



विद्यार्थियों में शैक्षिक चिंता, व्यक्तित्व एवं मानसिक अवसाद का लिंग एवं क्षेत्र के संदर्भ में एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

¹ भागीरथी जोशी, ² डॉ. जगदम्बा (सहायक प्राध्यापक)

¹शोधार्थी, ²शोध निर्देशक

¹⁻² शोध निर्देशक, विभाग: शिक्षा, भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग, छत्तीसगढ़

सारांश

वर्तमान शिक्षा-व्यवस्था में उपलब्धि, प्रतियोगिता, परीक्षा, अभिभावकीय अपेक्षाएँ, भविष्य की अनिश्चितता और सामाजिक तुलना विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक अनुभव को गहराई से प्रभावित करते हैं। शैक्षिक चिंता केवल परीक्षा के समय होने वाली घबराहट तक सीमित नहीं है; यह असफलता की आशंका, आत्म-मूल्यांकन, प्रदर्शन-भय, समय-दबाव, तुलना और शैक्षिक वातावरण से जुड़ी एक बहुआयामी स्थिति है। इसी प्रकार व्यक्तित्व विद्यार्थियों की तनाव-व्याख्या, भावनात्मक नियमन, सामाजिक समर्थन प्राप्त करने की प्रवृत्ति और असफलता से उबरने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। यदि लंबे समय तक चिंता, असहायता, निराशा, रुचि में कमी और नकारात्मक आत्म-मूल्यांकन बने रहें तो अवसादात्मक लक्षणों का जोखिम बढ़ सकता है। इस शोध-पत्र का उद्देश्य शैक्षिक चिंता, व्यक्तित्व और मानसिक अवसाद के परस्पर संबंधों का लिंग एवं ग्रामीण-शहरी क्षेत्र के संदर्भ में विश्लेषण करना है। उपलब्ध भारतीय तथा अंतरराष्ट्रीय साहित्य का तुलनात्मक अध्ययन बताता है कि लिंग और क्षेत्र का प्रभाव सरल या समान दिशा में नहीं होता। अनेक अध्ययनों में छात्राओं में चिंता अथवा अवसादात्मक लक्षण अधिक पाए गए हैं, जबकि क्षेत्र के संबंध में कुछ अध्ययनों में शहरी विद्यार्थियों में चिंता अधिक और कुछ में ग्रामीण विद्यार्थियों में अवसाद या तनाव अधिक दिखाई देता है। यह विविधता बताती है कि क्षेत्र स्वयं कारण नहीं, बल्कि संसाधनों, प्रतियोगिता, परिवार, आर्थिक स्थिति, विद्यालयी वातावरण, डिजिटल पहुँच, सामाजिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता का संकेतक है। व्यक्तित्व—विशेषतः न्यूरोटिसिज़्म/भावनात्मक अस्थिरता, बहिर्मुखता, कर्तव्यनिष्ठा और अनुकूलनशीलता—इन संबंधों को तीव्र या कम कर सकता है। निष्कर्षतः विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की समझ के लिए लिंग, क्षेत्र और व्यक्तित्व को पृथक श्रेणियों के बजाय परस्पर क्रियाशील संदर्भगत कारकों के रूप में देखना अधिक उपयुक्त है।

मुख्य शब्द: शैक्षिक चिंता, व्यक्तित्व, अवसादात्मक लक्षण, लिंग, ग्रामीण-शहरी क्षेत्र, विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक मनोविज्ञान

1. प्रस्तावना

शिक्षा का उद्देश्य केवल संज्ञानात्मक उपलब्धि नहीं, बल्कि ऐसी परिस्थितियाँ निर्मित करना भी है जिनमें विद्यार्थी आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन, सामाजिक क्षमता और जीवन-कौशल विकसित कर सकें। व्यवहार में, परीक्षा-आधारित प्रतिस्पर्धा, सीमित अवसरों के लिए तीव्र होड़, उच्च अंक प्राप्त करने का दबाव, करियर की अनिश्चितता, सामाजिक तुलना और परिवार की अपेक्षाएँ सीखने की प्रक्रिया को तनावपूर्ण बना सकती हैं। किशोरावस्था और युवावस्था में पहचान निर्माण, आत्म-मूल्यांकन और भविष्य-निर्णय पहले से ही संवेदनशील प्रक्रियाएँ हैं; जब इनके साथ निरंतर शैक्षिक दबाव जुड़ता है, तो चिंता और अवसादात्मक लक्षणों के लिए मनोवैज्ञानिक संवेदनशीलता बढ़



सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन किशोरावस्था में अवसाद, चिंता और व्यवहार संबंधी समस्याओं को बीमारी एवं अक्षमता के प्रमुख कारणों में गिनता है, और यह भी स्पष्ट करता है कि मानसिक स्वास्थ्य की कठिनाइयाँ शिक्षा में भागीदारी और दैनिक क्रियाशीलता को प्रभावित कर सकती हैं (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2025)।

भारतीय परिप्रेक्ष्य में यह विषय और भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यहाँ शिक्षा परिवार की सामाजिक-आर्थिक गतिशीलता, प्रतिष्ठा, रोजगार और भविष्य की सुरक्षा से गहराई से जुड़ी है। परिणामतः विद्यार्थी की परीक्षा या प्रवेश-परीक्षा केवल व्यक्तिगत उपलब्धि का प्रश्न न रहकर परिवार की अपेक्षाओं तथा सामाजिक पहचान से भी जुड़ सकती है। दूसरी ओर भारत में ग्रामीण, अर्ध-शहरी और महानगरीय शैक्षिक संदर्भों में संसाधन, शिक्षण गुणवत्ता, प्रतिस्पर्धा, डिजिटल अवसर, परामर्श सेवाएँ, यात्रा, भाषा और पारिवारिक संरचना में पर्याप्त भिन्नता पाई जाती है। इसलिए केवल यह पूछना कि ग्रामीण विद्यार्थी अधिक चिंतित हैं या शहरी, पर्याप्त नहीं है; अधिक उपयोगी प्रश्न यह है कि किन परिस्थितियों में कौन-सा क्षेत्र जोखिम या संरक्षण का कार्य करता है। लिंग भी इसी प्रकार एक जैविक श्रेणी से आगे सामाजिक अनुभव का संकेतक है। बालकों और बालिकाओं से अपेक्षित भूमिकाएँ, भावनाओं की अभिव्यक्ति की स्वीकृति, सुरक्षा और गतिशीलता पर नियंत्रण, विषय एवं करियर चयन की स्वतंत्रता, घरेलू दायित्व, विवाह अथवा रोजगार से संबंधित अपेक्षाएँ और सहायता माँगने की प्रवृत्ति भिन्न हो सकती है। इससे शैक्षिक चिंता और अवसादात्मक अनुभवों की प्रकृति, अभिव्यक्ति और रिपोर्टिंग में अंतर संभव है। कई भारतीय अध्ययनों में छात्राओं में चिंता अधिक होने की प्रवृत्ति मिली है, परंतु सभी अध्ययनों का परिणाम समान नहीं है। अतः लिंग-अंतर को स्थायी सत्य मानने के बजाय सामाजिक संदर्भ के साथ समझना आवश्यक है।

2. प्रमुख अवधारणाएँ एवं परिचालनात्मक स्पष्टता

2.1 शैक्षिक चिंता

शैक्षिक चिंता से तात्पर्य उन संज्ञानात्मक, भावनात्मक और शारीरिक प्रतिक्रियाओं से है जो विद्यार्थी शिक्षा-संबंधी अपेक्षाओं, परीक्षा, मूल्यांकन, असफलता की संभावना, समय-सीमा, प्रतिस्पर्धा या शैक्षिक भविष्य के संदर्भ में अनुभव करता है। इसका संज्ञानात्मक पक्ष बार-बार असफलता की कल्पना, आत्म-संदेह, ध्यान का भटकना और नकारात्मक भविष्यवाणी है; भावनात्मक पक्ष डर, बेचैनी, चिड़चिड़ापन या असहायता है; और शारीरिक पक्ष नींद में बाधा, धड़कन बढ़ना, पसीना, थकान या पेट संबंधी शिकायतों के रूप में प्रकट हो सकता है। मध्यम स्तर की चिंता तैयारी और सतर्कता को बढ़ा सकती है, परंतु अत्यधिक एवं दीर्घकालिक चिंता स्मृति पुनःप्राप्ति, एकाग्रता, निर्णय और आत्मविश्वास को बाधित कर सकती है।

2.2 व्यक्तित्व

व्यक्तित्व अपेक्षाकृत स्थायी मनोवैज्ञानिक प्रवृत्तियों का वह संगठन है जो व्यक्ति के विचार, भावनाओं, व्यवहार, संबंधों और परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया में निरंतरता उत्पन्न करता है। आधुनिक शोध में बिग फाइव—बहिर्मुखता, सहमतता, कर्तव्यनिष्ठा, न्यूरोटिसिज़्म/भावनात्मक अस्थिरता और अनुभव के प्रति खुलापन—का ढाँचा व्यापक रूप से प्रयुक्त होता है। शैक्षिक संदर्भ में कर्तव्यनिष्ठा समय-प्रबंधन और नियमित अध्ययन में सहायक हो सकती है; बहिर्मुखता सामाजिक समर्थन प्राप्त करने में मदद कर सकती है; जबकि उच्च न्यूरोटिसिज़्म परीक्षा, आलोचना और अनिश्चितता को अधिक खतरे के रूप में अनुभव कराने से चिंता और अवसादात्मक भावनाओं के जोखिम को बढ़ा सकता है।

2.3 मानसिक अवसाद/अवसादात्मक लक्षण

इस शोध-पत्र में “मानसिक अवसाद” शब्द का उपयोग मुख्यतः अवसादात्मक लक्षणों के लिए किया गया है—जैसे लगातार उदासी, निराशा, रुचि या आनंद में कमी, ऊर्जा की कमी, नकारात्मक आत्म-मूल्यांकन, एकाग्रता में कठिनाई,



नींद अथवा भूख में परिवर्तन। शैक्षिक शोध में किसी स्व-रिपोर्ट स्केल का उच्च स्कोर नैदानिक अवसाद का स्वतः प्रमाण नहीं होता; निदान के लिए प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा उपयुक्त नैदानिक मूल्यांकन आवश्यक है। यह भेद विशेष रूप से विद्यार्थियों पर शोध करते समय नैतिक और वैज्ञानिक दोनों दृष्टियों से महत्वपूर्ण है।

तालिका 1. अध्ययन के प्रमुख चरों का विश्लेषणात्मक अर्थ

चर	मुख्य संकेत	संभावित जोखिम	संभावित संरक्षण
शैक्षिक चिंता	परीक्षा-भय, असफलता की आशंका, प्रदर्शन-दबाव	अत्यधिक तुलना, अनिश्चितता, समय-दबाव	तैयारी, फीडबैक, सहायता, यथार्थ लक्ष्य
व्यक्तित्व	भावनात्मक प्रतिक्रिया, आत्म-अनुशासन, सामाजिकता	उच्च भावनात्मक अस्थिरता, नकारात्मक व्याख्या	कर्तव्यनिष्ठा, सामाजिक सहयोग, अनुकूल सामना
अवसादात्मक लक्षण	उदासी, निराशा, रुचि/ऊर्जा में कमी	दीर्घकालिक तनाव, अलगाव, असफलता की पुनरावृत्ति	समर्थन, परामर्श, अर्थपूर्ण गतिविधि, समय पर सहायता
लिंग व क्षेत्र	सामाजिक भूमिका एवं संदर्भगत अवसर	भेदभाव, संसाधन-असमानता, सेवाओं की कमी	सुरक्षित वातावरण, समान अवसर, सुलभ मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ

3. सैद्धांतिक आधार

3.1 तनाव-मूल्यांकन एवं सामना सिद्धांत

लाज़रस और फोकमैन के तनाव एवं सामना मॉडल के अनुसार किसी घटना का प्रभाव केवल घटना की वस्तुनिष्ठ कठिनाई से नहीं, बल्कि व्यक्ति द्वारा किए गए संज्ञानात्मक मूल्यांकन से निर्धारित होता है। यदि विद्यार्थी परीक्षा को नियंत्रित की जा सकने वाली चुनौती मानता है, तो तैयारी, योजना और समस्या-समाधान की रणनीतियाँ सक्रिय हो सकती हैं; यदि वही परीक्षा असफलता, अपमान या भविष्य-विनाश के रूप में देखी जाती है, तो चिंता अधिक तीव्र हो सकती है। व्यक्तित्व इस प्राथमिक और द्वितीयक मूल्यांकन को प्रभावित करता है: उच्च भावनात्मक अस्थिरता वाला विद्यार्थी खतरे की संभावना अधिक देख सकता है, जबकि उच्च कर्तव्यनिष्ठा वाला विद्यार्थी कार्य-योजना बनाकर नियंत्रण की अनुभूति बढ़ा सकता है। इस प्रकार व्यक्तित्व और शैक्षिक संदर्भ के बीच पारस्परिक संबंध चिंता के स्तर को प्रभावित करता है।

3.2 संज्ञानात्मक दृष्टिकोण

अवसाद के संज्ञानात्मक दृष्टिकोण के अनुसार नकारात्मक विचार-प्रणालियाँ—स्वयं को अयोग्य मानना, वर्तमान को निराशाजनक समझना और भविष्य को असफल देखना—अवसादात्मक भावनाओं को बनाए रख सकती हैं। शैक्षिक असफलता या अपेक्षाकृत कम अंक उन विद्यार्थियों के लिए अधिक मनोवैज्ञानिक प्रभाव डाल सकते हैं जिनकी आत्म-मूल्य की भावना अत्यधिक रूप से उपलब्धि से जुड़ी है। जब “कम अंक” का अर्थ “मैं असफल व्यक्ति हूँ” बन जाता है, तो घटना से पहचान तक का यह विस्तार चिंता को निराशा में बदल सकता है। विद्यालयी फीडबैक, अभिभावकीय प्रतिक्रिया और समय-तुलना इस संज्ञानात्मक प्रक्रिया को मजबूत या कमजोर कर सकते हैं।



3.3 पारिस्थितिक एवं सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टि

ब्रॉनफेनब्रेनर की पारिस्थितिक सोच के अनुरूप विद्यार्थी का मानसिक स्वास्थ्य परिवार, विद्यालय, पड़ोस, मीडिया, संस्कृति और नीति-स्तर की प्रणालियों से प्रभावित होता है। ग्रामीण-शहरी क्षेत्र को इसी दृष्टि से समझना चाहिए। शहरी वातावरण उच्च प्रतियोगिता, भीड़, महँगी कोचिंग, सामाजिक तुलना और डिजिटल प्रदर्शन-दबाव से जुड़ सकता है; साथ ही वहाँ विद्यालयी विकल्प, विशेषज्ञ सेवाएँ और परामर्श की उपलब्धता अधिक हो सकती है। ग्रामीण क्षेत्र में सामुदायिक निकटता और पारिवारिक समर्थन संरक्षण दे सकते हैं, किंतु शैक्षिक विकल्पों की कमी, लंबी दूरी, आर्थिक बाधाएँ, भाषा-परिवर्तन, डिजिटल असमानता और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की कमी जोखिम बढ़ा सकती हैं। इसलिए क्षेत्र एक समग्र संदर्भ है, स्वयं एक मनोवैज्ञानिक कारण नहीं।

4. संबंधित साहित्य की समीक्षा

विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य पर उपलब्ध शोध यह स्पष्ट करता है कि चिंता और अवसादात्मक अनुभव शिक्षा-संबंधी कारकों से स्वतंत्र नहीं हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयाँ शिक्षा में भागीदारी और दैनिक कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकती हैं। भारतीय संदर्भ में शेख, डोके और गोठांकर (2018) ने महाराष्ट्र के ग्रामीण पृष्ठभूमि वाले किशोर विद्यार्थियों में अवसाद, चिंता और तनाव के उल्लेखनीय स्तर बताए तथा परिवार की अशांति, कठोर पालन-पोषण, प्रतिकूल अनुभव और शैक्षिक प्रदर्शन के प्रति नकारात्मक भावना जैसे कारकों को संबंधित पाया। यह अध्ययन इस धारणा को चुनौती देता है कि ग्रामीण वातावरण स्वाभाविक रूप से तनाव-मुक्त होता है।

क्षेत्रीय तुलना के संदर्भ में किरुबासंकर, नागराजन, कंदासामी और कट्टिमणि (2021) ने पुडुचेरी के सरकारी विद्यालयों के 462 किशोर विद्यार्थियों पर अध्ययन करते हुए शहरी विद्यार्थियों में चिंता विकारों की अधिक आवृत्ति पाई। उनके प्रतिगमन विश्लेषण में महिला लिंग और शहरी क्षेत्र चिंता की उपस्थिति के महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक रहे। यह निष्कर्ष प्रतियोगी वातावरण, शहरी जीवन की गति, सामाजिक तुलना और मनो-सामाजिक दबाव की ओर संकेत कर सकता है, यद्यपि अध्ययन की संरचना कारण-परिणाम सिद्ध नहीं करती।

दूसरी ओर प्रकाश एवं सहलेखक (2024) ने मैसूर के शहरी और ग्रामीण किशोरों में अवसाद, चिंता और तनाव की तुलना की। उनके अध्ययन में अवसाद ग्रामीण समूह में अधिक, जबकि चिंता शहरी समूह में कुछ अधिक थी; तनाव भी ग्रामीण समूह में अधिक पाया गया। संबंधित कारकों में पारिवारिक आय, पालन-पोषण, शैक्षिक दबाव और आत्म-सम्मान शामिल थे। इसी प्रकार शिवमोग्गा, कर्नाटक के मल्ल्या, कोप्पड और कुमार (2024) ने शहरी किशोरों में अवसाद, चिंता और तनाव के स्तर ग्रामीण समूह से अधिक रिपोर्ट किए और कई सूचकों पर छात्राओं में अधिक मनोवैज्ञानिक कठिनाइयाँ देखीं। इन भिन्न निष्कर्षों का अर्थ यह नहीं कि शोध असंगत है; बल्कि यह दर्शाता है कि "क्षेत्र" के भीतर विद्यालय प्रकार, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, सांस्कृतिक वातावरण और सेवाओं की उपलब्धता जैसी विषमताएँ छिपी होती हैं।

पूर्वी उत्तर प्रदेश के 11-18 वर्ष के बच्चों पर कुमार, मिश्रा, श्रीवास्तव और तिवारी (2018) के ग्रामीण और उपनगरीय तुलनात्मक अध्ययन में अवसाद और चिंता की समग्र उपस्थिति दर्ज की गई, किंतु क्षेत्रीय अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं था; मध्य किशोरावस्था, महिला लिंग और निम्न-मध्यम सामाजिक-आर्थिक समूह में अधिक प्रवृत्ति देखी गई। यह निष्कर्ष यह स्मरण कराता है कि कभी-कभी लिंग, आयु अथवा सामाजिक-आर्थिक स्थिति क्षेत्र की तुलना में अधिक प्रासंगिक हो सकते हैं।

प्रतियोगी प्रवेश-परीक्षाओं के संदर्भ में मरिमुथु, लावण्या और ग्रेस (2022) ने तमिलनाडु में नीट की तैयारी कर रहे ग्रामीण और शहरी विद्यार्थियों का विश्लेषण किया। उनके नमूने में ग्रामीण समूह में चिंता और अवसाद दोनों का



अनुपात अधिक था तथा लिंग, विद्यालय-संबंधी समस्याएँ, परिवार-संबंधी समस्याएँ और सामाजिक-आर्थिक स्थिति से सांख्यिकीय संबंध मिला। यह अध्ययन यह दर्शाता है कि एक ही “शहरी बनाम ग्रामीण” प्रश्न का उत्तर परीक्षा-प्रकार, नमूना चयन और स्थानीय अवसर-संरचना के अनुसार बदल सकता है।

व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य पर कोटोव, गामेज़, श्मिट और वॉटसन (2010) के मेटा-विश्लेषण ने अनेक नमूनों को समेकित करते हुए बड़े व्यक्तित्व गुणों और चिंता/अवसाद संबंधी विकारों के बीच व्यवस्थित संबंध दिखाए। विशेषतः उच्च न्यूरोटिसिज़्म नकारात्मक भावनात्मकता और मनोवैज्ञानिक संकट से मजबूत रूप से जुड़ा पाया गया। शैक्षिक संदर्भ में इसका अर्थ यह है कि चिंता का आकलन केवल परीक्षा-दबाव से नहीं, बल्कि विद्यार्थी की भावनात्मक प्रतिक्रिया शैली के साथ किया जाना चाहिए। इसके विपरीत कर्तव्यनिष्ठा, सामाजिक सक्रियता और प्रभावी सामना कौशल कई परिस्थितियों में संरक्षक भूमिका निभा सकते हैं।

5. अध्ययन की समस्या, उद्देश्य एवं विश्लेषणात्मक प्रश्न

उपलब्ध साहित्य में शैक्षिक चिंता, व्यक्तित्व और अवसादात्मक लक्षणों का अध्ययन प्रायः पृथक-पृथक किया गया है। लिंग और क्षेत्र की तुलना भी कई बार केवल औसत स्कोर के आधार पर की जाती है, जबकि इन कारकों की परस्पर क्रिया पर अपेक्षाकृत कम ध्यान दिया जाता है। वर्तमान विश्लेषण का केंद्रीय प्रश्न यह है कि विद्यार्थी की मनोवैज्ञानिक स्थिति को समझते समय शैक्षिक दबाव, व्यक्तित्व प्रवृत्तियाँ, लिंग-संबंधी सामाजिक अनुभव और ग्रामीण-शहरी संदर्भ किस प्रकार एक-दूसरे से जुड़ते हैं।

5.1 उद्देश्य

1. विद्यार्थियों में शैक्षिक चिंता और अवसादात्मक लक्षणों के पारस्परिक संबंध का विश्लेषण करना।
2. व्यक्तित्व के प्रमुख आयामों की शैक्षिक चिंता और अवसादात्मक लक्षणों के संदर्भ में संभावित जोखिम एवं संरक्षक भूमिका समझना।
3. लिंग के आधार पर शैक्षिक चिंता, व्यक्तित्व-संबंधी प्रतिक्रिया और अवसादात्मक अनुभवों में संभावित भिन्नताओं का विश्लेषण करना।
4. ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के संदर्भ में शिक्षा-संबंधी दबाव, संसाधन, सामाजिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों की तुलनात्मक समीक्षा करना।
5. लिंग × क्षेत्र × व्यक्तित्व की परस्पर क्रिया पर आधारित एक समेकित विश्लेषणात्मक मॉडल प्रस्तुत करना।

5.2 प्रमुख विश्लेषणात्मक प्रश्न

- क्या शैक्षिक चिंता की तीव्रता बढ़ने पर अवसादात्मक लक्षणों का जोखिम भी बढ़ता है, और किन परिस्थितियों में यह संबंध अधिक प्रबल होता है?
- क्या भावनात्मक अस्थिरता जैसे व्यक्तित्व गुण शैक्षिक दबाव को अधिक खतरे के रूप में अनुभव कराने से चिंता को बढ़ाते हैं?
- क्या लिंग-अंतर वास्तविक अनुभव, सामाजिक अपेक्षाओं और लक्षणों की अभिव्यक्ति/रिपोर्टिंग—तीनों से प्रभावित होता है?
- क्या ग्रामीण-शहरी अंतर संसाधनों, प्रतियोगिता, परिवार, आर्थिक स्थिति और सहायता सेवाओं से नियंत्रित होता है?



6. कार्यविधि: समीक्षात्मक-विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण

यह शोध-पत्र प्राथमिक प्रतिभागी-डेटा पर आधारित निष्कर्ष प्रस्तुत नहीं करता, बल्कि शैक्षिक मनोविज्ञान, किशोर मानसिक स्वास्थ्य और भारतीय ग्रामीण-शहरी तुलनात्मक अध्ययनों के उपलब्ध प्रकाशित साहित्य का समीक्षात्मक-विश्लेषणात्मक संश्लेषण करता है। विश्लेषण में तीन प्रकार के स्रोतों को प्राथमिकता दी गई है: (क) प्रतिष्ठित स्वास्थ्य अथवा शिक्षा संस्थानों की आधिकारिक सामग्री, (ख) सहकर्मी-समीक्षित भारतीय अध्ययन जिनमें विद्यार्थी, किशोर, लिंग अथवा ग्रामीण-शहरी तुलना सम्मिलित है, और (ग) व्यक्तित्व तथा चिंता/अवसाद संबंधी स्थापित मनोवैज्ञानिक साहित्य। निष्कर्षों को केवल “किस समूह का औसत अधिक” की दृष्टि से नहीं, बल्कि संभावित व्याख्यात्मक तंत्र—जैसे संसाधन, सामाजिक अपेक्षा, प्रतियोगिता, पारिवारिक वातावरण और भावनात्मक प्रतिक्रिया—के आधार पर व्यवस्थित किया गया है। विश्लेषण की इकाइयाँ पाँच स्तरों पर रखी गई हैं: व्यक्तिगत स्तर पर व्यक्तित्व, आत्म-मूल्यांकन और सामना कौशल; पारिवारिक स्तर पर अपेक्षाएँ, आर्थिक स्थिति और पालन-पोषण; विद्यालयी स्तर पर परीक्षा-संस्कृति, शिक्षक समर्थन और परामर्श; सामुदायिक स्तर पर क्षेत्र, सुरक्षा, संसाधन और सेवाएँ; तथा सामाजिक स्तर पर लिंग-भूमिकाएँ, करियर अवसर और सांस्कृतिक मानदंड। यह बहुस्तरीय पद्धति इसलिए अपनाई गई है ताकि कारणों को किसी एक व्यक्तिगत गुण पर आरोपित न किया जाए।

6.1 यदि प्राथमिक डेटा पर अनुसंधान किया जाए तो उपयुक्त विश्लेषण

इस विषय पर भावी क्षेत्रीय अध्ययन के लिए 2×2 फैक्टोरियल रूपरेखा उपयोगी हो सकती है, जिसमें लिंग (उदाहरणतः छात्र/छात्रा) और क्षेत्र (ग्रामीण/शहरी) दो वर्गीकरण कारक हों तथा शैक्षिक चिंता, अवसादात्मक लक्षण और व्यक्तित्व आयाम निरंतर चरों के रूप में लिए जाएँ। वर्णनात्मक सांख्यिकी के बाद स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण अथवा दो-कारक एनोवा द्वारा मुख्य प्रभाव और अंतःक्रिया प्रभाव देखे जा सकते हैं; व्यक्तित्व को सहचर/पूर्वानुमानक बनाकर बहु-प्रतिगमन या नियमन विश्लेषण अधिक गहन निष्कर्ष दे सकता है। आयु, कक्षा, विद्यालय प्रकार, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, माता-पिता की शिक्षा, शैक्षिक उपलब्धि और पारिवारिक संरचना जैसे संभावित भ्रमकारी चरों को नियंत्रित करना आवश्यक होगा। मानसिक स्वास्थ्य स्केल को स्क्रीनिंग उपकरण के रूप में समझना चाहिए और उच्च जोखिम वाले प्रतिभागियों के लिए नैतिक संदर्भन व्यवस्था पूर्वनिर्धारित होनी चाहिए।

7. लिंग के संदर्भ में विश्लेषण

लिंग-आधारित तुलना में केवल जैविक अंतर की व्याख्या पर्याप्त नहीं है। किशोरों की भावनात्मक अभिव्यक्ति, समाजीकरण और सहायता-प्राप्ति की शैली अलग हो सकती है। छात्राओं को कई संदर्भों में शैक्षिक उपलब्धि के साथ सुरक्षा, परिवार की प्रतिष्ठा, समय-सीमा, घरेलू जिम्मेदारियों और भविष्य के सामाजिक निर्णयों का अतिरिक्त दबाव झेलना पड़ सकता है। उच्च प्रदर्शन की अपेक्षा और सीमित स्वायत्तता एक साथ मौजूद हों तो नियंत्रण की अनुभूति कम हो सकती है, जो चिंता के लिए जोखिम है। इसके विपरीत छात्राओं में भावनाओं को पहचानने और व्यक्त करने की सामाजिक स्वीकृति अपेक्षाकृत अधिक होने से स्व-रिपोर्ट स्केल पर लक्षण अधिक दर्ज हो सकते हैं। अतः उच्च स्कोर को सीधे “कमजोरी” मानना वैज्ञानिक रूप से अनुचित है। छात्रों के संदर्भ में दूसरी प्रकार की समस्या उभर सकती है। “मजबूत रहने”, चिंता न दिखाने, असफलता को सार्वजनिक न करने और सहायता न माँगने जैसी पुरुषत्व-संबंधी अपेक्षाएँ मनोवैज्ञानिक संकट को छिपा सकती हैं। कुछ विद्यार्थी चिंता को उदासी के बजाय चिड़चिड़ापन, जोखिमपूर्ण व्यवहार, टालमटोल, आक्रामकता, अत्यधिक गेमिंग या पढ़ाई से दूरी के रूप में व्यक्त कर सकते हैं। इसलिए लिंग तुलना में केवल चिंता/अवसाद स्कोर नहीं, बल्कि सामना व्यवहार, सहायता-प्राप्ति, नींद, पदार्थ-उपयोग और विद्यालयी उपस्थिति जैसे संकेतकों को भी देखना चाहिए।

भारतीय शोध में कई नमूनों में छात्राओं में चिंता या अवसादात्मक लक्षण अधिक रिपोर्ट हुए हैं। पुडुचेरी के अध्ययन



में महिला लिंग चिंता का महत्वपूर्ण पूर्वानुमानक था (किरुबासंकर एवं सहलेखक, 2021); शिवमोग्गा अध्ययन में भी कई सूचकों पर छात्राओं में अधिक स्तर रिपोर्ट हुए (मल्ल्या एवं सहलेखक, 2024); पूर्वी उत्तर प्रदेश के अध्ययन में भी महिला प्रतिभागियों में अधिक प्रवृत्ति दिखाई गई (कुमार एवं सहलेखक, 2018)। परंतु यह पैटर्न सार्वभौमिक नहीं है और अलग विद्यालय, आयु, समुदाय तथा माप-उपकरणों में बदल सकता है। इसलिए शोधकर्ता को प्रभाव-आकार, अंतःक्रिया और भ्रमकारी चरों पर ध्यान देना चाहिए, केवल पी-मूल्य या औसत अंतर पर नहीं। व्यक्तित्व लिंग-अंतर की व्याख्या को और सूक्ष्म बनाता है। यदि किसी समूह में औसत न्यूरोटिसिज़्म अधिक है, तो चिंता का अंतर आंशिक रूप से व्यक्तित्व से मध्यस्थित हो सकता है; यदि सामाजिक समर्थन या कर्तव्यनिष्ठा अधिक है, तो यह संरक्षक प्रभाव दे सकता है। इसी प्रकार परिवार द्वारा दिया गया नियंत्रण, स्वतंत्रता और भविष्य के विकल्प व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति को बदल सकते हैं। इसीलिए “लड़के बनाम लड़कियाँ” की तुलना को एक अंतिम निष्कर्ष न मानकर बहु-चर मॉडल का प्रारंभिक स्तर मानना चाहिए।

8. ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के संदर्भ में विश्लेषण

शहरी क्षेत्र में विद्यार्थी प्रायः अधिक शैक्षिक विकल्प, कोचिंग, डिजिटल संसाधन, विशेषज्ञ शिक्षक और करियर जानकारी प्राप्त कर सकता है। ये संसाधन अनिश्चितता कम कर सकते हैं, परंतु समानांतर रूप से उच्च प्रतिस्पर्धा, रैंकिंग, निजी कोचिंग का आर्थिक दबाव, सोशल मीडिया तुलना, लंबी यात्रा, समय-संकट और “लगातार उपलब्धि” की संस्कृति चिंता बढ़ा सकती है। शहरी परिवारों में शिक्षा पर निवेश अधिक होने से अपेक्षा भी अधिक हो सकती है। किरुबासंकर एवं सहलेखक (2021) और मल्ल्या एवं सहलेखक (2024) में शहरी समूहों में अनेक मानसिक स्वास्थ्य संकेतक अधिक पाए गए, जो इस संभावित जोखिम संरचना से संगत हैं। ग्रामीण क्षेत्र में समुदाय की निकटता, परिचित सामाजिक नेटवर्क, प्रकृति से जुड़ाव, कम भीड़ और पारिवारिक सहयोग कुछ विद्यार्थियों के लिए संरक्षण दे सकते हैं। परंतु इसके साथ विद्यालयी संसाधनों की कमी, विषय/स्ट्रीम विकल्पों की सीमितता, प्रशिक्षित परामर्शदाताओं की अनुपलब्धता, डिजिटल कनेक्टिविटी, परिवहन, आर्थिक असुरक्षा, पारिवारिक श्रम में भागीदारी और उच्च शिक्षा के लिए स्थानांतरण जैसी चुनौतियाँ मौजूद हो सकती हैं। ग्रामीण विद्यार्थी जब प्रतियोगी परीक्षा में शहरी कोचिंग-संस्कृति से प्रतिस्पर्धा करता है, तो उसे “तैयारी अंतर” का अनुभव हो सकता है। मरिमुथु एवं सहलेखक (2022) के नीट-तैयारी नमूने में ग्रामीण विद्यार्थियों में चिंता और अवसाद अधिक होने का निष्कर्ष इसी तरह के संदर्भगत कारकों की ओर संकेत करता है।

प्रकाश एवं सहलेखक (2024) के मैसूरु अध्ययन का मिश्रित पैटर्न विशेष रूप से महत्वपूर्ण है—ग्रामीण समूह में अवसाद अधिक, जबकि चिंता शहरी समूह में कुछ अधिक थी। इससे यह संभावना उभरती है कि चिंता और अवसाद अलग तंत्रों से प्रभावित हो सकते हैं। शहरी वातावरण तत्काल प्रदर्शन-दबाव और चिंता को बढ़ा सकता है, जबकि ग्रामीण संदर्भ में अवसरों की कमी, आर्थिक अनिश्चितता या सेवाओं की सीमितता निराशा और दीर्घकालिक असहायता से अधिक जुड़ सकती है। यह एक संभावित व्याख्या है, न कि सभी क्षेत्रों पर लागू नियम।

क्षेत्रीय तुलना में विद्यालय प्रकार एक बड़ा भ्रमकारी कारक है। “शहरी” नमूना यदि निजी, उच्च-प्रतिस्पर्धी विद्यालयों से और “ग्रामीण” नमूना सरकारी विद्यालयों से लिया गया हो तो क्षेत्रीय अंतर में विद्यालय संसाधन, परिवार की आय और चयन-प्रक्रिया भी सम्मिलित हो सकती है। इसी प्रकार ग्रामीण छात्र जो शहर में पढ़ता है, उसके लिए निवास क्षेत्र और अध्ययन क्षेत्र अलग हो सकते हैं। अतः भावी शोध में कम-से-कम चार संकेतक अलग-अलग दर्ज किए जाने चाहिए: स्थायी निवास, वर्तमान विद्यालय का क्षेत्र, विद्यालय का प्रकार और परिवार की सामाजिक-आर्थिक स्थिति।

तालिका 2. क्षेत्रीय संदर्भ में संभावित जोखिम एवं संरक्षक कारक

संदर्भ	संभावित जोखिम	संभावित संरक्षण/अवसर
शहरी	तीव्र प्रतियोगिता, सामाजिक तुलना, समय-दबाव, महँगी कोचिंग, डिजिटल प्रदर्शन	अधिक शैक्षिक विकल्प, करियर जानकारी, विशेषज्ञ सेवाएँ, परामर्श की संभावित उपलब्धता
ग्रामीण	संसाधन-अंतर, परिवहन, आर्थिक बाधा, डिजिटल असमानता, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की कमी	सामुदायिक निकटता, परिचित सामाजिक नेटवर्क, पारिवारिक सहभागिता, अपेक्षाकृत कम भीड़
दोनों में साझा	अभिभावकीय अपेक्षा, परीक्षा-केंद्रित संस्कृति, असफलता का भय, रोजगार अनिश्चितता	सकारात्मक शिक्षक संबंध, सहपाठी समर्थन, खेल/कला, समय पर परामर्श, लचीला मूल्यांकन

9. व्यक्तित्व की मध्यस्थ एवं संरक्षक भूमिका

व्यक्तित्व को इस अध्ययन में स्थिर लेबल के रूप में नहीं, बल्कि तनाव पर प्रतिक्रिया की प्रवृत्ति के रूप में समझना अधिक उपयुक्त है। उच्च न्यूरोटिसिज़्म वाला विद्यार्थी छोटी शैक्षिक गलती को भी बड़े खतरे के रूप में अनुभव कर सकता है, प्रतिक्रिया की तीव्रता अधिक हो सकती है और चिंता के बाद पुनःस्थापन में अधिक समय लग सकता है। यदि ऐसी प्रवृत्ति लगातार उच्च परीक्षा-दबाव, नकारात्मक फीडबैक और कमजोर सामाजिक समर्थन के साथ जुड़ जाए तो अवसादात्मक लक्षणों का जोखिम बढ़ सकता है। इसके विपरीत यह गुण संवेदनशीलता, जोखिम पहचान और सावधानी से भी जुड़ा हो सकता है; अतः इसे केवल दोषात्मक भाषा में वर्णित करना उचित नहीं।

कर्तव्यनिष्ठा सामान्यतः योजना, समय-प्रबंधन, लक्ष्य-अनुशासन और कार्य की निरंतरता से जुड़ी होती है। यह परीक्षा की तैयारी को संरचित कर चिंता कम कर सकती है, परंतु अत्यधिक पूर्णतावाद के साथ जुड़ने पर उल्टा प्रभाव संभव है। बहिर्मुखता सामाजिक समर्थन, समूह-अध्ययन और सहायता माँगने की संभावना बढ़ा सकती है; किंतु शांत स्वभाव वाला प्रत्येक विद्यार्थी जोखिम में नहीं होता। सहमतता सहयोगी संबंधों को बढ़ा सकती है, जबकि अनुभव के प्रति खुलापन वैकल्पिक समस्या-समाधान में सहायक हो सकता है। इसलिए किसी एक "अच्छे" व्यक्तित्व की धारणा वैज्ञानिक रूप से उचित नहीं है।

सबसे महत्वपूर्ण विश्लेषण यह है कि व्यक्तित्व और संदर्भ एक-दूसरे के प्रभाव को बदल सकते हैं। उदाहरणार्थ, उच्च भावनात्मक अस्थिरता वाला शहरी विद्यार्थी लगातार रैंक तुलना से अधिक प्रभावित हो सकता है; वहीं विद्यार्थी यदि समर्थक शिक्षक, स्पष्ट अध्ययन योजना और परिवार से गैर-निर्णयात्मक सहयोग पाए तो जोखिम कम हो सकता है। ग्रामीण क्षेत्र में उच्च कर्तव्यनिष्ठ विद्यार्थी सीमित संसाधनों के बावजूद स्व-अध्ययन से प्रगति कर सकता है, परंतु यदि इंटरनेट, मार्गदर्शन या विषय-शिक्षक उपलब्ध न हों तो व्यक्तिगत गुण की सीमा स्पष्ट हो जाती है। इस दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप का लक्ष्य व्यक्तित्व बदलना नहीं, बल्कि विद्यार्थी के लिए ऐसा वातावरण बनाना है जिसमें उसकी शक्तियाँ सक्रिय हों और संवेदनशीलताओं का प्रभाव कम हो।

10. चर्चा

इस विश्लेषण का पहला प्रमुख निष्कर्ष यह है कि शैक्षिक चिंता को केवल परीक्षा-पूर्व अस्थायी भावना मानना अपर्याप्त



है। जब चिंता लगातार रहती है, विद्यार्थी की नींद, एकाग्रता, आत्मविश्वास और सामाजिक भागीदारी प्रभावित कर सकती है; ये प्रभाव आगे चलकर उदासी और निराशा को बढ़ा सकते हैं। इसलिए विद्यालयों को केवल “परीक्षा के दिन तनाव कम करने” वाले कार्यक्रमों के बजाय पूरे शैक्षणिक वर्ष में मनोवैज्ञानिक सुरक्षा, फीडबैक की गुणवत्ता, उचित कार्यभार और सहायता-प्रणाली पर ध्यान देना चाहिए। दूसरा निष्कर्ष यह है कि लिंग-अंतर की व्याख्या सामाजिक संदर्भ के बिना अधूरी है। यदि छात्राओं में अधिक चिंता मिलती है तो उसका अर्थ केवल जैविक संवेदनशीलता नहीं; स्वतंत्रता, अपेक्षा, सुरक्षा, पारिवारिक भूमिका और सहायता-प्राप्ति की शैली भी महत्वपूर्ण हो सकती है। इसी प्रकार छात्रों में कम रिपोर्टिंग वास्तविक कम समस्या का प्रमाण नहीं हो सकती। इसीलिए विद्यालयी स्क्रीनिंग में लिंग-संवेदनशील लेकिन रूढ़िबद्धता-विरोधी दृष्टि आवश्यक है।

तीसरा निष्कर्ष यह है कि ग्रामीण-शहरी अंतर स्थिर दिशा में अपेक्षित नहीं किया जा सकता। उपलब्ध भारतीय अध्ययनों में शहरी चिंता अधिक, ग्रामीण अवसाद अधिक, दोनों ग्रामीण में अधिक, या कभी महत्वपूर्ण अंतर न होना—सभी प्रकार के निष्कर्ष मिले हैं। इस विविधता को “विरोधाभास” के बजाय क्षेत्रीय संदर्भ की जटिलता के प्रमाण के रूप में पढ़ना चाहिए। बेहतर अनुसंधान में विद्यालय प्रकार, परिवार की आय, अभिभावकीय शिक्षा, डिजिटल पहुँच, यात्रा, कोचिंग, सामाजिक समर्थन और परामर्श उपलब्धता को क्षेत्र के साथ मापा जाना चाहिए।

चौथा निष्कर्ष व्यक्तित्व के महत्व से संबंधित है। व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण यह समझने में मदद करता है कि कुछ विद्यार्थी उच्च दबाव में भी समायोजित रहते हैं जबकि कुछ मध्यम दबाव में भी गहरी चिंता अनुभव करते हैं। परंतु व्यक्तित्व को दोष देने का खतरा भी है। यदि संस्थान कहे कि “विद्यार्थी का व्यक्तित्व कमजोर है”, तो संरचनात्मक समस्याएँ—अत्यधिक कार्यभार, अपमानजनक फीडबैक, अस्पष्ट मूल्यांकन या सहायता का अभाव—अदृश्य हो सकती हैं। इसलिए उपयुक्त दृष्टिकोण “व्यक्ति × वातावरण” का है।

11. शैक्षिक निहितार्थ एवं सुझाव

11.1 विद्यालय/महाविद्यालय स्तर

- शैक्षणिक वर्ष की शुरुआत से मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता, तनाव-प्रबंधन और सहायता-प्राप्ति को सामान्य शैक्षिक प्रक्रिया का हिस्सा बनाया जाए।
- उच्च-दबाव परीक्षा अवधियों से पहले समय-प्रबंधन, अध्ययन-योजना, नींद, पुनरावृत्ति और परीक्षा-कौशल पर छोटे संरचित सत्र आयोजित किए जाएँ।
- काउंसलर/परामर्श रेफरल व्यवस्था स्पष्ट हो; शिक्षक निदान न करें, बल्कि जोखिम संकेत पहचानकर उपयुक्त पेशेवर सहायता से जोड़ें।
- मूल्यांकन में केवल रैंक और तुलना के बजाय प्रगति, फॉर्मेटिव फीडबैक और त्रुटि से सीखने की संस्कृति बढ़ाई जाए।
- ग्रामीण संस्थानों में टेली-काउंसलिंग, डिजिटल मार्गदर्शन, करियर सूचना और विशेषज्ञ नेटवर्क से संपर्क बढ़ाया जाए; शहरी संस्थानों में प्रतिस्पर्धा और सामाजिक तुलना से उपजी चिंता पर विशेष ध्यान दिया जाए।

11.2 शिक्षक स्तर

- विद्यार्थी की चिंता को आलस्य, अनुशासनहीनता या कम क्षमता मानकर तुरंत निर्णय न दें; व्यवहार के पीछे तनाव, नींद, परिवार या भय को समझें।
- सार्वजनिक अपमान, लगातार नकारात्मक तुलना और “तुम कभी सफल नहीं होगे” जैसे कथनों से बचें; स्पष्ट, विशिष्ट और सुधार-केंद्रित फीडबैक दें।



- कक्षा में सहायता माँगने को कमजोरी नहीं, सीखने की रणनीति के रूप में स्थापित करें।
- लड़कों में चिड़चिड़ापन/टालमटोल और लड़कियों में चिंता/आत्म-दोष जैसी अलग अभिव्यक्तियों को संवेदनशीलता से समझें, पर रूढ़ धारणाएँ न बनाएँ।

11.3 अभिभावक स्तर

- प्रदर्शन से अधिक प्रयास, रणनीति और संतुलन पर चर्चा करें; अपेक्षा को संवाद के रूप में रखें, आदेश के रूप में नहीं।
- अंक को बच्चे के मूल्य या परिवार की प्रतिष्ठा का पर्याय न बनाएँ।
- नींद, भोजन, व्यायाम, अवकाश और सामाजिक समय को “पढ़ाई की बर्बादी” न समझें; ये संज्ञानात्मक दक्षता और मानसिक स्वास्थ्य के आधार हैं।
- यदि उदासी, निराशा, नींद में गंभीर बदलाव, सामाजिक वापसी या दैनिक कार्यक्षमता में गिरावट लगातार दिखाई दे तो पेशेवर सहायता लें।

12. निष्कर्ष

विद्यार्थियों में शैक्षिक चिंता, व्यक्तित्व और अवसादात्मक लक्षणों का संबंध बहु-कारक और संदर्भ-निर्भर है। शैक्षिक दबाव चिंता को जन्म दे सकता है, पर उसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि विद्यार्थी उस दबाव को कैसे समझता है, उसके पास किस प्रकार के सामना कौशल और सामाजिक समर्थन हैं, उसका व्यक्तित्व भावनात्मक प्रतिक्रिया को कैसे प्रभावित करता है, और उसका लिंग तथा क्षेत्र उसे कौन-से अवसर या बाधाएँ प्रदान करते हैं। इसलिए किसी समूह को स्वभावतः “अधिक कमजोर” कहना न तो वैज्ञानिक है और न शैक्षिक रूप से उपयोगी। भारतीय शोध से यह संकेत मिलता है कि कई संदर्भों में छात्राओं में चिंता अथवा अवसादात्मक लक्षण अधिक हो सकते हैं, पर रिपोर्टिंग शैली और सामाजिक अनुभवों की भूमिका को साथ देखना चाहिए। क्षेत्रीय निष्कर्ष मिश्रित हैं: कुछ अध्ययनों में शहरी चिंता अधिक, कुछ में ग्रामीण अवसाद या तनाव अधिक, और कुछ में महत्वपूर्ण अंतर नहीं मिला। यह बताता है कि ग्रामीण-शहरी श्रेणी के पीछे छिपे वास्तविक तंत्र—संसाधन, प्रतियोगिता, आय, विद्यालय प्रकार, परिवार, डिजिटल पहुँच और सहायता सेवाएँ—अधिक महत्वपूर्ण हैं।

सबसे उपयोगी शैक्षिक निष्कर्ष यह है कि रोकथाम संभव है। सहायक शिक्षक, गैर-अपमानजनक फीडबैक, यथार्थ अपेक्षाएँ, समय-प्रबंधन, सामाजिक समर्थन, परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य साक्षरता और समय पर पेशेवर रेफरल चिंता के चक्र को गंभीर मनोवैज्ञानिक संकट में बदलने से रोक सकते हैं। शिक्षा-व्यवस्था को उपलब्धि और मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिस्पर्धी लक्ष्य नहीं, बल्कि परस्पर पूरक लक्ष्य मानना चाहिए। स्वस्थ विद्यार्थी ही दीर्घकाल में सतत, रचनात्मक और अर्थपूर्ण शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त कर सकता है।

संदर्भ

1. कोटोव, आर., गामेज़, डब्ल्यू., श्मिट, एफ., एवं वॉटसन, डी. (2010). “बिग” व्यक्तित्व गुणों का चिंता, अवसादात्मक तथा पदार्थ-उपयोग विकारों से संबंध: एक मेटा-विश्लेषण. साइकोलॉजिकल बुलेटिन, 136(5), 768–821.
2. किरुबासंकर, ए., नागराजन, पी., कंदासामी, पी., एवं कट्टिमणि, एस. (2021). ग्रामीण विद्यालयों की तुलना में शहरी विद्यालयों में चिंता-विकार वाले अधिक विद्यार्थी: भारत के एक केंद्रशासित प्रदेश का तुलनात्मक अध्ययन. एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 56, 102529.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102529>
3. कुमार, ए., मिश्रा, एस., श्रीवास्तव, एम., एवं तिवारी, एन. (2018). पूर्वी उत्तर प्रदेश के ग्रामीण और



उपनगरीय क्षेत्रों के बच्चों में अवसाद और चिंता की व्यापकता: एक अनुप्रस्थ अध्ययन. जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर, 7(1), 21–26.

4. लाज़रस, आर. एस., एवं फोकमैन, एस. (1984). तनाव, मूल्यांकन और सामना. स्प्रिंगर.
5. मल्ल्या, ए., कोप्पड, आर., एवं कुमार, पी. (2024). शिवमोग्गा, कर्नाटक के शहरी और ग्रामीण किशोरों में अवसाद, चिंता और तनाव. एफ1000 रिसर्च, 12, 1583.
6. मरिमुथु, जे., लावण्या, पी., एवं ग्रेस, डी. एल. (2022). तमिलनाडु के ग्रामीण और शहरी क्षेत्र में नीट परीक्षा में सम्मिलित होने वाले विद्यार्थियों में चिंता और अवसाद की व्यापकता: एक अनुप्रस्थ विश्लेषणात्मक अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन एंड पब्लिक हेल्थ, 9(3), 1501–1504.
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20220719>
7. प्रकाश, जी. एच., कुमार, डी. एस., अरुण, वी., हेगड़े, एस., यादव, डी., एवं गोपी, ए. (2024). दक्षिण भारत के मैसूरु के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के किशोरों में अवसाद, चिंता और तनाव की व्यापकता एवं सहसंबंधी कारक. जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर, 13(8), 2979–2985.
https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_1600_23
8. शेख, बी. एम., डोके, पी. पी., एवं गोठांकर, जे. एस. (2018). पुणे तथा महाराष्ट्र के नांदेड़ जिले के एक ग्रामीण खंड में अध्ययनरत ग्रामीण किशोरों में अवसाद, चिंता, तनाव और तनावकारक. इंडियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ, 62(4), 311–314. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_174_17
9. स्पीलबर्गर, सी. डी. (1980). परीक्षा चिंता सूची: प्रारंभिक व्यावसायिक मार्गदर्शिका. कंसल्टिंग साइकोलॉजिस्ट्स प्रेस.
10. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2025). किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य. विश्व स्वास्थ्य संगठन तथ्य-पत्र.
11. भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय. (2020 से जारी). मनोदर्पण: विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं मनोसामाजिक कल्याण हेतु पहल.
12. भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय. (2025). राष्ट्रीय कार्यबल: उच्च शिक्षा संस्थानों में छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के समाधान हेतु संसाधन एवं रूपरेखा दिशानिर्देश.
13. भारत सरकार. (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020. शिक्षा मंत्रालय, नई दिल्ली.

