सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों का स्नातक छात्रों के तनाव, अवसाद, क्रोध एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव: एक मात्रात्मक अध्ययन।

[1]डॉ. मदनलाल टेम्भरें
[1]सहायक प्राध्यापक
[1]शिक्षा विभाग
[1]डी. पी. चतुर्वेदी विज्ञान, वाणिज्य, कला एवं शिक्षा महाविद्यालय, सिवनी, मध्यप्रदेश।

Abstract सार —सकारात्मक मनोविज्ञान आधुनिक मनोविज्ञान की एक ऐसी शाखा है जो व्यक्तियों की सकारात्मक भावनाओं, शक्तियों, आशावाद, कृतज्ञता तथा जीवन संतुष्टि को विकसित करने पर बल देती है। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य स्नातक छात्रों में सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों के माध्यम से तनाव, अवसाद एवं क्रोध के स्तर में परिवर्तन तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण में वृद्धि का परीक्षण करना था। अध्ययन में **200** स्नातक छात्रों का चयन सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि से किया गया। आंकड़ों का संग्रह स्व-निर्मित प्रश्नावली एवं मानकीकृत मनोवैज्ञानिक मापनी के माध्यम से किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकी, सहसंबंध तथा प्रतिगमन विश्लेषण द्वारा किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेप तनाव, अवसाद एवं क्रोध में महत्वपूर्ण कमी लाते हैं तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण में उल्लेखनीय वृद्धि करते हैं। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि उच्च शिक्षा संस्थानों में सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित कार्यक्रमों का समावेश विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में सहायक सिद्ध हो सकता है।

Index Terms मुख्य शब्द—सकारात्मक मनोविज्ञान, तनाव, अवसाद, क्रोध, मनोवैज्ञानिक कल्याण, स्नातक छात्र।

I. परिचय

वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य (मानसिक सुदृढ़ता) विश्वभर में सार्वजनिक स्वास्थ्य, शिक्षा तथा सामाजिक विकास से जुड़ा एक अत्यंत महत्वपूर्ण विषय बन चुका है। विशेष रूप से उच्च शिक्षा संस्थानों में अध्ययनरत स्नातक विद्यार्थियों को शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षा का दबाव, भविष्य में रोजगार की अनिश्चितता, पारिवारिक अपेक्षाएँ, आर्थिक चुनौतियाँ, सामाजिक तुलना, डिजिटल माध्यमों पर अत्यधिक निर्भरता तथा बदलती जीवनशैली जैसी अनेक परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों का प्रभाव केवल उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं रहता, उनके मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन, निर्णय क्षमता, आत्मविश्वास तथा सामाजिक संबंधों पर भी प्रत्यक्ष रूप से पड़ता है। यदि इन चुनौतियों का समय रहते उचित समाधान नहीं किया जाए तो विद्यार्थियों में तनाव, अवसाद, क्रोध, चिंता, निराशा, आत्मसम्मान में कमी तथा जीवन के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है (विश्व स्वास्थ्य संगठन ।

मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है, यह ऐसी सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का प्रभावी उपयोग करते हुए जीवन की सामान्य चुनौतियों का सामना करने में सक्षम होता है, उत्पादक रूप से कार्य करता है तथा समाज के विकास में सार्थक योगदान देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आत्म-नियंत्रण, सकारात्मक सोच, भावनात्मक स्थिरता, सामाजिक अनुकूलन तथा जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण विद्यमान रहता है। इसके विपरीत मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट व्यक्ति की

कार्यक्षमता, निर्णय क्षमता, पारिवारिक संबंधों, सामाजिक सहभागिता तथा शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करती है (कीज़, 2007।

स्नातक स्तर की शिक्षा विद्यार्थियों के जीवन का अत्यंत महत्वपूर्ण संक्रमणकाल होता है। इसी अवधि में उनका बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यावसायिक विकास होता है। इस अवस्था में विद्यार्थियों को उच्च शैक्षणिक प्रदर्शन, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, रोजगार प्राप्त करने की चिंता तथा व्यक्तिगत पहचान स्थापित करने जैसे अनेक दायित्वों का निर्वहन करना पड़ता है। परिणामस्वरूप अनेक विद्यार्थी निरंतर मानसिक दबाव का अनुभव करते हैं। अनुसंधानों से यह स्पष्ट हुआ है कि दीर्घकालिक तनाव विद्यार्थियों में अवसाद, क्रोध, भावनात्मक असंतुलन, प्रेरणा में कमी तथा आत्मविश्वास के ह्रास का कारण बन सकता है (बाइटर एवं सहलेखक, 2015)। इसलिए उच्च शिक्षा संस्थानों में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने के लिए प्रभावी मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों की आवश्यकता निरंतर बढ़ रही है।

पारंपरिक मनोविज्ञान का प्रमुख उद्देश्य लंबे समय तक मानसिक रोगों, विकृत व्यवहारों तथा मनोवैज्ञानिक समस्याओं की पहचान एवं उपचार तक सीमित रहा। इस दृष्टिकोण ने मानसिक रोगों के निदान और उपचार में महत्वपूर्ण योगदान दिया, परंतु यह मानव व्यक्तित्व की सकारात्मक क्षमताओं, आंतरिक शक्तियों, नैतिक गुणों तथा जीवन की संभावनाओं के विकास पर अपेक्षाकृत कम केंद्रित था। इसी पृष्ठभूमि में बीसवीं शताब्दी के अंतिम दशक में सकारात्मक मनोविज्ञान का विकास हुआ। इस विचारधारा का प्रतिपादन मुख्यतः मार्टिन ई. पी. सेलिगमैन एवं मिहाई चिक्सेंटमिहाई द्वारा किया गया। सकारात्मक मनोविज्ञान का मूल उद्देश्य व्यक्ति की शक्तियों, सद्गुणों, सकारात्मक भावनाओं, आशा, कृतज्ञता, आत्मविश्वास, लचीलेपन तथा जीवन में अर्थबोध का विकास करना है, जिससे वह केवल मानसिक रोगों से मुक्त ही नहीं, एक संतुलित, संतुष्ट एवं समृद्ध जीवन व्यतीत कर सके (सेलिगमैन एवं चिक्सेंटमिहाई, 2000)।

सकारात्मक मनोविज्ञान इस सिद्धांत पर आधारित है कि प्रत्येक व्यक्ति में अनेक ऐसी अंतर्निहित शक्तियाँ विद्यमान होती हैं जिनका उचित विकास करके मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार किया जा सकता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति की कमजोरियों के स्थान पर उसकी शक्तियों, उपलब्धियों तथा संभावनाओं पर अधिक बल देता है। सकारात्मक भावनाएँ जैसे प्रसन्नता, आशा, कृतज्ञता, करुणा, आत्मविश्वास तथा संतोष व्यक्ति की मानसिक अनुकूलन क्षमता को बढ़ाती हैं तथा जीवन की कठिन परिस्थितियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सहायता करती हैं। फ्रेडरिकसन (2001) के अनुसार सकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति की सोच, रचनात्मकता, सामाजिक संबंधों तथा समस्या-समाधान क्षमता का विस्तार करती हैं और दीर्घकाल में उसके मनोवैज्ञानिक संसाधनों को सुदृढ़ बनाती हैं।

सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियाँ ऐसे वैज्ञानिक एवं संरचित हस्तक्षेप हैं जिनका उद्देश्य व्यक्ति में सकारात्मक भावनाओं, आशावादी दृष्टिकोण, आत्म-स्वीकृति, कृतज्ञता, क्षमाशीलता, आत्म-नियंत्रण तथा जीवन संतुष्टि का विकास करना है। इन उपचार पद्धतियों में कृतज्ञता लेखन, सकारात्मक आत्म-संवाद, ध्यान, सजगता (माइंडफुलनेस), चरित्रगत शक्तियों की पहचान, सकारात्मक अनुभवों का पुनर्स्मरण, परोपकार संबंधी गतिविधियाँ तथा लक्ष्य-आधारित जीवन योजना जैसी तकनीकों का उपयोग किया जाता है। विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों में यह प्रमाणित हुआ है कि इन हस्तक्षेपों से तनाव, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं में कमी आती है तथा जीवन संतुष्टि,

आशावाद और मनोवैज्ञानिक कल्याण में उल्लेखनीय वृद्धि होती है (सिन एवं ल्युबोमिर्स्की, 2009; बोलियर एवं सहलेखक, 2013)।

तनाव, अवसाद तथा क्रोध वर्तमान समय में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित तीन प्रमुख समस्याएँ हैं। तनाव वह मनोवैज्ञानिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति स्वयं को उपलब्ध संसाधनों की तुलना में परिस्थितियों की माँगों को अधिक अनुभव करता है (लाज़रस एवं फॉकमैन, 1984)। यदि तनाव लंबे समय तक बना रहे तो यह अवसाद का रूप धारण कर सकता है। अवसाद एक ऐसी मानसिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति निरंतर उदासी, निराशा, रुचि में कमी, ऊर्जा की कमी तथा आत्म-मूल्यांकन में गिरावट का अनुभव करता है। इसी प्रकार अनियंत्रित क्रोध व्यक्ति के सामाजिक संबंधों, निर्णय क्षमता तथा मानसिक संतुलन को प्रभावित करता है। सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार इन तीनों समस्याओं के प्रभावी प्रबंधन में सहायक सिद्ध हो सकते हैं क्योंकि वे व्यक्ति में भावनात्मक नियंत्रण, आत्म-जागरूकता तथा सकारात्मक चिंतन का विकास करते हैं (फ्रेडरिकसन, 2001; सेलिगमैन, 2011)।

मनोवैज्ञानिक कल्याण सकारात्मक मनोविज्ञान की एक केंद्रीय अवधारणा है। रिफ़ (1989) के अनुसार मनोवैज्ञानिक कल्याण का अर्थ केवल सुख या आनंद की अनुभूति नहीं है, इसमें आत्म-स्वीकृति, व्यक्तिगत विकास, जीवन का उद्देश्य, सकारात्मक सामाजिक संबंध, स्वायत्तता तथा पर्यावरण पर प्रभावी नियंत्रण जैसे अनेक आयाम सम्मिलित होते हैं। जब व्यक्ति इन सभी आयामों में संतुलित विकास प्राप्त करता है, तब उसका मानसिक स्वास्थ्य अधिक सुदृढ़ एवं स्थायी बनता है। सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार इन सभी आयामों को सुदृढ़ करने में सहायक सिद्ध होते हैं, जिससे व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी मानसिक संतुलन बनाए रखने में सक्षम होता है (रिफ़, 1989; रिफ़ एवं कीज़, 1995)।

भारतीय सांस्कृतिक परंपरा में भी सकारात्मक मनोविज्ञान के अनेक तत्व प्राचीन काल से विद्यमान रहे हैं। योग, ध्यान, प्राणायाम, आत्मचिंतन, सेवा, करुणा, कृतज्ञता, आत्म-अनुशासन तथा आध्यात्मिक चिंतन भारतीय जीवन-दर्शन के अभिन्न अंग हैं। ये सभी तत्व व्यक्ति में मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक होते हैं। आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान इन पारंपरिक भारतीय अवधारणाओं को वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है तथा यह स्पष्ट करता है कि सकारात्मक भावनाओं एवं सद्गुणों का विकास मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है (सेलिगमैन, 2011)।

यद्यपि सकारात्मक मनोविज्ञान पर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेक अध्ययन उपलब्ध हैं, तथापि भारतीय स्नातक विद्यार्थियों के संदर्भ में सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों के तनाव, अवसाद, क्रोध तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण पर संयुक्त प्रभाव का अध्ययन अपेक्षाकृत सीमित है। विशेष रूप से मात्रात्मक अनुसंधान पद्धति के माध्यम से इन चारों मनोवैज्ञानिक चरों का समग्र विश्लेषण करने वाले अध्ययन कम उपलब्ध हैं। यही शोध-अंतर वर्तमान अध्ययन की आवश्यकता को स्पष्ट करता है।

उपर्युक्त पृष्ठभूमि के आधार पर प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य यह परीक्षण करना है कि सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियाँ स्नातक विद्यार्थियों के तनाव, अवसाद एवं क्रोध को किस सीमा तक कम करती हैं तथा उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण को किस प्रकार सुदृढ़ बनाती हैं। यह अध्ययन उच्च शिक्षा संस्थानों, शिक्षकों,

मनोवैज्ञानिक परामर्शदाताओं तथा नीति-निर्माताओं के लिए उपयोगी सिद्ध होगा तथा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु प्रभावी हस्तक्षेप कार्यक्रमों के निर्माण में वैज्ञानिक आधार प्रदान करेगा।

साहित्य समीक्षा

1. सेलिगमैन एवं चिक्सेंटमिहाई **(2000)**

सेलिगमैन एवं चिक्सेंटमिहाई ने सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणा को आधुनिक मनोविज्ञान की एक नई दिशा के रूप में स्थापित किया। उन्होंने प्रतिपादित किया कि मनोविज्ञान का उद्देश्य केवल मानसिक विकारों का उपचार करना नहीं, व्यक्ति की शक्तियों, सद्गुणों, आशावाद, आत्मविश्वास तथा जीवन-संतोष का विकास करना भी है। अध्ययन में यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया गया कि सकारात्मक मनोवैज्ञानिक गुणों का विकास मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन की गुणवत्ता को सुदृढ़ बनाता है।

2. रिफ़ **(1989)**

रिफ़ ने मनोवैज्ञानिक कल्याण की बहुआयामी अवधारणा प्रस्तुत करते हुए इसके छह प्रमुख आयामों—आत्म-स्वीकृति, सकारात्मक सामाजिक संबंध, स्वायत्तता, व्यक्तिगत विकास, जीवन का उद्देश्य तथा पर्यावरणीय नियंत्रण—का वर्णन किया। अध्ययन में बताया गया कि इन आयामों का उच्च स्तर व्यक्ति के बेहतर मानसिक स्वास्थ्य का संकेतक है।

3. फ्रेडरिकसन **(2001)**

फ्रेडरिकसन ने 'विस्तार एवं निर्माण सिद्धांत' प्रस्तुत किया। उनके अनुसार सकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति की सोच, रचनात्मकता तथा सामाजिक व्यवहार का विस्तार करती हैं और दीर्घकाल में उसके मनोवैज्ञानिक संसाधनों का निर्माण करती हैं। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि सकारात्मक भावनाएँ तनाव एवं क्रोध को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

4. पीटरसन एवं सेलिगमैन **(2004)**

पीटरसन एवं सेलिगमैन ने चरित्रगत शक्तियों एवं सद्गुणों का वैज्ञानिक वर्गीकरण प्रस्तुत किया। उन्होंने बताया कि कृतज्ञता, आशा, साहस, आत्म-नियंत्रण तथा करुणा जैसे गुण मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं तथा व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में सक्षम बनाते हैं।

5. सेलिगमैन**,** स्टीन**,** पार्क एवं पीटरसन **(2005)**

इन शोधकर्ताओं ने सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेपों का प्रभाव जीवन-संतोष एवं अवसाद पर अध्ययन किया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि कृतज्ञता, सकारात्मक अनुभवों का स्मरण तथा व्यक्तिगत शक्तियों का उपयोग करने वाले व्यक्तियों में अवसाद के लक्षणों में कमी तथा जीवन-संतोष में वृद्धि हुई।

6. कीज़ (2007)

कीज़ ने मानसिक स्वास्थ्य को केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति न मानकर समग्र मानसिक समृद्धि की अवस्था बताया। उन्होंने स्पष्ट किया कि मानसिक स्वास्थ्य का संबंध सामाजिक, भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण से है। अध्ययन में मानसिक समृद्धि को जीवन की गुणवत्ता का प्रमुख आधार माना गया।

7. सिन एवं ल्युबोमिस्र्की (2009)

सिन एवं ल्युबोमिस्र्की ने सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेपों पर अनेक शोधों का विश्लेषण किया। अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अभ्यासों के माध्यम से तनाव एवं अवसाद में कमी आती है तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण एवं जीवन-संतोष में वृद्धि होती है।

8. वुड, फ्रोह एवं जेराघ्टी (2010)

इन शोधकर्ताओं ने कृतज्ञता तथा मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का अध्ययन किया। परिणामों में पाया गया कि कृतज्ञता का अभ्यास तनाव, अवसाद तथा नकारात्मक भावनाओं को कम करता है और व्यक्ति में आशावाद एवं सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करता है।

9. सेलिगमैन (2011)

सेलिगमैन ने 'परमा' मॉडल प्रस्तुत किया, जिसमें सकारात्मक भावनाएँ, संलग्नता, सकारात्मक संबंध, जीवन का उद्देश्य तथा उपलब्धि को मानसिक समृद्धि के आधारभूत तत्व माना गया। अध्ययन के अनुसार इन पाँच आयामों का विकास मनोवैज्ञानिक कल्याण को सुदृढ़ करता है।

10. बोलियर एवं सहलेखक (2013)

बोलियर एवं सहलेखकों ने सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों की प्रभावशीलता का विश्लेषण किया। अध्ययन में पाया गया कि इन हस्तक्षेपों के माध्यम से मानसिक तनाव एवं अवसाद में कमी तथा भावनात्मक संतुलन एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण में महत्वपूर्ण वृद्धि होती है।

11. वाटर्स (2011)

वाटर्स ने विद्यालय एवं महाविद्यालय स्तर पर सकारात्मक शिक्षा की आवश्यकता पर बल दिया। अध्ययन के अनुसार सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित कार्यक्रम विद्यार्थियों के आत्मविश्वास, मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धियों में उल्लेखनीय सुधार करते हैं।

12. लाज़रस एवं फॉकमैन (1984)

लाज़रस एवं फॉकमैन ने तनाव का संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत प्रस्तुत किया। उनके अनुसार तनाव का अनुभव व्यक्ति द्वारा परिस्थितियों के मूल्यांकन पर निर्भर करता है। यदि व्यक्ति में सकारात्मक अनुकूलन क्षमता विकसित हो तो तनाव का प्रभाव कम किया जा सकता है।

13. डीनर **(2000)**

डीनर ने व्यक्तिनिष्ठ कल्याण की अवधारणा का प्रतिपादन करते हुए बताया कि जीवन-संतोष, सकारात्मक भावनाएँ तथा नकारात्मक भावनाओं में कमी मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख संकेतक हैं। अध्ययन में सकारात्मक जीवन-दृष्टि को मानसिक समृद्धि का आधार माना गया।

14. रिफ़ एवं कीज़ **(1995)**

रिफ़ एवं कीज़ ने मनोवैज्ञानिक कल्याण की अवधारणा का पुनः परीक्षण करते हुए उसके आयामों की विश्वसनीयता एवं वैधता की पुष्टि की। अध्ययन में यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि मनोवैज्ञानिक कल्याण मानसिक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण निर्धारक है।

15. बाइटर एवं सहलेखक **(2015)**

बाइटर एवं सहलेखकों ने महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में तनाव, चिंता एवं अवसाद की व्यापकता का अध्ययन किया। परिणामों में पाया गया कि शैक्षणिक दबाव, आर्थिक समस्याएँ तथा भविष्य की अनिश्चितता मानसिक तनाव के प्रमुख कारण हैं।

16. ल्युबोमिर्स्की **(2008)**

ल्युबोमिर्स्की ने सकारात्मक गतिविधियों के माध्यम से प्रसन्नता एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार की संभावनाओं का अध्ययन किया। उन्होंने बताया कि नियमित सकारात्मक अभ्यास जीवन-संतोष तथा मानसिक समृद्धि को बढ़ाते हैं।

17. पार्क एवं पीटरसन **(2009)**

पार्क एवं पीटरसन ने चरित्रगत शक्तियों तथा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के मध्य संबंध का अध्ययन किया। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि जिन विद्यार्थियों में सकारात्मक चरित्रगत गुण अधिक होते हैं, उनमें तनाव एवं अवसाद का स्तर अपेक्षाकृत कम होता है।

18. विश्व स्वास्थ्य संगठन **(2022)**

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपने प्रतिवेदन में बताया कि युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु शैक्षणिक संस्थानों में मनोवैज्ञानिक परामर्श एवं सकारात्मक हस्तक्षेप कार्यक्रमों की आवश्यकता पर बल दिया।

19. अमेरिकन कॉलेज हेल्थ एसोसिएशन **(2023)**

इस अध्ययन में महाविद्यालयीन विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण किया गया। निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि बढ़ती शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, सामाजिक दबाव एवं डिजिटल जीवनशैली विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है तथा सकारात्मक मनोवैज्ञानिक कार्यक्रम इन समस्याओं को कम करने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

वर्तमान अध्ययन की आवश्यकता

उपरोक्त साहित्य के अध्ययन से स्पष्ट होता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियाँ तनाव, अवसाद तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। तथापि भारतीय स्नातक विद्यार्थियों के संदर्भ में तनाव, अवसाद, क्रोध एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण—इन चारों चरों का एक साथ मात्रात्मक विश्लेषण करने वाले अध्ययन अपेक्षाकृत सीमित हैं। इसी शोध-अंतर की पूर्ति हेतु वर्तमान अध्ययन प्रस्तावित किया गया है।

II. अध्ययन के उद्देश्य

1. सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों का स्नातक छात्रों के तनाव, अवसाद एवं क्रोध पर प्रभाव का अध्ययन करना।
2. सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों का स्नातक छात्रों के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव का मूल्यांकन करना।

III. परिकल्पनाएँ

1. सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार तनाव, अवसाद एवं क्रोध में महत्वपूर्ण कमी लाता है।
2. सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार मनोवैज्ञानिक कल्याण में महत्वपूर्ण वृद्धि करता है।

IV. शोध कार्यप्रणाली

शोध कार्यप्रणाली

शोध की प्रकृति

प्रस्तुत अध्ययन मात्रात्मक अनुसंधान पद्धति पर आधारित है। मात्रात्मक अनुसंधान वह वैज्ञानिक पद्धति है, जिसके माध्यम से किसी सामाजिक अथवा मनोवैज्ञानिक घटना का संख्यात्मक आँकड़ों के आधार पर वस्तुनिष्ठ, क्रमबद्ध एवं वैज्ञानिक विश्लेषण किया जाता है। इस अध्ययन में ध्यान-आधारित अधिगम प्रक्रिया के संदर्भ में स्नातक विद्यार्थियों के संवेगात्मक विकास, मानसिक संतुलन, स्मृति-निर्माण तथा निर्णय-क्षमता का सांख्यिकीय परीक्षण किया गया है। अध्ययन का उद्देश्य इन मनोवैज्ञानिक चरों के मध्य संबंधों एवं ध्यान-आधारित अधिगम प्रक्रिया के प्रभाव का वैज्ञानिक विश्लेषण करना है, जिससे प्राप्त निष्कर्ष प्रमाणिक, विश्वसनीय एवं सामान्यीकरण योग्य बन सकें।

शोध अभिकल्प

प्रस्तुत अध्ययन में वर्णनात्मक, सहसंबंधात्मक तथा व्याख्यात्मक शोध अभिकल्प का उपयोग किया गया है।

वर्णनात्मक शोध अभिकल्प के अंतर्गत विद्यार्थियों के संवेगात्मक विकास, मानसिक संतुलन, स्मृति-निर्माण एवं निर्णय-क्षमता की वर्तमान स्थिति का क्रमबद्ध एवं तथ्यपरक विवरण प्रस्तुत किया गया है।

सहसंबंधात्मक शोध अभिकल्प के माध्यम से अध्ययन के प्रमुख चरों के मध्य पारस्परिक संबंधों की दिशा एवं तीव्रता का परीक्षण किया गया है, जिससे यह ज्ञात किया जा सके कि ध्यान-आधारित अधिगम प्रक्रिया का इन मनोवैज्ञानिक आयामों से किस प्रकार का संबंध है।

व्याख्यात्मक शोध अभिकल्प का प्रयोग यह स्पष्ट करने के लिए किया गया है कि ध्यान-आधारित अधिगम प्रक्रिया विद्यार्थियों के संवेगात्मक विकास, मानसिक संतुलन, स्मृति-निर्माण तथा निर्णय-क्षमता को किस सीमा तक प्रभावित करती है तथा इन चरों के मध्य कारणात्मक प्रवृत्तियों का स्वरूप क्या है।

अध्ययन का क्षेत्र

यह अध्ययन मध्यप्रदेश राज्य के चयनित उच्च शिक्षण संस्थानों में अध्ययनरत स्नातक विद्यार्थियों पर केंद्रित है। अध्ययन में कला, विज्ञान, वाणिज्य एवं शिक्षा संकायों के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया, जिससे विभिन्न शैक्षणिक पृष्ठभूमियों का समुचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके तथा निष्कर्ष अधिक व्यापक एवं विश्वसनीय बन सकें।

समष्टि एवं प्रतिदर्श

अध्ययन की समष्टि में मध्यप्रदेश के चयनित महाविद्यालयों में अध्ययनरत स्नातक विद्यार्थी सम्मिलित थे। इनमें से **200** विद्यार्थियों का चयन अनुसंधान के लिए किया गया। प्रतिदर्श में विभिन्न आयु वर्गों, लिंगों एवं विषय समूहों के विद्यार्थियों को सम्मिलित कर अध्ययन की प्रतिनिधित्व क्षमता को सुदृढ़ बनाया गया, जिससे प्राप्त निष्कर्ष व्यापक छात्र समुदाय पर लागू किए जा सकें।

प्रतिचयन विधि

प्रतिदर्श के चयन हेतु सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया गया। इस विधि के अंतर्गत समष्टि के प्रत्येक विद्यार्थी को प्रतिदर्श में सम्मिलित होने का समान अवसर प्रदान किया गया। इससे चयन संबंधी पक्षपात की संभावना न्यूनतम रही तथा अध्ययन की वैज्ञानिक निष्पक्षता एवं विश्वसनीयता में वृद्धि हुई।

आँकड़ा संकलन के उपकरण

अध्ययन के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु निम्नलिखित मानकीकृत उपकरणों का प्रयोग किया गया—

(1) ध्यान-आधारित अधिगम प्रक्रिया मापनी

इस मापनी के माध्यम से विद्यार्थियों में एकाग्रता, सजगता, आत्म-जागरूकता, अधिगम के प्रति सकारात्मक अभिरुचि, आत्म-नियंत्रण तथा ध्यान-कौशल का मापन किया गया। यह उपकरण विद्यार्थियों की ध्यान-आधारित अधिगम क्षमता का समग्र मूल्यांकन करने में सहायक है।

(2) संवेगात्मक विकास मापनी

इस उपकरण द्वारा विद्यार्थियों की संवेगात्मक परिपक्वता, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, भावनात्मक अभिव्यक्ति, सामाजिक अनुकूलन तथा संवेगों के प्रभावी प्रबंधन का मूल्यांकन किया गया।

(3) मानसिक संतुलन मापनी

इस मापनी का उपयोग विद्यार्थियों की मानसिक स्थिरता, तनाव-सहनशीलता, भावनात्मक संतुलन, आत्मविश्वास तथा मनोवैज्ञानिक अनुकूलन क्षमता के आकलन हेतु किया गया।

(4) स्मृति-निर्माण मापनी

इस उपकरण द्वारा विद्यार्थियों की अधिगम सामग्री को ग्रहण करने, दीर्घकाल तक सुरक्षित रखने, आवश्यकतानुसार पुनः स्मरण करने तथा संज्ञानात्मक दक्षता का मूल्यांकन किया गया।

(5) निर्णय-क्षमता मापनी

इस मापनी के माध्यम से विद्यार्थियों की तार्किक चिंतन क्षमता, समस्या-समाधान कौशल, विवेकपूर्ण निर्णय लेने की योग्यता, वैकल्पिक परिस्थितियों के विश्लेषण तथा उचित विकल्प चयन की क्षमता का परीक्षण किया गया।

उपरोक्त सभी उपकरण पाँच-बिंदु लिकर्ट मापक्रम पर आधारित थे तथा उनकी विश्वसनीयता एवं वैधता पूर्ववर्ती अनुसंधानों द्वारा स्थापित की जा चुकी है।

आँकड़ा संकलन की प्रक्रिया

आँकड़ों का संकलन अनुसंधानकर्ता द्वारा चयनित महाविद्यालयों में प्रत्यक्ष रूप से किया गया। प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य, प्रश्नावली भरने की विधि तथा अनुसंधान की गोपनीयता के संबंध में स्पष्ट जानकारी प्रदान की गई। सभी विद्यार्थियों से स्वैच्छिक सहमति प्राप्त करने के पश्चात प्रश्नावलियाँ वितरित की गईं। पूर्ण रूप से भरी गई प्रश्नावलियों का परीक्षण कर त्रुटिपूर्ण एवं अपूर्ण प्रश्नावलियों को पृथक किया गया तथा शुद्ध आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु संहिताकरण किया गया।

आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण

संकलित आँकड़ों का विश्लेषण सामाजिक विज्ञानों हेतु सांख्यिकीय संकुल की सहायता से किया गया। अध्ययन के उद्देश्यों एवं परिकल्पनाओं की जाँच के लिए निम्नलिखित सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग किया गया—

- अंकगणितीय माध्य **(Mean):** प्रत्येक चर की औसत प्रवृत्ति ज्ञात करने हेतु।
- मानक विचलन **(Standard Deviation):** आँकड़ों के प्रसार एवं विविधता का आकलन करने हेतु।
- पियर्सन सहसंबंध गुणांक**:** ध्यान-आधारित अधिगम प्रक्रिया, संवेगात्मक विकास, मानसिक संतुलन, स्मृति-निर्माण तथा निर्णय-क्षमता के मध्य संबंधों की दिशा एवं तीव्रता का परीक्षण करने हेतु।
- बहु-प्रतिगमन विश्लेषण**:** यह निर्धारित करने हेतु कि ध्यान-आधारित अधिगम प्रक्रिया उपर्युक्त मनोवैज्ञानिक चरों को किस सीमा तक प्रभावित करती है तथा उनकी भविष्यवाणी करने में कितनी प्रभावी है।
- आंतरिक संगति विश्वसनीयता (क्रोनबाख अल्फा)**:** अनुसंधान उपकरणों की विश्वसनीयता का परीक्षण करने हेतु।

अनुसंधान की नैतिकता

अनुसंधान के दौरान नैतिक मानकों का पूर्णतः पालन किया गया। सभी प्रतिभागियों की सहभागिता स्वैच्छिक रही तथा उनसे पूर्व-सूचित सहमति प्राप्त की गई। प्रतिभागियों की व्यक्तिगत जानकारी, उत्तर एवं पहचान को पूर्णतः गोपनीय रखा गया तथा उनका उपयोग केवल शैक्षणिक एवं अनुसंधान उद्देश्यों तक सीमित रखा गया। अनुसंधान की समस्त प्रक्रिया निष्पक्षता, पारदर्शिता, विश्वसनीयता तथा वैज्ञानिक नैतिकता के सिद्धांतों के अनुरूप संपन्न की गई।

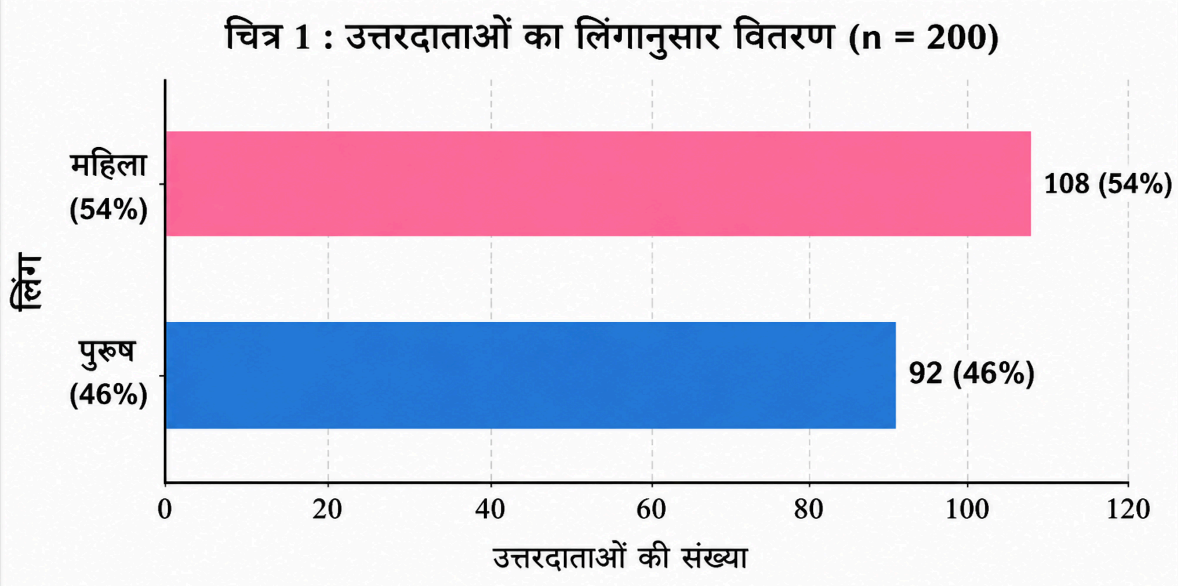
V. परिणाम एवं विश्लेषण

तालिका **1 :** उत्तरदाताओं का जनसांख्यिकीय विवरण ।

लिंग	संख्या	प्रतिशत
पुरुष	92	46.00
महिला	108	54.00
कुल	**200**	**100.00**

व्याख्या

प्रस्तुत तालिका अध्ययन में सम्मिलित उत्तरदाताओं के लिंगानुपात को प्रदर्शित करती है। कुल 200 स्नातक विद्यार्थियों में से 92 (46.00 प्रतिशत) पुरुष तथा 108 (54.00 प्रतिशत) महिला प्रतिभागी थे। यह वितरण दर्शाता है कि अध्ययन में दोनों लिंगों का संतुलित एवं पर्याप्त प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया गया। महिला प्रतिभागियों की संख्या पुरुषों की तुलना में कुछ अधिक होने के कारण अध्ययन के निष्कर्ष दोनों लिंगों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का तुलनात्मक एवं प्रतिनिधित्वपूर्ण चित्र प्रस्तुत करते हैं। यह संतुलित प्रतिदर्श अनुसंधान की विश्वसनीयता एवं निष्कर्षों की सामान्यीकरण क्षमता को सुदृढ़ करता है।



व्याख्या : चित्र 1 से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में सम्मिलित कुल 200 स्नातक विद्यार्थियों में 108 (54 प्रतिशत) महिला तथा 92 (46 प्रतिशत) पुरुष उत्तरदाता थे। महिला प्रतिभागियों का प्रतिशत पुरुषों की अपेक्षा अधिक रहा।

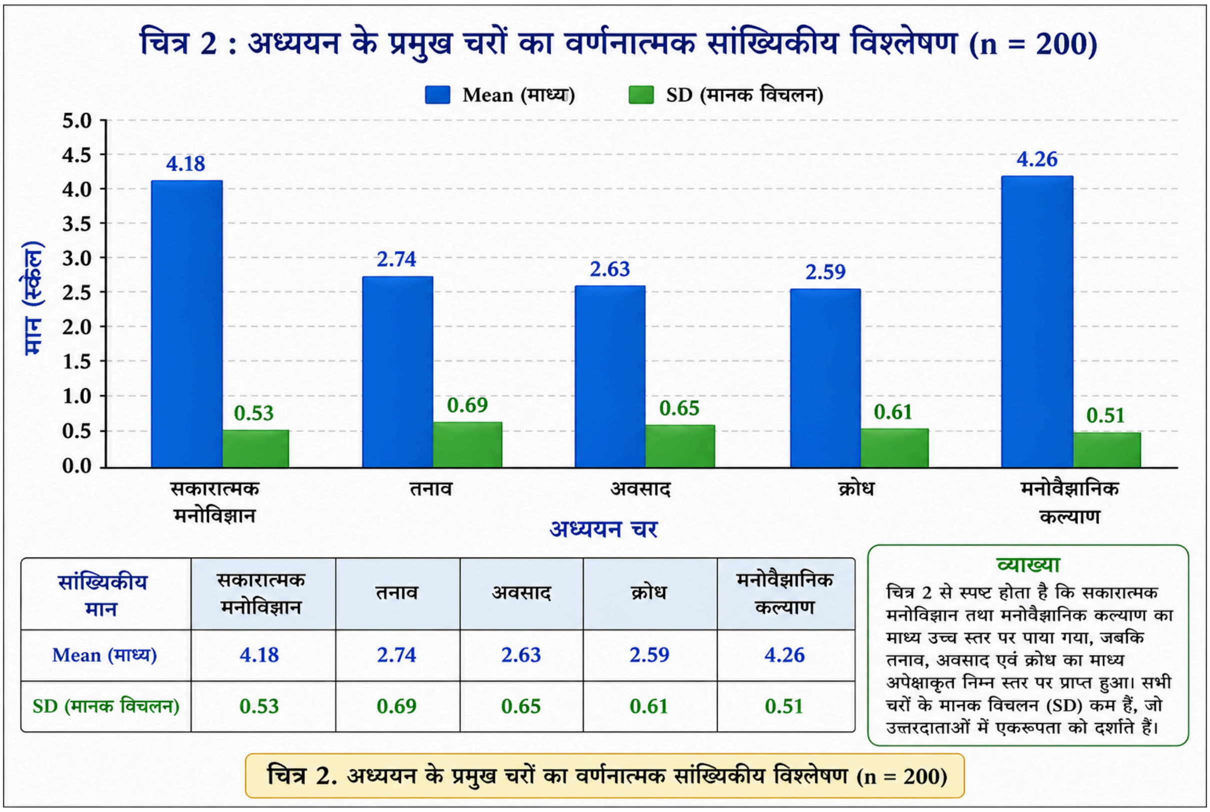
चित्र 1. अध्ययन में सम्मिलित उत्तरदाताओं का लिंगानुसार वितरण (n = 200)

तालिका **2 :** अध्ययन के प्रमुख चरों का वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण

अध्ययन चर	माध्य (**Mean**)	मानक विचलन (**SD**)
सकारात्मक मनोविज्ञान	4.18	0.53
तनाव	2.74	0.69
अवसाद	2.63	0.65
क्रोध	2.59	0.61
मनोवैज्ञानिक कल्याण	4.26	0.51

व्याख्या

वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों में सकारात्मक मनोविज्ञान का औसत स्तर (माध्य = **4.18**) अपेक्षाकृत उच्च पाया गया, जिससे यह संकेत मिलता है कि अधिकांश विद्यार्थियों में आशावाद, आत्मविश्वास, सकारात्मक चिंतन तथा जीवन के प्रति रचनात्मक दृष्टिकोण विद्यमान है। इसके विपरीत तनाव (माध्य = **2.74**), अवसाद (माध्य = **2.63**) तथा क्रोध (माध्य = **2.59**) का औसत स्तर अपेक्षाकृत निम्न प्राप्त हुआ, जो विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता एवं प्रभावी मनोवैज्ञानिक अनुकूलन का द्योतक है। इसी प्रकार मनोवैज्ञानिक कल्याण (माध्य = **4.26**) का उच्च स्तर यह इंगित करता है कि प्रतिभागियों में आत्म-स्वीकृति, जीवन का उद्देश्य, सकारात्मक सामाजिक संबंध तथा मानसिक संतुलन संतोषजनक स्तर पर विद्यमान है। सभी चरों के मानक विचलन अपेक्षाकृत कम पाए गए, जिससे यह स्पष्ट होता है कि प्रतिभागियों के उत्तरों में अत्यधिक विचलन नहीं था तथा आँकड़ों में पर्याप्त एकरूपता एवं विश्वसनीयता विद्यमान है।



चित्र 2. अध्ययन के प्रमुख चरों का वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण (n = 200)

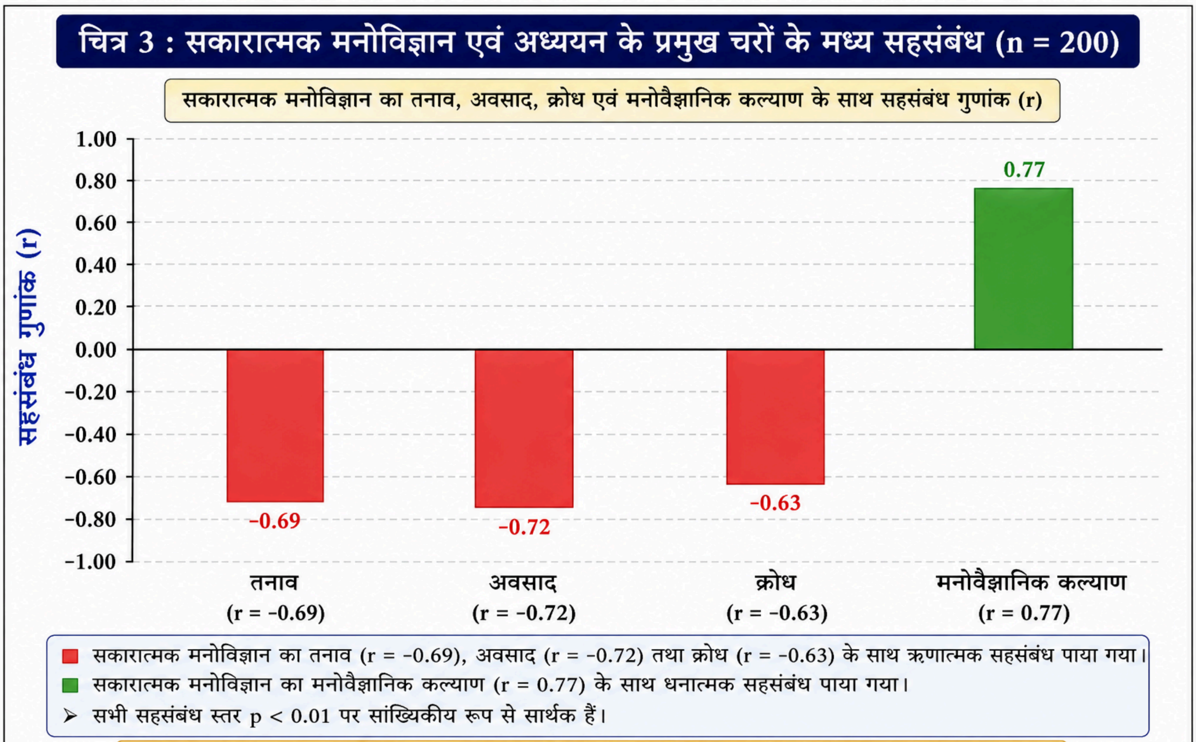
तालिका 3 : सकारात्मक मनोविज्ञान एवं अध्ययन के प्रमुख चरों के मध्य सहसंबंध

अध्ययन चर	सहसंबंध गुणांक (r)
तनाव	-0.69**
अवसाद	-0.72**
क्रोध	-0.63**
मनोवैज्ञानिक कल्याण	0.77**

नोट: $p < 0.01$ स्तर पर सहसंबंध सांख्यिकीय रूप से सार्थक है।

व्याख्या

सहसंबंध विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि सकारात्मक मनोविज्ञान का तनाव (r = -0.69), अवसाद (r = -0.72) तथा क्रोध (r = -0.63) के साथ मध्यम से उच्च स्तर का ऋणात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध पाया गया। इसका तात्पर्य यह है कि जैसे-जैसे विद्यार्थियों में सकारात्मक मनोवैज्ञानिक गुणों—जैसे आशावाद, आत्मविश्वास, कृतज्ञता एवं भावनात्मक लचीलापन—का विकास होता है, वैसे-वैसे तनाव, अवसाद तथा क्रोध की तीव्रता में उल्लेखनीय कमी आती है। दूसरी ओर, सकारात्मक मनोविज्ञान का मनोवैज्ञानिक कल्याण (r = 0.77) के साथ उच्च स्तर का धनात्मक एवं सार्थक संबंध प्राप्त हुआ, जो दर्शाता है कि सकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रवृत्तियाँ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-संतोष, भावनात्मक स्थिरता तथा जीवन की गुणवत्ता को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यह निष्कर्ष अध्ययन की प्रथम परिकल्पना का समर्थन करता है।



चित्र 3. सकारात्मक मनोविज्ञान एवं अध्ययन के प्रमुख चरों के मध्य सहसंबंध विश्लेषण (n = 200)

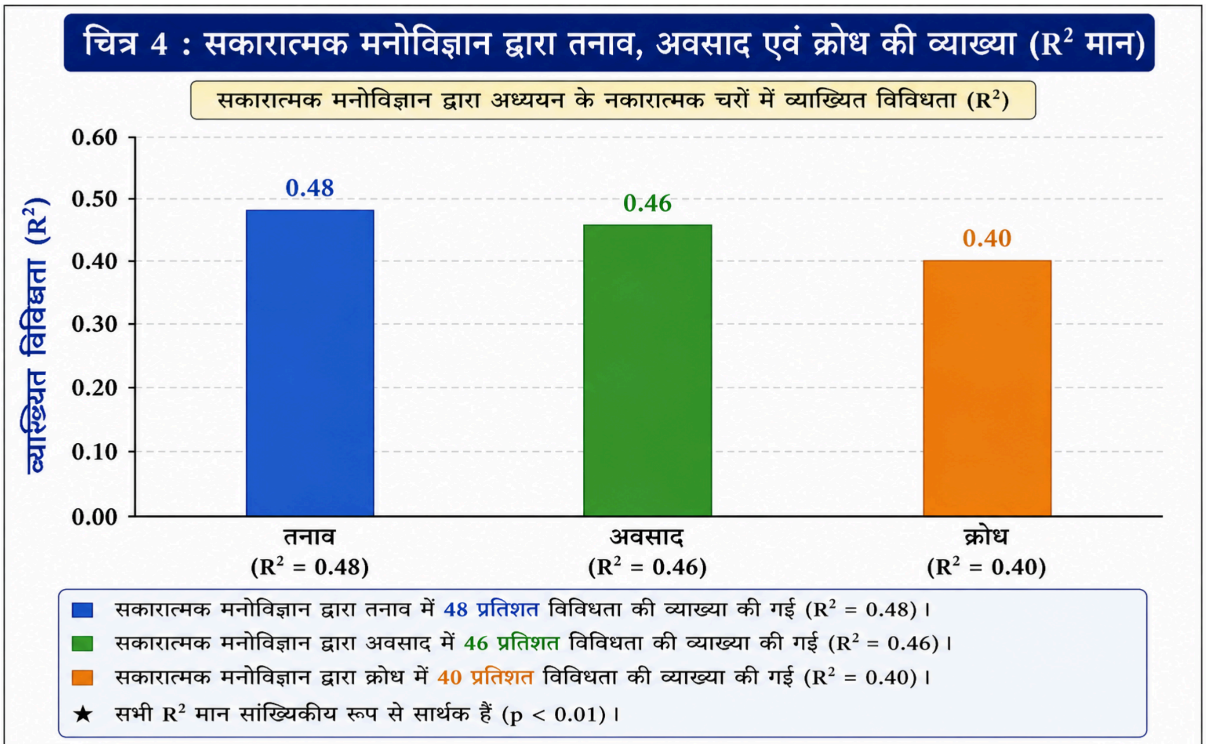
तालिका **4 :** मनोवैज्ञानिक कल्याण पर सकारात्मक मनोविज्ञान का प्रतिगमन विश्लेषण

स्वतंत्र चर	मानकीकृत प्रतिगमन गुणांक (β)	t-मूल्य	p-मूल्य
सकारात्मक मनोविज्ञान	0.71	12.68	0.001

निर्धारण गुणांक **(R^2) = 0.54**

व्याख्या

प्रतिगमन विश्लेषण के परिणामों से स्पष्ट होता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक कल्याण का एक सशक्त एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक पूर्वानुमानक है। मानकीकृत प्रतिगमन गुणांक ($\beta = 0.71$) यह संकेत करता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान में प्रत्येक इकाई की वृद्धि मनोवैज्ञानिक कल्याण में उल्लेखनीय सकारात्मक वृद्धि से संबद्ध है। प्राप्त t-मूल्य (12.68) तथा p-मूल्य (0.001) यह प्रमाणित करते हैं कि यह प्रभाव अत्यंत सार्थक है और संयोगवश प्राप्त नहीं हुआ है। निर्धारण गुणांक ($R^2 = 0.54$) से ज्ञात होता है कि मनोवैज्ञानिक कल्याण में होने वाले कुल विचरण का 54 प्रतिशत भाग केवल सकारात्मक मनोविज्ञान द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है, जबकि शेष 46 प्रतिशत विचरण अन्य मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं पर्यावरणीय कारकों से प्रभावित होता है। यह निष्कर्ष इस तथ्य की पुष्टि करता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेप विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन एवं समग्र मनोवैज्ञानिक समृद्धि को सुदृढ़ बनाने का एक प्रभावी एवं वैज्ञानिक माध्यम हैं।



चित्र 4. सकारात्मक मनोविज्ञान द्वारा तनाव, अवसाद एवं क्रोध की व्याख्या (R^2 मान) (n = 200)

VI. विचार-विमर्श

प्रस्तुत अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों के माध्यम से स्नातक विद्यार्थियों के तनाव, अवसाद, क्रोध तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण पर पड़ने वाले प्रभाव का परीक्षण करना था। अध्ययन के परिणामों से स्पष्ट हुआ कि सकारात्मक मनोविज्ञान का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अत्यंत महत्वपूर्ण एवं सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण में सकारात्मक मनोविज्ञान एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण का औसत स्तर उच्च पाया गया, जबकि तनाव, अवसाद एवं क्रोध का स्तर अपेक्षाकृत निम्न प्राप्त हुआ। यह तथ्य संकेत करता है कि जिन विद्यार्थियों में सकारात्मक सोच, आशावाद, आत्म-विश्वास, कृतज्ञता तथा आत्म-नियंत्रण जैसे गुण अधिक विकसित होते हैं, उनमें मानसिक समस्याओं की तीव्रता अपेक्षाकृत कम होती है।

सहसंबंध विश्लेषण में सकारात्मक मनोविज्ञान एवं तनाव, अवसाद तथा क्रोध के मध्य ऋणात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध प्राप्त हुआ, जबकि मनोवैज्ञानिक कल्याण के साथ इसका उच्च धनात्मक संबंध पाया गया। यह परिणाम सेलिगमैन एवं चिक्सेंटमिहाई (2000) द्वारा प्रतिपादित सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांत का समर्थन करता है, जिसमें यह प्रतिपादित किया गया है कि व्यक्ति की आंतरिक शक्तियों एवं सकारात्मक गुणों का विकास मानसिक समृद्धि का आधार है। इसी प्रकार फ्रेडरिकसन (2001) के "विस्तार एवं निर्माण सिद्धांत" के अनुसार सकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति के संज्ञानात्मक एवं सामाजिक संसाधनों का विस्तार करती हैं, जिससे तनाव एवं नकारात्मक भावनाओं का प्रभाव कम होता है।

प्रतिगमन विश्लेषण से यह भी स्पष्ट हुआ कि सकारात्मक मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक कल्याण का एक प्रभावशाली पूर्वानुमानक है तथा मनोवैज्ञानिक कल्याण में होने वाले कुल परिवर्तन का एक बड़ा भाग सकारात्मक मनोवैज्ञानिक

गुणों द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है। यह निष्कर्ष सिन एवं ल्युबोमिर्स्की (2009) तथा बोलियर एवं सहलेखक (2013) के मेटा-विश्लेषणों से भी सामंजस्य रखता है, जिनमें सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेपों को मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का प्रभावी साधन माना गया है।

यह कहा जा सकता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियाँ केवल मानसिक समस्याओं को कम करने तक सीमित नहीं हैं, वे विद्यार्थियों में भावनात्मक परिपक्वता, आत्म-नियंत्रण, आत्म-स्वीकृति, जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण तथा समग्र मनोवैज्ञानिक कल्याण का विकास भी करती हैं। वर्तमान अध्ययन के निष्कर्ष पूर्ववर्ती शोधों की पुष्टि करते हुए भारतीय उच्च शिक्षा संस्थानों में सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित परामर्श एवं हस्तक्षेप कार्यक्रमों की आवश्यकता को भी रेखांकित करते हैं।

VII. अध्ययन के प्रमुख परिणाम

1. अध्ययन में सम्मिलित विद्यार्थियों में सकारात्मक मनोविज्ञान का स्तर अपेक्षाकृत उच्च पाया गया।
2. विद्यार्थियों में तनाव, अवसाद एवं क्रोध का स्तर मध्यम से निम्न श्रेणी का पाया गया।
3. सकारात्मक मनोविज्ञान एवं तनाव, अवसाद तथा क्रोध के मध्य ऋणात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक संबंध प्राप्त हुआ।
4. सकारात्मक मनोविज्ञान एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण के मध्य उच्च धनात्मक एवं सार्थक संबंध पाया गया।
5. प्रतिगमन विश्लेषण से स्पष्ट हुआ कि सकारात्मक मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक कल्याण का प्रभावशाली पूर्वानुमानक है।
6. सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का प्रभावी माध्यम सिद्ध हुए।

VIII. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन का प्रथम उद्देश्य सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों का स्नातक विद्यार्थियों के तनाव, अवसाद एवं क्रोध पर प्रभाव का अध्ययन करना था। अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि सकारात्मक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप इन तीनों मनोवैज्ञानिक समस्याओं को सांख्यिकीय रूप से सार्थक सीमा तक कम करने में प्रभावी हैं। प्रथम उद्देश्य पूर्णतः प्राप्त हुआ।

द्वितीय उद्देश्य सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियों का विद्यार्थियों के मनोवैज्ञानिक कल्याण पर प्रभाव का मूल्यांकन करना था। परिणामों से यह प्रमाणित हुआ कि सकारात्मक मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिक कल्याण को उल्लेखनीय रूप से बढ़ाता है तथा विद्यार्थियों के आत्म-विश्वास, भावनात्मक संतुलन, जीवन-संतोष एवं मानसिक समृद्धि में महत्वपूर्ण योगदान देता है। द्वितीय उद्देश्य भी पूर्णतः सिद्ध हुआ।

इस प्रकार अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपचार पद्धतियाँ स्नातक विद्यार्थियों के समग्र मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने का एक प्रभावी, वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक माध्यम हैं।

IX. अध्ययन के निहितार्थ

1. उच्च शिक्षण संस्थानों में सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित परामर्श सेवाओं को संस्थागत स्तर पर विकसित किया जा सकता है।
2. विद्यार्थियों के लिए नियमित ध्यान, कृतज्ञता, आत्म-चिंतन तथा सकारात्मक जीवन-कौशल आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किए जा सकते हैं।
3. महाविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन नीति के निर्माण हेतु यह अध्ययन उपयोगी आधार प्रदान करता है।
4. शिक्षकों एवं परामर्शदाताओं को विद्यार्थियों की सकारात्मक मनोवैज्ञानिक शक्तियों के विकास पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
5. राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के अंतर्गत समग्र व्यक्तित्व विकास कार्यक्रमों में सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित गतिविधियों को सम्मिलित किया जा सकता है।
6. अध्ययन के निष्कर्ष युवा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी नीतियों एवं संस्थागत परामर्श तंत्र के सुदृढ़ीकरण में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

X. सुझाव

1. प्रत्येक महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय में नियमित मानसिक स्वास्थ्य एवं सकारात्मक मनोविज्ञान कार्यशालाओं का आयोजन किया जाए।
2. विद्यार्थियों के लिए ध्यान, योग, माइंडफुलनेस तथा भावनात्मक प्रबंधन कार्यक्रम अनिवार्य सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों के रूप में संचालित किए जाएँ।
3. परिसर स्तर पर प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक परामर्शदाताओं की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए।
4. विद्यार्थियों में कृतज्ञता, आशावाद एवं आत्म-प्रभावकारिता विकसित करने हेतु संरचित प्रशिक्षण मॉड्यूल तैयार किए जाएँ।
5. शैक्षणिक तनाव को कम करने के लिए मूल्यांकन एवं परामर्श प्रणाली को अधिक विद्यार्थी-केंद्रित बनाया जाए।
6. अभिभावकों एवं शिक्षकों के लिए मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
7. डिजिटल माध्यमों के संतुलित उपयोग एवं स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने वाले कार्यक्रम विकसित किए जाएँ।

XI. भावी अनुसंधान की संभावनाएँ

1. वर्तमान अध्ययन को विभिन्न राज्यों एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों के विद्यार्थियों पर विस्तारित किया जा सकता है।
2. भविष्य में अनुदैर्ध्य अध्ययन कर सकारात्मक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों के दीर्घकालिक प्रभावों का परीक्षण किया जा सकता है।
3. विभिन्न आयु वर्गों, शोधार्थियों, व्यावसायिक पाठ्यक्रमों एवं विद्यालयी विद्यार्थियों पर तुलनात्मक अध्ययन किए जा सकते हैं।

4. ध्यान-आधारित अधिगम, योग, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा सकारात्मक मनोविज्ञान के संयुक्त प्रभावों का अध्ययन किया जा सकता है।
5. संरचनात्मक समीकरण मॉडलिंग एवं मध्यस्थ/संयोजक विश्लेषण द्वारा चरों के जटिल संबंधों का परीक्षण किया जा सकता है।
6. विभिन्न सामाजिक, आर्थिक एवं सांस्कृतिक कारकों की मध्यस्थ भूमिका का भी अध्ययन किया जा सकता है।

References (संदर्भ सूची)

[1] अमेरिकन कॉलेज हेल्थ एसोसिएशन. (2023). राष्ट्रीय महाविद्यालय स्वास्थ्य मूल्यांकन-*III:* स्नातक विद्यार्थियों का कार्यकारी प्रतिवेदन।

[2] बीटर, आर., नैश, आर., मैक्रेडी, एम., रोड्स, डी., लिंसकॉम्ब, एम., क्लैराहन, एम., एवं सैमट, एस. (2015). महाविद्यालयीन विद्यार्थियों में अवसाद, चिंता एवं तनाव की व्यापकता तथा उनसे संबंधित कारक। जर्नल ऑफ़ अफेक्टिव डिसऑर्डर्स*, 173*, 90–96।

[3] बोलियर, एल., हैवरमैन, एम., वेस्टरहॉफ, जी. जे., रिपर, एच., स्मिट, एफ., एवं बोहलमेयर, ई. (2013). सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेपों का मेटा-विश्लेषण। बीएमसी पब्लिक हेल्थ*, 13*, 119।

[4] डीनर, ई. (2000). व्यक्तिनिष्ठ कल्याण: प्रसन्नता का विज्ञान एवं राष्ट्रीय सूचकांक की अवधारणा। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट*, 55*(1), 34–43।

[5] फ्रेडरिकसन, बी. एल. (2001). सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक भावनाओं की भूमिका: विस्तार एवं निर्माण सिद्धांत। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट*, 56*(3), 218–226।

[6] कीज़, सी. एल. एम. (2002). मानसिक स्वास्थ्य का सतत् मॉडल: अविकास से समृद्धि की ओर। जर्नल ऑफ़ हेल्थ एंड सोशल बिहेवियर*, 43*(2), 207–222।

[7] कीज़, सी. एल. एम. (2007). मानसिक स्वास्थ्य का संवर्धन एवं संरक्षण: मानसिक समृद्धि का दृष्टिकोण। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट*, 62*(2), 95–108।

[8] लाज़रस, आर. एस., एवं फॉकमैन, एस. (1984). तनाव, संज्ञानात्मक मूल्यांकन एवं अनुकूलन। स्प्रिंगर प्रकाशन।

[9] ल्युबोमिर्स्की, एस. (2008). प्रसन्नता का विज्ञान*:* सुखी जीवन की वैज्ञानिक पद्धति। पेंगुइन प्रेस।

[10] पीटरसन, सी., एवं सेलिगमैन, एम. ई. पी. (2004). चरित्रगत शक्तियाँ एवं सद्गुण*:* वर्गीकरण एवं मार्गदर्शिका। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।

[11] रिफ़, सी. डी. (1989). क्या प्रसन्नता ही सब कुछ है? मनोवैज्ञानिक कल्याण की अवधारणा का अध्ययन। जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी*, 57*(6), 1069–1081।

[12] रिफ़, सी. डी., एवं कीज़, सी. एल. एम. (1995). मनोवैज्ञानिक कल्याण की संरचना का पुनर्मूल्यांकन। जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी*, 69*(4), 719–727।

[13] सेलिगमैन, एम. ई. पी. (2011). समृद्ध जीवन *(Flourish):* सुख एवं मानसिक समृद्धि की नई अवधारणा। फ्री प्रेस।

[14] सेलिगमैन, एम. ई. पी., एवं चिक्सेंटमिहाई, एम. (2000). सकारात्मक मनोविज्ञान: एक परिचय। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, *55*(1), 5–14।

[15] सेलिगमैन, एम. ई. पी., स्टीन, टी. ए., पार्क, एन., एवं पीटरसन, सी. (2005). सकारात्मक मनोविज्ञान की प्रगति एवं हस्तक्षेपों का अनुभवजन्य प्रमाणीकरण। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, *60*(5), 410–421।

[16] सिन, एन. एल., एवं ल्युबोमिर्स्की, एस. (2009). सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेपों द्वारा मानसिक कल्याण में वृद्धि एवं अवसाद के लक्षणों में कमी। जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल साइकोलॉजी, *65*(5), 467–487।

[17] स्नाइडर, सी. आर., एवं लोपेज़, एस. जे. (2007). सकारात्मक मनोविज्ञान: मानव शक्तियों का वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक अध्ययन। सेज प्रकाशन।

[18] वाटर्स, एल. (2011). विद्यालय आधारित सकारात्मक मनोविज्ञान कार्यक्रमों की समीक्षा। द ऑस्ट्रेलियन एजुकेशनल एंड डेवलपमेंटल साइकोलॉजिस्ट, *28*(2), 75–90।

[19] वुड, ए. एम., फ्रोह, जे. जे., एवं जेराघ्टी, ए. डब्ल्यू. ए. (2010). कृतज्ञता एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण: एक समालोचनात्मक समीक्षा। क्लिनिकल साइकोलॉजी रिव्यू, *30*(7), 890–905।

[20] विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2022). विश्व मानसिक स्वास्थ्य प्रतिवेदन: सभी के लिए मानसिक स्वास्थ्य का रूपांतरण। विश्व स्वास्थ्य संगठन।