



छात्र छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में कॉलेज की भूमिका और जिम्मेदारी

रेखा चमोली

असिस्टेंट प्रोफेसर शिक्षा शास्त्र, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय मालदेवता, रायपुर, देहरादून

*Corresponding Author Email-@gmail.com

Received : March 2026

Revised : April 2026

Accepted : April 2026

Published : April 2026

HOW TO CITE THIS ARTICLE:

चमोली, रे. (2026). छात्र छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में कॉलेज की भूमिका और जिम्मेदारी. शोध ज्ञानान्तिका, 14(2), 203-207.

कॉपीराइट © 2026 लेखक(गण)। इसे D.A.V. (P.G.) कॉलेज, आर्य समाज रोड, मुज़फ़्फ़रनगर (U.P.)-250101 के राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा प्रकाशित किया गया है। यह एक ओपन एक्सेस लेख है जिसे क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन 4.0 इंटरनेशनल लाइसेंस (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) की शर्तों के तहत वितरित किया गया है। यह लाइसेंस किसी भी माध्यम में बिना किसी रोक-टोक के इस्तेमाल, वितरण और पुनरुत्पादन की अनुमति देता है, बशर्ते मूल काम का उचित संदर्भ दिया जाए।

सारांश

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में कॉलेज महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उच्च शिक्षा के दौरान छात्र अकादमिक दबाव, सामाजिक समायोजन, वित्तीय तनाव और व्यक्तिगत पहचान की खोज जैसी चुनौतियों का सामना करते हैं। इससे छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। इस संदर्भ में कॉलेजों की जिम्मेदारी केवल शिक्षा प्रदान करना नहीं, बल्कि छात्रों के समग्र कल्याण को सुनिश्चित करना भी है। कॉलेज अपने विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देते हैं। अभिविन्यास कार्यक्रमों तथा पाठ्यक्रम द्वारा छात्रों को अच्छी जीवन शैली अपनाने, तनाव कम करने, रचनात्मक कार्यों में रुचि विकसित करने आदि के लिए प्रेरित किया जा सकता है। तनाव की प्रारंभिक पहचान करने, हस्तक्षेप और मदद करने में कॉलेज महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। काउंसलिंग और सही मदद से छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारा जा सकता है। इसी क्रम में मनोचिकित्सकीय सेवाएं भी उपलब्ध कराई जा सकती हैं। कॉलेजों में इस तरह की नीतियां होनी चाहिए जो छात्रों को बिना निरुत्साहित किए उनके कल्याण हेतु कार्य करें। वर्कशॉप, रचनात्मक क्रियाकलाप, सांस्कृतिक गतिविधियां, प्रतियोगिताएं, खेलकूद, सेमिनार, सामाजिक कार्यों में भागीदारी जैसे कार्यों से इसमें मदद मिल सकती है। कॉलेज कुछ मात्रा में उपरोक्त प्रयासों को कर रहे हैं। इन प्रयासों को और अधिक प्रभावित बनाने के लिए ठोस नीतियां बनाने और उनको ईमानदारी तथा संवेदनशीलता के साथ लागू करने की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द — मानसिक स्वास्थ्य, कॉलेज, शैक्षिक सफलता, सफल जीवन, समग्र कल्याण

प्रस्तावना

आधुनिक समय में जब दुनिया बहुत तेजी से बदल रही है। नित नए तरह के बदलाव दुनिया में देखने में आ रहे हैं। पर्यावरण, समाज, रीति रिवाज, संस्कृति, रहन-सहन आदि सभी चीजों में बदलाव हो रहा है। इन बदलावों का प्रभाव छात्र-छात्राओं पर भी पड़ रहा है इसलिए शिक्षा पर नई तरह की जिम्मेदारियां आ गई हैं। शिक्षा किसी व्यक्ति के समग्र विकास के लिए आवश्यक है। शिक्षा द्वारा छात्र-छात्राओं का शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, संवेगात्मक, सामाजिक आदि सभी तरह का विकास संभव होता है। अच्छी शिक्षा छात्र-छात्राओं को विचारवान बनाने में मदद करती है। बदलती दुनिया का असर कॉलेज जाने वाले छात्रों पर भी पड़ रहा है। इस उम्र में छात्र अपने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण बदलावों का सामना कर रहे होते हैं। जिसमें वे स्वयं की पहचान बनाने, अकादमी दबाव, करियर के निर्णय और अवसर, सामाजिक संबंधों के निर्वहन, पारिवारिक अपेक्षाएं, मित्रता और आर्थिक चुनौतियां, राजनीतिक पक्षधरता जैसी तमाम चुनौतियों का सामना कर रहे होते हैं। इन कारकों के कारण छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएं भी उत्पन्न होती हैं। जैसे अवसाद, अनिद्रा, घबराहट, समूह में पहचान का दबाव आदि। कभी-कभी छात्र इन दबावों का सही

तरह से सामना नहीं कर पाते और गंभीर मामलों में आत्महत्या तक कर लेते हैं। ऐसे में कॉलेज की यह जिम्मेदारी बनती है कि वह छात्रों के साथ संवेदनशीलता और जिम्मेदारी के साथ बर्ताव करें। छात्रों को उनकी पहचान बनाने, करियर में मदद करने, सामाजिक जीवन में सामंजस्य बिठाने, आर्थिक रूप से मजबूत होने के लिए सही काउंसलिंग करें और सही मौके तलाशने में मदद करें। भारत में उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित कई तरह की समस्याएं देखने को मिल रही हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के 2023 आंकड़ों के अनुसार छात्र आत्महत्याओं की संख्या 13892 पहुंच गई है जो पिछले दशक में (65 प्रतिशत की वृद्धि) दर्शाती है। ये अत्यधिक चिंता का विषय है।

शिक्षा मंत्रालय की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2014 से 2021 तक आईआईटी, एनआईटी, केंद्रीय विश्वविद्यालय तथा अन्य केंद्रीय संस्थानों के 122 छात्रों ने आत्महत्या की है। 122 में से 68 छात्र अनुसूचित जाति अनुसूचित जनजाति या अन्य पिछड़ा वर्ग के थे। इंजीनियरिंग और मेडिकल प्रवेश की परीक्षाओं की तैयारी के लिए राजस्थान कोटा में छात्रों द्वारा आत्महत्या करने की खबरें हम जब तक सुनते रहते हैं। छात्रों में लगातार बढ़ते अवसाद और आत्महत्या की घटनाओं से शिक्षा प्रणाली पर भी सवाल उठते हैं। यह बेहद चिंतनीय और निंदा का विषय है कि कई बार हम छात्रों को सुरक्षित शैक्षिक माहौल नहीं दे पा रहे हैं।

कोविड 19 महामारी के बाद ये समस्या और अधिक बढ़ गई है। इस दौरान उत्पन्न सामाजिक अलगाव, आर्थिक संकट, खराब स्वास्थ्य, ऑनलाइन शिक्षा और भविष्य की अनिश्चितता ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बहुत अधिक प्रभावित किया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य, कल्याण की एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदाई रूप से काम कर सकता है और अपने समुदाय में योगदान देने में सक्षम होता है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ केवल मानसिक विकार या दिव्यांगता का न होना नहीं है बल्कि यह सकारात्मक मानसिक तंदुरुस्ती की स्थिति है।

कॉलेज, छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं क्योंकि छात्र अपने जीवन का बड़ा हिस्सा कॉलेज में बिताते हैं। वह इस दौरान न सिर्फ अकादमिक गतिविधियों में व्यस्त होते हैं बल्कि खेल, सांस्कृतिक कार्यक्रम, प्रतियोगिताएं, मित्रता आदि विभिन्न गतिविधियों में भी शामिल होते हैं। कॉलेज एक स्वस्थ वातावरण का निर्माण कर छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने भी इस दिशा में सक्रिय कदम उठाए हैं। 2023 में जारी दिशानिर्देशों और 2026 में अपडेटेड यूनिफॉर्म पॉलिसी ऑन मेंटल हेल्थ एंड वेल बीइंग में कॉलेजों को मानसिक स्वास्थ्य केंद्र स्थापित करने, काउंसलर नियुक्त करने और जागरूकता कार्यक्रम चलाने के निर्देश दिए गए हैं।

अध्ययन के उद्देश्य

1. छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को संवर्धित करने वाले कारकों की पहचान और मूल्यांकन करना।
2. शैक्षिक संस्थानों और नीति-निर्माताओं के लिए छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु व्यावहारिक सिफारिशें व दिशा-निर्देश प्रस्तुत करना।
3. छात्रों, शिक्षकों तथा अभिभावकों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, दृष्टिकोण और संकोच का विश्लेषण करना।

अध्ययन की आवश्यकता

1. छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं की पहचान करना।
2. मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में कॉलेज की भूमिका पहचानना।
3. मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु निवारक रणनीतियां, प्रभावी कार्यक्रम, नीति निर्माण तथा समुदाय स्तरीय हस्तक्षेपों को समझने का प्रयास करना।

साहित्य समीक्षा

सीमा मेहरोत्रा (2020) कम संसाधनों वाले परिवेश में शैक्षिक संस्थानों में मौजूद सहायता संरचनाओं का उपयोग और उन्हें सक्रिय रूप से लागू करने से युवाओं के लिए प्रोत्साहन कार्यक्रमों की व्यवहार्यता, स्वीकार्यता, विस्तारशीलता और स्थिरता में वृद्धि हो सकती है।

महालक्ष्मी और पुगलेंथी (2015) ने कोयंबटूर जिले में उच्चतर माध्यमिक छात्रों के घरेलू वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य पर अध्ययन किया। अध्ययन के परिणामों से पता चला कि उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर घरेलू वातावरण का महत्वपूर्ण प्रभाव है।

अली और जिल्ली (2011) द्वारा निजी और सरकारी स्कूलों के छात्रों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन करने पर पता चला कि निजी स्कूलों में पढ़ने वाले छात्र अपने समकक्षों की तुलना में मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ पाए गए।

छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियां

कॉलेज के छात्र विभिन्न प्रकार की चुनौतियों का सामना करते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। मुख्य कारकों में शामिल हैं।

- **अकादमिक दबाव** – कॉलेज में होने वाली विभिन्न प्रतिस्पर्धी परीक्षाएं, ग्रेडिंग सिस्टम से छात्र निरंतर दबाव में रहते हैं। इंजीनियरिंग, चिकित्सा, भारतीय लोक सेवा आयोग जैसी विभिन्न प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। माता-पिता और शिक्षकों की अपेक्षाएं निरंतर छात्रों का मूल्यांकन करती रहती हैं।

- **सामाजिक और पीयर ग्रुप प्रेशर** – कॉलेज का वातावरण, मित्रता, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म आदि छात्रों को प्रभावित करते हैं। इन प्लेटफॉर्म पर छात्र दूसरों से अपनी तुलना करते हैं। मोबाइल और नेटवर्क की उपलब्धता से कई बार छात्रों को सस्ता मनोरंजन और गलत जानकारियां भी मिलती हैं जो उनकी नियमित दिनचर्या को प्रभावित करती हैं।
- **पारिवारिक और आर्थिक कारक** – परिवार की अपने बच्चों से अपेक्षा, उन्हें खुद को निरंतर साबित करने के लिए मजबूर करती हैं। जो छात्र पहली पीढ़ी के कॉलेज जाने वालों में से हैं उन पर खुद को साबित करने का अनावश्यक दबाव होता है। आर्थिक तंगी के कारण अकादमिक रूप से अच्छे छात्रों को अपनी क्षमताओं को साबित करने का अवसर नहीं मिल पाता है। जिस कारण वह निरंतर तनाव में बने रहते हैं।
- **भविष्य की अनिश्चितता** – जब छात्रों को अपना जीवन यापन करने के लिए सही तरह के रोजगार की संभावना नहीं दिखती है तो वे मानसिक दबाव में रहते हैं। सही रोजगार न मिलना, आर्थिक रूप से सक्षम न होना अस्तित्व पर ही खतरा जान पड़ता है।
- **महामारी का प्रभाव** – कोविड 19 ने ऑनलाइन कक्षाओं, सामाजिक अलगाव और स्वास्थ्य चिंताओं के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुंचाया है। इस दौरान बनीं स्थितियां अभी तक सुधरती नहीं दिख रही हैं।

राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो रिपोर्ट के अनुसार, छात्र आत्महत्याओं में 65 प्रतिशत की वृद्धि हुई है, जिसमें महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश और तमिलनाडु जैसे राज्य अग्रणी हैं। शोध में यह भी पाया गया है कि लड़कियों में चिंता और अवसाद अधिक देखा जाता है जबकि लड़कों में इंटरनेट एडिक्शन और भावनात्मक नियंत्रण की कमी आम है।

हमारे समाज में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर अभी भी बहुत तरह की भ्रांतियां हैं। मानसिक स्वास्थ्य पर बात नहीं की जाती है। मानसिक स्वास्थ्य पर बात करने वाले को कमजोर समझा जाता है जिस कारण छात्र मदद मांगने में शर्माते हैं। इसके परिणामस्वरूप उनका अकादमिक प्रदर्शन कमजोर होता है, ड्रॉप आउट बढ़ता है, वे अवसाद से घिरे रहते हैं और गंभीर परिस्थितियों में आत्महत्या करने जैसे कदम उठाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, युवावस्था में मानसिक स्वास्थ्य समस्या, जीवनभर के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है इसलिए कॉलेज स्तर पर हस्तक्षेप आवश्यक है।

कॉलेज की भूमिका

- **सैद्धांतिक और व्यावहारिक आयाम** – कॉलेज छात्रों के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। अपने कॉलेज के जीवन के दौरान छात्र एक स्वतंत्र वातावरण में रहना सीखते हैं। उनमें सामाजिक कौशल विकसित होते हैं। वैज्ञानिक, सामाजिक और राजनीतिक चेतना विकसित होती है।
- **सहायक वातावरण का सृजन** – कॉलेज को एक ऐसी जगह होना चाहिए जहां सभी छात्र बिना किसी भेदभाव के खुद को

सुरक्षित महसूस करें। उन्हें समान रूप से आगे बढ़ने के अवसर मिलें। कॉलेज में एक समावेशी वातावरण का निर्माण होना चाहिए।

- **स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता और शिक्षा** – कॉलेज में विभिन्न कार्यक्रमों और काउंसलिंग के द्वारा छात्रों को उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने जैसे पाठ्यक्रम और क्रियाकलाप शामिल होने चाहिए इसके लिए पाठ्यक्रम में उचित बदलाव व सुधार किए जाने की आवश्यकता है। छात्रों को समय-समय पर करियर काउंसलिंग द्वारा भविष्य में आने वाली चुनौतियों के लिए तैयार करना, जीवन कौशलों जैसे विषय से मजबूत बनाना, हेल्पलाइन काउंसलिंग आदि से मदद दी जा सकती है। कॉलेज में छात्रों से सम्बन्धित कार्यक्रमों में छात्रों को नेतृत्व करने के लिए प्रेरित करना, समूह गतिविधियां करवाना, प्रतियोगिताओं का आयोजन करना आदि कार्यक्रम समय समय पर होने चाहिए।
- **स्वस्थ दिनचर्या अपनाने को प्रेरित करना** – खेल, योग, व्यायाम और स्वस्थ आहार को मानसिक स्वास्थ्य से जोड़ना आवश्यक है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है। उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य से भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है।

यूजीसी के दिशानिर्देशों में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि उच्च शिक्षण संस्थानों को छात्रों के शारीरिक फिटनेस, खेल, स्वास्थ्य, कल्याण, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देना चाहिए। 2023 के गाइडलाइंस और 2026 की यूनिकॉर्स पॉलिसी में निम्नलिखित मुख्य प्रावधान हैं।

- **मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग सेंटर** – हर संस्थान में ऐसे समर्पित केंद्र स्थापित करना जहां गोपनीयता के साथ काउंसलिंग उपलब्ध हो।
- **काउंसलर की नियुक्ति** – 100 छात्रों पर एक प्रोफेशनल मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल (मनोवैज्ञानिक या काउंसलर) पूर्णकालिक या अंशकालिक आधार पर होना चाहिए।
- 24 गुणा 7 हेल्पलाइन – छात्रों के लिए निरंतर सहायता हेतु सप्ताह में सातों दिन और चौबीसों घंटे हेल्पलाइन की व्यवस्था करना है। इसके द्वारा छात्र कभी भी जरूरत पड़ने पर मदद ले सकेंगे। जिसमें मनोदर्पण जैसी राष्ट्रीय पहल का उपयोग करना भी शामिल है।
- **मॉनिटरिंग कमिटी** – प्रत्येक संस्थान स्तर पर एक समिति बनाई जाएगी जो नियमित रूप से प्रगति की समीक्षा करे।
- **जागरूकता कार्यक्रम** – ओरिएन्टेशन सत्र, वर्कशाप, सेमिनार, पीयर सपोर्ट ग्रुप और स्टिग्मा कम करने के अभियान द्वारा छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने का प्रयास किया जाएगा।
- **पाठ्यक्रम एकीकरण** – भावनात्मक कल्याण, तनाव प्रबंधन और पॉजिटिव थिंकिंग को कोर्स में शामिल करना।

- **संकट प्रबंधन प्रोटोकॉल**— आत्महत्या रोकथाम, संकट में तत्काल हस्तक्षेप और फैकल्टी ट्रेनिंग द्वारा छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर निगरानी रखना व मदद करना।

उपरोक्त कार्यक्रमों की निगरानी हेतु मानस सेतु पोर्टल का निर्माण किया जाना।

ये दिशानिर्देश सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों पर आधारित हैं और राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, सस्टेनेबल डेवलपमेंट सेल 3 गुड हेल्थ एंड वेल बीइंग से जुड़े हैं।

सफल उदाहरण

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन पर कई भारतीय संस्थान पहले से ही अच्छा काम कर रहे हैं।

आईआईटी मुंबई, हैदराबाद, मद्रास आदि में डेडिकेटेड काउंसलिंग सेंटर, पीयर सपोर्ट प्रोग्राम और वेलबीइंग कॉन्क्लेव आयोजित किए जाते हैं। आईआईटी हैदराबाद ने छात्र मानसिक स्वास्थ्य पर राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम चलाए हैं।

निमहंस बेंगलुरु, छात्र मानसिक स्वास्थ्य पर शोध और कार्यक्रम विकसित कर रहा है। मल्टी-स्टेट स्टडी में स्कूल और कॉलेज छात्रों के लिए स्केलेबल इंटरवेंशन तैयार किए जा रहे हैं।

कुछ शिक्षा संस्थानों में योग सत्र, माइंडफुलनेस वर्कशॉप, स्पोर्ट्स एक्टिविटी और डिजिटल प्लेटफॉर्म का उपयोग किया जा रहा है।

अंतराष्ट्रीय स्तर पर भी विश्वविद्यालय मानसिक स्वास्थ्य को पब्लिक हेल्थ अप्रोच से देख रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन स्कूल-बेस्ड प्रोग्राम्स की सिफारिश करता है, जिसमें सोशल-इमोशनल लर्निंग शामिल है।

कार्यान्वयन की चुनौतियां

उपरोक्त दिशानिर्देशों के संचालन में कुछ व्यावहारिक चुनौतियां भी हैं।

- **संसाधनों की कमी**— अधिकांश कॉलेजों में पूर्णकालिक काउंसलर नहीं हैं। छात्र-काउंसलर अनुपात बहुत खराब है।
- **मानसिक स्वास्थ्य की भ्रांतियां** — शिक्षकों और छात्रों के बीच मानसिक स्वास्थ्य को लेकर तरह-तरह की भ्रांतियां हैं। आमतौर पर मानसिक स्वास्थ्य पर बात नहीं की जाती है। छात्र भी मदद लेने में संकोच करते हैं। इन भ्रांतियों को दूर करने के लिए शिक्षकों और छात्रों की काउंसलिंग करनी और उनके लिए कोर्सेज बनाने की आवश्यकता है। समाज को मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने की आवश्यकता है। शारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य को भी देखा जाना सीखना होगा। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की कमी से बहुत से शिक्षा संस्थान सिर्फ अकादमिक रूप से छात्रों पर ध्यान देते हैं। छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए की जाने वाली अन्य गतिविधियों पर अपने संसाधन खर्च नहीं करते हैं।
- **आर्थिक संसाधनों की कमी**— बहुत सारे कॉलेजों में आर्थिक संसाधनों की कमी होती है जिससे छात्रों के लिए सही कैंपस

गतिविधियां, स्थान और अन्य जरूरी सामानों की कमी बनी रहती है जो कई तरह की गतिविधियों की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।

- **अनुपालन**—यूजीसी द्वारा निर्देशित गाइडलाइन के बाद भी निगरानी की कमी से बहुत बार छात्रों तक मदद नहीं पहुंच पाती है।

समाधान और सुझाव

नीति स्तर पर यूजीसी द्वारा निर्देशित गाइडलाइन को सख्ती से लागू किए जाने की आवश्यकता है। इसके लिए पर्याप्त संसाधनों की व्यवस्था की जानी जरूरी है। शिक्षकों और अन्य स्टाफ को समय समय पर काउंसलिंग कार्यक्रमों को दिए जाने की भी जरूरत है।

नैक एक्कीडिटेशन में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को अनिवार्य पैरामीटर बनाना चाहिए।

संस्थान स्तर पर नियमित रूप से छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का सर्वेक्षण किया जाना चाहिए। यह सभी कार्यक्रम इस तरह से होने चाहिए कि छात्रों की व्यक्तिगत जानकारी और समस्या पूर्णतः गोपनीय बनी रहे। छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए मिलने वाली मदद के बारे में छात्र की अनुमति के बिना किसी से भी बात नहीं की जानी चाहिए जिससे छात्र का आत्मविश्वास बना रहे।

फैकल्टी ट्रेनिंग प्रोग्राम—संस्थानों में समय समय पर इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए जिससे शिक्षक मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हों और छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के संकेतों को पहचान सकें तथा उनकी समुचित मदद कर सकें।

डिजिटल टूल्स का उपयोग— शिक्षकों और छात्रों को मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी के लिए प्रमाणिक, टूल्स का उपयोग करना चाहिए।

पीयर सपोर्ट क्लब और स्टूडेंट वेलनेस प्रोग्राम— कॉलेज में समय समय पर इस तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए जिसमें छात्र-छात्राओं को आपस में घुलने मिलने तथा एक दूसरे से अपनी बात कहने के मौके मिलें।

समुदाय की भागीदारी— कॉलेज में ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन भी किया जाना चाहिए जिनमें अभिभावक भी शामिल हों। इन कार्यक्रमों में अभिभावकों से छात्रों से संबंधित समस्याओं के बारे में बात की जानी चाहिए। बातचीत के जरिए छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाने के प्रयासों पर चर्चा की जानी चाहिए।

स्वयंसेवी संगठनों का सहयोग लेना— बहुत से स्वयंसेवी संगठन मानसिक स्वास्थ्य पर काम कर रहे हैं इन संगठनों की मदद से कॉलेज में अवेयरनेस कार्यक्रमों का आयोजन किया जा सकता है।

शोध और मूल्यांकन— उपरोक्त प्रयासों की प्रभावशीलता को मापने के लिए समय समय पर नियमित अध्ययन करने की आवश्यकता है जिससे छात्रों की समस्याओं को पहचाना जा सके और उन्हें समय पर मदद मिल सके।

समावेशी दृष्टिकोण—कॉलेज में इस तरह का वातावरण का निर्माण करना चाहिए जिसमें सभी छात्रों को आगे बढ़ाने के अवसर मिलें। लड़कियों, अल्पसंख्यक छात्रों और दिव्यांग छात्रों के लिए विशेष कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में कॉलेज की भूमिका अपरिहार्य है। कॉलेज न केवल ज्ञान का केंद्र हैं, बल्कि युवाओं को जीवन कौशल सिखाने और उन्हें मजबूत बनाने का मंच भी हैं। यूजीसी के दिशानिर्देशों का कड़ाई से पालन, संसाधनों का उचित उपयोग और पूरे कैम्पस समुदाय की सक्रिय भागीदारी से एक सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य संस्कृति विकसित की जा सकती है। यदि कॉलेज इस दिशा में गंभीर कदम उठाएंगे तो छात्र न केवल बेहतरीन अकादमिक प्रदर्शन करेंगे, बल्कि स्वस्थ, संतुलित और योगदान देने वाले नागरिक बनेंगे। अंततः एक स्वस्थ मन ही सच्ची शिक्षा और उज्ज्वल भविष्य की नींव है।

सरकार, संस्थान, अभिभावक और छात्रों को मिलकर काम करना होगा ताकि भारत का युवा वर्ग मानसिक रूप से मजबूत बन सके।

संदर्भ

शारीरिक फिटनेस, खेल, छात्रों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने पर यूजीसी के दिशानिर्देश।

एन सी आर बी आत्महत्या रीपोर्ट 2023

विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानसिक स्वास्थ्य तथ्य पत्र

राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के 2023 आंकड़े

सुजाता और कुमार एन एट अल (2011) उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों में तनाव का विश्लेषण आई जेई एम आर 16 नवंबर 2011

बारमोला सी के (2013) किशोरों का पारिवारिक वातावरण, मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च, 2(12), 531– 533

सीमा मेहरोत्रा 2020 जुलाई , भारतीय उच्च शिक्षा और युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियां और अवसर, जनरल ऑफ ग्लोबल हेल्थ।