IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.301
Volume 3, Issue 1, August 2023

उच्चतर माध्यमिक एवं माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन

नंदा रजक

शोधार्थी

स्वामी विवेकानंद विश्वविद्यालय, सिरोंजा, सागर मध्यप्रदेश

सार: मानव जीवन में शिक्षा की भूमिका बड़ी महत्वपूर्ण है। जन्म से बालक पशुवत आचरण करता रहता है। उसके व्यवहार में सौंदर्य लाने का कार्य शिक्षा करती है। शिक्षा के द्वारा ही समाज अपनी संस्कृति की रक्षा करता है और सभ्यता के रथ को आगे बढ़ता है। शिक्षा मानव जीवन को श्रेष्ठ बनाने का महत्वपूर्ण साधन है पर मानव जीवन तब श्रेष्ठ बनेगा जब मनुष्य मानसिक रूप से स्वस्थ होगा। मनुष्य को वातावरण का ध्यान रखना चाहिए। विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य के विकास में शिक्षा, तकनीकी, शिक्षक, विद्यालय के वातावरण एवम माता-पिता की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विद्यालय का वातावरण सही होगा तो शिक्षक, विद्यार्थी, आस पड़ोस के लोग स्वस्थ एवं शिक्षित होंगे। अरस्तू, कांट, हीगेल आदि वैज्ञानिकों ने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य व विद्यालय के वातावरण को महत्वपूर्ण माना है। विद्यालय वातावरण के अंतर्गत सभी प्रकार की व्यवस्थाएं आती हैं जो विद्यार्थियों के मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। जैसे विद्यालय भवन, मैदान, शिक्षक, छात्र-छात्राएं, साफ सफाई की व्यवस्था, पुस्तकालय, शौचालय, पीने के पानी की व्यवस्था आदि। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 में विद्यालयों के वातावरण को सृजित करने का निर्णय लिया गया। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने के लिए हमको स्वच्छ भारत अभियान को अपनाना होगा। वर्तमान में केंद्र सरकार की महत्वपूर्ण योजनाओं में से स्वच्छ भारत मिशन के तहत इस बात पर जोर दिया जा रहा है कि कोई भी बीमार ना हो और इसके लिए आवश्यक है कि हम अपने आस पड़ोस को स्वच्छ रखें। शिक्षा के इतिहास में एक समय था जबकि बच्चों की बुद्धि, रुचि और विद्यालय के वातावरण, मानसिक स्वास्थ्य आदि स्थितियों की ओर ध्यान नहीं दिया जाता था। लेकिन अब शिक्षा बाल केंद्रित हो गई है। इसमें बालक के सर्वांगीण विकास के लिए शिक्षा का पाठ्यक्रम निर्मित किया जाता है। उसके मानसिक व विद्यालय के वातावरण के साथ ही पाठ्यक्रम निर्माण किया जाता है। प्रत्येक अध्यापक को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए। शिक्षक को बाल मनोविज्ञान का ज्ञान होना अत्यंत आवश्यक है। इसके बिना वह कुशल शिक्षक की श्रेणी में नहीं आता है। अगर विद्यालय का वातावरण दूषित हुआ तो विद्यार्थी अनेक प्रकार की बीमारियों व मानसिक रोग से ग्रसित हो जाएंगे। इस आधार पर विद्यार्थियों को स्वस्थ रखने के लिए शिक्षा के साथ-साथ पाठ्य सहगामी क्रियाओं का होना अत्यंत आवश्यक है।

कुंजी शब्द : प्रस्तावना, विशेषताएँ, उद्देश्य, परिकल्पना, चर, न्यादर्श, उपकरण, तथ्यों का वर्गीकरण

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.301
Volume 3, Issue 1, August 2023

प्रस्तावना : मानसिक स्वास्थ्य में विद्यार्थियों के विभिन्न आयामों का अध्ययन किया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य उसके पूर्ण व्यक्तित्व, दृष्टिकोण एवम रुचियों को प्रभावित करता है। क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य पर ही बालक की शैक्षिक आकांक्षाएं निर्भर करती हैं। मानसिक स्वास्थ्य का सरल शब्दों में अर्थ उसके स्वास्थ्य से है। जिसका संबंध मानव मन से होता है। शारीरिक स्वास्थ्य जहां शरीर के स्वास्थ्य से अपना संबंध रहता है, ठीक उसी तरीके से मानसिक स्वास्थ्य का संबंध मानव मन से होता है। मानसिक स्वास्थ्य सही होगा तो विद्यार्थी को किसी भी क्रिया को करते समय परेशानी नहीं होगी। मानसिक स्वास्थ्य भी मानसिक शक्तियों के अर्थ व विकास तथा मन को स्वस्थ व सुखी बनाने के लिए आवश्यक है। व्यक्ति के शरीर में मस्तिष्क का महत्वपूर्ण स्थान है। क्योंकि व्यक्ति जो भी कार्य करता है वह अपने मस्तिष्क के संकेत पर या मन के अनुसार करता है। जब तक हमारा मन स्वस्थ नहीं रहता है तब तक हम किसी भी कार्य को ठीक से नहीं कर सकते। जिन लोगों का मस्तिष्क स्वस्थ नहीं रहता वे जीवन की विभिन्न परिस्थितियों का सामना सफलतापूर्वक नहीं कर पाते। वे सदा एक प्रकार से मानसिक उलझन या परेशानी में रहते हैं। इसका कारण मानसिक दुर्बलता या किसी प्रकार का विकार होता है। मानसिक स्वास्थ्य शब्द का जन्म येल विश्वविद्यालय के स्नातक क्लिफोर्ड बीयर्स की निजी जीवन की घटना से जुड़ा है। जब उन्होंने अपने घर की चौथी मंजिल से कूद कर आत्महत्या करने का असफल प्रयास किया। अपने अनुभव से उन्होंने A Mind that found it self नामक पुस्तक लिखी। इस पुस्तक ने विभिन्न मनोवैज्ञानिकों को मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में चिंतन करने पर विवश कर दिया।

मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा :

मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में विभिन्न विद्वानों द्वारा अनेक परिभाषाएं दी गई हैं। इनमें से कुछ प्रमुख परिभाषाओं को निम्न प्रकार से देखा जा सकता है-

हैडफील्ड के अनुसार- "संपूर्ण व्यक्तित्व की पूर्ण एवं संतुलित क्रियाशीलता को मानसिक स्वास्थ्य कहते हैं।"

क्रो व क्रो के अनुसार - "मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान वह विज्ञान है जिसका संबंध मानव कल्याण से है और इसी से मानव संबंधों का संपूर्ण क्षेत्र प्रभावित होता है।"

लैडेल के अनुसार - "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है वास्तविकता की धरातल पर वातावरण से पर्याप्त समायोजन करने की योग्यता।"आर.सी. कुल्हन के अनुसार - "मानसिक स्वास्थ्य एक उत्तम समायोजन है जो भग्नाशा से उत्पन्न तनाव को कम करता है तथा भग्नाशा को उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों में रचनात्मक परिवर्तन करता है।"

हेडफील्ड के अनुसार - "साधारण शब्दों में हम कह सकते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य संपूर्ण व्यक्तित्व का पूर्ण सामंजस्य के साथ कार्य करना है।"

इन परिभाषाओं के आधार पर निष्कर्ष यह कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी अवस्था है जिसका संबंध मन से होता है और जब व्यक्ति का मस्तिष्क और मन स्वस्थ होगा तो वह किसी भी कार्य को बेहतर ढंग से करने की सामर्थ रख पाएगा। इस आधार पर कहा जा सकता है कि व्यक्तित्व के संपूर्ण विकास में मस्तिष्क का स्वस्थ होना अत्यंत आवश्यक है।

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.301
Volume 3, Issue 1, August 2023

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण :

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के निम्नलिखित लक्षण होते हैं -

1. आत्मविश्वास व आत्म सम्मान की भावना।
2. विचार करने की पूर्ण क्षमता।
3. बुद्धि व विवेक के द्वारा निर्णय लेने की पूर्ण क्षमता।
4. धैर्य व उत्साह बना रहना।
5. अपनी कमियों का ज्ञान होना।
6. अपनी शक्ति व योग्यता का सही ज्ञान।
7. दूसरों के प्रति सम्मान और श्रद्धा का भाव।
8. अनुभव से सीखने की क्षमता।
9. मन में सदैव प्रसन्नता व प्रफुल्लता का अनुभव करना।

इस आधार पर कहा जा सकता है कि विद्यालय में विद्यार्थियों के लिए अपनाए जाने वाले सभी स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों को बनाते समय विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और भावात्मक अवस्थाओं में कार्य करने की शक्ति का विचार अवश्य रखना चाहिए। विद्यालय की संरचना में इस बात का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर किसी भी प्रकार से अनुचित प्रभाव न पड़े। इसलिए कक्षाओं का आकार, शुद्ध वायु, मानसिक रूप से पिछड़े बालकों की शिक्षा एवं अभिभावकों से नियमित संपर्क इन सब बातों पर विशेष ध्यान रखा जाता है।

शोध का उद्देश्य :

1. उच्च माध्यमिक स्तर एवं माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्राप्त करना।
2. उच्च माध्यमिक एवं माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के विद्यालय वातावरण के बारे में जानकारी प्राप्त करना।
3. उच्च माध्यमिक स्तर एवं माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जानकारी प्राप्त करना।

परिकल्पना :

1. उच्च माध्यमिक स्तर एवं माध्यमिक स्तर के मध्य बालकों के विद्यालय वातावरण का सार्थक अंतर नहीं है।
2. उच्च माध्यमिक स्तर एवं माध्यमिक स्तर के मध्य बालिकाओं का विद्यालय वातावरण का सार्थक अंतर नहीं है।
3. उच्च माध्यमिक स्तर एवं माध्यमिक स्तर के मध्य बालकों के मध्य मानसिक स्वास्थ्य का सार्थक अंतर नहीं है।
4. उच्च माध्यमिक स्तर एवं माध्यमिक स्तर के बालिकाओं के मध्य मानसिक स्वास्थ्य का सार्थक अंतर नहीं है।
5. उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का विद्यालय वातावरण एवं मानसिक स्वास्थ्य के बीच सार्थक अंतर नहीं है।

प्रयुक्त चर :

चर एक ऐसा तत्व है जिसका मान एक निश्चित समय अवधि में परिवर्तित होता रहता है। प्रत्येक चर एक निश्चित चिन्ह द्वारा व्यक्त किया जाता है। गुणों का मापन योग्य कोई भी चीज जिसका मान बदले उसे चर कहते हैं। चर का

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.301
Volume 3, Issue 1, August 2023

सरल शब्दों में अर्थ होता है कोई ऐसी चीज जिसमें किसी एक या अन्य कारणों से बदलाव आता रहता है। अर्थात चर कोई भी चीज, जगह, वस्तु आदि का मान बदले उसे चर कहते हैं।

1. स्वतंत्र चर - विद्यार्थी
2. आश्रित चर - विद्यालय का वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य

शोध विधि : प्रस्तुत शोध अध्ययन में सर्वेक्षण अध्ययन विधि का प्रयोग किया गया है।

न्यादर्श : न्यादर्श के रूप में सागर क्षेत्र के 6 विद्यालयों का चयन किया गया है। यादृच्छिक विधि द्वारा उद्देश्य पूर्ण प्रतिचयन से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य व वातावरण को लेकर माध्यमिक स्तर के तीन विद्यालय व उच्च माध्यमिक के तीन विद्यालय लिए गए हैं। माध्यमिक स्तर के 300 विद्यार्थी जिसमें 150 छात्र एवं 150 छात्राएं। उच्च माध्यमिक स्तर के 300 विद्यार्थी जिसमें 150 छात्र और 150 छात्राएं यानी 600 विद्यार्थियों का चयन किया गया है।

उपकरण : उपकरण में स्व निर्मित प्रश्नावली का निर्माण किया गया है। जिसमें 30- 30 प्रश्नों की दो प्रश्नावली हैं । जिसमें सत्य व असत्य कथन है। सत्य प्रश्न के लिए 2 अंक और असत्य के लिए 0 अंक निर्धारित किए गए हैं। प्रस्तुत शोध का निष्कर्ष यह है कि छात्र 40 ही अपने मानसिक स्वास्थ्य, विद्यालय वातावरण पर ध्यान देते हैं, जबकि छात्राएं अपने मानसिक स्वास्थ्य, विद्यालय वातावरण पर 60 ध्यान रखती हैं और छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य छात्रों की अपेक्षा अधिक अच्छा पाया जाता है।

600 विद्यार्थी

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी	उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी	छात्र	छात्रा
300	300	150	150

तथ्यों का वर्गीकरण

सारणी

उच्च माध्यमिक स्तर के बालकों एवं बालिकाओं के मानसिक स्वास्थ्य

विद्यार्थी	**संख्या**	**मध्यमान**	**मानक विचलन**	**टी मूल्य**
बालक	97	58-32	6-56	0.23
बालिका	73	58-03	6-25	

उपरोक्त तालिका उच्च माध्यमिक स्तर के बालक एवं बालिकाओं के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित है। गणना करने पर टी मूल्य 0.23 प्राप्त हुआ। टी मूल्य की तालिका मूल्य के दोनों ही स्तरों से कम है। अतः परिकल्पना उच्च माध्यमिक स्तर के बालक एवं बालिकाओं के मानसिक स्वास्थ्य के मध्य मानव में सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है। स्वीकृत की जाती है।

IJARSCT
ISSN (Online) 2581-9429
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
Impact Factor: 7.301
Volume 3, Issue 1, August 2023

सारणी

माध्यमिक विद्यालय स्तर के बालकों एवं बालिकाओं के विद्यालय वातावरण

विद्यार्थी	संख्या	मध्यमान	मानक विचलन	टी मूल्य
बालक	97	54-12	5-23	4.43
बालिका	73	58-78	7-89	

उपरोक्त तालिका माध्यमिक स्तर के बालकों एवं बालिकाओं के विद्यालय वातावरण से संबंधित है गणना करने पर टी मूल्य 4.43 प्राप्त हुआ यह मूल्य की तालिका मूल्य के दोनों ही स्तरों से अधिक है अतः परिकल्पना माध्यमिक विद्यालय स्तर के बालक एवं बालिकाओं के विद्यालय वातावरण में सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है अस्वीकृति की जाती है जिसका तात्पर्य है कि माध्यमिक विद्यालय स्तर के बालक एवं बालिकाओं पर विद्यालय वातावरण का प्रभाव होता है।

संदर्भ ग्रंथ :

1. बोहरा, सुनीता, उच्च माध्यमिक स्तर पर बालक एवम बालिकाओं के स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा का तुलनात्मक अध्ययन, 2013
2. एस.के., प्रारंभिक स्तर पर शारीरिक एवं स्वास्थ्य, आर्य बुक डिपो, करोल बाग, प्रथम संस्करण, 1999, पृष्ठ क्रमांक 30
3. अस्थाना, मनोविज्ञान और शिक्षा में मापन एवं मूल्यांकन, सेंट जॉन्स कॉलेज, आगरा, विनोद पुस्तक मंदिर, 2013
4. तलवार तथा कुमार, प्राथमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के विद्यालय वातावरण तथा शैक्षिक आकांक्षा के संदर्भ में अध्ययन, 2010
5. डॉ. अलका मित्तल, उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य तथा शैक्षिक आकांक्षा के मध्य संबंध का अध्ययन, 2010
6. सतीश कुमार, माध्यमिक स्तर के कक्षा में हाजिर तथा गैर हाजिर रहने वाले विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा विद्यालय संतुष्टि के संदर्भ में अध्ययन, 2011
7. गोस्वामी एन. एस., गुजरात राज्य के माध्यमिक स्कूलों में स्वास्थ्य जागृति के कार्यों का अध्ययन, 1983
8. खीरावाला जी.जे. विद्यालयों के प्रकार तथा कक्षा कक्ष वातावरण के प्रति स्वस्थ रहना चाहिए और अभिवृत्ति का अध्ययन, 1995
9. मुलिस्तान के. रावल, विद्यालय वातावरण एवं विद्यालय के प्रकार के संबंध में विद्यार्थियों की अभिवृत्ति का अध्ययन, 1965