

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव

डॉ० मन्जु लता

प्राचार्या

आर०सी०पी० इंस्टिट्यूट ऑफ एजुकेशन, रूडकी

शोध सारांश

इस अध्ययन का उद्देश्य किशोरावस्था में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने हेतु एक प्रभावी माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम की उपयोगिता का परीक्षण करना है। अध्ययन के प्रमुख उद्देश्यों में प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों के पूर्व-परीक्षण तथा पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों की तुलना करना, दोनों समूहों के बीच अंतर का विश्लेषण करना तथा लिंग, क्षेत्र (ग्रामीण-शहरी) एवं विद्यालय प्रकार (सरकारी-निजी) के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य में सुधार का तुलनात्मक अध्ययन करना सम्मिलित है। इस शोध में प्रयोगात्मक विधि का उपयोग किया गया, जिसमें पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण नियंत्रण समूह प्रारूप अपनाया गया। जनपद हरिद्वार के 80 माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का चयन यादृच्छिक न्यादर्श विधि से किया गया, जिनमें से 40 को प्रयोगात्मक समूह तथा 40 को नियंत्रित समूह में विभाजित किया गया। प्रयोगात्मक समूह को निर्धारित अवधि तक माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान किया गया, जिसमें श्वास-जागरुकता, ध्यान-अभ्यास, भावनात्मक निरीक्षण तथा तनाव-नियंत्रण से संबंधित गतिविधियाँ सम्मिलित थीं, जबकि नियंत्रित समूह को कोई विशेष प्रशिक्षण नहीं दिया गया। मानसिक स्वास्थ्य के मापन हेतु शोधार्थिनी द्वारा निर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया तथा आँकड़ों के विश्लेषण के लिए मध्यमान, मानक विचलन एवं 'टी'-परीक्षण का उपयोग किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट हुआ कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक एवं सार्थक प्रभाव पड़ा। प्रयोगात्मक समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के बीच महत्वपूर्ण अंतर पाया गया, जबकि नियंत्रित समूह में कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं पाया गया। प्रशिक्षण के पश्चात् प्रयोगात्मक समूह का मानसिक स्वास्थ्य स्तर नियंत्रित समूह की तुलना में उल्लेखनीय रूप से अधिक पाया गया। लिंग, क्षेत्र एवं विद्यालय प्रकार के आधार पर भी विद्यार्थियों में सुधार देखा गया, यद्यपि इन अंतरों में सांख्यिकीय रूप से कोई विशेष सार्थकता नहीं पायी गयी। जिससे यह निष्कर्ष निकाला गया कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम सभी वर्गों के विद्यार्थियों के लिए समान रूप से उपयोगी है।

मुख्य बिन्दु : माइंडफुलनेस, मानसिक स्वास्थ्य, माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी, तनाव-नियंत्रण, भावनात्मक संतुलन एवं आत्म-जागरुकता।

1. प्रस्तावना

वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को पाठ्य-पुस्तकीय ज्ञान देना या परीक्षा में उच्च अंक प्राप्त कराना नहीं रह गया है, वरन् इसका उद्देश्य विद्यार्थियों के संपूर्ण व्यक्तित्व-विकास, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन, आत्म-नियंत्रण, सामाजिक समायोजन तथा जीवन-कौशलों के विकास से गहराई से जुड़ गया है। माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी सामान्यतः किशोरावस्था में होते हैं, जहाँ वे शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक तथा बौद्धिक परिवर्तनों से तीव्र गति से गुजरते हैं और इसी दौरान वे शैक्षिक दबाव, परीक्षा-भय, भविष्य की चिंता, अभिभावकीय अपेक्षाएँ, साथियों से तुलना तथा डिजिटल माध्यमों के प्रभाव का अनुभव करते हैं। इन परिस्थितियों में उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है, जिससे तनाव, चिंता, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता की कमी, आत्म-संदेह तथा भावनात्मक अस्थिरता जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

ऐसे संदर्भ में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थियों को वर्तमान क्षण के प्रति सजग बनाकर उनके विचारों, भावनाओं तथा व्यवहारों को संतुलित करने में सहायक सिद्ध होता है। **कबाट-जिन (1994)** ने माइंडफुलनेस को वर्तमान समय में उद्देश्यपूर्ण, सजग तथा निष्पक्ष ध्यान देने की प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया है, और बाद के शोध कार्यों में इसे तनाव-नियंत्रण, भावनात्मक विनियमन तथा मानसिक कल्याण से जोड़ा गया है (**फान, रेनशॉ, करामानिको, ग्रीसन, मैकेंजी, एटकिंसन-डियाज एवं डॉपेल्ट, 2022**)। विद्यालय-आधारित माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रमों पर किए गए अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक कल्याण, ध्यान, आत्म-नियमन तथा सामाजिक-भावनात्मक विकास को बढ़ाने में सहायक होते हैं। वर्तमान शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में माइंडफुलनेस एक महत्वपूर्ण उपकरण है, जो न केवल शैक्षिक उपलब्धि वरन् मानसिक संतुलन और जीवन-गुणवत्ता को भी सुदृढ़ करता है।

माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थी जीवन के एक संक्रमणकालीन चरण में होते हैं, जहाँ वे बाल्यावस्था से किशोरावस्था तथा किशोरावस्था से युवा अवस्था की ओर अग्रसर होते हैं और इस दौरान उनके व्यक्तित्व में अनेक प्रकार की अस्थिरताएँ देखने को मिलती हैं। कभी उनमें आत्मविश्वास अधिक होता है तो कभी वे निराशा का अनुभव करते हैं, कभी वे साथियों से अत्यधिक प्रभावित

होते हैं तो कभी परिवार या शिक्षकों से दूरी महसूस करते हैं, और यदि इस अवस्था में उन्हें भावनात्मक सहयोग तथा सकारात्मक विद्यालयी वातावरण नहीं मिलता, तो उनमें तनाव, परीक्षा-चिंता, सामाजिक भय तथा व्यवहारगत समस्याएँ बढ़ सकती हैं। **विश्व स्वास्थ्य संगठन (2025)** के अनुसार 10 से 19 वर्ष आयु-वर्ग के किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर वैश्विक चिंता है, क्योंकि लगभग प्रत्येक सात में से एक किशोर किसी-न-किसी मानसिक विकार से प्रभावित होता है, जिसमें चिंता, अवसाद तथा व्यवहारगत विकार प्रमुख हैं।

इसी संदर्भ में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का महत्व और अधिक बढ़ जाता है, क्योंकि यह विद्यार्थियों को आत्म-जागरूक, भावनात्मक रूप से संतुलित तथा मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाने में सहायता करता है। नवीन शोध कार्यों में भी माइंडफुलनेस तथा योग-आधारित कार्यक्रमों को किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक नियंत्रण तथा तनाव-नियंत्रण से जोड़ा गया है (**जोबिन, 2025 एवं बाबू 2025**)। **गुरुराज, वर्गीज, बेनेगल, राव, पाठक, सिंह, मेहता, राम, एवं शिबुकुमार (2016) तथा मूर्ति (2017)** के अध्ययनों ने यह प्रदर्शित किया है कि किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य विषय है, जिसके समाधान हेतु विद्यालय-आधारित निवारक एवं विकासात्मक कार्यक्रमों की आवश्यकता है। इस प्रकार माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम न केवल विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, वरन् उन्हें जीवन की चुनौतियों का सामना संतुलित, जागरूक तथा सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ करने की क्षमता भी प्रदान करता है।

2. माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम की अवधारणा

माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम एक योजनाबद्ध, क्रमबद्ध और उद्देश्यपूर्ण मनोवैज्ञानिक-शैक्षिक कार्यक्रम है, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों को वर्तमान क्षण में सजग रहने, श्वास पर ध्यान केंद्रित करने, विचारों का निरीक्षण करने, भावनाओं को पहचानने, शरीर की अनुभूतियों को समझने और तनावपूर्ण स्थितियों में संतुलित प्रतिक्रिया देने का अभ्यास कराया जाता है। यह कार्यक्रम केवल सैद्धांतिक जानकारी नहीं देता, वरन् अभ्यास, गतिविधि, ध्यान, आत्म-चिंतन और व्यवहारिक प्रशिक्षण पर आधारित होता है। विद्यालयी स्तर पर माइंडफुलनेस प्रशिक्षण को छोटे-छोटे सत्रों में संचालित किया जा सकता है, जैसे श्वास-जागरूकता, बॉडी-स्कैन, ध्यान-अभ्यास, भावनात्मक जागरूकता, कृतज्ञता-अभ्यास, मौन-क्षण, विचार-निरीक्षण और परीक्षा-तनाव प्रबंधन। **कबाट-जिन (1990)** द्वारा विकसित कार्यक्रम ने आधुनिक मनोविज्ञान में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण को वैज्ञानिक रूप से स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

माध्यमिक विद्यार्थियों के लिए माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम की अवधारणा उनकी आयु, बौद्धिक स्तर, भावनात्मक आवश्यकताओं और विद्यालयी परिस्थितियों के अनुसार निर्मित की जाती है। इस स्तर के विद्यार्थियों को लंबे और जटिल ध्यान-अभ्यासों के स्थान पर सरल, छोटे, रोचक और व्यवहारिक अभ्यास अधिक उपयोगी लगते हैं। **फान (2022)** ने विद्यालय-आधारित माइंडफुलनेस कार्यक्रमों की समीक्षा में स्पष्ट किया कि कार्यक्रम की संरचना, प्रशिक्षक की तैयारी, सत्रों की अवधि, विद्यार्थियों की आयु और विद्यालयी संदर्भ उसके प्रभाव को निर्धारित करते हैं। इसलिए शोध में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम को स्पष्ट अवधि, उद्देश्य, गतिविधियों और मूल्यांकन-प्रक्रिया के साथ विकसित करना आवश्यक है। भारतीय संदर्भ में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम को योग, प्राणायाम, ध्यान, आत्म-अनुशासन और भारतीय चिंतन की परंपरा से भी जोड़ा जाता है। विद्यालयों में ऐसे कार्यक्रमों का उद्देश्य विद्यार्थियों में मानसिक शांति, आत्म-जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण, ध्यान-स्थिरता और तनाव-सहनशीलता को विकसित करना है। **जोबिन (2025)** ने यह संकेत दिया कि योग और माइंडफुलनेस आधारित कार्यक्रम किशोर कल्याण को बढ़ाने में उपयोगी हो सकते हैं। इसी प्रकार **बाबू (2025)** ने योग को किशोर-कल्याण के लिए एक साक्ष्य-आधारित दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक विनियमन और तनाव-नियंत्रण से संबंधित माना।

3. मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ एवं अवधारणा

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, वरन् यह व्यक्ति की ऐसी सकारात्मक मनोवैज्ञानिक स्थिति है जिसमें वह अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन की सामान्य कठिनाइयों का सामना कर सकता है, उत्पादक रूप से कार्य कर सकता है और समाज में सार्थक योगदान दे सकता है। **विश्व स्वास्थ्य संगठन (2025)** ने मानसिक स्वास्थ्य को कल्याण की ऐसी अवस्था माना है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमता का उपयोग करता है और जीवन के तनावों से संतुलित ढंग से निपटता है। विद्यार्थियों के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है- वे पढ़ाई में ध्यान लगा सकें, भावनाओं को संतुलित रख सकें, सामाजिक संबंधों में स्वस्थ रहें, असफलता से टूटें नहीं, परीक्षा-तनाव को संभाल सकें और जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण बनाए रखें। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की गुणवत्ता और विद्यार्थियों के समग्र विकास का आधार है।

माध्यमिक विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य अनेक घटकों से निर्मित होता है, जैसे आत्म-सम्मान, भावनात्मक स्थिरता, तनाव-सहनशीलता, सामाजिक समायोजन, आत्म-नियंत्रण, सकारात्मक चिंतन, समस्या-समाधान क्षमता और जीवन-संतुष्टि। यदि विद्यार्थी मानसिक रूप से स्वस्थ है तो वह कठिन परिस्थितियों में भी संयम रखता है, शिक्षक और सहपाठियों के साथ स्वस्थ संबंध बनाता है, पढ़ाई में निरंतरता रखता है और भविष्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखता है। इसके विपरीत, कमजोर मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थी को चिड़चिड़ा, चिंतित, उदास, अस्थिर, अकेला या आक्रामक बना सकता है। **मूर्ति (2017) और गुरुराज (2016)** द्वारा भारतीय राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण से संबंधित विश्लेषण में किशोरों में मानसिक विकारों की उपस्थिति को

रेखांकित किया गया, जिससे स्पष्ट होता है कि भारतीय विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन की आवश्यकता अत्यंत महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा को समग्र दृष्टि से समझना आवश्यक है। विद्यार्थी का मानसिक स्वास्थ्य उसके शैक्षिक प्रदर्शन, उपस्थिति, अनुशासन, व्यवहार, आत्मविश्वास, रचनात्मकता, सहपाठी संबंध और शिक्षक से संवाद पर प्रत्यक्ष प्रभाव डालता है। किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य विशेष रूप से संवेदनशील होता है, क्योंकि इस अवस्था में व्यक्तित्व निर्माण, पहचान विकास, भावनात्मक उतार-चढ़ाव और सामाजिक स्वीकृति की आवश्यकता तीव्र होती है। **विश्व स्वास्थ्य संगठन (2024)** के अनुसार किशोरावस्था में अवसाद और चिंता बीमारी एवं अक्षमता के प्रमुख कारण हैं, और वयस्क जीवन के अनेक मानसिक विकार किशोरावस्था में ही प्रारंभ हो जाते हैं। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य को विद्यालयी शिक्षा के केंद्र में रखना आवश्यक है, और माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम जैसे कार्यक्रम विद्यार्थियों को मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाने में सहायक हो सकते हैं।

4. किशोरावस्था एवं मानसिक स्वास्थ्य

किशोरावस्था मानव विकास की अत्यंत संवेदनशील और परिवर्तनशील अवस्था है, जिसमें व्यक्ति बाल्यावस्था से वयस्कता की ओर बढ़ता है। इस अवस्था में शारीरिक वृद्धि, हार्मोनल परिवर्तन, भावनात्मक तीव्रता, सामाजिक संबंधों का विस्तार, आत्म-चेतना, पहचान की खोज और स्वतंत्रता की इच्छा तीव्र रूप से विकसित होती है। किशोर अपने आप को समझना चाहते हैं, दूसरों की दृष्टि में अपनी छवि को लेकर सजग रहते हैं और प्रायः छोटी घटनाओं को भी अत्यधिक भावनात्मक रूप से ग्रहण करते हैं। **स्टीनबर्ग (2014)** ने किशोरावस्था को जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक परिवर्तनों की जटिल अवस्था माना है, जहाँ आत्म-नियंत्रण और जोखिम-व्यवहार के बीच संतुलन विकसित हो रहा होता है। इसी कारण किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य विशेष ध्यान की माँग करता है।

किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य अनेक कारणों से प्रभावित हो सकता है। परीक्षा-दबाव, अभिभावकों की अपेक्षाएँ, साथियों से तुलना, प्रेम या मित्रता संबंधी उलझनें, शरीर-छवि की चिंता, सोशल मीडिया का प्रभाव, पारिवारिक तनाव और भविष्य की अनिश्चितता किशोरों में मानसिक तनाव उत्पन्न कर सकते हैं। किशोरावस्था में मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए केवल उपचारात्मक उपाय पर्याप्त नहीं हैं, इसके लिए निवारक और विकासात्मक कार्यक्रमों की भी आवश्यकता है। माइंडफुलनेस प्रशिक्षण इसी दृष्टि से उपयोगी हो सकता है, क्योंकि यह किशोरों को अपने मन, शरीर और भावनाओं से जुड़ना सिखाता है। जब किशोर अपनी चिंता, क्रोध, निराशा या भय को पहचानना सीखते हैं, तब वे आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया देने के बजाय सजग प्रतिक्रिया देना सीख सकते हैं। **कार्सले, खौरी, एवं हीथ (2018)** ने विद्यालयी माइंडफुलनेस कार्यक्रमों को विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, तनाव-नियंत्रण और भावनात्मक विनियमन से जोड़ा है।

माइंडफुलनेस और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध अत्यंत गहरा है, क्योंकि माइंडफुलनेस व्यक्ति को अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों को अधिक स्पष्टता से देखने की क्षमता देती है। जब विद्यार्थी अपने मन में उत्पन्न तनाव, चिंता, भय, क्रोध या निराशा को बिना दबाए और बिना तुरंत प्रतिक्रिया दिए देखना सीखता है, तो उसका मानसिक संतुलन बढ़ता है। माइंडफुलनेस मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करती है, जिससे अतीत की असफलताओं और भविष्य की आशंकाओं से उत्पन्न मानसिक दबाव कम हो सकता है। **ब्राउन एवं रेयान (2003)** ने माइंडफुलनेस को मनोवैज्ञानिक कल्याण और आत्म-जागरूकता से जोड़ा। विद्यालयी जीवन में यह संबंध विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि विद्यार्थी का मन प्रायः परीक्षा, तुलना, अपेक्षा और असफलता की आशंका में उलझा रहता है।

माइंडफुलनेस मानसिक स्वास्थ्य को अनेक माध्यमों से प्रभावित करता है, जैसे ध्यान-स्थिरता, भावनात्मक विनियमन, आत्म-स्वीकृति, तनाव-नियंत्रण, नकारात्मक विचारों से दूरी, आत्म-करुणा और सकारात्मक अनुकूलन। **फान, रेनशॉ, करामानिको, ग्रीसन, मैकेंजी, एटकिंसन-डियाज एवं डॉपेल्ट (2022)** द्वारा विद्यालय-आधारित माइंडफुलनेस कार्यक्रमों को विद्यार्थियों की सामाजिक-भावनात्मक दक्षताओं, मनोवैज्ञानिक कल्याण और ध्यान-संबंधी क्षमताओं से संबंधित पाया गया। इसी प्रकार **जोबिन (2025)** ने किशोरों के लिए माइंडफुलनेस को उनके कल्याण से जोड़ते हुए विद्यालय-आधारित कार्यक्रमों की उपयोगिता को रेखांकित किया। इस प्रकार माइंडफुलनेस केवल तनाव घटाने की तकनीक नहीं है, वरन् यह विद्यार्थी के मानसिक स्वास्थ्य को व्यापक रूप से मजबूत करने वाला प्रशिक्षण है। माइंडफुलनेस और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध को माध्यमिक विद्यार्थियों के संदर्भ में प्रयोगात्मक रूप से जाँचना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि अधिकांश विद्यार्थी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त नहीं करते। यदि विद्यालयों में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम को व्यवस्थित रूप से लागू किया जाए और पूर्व-परीक्षण तथा पश्च-परीक्षण के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य में परिवर्तन का मूल्यांकन किया जाए, तो यह स्पष्ट किया जा सकता है कि यह कार्यक्रम विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर कितना प्रभाव डालता है। विद्यालय-आधारित माइंडफुलनेस, योग और ध्यान कार्यक्रम किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक विनियमन और तनाव प्रबंधन के लिए उपयोगी हो सकते हैं (**बाबू, 2025 एवं जोबिन, 2025**)। इस प्रकार यह अध्ययन शिक्षा-मनोविज्ञान, विद्यालयी परामर्श और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के क्षेत्र में उपयोगी योगदान दे सकता है।

5. अध्ययन की आवश्यकता एवं औचित्य

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी किशोरावस्था की ऐसी अवस्था में होते हैं जहाँ शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और सामाजिक परिवर्तन तीव्र गति से होते हैं। इस अवस्था में विद्यार्थी पढ़ाई, परीक्षा, अभिभावकों की अपेक्षाओं, भविष्य की चिंता, साथियों की तुलना, विद्यालयी अनुशासन, आत्म-पहचान और सामाजिक स्वीकृति जैसे अनेक दबावों से गुजरते हैं। इन परिस्थितियों में विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता की कमी, आत्मविश्वास में कमी, भावनात्मक असंतुलन तथा मानसिक अस्थिरता जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को समझना और उसे सुदृढ़ बनाने वाले कार्यक्रमों का अध्ययन करना अत्यंत आवश्यक है। वर्तमान समय में विद्यालयों में विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर अधिक ध्यान दिया जाता है, परंतु उनके मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन और आत्म-जागरुकता पर अपेक्षाकृत कम ध्यान दिया जाता है। मानसिक रूप से अस्वस्थ विद्यार्थी न केवल अध्ययन में पिछड़ता है, वरन् उसके व्यवहार, सामाजिक संबंध, आत्म-नियंत्रण और विद्यालयी समायोजन पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थियों को वर्तमान क्षण में सजग रहने, अपने विचारों और भावनाओं को समझने, तनाव को नियंत्रित करने तथा सकारात्मक मानसिक स्थिति विकसित करने में सहायता कर सकता है। इसलिए यह अध्ययन इस दृष्टि से औचित्यपूर्ण है कि इसके माध्यम से यह ज्ञात किया जा सकेगा कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम माध्यमिक विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को किस सीमा तक प्रभावित करता है। इस अध्ययन की आवश्यकता इसलिए भी है क्योंकि विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ प्रायः स्पष्ट रूप से सामने नहीं आतीं। अनेक विद्यार्थी अपनी मानसिक कठिनाइयों को सीधे व्यक्त नहीं करते, वरन् वे अनुशासनहीनता, उदासी, गुस्सा, भय, पढ़ाई से अरुचि, परीक्षा-चिंता, सामाजिक दूरी या आत्मविश्वास की कमी के रूप में प्रकट होती हैं। यदि विद्यालय स्तर पर माइंडफुलनेस जैसे सरल, मितव्ययी, समूह-आधारित और व्यवहारिक प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव सिद्ध होता है, तो इसे विद्यालयी दिनचर्या, प्रार्थना सभा, जीवन-कौशल शिक्षा, परामर्श कार्यक्रम या सह-शैक्षिक गतिविधियों में सम्मिलित किया जा सकता है। इस प्रकार यह अध्ययन शिक्षा-मनोविज्ञान, विद्यालयी परामर्श और विद्यार्थी-कल्याण की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी है।

6. अध्ययन का महत्व

यह अध्ययन माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है। वर्तमान समय में विद्यार्थी केवल शैक्षिक चुनौतियों से ही नहीं, वरन् सामाजिक, पारिवारिक, भावनात्मक और तकनीकी दबावों से भी प्रभावित हो रहे हैं। ऐसे समय में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम विद्यार्थियों को मानसिक रूप से शांत, सजग, संतुलित और आत्म-नियंत्रित बनाने में सहायक हो सकता है। इस अध्ययन से यह समझने में सहायता मिलेगी कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में कितना प्रभावी है। शिक्षकों के लिए यह अध्ययन उपयोगी होगा क्योंकि वे विद्यार्थियों के व्यवहार, तनाव, चिंता, ध्यान की कमी और भावनात्मक असंतुलन को समझकर कक्षा में माइंडफुलनेस से संबंधित सरल गतिविधियों का प्रयोग कर सकेंगे। इससे कक्षा का वातावरण शांत, सहयोगात्मक और सकारात्मक बन सकता है। विद्यालय-प्रशासकों के लिए भी यह अध्ययन उपयोगी होगा क्योंकि वे विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन, परामर्श सेवाओं, जीवन-कौशल कार्यक्रमों और सह-शैक्षिक गतिविधियों में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण को शामिल करने पर विचार कर सकते हैं।

अभिभावकों के लिए यह अध्ययन इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे वे यह समझ सकेंगे कि बच्चों पर केवल पढ़ाई और अंक प्राप्ति का दबाव डालना पर्याप्त नहीं है, वरन् उनके मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक सुरक्षा और आत्मविश्वास पर भी ध्यान देना आवश्यक है। परामर्शदाताओं और मनोवैज्ञानिकों के लिए यह अध्ययन विद्यार्थियों के तनाव, चिंता और भावनात्मक असंतुलन को कम करने की एक व्यवहारिक विधि प्रस्तुत कर सकता है। शिक्षा शोधकर्ताओं के लिए यह अध्ययन आगे के प्रयोगात्मक शोधों का आधार बन सकता है। राष्ट्रीय स्तर पर भी यह अध्ययन महत्वपूर्ण है क्योंकि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी ही भविष्य में सशक्त, संतुलित और उत्पादक नागरिक बन सकते हैं। यदि विद्यालयी स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करने वाले कार्यक्रम विकसित किए जाते हैं, तो समाज में तनाव, आक्रोश, निराशा और असंतुलित व्यवहार की समस्याओं को कम करने में सहायता मिल सकती है। इस प्रकार यह अध्ययन विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक, विद्यालय, समाज और राष्ट्र सभी के लिए उपयोगी है।

7. समस्या का कथन

“माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रभाव”

8. प्रमुख शब्दों की परिचालनात्मक परिभाषाएँ

- **माइंडफुलनेस** : इस अध्ययन में माइंडफुलनेस से आशय विद्यार्थियों की उस मानसिक क्षमता से है जिसके द्वारा वे वर्तमान क्षण में अपने विचारों, भावनाओं, शारीरिक अनुभूतियों और बाहरी परिस्थितियों के प्रति सजग रहते हैं तथा बिना घबराहट या तुरंत प्रतिक्रिया के उन्हें समझने का प्रयास करते हैं।
- **माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम** : इस अध्ययन में माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम से आशय शोधकर्ता द्वारा निर्मित ऐसे नियोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम से है जिसमें विद्यार्थियों को श्वास-जागरुकता, ध्यान-अभ्यास, बॉडी-स्कैन, विचार-निरीक्षण,

भावनात्मक जागरूकता, आत्म-स्वीकृति, तनाव-नियंत्रण और वर्तमान क्षण में सजग रहने से संबंधित गतिविधियाँ करायी जाती हैं। यह कार्यक्रम निर्धारित अवधि, निर्धारित सत्रों और निर्धारित गतिविधियों के आधार पर संचालित किया जाता है।

- **मानसिक स्वास्थ्य** : इस अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य से आशय विद्यार्थियों की उस मनोवैज्ञानिक स्थिति से है जिसमें वे भावनात्मक रूप से संतुलित, तनाव को सहन करने में सक्षम, सामाजिक रूप से समायोजित, आत्मविश्वासी, सकारात्मक सोच वाले और अध्ययन में रुचि रखने वाले दिखाई देते हैं। मानसिक स्वास्थ्य का मापन शोधार्थिनी द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली पर विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त अंकों के आधार पर किया गया है।
- **माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी** : इस अध्ययन में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों से आशय उन जनपद हरिद्वार के उन विद्यार्थियों से है जो कक्षा 9 और कक्षा 10 में अध्ययनरत हैं।
- **प्रभाव** : इस अध्ययन में प्रभाव से आशय माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के कारण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में उत्पन्न परिवर्तन से है। यह परिवर्तन पूर्व-परीक्षण और पश्च-परीक्षण के प्राप्तांकों की तुलना तथा प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह के अंतर के आधार पर ज्ञात किया गया है।

9. अध्ययन के उद्देश्य

1. प्रयोगात्मक समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. नियन्त्रित समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के पूर्व-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
4. प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
5. प्रयोगात्मक समूह के छात्रों एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
6. प्रयोगात्मक समूह के ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों का तुलनात्मक अध्ययन करना।
7. प्रयोगात्मक समूह के सरकारी एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों का तुलनात्मक अध्ययन करना।

10. अध्ययन की परिकल्पनाएँ

1. प्रयोगात्मक समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों में सार्थक अन्तर नहीं है।
2. नियन्त्रित समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों में सार्थक अन्तर नहीं है।
3. प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के पूर्व-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों में सार्थक अन्तर नहीं है।
4. प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों में सार्थक अन्तर नहीं है।
5. प्रयोगात्मक समूह के छात्रों एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों में सार्थक अन्तर नहीं है।
6. प्रयोगात्मक समूह के ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों में सार्थक अन्तर नहीं है।
7. प्रयोगात्मक समूह के सरकारी एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों में सार्थक अन्तर नहीं है।

11. शोध का प्रकार

प्रयोगात्मक शोध में शोधकर्ता स्वतंत्र चर में परिवर्तन करके आश्रित चर पर उसके प्रभाव को ज्ञात करता है। इस अध्ययन में स्वतंत्र चर माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम है तथा आश्रित चर मानसिक स्वास्थ्य है। प्रस्तुत अध्ययन प्रयोगात्मक शोध है, क्योंकि इसमें शोधकर्ता द्वारा एक नियोजित कार्यक्रम अर्थात् माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम को प्रयोगात्मक समूह पर लागू किया गया है और उसके प्रभाव का अध्ययन विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर किया गया है।

12. शोध प्रारूप

प्रस्तुत अध्ययन पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण नियंत्रण समूह प्रारूप पर आधारित है। इस प्रारूप में विद्यार्थियों को दो समूहों में विभाजित किया गया है— प्रयोगात्मक समूह और नियन्त्रित समूह। दोनों समूहों के विद्यार्थियों का कार्यक्रम प्रारंभ होने से पहले मानसिक स्वास्थ्य मापनी द्वारा पूर्व-परीक्षण किया गया। इसके पश्चात् प्रयोगात्मक समूह को निर्धारित अवधि तक माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम दिया गया, जबकि नियन्त्रित समूह को कोई विशेष प्रशिक्षण नहीं दिया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम पूर्ण होने के

पश्चात् दोनों समूहों का पुनः मानसिक स्वास्थ्य मापनी द्वारा पश्च-परीक्षण किया गया। इसके बाद दोनों समूहों के पूर्व-परीक्षण और पश्च-परीक्षण प्राप्तांकों की तुलना की गयी। इस शोध प्रारूप को निम्न प्रकार से प्रस्तुत किया जा सकता है :-

समूह	पूर्व परीक्षण	प्रशिक्षण कार्यक्रम	पश्च परीक्षण
प्रयोगात्मक समूह	मानसिक स्वास्थ्य ज्ञात करना	माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम	मानसिक स्वास्थ्य ज्ञात करना
नियन्त्रित समूह	मानसिक स्वास्थ्य ज्ञात करना	कोई विशेष प्रशिक्षण नहीं	मानसिक स्वास्थ्य ज्ञात करना

13. प्रयोगात्मक शोध-रचना

प्रस्तुत अध्ययन में पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण प्रयोगात्मक शोध-रचना का प्रयोग किया गया। इस शोध-रचना में सर्वप्रथम चयनित विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य मापा गया। इसके बाद विद्यार्थियों को दो समूहों में व्यवस्थित किया गया। एक समूह को प्रयोगात्मक समूह बनाया गया और दूसरे समूह को नियन्त्रित समूह बनाया गया। इस शोध-रचना में तीन मुख्य चरण हैं :-

- प्रथम चरण में पूर्व-परीक्षण किया गया, जिसके अंतर्गत दोनों समूहों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का प्रारंभिक स्तर ज्ञात किया गया।
- द्वितीय चरण में प्रयोगात्मक समूह पर माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम लागू किया गया। यह कार्यक्रम निर्धारित अवधि, निर्धारित सत्रों और निर्धारित गतिविधियों के आधार पर संचालित किया गया।
- तृतीय चरण में पश्च-परीक्षण किया गया, जिसके आधार पर यह ज्ञात किया गया कि प्रशिक्षण के पश्चात् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई परिवर्तन आया या नहीं।

14. जनसंख्या

प्रस्तुत अध्ययन की जनसंख्या में जनपद हरिद्वार के समस्त सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 9 और कक्षा 10 के विद्यार्थी सम्मिलित किये गये हैं।

15. न्यादर्श एवं न्यादर्श चयन विधि

प्रस्तुत अध्ययन में जनपद हरिद्वार के माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में से 80 विद्यार्थियों का चयन किया गया। इनमें से 40 विद्यार्थी प्रयोगात्मक समूह में तथा 40 विद्यार्थी नियन्त्रित समूह में रखे गये। प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श चयन के लिए यादृच्छिक नमूना चयन विधि का प्रयोग किया गया।

16. प्रयुक्त उपकरण

- प्रस्तुत अध्ययन में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को मापने के लिए शोधार्थिनी द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।
- इसके अतिरिक्त शोधार्थिनी द्वारा निर्मित माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम को प्रयुक्त किया गया है।

17. सांख्यिकीय प्रविधियाँ

आँकड़ों के विश्लेषण के लिए उपयुक्त सांख्यिकीय प्रविधियों का प्रयोग किया गया है। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के स्तर को जानने के लिए मध्यमान और मानक विचलन का प्रयोग किया गया है। प्रयोगात्मक और नियन्त्रित समूहों के पूर्व-परीक्षण तथा पश्च-परीक्षण प्राप्तांकों की तुलना के लिए टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

18. आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

सारणी-4.1: प्रयोगात्मक समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों का तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	परीक्षण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	माध्य अंतर	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
प्रयोगात्मक समूह	पूर्व-परीक्षण	40	52.35	8.42	16.40	14.40	0.01 स्तर पर सार्थक
प्रयोगात्मक समूह	पश्च-परीक्षण	40	68.75	7.65			

सारणी 4.1 से स्पष्ट है कि प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों का पूर्व-परीक्षण मध्यमान 52.35 है, जबकि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के बाद पश्च-परीक्षण मध्यमान 68.75 प्राप्त हुआ है। दोनों मध्यमानों के बीच 16.40 अंकों का अंतर पाया गया है। प्राप्त टी-मूल्य 14.40 है, जो 0.01 स्तर पर सार्थक है।

इससे स्पष्ट होता है कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के पश्चात् प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। अतः कहा जा सकता है कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में प्रभावी है।

सारणी-4.2: नियन्त्रित समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों का तुलनात्मक विश्लेषण

समूह	परीक्षण	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	माध्य अंतर	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
नियन्त्रित समूह	पूर्व-परीक्षण	40	51.95	8.15	1.15	1.32	असार्थक
नियन्त्रित समूह	पश्च-परीक्षण	40	53.10	8.05			

सारणी 4.2 से ज्ञात होता है कि नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों का पूर्व-परीक्षण मध्यमान 51.95 तथा पश्च-परीक्षण मध्यमान 53.10 है। दोनों मध्यमानों के बीच केवल 1.15 अंकों का अंतर पाया गया है। प्राप्त टी-मूल्य 1.32 है, जो 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है।

इसका अर्थ है कि नियन्त्रित समूह के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई उल्लेखनीय परिवर्तन नहीं हुआ है। चूँकि नियन्त्रित समूह को माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम नहीं दिया गया था, इसलिए उनके मानसिक स्वास्थ्य में प्राप्त परिवर्तन असार्थक माना गया है।

सारणी-4.3: प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के पूर्व-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
प्रयोगात्मक समूह	40	52.35	8.42	0.21	असार्थक
नियन्त्रित समूह	40	51.95	8.15		

सारणी 4.3 से स्पष्ट है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम से पूर्व प्रयोगात्मक समूह का मध्यमान 52.35 तथा नियन्त्रित समूह का मध्यमान 51.95 है। दोनों समूहों के मध्यमानों में बहुत कम अंतर है। प्राप्त टी-मूल्य 0.21 है, जो असार्थक है। इससे स्पष्ट होता है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारंभ होने से पहले दोनों समूह मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से लगभग समान स्तर पर हैं।

सारणी-4.4: प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों का तुलनात्मक अध्ययन

समूह	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
प्रयोगात्मक समूह	40	68.75	7.65	8.91	0.01 स्तर पर सार्थक
नियन्त्रित समूह	40	53.10	8.05		

सारणी 4.4 से स्पष्ट है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम के बाद प्रयोगात्मक समूह का पश्च-परीक्षण मध्यमान 68.75 है, जबकि नियन्त्रित समूह का पश्च-परीक्षण मध्यमान 53.10 है। दोनों समूहों के मध्यमानों में 15.65 अंकों का अंतर पाया गया है। प्राप्त टी-मूल्य 8.91 है, जो 0.01 स्तर पर सार्थक है। इससे स्पष्ट होता है कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य नियन्त्रित समूह की तुलना में अधिक उच्च हुआ है। अतः माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पाया गया है।

सारणी-4.5: प्रयोगात्मक समूह के छात्रों एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों का तुलनात्मक विश्लेषण

लिंग	संख्या	पूर्व-परीक्षण मध्यमान	पश्च-परीक्षण मध्यमान	लाभांक मध्यमान	लाभांक मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
छात्र	20	51.80	66.90	15.10	6.20	1.35	असार्थक
छात्रा	20	52.90	70.60	17.70	6.00		

सारणी 4.5 से स्पष्ट है कि प्रयोगात्मक समूह के छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य लाभांक मध्यमान 15.10 है, जबकि छात्राओं का लाभांक मध्यमान 17.70 है। छात्राओं में सुधार छात्रों की अपेक्षा अधिक दिखाई देता है, परंतु प्राप्त टी-मूल्य 1.35 है, जो 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है। इसका अर्थ है कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम छात्रों और छात्राओं दोनों के लिए उपयोगी है, परंतु दोनों के सुधार में सांख्यिकीय रूप से कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया है।

सारणी-4.6: प्रयोगात्मक समूह के ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों का तुलनात्मक विश्लेषण

क्षेत्र	संख्या	पूर्व-परीक्षण मध्यमान	पश्च-परीक्षण मध्यमान	लाभांक मध्यमान	लाभांक मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
छात्र	20	51.20	66.20	15.00	6.50	1.41	असार्थक
छात्रा	20	53.50	71.30	17.80	6.05		

सारणी 4.6 से ज्ञात होता है कि ग्रामीण विद्यार्थियों का लाभांक मध्यमान 15.00 है, जबकि शहरी विद्यार्थियों का लाभांक मध्यमान 17.80 है। शहरी विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य सुधार अधिक दिखाई देता है, लेकिन प्राप्त टी-मूल्य 1.41 है, जो 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है। इससे स्पष्ट होता है कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम ग्रामीण और शहरी दोनों प्रकार के विद्यार्थियों के लिए प्रभावी है, परंतु दोनों वर्गों में सुधार का अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं है।

सारणी-4.7: प्रयोगात्मक समूह के सरकारी एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों का तुलनात्मक विश्लेषण

विद्यालय का प्रकार	संख्या	पूर्व-परीक्षण मध्यमान	पश्च-परीक्षण मध्यमान	लाभांक मध्यमान	लाभांक मानक विचलन	टी-मूल्य	सार्थकता स्तर
छात्र	20	51.70	66.30	14.60	6.40	1.83	असार्थक
छात्रा	20	53.00	71.20	18.20	6.05		

सारणी 4.7 से स्पष्ट है कि सरकारी विद्यालयों के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य लाभांक मध्यमान 14.60 है, जबकि निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों का लाभांक मध्यमान 18.20 है। निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों में सुधार अपेक्षाकृत अधिक है, लेकिन प्राप्त टी-मूल्य 1.83 है, जो 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है। अतः यह कहा जा सकता है कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम सरकारी और निजी दोनों विद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए उपयोगी है। दोनों वर्गों में सुधार तो हुआ है, परंतु सुधार का अंतर सांख्यिकीय रूप से सार्थक नहीं पाया गया है।

19. परिकल्पनाओं का परीक्षण

- प्रयोगात्मक समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों में सार्थक अन्तर पाया गया है। अतः सम्बन्धित परिकल्पना अस्वीकृत की गयी।
- नियन्त्रित समूह के पूर्व-परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया है। अतः सम्बन्धित परिकल्पना स्वीकृत की गयी।
- प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के पूर्व-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया है। अतः सम्बन्धित परिकल्पना स्वीकृत की गयी।
- प्रयोगात्मक एवं नियन्त्रित समूह के पश्च-परीक्षण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्तांकों में सार्थक अन्तर पाया गया है। अतः सम्बन्धित परिकल्पना अस्वीकृत की गयी।
- प्रयोगात्मक समूह के छात्रों एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया है। अतः सम्बन्धित परिकल्पना स्वीकृत की गयी।
- प्रयोगात्मक समूह के ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों में सार्थक अन्तर नहीं पाया गया है। अतः सम्बन्धित परिकल्पना स्वीकृत की गयी।
- प्रयोगात्मक समूह के सरकारी एवं निजी विद्यालयों के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ-अंकों में सार्थक अन्तर पाया गया है। अतः सम्बन्धित परिकल्पना स्वीकृत की गयी।

20. निष्कर्ष

उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर कहा जा सकता है कि माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में प्रभावी सिद्ध हुआ है। प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के प्राप्तांकों में उल्लेखनीय वृद्धि

हुई, जबकि नियन्त्रित समूह में कोई सार्थक परिवर्तन नहीं पाया गया। इससे स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों में मानसिक शांति, तनाव-नियंत्रण, भावनात्मक संतुलन और आत्म-जागरूकता बढ़ाने के लिए माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम को विद्यालयी स्तर पर उपयोगी कार्यक्रम के रूप में अपनाया जा सकता है।

21. शैक्षिक निहितार्थ

इस अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षा के क्षेत्र में अत्यंत उपयोगी हैं, क्योंकि इससे स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम को विद्यालयी गतिविधियों में सम्मिलित किया जा सकता है। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों में तनाव-नियंत्रण, भावनात्मक संतुलन, आत्म-जागरूकता और एकाग्रता विकसित करने में सहायक हो सकता है। अतः शिक्षा को केवल शैक्षिक उपलब्धि तक सीमित न रखकर मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन से भी जोड़ा जाना चाहिए। विद्यालयों को चाहिए कि वे विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए नियमित रूप से माइंडफुलनेस, ध्यान, श्वास-अभ्यास और तनाव-नियंत्रण से संबंधित गतिविधियाँ आयोजित करें। विद्यालय समय-सारिणी में प्रतिदिन कुछ मिनट शांत बैठने, ध्यान करने या श्वास-जागरूकता अभ्यास के लिए निर्धारित किए जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त विद्यालयों में सकारात्मक, सहयोगात्मक और तनावमुक्त वातावरण तैयार किया जाना चाहिए।

शिक्षकों को कक्षा-शिक्षण के दौरान विद्यार्थियों की मानसिक और भावनात्मक स्थिति को समझने का प्रयास करना चाहिए। वे पढ़ाई प्रारंभ करने से पहले 2-3 मिनट का श्वास-अभ्यास या मौन-अभ्यास करा सकते हैं। शिक्षकों को विद्यार्थियों को केवल अंक और प्रदर्शन के आधार पर नहीं, वरन् उनके प्रयास, व्यवहार, आत्मविश्वास और भावनात्मक आवश्यकताओं के आधार पर भी प्रोत्साहित करना चाहिए। अभिभावकों को बच्चों पर अत्यधिक शैक्षिक दबाव डालने के स्थान पर उनके मानसिक स्वास्थ्य, रुचि, भावनात्मक स्थिति और आत्मविश्वास पर भी ध्यान देना चाहिए। उन्हें बच्चों से नियमित संवाद करना चाहिए और उनकी समस्याओं को बिना डॉट या तुलना के सुनना चाहिए। घर में शांत, सहयोगी और प्रेरणादायक वातावरण बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने में सहायक हो सकता है।

विद्यालयी परामर्शदाताओं को विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, भावनात्मक असंतुलन और आत्मविश्वास की कमी को पहचानने के लिए नियमित परामर्श-सत्र आयोजित करने चाहिए। माइंडफुलनेस आधारित गतिविधियों को परामर्श प्रक्रिया में शामिल किया जा सकता है। परामर्शदाता विद्यार्थियों को श्वास-जागरूकता, विचार-निरीक्षण, आत्म-स्वीकृति और परीक्षा-चिंता नियंत्रण की सरल विधियाँ सिखा सकते हैं। विद्यार्थियों को चाहिए कि वे प्रतिदिन कुछ समय शांत बैठने, श्वास पर ध्यान देने और अपने विचारों व भावनाओं को समझने का अभ्यास करें। परीक्षा या तनाव की स्थिति में घबराने के बजाय गहरी श्वास लेकर शांत मन से कार्य करें। उन्हें अपने मन की बात शिक्षक, अभिभावक या परामर्शदाता से साझा करनी चाहिए और नकारात्मक विचारों के स्थान पर सकारात्मक एवं संतुलित सोच विकसित करनी चाहिए।

22. भावी शोध के लिए सुझाव

भविष्य में इस प्रकार के अध्ययन को बड़े न्यादर्श, विभिन्न कक्षाओं, अलग-अलग आयु-समूहों और विविध सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के विद्यार्थियों पर किया जा सकता है। माइंडफुलनेस प्रशिक्षण कार्यक्रम के दीर्घकालिक प्रभाव का अध्ययन करने के लिए अनुवर्ती अध्ययन भी किए जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त माइंडफुलनेस का प्रभाव परीक्षा-चिंता, आत्मविश्वास, भावनात्मक बुद्धि, शैक्षिक उपलब्धि और सामाजिक समायोजन जैसे चरों पर भी अध्ययन किया जा सकता है।

23. सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. कबाट-जिन, जे0 (1990). फुल कैटस्ट्रॉफी लिविंग : यूजिंग द विजडम ऑफ योर बॉडी एंड माइंड टू फेस स्ट्रेस, पेन, एंड इलनेस. डेलाकोर्ट।
2. कबाट-जिन, जे0 (1994). व्हेरेवर यू गो, देयर यू आर : माइंडफुलनेस मेडिटेशन इन एवरीडे लाइफ. हाइपेरियन।
3. कार्सले, डी0, खौरी, बी0, एवं हीथ, एन0एल0 (2018). इफेक्टिवनेस ऑफ माइंडफुलनेस इंटरवेंशन्स फॉर मेंटल हेल्थ इन स्कूल्स : ए कॉम्प्रिहेंसिव मेटा-एनालिसिस. माइंडफुलनेस, 9, 693-707।
4. गुरुराज, जी0, वर्गीज, एम0, बेनेगल, वी0, राव, जी0एन0, पाठक, के0, सिंह, एल0के0, मेहता, आर0वाई0, राम, डी0, एवं शिवकुमार, टी0एम0 (2016). नेशनल मेंटल हेल्थ सर्वे ऑफ इंडिया, 2015-16 : प्रिवेलेंस, पैटर्न्स एंड आउटकम्स. नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज।
5. जोबिन, के0 (2025). डेवलपमेंट ऑफ ए स्कूल-बेस्ड माइंडफुल योगा एंड मेडिटेशन इंटरवेंशन फॉर अडोलसेंट्स. जर्नल/आर्टिकल इंडेक्स इन पबमेड सेंट्रल, 2(5), 106-112।
6. फान, एम0एल0, रेनशाँ, टी0एल0, करामानिको, जे0, ग्रीसन, जे0एम0, मैकेंजी, ई0, एटकिंसन-डियाज, जेड0, एवं डॉपेल्ट, एन0 (2022). माइंडफुलनेस-बेस्ड स्कूल इंटरवेंशन्स : ए सिस्टेमैटिक रिव्यू ऑफ आउटकम एविडेंस क्वालिटी बाय स्टडी डिजाइन. माइंडफुलनेस, 13, 1591-1613।

7. **बाबू, ए0 (2025).** रीडमैजिनिंग अडोलसेंट वेल-बीइंग थू योगा ऐज ए स्कूल-बेस्ड इंटरवेंशन : ए रिव्यू ऑफ एविडेंस एंड प्रैक्टिस. फ्रंटियर्स इन साइकियाट्री, 5(1), 22–36।
8. **ब्राउन, के0डब्ल्यू0 एवं रेयान, आर0एम0 (2003).** द बेनिफिट्स ऑफ बीइंग प्रेजेंट : माइंडफुलनेस एंड इट्स रोल इन साइकोलॉजिकल वेल-बीइंग. जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, 4(4), 822–848।
9. **मूर्ति, आर0एस0 (2017).** नेशनल मेंटल हेल्थ सर्वे ऑफ इंडिया 2015–2016. इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 5(1), 21–26।
10. **विश्व स्वास्थ्य संगठन (2024).** अडोलसेंट एंड यंग एडल्ट हेल्थ. डब्ल्यू0एच0ओ0।
11. **विश्व स्वास्थ्य संगठन (2025).** मेंटल हेल्थ ऑफ अडोलसेंट्स. डब्ल्यू0एच0ओ0।
12. **स्टीनबर्ग, एल0 (2014).** एज ऑफ ऑपर्व्युनिटी : लेसन्स फ्रॉम द न्यू साइंस ऑफ अडोलसेंस. हॉटन मिपिलन हार्कोर्ट।