



किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धियों के प्रभावी कारकों का विश्लेषणात्मक अध्ययन

बलविन्दर¹, डॉ. ज्योति पाण्डेय²

शोधार्थी, शिक्षा संकाय महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखंड विश्वविद्यालय, बरेली
असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा संकाय महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखंड विश्वविद्यालय, बरेली

¹Gmail: bksisodiya1991@gmail.com, ²Email: jyoti.pandey@mjpru.ac.in

शोध सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी शैक्षिक उपलब्धियों के प्रभावी कारकों का विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। अनुभवजन्य अध्ययनों और सैद्धांतिक ढांचों की एक विस्तृत शृंखला का विश्लेषण कर इस शोध अध्ययन में किशोर विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर तनाव, चिंता, अवसाद और सामाजिक भावनात्मक कल्याण सहित विभिन्न मानसिक कारकों के प्रभाव की जांच की गयी है। इसके अतिरिक्त, यह मानसिक स्वास्थ्य के परिणामों पर शैक्षिक उपलब्धि के पारस्परिक प्रभाव की जांच भी करता है जो इनके मध्य सहसंबंध को उजागर करता है। यह शोध अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के बीच की कड़ी के अंतर्निहित तंत्र की एक सूत्र समझ प्रदान करने के लिए दीर्घकालिक अध्ययनों, क्रॉस – सेक्शनल सर्वेक्षणों और हस्तक्षेप आधारित शोध सहित विविध शोध पद्धतियों के निष्कर्षों को संश्लेषित करता है। शोध अध्ययन संभावित रूप से प्रभाव से बदलने वाले चरों की खोज करता है, जैसे कि सामाजिक आर्थिक स्थिति, लिंग और सांस्कृतिक कारक, जो मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध को प्रभावित करते हैं। यह शोध पत्र नीति निर्माताओं और शिक्षाविदों के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की संस्तुति करता है ताकि विद्यालयों में एक ऐसा वातावरण निर्मित किया जा सके जो किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि दोनों का संवर्द्धन कर सके।

मुख्य शब्दावली मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि, किशोर विद्यार्थी, विश्लेषणात्मक अध्ययन।

प्रस्तावना

शिक्षा के क्षेत्र में, मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य अंतर संबंधों ने शोधकर्ताओं, शिक्षाविदों तथा नीति निर्माताओं का ध्यान विशेष रूप से आकर्षित किया है। किशोरावस्था एक अत्यंत महत्वपूर्ण विकासात्मक चरण है। जो तीव्र शारीरिक, संज्ञानात्मक तथा सामाजिक भावनात्मक परिवर्तनों द्वारा चिन्हित होता है। फलस्वरूप यह अवधि नए अवसरों, एवं संवेदनशीलता दोनों का समय बनाती है। इस चरण के दौरान, छात्र कई तरह की शैक्षणिक मांगों सामाजिक दबावों और व्यक्तिगत चुनौतियों से जूझते हैं। (ह्यूपर्ट एवं जॉनसन 2010) जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि को गहराई से प्रभावित कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ व्यक्ति की मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक

स्थिति से है, जिसके द्वारा वह अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहार को संतुलित रूप से नियंत्रित करता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को तनाव का सामना करने, सही निर्णय लेने, दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाने तथा जीवन में सकारात्मक रूप से कार्य करने में सहायता करता है। शैक्षिक उपलब्धि का अर्थ सफलता, ज्ञान, और कौशल से है जो एक छात्र, शिक्षक या शिक्षण संस्थान अपनी शिक्षा प्रक्रिया के दौरान प्राप्त करता है इसे मुख्य रूप से परीक्षाओं के अंकों और ग्रेड्स के माध्यम से मापा जाता है। मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के बीच का संबंध बहुआयामी है। इसके उतार-चढ़ाव में योगदान करते हैं। जबकि पारंपरिक शैक्षिक प्रतिमानों ने अक्सर मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि को अलग अलग के रूप में देखा है। (किडगर 2012)

विभिन्न शोध बताते हैं कि ये गहराई से आपस में जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे पर पारस्परिक प्रभाव डालते हैं। किशोर विद्यार्थियों के समग्र विकास और उपलब्धि को बढ़ावा देने के लिए पारस्परिक संबंधों को समझना आवश्यक है। ये अध्ययन विद्यार्थियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के बीच का संबंध पर मौजूदा साहित्य की खोज और संश्लेषण व विश्लेषण करने का प्रयास करती है। विविध आनुभविक तथा सैद्धांतिक दृष्टिकोण के निष्कर्षों के इस एकीकृत शोध अध्ययन का उद्देश्य इस संबंध के अंतर्निहित तंत्र को स्पष्ट करना है और उन प्रमुख कारकों को पहचान करना है जो इसके प्रभावों को मध्यस्थ या नियंत्रित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त यह शैक्षिक नीति व्यावहारिक अनुपयोगों और उन हस्तक्षेप रणनीतियों के निहितार्थ का परीक्षण करना है जिनका उद्देश्य विद्यार्थियों के कल्याण और सफलता को बढ़ावा है। मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध आधुनिक शिक्षा मनोविज्ञान का एक महत्वपूर्ण विषय बन चुका है। विभिन्न शोधों से यह स्पष्ट है कि विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य उनकी सीखने की क्षमता, व्यवहार प्रेरणा तथा शैक्षिक उपलब्धि को प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। विशेष रूप से किशोर विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद तथा भावनात्मक असंतुलन उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक माने गए हैं। मार्टिन एवं मिहाई (2002) ने सकारात्मक मनोविज्ञान अवधारणा प्रस्तुत करते हुए कहा कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी अधिक आत्मविश्वासी, प्रेरित एवं लक्ष्य-उन्मुख होते हैं। जिसके परिणामस्वरूप उनकी शैक्षिक उपलब्धि बेहतर होती है। उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि विद्यालयी वातावरण में सकारात्मक सोच, आत्म सन्तोष तथा भावात्मक संतुलन विद्यार्थियों के समग्र विकास में सहायक होते हैं। बंडूरा (1897) के सामाजिक अधिगम सिद्धान्त के अनुसार आत्म प्रभावकारिता बोध उनकी मानसिक स्थिति विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि दोनों को प्रभावित करता है। जिन विद्यार्थियों में आत्मविश्वास एवं मानसिक स्थिरता आधिक होती हैं, वे शैक्षिक कार्यों में अधिक सफलता प्राप्त करते हैं। ह्यूपर्ट एवं जॉनसन (2010) ने मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण पर किए गए अध्ययन में पाया कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों में एकाग्रता, सामाजिक समायोजन तथा निर्णय क्षमता को बढ़ाता है। इसके विपरीत तनाव और अवसाद, विद्यार्थियों की अध्ययन क्षमता को कम कर देते हैं। कीडगर एवं अन्य (2012) ने विद्यालयी वातावरण और किशोरो विद्यालय का अध्ययन करते हुए भावनात्मक स्वास्थ्य पर अध्ययन करते हुए निष्कर्ष निकाला कि विद्यालय का सहयोगात्मक वातावरण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है देने में यह पाया गया कि सामाजिक आर्थिक स्थिति पारिवारिक वातावरण तथा शिक्षक विद्यार्थी संबंध मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। ट्रिगुएरोस एवं अन्य (2019) ने विश्वविद्यालय विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययन में यह पाया कि शारीरिक गतिविधि, प्रेरणा तथा कक्षा सहभागिता मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ बनाती है। जिससे शैक्षिक सफलता में वृद्धि होती है। मानसिक स्वास्थ्य और अकादमिक उपलब्धि के मध्य सकारात्मक संबंध को प्रमाणित करता है। वर्मा (2021) ने अपने अध्ययन डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य में समकालीन समाज में बढ़ती डिजिटल निर्भरता को रेखांकित किया

है। लेखक के अनुसार, अत्यधिक स्क्रीन टाइम और डिजिटल उपकरणों का अनियंत्रित उपयोग व्यक्ति के मानसिक संतुलन को प्रभावित कर रहा है। इस शोध में इस बात पर जोर दिया गया है कि डिजिटल युग में मानसिक तनाव और अकेलेपन जैसी समस्याओं से निपटने के लिए मनोवैज्ञानिक स्तर पर नए दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। गुप्ता (2019) ने सोशल मीडिया की लत और उससे उत्पन्न होने वाली मानसिक विकृतियों का गहन विश्लेषण किया है। अपने समीक्षात्मक अध्ययन में उन्होंने पाया कि सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग युवाओं में चिंता, अवसाद और कम आत्मसम्मान जैसी समस्याओं को सीधे तौर पर बढ़ावा दे रहा है। यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि सोशल मीडिया की लत केवल एक आदत नहीं, बल्कि एक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य चुनौती बन चुकी है। तिवारी (2022) ने उत्तर भारत के युवाओं पर विशेष ध्यान केंद्रित किया है। उनके शोध उत्तर भारत के युवाओं में डिजिटल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव के निष्कर्ष बताते हैं कि क्षेत्रीय और सांस्कृतिक संदर्भों के कारण डिजिटल मीडिया का प्रभाव अलग हो सकता है। उत्तर भारतीय युवाओं में डिजिटल मीडिया के बढ़ते प्रसार ने उनकी सामाजिक जीवन शैली और मानसिक व्यवहार को काफी हद तक प्रभावित किया है, जिसके कारण अनिद्रा और स्वभाव में चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएं बढ़ी हैं।

एनसीईआरटी (2022) द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि 50 प्रतिशत से अधिक छात्र शैक्षणिक और परीक्षा परिणामों के कारण चिंता का अनुभव करते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए, एनसीईआरटी ने स्कूलों में छात्रों के कल्याण को बढ़ावा देने हेतु प्रारंभिक पहचान, हस्तक्षेप और शिक्षक प्रशिक्षण के लिए व्यापक दिशानिर्देश जारी किए हैं। एनसीईआरटी से प्राप्त प्रमुख सर्वेक्षणों और संसाधनों द्वारा यह निष्कर्ष निकाला गया कि 81 प्रतिशत छात्र अपनी पढ़ाई और परीक्षा परिणामों को लेकर चिंतित रहते हैं। तनाव के अन्य प्रमुख कारणों में साथियों का दबाव, शारीरिक बनावट संबंधी चिंताएं और मनोदशा में उतार-चढ़ाव शामिल हैं। शिक्षक एवं परामर्शदाता भी यह मानते हुए कि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं अक्सर 14 वर्ष की आयु तक उभरने लगती हैं, एनसीईआरटी शिक्षकों को प्राथमिक देखभालकर्ता के रूप में भी कार्य करने के लिए प्रशिक्षित करने पर जोर देता है। शिक्षकों को अवसाद, आत्म-हानि और मादक पदार्थों के सेवन के शुरुआती लक्षणों को पहचानने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। स्कूल सलाहकार पैनल दिशानिर्देशों में यह सिफारिश की गई है कि स्कूलों को मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार पैनल बनाने चाहिए। जो विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का निवारण करें व उन्हें सही रूप से निर्देशित करें।

यूनेस्को की उच्च शिक्षा फोकस (यूनेस्को आईईएसएएलसी) समीति (2020) ने एक संक्षिप्त रिपोर्ट जारी की है जिसमें बताया गया है कि कोविड-19 महामारी के दौरान विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में उल्लेखनीय वृद्धि हुई और ये समस्याएं अभी भी असाधारण रूप से बनी हुई हैं। इसमें विश्वविद्यालयों से आग्रह किया गया है कि वे निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य देखभाल का विस्तार करें और चौबीसों घंटे संकटकालीन सहायता को सामान्य परिसर सेवाओं में एकीकृत करें। आईएसईईए रिपोर्ट यूनेस्को के महात्मा गांधी शांति एवं सतत विकास शिक्षा संस्थान द्वारा विकसित यह मूल्यांकन सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम पर जोर देता है। यह मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण को शैक्षणिक पाठ्यक्रम का एक प्रमुख स्तंभ बनाने पर बल देता है। क्षेत्रीय पहल (भारत) शिक्षा मंत्रालय के साथ साझेदारी में, यूनेस्को ने भारतीय शिक्षा प्रणाली के अनुरूप विशेष रूप से तैयार किए गए मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों के वितरण में सक्रिय रूप से मार्गदर्शन किया है ताकि मुद्दों से जुड़ी समस्याओं को दूर किया जा सके और शिक्षकों को प्रशिक्षित भी किया जा सके।

उपरोक्त अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के बीच घनिष्ठ संबंध विद्यमान हैं। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ावा देता है जबकि मानसिक समस्याएँ

उनके शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित करती है। अंततः विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, परामर्श सेवायें तथा सहयोगात्मक वातावरण विकसित करना अत्यंत आवश्यक है।

शैक्षिक अनुप्रयोग

विद्यालयों की भूमिका एकीकृत सहायता प्रणाली विद्यालय को ऐसी एकीकृत सहायता प्रणाली विकसित करनी चाहिए जो माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों की शैक्षिक तथा मानसिक संबंधी आवश्यकताओं को पूरा कर सके। इसके अंतर्गत शिक्षकों, विद्यालय, परामर्शदाताओं, मनोवैज्ञानिकों तथा अन्य सहयोगी कर्मचारियों के बीच समन्वय स्थापित जाना चाहिए, ताकि की जा सके जो उन विद्यार्थियों की पहचान मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण शैक्षिक उपलब्धि में कठिनाईयों का सामना कर रहे हैं।

शीघ्र पहचान एवं हस्तक्षेप : इसके अंतर्गत शिक्षकों को विद्यार्थियों में कौशल पाठ्यक्रम एवं सहगामी गतिविधियों में ऐसे कार्यक्रम शामिल करने चाहिए जो विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन, चुनौतियों का सामना करने तथा कठिन परिस्थितियों से उबरने क्षमता विकसित करने में सहायता करें। इसमें सामाजिक – भावनात्मक मानसिक स्वास्थ्य, अभ्यास, अधिगम कार्यक्रम तथा आत्मचिंतन लक्ष्य निर्धारिक की गतिविधियों सहायक सिद्ध हो सकती है।

अभिभावक एवं सामुदायिक सहभागिता : विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि को सुदृढ़ बनाने के लिए अभिभावकों तथा समुदाय की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है। विद्यालयों द्वारा अभिभावकों के लिए कार्यशालाओं एवं जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन करना चाहिए, जिससे स्वास्थ्य समस्याओं के संकेतों की पहचान सकें और अपने बच्चों को उचित सहयोग प्रदान कर सकें।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच : विद्यालयों के भीतर अथवा बाहरी संस्थाओं के सहयोग से मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित की जानी चाहिए। इसमें परामर्श सेवाएं, सेवाओं उपलब्धता, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों तक पहुंच तथा अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता वाले विद्यार्थियों के लिए सामुदायिक संसाधनों से जुड़ाव शामिल है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से प्रारम्भिक संकेतों की पहचान करने का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए जैसे व्यवहार में परिवर्तन, शैक्षिक उपलब्धि से गिरावट अथवा सामाजिक सहभागिता में कमी। शीघ्र पहचान से समय रहते उचित सहायता एवं परामर्श प्रदान किया जा सकता है। जिससे गंभीर शैक्षिक समस्याओं को रोका जा सके तथा उनका समाधान किया जा सके।

सकारात्मक विद्यालयी वातावरण का विकास : ऐसा सकारात्मक वातावरण तैयार करना आवश्यक है जो विद्यालयी वातावरण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। विद्यालयों को ऐसा माहौल विकसित करना चाहिए जहाँ विद्यार्थी स्वयं को सुरक्षित, समर्पित तथा सम्मानित महसूस करें। इसके लिए बुलिंग रोकथाम कार्यक्रम, सहपाठी सहायता समूह तथा समावेशिता एवं विविधता को बढ़ावा देने वाली गतिविधियाँ संचालित की जा सकती हैं।

निगरानी एवं मूल्यांकन किशोर विद्यार्थियों के मानसिक और शैक्षिक उपलब्धि के लिए किए गए प्रयासों की नियमित निगरानी एवं मूल्यांकन करना चाहिए। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों के परिणामों का डेटा संग्रह, सर्वेक्षण तथा विभिन्न हित धारकों से प्रतिक्रिया प्राप्त शामिल हो सकता है, ताकि सुधार के क्षेत्रों पहचान की जा सके। इन शैक्षिक निहितार्थ लागू करके विद्यालय में ऐसा सहायक वातावरण विकसित कर सकते हैं जो किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि दोनों को प्रोत्साहित करें।

निष्कर्ष: प्रस्तुत शोध पत्र में किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धियों के प्रभावी कारकों का विश्लेषणात्मक अध्ययन किया गया है। यह शोध पत्र अध्ययन किशोरावस्था के विकास के इन दोनों महत्वपूर्ण आयामों

के बीच अंतर्संबंधों को समझने में महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। उपलब्ध साहित्य के विस्तृत विश्लेषण माध्यम से इस अध्ययन में बहुआयामी संबंधों के, संभावित क्षेत्रों तथा व्यावहारिक एवं नीतिगत प्रभावो को स्पष्ट किया है। यह विश्लेषणात्मक अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर महत्वपूर्ण प्रभाव रेखांकित करती है। यह शोध अध्ययन यह दर्शाता है कि मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं जैसे— ध्यान, स्मृति तथा समस्या समाधान कौशल को प्रभावित करता है। जो प्रभावी अधिगम एवं शैक्षिक उपलब्धि के लिए अति आवश्यक है। इस द्विदिशीय संबंध प्रकृति को स्पष्ट करते हुए शोध अध्ययन किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के समाधान की आवश्यकता पर बल देता है जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि को बेहतर बनाया जा सके। इसके अतिरिक्त यह विश्लेषणात्मक अध्ययन उन विभिन्न कारकों की पहचान करता है। जो किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि दोनों को प्रभावित करते हैं। इनमें व्यक्तिगत विशेषताएं पारिवारिक वातावरण, सहपाठी संबंध, विद्यालयी परिवेश तथा सामाजिक – सांस्कृतिक प्रभाव शामिल हैं। अंतर्संबंधों को ध्यान में रखते हुए अध्ययन बहुआयामी एवं व्यापक हस्तक्षेपों की आवश्यकताओं रेखांकित करता है। विद्यार्थियों की विविध आवश्यकताओं को उनके सामाजिक संदर्भों के साथ संबोधित कर सकें। विद्यार्थियों के सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक सफलता बढ़ावा देने में विद्यालयों की भूमिका को भी प्रमुखता से प्रस्तुत करती है। इसने मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा, परामर्श सेवाएँ सहयोगात्मक विद्यालयी वातावरण सकारात्मक किशोर विद्यार्थियों युवा विकास को प्रोत्साहित करने वाले कार्यक्रम सम्मिलित हैं।

इसमें किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकता संबोधित करने के महत्व को रेखांकित किया गया है, ताकि उनकी शैक्षिक उपलब्धि एवं समग्र विकास को प्रोत्साहित किया जा सके। शिक्षा मनोविज्ञान, शिक्षा एवं संबंधित क्षेत्रों की अंतर्दृष्टि को समेकित करते हुए यह अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के संबंधों की समग्र समझ विकसित करता है जो किशोर विद्यार्थियों के लिए सकारात्मक शैक्षिक परिणामों को बढ़ावा देने के प्रयासों को दिशा प्रदान करता है।

संदर्भ सूची

- 1 जोशी, ए. (2022), वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में इंटरनेट उपयोग के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य एक अध्ययन, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च एजुकेशन एंड साइंटिफिक मेथड्स, 10(1), 129–131
- 2 बंडूरा (1997), सेल्फ – इफिकेसी द एक्सरसाइज ऑफ कंट्रोल, न्यूयॉर्क फ्रीमैन प्रकाशन।
3. झूपर्ट एवं जॉनसन, (2010), किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य एवं समग्र विकास, जर्नल ऑफ पॉजीटिव साइकोलॉजी, 264–275
4. किडगर, (2012), विद्यालयी वातावरण और किशोर भावनात्मक स्वास्थ्य, एजुकेशनल साइकोलॉजी रिव्यू, 24(3), 421–438
- 5 एम. सेलिंगमैन, (2000), सकारात्मक मनोविज्ञान एक परिचय, अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, 55(1), 5–14
- 6 आर. ट्रिगुएरोस, (2019), विद्यार्थियों में शारीरिक गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य का इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंट रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 16(12), 21–25
- 7 एनसीईआरटी, (2022), कोविड-19 के दौरान मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण नई दिल्ली, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं परिषद ।
- 8 यूनेस्को (2020), मानसिक स्वास्थ्य एवं शिक्षा रिपोर्ट पेरिस यूनेस्को ।
9. शर्मा, अजय (2021), डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य, दिल्ली भारतीय मनोविज्ञान प्रकाशन।
10. गुप्ता, प्रिया (2019), सोशल मीडिया लत और उससे जुड़ी मानसिक समस्याएँ, एक समीक्षा, खंड 12(1), पृ० 23–38

11 तिवारी, संजय, (2022), उत्तर भारत ने युवाओं में डिजिटल मीडिया और मानसिक स्वास्थ्य प्रभाव पटना ज्ञानदर्शन प्रकाशन |

Cite this Article:

बलविन्दर, डॉ. ज्योति पाण्डेय, “किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धियों के प्रभावी कारकों का विश्लेषणात्मक अध्ययन” Shiksha Samvad International Open Access Peer-Reviewed & Refereed Journal of Multidisciplinary Research, ISSN: 2584-0983 (Online), Volume 03, Issue 04, Pp.47-52, June-2026. Journal URL: <https://shikshasamvad.com/>



This is an Open Access Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.





CERTIFICATE

of Publication

This Certificate is proudly presented to

बलविन्दर¹, डॉ. ज्योति पाण्डेय²

For publication of research paper title

किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धियों के प्रभावी कारकों का विश्लेषणात्मक अध्ययन

Published in 'Shiksha Samvad' Peer-Reviewed and Refereed Research Journal and E-ISSN: 2584-0983(Online), Volume-03, Issue-04, Month June 2026.

Dr. Neeraj Yadav
Editor-In-Chief

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Executive-chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at: <https://shikshasamvad.com/>
DOI:- <https://doi.org/10.64880/shikshasamvad.v3i4.05>