंता का स्तर

भी अधिक पाया जाता है। शोधकर्ता ने यह सुझाव दिया कि विद्यार्थियों को केवल अंक आधारित सफलता के बजाय कौशल एवं व्यक्तित्व विकास के लिए भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2023) की रिपोर्ट के अनुसार वर्तमान समय में किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। रिपोर्ट में यह स्पष्ट किया गया कि शैक्षिक दबाव, सामाजिक प्रतिस्पर्धा एवं पारिवारिक अपेक्षाएँ मानसिक तनाव के प्रमुख कारण हैं। WHO के अनुसार लंबे समय तक तनाव की स्थिति बने रहने पर विद्यार्थियों में अवसाद, आत्मविश्वास की कमी एवं आत्मघाती प्रवृत्तियाँ विकसित हो सकती हैं। रिपोर्ट में विद्यालयों एवं परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होने तथा सहयोगात्मक वातावरण विकसित करने की आवश्यकता पर बल दिया गया।

Bhasin.S.K .,Sharma, R.,& Saini.N.K (2010) ने भारतीय किशोर विद्यार्थियों में मानसिक तनाव एवं अभिभावकीय अपेक्षाओं का अध्ययन करते हुए पाया कि ग्रामीण एवं अर्ध-शहरी क्षेत्रों में माता-पिता अपने बच्चों से अधिक शैक्षिक उपलब्धि की अपेक्षा रखते हैं। उनके अनुसार सामाजिक प्रतिष्ठा एवं आर्थिक सुरक्षा की भावना के कारण अभिभावक बच्चों को चिकित्सा एवं इंजीनियरिंग क्षेत्र में भेजना चाहते हैं। कई बार यह अपेक्षाएँ विद्यार्थियों की रुचियों एवं क्षमताओं के विपरीत होती हैं, जिससे उनमें मानसिक संघर्ष उत्पन्न होता है।

उपरोक्त साहित्य समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाएँ, शैक्षिक प्रतिस्पर्धा, कोचिंग दबाव एवं परीक्षा का भय विद्यार्थियों में मानसिक तनाव के प्रमुख कारण हैं। अधिकांश अध्ययनों में यह पाया गया कि सकारात्मक पारिवारिक सहयोग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, जबकि अत्यधिक दबाव एवं तुलना तनाव को बढ़ाते हैं। प्रस्तुत अध्ययन सीतामढ़ी जिले के इंटरमीडिएट (NEET) विद्यार्थियों के संदर्भ में इन कारकों का विश्लेषण करेगा तथा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अभिभावकीय अपेक्षाओं के प्रभाव को समझने का प्रयास करेगा।

शोध पद्धति:

प्रस्तुत अध्ययन "माता-पिता की अपेक्षाएँ एवं इंटरमीडिएट (NEET) विद्यार्थियों में बढ़ता मानसिक तनाव" विषय पर आधारित है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह जानना है कि अभिभावकों की अपेक्षाएँ किस प्रकार विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक प्रदर्शन एवं व्यवहार को प्रभावित करती हैं। किसी भी शोध कार्य की सफलता उसकी वैज्ञानिक एवं व्यवस्थित शोध पद्धति पर निर्भर करती है।

इस शोध का अध्ययन क्षेत्र बिहार राज्य का सीतामढ़ी जिला है। सीतामढ़ी जिला शैक्षिक दृष्टि से तेजी से विकसित हो रहा क्षेत्र है, जहाँ प्रतियोगी परीक्षाओं विशेषकर NEET की तैयारी करने वाले विद्यार्थियों की संख्या लगातार बढ़ रही है। जिले के ग्रामीण एवं अर्ध-शहरी क्षेत्रों में अभिभावक अपने बच्चों को चिकित्सा क्षेत्र में भेजने के प्रति अत्यधिक जागरूक एवं

उत्साहित दिखाई देते हैं। इसके कारण विद्यार्थियों पर शैक्षिक दबाव एवं मानसिक तनाव की स्थिति भी बढ़ती जा रही है। अध्ययन क्षेत्र के रूप में सीतामढ़ी जिले का चयन इसलिए किया गया क्योंकि यहाँ सामाजिक एवं पारिवारिक अपेक्षाओं का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है।

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक (Descriptive) एवं विश्लेषणात्मक (Analytical) शोध पर आधारित है। अध्ययन के लिए कुल 50 इंटरमीडिएट विद्यार्थियों का चयन किया गया है, जो NEET परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं।

अध्ययन में सरल यादृच्छिक नमूना पद्धति (Simple Random Sampling Method) का प्रयोग किया गया है। इस पद्धति के अंतर्गत अध्ययन क्षेत्र के प्रत्येक विद्यार्थी को चयनित होने का समान अवसर प्रदान किया गया। यह पद्धति शोध में निष्पक्षता एवं वस्तुनिष्ठता बनाए रखने में सहायक होती है।

सरल यादृच्छिक नमूना पद्धति के माध्यम से चयनित विद्यार्थियों से प्राप्त आंकड़े अधिक विश्वसनीय एवं प्रतिनिधिक माने जाते हैं। इस पद्धति का उपयोग इसलिए किया गया ताकि शोधकर्ता की व्यक्तिगत पक्षपातपूर्ण प्रवृत्ति का प्रभाव अध्ययन पर न पड़े तथा सभी विद्यार्थियों के विचारों एवं अनुभवों को समान महत्व मिल सके।

प्रस्तुत अध्ययन में डेटा संकलन के लिए प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों प्रकार के स्रोतों का उपयोग किया गया है।

(क) प्राथमिक स्रोत

प्राथमिक स्रोत वे स्रोत होते हैं जिनसे शोधकर्ता प्रत्यक्ष रूप से मूल आंकड़े प्राप्त करता है। इस अध्ययन में निम्नलिखित प्राथमिक स्रोतों का उपयोग किया गया है—

(i)प्रश्नावली

विद्यार्थियों से संबंधित जानकारी प्राप्त करने के लिए संरचित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। प्रश्नावली में विद्यार्थियों की पारिवारिक पृष्ठभूमि, अध्ययन समय, माता-पिता की अपेक्षाएँ, मानसिक तनाव, चिंता, परीक्षा भय एवं भावनात्मक स्थिति से संबंधित प्रश्न शामिल किए गए। प्रश्नावली पद्धति के माध्यम से कम समय में अधिक विद्यार्थियों से जानकारी प्राप्त करना संभव हुआ।

(ii)साक्षात्कार

शोध में विद्यार्थियों के साथ व्यक्तिगत साक्षात्कार भी किए गए ताकि उनकी वास्तविक मानसिक स्थिति, अनुभव एवं भावनात्मक समस्याओं को गहराई से समझा जा सके। साक्षात्कार पद्धति के माध्यम से विद्यार्थियों की समस्याओं एवं तनाव के कारणों के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त हुई।

(ख) द्वितीयक स्रोत

द्वितीयक स्रोतों के अंतर्गत उन सामग्रियों का उपयोग किया गया जो पहले से प्रकाशित एवं उपलब्ध हैं। अध्ययन में निम्नलिखित द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया—

- विभिन्न शोध पत्र एवं शोध प्रबंध
- पुस्तकें एवं संदर्भ ग्रंथ
- राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय जर्नल
- समाचार पत्र एवं पत्रिकाएँ
- सरकारी रिपोर्ट एवं WHO रिपोर्ट
- इंटरनेट स्रोत एवं ऑनलाइन शैक्षणिक सामग्री

इंटरनेट स्रोतों के अंतर्गत Google Scholar, ResearchGate, Shodhganga, WHO की आधिकारिक रिपोर्ट, तथा विभिन्न शैक्षणिक वेबसाइटों से संबंधित सामग्री प्राप्त की गई।

संकलित आंकड़ों का वर्गीकरण एवं सारणीकरण कर उनका विश्लेषण किया गया। विद्यार्थियों की प्रतिक्रियाओं को प्रतिशत एवं औसत के आधार पर प्रस्तुत किया गया ताकि निष्कर्ष स्पष्ट एवं व्यवस्थित रूप से सामने आ सकें। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण कर यह समझने का प्रयास किया गया कि माता-पिता की अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को किस सीमा तक प्रभावित करती हैं।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं चर्चा:

तालिका 1**: माता-पिता की अपेक्षाओं का स्तर**

अपेक्षाओं का स्तर	विद्यार्थियों की संख्या	प्रतिशत
अत्यधिक	30	60%
मध्यम	14	28%
कम	06	12%
कुल	50	100%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में शामिल कुल 50 इंटरमीडिएट (NEET तैयारीरत) विद्यार्थियों में से 30 विद्यार्थियों अर्थात 60 प्रतिशत ने यह स्वीकार किया कि उनके माता-पिता उनसे अत्यधिक अपेक्षाएँ रखते हैं। इन अपेक्षाओं में मुख्यतः NEET परीक्षा में सफलता प्राप्त करना, उच्च अंक लाना, प्रतिष्ठित मेडिकल कॉलेज में प्रवेश लेना तथा परिवार

की सामाजिक प्रतिष्ठा को बनाए रखना शामिल है। ऐसे विद्यार्थियों पर निरंतर बेहतर प्रदर्शन करने का दबाव बना रहता है, जिसके कारण उनमें मानसिक तनाव, चिंता, भय तथा असफलता की आशंका अधिक पाई जाती है। कई विद्यार्थियों ने यह भी अनुभव किया कि माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाएँ उनके व्यक्तिगत रुचियों, आराम तथा सामाजिक जीवन को प्रभावित करती हैं।

तालिका के अनुसार 14 विद्यार्थी अर्थात 28 प्रतिशत विद्यार्थियों ने बताया कि उनके माता-पिता की अपेक्षाएँ मध्यम स्तर की हैं। इस श्रेणी के माता-पिता बच्चों को पढ़ाई के लिए प्रेरित तो करते हैं, परंतु उन पर अत्यधिक दबाव नहीं डालते। वे विद्यार्थियों की क्षमता, रुचि तथा मानसिक स्थिति को समझते हुए संतुलित अपेक्षाएँ रखते हैं। ऐसे विद्यार्थियों में तनाव का स्तर तुलनात्मक रूप से कम पाया गया तथा उनमें आत्मविश्वास और अध्ययन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अधिक दिखाई दिया।

वहीं 06 विद्यार्थी अर्थात 12 प्रतिशत विद्यार्थियों ने बताया कि उनके माता-पिता उनसे कम अपेक्षाएँ रखते हैं। इस श्रेणी में वे परिवार शामिल हैं जो बच्चों को अपनी रुचि एवं क्षमता के अनुसार निर्णय लेने की स्वतंत्रता देते हैं। यद्यपि ऐसे विद्यार्थियों पर दबाव कम रहता है, फिर भी कुछ मामलों में मार्गदर्शन एवं प्रेरणा की कमी देखी गई, जिससे उनकी अध्ययन के प्रति गंभीरता प्रभावित हो सकती है।

तालिका 2: विद्यार्थियों में मानसिक तनाव का स्तर

तनाव का स्तर	विद्यार्थियों की संख्या	प्रतिशत
अत्यधिक तनाव	26	52%
मध्यम तनाव	17	34%
कम तनाव	07	14%
कुल	50	100%

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में सम्मिलित कुल 50 इंटरमीडिएट (NEET तैयारीरत) विद्यार्थियों में से 26 विद्यार्थियों अर्थात 52 प्रतिशत में अत्यधिक मानसिक तनाव पाया गया। यह प्रतिशत दर्शाता है कि आधे से अधिक विद्यार्थी मानसिक दबाव, चिंता एवं भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। अत्यधिक तनाव का मुख्य कारण प्रतियोगी परीक्षा में सफलता प्राप्त करने का दबाव, लंबे समय तक अध्ययन करना, भविष्य को लेकर असुरक्षा की भावना तथा माता-पिता एवं समाज की उच्च अपेक्षाएँ हैं। कई विद्यार्थियों ने बताया कि लगातार पढ़ाई, कोचिंग का दबाव, पर्याप्त

आराम की कमी तथा असफलता का भय उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है। ऐसे विद्यार्थियों में चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, आत्मविश्वास में कमी, एकाग्रता की समस्या तथा सामाजिक अलगाव जैसे लक्षण भी देखने को मिले।

तालिका के अनुसार 17 विद्यार्थी अर्थात 34 प्रतिशत विद्यार्थियों में मध्यम स्तर का मानसिक तनाव पाया गया। इस श्रेणी के विद्यार्थी सामान्य रूप से परीक्षा एवं भविष्य को लेकर चिंतित रहते हैं, परंतु वे अपने तनाव को किसी हद तक नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं। ऐसे विद्यार्थियों को परिवार, मित्रों एवं शिक्षकों का सहयोग मिलने से मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायता मिलती है। इनमें तनाव के लक्षण समय-समय पर दिखाई देते हैं, किंतु यह उनकी दैनिक गतिविधियों को अत्यधिक प्रभावित नहीं करता।

वहीं 07 विद्यार्थी अर्थात 14 प्रतिशत विद्यार्थियों में कम मानसिक तनाव पाया गया। इस श्रेणी के विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, समय प्रबंधन तथा सकारात्मक सोच अपेक्षाकृत अधिक देखी गई। इनके परिवार का सहयोगात्मक वातावरण, संतुलित अध्ययन पद्धति तथा मनोरंजन एवं विश्राम के लिए पर्याप्त समय मानसिक तनाव को कम करने में सहायक सिद्ध हुआ। ऐसे विद्यार्थी परीक्षा की तैयारी को दबाव के रूप में न लेकर सीखने की प्रक्रिया के रूप में स्वीकार करते हैं।

तालिका 3: विद्यार्थियों में मानसिक तनाव के प्रमुख कारण

तनाव के प्रमुख कारण	**संख्या**	**प्रतिशत**
NEET परीक्षा का दबाव	18	36%
माता-पिता की अपेक्षाएँ	20	40%
भविष्य की चिंता	08	16%
सामाजिक तुलना	04	08%
कुल	**50**	**100%**

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में शामिल कुल 50 इंटरमीडिएट (NEET तैयारीरत) विद्यार्थियों में मानसिक तनाव के विभिन्न कारण पाए गए। इनमें सबसे प्रमुख कारण माता-पिता की अपेक्षाएँ रहीं, जिन्हें 20 विद्यार्थियों अर्थात 40 प्रतिशत विद्यार्थियों ने अपने तनाव का मुख्य कारण बताया। यह तथ्य दर्शाता है कि अधिकांश विद्यार्थियों पर परिवार की ओर से बेहतर प्रदर्शन करने, उच्च अंक प्राप्त करने तथा मेडिकल कॉलेज में चयनित होने का निरंतर दबाव बना रहता है। कई विद्यार्थियों ने अनुभव किया कि माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाएँ उन्हें मानसिक रूप से असहज बना देती हैं।

असफलता की स्थिति में परिवार को निराश करने का भय विद्यार्थियों के आत्मविश्वास एवं मानसिक संतुलन को प्रभावित करता है। इस प्रकार पारिवारिक दबाव विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

तालिका के अनुसार 18 विद्यार्थी अर्थात 36 प्रतिशत विद्यार्थियों ने NEET परीक्षा के दबाव को तनाव का प्रमुख कारण माना। वर्तमान समय में NEET परीक्षा अत्यधिक प्रतिस्पर्धात्मक हो चुकी है, जिसके कारण विद्यार्थियों को लंबे समय तक अध्ययन, कोचिंग कक्षाओं, नियमित टेस्ट तथा कठिन पाठ्यक्रम का सामना करना पड़ता है। परीक्षा में सीमित सीटें एवं सफलता की अनिश्चितता विद्यार्थियों में भय एवं चिंता उत्पन्न करती हैं। कई विद्यार्थियों ने यह भी बताया कि परीक्षा में अच्छे प्रदर्शन की निरंतर चिंता उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है तथा उनमें थकान, अनिद्रा एवं तनाव की स्थिति उत्पन्न होती है।

इसके अतिरिक्त 08 विद्यार्थी अर्थात 16 प्रतिशत विद्यार्थियों ने भविष्य की चिंता को तनाव का कारण बताया। ऐसे विद्यार्थियों को अपने करियर, रोजगार, आर्थिक स्थिरता तथा जीवन में सफलता को लेकर चिंता रहती है। यदि वे परीक्षा में सफल नहीं होते हैं, तो भविष्य में क्या होगा—यह प्रश्न उन्हें मानसिक रूप से परेशान करता है। भविष्य को लेकर असुरक्षा की भावना विद्यार्थियों में निराशा एवं आत्मविश्वास की कमी उत्पन्न कर सकती है।

वहीं 04 विद्यार्थी अर्थात 08 प्रतिशत विद्यार्थियों ने सामाजिक तुलना को तनाव का कारण माना। वर्तमान समय में विद्यार्थियों की तुलना अक्सर अन्य सफल विद्यार्थियों, रिश्तेदारों या मित्रों से की जाती है। यह तुलना विद्यार्थियों में हीन भावना, प्रतिस्पर्धात्मक दबाव तथा आत्म-संदेह को बढ़ाती है। सोशल मीडिया एवं समाज में सफलता को अत्यधिक महत्व दिए जाने के कारण भी विद्यार्थियों पर बेहतर प्रदर्शन करने का दबाव बढ़ जाता है।

तालिका 4: विद्यार्थियों पर मानसिक तनाव के प्रभाव

तनाव के प्रभाव	**संख्या**	**प्रतिशत**
नींद की कमी	16	32%
आत्मविश्वास में कमी	12	24%
चिंता एवं घबराहट	15	30%
पढ़ाई में ध्यान की कमी	07	14%
कुल	**50**	**100%**

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि मानसिक तनाव का विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक एवं शैक्षणिक जीवन पर व्यापक प्रभाव पड़ रहा है। अध्ययन में सम्मिलित कुल 50 इंटरमीडिएट (NEET तैयारीरत) विद्यार्थियों में विभिन्न प्रकार के तनाव संबंधी प्रभाव देखने को मिले। इनमें सबसे अधिक प्रभाव नींद की कमी, चिंता एवं घबराहट तथा आत्मविश्वास में कमी के रूप में सामने आए।

तालिका के अनुसार 16 विद्यार्थी अर्थात 32 प्रतिशत विद्यार्थियों ने बताया कि मानसिक तनाव के कारण उन्हें नींद की समस्या का सामना करना पड़ता है। अत्यधिक अध्ययन, परीक्षा की चिंता, भविष्य को लेकर असुरक्षा तथा निरंतर मानसिक दबाव के कारण विद्यार्थियों की नींद प्रभावित होती है। कई विद्यार्थियों ने यह अनुभव किया कि वे देर रात तक पढ़ाई करते हैं तथा परीक्षा एवं परिणाम की चिंता के कारण उन्हें पर्याप्त और शांतिपूर्ण नींद नहीं मिल पाती। नींद की कमी का प्रभाव उनके शारीरिक स्वास्थ्य, स्मरण शक्ति, एकाग्रता तथा दैनिक कार्यक्षमता पर भी पड़ता है। लंबे समय तक नींद की समस्या रहने से विद्यार्थियों में थकान, चिड़चिड़ापन एवं मानसिक असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

इसके अतिरिक्त 15 विद्यार्थी अर्थात 30 प्रतिशत विद्यार्थियों में चिंता एवं घबराहट की समस्या पाई गई। यह समस्या मुख्यतः परीक्षा में असफल होने का भय, माता-पिता की अपेक्षाएँ तथा भविष्य की अनिश्चितता के कारण उत्पन्न होती है। कई विद्यार्थियों ने बताया कि परीक्षा के समय उनके मन में अत्यधिक घबराहट, बेचैनी एवं नकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं। कुछ विद्यार्थियों में तनाव के कारण हाथ कांपना, हृदय गति तेज होना, अत्यधिक चिंता करना तथा छोटी-छोटी बातों पर परेशान हो जाना जैसे लक्षण भी दिखाई दिए। यह स्थिति विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करती है तथा उनकी कार्यक्षमता को कम कर सकती है।

तालिका के अनुसार 12 विद्यार्थी अर्थात 24 प्रतिशत विद्यार्थियों ने आत्मविश्वास में कमी को मानसिक तनाव का प्रमुख प्रभाव बताया। लगातार दबाव एवं असफलता का भय विद्यार्थियों के आत्मबल को कमजोर कर देता है। जब विद्यार्थी स्वयं की तुलना अन्य सफल विद्यार्थियों से करते हैं या अपेक्षित प्रदर्शन नहीं कर पाते, तब उनमें हीन भावना एवं आत्म-संदेह उत्पन्न होने लगता है। आत्मविश्वास में कमी के कारण विद्यार्थी निर्णय लेने में असहज महसूस करते हैं तथा पढ़ाई एवं अन्य गतिविधियों में उनकी रुचि कम होने लगती है।

वहीं 07 विद्यार्थी अर्थात 14 प्रतिशत विद्यार्थियों ने बताया कि मानसिक तनाव के कारण उनकी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता प्रभावित होती है। अत्यधिक चिंता एवं मानसिक दबाव के कारण विद्यार्थी पढ़ाई के दौरान एकाग्रता बनाए रखने में कठिनाई महसूस करते हैं। कई बार वे पढ़े हुए विषय को याद नहीं रख पाते तथा अध्ययन के प्रति उनका उत्साह कम हो जाता है। इसका सीधा प्रभाव उनके शैक्षणिक प्रदर्शन पर पड़ता है।

निष्कर्ष:

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट रूप से निष्कर्ष निकलता है कि माता-पिता की अत्यधिक अपेक्षाएँ, प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षिक वातावरण तथा NEET जैसी कठिन प्रतियोगी परीक्षा का दबाव इंटरमीडिएट विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। सीतामढ़ी जिले के विद्यार्थियों पर किए गए इस अध्ययन में पाया गया कि अधिकांश विद्यार्थी निरंतर तनाव, चिंता, भय एवं मानसिक दबाव का अनुभव कर रहे हैं। विशेष रूप से वे विद्यार्थी, जिन पर अभिभावकों द्वारा उच्च अंक प्राप्त करने एवं मेडिकल क्षेत्र में सफलता हासिल करने का अत्यधिक दबाव डाला जाता है, उनमें मानसिक तनाव का स्तर अधिक पाया गया।

अध्ययन के दौरान यह भी ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों में असफलता का भय, आत्मविश्वास में कमी, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, सामाजिक अलगाव तथा भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं। कई विद्यार्थी अपनी रुचि एवं क्षमता से अधिक अभिभावकों की इच्छाओं को पूरा करने के दबाव में अध्ययन कर रहे हैं, जिसके कारण उनमें मानसिक थकावट एवं निराशा की भावना उत्पन्न हो रही है। अत्यधिक कोचिंग, लंबी अध्ययन अवधि, पर्याप्त आराम की कमी तथा निरंतर तुलना की प्रवृत्ति विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को और अधिक बढ़ा रही है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि परिवार का सहयोगात्मक एवं सकारात्मक वातावरण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जिन विद्यार्थियों को माता-पिता से भावनात्मक सहयोग, प्रोत्साहन एवं समझ प्राप्त होती है, उनमें तनाव का स्तर अपेक्षाकृत कम पाया गया। इसके विपरीत, कठोर अनुशासन, बार-बार डाँट-फटकार तथा अवास्तविक अपेक्षाएँ विद्यार्थियों में भय एवं दबाव की भावना उत्पन्न करती हैं।

अतः यह आवश्यक है कि अभिभावक अपने बच्चों की रुचि, क्षमता एवं मानसिक स्थिति को समझते हुए उनसे यथार्थवादी अपेक्षाएँ रखें। विद्यार्थियों को केवल परीक्षा एवं अंक तक सीमित न मानकर उनके समग्र व्यक्तित्व विकास पर ध्यान दिया जाना चाहिए। विद्यालयों एवं कोचिंग संस्थानों में नियमित काउंसलिंग, तनाव प्रबंधन कार्यक्रम तथा मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता गतिविधियों का आयोजन किया जाना चाहिए ताकि विद्यार्थी अपनी समस्याओं को खुलकर व्यक्त कर सकें। समाज, परिवार एवं शिक्षा प्रणाली को मिलकर ऐसा सकारात्मक वातावरण तैयार करना होगा जहाँ विद्यार्थी बिना अत्यधिक मानसिक दबाव के अपनी शिक्षा एवं करियर की दिशा में आगे बढ़ सकें। तभी विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित रहेगा तथा वे आत्मविश्वास एवं संतुलन के साथ अपने भविष्य का निर्माण कर पाएँगे।

सुझाव:

- माता-पिता बच्चों की रुचि एवं क्षमता को समझें।
- विद्यार्थियों पर अनावश्यक दबाव न डाला जाए।
- विद्यालय एवं कोचिंग संस्थानों में काउंसलिंग व्यवस्था हो।
- विद्यार्थियों को पर्याप्त आराम एवं मनोरंजन का समय दिया जाए।
- सकारात्मक संवाद एवं भावनात्मक सहयोग को बढ़ावा दिया जाए।
- परीक्षा को जीवन की अंतिम सफलता न माना जाए।

References:

1. Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). *Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students.* International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 5(1), 26–34. https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04
2. Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). *Academic stress and its sources among university students.* Biomedical & Pharmacology Journal, 11(1), 531–537. https://doi.org/10.13005/bpj/1404
3. Misra, R., & McKean, M. (2000). *College students' academic stress and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction.* American Journal of Health Studies, 16(1), 41–51.
4. Putwain, D. W. (2007). *Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns.* British Journal of Educational Psychology, 77(3), 579–593.
5. World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health.* Geneva: WHO.
6. Bhasin, S. K., Sharma, R., & Saini, N. K. (2010). *Depression, anxiety and stress among adolescent students belonging to affluent families: A school-based study.* Indian Journal of Pediatrics, 77(2), 161–165.
7. Kumar, R., & Lal, R. (2014). *Study of academic stress among school students.* International Journal of Educational Planning & Administration, 4(1), 27–34.
8. Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). *Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity.* Educational and Psychological Measurement, 66(3), 522–539.
9. Verma, S., Sharma, D., & Larson, R. W. (2002). *School stress in India: Effects on time and daily emotions.* International Journal of Behavioral Development, 26(6), 500–508.
10. Singh, S., & Jha, S. (2013). *Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A comparative study.* Journal of Educational and Developmental Psychology, 3(1), 222–233.
11. Kaur, S. (2018). *Parental pressure and academic stress among adolescents.* Indian Journal of Health and Wellbeing, 9(1), 168–171.