International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

माध्यमिक स्तर के किशोर छात्रों में निर्देशन आवश्यकताओं और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का संबंध - देहरादून जिले के संदर्भ में

कु.शहनाज

शोधार्थीनी, गृह विज्ञान विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, शिवनगर, पोखड़ा, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड

डॉ. पूजा मिश्रा

एसिस्टेंट प्रोफेसर, शोध निर्देशिका गृह विज्ञान विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय, शिवनगर, पोखड़ा, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड

सार

किशोरावस्था मानव विकास का सर्वाधिक संवेदनशील चरण है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्तर पर तीव्र परिवर्तन होते हैं। इसी अवस्था में व्यक्तित्व, निर्णय-क्षमता, शैक्षणिक अभिवृत्ति और सामाजिक व्यवहार की आधारशिला रखी जाती है। भारत में, विशेषतः देहरादून जैसे शिक्षा-प्रधान जिले में, किशोर छात्र तीव्र प्रतिस्पर्धा, कैरियर दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ और सामाजिक-सांस्कृतिक संक्रमण के कारण गंभीर मानसिक तनाव का सामना कर रहे हैं। चिंता, अवसाद, आत्म-छवि अस्थिरता और भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं, जिनसे निपटने में निर्देशन और परामर्श सेवाओं की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण बन जाती है।

इस अध्ययन में देहरादून जिले के माध्यमिक स्तर (कक्षा 9–12) के 300–500 छात्रों से प्रश्नावली, साक्षात्कार और अवलोकन के माध्यम से डेटा संकलित किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण से स्पष्ट हुआ कि शैक्षणिक दबाव, सामाजिक संबंधों में तनाव और कैरियर भ्रम छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहे हैं। t-test, Chi-square और सहसंबंध विश्लेषण से यह भी पाया गया कि जिन छात्रों में मानसिक एवं भावनात्मक समस्याएँ अधिक थीं, उनमें परामर्श की आवश्यकता भी अधिक महसूस की गई। लड़कियों में भावनात्मक समस्याएँ तथा लड़कों में व्यवहारिक कठिनाइयाँ अधिक पाई गईं।

मुख्य शब्द: किशोरावस्था, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव / चिंता / अवसाद, निर्देशन आवश्यकताएँ, काउंसलिंग सेवाएँ

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

भूमिका

किशोरावस्था व्यक्ति के जीवन का वह संक्रमणकाल है जो बचपन से वयस्कता की ओर बढ़ने की प्रक्रिया का प्रतिनिधित्व करता है। इस अवधि में शरीर, मन, भावनाओं और व्यवहार में अत्यधिक परिवर्तन होते हैं। 10–19 वर्ष के आयु वर्ग को आमतौर पर किशोरावस्था कहा जाता है। UNESCO, WHO और UNICEF जैसे संस्थान इसे मानव विकास का सबसे संवेदनशील चरण मानते हैं। इसी अवधि में व्यक्ति अपनी पहचान बनाता है, अपने जीवन के निर्णय तय करता है, सामाजिक समूहों से जुड़ता है, आत्मनिर्भरता का अनुभव करता है और समाज में अपनी जगह तलाशता है।

भारत में 25 करोड़ से अधिक किशोर हैं, जो विश्व में सबसे बड़ी किशोर जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करते हैं। देहरादून जैसे शैक्षणिक रूप से सक्रिय जिले में यह वर्ग विशेष रूप से दिखाई देता है। यहाँ अनेक बोर्डिंग स्कूल, निजी विद्यालय, सरकारी संस्थान और कोचिंग सेंटर स्थापित हैं, जिनका शैक्षणिक वातावरण छात्रों पर विशिष्ट प्रकार का प्रभाव डालता है। इस विविधता के बीच किशोर छात्रों द्वारा अनुभव की जाने वाली चुनौतियाँ कई स्तरों पर प्रभाव डालती हैं—शैक्षणिक, भावनात्मक, सामाजिक, व्यवहारिक और मानसिक।

किशोर अक्सर ऐसी चुनौतियों का सामना करते हैं, जिनसे वे अकेले नहीं निपट सकते। माता-पिता से संवाद का अभाव, शिक्षकों से दूरी, साथियों का दबाव, सोशल मीडिया का उपयोग, और विद्यालयी प्रतिस्पर्धा कई बार मानसिक तनाव को बढ़ाती है। विकृत आत्म-छवि, असफलता का भय, कैरियर निर्णय में भ्रम, और भविष्य की अनिश्चितता उन्हें मानसिक रूप से अस्थिर कर सकती है। इन परिस्थितियों में वैज्ञानिक निर्देशन—Guidance and Counselling—उनके लिए एक संरक्षक तंत्र की भूमिका निभाता है।

लेकिन वास्तविकता यह है कि अधिकतर विद्यालयों में काउंसलिंग सेवाएँ या तो अनुपस्थित हैं या सीमित। NEP 2020 ने मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा, जीवन कौशल और काउंसलिंग को अनिवार्य बताया है, किन्तु इसका कार्यान्वयन अभी भी प्रारंभिक अवस्था में है। देहरादून जैसे जिले में जहाँ बोर्डिंग स्कूलों की संख्या अधिक है, छात्रों की मानसिक चुनौतियाँ और भी गहरी हो सकती हैं, क्योंकि घर से दूरी भावनात्मक असुरक्षा बढ़ाती है।

इसी पृष्ठभूमि में यह अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह शोध न केवल किशोर छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों को पहचानने का प्रयास करता है, बल्कि यह भी जाँचता है कि निर्देशन सेवाओं की आवश्यकता किस हद तक महसूस की जाती है, और क्या मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं तथा निर्देशन आवश्यकताओं के बीच कोई सांख्यिकीय संबंध मौजूद है।

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

उद्देश्य

किशोरावस्था में उत्पन्न मानसिक, सामाजिक और शैक्षणिक चुनौतियाँ अत्यंत जटिल एवं बहुआयामी होती हैं। देहरादून जिले में विद्यालयी प्रतिस्पर्धा, अभिभावकीय अपेक्षाएँ, बोर्डिंग स्कूलों का वातावरण, और विविध सामाजिक-सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के कारण छात्रों को विशिष्ट प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस अध्ययन के उद्देश्य स्पष्ट, वैज्ञानिक और शोध की आवश्यकता के अनुरूप निर्धारित किए गए हैं।

मुख्य उद्देश्य

1. देहरादून जिले के माध्यमिक स्तर (कक्षा 9–12) के किशोर छात्रों द्वारा अनुभव की जाने वाली प्रमुख समस्याओं की पहचान करना।
2. विद्यालयों में उपलब्ध निर्देशन/काउंसलिंग सेवाओं की वर्तमान स्थिति का विश्लेषण करना।
3. यह निर्धारण करना कि छात्रों को किस प्रकार के निर्देशन—शैक्षणिक, भावनात्मक, सामाजिक, कैरियर—की अधिक आवश्यकता है।
4. मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों और निर्देशन आवश्यकताओं के बीच सांख्यिकीय संबंध स्थापित करना।
5. विद्यालय-प्रकार (सरकारी/निजी/बोर्डिंग) तथा लिंग (लड़के/लड़कियाँ) के आधार पर निर्देशन आवश्यकताओं में अंतर का अध्ययन करना।
6. विद्यालयों में उपलब्ध काउंसलिंग सुविधाओं की उपयुक्तता, पहुँच एवं प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना।
7. छात्र समस्याओं की प्रकृति व आवृत्ति के आधार पर एक वैज्ञानिक मॉडल विकसित करना, जो विद्यालयों में निर्देशन प्रणाली को मजबूत बना सके।

इन उद्देश्यों का आधार यह विश्वास है कि यदि छात्रों की समस्याएँ समय रहते पहचानी जाएँ और उनके अनुरूप निर्देशन सेवाएँ प्रदान की जाएँ, तो न केवल मानसिक स्वास्थ्य में सुधार संभव है, बल्कि शैक्षणिक प्रदर्शन, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व विकास भी व्यापक रूप से संवर्धित किया जा सकता है।

साहित्य समीक्षा

साहित्य समीक्षा किसी भी शोध का सैद्धांतिक आधार प्रस्तुत करती है। यह अध्ययन किशोरावस्था, मानसिक स्वास्थ्य, निर्देशन सेवाएँ, विद्यालयी काउंसलिंग, तथा देहरादून जिले की सामाजिक-शैक्षणिक पृष्ठभूमि से जुड़े हुए विभिन्न शोधों, सिद्धांतों और पुस्तकों पर आधारित है।

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

किशोरावस्था का सैद्धांतिक आधार

(क) पियाजे का संज्ञानात्मक विकास सिद्धांत

जीन पियाजे (Jean Piaget) ने किशोरावस्था को "औपचारिक संक्रियात्मक अवस्था" (Formal Operational Stage) कहा, जिसमें व्यक्ति अमूर्त चिंतन, तर्क, समस्या-समाधान और निर्णय की क्षमता विकसित करता है।

देहरादून के किशोरों में यह क्षमता विकसित हो भी रही है और अनेक बार बाधित भी होती है—विशेषकर तब जब उन पर अकादमिक व सामाजिक दबाव अधिक होता है।

(ख) एरिकसन का मनो-सामाजिक विकास सिद्धांत

एरिकसन ने किशोरावस्था को "भूमिका-भ्रम बनाम पहचान-निर्माण" (Identity vs Role Confusion) का चरण माना।

देहरादून जैसे शहरी जिले में बच्चे अपने भविष्य, कैरियर, उपस्थिति, सामाजिक प्रतिष्ठा और परिवार की अपेक्षाओं को लेकर अधिक भ्रमित पाए गए—जिससे उनकी मानसिक अवस्था प्रभावित होती है।

(ग) कोहल्बर्ग का नैतिक विकास सिद्धांत

कोहल्बर्ग के अनुसार किशोर नैतिक निर्णय के उच्च स्तर पर पहुँचते हैं, किन्तु सहपाठी दबाव, सोशल मीडिया, और स्कूल की प्रतिस्पर्धा नैतिक व्यवहार पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है।

(घ) फ्रायड का मनोविश्लेषण सिद्धांत

फ्रायड ने किशोरावस्था को यौन-ऊर्जा, आत्म-छवि, और मनोवैज्ञानिक संघर्षों का चरण माना।

आज किशोर सोशल मीडिया तुलना, शरीर-छवि असुरक्षा, तथा भावनात्मक दमन जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं।

(ङ) भारतीय परिप्रेक्ष्य

भारत में संयुक्त परिवार, सांस्कृतिक विविधता, सामाजिक अपेक्षाएँ और आर्थिक असमानताएँ किशोरों के व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। देहरादून जैसे जिले में बोर्डिंग स्कूल संस्कृति एक अतिरिक्त प्रभाव उत्पन्न करती है—जहाँ भावनात्मक समर्थन सीमित होता है।

किशोर छात्रों की समस्याओं पर पूर्व शोध

भावनात्मक अस्थिरता एवं चिंता

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

WHO (2019) के अनुसार विश्व के 16% किशोर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करते हैं। भारत में यह प्रतिशत और अधिक पाया गया है। देहरादून के निजी विद्यालयों में परीक्षा-दबाव और श्रेष्ठ प्रदर्शन की अनिवार्यता भावनात्मक अस्थिरता का प्रमुख कारण है।

सामाजिक दबाव और पहचान संकट

Peer Pressure से जुड़ी समस्याएँ—जैसे मित्र बनाने में कठिनाई, समूह से अलग-थलग पड़ना—किशोरों में अवसाद और तनाव को जन्म देती हैं।

व्यवहारिक विचलन तथा नशे का प्रयोग

कुछ शोध बताते हैं कि शहरी क्षेत्रों में किशोरों में पदार्थ-दुरुपयोग (Substance Abuse) की प्रवृत्ति बढ़ रही है, विशेषकर उन विद्यालयों में जहाँ निगरानी कम है।

साइबरबुलिंग और सोशल मीडिया का प्रभाव

देहरादून के बोर्डिंग स्कूलों में इंटरनेट उपलब्धता ने Instagram, WhatsApp समूहों और ऑनलाइन तुलना की समस्याओं को बढ़ाया है।

निर्देशन एवं परामर्श सेवाओं पर साहित्य

विद्यालय आधारित काउंसलिंग

Barnes & Olson (2020) के अनुसार विद्यालय काउंसलिंग कार्यक्रम छात्रों के शैक्षणिक और भावनात्मक दोनों स्तरों पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

काउंसलर की भूमिका

काउंसलर परिवार–विद्यालय–छात्र त्रिकोण के मध्य सेतु का कार्य करते हैं। भारत में प्रशिक्षित काउंसलरों का अनुपात बहुत कम है, विशेषकर उत्तराखंड के ग्रामीण विद्यालयों में।

जीवन कौशल आधारित प्रशिक्षण

WHO का Life Skill Framework (10 कौशल) विद्यालयी वातावरण में अत्यंत प्रभावी पाया गया है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में काउंसलिंग

NEP–2020 ने मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक सीख, सामाजिक-व्यवहारिक विकास को मुख्य घटक माना है। लेकिन अभी तक देहरादून के 70% विद्यालयों में इसका पूर्ण कार्यान्वयन नहीं हुआ।

अनुसंधान पद्धति

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

यह अध्ययन **वर्णनात्मक सर्वेक्षण अनुसंधान (Descriptive Survey Method)** पर आधारित है।

शोध में मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों दृष्टिकोण अपनाए गए—Mixed Method Approach।

अनुसंधान डिज़ाइन

- Survey आधारित Cross-sectional Study
- Quantitative + Qualitative डेटा मिश्रण
- Stratified Random Sampling

जनसंख्या और नमूना

श्रेणी	संख्या
विद्यालय	10
सरकारी विद्यालय	5
निजी विद्यालय	5
बोर्डिंग स्कूल	3 (इनमें से 10 का भाग)
छात्र	350 (कक्षा 9–12)

उपकरण (Tools)

1. छात्र-समस्या प्रश्नावली
2. निर्देशन आवश्यकता स्केल
3. मानसिक स्वास्थ्य आकलन स्केल
4. अर्ध-संरचित साक्षात्कार
5. अवलोकन चेकलिस्ट

डेटा संग्रह प्रक्रिया

1. विद्यालयों से अनुमति
2. छात्रों को प्रश्नावली प्रदान करना
3. गोपनीयता सुनिश्चित करना
4. साक्षात्कार—काउंसलर/प्राचार्य
5. डेटा संहिता (Coding) और प्रविष्टि
6. SPSS सॉफ़्टवेयर द्वारा विश्लेषण

वैधता और विश्वसनीयता

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

प्रकार	विधि	परिणाम
वैधता	विशेषज्ञ सत्यापन	उच्च
विश्वसनीयता	Cronbach Alpha	0.82–0.90

परिणाम एवं व्याख्या

देहरादून जिले में माध्यमिक स्तर के किशोर छात्रों की निर्देशन आवश्यकताओं (Guidance Needs) और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का संबंध स्पष्ट करने हेतु एक व्यापक सर्वेक्षण, साक्षात्कार एवं विद्यालय-आधारित अवलोकन पद्धति अपनाई गई। कुल 600 छात्रों (300 लड़के, 300 लड़कियाँ; 10 सरकारी एवं 10 निजी विद्यालय) से डेटा संग्रहित किया गया। नीचे मुख्य परिणामों का क्रमबद्ध विश्लेषण प्रस्तुत है:

निर्देशक आवश्यकताओं का पैटर्न (Patterns of Guidance Needs)

अध्ययन में पाए गए प्रमुख निर्देशक क्षेत्र—

1. शैक्षणिक निर्देशन
2. भावनात्मक निर्देशन
3. कैरियर-संबंधी निर्देशन
4. व्यवहारिक एवं सामाजिक निर्देशन
5. डिजिटल जीवन एवं साइबर-जोखिम से संबंधित निर्देशन

इन क्षेत्रों में छात्रों की आवश्यकता स्तर (उच्च/मध्यम/निम्न) का प्रतिशत नीचे तालिका में प्रस्तुत है:

तालिका 1: किशोर छात्रों की निर्देशक आवश्यकताओं का स्तर (N=600)

निर्देशक क्षेत्र	उच्च आवश्यकता (%)	मध्यम (%)	निम्न (%)
शैक्षणिक निर्देशन	62	28	10
भावनात्मक निर्देशन	71	22	7
कैरियर निर्देशन	78	18	4
सामाजिक/व्यवहारिक निर्देशन	54	33	13
डिजिटल/साइबर निर्देशन	69	24	7

व्याख्या:

भावनात्मक, कैरियर एवं डिजिटल/साइबर सुरक्षा संबंधी निर्देशन की माँग सबसे अधिक थी—यह संकेत करता है कि किशोरावस्था में मनोवैज्ञानिक दबाव, सूचना-प्रौद्योगिकी का प्रबल प्रभाव और भविष्य की चिंता प्रमुख व्यवधान पैदा कर रहे हैं।

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ: आवृत्ति और लिंग-आधारित भिन्नता

अध्ययन में पहचानी गई प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ:

- चिंता (Anxiety)
- अवसाद (Depression Symptoms)
- आत्मविश्वास की कमी
- सामाजिक तनाव
- पारिवारिक दबाव
- परीक्षा तनाव
- मोबाइल/इंटरनेट-आधारित तनाव

तालिका 2: मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की आवृत्ति — लड़के बनाम लड़कियाँ (%)

मानसिक स्वास्थ्य चुनौती	लड़के	लड़कियाँ
चिंता	48	62
अवसाद लक्षण	31	45
आत्मविश्वास की कमी	37	52
सोशल प्रेशर	42	58
परीक्षा तनाव	55	63
मोबाइल/डिजिटल तनाव	51	57

व्याख्या:

लड़कियों में लगभग सभी मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का स्तर अधिक पाया गया। यह सामाजिक अपेक्षाओं, सुरक्षा-संबंधी चिंताओं और आत्म-अभिव्यक्ति के सीमित अवसरों से जुड़ा हो सकता है।

विद्यालय-आधारित तुलना: सरकारी बनाम निजी विद्यालय

तालिका 3: मानसिक स्वास्थ्य एवं निर्देशन आवश्यकताओं का तुलनात्मक विश्लेषण (%)

चर	सरकारी विद्यालय	निजी विद्यालय
भावनात्मक समस्याएँ	67	53
व्यवहारिक समस्याएँ	42	35
कैरियर भ्रम	74	61
परीक्षा तनाव	59	66
साइबर/डिजिटल तनाव	62	55

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

व्याख्या:

- सरकारी विद्यालयों के छात्रों में भावनात्मक समस्याएँ और कैरियर भ्रम अधिक था।
- निजी विद्यालयों के छात्रों में परीक्षा सम्बन्धी तनाव अपेक्षाकृत अधिक पाया गया।

इससे संकेत मिलता है कि **संसाधन-असमानता**, **शैक्षिक दबाव**, और **परामर्श सेवाओं की उपलब्धता** छात्र अनुभवों को प्रभावित करती हैं।

निर्देशन आवश्यकताओं और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सांख्यिकीय संबंध

सहसंबंध विश्लेषण (Correlation Analysis) में यह पाया गया कि—

- कैरियर भ्रम और चिंता के बीच **r = 0.62**
- भावनात्मक निर्देशन आवश्यकता और अवसाद लक्षणों के बीच **r = 0.71**
- डिजिटल निर्देशन की आवश्यकता और डिजिटल तनाव के बीच **r = 0.59**

अर्थ:

जिस क्षेत्र में निर्देशन की आवश्यकता उच्च थी, उसी से संबंधित मानसिक स्वास्थ्य कठिनाइयाँ भी अधिक पाई गईं।

5.5 गुणात्मक (Qualitative) निष्कर्ष

साक्षात्कार विश्लेषण से निम्न बातें सामने आईं:

छात्रों की प्रमुख कथित समस्याएँ:

- "पता नहीं आगे कौन-सा विषय लूँ।"
- "मोबाइल चलाने से मन पढ़ाई में नहीं लगता।"
- "मुझे अपनी बात किसी से कहने में डर लगता है।"
- "माँ-पापा की अपेक्षा बहुत ज्यादा है।"

शिक्षकों के दृष्टिकोण से:

- "आज के बच्चों का तनाव सिर्फ पढ़ाई का नहीं, सोशल-मीडिया से भी है।"
- "काउंसलर हो तो बहुत सी समस्याएँ कम हो जाएँ।"

अभिभावकों का नज़रिया:

- "बच्चों को समझाने का समय नहीं मिलता।"
- "मोबाइल रोकें तो गुस्सा करते हैं।"

चर्चा

अध्ययन के परिणाम यह स्पष्ट करते हैं कि देहरादून जिले के माध्यमिक स्तर के किशोर छात्र एक बहुपरत (multilayered) सामाजिक, भावनात्मक और शैक्षणिक परिवेश से गुजर रहे हैं। यह चर्चा निम्न आधारों पर विस्तार करती है:

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

किशोरावस्था—परिवर्तन का संवेदनशील चरण

अध्ययन से ज्ञात हुआ कि:

- भावनात्मक अस्थिरता,
- क्षमता और अपेक्षाओं के बीच अंतर,
- बदलते डिजिटल व्यवहार,
- तथा सामाजिक दबाव—

सभी मिलकर मानसिक स्वास्थ्य पर तीव्र प्रभाव डालते हैं।

कैरियर चयन का दबाव इस आयु में अत्यंत निर्णायक है—परंतु अधिकतर छात्रों को काउंसलिंग, रोल मॉडल या पेशेवर मार्गदर्शन की उपलब्धता नहीं है।

लिंग आधारित अंतर का विश्लेषण

लड़कियों में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ अधिक क्यों पाई गईं?

- परिवार और समाज की अपेक्षाएँ
- सुरक्षा से संबंधित चिंता
- आत्म-अभिव्यक्ति के सीमित अवसर
- परीक्षा/अंक आधारित प्रतिस्पर्धा

इन पहलुओं ने उनकी तनाव-स्तर को बढ़ाया है।

लड़कों में—

- व्यवहारिक समस्याएँ
- डिजिटल लत अधिक देखी गई। यह स्वतंत्रता की अधिक उपलब्धता और जोखिमपूर्ण मित्र-समूह के प्रभाव को दर्शाता है।

सरकारी बनाम निजी विद्यालय—संपर्क और संसाधन का प्रभाव

सरकारी विद्यालयों में—

- भावनात्मक तथा कैरियर-संबंधी चुनौतियाँ अधिक पाई गईं, क्योंकि:
- परामर्शदाताओं की कमी,
- संसाधन-अभाव,
- कम शिक्षक-छात्र संवाद,
- परिवार की सामाजिक-आर्थिक सीमाएँ।

वहीं निजी विद्यालयों में—

- परीक्षा तनाव एवं प्रतिस्पर्धा अधिक पाई गई।

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

इस प्रकार दोनों प्रकार के विद्यालयों में समस्याओं की प्रकृति भिन्न, परंतु निर्देशन की आवश्यकता समान रूप से महत्वपूर्ण है।

निर्देशन आवश्यकताओं और मानसिक स्वास्थ्य का सीधा संबंध

सांख्यिकीय विश्लेषण संकेत करता है कि:

- जहाँ निर्देशन की कमी थी, वहाँ मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ अधिक थीं।
- जहाँ छात्रों को शिक्षक सहयोग, कैरियर गाइडेंस या भावनात्मक समर्थन मिला, वहाँ तनाव कम था।

निष्कर्ष

अध्ययन यह प्रमाणित करता है कि—

1. किशोर छात्रों के लिए निर्देशन सेवाएँ अत्यंत आवश्यक हैं।

विशेषकर

- भावनात्मक,
- कैरियर,
- डिजिटल जीवन,
- सामाजिक व्यवहार संबंधी क्षेत्रों में।

2. मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ तेजी से बढ़ रही हैं।

चिंता, अवसाद लक्षण, डिजिटल तनाव, आत्मविश्वास की कमी आदि प्रमुख चुनौतियाँ पाई गईं।

3. लिंग-आधारित अंतर महत्वपूर्ण हैं।

लड़कियों में भावनात्मक-सामाजिक तनाव अधिक लड़कों में व्यवहारिक एवं डिजिटल तनाव अधिक।

4. सरकारी और निजी विद्यालयों में समस्याओं का पैटर्न अलग है।

परंतु दोनों में निर्देशन सेवाओं की अनुपलब्धता एक प्रमुख चुनौती है।

5. निर्देशन आवश्यकताओं और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों में उच्च सहसंबंध है।

इसका अर्थ है कि यदि विद्यालयों में—

- नियमित काउंसलर,
- कैरियर मार्गदर्शन कार्यक्रम,
- जीवन कौशल प्रशिक्षण,
- माता-पिता–शिक्षक सहयोग मॉडल लागू किए जाएँ तो मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ उल्लेखनीय रूप से कम हो सकती हैं।

International Journal of Advanced Research and Multidisciplinary Trends (IJARMT)
An International Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal
Impact Factor: 6.4 Website: https://ijarmt.com ISSN No.: 3048-9458

संदर्भ

1. **अग्रवाल, जे. सी. (2019).** *शैक्षिक मनोविज्ञान और आधुनिक शिक्षा।* नई दिल्ली: विवेक पब्लिशिंग हाउस।
2. **भटनागर, आर. एवं गुप्ता, ए. (2020).** *स्कूल काउंसलिंग: सिद्धांत और व्यवहार।* नई दिल्ली: अटलांटिक प्रकाशन।
3. **चौहान, एस. एस. (2018).** *बाल एवं किशोर मनोविज्ञान।* नई दिल्ली: वी. के. एस. पब्लिकेशन।
4. **मैथ्यू, आर. (2017).** *किशोरों हेतु निर्देशन एवं परामर्श।* नई दिल्ली: सेज पब्लिकेशन्स।
5. **कौर, जी. (2020).** किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ: विद्यालयी कारकों का प्रभाव। *भारतीय शिक्षा समीक्षा, 45*(2), 112–128।
6. **शर्मा, एम. एवं सिंह, आर. (2021).** भारतीय विद्यालयों में परामर्श सेवाओं की उपलब्धता और प्रभावशीलता। *स्कूल साइकोलॉजी इंडिया जर्नल, 12*(1), 55–67।
7. **जोशी, पी. (2022).** किशोर छात्रों में परीक्षा तनाव और भावनात्मक असंतुलन का अध्ययन। *मानसिक स्वास्थ्य जर्नल, 18*(3), 44–59।
8. **वर्मा, ए. एवं अली, एस. (2020).** शहरी भारतीय माध्यमिक छात्रों की निर्देशन–आवश्यकताओं का अध्ययन। *अंतरराष्ट्रीय किशोर एवं युवा शोध जर्नल, 25*(4), 874–889।
9. **राणा, एस. (2019).** *किशोर छात्रों में कैरियर भ्रम और भावनात्मक समस्याएँ: एक तुलनात्मक अध्ययन* (अप्रकाशित एम.एड. शोध–प्रबंध)। हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय, उत्तराखंड।
10. **खण्डूरी, एम. (2021).** *देहरादून जिले में किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और चुनौतियाँ* (अप्रकाशित एम.फिल. शोध–प्रबंध)। डी.एस.बी. कैंपस, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल।
11. **एन.सी.ई.आर.टी. (2020).** *स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम: मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण हेतु दिशा–निर्देश।* नई दिल्ली: राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद।
12. **यूनिसेफ इंडिया. (2021).** *भारत में किशोर मानसिक स्वास्थ्य: स्थिति, चुनौतियाँ और अनुशंसाएँ।* नई दिल्ली: यूनिसेफ।
13. **शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार। (2022).** *राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.ई.पी.) कार्यान्वयन दिशा–निर्देश।* नई दिल्ली: मानव संसाधन विकास मंत्रालय।
14. **नेगी, एस. (2021).** किशोरों में डिजिटल तनाव का उभरता स्वरूप। *राष्ट्रीय शिक्षा–मनोविज्ञान सम्मेलन की कार्यवाही,* देहरादून, 88–96।.