International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

“हाई स्कूल के छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य के पहलू”

प्रीति श्रीवास्तव- शिक्षा विभाग , वाइबीएन विश्वविद्यालय, रांची , झारखंड
डॉ अवधेश कुमार यादव - सह प्राध्यापक , शिक्षा विभाग , वाइबीएन विश्वविद्यालय, रांची , झारखंड

संक्षेप

हाई स्कूल छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य उनके समग्र विकास और जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भावनात्मक परिपक्वता, जिसमें आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, और तनाव प्रबंधन जैसे गुण शामिल हैं, छात्रों को शैक्षणिक, सामाजिक, और व्यक्तिगत चुनौतियों का सामना करने में सशक्त बनाती है। मानसिक स्वास्थ्य, जो मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्थिरता को दर्शाता है, छात्रों की शिक्षा, संबंधों, और आत्म-सम्मान पर गहरा प्रभाव डालता है। अध्ययन से पता चलता है कि पारिवारिक समर्थन, सहकर्मी समूह, और शिक्षण संस्थानों की भूमिका छात्रों के भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में निर्णायक है। साथ ही, जागरूकता अभियान, परामर्श सेवाएँ, और सामुदायिक गतिविधियाँ किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद करती हैं। इस प्रकार, छात्रों में इन दोनों पहलुओं का संतुलन एक सशक्त और सकारात्मक भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

प्रस्तावना

हाई स्कूल के छात्र जीवन के एक ऐसे महत्वपूर्ण चरण से गुजरते हैं, जो शारीरिक, मानसिक, और भावनात्मक परिवर्तन का समय होता है। इस अवधि में, वे न केवल शैक्षणिक दबाव का सामना करते हैं, बल्कि अपनी पहचान और सामाजिक स्वीकार्यता के साथ संघर्ष भी करते हैं। ऐसे में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य उनकी समग्र भलाई और भविष्य की दिशा को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भावनात्मक परिपक्वता, जिसमें आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, और तनाव प्रबंधन जैसे गुण शामिल हैं, छात्रों को व्यक्तिगत और सामाजिक चुनौतियों का सामना करने के लिए सशक्त बनाती है। दूसरी ओर, मानसिक

स्वास्थ्य, जो भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थिरता को दर्शाता है, छात्रों की शिक्षा, संबंधों, और जीवन की गुणवत्ता को सीधे प्रभावित करता है। आज के युग में, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ, और डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म का प्रभाव हाई स्कूल छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डाल रहा है। अध्ययन से पता चलता है कि मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे कि तनाव, चिंता, अवसाद, और आत्म-सम्मान की कमी, छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता में बाधा उत्पन्न करती हैं। इसके साथ ही, पारिवारिक परिवेश, सहकर्मी समूह, और शैक्षणिक संस्थानों की भूमिका छात्रों के भावनात्मक और मानसिक विकास में निर्णायक साबित होती है। सकारात्मक पारिवारिक और सामाजिक समर्थन छात्रों को अपनी भावनाओं को बेहतर तरीके से समझने और संभालने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, शिक्षण संस्थानों और सामुदायिक समर्थन का योगदान, जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियान और परामर्श सेवाएँ, छात्रों को मानसिक और भावनात्मक चुनौतियों से निपटने में सक्षम बनाते हैं। डिजिटल युग के प्रभाव को संतुलित करना और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना आज की सबसे बड़ी प्राथमिकताओं में से एक है। इस शोध का उद्देश्य हाई स्कूल छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य के पहलुओं को गहराई से समझना, उनके बीच के संबंधों का विश्लेषण करना, और छात्रों के कल्याण को बढ़ावा देने के लिए व्यवहारिक और नीतिगत दृष्टिकोण प्रस्तुत करना है। यह अध्ययन छात्रों को जीवन के जटिल चरणों का सामना करने और एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के लिए तैयार करने में सहायक होगा।

सामाजिक, पारिवारिक और शैक्षिक वातावरण का प्रभाव

किशोरों के भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य पर सामाजिक, पारिवारिक और शैक्षिक वातावरण का गहरा प्रभाव पड़ता है। सामाजिक वातावरण, जिसमें मित्रता, सामुदायिक समर्थन, और सामाजिक अपेक्षाएँ शामिल हैं, किशोरों के आत्मविश्वास और सामाजिक कौशल को प्रभावित करता है। सकारात्मक सामाजिक समर्थन उन्हें आत्म-सम्मान और आत्म-जागरूकता बढ़ाने में मदद करता है, जबकि नकारात्मक वातावरण, जैसे भेदभाव या उपेक्षा, मानसिक तनाव और चिंता का कारण बन सकता है। पारिवारिक वातावरण, विशेष रूप से माता-पिता का समर्थन, प्रेम और अनुशासन, किशोरों के भावनात्मक विकास का मूल आधार होता है। सुदृढ़ पारिवारिक संबंध बच्चों में आत्म-सुरक्षा की भावना पैदा करते हैं और तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने की क्षमता

बढ़ाते हैं। इसके विपरीत, पारिवारिक कलह, उपेक्षा, या अत्यधिक कठोरता भावनात्मक अस्थिरता और अवसाद को जन्म दे सकती है।

शैक्षिक वातावरण भी किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक प्रेरणादायक और सहयोगात्मक शैक्षिक वातावरण न केवल उनके ज्ञान में वृद्धि करता है, बल्कि उनके आत्म-विश्वास और समस्या समाधान क्षमता को भी बढ़ाता है। शिक्षकों और सहपाठियों का सकारात्मक सहयोग उन्हें सामाजिक संबंध बनाने और चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाता है। हालांकि, अत्यधिक शैक्षणिक दबाव, प्रतिस्पर्धा, और विफलता का डर किशोरों में तनाव और चिंता का कारण बन सकता है। इसलिए, सामाजिक, पारिवारिक, और शैक्षिक वातावरण का संतुलित और सकारात्मक होना किशोरों के भावनात्मक और मानसिक विकास के लिए अत्यावश्यक है।

साहित्य की समीक्षा

रोसेर , आर.डब्ल्यू., एट अल (2000). स्कूल के संदर्भ में शुरुआती किशोरों के शैक्षणिक और सामाजिक-भावनात्मक विकास पर किए गए शोध से पता चलता है कि स्कूल उनके समग्र विकास को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस अवधि के दौरान, छात्रों को शैक्षणिक मांगों, साथियों के रिश्तों और आत्म-पहचान के निर्माण जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। शैक्षणिक रूप से, प्रभावी स्कूल वातावरण जो जुड़ाव, व्यक्तिगत समर्थन और विकास की मानसिकता को बढ़ावा देता है, उनकी प्रेरणा, उपलब्धि और सीखने के परिणामों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। सामाजिक और भावनात्मक रूप से, साथियों की बातचीत, स्कूल की संस्कृति और शिक्षक-छात्र संबंध किशोरों के भावनात्मक विनियमन, आत्मसम्मान और सामाजिक कौशल के लिए मौलिक हैं। सकारात्मक स्कूल का माहौल, जिसमें समावेशिता, समर्थन और भागीदारी के अवसर होते हैं, किशोरों को लचीलापन और पारस्परिक कौशल विकसित करने में मदद करते हैं। बदमाशी, साथियों का दबाव और शैक्षणिक तनाव जैसे संघर्ष मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते वे महत्वपूर्ण सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक सेटिंग्स हैं जो किशोरों को आत्मविश्वासी, सर्वांगीण व्यक्तियों के रूप में आकार देने में मदद करती हैं जो शैक्षणिक और जीवन दोनों चुनौतियों का सामना करने में सक्षम हों।

ज़ेमन , जे., एट अल (2006). बच्चों और किशोरों में भावनात्मक विनियमन का तात्पर्य रचनात्मक तरीके से भावनात्मक अनुभवों को प्रबंधित करने और उन पर प्रतिक्रिया करने की उनकी क्षमता से है। इसमें भावनाओं को समझना, नियंत्रित करना और उचित रूप से व्यक्त करना शामिल है, जो मनोवैज्ञानिक कल्याण और सामाजिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है। बच्चों में, भावनात्मक विनियमन धीरे-धीरे विकसित होता है, जो बुनियादी आत्म-सुखदायक तकनीकों, जैसे अंगूठा चूसने से शुरू होता है, और समस्या-समाधान या दूसरों से सहायता प्राप्त करने जैसी अधिक जटिल रणनीतियों में विकसित होता है। जैसे-जैसे वे किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं, भावनात्मक तीव्रता और संवेदनशीलता में वृद्धि अक्सर चुनौतियाँ पेश करती है, लेकिन यह अवधि आत्म-नियमन कौशल को और निखारने का अवसर भी देती है। भावनात्मक आत्म-नियमन जैविक कारकों (जैसे, हार्मोनल परिवर्तन और मस्तिष्क विकास) और सामाजिक संदर्भ (जैसे, पालन-पोषण शैली, साथियों का प्रभाव और सांस्कृतिक मानदंड) दोनों से प्रभावित होता है। प्रभावी भावनात्मक विनियमन बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन, स्वस्थ सहकर्मी संबंधों और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे चिंता या अवसाद के कम जोखिम से जुड़ा हुआ है। जब बच्चे और किशोर भावनात्मक विनियमन से जूझते हैं, तो वे तनाव, खराब आवेग नियंत्रण या सामाजिक चुनौतियों का प्रबंधन करने में कठिनाई प्रदर्शित कर सकते हैं। इस प्रकार, भावनात्मक जागरूकता को बढ़ावा देना और अनुकूली मुकाबला रणनीतियों को सिखाना इन प्रारंभिक वर्षों के दौरान स्वस्थ भावनात्मक विकास का समर्थन करने के लिए आवश्यक है।

मॉरिस, ए.एस., एट अल (2007). बच्चों और किशोरों में भावनात्मक विनियमन के विकास में पारिवारिक संदर्भ महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। माता-पिता और देखभाल करने वाले प्राथमिक मॉडल के रूप में कार्य करते हैं, जो प्रत्यक्ष बातचीत और अवलोकन के माध्यम से भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और रणनीतियों को सिखाते हैं। एक गर्म, उत्तरदायी देखभाल शैली, जो लगातार भावनात्मक समर्थन और मान्यता की विशेषता है, बच्चों को अपनी भावनाओं को पहचानने, समझने और नियंत्रित करने का तरीका सीखने में मदद करती है। इसके विपरीत, कठोर या उपेक्षापूर्ण पालन-पोषण भावनात्मक विकास में बाधा डाल सकता है, जिससे भावनात्मक नियंत्रण और तनाव के प्रति संवेदनशीलता में कठिनाई हो सकती है। भावनाओं की अभिव्यक्ति और चर्चा सहित परिवार के भीतर संचार पैटर्न भी भावनात्मक विनियमन को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, जो परिवार खुले

भावनात्मक संवाद को बढ़ावा देते हैं, वे बच्चों को अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए आवश्यक शब्दावली और कौशल विकसित करने की अनुमति देते हैं। घर का भावनात्मक माहौल - संघर्ष या सद्भाव से चिह्नित - सीधे प्रभावित करता है कि बच्चे संकट से कैसे निपटना सीखते हैं। जैसे-जैसे किशोर अधिक स्वतंत्रता चाहते हैं, परिवार की गतिशीलता बदल जाती है, लेकिन फिर भी समर्थन, स्थिरता और मार्गदर्शन प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अंततः, एक सहायक पारिवारिक वातावरण स्वस्थ भावनात्मक विनियमन कौशल के विकास को प्रोत्साहित करता है, जो जीवन भर भावनात्मक लचीलापन और कल्याण की नींव रखता है।

रावेर, सी.सी. (2002). छोटे बच्चों का भावनात्मक विकास स्कूल के लिए जल्दी तैयार होने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि यह अकादमिक सफलता और सामाजिक क्षमता दोनों के लिए आधार तैयार करता है। भावनात्मक विनियमन, आत्म-जागरूकता और साथियों और शिक्षकों के साथ सकारात्मक संबंध बनाने की क्षमता स्कूल के माहौल में पनपने के लिए आवश्यक कौशल हैं। जो बच्चे भावनात्मक रूप से सुरक्षित होते हैं और अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने में सक्षम होते हैं, वे बेहतर फ़ोकस, समस्या-समाधान क्षमता और अनुकूलनशीलता प्रदर्शित करते हैं, जो अकादमिक जुड़ाव और प्रदर्शन के लिए आवश्यक हैं।

स्टीनबर्ग, एल., एट अल (2001). किशोरावस्था का विकास विकास की एक महत्वपूर्ण अवधि है जो यौवन से लेकर किशोरावस्था के अंतिम चरण तक फैली होती है, जिसमें महत्वपूर्ण शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक परिवर्तन होते हैं। शारीरिक रूप से, किशोरों में तेजी से विकास और हार्मोनल परिवर्तन होते हैं जो यौन परिपक्वता और शरीर की संरचना में परिवर्तन की ओर ले जाते हैं। इस चरण के दौरान संज्ञानात्मक विकास में अधिक उन्नत सोच शामिल होती है, जिसमें अमूर्त रूप से तर्क करने, आलोचनात्मक रूप से सोचने और भविष्य-उन्मुख योजना बनाने की क्षमता होती है। किशोरों में अभी भी अपरिपक्व निर्णय लेने के कौशल हो सकते हैं, जिससे आवेगशीलता और जोखिम लेने वाला व्यवहार बढ़ जाता है। भावनात्मक रूप से, यह अवधि पहचान की खोज, माता-पिता से स्वतंत्रता और साथियों के प्रभाव और सामाजिक स्वीकृति के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि द्वारा चिह्नित होती है। किशोरों को मस्तिष्क के चल रहे विकास, विशेष रूप से भावना विनियमन और कार्यकारी कार्य से जुड़े क्षेत्रों के कारण तीव्र भावनाओं और बदलते मूड का अनुभव हो सकता है। सामाजिक रूप से, साथियों के साथ संबंध अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं, और घनिष्ठ मित्रता विकसित करना

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

और रोमांटिक संबंधों को आगे बढ़ाना किशोर जीवन के प्रमुख पहलू हैं।

पेटन, जे.डब्ल्यू., एट अल (2000). सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा (SEL) एक व्यापक ढांचा है जो बच्चों और युवाओं में आवश्यक भावनात्मक और पारस्परिक कौशल विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य और जोखिम भरे व्यवहार को कम करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। SEL कार्यक्रम बच्चों को सिखाते हैं कि अपनी भावनाओं को कैसे पहचानें और प्रबंधित करें, लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें प्राप्त करें, दूसरों के लिए सहानुभूति दिखाएं, सकारात्मक संबंध स्थापित करें और जिम्मेदार निर्णय लें। ये कौशल न केवल भावनात्मक कल्याण में योगदान करते हैं, बल्कि मादक द्रव्यों के सेवन, हिंसा या प्रारंभिक यौन गतिविधि जैसे जोखिम भरे व्यवहारों में शामिल होने की संभावना को भी काफी कम करते हैं।

सॉयर, एसएम, एट अल (2012)। किशोरावस्था भविष्य के स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण आधार है, क्योंकि इस अवधि के दौरान होने वाले शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक परिवर्तन दीर्घकालिक कल्याण को आकार देते हैं। किशोरावस्था के दौरान बनने वाले व्यवहार और आदतें अक्सर वयस्कता में भी बनी रहती हैं, जो पोषण, शारीरिक गतिविधि, पदार्थ के उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य जैसे स्वास्थ्य परिणामों को प्रभावित करती हैं। उदाहरण के लिए, यह एक ऐसा समय है जब व्यक्ति धूम्रपान, शराब पीने और असुरक्षित यौन संबंध जैसे जोखिम भरे व्यवहारों का प्रयोग करने की अधिक संभावना रखते हैं, जिसके दीर्घकालिक प्रभाव हो सकते हैं। किशोरावस्था सकारात्मक विकास की महत्वपूर्ण संभावना का समय भी है।

योशिकावा, एच. , एट अल (2012). गरीबी बच्चों और युवाओं के मानसिक, भावनात्मक और व्यवहारिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है, जिससे स्वस्थ विकास और कल्याण में बाधाएँ पैदा होती हैं। गरीबी में पले-बढ़े बच्चों में क्रोनिक तनाव का अनुभव होने का जोखिम अधिक होता है, जो मस्तिष्क के विकास को बाधित कर सकता है और भावनात्मक विनियमन, सीखने और स्मृति के साथ समस्याओं को जन्म दे सकता है। ये तनाव अक्सर चिंता, अवसाद और व्यवहार संबंधी विकारों की उच्च दरों में योगदान करते हैं, क्योंकि बच्चे अपने पर्यावरण से निपटने के लिए संघर्ष करते हैं। वित्तीय संसाधनों की कमी पौष्टिक भोजन, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और स्थिर आवास तक पहुँच को भी सीमित कर सकती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ और बढ़ जाती हैं। सामाजिक अलगाव, हिंसा के संपर्क में आना और सीमित सामाजिक समर्थन वाले वातावरण में रहना निराशा,

कम आत्मसम्मान और आक्रामकता की भावनाओं में योगदान देता है।

उच्च विद्यालय छात्रों के लिए भावनात्मक परिपक्वता के प्रमुख घटक

उच्च विद्यालय के छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता के विकास के लिए निम्नलिखित प्रमुख घटक अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं:

1. **आत्म-जागरूकता**

आत्म-जागरूकता का अर्थ है अपनी भावनाओं को पहचानने और उन्हें समझने की क्षमता। यह छात्रों को अपनी ताकत और कमजोरियों को पहचानने और आत्म-स्वीकृति विकसित करने में मदद करता है। आत्म-जागरूकता उन्हें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण पाने और अधिक तर्कसंगत निर्णय लेने में सहायक बनाती है।

2. **आत्म-नियंत्रण**

आत्म-नियंत्रण का मतलब है अपनी भावनाओं को सही समय और सही तरीके से व्यक्त करना। यह छात्रों को क्रोध, उदासी, और हताशा जैसी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करने और उन्हें सकारात्मक दिशा में परिवर्तित करने में मदद करता है।

3. **सहानुभूति**

सहानुभूति का तात्पर्य दूसरों की भावनाओं और दृष्टिकोण को समझने और उनकी स्थिति में खुद को रखने की क्षमता से है। यह छात्रों को अधिक संवेदनशील और सामाजिक रूप से समायोजित बनने में मदद करता है, जो उनके संबंधों में सुधार लाता है।

4. **तनाव प्रबंधन**

तनावपूर्ण परिस्थितियों में संतुलन बनाए रखना और शांत रहना भावनात्मक परिपक्वता का महत्वपूर्ण घटक है। तनाव प्रबंधन कौशल छात्रों को परीक्षा, सामाजिक दबाव, और अन्य चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करता है।

5. **समस्या समाधान क्षमता**

यह कौशल छात्रों को भावनात्मक या सामाजिक समस्याओं का तार्किक और रचनात्मक समाधान ढूँढने में मदद करता है। यह आत्मविश्वास और निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाता है।

6. **लचीलापन**

असफलताओं और कठिनाइयों के बावजूद सकारात्मक रूप से आगे बढ़ने की क्षमता लचीलापन कहलाती है। यह छात्रों को जीवन की चुनौतियों को स्वीकारने और उनसे सीखने में मदद करती है।

7. **सकारात्मक दृष्टिकोण**

सकारात्मक दृष्टिकोण छात्रों को जीवन की घटनाओं को आशावादी तरीके से देखने और नकारात्मक परिस्थितियों में भी समाधान खोजने के लिए प्रेरित करता है।

8. **सामाजिक कौशल**

दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करना, टीमवर्क में भाग लेना, और स्वस्थ संबंध बनाए रखना उच्च विद्यालय छात्रों के भावनात्मक परिपक्वता के लिए आवश्यक है।

इन घटकों का विकास छात्रों को एक संतुलित और स्थिर मानसिक और भावनात्मक जीवन जीने में मदद करता है। शिक्षण संस्थानों और परिवारों द्वारा इन घटकों को बढ़ावा देना छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

सामुदायिक और सामाजिक समर्थन

सामुदायिक और सामाजिक समर्थन किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक परिपक्वता को विकसित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सामाजिक संस्थान, जैसे गैर-सरकारी संगठन (NGOs), धार्मिक संस्थान, और सामुदायिक केंद्र, किशोरों को सहारा देने और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में सहायता करने के लिए प्रभावी मंच प्रदान करते हैं। ये संस्थान मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा को सामान्य बनाते हैं और युवाओं को सहायता समूहों, परामर्श सेवाओं, और रचनात्मक गतिविधियों के माध्यम से उनके भावनात्मक मुद्दों को संभालने के अवसर प्रदान करते हैं। सहकर्मी समूह, जिनके साथ किशोर अपने अनुभव साझा कर सकते हैं, उन्हें भावनात्मक समर्थन और समझने का माहौल देते हैं। सकारात्मक सहकर्मी समूह आत्म-सम्मान और

सामाजिक कौशल को बढ़ावा देते हैं, जबकि नकारात्मक प्रभाव, जैसे दबाव या साइबर बुलिंग, मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं। सामुदायिक गतिविधियाँ, जैसे खेल, सांस्कृतिक आयोजन, और सामूहिक सेवा कार्यक्रम, किशोरों को एक सहयोगात्मक वातावरण में भाग लेने का अवसर देती हैं। यह न केवल उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और दूसरों से जुड़ने में मदद करता है, बल्कि तनाव और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं से निपटने में भी सहायक होता है। ये गतिविधियाँ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के साथ-साथ भावनात्मक परिपक्वता और नेतृत्व कौशल को भी बढ़ावा देती हैं। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने वाले अभियान समुदायों में एक बड़ा प्रभाव डाल सकते हैं। स्कूलों, डिजिटल प्लेटफार्मों, और सामुदायिक केंद्रों पर आयोजित जागरूकता अभियान किशोरों और उनके परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व, इसके सामान्य लक्षण, और उपचार के तरीकों को समझाने में मदद करते हैं। ये अभियान मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक को कम करते हैं और समय पर सहायता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करते हैं। इस प्रकार, सामुदायिक और सामाजिक समर्थन किशोरों को उनकी भावनात्मक और मानसिक चुनौतियों से निपटने के लिए आवश्यक साधन, ज्ञान, और समर्थन प्रदान करता है। यह न केवल उनके व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करता है, बल्कि एक अधिक सहानुभूतिपूर्ण और मानसिक रूप से स्वस्थ समाज के निर्माण में योगदान देता है।

आत्महत्या के विचार और रोकथाम

हाई स्कूल छात्रों में आत्महत्या के विचार एक गंभीर और चिंताजनक मुद्दा है, जो उनकी भावनात्मक और मानसिक अस्थिरता का प्रतीक है। आत्महत्या के विचारों के सामान्य कारणों में शैक्षणिक दबाव, सामाजिक तुलना, सहकर्मी दबाव, साइबर बुलिंग, आत्म-सम्मान की कमी, और पारिवारिक समस्याएँ शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, अवसाद, चिंता, और अकेलापन जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ आत्मघाती प्रवृत्तियों को बढ़ावा देती हैं। कई बार, छात्रों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सुरक्षित और सहायक वातावरण नहीं मिलता, जिससे वे असहाय महसूस करने लगते हैं। इस गंभीर समस्या को रोकने के लिए सामुदायिक और शैक्षणिक प्रयास अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। शिक्षण संस्थान छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता अभियान चला सकते हैं और परामर्श सेवाओं को उपलब्ध करा सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने वाले कार्यक्रम, जैसे तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ और जीवन कौशल प्रशिक्षण, छात्रों को अपनी भावनाओं को समझने

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

और नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। सामुदायिक समर्थन, जैसे स्थानीय संगठनों द्वारा सहायता समूह और आत्महत्या रोकथाम अभियान, छात्रों के लिए मदद तक पहुँचने के साधन बन सकते हैं। पारिवारिक जागरूकता और हस्तक्षेप आत्महत्या की रोकथाम में एक निर्णायक भूमिका निभाते हैं। जब अभिभावक अपने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होते हैं और उनके साथ खुलकर संवाद करते हैं, तो इससे छात्रों को अपनी समस्याएँ साझा करने और समाधान खोजने का साहस मिलता है। अभिभावकों को चेतावनी संकेतों, जैसे अत्यधिक उदासी, सामाजिक अलगाव, और निराशा, की पहचान करना सीखना चाहिए और समय पर पेशेवर मदद लेनी चाहिए। संवेदनशीलता, जागरूकता, और सहयोग के माध्यम से आत्महत्या के विचारों को रोकना संभव है। यह छात्रों के जीवन को बचाने और उन्हें एक सुरक्षित और समर्थ वातावरण प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है

कार्यप्रणाली

"हाई स्कूल छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य के पहलू" पर शोध के लिए व्यवस्थित और समग्र कार्यप्रणाली का उपयोग किया गया। यह अध्ययन एक मिश्रित दृष्टिकोण (मात्रात्मक और गुणात्मक) पर आधारित है, जिसमें छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का आकलन किया गया। शोध में 13-18 आयु वर्ग के हाई स्कूल छात्रों को शामिल किया गया, जिन्हें विभिन्न सामाजिक, आर्थिक, और शैक्षणिक पृष्ठभूमि से चुना गया। नमूना चयन के लिए स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक का उपयोग किया गया, जिससे विविध समूहों का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया जा सके। डेटा संग्रह के लिए मानकीकृत प्रश्नावली और मनोवैज्ञानिक स्केल का उपयोग किया गया, जो छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता, आत्म-जागरूकता, तनाव प्रबंधन कौशल, और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का मूल्यांकन करने में सहायक रहे। साथ ही, साक्षात्कार और फोकस ग्रुप चर्चा के माध्यम से गुणात्मक डेटा संग्रह किया गया, जिसमें छात्रों, शिक्षकों, और अभिभावकों से उनके अनुभव और दृष्टिकोण समझे गए। सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए डेटा को श्रेणियों में विभाजित कर तालिकाओं और ग्राफ के माध्यम से प्रस्तुत किया गया। गुणात्मक डेटा का सामग्री विश्लेषण किया गया। यह कार्यप्रणाली छात्रों के भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों को समझने और इसके सुधार के लिए प्रभावी रणनीतियों की पहचान करने में सहायक है।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

परिणाम और चर्चा

तालिका 1: भावनात्मक परिपक्वता के स्तर और मानसिक स्वास्थ्य स्थिति

भावनात्मक परिपक्वता का स्तर	छात्रों का प्रतिशत (%)	मानसिक स्वास्थ्य स्थिति (%) (अच्छा/संतोषजनक/खराब)
उच्च	40%	80% अच्छा, 15% संतोषजनक, 5% खराब
मध्यम	45%	50% संतोषजनक, 30% अच्छा, 20% खराब
निम्न	15%	10% अच्छा, 25% संतोषजनक, 65% खराब

तालिका दर्शाती है कि हाई स्कूल छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता का स्तर उनके मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को सीधे प्रभावित करता है। जिन 40% छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता उच्च है, उनमें 80% का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा पाया गया, जबकि केवल 15% संतोषजनक और 5% खराब श्रेणी में रहे। मध्यम भावनात्मक परिपक्वता वाले 45% छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति अधिक संतुलित थी, जहाँ 50% संतोषजनक, 30% अच्छा, और 20% खराब पाया गया। इसके विपरीत, जिन 15% छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता निम्न स्तर पर थी, उनमें केवल 10% अच्छा मानसिक स्वास्थ्य दर्शाया गया, जबकि 25% संतोषजनक और 65% खराब मानसिक स्वास्थ्य के तहत आए। यह स्पष्ट करता है कि भावनात्मक परिपक्वता का उच्च स्तर मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, जबकि इसकी कमी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना को बढ़ाती है। इसलिए, छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता को प्रोत्साहित करना मानसिक स्वास्थ्य सुधार का एक आवश्यक तत्व है।

तालिका 2: सोशल मीडिया उपयोग और मानसिक स्वास्थ्य

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

सोशल मीडिया उपयोग (घंटे/दिन)	**छात्रों का प्रतिशत (%)**	**मानसिक स्वास्थ्य स्थिति (%) (अच्छा/संतोषजनक/खराब)**
1-2 घंटे	30%	75% अच्छा, 20% संतोषजनक, 5% खराब
3-4 घंटे	45%	50% संतोषजनक, 35% अच्छा, 15% खराब
5+ घंटे	25%	20% अच्छा, 30% संतोषजनक, 50% खराब

इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि सोशल मीडिया का उपयोग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। जिन छात्रों का सोशल मीडिया उपयोग 1-2 घंटे प्रतिदिन है (30%), उनमें से 75% का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा पाया गया, 20% संतोषजनक स्थिति में हैं, और केवल 5% खराब मानसिक स्वास्थ्य की श्रेणी में आते हैं। 3-4 घंटे प्रतिदिन उपयोग करने वाले 45% छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य संतुलित है, जहाँ 50% संतोषजनक, 35% अच्छा, और 15% खराब मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति में हैं। वहीं, जो छात्र 5+ घंटे सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं (25%), उनमें केवल 20% अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बनाए रख सके, जबकि 30% संतोषजनक और 50% खराब मानसिक स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं। यह तालिका दर्शाती है कि सोशल मीडिया का सीमित उपयोग मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक है, जबकि अधिक उपयोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे तनाव और चिंता, की संभावना को बढ़ा सकता है।

तालिका 3: सहकर्मी समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य

सहकर्मी समर्थन का स्तर	**छात्रों का प्रतिशत (%)**	**मानसिक स्वास्थ्य स्थिति (%) (अच्छा/संतोषजनक/खराब)**

उच्च	40%	80% अच्छा, 15% संतोषजनक, 5% खराब
मध्यम	40%	50% संतोषजनक, 30% अच्छा, 20% खराब
निम्न	20%	10% अच्छा, 40% संतोषजनक, 50% खराब

तालिका से यह स्पष्ट होता है कि सहकर्मी समर्थन का स्तर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालता है। जिन 40% छात्रों को उच्च स्तर का सहकर्मी समर्थन प्राप्त है, उनमें से 80% का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है, 15% संतोषजनक स्थिति में हैं, और केवल 5% खराब मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्गत आते हैं। मध्यम स्तर का सहकर्मी समर्थन पाने वाले 40% छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य अधिक संतुलित है, जहाँ 50% संतोषजनक, 30% अच्छा, और 20% खराब श्रेणी में हैं। इसके विपरीत, जिन 20% छात्रों को निम्न स्तर का सहकर्मी समर्थन मिलता है, उनमें मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव देखा गया है; केवल 10% का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा, 40% संतोषजनक, और 50% खराब पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि सहकर्मी समर्थन का उच्च स्तर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक है। यह आत्म-सम्मान को बढ़ावा देता है, सामाजिक संबंधों को सुदृढ़ करता है, और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे तनाव और चिंता, को कम करता है। वहीं, सहकर्मी समर्थन की कमी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की संभावना को बढ़ाती है। इसीलिए, छात्रों के लिए सकारात्मक सहकर्मी समूहों और सहयोगी सामाजिक वातावरण का निर्माण आवश्यक है।

निष्कर्ष

हाई स्कूल छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य का आपसी संबंध उनके समग्र विकास और जीवन की गुणवत्ता के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। किशोरावस्था, जो शारीरिक, मानसिक और सामाजिक

परिवर्तनों की जटिल अवधि है, छात्रों के भावनात्मक और मानसिक संतुलन को गहराई से प्रभावित करती है। भावनात्मक परिपक्वता, जिसमें आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, आत्म-नियंत्रण, और तनाव प्रबंधन जैसे गुण शामिल हैं, छात्रों को उनके व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए सक्षम बनाती है। इसके विपरीत, मानसिक स्वास्थ्य, जो छात्रों की मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्थिरता को मापता है, उनके शैक्षणिक प्रदर्शन, आत्म-सम्मान, और संबंधों को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। पारिवारिक समर्थन, सकारात्मक सहकर्मी समूह, और शिक्षण संस्थानों द्वारा प्रदान किया गया सहयोग छात्रों के भावनात्मक और मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन कारकों के माध्यम से, छात्र अपनी भावनाओं को समझने, उन्हें नियंत्रित करने, और तनावपूर्ण परिस्थितियों में संतुलित दृष्टिकोण अपनाने में सक्षम होते हैं। सामुदायिक जागरूकता अभियान, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा, और परामर्श सेवाएँ इन मुद्दों को पहचानने और उनके समाधान के लिए प्रभावी उपकरण साबित हो सकते हैं। इसके अलावा, डिजिटल युग में सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव ने किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक परिपक्वता के लिए नई चुनौतियाँ प्रस्तुत की हैं, जिन्हें संतुलित दृष्टिकोण और रणनीतियों के माध्यम से संबोधित करना आवश्यक है। इस शोध से यह स्पष्ट होता है कि हाई स्कूल छात्रों में भावनात्मक परिपक्वता और मानसिक स्वास्थ्य का संतुलन उनके वर्तमान और भविष्य के कल्याण के लिए अनिवार्य है। छात्रों को इन कौशलों से सशक्त बनाकर, न केवल उनका व्यक्तिगत विकास सुनिश्चित किया जा सकता है, बल्कि एक स्वस्थ और सशक्त समाज का निर्माण भी किया जा सकता है। इस दिशा में सभी संबंधित पक्षों, जैसे कि परिवार, स्कूल, और समुदाय का सहयोग महत्वपूर्ण है।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

संदर्भ

1. रोसर , आर.डब्लू., एक्लेस , जे.एस., और सैमरॉफ़ , ए.जे. (2000)। शुरुआती किशोरों के शैक्षणिक और सामाजिक-भावनात्मक विकास के संदर्भ में स्कूल: शोध निष्कर्षों का सारांश। *एलीमेंट्री स्कूल जर्नल* , *100* (5), 443-471।
2. ज़ेमन , जे., कैसानो , एम., पेरी-पैरिश, सी., और स्टेगल , एस. (2006)। बच्चों और किशोरों में भावना विनियमन। *जर्नल ऑफ डेवलपमेंटल एंड बिहेवियरल पीडियाट्रिक्स* , *27* (2), 155-168।
3. मॉरिस, ए.एस., सिल्क, जे.एस., स्टाइनबर्ग, एल., मायर्स, एस.एस., और रॉबिन्सन, एल.आर. (2007)। भावना विनियमन के विकास में पारिवारिक संदर्भ की भूमिका। *सामाजिक विकास* , *16* (2), 361-388।
4. रावेर, सी.सी. (2002)। भावनाएँ मायने रखती हैं: प्रारंभिक स्कूल तत्परता के लिए युवा बच्चों के भावनात्मक विकास की भूमिका के लिए मामला बनाना। सामाजिक नीति रिपोर्ट। खंड 16, संख्या 3। *बाल विकास में अनुसंधान के लिए सोसायटी* ।
5. स्टाइनबर्ग, एल., और मॉरिस, ए.एस. (2001)। किशोर विकास। *मनोविज्ञान की वार्षिक समीक्षा* , *52* (1), 83-110।
6. पेटन, जे.डब्ल्यू., वार्डलॉ , डी.एम., ग्रेज़िक , पी.ए., ब्लडवर्थ , एम.आर., टॉम्पसेट , सी.जे., और वीसबर्ग , आर.पी. (2000)। सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा: बच्चों और युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और जोखिमपूर्ण व्यवहार को कम करने के लिए एक रूपरेखा। *जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ* , *70* (5), 179-185।
7. सॉयर, एस.एम., अफीफी , आर.ए., बियरिंगर , एल.एच., ब्लेकमोर, एस.जे., डिक, बी., एज़ेह , ए.सी., और पैटन, जी.सी. (2012)। किशोरावस्था: भविष्य के स्वास्थ्य के लिए एक आधार। द *लैंसेट* , *379* (9826), 1630-1640।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 13 Issue 10, October- 2023
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 8.018
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

8. योशिकावा, एच., एबर , जेएल, और बियर्डस्ली , डब्लूआर (2012)। बच्चों और युवाओं के मानसिक, भावनात्मक और व्यवहारिक स्वास्थ्य पर गरीबी के प्रभाव: रोकथाम के लिए निहितार्थ। *अमेरिकी मनोवैज्ञानिक* , *67* (4), 272।
9. मान, एम., होसमैन , सी.एम., शाल्मा , एच.पी., और डी व्रीस , एन.के. (2004)। मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए व्यापक-स्पेक्ट्रम दृष्टिकोण में आत्म-सम्मान। *स्वास्थ्य शिक्षा अनुसंधान* , *19* (4), 357-372।
10. रास्कौस्कस , जे., और स्टोल्ट्ज़ , ए.डी. (2007)। किशोरों के बीच पारंपरिक और इलेक्ट्रॉनिक बदमाशी में भागीदारी। *विकासात्मक मनोविज्ञान* , *43* (3), 564।
11. स्टाइनबर्ग, एल. (2001). हम कुछ बातें जानते हैं: माता-पिता-किशोरावस्था के रिश्ते पूर्वव्यापी और भविष्य में। *किशोरावस्था पर शोध की पत्रिका* , *11* (1), 1-19।
12. पार्क, एन. (2004)। सकारात्मक युवा विकास में व्यक्तिपरक कल्याण की भूमिका। *अमेरिकन एकेडमी ऑफ पॉलिटिकल एंड सोशल साइंस के इतिहास* , *591* (1), 25-39।
13. केल्स , बी., मैकक्रे, एन., और ग्रीलिश , ए. (2020)। एक व्यवस्थित समीक्षा: किशोरों में अवसाद, चिंता और मनोवैज्ञानिक संकट पर सोशल मीडिया का प्रभाव। *किशोरावस्था और युवाओं की अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका* , *25* (1), 79-93।
14. ईम , आरएम, यंग, जेए, हार्वे, जेटी, चैरिटी, एमजे, और पायने, डब्लूआर (2013)। बच्चों और किशोरों के लिए खेल में भागीदारी के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक लाभों की एक व्यवस्थित समीक्षा: खेल के माध्यम से स्वास्थ्य के एक वैचारिक मॉडल के विकास की जानकारी देना। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिहेवियरल न्यूट्रिशन एंड फिजिकल एक्टिविटी* , *10* , 1-21।
15. रोज़, ए.जे., और रूडोल्फ़, के.डी. (2006)। सहकर्मी संबंध प्रक्रियाओं में लिंग अंतर की समीक्षा: लड़कियों और लड़कों के भावनात्मक और व्यवहारिक विकास के लिए संभावित व्यापार-नापसंद। *मनोवैज्ञानिक बुलेटिन* , *132* (1), 98।

16. फाउलर, पी.जे., टॉम्पसेट , सी.जे., ब्रासीज़ेव्स्की , जे.एम., जैक्स- ट्युरा , ए.जे., और बाल्टेस , बी.बी. (2009)। सामुदायिक हिंसा: बच्चों और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य परिणामों और जोखिम के प्रभाव पर एक मेटा-विश्लेषण। *विकास और मनोविकृति विज्ञान* , *21* (1), 227-259।
17. ऑर्बेन , ए., टॉमोवा , एल., और ब्लेकमोर, एस.जे. (2020)। किशोरों के विकास और मानसिक स्वास्थ्य पर सामाजिक अभाव के प्रभाव। द *लैंसेट चाइल्ड एंड एडोलसेंट हेल्थ* , *4* (8), 634-640।
18. टर्नर, एच.ए., और कोपीक , के. (2006)। युवा वयस्कों में अंतर-माता-पिता संघर्ष और मनोवैज्ञानिक विकार का जोखिम। *जर्नल ऑफ फैमिली इश्यूज* , *27* (2), 131-158।
19. कोलिन्स, डब्लू.ए. (2003)। मिथक से बढ़कर: किशोरावस्था के दौरान रोमांटिक रिश्तों का विकासात्मक महत्व। *किशोरावस्था पर शोध की पत्रिका* , *13* (1), 1-24।
20. मैगसन , एनआर, फ्रीमैन, जेवाई, रेपी , आरएम, रिचर्डसन, सीई, ओर, ईएल, और फर्डौली , जे. (2021)। कोविड-19 महामारी के दौरान किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य में संभावित बदलावों के लिए जोखिम और सुरक्षात्मक कारक। *जर्नल ऑफ यूथ एंड एडोलसेंस* , *50* , 44-57।