

Indian Journal of Modern Research and Reviews

This Journal is a member of the 'Committee on Publication Ethics'

Online ISSN:2584-184X



Research Article

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता

हिमानी ^{1*}, डॉ. अनिता पाल ²

¹ परास्नातक शोधार्थिनी, समाजशास्त्र विभाग, ताराचन्द वैदिक पुत्री डिग्री कॉलेज, मुज़फ्फरनगर, उत्तर प्रदेश, भारत

² सहायक प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग, ताराचन्द वैदिक पुत्री डिग्री कॉलेज, मुज़फ्फरनगर, उत्तर प्रदेश, भारत

Corresponding Author: *हिमानी

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18976578>

सारांश

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की खोज आज के समय में अत्यंत आवश्यकता है, क्योंकि बदलती जीवनशैली प्रतिस्पर्धा परीक्षा का दबाव परिवारिक समस्याएं और सामाजिक उपेक्षाएँ विद्यार्थियों के मानसिक संतुलन को प्रभावित करती है। मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा विद्यार्थियों को तनाव, प्रबंधन, नियंत्रण, आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने की क्षमता प्रदान करती है। इससे अवसाद चिन्ता, भय और आत्महीनता जैसे समस्याओं की पहचान और समाधान संभव होता है। विद्यालय यदि पाठ्यक्रम में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित ज्ञान, परामर्श सेवा और जागरूकता कार्यक्रम शामिल करें, तो विद्यार्थी न केवल शैक्षिक रूप से बल्कि सामाजिक और नैतिक रूप से भी सशक्त बनते हैं। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा स्वास्थ्य, संतुलित और जिम्मेदार नागरिकता निर्माण के लिए अनिवार्य है।

Manuscript Information

- ISSN No: 2584-184X
- Received: 06-01-2026
- Accepted: 28-01-2026
- Published: 12-03-2026
- MRR:4(3); 2026: 126-128
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

हिमानी, डॉ० अनिता पाल. विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता. इंडियन जर्नल ऑफ़ मॉडर्न रिसर्च रिव्यू, 2026;4(3):126-128.

Access this Article Online



www.multiarticlesjournal.com

मुख्य शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक सोच, मनोवैज्ञानिक जागरूकता।

प्रस्तावना

विद्यालयों का कार्य मात्र पुस्तकीय ज्ञान देना नहीं, बल्कि बच्चों के बौद्धिक मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास की नींव रखना है। आज के दौर में छात्रों का जीवन कई प्रकार के दबावों से जूझ रहा है, जैसे उच्च अंको की मांग, प्रतिस्पर्धा तकनीकी प्रभाव, घरेलू कठिनाइयाँ और सामाजिक तुलना ऐसे में विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

इस शिक्षा का मूल लक्ष्य छात्रों को स्वयं की मनोदशा, भावनाओं और आचरण को समझने एवं सयमित रखने की क्षमता देना है, अक्सर

विद्यार्थियों तनाव, डर, एकीकरण या आत्मविश्वाहीनता जैसी मनोवैज्ञानिक चुनौतियों से गुजरते हैं, पर जानकारी के अभाव में वे इसे अभिव्यक्त नहीं कर पाते। विद्यालय में मानसिकता स्वास्थ्य शिक्षा उन्हें यह बोध देती है, की ये समस्याएं कमजोरी नहीं बल्कि मानवीय जीवन के सामान्य पहलू है।

विद्यालय स्तर पर दी जाने वाले यह शिक्षा छात्रों में सकारात्मक सोच विकसित करती है, इसके मध्यम से वे अपनी भावनाओं को समझना और चुनौतियों का सामना करना सीखते हैं, मानसिक रूप से संतुलित छात्र अध्ययन में अधिक ध्यान केंद्रित कर पाते हैं।

वर्तमान समय में परीक्षा का दबाव और असफलता का भय विद्यार्थियों के मानसिक संतुलन को डगमगा देता है मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा उन्हें तनाव प्रबंधन, स्वीकार्यता और धैर्य जैसी व्यावहारिक कौशल सिखाकर सशक्त बनाती है इससे आत्महत्या, हिंसा या नकारात्मक व्यवहार जैसी गंभीर समस्याओं की आशंका भी कम होती है, साथ ही विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा शिक्षकों की भूमिका को प्रभावी बनाती है, संवेदनशील शिक्षक विद्यार्थियों के व्यवहार में हो रहे मानसिक परिवर्तनों को पहचानकर उचित सहायता प्रदान कर सकते हैं। यह अभिभावकों और विद्यालय के बीच बेहतर सहयोग स्थापित करने में सहायक है।

शोध साहित्य की समीक्षा

शोधार्थिनी द्वारा शोध कार्य की पूर्ति हेतु शोध विषय से सम्बन्धित शोध साहित्य की समीक्षा की गई।

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र विकास का एक महत्वपूर्ण पक्ष है, विद्यालय बालकों और किशोरों के सामाजिक, भावनात्मक तथा बौद्धिक विकास के प्रमुख संस्थान होते हैं समय में बढ़ते शैक्षणिक दबाव प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक समस्याएं और डिजिटल प्रभाव के कारण छात्रों में तनाव, चिन्ता, अवसाद और व्यवहार संबंधी समस्याएं बढ़ रही हैं विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता पर अनेक विद्वानों और शोधकर्ताओं ने अध्ययन किया है।

1. WHO (2004). के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा बच्चों को तनाव प्रबंधन, आत्म नियंत्रण और सामाजिक कौशल सीखने में सहायक होती है।
2. जार्न डी मिलर ने शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्तित्व विकास का आधार माना और विद्यालयी पाठ्यक्रम में भावनात्मक शिक्षा को शामिल करने की आवश्यकता बताई।
3. टॉमस और चैन (2011) ने पाया कि विद्यालयी छात्रों में चिन्ता और अवसाद की समस्या तेजी से बढ़ रही है और शिक्षक इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।
4. कपलान और सैडलर (2009) ने कहा कि यदि विद्यालय स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा दी जाए तो व्यवहार सम्बन्धी समस्याएं कम हो सकती हैं।
5. डॉ० डी० पी० भट्टाचार्य और डॉ० एस० के सिंह जैसे भारतीय शिक्षा ने विद्यालयों में मार्गदर्शन एवं परामर्श सेवाओं की आवश्यकता पर बल दिया, स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम अनिवार्य होने चाहिए।
6. NCRET और UNESCO (2016) की रिपोर्ट में भी स्कूल आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों शिक्षा निति का हिस्सा बनाने की सिफारिश की गयी।

शोध के उद्देश्य

शोधार्थिनी द्वारा शोध कार्य की पूर्ति हेतु निम्न शोध उद्देश्यों का निर्धारण किया गया।

- विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास और संतुलन विकसित करना।
- विद्यार्थियों को पढ़ाई, परीक्षा एवं जीवन की चुनौतियों से निपटने की तरीके सिखाना।

- अपने गुस्से, दर, उदासी और खुशी जैसी भावनाओं को पहचानना और नियंत्रित करना।
- अवसाद, चिन्ता, आत्मघाती प्रवृत्ति जैसी समस्याओं से बचना।
- नींद, आहार, व्यायाम और योग जैसे आदतों के महत्व को समझना।

शोध की विधि

प्रस्तुत शोध कार्य वर्णनात्मक, पद्धति का प्रयोग किया गया है।

सूचना के स्रोत

शोधार्थिनी द्वारा सूचना संकलन के लिए प्राथमिक स्रोतों का प्रयोग किया गया, प्राथमिक स्रोत के अंतर्गत विद्यार्थियों से साक्षात्कार शिक्षकों एवं विद्यालय, परामर्शदाताओं से बातचीत एवं प्रश्नावली द्वारा छात्रों की मानसिक स्थिति तनाव स्तर आदि की जानकारी ली।

सूचना के उपकरण

शोधार्थिनी द्वारा सूचना संकलन हेतु संबंध निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया, जिसमें 20 प्रश्न रखे गए जिसमें उत्तरदाताओं का परिचयात्मक विवरण और मानसिक स्वस्थ की जानकारी से सम्बन्ध रखे गये, प्रश्नावली को 20 छात्रों को भरने के लिए दिया गया।

निष्कर्ष

- शोधार्थिनी द्वारा सूचनाओं के 20 छात्रों से प्राप्त वर्गीकरण सारणीयन, विश्लेषण के बाद निष्कर्ष निकलने गये।
- शोधार्थिनी ने प्रोजेक्ट कार्य के दौरान पाया कि विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता है, अधिकांश छात्रों ने बताया है। कि वे कभी-कभी उदास, निराश या तनाव ग्रस्त, महसूस करते हैं। 90% छात्रों का कहना है कि अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में परेशानी होती है।
- अधिकांश छात्रों ने कहा कि, वे स्कूल के बाद आपने दोस्तों या परिवार के साथ अपनी भावनाओं के बारे में खुलकर बात कर पाते हैं, 90% छात्रों का कहना है कि आप सामान्य रूप से पढ़ाई पर ध्यान दे पाते हैं।
- अधिकांश छात्रों का कहना है कि वे अपने दोस्तों में घुल मिल पाते हैं, 90% छात्रों का कहना है, वे अक्सर, गुस्सेल या चुपचाप रहते हैं।
- अधिकांश छात्रों का कहना है, वे घर या स्कूल में अचानक डर या बेचैनी महसूस करते हैं।
- 90% छात्रों का कहना है, वे कि वे खेल कूद या पसंदीदा गतिविधियों में रूचि रखते हैं।

आभार-पत्र

- यह कार्य समाजशास्त्र में स्नातकोत्तर (एम. ए) उपाधि को पूर्ण करने हेतु प्रस्तुत किये जाने वाले शोध प्रोजेक्ट का एक भाग है, यह शोध कार्य हिमानी द्वारा असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ० अनिता पाल एवं डॉ० करुणा त्यागी के निर्देशन में संपन्न किया गया है। इस कार्य में सहयोग के लिए लेखिका डॉ० संगीता चौधरी, प्राचार्य ताराचन्द वैदिक पुत्री डिग्री कॉलेज,

मुज़फ्फरनगर के प्रति आभार व्यक्त करती है, जिन्होंने आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध कराईं तथा निरंतर प्रोत्साहन दिया।

संदर्भ सूची

1. विश्व स्वास्थ्य संगठन. मानसिक स्वास्थ्य कार्ययोजना 2013–2020. जिनेवा: विश्व स्वास्थ्य संगठन; 2013.
2. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद. राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा (NCF 2005). नई दिल्ली: एनसीईआरटी; 2005.
3. शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020. नई दिल्ली: भारत सरकार; 2020.
4. यूनिसेफ. बच्चों और किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य: दिशाएँ और चुनौतियाँ. न्यूयॉर्क: यूनिसेफ; 2021.
5. केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड. विद्यालयों में परामर्श एवं मानसिक स्वास्थ्य दिशानिर्देश. नई दिल्ली: सीबीएसई; 2022.
6. शर्मा आर. विद्यालयी शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य. नई दिल्ली: शैक्षिक प्रकाशन; 2018.

Creative Commons License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution–Non-commercial–No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) License. This license permits users to copy and redistribute the material in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and the source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted.

About the author



हिमानी ताराचन्द वैदिक पुत्री डिग्री कॉलेज, मुज़फ्फरनगर, उत्तर प्रदेश के समाजशास्त्र विभाग में परास्नातक शोधार्थिनी हैं। उनकी अकादमिक रुचि समाजशास्त्र, सामाजिक परिवर्तन, महिला अध्ययन तथा समकालीन सामाजिक मुद्दों के अध्ययन में है। वे अपने शोध कार्य के माध्यम से समाज से जुड़े विभिन्न पहलुओं का विश्लेषण और समझ विकसित करने का प्रयास कर रही हैं।



डॉ० अनिता पाल समाजशास्त्र विभाग, ताराचन्द वैदिक पुत्री डिग्री कॉलेज, मुज़फ्फरनगर, उत्तर प्रदेश में सहायक प्रोफेसर के रूप में कार्यरत हैं। वे समाजशास्त्र के क्षेत्र में शिक्षण एवं शोध से सक्रिय रूप से जुड़ी हैं। उनकी रुचि सामाजिक संरचना, महिला सशक्तिकरण, सामाजिक परिवर्तन और समकालीन सामाजिक मुद्दों पर शोध एवं मार्गदर्शन में है।