

“उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं अध्ययन आदत का उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन” (बिलासपुर जिले के विशेष संदर्भ में)

शुभ्रिका तिवारी¹, डॉ. सिद्धेश्वर मिश्रा जी²

¹ शोधार्थी, आई. एस. बी. एम. विश्वविद्यालय, छुरा, गरियाबंद, छत्तीसगढ़, भारत

² शोध निर्देशक, शिक्षा विभाग, आई. एस. बी. एम. विश्वविद्यालय, छुरा, गरियाबंद, छत्तीसगढ़, भारत

सारांश

वर्तमान समय में विद्यार्थियों को शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा व्यक्तिगत चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद तथा आत्म-प्रेरणा में कमी जैसे कारक अध्ययन की गुणवत्ता एवं एकाग्रता को प्रभावित करते हैं। प्रस्तुत अध्ययन में 11वीं एवं 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति एवं अध्ययन की आदतों (जैसे अध्ययन का समय, पढ़ाई की रणनीतियाँ, निरंतरता आदि) का मूल्यांकन कर उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों (प्राप्तांक एवं ग्रेड) पर प्रभाव का अध्ययन किया गया। शोध हेतु उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों से 50 विद्यार्थियों का चयन किया गया।

मूल शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, अध्ययन आदतें, शैक्षणिक उपलब्धि, उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थी।

वर्तमान युग में शिक्षा केवल ज्ञानार्जन का माध्यम नहीं रहा, बल्कि यह विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास का आधार बन गया है। उच्चतर माध्यमिक स्तर, विद्यार्थी जीवन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण चरण होता है, जहाँ से उनके शैक्षणिक, व्यावसायिक एवं सामाजिक भविष्य की नींव रखी जाती है। इस स्तर पर विद्यार्थी न केवल शैक्षणिक दबाव से जूझते हैं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक चुनौतियों का भी सामना करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य, किसी भी व्यक्ति की सोचने, समझने, निर्णय लेने और तनाव का सामना करने की क्षमता को प्रभावित करता है। यदि विद्यार्थी मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं हैं, तो उनकी एकाग्रता, स्मरण शक्ति एवं आत्मविश्वास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे उनकी शैक्षणिक उपलब्धियाँ प्रभावित हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त, अध्ययन आदतें जैसे समय प्रबंधन, नोट्स तैयार करना, पुनरावृत्ति की विधियाँ एवं अध्ययन के प्रति रुचि भी विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यदि विद्यार्थी की अध्ययन पद्धति व्यवस्थित और प्रभावी है, तो वह अपेक्षाकृत बेहतर प्रदर्शन करता है।

इस शोध का उद्देश्य उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं अध्ययन आदतों का विश्लेषण करना है तथा यह समझना है कि इन दोनों कारकों का उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों पर क्या प्रभाव पड़ता है। यह अध्ययन न केवल विद्यार्थियों की समस्याओं को समझने में सहायक होगा, बल्कि शिक्षकों, अभिभावकों एवं नीति निर्माताओं को भी उपयुक्त रणनीतियाँ अपनाने में मार्गदर्शन प्रदान करेगा।

मानसिक स्वास्थ्य

मनुष्य के दैनिक जीवन की पूर्ण संतुलित और सामंजस्यपूर्ण क्रियाशीलता ही उसके मानसिक स्वास्थ्य की परिचायक है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति मात्र ही नहीं बल्कि यह शरीर और मन दोनों का प्रभावशाली समन्वय है। जो व्यक्ति के देखने, सोचने एवं करने के बीच एकीकरण का परिणाम होता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं, आदर्शों आदि को जीवन की वास्तविकताओं के अनुरूप ढालकर अपने तथा अपने वातावरण के मध्य एक संतोषजनक सम्बन्ध स्थापित करता है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य एक संतुलित मनोदशा की अवस्था होती है।

अध्ययन आदत

जब विद्यार्थी दूसरों के अनुभवों को शब्दों, निरीक्षण, चिन्तन, मनन द्वारा ग्रहण करता तथा उनका लाभ उठाता है तो यह प्रक्रिया अध्ययन कहलाती है। जब कोई विद्यार्थी किसी क्रिया या कार्य को बिना किसी परिणाम के ज्ञान से स्वतः दोहराता है यही क्रिया या कार्य आदत कहलाती है। तो इस प्रकार से किया जाने वाला अध्ययन, अध्ययन आदत के नाम से जाना जाता है।

शैक्षणिक उपलब्धि

जब विद्यार्थियों को निश्चित समय में निश्चित पाठ्यक्रम के लिए प्रशिक्षित कर लिया जाता है तो विद्यार्थियों को सिखाए हुए ज्ञान का मापन किया जाता है और मापन में प्राप्त अंक ही विद्यार्थी की शैक्षणिक उपलब्धि कहलाती है जो विद्यार्थियों की सफलता-असफलता को प्रदर्शित करती है।

साहित्य की समीक्षा

नायक डॉ. प्रमोद कुमार, भट्टाचार्य प्रशांत एवं अनिकेत (2015) – मानसिक स्वास्थ्य का एक तुलनात्मक अध्ययन ग्रामीण और शहरी किशोर छात्र – डॉ. प्रमोद कुमार नायक एवं प्रशांत भट्टाचार्य तथा अनिकेत ने अपने शोध-पत्र में बताया कि आज के समाज में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल पर्यावरण से समायोजन नहीं, बल्कि भावनाओं, इच्छाओं, आदर्शों और महत्वाकांक्षाओं में संतुलन बनाए रखने की क्षमता है। छात्रों में सकारात्मक चिंतन, स्वायत्तता, समूह दृष्टिकोण और पर्यावरण की समझ जैसे मानसिक स्वास्थ्य के आयामों में विशेष अंतर नहीं होता। समग्र विकास और प्रभावी अधिगम के लिए छात्रों का मानसिक रूप से संतुलित होना आवश्यक है, क्योंकि ऐसे ही छात्र राष्ट्र की अमूल्य धरोहर बनते हैं।

चौहान प्रो. मधु एवं सिंह श्रीमती माथुर (2016) – प्रो. मधु चौहान एवं श्रीमती माथुर सिंह के अनुसार परिवार बच्चे की पहली पाठशाला होता है, जहाँ उसे नैतिक मूल्यों, व्यवहार, परंपराओं और जीवन के मूलभूत गुणों की शिक्षा मिलती है। माता-पिता इसके केंद्र होते हैं और उनका स्नेह, प्रेम व आचरण बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण में अहम भूमिका निभाते हैं। भारतीय संस्कृति में माँ को प्रथम गुरु माना गया है और इतिहास में कई महान व्यक्तियों ने अपने जीवन की प्रेरणा परिवार से ही प्राप्त की है।

वत्स डॉ. गिरीश कुमार (2019) – डॉ. वत्स के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल पर्यावरण से समायोजन नहीं, बल्कि जीवन की वास्तविकताओं को स्वीकार करते हुए भावनाओं, इच्छाओं एवं आदर्शों में संतुलन बनाए रखना है। छात्र-छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों में विशेष अंतर नहीं होता। समग्र विकास, संतुलित व्यवहार और प्रभावी अधिगम के लिए उनका मानसिक रूप से सक्षम होना जरूरी है, क्योंकि ऐसे ही छात्र राष्ट्र की अमूल्य धरोहर होते हैं।

अध्ययन क्षेत्र – अध्ययन क्षेत्र के अंतर्गत मैंने छत्तीसगढ़ राज्य के बिलासपुर जिले का चयन किया है।

न्यादर्श का आकार – प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं अध्ययन आदतों का उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना है। अध्ययन में मैंने 50 विद्यार्थियों को उत्तरदाता के रूप में सम्मिलित किया है तथा यादृच्छिक नमूनाकरण विधि का प्रयोग किया है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना।
2. विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों का विश्लेषण करना।
3. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं अध्ययन आदतों का उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव का मूल्यांकन करना।

प्रस्तुत अध्ययन संबंधी परिकल्पनाएं

1. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य ने उनके शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित किया है।
2. विद्यार्थियों के अध्ययन आदतों ने उनके शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित किया है।

जनसांख्यिकीय परिचय

जनसांख्यिकीय परिचय के अंतर्गत उत्तरदाताओं की लिंग एवं शिक्षा की स्थिति से संबंधित जानकारीयें एकत्र की गईं।

उत्तरदाताओं का जनसांख्यिकीय परिचय

तालिका क्रमांक 1

| | Count | Table N % | Mean | Standard Deviation |
|-----------|--------|-----------|---------|--------------------|
| GENDER | MALE | 32 | 64.00% | |
| | FEMALE | 18 | 36.00% | |
| | Total | 50 | 100.00% | 1.36000 |
| EDUCATION | 11TH | 28 | 56.00% | |
| | 12TH | 22 | 44.00% | |
| | Total | 50 | 100.00% | 1.44000 |

प्रस्तुत तालिका क्रमांक 1 से ज्ञात होता है कि चयनित उत्तरदाताओं में से अधिकतर 64.00 प्रतिशत विद्यार्थी पुरुष हैं एवं 36 प्रतिशत विद्यार्थी महिला हैं। ग्यारहवीं कक्षा में अध्ययनरत 56 प्रतिशत विद्यार्थी हैं एवं 44 प्रतिशत विद्यार्थी बारहवीं कक्षा के हैं।

आवृत्ति विश्लेषण

यह विश्लेषण की एक सामान्य विधि है जो व्यवहार के मात्रात्मक पहलुओं को मापने का एक सरल तरीका प्रदान करता है। विभिन्न सांख्यिकीय परीक्षणों का उपयोग करके विषयों के समूहों की तुलना आसानी से की जा सकती है। आवृत्ति विश्लेषण हेतु उत्तरदाताओं हेतु प्रश्नावली तैयार की गई।

1. क्या आपके मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव आपकी शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ता है?

तालिका क्रमांक – 1.2

| 1. Does your mental health affect your academic achievement? | | | | | |
|--|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | YES | 36 | 72.0 | 72.0 | 72.0 |
| | NO | 10 | 20.0 | 20.0 | 92.0 |
| | NEUTRAL | 4 | 8.0 | 8.0 | 100.0 |
| | Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

प्रस्तुत तालिका क्रमांक – 1.2 के अनुसार 72 प्रतिशत विद्यार्थियों ने माना कि उनके मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ती है। 20 प्रतिशत विद्यार्थियों ने नहीं में उत्तर दिया तथा 8 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तटस्थ विकल्प का चयन किया।

2. क्या मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन करते हैं?

तालिका क्रमांक – 1.3

| 2. Do mentally healthy students perform better academically? | | | | | |
|--|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | YES | 35 | 70.0 | 70.0 | 70.0 |
| | NO | 9 | 18.0 | 18.0 | 88.0 |
| | NEUTRAL | 6 | 12.0 | 12.0 | 100.0 |
| | Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

प्रस्तुत तालिका क्रमांक – 1.3 के अनुसार 70 प्रतिशत विद्यार्थियों ने हाँ में उत्तर देते हुए कहा कि उनके मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन करते हैं तथा 18 प्रतिशत विद्यार्थियों ने नहीं में अपना उत्तर दिया तथा 12 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तटस्थ विकल्प का चयन किया।

3. क्या आपकी अध्ययन आदतें आपके शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं?

तालिका क्रमांक – 1.4

| 3. Do your study habits affect your academic achievement? | | | | | |
|---|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | YES | 39 | 78.0 | 78.0 | 78.0 |
| | NO | 6 | 12.0 | 12.0 | 90.0 |
| | NEUTRAL | 5 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

प्रस्तुत तालिका क्रमांक – 1.4 के अनुसार 78 प्रतिशत विद्यार्थियों ने हाँ में उत्तर देते हुए कहा कि उनकी अध्ययन आदतें उनके शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं तथा 12 प्रतिशत विद्यार्थियों ने कहा कि अध्ययन आदतें उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित नहीं करती तथा 10 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तटस्थ विकल्प का चयन किया।

4. क्या आपकी नियमित अध्ययन दिनचर्या शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार लाती है?

तालिका क्रमांक – 1.5

| 4. Does your regular study routine improve academic performance? | | | | | |
|--|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | YES | 38 | 76.0 | 76.0 | 76.0 |
| | NO | 7 | 14.0 | 14.0 | 90.0 |
| | NEUTRAL | 5 | 10.0 | 10.0 | 100.0 |
| | Total | 50 | 100.0 | 100.0 | |

प्रस्तुत तालिका क्रमांक – 1.5 के अनुसार 76 प्रतिशत विद्यार्थियों ने कहा कि उनकी अध्ययन आदतें उनके शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं तथा 12 प्रतिशत विद्यार्थियों ने कहा कि अध्ययन आदतें उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित नहीं करती तथा 10 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तटस्थ विकल्प का चयन किया।

परिणाम

तालिका क्रमांक – 1.2 के अनुसार, यह स्पष्ट रूप से देखा गया कि अधिकांश विद्यार्थियों का मानना है कि उनके मानसिक स्वास्थ्य का सीधा प्रभाव उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ता है। सर्वेक्षण में शामिल उत्तरदाताओं में से 72 प्रतिशत विद्यार्थियों ने यह स्वीकार किया कि मानसिक स्वास्थ्य उनकी पढ़ाई, प्रदर्शन और परिणामों को प्रभावित करता है। इसके विपरीत, 20 प्रतिशत विद्यार्थियों ने इस कथन में असहमति जताई और माना कि मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। वहीं, 8 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तटस्थ विकल्प का चयन किया, जो यह संकेत देता है कि वे इस विषय पर स्पष्ट राय नहीं बना सके या वे न तो सहमत थे और न ही असहमत। यह आँकड़े दर्शाते हैं कि विद्यार्थियों के अनुभव और दृष्टिकोण में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ रही है एवं अधिकांश विद्यार्थी इसके शैक्षणिक जीवन पर प्रभाव को गंभीरता से समझते हैं।

तालिका क्रमांक – 1.3 के अनुसार, सर्वेक्षण में भाग लेने वाले विद्यार्थियों में से 70 प्रतिशत ने यह माना कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन करते हैं। यह आंकड़ा यह स्पष्ट करता है कि अधिकांश विद्यार्थियों का यह विश्वास है कि मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक सफलता के बीच सीधा और सकारात्मक संबंध होता है। वहीं, 18 प्रतिशत विद्यार्थियों ने इस कथन से असहमति व्यक्त की और नहीं में उत्तर दिया। इनका मानना है कि मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षणिक प्रदर्शन पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता या यह अन्य कारकों की तुलना में कम महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त, 12 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तटस्थ विकल्प का चयन किया, जो यह इंगित करता है कि वे इस विषय को लेकर अनिश्चित हैं या उनके विचार स्पष्ट रूप से सकारात्मक अथवा नकारात्मक नहीं हैं। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि अधिकांश विद्यार्थी यह समझते हैं कि मानसिक रूप से स्वस्थ रहना उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों को बेहतर बनाने में सहायक होता है।

तालिका क्रमांक – 1.4 में दिए गए आँकड़ों के अनुसार, सर्वेक्षण में भाग लेने वाले विद्यार्थियों में से 78 प्रतिशत ने यह स्वीकार किया कि उनकी अध्ययन आदतें उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को सीधे रूप से प्रभावित करती हैं। यह आंकड़ा यह संकेत करता है कि अधिकांश विद्यार्थियों का यह विश्वास है कि नियमितता, समय प्रबंधन, एकाग्रता तथा व्यवस्थित अध्ययन जैसी आदतें उनकी अकादमिक सफलता में अहम भूमिका निभाती हैं। वहीं, 12 प्रतिशत विद्यार्थियों ने इस कथन से असहमति व्यक्त की और कहा कि अध्ययन आदतों का उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। यह वर्ग संभवतः यह मानता है कि बुद्धिमत्ता, परीक्षा प्रणाली या अन्य बाहरी कारक अधिक प्रभावी होते हैं। इसके अतिरिक्त, 10 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तटस्थ विकल्प का चयन किया, जिससे यह स्पष्ट होता है कि वे इस विषय को लेकर या तो अनिश्चित हैं या फिर उनके अनुभव इस संबंध में स्पष्ट नहीं हैं। इन आँकड़ों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि अधिकांश विद्यार्थी अध्ययन की आदतों को अपनी शैक्षणिक सफलता का एक महत्वपूर्ण कारक मानते हैं। यह शैक्षणिक योजनाओं और शिक्षण विधियों को विकसित करते समय एक महत्वपूर्ण संकेत है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों में अध्ययन आदतों को सुधारने के लिए प्रशिक्षण और मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

तालिका क्रमांक – 1.5 के अनुसार, सर्वेक्षण में भाग लेने वाले विद्यार्थियों में से 76 प्रतिशत ने यह स्पष्ट रूप से स्वीकार किया कि उनकी अध्ययन आदतें उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं। यह आँकड़ा इस ओर संकेत करता है कि अधिकांश छात्र मानते हैं कि समय प्रबंधन, नियमितता, दोहराव, और व्यवस्थित अध्ययन जैसी आदतें उनकी सफलता में निर्णायक भूमिका निभाती हैं। इसके विपरीत, 12 प्रतिशत विद्यार्थियों ने इस कथन से असहमति जताई और कहा कि उनकी अध्ययन आदतों का शैक्षणिक प्रदर्शन पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। संभवतः ये विद्यार्थी मानते हैं कि अन्य कारक जैसे बुद्धिमत्ता, परीक्षा का स्वरूप या परिस्थितियाँ अधिक प्रभावशाली होती हैं। साथ ही, 10 प्रतिशत विद्यार्थियों ने तटस्थ विकल्प का चयन किया, जो यह दर्शाता है कि वे इस विषय को लेकर या तो अनिश्चित हैं या उनके अनुभव स्पष्ट नहीं हैं। उपरोक्त आंकड़ों से यह निष्कर्ष निकलता है कि बहुसंख्यक विद्यार्थी अध्ययन की आदतों को अपनी शैक्षणिक सफलता से जोड़कर देखते हैं। यह शिक्षा संस्थानों के लिए एक संकेत है कि छात्रों में प्रभावी अध्ययन कौशल विकसित करने हेतु विशेष मार्गदर्शन एवं प्रशिक्षण की आवश्यकता है, ताकि वे अधिक संगठित, लक्ष्य-केंद्रित और आत्म-प्रेरित बन सकें।

सुझाव

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण को दर्शाता है। यह इस बात को प्रभावित करता है कि व्यक्ति कैसे सोचता है, महसूस करता है और व्यवहार करता है। मानसिक रूप से स्वस्थ छात्र सामान्यतः अधिक प्रेरित होते हैं और लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सक्रिय रहते हैं। मानसिक तनाव प्रेरणा को कम कर सकता है और निष्क्रियता ला सकता है। अतः यह स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच सीधा संबंध है। विद्यार्थी का मानसिक स्वास्थ्य जितना बेहतर होगा, उसकी शैक्षणिक सफलता की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थियों में सामान्यतः आत्म-विश्वास, एकाग्रता, स्मरण शक्ति और लक्ष्य प्राप्ति की क्षमता अधिक होती है, जो शैक्षणिक उपलब्धि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह सिद्धांत बताता है कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी अधिक आत्म-प्रेरित होते हैं, जिससे उनकी सीखने की प्रक्रिया बेहतर होती है। तनाव, चिंता या अवसाद जैसी स्थितियाँ मस्तिष्क की कार्यशील स्मृति पर प्रभाव डालती हैं, जिससे सीखने और समझने की क्षमता घटती है। सकारात्मक मानसिक स्थिति जैसे आशावाद, आत्म-स्वीकृति और संतोष विद्यार्थियों के प्रदर्शन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। अतः यह स्पष्ट रूप से सिद्ध होता है कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी शैक्षणिक रूप से अधिक सफल होते हैं। उनका मानसिक संतुलन, भावनात्मक स्थिरता और आत्म-प्रेरणा उन्हें न केवल पढ़ाई में आगे बढ़ने में मदद करती है, बल्कि समग्र रूप से उनके व्यक्तित्व विकास में भी सहायक होती है।

अध्ययन आदतें उन व्यवहारों और कार्यनीतियों का समूह हैं जिन्हें छात्र अध्ययन करते समय अपनाते हैं, जैसे कि समय प्रबंधन, दोहराव, नोट्स बनाना, आत्म-मूल्यांकन, लक्ष्य निर्धारण आदि। ये आदतें छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि को सीधे रूप से प्रभावित करती हैं। सैद्धांतिक दृष्टिकोण से यह स्पष्ट है कि अध्ययन की आदतें विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि को गहराई से प्रभावित करती हैं। एक छात्र जितना अधिक संगठित, नियमित और उद्देश्यपूर्ण ढंग से अध्ययन करता है, उसकी सफलता की संभावना उतनी ही अधिक होती है। यह सिद्धांत बताता है कि जो विद्यार्थी स्वयं अपने अध्ययन को योजना, निगरानी और मूल्यांकन करते हैं, वे अकादमिक रूप से अधिक सफल होते हैं।

नियमित अध्ययन दिनचर्या का अर्थ है निर्धारित समय पर, निरंतर और योजनाबद्ध रूप से अध्ययन करना। यह न केवल अध्ययन की गुणवत्ता को बढ़ाता है, बल्कि जानकारी के दीर्घकालिक संधारण समझदारी और आत्मविश्वास में भी वृद्धि करता है। कई शैक्षणिक सिद्धांत और शोध यह सिद्ध करते हैं कि नियमित अध्ययन से शैक्षणिक प्रदर्शन में स्पष्ट सुधार होता है। जब अध्ययन नियमित रूप से किया जाए, तो यह मस्तिष्क में एक सकारात्मक आदत के रूप में स्थापित हो जाता है, जिससे एकाग्रता और दक्षता दोनों में सुधार होता है। नियमित अध्ययन मस्तिष्क पर एक बार में अधिक जानकारी लोड होने से बचाता है, जिससे सीखना आसान और अधिक गहन होता है। सिद्धांतिक रूप से यह पूर्णतः सिद्ध होता है कि नियमित अध्ययन दिनचर्या शैक्षणिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह केवल ज्ञान अर्जन नहीं, बल्कि मानसिक अनुशासन, आत्म-प्रेरणा और दीर्घकालिक सफलता के लिए भी आवश्यक है।

निष्कर्ष

इस अध्ययन के माध्यम से यह स्पष्ट रूप से पाया गया कि बिलासपुर जिले के उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति तथा उनकी अध्ययन आदतों, दोनों ही उनकी शैक्षणिक उपलब्धि को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। मानसिक रूप से संतुलित और सकारात्मक सोच रखने वाले विद्यार्थियों ने बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन किया। चिंता, तनाव, अवसाद आदि मानसिक समस्याओं से ग्रसित विद्यार्थियों की उपलब्धि औसत या उससे कम पाई गई। नियमित, संगठित और लक्ष्य-निर्धारित अध्ययन करने वाले विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धियाँ तुलनात्मक रूप से अधिक रहीं, वहीं अनियमित, बिना योजना के पढ़ाई करने वाले विद्यार्थियों की उपलब्धियाँ कम पाई गईं।

बिलासपुर जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं अध्ययन आदतों से गहराई से जुड़ी हुई है। यदि मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखा जाए और अध्ययन की उचित रणनीति अपनाई जाए, तो शैक्षणिक उपलब्धियों में निश्चित रूप से सुधार हो सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. बाजपेयी नितिन (2012) विद्यालय सघनता के सन्दर्भ में मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन. *Shodhdhara: A Quarterly Research Journal of Humanities and Social Sciences*, 3: पृष्ठ क्रमांक – 203.
2. कुमार विवेक (2020) उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन. *International Journal of Applied Research*, 6(10) : पृष्ठ क्रमांक – 681.
3. कुमार रोहित (2023) माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों एवं पारिवारिक वातावरण के संबंध का अध्ययन. *International Journal of Applied Research*, 9(1) : पृष्ठ क्रमांक – 172.
4. कुमार रोहित (2023) माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की अध्ययन आदतों एवं पारिवारिक वातावरण के संबंध का अध्ययन. *International Journal of Applied Research*, 9(1): पृष्ठ क्रमांक – 172.
5. कुमार अरुण (2023) उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उपलब्धि अभिप्रेरणा के मध्य सहसंबंध का अध्ययन. *International Journal of Literacy And Education*, 3(1) : पृष्ठ क्रमांक – 222.

6. कुमारी प्राची (2023) मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव का अध्ययन. *Shodhkosha: Journal of Visual and Performing Arts*, 4(2) : पृष्ठ क्रमांक – 2328.
7. परवीन रेशमा (2023) उत्तराखण्ड के स्नातक विद्यार्थियों में मोबाइल फोन की लत का एक अध्ययन. *International Journal of Applied Research*, 9(7) : पृष्ठ क्रमांक – 119.
8. रावत रेनु (2024) किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याओं का अध्ययन. *Journal of Emerging Technologies and Innoovative Research*, 11(12) : पृष्ठ क्रमांक – 105.
9. यादव अंकिता (2025) उच्च माध्यमिक विद्यालय स्तर के विद्यार्थियों के अभिवृत्ति दृष्टिकोण और संवेगात्मक बुद्धि का उनकी शैक्षणिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन. *Journal of Emerging Technologies And Innovative Research*, 12(3) : पृष्ठ क्रमांक – 557.
10. वाजपेयी डॉ. नितिन (2025) लिंग, विद्यालय सघनता तथा समायोजन के संदर्भ में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन. *Shodh-dhara*, 2(3) : पृष्ठ क्रमांक – 245.
11. सिंह रंजीत कुमार (2025) माध्यमिक स्तर के आदिवासी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन. *Journal of Emerging Technologies and Innoovative Research*, 11(3) : पृष्ठ क्रमांक – 453.
12. अग्रवाल करुणा (2016). आधुनिक शिक्षा पद्धति में शिक्षक की भूमिका. *Shikshak Shiksha Shodh Patrika*, 10(3) : पृष्ठ क्रमांक – 20.
13. किस्कू अशोक कुमार (2021). माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि पर चिंता एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रभाव का अध्ययन. पी.-एच.डी., शोध-प्रबंध, रबीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन (म.प्र.) : पृष्ठ क्रमांक 1-4.
14. त्रिपाठी जय शंकर (2008). माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का सृजनात्मकता अध्ययन आदतों एवं उपलब्धि अभिप्रेरणा से सम्बन्ध का अध्ययन. पी.-एच.डी., शोध-प्रबंध, डॉ. राम मनोहर लोहिया, अवध विश्वविद्यालय फैजाबाद : पृष्ठ क्रमांक – 1.
15. सेन्सेस ऑफ इण्डिया (1991). मध्यप्रदेश पार्ट, स्पेशल टेबिल्स शेड्यूल ट्राइबल भोपाल (म.प्र.).
16. जैन डॉ. सुनिता (2016). अनुसूचित जाति एवं जनजाति की आर्थिक स्थिति का समीक्षात्मक अध्ययन (दमोह जिले के विशेष सन्दर्भ में). *International Journal of Review and Research in Social Science*, 4(4) : पृष्ठ क्रमांक – 237.