

# विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अभिप्रेरणा, आत्मदया और जीवन गुणवत्ता का प्रभाव

डॉ. एस. रुपेंद्र राव

विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग, पंडित सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

Email id: [psychologydeptpsou2016@gmail.com](mailto:psychologydeptpsou2016@gmail.com)

## सारांश

मनोवैज्ञानिक तनाव से ग्रस्त छात्रों में करुणापूर्ण सोच का अभ्यास करने वाले छात्रों की तुलना में नकारात्मक भावनाएँ काफी अधिक होती हैं। शैक्षणिक प्रेरणा, आत्म-करुणा और आत्म-आलोचना मानसिक स्वास्थ्य से दृढ़ता से संबंधित हैं। जो छात्र अध्ययन के लिए प्रेरित होते हैं, स्वयं के प्रति दयालु होते हैं और स्वयं के प्रति कम आलोचनात्मक होते हैं, उनमें मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उच्च होता है। आज के तेजी से बदलते सामाजिक परिवेश में, छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धियों के बीच संबंध पर लगातार ध्यान दिया जा रहा है। यह संबंध न केवल व्यक्तिगत छात्रों के विकास से जुड़ा है, बल्कि कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में शिक्षा की गुणवत्ता और समाज में प्रतिभा के विकास पर भी गहरा प्रभाव डालता है प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य ही विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अभिप्रेरणा, आत्म दया और जीवन गुणवत्ता का प्रभाव का अध्ययन करना है।

**मुख्य शब्द:** मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक प्रेरणा, आत्म-करुणा, आत्म-आलोचना, जीवन गुणवत्ता

## परिचय

### ❖ मानसिक स्वास्थ्य

जब लोग मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो वे अपनी क्षमताओं को पहचान पाते हैं, जिंदगी के सामान्य तनावों का सामना कर पाते हैं, रचनात्मक तरीके से काम कर पाते हैं, और अपने समुदाय में सकारात्मक योगदान दे पाते हैं (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2004)। जब लोगों का मानसिक स्वास्थ्य खराब होता है, तो वे खुद को अलग-थलग महसूस करने लगते हैं और विषाद और चिंता जैसे कमजोर करने वाले लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं। खराब मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है, क्योंकि लोग अनियमित खाने की आदतों, खराब सफाई और सामान्य बेचैनी के ज़रिए अपने शारीरिक स्वास्थ्य की उपेक्षा करके प्रतिक्रिया कर सकते हैं (ओहरनबर्गर एट अल., 2017)। आधुनिक शोधों से पता चलता है कि शैक्षणिक प्रेरणा, आत्म-करुणा और आत्म-आलोचना मानसिक स्वास्थ्य से दृढ़ता से संबंधित हैं। जो छात्र अध्ययन के लिए प्रेरित होते हैं, स्वयं के प्रति दयालु होते हैं और स्वयं के प्रति कम आलोचनात्मक होते हैं, उनमें मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उच्च होता है।

विद्यालय और परिवार महत्वपूर्ण सामाजिक इकाइयां हैं जो सभी व्यक्तियों के स्वास्थ्य और कल्याण के साथ जुड़ी हुई हैं। विद्यालय की प्रमुख जिम्मेदारी है कि वे छात्रों के शारीरिक, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करें और इन्हें बेहतर बनाएं। वैश्विक चुनौतियों के कारण यह जरूरी हो गया है कि विद्यालय छात्रों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं पर ध्यान केंद्रित करें और उनके समग्र कल्याण का ध्यान रखें। समय पर पहचान और रोकथाम अनिवार्य रूप से पारिस्थितिक तंत्र को सुरक्षित बना सकते हैं। हमारे देश में मानसिक स्वास्थ्य और मनोसामाजिक कल्याण सबसे उपेक्षित क्षेत्रों में से एक है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण ;2016 यह दर्शाता है कि हमारे देश में ऐसे लगभग एक सौ पचास मिलियन नागरिक हैं जिन्हें मानसिक स्वास्थ्य कल्याण के लिए देखभाल और सहायता की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त, यह पता चला कि इनमें से सत्तर से नब्बे प्रतिशत लोग सही समय पर गुणवत्ता युक्त सहायता प्राप्त ही नहीं कर सके। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार किशोर आयु

समूह में आत्म-क्षति दर वैश्विक स्तर पर सबसे अधिक संख्या में पाई जाती है। अधिकांश शारीरिक बीमारियों के लिए भावनात्मक तनाव और अन्य चिंताएं एक प्रमुख कारक हैं।

### ❖ अभिप्रेरणा

अभिप्रेरणा व्यक्ति की वह अंदरूनी स्थिति है जो कुछ क्रियाएँ पैदा करके उसके व्यवहार को एक खास दिशा में, उद्देश्य की प्राप्ति की तरफ ले जाती है। अभिप्रेरणा एक ऐसा पहलू है जिसमें सबकी दिलचस्पी होती है, क्योंकि किसी भी काम को करने के लिए गतिशील होना ज़रूरी है। व्यक्ति जीवन के तय काम, क्रिया आदि में निरंतरता बनाए रखने के लिए ऊर्जा के स्रोत खोजने और कोशिशों को जारी रखने के लिए संघर्ष करता है, और इसके लिए कुछ बाहरी और अंदरूनी कारकों की मदद लेता है। ये कारक व्यक्ति को चलायमान रखने में मदद करते हैं और काम के प्रति रुचि, निष्ठा और लगन बनाए रखने और विकसित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। ये कारक बाहरी जैसे- प्रशंसा, मूल्यांकन, पुरस्कार आदि और अंदरूनी कारक जैसे- रुचि, उत्सुकता, नियम-पालन आदि हैं। आम तौर पर व्यक्ति अंदरूनी कारकों से अभिप्रेरित होता है। जीवन में उपलब्धि हासिल करने की अभिप्रेरणा अंदरूनी कारकों से ज़्यादा प्रभावित होती है। आंतरिक प्रेरणा (आर्मब्रस्टर एट अल. 2009; बिकेट एट अल. 2010)। अकादमिक सहभागिता इस बात से जुड़ी है कि छात्र अपने अकादमिक कार्य (जैसे ज्ञान और कौशल हासिल करना) में कितनी कोशिश करने को तैयार हैं (न्यूमैन 1992)। मानसिक स्वास्थ्य का संबंध आंतरिक प्रेरणा से भी है—जो सहभागिता का एक अहम कारक है (बार्ड एट अल. 2004; बेली और फिलिप्स 2016; लॉक और लैथम 2004)। आंतरिक प्रेरणा, आत्म-निर्धारण सिद्धांत (एसडीटी) में बाहरी प्रेरणा से अलग होती है, जो सबसे स्थापित प्रेरणा सिद्धांतों में से एक है (डेसी और रयान 1985)। हर व्यक्ति में अपनी मनोवैज्ञानिक ऊर्जा को आत्म-साक्षात्कार और सामाजिक समायोजन में लगाने की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है (डेसी और रयान 1985)। आंतरिक प्रेरणा उन गतिविधियों में ज़ाहिर की जा सकती है जो स्वाभाविक रूप से रुचिकर और संतुष्टिदायक होती हैं; दूसरी ओर, बाहरी प्रेरणा उन गतिविधियों में देखी जा सकती है जो किसी लक्ष्य की प्राप्ति का साधन होती हैं, जैसे धन और प्रतिष्ठा। आंतरिक प्रेरणा बेहतर प्रदर्शन (बार्ड एट अल. 2004), खुशहाली (बेली और फिलिप्स 2016), जीवन संतुष्टि (लॉक और लैथम 2004), सामाजिक व्यवहार (गैरे 2003) और नैतिक निर्णय (कोटेरा एट अल. 2018सी) जैसे सकारात्मक परिणामों से जुड़ी है। खासतौर पर उच्च शिक्षा में, छात्रों की आंतरिक प्रेरणा अकादमिक प्रदर्शन (खलीला 2015) और सार्थकता (उटवेर 2014) से संबंधित थी।

### ❖ आत्मदया

मानसिक स्वास्थ्य से इसका नाता होने के चलते, आत्म-करुणा को मानसिक स्वास्थ्य के अनुसंधान में लगातार और ज़्यादा अहमियत दी जा रही है (एहरेट एट अल. 2015; कोटेरा एट अल. 2018बी, डी, ई, एफ; मूरिस एट अल. 2016)। आत्म-करुणा—अपनी कमज़ोरियों और खामियों के प्रति उदार और समझदार रवैया अपनाना (गिल्बर्ट 2010)—लचीलापन बढ़ाकर मानसिक दबाव को हल्का करती है (ट्रॉम्पेटर एट अल. 2017)। आत्म-करुणा का बेहतर मानसिक स्वास्थ्य से गहरा संबंध है (एहरेट एट अल. 2015; हेयटर और डोरस्टिन 2014; मूरिस एट अल. 2016), और यह यूके के विद्यार्थियों में बेहतर मानसिक स्वास्थ्य का एक अहम सूचक भी है (कोटेरा एट अल. 2018एफ)।

### ❖ जीवन गुणवत्ता

मनोवैज्ञानिक कुशलता किसी शख्स के जज़्बाती, संज्ञानात्मक और सामाजिक पहलुओं के मध्य संतुलन की हालत को दर्शाती है, जो उसके पूरे मानसिक आरोग्य और कामकाज के तौर पर सामने आता है। इसमें खुद की सकारात्मक अनुभूति, तनाव को अच्छी तरह से झेलना, अर्थपूर्ण रिश्ते बनाना और उन्हें कायम रखने की योग्यता, और जीवन की कठिनाइयों से निपटने की क्षमता शामिल है। मनोवैज्ञानिक बेहतरी केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति से बढ़कर है, जो लचीलापन, आत्म-सम्मान और मकसद की भावना जैसे सकारात्मक मनोवैज्ञानिक गुणों की उपस्थिति पर ज़ोर देती है। इसमें निजी विकास, आत्म-चेतना और एक संतोषजनक और उद्देश्यपूर्ण जीवन का एहसास शामिल है, जो आखिरकार किसी शख्स की जीवन की पूरी गुणवत्ता के साथ अस्तित्व की जटिलताओं का सामना करने की क्षमता में योगदान करती है।

कुशलता शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा की पूरी एकता और तालमेल को दिखाती है। यह न केवल शख्स का खुद के साथ उचित मेल की दशा को बताती है, बल्कि यह उसकी दूसरे लोगों, समाज, प्रकृति और पूरे ब्रह्मांड के साथ अनुकूलतम समायोजन और तालमेल की समग्र स्थिति को व्यक्त करती है। कुशलता एक पेचीदा और बहुआयामी अवधारणा है जिसमें किसी व्यक्ति के जीवन के अलग-अलग पहलू शामिल होते हैं। यहाँ कुशलता के विचार को स्पष्ट करने के लिए कुछ परिभाषाएँ दी गई हैं—

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक- "कल्याण केवल किसी रोग या कमजोरी का अभाव नहीं है, बल्कि यह पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कुशलता की अवस्था है।"

मार्टिन सेलिंगमैन के अनुसार- "कल्याण खुशहाली और असरदार तरीके से काम करने का एक मेल है। इसमें आनंद और यूडेमोनिक दोनों ही पहलू शामिल हैं, जिनमें खुशी, जीवन से संतुष्टि और जीवन में लक्ष्य व मायने का एहसास मौजूद है।"

जेम्स ई. मैडक्स कल्याण को "जीवन शक्ति, लक्ष्य, लचीलापन और जुड़े हुए जीवन का निर्माण" बताते हैं।

## कल्याण की खूबियाँ

कल्याण एक बहुमुखी विचार है, जो इंसानी जीवन के अनुभव और जीवन की संतुष्टि के अलग-अलग पहलुओं को अपने अंदर समेटे हुए है। कई जानकारों और खोजकर्ताओं ने कल्याण की खूबियों की एक लंबी-चौड़ी लिस्ट पेश की है, जिनमें से कुछ खास नीचे दी गई हैं-

- शारीरिक सेहत
- मानसिक सेहत
- सामाजिक रिश्ते
- लक्ष्य का एहसास
- वित्तीय स्थिरता
- काम से संतुष्टि
- निजी विकास
- आशावादी और सकारात्मक नज़रिया
- आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास
- भावनात्मक नियंत्रण
- लचीलापन
- स्वायत्तता और नियंत्रण
- छुट्टी और मनोरंजन
- अच्छी नींद
- पोषण
- तनाव का प्रबंधन, सांस्कृतिक जुड़ाव
- कृतज्ञता
- पर्यावरणीय कल्याण
- आध्यात्मिकता

यहां यह साफ करना जरूरी है कि ये खूबियाँ एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं और कोई भी शख्स अपने मूल्यों, मान्यताओं और निजी हालात के हिसाब से उन्हें अलग-अलग अहमियत दे सकता है। इसके अलावा, कल्याण या भलाई व्यक्तिपरक होती है और हर शख्स के लिए ऊपर बताई गई खूबियों के महत्व का क्रम अलग-अलग हो सकता है।

## मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धियों के बीच संबंध

मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा में सफलता के बीच के रिश्ते पर लगातार ध्यान दिया जा रहा है (एग्नाफोर्स एस, बर्माक एम, सिडस्जो जी.; लियुंग सी.डब्ल्यू., फारूकी एस., वोल्फसन जे.ए., कोहेन ए.जे. 2021)। यह रिश्ता सिर्फ छात्रों के व्यक्तिगत विकास से ही नहीं जुड़ा है, बल्कि कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में शिक्षा के स्तर और समाज में प्रतिभा के विकास पर भी बहुत असर डालता है (ओईसीडी.2016)। शिक्षा में प्रदर्शन का मतलब है कि छात्रों ने अपनी पढ़ाई के हर चरण के बाद क्या सीखा। शिक्षा में सफलता का मतलब है कि स्कूल में पढ़ रहे छात्रों का बुनियादी स्तर क्या है, जिसमें स्कूल के तय किए गए सिलेबस में छात्रों के प्रदर्शन का मूल्यांकन और माध्यमिक कक्षा में नैतिकता, बुद्धि, शारीरिक क्षमता और सौंदर्यशास्त्र के हिसाब से सामान्य मूल्यांकन शामिल है। छात्र अपनी पढ़ाई (मैडिगन डीजे, कुरेन टी.2021), नौकरी (चेन एचआर, लियू एफ, वेन वाई 2023) और आपसी रिश्तों (झांग एक्स, हुआंग पीएफ, ली बीक्यू, जू डब्ल्यूजे, ली डब्ल्यू, झोउ बी, 2021) से होने वाले अलग-अलग तरह के दबावों का सामना करते हैं, जिसका उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है। पढ़ाई के बोझ का तनाव छात्रों में चिंता और डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याएं पैदा कर सकता है, जिससे उनकी सीखने की क्षमता और शिक्षा में प्रदर्शन पर असर पड़ सकता है (स्टीयर टी,

गुटिरेज़ मुनोज़ सी, सुलिवन ए, लुईस जी., 2023)। इसके अलावा, मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं छात्रों को अपनी पूरी क्षमता का एहसास करने से रोक सकती हैं और उनकी शिक्षा में सफलता को सीमित कर सकती हैं (वू एलजी., 2021)। मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा में सफलता छात्रों को खुद को बेहतर ढंग से समझने, अपनी सीखने और मानसिक स्थितियों को संभालने, शिक्षा में सफलता और मानसिक स्वास्थ्य के एक अच्छे चक्र को पाने में मदद करता है (झांग वार्डवार्ड, हुआंग एमडब्ल्यू, रेन पी, झांग आरपी, 2020) मानसिक समस्याएं होने और बढ़ने से छात्रों के शिक्षा में प्रदर्शन पर बहुत बुरा असर पड़ता है। स्कूल जीवन के एक मुख्य भाग के रूप में, शिक्षा में प्रदर्शन न केवल छात्रों के ज्ञान के स्तर को दिखाता है, बल्कि उनके सभी गुणों और क्षमताओं को भी दिखाता है (कुमार एस, अग्रवाल एम, अग्रवाल एन., 2021)। हालांकि, जब मानसिक समस्याएं चुपचाप पैदा होती हैं, तो वे छात्रों की शिक्षा की नींव को धीरे-धीरे कमजोर कर देती हैं, जिससे सीखने की क्षमता में कमी, ध्यान लगाने में मुश्किल, धीमी सोच और दूसरी समस्याएं पैदा होती हैं, जो आखिर में शिक्षा में प्रदर्शन को प्रभावित करती हैं (एग्राफोर्स एस, बर्मारक एम, सिडस्जो जी., 2021)। मानसिक स्वास्थ्य भविष्य में शिक्षा में होने वाली सफलता का एक महत्वपूर्ण संकेत है। मानसिक स्वास्थ्य का छात्रों की शिक्षा में सफलता पर पूर्वानुमानित प्रभाव पड़ता है। सीखने के अनुकूलन को, छात्रों की सीखने और विकास के प्रति अनुकूल होने की क्षमता मापने के एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में, मुख्य रूप से उस मानसिक और व्यवहारिक प्रक्रिया से मतलब है जिसके माध्यम से छात्र सीखने के माहौल और सीखने की जरूरतों के अनुसार सक्रिय रूप से खुद को समायोजित कर सकता है ताकि सीखने के माहौल के साथ संतुलन बनाया जा सके (लूओ जे, झोउ वार्ड, पैन वार्ड, झाओ एसवार्ड, 2013)। शिक्षा में तनाव को एक तरह के हालात से होने वाले तनाव के रूप में परिभाषित किया जाता है जो शिक्षा के क्षेत्र में पैदा होता है और दूसरी बातों के अलावा, शिक्षा के माहौल की मांगों और जरूरतों से जुड़ा होता है। बारबायत्रिस एट अल. (2022) बताते हैं कि शिक्षा में तनाव चिंता, डिप्रेशन और भावनात्मक थकावट के रूप में दिखाई दे सकता है, जो छात्रों की मानसिक भलाई को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। इसके अलावा, एस्पिनोसा एट अल. (जैसे हाल के अध्ययनों में भी यही बात सामने आई है। एक अध्ययन से पता चला कि शिक्षा में तनाव छात्रों के प्रदर्शन, प्रेरणा और आत्मविश्वास पर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है।

## मानसिक स्वास्थ्य पर अभिप्रेरणा, आत्मदया और जीवन गुणवत्ता का प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य पर अभिप्रेरणा (motivation), आत्म-दया (self-compassion) और जीवन की गुणवत्ता (quality of life) का गहरा और सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ये तीनों कारक परस्पर जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे को मजबूत करते हैं, जिससे व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का सामना करने और बेहतर मानसिक स्थिति बनाए रखने में मदद मिलती है।

### 1. अभिप्रेरणा (Motivation)

अभिप्रेरणा मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण चालक है।

- **उद्देश्य की भावना:** जब व्यक्तियों में लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने की अभिप्रेरणा होती है, तो उनमें उद्देश्य और दिशा की भावना पैदा होती है। यह जीवन को अर्थपूर्ण बनाता है और अवसाद व चिंता की भावनाओं को कम करता है।
- **सक्रियता और लचीलापन:** अभिप्रेरित लोग अपनी समस्याओं के समाधान खोजने, नई चीजें सीखने और चुनौतियों से पार पाने के लिए अधिक सक्रिय रहते हैं, जिससे उनका लचीलापन (resilience) बढ़ता है।
- **सकारात्मक भावनाएँ:** लक्ष्यों को प्राप्त करने से उपलब्धि और संतुष्टि की भावना मिलती है, जो सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती है और आत्म-सम्मान को बढ़ाती है।

### 2. आत्म-दया (Self-Compassion)

आत्म-दया का अर्थ है अपनी गलतियों, असफलताओं और अपूर्णताओं को स्वीकार करना और ऐसी परिस्थितियों में स्वयं के प्रति दयालु और समझदार होना, बजाय खुद की आलोचना करने के।

- **तनाव में कमी:** आत्म-दया तनावपूर्ण घटनाओं के नकारात्मक प्रभावों को कम करती है। यह व्यक्तियों को असफलताओं के बाद जल्दी ठीक होने में मदद करती है, क्योंकि वे खुद को कोसने में समय बर्बाद नहीं करते।
- **बेहतर भावनात्मक विनियमन:** आत्म-दयावान व्यक्ति अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से संभाल पाते हैं। वे क्रोध, दुख और निराशा जैसी भावनाओं को स्वीकार करते हैं और उन्हें स्वस्थ तरीके से व्यक्त करते हैं।
- **चिंता और अवसाद से बचाव:** शोध से पता चलता है कि आत्म-दया का स्तर जितना अधिक होता है, चिंता और अवसाद का जोखिम उतना ही कम होता है।

### 3. कल्याण (Well-being) का प्रभाव

- **मानसिक स्वास्थ्य का आधार:** अच्छा कल्याण मानसिक बीमारी की संभावना को कम करता है, और मानसिक अस्वस्थता कल्याण को घटाती है, यह एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है।
- **समग्र स्वास्थ्य:** इसमें शारीरिक (व्यायाम, नींद, पोषण) और भावनात्मक पहलू शामिल हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करते हैं।
- **ऊर्जा और कार्यक्षमता:** पर्याप्त कल्याण शारीरिक और भावनात्मक ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे बर्नआउट से बचा जा सकता है।

## निष्कर्ष

अभिप्रेरणा व्यक्तियों को कार्रवाई करने के लिए प्रेरित करती है, आत्म-दया उन्हें असफलताओं से उबरने में मदद करती है, और जीवन की गुणवत्ता उन्हें एक सहायक और संतुष्टिदायक वातावरण प्रदान करती है। ये तीनों कारक मिलकर एक मजबूत नींव बनाते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है और बनाए रखती है। अभिप्रेरणा, आत्म-दया और कल्याण एक-दूसरे को बढ़ावा देते हैं। प्रेरणा हमें आगे बढ़ाती है, आत्म-दया हमें खुद को सहारा देने में मदद करती है, और ये सब मिलकर एक मजबूत मानसिक स्वास्थ्य और बेहतर समग्र कल्याण की नींव रखते हैं।

## संदर्भ ग्रंथ

- [1]. Armbruster, P., Patel, M., Johnson, E., & Weiss, M. (2009). Active learning and student-centered pedagogy improve student attitudes and performance in introductory biology. *CBE Life Sciences Education*, 8(3), 203–213. <https://doi.org/10.1187/cbe.09-03-0025>.
- [2]. Agnafors S, Burmark M, Sydsjo G. Mental health and academic performance: a study on selection and causal effects from childhood to early adulthood. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2021; 56(5):857–66.
- [3]. Baard, P., Deci, E., & Ryan, R. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045–2068. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>.
- [4]. Bailey, T., & Phillips, L. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research and Development*, 35(2), 201–216. <https://doi.org/10.1080/07294360.2015.1087474>.
- [5]. Bicket, M., Misra, S., Wright, S. M., & Shochet, R. (2010). Medical student engagement and leadership within a new learning community. *BMC Medical Education*, 10, 20. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-10-20>.
- [6]. Chen HR, Liu F, Wen Y. The impact of college students' core self-evaluations on job search outcomes: The series mediating effects of career exploration and career adaptability. *Current Psychol*. 2023;42(18):15696–707.
- [7]. Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- [8]. Ehret, A., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: the role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496–1504. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394>.
- [9]. Gagne, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199–223.
- [10]. Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: a new approach to life's challenges*. Oakland: New Harbinger.

- [11]. Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52(2), 167–171. <https://doi.org/10.1038/sc.2013.152>.
- [12]. Kotera, Y., Conway, E., & Van Gordon, W. (2018b). Mental health of UK university business students: relationship with shame, motivation and self-compassion. *The Journal of Education for Business*. <https://doi.org/10.1080/08832323.2018.1496898>.
- [13]. Kotera, Y., Conway, E., & Van Gordon, W. (2018c). Ethical judgement in UK business students: relationship with motivation, self-compassion and mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1132–1146. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0034-2>.
- [14]. Kotera, Y., Green, P., & Van Gordon, W. (2018f). Mental wellbeing of caring profession students: relationship with caregiver identity, self-compassion, and intrinsic motivation. *Mindfulness and Compassion*, 3(2), 7–30.
- [15]. Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*, 35(3), 432–438. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.001>.
- [16]. Kumar S, Agarwal M, Agarwal N. Defining and measuring academic performance of higher education students – a critical review. *Turkish J Comput Math Educ*. 2021;12(6):3091–105.
- [17]. Leung CW, Farooqui S, Wolfson JA, Cohen AJ. Understanding the cumulative burden of basic needs insecurity: associations with health and academic achievement among college students. *Am J Health Promot*. 2021;35(2):275–8.
- [18]. Li Y, Chai YL, Yan HB. The impact of mind mapping on students' academic performance: A meta-analysis of 10 years of international mind mapping practice. *Chinese Journal of Distance Education*. 2018;(1):16–28.
- [19]. Locke, E., & Latham, G. (2004). What should we do about motivation theory? Six recommendations for the twenty-first century. *Academy of Management Review*, 29(3), 388–403. <https://doi.org/10.2307/20159050>.
- [20]. Luo J, Zhou Y, Pan Y, Zhao SY. The mediating effect of gender on the relationship between college students' learning adjustment and burnout. *Chinese Journal of Special Education*. 2013;6:69–73.
- [21]. Madigan DJ, Curran T. Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychol Rev*. 2021;33(2):387–405.
- [22]. Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607–617. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0235-2>.
- [23]. Newman, F. M. (1992). *Student engagement and achievement in American secondary schools*. New York: Teachers College Press. OECD. Education at a Glance 2016; 2016.
- [24]. Steer T, Gutierrez Muñoz C, Sullivan A, Lewis G. The relationship between academic pressure and adolescent mental health problems: a systematic review. *J Affect Disord*. 2023;339:302–17.

- [25]. Trompetter, H., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 459–468.
- [26]. Utvær, K. (2014). Explaining health and social care students' experiences of meaningfulness in vocational education: the importance of life goals, learning support, perceived competence, and autonomous motivation. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 58(6), 639–658. <https://doi.org/10.1080/00313831.2013.821086>.
- [27]. Wu LG. Correlations between college students' mental health and academic achievement based on a survey of 1399 college students at an agricultural university. *Journal of Social Science Universities Shaanxi*. 2021;33(8):39–43.
- [28]. Zhang YY, Huang MW, Ren P, Zhang RP. Does my friend's academic achievement affect my achievement? The mediating effect of affect and achievement goal orientation in friend dyads. *Psychol Dev Edu*. 2020;36(1):54–66.
- [29]. Zhang X, Huang PF, Li BQ, Xu WJ, Li W, Zhou B. The impact of interpersonal relationships on school adaptation in Chinese university students during the COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *J Affect Disord*. 2021;285:97–104.

### ***Cite this Article:***

राव, एस. आर. (2026). विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर अभिप्रेरणा, आत्मदया और जीवन गुणवत्ता का प्रभाव. *International Journal of Multidisciplinary Research in Arts, Science and Technology (IJMRAST)*, 4(3), 132–138.

**Journal URL:** <https://ijmrast.com/>

**DOI:** <https://doi.org/10.61778/ijmrast.v4i3.236>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

© The Author(s) 2026. IJMRAST Published by Surya Multidisciplinary Publication.