



International Journal of Advance Research Publication and Reviews

Vol 03, Issue 8, pp 509-512, August, 2026

स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने एवं न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन

अनिल कुमार यादव ¹ एवं डा. राजेश कुमार सिंह ²

¹ शोधकर्ता, शिक्षा संकाय, राजा हरपाल सिंह महाविद्यालय, सिंगरामऊ, जौनपुर

² असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा संकाय, राजा हरपाल सिंह महाविद्यालय, सिंगरामऊ, जौनपुर

सारांश :-

प्रस्तुत अध्ययन में स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने एवं न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन किया गया है। अध्ययन की जनसंख्या में वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालयसे सम्बद्ध जनपद जौनपुर में स्थित महाविद्यालयों में अध्ययनरत स्नातक स्तर के विद्यार्थियों को शामिल किया गया है। न्यादर्श हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक न्यादर्शज विधि का प्रयोग करते हुए 600 विद्यार्थियों को शामिल किया गया है, जिसमें 300 पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले एवं 300 पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग न करने वाले छात्र व छात्राएं हैं। आंकड़ों के संकलन के लिए डा. अरुण कुमार सिंह और अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी का प्रयोग किया गया है। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण के बाद पाया गया कि स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग लेने वाले छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की अपेक्षा अधिक अच्छा होता है जबकि पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाली छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य समान होता है। स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग लेने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य पाठ्य सहगामी क्रियाओं प्रतिभाग न लेने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा बेहतर पाया गया।

मुख्य शब्द - स्नातक स्तर, पाठ्य सहगामी क्रिया, मानसिक स्वास्थ्य

प्रस्तावना :-

शिक्षा मानव विकास का प्रमुख आधार है। यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक, भावनात्मक एवं चारित्रिक पक्षों को विकसित करने के साथ उसकी प्रतिभा और क्षमताओं को निखारने में सहायता करती है। शिक्षा के माध्यम से व्यक्ति अपने ज्ञान, कौशल और व्यवहार में सुधार करते हुए एक जिम्मेदार एवं सभ्य नागरिक बनने की दिशा में आगे बढ़ता है।

आज बदलती सामाजिक परिस्थितियों के कारण विद्यार्थियों में तनाव, चिंता और निराशा जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। इसलिए शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने तथा समाज के साथ उचित तालमेल बनाने योग्य बनाना भी है। इसके लिए कक्षा-शिक्षण के साथ ऐसी गतिविधियों की आवश्यकता है, जो विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास को बढ़ावा दें। इसी संदर्भ में पाठ्य सहगामी क्रियाओं का विशेष महत्व है। ये गतिविधियाँ पाठ्यक्रम के साथ संचालित होकर विद्यार्थियों की विभिन्न क्षमताओं, सामाजिक व्यवहार, आत्मविश्वास के विकास और मानसिक स्वास्थ्य में उपयोगी भूमिका निभाती हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में विद्यार्थियों के समग्र विकास, जीवन-कौशल, नेतृत्व, रचनात्मकता एवं सामाजिक उत्तरदायित्व को बढ़ावा देने के लिए पाठ्य सहगामी क्रियाओं को शिक्षा का महत्वपूर्ण हिस्सा माना गया है।

अध्ययन का औचित्य :-

वर्तमान दौर में बढ़ती प्रतियोगिता, तकनीकी बदलाव, सामाजिक अपेक्षाओं तथा रोजगार की अनिश्चितता के कारण स्नातक स्तर के युवाओं को अनेक प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। इन परिस्थितियों का प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर स्पष्ट रूप से पड़ता है, जबकि मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के उचित समायोजन, भावनात्मक स्थिरता, निर्णय लेने की क्षमता तथा जीवन-संतुष्टि का आधार है।

पाठ्य सहगामी क्रियाएँ विद्यार्थियों में नेतृत्व, आपसी सहयोग, अनुशासन, आत्मविश्वास, सामाजिक तालमेल, भावनात्मक स्थिरता तथा सकारात्मक सोच को बढ़ाने के साथ तनाव को कम करने में भी मददगार होती हैं। वहीं, इन गतिविधियों से दूर रहने वाले विद्यार्थियों को कई बार मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है तथा उन्हें विभिन्न व्यावहारिक अनुभवों और सामाजिक सहभागिता के अवसर अपेक्षाकृत कम मिल पाते हैं। हालांकि, इन गतिविधियों में भाग न लेने वाले सभी विद्यार्थी मानसिक रूप से अस्वस्थ या मानसिक तनाव में हों, यह आवश्यक नहीं है। अतः यह जानना आवश्यक हो जाता है कि पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने एवं न करने वाले स्नातक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई अंतर है या नहीं। इसी आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत अध्ययन को किया गया है।

समस्या कथन :-

प्रस्तुत अध्ययन का समस्या कथन निम्न है -

“स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने एवं न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन”

अध्ययन के उद्देश्य :-

प्रस्तुत अध्ययन के निम्न उद्देश्य निर्धारित किए गये हैं -

1. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना करना।
2. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाली छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना करना।
3. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएं :-

प्रस्तुत अध्ययन के लिए निम्न शून्य परिकल्पनाएं विकसित की गई हैं -

1. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं होता है।
2. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाली छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं होता है।
3. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं होता है।

अध्ययन का सीमांकन :-

प्रस्तुत अध्ययन को निम्न परिसीमाओं के अंतर्गत सम्पादित किया गया है -

1. यह अध्ययन केवल जनपद जौनपुर के महाविद्यालयों के विद्यार्थियों तक सीमित है।
2. इस अध्ययन में केवल वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालय के विद्यार्थी शामिल हैं।
3. इस अध्ययन में छात्र एवं छात्राएं दोनों शामिल हैं।
4. इस अध्ययन में अनुदानित एवं स्ववित्तपोषित महाविद्यालय के विद्यार्थी शामिल हैं।

अध्ययन की विधि :-

प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक अनुसंधान की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है

जनसंख्या :-

प्रस्तुत अध्ययन के उद्देश्यों की पूर्ति के लिए जनसंख्या में वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय से सम्बद्धता प्राप्त जनपद जौनपुर में स्थित महाविद्यालयों में अध्ययनरत स्नातक स्तर के विद्यार्थियों को शामिल किया गया है।

न्यादर्श :-

प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श इकाइयों के चयन के लिए स्तरीकृत यादृच्छिक न्यादर्शज विधि का उपयोग किया गया है। न्यादर्श में वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय से सम्बद्धता प्राप्त जनपद जौनपुर में स्थित महाविद्यालयों में अध्ययन कर रहे स्नातक स्तर के 600 विद्यार्थियों का शामिल किया गया है, जिसका विवरण तालिका संख्या 1 में है।

तालिका संख्या - 1**न्यादर्श का विवरण तालिका**

समूह	छात्र	छात्राएं	कुल
पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले	150	150	300
पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग न करने वाले	150	150	300
कुल	300	300	600

प्रयुक्त उपकरण :-

प्रस्तुत अध्ययन में आँकड़ा संग्रहण हेतु शोध की प्रकृति एवं उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए उपलब्ध शोध उपकरणों के गहन विश्लेषण एवं सम्बंधित क्षेत्र के विषय विशेषज्ञों के परामर्श के बाद डा. अरुण कुमार सिंह और अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित और मानकीकृत 'मानसिक स्वास्थ्य बैटरी' का प्रयोग किया गया है।

प्रयुक्त सांख्यिकीय प्रविधियां :-

इस अध्ययन में संकलित आँकड़ों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, मानक विचलन, व 'टी' अनुपात का उपयोग किया गया है।

आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या :-**तालिका संख्या - 2**

स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर दर्शाते मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' अनुपात

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	'टी' अनुपात	सार्थकता स्तर
पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले छात्र	150	94.77	6.82	4.80	.01 पर सार्थक
पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग न करने वाले छात्र	150	91.07	6.51		

तालिका 2 से स्पष्ट है कि परिगणित टी अनुपात का मान 4.80 है जो मुक्तांश 298 के लिए .01 स्तर सार्थकता के लिए अपेक्षित मान से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना कि 'स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं होता है' अस्वीकृत होती है। क्योंकि स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान पाठ्य सहगामी क्रियाओं प्रतिभाग न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान से ज्यादा है। अतः निष्कर्ष निकलता है कि स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य पाठ्य सहगामी क्रियाओं प्रतिभाग न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की अपेक्षा अधिक अच्छा होता है।

तालिका संख्या - 3

स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाली छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर दर्शाते मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' अनुपात

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	'टी' अनुपात	सार्थकता स्तर
पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाली छात्राएं	150	94.23	6.69	1.92	असार्थक
पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग न करने वाली छात्राएं	150	92.63	7.67		

तालिका संख्या 3 से स्पष्ट है कि पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाली छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान व मानक विचलन क्रमशः 94.23 व 6.6 है जबकि प्रतिभाग न करने वाली छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य मध्यमान व मानक विचलन क्रमशः 92.63 व 7.67 है। परिगणित टी अनुपात का मान 1.92 है जो मुक्तांश 298 पर .01 व .05 सार्थकता स्तर के लिए क्रमशः अपेक्षित मान 2.58 व 1.96 से कम है। इसलिए शून्य परिकल्पना 'स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाली छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं होता है', स्वीकृत होती है। इससे निष्कर्ष निकलता है कि पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाली स्नातक छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में समानता पायी जाती है।

तालिका संख्या - 4

स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर दर्शाते मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी' अनुपात

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	'टी' अनुपात	सार्थकता स्तर
पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले विद्यार्थी	300	94.50	6.75	4.66	.01 पर सार्थक
पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग न करने वाले विद्यार्थी	300	91.85	7.15		

तालिका संख्या 4 से स्पष्ट है कि परिगणित टी अनुपात का मान 4.66 है जो मुक्तांश 298 के लिए .01 स्तर सार्थकता के लिए अपेक्षित मान 2.58 से अधिक है। अतः शून्य परिकल्पना कि 'स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाले विद्यार्थियों के

मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर नहीं होता है' अस्वीकृत होती है। क्योंकि स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान पाठ्य सहगामी क्रियाओं प्रतिभाग न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के मध्यमान से ज्यादा है। अतः निष्कर्ष निकलता है कि स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य पाठ्य सहगामी क्रियाओं प्रतिभाग न करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से बेहतर होता है।

अध्ययन का निष्कर्ष :-

1. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग लेने वाले छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग न करने वाले छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की अपेक्षा अधिक अच्छा होता है।
2. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने व न करने वाली छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य समान होता है।
3. स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग लेने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य पाठ्य सहगामी क्रियाओं प्रतिभाग न लेने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा बेहतर होता है।

शैक्षिक निहितार्थ :-

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि स्नातक स्तर पर पाठ्य सहगामी क्रियाओं में प्रतिभाग करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य प्रतिभाग न करने वाले विद्यार्थियों की अपेक्षा बेहतर पाया गया। अतः उच्च शिक्षा संस्थानों में पाठ्य सहगामी क्रियाओं को शिक्षा का अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए। महाविद्यालयों में खेलकूद, सांस्कृतिक कार्यक्रम, वाद-विवाद, योग, समूह-चर्चा, नाटक एवं सामुदायिक सेवा जैसी गतिविधियों के नियमित आयोजन को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। शिक्षकों को विद्यार्थियों की रुचि एवं क्षमता के अनुसार सहभागिता के अवसर प्रदान करने चाहिए। छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में समानता पाए जाने के कारण उनके लिए भी गतिविधियों में स्वैच्छिक एवं समान अवसर सुनिश्चित किए जाने चाहिए। इससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, सामाजिक समायोजन, सहयोग, नेतृत्व तथा भावनात्मक संतुलन का विकास होगा।

संदर्भ सूची :-

1. भटनागर, सुरेश एवं सक्सेना, अनामिका (2008). एडवांस्ड एजुकेशनल साइकोलॉजी, मेरठ : आर. लाल बुक डिपो.
2. मंगल, एस. के. (2009). शिक्षा मनोविज्ञान, नई दिल्ली : प्रेंटिस हॉल ऑफ इंडिया.
3. सिंह, अरुण कुमार (2021). शिक्षा मनोविज्ञान, पटना : भारती भवन.
4. तिवारी, लिया (2026). विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर स्मार्टफोन की लत के प्रभाव का अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंस एंड एजुकेशन रिसर्च 8(6), 189-192.
5. कुमार, वी एवं सिंह, एच. (2020). उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन. इंटरनेशनल जनरल आफ अप्लाइड रिसर्च, 6(10), 679-682.
6. सिंह, टी. एवं गौतम, डी. के. (2026). माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ट्रेंड्स इन इमर्जिंग रिसर्च एंड डेवलपमेंट, 4(1), 86-87.
7. प्रकाश, ओम एवं नायक, पी. के. (2018) उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन (झारखण्ड के पूर्वी सिंहभूम जिले के संदर्भ में). इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस्ड एजुकेशन एंड रिसर्च, 3(3), 55-58.
8. गिरी, जी. एम., दाहाल, एन. एवं खडका, जे. (2023). एक्स्ट्रा-कुरिकुलर एक्टिविटीज इन सेकेंडरी स्कूल्स ऑफ नेपाल: ए सर्वे स्टडी. जर्नल ऑफ मैथमेटिक्स एंड साइंस टीचर, 3(2), em044. <https://doi.org/10.29333/mathsciteacher/13594>
9. WHO. (2022). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>