Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. 19, Issue No. 4, July-2022, ISSN 2230-7540

विद्यालय वातावरण व मानसिक स्वास्थ्य की प्रभावशीलता

Maya Devi[1]*, Dr. Savita Gupta[2]

[1] Research Scholar, Lords University, Alwar (Raj)

[2] Research Supervisor, Lords University, Alwar (Raj)

सार - *मनुष्य हमेशा एक ऐसे सामाजिक वातावरण में रहता है, जो न केवल व्यक्ति की संरचना को बदलता है या उसे तथ्यों को पहचानने के लिए मजबूर करता है। बल्कि उसे संकेतों की एक ऐसी रेडीमेड प्रणाली भी प्रदान करता है। यह उस पर दायित्वों की एक श्रृंखला लगाता है। दो वातावरण घर और स्कूल बच्चे के जीवन में एक स्थान बनाते हैं। दोनों के बीच एक अद्वितीय जुडाव मौजूद है। सागर और कपलान (1972) के अनुसार परिवार अपने स्वभाव से ही सामाजिक जैविक-इकाई है। जो व्यक्ति के व्यवहार के विकास और निकटता पर सबसे अधिक प्रभाव डालती है। स्कूल बाल विकास की प्रक्रिया मं सबसे महत्वपूर्ण अनुभव है जब बच्चा स्कूल के क्षेत्र में प्रवेश करता है तो उसे सामाजीकरण और संज्ञानात्मक विकास के संदर्भ में नये अवसरों के साथ प्रस्तुत किया जाता है। ये अवसर अलग-अलग स्कूलों में अलग-अलग उपायों में प्रदान किये जाते हैं। छात्रों के संज्ञानात्मक और भावात्मक व्यवहार पर इसका सीधा प्रभाव पड सकता है। इस प्रभाव की प्रकृति को समझा जा सकता है। यदि हम अपनी शोध ऊर्जा को उन पर्यावरणीय चरों का पता लगाने के लिए समर्पित करते है जो प्रत्येक बच्चे की क्षमता के इश्टतम विकास को बढ़ावा देने में सबसे प्रभावी हो। किसी भी राष्ट्र के योजनाबद्ध तकनीकी विकास में शिक्षा का बुनियादी महत्व है। बालकों के सर्वांगिंण विकास में शिक्षा की अहम भूमिका होती है। शिक्षा शिक्षार्थियों को न केवन शैक्षिक ज्ञान प्रदान करती है बल्कि उनके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को निखारती है। शिक्षा वह निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है जो मानवीय आंतरिक क्षमताओं का विकास समग्र रूप से करती है। शिक्षा का लक्ष्य जागरूक एवं चेतन व्यक्ति व समाज का विकास करना है। शिक्षा वैयक्तिक, सामाजिक तथा राष्ट्रीय प्रगति के लिए एक अपरिहार्य आवश्यकता है।*

कुन्जी शब्दः- *प्रस्तावना, वातावरण के आयाम, मानसिक स्वास्थ्य के तत्व, विद्यालयी वातावरण का प्रभाव।*

----------X----------

प्रस्तावना

विश्व में भारतीय संस्कृति प्राचीनतम एवं सर्वोत्कृष्ट मानी जाती है। भारतीय संस्कृति का मूल स्त्रोत वैदिक साहित्य है। जिसका प्रभाव प्राचीन शिक्षा तथा वर्तमान शिक्षा पर निरन्तर पड़ता रहा है तथा शिक्षा ने भी बदलती हुई परिस्थतियों के अनुकूल भारतीय समाज एवं संस्कृति में आवश्यक परिवर्तन, परिवर्धन एवं संशोधन के आयाम प्रस्तुत किये है। शिक्षा प्रकाश और शक्ति का स्त्रोत मानी जाती है जो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आर्थिक शक्तियों के संतुलित विकास से हमारे स्वभाव में परिवर्तन लाती है और उसे श्रेष्ठ बनाती है। शिक्षा और जीवन अन्तः परिवर्तनीय शब्द है। जीवन ही शिक्षा है। ऐसी कोई शिक्षा नहीं जो प्राणहीन हो। शिक्षा जन्म के साथ शुरू होकर जीवन के अन्त तक चलती रहती है। ''शिक्षा वैयक्तिक, सामाजिक और राष्ट्रीय प्रगति के लिए ही नहीं है, अपितु सभ्यता और संस्कृति के विकास के लिए भी अनिवार्य है।'' बी.एन. लुनिया के अनुसार ऐसा बताया गया है। शिक्षा की प्रक्रिया में उसकी मूल प्रकृति भी शुरू से अन्त तक लगातार एक जैसी बनी रहती है। शिक्षा को त्वरित आर्थिक विकास और प्रौद्योगिकीय प्रगति प्राप्त करने और स्वतंत्रता, सामाजिक न्याय और समान अवसर के मूल्यों पर आधारित सामाजिक व्यवस्था का निर्माण करने का एक सर्वाधिक महत्वपूर्ण कारक स्वीकार किया गया है। शिक्षा के कार्यक्रम समान नागरिकता के बंधनों का निर्माण करने, लोगों की शक्तियों को जुटाने और देश के प्रत्येक भाग के प्राकृतिक और मानवीय संसाधनों के विकास करने के प्रयत्न का आधार है। शिक्षा की अनिवार्यता देश की सभ्यता एवं संस्कृति के विकास हेतु तथा साथ ही साथ राष्ट्रीय शैक्षिक उद्वेश्यों के अनुकूल समाज के निर्माण के लिए अपेक्षित है। विवेकानन्द के अनुसार बताया गया है कि ''शिक्षा मानव में अन्तनिहित पूर्णता की अभिव्यक्ति हैं जो जीवन निर्माण, मनुष्य निर्माण तथा चरित्र निर्माण में सहायक हो, उन्हें की शिक्षा का नाम दिया जा सकता है।''

www.ignited.in

विद्यालय वातावरण

शिक्षा की प्रक्रिया में उसकी मूल प्रकृति भी शुरू से अंत तक लगातार एक जैसी बनी रहती है। यद्यपि जब व्यक्ति प्रौढ़ हो जाता है और ऊँचे से ऊँचे संप्रत्यात्मक स्तर पर काम में लगा रहता है, और जब उसे नवीन और जटिल समस्याओं का सामना करना होता हैं तो उसे शिक्षा की अत्यन्त परिश्कृत तकनीक का सहारा लेना पड़ता है। प्राथमिक, माध्यमिक, विश्वविद्यालय और शेष स्तरों के अनुसार शिक्षा के परम्परागत विभाजन सुविधा के लिए बनाये गये है और उनमें शिक्षा के किसी एक पक्ष पर बल देना परिलक्षित होता है। शिक्षा एक प्रकार से संगीत है जिसमें दो स्पष्ट स्वर बजते रहते हैं और जब वे विभिन्न तालों में राग बदलते हैं तो यह मालूम होता है कि मनुष्य की आन्तरिक शक्तियों शारीरिक और मानसिक, बौद्धिक और काल्पनिक सृजन और अंतर्बोध की शक्तियों का विकास हो रहा हैं, शिक्षा का आरंभ आष्चर्य के साथ होता है। शिक्षा के क्षेत्र में कल्पना स्वतंत्रता और आत्मनियंत्रण, असहमति और अनुषासन बदल-बदल कर नये रूपों में दिखाई देते हैं।

विद्यालय वातावरण वर्तमान स्कूल पर्यावरण इन्वेंटरी एक ऐसा उपकरण है। जिसे विद्यार्थियों द्वारा समझे जाने वाले स्कूलों के मनो-सामाजिक वातावरण को मापने के लिए डिजायन किया गया है, यह संज्ञानात्मक, भावात्मक और सामाजिक समर्थन की गुणवत्ता और मात्रा का एक माप प्रदान करता है। जो छात्रों को उसके स्कूली जीवन के दौरान षिक्षक विद्यार्थी बातचीत के संदर्भ में उपलब्ध है। में स्कूल के वातावरण के छह आयामों से सम्बन्धित आइटम है।

वातावरण के आयाम

1. **रचनात्मक उत्तेजना-** यह रचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करने के लिए परिस्थितियों और अवसर प्रदान करने के लिए शिक्षक की गतिविधियों को संदर्भित करता है।
2. **संज्ञानात्मक प्रोत्साहन-** इसका तात्पर्य है शिक्षक के व्यवहार को उसके कार्यों का व्यवहारों को प्रोत्साहित करके छात्र के संज्ञानात्मक विकास को प्रोत्साहित करना है।
3. **अनुज्ञा-** यह स्कूल के माहौल को इंगित करता है जिसमें छात्रों को अपने विचार स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने और उसके अनुसार कार्य करने के अवसर प्रदान किये जाते है।
4. **स्वीकृति-** इसका तात्पर्य है कि शिक्षक के बिना शर्त प्यार का एक उपाय, यह पहचानना कि छात्रों को भावनाओं को व्यक्त करने, विशिष्टता और स्थायत्त व्यक्ति होने का अधिकार है। शिक्षक छात्रों की भावनाओं को व्यक्त करने, विशिष्टता और स्थायत्त व्यक्ति होने का अधिकार है, शिक्षक छात्रों की भावनाओं को गैर धमकी देने वाले तरीके से स्वीकार करते हैं।
5. **अस्वीकृति-** यह एक स्कूल के माहौल को संदर्भित करता है। जिसमें शिक्षक छात्रों के अधिकारों को विचलित करने, स्वतंत्र रूप से कार्य करने और स्वायत्त व्यक्ति होने के अधिकारों को मान्यता नहीं देते हैं।
6. **नियन्त्रण-** यह स्कूल के निरंकुश माहौल को इंगित करता है। जिसमें कई प्रतिबंध लगाए जाते है छात्रों पर उन्हें अनुषासित करने के लिए आदेश दिया जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य दुनिया भर में एक बड़ी चिन्ता और इसे साझा करने में भारत भी पीछे नहीं है। यदि हम मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विकास का मूल्यांकन करें, तो गति धीमी प्रतीत होती है। अधिकांष निम्न और मध्यम आय वाले देषों में मानसिक स्वास्थ्य सेवा वितरण में प्रगति धीमी रही है।

विद्यालयी जीवन का संबंध विद्यालय के उस सारे वातावरण से जुडा है जिसके अंतर्गत केवल सुरक्षित एवं स्वच्छ सुविधाएं ही नहीं, अपितु अध्ययन, क्रीडा, छात्र, अध्यापक संबंध भी इसमें शामिल है।

स्कूल बच्चों के विकास और शिक्षा के लिए स्कूली वातावरण एक आवश्यक उपचार और अपरिहार्य अंग है।

विद्यालयी वातावरण से तात्पर्य है, "विद्यालय के कक्षा-कमरे, भवन, आस-पड़ोस, क्रीडा स्थल, बैठने का प्रबन्ध, वायु एवं प्रकाश, पेयजल, एकल कार्यक्रम व समय-सारणी तथा कार्य करने की अनुकूल परिस्थितियों से है।

विद्यालय का वातावरण बच्चों के सामाजिक और संवेगामक समायोजन में सहायता करता है, उनकी सीखने की प्रक्रिया का उत्प्रेरित करता है और उनके स्वास्थ्य की वृद्धि एवं सुरक्षा करता है।

स्कूल भवन की ठीक स्थिति व बनावट, उचित फर्नीचर, कमरों में वायु एवं प्रकाश का उचित प्रबन्ध, खेलने के लिए सुव्यवस्थित एवं सुरक्षित क्रीड़ा-स्थल, पीने के पानी की उचित व्यवस्था, शौचालय सुनियोजित समय विभाग चक्र, अध्यापक एवं छात्रों के मधूर संबंध - ये सब मिलकर विद्यालय में स्वास्थप्रद वातावरण का निर्माण करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य:-व्यक्ति के शरीर में मस्तिष्क का महत्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि व्यक्ति जो भी कार्य करता है वह

www.ignited.in

अपने मस्तिष्क के संकेत पर करता है। जिन लोगों का मस्तिष्क स्वस्थ नहीं रहता वे जीवन की विभिन्न परिस्थितियों का सामना सफलतापूर्वक नहीं कर पाते, वे सदा एक प्रकार के मानसिक उलझन या परेषानी में रहते हैं। मानसिक स्वास्थ्य शब्द का जन्म येल विष्वविद्यालय के स्नातक क्लिफोर्ड बीयर्स की निजी जीवन की घटना से जुड़ा है, जब उन्होंने अपने घर की चैथी मंजिल से कूदकर आत्महत्या करने का असफल प्रयास किया। अपने अनुभव से उन्होंने श्। डपदक जींज ंिपतमक पज ेमसश् िनामक पुस्तक लिखी। इस पुस्तक ने विभिन्न मनो-वैज्ञानिकों को मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में चिंतन करने पर विवश कर दिया।

मानसिक स्वास्थ्य एक मानसिक स्थिति है, जो व्यक्ति की संपूर्ण समन्वित क्रिया दर्शाती है। व्यक्ति की संपूर्ण व्यक्तित्व की पूर्ण एवं संतुलित क्रियाशीलता को मानसिक स्वास्थ्य कहते हैं।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति आत्म विष्वास से पूर्ण होता है तथा स्वयं की कमियों को स्वीकार करने से पीेछे नहीं हटता। वह दूसरों के प्रति सम्मान और श्रृद्धा का भाव रखता है। स्वयं के अनुभव से सीखने की क्षमता रखता है तथा मन में सदैव प्रसन्नता व प्रफुल्लता का अनुभव रखता है।

शिक्षा का उद्देश्य बालक का समविकास है, शिक्षा के द्वारा बालक का शारीरिक तथा मानसिक विकास होता है। शिक्षा बालक को अपने वातावरण से समायोजन करना सिखाती है। कई बालक परिवार में, विद्यालय में, समाज में, असामान्य सा व्यवहार करते हैं तो वह निश्चित ही मानसिक रूप से अस्वस्थ होंगे।

मानसिक स्वास्थ्य का आशय ऐसे स्वास्थ्य से है जो मानसिक रोगों तथा व्याधियों से ग्रस्त है।

यदि बालक मानसिक दृष्टि से स्वस्थ नहीं होंगे तो उनकी रूचि पढ़ाई में नहीं हो सकती, वह विद्यालय नहीं जाना चाहता, जिसके कारण कक्षा की पढ़ाई में उनका ध्यान केंद्रित नहीं हो सकता और वे शिक्षण का लाभ नहीं उठा सकंेगे।

प्रत्येक अध्यापक तथा अभिभावक को मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान होना आवश्यक है जिससे वह अपने और बालकों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में सहयोग दे सकें और जो बच्चे मानसिक रोगों के समायोजन दोशों से पीड़ित हो, उनकी सहायता कर सकें।

बालक के मानसिक रूप से अस्वस्थ होने के अनेक कारण होते हैं, अतः बालक के मानसिक रूप से अस्वस्थ होने के कारणों का पता लगाकर उनका निदान करना अध्यापक का प्रमुख कार्य होता है। बाल विकास तथा शिक्षा के विकास के लिए शिक्षक तथा बालक का मानसिक रूप से स्वस्थ रहना शिक्षण प्रक्रिया का प्रथम कार्य है।

मानसिक रूप से स्वस्थ न रहने पर बालक का विकास कुण्ठित हो जाता है। मानसिक अस्वस्थता के के कारण अनेक बालक समाज पर बोझ दिखाई देते हैं। इसीलिए हमारे जीवन मे मानसिक स्वास्थ्य का महत्व शारीरिक स्वास्थ्य से कहीं कम नहीं है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

1. वंशानुक्रम दोषपूर्ण होने के कारण बालक मानसिक दुर्बलता, अस्वस्थता तथा एक विशेष प्रकार की मानसिक अस्वस्थता प्राप्त करता है।
2. 'शरीरमाघं खलु धर्म-साधनम्'शारीरिक अस्वस्थता के कारण बालक जीवन में सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाते। अतः शारीरिक अस्वस्थता मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।
3. पारिवारिक विघटन, परिवार की अनुषासनहीनता, निर्धनता, माता-पिता का परस्पर व्यवहार बालक के मानसिक स्वास्थ्य में बाधा उत्पन्न करता है।

विद्यालयी वातावरण का प्रभाव - विद्यालयी वातावरण जैसे भेदभाव, छुआछूत, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अभाव, इच्छा दमन, पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाओं का अभाव, भय, आंतक आदि तत्व बालक के मानसिक स्वास्थ्य का खराब कर सकते हैं। छोटी-छोटी त्रुटियों पर भारी दण्ड की व्यवस्था, शिक्षक का नीरस एवं कठोर व्यवहार एवं पक्षपातपूर्ण रवैया आदि बाधक तत्व बालक के मानसिक स्वास्थ्य को खराब कर देते हैं एवं उनकी उन्नति में बाधक होते हैं।

बालकों की प्रगति एवं उन्नति के लिए उनके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पूर्ण रूप से ठीक होना आवष्यक है। इसमें सभी अपना-अपना महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। विद्यालय बालक के मानसिक स्वास्थ्य के सुधार में अपना महत्तवपूर्ण योगदान देता है जिसके कारण बालक अपनी मानसिक त्रुटियों को दूर कर आगे बढ़ता है।विद्यालय का वातावरण स्वास्थ्यप्रद होना चाहिए। विद्यालय में बालकों को विभिन्न सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने का अवसर प्रदान करना चाहिए, जिससे उनमें समाजिकता का विकास होता है।

अध्यापक का व्यवहार नियंत्रित होना चाहिए एवं विद्यार्थी को सदैव प्रोत्साहित करते रहना चाहिए।

विद्यार्थी को उसकी रूचि के अनुसार पाठ्यक्रम मिलना चाहिए, ऐसा होने पर, वह खुश रहते हैं और उनका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

जो शिक्षण विधियाँ बालकों की रूचियों, स्थायी भावों, चरित्र, बुद्धि, कल्पना स्मृति आदि मानसिक शक्तियों तथा शारीरिक शक्तियों को विकसित करती हैं, वे बाल-केन्द्रित शिक्षण विधियाँ कहलाती है। जो अधिक बाल केन्द्रित होगी, वह उतनी ही बालकों के मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से उपयोगी होंगी।

निश्कर्ष

विद्यालयी जीवन का सम्बन्ध विद्यालय के उस सारे वातावरण से जुड़ा है, जिसके अन्तर्गत केवल सुरक्षित एवं स्वच्छ सुविधाएँ ही नहीं, अपितु अध्यनन, क्रीडा, छात्र-अध्यापक संबंध भी इसमें शामिल है। स्वास्थ्य जीवन की आधारशिला है, क्यांेकि स्वस्थ मनुष्य ही अपने जीवन में सुख-समृद्धि प्राप्त कर करता है। इसलिए स्वास्थ्य को जीवन के समस्त सुखों का आधार भी कहा जाता है। हमारे देश में तो धर्म का साधन शरीर को माना गया है।

सन्दर्भसूची

1. राय, पारसनाथ (2000), अनुसंधान एरिचय, लक्ष्मीनारायण पब्लिकेशन आगरा।
2. शर्मा, आर.ए. (2008), शैक्षिक अनुसंधान एवं सांख्यिकीः इन्टरनेशनल पब्लिशिंग हाउस, मेरठ।
3. गैरेट ई हेनरी (2007), शिक्षा और मनोविज्ञान में सांख्यिकी के प्रयोगः कल्याणी पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
4. कौल लोकेश (2005) मैथोडोलोजी आॅफ एजेकेशनल रिसर्च विकास पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
5. बालिया शिरीष, अरोडा रीटा व शर्मा ओ.पी. (2005) शिक्षा में मापन एवं मूल्यांकन राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर।
6. शर्मा आर.ए. (2003) शिक्षा और मनोविज्ञान में प्रारम्भिक सांख्यिकी सूर्या प्रकाशन, मेरठ।
7. कपिल एच.के. (2001) सांख्यिकी के मूल तत्व एची पी भार्गव बुक हाउस, आगरा।
8. रामजादा, बी.एस. (1997) शिक्षा में अनुसंधान के आवष्यक तत्व राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर।

Corresponding Author

Maya Devi*

Research Scholar, Lords University, Alwar (Raj)

www.ignited.in