

# The Research Dialogue

An Online Quarterly Multi-Disciplinary  
Peer-Reviewed / Refereed Research Journal

ISSN: 2583-438X

Volume-2, Issue-1, April-2023

www.theresearchdialogue.com



## वर्तमान परिवेश में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन

डा० आनन्द कुमार कपिल

प्रोफेसर

मनोविज्ञान विभाग

स्वामी देवानन्द पी०जी० कालेज

मठ लार, देवरिया ( उ०प्र० )

### शोध सार:

अच्छा मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य का होना एक खुशहाल जीवन का प्रतीक है। मानसिक स्वास्थ्य किशोरों के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति को व्यक्त करता है। जीवन में कोई भी व्यक्ति किस प्रकार सोचता है, अनुभव करता है तथा व्यवहार करता है। इसकी पहचान उसके मानसिक स्वास्थ्य के आधार पर की जाती है। मानसिक स्वास्थ्य की एक पहचान उसके स्कूलों में शैक्षिक उपलब्धि स्तर पर भी हो सकती है। हमारे समाज में राष्ट्र प्रगति में किशोरों के लिए शिक्षा एक महत्वपूर्ण अंग है, इसके बिना विकास की प्रक्रिया सम्भव नहीं है।

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की शैक्षिक उपलब्धि का स्तर उच्च होता है। मानसिक रूप से अस्वस्थ किशोर समाज की अनानुमोदित एवं अवांछित गतिविधि में लिप्त रहता है। जिसके कारण वह अध्ययन एवं पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाओं में रुचि नहीं ले पाता है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य की शैक्षिक उपलब्धि के विकास में विशेष भूमिका होती है। इसी उद्देश्य को लेकर देवरिया जनपद के विभिन्न वर्गों के स्नातक अध्ययनरत किशोर छात्र व छात्राओं का वर्तमान परिवेश में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन किया। इस शोध के परिणाम में पाया गया है कि मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

### महत्वपूर्ण शब्द

मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि, भावनात्मक, व्यवहार, खुशहाल, तनाव प्रबन्धन।

## प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य किशोरों के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति को व्यक्त करता है। जीवन में कोई भी व्यक्ति किस प्रकार सोचता है, अनुभव करता है तथा व्यवहार करता है। इस प्रकार की सभी बातें उसके मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करती हैं। वह जीवन में प्रत्येक क्षेत्र में प्रगति करता है और बाल्यकाल से ही शैक्षिक कार्यों में रुचि लेकर शैक्षिक उपलब्धि अर्जित करता है। यदि हमारा मन स्वस्थ नहीं है तो किसी भी कार्य को सुचारू रूप से सम्पन्न करने में असमर्थ होते हैं। वे लोग हमेशा तनाव एवं उलझनों में ही घिरे रहते हैं। जीवन में होने वाले तनाव व कठिनाइयों से निजात पाने की मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। वैसे तो जीवन के प्रत्येक उम्र में अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का होना आवश्यक होता है, परन्तु किशोरावस्था जीवन की एक तूफानी अवस्था है, उनके भावनात्मक स्तर में तेजी से बदलाव आता है। इस लिए इस अवस्था में विशेष सामंजस्य की आवश्यकता होती है।

जब तक जीवन है तब तक हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमेशा ठीक रहना चाहिए। वर्तमान में हम देखते हैं कि किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित विभिन्न समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। लैडेल के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से पर्याप्त समायोजन की योग्यता है। किशोरावस्था किसी व्यक्ति के विकास में सर्वाधिक परिवर्तनशील अवस्था है। इसी अवस्था में किशोरों में विचारों में कल्पनाशीलता की उड़ान होती है। संवेगात्मक रूप से अधिक भावुक होने लगते हैं। भिन्नलिंगीय व्यक्तियों में यौन आकर्षक में बढ़ोत्तरी हो जाती है। जिसके कारण उनमें यौन-इच्छा प्रबलित होने लगती है। किशोर के सामने भविष्य की चिन्ता भी सताने लगती है। जिसमें उनमें कैरियर व जीवन साथी की समस्या उनके मन में चलती रहती है। जिससे उनमें व्यक्तित्व में असन्तुलन व मानसिक तनाव की स्थिति के कारण उनका मानसिक स्वास्थ्य अस्थिर होने लगता है।

यदि हमारा शरीर रोगों के प्रति लड़ने में सक्षम है यानि रोग-प्रतिरोधकता है तो यह हमारे शारीरिक रूप से स्वस्थ होने का प्रमाण है। इसी प्रकार यदि हमारे दैनिक जीवन में किसी भी समस्या को लेकर कोई तनाव है तो हम यदि उसका बेहतर तरीके से समाधान कर पाते हैं यानि तनाव प्रबन्धन कर पाते हैं, और खुशहाल रहते हैं तो यह हमारे मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाता है मानसिक स्वास्थ्य संज्ञानात्मक व संवेगात्मक स्थिति है जिसमें मानसिक विकारों का अभाव पाया जाता है। मनोवैज्ञानिक लैडेल मैक डोनाल्ड के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है – वास्तविक के धरातल पर वातावरण से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता। मानसिक स्वास्थ्य के खराब होने की स्थिति में चिन्ता, अवसाद और तनाव आदि हैं। किशोरों की शैक्षिक उपलब्धियों उसके अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के कारण सम्भव है। वे अपने मानसिक स्वास्थ्य के आधार पर शैक्षिक उपलब्धियों को अर्जित करता जाता है। और जीवन में उन्नति पथ अग्रसर होता है। इस प्रकार किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव उनके शैक्षिक उपलब्धियों पर सकारात्मक पड़ता है।

## मानसिक अस्वस्थता का कारण

किशोरों में मानसिक रूप से अस्वस्थता के विभिन्न प्रकार के कारक हैं , जोकि उनके खुशहाल जीवन में संकट उत्पन्न कर देते हैं। मानसिक अस्वस्थता के निम्नांकित कारक हैं—

- किशोरों जीवन के प्रारम्भिक बाल्यकाल के प्रतिकूल अनुभव सम्मिलित हैं । जैसे बाल-उत्पीड़न , यौन हिंसा व अन्य शोषण हैं।
- बचपन से चल रही कोई गम्भीर बीमारी के कटु अनुभव हैं , जैसे कैंसर आदि रोग हैं।
- किशोरों के मस्तिष्क में जैविक कारक या रासायनिक असन्तुलन आदि ।
- किशोरों द्वारा नशीले पदार्थों का सेवन ।
- सामाजिक रुचि का अभाव एवं अकेलापन या अलगाव होना ।
- किशोरों में लगातार अवसाद की स्थिति बनी रहना।
- शैक्षिक उपलब्धियों हेतु अरुचि होना ।
- उचित –अनुचित का ज्ञान न होना ।
- परिवार में विघटन , कुसमायोजन , यौन विकृतियां , हीनता– श्रेष्ठता ग्रन्थि एवं सामाजिक असुरक्षा आदि हैं।
- चिन्तन तर्कहीन , असंगत और निरर्थक होती है। इनका आत्मनियन्त्रण नहीं हो पाता है। अक्सर ऐसे किशोर आत्महत्या के लिए अग्रसर हो जाते हैं।

### मानसिक रूप से अस्वस्थ किशोरों के लक्षण

मानसिक रूप से अस्वस्थता के शिकार किशोरों के लक्षण मानसिक रूप से स्वस्थ किशोरों के वितरीत होते हैं। मानसिक रूप से किशोरों को अपने दोष व विकार समझ नहीं पाते हैं। इस प्रकार के किशोर अधिकांश चटोरे , कामुक या आक्रामक होते हैं। इनके पागलपन के कुछ लक्षण निम्नांकित हैं—

#### 1-लैंगिक विकृतियां

मानसिक रूप से अस्वस्थ किशोरों में एक लक्षण लैंगिक विकृति का भी देखने मिलता है। लैंगिक विकृति में किशोरों द्वारा हस्तमैथुन , गुदा मैथुन , समलैंगिक व स्वपीडन-परपीडन लैंगिक आनन्द लेना। दूसरों को नंगा देखना , बाल कामुकता , शव कामुकता व पशु कामुकता की लैंगिक विकृतियां पाई जाती हैं।

#### 2-दैनिक जीवन की मनोविकृतियां

दैनिक जीवन की भूलों में किसी का नाम भूलना ,लिखने –पढ़ने की भूल करना , बार –बार कोई कार्य करना , अति उत्साह व अति विषाद का होना , वर्तमान कार्य में अरुचि हो जाना और असामांजस्य होना आदि होते हैं।

### 3—मनोस्नायु—विकृतियां

किसी किशोर का अनावश्यक रूप से बोलना , व्यर्थ की चिन्ता का शिकार होना , बिना किसी कारण से भयभीत होना , किसी प्रकार आंगिक दोष नही होने पर भी उसमे विकृति होना आदि । किशोरों में अधिकांश रूप से विभिन्न प्रकार चिन्ता विकार पाया जाता है।

### 4— मनोविकृतियां

इस प्रकार मनोविकृतियों में किशोर का व्यक्तित्व पूरी तरह विघटित हो जाता है। मनोविकृतियों का निदान थोड़ा कठिन होता है। ये किशोर वातावरण के साथ सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम नही होते है।

### शोध साहित्योपलब्धि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में विभिन्न शोध कार्यो का अध्ययन किया जिसमें शोधकर्ताओं ने मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन किया है। मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन में अरुण कु0 सिंह एवं अल्पना सेन गुप्ता , 2000 द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का प्रयोग किया गया । इस अध्ययन में छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नही पाया गया । जबकि शहरी एवं ग्रामीण छात्रों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक पाया गया । सिंह , 2011 ने उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्राएं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया , जिसमें 344 छात्र 390 छात्राएं प्रयोज्य के रूप में चुनी ।

बंधना एवं दर्शना , 2012 में उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की इन्टरमीडिएट के 150 छात्र व छात्राओं का अध्ययन किया , जिसमें छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर पाया गया। इसी प्रकार डा0 अनिल कुमार श्रीवास्तव एवं श्रीमती दुर्गेश्वरी माथुर ने राजस्थान के भरतपुर जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के महाविद्यालय में अध्ययनरत् 480 छात्र एवं छात्राओं का अध्ययन किया । जिसमें इन्होंने कला , विज्ञान व वाणिज्य वर्ग के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अन्तर पाया । इसके अतिरिक्त उच्च , मध्यम व निम्न मानसिक स्वास्थ्य स्तर के छात्र व छात्राओं में उनके शैक्षिक उपलब्धि में सार्थक अन्तर पाया गया ।

बी0एस0 एवं एडविन , 2013 ने निष्कर्ष स्वरूप स्पष्ट किया कि आयु , कालेज के प्रकार , शिक्षण अनुभव कालेज वातावरण तथा मासिक आय का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। सिंह , शशि , 2015 ने अपने शोध निष्कर्ष में बताया कि कालेज स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के बीच सार्थक एवं धनात्मक सह-सम्बन्ध पाया जाता है।

नीलम निगम एवं सुषमा शर्मा , 2019 ने भोपाल शहर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षणिक उपलब्धि के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन किया । इन्होंने अपने शोधकार्य में निष्कर्ष स्वरूप बताया कि योगा करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि योगा ना करने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा बेहतर है एवं मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धि में ऋणात्मक सह-सम्बन्ध पाया गया है।

## शोध उद्देश्य

जीवन के प्रगति पथ पर चलने के लिए एक अच्छे स्वास्थ्य के आधार पर किशोर शैक्षिक उपलब्धियों को अर्जित करता है। इसके विपरीत खराब मानसिक स्वास्थ्य के कारण वे तनाव एवं अवसाद में घिरा रहता है। और समाज विरोधी व्यवहार करता है। जिसके कारण उसकी शैक्षिक उपलब्धियां भी बाधित होती रहती है। शैक्षिक उपलब्धियों पर किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव सकारात्मक पड़ता है। इस अध्ययन के वर्तमान में देवरिया जनपद के स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् 40 किशोरों का यादृच्छिक रूप से चयन करके किया।

## उपकल्पनाएं

- 1— किशोर एवं किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
- 2— किशोर एवं किशोरियों के शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक अन्तर नहीं होता है।
- 3— किशोर एवं किशोरियों का मानसिक स्वास्थ्य उनके शैक्षिक उपलब्धियों का प्रभावित करता है।

**शोध विधि** —यादृच्छिक रूप से प्रयोज्यों का प्रतिचयन कर प्रश्नावली विधि, सर्वेक्षण विधि एवं साक्षात्कार द्वारा उनके निष्पादन को प्राप्त किया गया।

## न्यादर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु उत्तर प्रदेश के देवरिया जिले के महाविद्यालय में अध्ययनरत् शहरी व ग्रामीण क्षेत्र के कुल 40 विद्यार्थियों में 20 छात्र व 20 छात्राओं का न्यादर्श प्रयोज्यों का चयन किया गया। शैक्षिक उपलब्धि हेतु पूर्व कक्षाओं के प्राप्तांकों को लिया गया है।

## उपकरण

डा० अरुण कुमार सिंह एवं अल्पना सेनगुप्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण मापनी द्वारा प्रयोज्यों के मानसिक स्तर को ज्ञात किया गया। इसके अन्तर्गत मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े 6 क्षेत्र हैं — भावनात्मक स्थिरता, समायोजन, स्वायत्तता, सुरक्षा — असुरक्षा, आत्म — प्रत्यय एवं बुद्धिमत्ता आदि उपक्षेत्र सम्मिलित हैं। इन्हीं 6 आयामों पर छात्र — छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक विवरण निम्नांकित तालिकाओं द्वारा प्रदर्शित किया गया है।

## प्रदत्त विश्लेषण

### तालिका सं०1

किशोर छात्रो व छात्राओं के तुलनात्मक विवरण

क्र०सं०	आयाम	लिंग	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	मानक त्रुटि	टी- मूल्य	सार्थक स्तर
1	संवेगात्मक स्थिरता	छात्र	20	7.8	2.07	.57	0.347	सार्थक अन्तर नहीं
		छात्राएं	20	7.54	2.14	.47		
2	समायोजन	छात्र	20	26.7	2.57	.57	0.64	सार्थक अन्तर नहीं
		छात्राएं	20	27.4	4.14	.92		
3	स्वायत्तता	छात्र	20	9.72	2.47	.55	0.99	सार्थक अन्तर नहीं
		छात्राएं	20	10.4	1.79	.40		
4	सुरक्षा- असुरक्षा	छात्र	20	6.7	1.97	0.44	1.37	सार्थक अन्तर नहीं
		छात्राएं	20	7.4	1.14	0.25		
5	आत्म प्रत्यय	छात्र	20	8.7	1.77	.39	1.82	सार्थक अन्तर नहीं
		छात्राएं	20	7.6	2.04	.45		
6	बुद्धिमत्ता	छात्र	20	13.7	4.97	1.11	1.51	सार्थक अन्तर नहीं
		छात्राएं	20	11.4	4.64	1.03		
योग	समग्र आयाम	छात्र	20	16.7	2.57	.57	0.85	सार्थक अन्तर नहीं
		छात्राएं	20	17.4	2.6	.58		

तलिका सं० 2

स्नातक स्तर के किशोर छात्र व छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि विवरण

वर्ग	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थक स्तर
छात्र	20	366.7	52.99	1.724	सार्थक अन्तर नहीं
छात्राएं	20	398.4	62.85		

### तालिका सं० 3

स्नातक स्तर के किशोर छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का विवरण

वर्ग	मानसिक स्वास्थ्य स्तर	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थक स्तर
छात्र	अच्छा	16	56.8	26.8	2.369	सार्थक अन्तर
	निम्न	4	21.9	13.9		
छात्राएं	अच्छा	13	79.8	36.7	4.751	सार्थक अन्तर
	निम्न	7	11.9	09.7		
समग्र	अच्छा	26	126.8	36.8	7.689	सार्थक अन्तर
	निम्न	14	47.9	13.9		

#### परिणाम

उपर्युक्त तालिका 1 एवं 2 के आंकड़ों के विवरण से स्पष्ट है कि तालिका 1 में किशोर छात्र और छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के समस्त 6 आयामों एवं समग्र मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया है। लिंग वर्ग किशोर व किशोरियों के मानसिक स्वास्थ्य में भी सार्थक अन्तर नहीं पाया गया है। अतः उपकल्पना 1 छात्र व छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में कोई अन्तर नहीं है यह स्वीकृत होती है।

तालिका 2 में आंकड़ों से स्पष्ट है लिंग वर्ग के आधार पर किशोर छात्र-छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित नहीं होती है। जबकि निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले छात्रों एवं छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि भी निम्न स्तर की पा गयी है। अतः इस आधार पर कहा जा सकता है कि किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है। यह उपकल्पना स्वीकृत होती है।

तालिका 3 में किशोरों की शैक्षिक उपलब्धि पर उनके मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव को दर्शाती है। आंकड़ों से ज्ञात होता है कि अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाले छात्र एवं छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि भी उच्च स्तर की होती है। इसके विपरीत निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले छात्र एवं छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि भी निम्न स्तर की पा गयी। अतः इस आधार पर कहा जा सकता है कि किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है। यह उपकल्पना भी स्वीकृत होती है।

## शोध निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध परिणाम से स्पष्ट होता है कि छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं उसके आयामों में लिंग भेद के आधार पर कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले किशोरों का उच्च शैक्षिक उपलब्धि एवं निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले किशोरों का निम्न शैक्षिक उपलब्धि स्तर होता है। छात्र-छात्राओं के समान सुविधाएं प्रदत्त होने के कारण समाज में किशोरों को शिक्षित करने के प्रति सचेत करने से लिंग भेद के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित नहीं करती है। इसलिए इनके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने के लिए प्रयास करना चाहिए।

## किशोरों के मानसिक अस्वस्थता का उपचार

### 1- मनो-अभिनय

इसमें रोगी अपनी समस्याओं का अभिनय करते हैं। इससे वे अनेक प्रकार की व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं को व्यक्त करते हैं। व्यक्त करने से उनका इन पर कुछ नियन्त्रण हो जाता है।

### 2-सामूहिक चिकित्सा

इसमें 10 से 30 रोगियों को एक साथ एकत्रित होकर अपनी समस्याओं को उजागर करते हैं। इन पर विचार-विमर्श करते हैं। इससे रोगी को अपनी और दूसरों की समस्याओं को समझने का मौका मिल जाता है।

### 3-व्यावसायिक चिकित्सा

व्यावसायिक चिकित्सा में रोगी से हस्तकला से सम्बन्धित कार्य कराये जाते हैं। जैसे – चटाई बनाना, लकड़ी का काम, सूत कातना व स्वेटन बुनना आदि काम कराये जाते हैं। इस प्रकार के काम करके रोगी अपनी मानसिक व्याधियों को भूलने लगता है।

### 4-अंगुली चित्रण विधि

इस विधि में रोगी अपनी अंगुलियों पर स्याही लगाकर अपनी इच्छानुसार चित्र बनाते हैं। इस चित्रण के द्वारा अपनी दमित भावनाओं को प्रकट करता है। इससे उनके मानसिक स्वास्थ्य को सुधरने का अवसर प्रदान होता है।

### 5-निद्रा चिकित्सा

रोगी को ठीक करने के लिए औषधि खिलाकर सुला दिया जाता है। केवल खाने के लिए उन्हें जगाया जाता है। रोगी इसमें आघातिक अनुभवों को भूल जाता है।



## 6-पुनर्शिक्षण

रोगियों में आत्म-विश्वास पैदा करने के उद्देश्य से उन्हें समझाकर उचित परामर्श एवं मार्गदर्शन दिया जाता है। उनके व्यवहारों एवं संवेगों को नियन्त्रण करना सिखाया जाता है।

## 7- मनोविश्लेषण

मनोविश्लेषण विधि के अन्तर्गत स्वप्न विश्लेषण और मुक्त साहचर्य विधि द्वारा रोगी के कारणों को जानकर उनका उपचार किया जाता है।

## 8-संकेत

रोगी को यह कहा जाता है कि वह अच्छा हो रहा है जिससे रोगी में यह विश्वास हो जाता है कि वह ठीक हो रहा है।

## 9-सम्मोहन

सम्मोहन विधि द्वारा रोगी को अचेत कर दिया जाता है। रोगी को पिछले अनुभव याद करने के लिए कहा जाता है।

## 10- आघात चिकित्सा

मानसिक रूप से अस्वस्थता का उपचार आघात चिकित्सा द्वारा किया जा सकता है।

## 11-प्राणायाम एवं ध्यान

दैनिक रूप से प्राणायाम , योग एवं ध्यान द्वारा भी मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सकता है।

## 12- दैनिक जीवन में समय प्रबन्धन

अक्सर हम देखते हैं कि उचित समय प्रबन्धन न होने के कारण हम मानसिक तनाव बढ़ता जाता है। जो अपने जीवन में किसी भी कार्यों में उचित प्रकार से समय प्रबन्धन करता है वह कार्य में अच्छा निष्पादन करता है।

## सन्दर्भ ग्रन्थ

1-विश्व स्वास्थ्य रिपोर्ट 2001 – मानसिक स्वास्थ्य : नई समझ , नई आशा , आर्चीव्ड 2009.10 दा वेबेक मशीन , विश्व स्वास्थ्य संगठन , 2001

2-किचनर, बीए और जोर्म , एएफ, 2002 , मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता मैनुअल , मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान केन्द्र , कैनबरा

3-अनिल अग्रवाल व विजय नारायण , मानसिक स्वास्थ्य , उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान , लखनऊ , संस्करण 2017

- 4- शाक्या पूनम, स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धियों के मध्य सह-सम्बन्ध का अध्ययन , आई जे एस आर एस टी , संस्करण, जन0 2018, वाल्यूम 04
- 5-सिंह , प्रमोद कुमार , 2012 हाई स्कूल स्तर के अध्ययनरत हिन्दी और अंग्रेजी माध्यम के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक लघु शोध अध्ययन , अवधेश प्रताप विश्वविद्यालय , रीवा म0प्र0
- 6- मिश्र , कृष्ण मोहन , 2011 स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की दुश्चिन्ता का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन , लघु शोध प्रबन्ध , रामअवध लोहिया विश्वविद्यालय , फैजाबाद
- 7-वारसी , नियाज 2008 स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के तनाव का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन , लघु शोध प्रबन्ध , छात्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय , कानपुर
- 8-सिंह , जे0जे0 एवं सिंह , वी0के0, 2006 एसेसमेन्ट ऑफ मेन्टल हेल्थ स्टेट्स ऑफ मिडिल ऐंज्ड फीमेल स्कूल टीचर्स और वाराणसी सिटी , इण्डियन एजुकेशनल एक्सट्रेक्ट , जुलाई 2006
- 9- यादव गीता , मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन , ग्लोबल मल्टीडिसीपिलिनसि रिसर्च जर्नल , वाल्यूम 04 , सितम्बर , 2016
- 10-कपिल , एच0के0 , असामान्य मनोविज्ञान , विनोद पुस्तक मन्दिर ,आगरा
- 11- कपिल , एच0के0 , सांख्यिकीय गणना प्रकाशक , विनोद पुस्तक मन्दिर ,आगरा
- 12-चौधरी , वर्षा , उच्चतर माध्यमिक स्तर पर महिला एवं पुरुष अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन , आई0जे0आर0ए0आर0 दिसम्बर , 2018 ,
- 13-अरुण कुमार सिंह एवं अल्पना सेनगुप्ता द्वारा मानसिक स्वास्थ्य बैटरी , मैनुअल , प्रकाशन – अंकुर मनोवैज्ञानिक एजेसी , 2000
- 14-सिंह , शशि मेन्टल हेल्थ एण्ड ऐकेडमिक एचीवमेन्ट आफ कालेज स्टूडेन्ट , द इन्टरनेशनल जर्नल आफ इण्डिया साइकोलॉजी , वाल्यूम –2 इश्सू 4 ISSN 2348-5396 (e) , [www.ijjp.in](http://www.ijjp.in)
- 15-वी0एस0 एव एडविन , 2013 मेन्टल हेल्थ स्टेट्स आफ टीचर एजुकेटर्स , जनरल ऑफ एजुकेशनल एण्ड साइकोलॉजिकल रिसर्च , वर्ष 3, अंक
- 16-नीलम निगम एवं सुषमा शर्मा , 2019 एअरो इन्टरनेशनल रिसर्च जर्नल , वाल्यूम XVIII , ISSN : 2320-3714 जनवरी , 2019

# THE RESEARCH DIALOGUE

An Online Quarterly Multi-Disciplinary  
Peer-Reviewed / Refereed Research Journal

ISSN: 2583-438X

Volume-2, Issue-1, April-2023

[www.theresearchdialogue.com](http://www.theresearchdialogue.com)

Certificate Number-April-2023/25



## Certificate Of Publication

*This Certificate is proudly presented to*

**डा० आनन्द कुमार कपिल**

*for publication of research paper title*

**वर्तमान परिवेश में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक  
उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन**

Published in 'The Research Dialogue' Peer-Reviewed / Refereed Research Journal and  
E-ISSN: 2583-438X, Volume-02, Issue-01, Month April, Year-2023.

**Dr. Neeraj Yadav**  
Executive Chief Editor

**Dr. Lohans Kumar Kalyani**  
Editor-in-chief

**Note:** This E-Certificate is valid with published paper and the paper  
must be available online at [www.theresearchdialogue.com](http://www.theresearchdialogue.com)