



## पुरुषों और महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

डॉ. के. आर. शशिकला राव<sup>1</sup>

<sup>1</sup>भाषा विभाग के विभागाध्यक्ष, ट्रान्सैंड डिग्री कॉलेज, एलचेनहल्ली, बेंगलोर।

### शोध सारांश

इस अध्ययन का उद्देश्य स्नातक और स्नातकोत्तर छात्रों के सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करना है। वर्तमान अध्ययन के लिए 328 स्नातक और स्नातकोत्तर छात्रों को प्रगतिशील नमूना पद्धति के साथ चुना गया था। नमूने में 164 पुरुष और 164 छात्राएं शामिल हैं। सैंपल 18 से 25 साल की उम्र का है। परिणाम व्यवस्थित तथ्य को इंगित करते हैं कि 2.6% अंडर और पोस्टग्रेजुएट छात्रों में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की कम डिग्री थी; 73.7% में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का मध्यम स्तर था; 24.6% में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का उच्च स्तर था। इसलिए अंडर और पोस्टग्रेजुएट छात्र के मानसिक स्वास्थ्य की प्रतिशत आयु में पर्याप्त सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य था। इस आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि अंडर और पोस्ट ग्रेजुएट छात्रों में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति संतोषजनक थी।

**मुख्य शब्द:** मानसिक स्वास्थ्य, स्नातक और स्नातकोत्तर, छात्र।

### परिचय

स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) स्वास्थ्य परिभाषा में शारीरिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और मानसिक स्वास्थ्य शामिल है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति। प्राचीन काल से, भारत ने लोगों के स्वास्थ्य को प्राथमिकता दी है और शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ समाज की आवश्यकता को महत्व दिया है। कहावत के आधार पर "मानसिक स्वास्थ्य के बिना कोई स्वास्थ्य नहीं है" यह इस तथ्य को रेखांकित करता है कि मानसिक स्वास्थ्य का एक मजेदार और आवश्यक कारक है। भारत और विदेशों के कुछ शोधकर्ताओं ने कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अध्ययन किया। अनुसंधानकर्ताओं ने नैदानिक और जनसंख्या आधारित अध्ययन किए हैं, अक्सर विभिन्न प्राथमिकता संबंधों के साथ जो

एक दूसरे के पूरक हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य धारणा से, विभिन्न मानसिक विकारों की आवृत्ति, आउट लाइन, व्यक्तित्व और तत्वों की जांच की गई है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है मानसिक विकार की अनुपस्थिति। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार "मानसिक स्वास्थ्य कल्याण की एक स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक रूप से काम कर सकता है, और अपने काम में योगदान करने में सक्षम है"। डब्ल्यूएचओ ने जोर देकर कहा कि मानसिक स्वास्थ्य "मानसिक स्वास्थ्य की अनुपस्थिति से अधिक न केवल सक्रिय स्थितियों से बचने के बारे में है, बल्कि चल रहे कल्याण और खुशी की देखभाल भी कर रहा है। आम तौर पर मानसिक स्वास्थ्य कुशल, संतोषजनक और मन की निरंतर स्थिति को संदर्भित करता है।

हाल की स्थितियों में, स्वास्थ्य समस्याएं, विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य, इतनी जटिल हैं। यूथ सेंटर कॉलेज एक महत्वपूर्ण स्थान है जिसमें मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन और पता लगाया जाता है। अधिकांश मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की शुरुआत पहली बार युवा वयस्कता (केसलर et.al 2005) से हुई है, जैसा कि 2004 में कॉलेज ऑफ द अभिभूत: कैंपस मानसिक स्वास्थ्य संकट और इसके बारे में क्या करना है, इस बात की पुष्टि करता है कि स्टूडेंट्स की बढ़ती संख्या अवसाद, चिंता और प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रही है। शोध, स्वास्थ्य समाज के विकास, उत्पादकता और विकास के लिए एक मौलिक घटक है और दुनिया में हर जगह सुखी और स्वस्थ जीवन के लिए भावुक है। दुनिया के अनुसार यह दर्शाता है कि कई स्नातक या स्नातकोत्तर छात्र चिंता और डी-प्रेसर से पीड़ित हैं; उनमें से एक महत्वपूर्ण संख्या खाने के विकार और आत्म-नुकसान से ग्रस्त है। भारत के राष्ट्रपति, राम नाथ कोविंद ने कहा कि 2017 में भारत "एक मानसिक स्वास्थ्य महामारी का सामना कर रहा था"। एक अध्ययन में पाया गया है कि 2017 में भारत की 14% आबादी मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित थी, 45.7 मिलियन आबादी अवसादग्रस्तता विकारों से पीड़ित थी और 49 मिलियन आबादी चिंता विकारों से पीड़ित थी। प्रारंभिक वयस्कता में आदतें विकसित हो रही हैं; आत्म-छवि और सामाजिक संबंध वयस्क जीवन में व्यक्तियों की विशेषताएं हैं। सभी जीवनकाल मानसिक विकारों का लगभग तीन चौथाई मध्य बिसवां दशा से शुरू होता है, और पदार्थ डिस-ऑर्डर के लिए मध्यम आयु 18 और 29 वर्ष की आयु (केसलर आरसी, अमिंगर जीपी, et.al 2007) के बीच आती है।

**अनुसंधान डिजाइन और पद्धति:** अनुसंधान क्षेत्र: अध्ययन स्ट्रप और हैडली द्वारा फैलाया गया था। 1997 में स्नातक और स्नातकोत्तर छात्र की आयुमानसिक स्वास्थ्य की सकारात्मक अवधारणा ने 18 से 2 साल पुणे में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का एक मॉडल बनाया। इसमें (ए) आत्म-स्वीकृति शामिल है: सुझाव देता है कि व्यक्ति दिए गए समुदाय में अपनी कमियों और बिंदुओं और आत्म-मूल्य से पूरी तरह से अवगत है (बी) अहंकार- ताकत: चिंता और भय और मानव जीवन के फी लोसोफी से उत्पन्न नकारात्मक भावनाओं के साथ आने की क्षमता। साथ ही रेने डेसकार्ट्स ह्यूमैन प्रकृति के दर्शन और मानव

प्रकृति के दृष्टिकोण के रूप में कारण को समझने का एक और योगदानकर्ता था। उनका मानना था कि मन और शरीर दो अलग-अलग चीजें हैं और मानव प्रकृति सहित किसी भी चीज़ के बारे में सच्चा ज्ञान शुद्ध कारण के अनुप्रयोग के माध्यम से आता है। इस मुद्दे पर अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए वर्तमान अध्ययन को स्नातक और स्नातकोत्तर उपकरणों के मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने की योजना बनाई गई थी।

## अध्ययन का उद्देश्य

1. मानसिक स्वास्थ्य अर्थात् अहंकार- शक्ति, आत्म-स्वीकृति और दर्शन को मापने के लिए- पुरुषों और महिलाओं की प्रकृति।
2. पुरुषों और महिलाओं के पुरुषों की तुलना करना- ताल स्वास्थ्य अर्थात् अहंकार-शक्ति, आत्म-स्वीकृति और दर्शन पुरुषों और महिलाओं की मानव प्रकृति।

**अनुसंधान डिजाइन:** अध्ययन ने अनुसंधान की एक वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धति का उपयोग किया। एक सर्वेक्षण पुनः खोज विषयों के चर के बारे में डेटा एकत्र करती है।

## नमूना प्रक्रिया और नमूना

वर्तमान अध्ययन के लिए 18 से 25 वर्ष के आयु वर्ग के कुल 328) 164 पुरुष और 164 महिला (स्नातक और स्नातकोत्तर छात्रों को उद्देश्यपूर्ण नमूना पद्धति का उपयोग करके चुना गया है। अच्छी तरह से संरचित अगाशे और हेलोड (1988) मानसिक स्वास्थ्य सूची) एमएचआई (का उपयोग आरईएल डेटा के संग्रह के लिए किया जाता है।

अगाशे और हेलोड (1988) द्वारा मानसिक स्वास्थ्य सूची (एमएचआई) ने आत्म-एसी सेप्टेंस, अहंकार-शक्ति और हू मैन प्रकृति के दर्शन को मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख घटकों के रूप में माना। इस एमएचआई में 36 राज्य शामिल हैं, आत्म-स्वीकृति का दोहन करने, अहंकार-शक्ति का आकलन करने और मानव प्रकृति के फिलोसोफी को मापने के लिए 12 प्रत्येक। एमएचआई से प्राप्त रीस्पॉन्स को स्कोर करते समय, यह ध्यान में रखा गया है कि 36 आइटम थे, जहां नंबर 1, 7, 9, 15, 17, और 18 नकारात्मक हैं और 6, 8, 14, 16, और 27 सकारात्मक शब्द हैं, जो सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के अहंकार-शक्ति घटक से संबंधित थे। इसी तरह, आइटम 2, 10, 20, 28, 29, और 31 नकारात्मक शब्द हैं और 4, 11, 22, 24, 26 और 34 सकारात्मक शब्द हैं, जो सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के आत्म-स्वीकृति घटक का गठन करते हैं। हालांकि, आइटम 5, 13, 21, 25, और 36 नकारात्मक शब्द हैं और 3, 12, 19, 23, 30 और 32 सकारात्मक शब्द हैं, जो सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के हू मैन प्रकृति घटक के दर्शन को टैप करने के लिए हैं। इसके अलावा

कुंजीबद्ध डि रिकशन में दी गई प्रत्येक प्रतिक्रिया को 1 अंक का संख्यात्मक क्रेडिट और एंटी-कीड दिशा में दी गई प्रत्येक प्रतिक्रिया के लिए 0 अंक का क्रेडिट निर्दिष्ट करते हुए एमएचआई की 36 वस्तुओं पर प्रत्येक विषय की प्रतिक्रियाओं को स्कोर किया गया था और विषयों की पूरी सूची पर समग्र स्कोर देखा गया था। एमएचआई पर कुल स्कोर सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के परिमाण को दर्शाता है। इस इन-वैटरी का अधिकतम संभव स्कोर 36 है जबकि न्यूनतम संभव स्कोर शून्य है। इस प्रकार, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के डी-ग्री से अधिक स्कोर, इस सूची के स्कोरिंग की दिशा है।

**अहंकार-शक्ति:** आत्म-स्वीकृति पुरुषों का औसत 7.83 है, कक्षा विचलन 2.09 है, कक्षा त्रुटि 0.09 है और महिलाओं का औसत 7.83 है।

**आत्म-स्वीकृति:** अहंकार-शक्ति पुरुषों का औसत 7.84 है, कक्षा विचलन के साथ 2.09 है, कक्षा की त्रुटि 0.09 है और महिलाओं का औसत 8.20 है।

**दर्शन मानव प्रकृति:** फिलोसोफी मानव प्रकृति का औसत मानव प्रकृति पुरुषों का 6.68 एसटीडी विचलन के साथ 1.47 है, एसटीडी त्रुटि 0.06 है और महिलाएं 6.68 कक्षा विचलन 1.47 है, कक्षा त्रुटि 0.06 है। कुल मानसिक स्वास्थ्य: कक्षा विचलन के साथ कुल मानसिक स्वास्थ्य पुरुषों के 22.73 का औसत 4.31 है, कक्षा त्रुटि 0.19 है और महिलाओं का औसत 22.71 है, कक्षा विचलन 4.30, कक्षा त्रुटि 0.19 है।

**सांख्यिकीय उपकरण:** इन अध्ययनों के लिए, वर्णनात्मक आँकड़े डेटा विश्लेषण के लिए उपयोग किए जाने वाले माध्य, मोड, मानक डी और मानक माध्य त्रुटि और इंडिपेन डेंट नमूना टी-परीक्षण की गणना करते हैं। प्रक्रिया: महाराष्ट्र के पिंपरी चिंचवाड़ और पुणे जिला क्षेत्र के तहत आने वाले अध्ययन क्षेत्रों से 328 स्नातक और स्नातकोत्तर छात्रों को जानबूझकर चुना गया था। नमूने में 18 से 25 वर्ष की आयु वर्ग के 164 पुरुष और 164 महिला छात्र हैं। डेटा कलेक्शन के लिए मेंटल हेल्थ इन्वेंट्री का एडमिनिस्ट्रेशन गूगल फॉर्म की मदद से सर्वे रिसर्च के प्रोटोकॉल का पालन करते हुए किया गया। मैनुअल में स्कोरिंग कुंजी की मदद से स्कोरिंग की गई थी। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के निम्न, मध्यम और उच्च स्तर में विषयों के वर्गीकरण को लेखक द्वारा सुझाए गए अनुसार कार से बाहर निकाला गया था। नतीजे आ रहे हैं।

अहंकार-शक्ति महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य एफ-वैल्यू 0.001 है जो पी-वैल्यू के रूप में गैर-महत्वपूर्ण है। 0.98 जो 0.05 के स्तर से अधिक है। इस प्रकार समानता विचरण की शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया गया और यह निष्कर्ष निकाला गया कि दो समूहों का विचरण

समान है। मुद्रण क्षेत्र: अंतःविषय बहुभाषी टी-टेस्ट का मान 0.04 है। इस प्रकार टी मान महत्वपूर्ण है क्योंकि पी-मान 0.98 है जो 0.05 से अधिक है। इस प्रकार दो समूहों के जनसंख्या साधनों की समानता की शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है और यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि अहंकार-शक्ति पुरुषों और महिलाओं के पुरुषों का स्वास्थ्य अलग-अलग नहीं है।

आत्म-स्वीकृति का मानसिक स्वास्थ्य फिलोसोफी मानव स्वभाव पुरुषों और महिलाओं एफ-वैल्यू 0.001 है जो पी-वैल्यू के रूप में गैर-महत्वपूर्ण है। 0.99 जो 0.05 के स्तर से अधिक है। इस प्रकार विचरण की समानता की शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है और यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि दो समूहों का विचरण समान है।

टी-टेस्ट का मान 0.063 है। इस प्रकार टी मान महत्वपूर्ण है क्योंकि पी-मान 0.98 है जो 0.05 से अधिक है। इस प्रकार दो समूहों के जनसंख्या साधनों की समानता की शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है और यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि दर्शनशास्त्र के पुरुषों का स्वास्थ्य मानव स्वभाव पुरुष और महिलाएं अलग नहीं हैं।

आत्म-स्वीकृति पुरुषों और महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य एफ-वैल्यू 0.018 है जो पी-वैल्यू के रूप में गैर-सिग निफिकेंट है। 0.89 जो 0.05 के स्तर से अधिक है। इस प्रकार विचरण की समानता की शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया गया और यह निष्कर्ष निकाला गया कि दो समूहों का विचरण समान है।

टी-टेस्ट का मान 0.004 है। इस प्रकार टी मान महत्वपूर्ण है क्योंकि पी-मान 0.89 है जो 0.05 से अधिक है। इस प्रकार दो समूहों के जनसंख्या साधनों की समानता की शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है और यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि आत्म-स्वीकृति पुरुषों और महिलाओं के पुरुषों का स्वास्थ्य अलग-अलग नहीं है।

### **कुल पुरुषों, स्वास्थ्य पुरुषों और महिलाओं के स्वतंत्र नमूने परीक्षण**

कुल मानसिक स्वास्थ्य पुरुषों और महिलाओं का मानसिक स्वास्थ्य एफ-वैल्यू 0.000 है जो पी-वैल्यू के रूप में गैर-सिग निफिकेंट है। 0.98 जो 0.05 से अधिक स्तर है। इस प्रकार विचरण की समानता की शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है और यह माना जाता है कि दोनों समूहों का विचरण बराबर है।

टी-टेस्ट का मान 0.07 है। इस प्रकार टी मान महत्वपूर्ण है क्योंकि पी-मान 0.98 है जो 0.05 से अधिक है। इस प्रकार दो समूहों के जनसंख्या साधनों की समानता की शून्य परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है

और यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि कुल मानसिक स्वास्थ्य पुरुष और महिलाएं अलग-अलग नहीं हैं।

## स्वतंत्र नमूने परीक्षण

विचरण की समानता के लिए लेवेन का टेस्ट साधनों की समानता के लिए 1-परीक्षण दर्शनशास्त्र का मानसिक स्वास्थ्य मानव स्वभाव अंतर का 95% आत्मविश्वास अंतराल पुरुषों और महिलाओं के बीच औसत आत्म-स्वीकृति में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था (टी-वैल्यू 0.04, पी >.005 है)।

पुरुषों और महिलाओं के बीच औसत आत्म-स्वीकृति में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था, पुरुषों और महिलाओं के बीच मानव प्रकृति के औसत दर्शन में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था (टी-वैल्यू 0.063, पी >.005 है)।

पुरुषों और महिलाओं के बीच कुल पुरुषों और महिलाओं में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था (टी-वैल्यू = 0.063 है, पी >.005)।

इस शोध में पुरुषों और महिलाओं के बीच मानसिक स्वास्थ्य की तुलना और मानसिक स्वास्थ्य के उप पैमाने अर्थात् अहंकार-शक्ति, आत्म-प्राप्ति, मानव प्रकृति के दर्शन का एक सांख्यिकीय तकनीक से परीक्षण किया गया था, हमने पाया है कि पुरुषों का मानसिक स्वास्थ्य महिलाओं के 6.593 मानसिक स्वास्थ्य (अहंकार-शक्ति, आत्म-स्वीकृति, हू-मैन प्रकृति के दर्शन और पुरुषों और महिलाओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंतर) से बेहतर है।

हालांकि, जब सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए स्वतंत्रता नमूना टी-परीक्षण का उपयोग किया गया था, तो यह पाया गया कि अहंकार-शक्ति, आत्म-स्वीकृति, मानव स्वभाव के फिलोसोफी और पुरुषों और महिलाओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के पुरुषों और महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था।

## समाप्ति

परिणाम के बाद हमने पाया कि पुरुषों का कुल मानसिक स्वास्थ्य महिलाओं की तुलना में अधिक है , लेकिन जब हमने एक स्वतंत्र नमूना टी-परीक्षण के माध्यम से परीक्षण किया तो यह पाया गया कि कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था -मनोवैज्ञानिक(3) 32 ;1977 । अहंकार-शक्ति ,आत्म-स्वीकृति ,मानव स्वभाव के दर्शन और पुरुषों और महिलाओं के कुल मानसिक स्वास्थ्य के बीच फेरेंस।

परिणामों के आधार पर ,यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य के पुरुषों और महिलाओं के बीच कोई अंतर नहीं है और उप पैमाने अर्थात अहंकार-शक्ति ,आत्म-स्वीकृति ,मानव प्रकृति का दर्शन है।

## संदर्भ

- आगाशे सीडी, हेलोड आरडी पोसी टिव मानसिक स्वास्थ्य सूची के लिए मैनुअल साइकोस्कैन। वर्धा 1988। आईबीएम कॉर्प (2017)। विंडोज के लिए आईबीएम एसपीएसएस सांख्यिकी, संस्करण 26.0। आर्माक, एनवाई: आईबीएम कॉर्प।
- केसलर आर.सी., अमिंगर जी.पी., एगुइलर। , अलोंसो जे, ली एस, उस्तुन टीबी (2007)। मानसिक विकारों की शुरुआत की आयु: हाल के साहित्य की समीक्षा। कर ओपिन मनोचिकित्सा। 2007;20:359-364. doi:10.1097/वाईसीओ.0b013e32 816ebc8c.
- केसलर, आर.सी., बर्गलंड, पी., डेमलर, ओ., जिन, आर., मेरिकांगस, के.आर., और वाल्टर्स, ई.ई. "राष्ट्रीय कोमोर्बिडिटी सर्वेक्षण प्रतिकृति में डीएसएम -4 विकारों के आजीवन प्रसार और उम्र की शुरुआत का विघटन"। जेनेरल साइ चियाट्री 62, 593-602। डियो: 10.1001.
- ख्याति एस., मिश्रा, ए., मिश्रा, वी., (2021). टिहरी उत्तराखंड इजपेश 2021 के बुजुर्गों के बीच सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति; 8(2): 25-27.
- नाइक, (2015)। ग्रामीण और शहरी एडोल्स सेंट छात्रों के बीच मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन, आईजेआरएसएसएच वॉल्यूम 2, अंक 2, पी 143-145।
- प्रसन्ना । (1984). उच्च और निम्न प्राप्त करने वाले किशोरों से जुड़े सेर टैन मानसिक स्वास्थ्य चर का अध्ययन किया। पुनर्प्राप्त प्रपत्र <https://www.ideasforindia.in/topics/human-development/under>
- स्टैंडिंग-इंडिया-एस-मेंटल-हेल्थ-क्राइसिस.html स्ट्रॉप एचएच, हैडली एसडब्ल्यू। स्वास्थ्य और चिकित्सीय परिणाम का एक त्रिपक्षीय मॉडल अमेरिकी।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन । स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारक: ठोस तथ्य-दूसरा संस्करण 2003.
- विश्व स्वास्थ्य संगठन । विश्व स्वास्थ्य रिपोर्ट। स्वास्थ्य प्रणाली: जिनेवा, स्वास्थ्य, फिटनेस और कल्याण के लिए जीवन शैली 2001, पी 76.