Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies
Vol. 11, Issue 2, October 2025
ISSN 2349-5634 (Print) ISSN 2455-0973 (online)

કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓનુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય

કર્ણાવત મહિમા વિનોદભાઈ
સ્નાતક વિદ્યાર્થી
(એમ. એ. પરીખ ફાઈન આર્ટ્સ & આર્ટ્સ કૉલેજ, પાલનપુર)

સારાંશ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ એવી ગતિશીલ સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાના જ્ઞાનાત્મક (cognitive), ભાવનાત્મક (emotional) અને સામાજિક (social) કાર્યોને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરી શકે છે. તે વ્યક્તિને પોતાના સામર્થ્યને સમજવા, જીવનના દૈનિક તણાવને સંભાળવા, ઉત્પાદક અને સર્જનાત્મક કાર્ય કરવા તથા સમાજમાં યોગદાન આપવા સક્ષમ બનાવે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય એ માત્ર માનસિક રોગોના અભાવથી વધુ છે; તે માનસિક સુખાકારી, અનુકૂલનક્ષમતા (adaptability) અને સકારાત્મક માનસિક કાર્યક્ષમતાનું પ્રતિબિંબ છે. પ્રસ્તુત સંશોધનનો હેતુ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવાનો છે. આ માટે બનાસકાંઠા જિલ્લાના પાલનપુર તાલુકાના ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારના 120 કોલેજના વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી કરવામાં આવી હતી. વિદ્યાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવા માટે ડૉ. અશ્વિન જનસારી, ડૉ. હરકાંત બદામી અને ડૉ. ચારુલતા બદામી દ્વારા બનાવવામાં આવેલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશ્લેષણ પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રસ્તુત સંશોધનના પરિણામમાં જોવા મળ્યું કે છોકરા અને છોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. તેમજ ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓ વચ્ચે પણ કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?

માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે તણાવમુકત રહેવું, પૂરતી ઊંઘ લેવી, તમારી સાથે ગુણવતાયુકત સમય વિતાવવો અને સારો સમય પસાર કરવો. તમારી પાસે એવી વસ્તુઓ પર ભાર મૂક્યા વિના તમારા જીવનની દરેક ક્ષણનો આનંદ માણવાની શકિત હોવી જોઈએ જે કદાચ તમારા નિયંત્રણમાં પણ નથી.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતા વ્યક્તિના લક્ષણો:

A) આત્મમૂલ્યાંકન:

માનસિક રીતે સ્વસ્થ્ય વ્યક્તિ પોતાનું આત્મમૂલ્યાંકન કરી શકે છે. તે પોતાના વિષયમાં પૂરી રીતે જાગ્રત હોય છે. તેને પોતાના દોષો અને ગુણો વિશે પૂરતો ખ્યાલ હોય છે અને તે અંગે તે મૂલ્યાંકન પણ કરતો હોય છે.

B) સમયોજનશીલતા:

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ કોઈ પણ પરિસ્થિતિ સાથે યોગ્ય રીતે સમયોજન સાધી શકે છે. આવી વ્યક્તિ જીવનની કઠિન પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાનું કે તેની સાથે સમાધાન કરવાનું શીખે છે.

C) જીવનની નિયમિતતા:

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ તેના જીવનના બધા કાર્યોમાં નિયમિતતા દાખવે છે. તેના જીવનમાં આવતા તમામ નાના-મોટા કાર્યોએ નિયમિતતા દાખવીને કરે છે.

D) સામાજિક સમાયોજન:

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ સામાજિક રીતે સમાયોજિત હોય છે. આવી વ્યક્તિ સમાજમાં વ્યક્તિઓના એકરૂપમાં પોતાનું મૂલ્યાંકન કરતો હોય છે અને સમાજમાં જુદા-જુદા વ્યક્તિઓ સાથે સમાયોજન સ્થાપિત કરે છે.

E) આત્મવિશ્વાસ:

માનસિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિએ આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય છે. વધુ પડતો આત્મવિશ્વાસ કે બહુ ઓછો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતો નથી; તે પોતાના આત્મવિશ્વાસ અંગે સ્થિર હોય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્યની વિધાર્થીઓ પર થતી અસર:

માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાઓ વારંવાર ગ્રેડ લેવાનાં, શાળા છોડી દેવાનું અને જોખમ વધારે છે. શાળા ના વાતાવરણમાં ફેરફાર અને પુરાવા આધારિત શાળા કાર્યક્રમોના અમલીકરણ દ્વારા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાને આંતરિક અથવા બાહ્ય બનાવવાનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે.

- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં, ધ્યાન આપવામાં અથવા માહિતી જાળવી રાખવામાં અસમર્થતા.
- જ્ઞાનાત્મક નિરાકરણ કરવાની, વિવેચનાત્મક રીતે વિચારવાની અને નિર્ણયો લેવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે.

માનસિક રીતે અસ્વસ્થ વ્યક્તિના લક્ષણો:

A) ભાવનાત્મક અસંતુલન અને મનોદશાની અસ્થિરતા:

વ્યક્તિ સતત આંતરિક તણાવનો ભોગ બને છે. તેમાં અતિશય ચીડચીડાપણું, અચાનક ઉત્સાહ કે ગાઢ ઉદાસીનતા જોવા મળે છે.

B) જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયામાં વિક્ષેપ:

વિચારવાની ક્ષમતા પર સીધી અસર પડે છે. વ્યક્તિને એકાગ્રતા રાખવામાં મુશ્કેલી, ગુંચવણ, શંકાશીલતા કે હકીકત અને કલ્પના વચ્ચેનો ભેદ સમજવામાં અસમર્થતા અનુભવાય છે.

C) સામાજિક જીવનથી વિમુખતા અને વર્તનમાં અસ્થિરતા:

વ્યક્તિ ધીમે-ધીમે સંબંધો અને સામાજિક પરિસ્થિતિઓથી દૂર થવા લાગે છે. તે લોકો સાથે સંવાદ ટાળે છે, વિશ્વાસ ગુમાવે છે અથવા અચાનક વર્તનમાં અસામાન્ય ફેરફારો દર્શાવે છે.

D) **શારીરિક અને દૈહિક અભિવ્યક્તિઓ**:

માનસિક અસ્વસ્થતા શરીર પર સીધી અસર કરે છે. અનિયમિત ઘટાડો કે વધારો, સતત થાક, માથાનો દુખાવો અથવા શરીરમાં અસ્પષ્ટ પીડા – આ બધું માનસિક તણાવનું પ્રગટ રૂપ છે.

E) **આત્મસન્માનનો અભાવ અને અસ્તિત્વ પ્રત્યેની નિરાશા**:

વ્યક્તિ પોતાને બેકાર, અસમર્થ કે નિષ્ફળ માને છે. સમય જતા આ વિચારધારા નિરાશા અને નિરર્થકતાની લાગણીઓમાં પરિવર્તિત થાય છે, જે ઘણી વાર આત્મહાનિ અથવા જીવન સમાપ્ત કરવાની વિચારો સુધી લઈ જઈ શકે છે.

હેતુઓ:

1. કૉલેજના છોકરા અને છોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
2. કૉલેજના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિધાર્થીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
3. કૉલેજના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓનો માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.
4. કૉલેજના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરવો.

ઉત્કલ્પના:

1. કૉલેજના છોકરા અને છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં.
2. કૉલેજના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિધાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં.

3. કૉલેજના ગ્રામ્ય તેમજ શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં.
4. કૉલેજના ગ્રામ્ય તેમજ શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં.

પરિવર્ત્ય:

1. **સ્વતંત્ર પરિવર્ત્ય:**

   I) જાતિ: છોકરાઓ અને છોકરીઓ

   II) વિસ્તાર: ગ્રામીણ અને શહેરી

2. **આધારિત પરિવર્ત્ય:**

   માનસિક સ્વાસ્થ્યના પ્રાપ્તાંકો (સ્કોર્સ)

નિર્દેશ:

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં નિર્દેશ તરીકે બનાસકાંઠા જિલ્લાના પાલનપુર તાલુકાના ગ્રામીણ અને શહેરી કૉલેજના 120 વિધાર્થીઓને યાદચ્છિક પસંદગી દ્વારા લેવામાં આવશે. આ 120 વિધાર્થીઓમાં 60 ગ્રામ્ય અને 60 શહેરી વિસ્તારના વિધાર્થીઓનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. ગ્રામીણ વિસ્તારના 60 વિધાર્થીઓમાં 30 છોકરા અને 30 છોકરીઓનો સમાવેશ થશે. શહેરી વિસ્તારના 60 વિધાર્થીઓમાં પણ 30 છોકરા અને 30 છોકરીઓનો સમાવેશ થશે.

સંશોધન ડિઝાઇન:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં 2 × 2 ફેક્ટોરીયલમાં ડિઝાઇનનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલ છે.

પરિવર્ત્ય	**જાતિ - A**	**કુલ**
વિસ્તાર	છોકરા - A1	છોકરી - A2

પરિવર્ત્ય	જાતિ - A	કુલ
ગ્રામ્ય - B1	A1 & B1 (30)	A2 & B1 (30)
શહેરી - B2	A1 & B2 (30)	A2 & B2 (30)
કુલ	60	60

આંકડાશાસ્ત્રીય પૃથ્થકરણ અને અર્થઘટન:

દરેક વિદ્યાર્થીએ ભરેલી કસોટીની વિગતોનું સ્કોરીંગ કર્યા બાદ પ્રાપ્ત માહિતીનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું હતું. તેઓ દ્વારા પ્રશ્નાવલીમાં આપવામાં આવેલી પ્રતિક્રિયાઓના આધારે યોગ્ય સ્કોરિંગ કરી કુલ કેટલો આંક મળે છે તેની ચકાસણી કરવામાં આવી. પ્રાપ્ત થયેલા સ્કોર્સને ચકાસવા માટે આંકડાશાસ્ત્રીય 'ટી' કસોટીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આંકડાશાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ‘ટી’ કસોટીની ગણતરી કરવા માટે **SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)** નામના સોફ્ટવેરનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો.

સામગ્રી:

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું માપન કરવા માટે **ડૉ. અશ્વિન જનસારી**, **ડૉ. હરકાંત બદામી અને ડૉ. ચારુલતા બદામી** દ્વારા બનાવવામાં આવેલી **માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશ્લેષણ પ્રશ્નાવલી**નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. આ પ્રશ્નાવલીમાં **૧૦૦ વિધાનો**નો જવાબ કસોટીપાત્રે “હા” કે “ના” માં આપવાનો હોય છે.

વિશ્વનીયતા:

પ્રશ્નાવલી અને તેના મુખ્ય વિભાગોની વિશ્વનીયતા **પુનઃકસોટી** અને **વિભાગીય પદ્ધતિ** અનુક્રમે અલગ અલગ કાઢવામાં આવી હતી. આ અંગેના સહસંબંધક કોષ્ટક 3 (ત્રણ)માં આપવામાં આવેલ છે.

વિભાગ	**કસોટી પુનઃકસોટી**	**અર્ધવિભાજન**	**'N'**	**સાર્થકતાની કક્ષા**
વિભાગ – 1	0.8672	0.8121	100	0.001
વિભાગ – 2	0.8189	0.7934	100	0.001
કુલ	0.9212	0.9034	100	0.001

સમકાલીન યથાર્થતા:

તેની સમકાલીન યથાર્થતા નક્કી કરવા માટે આત્મવિશ્લેષણ અને ન્યૂરોટિસિઝમ કસોટી સાથે સહસંબંધાક કાઢવામાં આવ્યા હતા. આ અંગેના આંક કોષ્ટક 4 (ચાર)માં આપવામાં આવેલા છે.

કસોટી	**કુલ**	**સહસંબંધ**	**ટી**	**સાર્થકતાની કક્ષા**
MHAQ	35	–	–	–
N-SCALE	35	0.7123	8.11	0.01
MHAQ	50	–	–	–
SQ	40	0.6921	6.10	0.01

આ ઉપરાંત, પ્રશ્નાવલી સામાન્ય કેદીઓ અને માનસિક રોગીઓના જૂથને આપવામાં આવી હતી. સામાન્ય જૂથના સરેરાશ પ્રાપ્તાંકની કેદીઓ અને માનસિક રોગીઓના સરેરાશ પ્રાપ્તાંકની સાથે તુલના કરવામાં આવી. આ અંગેની માહિતી કોષ્ટક 5 (પાંચ)માં છે.

ક્રમ	જૂથ	કુલ	મધ્યક	પ્ર. વિ.	ટી	સાર્થકતાની કક્ષા
1	સામાન્ય	75	60.21	8.01	10.81	0.001
	કેદી	50	40.31	7.05	–	–
2	સામાન્ય	75	40.32	7.05	8.51	0.001
	માનસિક રોગીઓ	50	30.35	9.13	–	–

પરિણામ ચર્ચા

કોષ્ટક:- 1: કૉલેજના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, અને "ટી" ગુણોત્તરની માહીતી દર્શાવતુ કોષ્ટક.

જાતિ	N	મધ્યક	પ્ર. વિચલન	'ટી'નું મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા
છોકરાઓ	60	55.32	10.61	0.65	NS
છોકરીઓ	60	53.93	12.54	–	–

કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતા છોકરાઓનો મધ્યક 55.32 છે અને કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતી છોકરીઓનો મધ્યક 53.93 છે. તથા પ્રમાણિત વિચલન અનુક્રમે 10.61 અને 12.54 છે. કોલેજના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું પ્રમાણ 'ટી' મૂલ્ય 0.65 છે. જે સાર્થકતાની કક્ષા 0.05 ઉપર આવેલી કોષ્ટક કિંમત 2.0003 કરતા ઓછું છે. આથી કોલેજના છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઇ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં. આ શૂન્ય

પરિકલ્પનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. તેથી કહી શકાય કે કોલેજના વિદ્યાર્થીનીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

કોષ્ટક:- 2: ગ્રામીણ અને શહેરી કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, અને "ટી" ગુણોત્તરની માહીતી દર્શાવતુ કોષ્ટક

વિસ્તાર	N	મધ્યક	પ્ર. વિચલન	'ટી'નું મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા
ગ્રામીણ	60	54.97	12.80	0.32	NS
શહેરી	60	54.28	10.34		

ગ્રામીણ વિસ્તારના કોલેજના વિદ્યાર્થીઓનો મધ્યક 54.97 છે અને શહેરી વિસ્તારના કોલેજના વિદ્યાર્થીઓનો મધ્યક 54.28 છે, તથા પ્રમાણિત વિચલન અનુક્રમે 12.80 અને 10.34 છે. ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારના કોલેજના વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્યનું "ટી" મૂલ્ય 0.32 છે. જે સાર્થકતાની કક્ષા 0.05 ઉપર આવેલી કોષ્ટક કિંમત 2.0003 કરતાં ઓછું છે. આથી ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઇ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી. આ શૂન્ય પરિકલ્પનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. તેથી કહી શકાય કે ગ્રામીણ અને શહેરી કોલેજના વિદ્યાર્થીઓની આવેગિક પરિપક્વતાની બાબતમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

કોષ્ટક:- 3 : કૉલેજના ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, અને "ટી" ગુણોત્તરની માહીતી

છોકરાઓ	N	મધ્યક	પ્ર. વિચલન	'ટી'નું મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા
ગ્રામ્ય વિસ્તાર	30	55.37	12.74	0.30	NS
શહેરી વિસ્તાર	30	54.90	8.16		

ગ્રામીણ વિસ્તારના કોલેજમાં અભ્યાસ કરતાં છોકરાઓનો મધ્યક 55.37 છે અને શહેરી વિસ્તારના કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા છોકરાઓનો મધ્યક 54.90 છે. પ્રમાણિત વિચલન અનુક્રમે 12.74 અને 8.16 છે. ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારના કોલેજના છોકરાઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું 'ટી' મૂલ્ય 0.30 છે, જે સાર્થકતાની કક્ષા 0.05 ઉપર આવેલી કોષ્ટક કિંમત 2.0003 કરતા ઓછું છે. આથી ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારના કોલેજના છોકરાઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઇ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં. આ શૂન્ય પરિકલ્પનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. તેથી કહી શકાય કે ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારમાં કોલેજના છોકરાઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

કોષ્ટક:- 4 : કૉલેજના ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનો મધ્યક, પ્રમાણિત વિચલન, અને "ટી" ગુણોત્તરની માહીતી

છોકરીઓ	N	મધ્યક	પ્ર. વિચલન	'ટી'નું મૂલ્ય	સાર્થકતાની કક્ષા
ગ્રામ્ય વિસ્તાર	30	53.67	12.26	0.16	NS
શહેરી વિસ્તાર	30	54.20	13.03		

ગ્રામીણ વિસ્તારના કોલેજમાં અભ્યાસ કરતી છોકરીઓનો મધ્યક 53.67 છે અને શહેરી વિસ્તારના કોલેજમાં અભ્યાસ કરતી છોકરીઓનો મધ્યક 54.20 છે. પ્રમાણિત વિચલન અનુક્રમે 12.26 અને 13.03 છે. ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારની કોલેજની છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યનું 'ટી' મૂલ્ય 0.16 છે, જે સાર્થકતાની કક્ષા 0.05 ઉપર આવેલી કોષ્ટક કિંમત 2.0003 કરતા ઓછી છે. આથી ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારની કોલેજની છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઇ સાર્થક તફાવત જોવા મળશે નહીં. આ શૂન્ય પરિકલ્પનાનો સ્વીકાર કરવામાં આવે છે. તેથી કહી શકાય કે ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારની કોલેજની વિદ્યાર્થીનીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

તારણો:

1. કૉલેજના છોકરા અને છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
2. કૉલેજના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
3. કૉલેજના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારના છોકરાઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.
4. કૉલેજના ગ્રામ્ય અને શહેરી વિસ્તારની છોકરીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની બાબતમાં કોઈ સાર્થક તફાવત જોવા મળતો નથી.

સંદર્ભો:

કીઝ, સી. એલ. એમ. (2007). ફ્લોરિશિંગ તરીકે માનસિક સ્વાસ્થ્યનું પ્રોત્સાહન અને સંરક્ષણ: રાષ્ટ્રીય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવાની એક પરિપુર્ણ વ્યૂહરચના. એમેરિકન સાઇકોલોજિસ્ટ, 62(2), 95–108. https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95

કેસ્લર, આર. સી., બર્ગલન્ડ, પી., ડેમ્લર, ઓ., જિન, આર., મેરિકિંગાસ, કે. આર., & વોલ્ટર્સ, ઇ. ઈ. (2005). રાષ્ટ્રીય કોમોર્બિડિટી સર્વે પુનરાવર્તન માં DSM-IV વિકારોની આયુષ્યકાળની પ્રચલિતતા અને ઉંમર-પ્રારંભની વિતરણ. આર્કાઇવ્સ ઓફ જનરલ સાઇકિયેટ્રી, 62(6), 593–602. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન & યુનિસેફ. (2021). કિશોરોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે: માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રચાર અને માનસિક તણાવની અટકાવ. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન.

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન. (2022). માનસિક સ્વાસ્થ્ય: અમારો પ્રતિસાદ મજબૂત બનાવવું. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

વાઈલાંત, જી. ઇ. (2003). માનસિક સ્વાસ્થ્ય. એમેરિકન જર્નલ ઓફ સાઇકિયેટ્રી, 160(8), 1373–1384. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.8.1373