

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का विप्लेषणात्मक अध्ययन: कारण व निवारण

डॉ. मुकेश कुमारी¹, पूजा सैनी²

¹एसोसिएट प्रोफेसर, बियानी गर्ल्स बी.एड. कॉलेज, जयपुर
²बी.एड.एम.एड. छात्रा, बियानी गर्ल्स बी.एड. कॉलेज, जयपुर

सार

वर्तमान समय में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएँ एक गंभीर चिंता का विषय बनती जा रही हैं। यह अध्ययन विद्यार्थियों में उत्पन्न होने वाली विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे तनाव, चिंता, अवसाद, आत्मविश्वास की कमी एवं भावनात्मक असंतुलन का विश्लेषण करने पर केंद्रित है। अध्ययन में इन समस्याओं के प्रमुख कारणों का भी गहन परीक्षण किया गया है, जिनमें अत्यधिक शैक्षणिक दबाव, प्रतिस्पर्धा की भावना, पारिवारिक अपेक्षाएँ, सामाजिक दबाव, डिजिटल माध्यमों का अत्यधिक उपयोग तथा उचित मार्गदर्शन का अभाव शामिल हैं। यह शोध गुणात्मक एवं मात्रात्मक दोनों प्रकार की विधियों के माध्यम से विद्यार्थियों के अनुभवों और व्यवहारों का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन, सामाजिक संबंधों तथा समग्र व्यक्तित्व विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। निवारण के संदर्भ में, अध्ययन में विद्यालय स्तर पर परामर्श सेवाओं की उपलब्धता, सकारात्मक शिक्षण वातावरण, जीवन कौशल शिक्षा, अभिभावकों एवं शिक्षकों की संवेदनशील भूमिका तथा समय-समय पर मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों के आयोजन की आवश्यकता पर बल दिया गया है। साथ ही, विद्यार्थियों को आत्म-नियंत्रण, समय प्रबंधन तथा भावनात्मक संतुलन विकसित करने के लिए प्रेरित करने की भी आवश्यकता है। अतः यह अध्ययन इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि समुचित हस्तक्षेप, सहयोगात्मक वातावरण तथा जागरूकता के माध्यम से उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाया जा सकता है।

कुंजी शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, उच्च माध्यमिक विद्यार्थी, तनाव, चिंता, अवसाद, शैक्षणिक दबाव, निवारण, परामर्श सेवाएँ, भावनात्मक संतुलन

प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य शब्द का इस्तेमाल या तो संज्ञानात्मक या भावनात्मक सोच का एक स्तर या एक मानसिक विकार का अभाव वर्णन करने के लिए किया है। सकारात्मक मनोविज्ञान या समग्रता के अनुषासन के दृष्टिकोण से, मानसिक स्वास्थ्य में एक व्यक्ति के जीवन का अंदर और जीवन की गतिविधियों और मनोवैज्ञानिक लचीलापन प्राप्त करने के प्रयासों के बीच एक संतुलन करने की क्षमता शामिल होती है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की निम्नलिखित विशेषताएँ हैं- स्व मूल्यांकन, समायोजन, परिपक्वता, नियमित जीवन, उग्रवाद के अभाव संतोषजनक सामाजिक समायोजन, मुख्य व्यवसाय से संतोष। अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य, आत्म स्वकृति, अन्य लोगों को स्वीकार करते हुए बंद व्यक्तिगत संबंधों, सामाजिक भागीदारी, संतोषजनक काम और मनोरंजन, रचनात्मक अनुभव, पर्याप्त दृष्टिकोण और लक्ष्यों, वैज्ञानिक दृष्टिकोण, एक सक्रिय रवैया और पारस्परिक कौशल है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ हमारे भावनात्मक और आध्यात्मिक लचीलेपन से है जो हमें अपने जीवन में दर्द, निराशा और उदासी की स्थितियों में जीवित रहने के लिए सक्षम बनाती है। मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं को व्यक्त करने और जीवन की ढेर सारी माँगों के प्रति अनुकूलन की क्षमता है। इसे अच्छा बनाए रखने के कुछ निम्नलिखित तरीके हैं- प्रसन्नता, शांति व व्यवहार में प्रफुल्लता, आत्म-संतुष्टि (आत्म-भर्त्सना या आत्म-दया की स्थिति न हो), भीतर ही भीतर कोई भावात्मक संघर्ष न हो (सदैव स्वयं से युद्धरत होने का भाव न हो) तथा मन की संतुलित अवस्था आदि।

समस्या का औचित्य:

वर्तमान समय में शिक्षा का क्षेत्र केवल बौद्धिक विकास तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र विकास पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। इस संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य एक अत्यंत महत्वपूर्ण घटक बनकर उभरा है। उच्च माध्यमिक स्तर (कक्षा 9 से 12) वह अवस्था है जहाँ विद्यार्थी किशोरावस्था से गुजर रहे होते हैं, जो शारीरिक, भावनात्मक एवं सामाजिक परिवर्तन का संवेदनशील चरण होता है। इस स्तर पर विद्यार्थियों को अनेक प्रकार के दबावों का सामना करना पड़ता है, जैसे शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षा का तनाव, करियर चयन की चिंता, पारिवारिक अपेक्षाएँ, सामाजिक तुलना, तथा डिजिटल मीडिया का प्रभाव। इन

कारणों से विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, अवसाद, आत्म-संदेह जैसी मानसिक समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। यदि इन समस्याओं की समय रहते पहचान और समाधान नहीं किया गया, तो यह न केवल विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करती हैं, बल्कि उनके व्यक्तित्व विकास, सामाजिक संबंधों और भविष्य की संभावनाओं पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। कई बार यह समस्याएँ गंभीर रूप लेकर आत्मघाती प्रवृत्तियों तक भी पहुँच जाती हैं, जो समाज के लिए अत्यंत चिंताजनक विषय है। इस अध्ययन का औचित्य इस बात में निहित है कि यह विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं का गहराई से विश्लेषण करेगा तथा उनके प्रमुख कारणों की पहचान करेगा। साथ ही, यह अध्ययन इन समस्याओं के प्रभावी निवारण हेतु व्यावहारिक एवं उपयोगी सुझाव प्रदान करेगा।

शोध अध्ययन से सम्बन्धित पूर्व में हुए शोध अध्ययन:-

1. सरकार, ए. (2025) "मध्यम वर्ग के स्कूल जाने वाले किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और उनकी कुछ पारिवारिक रिश्तों की विशेषताओं का अध्ययन" - शोध का मुख्य उद्देश्य किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और उनकी कुछ पारिवारिक रिश्तों की विशेषताओं का अध्ययन करना। निष्कर्ष के रूप में पाया गया कि मानसिक रूप से अस्वस्थ बच्चों के समूह में स्वस्थ समूह की तुलना में परिवार में अधिक तनाव पाया जाता है।
2. मजीद ए. (2024) शोध का मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों का अध्ययन करना था। अध्ययन के निष्कर्ष के रूप में निम्नलिखित कारक प्राप्त किया गया प्रथम कारक आत्म स्वीकृति चर था। जो एक से एक खुद के प्रति व्यक्ति को स्वीकार रवैया परिलक्षित के योगदान के लिए दिया गया था। द्वितीय कारक संयुक्त समूह और द्वितीय कारक लड़कों और लड़कियों के अस्तित्व स्वायत्तता को माना गया था। तृतीय कारक लड़कियों की खुली उदारता को माना गया था। चतुर्थ कारक लड़कों और पंचम कारक संयुक्त समूह को लिया गया। मानसिक स्वास्थ्य कारक एक विन्यास के सभी चर के योगदान के रूप में उभरा। इसलिए इस कारक को सामान्य मानसिक स्वास्थ्य के कारक से नामित किया गया था।
3. सी.विद्या, वी. (2023) ने - "नवोदय, केन्द्रिय एवं राजकीय स्कूलों के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं समायोजन समस्याएं" शीर्षक पर शोध कार्य किया। शोध के निष्कर्ष में पाया कि समायोजन समस्याओं को व्यक्तिगत कारक जैसे- आयु, शिक्षा तंत्र, जन्म का क्रम, विद्यालय की स्थिति, लिंग आदि प्रभावित करते हैं। समायोजन समस्याओं में पारिवारिक कारक, परिवार का प्रकार, जाति-धर्म, माता-पिता की शिक्षा, पारिवारिक आय आदि के आधार तीन प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों में सार्थक अन्तर पाया गया। विद्यालयी कारकों के आधार पर विद्यार्थियों की समायोजन समस्याओं में सार्थक ऋणात्मक सम्बन्ध पाया गया।
4. विलिंग, सी.जे. (2022): इनके अध्ययन का उद्देश्य विभिन्न मानसिक स्तर और विभिन्न सामाजिक स्तर के छात्रों के आपसी प्रभाव को जानना तथा सामाजिक समायोजन में मित्रता, सामाजिक व्यवहार व उदासीन छात्रों में भेद व कला को समझने का अध्ययन करना था। इन्होंने इस अध्ययन के निष्कर्ष में पाया कि सामान्य स्थिति में छात्रों का समायोजन ज्यादा अच्छा पया गया जबकि हीन एवं उच्च स्तर के छात्र अधिकतर कुसमायोजित पाये गये जिसके अन्तर्गत सामान्य वर्ग में समाजमितीय स्तर के बौद्धिक स्तर अपेक्षित था।
5. मुजवानी ई. (2021) ने "बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति पर घर व विद्यालय वातावरण का प्रभाव" नामक शीर्षक पर पी.एचडी. स्तरीय अध्ययन किया और पाया कि घर व विद्यालय का वातावरण मानसिक स्वास्थ्य के सभी तीनों घटकों अर्थात् परिसम्पत्तियों, देनदारियों, मानसिक स्वास्थ्य सूचकांक के लिए प्रमुख एवं महत्वपूर्ण योगदान करने वाला पाया गया।

साहित्य विवेचना

प्रस्तुत अध्याय में सम्बन्धित साहित्य का अर्थ, वर्गीकरण, स्रोत, सम्बन्धित साहित्य के पुनः निरीक्षण के उद्देश्य, सम्बन्धित साहित्य के अध्ययन का महत्व का विस्तृत वर्णन किया गया है। साथ ही प्रस्तुत अध्याय में शोधकर्त्री ने प्रस्तुत शोध से सम्बन्धित देश व विदेश में किये गये विभिन्न शोध कार्यों के निष्कर्षों को सार रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। यद्यपि इन शोध प्रयासों के आधार पर किसी सुनिश्चित निष्कर्ष तक नहीं पहुँचा जा सकता किन्तु इससे शोध कार्य को एक दिशा अवष्य मिली। उपर्युक्त सम्बन्धित - साहित्यों के अध्ययनों में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले तत्वों, युवाओं के जीवन को प्रभावित करने वाले कारकों, सामाजिक वातावरण तथा पिछड़े विद्यार्थियों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया है, परन्तु निजी व सरकारी विद्यालयों में अध्ययनरत् उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से सम्बन्धित शोध कार्य को अपर्याप्त पाया गया। अतः निजी व सरकारी विद्यालयों के उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का अध्ययन करने के लिए इस आयाम का चयन किया गया और सम्बन्धित शोध अध्ययन व उनसे प्राप्त निष्कर्षों से पता चलता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का उनके अध्ययन पर प्रभाव पड़ता है जिसके कारण वह अपने मानसिक स्तर को कम विकसित कर पाते हैं।

समस्या कथन:-

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का विश्लेषणात्मक अध्ययन: कारण व निवारण

समस्या से उभरने वाले प्रश्न

1. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी प्रमुख समस्याएँ कौन-कौन सी हैं?
2. क्या शैक्षणिक दबाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सबसे अधिक प्रभावित करता है?
3. पारिवारिक वातावरण और अभिभावकों की अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालती हैं?

अध्ययन के उद्देश्य:-

1. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
2. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् शासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
3. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् अशासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।

परिकल्पना:-

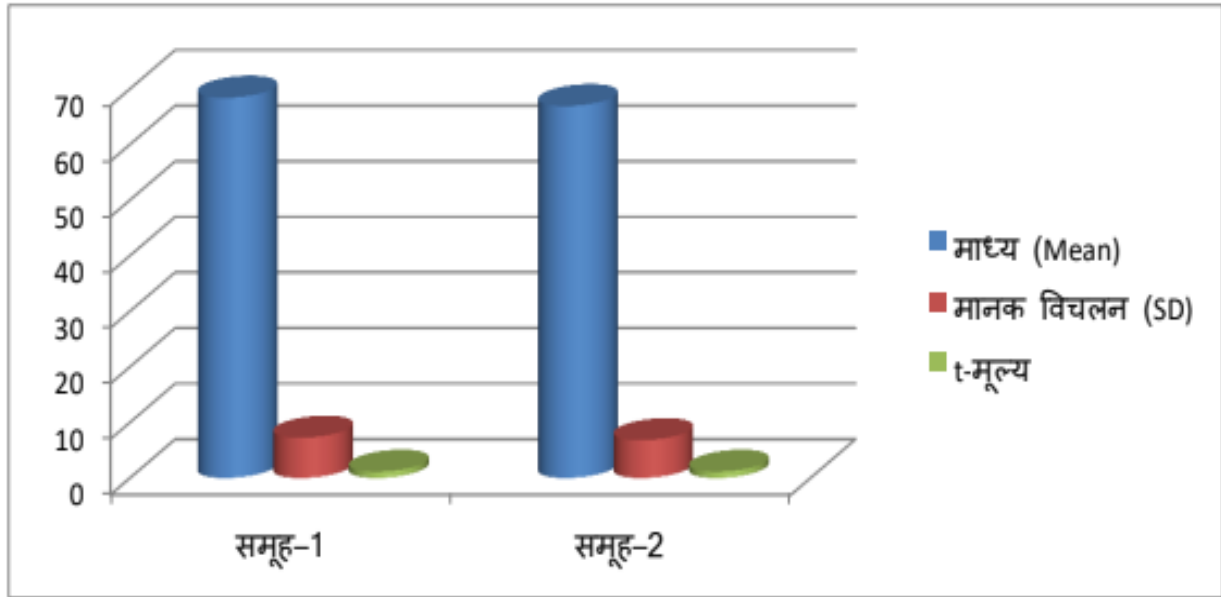
1. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।
2. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् शासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।
3. उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् अशासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

कार्यप्रणाली:-

- अनुसंधान की विधि अतः प्रस्तुत शोध कार्य की समस्या की भलीभांती समझकर अध्ययन से सम्बन्धित साहित्य का अवलोकन व अनुसंधान हेतु सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया है।
- अध्ययन के चर:- स्वतंत्र चर: सरकारी व निजी विद्यालयों के विद्यार्थी आश्रित चर: मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ
- जनसंख्या:- प्रस्तुत अध्ययन जयपुर जिले के उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् विद्यार्थियों पर किया गया।
- न्यादर्श:- उच्च माध्यमिक स्तर के न्यादर्श 200 जिसमें निजी विद्यालय के विद्यार्थी 100 एवं सरकारी विद्यालय के विद्यार्थी 100 लिये गये है।
- शोध उपकरण:- विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को जानने हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया।
- विश्वसनीयता इस अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण (प्रश्नावली/स्केल) की विश्वसनीयता सुनिश्चित करने के लिए आंतरिक संगति विधि का उपयोग किया गया। इसके अंतर्गत ब्रवदईबी^१।सची का मान निकाला गया। यह सभी मान 0.70 से अधिक हैं, जो यह दर्शाते हैं कि अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण उच्च स्तर की विश्वसनीयता रखता है। साथ ही, पुनः परीक्षण विधि द्वारा 15 दिनों के अंतराल पर 30 विद्यार्थियों पर परीक्षण किया गया, जिसमें सहसंबंध गुणांक $t = 0.79$ प्राप्त हुआ, जो उपकरण की स्थिरता को प्रमाणित करता है। अतः निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि अध्ययन में प्रयुक्त मापन उपकरण विश्वसनीय (त्मसंपंडसम) है।
- वैधता इस अध्ययन में वैधता सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न प्रकार की वैधताओं का प्रयोग किया गया उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि इस अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण न केवल उच्च विश्वसनीयता (त्मसंपंडसपजल) रखता है, बल्कि विभिन्न स्तरों पर वैध (टंसपक) भी है। इसलिए इससे प्राप्त निष्कर्षों को भरोसेमंद एवं वैज्ञानिक रूप से स्वीकार्य माना जा सकता है।
- सांख्यिकी प्रविधियाँ:- माध्य, प्रमाप विचलन, टी परीक्षण

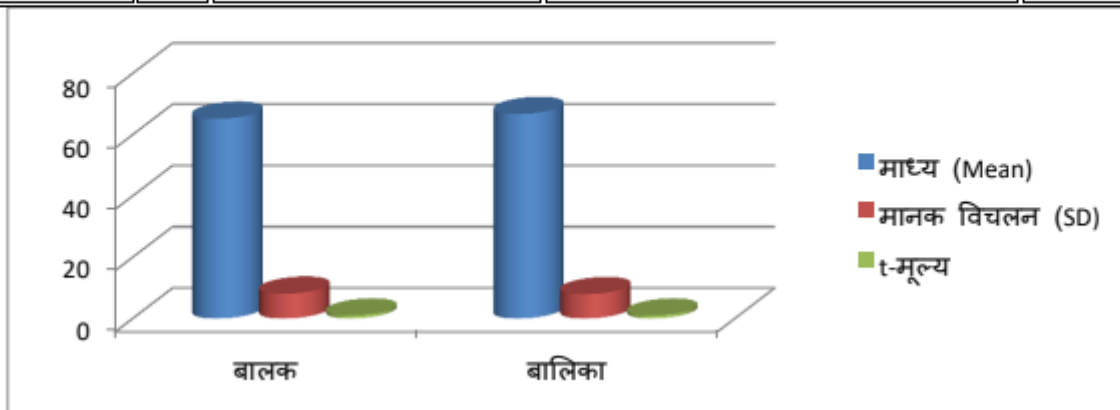
परिकल्पना-1 "उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।"

समूह	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-मूल्य
समूह-1	100	68.40	7.25	1.12
समूह-2	100	66.90	6.80	



व्याख्या (Interpretation): उपरोक्त सारणी से स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का माध्य क्रमशः 68.40 एवं 66.90 प्राप्त हुआ है। इससे यह संकेत मिलता है कि दोनों समूहों के बीच मानसिक स्वास्थ्य स्तर में बहुत अधिक अंतर नहीं है। मानक विचलन, σ के मान 7.25 एवं 6.80 हैं जो दर्शाते हैं कि दोनों समूहों में आंकड़ों का प्रसार लगभग समान है और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में विविधता भी संतुलित है। प्राप्त ज.मूल्य 1.12 है जो सामान्यतः 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं माना जाता; आमतौर पर 1.96 आवश्यक होता है। इसका अर्थ यह है कि दोनों समूहों के बीच पाया गया अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं है बल्कि यह अंतर संयोगवश भी हो सकता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई उल्लेखनीय या वास्तविक अंतर नहीं पाया गया। यह परिणाम इस तथ्य की ओर संकेत करता है कि वर्तमान शैक्षिक वातावरण सामाजिक परिस्थितियाँ एवं पारिवारिक प्रभाव लगभग समान रूप से सभी विद्यार्थियों को प्रभावित कर रहे हैं। परिकल्पना 1 स्वीकृत; H_0 स्वीकृत।

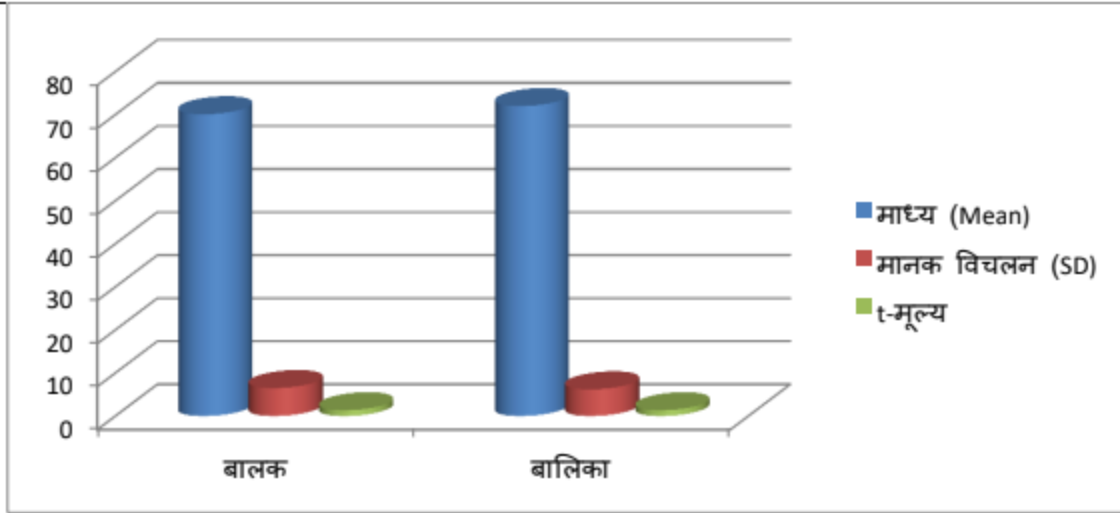
समूह	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-मूल्य
बालक	100	65.20	8.10	0.98
बालिका	100	66.75	7.95	



व्याख्या; (INTERPRETATION) सारणी से ज्ञात होता है कि शासकीय विद्यालय के बालकों का माध्य 65.20 तथा बालिकाओं का 66.75 है। दोनों के बीच अंतर बहुत कम है जिससे यह स्पष्ट होता है कि मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से दोनों वर्ग लगभग समान स्थिति में हैं। मानक विचलन, σ के मान भी लगभग समान; 8.10 एवं 7.95 हैं जो दर्शाते हैं कि दोनों समूहों में मानसिक स्वास्थ्य के आंकड़ों का फैलाव समान रूप से है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि शासकीय विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य का वितरण संतुलित है। ज.मूल्य 0.98 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है। इसका अर्थ यह है कि बालक एवं बालिकाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य का जो अंतर दिखाई देता है वह वास्तविक नहीं है बल्कि यह संयोग के कारण हो सकता है। यह परिणाम यह भी दर्शाता है कि शासकीय विद्यालयों में उपलब्ध संसाधन एवं शिक्षण विधियाँ एवं सामाजिक

परिकल्पना-3 “उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत अशासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं पाया जाएगा।”

समूह	N	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)	t-मूल्य
बालक	100	70.10	6.50	1.35
बालिका	100	72.00	6.20	



व्याख्या (Interpretation): सारणी के अनुसार अशासकीय विद्यालयों में अध्ययनरत बालकों का माध्य 70.10 एवं बालिकाओं का 72.00 है। इससे यह ज्ञात होता है कि बालिकाओं का मानसिक स्वास्थ्य स्तर थोड़ा अधिक है, लेकिन यह अंतर बहुत अधिक नहीं है। मानक विचलन (SD) के मान 6.50 एवं 6.20 हैं, जो यह दर्शाते हैं कि दोनों समूहों में आंकड़ों का फैलाव समान है और विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में स्थिरता है। प्राप्त t-मूल्य 1.35 है, जो 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है। इससे स्पष्ट होता है कि बालक एवं बालिकाओं के बीच जो अंतर दिखाई देता है, वह सांख्यिकीय दृष्टि से महत्वपूर्ण नहीं है। यह परिणाम इस तथ्य को दर्शाता है कि अशासकीय विद्यालयों में भी विद्यार्थियों को समान शैक्षिक एवं मनोवैज्ञानिक वातावरण प्राप्त हो रहा है, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य में कोई विशेष अंतर नहीं पाया जाता। परिकल्पना-3 **स्वीकृत (Accepted)** की जाती है।

परिणाम

उपरोक्त सभी परिकल्पनाओं के परीक्षण से यह स्पष्ट होता है कि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में विभिन्न आधारों; सामान्य ए शासकीय ए अशासकीय पर कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अनेक समान कारकों जैसे शैक्षिक वातावरण सामाजिक प्रभाव ए पारिवारिक स्थिति एवं व्यक्तिगत विशेषताओं से प्रभावित होता है जो सभी समूहों में लगभग समान रूप से कार्य करते हैं।

निष्कर्ष

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का विभिन्न आधारों पर तुलनात्मक अध्ययन करना था। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण के आधार पर निम्नलिखित विस्तृत निष्कर्ष प्राप्त हुए अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इसका तात्पर्य यह है कि विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एक समान स्तर पर विद्यमान है, चाहे वे किसी भी पृष्ठभूमि से संबंधित हों। इस परिणाम से यह संकेत मिलता है कि वर्तमान समय में विद्यार्थियों पर पड़ने वाले मनोवैज्ञानिक दबाव, जैसे प्रतिस्पर्धा, परीक्षा तनाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ एवं सामाजिक प्रभावक सभी विद्यार्थियों को लगभग समान रूप से प्रभावित कर रहे हैं। शासकीय विद्यालयों में अध्ययनरत

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के विश्लेषण से यह पाया गया कि बालक एवं बालिकाओं के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है। यह निष्कर्ष यह दर्शाता है कि शासकीय विद्यालयों में उपलब्ध शैक्षिक वातावरण, संसाधन एवं शिक्षण पद्धति दोनों वर्गों के विद्यार्थियों को समान रूप से प्रभावित कर रही है। अशासकीय विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि बालक एवं बालिकाओं के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर नहीं है। यद्यपि माध्य के स्तर पर बालिकाओं का मानसिक स्वास्थ्य थोड़ा अधिक पाया गया, किन्तु यह अंतर महत्वपूर्ण नहीं है। इससे यह स्पष्ट होता है कि अशासकीय विद्यालयों में उपलब्ध बेहतर संसाधन, अनुशासन एवं शैक्षिक सुविधाएँ दोनों वर्गों को समान रूप से लाभान्वित कर रही हैं।

शैक्षिक निहितार्थ

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विषयों को पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए, जिससे विद्यार्थी मानसिक रूप से सुदृढ़ बन सकें। प्रत्येक विद्यालय में काउंसलिंग की सुविधा उपलब्ध कराई जानी चाहिए, जिससे विद्यार्थी अपनी समस्याओं को साझा कर सकें और उनका समाधान प्राप्त कर सकें। शिक्षकों को विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनाया जाना चाहिए। उन्हें प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए ताकि वे विद्यार्थियों के व्यवहार में आने वाले परिवर्तनों को पहचान सकें। विद्यालय स्तर पर योग, ध्यान एवं अन्य तनाव प्रबंधन कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए, जिससे विद्यार्थियों का मानसिक संतुलन बना रहे। अभिभावकों को भी मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए, ताकि वे अपने बच्चों को उचित समर्थन प्रदान कर सकें।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. रायजादा, बी.एस. (1996), शिक्षा के आवश्यक तत्व: राज, हिन्दी ग्रंथ अकादमी, जयपुर।
2. पाण्डेय, रामकरण एवं मिश्र, करुणा शंकर (2004), भारतीय शिक्षा की समसामयिक समस्याएँ: विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा।
3. अग्रवाल, जे.सी. (2006), भारत में प्राथमिक शिक्षा: साहित्य प्रकाशन, आगरा।
4. कपिल एच.के. (2006), अनुसंधान विधियाँ: एच.पी. भार्गव बुक डिपो, मेरठ।
5. कौल, लोकेष (2009), मैथेडोलोजी ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च (रिवाइज्ड एनलार्ज्ड एडीसन): विकास पब्लिकेशन हाऊस प्रा.लि. नोएडा, (यू.पी.)।
6. भार्गव, महेश (2010), आधुनिक मनोविज्ञान: परीक्षण एवं मापन: एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा।
7. त्रिपाठी, लाल बचन (2010), आधुनिक सामाजिक मनोविज्ञान: एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा।
8. कपिल, एच.के. (2012), अनुसंधान विधियाँ: (व्यवहारपरक विज्ञानों में) एच.पी. भार्गव बुक हाउस, आगरा।
9. सिंह, अरूण कुमार (2013), मनोविज्ञान, समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ: मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, दिल्ली।
10. अस्थाना, निधि, विजया, विपिन तथा श्रीवास्तव (2014), शैक्षिक अनुसंधान एवं सांख्यिकी: अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।

Websites/वेबसाइट

- <http://shodhaganga.inflibnet.ac.in/>
- <http://www.nicfs.nic.in/journal.html>
- https://hi.wikipedia.org/मानसिक_स्वास्थ्य
- <http://www.citationmachine.net/apa/cite-a-book>
- http://incert.nic.in/ncert/collection/online_journal.html
- <http://article.sapub.org/10.5923.j.ijpbs.20150501.04.html>
- <https://hi.wikipedia.org/w/index.php/search=शैक्षिक+समस्या&title=विशेष:खोज>