

बी०एड० प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली के प्रमुख आयाम, निर्धारक तत्व एवं मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव का शैक्षिक परिप्रेक्ष्य

पंकज कुमार पाण्डेय¹ ; डॉ० राघवेंद्र मालवीय²

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.23408364>

Review: 05/09/2026

Acceptance: 11/09/2026

Publication: 16/10/2026

शोध सारांश: प्रस्तुत शोध-पत्र में बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली के प्रमुख आयामों, उसे प्रभावित करने वाले निर्धारक तत्वों तथा मानसिक स्वास्थ्य के साथ उसके अंतर्संबंध का शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में विश्लेषण किया गया है। जीवन शैली को केवल व्यक्तिगत दिनचर्या न मानकर आहार एवं पोषण, शारीरिक सक्रियता, नींद एवं विश्राम, समय-प्रबंधन, सामाजिक सहभागिता और डिजिटल व्यवहार जैसे परस्पर संबद्ध आयामों के समुच्चय के रूप में देखा गया है। अध्ययन में यह स्पष्ट किया गया है कि प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली उनके पारिवारिक एवं सामाजिक परिवेश, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, संस्थागत वातावरण, शैक्षणिक कार्यभार, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि तथा सामाजिक सहयोग से प्रभावित होती है। इन कारकों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ सकता है, विशेषकर तनाव, भावनात्मक संतुलन और मनोवैज्ञानिक कल्याण के संदर्भ में। शिक्षक-शिक्षा के दौरान स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करना प्रशिक्षणार्थियों की व्यक्तिगत कार्यक्षमता के साथ-साथ उनके भावी व्यावसायिक विकास के लिए भी उपयोगी है। अतः बी.एड. कार्यक्रम में स्वास्थ्य-जागरूकता, संतुलित दिनचर्या, समय-प्रबंधन, डिजिटल संतुलन तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सहयोगात्मक व्यवस्थाओं को समुचित स्थान दिया जाना आवश्यक है।

मुख्य शब्द: जीवनशैली, मानसिक स्वास्थ्य, बी.एड. प्रशिक्षणार्थी, शिक्षक शिक्षा, शैक्षिक परिप्रेक्ष्य।

प्रस्तावना

बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली को समझना केवल उनकी व्यक्तिगत आदतों का अध्ययन करना नहीं है, बल्कि उन सामाजिक, शैक्षिक और संस्थागत परिस्थितियों को समझना भी है जिनमें उनका दैनिक जीवन विकसित होता है। शिक्षक-शिक्षा की अवधि में प्रशिक्षणार्थी अकादमिक कार्य, प्रायोगिक शिक्षण, मूल्यांकन, सामाजिक अपेक्षाओं और भविष्य की व्यावसायिक भूमिका से संबंधित अनेक दायित्वों का सामना करते हैं। ऐसी परिस्थितियों में भोजन, शारीरिक सक्रियता, नींद, अवकाश, डिजिटल माध्यमों का उपयोग तथा समय-प्रबंधन जैसी जीवन शैली संबंधी आदतें उनके शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक कल्याण से जुड़ सकती हैं। विश्वविद्यालय स्तर के विद्यार्थियों पर किए गए एक व्यापक समीक्षा-अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य, आहार, शारीरिक सक्रियता, नींद तथा मीडिया उपयोग को स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख परिवर्तनीय कारकों के रूप में रेखांकित किया गया है (ग्रैंडी एवं सहयोगी, 2020)। इसी प्रकार, विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर किए गए व्यवस्थित समीक्षात्मक अध्ययनों में नींद की गुणवत्ता, आहार संबंधी व्यवहार, शारीरिक सक्रियता और अवकाश गतिविधियों को मनोवैज्ञानिक कल्याण से संबद्ध पाया गया है (फ्लेमिंग एवं सहयोगी, 2022)। इस

¹ शोधार्थी, शिक्षक शिक्षा विभाग, शिक्षा संकाय, नेहरू ग्राम भारती (मानित विश्वविद्यालय), प्रयागराज, उत्तर प्रदेश, भारत।

² शोध पर्यवेक्षक एवं असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, शिक्षा संकाय, नेहरू ग्राम भारती (मानित विश्वविद्यालय), प्रयागराज, उत्तर प्रदेश, भारत।

पृष्ठभूमि में बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली को उनके मानसिक स्वास्थ्य और भावी शिक्षक-भूमिका के व्यापक संदर्भ में देखना आवश्यक प्रतीत होता है।

जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध को समझने में शारीरिक सक्रियता, आहार तथा नींद विशेष महत्व रखते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार नियमित शारीरिक सक्रियता मानसिक स्वास्थ्य, नींद और समग्र कल्याण में योगदान करती है तथा अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकती है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2020)। विद्यार्थियों पर किए गए हालिया शोध-समीक्षाओं में भी स्वास्थ्य व्यवहारों तथा मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध पर ध्यान केंद्रित किया गया है, यद्यपि विभिन्न प्रकार के हस्तक्षेपों के परिणामों को लेकर साक्ष्य अभी समान रूप से निर्णायक नहीं हैं (ब्राउन एवं सहयोगी, 2025)। आहार की गुणवत्ता के संबंध में भी समीक्षा-साक्ष्य यह संकेत देते हैं कि बेहतर आहार व्यवहार विद्यार्थियों में अपेक्षाकृत बेहतर मानसिक स्वास्थ्य से संबद्ध हो सकते हैं, जबकि तनाव और चिंता प्रतिकूल आहार व्यवहारों से जुड़े पाए गए हैं (अडम एवं सहयोगी, 2023)। इन निष्कर्षों का महत्व इस तथ्य में निहित है कि जीवन शैली के विभिन्न घटकों को अलग-अलग देखने के बजाय उनके परस्पर जुड़े स्वरूप को समझना अधिक उपयोगी हो सकता है। बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के संदर्भ में यह दृष्टिकोण विशेष रूप से प्रासंगिक है, क्योंकि उनकी जीवन शैली पर व्यक्तिगत विकल्पों के साथ प्रशिक्षण-संरचना, अध्ययन का दबाव, पारिवारिक परिस्थितियाँ और सामाजिक परिवेश भी प्रभाव डालते हैं।

शिक्षक शिक्षा का उद्देश्य केवल विषयगत दक्षता और शिक्षण कौशल विकसित करना नहीं है, बल्कि भावी शिक्षकों में ऐसी व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक क्षमताओं का विकास करना भी है, जो उन्हें विद्यालयी परिस्थितियों की विविध चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाएँ। इस दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य शिक्षक की व्यावसायिक तैयारी का एक अप्रत्यक्ष किंतु महत्वपूर्ण पक्ष बन जाता है। शिक्षक स्वयं जिस प्रकार तनाव, समय, संबंधों और व्यक्तिगत स्वास्थ्य का प्रबंधन करता है, उसका संबंध उसकी कक्षा-व्यवहार, विद्यार्थियों के साथ संवाद और व्यावसायिक संलग्नता से हो सकता है। उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों पर उपलब्ध साहित्य में यह स्पष्ट हुआ है कि मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक केवल व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक विशेषताओं तक सीमित नहीं रहते; शैक्षणिक, सामाजिक, आर्थिक और स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार भी इसमें भूमिका निभाते हैं (फ्लेमिंग एवं सहयोगी, 2022)। इसी कारण शिक्षक-शिक्षा संस्थानों में जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्तिगत विषय मानकर अलग रखने के बजाय प्रशिक्षणार्थियों के समग्र विकास से जोड़ना अधिक सार्थक दृष्टिकोण हो सकता है। विशेष रूप से नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त विश्राम, स्वस्थ आहार, सामाजिक सहयोग और तनाव-प्रबंधन जैसे पक्ष प्रशिक्षणार्थियों के कल्याण के लिए उपयोगी आधार प्रदान कर सकते हैं। इस संदर्भ में जीवन शैली संबंधी व्यवहारों को समझना शिक्षक शिक्षा की गुणवत्ता तथा प्रशिक्षणार्थियों की व्यक्तिगत और व्यावसायिक तैयारी दोनों के लिए प्रासंगिक बन जाता है।

उपलब्ध साहित्य का समग्र अवलोकन यह संकेत देता है कि जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध महत्वपूर्ण है, लेकिन इसे सरल रैखिक कारण-परिणाम संबंध के रूप में प्रस्तुत करना उचित नहीं होगा। विद्यार्थियों की जीवन शैली स्वयं उनकी सामाजिक पृष्ठभूमि, आर्थिक संसाधनों, शैक्षणिक वातावरण, उपलब्ध समय और संस्थागत सहयोग से प्रभावित होती है। इसी प्रकार मानसिक तनाव भी भोजन, नींद, शारीरिक गतिविधि और अन्य दैनिक व्यवहारों को बदल सकता है। आहार एवं मानसिक स्वास्थ्य पर व्यवस्थित समीक्षा में दोनों दिशाओं के संबंध की संभावना सामने आई है, जिससे यह समझ मजबूत होती है कि जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध परस्पर प्रभाव की प्रकृति रख सकता है (अडम एवं सहयोगी, 2023)। विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों में स्वास्थ्य व्यवहार संबंधी हस्तक्षेपों पर हालिया व्यवस्थित समीक्षा ने भी यह पाया कि मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के परिणाम सभी अध्ययनों में समान नहीं रहे और उपलब्ध साक्ष्यों में कुछ सीमाएँ बनी हुई हैं (ब्राउन एवं सहयोगी, 2025)। इससे एक महत्वपूर्ण शोध-अवकाश सामने आता है कि सामान्य विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों पर उपलब्ध निष्कर्षों को बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की विशिष्ट शैक्षिक एवं व्यावसायिक परिस्थितियों के संदर्भ में

अलग से समझना आवश्यक है। अतः प्रस्तुत शोध-पत्र जीवन शैली के प्रमुख आयामों और उनके निर्धारक तत्वों को मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में रखते हुए शिक्षक शिक्षा के लिए उनकी शैक्षिक प्रासंगिकता को स्पष्ट करने का प्रयास करता है।

जीवन शैली की संकल्पना

जीवन शैली व्यक्ति के दैनिक जीवन में दिखाई देने वाले व्यवहारों, आदतों, प्राथमिकताओं और निर्णयों की वह समग्र संरचना है, जो उसके स्वास्थ्य, सामाजिक सहभागिता और व्यक्तिगत कल्याण को प्रभावित करती है। इसे केवल भोजन, व्यायाम अथवा दिनचर्या जैसे व्यक्तिगत व्यवहारों तक सीमित करना पर्याप्त नहीं है, क्योंकि जीवन शैली का निर्माण सामाजिक परिवेश, आर्थिक संसाधनों, सांस्कृतिक मान्यताओं, पारिवारिक परिस्थितियों और उपलब्ध अवसरों के साथ निरंतर अंतःक्रिया से होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के स्वास्थ्य संबंधी दृष्टिकोण में भी व्यक्ति के स्वास्थ्य को उसके व्यापक सामाजिक एवं पर्यावरणीय संदर्भ से जोड़कर देखा गया है। इस परिप्रेक्ष्य में बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली का स्वरूप विशेष ध्यान देने योग्य है, क्योंकि प्रशिक्षण अवधि में अध्ययन, प्रायोगिक शिक्षण, असाइनमेंट, मूल्यांकन और भविष्य की व्यावसायिक अपेक्षाएँ उनकी दैनिक दिनचर्या को प्रभावित कर सकती हैं। पर्याप्त नींद, संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, समय का सुव्यवस्थित उपयोग, सामाजिक संबंध और डिजिटल माध्यमों के प्रति व्यवहार उनके जीवन शैली के प्रमुख पक्ष हो सकते हैं। इन व्यवहारों का संबंध केवल शारीरिक स्वास्थ्य से नहीं, बल्कि तनाव, भावनात्मक संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य से भी जुड़ा है। अतः शिक्षक शिक्षा के संदर्भ में जीवन शैली को व्यक्तिगत आदतों के समूह के बजाय एक गतिशील और बहुआयामी सामाजिक-शैक्षिक अवधारणा के रूप में समझना अधिक उपयुक्त है।

जीवन शैली के आयाम

जीवन शैली की प्रकृति बहुआयामी है और इसके विभिन्न घटक व्यक्ति के स्वास्थ्य तथा मानसिक कल्याण को अलग-अलग स्तरों पर प्रभावित करते हैं। बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के संदर्भ में जीवन शैली का विश्लेषण करते समय उन व्यवहारों पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है, जो उनकी दैनिक दिनचर्या, शैक्षणिक संलग्नता, सामाजिक जीवन और मनोवैज्ञानिक संतुलन से सीधे जुड़े हैं। प्रमुख आयाम निम्नलिखित हैं----

1. **आहार एवं पोषण:** आहार जीवन शैली का आधारभूत पक्ष है। भोजन की गुणवत्ता, नियमितता और पोषण संबंधी संतुलन व्यक्ति की शारीरिक क्षमता के साथ मानसिक कार्यप्रणाली को भी प्रभावित कर सकता है। प्रशिक्षणार्थियों की व्यस्त दिनचर्या में भोजन के समय और गुणवत्ता में होने वाला परिवर्तन उनके स्वास्थ्य तथा दैनिक कार्यक्षमता के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।
2. **शारीरिक सक्रियता:** नियमित शारीरिक गतिविधि स्वस्थ जीवन शैली का आवश्यक घटक है। चलना, व्यायाम, खेल अथवा योग जैसी गतिविधियाँ शारीरिक सक्रियता के अवसर प्रदान करती हैं। प्रशिक्षणार्थियों की दिनचर्या में इन गतिविधियों की पर्याप्तता उनके शारीरिक स्वास्थ्य, ऊर्जा स्तर और तनाव से निपटने की क्षमता के संदर्भ में महत्वपूर्ण मानी जा सकती है।
3. **नींद एवं विश्राम:** पर्याप्त और गुणवत्तापूर्ण नींद व्यक्ति की शारीरिक पुनर्बहाली तथा मानसिक संतुलन के लिए आवश्यक है। अध्ययन संबंधी कार्य, डिजिटल उपकरणों का अधिक उपयोग और अनियमित समय-सारिणी नींद के स्वरूप को प्रभावित कर सकते हैं। इसलिए प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली में सोने-जागने की नियमितता और पर्याप्त विश्राम को महत्वपूर्ण आयाम के रूप में देखा जाना चाहिए।
4. **समय-प्रबंधन एवं दिनचर्या:** समय का नियोजित उपयोग प्रशिक्षणार्थियों को शैक्षणिक, व्यक्तिगत और सामाजिक दायित्वों में संतुलन स्थापित करने में सहायता कर सकता है। अनियमित दिनचर्या और कार्यों का अत्यधिक दबाव तनाव को बढ़ा सकता है। इसके विपरीत सुव्यवस्थित समय-प्रबंधन अध्ययन, विश्राम और अन्य गतिविधियों के लिए संतुलित अवसर उपलब्ध कराने में सहायक हो सकता है।

5. **सामाजिक सहभागिता:** परिवार, सहपाठियों, शिक्षकों और समुदाय के साथ सकारात्मक संबंध जीवन शैली के सामाजिक आयाम को निर्मित करते हैं। सामाजिक सहयोग व्यक्ति को भावनात्मक सहारा तथा व्यावहारिक सहायता प्रदान कर सकता है। बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के लिए सहयोगपूर्ण संबंध प्रशिक्षण से जुड़ी चुनौतियों और व्यक्तिगत दबावों से निपटने में उपयोगी आधार प्रदान कर सकते हैं।
6. **डिजिटल व्यवहार:** मोबाइल फोन, इंटरनेट और सामाजिक माध्यम प्रशिक्षणार्थियों के अध्ययन तथा संचार का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। इनका संतुलित उपयोग शैक्षणिक संसाधनों तक पहुँच बढ़ा सकता है, जबकि अत्यधिक या अनियंत्रित उपयोग समय-प्रबंधन, नींद और सामाजिक सहभागिता को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डिजिटल व्यवहार को समकालीन जीवन शैली का स्वतंत्र और महत्वपूर्ण आयाम माना जा सकता है।

जीवन शैली के निर्धारक

जीवन शैली व्यक्ति की व्यक्तिगत पसंद तक सीमित नहीं होती, बल्कि उसके सामाजिक परिवेश, आर्थिक संसाधनों, पारिवारिक परिस्थितियों, शिक्षा, संस्थागत वातावरण और उपलब्ध अवसरों से मिलकर आकार लेती है। बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के संदर्भ में यह पक्ष विशेष महत्व रखता है, क्योंकि प्रशिक्षण की शैक्षणिक आवश्यकताएँ उनकी दिनचर्या और स्वास्थ्य व्यवहारों को प्रभावित कर सकती हैं। आहार, नींद, शारीरिक सक्रियता, समय-प्रबंधन और डिजिटल माध्यमों का उपयोग भी इसी व्यापक संदर्भ का हिस्सा हैं। किसी स्वस्थ व्यवहार को अपनाने की क्षमता सभी प्रशिक्षणार्थियों में समान नहीं होती; संसाधनों, सामाजिक सहयोग और परिस्थितियों में अंतर इसके स्वरूप को बदल सकता है। इसलिए जीवन शैली के निर्धारकों का अध्ययन करते समय व्यक्तिगत व्यवहार के साथ उन सामाजिक एवं संस्थागत परिस्थितियों को भी समझना आवश्यक है, जो स्वस्थ विकल्पों को अपनाने में सहायता या बाधा उत्पन्न करती हैं।

1. **सामाजिक-आर्थिक स्थिति:** आय, रोजगार और आर्थिक संसाधन व्यक्ति की जीवन शैली के विकल्पों को प्रभावित करते हैं। पर्याप्त आर्थिक क्षमता पौष्टिक भोजन, स्वास्थ्य सेवाओं, सुरक्षित आवास और परिवहन तक पहुँच को सुगम बना सकती है। सीमित संसाधनों की स्थिति में व्यक्ति को स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं और अन्य प्राथमिकताओं के बीच समझौता करना पड़ सकता है।
2. **शैक्षिक पृष्ठभूमि:** शिक्षा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को समझने और उसका व्यवहार में उपयोग करने की क्षमता विकसित करती है। प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षिक पृष्ठभूमि पोषण, स्वच्छता, व्यायाम, नींद तथा रोग-निवारण के प्रति उनकी समझ को प्रभावित कर सकती है। स्वास्थ्य साक्षरता जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन के लिए आधार प्रदान करती है।
3. **पारिवारिक परिवेश:** परिवार भोजन की आदतों, दिनचर्या, स्वास्थ्य संबंधी मान्यताओं और सामाजिक व्यवहारों के निर्माण में प्रभावशाली भूमिका निभाता है। परिवार से मिलने वाला सहयोग तनावपूर्ण परिस्थितियों में सहारा दे सकता है, जबकि पारिवारिक जिम्मेदारियाँ प्रशिक्षणार्थियों के समय, विश्राम और व्यक्तिगत गतिविधियों को सीमित भी कर सकती हैं।
4. **संस्थागत वातावरण:** बी.एड. संस्थान का शैक्षणिक एवं सामाजिक वातावरण प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली को प्रभावित करता है। सुव्यवस्थित समय-सारिणी, शिक्षक सहयोग, खेलकूद, मनोरंजन तथा परामर्श की सुविधाएँ स्वस्थ व्यवहारों के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ बना सकती हैं। इसके विपरीत अत्यधिक शैक्षणिक दबाव और सीमित सहयोग संतुलित दिनचर्या में बाधा डाल सकते हैं।
5. **सांस्कृतिक परिवेश:** भोजन, स्वास्थ्य, व्यायाम, विश्राम और उपचार से जुड़ी धारणाएँ सामाजिक-सांस्कृतिक अनुभवों से प्रभावित होती हैं। स्थानीय परंपराएँ व्यक्ति के स्वास्थ्य व्यवहारों को दिशा दे सकती हैं। इसलिए जीवन शैली के निर्धारकों को

समझते समय प्रशिक्षणार्थियों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और समुदाय में प्रचलित स्वास्थ्य संबंधी मान्यताओं को ध्यान में रखना आवश्यक है।

6. **डिजिटल तकनीक:** मोबाइल, इंटरनेट और सामाजिक संचार माध्यम बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की दैनिक गतिविधियों का महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुके हैं। इनसे अध्ययन एवं संचार की सुविधाएँ बढ़ती हैं, परंतु अत्यधिक उपयोग समय-प्रबंधन, नींद और शारीरिक सक्रियता को प्रभावित कर सकता है। इसलिए डिजिटल व्यवहार वर्तमान जीवन शैली का महत्वपूर्ण निर्धारक माना जा सकता है।
7. **शैक्षणिक कार्यभार:** पाठ्यक्रम, असाइनमेंट, प्रायोगिक शिक्षण, परीक्षाएँ और अन्य शैक्षणिक दायित्व प्रशिक्षणार्थियों की दिनचर्या को प्रभावित करते हैं। कार्यभार अधिक होने पर भोजन, व्यायाम, नींद और विश्राम के लिए उपलब्ध समय कम हो सकता है। इस प्रकार शैक्षणिक दायित्व स्वस्थ जीवन शैली अपनाने की क्षमता को प्रभावित करने वाला कारक बनते हैं।
8. **सामाजिक सहयोग:** परिवार, मित्र, सहपाठी और शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों को भावनात्मक तथा व्यावहारिक सहयोग प्रदान कर सकते हैं। सकारात्मक सामाजिक संबंध कठिन परिस्थितियों से निपटने में सहायक होते हैं और स्वस्थ व्यवहारों को बनाए रखने के लिए प्रेरणा दे सकते हैं। सहयोगपूर्ण वातावरण प्रशिक्षण अवधि के तनाव को संतुलित करने में भी उपयोगी हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यक्षमता से संबंधित व्यापक अवधारणा है। इसे केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति के रूप में समझना इसके वास्तविक स्वरूप को सीमित कर देता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानने, जीवन के सामान्य तनावों से निपटने, सीखने और कार्य करने तथा अपने समुदाय में योगदान देने में सक्षम होता है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2022)। इस अवधारणा में भावनात्मक संतुलन, आत्म-बोध, सकारात्मक सामाजिक संबंध, अनुकूलन क्षमता तथा चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से प्रभावी ढंग से सामना करने की क्षमता सम्मिलित होती है। बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य का महत्व इसलिए अधिक है क्योंकि प्रशिक्षण अवधि में उन्हें शैक्षणिक कार्य, प्रायोगिक शिक्षण, मूल्यांकन, समय-सीमाओं और भावी शिक्षक की भूमिका से जुड़ी अपेक्षाओं का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों में उनकी जीवन शैली और मनोवैज्ञानिक स्थिति के बीच निरंतर अंतःक्रिया संभव है। पर्याप्त नींद, नियमित शारीरिक गतिविधि, संतुलित आहार, व्यवस्थित दिनचर्या और सामाजिक सहयोग मानसिक कल्याण के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ निर्मित कर सकते हैं। इसके विपरीत लगातार तनाव, सामाजिक अलगाव, अनियमित दिनचर्या और अपर्याप्त विश्राम मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती बन सकते हैं। अतः मानसिक स्वास्थ्य को स्थिर व्यक्तिगत गुण के बजाय व्यक्ति और उसके सामाजिक, शैक्षिक तथा पर्यावरणीय संदर्भों के बीच विकसित होने वाली गतिशील अवस्था के रूप में देखना अधिक उपयुक्त है। शिक्षक शिक्षा में यह दृष्टिकोण प्रशिक्षणार्थियों के व्यक्तिगत कल्याण के साथ उनकी भावी व्यावसायिक दक्षता के लिए भी महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।

जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य के मध्य अंतर्संबंध का विश्लेषण

जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध को केवल एक चर के दूसरे पर पड़ने वाले प्रत्यक्ष प्रभाव के रूप में समझना पर्याप्त नहीं है। दोनों के बीच परस्पर क्रिया की प्रक्रिया कार्य करती है, जिसमें दैनिक व्यवहार, शारीरिक सक्रियता, नींद, आहार, सामाजिक संबंध, समय-प्रबंधन और तनाव से निपटने की क्षमता एक-दूसरे को प्रभावित करती हैं। नियमित दिनचर्या, पर्याप्त विश्राम और शारीरिक सक्रियता व्यक्ति को अपनी दैनिक जिम्मेदारियों के साथ बेहतर सामंजस्य स्थापित करने में सहायता कर सकती हैं। इसके विपरीत, लगातार अनियमित दिनचर्या, अपर्याप्त नींद, शारीरिक निष्क्रियता अथवा अत्यधिक डिजिटल संलग्नता मानसिक थकान और तनाव से जुड़ सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यक्षमता से संबद्ध व्यापक

स्थिति के रूप में प्रस्तुत किया है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2022)। इस दृष्टिकोण से मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्ति की जीवन परिस्थितियों और व्यवहारों से अलग करके देखना उपयुक्त नहीं होगा। बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों में यह संबंध विशेष महत्व रखता है, क्योंकि उनकी दिनचर्या में अध्ययन, प्रायोगिक शिक्षण, पाठ-योजना, मूल्यांकन और अन्य प्रशिक्षण गतिविधियाँ शामिल होती हैं। इन दायित्वों के बीच संतुलन स्थापित करने की क्षमता उनकी जीवन शैली और मनोवैज्ञानिक अनुभवों को प्रभावित कर सकती है। अतः जीवन शैली का मानसिक स्वास्थ्य से संबंध व्यक्तिगत आदतों के साथ-साथ प्रशिक्षणार्थियों के सामाजिक और शैक्षिक परिवेश के संदर्भ में समझना अधिक सार्थक है।

इस अंतर्संबंध की एक महत्वपूर्ण विशेषता इसकी द्विदिश प्रकृति है। एक ओर स्वस्थ जीवन शैली मानसिक संतुलन और अनुकूलन क्षमता के लिए सहायक परिस्थितियाँ निर्मित कर सकती है, वहीं दूसरी ओर तनाव या मनोवैज्ञानिक कठिनाइयाँ व्यक्ति की दैनिक आदतों में परिवर्तन ला सकती हैं। उदाहरणतः तनावग्रस्त प्रशिक्षणार्थी नींद की नियमितता, भोजन के समय, शारीरिक गतिविधि अथवा सामाजिक सहभागिता में कमी अनुभव कर सकता है। इसी प्रकार व्यवस्थित दिनचर्या और पर्याप्त शारीरिक सक्रियता तनाव के प्रबंधन के लिए उपयोगी संसाधन उपलब्ध करा सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक गतिविधि को मानसिक स्वास्थ्य तथा समग्र कल्याण के महत्वपूर्ण घटक के रूप में स्वीकार किया है (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2020)। विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों से संबंधित शोध-साहित्य में भी नींद, शारीरिक गतिविधि, आहार और अन्य स्वास्थ्य व्यवहारों को मानसिक स्वास्थ्य के साथ जोड़ा गया है, हालांकि विभिन्न अध्ययनों के परिणामों की प्रकृति और प्रभाव की तीव्रता में अंतर पाया जाता है। इसलिए जीवन शैली के किसी एक घटक को मानसिक स्वास्थ्य का अकेला निर्धारक मानना उचित नहीं होगा। बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के संदर्भ में पारिवारिक परिस्थितियाँ, आर्थिक संसाधन, संस्थागत वातावरण, सामाजिक सहयोग और शैक्षणिक कार्यभार भी इस संबंध को प्रभावित कर सकते हैं। इस प्रकार जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य का अंतर्संबंध बहुस्तरीय है, जिसे व्यक्तिगत व्यवहार और व्यापक सामाजिक संदर्भ के संयुक्त परिप्रेक्ष्य में समझना आवश्यक है।

शिक्षक शिक्षा में जीवन शैली एवं मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका

शिक्षक शिक्षा का उद्देश्य केवल विषय-वस्तु के ज्ञान और शिक्षण-कौशल का विकास करना नहीं है; यह भावी शिक्षक के व्यक्तिगत, सामाजिक और व्यावसायिक विकास से भी संबंधित है। इस संदर्भ में जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षणार्थी की तैयारी के महत्वपूर्ण पक्ष बन जाते हैं। बी.एड. कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षणार्थियों को सैद्धान्तिक अध्ययन के साथ विद्यालयी अनुभव, पाठ-प्रस्तुतीकरण, मूल्यांकन, असाइनमेंट और विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियों में भाग लेना पड़ता है। इन दायित्वों के कारण उनकी दिनचर्या में पर्याप्त परिवर्तन आ सकता है। यदि प्रशिक्षणार्थी समय का संतुलित उपयोग करता है, पर्याप्त विश्राम लेता है, शारीरिक रूप से सक्रिय रहता है और सामाजिक संबंधों को बनाए रखता है, तो वह प्रशिक्षण से जुड़ी आवश्यकताओं का सामना अपेक्षाकृत व्यवस्थित ढंग से कर सकता है। इसके विपरीत लगातार कार्यभार, अनियमित दिनचर्या और विश्राम की कमी मानसिक थकान को बढ़ा सकती है। शिक्षक शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य को महत्व देने का एक व्यापक आधार यह भी है कि शिक्षक विद्यार्थियों के सीखने के साथ उनके सामाजिक और भावनात्मक विकास को प्रभावित करता है। इसलिए भावी शिक्षक में स्वयं के स्वास्थ्य और भावनात्मक स्थिति के प्रति सजगता विकसित करना उसके व्यावसायिक विकास का भी हिस्सा माना जा सकता है। इस दृष्टि से स्वस्थ जीवन शैली प्रशिक्षणार्थी के व्यक्तिगत कल्याण और शिक्षक-व्यवसाय की तैयारी के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी बनती है।

शिक्षक शिक्षा संस्थान प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनुकूल या प्रतिकूल वातावरण तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। प्रशिक्षणार्थी के स्वास्थ्य व्यवहारों को केवल उसकी व्यक्तिगत जिम्मेदारी मानने के बजाय संस्थागत परिस्थितियों पर भी विचार किया जाना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, संतुलित शैक्षणिक समय-सारिणी, खेल एवं शारीरिक गतिविधियों के अवसर, परामर्श सुविधा, शिक्षक-प्रशिक्षकों का सहयोग तथा सहपाठियों के साथ सकारात्मक संबंध प्रशिक्षणार्थियों के

लिए सहायक वातावरण निर्मित कर सकते हैं। इसके विपरीत अत्यधिक शैक्षणिक दबाव, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, संवाद की सीमित संभावना या निरंतर प्रदर्शन संबंधी अपेक्षाएँ तनाव के अनुभव को प्रभावित कर सकती हैं। शिक्षक शिक्षा की प्रकृति को देखते हुए मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समझ का महत्व प्रशिक्षणार्थियों के व्यक्तिगत जीवन से आगे बढ़कर उनके भावी कक्षा-व्यवहार तक पहुँचता है। जो प्रशिक्षणार्थी अपनी भावनाओं, तनाव और जीवन शैली का संतुलित प्रबंधन सीखता है, वह विद्यालयी विद्यार्थियों की विविध आवश्यकताओं के प्रति अधिक संवेदनशील दृष्टिकोण विकसित कर सकता है। इसलिए शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों में स्वास्थ्य, आत्म-देखभाल, तनाव-प्रबंधन और सामाजिक सहयोग से संबंधित अनुभवों को प्रशिक्षण प्रक्रिया के पूरक पक्ष के रूप में शामिल किया जा सकता है। इसका उद्देश्य किसी निर्धारित जीवन शैली को थोपना नहीं, बल्कि प्रशिक्षणार्थियों को अपने स्वास्थ्य संबंधी निर्णयों के प्रति विवेकपूर्ण और जिम्मेदार बनाने के अवसर प्रदान करना होना चाहिए।

बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के लिए शैक्षिक निहितार्थ

जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विमर्श का पहला शैक्षिक निहितार्थ बी.एड. पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य एवं कल्याण से जुड़े विषयों को अधिक व्यावहारिक संदर्भ प्रदान करने से संबंधित है। प्रशिक्षणार्थियों को केवल स्वास्थ्य की परिभाषाओं और सिद्धांतों से परिचित कराने के बजाय उन्हें अपनी दैनिक जीवन शैली का आत्म-अवलोकन करने के अवसर दिए जा सकते हैं। नींद, भोजन, शारीरिक गतिविधि, समय-प्रबंधन, डिजिटल माध्यमों के उपयोग और सामाजिक सहभागिता जैसे पक्षों पर चिंतनपरक गतिविधियाँ प्रशिक्षणार्थियों को अपने व्यवहारों और उनके संभावित परिणामों को समझने में सहायता कर सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में तनाव के स्रोतों की पहचान, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को समझना, संवाद-कौशल विकसित करना और आवश्यकता पड़ने पर सहायता प्राप्त करने की प्रवृत्ति उपयोगी शैक्षिक घटक हो सकते हैं। ऐसी गतिविधियों को अतिरिक्त बोझ बनाने के बजाय मौजूदा प्रशिक्षण अनुभवों से जोड़ा जाना अधिक व्यावहारिक होगा। उदाहरण के लिए, विद्यालयी इंटरनशिप के दौरान कार्यभार और समय-प्रबंधन पर चर्चा, समूह गतिविधियों में सामाजिक सहयोग तथा स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित सूक्ष्म-अध्यापन प्रशिक्षणार्थियों के अनुभव को अधिक अर्थपूर्ण बना सकते हैं। इस प्रकार शिक्षक शिक्षा स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान को व्यावहारिक समझ से जोड़ने का अवसर प्रदान कर सकती है। इसका व्यापक उद्देश्य प्रशिक्षणार्थियों में आत्म-जागरूकता, संतुलित दिनचर्या और स्वस्थ निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना है, ताकि वे अपने व्यक्तिगत कल्याण के साथ भविष्य की व्यावसायिक जिम्मेदारियों के लिए भी बेहतर रूप से तैयार हो सकें।

दूसरा महत्वपूर्ण निहितार्थ शिक्षक-शिक्षा संस्थानों में ऐसे वातावरण के निर्माण से जुड़ा है, जहाँ प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक प्रगति के साथ उनके मानसिक और सामाजिक कल्याण को भी महत्व दिया जाए। इसके लिए संस्थान नियमित परामर्श, सहपाठी सहयोग, स्वास्थ्य-जागरूकता गतिविधियों, योग या शारीरिक व्यायाम तथा तनाव-प्रबंधन संबंधी संवाद जैसी पहल विकसित कर सकते हैं। हालांकि ऐसी पहलों की उपयोगिता प्रशिक्षणार्थियों की वास्तविक आवश्यकताओं और स्थानीय परिस्थितियों के अनुरूप निर्धारित की जानी चाहिए। ग्रामीण अथवा सीमित संसाधनों वाले क्षेत्रों से आने वाले प्रशिक्षणार्थियों के लिए स्वास्थ्य संबंधी अवसरों में अंतर हो सकता है; इसलिए एक समान मॉडल के बजाय संदर्भ-संवेदी व्यवस्था अधिक प्रभावी हो सकती है। शिक्षक-प्रशिक्षकों को भी ऐसी भूमिका के लिए तैयार किया जाना आवश्यक है जिसमें वे प्रशिक्षणार्थियों की कठिनाइयों को पहचान सकें और आवश्यकता होने पर उपयुक्त सहायता या विशेषज्ञ सेवा की ओर मार्गदर्शन कर सकें। साथ ही, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चर्चाओं में कलंक और संकोच को कम करने के लिए संवेदनशील तथा गोपनीय संवाद का वातावरण आवश्यक है। शैक्षिक स्तर पर सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जीवन शैली को अनुशासन के कठोर मानक के रूप में प्रस्तुत न किया जाए, बल्कि स्वास्थ्य-संबंधी विवेकपूर्ण विकल्पों और आत्म-नियमन के अवसर के रूप में समझाया जाए। इस प्रकार बी.एड. प्रशिक्षण संस्थान ऐसे भावी शिक्षकों के विकास में योगदान दे सकते हैं, जो स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति सजग होने के साथ विद्यालयी विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण के प्रति भी संवेदनशील दृष्टिकोण रखते हों।

निष्कर्ष

उपरोक्त के आधार पर यह निष्कर्ष उभरता है कि बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों की जीवन शैली उनके मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ एक बहुआयामी पक्ष है, जिसे केवल व्यक्तिगत आदतों के स्तर पर समझना पर्याप्त नहीं है। आहार, शारीरिक सक्रियता, नींद एवं विश्राम, समय-प्रबंधन, सामाजिक सहभागिता और डिजिटल व्यवहार जैसे जीवन शैली के विभिन्न आयाम प्रशिक्षणार्थियों के भावनात्मक संतुलन, तनाव-प्रबंधन और मनोवैज्ञानिक कल्याण के साथ अंतःक्रिया कर सकते हैं। साथ ही, परिवार, आर्थिक स्थिति, शैक्षणिक कार्यभार, संस्थागत वातावरण तथा सामाजिक सहयोग जैसे निर्धारक इन व्यवहारों को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने की जिम्मेदारी केवल प्रशिक्षणार्थी पर डालने के बजाय शिक्षक-शिक्षा संस्थानों को भी अनुकूल शैक्षिक वातावरण निर्मित करने की आवश्यकता है। प्रशिक्षण कार्यक्रमों में स्वास्थ्य-जागरूकता, समय-प्रबंधन, शारीरिक सक्रियता, पर्याप्त विश्राम, डिजिटल संतुलन तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संवाद को व्यावहारिक गतिविधियों से जोड़ना उपयोगी हो सकता है। इस दिशा में परामर्श, सहपाठी सहयोग और आवश्यकता-आधारित सहायता की व्यवस्था प्रशिक्षणार्थियों के कल्याण को मजबूत कर सकती है। समग्र रूप से, स्वस्थ जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षक-शिक्षा के व्यापक विकासात्मक उद्देश्य से जोड़ना भावी शिक्षकों को अधिक संतुलित, संवेदनशील और व्यावसायिक रूप से सक्षम बनाने की दिशा में सार्थक कदम माना जा सकता है।

संदर्भ सूची

- गे, चैन, ली, शिलिन, ली, जियांगशुआन, एवं सहयोगी. (2026). द इन्फ्लुएंस पाथवेज ऑफ फिजिकल एक्टिविटी ऑन एंगजायटी इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स: ए सिस्टेमैटिक रिव्यू एंड मेटा-एनालिटिक स्ट्रक्चरल इक्वेशन मॉडलिंग स्टडी बेस्ड ऑन साइकोलॉजिकल रेजिलिएंस एंड सोशल सपोर्ट. *बीएमसी साइकोलॉजी*, 14, 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03915-2>
- डोनेली, सामंथा, पेनी, के., किन्न, मैरी, एवं सहयोगी. (2024). द इफेक्टिवनेस ऑफ फिजिकल एक्टिविटी इंटरवेंशन्स इन इम्प्रूविंग हायर एजुकेशन स्टूडेंट्स' मेंटल हेल्थ: ए सिस्टेमैटिक रिव्यू. *हेल्थ प्रमोशन इंटरनेशनल*, 39(2), daae027. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>
- ताद्रोस, मिशेल, न्यूबी, जिल एम., ली, सोफी, एवं वर्नर-सीडलर, अलिजा. (2025). ए सिस्टेमैटिक रिव्यू एंड मेटा-एनालिसिस ऑफ साइकोलॉजिकल ट्रीटमेंट्स टू इम्प्रूव स्लीप क्वालिटी इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स. *प्लॉस वन*, 20(2), e0317125. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317125>
- मार्टिन-रोड्रिगज़, एलेक्जेंड्रा, गोंजालेज़-प्रिएतो, नतालिया, एवं सहयोगी. (2026). इन्फ्लुएंस ऑफ फिजिकल एक्टिविटी ऑन परसीव्ड स्ट्रेस एंड मेंटल हेल्थ इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स: ए सिस्टेमैटिक रिव्यू. *फ्रंटियर्स इन स्पोर्ट्स एंड एक्टिव लिविंग*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1710832>
- मालागोडी, फ्रांसेस्का, फाईडोना, जेम्स एल., गार्डनर, बेंजामिन, एवं डोमेट्टा, एलेनोर जे. (2026). ए सिस्टेमैटिक रिव्यू ऑफ द इफेक्टिवनेस ऑफ फिजिकल एक्टिविटी इंटरवेंशन्स फॉर इम्प्रूविंग मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स. *जर्नल ऑफ कॉलेज स्टूडेंट मेंटल हेल्थ*, 40(3), 686–722. <https://doi.org/10.1080/28367138.2025.2566914>
- ली, जिहाई, झोउ, झिडोंग, हाओ, सिहाई, एवं जांग, लिउहोंग. (2025). ऑप्टिमल इंटेसिटी एंड डोज ऑफ एक्सरसाइज टू इम्प्रूव यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स' मेंटल हेल्थ: ए सिस्टेमैटिक रिव्यू एंड नेटवर्क मेटा-एनालिसिस ऑफ 48 रैंडमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल्स. *यूरोपियन जर्नल ऑफ एप्लाइड फिजियोलॉजी*, 125(5), 1395–1410. <https://doi.org/10.1007/s00421-024-05688-9>

वांग, यू., माओ, हैयु, झांग, श्येयुन, ली, देकुन, लियू, झेनकाई, शांग, वेई, एवं सॉना, गुओच्यांग. (2026). एसोसिएशन बिटवीन फिजिकल एक्टिविटी एंड डिप्रेशन इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स: ए सिस्टेमैटिक रिव्यू एंड मेटा-एनालिसिस विद पब्लिक हेल्थ इम्प्लिकेशन्स. *फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी*, 17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1850043>

विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2020). डब्ल्यूएचओ गाइडलाइन्स ऑन फिजिकल एक्टिविटी एंड सेडेंटरी बिहेवियर. विश्व स्वास्थ्य संगठन. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

वेंग, झे, एवं वांग, शिन. (2026). एसोसिएशन बिटवीन सेंसर-बेस्ड फिजिकल एक्टिविटी, सेडेंटरी बिहेवियर, स्लीप, एंड मेंटल हेल्थ इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स: ए सिस्टेमैटिक रिव्यू. *फ्रंटियर्स इन एजुकेशन*, 11. <https://doi.org/10.3389/feduc.2026.1862227>

स्ट्रेराम, संड्या, बरोज, ट्रेसी, डंकन, मिच जे., एवं हचेसन, मेलिंडा डब्ल्यू. (2025). हेल्थ बिहेवियर इंटरवेंशन्स टू इम्प्रूव मेंटल हेल्थ आउटकम्स फॉर स्टूडेंट्स इन द यूनिवर्सिटी सेटिंग: ए सिस्टेमैटिक रिव्यू ऑफ रैंडमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल्स. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिहेवियरल न्यूट्रिशन एंड फिजिकल एक्टिविटी*, 22, 32. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01718-7>

हचेसन, मेलिंडा डब्ल्यू., बरोज, ट्रेसी, डंकन, मिच जे., ब्राउन, हन्ना, थॉर्नटन, लारा, एवं सहयोगी. (2022). हेल्थ बिहेवियर इंटरवेंशन्स फॉर यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स मेजरिंग मेंटल हेल्थ आउटकम्स: ए स्कोपिंग रिव्यू. *फ्रंटियर्स इन पब्लिक हेल्थ*, 10, 1063429. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1063429>

हुआंग, केविन, बेकमैन, एम्मा एम., ड, नॉर्मन, डिंगल, जेनिवीव ए., हान, रोंग, जेम्स, कारी, विंक्लर, एलिजाबेथ, स्टाइलियानू, मिखालिस, एवं गोमरसॉल, स्ज़ान आर. जी. (2024). इफेक्टिवनेस ऑफ फिजिकल एक्टिविटी इंटरवेंशन्स ऑन अंडरग्रेजुएट स्टूडेंट्स' मेंटल हेल्थ: सिस्टेमैटिक रिव्यू एंड मेटा-एनालिसिस. *हेल्थ प्रमोशन इंटरनेशनल*, 39(3), daae054. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>