



सार्वजनिक और निजी संस्थानों के माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन

उर्मिला^{1*}, डॉ. संदीप कुमार²

1. रिसर्च स्कॉलर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, मध्य प्रदेश, भारत
original.sku@gmail.com ,

2. प्रोफेसर, श्रीकृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश: मलाथी और मालिनी (2006); श्रमा (2011) ने संकेत दिया कि उच्च शैक्षणिक स्कोर वाले छात्रों की सीखने की शैली बेहतर होती है और शिक्षकों के लिए उन्हें पढ़ाना आसान होता है। छात्र सीखने की शैलियों की पहचान के लिए शिक्षकों की मदद ले सकते हैं। सीखने की शैली छात्र को सीखने में स्वायत्त होने में मदद करती है और पर्यावरण के साथ बातचीत करने का आत्मविश्वास देती है। सीखने के लिए पर्यावरण एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। व्यक्तिगत स्कूल और कक्षा का वातावरण और शाखा की उनकी प्राथमिकताएँ सीखने की रणनीतियों और शैलियों में अत्यधिक प्रभावी हैं। यह स्कूलों और शाखाओं में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमों के कारण हो सकता है (मुरात और साड़ी, 2010)। पर्यावरण को व्यक्ति के शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, नैतिक, आध्यात्मिक और सौंदर्य संबंधी पहलुओं का विकास करना चाहिए। स्कूलों में वातावरण अनुकूल होना चाहिए ताकि व्यक्ति का अधिकतम विकास हो सके। शिक्षक छात्रों के लिए विभिन्न प्रकार की स्कूली गतिविधियों में शामिल होने के अवसर पैदा करते हैं (एक्ल्स एट अल., 1993) और ये अनुभव छात्रों को उस सेटिंग में दूसरों के साथ उनकी संबद्धता और शिक्षार्थियों के रूप में उनकी स्वायत्तता में सफल होने के लिए उनकी योग्यता के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं - जिससे उन्हें अनुमति मिलती है। उनकी व्यक्तिगत और सामाजिक पहचान का एहसास करें (कॉनेल और वेलबॉर्न, 1991)। स्कूल में अनुकूल वातावरण छात्रों को तनाव मुक्त और मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ रहने में भी मदद करता है। किसी व्यक्ति की भलाई बहुत महत्वपूर्ण है और इसमें पर्यावरण का महत्वपूर्ण योगदान है। भलाई "शारीरिक, एकीकृत जीवन भर सफल प्रदर्शन की स्थिति है" संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक कार्य जिसके परिणामस्वरूप उत्पादक गतिविधियाँ होती हैं जिन्हें किसी की संस्कृति, समुदाय, सामाजिक संबंधों को पूरा करने और मध्यम मनोसामाजिक और पर्यावरणीय समस्याओं से पार पाने की क्षमता द्वारा महत्वपूर्ण माना जाता है" (बॉर्नस्टीन एट अल., 2003)।

मुख्य शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, माध्यमिक विद्यालय के छात्र, मुद्दे और चुनौतियाँ

----- X -----

परिचय

मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक व्यवहार, मन की गतिविधियाँ, भावनाएँ, भावनाएँ आदि शामिल हैं, जिन्हें हमेशा सही रास्ते पर रखना लोगों के लिए मुश्किल होता है। माध्यमिक विद्यालय के छात्र आसानी से इससे दूर हो सकते हैं क्योंकि इस उम्र में उनका मन बाहरी और आंतरिक दुविधाओं के तनाव और तूफान से परेशान हो जाता है। भारत में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के कारण छात्रों को कई समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। पिछले कुछ साल भारत जैसे विकासशील देशों के लिए बहुत चुनौतीपूर्ण रहे हैं। हाल ही में महामारी, प्राकृतिक और अप्राकृतिक आपदाएँ और व्यक्तिगत और व्यावसायिक संबंधों में मतभेदों ने मानव जाति को गहराई से प्रभावित किया है। इन घटनाओं का लोगों में अवसाद, तनाव, चिंता, थकान आदि जैसे बहुत गहरे प्रभाव पड़े हैं। इसलिए, समकालीन युग में, छात्रों को अनिद्रा, सामाजिक विकार, भावनात्मक अस्थिरता, आत्मघाती रवैया, बिगड़ती सामाजिक स्थिति का डर आदि जैसी विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। भाटिया (2020) ने इस बात पर प्रकाश डाला कि "भारत में मानसिक विकारों के योगदान का अनुपात 1990 के बाद से लगभग दोगुना हो गया है और यह 2017 में हर सात भारतीयों में से एक को विभिन्न मानसिक विकारों से ग्रस्त करता है"। इसलिए, प्रस्तुत पत्र माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में मुद्दों और चुनौतियों का अध्ययन करने का एक वास्तविक प्रयास है। यह एक समीक्षा पत्र है और मानसिक स्वास्थ्य से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से संबंधित कुछ शोध अध्ययनों पर आधारित है।

मानसिक स्वास्थ्य खुशहाली की एक अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को समझता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी ढंग से काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम होता है।" 1, 2, 3 तकनीकी रूप से एक निश्चित तरीके से विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) कहता है, मानसिक स्वास्थ्य में "व्यक्तिपरक कल्याण, कथित आत्म-प्रभावकारिता, स्वायत्तता, क्षमता, अंतर-पीढ़ीगत निर्भरता, और किसी की बौद्धिक और भावनात्मक

क्षमता का आत्म-साक्षात्कार, दूसरों के बीच भावनात्मक और व्यवहारिक समायोजन शामिल है। सरल शब्दों में यह मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति है। 4 चूंकि किशोरावस्था के दौरान शारीरिक, यौन और मानसिक सहित कई परिवर्तन होते हैं, इसे सबसे तनावपूर्ण अवधि माना जाता है। वे देश का भविष्य हैं। इसलिए उनका सही मानसिक स्वास्थ्य अत्यंत महत्वपूर्ण है। अवसाद उन्हें जीवन में नीचे ले जाता है। 5 अवसाद में मूड कम होता है, रुचि खो जाती है और उदासी महसूस होती है। यह लगातार रहता है। एक प्रकरण छह से आठ महीने या उससे अधिक समय तक चल सकता है। इसलिए यह एक गंभीर चिंता का विषय है।

साहित्य की समीक्षा

क्लिक करें, केविन एट अल। (2022) शैक्षिक मनोविज्ञान एक ऐसा क्षेत्र है जो दो बड़े क्षेत्रों में फैला हुआ है: शिक्षा और मनोविज्ञान। प्राचीन काल में बहुत पीछे तक पहुंचते हुए, यह क्षेत्र दर्शन और सिद्धांतों से उत्पन्न हुआ था जो शिक्षार्थियों के सीखने, शिक्षकों के पढ़ाने के तरीके को समझने के इरादे से प्रत्येक डोमेन के बीच आगे और पीछे बुना हुआ था, और शैक्षिक सेटिंग्स को प्रभावी ढंग से डिजाइन किया जाना चाहिए। यह अध्याय शैक्षिक मनोविज्ञान की कहानी बताता है - इसके विकास, इसकी विशेषताएं, और इसे अध्ययन के क्षेत्र के रूप में समझने, इसे शिक्षा के तृतीयक स्तर पर पढ़ाने और कक्षा में इसके निष्कर्षों का लाभ उठाने के लिए प्रदान की जाने वाली अंतर्दृष्टि।

मीडोज़, सारा। (2017) बाल विकास को समझना बचपन में विकासात्मक मनोविज्ञान के मुख्य क्षेत्रों का परिचय देता है। 1986 में प्रकाशित 'अंडरस्टैंडिंग चाइल्ड डेवलपमेंट' में पहली बार छपी सामग्री पर आधारित, यह पुस्तक साक्ष्य के नए आधार शामिल करती है और विषय पर एक अंतःविषय दृष्टिकोण प्रदान करती है। विषयगत दृष्टिकोण का पालन करते हुए, यह पुस्तक मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान और चिकित्सा, सामाजिक और संज्ञानात्मक विज्ञान से ज्ञान के पहलुओं को एक साथ लाती है। इसमें क्लासिक और समसामयिक सिद्धांतों और अनुसंधान दोनों को शामिल किया गया है, साथ ही वास्तविक दुनिया की सेटिंग में बाल विकास की जांच भी की गई है। अध्याय बच्चों के जीवन को बेहतर बनाने के व्यावहारिक तरीके विकसित करते हुए वैचारिक मुद्दों, प्रमुख विकासात्मक सिद्धांतों और अनुसंधान पद्धति का पता लगाते हैं।

हारुन-उर-रशीद, एमडी एट.अल. (2021) मनोविज्ञान ने शिक्षा की भावना को बदल दिया है और यह कक्षा में सीखने को नया अर्थ देता है। शैक्षिक मनोविज्ञान ने कक्षा में शिक्षा की पुरानी अवधारणा को भी बदल दिया। शैक्षिक मनोविज्ञान इस अध्ययन के लिए समर्पित है कि लोग कैसे सीखते हैं, जिसमें सीखने में अंतर, प्रतिभाशाली शिक्षार्थी और सीखने की अक्षमताएं शामिल हैं। मनोविज्ञान की शाखा में न केवल प्रारंभिक बचपन की शिक्षा और किशोरावस्था की सीखने की प्रक्रिया शामिल है, बल्कि इसमें सामाजिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं भी शामिल हैं जो कि प्रीस्कूल प्रणाली की तरह पूरे जीवन काल में सीखने में शामिल होती हैं।

अंसारी, सरीफ और अन्य। (2023) मनोविज्ञान की एक अत्यंत महत्वपूर्ण एवं आवश्यक शाखा शिक्षा मनोविज्ञान है। शैक्षिक मनोविज्ञान मनोविज्ञान की एक शाखा है जिसमें शिक्षा के क्षेत्र में विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए मनोविज्ञान के सिद्धांतों, ज्ञान और सिद्धांतों को शिक्षा के क्षेत्र में लागू किया जाता है। शिक्षा मनोविज्ञान उन लोगों के मानसिक और व्यवहार संबंधी मुद्दों का वैज्ञानिक ढंग से अध्ययन करता है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से शिक्षा से संबंधित हैं। हमें इसमें कोई संदेह नहीं है कि यदि शिक्षा प्रणाली छात्रों की रुचि, आवश्यकताओं और क्षमताओं आदि से नहीं जुड़ी होगी तो शिक्षा प्रणाली कभी भी प्रभावी नहीं होगी। शैक्षिक मनोविज्ञान हमें छात्रों की रुचियों, क्षमताओं, आवश्यकताओं आदि के बारे में सटीक ज्ञान प्राप्त करने में मदद करता है।

अनुसंधान क्रियाविधि

अनुसंधान डिजाइन

अनुसंधान किसी उद्देश्य के लिए डेटा एकत्र करने और तार्किक रूप से विश्लेषण करने की एक व्यवस्थित प्रक्रिया है। यह दुनिया की विभिन्न घटनाओं के बीच मौजूद संबंध की खोज करता है। शोध एक ऐसी तकनीक है जिसमें समस्या को परिभाषित करना,

एक परिकल्पना तैयार करना, डेटा एकत्र करना और उसका विश्लेषण करना और संबंधित समस्या के संबंध में परिणामों के रूप में निष्कर्ष तक पहुंचना शामिल है। यह अनुभवजन्य और तर्कसंगत होने का प्रयास करता है, और उपयोग की गई विधियों, एकत्र किए गए डेटा और पहुंचे निष्कर्षों को मान्य करने के लिए हर संभव परीक्षण लागू किया जाता है।

नमूना

विभिन्न सरकारी स्कूलों से यादृच्छिक नमूना तकनीक के माध्यम से 240 माध्यमिक विद्यालय के छात्रों (120 सरकारी और 120 निजी) का एक नमूना चुना गया था। और जिला श्रीनगर, (जम्मू-कश्मीर) भारत के निजी माध्यमिक विद्यालय और इन 240 छात्रों में से; नमूने में 104 लड़के और 136 लड़कियाँ शामिल हैं। स्कूलों को आनुपातिक रूप से चुना गया था, यानी कुल सरकार का 10%। माध्यमिक विद्यालय और कुल निजी माध्यमिक विद्यालयों का 10% जो 10 सरकारी है। और 6 निजी माध्यमिक विद्यालय भी यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक का उपयोग करके चुने गए थे। यह उल्लेख करना आवश्यक है कि 9वीं और 10वीं कक्षा में नामांकित विषयों (सरकारी और निजी) को वर्तमान अध्ययन के लिए नमूना माना गया है।

परिणाम

अनुभाग ए: वर्णनात्मक विश्लेषण

तालिका 1: मनोवैज्ञानिक कल्याण के विभिन्न स्तरों पर समग्र नमूने का प्रतिशत-वार वितरण दिखा रहा है।

स्तरों	एन	प्रतिशतता
कम	1	0.5
मध्यम	193	80.4
उच्च	44	18.3
बहुत ऊँचा	2	0.8
कुल	240	100.0

तालिका 1 में प्रस्तुत डेटा मनोवैज्ञानिक कल्याण के विभिन्न स्तरों पर नमूने के प्रतिशत-वार वितरण को दर्शाता है। तालिका के अवलोकन से पता चलता है कि कुल नमूने का 0.8% बहुत उच्च स्तर के मनोवैज्ञानिक कल्याण की श्रेणी में पाया जाता है। 18.3% विषयों में उच्च स्तर का मनोवैज्ञानिक कल्याण पाया गया। 80.4% विषयों में मध्यम स्तर का मनोवैज्ञानिक कल्याण पाया गया। तालिका से पता चलता है कि 0.5% विषयों में मनोवैज्ञानिक कल्याण का स्तर निम्न है। हालाँकि, किसी भी विषय में मनोवैज्ञानिक कल्याण का स्तर बहुत कम नहीं है। समग्र परिणामों से पता चलता है कि अधिकांश छात्रों में मनोवैज्ञानिक कल्याण का मध्यम स्तर है, उसके बाद उच्च और बहुत उच्च स्तर का मनोवैज्ञानिक कल्याण है जो दर्शाता है कि छात्र अपने जीवन से संतुष्ट हैं, कुशलता से काम करते हैं, लोगों के साथ अच्छे संबंध रखते हैं और समूहों में काम करना पसंद करते हैं।

तालिका 2: दिखा प्रतिशत के आधार पर विवरण का सरकार. और निजी माध्यमिक मनोवैज्ञानिक कल्याण के विभिन्न स्तरों पर स्कूली छात्र।

स्तरों	सरकार.विद्यालय छात्र		निजीविद्यालय छात्र	
	एन	प्रतिशतता	एन	प्रतिशतता
कम	1	0.8	0	0.0
मध्यम	90	75.0	103	85.8
उच्च	27	22.5	17	14.2
बहुत ऊँचा	2	1.7	0	0.0
कुल	120	100.0	120	100.0

तालिका 2 में डेटा सरकार के बीच मनोवैज्ञानिक कल्याण की समग्र तुलना दर्शाता है। और निजी माध्यमिक विद्यालय के छात्र। तालिका दर्शाती है कि सरकार के मामले में। छात्रों में, 1.7% छात्रों का मनोवैज्ञानिक कल्याण बहुत उच्च स्तर का बताया गया है। 22.5% छात्रों में उच्च स्तर का मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य है। सरकार का 75% छात्रों में मनोवैज्ञानिक कल्याण का स्तर मध्यम है और 0.8% छात्रों में मनोवैज्ञानिक कल्याण का स्तर निम्न है, जबकि निजी छात्रों के मामले में, मनोवैज्ञानिक कल्याण का प्रतिशत-वार वितरण इस प्रकार उभरता है; 14.2% उच्च, 85.8% मध्यम। कोई भी निजी छात्र बहुत उच्च स्तर के मनोवैज्ञानिक कल्याण की श्रेणी में नहीं पाया गया है।

तालिका 3: दिखा the प्रतिशत के आधार पर वितरण का कुल मिलाकर नमूनासीखने की शैली के विभिन्न स्तरों पर।

स्तरों	एन	प्रतिशतता
अत्यंत ऊँचा	3	1.3
उच्च	11	4.6

औसत से ऊपर	124	51.7
औसत से थोड़ा ऊपर	69	28.8
औसत/मध्यम	18	7.5
औसत से थोड़ा नीचे	13	5.4
औसत से कम	1	0.4
कम	1	0.4
कुल	240	100.0

तालिका 3 में प्रस्तुत डेटा सीखने की शैलियों के विभिन्न स्तरों पर नमूने के प्रतिशत-वार वितरण को दर्शाता है। तालिका से पता चलता है कि कुल नमूने में से 1.3% में सीखने की शैली अत्यंत उच्च स्तर की पाई गई। 4.6% विषयों में उच्च स्तर की सीखने की शैली पाई गई। 51.7% विषयों में सीखने की शैली का स्तर औसत से ऊपर है। 28.8% नमूना विषयों में सीखने की शैली का स्तर औसत से थोड़ा ऊपर है। तालिका आगे दर्शाती है कि 7.5% छात्रों ने औसत स्तर की सीखने की शैली बताई है। हालाँकि, 5.4% छात्रों में सीखने की शैली का स्तर औसत से थोड़ा नीचे है और एक मामूली प्रतिशत, 0.4% और 0.4% क्रमशः औसत स्तर से नीचे और निम्न स्तर की सीखने की शैली की श्रेणी में देखा गया है। समग्र परिणामों से पता चला कि सबसे अधिक प्रतिशत विषयों में सीखने की शैली औसत और औसत स्तर से ऊपर है। परिणामों को पाई-चार्ट (चित्र 4.6) में और अधिक प्रमाणित किया गया है।

तालिका 4: दिखा प्रतिशत के आधार पर तुलना का सरकार. और निजीसीखने की शैली के विभिन्न स्तरों पर माध्यमिक विद्यालय के छात्र।

स्तरों	सरकार. विद्यालयछात्र		निजीविद्यालय छात्र	
	एन	प्रतिशतता	एन	प्रतिशतता
अत्यंत ऊंचा	2	1.7	1	0.8

उच्च	6	5.0	5	4.2
औसत से ऊपर	63	52.5	61	50.8
औसत से थोड़ा ऊपर	31	25.8	38	31.7
औसत/मध्यम	10	8.3	8	6.7
औसत से थोड़ा नीचे	7	5.8	6	5.0
औसत से कम	1	0.8	0	0.0
कम	0	0.0	1	0.8
कुल	120	100.0	120	100.0

तालिका 4 का अवलोकन सरकार के बीच सीखने की शैली की प्रतिशत-वार तुलना दर्शाता है। और निजी माध्यमिक विद्यालय के छात्र। तालिका के अवलोकन से पता चलता है कि सरकार के मामले में छात्रों का उच्चतम प्रतिशत 52.5% सीखने की शैलियों के औसत स्तर से ऊपर है। सरकार का 25.8%। विद्यार्थी औसत स्तर से थोड़ा ऊपर की श्रेणी में आते हैं और 8.3% में सीखने की शैली का स्तर मध्यम/औसत है। सरकार का 5.8%। विद्यार्थियों की सीखने की शैली का स्तर औसत से थोड़ा नीचे है। हालाँकि, सरकार का एक छोटा प्रतिशत। स्कूली छात्रों यानी 0.8%, 5% और 1.7% में सीखने की शैली क्रमशः औसत से नीचे, उच्च और अत्यधिक उच्च स्तर की है, जबकि निजी छात्रों के मामले में 50.8% की सीखने की शैली औसत स्तर से ऊपर है। 31.7% निजी छात्र औसत स्तर से थोड़ा ऊपर आते हैं और 6.7% की सीखने की शैली औसत/मध्यम स्तर की बताई गई है। 5% निजी छात्र सीखने की शैली के औसत स्तर से थोड़ा नीचे की श्रेणी में आते हैं और 4.2% के पास उच्च स्तर की सीखने की शैली होने की सूचना है। हालाँकि, 0.8% निजी छात्र निम्न और अत्यंत उच्च स्तर की सीखने की शैली की श्रेणी में आते हैं। चर्चा के तहत तालिका से पता चलता है कि दोनों समूहों का महत्वपूर्ण प्रतिशत सीखने की शैलियों के औसत स्तर से ऊपर की श्रेणी में आता है।

तालिका 5: दिखा the प्रतिशत के आधार पर वितरण का कुल मिलाकर नमूना परविद्यालय परिवेश के विभिन्न स्तर।

स्तरों	एन	प्रतिशतता
--------	----	-----------

उच्च	60	25.0
औसत	159	66.2
कम	21	8.8
कुल	240	100.0

तालिका 4.6 में डेटा माध्यमिक विद्यालय के कुल छात्रों में से स्कूल के माहौल के प्रतिशत-वार वितरण के बारे में विवरण देता है। नमूना, 25% विषयों की धारणा उच्च तालिका से स्कूल के वातावरण के स्तर का पता चलता है। बताया गया है कि 66.2% विषयों में स्कूल के माहौल का औसत स्तर देखा गया है। तालिका से पता चलता है कि 8.8% छात्र स्कूल के माहौल को निम्न स्तर का मानते हैं। तालिका के समग्र परिणामों से पता चलता है कि अधिकांश छात्र स्कूल के माहौल को औसत स्तर का समझते हैं। परिणामों को आगे पाई-चार्ट (चित्र 4.8) द्वारा दर्शाया गया है।

तालिका 6: दिखा तुलना का विद्यालय पर्यावरण का सरकार.और निजी माध्यमिक विद्यालय छात्र पर विभिन्न स्तरों(एन=240).

स्तरों	सरकार. विद्यालय छात्र		निजी स्कूल के छात्र	
	एन	प्रतिशतता	एन	प्रतिशतता
उच्च	27	22.5	33	27.5
औसत	79	65.8	80	66.7
कम	14	11.7	7	5.8
कुल	120	100.0	120	100.0

तालिका 4.6 में प्रस्तुत डेटा स्कूल के माहौल की प्रतिशत-वार तुलना दिखाता है, जिससे पता चलता है कि सरकार के मामले में। और निजी माध्यमिक विद्यालय के छात्र। सरकार की मेज. 22.5% छात्र स्कूल के माहौल को उच्च स्तर का अनुभव करते हैं। बताया गया है कि 65.8% छात्र स्कूल के वातावरण के औसत स्तर को समझते हैं और केवल 11.7% छात्र स्कूल के वातावरण के निम्न स्तर को समझते हैं। निजी छात्रों के मामले में, 27.5% स्कूल के माहौल को उच्च स्तर का मानते हैं। 66.7% छात्र स्कूल के माहौल को औसत स्तर का समझते हैं।

तालिका से पता चलता है कि केवल 5.8% निजी छात्र स्कूल के माहौल को निम्न स्तर का समझते हैं। समग्र तालिका दर्शाती है कि सबसे अधिक प्रतिशत छात्र स्कूल के वातावरण के औसत स्तर को समझते हैं।

निष्कर्ष

दोनों स्कूलों में अध्ययन प्रतिभागियों में चिंता और तनाव अधिक पाया गया। अवसाद कम पाया गया। लेकिन अगर उनमें अधिक चिंता और तनाव है और अगर इस समय उचित देखभाल नहीं की जाती है, तो यह अवसाद की स्थिति में परिवर्तित हो सकता है। निजी स्कूल के अधिकांश छात्रों ने कहा कि वे परीक्षा के डर के साथ-साथ माता-पिता के दबाव के कारण चिंतित और तनावग्रस्त हैं। इसलिए, शिक्षकों और अभिभावकों को अपने बच्चों पर दबाव न डालने के लिए शिक्षित किया जाना चाहिए। उन्हें बच्चों के जीवन पर अवसाद, चिंता और तनाव के परिणामों के बारे में भी बताया जाना चाहिए। शिक्षकों से कहा गया कि वे छात्रों के साथ बातचीत करें और किसी भी कारण से संबंधित अवसाद, चिंता और तनाव से निपटने में उनकी मदद करने का प्रयास करें। उन्हें माता-पिता को अपने बच्चों की मानसिक स्थिति के बारे में भी बताना चाहिए और उन्हें किसी भी चीज़ से संबंधित दबाव नहीं डालना चाहिए। छात्रों को स्वास्थ्य शिक्षा दी गई कि वे किसी भी व्यक्ति के साथ अपनी समस्याओं को साझा करें जिसके साथ वे सहज महसूस करते हैं। उन्हें बताया गया कि वे अपने जीवन में किसी भी चीज़ से संबंधित तनाव न लें। उन्हें यह भी बताया गया कि सुख और दुख जीवन के चरण हैं और हमें अपने जीवन में उन्हें संतुलित करने और सकारात्मक जीवन जीने की आवश्यकता है।

संदर्भ

1. मीडोज़, सारा। (2017)। बाल विकास को समझना: मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य और अनुप्रयोग। 10.4324/9781315223223.
2. हारुन-उर-रशीद, एमडी और रहमान, अशदुर और हसन, और रहमान, (2021)। प्राथमिक शिक्षा पर शैक्षिक मनोविज्ञान का प्रभाव: एक समीक्षा। मानविकी और सामाजिक विज्ञान के अनुसंधान जर्नल। 9. 75-78.
3. करीम, एमडी (2022)। शैक्षिक मनोविज्ञान को जानना: शिक्षण-सीखने की प्रक्रिया को सुचारु बनाने का एक उपकरण। सामाजिक विज्ञान की ग्रीन यूनिवर्सिटी समीक्षा। 7. 165-174. 10.3329/गुरु. v7i1-2.62692.
4. अंसारी, सरीफ और सूत्रधार, सुकृति। (2023)। शैक्षिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में अनुसंधान के हालिया रुझान: एक महत्वपूर्ण समीक्षा। 4. 775-779.
5. कौशिक, विभा. (2018)। जयपुर जिले के वरिष्ठ माध्यमिक स्तर पर शिक्षण में रचनावादी दृष्टिकोण का एक विश्लेषणात्मक अध्ययन। 23. 01-06. 10.9790/0837-2303050106.
6. चैन, ज़िनमिंग। (2023)। स्कूल-आयु वर्ग के बच्चों की शिक्षा में पुरस्कार और दंड का उपयोग करने का एक अध्ययन - व्यवहारवाद सिद्धांत संचालक कंडीशनिंग पर आधारित। शिक्षा, मानविकी और सामाजिक विज्ञान जर्नल। 10. 86-90. 10.54097/ehss. v10i.6896.
7. अली, एन. और मुख्तार, एस. और खान, वाई. और अहमद, एम. और खान, जेड. (2022)। माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन और घर पर बच्चों की शिक्षा में माता-पिता की भागीदारी का विश्लेषण। शिक्षा और विज्ञान जर्नल. 24.118-142. 10.17853/1994-5639-2022-9-118-142।
8. पेंग, यिंग और हू, शियू और क्वान, ज़िशुन। (2023)। पूर्वस्कूली शिक्षा में विकासात्मक मनोविज्ञान का अनुप्रयोग। जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड एजुकेशनल टेक्नोलॉजीज. 3. 18-25. 10.53469/जीत.2023.03(12).03.