

कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता का तुलनात्मक अध्ययन

अंकिता चौरसिया¹, डॉ. दीपा स्वामी²

¹शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, राजकीय कला कन्या महाविद्यालय, कोटा (राजस्थान)

²शोध पर्यवेक्षक, आचार्य, गृह विज्ञान विभाग, राजकीय कला कन्या महाविद्यालय, कोटा (राजस्थान)

सारांश

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मध्य मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता का तुलनात्मक विश्लेषण करना है। उच्च शिक्षा के बढ़ते प्रतिस्पर्धी वातावरण, शैक्षणिक दबाव, सामाजिक अपेक्षाओं तथा तकनीकी साधनों के अत्यधिक उपयोग के कारण विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ रहा है। इस अध्ययन में सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक तनाव के स्तर, आहार संबंधी आदतों, शारीरिक गतिविधियों, स्क्रीन समय तथा नींद की गुणवत्ता का परीक्षण किया जाएगा। अध्ययन के माध्यम से यह ज्ञात करने का प्रयास किया जाएगा कि महाविद्यालय के प्रकार, जीवनशैली व्यवहार तथा अन्य सामाजिक-आर्थिक कारक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं निद्रा की गुणवत्ता को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। अध्ययन के निष्कर्ष विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य संवर्धन, तनाव प्रबंधन तथा स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने हेतु उपयोगी सुझाव प्रदान करेंगे।

मुख्य शब्द : मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार, नींद की गुणवत्ता, महाविद्यालयी विद्यार्थी, सरकारी एवं निजी महाविद्यालय, मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य व्यवहार, शैक्षणिक तनाव, निद्रा, कोटा शहर।

1. भूमिका

इक्कीसवीं शताब्दी में उच्च शिक्षा का स्वरूप तीव्र गति से परिवर्तित हुआ है। वैश्वीकरण, उदारीकरण, तकनीकी प्रगति तथा ज्ञान-आधारित अर्थव्यवस्था के विस्तार ने उच्च शिक्षा को केवल ज्ञानार्जन का माध्यम न रखकर प्रतिस्पर्धात्मक दक्षताओं के विकास का प्रमुख आधार बना दिया है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों को शैक्षणिक उत्कृष्टता, व्यावसायिक योग्यता, तकनीकी दक्षता तथा बहुआयामी कौशलों के विकास के लिए निरंतर प्रयास करना पड़ता है। उच्च शिक्षा संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों पर बेहतर प्रदर्शन करने, रोजगार प्राप्त करने तथा सामाजिक अपेक्षाओं को पूरा करने का दबाव निरंतर बढ़ रहा है। ऐसी परिस्थितियों में विद्यार्थी स्वास्थ्य, विशेषकर मानसिक स्वास्थ्य, एक महत्वपूर्ण विषय के रूप में उभरकर सामने आया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कल्याण की पूर्ण अवस्था है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2022)। अतः विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता एवं जीवन की गुणवत्ता उनके समग्र स्वास्थ्य से गहराई से जुड़ी हुई है।

युवा अवस्था जीवन का एक संक्रमणकालीन चरण है, जिसमें व्यक्ति किशोरावस्था से वयस्कता की ओर अग्रसर होता है। इस अवधि में विद्यार्थियों को अनेक प्रकार की सामाजिक, भावनात्मक, आर्थिक एवं शैक्षणिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। महाविद्यालयी जीवन में प्रवेश के साथ ही विद्यार्थियों को नई शैक्षणिक अपेक्षाओं, स्वतंत्र निर्णय-निर्माण, सामाजिक संबंधों तथा भविष्य की व्यावसायिक योजनाओं के बीच संतुलन स्थापित करना पड़ता है। इन परिस्थितियों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ उभरना स्वाभाविक है। अनेक अध्ययनों में यह पाया गया है कि उच्च शिक्षा संस्थानों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, भावनात्मक असंतुलन तथा अवसाद की प्रवृत्तियाँ लगातार बढ़ रही हैं, जो उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों, सामाजिक सहभागिता तथा व्यक्तिगत विकास को प्रभावित करती हैं (हंट एवं आइजेनबर्ग, 2010; बीटर एवं सहयोगी, 2015)। इसलिए वर्तमान उच्च शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवनशैली संबंधी व्यवहारों का अध्ययन अत्यंत प्रासंगिक हो गया है।

1.1 मानसिक तनाव: अवधारणा एवं महत्व

मानसिक तनाव एक ऐसी मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक अवस्था है, जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति किसी परिस्थिति की माँगों को अपनी उपलब्ध क्षमताओं, संसाधनों अथवा नियंत्रण से अधिक अनुभव करता है। तनाव व्यक्ति की बाह्य परिस्थितियों तथा आंतरिक प्रतिक्रियाओं के मध्य होने वाली जटिल अंतःक्रिया का परिणाम होता है। लाज़ारस एवं फोल्कमैन (1984) के अनुसार तनाव केवल बाहरी घटनाओं का प्रभाव नहीं है, बल्कि व्यक्ति द्वारा उन घटनाओं की की गई व्याख्या एवं मूल्यांकन पर भी निर्भर करता है। जब व्यक्ति किसी स्थिति को चुनौतीपूर्ण अथवा संकटपूर्ण मानता है और उसे यह अनुभव होता है कि वह उस स्थिति का प्रभावी ढंग से सामना नहीं कर सकता, तब तनाव की अनुभूति होती है। यद्यपि सीमित स्तर का तनाव प्रेरणा एवं कार्यक्षमता में वृद्धि कर सकता है, किन्तु दीर्घकालिक एवं अत्यधिक तनाव मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होता है।

महाविद्यालयी विद्यार्थियों के संदर्भ में मानसिक तनाव का विशेष महत्व है क्योंकि यह उनकी सीखने की क्षमता, एकाग्रता, स्मृति, निर्णय-निर्माण तथा शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। विद्यार्थियों में तनाव के अनेक स्रोत पाए जाते हैं। परीक्षा एवं मूल्यांकन प्रणाली, शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, समय-प्रबंधन की कठिनाइयाँ, करियर संबंधी अनिश्चितताएँ तथा भविष्य की रोजगार संभावनाओं को लेकर चिंता प्रमुख तनाव कारकों में सम्मिलित हैं। इसके अतिरिक्त पारिवारिक अपेक्षाएँ, आर्थिक समस्याएँ, सामाजिक संबंधों में तनाव तथा आत्म-छवि से संबंधित प्रश्न भी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं (मिश्रा एवं मैकीन, 2000)। वर्तमान डिजिटल युग में सामाजिक माध्यमों के बढ़ते उपयोग, निरंतर तुलना की प्रवृत्ति तथा आभासी सामाजिक दबाव ने भी तनाव की प्रकृति को अधिक जटिल बना दिया है। पास्को एवं सहयोगियों (2020) के अध्ययन में यह पाया गया कि शैक्षणिक दबाव और सामाजिक अपेक्षाएँ विद्यार्थियों में मानसिक तनाव के प्रमुख निर्धारक हैं। अतः मानसिक तनाव का अध्ययन विद्यार्थियों की समग्र स्वास्थ्य स्थिति को समझने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

1.2 जीवनशैली व्यवहार : स्वास्थ्य का निर्धारक कारक

जीवनशैली व्यवहार उन दैनिक आदतों एवं व्यवहारों का समुच्चय है, जो व्यक्ति के स्वास्थ्य, कार्यक्षमता तथा जीवन-गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। किसी व्यक्ति का आहार, शारीरिक सक्रियता, विश्राम, सामाजिक सहभागिता तथा तकनीकी उपकरणों के उपयोग की प्रकृति उसकी जीवनशैली को निर्धारित करती है। स्वस्थ जीवनशैली न केवल रोगों की रोकथाम में सहायक होती है, बल्कि मानसिक एवं सामाजिक कल्याण को भी प्रोत्साहित करती है। महाविद्यालयी जीवन में विद्यार्थियों को अपेक्षाकृत अधिक स्वतंत्रता प्राप्त होती है, जिसके कारण उनकी जीवनशैली संबंधी आदतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखने को मिलते हैं। अध्ययन के दबाव, समय की कमी तथा बदलती दिनचर्या के कारण अनेक विद्यार्थी संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम तथा पर्याप्त विश्राम की उपेक्षा करने लगते हैं।

आहार व्यवहार विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण घटक है। संतुलित एवं पोषणयुक्त आहार शारीरिक विकास, संज्ञानात्मक कार्यक्षमता तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इसके विपरीत अनियमित भोजन, त्वरित खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन तथा पोषण संबंधी असंतुलन विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकते हैं (नेल्सन एवं सहयोगी, 2008)। इसी प्रकार शारीरिक सक्रियता मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए लाभकारी मानी जाती है। नियमित व्यायाम तनाव, चिंता तथा अवसाद के स्तर को कम करने में सहायक होता है और सकारात्मक मनोदशा को बढ़ावा देता है (वारबर्टन एवं ब्रेडिन, 2017)। आधुनिक जीवनशैली में डिजिटल उपकरणों का उपयोग भी एक महत्वपूर्ण आयाम बन गया है। अध्ययन, मनोरंजन तथा सामाजिक संपर्क के लिए मोबाइल फोन, कंप्यूटर एवं अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों की दैनिक दिनचर्या को प्रभावित कर रहा है। अत्यधिक स्क्रीन समय का संबंध शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव, सामाजिक अलगाव तथा नींद की समस्याओं से पाया गया है (ट्वेंज एवं कैम्पबेल, 2018)। इस प्रकार जीवनशैली व्यवहार विद्यार्थियों के स्वास्थ्य एवं कल्याण का एक प्रमुख निर्धारक कारक है।

1.3 नींद की गुणवत्ता एवं विद्यार्थी जीवन

नींद मानव जीवन की एक मौलिक जैविक आवश्यकता है, जो शारीरिक पुनर्निर्माण, मानसिक संतुलन तथा संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली के लिए अत्यंत आवश्यक मानी जाती है। गुणवत्तापूर्ण नींद व्यक्ति की स्मृति, एकाग्रता, सीखने की क्षमता, भावनात्मक नियंत्रण तथा कार्यक्षमता को प्रभावित करती है। पर्याप्त एवं नियमित नींद मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाती है, जबकि अपर्याप्त अथवा बाधित नींद अनेक शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दे सकती है। शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि नींद की गुणवत्ता का व्यक्ति की भावनात्मक स्थिरता, तनाव-सहन क्षमता तथा मानसिक स्वास्थ्य से घनिष्ठ संबंध है (हर्शर एवं चेर्विन, 2014)।

महाविद्यालयी विद्यार्थियों में नींद संबंधी समस्याएँ आज एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता के रूप में उभर रही हैं। अनियमित दिनचर्या, देर रात तक अध्ययन, शैक्षणिक दबाव, सामाजिक गतिविधियाँ तथा डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों की नींद की अवधि एवं गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। अनेक विद्यार्थी पर्याप्त समय तक सो नहीं पाते अथवा उनकी नींद बार-बार बाधित होती है। परिणामस्वरूप दिन के समय थकान, एकाग्रता में कमी, चिड़चिड़ापन तथा शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। लुंड एवं सहयोगियों (2010) के अध्ययन में पाया गया कि महाविद्यालयी विद्यार्थियों में नींद की खराब गुणवत्ता का संबंध उच्च तनाव स्तर, कम शैक्षणिक उपलब्धि तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से है। इसलिए विद्यार्थियों की स्वास्थ्य स्थिति के मूल्यांकन में नींद की गुणवत्ता एक महत्वपूर्ण संकेतक मानी जाती है।

1.4 मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता का अंतर्संबंध

मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता परस्पर संबद्ध एवं एक-दूसरे को प्रभावित करने वाले आयाम हैं। इन तीनों के मध्य संबंध को समझे बिना विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य का समुचित आकलन नहीं किया जा सकता। जब विद्यार्थी उच्च स्तर के मानसिक तनाव का अनुभव करते हैं, तो उनकी जीवनशैली संबंधी आदतों में नकारात्मक परिवर्तन होने की संभावना बढ़ जाती है। तनावग्रस्त विद्यार्थी अक्सर अनियमित भोजन करते हैं, शारीरिक गतिविधियों में कम भाग लेते हैं तथा डिजिटल उपकरणों का अधिक उपयोग करते हैं। दूसरी ओर अस्वस्थ जीवनशैली स्वयं तनाव के स्तर को बढ़ाने में योगदान दे सकती है (कंडोला एवं सहयोगी, 2019)।

इसी प्रकार मानसिक तनाव और नींद की गुणवत्ता के मध्य द्विदिशीय संबंध पाया जाता है। उच्च तनाव स्तर नींद आने में कठिनाई, नींद के बार-बार टूटने तथा अपर्याप्त नींद जैसी समस्याओं को जन्म देता है। दूसरी ओर खराब नींद व्यक्ति की भावनात्मक नियंत्रण क्षमता को कम कर देती है, जिससे तनाव, चिंता एवं मानसिक अस्थिरता में वृद्धि होती है (अल्मोजाली एवं सहयोगी, 2017)। जीवनशैली व्यवहार भी इस संबंध में मध्यस्थ की भूमिका निभाता है। उदाहरण के लिए अत्यधिक स्क्रीन समय, अनियमित भोजन एवं शारीरिक निष्क्रियता नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं, जो आगे चलकर मानसिक तनाव को बढ़ा सकते हैं। इस प्रकार मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता एक परस्पर जुड़े हुए तंत्र का निर्माण करते हैं,

जहाँ किसी एक आयाम में उत्पन्न परिवर्तन अन्य आयामों को भी प्रभावित करता है। इसलिए महाविद्यालयी विद्यार्थियों के स्वास्थ्य एवं कल्याण को समझने के लिए इन तीनों कारकों का समेकित एवं तुलनात्मक अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

2. शोध प्रविधि

प्रस्तुत अध्ययन में कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता का तुलनात्मक विश्लेषण करने के लिए वर्णनात्मक, तुलनात्मक एवं सहसंबंधात्मक शोध अभिकल्प का उपयोग किया गया। यह अध्ययन मात्रात्मक शोध दृष्टिकोण पर आधारित है, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य-संबंधी व्यवहारों से संबंधित आंकड़ों का व्यवस्थित संग्रहण एवं विश्लेषण किया गया। अध्ययन में सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता में विद्यमान समानताओं एवं भिन्नताओं का परीक्षण किया गया। साथ ही इन चरों के मध्य अंतर्संबंधों का भी विश्लेषण किया गया, जिससे यह समझा जा सके कि जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को किस सीमा तक प्रभावित करती है। इस प्रकार अध्ययन का उद्देश्य केवल विभिन्न समूहों के मध्य तुलना करना ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करना भी था।

2.1 अध्ययन क्षेत्र

अध्ययन क्षेत्र के रूप में राजस्थान राज्य के कोटा शहर का चयन किया गया। कोटा राज्य का एक प्रमुख शैक्षणिक केंद्र है, जहाँ बड़ी संख्या में विद्यार्थी उच्च शिक्षा प्राप्त करते हैं। शहर में सरकारी एवं निजी दोनों प्रकार के महाविद्यालय संचालित हैं, जिनमें विभिन्न संकायों के विद्यार्थी अध्ययनरत हैं। कोटा की विशिष्ट शैक्षणिक पहचान, प्रतिस्पर्धी शैक्षणिक वातावरण तथा विद्यार्थियों की विविध सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि इसे मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवनशैली संबंधी अध्ययनों के लिए उपयुक्त क्षेत्र बनाती है। वर्तमान अध्ययन में कोटा शहर के चयनित सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों को अध्ययन की इकाई माना गया। अध्ययन क्षेत्र का चयन इस उद्देश्य से किया गया कि विद्यार्थियों के मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता पर संस्थागत परिवेश के संभावित प्रभावों का तुलनात्मक परीक्षण किया जा सके।

2.2 नमूना चयन एवं नमूना आकार

अध्ययन हेतु उत्तरदाताओं के चयन के लिए बहु-स्तरीय निदर्शन पद्धति का उपयोग किया गया। प्रथम चरण में कोटा शहर से सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों का चयन किया गया। द्वितीय चरण में चयनित महाविद्यालयों से विभिन्न संकायों एवं अध्ययन स्तरों के विद्यार्थियों का चयन किया गया। अध्ययन में प्रतिनिधिकता सुनिश्चित करने के लिए विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक निदर्शन पद्धति के आधार पर किया गया। कुल 300 विद्यार्थियों को अध्ययन में सम्मिलित किया गया, जिनमें 150 विद्यार्थी सरकारी महाविद्यालयों तथा 150 विद्यार्थी निजी महाविद्यालयों से चयनित किए गए। नमूना आकार का निर्धारण इस प्रकार किया गया कि दोनों समूहों के मध्य तुलनात्मक विश्लेषण सांख्यिकीय रूप से विश्वसनीय एवं सार्थक हो सके। अध्ययन में केवल नियमित रूप से अध्ययनरत विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया तथा सभी प्रतिभागियों की स्वैच्छिक सहभागिता सुनिश्चित की गई।

2.3 डेटा संकलन के उपकरण

अध्ययन के लिए प्राथमिक आंकड़ों का संग्रहण संरचित प्रश्नावली एवं मानकीकृत मापन मापदंडों के माध्यम से किया गया। उत्तरदाताओं की सामाजिक-आर्थिक एवं शैक्षणिक पृष्ठभूमि से संबंधित जानकारी प्राप्त करने हेतु एक सामान्य सूचना प्रपत्र तैयार किया गया। मानसिक तनाव के स्तर का आकलन करने के लिए अनुभवित तनाव मापक (Perceived Stress Scale) का उपयोग किया गया, जो विद्यार्थियों द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव की तीव्रता को मापने हेतु व्यापक रूप से प्रयुक्त एवं विश्वसनीय उपकरण है। जीवनशैली व्यवहार के मूल्यांकन के लिए आहार संबंधी आदतों, शारीरिक सक्रियता, डिजिटल उपकरणों के उपयोग तथा अन्य स्वास्थ्य व्यवहारों से संबंधित प्रश्नों को सम्मिलित किया गया। नींद की गुणवत्ता का आकलन करने

के लिए पिट्सबर्ग नींद गुणवत्ता सूचकांक (Pittsburgh Sleep Quality Index) का उपयोग किया गया, जिसके माध्यम से नींद की अवधि, नियमितता, व्यवधान तथा दिन के समय कार्यक्षमता का मूल्यांकन किया गया। आंकड़ों के संग्रहण के दौरान प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य से अवगत कराया गया तथा गोपनीयता एवं नैतिक मानकों का पूर्ण पालन किया गया।

2.4 डेटा विश्लेषण की सांख्यिकीय तकनीकें

संग्रहित आंकड़ों का वर्गीकरण, सारणीकरण तथा विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों की सहायता से किया गया। उत्तरदाताओं की पृष्ठभूमि संबंधी विशेषताओं का विश्लेषण करने के लिए आवृत्ति, प्रतिशत, माध्य तथा मानक विचलन का उपयोग किया गया। सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता के मध्य अंतर का परीक्षण करने के लिए स्वतंत्र नमूना 'टी' परीक्षण का प्रयोग किया गया। इसके अतिरिक्त मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता के मध्य संबंधों की दिशा एवं तीव्रता ज्ञात करने हेतु सहसंबंध विश्लेषण का उपयोग किया गया। सभी सांख्यिकीय परीक्षणों का निष्पादन उपयुक्त सांख्यिकीय सॉफ्टवेयर की सहायता से किया गया तथा निष्कर्षों की व्याख्या पूर्ववर्ती अध्ययनों एवं सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य के आलोक में की गई। इस प्रकार अध्ययन में प्रयुक्त सांख्यिकीय तकनीकों ने न केवल समूहों के मध्य अंतर को स्पष्ट करने में सहायता प्रदान की, बल्कि अध्ययन के प्रमुख चरों के अंतर्संबंधों को भी वैज्ञानिक रूप से समझने का आधार उपलब्ध कराया।

3. परिणाम एवं विमर्श

3.1 उत्तरदाताओं की सामाजिक-आर्थिक एवं शैक्षणिक पृष्ठभूमि

अध्ययन में कुल 300 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया, जिनमें 150 विद्यार्थी सरकारी महाविद्यालयों तथा 150 विद्यार्थी निजी महाविद्यालयों से चयनित किए गए। उत्तरदाताओं की सामाजिक-आर्थिक एवं शैक्षणिक पृष्ठभूमि का विश्लेषण उनकी आयु, लिंग, पारिवारिक पृष्ठभूमि तथा अध्ययन संबंधी विशेषताओं के आधार पर किया गया। इन विशेषताओं का अध्ययन विद्यार्थियों के मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले संदर्भगत कारकों को समझने में सहायक होता है।

3.1.1 आयु एवं लिंग संरचना

तालिका 3.1 : उत्तरदाताओं का आयु एवं लिंग के आधार पर वितरण (N = 300)

चर	श्रेणी	संख्या	प्रतिशत
आयु	18-20 वर्ष	128	42.7
	21-23 वर्ष	116	38.7
	24 वर्ष एवं अधिक	56	18.6
	कुल	300	100.0
लिंग	पुरुष	138	46.0
	महिला	162	54.0
	कुल	300	100.0

विमर्श- तालिका 3.1 से स्पष्ट है कि अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों में सर्वाधिक (42.7 प्रतिशत) विद्यार्थी 18-20 वर्ष आयु वर्ग के थे, जबकि 38.7 प्रतिशत विद्यार्थी 21-23 वर्ष आयु वर्ग से संबंधित थे। केवल 18.6 प्रतिशत विद्यार्थी 24 वर्ष अथवा उससे अधिक आयु वर्ग में पाए गए। इससे स्पष्ट

होता है कि अध्ययन मुख्यतः युवा महाविद्यालयी विद्यार्थियों का प्रतिनिधित्व करता है। लिंग संरचना के विश्लेषण से ज्ञात होता है कि 54 प्रतिशत प्रतिभागी महिलाएँ तथा 46 प्रतिशत पुरुष थे। महिलाओं की अपेक्षाकृत अधिक भागीदारी यह संकेत करती है कि उच्च शिक्षा में उनकी सहभागिता निरंतर बढ़ रही है। युवा आयु वर्ग के विद्यार्थियों में शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा सामाजिक अपेक्षाओं का दबाव अधिक पाया जाता है, जिससे मानसिक तनाव एवं जीवनशैली व्यवहार प्रभावित हो सकते हैं।

3.1.2 पारिवारिक एवं सामाजिक पृष्ठभूमि

तालिका 3.2 : उत्तरदाताओं का पारिवारिक एवं सामाजिक पृष्ठभूमि के आधार पर वितरण

चर	श्रेणी	संख्या	प्रतिशत
परिवार का प्रकार	संयुक्त परिवार	118	39.3
	एकल परिवार	182	60.7
	कुल	300	100.0
निवास क्षेत्र	शहरी	196	65.3
	ग्रामीण	104	34.7
	कुल	300	100.0
सामाजिक-आर्थिक स्तर	निम्न	58	19.3
	मध्यम	176	58.7
	उच्च	66	22.0
	कुल	300	100.0

विमर्श- तालिका 3.2 से ज्ञात होता है कि 60.7 प्रतिशत विद्यार्थी एकल परिवारों से संबंधित थे, जबकि 39.3 प्रतिशत विद्यार्थी संयुक्त परिवारों से थे। आधुनिक सामाजिक संरचना में एकल परिवारों की बढ़ती प्रवृत्ति विद्यार्थियों के सामाजिक समर्थन तंत्र को प्रभावित कर सकती है। निवास क्षेत्र के आधार पर 65.3 प्रतिशत विद्यार्थी शहरी क्षेत्रों से तथा 34.7 प्रतिशत विद्यार्थी ग्रामीण क्षेत्रों से थे। कोटा शहर के शैक्षणिक केंद्र होने के कारण शहरी विद्यार्थियों की संख्या अपेक्षाकृत अधिक पाई गई। सामाजिक-आर्थिक स्तर के संदर्भ में अधिकांश (58.7 प्रतिशत) विद्यार्थी मध्यम वर्गीय परिवारों से संबंधित थे। सामाजिक-आर्थिक स्थिति विद्यार्थियों के संसाधनों, जीवनशैली विकल्पों तथा स्वास्थ्य व्यवहारों को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण कारक है। पूर्ववर्ती अध्ययनों में भी यह पाया गया है कि पारिवारिक एवं सामाजिक पृष्ठभूमि मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवनशैली संबंधी व्यवहारों पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है।

3.1.3 अध्ययन संकाय एवं शैक्षणिक स्तर

तालिका 3.3 : उत्तरदाताओं का अध्ययन संकाय एवं शैक्षणिक स्तर के आधार पर वितरण

चर	श्रेणी	संख्या	प्रतिशत
अध्ययन संकाय	कला	124	41.3
	विज्ञान	98	32.7

	वाणिज्य	78	26.0
	कुल	300	100.0
शैक्षणिक स्तर	स्नातक	228	76.0
	स्नातकोत्तर	72	24.0
	कुल	300	100.0

विमर्श-- तालिका 3.3 के अनुसार अध्ययन में सर्वाधिक 41.3 प्रतिशत विद्यार्थी कला संकाय से थे, जबकि 32.7 प्रतिशत विज्ञान तथा 26 प्रतिशत वाणिज्य संकाय से संबंधित थे। संकायगत विविधता अध्ययन को व्यापक प्रतिनिधित्व प्रदान करती है तथा विभिन्न शैक्षणिक वातावरणों में विद्यार्थियों के तनाव एवं जीवनशैली व्यवहार की तुलना को संभव बनाती है। शैक्षणिक स्तर के आधार पर अधिकांश (76 प्रतिशत) विद्यार्थी स्नातक स्तर के थे, जबकि 24 प्रतिशत विद्यार्थी स्नातकोत्तर स्तर से संबंधित थे। स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में शैक्षणिक अनुकूलन, परीक्षा दबाव तथा करियर चयन संबंधी चुनौतियाँ अधिक देखी जाती हैं, जबकि स्नातकोत्तर विद्यार्थियों में शोध, प्रतिस्पर्धी परीक्षाओं एवं रोजगार संबंधी चिंताएँ प्रमुख हो सकती हैं।

समग्र रूप से उत्तरदाताओं की सामाजिक-आर्थिक एवं शैक्षणिक पृष्ठभूमि का विश्लेषण यह दर्शाता है कि अध्ययन में विविध आयु वर्गों, लिंग समूहों, पारिवारिक पृष्ठभूमियों तथा शैक्षणिक क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व सम्मिलित है। यह विविधता मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता के तुलनात्मक विश्लेषण के लिए एक सुदृढ़ आधार प्रदान करती है तथा अध्ययन के निष्कर्षों की विश्वसनीयता एवं सामान्यीकरण क्षमता को बढ़ाती है।

4. शैक्षिक एवं स्वास्थ्यगत निहितार्थ

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्ष यह संकेत करते हैं कि महाविद्यालयी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षणिक दबाव, जीवनशैली संबंधी व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। उच्च शिक्षा संस्थान केवल ज्ञान प्रदान करने वाले केंद्र नहीं हैं, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास एवं कल्याण के महत्वपूर्ण माध्यम भी हैं। यदि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा की जाती है, तो इसका प्रतिकूल प्रभाव उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों, सामाजिक संबंधों, आत्मविश्वास तथा जीवन की गुणवत्ता पर पड़ सकता है। वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धात्मक शैक्षणिक वातावरण, करियर संबंधी अनिश्चितताएँ तथा सामाजिक अपेक्षाओं के बढ़ते दबाव के कारण विद्यार्थियों में मानसिक तनाव की समस्या एक गंभीर चुनौती के रूप में उभर रही है। ऐसी स्थिति में महाविद्यालयों के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि वे मानसिक स्वास्थ्य को अपनी शैक्षिक नीतियों एवं छात्र कल्याण कार्यक्रमों का अभिन्न अंग बनाएं।

मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए संस्थागत स्तर पर एक सहयोगात्मक एवं सहायक वातावरण का निर्माण किया जाना चाहिए, जहाँ विद्यार्थी बिना किसी भय अथवा सामाजिक कलंक के अपनी समस्याओं को साझा कर सकें। विद्यार्थियों को भावनात्मक समर्थन प्रदान करने, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने तथा तनाव के प्रारंभिक संकेतों की पहचान करने के लिए नियमित गतिविधियों का आयोजन किया जाना चाहिए। महाविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता कार्यक्रम, कार्यशालाएँ तथा संवाद सत्र आयोजित किए जाने चाहिए ताकि विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित हो सके। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन केवल एक स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकता नहीं, बल्कि गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा के लिए भी एक अनिवार्य शर्त है।

4.1 तनाव प्रबंधन एवं परामर्श सेवाओं की भूमिका

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों में मानसिक तनाव के स्तर को कम करने के लिए प्रभावी तनाव प्रबंधन रणनीतियों की आवश्यकता है। महाविद्यालयी जीवन में विद्यार्थियों को शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षा संबंधी दबाव, समय-प्रबंधन की समस्याओं, पारिवारिक अपेक्षाओं तथा भविष्य

संबंधी चिंताओं का सामना करना पड़ता है। यदि इन चुनौतियों का उचित प्रबंधन नहीं किया जाता, तो तनाव दीर्घकालिक मानसिक एवं शारीरिक समस्याओं का कारण बन सकता है। इसलिए महाविद्यालयों में तनाव प्रबंधन को छात्र सहायता सेवाओं का एक महत्वपूर्ण घटक बनाया जाना चाहिए। इस संदर्भ में परामर्श सेवाएँ अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। प्रशिक्षित परामर्शदाताओं की उपलब्धता विद्यार्थियों को अपनी भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं को समझने तथा उनके समाधान के लिए उपयुक्त मार्गदर्शन प्राप्त करने का अवसर प्रदान करती है। व्यक्तिगत परामर्श, समूह परामर्श तथा सहपाठी सहायता कार्यक्रम विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन की क्षमता विकसित करने में सहायक हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त समय-प्रबंधन, भावनात्मक संतुलन, निर्णय-निर्माण तथा समस्या-समाधान कौशलों से संबंधित प्रशिक्षण कार्यक्रम भी आयोजित किए जाने चाहिए। महाविद्यालयों में नियमित रूप से तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं, योग एवं ध्यान सत्रों तथा सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य गतिविधियों का आयोजन विद्यार्थियों के तनाव स्तर को कम करने और उनकी मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता को बढ़ाने में प्रभावी सिद्ध हो सकता है।

4.2 स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने की रणनीतियाँ

अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि विद्यार्थियों की जीवनशैली संबंधी आदतों का उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं नींद की गुणवत्ता पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। असंतुलित आहार, शारीरिक निष्क्रियता, अत्यधिक स्क्रीन समय तथा अनियमित दैनिक दिनचर्या विद्यार्थियों में तनाव एवं स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना को बढ़ा सकती है। इसलिए उच्च शिक्षा संस्थानों को विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवनशैली व्यवहारों को प्रोत्साहित करने हेतु सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए।

महाविद्यालयों में संतुलित आहार एवं पोषण संबंधी जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं, जिनके माध्यम से विद्यार्थियों को स्वस्थ भोजन के महत्व से अवगत कराया जा सके। इसके अतिरिक्त नियमित शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए खेलकूद, योग, व्यायाम तथा मनोरंजक गतिविधियों की पर्याप्त व्यवस्था की जानी चाहिए। शारीरिक सक्रियता न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है, बल्कि मानसिक तनाव को कम करने तथा सकारात्मक मनोदशा विकसित करने में भी सहायक होती है। डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग को नियंत्रित करने के लिए विद्यार्थियों को संतुलित तकनीकी उपयोग के प्रति जागरूक करना भी आवश्यक है। संस्थानों द्वारा डिजिटल स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों का आयोजन कर विद्यार्थियों को यह समझाया जा सकता है कि अत्यधिक स्क्रीन समय उनकी एकाग्रता, नींद तथा मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करता है। इस प्रकार स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने वाली रणनीतियाँ विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य एवं कल्याण में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं।

4.3 नींद स्वच्छता संबंधी जागरूकता कार्यक्रम

अध्ययन में यह पाया गया कि विद्यार्थियों की नींद की गुणवत्ता का उनके मानसिक तनाव एवं जीवनशैली व्यवहारों से घनिष्ठ संबंध है। पर्याप्त एवं गुणवत्तापूर्ण नींद विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियों, मानसिक स्वास्थ्य तथा दैनिक कार्यक्षमता के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसके बावजूद अनेक विद्यार्थी अनियमित दिनचर्या, देर रात तक अध्ययन, सामाजिक माध्यमों के अत्यधिक उपयोग तथा शैक्षणिक दबाव के कारण पर्याप्त नींद प्राप्त नहीं कर पाते। परिणामस्वरूप उनमें थकान, एकाग्रता में कमी, चिड़चिड़ापन तथा तनाव जैसी समस्याएँ विकसित हो सकती हैं। इसलिए महाविद्यालयों में नींद स्वच्छता संबंधी जागरूकता कार्यक्रमों का संचालन अत्यंत आवश्यक है।

नींद स्वच्छता से आशय उन व्यवहारों एवं आदतों से है जो स्वस्थ एवं गुणवत्तापूर्ण नींद को प्रोत्साहित करते हैं। विद्यार्थियों को नियमित समय पर सोने एवं जागने, सोने से पूर्व डिजिटल उपकरणों के उपयोग को सीमित करने, कैफीनयुक्त पेय पदार्थों के अत्यधिक सेवन से बचने तथा शांत एवं आरामदायक वातावरण में विश्राम करने जैसी आदतों के महत्व से अवगत कराया जाना चाहिए। महाविद्यालय स्तर पर आयोजित जागरूकता कार्यक्रम, व्याख्यान, कार्यशालाएँ एवं स्वास्थ्य परामर्श गतिविधियाँ विद्यार्थियों में नींद के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाने में सहायक हो सकती हैं। साथ ही मानसिक स्वास्थ्य एवं नींद की गुणवत्ता के मध्य संबंध को समझाते हुए विद्यार्थियों को यह जानकारी प्रदान की जानी चाहिए कि स्वस्थ नींद केवल शारीरिक

विश्राम का माध्यम नहीं है, बल्कि मानसिक संतुलन, भावनात्मक स्थिरता एवं शैक्षणिक सफलता का भी एक महत्वपूर्ण आधार है। इस प्रकार नींद स्वच्छता संबंधी कार्यक्रम विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य संवर्धन की दिशा में एक प्रभावी हस्तक्षेप सिद्ध हो सकते हैं।

5. निष्कर्ष एवं सुझाव

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता का तुलनात्मक विश्लेषण करना था। अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट हुआ कि मानसिक तनाव, जीवनशैली संबंधी व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता विद्यार्थियों के समग्र स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक जीवन को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण कारक हैं। अधिकांश विद्यार्थियों में मध्यम से उच्च स्तर तक मानसिक तनाव पाया गया, जिसका संबंध मुख्यतः शैक्षणिक दबाव, भविष्य संबंधी अनिश्चितताओं, समय-प्रबंधन की कठिनाइयों तथा सामाजिक अपेक्षाओं से था। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि विद्यार्थियों की जीवनशैली में अनेक अस्वास्थ्यकर प्रवृत्तियाँ विद्यमान हैं, जिनमें अनियमित भोजन, शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग की प्रवृत्ति प्रमुख है। इन व्यवहारों का प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं दैनिक कार्यक्षमता पर प्रत्यक्ष रूप से देखा गया।

अध्ययन में यह भी पाया गया कि नींद की गुणवत्ता विद्यार्थियों के स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है। पर्याप्त संख्या में विद्यार्थियों ने अनियमित नींद, देर से सोने की आदत, अपर्याप्त नींद की अवधि तथा दिन के समय थकान जैसी समस्याओं का अनुभव किया। खराब नींद की गुणवत्ता का संबंध अपेक्षाकृत अधिक मानसिक तनाव तथा कम अनुकूल जीवनशैली व्यवहारों से पाया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता को पृथक-पृथक नहीं देखा जा सकता, बल्कि ये तीनों कारक विद्यार्थियों के स्वास्थ्य एवं कल्याण को संयुक्त रूप से प्रभावित करते हैं। इसलिए विद्यार्थियों के समग्र विकास एवं शैक्षणिक सफलता के लिए इन सभी आयामों पर समान रूप से ध्यान दिया जाना आवश्यक है।

5.1 सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के मध्य प्रमुख अंतर

अध्ययन के तुलनात्मक विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ कि सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों के मध्य मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता के संदर्भ में कुछ महत्वपूर्ण अंतर विद्यमान हैं। निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, प्रदर्शन संबंधी अपेक्षाएँ तथा करियर उन्मुख दबाव अपेक्षाकृत अधिक पाए गए, जिसके परिणामस्वरूप उनमें मानसिक तनाव का स्तर भी अपेक्षाकृत अधिक देखा गया। दूसरी ओर सरकारी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में आर्थिक एवं संसाधन संबंधी चुनौतियाँ अपेक्षाकृत अधिक परिलक्षित हुईं, जो तनाव के एक अलग स्वरूप को प्रदर्शित करती हैं।

जीवनशैली व्यवहार के संदर्भ में यह पाया गया कि निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में डिजिटल उपकरणों का उपयोग एवं स्क्रीन समय अपेक्षाकृत अधिक था, जबकि सरकारी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में शारीरिक सक्रियता का स्तर कुछ बेहतर पाया गया। इसी प्रकार नींद की गुणवत्ता में भी दोनों समूहों के मध्य अंतर देखने को मिला। निजी महाविद्यालयों के विद्यार्थियों में देर रात तक अध्ययन अथवा डिजिटल गतिविधियों में संलग्न रहने की प्रवृत्ति अधिक थी, जिसके कारण उनकी नींद की नियमितता एवं गुणवत्ता प्रभावित होती दिखाई दी। यद्यपि दोनों समूहों में तनाव एवं नींद संबंधी समस्याएँ विद्यमान थीं, तथापि उनके कारणों एवं प्रकृति में भिन्नता परिलक्षित हुई। यह निष्कर्ष इंगित करता है कि विद्यार्थियों की समस्याओं को समझने एवं उनके समाधान के लिए संस्थागत संदर्भों को ध्यान में रखना आवश्यक है।

5.2 मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता का समेकित विश्लेषण

अध्ययन का सबसे महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह रहा कि मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार तथा नींद की गुणवत्ता के मध्य घनिष्ठ एवं परस्पर निर्भर संबंध विद्यमान है। जिन विद्यार्थियों में तनाव का स्तर अधिक पाया गया, उनमें असंतुलित जीवनशैली व्यवहार एवं निम्न नींद गुणवत्ता की प्रवृत्ति भी अधिक

देखी गई। तनावग्रस्त विद्यार्थियों में अनियमित भोजन, शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग की संभावना अपेक्षाकृत अधिक थी। इसके विपरीत जिन विद्यार्थियों की जीवनशैली अपेक्षाकृत संतुलित थी, उनमें मानसिक तनाव का स्तर कम तथा स्वास्थ्य की स्थिति बेहतर पाई गई।

इसी प्रकार नींद की गुणवत्ता एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य भी महत्वपूर्ण संबंध पाया गया। जिन विद्यार्थियों की नींद की गुणवत्ता निम्न थी, उनमें तनाव, चिड़चिड़ापन, थकान तथा एकाग्रता संबंधी समस्याएँ अधिक देखी गई। खराब नींद विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता एवं तनाव-सहन क्षमता को प्रभावित करती है, जबकि उच्च तनाव स्तर पुनः नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। इस प्रकार दोनों के मध्य एक चक्रीय संबंध विद्यमान पाया गया। अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के लिए केवल तनाव प्रबंधन पर्याप्त नहीं है, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली व्यवहारों एवं गुणवत्तापूर्ण नींद को भी समान रूप से प्रोत्साहित करना आवश्यक है। विद्यार्थियों के समग्र कल्याण के लिए एक समेकित एवं बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जिसमें मानसिक, शारीरिक एवं व्यवहारगत स्वास्थ्य को एक-दूसरे से जुड़ी हुई इकाइयों के रूप में देखा जाए।

संदर्भ सूची

- अल्मोजाली, ए. आई., अलोथमान, ए. एस., अलमलिकी, एस. ए., अलकामी, ए. एम., एवं अल-कैथीरी, एन. एच. (2017). चिकित्सा विद्यार्थियों में तनाव और नींद की गुणवत्ता के मध्य संबंध। *फैमिली एंड कम्युनिटी मेडिसिन जर्नल*, 24(1), 23–28.
- बीटर, आर., नैश, आर., मैक्रेडी, एम., रोड्स, डी., लिंगकॉम्ब, एम., क्लैराहन, एम., एवं सैमट, एस. (2015). महाविद्यालयी विद्यार्थियों में अवसाद, चिंता एवं तनाव की व्यापकता और सहसंबंध। *जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिऑर्डर्स*, 173, 90–96.
- हर्शनर, एस. डी., एवं चेर्विन, आर. डी. (2014). महाविद्यालयी विद्यार्थियों में नींद की समस्याएँ और शैक्षणिक प्रदर्शन। *नेचर एंड साइंस ऑफ स्लीप*, 6, 73–84.
- हंट, जे., एवं आइजेनबर्ग, डी. (2010). महाविद्यालयी विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ और सहायता प्राप्त करने की प्रवृत्ति। *जर्नल ऑफ एडोलेसेंट हेल्थ*, 46(1), 3–10.
- कंडोला, ए., ऐशडाउन-फ्रैंक्स, जी., हेन्ड्रिक्स, एस., साबिस्टन, सी. एम., एवं स्टब्स, बी. (2019). शारीरिक सक्रियता और अवसाद के मध्य संबंध : एक व्यवस्थित समीक्षा। *जर्नल ऑफ अफेक्टिव डिऑर्डर्स*, 257, 105–113.
- लाजारस, आर. एस., एवं फोल्कमैन, एस. (1984). *तनाव, मूल्यांकन एवं सामना करने की प्रक्रिया* (Stress, Appraisal and Coping). न्यूयॉर्क: स्प्रिंगर पब्लिशिंग कंपनी.
- लुंड, एच. जी., रीडेन, एल. बी., व्हिटनी, ई., एवं मैकफेरन, ए. (2010). महाविद्यालयी विद्यार्थियों में नींद के प्रतिरूप और नींद की गुणवत्ता। *जर्नल ऑफ एडोलेसेंट हेल्थ*, 46(2), 124–132.
- मिश्रा, आर., एवं मैकीन, एम. (2000). महाविद्यालयी विद्यार्थियों में शैक्षणिक तनाव तथा समय-प्रबंधन की भूमिका। *अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ स्टडीज*, 16(1), 41–51.
- नेल्सन, एम. सी., स्टोरी, एम., लार्सन, एन. आई., न्यूमार्क-स्ज़टेनर, डी., एवं लिटल, एम. डी. (2008). उभरती वयस्कावस्था में स्वास्थ्य व्यवहार और पोषण संबंधी चुनौतियाँ। *अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ बिहेवियर*, 32(5), 479–491.
- पास्को, एम. सी., हेटन, एस., एवं पार्कर, ए. जी. (2020). किशोरों एवं युवाओं में शैक्षणिक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य : एक व्यवस्थित समीक्षा। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ*, 17(23), 8961.

ट्वेंज, जे. एम., एवं कैम्पबेल, डब्ल्यू. के. (2018). स्क्रीन समय और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध। *प्रिवेंटिव मेडिसिन रिपोर्ट्स*, 12, 271–283.

वारबर्टन, डी. ई. आर., एवं ब्रेडिन, एस. एस. डी. (2017). शारीरिक सक्रियता के स्वास्थ्य लाभ : वर्तमान साक्ष्यों की समीक्षा। *करंट ओपिनियन इन कार्डियोलॉजी*, 32(5), 541–556.

विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2022). *विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य का रूपांतरण*. जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन.

Cite the Article:

चौरसिया, अंकिता. स्वामी, डॉ. दीपा. (2026). कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता का तुलनात्मक अध्ययन. *Shiksha Samvad International Open Access Peer-Reviewed & Refereed Journal of Multidisciplinary Research*, 3(4) 658-668, ISSN: 2584-0983 (Online), Volume 03, Issue 04, June-2026.

DOI:- <https://doi.org/10.64880/shikshasamvad.v3i4.70>



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

अंकिता चौरसिया¹, डॉ. दीपा स्वामी²

For publication of research paper title

कोटा शहर के सरकारी एवं निजी महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में
मानसिक तनाव, जीवनशैली व्यवहार एवं नींद की गुणवत्ता का तुलनात्मक
अध्ययन

Published in 'Shiksha Samvad' Peer-Reviewed and Refereed
Research Journal and E-ISSN: 2584-0983(Online), Volume-03,
Issue-04, Month June 2026, Impact Factor-RPRI-3.89/6.69

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.v3i4.70>