

राजस्थान राज्य में कोचिंग में अध्ययनरत विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन

प्रो. (डॉ.) दीपक पंचोली¹ | दीपा विजयवर्गीय^{*}

¹शोध पर्यवेक्षक (रिसर्च सुपरवाइजर), करियर पॉइंट यूनिवर्सिटी, कोटा, राजस्थान।

²शोध छात्रा (रिसर्च स्कॉलर), करियर पॉइंट यूनिवर्सिटी, कोटा, राजस्थान।

*Corresponding Author: deepaliom2021@gmail.com

Citation: पंचोली, दीपक एवं विजयवर्गीय, दीपा (2026). राजस्थान राज्य में कोचिंग में अध्ययनरत विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन. *International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science*, 08(02(II)), 38-44. [https://doi.org/10.62823/IJEMMASSS/8.2\(II\).8925](https://doi.org/10.62823/IJEMMASSS/8.2(II).8925)

सार

प्रस्तुत शोध लेख राजस्थान के कोटा जिले में आर.पी.एस.सी शिक्षक भर्ती परीक्षा परीक्षाओं की तैयारी कर रहे 300 विद्यार्थियों पर किए गए शकरीय दबाव एवं समायोजन का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन है, जिसमें वर्णनात्मक सर्वेक्षण और मात्रात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया है। सांख्यिकीय विश्लेषण के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ है कि लगभग 55% विद्यार्थी पारिवारिक अपेक्षाओं और प्रतिस्पर्धा को भारी मानसिक दबाव का मुख्य कारण मानते हैं, तथापि अधिकांश विद्यार्थी योग, ध्यान और पारिवारिक संवाद के माध्यम से स्वयं को समायोजित करने का प्रयास करते हैं। शोध की सभी आठ परिकल्पनाओं के स्वीकार होने से यह महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकलता है कि प्रथम, द्वितीय और तृतीय श्रेणी की परीक्षाओं की तैयारी के दौरान करियर का मनोवैज्ञानिक दबाव और उससे निपटने की समायोजन क्षमता लैंगिक आधार (पुरुष एवं महिला) पर भिन्न न होकर एक समान बनी रहती है।

शब्दकोश: करियर दबाव, विद्यार्थी समायोजन, कोटा कोचिंग हब, आर.पी.एस.सी शिक्षक भर्ती परीक्षा प्रतियोगी परीक्षा, पारिवारिक अपेक्षाएँ, प्रतिस्पर्धात्मक दबाव, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य, विश्लेषणात्मक अध्ययन, राजस्थान।

प्रस्तावना

हमारे देश में प्रतिवर्ष लाखों अभ्यर्थी आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा में सम्मिलित होते हैं। इन परीक्षाओं की तैयारी हेतु अधिकांश विद्यार्थी कोचिंग संस्थानों का सहारा लेते हैं, जहाँ सफलता प्राप्त करने का तीव्र दबाव उन पर निरंतर बना रहता है। कुछ विद्यार्थी अपनी कुशल समायोजन क्षमता के बल पर इस दबाव को प्रबंधित कर परीक्षा में सफल हो जाते हैं, जबकि कई अन्य मानसिक अवसाद का शिकार हो जाते हैं। निरंतर बढ़ते प्रतिस्पर्धात्मक दबाव और परिवर्तनशील परिवेश के कारण विद्यार्थियों को अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। अतः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में यह अत्यंत आवश्यक हो गया है कि विद्यार्थियों पर बढ़ते इस मनोवैज्ञानिक दबाव के मूल कारणों का गहन अध्ययन किया जाए।

वर्तमान में हमारे छात्र शिक्षा के संक्रमण काल से गुजर रहे हैं। ऐसे समय में छात्र को इस दिशा में आगे बढ़ाने के लिए सभी अभिभावकों के सुझाव व सहयोग भी अपेक्षित हैं। लेकिन हमारा उद्देश्य केवल पाठ्यक्रम पूरा करवा देना ही इष्ट नहीं होना चाहिए क्योंकि विद्या का अंतिम लक्ष्य विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास एवं चरित्र निर्माण होना चाहिए। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में विद्यार्थियों का प्रदर्शन कोचिंग के माध्यम से प्राप्त मार्गदर्शन पर भी बहुत सीमा तक निर्भर रहता है। बहुत सी बार यह भी देखा गया है कि पढ़ाने की कार्यशैली, पाठ्यक्रम, संचालन आदि सभी पक्ष तो सुदृढ़ होते हैं, लेकिन अध्ययन के दौरान विद्यार्थियों के मानसिक दबाव, परेशानी या कठिनाई को नजर अन्दाज कर दिया जाता है। इसका सीधा असर विद्यार्थी की तैयारी एवं अध्ययन पर पड़ता है। अतः यह भी देखना चाहिए कि संस्थान विशेष में व्याख्याता एवं धन के अलावा विद्यार्थियों के साथ पटार भावनात्मक एवं व्यक्तिगत सम्पर्क किस प्रकार का है। अध्ययन के अलावा विद्यार्थियों को पारिवारिक माहौल भी जरूरी है क्योंकि इस सम्बल से विद्यार्थी मानसिक सफलता की ओर उन्मुख होते हैं।

प्रस्तुत शोध का केंद्र बिंदु विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव के कारकों, जैसे पारिवारिक अपेक्षाओं, सामाजिक प्रतिष्ठा और गलाकाट प्रतिस्पर्धा का विश्लेषणात्मक अध्ययन करना है। शोध में इस बात पर विशेष ध्यान दिया गया है कि विद्यार्थी इन चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में स्वयं को किस प्रकार समायोजित करते हैं और क्या यह दबाव व समायोजन क्षमता लैंगिक आधार पर भिन्न होती है। इस अध्ययन के माध्यम से कोटा के कोचिंग संस्थानों में अध्ययनरत छात्र-छात्राओं के मानसिक धरातल और उनकी संघर्ष क्षमता को सांख्यिकीय दृष्टिकोण से समझने का प्रयास किया गया है, ताकि भविष्य में उनके लिए बेहतर मार्गदर्शन और तनाव-मुक्ति के प्रभावी उपाय सुनिश्चित किए जा सकें।

शोध उद्देश्य एवं विधि

उद्देश्यरूप राजस्थान राज्य में कोचिंग में अध्ययनरत विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन

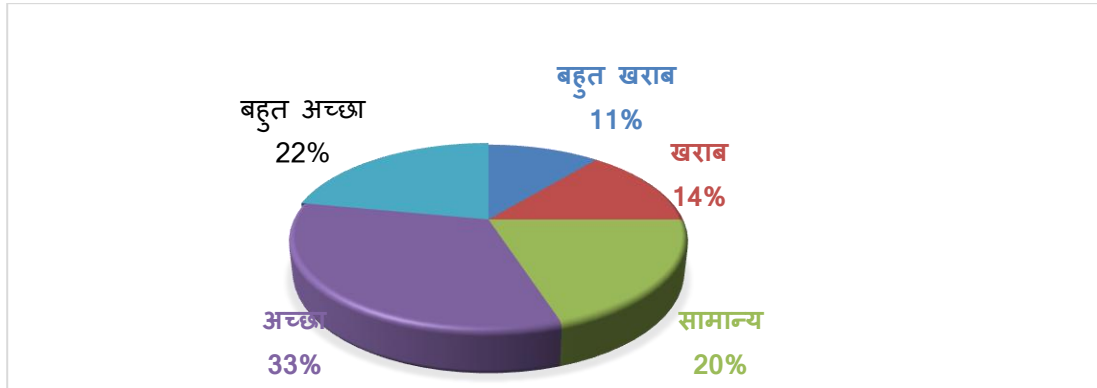
शोध प्रविधि

- **शोध का प्रकार:** विवरणात्मक सर्वेक्षण विधि।
- **अध्ययन क्षेत्र:** राजस्थान राज्य का कोटा जिला (कोचिंग हब)।
- **प्रतिचयन विधि:** सांख्यिकीय सटीकता हेतु यादृच्छिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग।
- **न्यादर्श:** कोटा के विभिन्न कोचिंग संस्थानों में आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा एवं अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे 300 विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

दत्त संकलन, व्याख्या एवं विश्लेषण

तालिका 1: परिवार की अपेक्षाएँ मेरे दबाव को बढ़ाती हैं

प्रतिक्रिया	संख्या	प्रतिशत
बहुत खराब	33	11
खराब	42	14
सामान्य	60	20
अच्छा	99	33
बहुत अच्छा	66	22
कुल	300	100

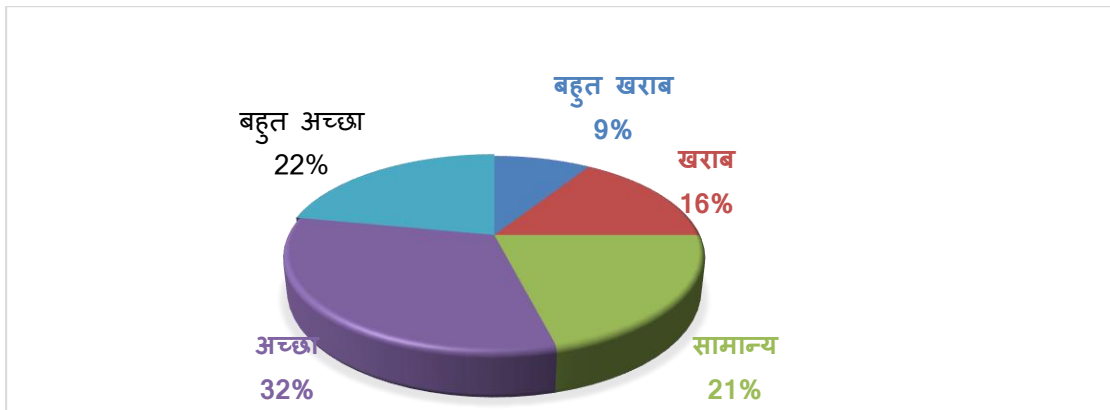


चित्र 1: परिवार की अपेक्षाएँ मेरे दबाव को बढ़ाती हैं

उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार 99 (33%) उत्तरदाताओं ने "अच्छा" तथा 66 (22%) ने "बहुत अच्छा" प्रतिक्रिया दी, जबकि 60 (20%) ने "सामान्य" माना। 42 (14%) ने "खराब" और 33 (11%) ने "बहुत खराब" बताया। इससे स्पष्ट है कि अधिकांश विद्यार्थियों पर पारिवारिक अपेक्षाओं का मानसिक दबाव महत्वपूर्ण रूप से प्रभाव डालता है।

तालिका 2: प्रतिस्पर्धा मुझे मानसिक रूप से दबाव में डालती है

प्रतिक्रिया	संख्या	प्रतिशत
बहुत खराब	27	9
खराब	56	16
सामान्य	63	21
अच्छा	87	32
बहुत अच्छा	67	22
कुल	300	100



चित्र 2: प्रतिस्पर्धा मानसिक दबाव उत्पन्न करती है

तालिका के अनुसार 192 (32%) ने "अच्छा" और 132 (22%) ने "बहुत अच्छा" प्रतिक्रिया दी। 126 (21%) ने "सामान्य" माना, जबकि 96 (16%) ने "खराब" और 54 (9%) ने "बहुत खराब" बताया। इससे स्पष्ट है कि प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण विद्यार्थियों के लिए एक प्रमुख दबाव कारक है।

परिकल्पनाएँ

प्रथम परिकल्पना

H0: आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा की कोचिंग लेने वाले पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 3: परिकल्पना के परीक्षण के परिणाम

विद्यार्थी	मध्यमान	विचलन	अवलोकन	समिलित अवलोकन	df	टी टेस्ट	P(T<=t) two-tail	t Critical two-tail
पुरुष	3.63	0.55	150	0.57	298	5.07E-14	1	1.963
महिला	3.63	0.59	150					

परिकल्पना परीक्षण

- **टी-स्टाट:** गणना किया गया ज-मूल्य (0.00) शून्य के अत्यंत निकट है, जो कि क्रिटिकल वैल्यू (1.964) से बहुत कम है।
- **पी-वैल्यू:** यहाँ च-मूल्य का मान 1.00 है, जो सार्थकता के मानक स्तर 0.05 से बहुत अधिक है।
सांख्यिकीय परिणामों के आधार पर, शून्य परिकल्पना (H01) को स्वीकार किया जाता है। अतः यह निष्कर्ष निकलता है कि आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा की कोचिंग लेने वाले पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया है। यह स्पष्ट है कि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के दौरान करियर का मनोवैज्ञानिक तनाव लिंग से प्रभावित नहीं होता है।

द्वितीय परिकल्पना

H0 आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा प्रथम श्रेणी की कोचिंग लेने वाले पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 4: परिकल्पना के परीक्षण के परिणाम

विद्यार्थी	मध्यमान	विचलन	अवलोकन	समिलित अवलोकन	df	t Stat	P(T<=t) two-tail	t Critical two-tail
पुरुष	3.61	0.46	100	0.467	198	0.1034	0.9177	1.972
महिला	3.6	0.47	100					

- **टी-स्टाट:** गणना किया गया t-मूल्य 0.1034 है, जो तालिका मूल्य (t&Critical = 1.972) से बहुत कम है।
- **पी-वैल्यू:** प्राप्त p-मूल्य 0.9177 है, जो कि निर्धारित सार्थकता स्तर 0.05 से काफी अधिक है।
सांख्यिकी के नियमानुसार, यदि p-मूल्य 0.05 से अधिक होता है, तो परिणामों को 'सार्थक' नहीं माना जाता है।

उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर, शून्य परिकल्पना (H02) को स्वीकार किया जाता है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा प्रथम श्रेणी की कोचिंग लेने वाले पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते तनाव में कोई सार्थक सांख्यिकीय अंतर नहीं है। दोनों ही समूह करियर के प्रति लगभग एक समान मानसिक तनाव महसूस कर रहे हैं।

यह शोध दर्शाता है कि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के दौरान करियर का तनाव लैंगिक आधार पर भिन्न न होकर एक समान बना रहता है।

तृतीय परिकल्पना

H₀: आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा द्वितीय श्रेणी की कोचिंग लेने वाले पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 5: परिकल्पना के परीक्षण के परिणाम

विद्यार्थी	मध्यमान	विचलन	अवलोकन	समिलित अवलोकन	df	t Stat	P(T<=t) two-tail	t Critical two-tail
पुरुष	3.58	0.68404	100	0.594432	198	0.110056	0.912476	1.972017
महिला	3.568	0.504824	100					

परिकल्पना परीक्षण

- **टी-स्टाट:** गणना किया गया t-मूल्य 0.110 है, जो कि क्रिटिकल वैल्यू (1.972) से काफी कम है।
- **पी-वैल्यू:** प्राप्त p-मूल्य 0.912 है। चूंकि यह मान सार्थकता स्तर 0.05 से अधिक है, इसलिए प्राप्त अंतर को सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं माना जा सकता।

सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर, शून्य परिकल्पना (H₀₃) को स्वीकार किया जाता है। अतः यह निष्कर्ष निकलता है कि आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा द्वितीय श्रेणी की कोचिंग लेने वाले पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया है। यह स्पष्ट है कि परीक्षा की तैयारी के दौरान दोनों लिंगों के विद्यार्थी लगभग एक समान मानसिक तनाव का सामना कर रहे हैं।

चतुर्थ परिकल्पना

H₀ आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा तृतीय श्रेणी की कोचिंग लेने वाले पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 6: परिकल्पना के परीक्षण के परिणाम

विद्यार्थी	मध्यमान	विचलन	अवलोकन	समिलित अवलोकन	df	t Stat	P(T<=t) two-tail	t Critical two-tail
पुरुष	3.646	0.475842	100	0.596343	198	-0.32964	0.742021	1.972017
महिला	3.682	0.716844	100					

परिकल्पना परीक्षण (t-test)

- **टी-स्टाट:** गणना किया गया t-मूल्य -0.330 है (ऋणात्मक चिह्न केवल दिशा को दर्शाता है), जो कि क्रिटिकल वैल्यू (1.972) से काफी कम है।
- **पी-वैल्यू:** प्राप्त p-मूल्य 0.742 है। चूंकि यह मान सार्थकता के निर्धारित मानक 0.05 से अधिक है, इसलिए इस अंतर को महत्वपूर्ण नहीं माना जा सकता।

सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर, शून्य परिकल्पना (H₀₄) को स्वीकार किया जाता है। अतः यह निष्कर्ष निकलता है कि आर.पी.एस.सी. शिक्षक भर्ती परीक्षा तृतीय श्रेणी की कोचिंग लेने वाले पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते तनाव में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया है। यह परिणाम स्पष्ट करता है कि तृतीय श्रेणी शिक्षक भर्ती की तैयारी के दौरान करियर का मनोवैज्ञानिक तनाव लिंग भेद से स्वतंत्र है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन "राजस्थान राज्य में कोचिंग में अध्ययनरत विद्यार्थियों में करियर के प्रति बढ़ते दबाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन" के अंतर्गत कोटा जिले में आर.पी.एस.सी शिक्षक भर्ती परीक्षा परीक्षाओं (प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय श्रेणी शिक्षक भर्ती) की तैयारी कर रहे 300 विद्यार्थियों के यादृच्छिक प्रतिचयन से प्राप्त प्राथमिक आंकड़ों का मात्रात्मक एवं वर्णनात्मक विश्लेषण करने के पश्चात यह अंतिम निष्कर्ष प्राप्त होता है कि वर्तमान प्रतिस्पर्धी युग में कोटा जैसे कोचिंग हब का अति-प्रतिस्पर्धी वातावरण और उच्च पारिवारिक आकांक्षाएं विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन को गंभीर रूप से प्रभावित कर रही हैं; सांख्यिकीय विश्लेषण के अंतर्गत प्राप्त आंकड़ों से यह स्पष्ट रूप से प्रमाणित हुआ है कि लगभग 55% विद्यार्थी अपने माता-पिता और समाज की अत्यधिक अपेक्षाओं को अपने मानसिक तनाव का सबसे बड़ा कारण मानते हैं, जबकि 54% विद्यार्थियों ने माना कि सीमित पदों और गलाकाट प्रतिस्पर्धा के कारण उत्पन्न परीक्षा का भय उनके दैनिक शैक्षणिक और मनोवैज्ञानिक प्रदर्शन को निरंतर बाधित करता है, हालांकि इन विपरीत परिस्थितियों के बावजूद अधिकांश छात्र-छात्राएं योग, ध्यान और सकारात्मक पारिवारिक संवाद के माध्यम से स्वयं को वातावरण के अनुकूल समायोजित करने का निरंतर प्रयास करते हैं; इस शोध की सबसे महत्वपूर्ण और अकादमिक रूप से प्रासंगिक खोज इसके सांख्यिकीय टी-परीक्षण के परिणामों से उभर कर सामने आती है, जिसमें शोध की सभी चारों मुख्य शून्य परिकल्पनाओं के स्वीकार होने से यह अकादमिक तथ्य अकादमिक रूप से सिद्ध हो जाता है कि प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के दौरान करियर का मनोवैज्ञानिक दबाव और उससे निपटने की विद्यार्थियों की आंतरिक समायोजन क्षमता लैंगिक आधार पर भिन्न न होकर पूरी तरह समान बनी रहती है, क्योंकि समग्र आर. पी.एस.सी शिक्षक भर्ती परीक्षा स्तर पर पुरुष और महिला विद्यार्थियों का दबाव मध्यमान स्कोर (Mean Score) बिल्कुल एक समान (3.612, $p = 1.00$) पाया गया, तथा यही प्रवृत्ति प्रथम श्रेणी (पुरुष = 3.61, महिला = 3.60, $p = 0.9177$), द्वितीय श्रेणी (पुरुष = 3.580, महिला = 3.568, $p = 0.912$) और तृतीय श्रेणी (पुरुष = 3.646, महिला = 3.682, $p = 0.742$) की परीक्षाओं में भी निरंतर दिखाई दी, जहाँ च-मूल्य का मान सार्थकता के निर्धारित मानक स्तर 0.05 से काफी अधिक होने के कारण लिंग भेद के आधार पर दबाव के स्तर में कोई भी सार्थक सांख्यिकीय अंतर प्रमाणित नहीं हो सका; यह वैज्ञानिक निष्कर्ष पारंपरिक सामाजिक रूढ़ियों और पूर्वग्रहों का पूरी तरह खंडन करता है जिसके तहत सामान्यतः यह माना जाता है कि लड़कों पर करियर निर्माण या आर्थिक आत्मनिर्भरता का सामाजिक दबाव अधिक होता है अथवा लड़कियां अपनी संवेगात्मक प्रकृति के कारण परीक्षा के तनाव से अधिक प्रभावित होती हैं, बल्कि इसके विपरीत सांख्यिकीय साक्ष्य यह दर्शाते हैं कि आधुनिक दौर में सफलता की तीव्र आकांक्षा, असफल होने का भय और कोचिंग संस्थानों का अत्यधिक कार्यभार छात्र और छात्रा दोनों के मानसिक धरातल को समान रूप से प्रभावित करता है और दोनों ही समूह इस अवसादकारी तंत्र का सामना एक ही स्तर पर कर रहे हैं; अतः इस विश्लेषणात्मक अध्ययन के प्रकाश में यह संस्तुति की जाती है कि कोचिंग संस्थानों, अभिभावकों, मनोवैज्ञानिकों और नीति निर्माताओं को भविष्य में किसी भी प्रकार के लैंगिक पूर्वाग्रह से मुक्त होकर एक ऐसी समावेशी, संवेदनशील और सुदृढ़ सहायता प्रणाली का निर्माण करना चाहिए जिसमें बिना किसी भेद के सभी छात्र-छात्राओं को मानसिक संबल प्रदान किया जा सके, नियमित अंतराल पर व्यावसायिक काउंसलिंग सत्र आयोजित किए जा सकें, पाठ्यक्रम के संस्थागत दबाव को कम किया जा सके और एक स्वस्थ, सकारात्मक एवं तनाव-मुक्त शैक्षणिक संस्कृति को विकसित किया जा सके ताकि देश के इस प्रतिष्ठित कोचिंग हब में अध्ययनरत युवा ऊर्जा को अवसाद और आत्महत्या जैसे आत्मघाती कदमों से सुरक्षित बचाकर उनके उज्ज्वल करियर और सर्वांगीण कल्याण को सुनिश्चित किया जा सके।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अलीशिबा, एवं अनस, एम. (2022). उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच समायोजन की समस्याएं. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ नोवेल रिसर्च एंड डेवलपमेंट (IJNRD), 7(10), 2456-4184.
2. इनसाइट्स ऑन इंडिया. (2025). भारत में निजी कोचिंग का उदय और स्कूली शिक्षा की स्थिति.

3. एलिस-पीटरसन, एच. (2023, अक्टूबर 10). 'मैं असफल हूँ': भारत की परीक्षा-कोचिंग राजधानी कोटा का काला पक्ष. द गार्जियन.
4. ओल्वे, एम., एवं अन्य. (2012). दबाव में कोचिंगरू ओलंपिक प्रशिक्षकों का एक अध्ययन. रिसर्चगेट.
5. कोमल, एम., एवं मंजू, जे. (2024). हाई स्कूल के छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव और समायोजन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 12(4), 1085–1092.
6. चौरासिया, एन. (2023). लिंग और स्कूल के प्रकार के संबंध में माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के समायोजन का एक तुलनात्मक अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग, फॉरेंसिक एंड मैनेजमेंट (IJEFM), 8(6), 34–40.
7. थिक्सटन, आर. (2015). दबाव में कोचिंगरू खेल प्रशिक्षकों के लिए मानसिक कौशल प्रशिक्षण. रिसर्चगेट.
8. प्रजापति, एन. (2019). कोचिंग छात्रों के बीच तनाव का एक अध्ययन [अप्रकाशित शोध प्रबंध, वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय.
9. बंडुया, ए. (1977). आत्म-प्रभावकारितारू व्यवहार परिवर्तन के एक एकीकृत सिद्धांत की ओर. साइकोलॉजिकल रिव्यू, 84(2), 191–215- <https://doi-org/10-1037/0033&295X.84.2.191>
10. बरुआ, एस., एवं बारिक, एस. (2024, जनवरी 20). नए दिशानिर्देशों पर कोचिंग सेंटर: 'छात्रों को अधिक दबाव का सामना करना पड़ेगा'- द इंडियन एक्सप्रेस.
11. बैक, ए. एल., एवं अन्य. (2012). ऑन्कोलॉजी फेलो के लिए संचार कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम की प्रभावशीलता: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण. जर्नल ऑफ पेन एंड सिम्प्टम मैनेजमेंट, 44(6), 867–877. <https://doi-org/10-1016/j-jpainsymman.2011.12.274>
12. बोस, एस. (2020). छात्रों में तनाव और समायोजन पर एक अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्दकपंद साइकोलॉजी, 8(3), 676–681. [वर्क 10.25215/0803.082](https://doi-org/10.25215/0803.082)
13. राजोरिया, एस., एवं चौधरी, आर. (2023). छात्रों में तनाव और समायोजन पर एक अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 11(2), 2058–2065.
14. राठी, एस. (2013). भारत में विश्वविद्यालय प्रशिक्षकों के समायोजन और भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंस एंड रिसर्च (IJSR), 2(4), 481–483.
15. रॉबसन, एल. (2026). कोचिंग के माध्यम से छात्र तनाव को कम करना. वर्थ-इट पॉजिटिव एजुकेशन.
16. वासुदेवन, एन., एवं रमेश, जी. (2025). भारतीय छात्रों के बढ़ते शैक्षणिक दबाव को संबोधित करना: समय की आवश्यकता. जर्नल ऑफ इकोनॉमिक्स, फाइनेंस एंड मैनेजमेंट स्टडीज, 8(6), 3475–3479.
17. शर्मा, एस., एवं आचार्य, डी. (2020). कोचिंग संस्थानों के विद्यार्थियों की समायोजन संबंधी समस्याओं का अध्ययन. चेतना: इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन, 5(4), 266–273.
18. शिक्षा मंत्रालय. (2024). कोचिंग सेंटरों के पंजीकरण और विनियमन के लिए दिशानिर्देश. भारत सरकार.
19. शेखावत, बी. एस., मीणा, डी., यादव, एस., ढाका, वी., एवं विगनेश, के. (2023). कोटा में कोचिंग और गैर-कोचिंग छात्रों के बीच तनाव और मुकाबला करने की रणनीति: एक तुलनात्मक अध्ययन. इंडस्ट्रियल साइकियाट्री जर्नल, 32(Suppl 1), S105–S111- <https://doi-org/10-4103/ipj-ipj-203-23>
20. एससीसी ऑनलाइन. (2025). सुप्रीम कोर्ट के दिशानिर्देश: कोचिंग और कॉलेज के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना

