Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

भारत में ग्रामीण किशोरों में अवसाद और चिन्ता समेत मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं की व्यापकता और उनके निर्धारक

नीता मालवी
Research Scholar
Mansarovar Global University, Sehore, Bhopal

DECLARATION: I AS AN AUTHOR OF THIS PAPER /ARTICLE, HERE BY DECLARE THAT THE PAPER SUBMITTED BY ME FOR PUBLICATION IN THE JOURNAL IS COMPLETELY MY OWN GENUINE PAPER. IF ANY ISSUE REGARDING COPYRIGHT/PATENT/OTHER REAL AUTHOR ARISES, THE PUBLISHER WILL NOT BE LEGALLY RESPONSIBLE. IF ANY OF SUCH MATTERS OCCUR PUBLISHER MAY REMOVE MY CONTENT FROM THE JOURNAL WEBSITE. FOR THE REASON OF CONTENT AMENDMENT /OR ANY TECHNICAL ISSUE WITH NO VISIBILITY ON WEBSITE /UPDATES, I HAVE RESUBMITTED THIS PAPER FOR THE PUBLICATION.FOR ANY PUBLICATION MATTERS OR ANY INFORMATION INTENTIONALLY HIDDEN BY ME OR OTHERWISE, I SHALL BE LEGALLY RESPONSIBLE. (COMPLETE DECLARATION OF THE AUTHOR AT THE LAST PAGE OF THIS PAPER/ARTICLE

सारांश

किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बद्ध समस्याएँ, विशेषतः अवसाद और चिंता, विश्वभर में तीव्र गति से एक महत्त्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य चिन्ता के रूप में उभर रही हैं। भारत में ग्रामीण क्षेत्रों के किशोरों को विशिष्ट सामाजिक–आर्थिक, पारिवारिक तथा पर्यावरणीय चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिससे उनके मानसिक तनाव का जोखिम बढ़ जाता है। इस अध्ययन का उद्देश्य 13 से 19 वर्ष आयु–वर्ग के 90 ग्रामीण किशोरों में अवसाद और चिंता सहित मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की व्यापकता तथा उनके कारणों का परीक्षण करना था। वर्णनात्मक अनुच्छेदीय शोध रूपरेखा अपनाते हुए सामाजिक–जनसांख्यिकीय विशेषताओं, परिवार से सम्बन्धित कारणों, शैक्षणिक दबाव तथा सहकर्मियों से उत्पन्न तनाव से जुड़ा आँकड़ा संकलित किया गया। विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि 37.8 प्रतिशत प्रतिभागियों में अवसाद पाया गया तथा 45.6 प्रतिशत में चिंता के लक्षण देखे गए, जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की अत्यधिक उपस्थिति को दर्शाता है। प्रमुख कारणों में निम्न सामाजिक–आर्थिक स्थिति, माता–पिता के बीच कलह, अत्यधिक अध्ययन–दबाव तथा सहकर्मियों से जुड़ा मध्यम से उच्च स्तर का तनाव सम्मिलित था। इन निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि भारत के ग्रामीण किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने हेतु विशेष हस्तक्षेप, विद्यालय–आधारित सहायता–प्रणालियाँ तथा समुदाय–आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम अत्यन्त आवश्यक हैं।

कीवर्ड : *मानसिक स्वास्थ्य, किशोर, अवसाद, चिन्ता ग्रामीण भारत, सामाजिक– जनसांख्यिकीय निर्णायक, शैक्षणिक तनाव*

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

1. परिचय

मानसिक स्वास्थ्य संपूर्ण स्वास्थ्य का एक अत्यन्त आवश्यक घटक है, विशेषकर किशोरावस्था के दौरान, क्योंकि यह वह विकासात्मक अवस्था है जिसमें तीव्र जैविक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक परिवर्तन होते हैं। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले किशोर प्रायः अनेक विशिष्ट चुनौतियों का सामना करते हैं, जिनसे मानसिक स्वास्थ्य से सम्बद्ध कठिनाइयों, विशेषतः अवसाद और चिंता का जोखिम बढ़ जाता है। गुणवत्तापूर्ण उपचार–सेवाओं तक सीमित पहुँच, सामाजिक–आर्थिक कठिनाइयाँ, अध्ययन का अत्यधिक दबाव, पारिवारिक दायित्व, तथा मानसिक रोगों से सम्बद्ध सांस्कृतिक कलंक–इन सभी का उनकी मनोवैज्ञानिक परेशानी को बढ़ाने में उल्लेखनीय योगदान होता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य की प्राथमिकताओं में मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ती मान्यता मिलने के बावजूद भारत में ग्रामीण मानसिक स्वास्थ्य से सम्बद्ध समस्याओं पर अब भी अल्प अनुसंधान हुआ है तथा उन्हें पर्याप्त ध्यान नहीं मिला है।

किशोरों में अवसाद और चिंता का बोझ विश्वभर में निरन्तर बढ़ रहा है, और भारत की विशाल युवा आबादी के कारण यह वृद्धि यहाँ विशेष रूप से उल्लेखनीय है। ग्रामीण किशोर अनेक प्रकार के तनावों का सामना करते हैं–जैसे कृषि–संबन्धी कठिनाइयाँ, आर्थिक तंगी, माता–पिता का अन्य स्थान पर प्रवास करना, तथा मानसिक स्वास्थ्य के विषय में अपर्याप्त जानकारी–जो उनकी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थिति पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं। इसके बावजूद, इनमें से अनेक मानसिक रोगों की पहचान नहीं हो पाती और उनका उपचार भी नहीं हो पाताय इसका प्रमुख कारण मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी सुविधाओं की कमी, विद्यालयों में समुचित सहयोग–व्यवस्था का अभाव, तथा मनोवैज्ञानिक सहायता लेने से सम्बन्धित स्थायी सामाजिक कलंक है।

ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ कितनी व्यापक हैं और उन्हें कौन–कौन से कारक प्रभावित करते हैं, यह समझना अत्यन्त आवश्यक है, जिससे लक्षित उपचार–पद्धतियाँ विकसित की जा सकें, शीघ्र पहचान को प्रोत्साहन मिले तथा समुदाय–आधारित मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ किया जा सके। इसी कारण इस अनुसंधान का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं, विशेषकर अवसाद और चिंता की व्यापकता का निर्धारण करना तथा उन सामाजिक, आर्थिक, पारिवारिक और पर्यावरणीय कारकों की पहचान करना है जो इन स्थितियों को प्रभावित करते हैं। इन प्रभावकारी कारकों के जटिल अन्तर्सम्बन्धों का अध्ययन करके यह अनुसंधान उन उपयोगी जानकारियों को प्रस्तुत करने का प्रयास करता है, जो नीति–निर्माताओं, शिक्षकों, स्वास्थ्य–सेवा प्रदाताओं तथा समुदाय–नेताओं को किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने हेतु प्रभावी उपाय तैयार करने में मार्गदर्शन प्रदान कर सकें।

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

1.1 अध्ययन के उद्देश्य

- भारत में ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, विशेष रूप से अवसाद और चिंता की व्यापकता का निर्धारण करना।
- ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान देने वाले प्रमुख सामाजिक–जनसांख्यिकीय, पारिवारिक और पर्यावरणीय निर्धारकों की पहचान और विश्लेषण करना।
- ग्रामीण किशोर आबादी में अवसाद और चिंता के स्तर को प्रभावित करने में शैक्षणिक, सामाजिक और आर्थिक तनावों की भूमिका की जांच करना।
- ऐसी जानकारी देना जो ग्रामीण युवाओं के लिए टारगेटेड इंटरवेंशन और कम्युनिटी–बेस्ड मानसिक स्वास्थ्य प्रोग्राम बनाने में मदद कर सके

1.2 अध्ययन की पृष्ठभूमि

मानसिक स्वास्थ्य विश्वभर में एक महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य–चिन्ता के रूप में उभरकर सामने आया है। किशोरावस्था को अत्यन्त संवेदनशील विकासात्मक अवस्था माना जाता है, क्योंकि इस अवधि में भावनात्मक, संज्ञानात्मक तथा सामाजिक परिवर्तन तीव्र गति से होते हैं, जिससे मनोवैज्ञानिक कठिनाइयों का जोखिम बढ़ जाता है। भारत में एक बड़ी संख्या में किशोर ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करते हैं, जहाँ सामाजिक–आर्थिक कठिनाइयाँ, उपचार–सेवा तक सीमित पहुँच, मानसिक स्वास्थ्य के विषय में अपर्याप्त जागरूकता तथा उससे जुड़ी निरन्तर सामाजिक बदनामी, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर अवरोध उत्पन्न करती हैं, जिसके कारण अवसाद और चिंता का जोखिम बढ़ जाता है – जो किशोरों में रोग–व्याप्ति के प्रमुख कारणों में सम्मिलित हैं।

ग्रामीण किशोर प्रायः आर्थिक तंगी, कृषि से जुड़ी अनिश्चितता, पारिवारिक दायित्व, अध्ययन का अत्यधिक दबाव, शिक्षा के सीमित अवसर तथा सहयोग–व्यवस्था के अभाव जैसी अनेक कठिनाइयों का सामना करते हैं। इसके बावजूद इन क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य–संबन्धी सेवाएँ अत्यन्त कम हैं, क्योंकि आधारभूत संरचना सीमित है, प्रशिक्षित विशेषज्ञों की कमी है और प्राथमिक स्वास्थ्य–सेवा में मानसिक स्वास्थ्य का समुचित समावेशन नहीं है। परिणामस्वरूप अनेक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की न तो समय पर पहचान हो पाती है, न ही उनका उपचार सम्भव हो पाता, जिससे अध्ययन–प्रदर्शन, सामाजिक सम्बन्ध तथा दीर्घकालीन जीवन–गुणवत्ता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

अतः इन मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों की व्यापकता तथा उनके निर्धारक कारणों को समझना अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि इससे किशोरों के कल्याण को प्रभावित करने वाले सामाजिक–सांस्कृतिक, पर्यावरणीय

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

तथा आर्थिक तत्वों की पहचान की जा सकती है। यह समझ भारत के ग्रामीण युवाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य–सेवा को सुदृढ़ बनाने हेतु प्रमाण–आधारित नीतियाँ, विद्यालय–आधारित पहलें तथा समुदाय–आधारित कार्यक्रम विकसित करने में उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

2. साहित्य समीक्षा

राजकुमार एट अल. (2022) ने भारत में ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बड़े बोझ पर प्रकाश डाला और इस समस्या की गम्भीरता के ठोस प्रमाण प्रस्तुत किए। अपने अध्ययन में उन्होंने अनेक शोध–कार्य के परिणामों को एकत्र कर यह दर्शाया कि अवसाद तथा चिंता जैसे विकार ग्रामीण किशोर समुदाय में अत्यधिक मात्रा में पाए जाते हैं, जिसके प्रमुख कारण सामाजिक–आर्थिक कमी, मानसिक स्वास्थ्य–सेवा तक सीमित पहुँच तथा मानसिक अवस्थाओं से जुड़ी सांस्कृतिक बदनामी थे। लेखकों ने यह भी स्पष्ट किया कि ग्रामीण किशोर प्रायः गरीबी, अध्ययन–दबाव, परिवार की अपेक्षाओं तथा मानसिक स्वास्थ्य–संसाधनों की न्यूनता से उत्पन्न तनाव का सामना करते हैं, जिन सबके कारण वे मानसिक रूप से अधिक असुरक्षित और कमजोर अनुभव करते हैं। इसके अतिरिक्त, इस समीक्षा से यह तथ्य भी उजागर हुआ कि ग्रामीण युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य–संबंधी कठिनाइयाँ प्रायः कम दर्ज की जाती हैं और उनका उपचार भी बहुत कम हो पाता है। इसका मुख्य कारण उपयुक्त जाँच–पद्धतियों का अभाव और प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की कमी है। समग्र रूप से, राजकुमार तथा उनके सहलेखकों (2022) ने भारत की ग्रामीण किशोर आबादी में बढ़ते मानसिक स्वास्थ्य बोझ को कम करने हेतु लक्षित हस्तक्षेपों, सुदृढ़ मानसिक स्वास्थ्य आधारभूत संरचना तथा परिस्थिति–विशिष्ट नीतियों की त्वरित आवश्यकता पर बल दिया है।

मदासु एट अल. (2019) ने उत्तर भारत के एक ग्रामीण समुदाय में किशोरों में चिंता–सम्बन्धी विकारों के प्रसार तथा उनके कारणों का अध्ययन किया और इस आबादी के सम्मुख उपस्थित मनोवैज्ञानिक चुनौतियों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। उनके अध्ययन से ज्ञात हुआ कि ग्रामीण किशोरों में चिंता–सम्बन्धी विकार सामान्य रूप से पाए जाते हैं और उन पर सामाजिक–जनसांख्यिकीय, पारिवारिक तथा पर्यावरणीय कारणों के संयुक्त प्रभाव का असर होता है। उन्होंने पाया कि अध्ययन का दबाव, परिवार में कलह, निम्न सामाजिक–आर्थिक स्थिति तथा मानसिक स्वास्थ्य के विषय में अल्प जानकारी जैसे तत्व चिंता–स्तर को बढ़ाने में अत्यधिक योगदान करते हैं। अध्ययन में यह भी स्पष्ट हुआ कि जिन किशोरों को सामाजिक सहयोग की कमी होती है, जो जीवन–तनाव से ग्रस्त होते हैं, अथवा जिनको दीर्घकालिक शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ रहती हैं, उनमें चिंता–सम्बन्धी विकार उत्पन्न होने की सम्भावना अधिक होती है। इसके अतिरिक्त, लेखकों ने इस तथ्य पर विशेष बल दिया कि ग्रामीण क्षेत्रों में प्रायः मानसिक स्वास्थ्य हेतु

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

आवश्यक संसाधनों का अभाव होता है, जिसके कारण बीमारियों की समय पर पहचान नहीं हो पाती और उपचार तक पहुँच भी अत्यन्त सीमित रहती है। समग्र रूप से, परिणामों ने ग्रामीण किशोरों में बढ़ते चिंता–बोझ को कम करने के लिए शीघ्र पहचान, समुदाय–आधारित मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों तथा बढ़ी हुई जन–जागरूकता की आवश्यकता पर बल दिया है।

प्रकाश एट अल. (2024) ने दक्षिण भारत के मैसूर जनपद के शहरी और ग्रामीण, दोनों प्रकार के क्षेत्रों में किशोरों के भीतर अवसाद, चिंता तथा तनाव के प्रसार और उनके पारस्परिक संबंधों की जाँच की, तथा उनके अध्ययन ने विभिन्न भौगोलिक परिवेशों में मानसिक स्वास्थ्य के अन्तरों से सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण तुलनात्मक जानकारी प्रदान की। निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि दोनों ही क्षेत्रों के किशोर गंभीर मनोवैज्ञानिक कठिनाइयों से प्रभावित थे, किन्तु ग्रामीण क्षेत्रों के किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुँच, निम्न सामाजिक–आर्थिक स्थिति तथा मानसिक सुख–सम्बन्धी जागरूकता के अभाव के कारण विशेष रूप से अधिक संवेदनशील पाए गए। अध्ययन में आगे यह भी उजागर हुआ कि अध्ययन का दबाव, परिवार–जन्य तनाव, साथियों का प्रभाव तथा सामाजिक–पर्यावरणीय चुनौतियाँ जैसे कारण अवसाद और चिंता को बढ़ाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अतिरिक्त, लेखकों ने यह भी रेखांकित किया कि जिन किशोरों ने बचपन में प्रतिकूल अनुभवों का सामना किया, जिनके पास पर्याप्त सामाजिक सहयोग नहीं था, अथवा जो दीर्घकालिक तनाव से ग्रस्त रहे, उनमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ अधिक पाई गईं। अनुसंधान में यह आवश्यकता भी प्रमुख रूप से व्यक्त की गई कि मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित अधोसंरचना को सुदृढ़ किया जाए, शीघ्र पहचान और प्रारम्भिक जाँच को बढ़ावा दिया जाए, तथा शहरी और ग्रामीण दोनों प्रकार के किशोरों के लिए विशेष रूप से अनुकूलित हस्तक्षेप कार्यक्रम लागू किए जाएँ, जिनमें न्यून सेवायुक्त ग्रामीण समुदायों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए।

मुदुन्ना एट अल. (2025) ने समूचे दक्षिण एशिया में किशोरों के भीतर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के प्रकार, प्रसार और कारणों की जाँच करने के उद्देश्य से एक विस्तृत व्यवस्थित समीक्षा प्रस्तुत की, जिससे इस आयु–समूह में बढ़ते मनोवैज्ञानिक बोझ के विषय में व्यापक क्षेत्रीय जानकारी प्राप्त हुई। उनकी समीक्षा से यह स्पष्ट हुआ कि मानसिक स्वास्थ्य–सम्बन्धी विकार–विशेषकर अवसाद, चिंता तथा आचरण–सम्बन्धी समस्याएँ–किशोरावस्था में अत्यधिक मात्रा में पाई जाती हैं, और ग्रामीण क्षेत्रों तथा निम्न आय–समूहों पर इनका प्रभाव विशेष रूप से अधिक पड़ता है। अध्ययन में अनेक कारणों का उल्लेख किया गया, जिनमें सामाजिक–आर्थिक विषमताएँ, अध्ययन–भार, हिंसा का अनुभव, पारिवारिक कलह, मानसिक स्वास्थ्य के विषय में अल्प जानकारी तथा विशेषज्ञ सहायता–सेवाओं तक सीमित पहुँच प्रमुख हैं। लेखकों ने यह भी बताया कि दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य–व्यवस्था में सांस्कृतिक बदनामी और संरचनात्मक बाधाओं के कारण किशोरों की मानसिक समस्याएँ प्रायः कम पहचानी जाती हैं और उनका उपचार भी बहुत कम

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

होता है। इसके अतिरिक्त, समीक्षा में यह भी रेखांकित किया गया कि प्रारम्भिक जीवन की कठिनाइयाँ, लिंग के आधार पर भेद–भाव तथा अपर्याप्त सामाजिक सहयोग–तन्त्र के कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की सम्भावना अत्यधिक बढ़ जाती है।

3. अनुसंधान पद्धति

इस अध्ययन में 13 से 19 वर्ष आयु के 90 ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं, विशेषकर अवसाद और चिन्ता, तथा उनके प्रमुख कारणों की जांच करने के लिए वर्णनात्मक अनुप्रस्थ (आरोही–अनुभागीय) अनुसंधान रूपरेखा का प्रयोग किया गया। प्रतिभागियों का चयन ग्रामीण विद्यालयों और सामुदायिक केंद्रों से सुविधा–आधारित चयन विधि के माध्यम से किया गया।

सामाजिक–जनसांख्यिकीय विशेषताओं, पारिवारिक कारणों, अध्ययन–संबंधी दबाव तथा साथियों से उत्पन्न तनाव से संबंधित जानकारी संरचित अवलोकन मूल्यांकन और द्वितीयक अभिलेखों के आधार पर एकत्र की गई। विश्लेषण में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की व्यापकता तथा विभिन्न कारणों के प्रभाव को समझने के लिए मुख्य रूप से आवृत्ति और प्रतिशत पर ध्यान केंद्रित किया गया।

पूरे अनुसंधान के दौरान सूचित सहमति, गोपनीयता, तथा स्वेच्छा से सहभागिता जैसे सभी नैतिक मानकों का कठोरता से पालन किया गया।

3.1. अनुसंधान डिजाइन

इस अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बद्ध समस्याओं–विशेषकर अवसाद और चिन्ता–के प्रसार की जाँच करने तथा ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले सामाजिक–जनसांख्यिकीय, पारिवारिक, शैक्षणिक और सामाजिक कारणों की पहचान करने के लिए वर्णनात्मक अनुप्रस्थ अनुसंधान रूपरेखा का प्रयोग किया गया। इस रूपरेखा के माध्यम से एक ही समय में मात्रात्मक जानकारी एकत्र करना सम्भव हुआ, जिससे लक्षित जनसंख्या में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति तथा उससे जुड़े कारणों का एक क्षणिक दृष्टांत प्राप्त किया जा सका।

3.2. अध्ययन पॉपुलेशन और सैंपल साइज

अध्ययन जनसंख्या में भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करने वाले 13 से 19 वर्ष आयु के किशोर शामिल थे। अध्ययन के लिए नमूने के रूप में कुल 90 किशोरों का चयन किया गया, ताकि दोनों लिंग और विभिन्न आयु समूहों का उचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया जा सके। प्रतिभागियों का चयन ग्रामीण क्षेत्रों

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

के विद्यालयों और सामुदायिक केंद्रों से सुविधा–आधारित चयन विधि के माध्यम से किया गया, जिसका उद्देश्य विभिन्न सामाजिक–जनसांख्यिकीय प्रतिनिधित्व को शामिल करना था।

3.3. शामिल करने और बाहर करने के मानदंड

➢ शामिल करने के मानदंड :

- 13–19 साल के किशोर।
- कम से कम एक वर्ष से ग्रामीण क्षेत्रों में निवास कर रहे हों।
- अध्ययन में भाग लेने की इच्छा।

➢ बाहर करने के मानदंड :

- गंभीर साइकेट्रिक डिसऑर्डर की जानी–पहचानी हिस्ट्री वाले किशोर।
- किशोर जो वर्तमान में मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए उपचार करवा रहे हैं।

3.4. डेटा संग्रह

जानकारी को संरचित अवलोकन मूल्यांकन और अवसाद तथा चिन्ता जैसे मानसिक स्वास्थ्य संकेतकों के द्वितीयक अभिलेख का उपयोग करके एकत्र किया गया। सामाजिक–जनसांख्यिकीय कारणों (उम्र, लिंग), पारिवारिक कारणों (सामाजिक–आर्थिक स्थिति, माता–पिता के बीच कलह), शैक्षणिक और सामाजिक तनावजन्य कारणों (अध्ययन का दबाव, साथियों से उत्पन्न तनाव) से सम्बंधित जानकारी को संरचित डेटा प्रपत्र में दर्ज किया गया। नमूने की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रसार और विभिन्न कारणों के साथ उनके सम्बन्ध का परीक्षण किया गया, और परिणामों को आवृत्ति और प्रतिशत के आधार पर प्रस्तुत किया गया।

3.5. डेटा विश्लेषण

एकत्रित जानकारी का विश्लेषण वर्णनात्मक सांख्यिकीय विधियों का उपयोग करके किया गया। मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति और सभी सामाजिक–जनसांख्यिकीय, पारिवारिक, शैक्षणिक तथा सामाजिक परिवर्तनीयों के लिए आवृत्ति और प्रतिशत की गणना की गई। जानकारी के विश्लेषण का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागियों में अवसाद और चिन्ता के प्रसार की पहचान करना तथा यह समझना था कि विभिन्न कारण मानसिक स्वास्थ्य के परिणामों पर किस प्रकार प्रभाव डालते हैं।

Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

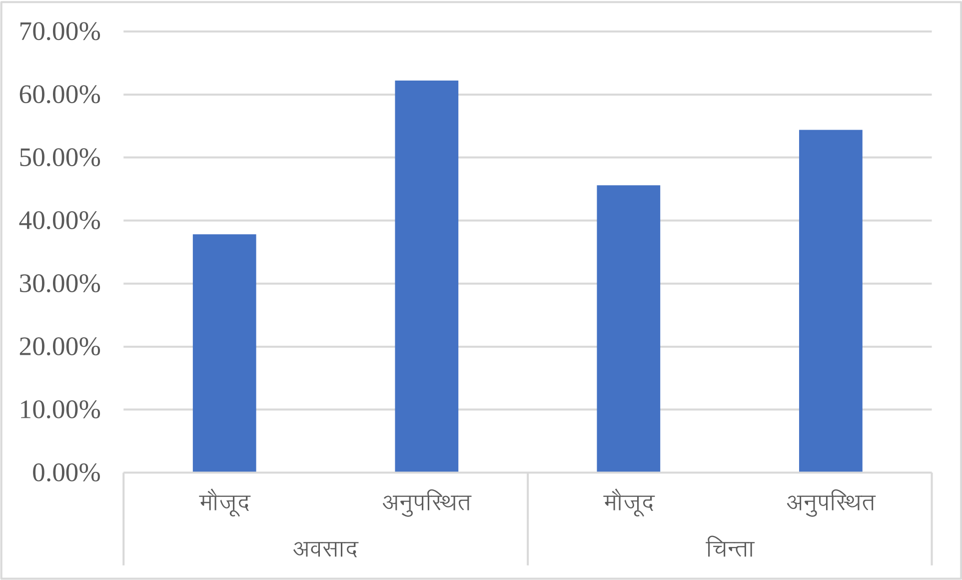
ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

4. डेटा विश्लेषण

इस विश्लेषण में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बद्ध समस्याओं—विशेषकर अवसाद और चिन्ता—के प्रसार तथा ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले प्रमुख सामाजिक—जनसांख्यिकीय, शैक्षणिक और पर्यावरणीय कारणों की जाँच की गई। नमूने में 90 ग्रामीण किशोर शामिल थे, और परिणामों को आवृत्ति और प्रतिशत के आधार पर वर्णनात्मक तालिका के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है।

तालिका 1: मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं का फैलाव

मानसिक स्वास्थ्य स्थिति	वर्ग	आवृत्ति	प्रतिशत
अवसाद	मौजूद	34	37.8%
	अनुपस्थित	56	62.2%
चिन्ता	मौजूद	41	45.6%
	अनुपस्थित	49	54.4%



आकृति 1: मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं का फैलाव

90 ग्रामीण किशोरों के नमूने में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि उनमें से एक बड़े हिस्से ने मानसिक कठिनाई महसूस की। विशेष रूप से, 37.8% किशोरों में अवसाद के लक्षण पाए गए, जबकि 62.2% में अवसाद के लक्षण प्रकट नहीं हुए। इसी प्रकार, 45.6% प्रतिभागियों ने चिन्ता के

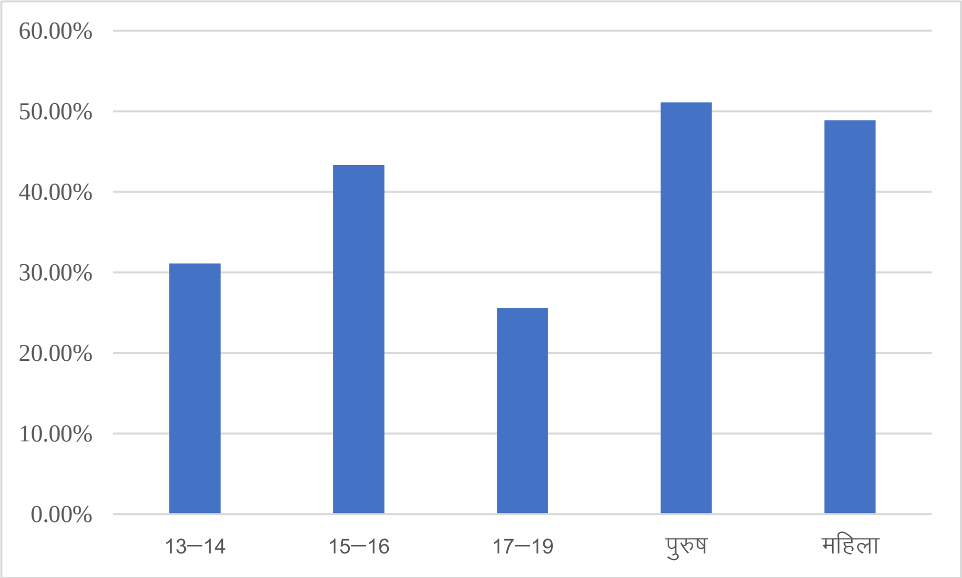
Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

लक्षण व्यक्त किए, जबकि 54.4% चिन्ता–रहित थे। इन परिणामों से स्पष्ट होता है कि अध्ययन में शामिल लगभग दो–पांचवें ग्रामीण किशोरों को अवसाद और लगभग आधे को चिन्ता का अनुभव हुआ, जिससे इस समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य से सम्बंधित समस्याओं का व्यापक प्रसार दिखाई देता है। यह जानकारी ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले किशोरों में अवसाद और चिन्ता को कम करने के लिए विशेष मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप, शीघ्र पहचान और सहयोगात्मक उपायों की आवश्यकता पर बल देती है।

तालिका 2: सामाजिक–जनसांख्यिकीय निर्धारक

सामाजिक –जनसांख्यिकीय परिवर्तनीय	**वर्ग**	**आवृत्ति**	**प्रतिशत**
आयु समूह (साल)	13–14	28	31.1%
	15–16	39	43.3%
	17–19	23	25.6%
सामाजिक –जनसांख्यिकीय परिवर्तनीय	पुरुष	46	51.1%
	महिला	44	48.9%



ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

आकृति 2: सामाजिक–जनसांख्यिकीय निर्धारक

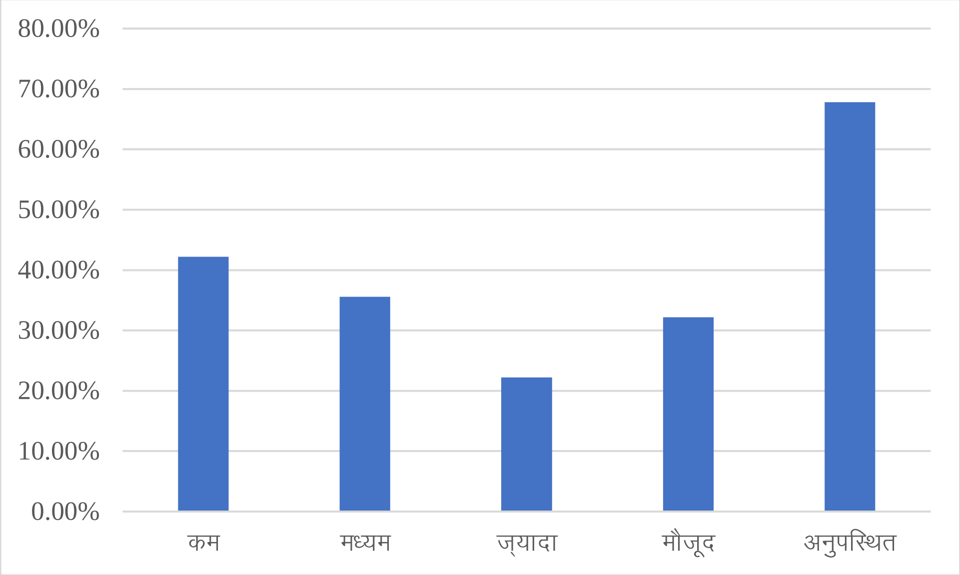
90 ग्रामीण किशोरों की सामाजिक–जनसांख्यिकीय विशेषताओं के विश्लेषण से विभिन्न आयु वितरण का पता चला, जिसमें अधिकांश प्रतिभागी 15–16 वर्ष आयु वर्ग (43.3%) के थे, उसके बाद 13–14 वर्ष (31.1%) और 17–19 वर्ष (25.6%) के थे। इससे यह ज्ञात होता है कि नमूना थोड़ा मध्य–किशोरावस्था आयु सीमा में केंद्रित था। लिंग के अनुसार, वितरण लगभग समान था, जिसमें 51.1% पुरुष और 48.9% महिलाएँ थीं, जिससे यह स्पष्ट होता है कि अध्ययन में दोनों लिंगों का समान प्रतिनिधित्व था। ये सामाजिक–जनसांख्यिकीय परिणाम ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रसार और उनके कारणों को समझने के लिए संदर्भ प्रदान करते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि जानकारी विभिन्न आयु वर्ग और लिंग वर्ग में भिन्नताओं को दर्शाती है।

तालिका 3: परिवार से जुड़े फैक्टर

पारिवारिक कारण	**वर्ग**	**आवृत्ति**	**प्रतिशत**
सामाजिक–आर्थिक स्थिति	कम	38	42.2%
	मध्यम	32	35.6%
	ज्यादा	20	22.2%
पारिवारिक कारण	मौजूद	29	32.2%
	अनुपस्थित	61	67.8%

Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health



आकृति 3: परिवार से जुड़े फैक्टर

90 ग्रामीण किशोरों के बीच पारिवारिक कारणों के विश्लेषण से पता चला कि मानसिक स्वास्थ्य के परिणामों को आकार देने में सामाजिक–आर्थिक और पारिवारिक कारणों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सामाजिक–आर्थिक स्थिति के मामले में, प्रतिभागियों में सबसे अधिक लोग कम आय वाले परिवारों (42. 2%) से थे, उसके बाद मध्यम आय वाले परिवारों (35.6%) से थे, और एक छोटा हिस्सा उच्च आय वाले परिवारों (22.2%) से था। इस वितरण से पता चलता है कि नमूने में बड़ी संख्या में किशोर आर्थिक कठिनाइयों का सामना कर सकते हैं, जो अवसाद और चिन्ता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान देने वाले तनावजन्य कारणों के रूप में काम कर सकते हैं।

माता–पिता के बीच कलह के मामले में, लगभग एक–तिहाई किशोरों (32.2%) ने बताया कि उनके परिवार में कलह होता है, जबकि अधिकांश (67.8%) ने बताया कि माता–पिता के बीच कलह नहीं होता। माता–पिता के बीच कलह होने पर, भले ही यह कम मात्रा में हो, मानसिक तनाव बढ़ सकता है और किशोरों की भावनात्मक स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

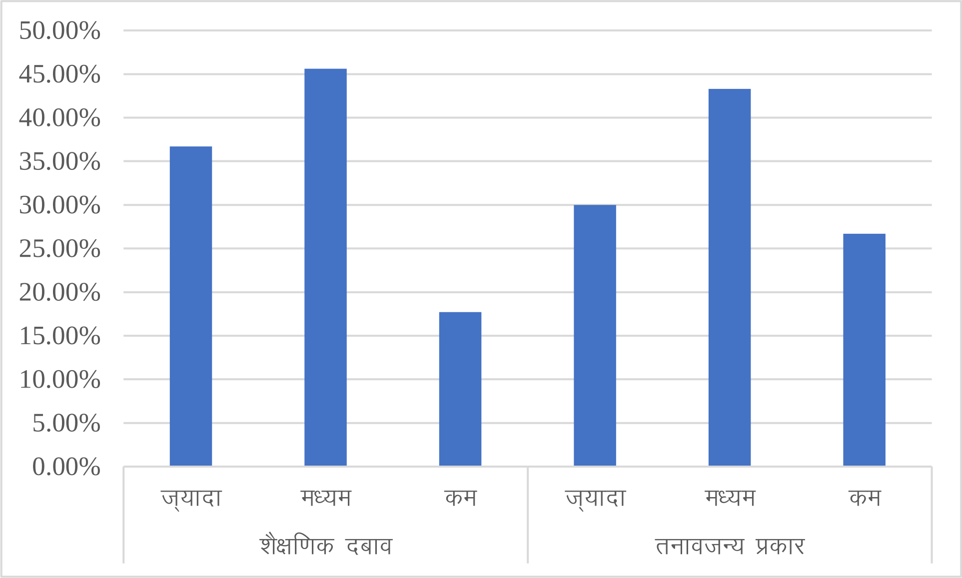
कुल मिलाकर, इन परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि खराब सामाजिक–आर्थिक स्थिति और पारिवारिक तनाव, जैसे माता–पिता का कलह, ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के महत्वपूर्ण कारण हो सकते हैं, जिससे परिवार केंद्रित हस्तक्षेप और सामाजिक–आर्थिक सहयोग कार्यक्रमों की आवश्यकता पर जोर दिया जाता है।

Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

तालिका 4: शैक्षणिक और सामाजिक तनाव

तनावजन्य प्रकार	**वर्ग**	**आवृत्ति**	**प्रतिशत**
शैक्षणिक दबाव	ज्यादा	33	36.7%
	मध्यम	41	45.6%
	कम	16	17.7%
तनावजन्य प्रकार	ज्यादा	27	30.0%
	मध्यम	39	43.3%
	कम	24	26.7%



आकृति 4: शैक्षणिक और सामाजिक तनाव

90 ग्रामीण किशोरों के बीच शैक्षणिक और सामाजिक तनाव के विश्लेषण से पता चला कि इन कारणों ने मानसिक स्वास्थ्य के परिणामों पर प्रभाव डालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। अध्ययन के दबाव के बारे में, अधिकांश लोगों ने मध्यम स्तर का दबाव महसूस किया (45.6%), उसके बाद अधिक अध्ययन का दबाव (36.7%), और कुछ कम लोगों ने कम अध्ययन का दबाव (17.7%) बताया। इससे यह ज्ञात होता है कि बड़ी संख्या में किशोरों को अध्ययन में अत्यधिक प्रयास करना पड़ता है, जिससे तनाव, चिन्ता और अवसाद के लक्षण बढ़ सकते हैं।

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

साथियों से जुड़े तनाव की बात करें तो, लगभग आधे किशोरों ने साथियों के साथ संवाद और मेलजोल से मध्यम स्तर का तनाव महसूस किया (43.3%), जबकि 30% ने साथियों से जुड़े उच्च स्तर के तनाव की बात कही, और 26.7% ने कम स्तर का तनाव अनुभव किया। जानकारी से पता चलता है कि साथियों के साथ सामाजिक संबंध, जिसमें स्वीकृति, प्रतिस्पर्धा और साथियों का दबाव जैसे मुद्दे शामिल हैं, किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

कुल मिलाकर, इन परिणामों से स्पष्ट होता है कि ग्रामीण किशोरों में अध्ययन और साथियों से जुड़े तनाव सामान्य हैं और इससे अवसाद और चिन्ता काफी बढ़ सकती है, जिससे विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य सहायता और सहयोगात्मक सामाजिक वातावरण की आवश्यकता पर जोर दिया जाता है।

5. निष्कर्ष

इस अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ, विशेष रूप से अवसाद और चिन्ता, काफी सामान्य हैं। आयु और लिंग जैसे सामाजिक–जनसांख्यिकीय कारण, कम सामाजिक–आर्थिक स्थिति और माता–पिता के बीच कलह जैसे पारिवारिक कारण, तथा अध्ययन और साथियों से जुड़े तनाव, किशोरों की मानसिक भलाई पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते पाए गए।

परिणामों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की शीघ्र पहचान, जागरूकता बढ़ाने और ग्रामीण युवाओं के लिए सांस्कृतिक दृष्टि से उपयुक्त हस्तक्षेप लागू करने की तत्काल आवश्यकता पर जोर दिया गया है। मानसिक स्वास्थ्य संरचना को मजबूत करना, विद्यालयों और समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को शामिल करना, और परिवार के दृष्टिकोण को ध्यान में रखकर सहयोग प्रदान करना, अवसाद और चिन्ता को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, जिससे ग्रामीण क्षेत्रों में किशोरों की संपूर्ण सेहत और भलाई को बढ़ावा मिलेगा।

Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

संदर्भ

1. बेज, पी. (2015). भारत में किशोरों की हेल्थ समस्याएंरू 2001 से 2015 तक का एक रिव्यू। इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी हेल्थ, 27(4), 418–428.
2. 2. गौतम, एम.एस., गुरुराज, जी., वर्गीस, एम., बेनेगल, वी., राव, जी.एन., कोकने, ए., ... और शिबूकुमार, टी.एम. (2020). द नेशनल मानसिक स्वास्थ्य सर्वे ऑफ इंडिया (2016)रू मेंटल बीमारी का फैलाव, सामाजिक – जनसांख्यिकीय कोरिलेशन और ट्रीटमेंट गैप. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सामाजिक साइकियाट्री, 66(4), 361–372.
3. जयश्री, के., मिथरा, पी.पी., नायर, एम.के.सी., उन्नीकृष्णन, बी., और पाई, के. (2018). दक्षिण भारत के एक शहरी इलाके में स्कूल जाने वाले किशोरों में अवसाद और चिन्ता डिसऑर्डर. इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 43(सप्ल 1), ˇ28–ˇ32.
4. करमाकर, डी., सेन, एस., बनर्जी, ए., और घोष, एस. (2025). उत्तर प्रदेश, भारत में किशोरों में अवसाद का फैलाव और उससे जुड़े कारणरू न्च।ल। वेव–1 से मिली जानकारी। वल्नरेबल चिल्ड्रन एंड यूथ अध्ययन ज, 20(2), 177–190.
5. मदसु, एस., मल्होत्रा, एस., कांत, एस., सागर, आर., मिश्रा, ए. के., मिश्रा, पी., और अहमद, एफ. (2019). उत्तर भारत के एक ग्रामीण समुदाय में किशोरों में चिन्ता डिसऑर्डर का फैलाव और उसे तय करने वाले तत्व। एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 43, 137–142.
6. मदसु, एस., मल्होत्रा, एस., कांत, एस., सागर, आर., मिश्रा, ए. के., मिश्रा, पी., और अहमद, एफ. (2019). स्क्रीन फॉर चाइल्ड चिन्ता –रिलेटेड इमोशनल डिसऑर्डर टूल का इस्तेमाल करके उत्तर भारत के एक ग्रामीण इलाके में किशोरों में चिन्ता डिसऑर्डररू एक कम्युनिटी–बेस्ड अध्ययन । इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, 44(4), 317–321.
7. मंगल, ए., ठाकुर, ए., निमावत, के. ए., डाबर, डी., और यादव, एस. बी. (2020). गुजरात, भारत में स्कूल जाने वाली किशोर लड़कियों में आम मानसिक स्वास्थ्य समस्या और उनके कारणों की स्क्रीनिंग. जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर, 9(1), 264–270.
8. मिश्रा, एस. के., श्रीवास्तव, एम., तिवारी, एन. के., और कुमार, ए. (2018). पूर्वी उत्तर प्रदेश के ग्रामीण और उपनगरीय इलाकों में बच्चों में अवसाद और चिन्ता का फैलावरू एक आरोही–अनुभागीय अध्ययन . जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर, 7(1), 21–26.
9. 9. मोहता, ए., मल्होत्रा, एस., गुप्ता, एस. के., कलैवानी, एम., पात्रा, बी. एन., और नॉन्गकिनरिह, बी. (2020). उत्तर भारत के एक ग्रामीण समुदाय में किशोरों में अवसादरू एक आरोही–अनुभागीय अध्ययन । जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर, 9(11), 5671–5677.

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

10. मुदुन्ना, सी., वीरसिंघे, एम., ट्रान, टी., एंटोनियाडेस, जे., रोमेरो, एल., चंद्रदासा, एम., और फिशर, जे. (2025). दक्षिण एशिया में किशोरों द्वारा अनुभव की जाने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की प्रकृति, व्यापकता और निर्धारकरू एक व्यवस्थित समीक्षा। द लैंसेट रीजनल हेल्थ–साउथईस्ट एशिया, 33.
11. मुदुन्ना, सी., वीरसिंघे, एम., ट्रान, टी., एंटोनियाडेस, जे., रोमेरो, एल., चंद्रदासा, एम., और फिशर, जे. (2025). साउथ एशिया में किशोरों को होने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्या का नेचर, फैलाव और निर्णायकरू सबूतों का एक सिस्टमैटिक रिव्यू.ैैछ 4555280 पर उपलब्ध है.
12. प्रभा, वी. एस., देवी, जी. एस., राव, वी. बी., और कनकभूषणम, जी. वी. (2017). ए ग्रामीण और शहरी इलाकों के किशोरों में चिन्ता और अवसाद की तुलनात्मक अध्ययन । जे मेड साइं. रेस, 5(1), 29–32.
13. प्रकाश, जी. एच., कुमार, डी. एस., अरुण, वी., हेगड़े, एस., यादव, डी., और गोपी, ए. (2024). मैसूर, दक्षिण भारत के शहरी और ग्रामीण इलाकों में किशोरों में अवसाद, चिन्ता और तनाव का फैलाव और कोरिलेशन। जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर, 13(8), 2979–2985.
14. राजकुमार, ई., जूलिया, जी. जे., श्री लक्ष्मी के, एन. वी., रंजना, पी. के., मंजिमा, एम., देवी, आर. आर., ... और जैकब, ए. एम. (2022). भारत में ग्रामीण किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य समस्या का फैलावरू एक सिस्टमैटिक रिव्यू और मेटा–विश्लेषण । साइंटिफिक रिपोर्ट्स, 12(1), 16573.
15. शेख, बी. एम., डोके, पी. पी., और गोथंकर, जे. एस. (2018). भारत के महाराष्ट्र के पुणे और नांदेड़ जिले के एक ग्रामीण ब्लॉक में पढ़ने वाले ग्रामीण किशोरों में अवसाद, चिन्ता, तनाव और तनाव। इंडियन जर्नल ऑफ सार्वजनिक स्वास्थ्य, 62(4), 311–314.

Airo International Journal
Peer-Reviewed
Multidisciplinary

ISSN: 2320-3714
Volume: 4 Issue: 3
December 2025
Impact Factor: 11.9
Subject: Mental Health

Author's Declaration

I as an author of the above research paper/article, here by, declare that the content of this paper is prepared by me and if any person having copyright issue or patent or anything otherwise related to the content, I shall always be legally responsible for any issue. For the reason of invisibility of my research paper on the website /amendments /updates, I have resubmitted my paper for publication on the same date. If any data or information given by me is not correct, I shall always be legally responsible. With my whole responsibility legally and formally have intimated the publisher (Publisher) that my paper has been checked by my guide (if any) or expert to make it sure that paper is technically right and there is no unaccepted plagiarism and hentriacontane is genuinely mine. If any issue arises related to Plagiarism/ Guide Name/ Educational Qualification /Designation /Address of my university/ college/institution/ Structure or Formatting/ Resubmission /Submission /Copyright /Patent /Submission for any higher degree or Job/Primary Data/Secondary Data Issues. I will be solely/entirely responsible for any legal issues. I have been informed that the most of the data from the website is invisible or shuffled or vanished from the database due to some technical fault or hacking and therefore the process of resubmission is there for the scholars/students who finds trouble in getting their paper on the website. At the time of resubmission of my paper I take all the legal and formal responsibilities, If I hide or do not submit the copy of my original documents (Andhra/Driving License/Any Identity Proof and Photo) in spite of demand from the publisher then my paper maybe rejected or removed from the website anytime and may not be consider for verification. I accept the fact that as the content of this paper and the resubmission legal responsibilities and reasons are only mine then the Publisher (Airo International Journal/Airo National Research Journal) is never responsible. I also declare that if publisher finds Any complication or error or anything hidden or implemented otherwise, my paper maybe removed from the website or the watermark of remark/actuality maybe mentioned on my paper. Even if anything is found illegal publisher may also take legal action against me.

नीता मालवी

******