



छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य : एक व्यापक अध्ययन

प्रियंका रंजन¹

¹ शोधकर्ता, मनोविज्ञान विभाग, राधा गोविंद विश्वविद्यालय, रामगढ़, झारखंड.

ABSTRACT:

मानसिक स्वास्थ्य एक वैश्विक शब्द है, जो व्यक्ति की उस स्थिति को संदर्भित करता है जो मन की कार्यप्रणाली से उत्पन्न होती है। मानसिक स्वास्थ्य निस्संदेह हमारी सबसे कीमती संपत्तियों में से एक है, जिसे जितना संभव हो सके पोषित, बढ़ावा और संरक्षित किया जाना चाहिए। यह मन की वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति उत्पादक रूप से काम करते हुए, दूसरों के साथ सार्थक रूप से बातचीत करते हुए और शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक रूप से कार्य करने की क्षमता खोए बिना प्रतिकूलताओं का सामना करते हुए जीवन का निरंतर आनंद अनुभव कर सकता है। आज मानसिक स्वास्थ्य और उससे जुड़े क्षेत्रों को बहुत महत्व दिया जा रहा है क्योंकि यह पाया गया है कि खराब मानसिक स्वास्थ्य स्थिति किसी व्यक्ति को कोई भी प्रगतिशील गतिविधि करने से रोक सकती है। स्कूल जाने वाले किशोर बचपन और वयस्कता के बीच के संक्रमण काल में होते हैं, जिसके दौरान बड़े शारीरिक, संज्ञानात्मक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं। आज के युवा किशोर आत्महत्या से संबंधित मुद्दों से निपटते हैं; और कई अन्य सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक मुद्दे। ये आंतरिक तनाव और सामाजिक अपेक्षाएँ किशोरों में अस्पष्टता, आत्म-संदेह और निराशा के क्षणों को जन्म देती हैं। ऐसी स्थितियों में युवा व्यक्ति जोखिम उठाता है और जोखिम लेने वाले व्यवहारों में शामिल होता है। लोगों की भावनात्मक स्थिरता और बौद्धिक दक्षता को दर्शाता है। वर्तमान परिस्थितियों में, स्कूलों में पढ़ने वाले किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने, ठीक करने और सुधारने के लिए किशोरावस्था का अध्ययन आवश्यक हो जाता है।

KEYWORDS:

मनोवैज्ञानिक, प्रगतिशील, तनाव, अपेक्षाएँ और बौद्धिक.

PAPER ACCEPTED DATE:

25th June 2024

PAPER PUBLISHED DATE:

26th June 2024

PAPER DOI NO: <https://zenodo.org/records/12545616>

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। उसे सामाजिक मान्यताओं और परंपराओं के अनुसार व्यवहार करना पड़ता है। अगर बच्चे का निर्माण समाज के अनुसार नहीं हो पाता है, तो वह मानसिक रूप से बीमार हो जाता है। मनुष्य आमतौर पर असुरक्षित महसूस करता है। वर्तमान समय में विकास इतना धीमा है कि मनुष्य को वर्तमान समय में संतुष्ट रहना मुश्किल लगता है। अच्छा स्वास्थ्य मन और शरीर दोनों की स्थिति पर केंद्रित है। प्रत्येक दूसरे पर सीधा प्रभाव डालता है। एक स्वस्थ व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है, बल्कि मानसिक पहलुओं से भी स्वस्थ होता है। स्वस्थ होने का मतलब है कि शरीर और मन दोनों सफलतापूर्वक और समृद्ध रूप से कार्य करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक प्रदर्शन दोनों के संरक्षण में एक मौलिक योगदान कारक है। यदि कोई व्यक्ति ठीक से अनुकूलित है, तो उसके पास उचित शारीरिक स्वास्थ्य और सामाजिक और नैतिक मूल्य हैं जो फायदेमंद हैं; उसका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होने की संभावना है।

जो व्यक्ति खुश, सुरक्षित, आशावादी और सामंजस्यपूर्ण स्वभाव वाले होते हैं, उनमें अच्छा मानसिक स्वास्थ्य देखा जाता है। सभी मनुष्य एक खुशहाल और स्वस्थ जीवन का अनुभव करना चाहते हैं। यह किसी व्यक्ति के जीवन में प्रभावी और कुशल परिणाम के लिए अत्यधिक आवश्यक है। भले ही सभी आयु वर्ग के लोग इससे प्रभावित हों, लेकिन युवा व्यक्तियों का मानसिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय है क्योंकि उनमें मानसिक विकारों की व्यापकता दर अधिक है। वैश्विक स्तर पर, मानसिक विकार युवा लोगों में बीमारी के बोझ का एक बड़ा हिस्सा दर्शाते हैं। डब्ल्यूएचओ सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की आवश्यकता पर जोर देते हुए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करता है, जो ऐसी मलाई की स्थिति जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम होता है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2013)। मानसिक रूप से स्वस्थ लोग अपनी क्षमताओं को ठीक से पहचान सकते हैं। वे अपने तरीके से सबसे अजीबोगरीब स्थिति का प्रबंधन कर सकते हैं।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाले लोगों का दृष्टिकोण सकारात्मक होता है और वे जीवन की मांगों को पूरा करने में सक्षम होते हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी कमियों के बावजूद

खुशमिजाज, कार्य और निर्णय में स्वतंत्र, आत्मविश्वासी, काफी शांत, दूसरों की भावनाओं को समझने वाला और चुनौतियों का सामना करने के लिए उत्सुक होता है। अगर हमें आगे बढ़ना है और फलना—फूलना है तो मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य स्वस्थ मानसिक स्थिति या मनोवैज्ञानिक कल्याण या मानसिक रोगों से मुक्ति से है। यह एक गतिशील प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति के व्यवहारिक, शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक आयाम और संज्ञानात्मक एक दूसरे के साथ कार्यात्मक रूप से परस्पर क्रिया करते हैं।

उद्देश्य

- मानसिक स्वास्थ्य की आयाम का अध्ययन करना।
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताओं को जानना।
- मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारकों का पता लगाना।
- छात्र समूह के बीच मानसिक स्वास्थ्य के महत्व की जांच करना।

मानसिक स्वास्थ्य के आयाम

जगदीश और श्रीवास्तव (1983) द्वारा दिए गए मानसिक स्वास्थ्य के आयाम सकारात्मक आत्म-मूल्यांकन, वास्तविकता की धारणा, व्यक्तित्व का एकीकरण, स्वायत्तता, समूह उन्मुख दृष्टिकोण और पर्यावरण महारत हैं।

- सकारात्मक आत्म-मूल्यांकन : इसमें आत्म-विश्वास, आत्म-स्वीकृति, आत्म-पहचान, योग्यता की भावना, किसी की क्षमताओं से संबंधित अहसास आदि शामिल हैं।
- वास्तविकता की धारणा : इसे आवश्यकता विकृति से मुक्त, तीव्र कल्पना की कमी और दुनिया के बारे में एक विविध दृष्टिकोण के रूप में वर्णित किया जा सकता है; वह इससे दूर भागने के बजाय वास्तविक दुनिया को देखता है।

- ◆ व्यक्तित्व का एकीकरण : व्यक्ति के भीतर मानसिक शक्तियों का संतुलन और अन्य लोगों की भावनाओं को समझने और साझा करने की क्षमता प्रदान करता है।
- ◆ स्वायत्तता : इसमें किसी व्यक्ति की कार्यवाही के लिए मानकों की आंतरिक स्थिति, विकास के लिए स्वयं की क्षमताओं पर निर्भरता, अन्य लोगों पर निर्भरता जैसे कि स्वयं निर्देशित, स्व-शासन करने वाला व्यक्ति और जरूरतों और इच्छाओं को पूरा करने के लिए अपने जीवन के पाठ्यक्रम को निर्देशित करता है।
- ◆ समूह-उन्मुख दृष्टिकोण : दूसरों के साथ मिलकर काम करने की क्षमता से जुड़े होते हैं जो सुसंगत, सामंजस्यपूर्ण पैटर्न के अनुसार जीवन में अपने विभिन्न कार्यों और भूमिकाओं को एकीकृत करते हैं और इस प्रकार अपने समय और प्रयासों का सर्वोत्तम उपयोग करने में सक्षम होते हैं।
- ◆ पर्यावरणीय महारत : परिस्थितिजन्य मांगों को पूरा करने में दक्षता और काम करने की क्षमता और जिम्मेदारियां लेने की क्षमता और समायोजन की क्षमता का उपयोग करने की क्षमता से युक्त है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों की विशेषताएँ

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के साथ कई तरह की विशेषताएँ जुड़ी होती हैं, जो एक साथ घूमने वाले लट्टू की तरह स्थिर और सक्रिय होता है और मन का संतुलन खोए बिना आगे बढ़ता रहता है। व्यक्ति स्वभाव से अनुकूलनीय होता है और तर्कसंगत नियंत्रण के साथ परिवर्तन के लिए उत्तरदायी होता है। वह खुद के साथ, परिवार के सदस्यों, रिश्तेदारों, सहकर्मियों और दोस्तों के साथ अच्छी तरह से समायोजित होता है। व्यक्ति परिस्थितियों की आवश्यकताओं के अनुसार विनम्र/आक्रामक, सहयोगी/प्रतिरोधी और दर्शक/कलाकार बनने में सक्षम होता है। मानसिक रूप से स्वस्थ छात्र अपने प्रियजनों का एक मजबूत समर्थन नेटवर्क बनाए रखकर अवसाद और चिंता से उत्पन्न नकारात्मक मनोदशा की स्थिति से बचते हैं, जिन पर वे प्रोत्साहन के लिए निर्भर हो सकते हैं।

मानसिक रूप से स्वस्थ छात्र अच्छे और बुरे समय के दौरान लचीले, केंद्रित और रचनात्मक होते हैं क्योंकि वे लचीले होते हैं और अपनी भावनाओं को पहचान सकते हैं और उचित रूप से व्यक्त कर सकते हैं। समस्याओं के दौरान, उनके पास आगे बढ़ने और कार्यवाही करने के साथ-साथ पीछे हटने और खुद को फिर से सक्रिय करने की विशिष्ट क्षमता होती है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का अपने प्रति एक दृष्टिकोण होता है जिसके माध्यम से वह अपनी कमजोरी, ताकत, पहचान और आंतरिक स्थिरता को स्वीकार करता है। पर्यावरण के साथ खुद को अनुकूलित करने की क्षमता और क्षमता के साथ पर्यावरण पर महारत हासिल करना।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

कुछ महत्वपूर्ण सकारात्मक कारक जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं/सुरक्षात्मक कारक के रूप में काम कर सकते हैं, वे हैं सुसंगतता की भावना, आशावाद, आत्म-सम्मान। ऐसे सकारात्मक कारक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। कुछ नकारात्मक कारक जैसे खराब सामाजिक-आर्थिक स्थिति, नकारात्मक पारिवारिक समस्याएँ; मानसिक स्वास्थ्य में बाधा डाल सकती हैं।

- आशावाद : यह किसी भी परिस्थिति में सर्वोत्तम संभव परिणाम की अपेक्षा करने की प्रवृत्ति है। कई अध्ययनों से आशावाद और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सकारात्मक संबंध का संकेत मिलता है।
- आत्म-सम्मान : इसे स्वयं के प्रति अनुकूल या प्रतिकूल दृष्टिकोण के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण कारक है क्योंकि कम आत्म-सम्मान अवसाद से जुड़ा हो सकता है और आत्म-सम्मान मानसिक स्वास्थ्य का पूर्वानुमान लगाने वाला पाया गया है।
- सुसंगति की भावना : लोगों के जीवन अभिविन्यास का स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ेगा। सुसंगति की भावना की तीन अवधारणाएँ हैं और वे हैं बोधगम्यता, प्रबंधनीयता और सार्थकता। बोधगम्यता यह दर्शाती है कि किसी व्यक्ति ने घटनाओं को किस हद तक संज्ञानात्मक अर्थ में समझा है, कि वे व्यवस्थित, संरचित और सुसंगत हैं। प्रबंधनीयता तनावों से निपटने के लिए किसी व्यक्ति के विश्वास की सीमा को संदर्भित करती है। सार्थकता इस बारे में है कि कोई व्यक्ति कैसे विश्वास करता है कि उसका जीवन सार्थक है और वह प्रतिबद्धता और जुड़ाव के योग्य है। इसलिए, जब व्यक्ति में बोधगम्यता, प्रबंधनीयता और सार्थकता की कमी होती है, तो यह मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता

है। अध्ययनों ने यह भी संकेत दिया कि सुसंगति की भावना तनाव से निपटने में मदद करती है और यह मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक कामकाज में योगदान देती है।

- सामाजिक-आर्थिक स्थिति : गरीबी और शिक्षा की कमी जैसे सामाजिक-आर्थिक कारक खराब मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े हैं। पिछले अध्ययनों ने यह भी संकेत दिया है कि गरीबी खराब मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित है और यह आम मानसिक विकार के लिए एक जोखिम कारक है।
- पारिवारिक समस्याएँ : खराब परिवार भी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनते हैं। माता-पिता के बीच संघर्ष ने बच्चों के भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक विकास को नुकसान पहुँचाया।
- फिजियोबायोलॉजिकल जोखिम कारक : शारीरिक जैविक कारक उन कारकों को शामिल करते हैं जो सीधे प्रभावित होते हैं और पीड़ित की जैविक संरचना, आनुवंशिक इतिहास और अन्य स्वास्थ्य कारकों से संबंधित होते हैं। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य परिवार के इतिहास से अविभाज्य है। किसी व्यक्ति के पारिवारिक इतिहास से जुड़े सामान्य विकारों में द्विध्रुवी विकार, सिजोफ्रेनिया, मनोभ्रंश, अवसाद और चिंता शामिल हैं (ग्रांट, 2020)। आनुवंशिक संरचना मानसिक स्वास्थ्यओं के प्रति व्यक्ति की संवेदनशीलता को निर्धारित करती है। जिन लोगों के पूर्वज किसी खास मानसिक बीमारी से जुड़े हैं, उनके आनुवंशिक संरचना के आधार पर उनके उसी तरह के अनुभव होने की संभावना अधिक होती है। इसी तरह, अगर किसी के परिवार में मानसिक बीमारी का इतिहास रहा है, तो संभवतः वह जीवन में किसी समय तनावपूर्ण स्थितियों से गुजरना होगा। चुनौतीपूर्ण माहौल में पले-बढ़े या माता-पिता या रिश्तेदारों द्वारा दुर्व्यवहार किए जाने से अवसाद या चिंता होने का जोखिम बढ़ जाता है।

छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना हर व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है, और छात्रों के लिए यह और भी जरूरी हो जाता है। व्यक्तिगत विकास और सामाजिक संबंधों की चुनौतियों के साथ-साथ मांग वाले शैक्षणिक माहौल में मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने की जरूरत है। हम उन आकर्षक कारणों पर चर्चा करेंगे कि छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य इतना महत्वपूर्ण क्यों है। शैक्षणिक प्रदर्शन से लेकर जीवन की समग्र गुणवत्ता तक, हम यह पता लगाएंगे कि मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने से छात्र की यात्रा के विभिन्न पहलुओं पर सकारात्मक प्रभाव कैसे पड़ सकता है। एक छात्र का मानसिक स्वास्थ्य उसके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य वाले छात्र सीखने के लिए तैयार होते हैं। उनमें उच्च आत्म-सम्मान होता है और वे शैक्षिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित होते हैं। अपने मानसिक स्वास्थ्य से जूझ रहे या मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित छात्र को ध्यान केंद्रित करने, याद रखने और समस्या-समाधान करने में परेशानी हो सकती है। उन्हें कक्षा की अपेक्षाओं को पूरा करने में भी परेशानी हो सकती है। जब छात्र व्यवधान पैदा करते हैं, रुचि नहीं दिखाते या अयज्ञाकारी होते हैं, तो स्कूल स्टाफ उन्हें अनुशासित करता है। निलंबन और निष्कासन जैसी बहिष्कारात्मक सजाएँ शैक्षणिक उपलब्धि पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। अगर छात्रों को स्कूल से बाहर रखा जाता है, तो वे सीख नहीं पाते और भाग नहीं ले पाते। मानसिक स्वास्थ्य छात्र की उपस्थिति और यहाँ तक कि स्नातक दरों को भी प्रभावित करता है।

छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ने से उन्हें स्कूल में बने रहने में मदद मिलती है। मानसिक स्वास्थ्य विकार विकसित करने वाले अधिकांश लोगों में, लक्षण तब शुरू होते हैं जब वे अभी भी स्कूल में होते हैं। जितनी जल्दी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या का पता लगाया जाता है और उसका इलाज किया जाता है, उतना ही बेहतर होता है। इलाज न किए जाने पर, मानसिक स्वास्थ्य विकार बदतर हो जाएंगे। वे छात्र के स्कूल के वर्षों से लेकर वयस्कता तक बने रह सकते हैं। माता-पिता, शिक्षक और स्कूल प्रशासन किसी छात्र के जीवन की दिशा बदल सकते हैं, यह पहचान कर कि कब किसी को मदद की जरूरत है और उन्हें सहायता प्रदान करके।

मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान न देने से जीवन भर के लिए मानसिक विकार हो सकते हैं, स्वास्थ्य संबंधी मामले जटिल हो सकते हैं और व्यक्ति और समाज की सुरक्षित और उत्पादक होने की क्षमता कम हो सकती है। बच्चों और किशोरावस्था के तटस्थ विकारों की समकालीन मान्यताएँ वर्तमान ज्ञान में संश्लेषण, भविष्य के अन्वेषण के लिए मुद्दों की पहचान और उपयुक्त नीतियों के साथ तालमेल बिटाने का अवसर प्रदान करती हैं। किसी व्यक्ति

के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का उसके जीवन की गुणवत्ता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने से अपने समुदाय में योगदान दे सकते हैं, तनाव से निपट सकते हैं, गुणवत्तापूर्ण संबंध बना सकते हैं और शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रख सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य आपको अपने जीवन के सभी पहलुओं में अपनी पूरी क्षमता से काम करने में मदद कर सकता है। बेहतर मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ है। शोध में पाया गया है कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य दिल के दौरे और स्ट्रोक के जोखिम को कम कर सकता है। दूसरी ओर, खराब मानसिक स्वास्थ्य, बढ़े हुए तनाव, नींद की समस्याओं, धूम्रपान और मादक द्रव्यों के सेवन जैसी समस्याओं से जुड़ा हुआ है।

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

छात्रों को बोलने का आत्मविश्वास दें बिना किसी नकारात्मक प्रभाव के, वे अपने जीवन में चल रही घटनाओं को साझा करने के लिए अधिक इच्छुक हो सकते हैं। सकारात्मक आत्म-सम्मान को बढ़ावा दें उन्हें उनके अद्वितीय गुणों की याद दिलाएँ और उन्हें खुद को पसंद करने के लिए प्रोत्साहित करें। छात्रों को प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करें कई लोगों ने नियमित व्यायाम सत्रों के बाद अपने मूड में सुधार देखा है। छात्रों को यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना सिखाएँ इससे उन्हें यह विश्वास मिलेगा कि वे कड़ी मेहनत, समर्पण और दृढ़ता के साथ कुछ भी कर सकते हैं। छात्रों को माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करें उन्हें माइंडफुल गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने से बिंदु संख्या दो में मदद मिलेगी। अच्छे पोषण के महत्व को सिखाएँ यह केवल वजन कम करने या दौड़ के लिए प्रशिक्षण लेने के बारे में नहीं है। अच्छा भोजन अच्छे स्वास्थ्य, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है!

निष्कर्ष

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों की भलाई और कामकाज के लिए महत्वपूर्ण है। मानसिक रूप से स्वस्थ हुए बिना कोई व्यक्ति प्रभावी ढंग से काम नहीं कर सकता। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यक्तियों, परिवारों, समुदायों और राष्ट्रों के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन है। मानसिक स्वास्थ्य, सामान्य स्वास्थ्य के एक अविभाज्य भाग के रूप में, समाज के कार्यों में योगदान देता है, और उत्पादकता पर काफी हद तक प्रभाव डालता है। केवल वे लोग जो मानसिक रूप से स्वस्थ हैं, विकास की प्रक्रिया में दूसरों को बढ़ावा देकर उत्पादक बन सकते हैं। सकारात्मक

मानसिक स्वास्थ्य हर समाज की सामाजिक, मानवीय और आर्थिक पूंजी में योगदान देता है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का एक पहलू पारस्परिक रूप से संतोषजनक और स्थायी संबंधों की क्षमता है।

इस बात के प्रमाण बढ़ रहे हैं कि समुदायों की आर्थिक समृद्धि के लिए सामाजिक ताकत महत्वपूर्ण है और यह रिश्ता पारस्परिक प्रतीत होता है। वर्तमान परिस्थितियों में, स्कूलों में पढ़ने वाले किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने, ठीक करने और सुधारने के लिए किशोरावस्था का अध्ययन आवश्यक हो जाता है। यह अध्ययन अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं के बारे में अध्ययन करने का एक नया प्रयास है जो सकारात्मक आत्म-अवधारणा से संबंधित है। सकारात्मक आत्म-अवधारणा को संबद्धता, उपलब्धि और सामान्यता की भावना से बढ़ावा मिलता है।

REFERENCES

1. कुचर, एस., वेई, वाई., और कोनिग्लियो, सी. (2016)। मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता अतीत, वर्तमान और भविष्य। कैनेडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 61(3), 154–158।
2. भट्टाचार्य, (2023) कॉलेज के छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक समानता का अंतर्संबंध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट्स। खंड 11, अंक 12-ISSN 2320–2882।
3. डी सूजा, जे.एफ. (2017)। किशोर और जोखिम भरे व्यवहार। (आईसीएलएसई-2017) की कार्यवाहीरू जीवन कौशल शिक्षा पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन सतत विकास लक्ष्य 2030 को प्राप्त करने के लिए जीवन कौशल, (पृष्ठ 262–267)। एक्सेल इंडिया प्रकाशक नई दिल्ली।
4. विश्व स्वास्थ्य संगठन। डब्ल्यूएचओ; 2021. किशोर मानसिक स्वास्थ्य।
5. जगदीश, एस. और श्रीवास्तव, ए. के., 1983, मानसिक स्वास्थ्य सूची के लिए मैन्युअल मनोविज्ञान परीक्षण संस्थान, वाराणसी द्वारा प्रकाशित।