ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ROLE OF TEACHERS IN PROMOTING MENTAL HEALTH AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Ramandeep Kaur

M.Ed. Student Department of Education, Government (State) College of Education, Patiala, India

Dr. Rupinder Kaur Sohi

Assistant Professo, Department of Education, Government (State) College of Education, Patiala, India

ਸਾਰ (ABSTRACT)

ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਬਾਅ, ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਵੇ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ 30 ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਮਰਥਨ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਣ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਨਿਸਕਰਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ (Keywords): ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਣਾਅ, ਅਧਿਆਪਕ ਸਹਿਯੋਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਲਾਈ, ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਭੂਮਿਕਾ (INTRODUCTION)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਬਾਅ, ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਦਲਾਅ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪੜਾਅ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (IMPORTANCE OF THE STUDY)

ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਬਾਅ, ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਰਵੱਈਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (OBJECTIVES OF THE STUDY)

ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ।

ਪਰਿਕਲਪਨਾਵਾਂ (HYPOTHESIS OF THE STUDY)

ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਹੈ।

ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਵਿਧੀ (RESEARCH METHODOLOGY)

ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਵੇ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

METHOD OF THE STUDY

ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਸਰਵੇ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

SAMPLE OF THE STUDY

ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਇੱਕ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ 30 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ (15 ਲੜਕੇ ਅਤੇ 15 ਲੜਕੀਆਂ) ਨੂੰ ਯਾਦ੍ਰਿਚਛਿਕ ਨਮੂਨਾ ਚੋਣ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਨੌਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

TOOL USED

ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ।

DATA COLLECTION

ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਰਾਹੀਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਝਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

DATA ANALYSIS

ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਟਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਣਨਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਚਰਚਾ (RESULTS AND DISCUSSION)

ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਰਾਹੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਟਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ।

ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ, ਹੋਮਵਰਕ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ।

ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਣ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ।

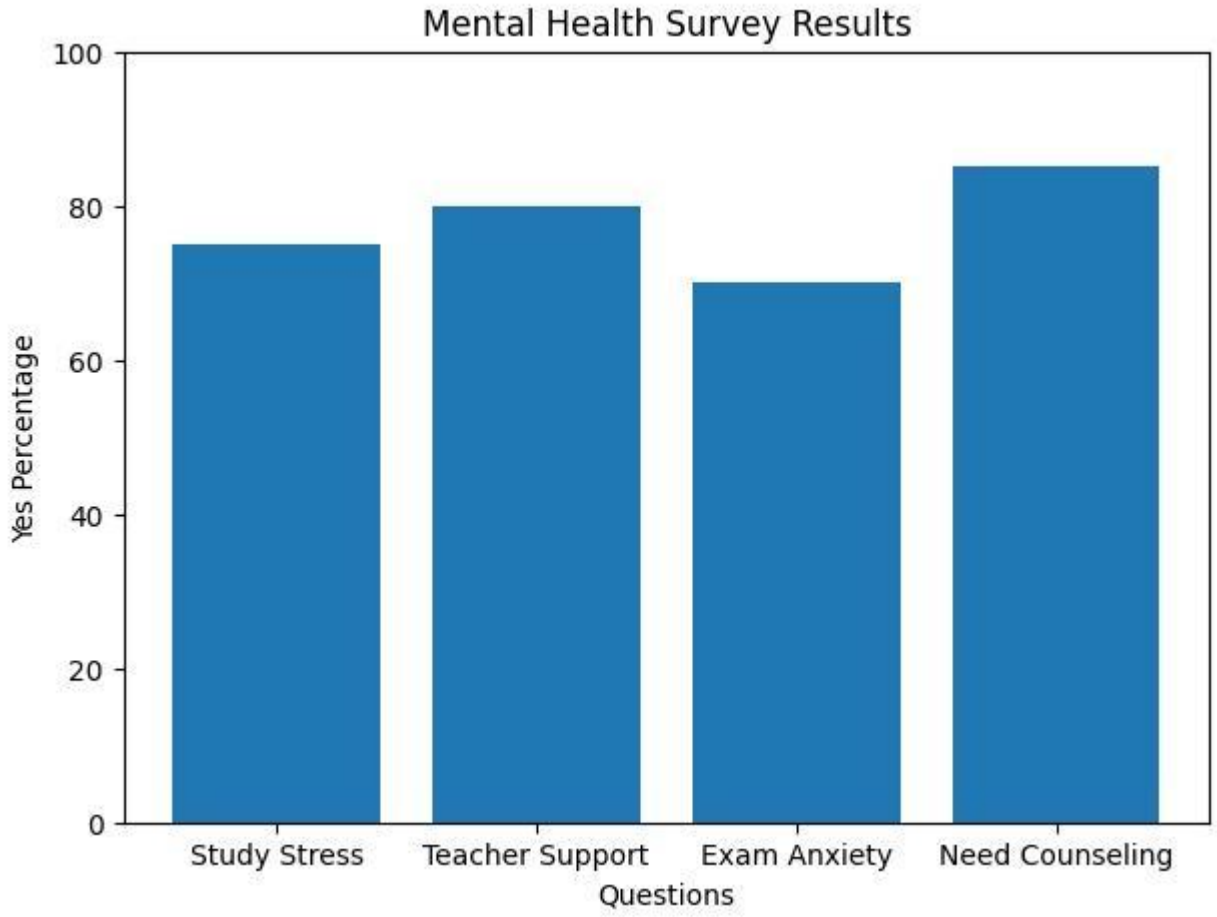
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

TABLE 1: RESULTS OF MENTAL HEALTH SURVEY

ਪ੍ਰਸ਼ਨ	ਹਾਂ (%)	ਨਹੀਂ (%)
ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	75%	25%
ਅਧਿਆਪਕ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ	80%	20%
ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	70%	30%
ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	85%	15%

Figure 1: Results of Mental Health Survey among Secondary School Students

ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। Sharma (2020) ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ UNESCO (2021) ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਕੂਲੀ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।



ਮੁੱਖ ਖੋਜਾਂ (FINDINGS OF THE STUDY)

1. ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ, ਹੋਮਵਰਕ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਣ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਪਾਈ ਗਈ।
6. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ (RECOMMENDATIONS)

1. ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
2. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਉੱਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿੱਖਣ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਯੋਗ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
6. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਸਕਰਸ਼ (CONCLUSION)

ਮੌਜੂਦਾ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਨਿਸਕਰਸ਼ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਬਾਅ, ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਕਾਰਨ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ

ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਧਿਐਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ (LIMITATIONS OF THE STUDY)

1. ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਕੇਵਲ ਮਾਧਿਮਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਸੀ।
2. ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 30 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ।
3. ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।
4. ਅਧਿਐਨ ਇੱਕ ਸੀਮਿਤ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਭਵਿੱਖੀ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ (SCOPE FOR FURTHER RESEARCH)

1. ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਵੱਡੇ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਦਰਭ (REFERENCES)

1. American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
2. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84(*2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191
3. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
4. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82* (1), 405–432. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
5. Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement.* Routledge.
6. Kumar, R. (2019). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (5th ed.). SAGE Publications.
7. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). *Fostering healthy mental, emotional, and behavioral development in children and youth.* National Academies Press.
8. UNESCO. (2021). *The state of the global education crisis: A path to recovery.* UNESCO.
9. Weare, K. (2015). *What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools?*. National Children's Bureau.
10. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all.* World Health Organization.

1. .ਪਰਿਸ਼ਿਸ਼ਟ (APPENDIX)

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ (QUESTIONNAIRE)

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ

1. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
2. ਕੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
3. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?
4. ਕੀ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?
5. ਕੀ ਸਕੂਲ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ?
6. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
7. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਹੂਲਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?
8. ਕੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦਬਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?
9. ਕੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
10. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?