

शैक्षणिक तनाव पर ध्यान केन्द्रित करते हुए अवसाद का विवरण तैयार करना

योगेश कुमार नायक ^{1*}, डॉ. गुलरेज़ खान ²

1. रिसर्च स्कॉलर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, म.प्र., भारत
ashwanikhajuraho@gmail.com ,
2. सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत

सारांश: अवसाद मानवता को प्रभावित करने वाली सबसे आम बीमारियों में से एक है। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है और शरीर, मन तथा विचारों पर असर डालता है। अवसाद अक्सर किशोरावस्था में शुरू होता है है। विश्वविद्यालय के छात्रों में अवसाद एक गंभीर समस्या है, जो पूरे देश में तेजी से बढ़ रही है। विश्वविद्यालय के छात्रों को उन पर पड़ने वाले दबाव और तनाव के कारण अवसाद का अधिक खतरा रहता है। सभी लोगों को कुशलता से काम करने के लिए एक निश्चित मात्रा में तनाव की आवश्यकता होती है। न तो बहुत अधिक और न ही बहुत कम तनाव उपयोगी है या फलदायी। उचित तनाव स्तर मस्तिष्क को बेहतर बनाता है और प्रदर्शन तथा सेहत को बढ़ाता है। छात्रों को तनाव से राहत दिलाने वाली गतिविधियाँ सिखाई जानी चाहिए। इससे उन्हें खुद को संतुलित रखने में मदद मिल सकती है। अपने व्यवहारिक स्वास्थ्य से जुड़ा रहे व्यक्ति को तनाव का सामना करना पड़ सकता है।

मुख्य शब्द: शैक्षणिक, तनाव, अवसाद, व्यक्ति, व्यवहारिक

----- X -----

परिचय

तनाव को आम तौर पर "मांग और विफलता के कारण होने वाली मानसिक घटना के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो हमारे जीवन में बहुत आम है; यह किसी व्यक्ति के इस आकलन के परिणामस्वरूप होता है कि पर्यावरण की मांग उसके संसाधनों से अधिक है और इस प्रकार व्यक्ति की भलाई को खतरे में डालती है।" हालाँकि, तनाव को परिभाषित करना कठिन है क्योंकि तनाव के प्रति हर व्यक्ति की प्रतिक्रिया अलग-अलग होती है। एक व्यक्ति के लिए तनावपूर्ण स्थिति, दूसरे व्यक्ति के लिए तनावपूर्ण नहीं हो सकती है। तनाव की प्रतिक्रिया व्यक्ति के मस्तिष्क, शरीर और व्यवहार को प्रभावित करती है। "यह किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व और प्रदर्शन के सामान्य विकास में बाधा डाल सकता है। अगर तनाव को ठीक से नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो यह अवसाद और चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं को और बढ़ा सकता है।"

सभी लोगों को कुशलता से काम करने के लिए एक निश्चित मात्रा में तनाव की आवश्यकता होती है। न तो बहुत अधिक और न ही बहुत कम तनाव उपयोगी है या फलदायी। उचित तनाव स्तर मस्तिष्क को बेहतर बनाता है और प्रदर्शन तथा सेहत को बढ़ाता है। व्यक्तियों को आदर्श तत्परता के स्तर तक पहुँचाने के लिए अनुकूल मात्रा में तनाव की आवश्यकता होती है। यह व्यक्तिपरक और व्यवहारिक प्रदर्शन को भी बढ़ाता है। हालाँकि, अत्यधिक मात्रा में तनाव अवसाद, ऊब, खराब स्वास्थ्य और चिंता का कारण बन सकता है।

तनाव शब्द लैटिन शब्द "स्ट्रिक्टेस्ट" से लिया गया है, जिसका अर्थ है तंग या पतला, और इसका उपयोग आमतौर पर कठिनाइयों, तनाव, कठिनाई या बोझ के लिए किया जाता था। विभिन्न शोधकर्ताओं द्वारा तनाव की अलग-अलग परिभाषाएँ दी गई हैं। कुछ परिभाषाएँ इस प्रकार हैं: "तनाव एक पर्यावरणीय स्थिति में शामिल है जिसे ऐसी ज़रूरतों के रूप में माना जाता है जो व्यक्ति की क्षमताओं और संसाधनों को पूरा करने के लिए जोखिम में डालती हैं, ऐसी परिस्थितियों में जहाँ व्यक्ति को ज़रूरतों को पूरा करने और न पूरा करने से मिलने वाले पुरस्कारों और लागतों में पर्याप्त अंतर की उम्मीद होती है।"

"जब लोगों को दूसरों की ज़रूरतों या शारीरिक या मनोवैज्ञानिक वातावरण की ज़रूरतों का सामना करना पड़ता है, जिसके लिए वे पर्याप्त रूप से प्रतिक्रिया करने में असमर्थ महसूस करते हैं, तो स्थिति से निपटने के लिए जीव की प्रतिक्रिया सक्रिय हो जाती है।"

इस प्रतिक्रिया की प्रकृति विभिन्न तत्वों के संयोजन पर निर्भर करती है, जिसमें ज़रूरतों की सीमा, व्यक्ति की व्यक्तिगत विशेषताएँ और सामना करने के संसाधन, सामना करने की कोशिश में व्यक्ति पर आने वाली बाधाएँ और दूसरों से प्राप्त समर्थन शामिल हैं।"

"दैनिक अनुरोधों की शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रियाएँ, जो अक्सर परिवर्तनों से जुड़ी होती हैं, उन्हें तनाव कहा जाता है।"

साहित्य समीक्षा

अमृता, नोवराथन और मंदीप (2011) ने किशोरों में पेरेटिंग शैली और अवसाद के बीच संबंधों का अध्ययन किया। अध्ययन के लिए 100 नमूने चुने गए, जिनमें 14 से 16 वर्ष की आयु के 50 पुरुष और 50 महिलाएँ शामिल थीं। बच्चों पर बच्चों के अवसाद सूची का उपयोग किया गया और माता-पिता की शैली की जाँच करने के लिए पेरेटिंग अथॉरिटी प्रश्नावली का उपयोग किया गया। पियर्सन के उत्पाद मोमेंट विधि सहसंबंध और टी-टेस्ट का उपयोग करके डेटा एकत्र किया गया था। परिणामों से पता चला कि अधिनायकवादी पेरेटिंग शैली का अवसाद के साथ महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है। अवसाद के मापों पर पुरुषों और महिलाओं के बीच महत्वपूर्ण अंतर है। दो चरम समूहों ने अपने अवसाद के स्तर पर महत्वपूर्ण अंतर दिखाया।

एम शर्मा और यादव एट अल (2011) ने पाया कि सत्तावादी पालन-पोषण शैली का अवसाद के साथ महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध है और अनुमोदक पालन-पोषण शैली का अवसाद के साथ महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध है। किशोरों में माता-पिता की शैली और अवसाद के बीच संबंधों की जांच करने के लिए अध्ययन की योजना बनाई गई थी। अध्ययन के नमूने में 14 से 16 वर्ष की आयु के 100 किशोर (पुरुष-50, महिलाएँ 50) और उनके माता-पिता में से एक शामिल थे, इस प्रकार कुल नमूना 200 हो गया। किशोरों का मूल्यांकन चिल्ड्रन डिप्रेशन इन्वेंटरी के साथ किया गया था जबकि माता-पिता को माता-पिता की शैली की जांच के लिए पेरेटिंग अथॉरिटी प्रश्नावली-आर दी गई थी। डेटा का विश्लेषण सहसंबंध की पियर्सन के उत्पाद मोमेंट विधि और टी-टेस्ट का उपयोग करके किया गया था

सुशीला (2018) ने किशोरों में अवसाद और पालन-पोषण शैली के संबंध पर एक अध्ययन किया। यह अध्ययन 100 किशोर छात्रों पर किया गया था। उत्तर प्रदेश के शामली जिले के 50 लड़के और 50 लड़कियों को उनके माता-पिता के साथ चुना गया था। डेटा संग्रह के लिए बच्चों के अवसाद सूची (सीडीआई) और अभिभावक प्राधिकरण प्रश्नावली का उपयोग किया गया था। परिणामों से पता चला कि किशोरों में सत्तावादी पालन-पोषण शैली और अवसाद के बीच सकारात्मक संबंध था, लेकिन अनुमेय पालन-पोषण शैली में किशोरों में अवसाद का अनुभव कम था। आधिकारिक पालन-पोषण शैली और अवसाद के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं पाया गया। अंत में उन्होंने कहा कि किशोरियों में पुरुष किशोरों की तुलना में अवसाद की भावना अधिक होती है।

मा यिंग और एंजेला सुई एट अल (2018) ने किशोरों के माता-पिता की अपेक्षाओं और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच सकारात्मक संबंध पर शोध किया। उन्होंने पाया कि किशोरों की भावनात्मक भलाई पर माता-पिता की अपेक्षाओं का नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अध्ययन के लिए हांगकांग से माध्यमिक विद्यालय के 872 किशोरों का चयन किया गया। अध्ययन किशोरों के शैक्षणिक प्रदर्शन और अवसाद दोनों पर उच्च माता-पिता की अपेक्षाओं के प्रभावों पर किया गया था। परिणामों से पता चला कि उच्च माता-पिता की अपेक्षाएँ उनके अवसाद से सकारात्मक रूप से जुड़ी हुई थीं।

रोसेनबाम एट अल (2018) ने कई अतिरिक्त अध्ययनों में विकलांग और गैर-विकलांग आबादी की मनोवैज्ञानिक स्थिति की तुलना की है। जबकि इनमें से अधिकांश जांचों से पता चला है कि विकलांग लोग काफी अधिक उदास या मनोवैज्ञानिक रूप से अधिक परेशान हैं, जो आम तौर पर अवसाद के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हुआ है।

शोध पद्धति

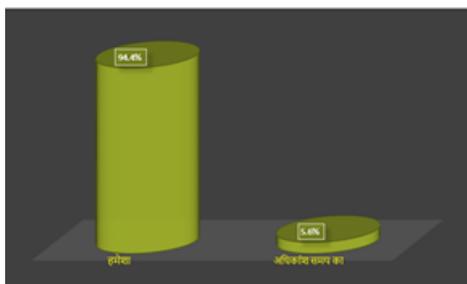
अपने व्यवहारिक स्वास्थ्य से जूझ रहे व्यक्ति को तनाव का सामना करना पड़ सकता है, अवसाद, चिंता, रिश्ते की समस्याएं, दुःख, लत, एडीएचडी या सीखने की अयोग्यता, मनोदशा विकार, या अन्य मनोवैज्ञानिक चिंताएँ। परामर्शदाता, चिकित्सक, जीवन प्रशिक्षक, मनोवैज्ञानिकों, देखभाल करना चिकित्सकों या चिकित्सकों का व्यवहार संबंधी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को थैरेपी,

परामर्श या दवा जैसे उपचारों से प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है। वैश्विक मंदी" अध्ययन, शोध और अभ्यास का वह क्षेत्र है जो दुनिया भर के सभी लोगों के लिए अवसाद में सुधार और अवसाद में समानता प्राप्त करने को प्राथमिकता देता है। कुछ अवसाद क्लिनिकों को अब व्यवहारिक कल्याण वाक्यांश से पहचाना जाता है।

अवसाद की समस्याएँ किशोरावस्था के मध्य में उभरती हैं। खराब मानसिक स्वास्थ्य का छात्रों के व्यापक स्वास्थ्य और विकास पर प्रभाव पड़ सकता है और यह कई स्वास्थ्य और सामाजिक परिणामों से जुड़ा है जैसे कि अधिक शराब, तंबाकू और अवैध पदार्थों का उपयोग, स्कूल छोड़ना और अपराधी व्यवहार। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य "छतरपुर जिले के कॉलेजों के विशेष संदर्भ में उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले छात्रों के बीच अवसाद की समस्या का एक समाजशास्त्रीय अध्ययन" है। यह एक सहसंबंध अध्ययन है। यह अवसाद को शिक्षा के माहौल और छात्रों के व्यक्तित्व के साथ जोड़ता है। वर्तमान अध्ययन अध्ययन के डिजाइन या योजना का वर्णन करता है और अध्ययन के संचालन में अपनाई गई शोध प्रक्रिया के बारे में विवरण पर प्रकाश डालता है। इस प्रकार, यह शोध अध्ययन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और सटीक निर्णय पर पहुँचने के लिए इसे योजनाबद्ध तरीके से और व्यवस्थित रूप से संचालित करने की आवश्यकता है।

डेटा विश्लेषण

अपने अध्ययन में उन्होंने कैंपस में मानसिक संकट और इसके बारे में क्या करना है, इस पर प्रकाश डाला है। शोधपत्र इस बात की पुष्टि करता है कि छात्रों की बढ़ती संख्या अवसाद, चिंता और अन्य प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रही है। यह निष्कर्ष वर्तमान अध्ययन के परिणामों के विपरीत है।



चित्र 1: अवसाद या हताशा महसूस करने वाले उत्तरदाताओं का वितरण

तालिका 1: अवसाद या हताशा महसूस करने पर उत्तरदाताओं की राय प्रदर्शित करना

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत
हमेशा	340	94.4
अधिकांश समय	20	5.6
कुल	360	100

उपरोक्त तालिका से पता चलता है कि 94.4% उत्तरदाताओं का मानना है कि वे हमेशा उदास या हताश महसूस करते हैं और 5.6% उत्तरदाताओं का मानना है कि वे अधिकांश समय उदास या हताश महसूस करते हैं।

तालिका 2: छात्रों के अवसाद और शैक्षिक वातावरण के लिए सहसंबंध तालिका

		टीओटी भाग 1	टीओटी2
टोटपार्ट1	पियर्सन सहसंबंध	1	.348**
	सिग. (2-पूंछ वाला)		.000
	एन	360	360
टीओटी2	पियर्सन सहसंबंध	.348**	1
	सिग. (2-पूंछ वाला)	.000	
	एन	360	360

** सहसंबंध 0.01 स्तर (2-पुच्छीय) पर महत्वपूर्ण है।

सहसंबंध सकारात्मक है

तालिका दर्शाती है कि उत्तरदाताओं का मानसिक स्वास्थ्य छात्रों के शैक्षणिक वातावरण से सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध है, जिसका अर्थ है कि शैक्षणिक वातावरण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लागू किए गए सहसंबंध परीक्षण से पता चलता है कि एक सकारात्मक सहसंबंध है क्योंकि सहसंबंध 0.01 स्तर (2-पूंछ) पर महत्वपूर्ण है।

बताते हैं कि युवा लोगों में अवसाद आम है, इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह आत्म-क्षति और आत्महत्या से जुड़ा हुआ है। इसकी शुरुआत को रोकना सार्वजनिक स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण प्रगति होगी। यह निर्धारित करने के लिए कि क्या मनोवैज्ञानिक या शैक्षिक हस्तक्षेप, या दोनों, छात्रों में अवसादग्रस्तता विकार की शुरुआत को रोकने में प्रभावी हैं। परिणाम वर्तमान अध्ययन के परिणामों के समान हैं।

तालिका 3: कठिन समय में तर्क का उपयोग करने पर उत्तरदाताओं की राय प्रदर्शित करना

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत

हमेशा	100	27.8
अधिकांश समय	260	72.2
कुल	360	100

उपर्युक्त तालिका से पता चलता है कि 72.2% उत्तरदाताओं का मानना है कि वे अधिकांश समय कठिन समय में भी अपने तर्क का उपयोग करने में सक्षम हैं और उनमें से 27.8% का मानना है कि वे हमेशा कठिन समय में भी अपने तर्क का उपयोग करने में सक्षम हैं।

तालिका 4: दूसरों के साथ संतोषजनक संबंध बनाए रखने पर उत्तरदाताओं की भावना का चित्रण

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत
हमेशा	100	27.8
अधिकांश समय	240	66.7
कभी-कभी	20	5.6
कुल	360	100

उपर्युक्त तालिका से पता चलता है कि 66.7% उत्तरदाताओं को लगता है कि दूसरों के साथ उनके संबंध अधिकांश समय संतोषजनक नहीं होते हैं और 27.8% उत्तरदाताओं को लगता है कि दूसरों के साथ उनके संबंध हमेशा संतोषजनक नहीं होते हैं, लेकिन उनमें से 5.6% को लगता है कि दूसरों के साथ उनके संबंध कभी-कभी संतोषजनक नहीं होते हैं।

तालिका 5: उत्तरदाताओं की हीन भावना को प्रस्तुत करना

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत
हमेशा	320	88.9

अधिकांश समय	40	11.1
कुल	360	100

उपर्युक्त तालिका से पता चलता है कि 88.9% उत्तरदाता हमेशा हीन भावना महसूस करते हैं और 11.1% उत्तरदाता अधिकांश समय हीन भावना महसूस करते हैं।

तालिका 6: उत्तरदाताओं द्वारा कल्पना की दुनिया में खो जाने की भावना का संकेत

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत
हमेशा	360	100

उपर्युक्त तालिका से पता चलता है कि 100.0% उत्तरदाताओं का मानना था कि वे सदैव कल्पना की दुनिया में खोए रहते हैं।

तालिका 7: उत्तरदाताओं की अपने भविष्य के प्रति चिंता का प्रदर्शन

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत
कभी-कभी	290	80.6
कभी नहीं	70	19.4
कुल	360	100

तालिका से पता चलता है कि 80.6% उत्तरदाता कभी-कभी अपने भविष्य को लेकर चिंतित रहते हैं, लेकिन 19.4% उत्तरदाताओं का मानना है कि वे अपने भविष्य को लेकर कभी चिंतित नहीं रहते।

अध्ययन किया है और उनके शोध से पता चला है कि माता-पिता के गुणों का मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह परिणाम वर्तमान अध्ययन के निष्कर्षों के विपरीत है।

तालिका 8: सहसंबंध तालिका छात्रों के शैक्षणिक वातावरण और व्यक्तित्व लक्षणों को प्रस्तुत करती है।

		टीओटी2	एटीओटी
टीओटी2	पियर्सन सहसंबंध	1	-.545**
	सिग. (2-पूंछ वाला)		.000
	एन	360	360
एटीओटी	पियर्सन सहसंबंध	-.545**	1
	सिग. (2-पूंछ वाला)	.000	
	एन	360	360

** सहसंबंध 0.01 स्तर (2-पुच्छीय) पर महत्वपूर्ण है।

सहसंबंध नकारात्मक है।

ऊपर बताई गई तालिका से पता चलता है कि नकारात्मक सहसंबंध है, जिसका अर्थ है कि उत्तरदाताओं का शैक्षणिक वातावरण प्रभावित नहीं है और छात्रों के व्यक्तित्व लक्षणों से संबंधित नहीं है। सहसंबंध 0.01 स्तर (2-पुच्छीय) पर महत्वपूर्ण है।

निष्कर्ष

छात्रों को तनाव से राहत दिलाने वाली गतिविधियाँ सिखाई जानी चाहिए। इससे उन्हें खुद को संतुलित रखने में मदद मिल सकती है। अपने व्यवहारिक स्वास्थ्य से जूझ रहे व्यक्ति को तनाव का सामना करना पड़ सकता है, अवसाद, चिंता, रिश्ते की समस्याएँ, दुःख, लत, एडीएचडी या सीखने की अयोग्यता, मनोदशा विकार, या अन्य मनोवैज्ञानिक चिंताएँ। परामर्शदाता, चिकित्सक, जीवन प्रशिक्षक, मनोवैज्ञानिकों, देखभाल करना चिकित्सकों या चिकित्सकों व्यवहार संबंधी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को थेरेपी, परामर्श या दवा जैसे उपचारों से प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है। इस प्रतिक्रिया की प्रकृति विभिन्न तत्वों के संयोजन पर निर्भर करती है, जिसमें ज़रूरतों की सीमा, व्यक्ति की व्यक्तिगत विशेषताएँ और सामना करने के संसाधन, सामना करने की कोशिश में व्यक्ति पर आने वाली बाधाएँ और दूसरों से प्राप्त समर्थन शामिल हैं।" अवसाद की समस्याएँ किशोरावस्था के मध्य में उभरती हैं। खराब मानसिक स्वास्थ्य का छात्रों के व्यापक स्वास्थ्य और विकास पर प्रभाव पड़ सकता है और यह कई स्वास्थ्य और सामाजिक परिणामों से जुड़ा है जैसे कि अधिक शराब, तंबाकू और अवैध पदार्थों का उपयोग, स्कूल छोड़ना और अपराधी व्यवहार।

संदर्भ

1. महालक्ष्मी, डी. और पुगलेंथी, एन. (2015)। कोयंबटूर जिले में उच्चतर माध्यमिक छात्रों का घरेलू वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य। शानलैक्स इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन, 3 (2), 82-88।
2. मल्होत्रा, टी. (2015)। संज्ञानात्मक विकास के औपचारिक परिचालन चरण में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्कूल के माहौल का प्रभाव। भारतीय शैक्षिक समीक्षा, 53 (2), 49-64।
3. मणिकंदन, के. और निर्मलादेवी, एस. (2015)। किशोर शिक्षार्थियों में तनाव पर एक अध्ययन। अंतःविषय अध्ययन के लिए स्कॉलरली रिसर्च जर्नल, II (XVI), 2725-2730।
4. मेनन, ए. (2013)। शुरुआती किशोरावस्था में व्यक्तिगत, माता-पिता से संबंधित, स्कूल से संबंधित और शिक्षक से संबंधित तनाव की धारणा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंटिफिक एंड रिसर्च पब्लिकेशन्स, 3 (8), 1-6।
5. मिश्रा, एस., और झा, एम. (2015)। मानसिक स्वास्थ्य पर लिंग और निवास की भूमिका। आईओएसआर जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस, 20(3/V), 51-55।
6. पास्को, एमसी, हेट्रिक, एसई, और पार्कर, एजी (2020)। सीनियर सेकेंडरी और हायर सेकेंडरी शिक्षा में छात्रों पर तनाव का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडोलसेंस एंड यूथ, 25 (1), 104-112।
7. प्रभु, पी.एस. (2015)। उच्चतर माध्यमिक छात्रों में शैक्षणिक तनाव पर एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस इनवेंशन, 4 (10), 63-68।
8. पुटवेन, डी. (2013)। छात्रों में शैक्षणिक तनाव और चिंता पर शोध: कुछ पद्धतिगत विचार। ब्रिटिश एजुकेशनल रिसर्च जर्नल, 33 (2), 207-219।
9. रजिया, बी. (2016)। सरकारी और निजी स्कूलों में किशोरों का शैक्षणिक तनाव। आईजेएसआर - इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च, 5 (1), 414-416।
10. रीस, एफ., मेयरोस, ए.के., ओटो, सी., लैम्पर्ट, टी., क्लासेन, एफ., और सीबरर, यू.आर. (2019)। बच्चों और किशोरों में सामाजिक-आर्थिक स्थिति, तनावपूर्ण जीवन की स्थितियाँ और मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ: जर्मन बेला कोहोर्ट-अध्ययन के परिणाम। पीएलओएस वन, 14 (3), 1-16।
11. शंकर, आर., वानी, ए., इंदुमति, आर (2017)। किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 4 (3), 15-21।
12. शाह, पी. और काजी, एस.एम. (2014)। शहरी और ग्रामीण कर्मचारियों में मानसिक स्वास्थ्य। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 2 (1), 22-26।
13. शर्मा, और सिंह, (2014)। किशोरों में शैक्षिक तनाव: मंत्रों का जाप एक शक्तिशाली मुकाबला रणनीति के रूप में। ग्लोबल जर्नल ऑफ ह्यूमन-सोशल साइंस: आर्ट्स एंड ह्यूमैनिटीज- साइकोलॉजी, 14 (1/1.0), 30-51।
14. शर्मा, एम., और कौर, जी. (2011)। किशोरों में टालमटोल और शैक्षणिक तनाव में लिंग भेद। इंडियन जर्नल ऑफ सोशल साइंस रिसर्च, 8 (1-2), 122-127।
15. शिराज़ी, एम. और खान, एम.ए. (2012)। पेशेवर और गैर-पेशेवर छात्रों के बीच व्यक्तित्व विशेषताओं के संबंध में मानसिक स्वास्थ्य। जर्नल ऑफ आर्ट्स, साइंस एंड कॉमर्स, 3 (3/1), 8-15।