

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन



पूनम शाक्या
जे0आर0एफ0
शोधछात्रा (शिक्षाशास्त्र)
वीर बहादुर सिंह पूर्वान्वल विश्वविद्यालय,
जौनपुर (उ0प्र0)

शोध आलेख सार— प्रस्तुत अध्ययन “स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन” है। अध्ययन के उद्देश्य में लिंग एवं क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन किया गया है। शोध समर्था की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए शोधकर्ता ने वर्णनात्मक शोध की सहसम्बन्धात्मक विधि का प्रयोग किया है। वर्तमान शोध हेतु न्यादर्श के रूप में उत्तर प्रदेश के प्रयागराज जनपद में स्थित महाविद्यालयों में डी0एड0एड0 अध्ययनरत् 200 विद्यार्थियों जिसमें 100 छात्र एवं 100 छात्राओं का चयन किया गया है। वर्तमान शोध की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए शोधकर्ता ने शोध की जनसंख्या के रूप में उत्तर प्रदेश में स्थित प्रयागराज जनपद के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् डी0एड0एड0 विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है, जो कि विषमजातीय सीमित वास्तविक जनसंख्या है। स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के मापन के लिए अरुण कुमार सिंह एवं अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी (मानसिक स्वास्थ्य बैटरी) का उपयोग किया गया है। प्रदत्तों के संकलन एवं परिगणन के पश्चात् निर्मित की गयी शून्य— परिकल्पनाओं के परीक्षण के लिए गुणनफल आधूर्ण सहसम्बन्ध तकनीक का उपयोग किया जा रहा है। निष्कर्ष में पाया कि लिंग तथा क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसम्बन्ध है।

मुख्य शब्द— मानसिक, स्वास्थ्य, शैक्षिक, मानव, जनसंख्या, विषमजातीय।

प्रस्तावना—

मानव विकास में मन और मस्तिष्क के विकास का महत्वपूर्ण स्थान है। मन और मस्तिष्क का स्वस्थ रहकर कार्य करने की क्षमता बनाये रखना ही मानसिक स्वास्थ्य है। मानसिक स्वास्थ्य के अभाव में व्यक्ति के विकास का मार्ग कुण्ठित हो जाता है। वह समाज पर बोझ बन जाता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वही है जो स्वयं सुखी है। अपने पड़ोसियों से शान्तिपूर्वक रहता है, अपने बच्चों को स्वस्थ नागरिक बनाता है तथा अपनी शक्ति के अनुरूप समाज के हित के लिए भी कुछ करता है। वास्तव में मानसिक रूप से स्वरथ रहने पर व्यक्ति अपने वातावरण में सामंजस्य स्थापित कर लेता है और अपने परिवार की तथा अपने समाज की उन्नति के लिए प्रयत्न करता है। अतः वातावरण से सामंजस्य स्थापित रखना मानसिक स्वास्थ्य का प्रमुख लक्षण है। सामंजस्य जितना अधिक होगा व्यक्ति मानसिक रूप से उतना ही अधिक स्वस्थ माना जायेगा। फलस्वरूप व्यक्ति हर नई परिस्थिति को समझकर अपने को उसके अनुकूल बना लेता है अथवा परिस्थिति को ही अपने अनुकूल बना लेता है। वह हर परिस्थिति का स्वागत करता है। वह जीवन के प्रति उदार दृष्टिकोण रखता है। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए स्वस्थ शरीर के साथ—साथ स्वस्थ मस्तिष्क का होना अत्यन्त आवश्यक है।

व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उसके समायोजन पर प्रभाव पड़ता है। मानसिक उलझनों से ग्रस्त व्यक्ति प्रायः अपने दैनिक जीवन की विभिन्न परिस्थितियों से उचित समायोजन करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। प्रायः देखा जाता है कि संसार में शारीरिक तथा मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति ही उच्च सफलता प्राप्त करते हैं। अतः मानव जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य के समान ही मानसिक स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना भी अत्यन्त आवश्यक है। आधुनिक मनोविज्ञान तथा चिकित्साशास्त्र ने मानसिक विसंगतियों को पहचानने, उनका कारण खोजने तथा उनको दूर करने के उपायों में काफी हद तक सफलता प्राप्त कर ली है। वर्तमान में मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक महत्व देने की बात कही जाती है। माना जाने लगा कि शारीरिक अस्वस्थता सम्पूर्ण समाज के लिए परेशानी उत्पन्न करती है। वास्तव में बालकों का सर्वांगीण विकास तभी सम्भव है जब वे शारीरिक तथा मानसिक दोनों ही दृष्टियों से पूर्णरूपेण स्वस्थ हों। शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य को तथा मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य को परस्पर प्रभावित करते रहते हैं।

बमागोल्ड एवं अन्य (2011) ने निष्कर्ष के आधार पर पाया कि मानसिक स्वास्थ्य व शैक्षिक उपलब्धि में धनात्मक एवं सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया। **अल-कैशी, लामा एम. (2011)** ने निष्कर्ष में पाया कि— दुश्चिंता एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक एवं सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया। **मेंहदी एवं अन्य (2013)** ने निष्कर्ष के रूप में पाया कि— शैक्षिक उपलब्धि एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा अन्य चरों तनाव एवं दुश्चिंता के मध्य सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया। **तलवार एवं दास (2014)** ने निष्कर्ष में पाया कि— जाति के आधार पर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के शैक्षिक उपलब्धि एवं मानसिक स्वास्थ्य में धनात्मक सहसम्बन्ध पाया गया। **कुमारी एवं अन्य (2014)** ने निष्कर्ष में पाया कि— मानसिक स्वास्थ्य के 6 पक्षों में से केवल दो पक्ष (बुद्धि व संवेगात्मक स्थिरता) विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करती है। **पुवा, पोह क्योंग एवं अन्य (2015)** ने निष्कर्ष में पाया कि— अध्ययन में पाया गया कि मानसिक स्वास्थ्य का मायूसी, दुश्चिंता, तनाव एवं शैक्षिक उपलब्धि में सम्बन्ध पाया जाता है। **सिंह, शशि (2015)** ने निष्कर्ष के रूप में पाया कि कॉलेज स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक एवं सार्थक सहसम्बन्ध पाया गया। **पाण्डेय, इन्द्र मोहन (2017)** ने निष्कर्ष रूप में पाया कि— सार्थकता स्तर पर माध्यमिक स्तर के ग्रामीण विद्यार्थियों के अधिगम शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सार्थक एवं धनात्मक सहसम्बन्ध है।

इन शोध अध्ययनों से पता चलता है कि मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव उनके शैक्षिक उपलब्धि को सार्थक एवं धनात्मक रूप से प्रभावित करता है। यही स्नातक स्तर पर विद्यार्थी आगामी भविष्य में जब अपने शिक्षण कार्यों में संलग्न होते हैं तो वहाँ उनके शिक्षणों कार्यों में भी मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करता है। जैसा कि कुछ शोध द्वारा सिद्ध किया जा चुका है कि शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर विद्यालय से सम्बन्धित विभिन्न चरों का सार्थक प्रभाव पड़ता है। **अल्वी रजा एवं बेनडेकी (2005)** ने निष्कर्ष के रूप में पाया कि— शिक्षकों के शैक्षिक स्तर, सेवा अवधि, शैक्षिक सहयोगियों की संख्या का उनके मानसिक स्वच्छता से अर्थपूर्ण एवं सकारात्मक सम्बन्ध होता है। **बासु, सारा (2011)** ने निष्कर्ष के रूप में प्राप्त किया गया— माध्यमिक स्तर के विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्य-सन्तुष्टि में अन्तर पाया गया। **बी.एस. एवं एडविन (2013)** ने निष्कर्ष में पाया कि आयु, कालेज के प्रकार, शिक्षण अनुभव, कालेज वातावरण तथा मासिक आय का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव परिलक्षित होता है।

समस्या कथन—

“स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन।”

अध्ययन का उद्देश्य—

प्रस्तुत अध्ययन में निम्नलिखित उद्देश्यों का अध्ययन किया जायेगा—

1. लिंग के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् महिला एवं पुरुष प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना।
2. क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् महिला एवं पुरुष प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ—

- लिंग के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् महिला एवं पुरुष प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।
- क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् महिला एवं पुरुष प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

शोध प्रविधि

शोध समस्या की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए शोधकर्त्री ने वर्णनात्मक शोध की सहसम्बन्धात्मक विधि का प्रयोग किया है। वर्तमान शोध हेतु न्यादर्श के रूप में उत्तर प्रदेश के प्रयागराज जनपद में स्थित महाविद्यालयों में डी०एड०एड० अध्ययनरत् 200 विद्यार्थियों जिसमें 100 छात्र एवं 100 छात्राओं का चयन किया गया है। वर्तमान शोध की प्रकृति को ध्यान में रखते हुए शोधकर्ता ने शोध की जनसंख्या के रूप में उत्तर प्रदेश में स्थित प्रयागराज जनपद के महाविद्यालयों में अध्ययनरत् डी०एड०एड० विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है, जो कि विषमजातीय सीमित वास्तविक जनसंख्या है। स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के मापन के लिए अरुण कुमार सिंह एवं अल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य बैटरी (मानसिक स्वास्थ्य बैटरी) का उपयोग किया गया है। प्रदत्तों के संकलन एवं परिगणन के पश्चात् निर्मित की गयी शून्य— परिकल्पनाओं के परीक्षण के लिए गुणनफल आधूर्ण सहसम्बन्ध तकनीक का उपयोग किया जा रहा है।

प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या—

- लिंग तथा क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सहसम्बन्ध का अध्ययन करना।

H_1 लिंग तथा क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सार्थक सहसम्बन्ध है।

H_1 लिंग तथा क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक सहसम्बन्ध नहीं है।

तालिका – 1

लिंग तथा क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य r का मान

लिंग एवं क्षेत्र	संख्या (N)	सहसम्बन्ध गुणांक r का मान
विद्यार्थी	200	0.4107*
छात्र	100	0.3944*
छात्राएँ	40	0.4104*
शहरी विद्यार्थी	100	0.3868*
शहरी छात्र	50	0.4469*
शहरी छात्राएँ	50	0.2855*
ग्रामीण विद्यार्थी	100	0.3812*
ग्रामीण छात्र	50	0.3026*
ग्रामीण छात्राएँ	50	0.3486*

* .05 सार्थकता स्तर पर सार्थक

स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य r का मान 0.4107 है जो 0.05 स्तर पर सार्थक है अतः शून्य परिकल्पना 'स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक

मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है', निरस्त की जा सकती है अतः कहा जा सकता है कि स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है। अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होगा तो शैक्षिक उपलब्धि अच्छा होगा।

निष्कर्ष—

प्रस्तुत अध्ययन में निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुये—

1. लिंग तथा क्षेत्र के आधार पर स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य सम्बन्ध से प्राप्त निष्कर्ष—
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् शहरी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् शहरी छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् ग्रामीण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् ग्रामीण छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।
 - स्नातक स्तर पर अध्ययनरत् ग्रामीण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक उपलब्धि के मध्य धनात्मक सहसंबंध है।

सुझाव

वर्तमान में मानसिक स्तर को शारीरिक स्तर से अधिक महत्व देने की बात कही जाती है शिक्षा प्रक्रिया का सम्बन्ध बालकों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, तथा नैतिक विकास से है। मानसिक दृष्टि से स्वस्थ अध्यापक ही अपने छात्रों का सर्वांगीण विकास करने में समर्थ हो सकता है इसलिए शिक्षा प्रक्रिया की सफलता के लिए अध्यापक तथा छात्र दोनों ही का मानसिक दृष्टि से स्वस्थ होना अत्यंत आवश्यक है।

1. इस अनुसंधान से स्पष्ट है कि अगर छात्रों की पारिवारिक स्थिति ठीक नहीं है तो उनका मानसिक स्तर ठीक नहीं होगा।
2. इस अनुसंधान से स्पष्ट है कि अगर छात्रों की पारिवारिक स्थिति ठीक है तो उनकी मानसिक स्तर भी ठीक होगा।
3. इस अनुसंधान से स्पष्ट है कि अगर छात्रों के आस-पड़ोस की स्थिति अच्छी है तो उनके मानसिक स्तर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।
4. इस अनुसंधान से स्पष्ट है कि अगर छात्रों के पास-पड़ोस में झगड़े होते हैं तो उनके मानसिक स्तर पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
5. इस अनुसंधान से स्पष्ट है कि अगर छात्रों के स्कूल का वातावरण ठीक है तो उनका मानसिक स्तर अच्छा होता है।

6. इस अनुसंधान से स्पष्ट है कि अगर छात्रों के स्कूल का वातावरण ठीक नहीं है तो उनके मानसिक स्तर पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
7. इस अनुसंधान से स्पष्ट है कि अगर छात्रों का सामाजिक वातावरण ठीक है तो उनका मानसिक स्तर ठीक होगा।

अतः स्नातक स्तर पर विद्यार्थियों के मानसिक स्तर को अच्छा बनाने के लिए केन्द्र सरकार, राज्य सरकार, संस्थाओं, महाविद्यालयों, नीति-निर्देशकों एवं समाज तथा परिवार के लोगों को इस पर विचार करना बहुत जरुरी है एवं ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यार्थियों के मानसिक स्तर को सुदृढ़ बनाना एवं उन्हें शहरी सुविधाओं के अनुसार शिक्षा व्यवस्था करनी चाहिए जिससे उन्हें तनाव, कुण्ठा एवं दुश्चिंता आदि न पनपे।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- तलवार, एम.एस. एवं दास, अन्निदिता (2014). द स्टडी ऑफ रिलेशनशिप बिटविन ऐकेडमी एचिवमेन्ट एण्ड मेन्टल हेल्थ ऑफ सेकेण्डरी स्कूल ट्राईब स्टूडेन्ट ऑफ असम, पैरीपेक्स— इण्डियन जर्नल ऑफ रिसर्च, वाल्यूम-3, इश्शू-11, पृ० 55–57
- पाण्डेय, इन्द्र मोहन (2017). माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों के अधिगम शैली तथा उनके मानसिक स्वास्थ्य में सम्बन्ध का एक अध्ययन, अप्रकाशित लघु शोध प्रबन्ध, राजा हरपाल सिंह पी०जी० कालेज, सिंगरामऊ, जौनपुर, सम्बद्ध पूर्वान्वय विश्वविद्यालय, जौनपुर
- पुवा, पोह क्योंग एवं अन्य (2015). द रिलेशनशिप बिटविन मेन्टल हेल्थ एण्ड ऐकेडमी एचिवमेन्ट एमंग यूनिवर्सिटी स्टूडेन्ट— ए लिट्रेचर रियू ग्लोबल इलूमिनिस्ट्रेटर पब्लिशिंग, मल्टीडिसिपिलनरी स्टडिज, पृ० 755–764 www.globalilluminators.org
- बमागोण्ड एवं अन्य (2011). माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का उनके शैक्षिक उपलब्धि में सम्बन्ध, जी०सी०टी०ई० जर्नल ऑफ रिसर्च एण्ड एक्सटेंशन इन एजुकेशन, 6(1)
- बासु, सारा (2011). ‘ए स्टडी ऑफ मेण्टल हेल्थ एण्ड जॉब सेटिसफैक्शन ऑफ सेकेण्डरी स्कूल टीचर्स’, भारतीय शिक्षा शोध पत्रिका, अंक 30, पृ० 19–25
- बन्दना एवं शर्मा, दर्शन, पी. (2012). होम इन्वार्मेन्ट, मेन्टल हेल्थ एण्ड ऐकेडमी एचिवमेन्ट एमंग हायर सेकेण्डरी स्कूल स्टूडेन्ट्स, इण्टरनेशनल जर्नल ऑफ साइंस एण्ड रिसर्च पब्लिकेशन, वाल्यूम-2, इश्शू-5, पृ० 1–4, www.ijsrp.org
- मिश्र, कृष्ण मोहन (2011). स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं की दुश्चिंता का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन, लघु शोध प्रबन्ध, राम अवध लोहिया विश्वविद्यालय, फैजाबाद।
- लाल, बिहारी (1998). खेल-प्रशिक्षण, पटना : अग्रवाल पब्लिकेशन्स, पृ० 49
- वी.एस. एवं एडविन (2013). मेन्टल हेल्थ स्टेट्स ऑफ टीचर एजुकेटर्स, जनरल ऑफ एजुकेशनल एण्ड साइकोलॉजिकल रिसर्च, वर्ष 3, अंक 1
- वारसी, नियाज (2008). स्नातक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के तनाव का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन, लघु शोध प्रबन्ध, छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर।
- सिंह, प्रमोद कुमार (2012) हाईस्कूल स्तर के हिन्दी और अंग्रेजी माध्यम के विद्यालयों में अध्ययनरत् विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन, लघु शोध प्रबन्ध, अवधेश प्रताप विश्वविद्यालय, रीवां (म०प्र०)
- सिंह, शशि (2015). मेन्टल हेल्थ एण्ड ऐकेडमिक एचिवमेन्ट ऑफ कॉलेज स्टूडेन्ट, द इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ इण्डिया साइकोलॉजी, वाल्यूम-2, इश्शू 4, ISSN 2348-5396(e), www.ijip.in
- सिंह, जे०जे० एवं सिंह, वी०के० (2006). “एसेसमेन्ट ऑफ मेन्टल हेल्थ स्टेट्स ऑफ मिडिल ऐज्ड फीमेल स्कूल टीचर्स ऑफ वाराणसी सिटी”。 इण्डियन एजुकेशनल एब्सट्रैक्ट, जुलाई 2006