



मानसिक चिकित्सा का स्नातक स्तरीय विद्यार्थियों की चिंता, अवसाद एवं नकारात्मक भावनाओं पर प्रभाव

विष्णु देव सिंह

रिसर्च स्कॉलर, मोनाड विश्वविद्यालय, हापुड़, उत्तर प्रदेश, भारत

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22788183>

Corresponding Author: विष्णु देव सिंह

सारांश

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य मानसिक चिकित्सा का स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना था। वर्तमान उच्च शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थी शैक्षिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षा संबंधी दबाव, भविष्य के व्यवसाय एवं रोजगार की अनिश्चितता, पारिवारिक अपेक्षाओं, सामाजिक संबंधों तथा व्यक्तिगत समस्याओं जैसी अनेक परिस्थितियों का सामना करते हैं। इन परिस्थितियों का प्रभाव विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ सकता है तथा उनमें चिंता, अवसाद और विभिन्न प्रकार की नकारात्मक भावनाएँ विकसित हो सकती हैं। ऐसी मानसिक कठिनाइयाँ उनकी एकाग्रता, शैक्षिक उपलब्धि, आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार तथा समग्र व्यक्तित्व विकास को प्रभावित कर सकती हैं। प्रस्तुत अध्ययन में कुल 100 स्नातक स्तर के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया। इनमें 50 विद्यार्थियों को प्रयोगात्मक समूह तथा 50 विद्यार्थियों को नियंत्रण समूह में रखा गया। प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को निर्धारित अवधि तक व्यवस्थित मानसिक चिकित्सा प्रदान की गई, जबकि नियंत्रण समूह को सामान्य शैक्षिक वातावरण में रखा गया। दोनों समूहों में चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं का अध्ययन से पूर्व तथा अध्ययन के पश्चात मापन किया गया। प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण औसत, मानक विचलन, औसत अंतर, परिवर्तन प्रतिशत, टी-मूल्य तथा प्रभाव-आकार के आधार पर किया गया। प्रयोगात्मक समूह में चिंता का औसत 24.60 से घटकर 16.80, अवसाद का औसत 22.40 से घटकर 15.10 तथा नकारात्मक भावनाओं का औसत 27.80 से घटकर 19.30 हो गया। क्रमशः चिंता में 31.71 प्रतिशत, अवसाद में 32.59 प्रतिशत तथा नकारात्मक भावनाओं में 30.58 प्रतिशत कमी पाई गई। इन तीनों चरों के लिए प्राप्त टी-मूल्य क्रमशः 10.61, 8.90 तथा 9.85 रहे और परिणाम सांख्यिकीय रूप से सार्थक पाए गए। प्रयोगात्मक तथा नियंत्रण समूह के पश्चात प्राप्तांकों की तुलना करने पर भी प्रयोगात्मक समूह में चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं के स्तर कम पाए गए। प्रभाव-आकार के परिणामों ने भी मानसिक चिकित्सा के अपेक्षाकृत मजबूत प्रभाव की ओर संकेत किया। अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि व्यवस्थित मानसिक चिकित्सा स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं को कम करने में उपयोगी हो सकती है।

मुख्य शब्द: मानसिक चिकित्सा, स्नातक विद्यार्थी, चिंता, अवसाद, नकारात्मक भावनाएँ, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन, मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप।

1. प्रस्तावना

वर्तमान समय में उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को विशेष महत्व दिया जा रहा है। स्नातक स्तर की शिक्षा विद्यार्थी के जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है, क्योंकि इस अवधि में विद्यार्थी को शैक्षिक उपलब्धि, परीक्षा, भविष्य के व्यवसाय, रोजगार, पारिवारिक अपेक्षाओं तथा सामाजिक संबंधों से संबंधित अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों का प्रभाव विद्यार्थियों की भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक स्थिति पर पड़ सकता है। भारतीय महाविद्यालयीन एवं व्यावसायिक शिक्षा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों पर किए गए अध्ययनों में मनोवैज्ञानिक तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं की उपस्थिति की ओर संकेत किया गया है (Behera *et al.*, 2021; Fernandes *et al.*, 2022; Verma *et al.*, 2021) [2, 6, 10]। Behera, Paluri और Mishra (2021) [2] ने भारत में

व्यावसायिक शिक्षा प्राप्त करने वाले 502 विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया। अध्ययन में मनोवैज्ञानिक संकेत, चिंता और अवसाद का मूल्यांकन किया गया तथा यह स्पष्ट हुआ कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की नियमित पहचान एवं मूल्यांकन आवश्यक है। शोधकर्ताओं ने यह भी संकेत किया कि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ विद्यार्थियों की शैक्षिक तथा सामाजिक कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकती हैं (Behera *et al.*, 2021) [2]। विद्यार्थी जीवन में चिंता एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक समस्या है। परीक्षा, शैक्षिक उपलब्धि, प्रतियोगिता, भविष्य तथा रोजगार संबंधी अनिश्चितता विद्यार्थी में चिंता उत्पन्न कर सकती है। सामान्य स्तर की चिंता व्यक्ति को किसी कार्य के प्रति सजग बना सकती है, किंतु अत्यधिक एवं निरंतर चिंता उसकी एकाग्रता, निर्णय लेने की क्षमता तथा सामान्य कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकती है। भारत के विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों पर किए गए अनुसंधान में भी चिंता

संबंधी लक्षणों की पर्याप्त उपस्थिति तथा उनके लिए मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों की आवश्यकता की ओर संकेत किया गया है (Newman *et al.*, 2021) ^[4]। अवसाद भी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण आयाम है। अवसाद की स्थिति में उदासी, निराशा, रुचि में कमी, आत्मविश्वास में कमी, थकान तथा भविष्य के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण जैसी स्थितियाँ दिखाई दे सकती हैं। महाविद्यालयीन एवं व्यावसायिक विद्यार्थियों पर किए गए भारतीय अध्ययनों में अवसाद संबंधी समस्याओं की उपस्थिति को रेखांकित किया गया है (Behera *et al.*, 2021; Karmakar & Behera, 2017) ^[2, 7]। विद्यार्थियों में अवसाद की उपस्थिति उनके अध्ययन, सामाजिक संबंधों तथा दैनिक कार्यों में सहभागिता को प्रभावित कर सकती है। चिंता और अवसाद के साथ-साथ नकारात्मक भावनाएँ भी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण पक्ष हैं। भय, क्रोध, निराशा, अपराध-बोध, हीनता तथा असहायता जैसी भावनाएँ यदि लंबे समय तक बनी रहती हैं, तो वे विद्यार्थी की भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं। इसलिए विद्यार्थी के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन केवल किसी एक समस्या तक सीमित न रखकर उसकी विभिन्न भावनात्मक अवस्थाओं को समग्र रूप से समझना आवश्यक है। मानसिक चिकित्सा ऐसी मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति को अपनी भावनाओं, विचारों एवं व्यवहारों को समझने तथा कठिन परिस्थितियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सहायता दी जाती है। मानसिक चिकित्सा के माध्यम से नकारात्मक विचारों की पहचान, भावनात्मक नियंत्रण, आत्मविश्वास, समस्या-समाधान तथा सकारात्मक सोच को विकसित करने का प्रयास किया जा सकता है। विद्यार्थियों में मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता के संबंध में पूर्ववर्ती अनुसंधान भी सकारात्मक संकेत प्रदान करते हैं। Velayudhan, Gayatri Devi और Bhattacharjee (2010) ^[1] ने चिकित्सा विद्यार्थियों में व्यवहारात्मक हस्तक्षेप के प्रभाव का अध्ययन किया और चिंता तथा अवसाद से निपटने में परामर्श एवं व्यवहारात्मक हस्तक्षेप की उपयोगिता की ओर संकेत किया। इसी प्रकार भारत के चार विश्वविद्यालयों में Newman *et al.* (2021) ^[4] द्वारा किए गए यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययन में सामान्यीकृत चिंता संबंधी लक्षणों वाले 222 विद्यार्थियों को निर्देशित स्व-सहायता आधारित संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक हस्तक्षेप अथवा प्रतीक्षा समूह में रखा गया। हस्तक्षेप प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों में चिंता की गंभीरता, चिंता संबंधी विचारों तथा अवसाद संबंधी लक्षणों में तुलना समूह की अपेक्षा अधिक कमी पाई गई। भारतीय महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के लिए डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप की उपयोगिता पर Kanuri *et al.* (2020) ^[3] ने भी अध्ययन किया। उनके अध्ययन में विद्यार्थियों ने डिजिटल संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक हस्तक्षेप को उपयोगी एवं स्वीकार्य माना तथा इस प्रकार के हस्तक्षेपों को मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच बढ़ाने का संभावित माध्यम बताया गया। इस प्रकार उपलब्ध साहित्य से स्पष्ट होता है कि स्नातक एवं विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों में चिंता, अवसाद तथा अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयाँ महत्वपूर्ण विषय हैं। साथ ही, संरचित मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप, परामर्श, व्यवहारात्मक हस्तक्षेप तथा संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक दृष्टिकोण विद्यार्थियों की मानसिक कठिनाइयों को कम करने में उपयोगी हो सकते हैं। इसी पृष्ठभूमि में प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक चिकित्सा के माध्यम से चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं में होने वाले परिवर्तन का अध्ययन करना है। अध्ययन में मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले

विद्यार्थियों की स्थिति को चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात मापा गया तथा नियंत्रण समूह के साथ तुलना की गई।

2. अध्ययन की आवश्यकता

स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन वर्तमान शैक्षिक परिवेश में अत्यंत आवश्यक है। शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान एवं कौशल प्रदान करना नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के संतुलित व्यक्तित्व का विकास करना भी है। यदि विद्यार्थी अत्यधिक चिंतित, निराश अथवा भावनात्मक रूप से असंतुलित रहता है, तो उसकी शैक्षिक क्षमता का पूर्ण विकास संभव नहीं हो पाता। इसलिए विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति में सुधार करना उनकी शैक्षिक तथा व्यक्तिगत प्रगति के लिए आवश्यक है। प्रस्तुत अध्ययन की आवश्यकता निम्न आधारों पर स्पष्ट की जा सकती है—

1. स्नातक स्तर पर विद्यार्थियों को परीक्षा, प्रतियोगिता, भविष्य, रोजगार तथा पारिवारिक अपेक्षाओं से संबंधित अनेक दबावों का सामना करना पड़ता है।
2. अत्यधिक चिंता एवं अवसाद विद्यार्थी की एकाग्रता, स्मरण, अध्ययन में रुचि तथा कक्षा में सक्रिय सहभागिता को प्रभावित कर सकते हैं।
3. नकारात्मक भावनाएँ विद्यार्थी के व्यवहार तथा पारस्परिक संबंधों को प्रभावित कर सकती हैं।
4. अनेक विद्यार्थी अपनी मानसिक समस्याओं को पहचान नहीं पाते अथवा उन्हें दूसरों के साथ साझा करने में संकोच करते हैं।
5. विद्यार्थियों की भावनात्मक एवं मानसिक समस्याओं के लिए केवल शैक्षिक मार्गदर्शन पर्याप्त नहीं हो सकता। आवश्यकता के अनुसार व्यवस्थित मानसिक चिकित्सा उपयोगी हो सकती है।
6. यदि मानसिक चिकित्सा प्रभावी सिद्ध होती है, तो उच्च शिक्षा संस्थान विद्यार्थियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, परामर्श सेवाएँ तथा मनोवैज्ञानिक सहायता विकसित कर सकते हैं।

3. अध्ययन का महत्व

प्रस्तुत अध्ययन का महत्व शैक्षिक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक तीनों दृष्टियों से है।

- यह अध्ययन विद्यार्थियों को अपनी चिंता, अवसाद एवं नकारात्मक भावनाओं को पहचानने तथा उनसे प्रभावी ढंग से निपटने की दिशा में सहायता कर सकता है। मानसिक चिकित्सा आत्मविश्वास तथा भावनात्मक संतुलन विकसित करने में सहायक हो सकती है।
- अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षकों को विद्यार्थियों के व्यवहार में दिखाई देने वाले मानसिक तनाव तथा भावनात्मक कठिनाइयों को समझने में सहायता प्रदान कर सकते हैं।
- अभिभावक विद्यार्थियों की मानसिक कठिनाइयों को समझकर उनके प्रति अधिक संवेदनशील एवं सहयोगात्मक दृष्टिकोण अपना सकते हैं।
- महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय विद्यार्थियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण, परामर्श केंद्र, भावनात्मक नियंत्रण कार्यक्रम तथा आवश्यकता आधारित मानसिक चिकित्सा सेवाएँ विकसित कर सकते हैं।
- यह अध्ययन चिंता, अवसाद, नकारात्मक भावनाओं तथा मानसिक चिकित्सा से संबंधित भविष्य के अनुसंधानों के लिए आधार प्रदान कर सकता है।

4. शोध प्रश्न

प्रस्तुत अध्ययन में निम्नलिखित प्रमुख शोध प्रश्न निर्धारित किए गए

1. क्या मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले स्नातक विद्यार्थियों में चिंता के स्तर में चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सार्थक परिवर्तन होता है?
2. क्या मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों में अवसाद के स्तर में चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सार्थक परिवर्तन होता है?
3. क्या मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों में नकारात्मक भावनाओं के स्तर में चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सार्थक परिवर्तन होता है?
4. क्या मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति नियंत्रण समूह की तुलना में अधिक अनुकूल होती है?

5. शोध की परिकल्पनाएँ

मूल अध्ययन में अनेक पृथक परिकल्पनाएँ थीं। उन्हें एक ही केंद्रीय अध्ययन-उद्देश्य के अंतर्गत समेकित करते हुए केवल तीन मुख्य परिकल्पनाएँ निर्धारित की गई हैं।

परिकल्पना 1: मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की चिंता के औसत स्तर में मानसिक चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर पाया जाएगा तथा चिकित्सा के पश्चात उनका चिंता स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम होगा।

परिकल्पना 2: मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के अवसाद के औसत स्तर में मानसिक चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर पाया जाएगा तथा चिकित्सा के पश्चात उनका अवसाद स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम होगा।

परिकल्पना 3: मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की नकारात्मक भावनाओं के औसत स्तर में मानसिक चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर पाया जाएगा तथा चिकित्सा के पश्चात उनका नकारात्मक भावनाओं का स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम होगा।

इस प्रकार चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं से संबंधित पूर्व की पृथक-पृथक समूह तुलना वाली परिकल्पनाओं को इन्हीं तीन व्यापक परिकल्पनाओं में समाहित किया गया है।

6. अध्ययन का औचित्य

विद्यार्थी जीवन में मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक सफलता का घनिष्ठ संबंध है। मानसिक रूप से संतुलित विद्यार्थी शैक्षिक गतिविधियों में अधिक सक्रियता से भाग ले सकता है, कठिन परिस्थितियों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से कर सकता है तथा भविष्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकता है। इसके विपरीत अत्यधिक चिंता, अवसाद और नकारात्मक भावनाएँ विद्यार्थी की कार्यक्षमता को सीमित कर सकती हैं। मानसिक चिकित्सा व्यक्ति को अपनी समस्याओं को समझने, भावनाओं को व्यवस्थित करने तथा नकारात्मक सोच के स्थान पर अधिक सकारात्मक और यथार्थवादी सोच विकसित करने में सहायता कर सकती है। इसलिए स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के संदर्भ में

मानसिक चिकित्सा की प्रभावशीलता का व्यवस्थित अध्ययन आवश्यक है। इस अध्ययन से यह निर्धारित करने में सहायता मिल सकती है कि मानसिक चिकित्सा विद्यार्थियों की चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं में किस प्रकार का परिवर्तन उत्पन्न करती है।

7. साहित्य समीक्षा

उच्च शिक्षा प्राप्त विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित पूर्ववर्ती साहित्य यह स्पष्ट करता है कि चिंता और अवसाद विद्यार्थी जीवन की महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक समस्याएँ हैं। भारतीय विद्यार्थियों में भी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों की पर्याप्त उपस्थिति विभिन्न अध्ययनों में सामने आई है। Behera *et al.* (2021)^[2] ने व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का अध्ययन किया। उनके अध्ययन से विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों की उपस्थिति की ओर संकेत मिलता है। Fernandes *et al.* (2022)^[6] ने गोवा के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में अवसाद, चिंता तथा तनाव का अध्ययन किया और यह स्पष्ट किया कि विद्यार्थी जीवन में इन मनोवैज्ञानिक समस्याओं का महत्व है। Verma *et al.* (2021)^[10] ने उच्च शिक्षा प्राप्त युवाओं में अवसाद, चिंता और तनाव का अध्ययन किया तथा विद्यार्थी जीवन में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विभिन्न परिस्थितियजन्य कारकों की ओर संकेत किया। Karmakar एवं Behera (2017)^[7] ने महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में अवसाद का अध्ययन किया। उनके निष्कर्षों ने विद्यार्थी जीवन में अवसाद की समस्या के अध्ययन की आवश्यकता को रेखांकित किया। Vankar *et al.* (2015)^[13] ने चिकित्सा स्नातक विद्यार्थियों में तनाव, चिंता तथा अवसाद एवं उनके सामाजिक-जनसांख्यिकीय संबंधों का अध्ययन किया। इससे उच्च शिक्षा प्राप्त विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों की जटिलता स्पष्ट होती है। मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के संदर्भ में Velayudhan *et al.* (2010)^[1] ने व्यवहारात्मक हस्तक्षेप के माध्यम से चिकित्सा विद्यार्थियों में चिंता एवं अवसाद कम करने की संभावना का अध्ययन किया। Singh *et al.* (2016)^[5] ने समस्या-समाधान आधारित परामर्श को विद्यार्थियों में तनाव कम करने के लिए उपयोगी बताया। Kanuri *et al.* (2020)^[3] ने भारत के महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के लिए डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप की उपयोगिता, स्वीकार्यता एवं व्यवहार्यता पर अध्ययन किया। Newman *et al.* (2021)^[4] ने भारत के विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों में निर्देशित स्व-सहायता आधारित हस्तक्षेप का अध्ययन किया। परिणामों ने चिंता तथा अवसाद संबंधी लक्षणों में सुधार की संभावना की ओर संकेत किया। Mandal एवं Mondal (2025)^[12] ने नर्सिंग विद्यार्थियों में विश्राम एवं सुनने पर आधारित हस्तक्षेप के माध्यम से अवसाद, चिंता तथा तनाव में परिवर्तन का अध्ययन किया। इन अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों में चिंता, अवसाद एवं तनाव महत्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हैं तथा संरचित मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप इन समस्याओं को कम करने में उपयोगी हो सकते हैं। फिर भी चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं को एक साथ लेकर स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन महत्वपूर्ण बना हुआ है। प्रस्तुत अध्ययन इसी दिशा में एक प्रयास है।

8. शोध पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन मानसिक चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन करने वाला तुलनात्मक एवं प्रयोगात्मक स्वरूप का अध्ययन है। इसमें

मानसिक चिकित्सा को स्वतंत्र चर तथा चिंता, अवसाद एवं नकारात्मक भावनाओं को आश्रित चर के रूप में लिया गया। अध्ययन में कुल 100 स्नातक स्तर के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया। विद्यार्थियों को दो समान समूहों में विभाजित किया गया— प्रयोगात्मक समूह – 50 विद्यार्थी नियंत्रण समूह – 50 विद्यार्थी

स्वतंत्र चर=मानसिक चिकित्सा (Mental Therapy)

आश्रित चर – चिंता अवसाद नकारात्मक भावनाएँ
प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों को निर्धारित अवधि तक व्यवस्थित मानसिक चिकित्सा प्रदान की गई। चिकित्सा में विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को पहचानने, नकारात्मक विचारों को समझने, तनावपूर्ण परिस्थितियों से निपटने, आत्मविश्वास बढ़ाने,

भावनात्मक नियंत्रण विकसित करने तथा सकारात्मक सोच को प्रोत्साहित करने से संबंधित सहायता प्रदान की गई। नियंत्रण समूह को इस अवधि में सामान्य शैक्षिक वातावरण में रखा गया। दोनों समूहों में अध्ययन के प्रारंभ में मानसिक अवस्थाओं का मापन किया गया। मानसिक चिकित्सा कार्यक्रम के पश्चात पुनः मापन किया गया। इस प्रकार चिकित्सा से पूर्व एवं पश्चात प्राप्तांकों की तुलना की गई तथा दोनों समूहों के पश्चात प्राप्तांकों की भी तुलना की गई।

9. सांख्यिकीय विधियाँ

ऑकड़ों के विश्लेषण के लिए औसत, मानक विचलन, औसत अंतर, परिवर्तन प्रतिशत, टी-मूल्य तथा प्रभाव-आकार का प्रयोग किया गया। परिणामों की सार्थकता के लिए 0.01 स्तर को आधार बनाया गया।

सारणी 1: अध्ययन में सम्मिलित स्नातक स्तर के विद्यार्थियों का सामाजिक एवं शैक्षिक विवरण

क्रमांक	चर	श्रेणी	आवृत्ति	प्रतिशत
1	समूह	प्रयोगात्मक	50	50
		नियंत्रण	50	50
2	लिंग	पुरुष	46	46
		महिला	54	54
3	आयु	18-19 वर्ष	28	28
		20-21 वर्ष	44	44
		22-23 वर्ष	28	28
4	कक्षा	प्रथम वर्ष	34	34
		द्वितीय वर्ष	36	36
		तृतीय वर्ष	30	30
5	निवास	ग्रामीण	57	57
		नगरीय	43	43
6	पारिवारिक स्वरूप	एकल	62	62
		संयुक्त	38	38
7	शैक्षिक उपलब्धि	निम्न	21	21
		मध्यम	51	51
		उच्च	28	28
8	मानसिक चिकित्सा में सहभागिता	नियमित	50	50
		नहीं	50	50

सारणी 1 से स्पष्ट है कि अध्ययन में कुल 100 विद्यार्थी सम्मिलित थे और उन्हें 50-50 के दो समान समूहों में विभाजित किया गया। अध्ययन में 46 पुरुष तथा 54 महिला विद्यार्थी सम्मिलित थे। आयु के आधार पर 28 विद्यार्थी 18-19 वर्ष, 44 विद्यार्थी 20-21 वर्ष तथा 28 विद्यार्थी 22-23 वर्ष की आयु के थे। कक्षा के आधार पर 34 विद्यार्थी प्रथम वर्ष, 36 विद्यार्थी द्वितीय वर्ष तथा 30 विद्यार्थी तृतीय वर्ष में अध्ययनरत थे। निवास के आधार पर 57 विद्यार्थी

ग्रामीण तथा 43 विद्यार्थी नगरीय क्षेत्र से संबंधित थे। पारिवारिक स्वरूप के आधार पर 62 विद्यार्थी एकल तथा 38 विद्यार्थी संयुक्त परिवार से संबंधित थे। शैक्षिक उपलब्धि के आधार पर 21 विद्यार्थियों की उपलब्धि निम्न, 51 की मध्यम तथा 28 की उच्च थी। इस प्रकार अध्ययन में विभिन्न सामाजिक एवं शैक्षिक पृष्ठभूमि वाले विद्यार्थियों का प्रतिनिधित्व रहा। मूल स्रोत में यही 100 विद्यार्थियों का सामाजिक एवं शैक्षिक वितरण दिया गया है।

सारणी 2: प्रयोगात्मक समूह में मानसिक चिकित्सा से पूर्व एवं पश्चात चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं का तुलनात्मक विश्लेषण

क्रमांक	मानसिक स्थिति	पूर्व औसत	पूर्व SD	पश्चात औसत	पश्चात SD	औसत कमी	कमी %	टी-मूल्य	निष्कर्ष
1	चिंता	24.60	6.80	16.80	5.10	7.80	31.71	10.61	सार्थक
2	अवसाद	22.40	6.50	15.10	5.30	7.30	32.59	8.90	सार्थक
3	नकारात्मक भावनाएँ	27.80	7.20	19.30	5.80	8.50	30.58	9.85	सार्थक

नोट: प्रत्येक तुलना में विद्यार्थियों की संख्या 50 तथा स्वतंत्रता की कोटि 49 रही।

सारणी 2 मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले 50 विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति में चिकित्सा से पूर्व एवं पश्चात हुए परिवर्तन को

दर्शाती है। चिंता का पूर्व औसत 24.60 था, जो मानसिक चिकित्सा के पश्चात घटकर 16.80 रह गया। औसत कमी 7.80 अंक रही

तथा कुल कमी 31.71 प्रतिशत रही। प्राप्त टी-मूल्य 10.61 था, जो परिणाम की सांख्यिकीय सार्थकता को दर्शाता है। अवसाद का पूर्व औसत 22.40 था, जो चिकित्सा के पश्चात 15.10 हो गया। औसत कमी 7.30 अंक तथा प्रतिशत कमी 32.59 रही। प्राप्त टी-मूल्य 8.90 रहा। नकारात्मक भावनाओं का पूर्व औसत 27.80 था, जो चिकित्सा के पश्चात 19.30 रह गया। इसमें 8.50 अंकों की औसत

कमी तथा 30.58 प्रतिशत की कमी पाई गई। प्राप्त टी-मूल्य 9.85 रहा। तीनों मानसिक अवस्थाओं में चिकित्सा के पश्चात औसत स्तर में कमी पाई गई। प्रतिशत के आधार पर अवसाद में कमी सर्वाधिक 32.59 प्रतिशत, चिंता में 31.71 प्रतिशत तथा नकारात्मक भावनाओं में 30.58 प्रतिशत रही। इससे मानसिक चिकित्सा के अनुकूल प्रभाव का संकेत मिलता है।

सारणी 3: मानसिक चिकित्सा के पश्चात प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह की तुलना

क्रमांक	चर	प्रयोगात्मक समूह औसत	प्रयोगात्मक SD	नियंत्रण समूह औसत	नियंत्रण SD	औसत अंतर	टी-मूल्य	प्रभाव-आकार	निष्कर्ष
1	चिंता	16.80	4.80	23.10	5.50	6.30	6.10	1.22	सार्थक
2	अवसाद	15.10	5.10	21.80	6.00	6.70	6.02	1.20	सार्थक
3	नकारात्मक भावनाएँ	19.30	5.70	26.20	6.40	6.90	5.69	1.14	सार्थक

नोट: दोनों समूहों में 50-50 विद्यार्थी थे तथा तुलना के लिए स्वतंत्रता की कोटि 98 रही।

सारणी 3 में मानसिक चिकित्सा के पश्चात प्रयोगात्मक तथा नियंत्रण समूह की मानसिक स्थिति की तुलना की गई है। चिंता के लिए प्रयोगात्मक समूह का औसत 16.80 तथा नियंत्रण समूह का औसत 23.10 था। दोनों समूहों के बीच 6.30 अंकों का अंतर पाया गया। टी-मूल्य 6.10 तथा प्रभाव-आकार 1.22 रहा। अवसाद के लिए प्रयोगात्मक समूह का औसत 15.10 तथा नियंत्रण समूह का औसत 21.80 था। औसत अंतर 6.70 अंक रहा। टी-मूल्य 6.02 तथा प्रभाव-आकार 1.20 रहा। नकारात्मक भावनाओं के लिए

प्रयोगात्मक समूह का औसत 19.30 तथा नियंत्रण समूह का औसत 26.20 था। दोनों समूहों के बीच 6.90 अंकों का अंतर पाया गया। टी-मूल्य 5.69 तथा प्रभाव-आकार 1.14 रहा। तीनों चरों में प्रयोगात्मक समूह के पश्चात प्राप्त औसत नियंत्रण समूह से कम रहे। प्रभाव-आकार भी तीनों मामलों में 1 से अधिक पाया गया। इससे मानसिक चिकित्सा के अपेक्षाकृत मजबूत प्रभाव का संकेत मिलता है।

सारणी 4: मानसिक चिकित्सा की प्रभावशीलता का समग्र विश्लेषण

क्रमांक	परिणाम चर	प्रारंभिक औसत	पश्चात औसत	औसत परिवर्तन	परिवर्तन %	प्रभाव-आकार	सहसंबंध गुणांक	व्याख्या
1	चिंता	24.60	16.80	7.80	31.71	1.50	0.72	बहुत स्पष्ट सुधार
2	अवसाद	22.40	15.10	7.30	32.59	1.26	0.68	स्पष्ट सुधार
3	नकारात्मक भावनाएँ	27.80	19.30	8.50	30.58	1.39	0.70	स्पष्ट सुधार
4	संयुक्त मानसिक कठिनाई सूचकांक	74.80	51.20	23.60	31.55	1.42	0.74	व्यापक सुधार

सारणी 4 मानसिक चिकित्सा की प्रभावशीलता को समग्र दृष्टिकोण से प्रस्तुत करती है। इसमें चिंता, अवसाद और नकारात्मक भावनाओं के साथ संयुक्त मानसिक कठिनाई सूचकांक को भी शामिल किया गया है। चिंता का प्रारंभिक औसत 24.60 से घटकर 16.80 हो गया। औसत परिवर्तन 7.80 अंक तथा परिवर्तन प्रतिशत 31.71 रहा। प्रभाव-आकार 1.50 पाया गया। अवसाद का प्रारंभिक औसत 22.40 से घटकर 15.10 हो गया। इसमें 7.30 अंकों की कमी तथा 32.59 प्रतिशत परिवर्तन पाया गया। प्रभाव-आकार 1.26 रहा। नकारात्मक भावनाओं का प्रारंभिक औसत 27.80 से घटकर 19.30 हो गया। औसत परिवर्तन 8.50 अंक तथा परिवर्तन प्रतिशत 30.58 रहा। प्रभाव-आकार 1.39 पाया गया। संयुक्त मानसिक कठिनाई सूचकांक 74.80 से घटकर 51.20 हो गया। इसमें 23.60 अंकों की कमी तथा 31.55 प्रतिशत सुधार पाया गया। प्रभाव-आकार 1.42 रहा तथा प्रारंभिक एवं पश्चात मापों के बीच 0.74 का सहसंबंध पाया गया। इस प्रकार समग्र रूप से मानसिक चिकित्सा का प्रभाव केवल किसी एक मानसिक समस्या तक सीमित नहीं रहा, बल्कि चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं तीनों में सुधार दिखाई दिया।

10. परिणामों की चर्चा

प्रस्तुत अध्ययन के परिणामों से स्पष्ट हुआ कि व्यवस्थित मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति में

सकारात्मक परिवर्तन हुआ। प्रयोगात्मक समूह में चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं के औसत स्तर चिकित्सा के पश्चात कम पाए गए। चिंता के स्तर में कमी यह संकेत करती है कि मानसिक चिकित्सा विद्यार्थियों को अपनी आशंकाओं, तनाव उत्पन्न करने वाले विचारों तथा कठिन परिस्थितियों को समझने में सहायता कर सकती है। स्नातक विद्यार्थी परीक्षा, शैक्षिक उपलब्धि, रोजगार, भविष्य तथा पारिवारिक अपेक्षाओं से संबंधित अनेक दबावों का सामना करते हैं। मानसिक चिकित्सा के माध्यम से जब विद्यार्थी इन परिस्थितियों के प्रति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को समझना सीखते हैं, तो भय तथा आशंका की तीव्रता कम हो सकती है। अवसाद में कमी से यह संकेत मिलता है कि मानसिक चिकित्सा निराशा, उदासी, असहायता तथा आत्मविश्वास की कमी जैसी भावनाओं को कम करने में उपयोगी हो सकती है। जब विद्यार्थी अपनी कठिनाइयों को पहचानने तथा नकारात्मक विचारों को समझने में सक्षम होते हैं, तो वे परिस्थितियों के प्रति अधिक संतुलित दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं। नकारात्मक भावनाओं में भी स्पष्ट कमी पाई गई। क्रोध, भय, निराशा, अपराध-बोध, हीनता तथा असफलता की भावना विद्यार्थी के सामाजिक व्यवहार और शैक्षिक गतिविधियों को प्रभावित कर सकती हैं। मानसिक चिकित्सा विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं को पहचानने, स्वीकार करने तथा उचित तरीके से व्यक्त करने का अवसर प्रदान कर सकती है। अध्ययन में तीनों मानसिक अवस्थाओं के स्तरों में एक

समान दिशा में परिवर्तन पाया गया। इसका अर्थ है कि मानसिक चिकित्सा का प्रभाव केवल किसी एक मनोवैज्ञानिक समस्या तक सीमित नहीं रहा। चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाएँ आपस में संबंधित हो सकती हैं। किसी एक समस्या का अधिक स्तर दूसरी समस्याओं से भी जुड़ा हो सकता है। प्रयोगात्मक तथा नियंत्रण समूह के पश्चात परिणामों की तुलना भी मानसिक चिकित्सा की प्रभावशीलता के पक्ष में रही। प्रयोगात्मक समूह में तीनों मानसिक अवस्थाओं के औसत नियंत्रण समूह की तुलना में कम पाए गए। प्रभाव-आकार के परिणामों ने भी मानसिक चिकित्सा के व्यावहारिक महत्व की ओर संकेत किया। ये परिणाम पूर्ववर्ती भारतीय अध्ययनों के साथ व्यापक रूप से संगत हैं। Velayudhan *et al.* (2010) [1], Singh *et al.* (2016) [5], Kanuri *et al.* (2020) [3] तथा Newman *et al.* (2021) [4] के अध्ययन भी विद्यार्थियों में संरचित मनोवैज्ञानिक एवं व्यवहारात्मक हस्तक्षेपों की उपयोगिता की ओर संकेत करते हैं। इस प्रकार प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम यह समर्थन करते हैं कि विद्यार्थियों के लिए व्यवस्थित मानसिक स्वास्थ्य सहायता, परामर्श तथा मानसिक चिकित्सा उपयोगी हो सकती है।

11. परिकल्पनाओं का परीक्षण

परिकल्पना 1 का परीक्षण

परिकल्पना 1: मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की चिंता के औसत स्तर में मानसिक चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सार्थक अंतर पाया जाएगा तथा चिकित्सा के पश्चात उनका चिंता स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम होगा। प्रयोगात्मक समूह में चिंता का औसत 24.60 से घटकर 16.80 हो गया। औसत कमी 7.80 अंक तथा कमी प्रतिशत 31.71 रहा। प्राप्त टी-मूल्य 10.61 रहा। इसके अतिरिक्त पश्चात प्रयोगात्मक समूह का औसत 16.80 तथा नियंत्रण समूह का औसत 23.10 पाया गया। इस प्रकार मानसिक चिकित्सा के पश्चात प्रयोगात्मक समूह में चिंता का स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम पाया गया।

परिकल्पना 2 का परीक्षण

परिकल्पना 2: मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों के अवसाद के औसत स्तर में मानसिक चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सार्थक अंतर पाया जाएगा तथा चिकित्सा के पश्चात उनका अवसाद स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम होगा। प्रयोगात्मक समूह में अवसाद का औसत 22.40 से घटकर 15.10 हो गया। औसत कमी 7.30 अंक तथा कमी प्रतिशत 32.59 रहा। प्राप्त टी-मूल्य 8.90 रहा। पश्चात प्रयोगात्मक समूह का औसत 15.10 तथा नियंत्रण समूह का औसत 21.80 पाया गया। इस प्रकार मानसिक चिकित्सा के पश्चात प्रयोगात्मक समूह में अवसाद का स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम रहा।

परिकल्पना 3 का परीक्षण

परिकल्पना 3: मानसिक चिकित्सा प्राप्त करने वाले स्नातक स्तर के विद्यार्थियों की नकारात्मक भावनाओं के औसत स्तर में मानसिक चिकित्सा से पूर्व तथा पश्चात सार्थक अंतर पाया जाएगा तथा चिकित्सा के पश्चात उनका नकारात्मक भावनाओं का स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम होगा। प्रयोगात्मक समूह में नकारात्मक भावनाओं का औसत 27.80 से घटकर 19.30 हो गया। औसत कमी 8.50 अंक तथा कमी प्रतिशत 30.58 रहा।

प्राप्त टी-मूल्य 9.85 रहा। पश्चात प्रयोगात्मक समूह का औसत 19.30 तथा नियंत्रण समूह का औसत 26.20 पाया गया। इस प्रकार मानसिक चिकित्सा के पश्चात प्रयोगात्मक समूह में नकारात्मक भावनाओं का स्तर नियंत्रण समूह की तुलना में कम रहा।

12. अध्ययन से निम्नलिखित प्रमुख निष्कर्ष प्राप्त हुए—

1. मानसिक चिकित्सा के पश्चात प्रयोगात्मक समूह में चिंता का स्तर स्पष्ट रूप से कम हुआ।
2. चिंता के औसत में 7.80 अंकों की कमी तथा 31.71 प्रतिशत कमी पाई गई।
3. मानसिक चिकित्सा के पश्चात अवसाद के स्तर में 7.30 अंकों की कमी पाई गई।
4. अवसाद में 32.59 प्रतिशत कमी पाई गई, जो तीनों प्रमुख चरों में सर्वाधिक प्रतिशत कमी थी।
5. नकारात्मक भावनाओं के औसत में 8.50 अंकों की कमी पाई गई।
6. नकारात्मक भावनाओं में 30.58 प्रतिशत कमी पाई गई।
7. प्रयोगात्मक समूह के पश्चात प्राप्त औसत चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं में नियंत्रण समूह से कम रहे।
8. तीनों चरों के बीच समूह-तुलना में सांख्यिकीय रूप से सार्थक अंतर पाया गया।
9. तीनों प्रमुख परिणाम चरों में प्रभाव-आकार 1 से अधिक रहा।
10. संयुक्त मानसिक कठिनाई सूचकांक में भी उल्लेखनीय कमी पाई गई।
11. मानसिक चिकित्सा का प्रभाव केवल किसी एक मानसिक समस्या तक सीमित नहीं रहा, बल्कि चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं तीनों में सकारात्मक दिशा में परिवर्तन दिखाई दिया।

13. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के सांख्यिकीय विश्लेषण से स्पष्ट हुआ कि स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाएँ मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण आयाम हैं। मानसिक चिकित्सा से पूर्व प्रयोगात्मक समूह में इन तीनों मानसिक अवस्थाओं का स्तर अपेक्षाकृत अधिक था, जबकि व्यवस्थित मानसिक चिकित्सा के पश्चात इनके औसत स्तरों में स्पष्ट कमी देखी गई। चिंता में 31.71 प्रतिशत, अवसाद में 32.59 प्रतिशत तथा नकारात्मक भावनाओं में 30.58 प्रतिशत कमी पाई गई। प्रयोगात्मक एवं नियंत्रण समूह के बीच पश्चात प्राप्तांकों की तुलना भी मानसिक चिकित्सा के प्रभाव के पक्ष में रही। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि व्यवस्थित मानसिक चिकित्सा स्नातक स्तर के विद्यार्थियों में चिंता, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं को कम करने में उपयोगी हो सकती है। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए उच्च शिक्षा संस्थानों में नियमित मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण, परामर्श सेवाएँ, भावनात्मक नियंत्रण प्रशिक्षण तथा आवश्यकता के अनुसार व्यवस्थित मानसिक चिकित्सा उपलब्ध कराना उपयोगी होगा। मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षा का एक अभिन्न अंग मानना आवश्यक है। यदि विद्यार्थियों को समय रहते अपनी भावनाओं और मानसिक कठिनाइयों को पहचानने तथा उनसे प्रभावी ढंग से निपटने के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ, तो उनके शैक्षिक, सामाजिक एवं व्यक्तिगत विकास को अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।

14. संदर्भ

1. Velayudhan A, Gayatri Devi S, Bhattacharjee RR. Efficacy of behavioral intervention in reducing anxiety and depression among medical students. *Industrial Psychiatry Journal*. 2010;19(1):41-46. doi:10.4103/0972-6748.77636.
2. Behera S, Paluri SSSL, Mishra A. Mental health status of students pursuing professional training: a questionnaire-based study. *Journal of Education and Health Promotion*. 2021;10:399. doi:10.4103/jehp.jehp_1340_20.
3. Kanuri N, Arora P, Talluru S, Colaco B, Dutta R, Rawat A, *et al*. Examining the initial usability, acceptability and feasibility of a digital mental health intervention for college students in India. *International Journal of Psychology*. 2020;55(4):657-673. doi:10.1002/ijop.12640.
4. Newman MG, Kanuri N, Rackoff GN, Jacobson NC, Bell MJ, Taylor CB. A randomized controlled feasibility trial of internet-delivered guided self-help for generalized anxiety disorder among university students in India. *Psychotherapy*. 2021;58(4):591-601. doi:10.1037/pst0000383.
5. Singh BD, Dhruv SK, Kumar P. Problem solving counseling is one of the best tools for stress reduction in medical students. *International Journal of Physiology*. 2016;4(1):188-191. doi:10.5958/2320-608X.2016.00037.8.
6. Fernandes S, Komarpant A, Dessai V, Gaude M, Naik K, Gawas S, *et al*. A study to assess depression anxiety stress among the college students in selected college of Goa. *International Journal of Nursing Education and Research*. 2022;10(1):59-66. doi:10.52711/2454-2660.2022.00014.
7. Karmakar T, Behera SK. Depression among the college students: an empirical study. *Educational Quest: An International Journal of Education and Applied Social Sciences*. 2017;8(1):163-170. doi:10.5958/2230-7311.2017.00024.1.
8. Patil VU, Komala M. Interplay of age and gender on mental health problems coping skills among college students of Ankola taluk. *Journal of Community Mobilization and Sustainable Development*. 2024;19(3):828-836. doi:10.5958/2231-6736.2024.00181.4.
9. Prabhat A, Kumar A, Bhardwaj SK. Prolonged lockdown due to COVID-19 alters sleep-wake timings and negatively affects self-esteem, personality, depression and anxiety in college-going Indian students. *Indian Journal of Clinical Biochemistry*. 2022;37(2):199-210. doi:10.1007/s41782-022-00200-9.
10. Verma H, Verma G, Kumar P. Depression, anxiety, and stress during times of COVID-19: an analysis of youngsters studying in higher education in India. *Review of Socionetwork Strategies*. 2021;15(2):471-488. doi:10.1007/s12626-021-00089-2.
11. Negi S, Sharma R. Healthy emotional expression: an intervention for anxiety and suicide ideation among school students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 2019;10(12):133-137. doi:10.37506/v10/i12/2019/ijphrd/192208.
12. Mandal I, Mondal L. Effectiveness of relaxed listening on depression, anxiety and stress among nursing students, Kolkata, West Bengal. *Asian Journal of Nursing Education and Research*. 2025;15(2):81-88. doi:10.52711/2349-2996.2025.00018.
13. Vankar JR, *et al*. Stress, anxiety & depression among medical undergraduate students & their socio-demographic correlates. *Indian Journal of Medical Research*. 2015.

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.