

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का उनके शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

*सौरभ कुमार (शोध छात्र), प्रो. राघवेन्द्र सिंह, विभागाध्यक्ष

शिक्षक शिक्षा विभाग (बी०एड०) एम०एल०के० (पी०जी०) कॉलेज बलरामपुर (उ०प्र०)

Article Received: 07 June 2026

*Corresponding Author: सौरभ कुमार

Article Revised: 27 June 2026

शिक्षक शिक्षा विभाग (बी०एड०) एम०एल०के० (पी०जी०) कॉलेज बलरामपुर (उ०प्र०)

Published on: 17 July 2026

DOI: <https://doi-doi.org/101555/ijrpa.6120>

सारांश

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र विकास का एक महत्वपूर्ण आधार है। विद्यार्थियों के जीवन में मानसिक स्वास्थ्य का विशेष महत्व है क्योंकि यह उनकी सीखने की क्षमता, एकाग्रता, स्मरण शक्ति, निर्णय लेने की क्षमता तथा शैक्षिक उपलब्धि को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक युग में विद्यार्थियों पर बढ़ते शैक्षिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ, सामाजिक चुनौतियाँ तथा तकनीकी माध्यमों का अत्यधिक उपयोग उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं। प्रस्तुत शोध लेख में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि के मध्य संबंध का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों की शैक्षिक सफलता में सहायक होता है, जबकि तनाव, चिंता, अवसाद तथा अन्य मानसिक समस्याएँ उनकी शैक्षिक उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। स्वस्थ मानसिक स्थिति विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता, एकाग्रता, स्मरण शक्ति, आत्मविश्वास तथा शैक्षिक उपलब्धि को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। इसके विपरीत तनाव, अवसाद, चिंता, भावनात्मक असंतुलन तथा मानसिक दबाव विद्यार्थियों की शैक्षिक प्रगति में बाधक बनते हैं। विभिन्न राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोधों में मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य घनिष्ठ संबंध पाया गया है।

मुख्य शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि, तनाव, चिंता, अवसाद, विद्यार्थी

प्रस्तावना

शिक्षा मानव विकास का प्रमुख साधन है और विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि शिक्षा की सफलता का महत्वपूर्ण सूचक मानी जाती है। शैक्षिक उपलब्धि केवल बुद्धि या अध्ययन के समय पर निर्भर नहीं

करती, बल्कि अनेक मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक कारकों से प्रभावित होती है। इनमें मानसिक स्वास्थ्य एक अत्यंत महत्वपूर्ण कारक है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों का अभाव नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक संतुलन की स्थिति है, जिसके माध्यम से वह जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना कर सकता है। स्वस्थ मानसिक स्थिति वाले विद्यार्थी अधिक आत्मविश्वासी, एकाग्र तथा प्रेरित होते हैं, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि बेहतर होती है। मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य घनिष्ठ एवं सकारात्मक संबंध पाया जाता है। मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी अधिक एकाग्र, आत्मविश्वासी तथा प्रेरित होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनकी शैक्षिक उपलब्धि बेहतर होती है। अतः विद्यार्थियों की शैक्षिक सफलता सुनिश्चित करने के लिए उनके मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

पूर्ववर्ती अध्ययनों की समीक्षा

1. Coleman (1966)

कोलमैन ने अपने अध्ययन में पाया कि विद्यार्थियों का भावनात्मक एवं सामाजिक वातावरण उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करता है। जिन विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर था, उनका शैक्षिक प्रदर्शन भी अपेक्षाकृत उच्च पाया गया।

2. Maslow (1970)

मास्लो के आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत के अनुसार मानसिक एवं भावनात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति के बिना उच्च स्तरीय सीखना संभव नहीं है। अध्ययन में मानसिक संतुलन और शैक्षिक सफलता के बीच सकारात्मक संबंध स्थापित किया गया।

3. Mishra and Shanwal (1994)

इनके अध्ययन में पाया गया कि मानसिक स्वास्थ्य का विद्यार्थियों की उपलब्धि प्रेरणा तथा परीक्षा प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले विद्यार्थियों का शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर था।

4. Verma and Sharma (2002)

शोधकर्ताओं ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर अध्ययन करते हुए पाया कि मानसिक तनाव और चिंता का शैक्षिक उपलब्धि से नकारात्मक संबंध है। तनावग्रस्त विद्यार्थियों के अंक अपेक्षाकृत कम पाए गए।

5. Kaur (2010)

अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सकारात्मक सहसंबंध पाया गया। विद्यार्थियों के आत्मविश्वास, आत्म-नियंत्रण और सामाजिक समायोजन का उनकी उपलब्धि पर प्रत्यक्ष प्रभाव देखा गया।

6. World Health Organization (2014)

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ शिक्षा, सामाजिक संबंधों और भविष्य के कैरियर को प्रभावित करती हैं। बेहतर मानसिक स्वास्थ्य शैक्षिक सफलता की संभावना को बढ़ाता है।

7. Singh and Kumar (2017)

अध्ययन में पाया गया कि जिन विद्यार्थियों में अवसाद और चिंता का स्तर कम था, उनकी शैक्षिक उपलब्धि अधिक थी। मानसिक स्वास्थ्य को शैक्षिक सफलता का महत्वपूर्ण निर्धारक माना गया।

8. National Council of Educational Research and Training (2021)

एनसीईआरटी द्वारा कोविड-19 के बाद विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति पर किए गए अध्ययन में यह निष्कर्ष निकला कि मानसिक तनाव, सामाजिक अलगाव तथा भावनात्मक समस्याओं ने विद्यार्थियों की सीखने की प्रक्रिया और शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित किया।

9. United Nations Children's Fund (2022)

यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी विद्यालयी गतिविधियों में अधिक सक्रिय भागीदारी करते हैं तथा उनकी शैक्षिक उपलब्धि बेहतर होती है।

समालोचनात्मक विश्लेषण

मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि शिक्षा मनोविज्ञान के दो महत्वपूर्ण आयाम हैं। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक संतुलन की स्थिति को व्यक्त करता है, जबकि शैक्षिक उपलब्धि शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया के परिणामस्वरूप प्राप्त ज्ञान, कौशल एवं उपलब्धियों का संकेतक है। आधुनिक शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों की सफलता केवल बौद्धिक क्षमता पर निर्भर नहीं करती, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य की गुणवत्ता पर भी आधारित होती है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के संबंध का समालोचनात्मक विश्लेषण अत्यंत आवश्यक है। अनेक अध्ययनों से स्पष्ट हुआ है कि मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सकारात्मक संबंध पाया जाता है। मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी सामान्यतः अधिक एकाग्र, आत्मविश्वासी,

रचनात्मक तथा प्रेरित होते हैं। इसके विपरीत तनाव, चिंता, अवसाद और भावनात्मक अस्थिरता विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता को प्रभावित करती है।

हालाँकि यह संबंध सदैव प्रत्यक्ष और रैखिक (Linear) नहीं होता। कुछ परिस्थितियों में उच्च शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त करने वाले विद्यार्थी भी अत्यधिक तनाव और मानसिक दबाव का अनुभव करते हैं।

इसलिए केवल अच्छे अंक मानसिक स्वास्थ्य के सूचक नहीं माने जा सकते।

1. अधिकांश अध्ययनों में मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सकारात्मक संबंध पाया गया है।
2. तनाव, चिंता तथा अवसाद को शैक्षिक उपलब्धि में कमी का प्रमुख कारण माना गया है।
3. आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन तथा सामाजिक समायोजन को उच्च उपलब्धि के प्रमुख कारक माना गया है।
4. अधिकांश शोध शहरी क्षेत्रों या सामान्य विद्यार्थियों पर केंद्रित रहे हैं; ग्रामीण क्षेत्रों पर अपेक्षाकृत कम अध्ययन उपलब्ध हैं।
5. विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमियों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं उपलब्धि के तुलनात्मक अध्ययन की आवश्यकता अनुभव की गई है।
6. वर्तमान समय में डिजिटल शिक्षा, सोशल मीडिया तथा प्रतिस्पर्धी वातावरण के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को लेकर और अधिक शोध की आवश्यकता है।

शोध अंतराल (RESEARCH GAP)

- ग्रामीण एवं अर्ध-शहरी क्षेत्रों के विद्यार्थियों पर मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के संबंध में सीमित अध्ययन उपलब्ध हैं।
- माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों (चिंता, तनाव, आत्मविश्वास, समायोजन आदि) का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव अलग-अलग रूप में कम अध्ययनित है।
- नवीन शिक्षा परिवेश एवं तकनीकी प्रभावों को ध्यान में रखते हुए अद्यतन शोध की आवश्यकता है।

साहित्य समीक्षा से स्पष्ट होता है कि मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है। स्वस्थ मानसिक स्थिति विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता, एकाग्रता, आत्मविश्वास तथा परीक्षा प्रदर्शन को बढ़ाती है, जबकि मानसिक तनाव, चिंता एवं अवसाद शैक्षिक उपलब्धि को

नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इसलिए विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों, परामर्श सेवाओं तथा सकारात्मक शैक्षिक वातावरण की आवश्यकता अत्यंत महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक रूप से कार्य कर सकता है तथा समाज में सार्थक योगदान दे सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख आयाम निम्नलिखित हैं—

1. भावनात्मक संतुलन
2. आत्मविश्वास
3. सामाजिक समायोजन
4. आत्म-नियंत्रण
5. सकारात्मक सोच
6. तनाव प्रबंधन

शैक्षिक उपलब्धि की अवधारणा

शैक्षिक उपलब्धि से आशय विद्यार्थी द्वारा अध्ययन के विभिन्न क्षेत्रों में प्राप्त ज्ञान, कौशल एवं उपलब्धि अंकों से है। इसे प्रायः परीक्षा परिणाम, ग्रेड, कक्षा प्रदर्शन तथा शैक्षणिक दक्षताओं के माध्यम से मापा जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि का संबंध

मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के मध्य घनिष्ठ संबंध पाया जाता है। अनेक अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी शैक्षिक गतिविधियों में अधिक सफल होते हैं।

1. एकाग्रता पर प्रभाव

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है। मानसिक तनाव एवं चिंता एकाग्रता को कम कर देते हैं, जिससे अध्ययन प्रभावित होता है।

2. स्मरण शक्ति पर प्रभाव

अवसाद और मानसिक तनाव स्मृति को कमजोर कर सकते हैं। स्वस्थ मानसिक स्थिति में विद्यार्थी सीखने और याद रखने में अधिक सक्षम होते हैं।

3. प्रेरणा एवं आत्मविश्वास

मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी उच्च आत्मविश्वास रखते हैं तथा अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अधिक प्रेरित रहते हैं। इससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि होती है।

4. निर्णय लेने की क्षमता

संतुलित मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों को उचित निर्णय लेने में सहायता करता है। यह क्षमता अध्ययन संबंधी समस्याओं के समाधान में उपयोगी होती है।

5. सामाजिक समायोजन

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों को शिक्षकों, सहपाठियों एवं परिवार के साथ बेहतर संबंध स्थापित करने में सहायता करता है, जिससे सीखने का वातावरण सकारात्मक बनता है।

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

1. पारिवारिक वातावरण

परिवार का सहयोगात्मक वातावरण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है।

2. शैक्षिक दबाव

अत्यधिक परीक्षा तनाव एवं प्रतिस्पर्धा मानसिक समस्याओं को जन्म दे सकते हैं।

3. सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति

आर्थिक कठिनाइयाँ तथा सामाजिक असुरक्षा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

4. डिजिटल मीडिया का प्रभाव

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग तनाव, चिंता एवं एकाकीपन को बढ़ा सकता है।

5. शिक्षक-विद्यार्थी संबंध

सकारात्मक शिक्षक व्यवहार विद्यार्थियों के आत्मविश्वास एवं मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव

मानसिक समस्या	शैक्षिक प्रभाव
तनाव	एकाग्रता में कमी
चिंता	परीक्षा प्रदर्शन में गिरावट
अवसाद	अध्ययन में रुचि की कमी
आत्मविश्वास की कमी	कम शैक्षिक उपलब्धि
सामाजिक अलगाव	विद्यालयी सहभागिता में कमी

मानसिक स्वास्थ्य सुधार हेतु सुझाव

1. विद्यालयों में परामर्श सेवाओं की व्यवस्था की जाए।
2. योग, ध्यान एवं खेल गतिविधियों को बढ़ावा दिया जाए।
3. परीक्षा प्रणाली को तनावमुक्त बनाने का प्रयास किया जाए।
4. अभिभावकों को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाए।
5. विद्यार्थियों के लिए सकारात्मक एवं सहयोगात्मक वातावरण तैयार किया जाए।
6. जीवन कौशल शिक्षा को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाए।

निष्कर्ष

विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य उनकी शैक्षिक उपलब्धि का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है। मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी अधिक एकाग्र, आत्मविश्वासी तथा प्रेरित होते हैं, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि होती है। इसके विपरीत तनाव, चिंता एवं अवसाद जैसी समस्याएँ शैक्षिक प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। अतः विद्यालय, परिवार तथा समाज को मिलकर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए कार्य करना चाहिए, जिससे उनकी शैक्षिक सफलता एवं समग्र व्यक्तित्व विकास सुनिश्चित हो सके।

संदर्भ सूची

1. अग्रवाल, जे. सी. (2015). शिक्षा मनोविज्ञान. नई दिल्ली: विकास पब्लिशिंग हाउस।
2. शर्मा, आर. ए. (2018). शैक्षिक मनोविज्ञान. मेरठ: आर. लाल बुक डिपो।
3. भटनागर, ए. बी. एवं सक्सेना, अंजू (2017). शिक्षा एवं मनोविज्ञान. आगरा: विनोद पुस्तक मंदिर।
4. सिंह, अरुण कुमार (2019). मनोविज्ञान, समाजशास्त्र एवं शिक्षा में अनुसंधान विधियाँ. नई दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
5. पाण्डेय, के. पी. (2016). आधुनिक शिक्षा मनोविज्ञान. वाराणसी: विश्वभारती प्रकाशन।
6. लाल, रमेश चन्द्र (2018). बाल मनोविज्ञान एवं शिक्षा. मेरठ: इंटरनेशनल पब्लिशिंग हाउस।
7. माथुर, एस. एस. (2014). शैक्षिक एवं परामर्श मनोविज्ञान. आगरा: अग्रवाल पब्लिकेशन।
8. गुप्ता, एस. पी. एवं गुप्ता, अलका (2017). शिक्षा में सांख्यिकी एवं अनुसंधान. इलाहाबाद: शारदा पुस्तक भवन।
9. श्रीवास्तव, डी. एन. (2015). शिक्षा मनोविज्ञान का परिचय. नई दिल्ली: साहित्य प्रकाशन।
10. तिवारी, गोविन्द प्रसाद (2019). मानसिक स्वास्थ्य एवं शिक्षा. नई दिल्ली: रावत पब्लिकेशन।

11. बेस्ट, जे. डब्ल्यू, और कान, जे. वी. (2016). रिसर्च इन एजुकेशन (10वां संस्करण). नई दिल्ली: पियर्सन एजुकेशन.
12. अनास्तासी, ए., और अर्बिना, एस. (2017). साइकोलॉजिकल टेस्टिंग. नई दिल्ली: पियर्सन.
13. सैंट्रो, जे. डब्ल्यू. (2021). एजुकेशनल साइकोलॉजी (7वां संस्करण). न्यूयॉर्क: मैकग्रा-हिल.
14. वूलफोक, ए. (2019). एजुकेशनल साइकोलॉजी (14वां संस्करण). बोस्टन: पियर्सन.
15. फेल्डमैन, आर. एस. (2020). अंडरस्टैंडिंग साइकोलॉजी. न्यूयॉर्क: मैकग्रा-हिल एजुकेशन.
16. बैरोन, आर. ए. (2018). साइकोलॉजी. नई दिल्ली: पियर्सन एजुकेशन.
17. हर्लाक, ई. बी. (2017). डेवलपमेंटल साइकोलॉजी: ए लाइफ स्पैन अप्रोच. नई दिल्ली: टाटा मैकग्रा-हिल.
18. कोलमैन, जे. सी. (2016). एबनॉर्मल साइकोलॉजी एंड मॉडर्न लाइफ. नई दिल्ली: पियर्सन.
19. पापालिया, डी. ई., और मार्टोरल, जी. (2021). एक्सपीरियंस ह्यूमन डेवलपमेंट. न्यूयॉर्क: मैकग्रा-हिल.
20. मायर्स, डी. जी., और डीवॉल, सी. एन. (2020). साइकोलॉजी. न्यूयॉर्क: वर्थ पब्लिशर्स.