JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

"रीवा जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में संचालित जीवन कौशल शिक्षा में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालने वाले कार्यक्रमों के संचालन की स्थिति का अध्ययन"

❖ अम्बे शुक्ला
❖ सुरेन्द्र कुमार त्रिपाठी
❖ अवधेश प्रताप सिंह, वि0वि0रीवा (म0प्र0) भारत
❖ सहायक प्राध्यापक, शा0शिक्षक शिक्षा महाविद्यालय रीवा (म0प्र0) भारत

सारांश –

शोधार्थी द्वारा रीवा जिले के उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में संचालित जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम में पर्यावरण जागरूकता, योग, स्वास्थ्य जैसे मानसिक व शारीरिक एवं नैतिक शिक्षा संचालन की स्थिति का अध्ययन किया गया। इस कार्य हेतु रीवा जिले के 10 शासकीय विद्यालयों से न्यादर्श चुने गये तथा विभिन्न उपकरणों द्वारा आँकड़े एकत्र कर विश्लेषण व व्याख्या की गयी जिससे यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि जीवन कौशल शिक्षा में छात्रों के मानसिक, शारीरिक व नैतिक विकास को ध्यान में रखते हुए विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित की जाती है साथ ही महत्वपूर्ण जानकारी भी समय–समय पर कक्षा 9–12 के किशोर–किशोरियों को प्रदान की जाती है जिसका उपयोग करके वे एक स्वस्थ व सरल आनंददायक जीवन यापन करने में समक्षम हो पाते हैं।

मूल शब्द :– किशोर–किशोरियाँ, जीवन कौशल शिक्षा, मानसिक, शारीरिक, नैतिक स्वास्थ्य।

शोध के उद्देश्य :– स्वास्थ्य के तीन आयामों (मानसिक, शारीरिक, सामाजिक) को समझना तथा स्वच्छता, जीवन शैली, भोजन और स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझना।

परिकल्पना:– जीवन कौशल शिक्षा में पर्यावरण जागरूकता, योग, स्वास्थ्य एवं नैतिक शिक्षा से संबंधित कक्षायें नियमित रूप से संचालित नहीं की जाती हैं।

शोध की आवश्यकता एवं कारण :– किशोरावस्था जीवन का संभावनापूर्ण किन्तु नाजुक चरण होता है। इस अवस्था में शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है साथ ही साथ मनोदशा के बार बार बदलने का अनुभव भी किशोर–किशोरी करते हैं।

किशोरावस्था में किशोर एवं युवा वर्ग कई रोकथाम एवं उपचार योग्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अति संवेदनशील होते हैं, जैसे–कुपोषण, अधिक वजन, प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी जैसे एच.आई.वी., एड्स,

शराब, तम्बाकू अन्य नशीले पदार्थो के सेवन के दुरूपयोग मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं, चोटों एवं हिंसा इत्यादि।

प्रदेश के समस्त शासकीय हाईस्कूल/हायर सेकेण्डरी विद्यालयों में अध्ययनरत, किशोर आयु वर्ग के विद्यार्थियों को जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से 'उमंग' कार्यक्रम का सफलतापूर्वक संचालन किया जा रहा है। अब उमंग कार्यक्रम को 'आयुष्मान भारत' के अन्तर्गत स्कूल स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम से जोड़ा गया है।

'आयुष्मान भारत' के स्कूल स्वास्थ्य कल्याण कार्यक्रम से जुड़कर 'उमंग' कार्यक्रम विद्यालयों में अध्ययनरत किशोों एवं किशोरियों के समग्र विकास के लिए और अधिक सशक्त एवं प्रभावी सिद्ध होता है।

आज हमें किशोरावस्था में शामिल सभी छात्र छात्राओं के मानसिक विकास व संतुलन में विशेष निगरानी रखने की आवश्यकता समझ पड़ती है, मानसिक स्वास्थ्य निम्नलिखित बिन्दुओं पर आधारित है :—

(1) क्रोध प्रबंधन

(2) सफलता और असफलता

(3) शैक्षणिक दबाव

(4) अवसाद

परिसीमन :—शोध समस्या का क्षेत्र रीवा नगर निगम के राजस्व सीमा अंतर्गत सभी शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों तक परिसीमित किया गया है।

न्यादर्श :— इस शोध कार्य में नगर निगम रीवा राजस्व क्षेत्र के अंतर्गत संचालित समस्त शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में से तीन शास0कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, तीन शा0 बालक उच्चतर मा0वि0 एवं चार सहशिक्षा वाले शा0उ0मा0 विद्यालयों का चयन न्यादर्श के रूप में किया गया है।

उपकरण :— प्रश्नावली एवं साक्षात्कार प्रपत्र।

प्रदत्तों का सारणीयन विश्लेषण एवं व्याख्याः–

सारणी क्रं0–5.10

जीवन कौशल शिक्षा में पर्यावरण जागरूकता, योग, स्वास्थ्य एवं नैतिक शिक्षा संचालन की स्थिति –

क्र0	स्त्रोत का विवरण	योजना का लाभ एवं प्रकार	न्यादर्श	योजना संचालन की स्थिति		
				नियमित	कभी–कभी	कभी नहीं
1.	प्रश्नावली	पर्यावरण जागरूकता	200	180	16	4
2		योग	200	175	20	5
3.		स्वास्थ्य शिक्षा	200	178	20	2
4.		नैतिक शिक्षा	200	180	18	2

विश्लेषण एवं व्याख्याः – सारणी क्रमांक 5.10 में जीवन कौशल शिक्षा में संचालित कार्यक्रमों, पर्यावरण, जागरूकता, योग एवं स्वास्थ्य तथा नैतिक शिक्षा की कक्षाओं के संचालन की स्थिति की जानकारी प्राप्त होती है।

तालिका क्रं0 5.10 से स्पष्ट है कि 180 छात्र पर्यावरण, योग इत्यादि विषयों के नियमित संचालन को प्रमाणित करते हैं वहीं 10 प्रतिशत छात्र आंशिक रूप से (कभी–कभी) संचालन की स्थिति को स्वीकारते हैं, जबकि केवल 2 प्रतिशत छात्र ही कक्षा संचालन नहीं होने के कथन की पुष्टि की है।

छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक एवं प्रबंधनः–

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले सभी उपरोक्त वर्णित बिन्दुओं को हम निम्नानुसार समझ सकते हैं :–

क्रोध :–हर व्यक्ति को कभी न कभी, किसी विशेष परिस्थितियों में गुस्सा या क्रोध आ जाता है। यह कभी कभी सकारात्मक भावना होती है तो कभी नुकसानदायक भी होती है। सकारात्मक रिश्ते बनाये रखने के लिए हमें यह जानना जरूरी है कि हमें गुस्सा कब, कैसे व क्यों आता है। कभी–कभी संतुलित मात्रा में गुस्सा करना उचित सामान्य व स्वस्थ कर भी होता है। किन्तु इस बात को भी ध्यान में रखना चाहिए कि क्रोध के कई शारीरिक एवं मानसिक दुष्परिणाम होते हैं और इससे हमारे संबंधों में भी बुरा प्रभाव पड़ता है। क्रोध में सभी सोचने समझने की क्षमता खो देते हैं।

क्रोध का प्रबंधन दो प्रकार से किया जा सकता है :–

(1) सकारात्मक प्रबंधन :– व्यक्ति पहले खुद को शांत करने का प्रयास करता है, फिर जरूरत अनुसार गुस्से/क्रोध की अभिव्यक्ति करता है। जैसे– गहरी सांस लेना, उल्टी गिनती गिनना, शरीर में होने वाले बदलावों को भॉपकर जल्द से उस स्थान से हट जाना, संगीत सुनना, डॉंस करना, पेंटिंग करना,

व्यायाम करना, पानी पीना, बाहर घूमने निकल जाना, यदि क्रोध आये तो स्वयं से कहना कि मैं 2 घंटे के बाद या कल क्रोध करूंगा/करूंगी व उस जगह से हटकर अपने पसंद के किसी कार्य पर ध्यान केन्द्रित करना, कुछ समय के लिए आँख बंद कर लेना।

(2) **नकारात्मक प्रबंधन** :— गुस्से का इस प्रकार प्रबंधन करना जिससे स्वयं को या किसी और व्यक्ति/वस्तु को हानि हो। यह दो तरीकों से किया जाता है :—

1. **सक्रिय प्रबंधन** :— हिंसा करना, अपशब्द कहना, चीजें तोड़ना, किसी का गुस्सा किसी पर उतारना, स्वयं को हानि पहुंचाना, चीखना, चिल्लाना आदि।
2. **निष्क्रिय प्रबंधन** :— किसी से भी बातचीत न करना, मुँह फुलाकर बैठ जाना, गुस्से को दबाना, अपने आपको कमरे में बंद कर लेना आदि।

   निष्कर्षतः सभी छात्र—छात्राओं को क्रोध आने पर सकारात्मक प्रबंधन करते बनना चाहिए जिससे मानसिक स्वास्थ्य व संतुलन बना रहे।

2. सफलता और असफलता :— दूसरा महत्वपूर्ण बिन्दु है सफलता और असफलता, छात्रों को अपने जीवन कभी सफलता व कभी असफलता दोनों का सामना करना पड़ता है, ये हमारे जीवन के महत्वपूर्ण घटनाक्रम हैं। छात्रों को यह समझना चाहिए कि सफलता और असफलता स्थायी नहीं है। अक्सर असफलता ही सफलता की पहली सीढ़ी होती है छात्रों को दोनों को समझना चाहिए व उनमें सामन्जस्य बैठाना चाहिए। असफलता शब्द में ही सफलता छुपी है। असफलता को यदि सकारात्मक दृष्टिकोण से देखा जाये तो सफलता के कई नये आयाम स्वतः ही खुल जाते हैं।

असफलता को सफलता में बदलने के तरीके :—

- ❖ जो भी कार्य करें मन लगाकर करें।
- ❖ अपने आप पर विश्वास रखें,
- ❖ स्वयं पहल करें व जिम्मेदारी लें,
- ❖ अपने लक्ष्य पर केन्द्रित रहें,
- ❖ आत्म मूल्यॉंकन करते रहें।

निष्कर्षतः यह जरूरी नहीं कि हमेशा परिस्थितियाँ अनुकूल ही हों। परिस्थितियाँ जैसी भी हो उन्हें स्वीकारें व सफलता की ओर कदम बढ़ायें तो मंजिल मिल ही जायेगी।

*** **"लहरों से डरकर नौका पार नहीं होती।**

कोशिश करने वालों क कभी हार नहीं होती।।

3. शैक्षणिक दबाव:— तीसरा कारक शैक्षणिक दबाव है, जिसके कारण छात्र—छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। आज के बदलते परिवेश में अधिकतर विद्यार्थी पढ़ाई का तनाव झेलते

हैं और परीक्षा में अंधिक अंक लाने की होड़ में शैक्षणिक दबाव का अनुभव करते हैं, इस दबाव के कारण विद्यार्थी शारीरिक और मानसिक स्तर पर नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं।

शैक्षणिक दबाव से तात्पर्य है, विद्यार्थी के दिमाग पर पढ़ाई का अधिक और अनावश्यक बोझ डालना व अभिभावकों की आकांक्षाओं को पूरा करने का दबाव होना। विद्यालय स्तर पर विभिन्न कारकों के कारण शैक्षणिक दबाव उत्पन्न होते हैं, जैसे अधिक अंक लाने की होड़, असफल होने का डर, समय प्रबंधन न कर पाना, अध्यापक में या विषय में रूचि का न होना, विषय वस्तु समझ में आना, पाठ्यक्रम के अत्यधिक बोझ के साथ ही घर के कामों का भी बोझ होना आदि।

यह कहा जा सकता है कि शैक्षणिक दबाव एक व्यक्तिगत अनुभव है जिसे प्रत्येक व्यक्ति अपने–अपने तरीके से समझता व अनुभव करता है। किसी भी अन्य समस्या की तरह इस शैक्षणिक दबाव से उबरने के लिये एक 'सकारात्मक दृष्टिकोण' व 'प्रबंधन' की आवश्यकता होती है। शैक्षणिक दबाव हमेंशा नकारात्मक नहीं होता है यदि इसे समुचित मात्रा में चुनौती की तरह लिया जाये तो इसके परिणाम अच्छे भी आ सकते हैं।

निष्कर्षतः यदि हम सही समय पर दबाव का आँकलन करें उसके प्रभाव को समझें और उसके प्रबंधन पर उचित रणनीति बनाकर कार्य करें तो शैक्षणिक दबाव को कम कर सकते हैं।

शैक्षणिक दबाव प्रबंधन के तरीके :–

- ❖ स्वजागरूक होना।
- ❖ अपनी रूचियों व अरूचियों के बारे में जानना।
- ❖ अपने साथियों व शिक्षकों से सहायता लेने में नहीं झिझकना।
- ❖ समय प्रबंधन करना।
- ❖ समय के अनुसार अपनी प्राथमिकताओं को समझना।
- ❖ अपनी तुलना दूसरों से नहीं करना।
- ❖ दबाव अनुभव करने पर दूसरों के साथ इसे साझा करना।
- ❖ पौष्टिक खान–पान की आदत होना चाहिए।

शिक्षक, अभिभावक व दोस्तों की सहायता से उचित समय–सारणी व नियमित अभ्यास से छात्र शैक्षणिक दबाव से मुक्ति पा सकते हैं।

4. अवसाद:– चौथा अति महत्वपूर्ण कारक है, अवसाद (डिप्रेशन) किशोरावस्था में उचित मार्गदर्शन के अभाव में अधिकांशतः छात्र जाने अनजाने में ही अवसाद के शिकार हो जाते हैं जिन्हें वो खुद समझ नही पाते।

सर्वप्रथम यहाँ पर हम समझेंगे कि अवसाद आखिर होता क्या है?

भावनाएँ मन में आये विचारों से उत्पन्न होती हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में अनेक भावनाएँ महसूस करता है। कोई भी भावना सही या गलत नहीं होती है, किन्तु भावनाएँ स्वस्थ या

अस्वस्थ हो सकती हैं। कोई भी भावना जैसे खुशी, दुख, क्रोध , उत्साह आदि का कुछ समय तक बने रहना सामान्य बात है। इसी तरह जीवन में कभी–कभी उदासी अनुभव करना भी सामान्य बात है। पर यदि यही स्थिति अधिक समय तक बनी रहे, आपका साथ न छोड़े और दैनिक जीवन में व्यवधान डालने लगे तो यह अवसाद (डिप्रेशन) हो सकता है। यह समझना आवश्यक है कि अवसाद एक ऐसी मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को उदासीनता, अकेलापन, निराशा, आत्मसम्मान में कमी एवं आत्मग्लानि अनुभव होती है। उदासीनता किसी को भी हो सकती है, पर वह अवसाद का शिकार हो यह आवश्यक नहीं है।

अवसाद के लक्षण निम्नानुसार है :–

❖ किसी भी विषय में रूचि न लेना या खुशी अनुभव न होना।
❖ निरंतर निराशा का अनुभव होना।
❖ दैनिक दिनचर्या में रूचि न लेना व स्वयं की स्वच्छता का ध्यान न रखना।
❖ लोगों से बातें न करना व समाज से दूरी रखना।
❖ नींद में व्यवधान (बहुत कम या बहुत अधिक सोना)।
❖ भोजन संबंधी आदतों में बदलाव (बहुत ज्यादा या बहुत कम खाना)।
❖ थकान रहना व शारीरिक, मानसिक ऊर्जा व उत्साह में कमी अनुभव करना।
❖ अत्यधिक रोना।
❖ ध्यान केन्द्रित न कर पाना।
❖ बजन बढ़ना या कम होना।
❖ अपराध बोध से ग्रस्त रहना।
❖ जल्दी–जल्दी मूड बदलना।
❖ दुखी मनोदशा।
❖ हर समय चिंतित रहना।

यह आवश्यक नहीं कि किसी भी व्यक्ति में ये सभी लक्षण एक साथ पाये जायें किन्तु उपरोक्त वर्णित सभी लक्षणों में कोई भी 5 से अधिक लक्षण यदि एक साथ 15 दिनों से अधिक समय तक पाये जायें व दैनिक क्रियाकलापों में अवरोध हो तो वह व्यक्ति अवसादग्रस्त हो सकता है।

अवसाद के कारण :–अवसाद के कारणों में मुख्यतः कारण धौंस सहना, अकेलापन, बचपन से जुड़ी बुरी यादें, पारिवारिक या सामाजिक समर्थन में कमी, बार–बार असफलता मिलना, कोई गंभीर क्षति, रिश्तों का टूटना, खुद को कम ऑकना, गंभीर या लाइलाज बीमारी होना, काम का बोझ, पढ़ाई का बोझ, यौन–शोषण का शिकार होना, पढ़ाई करने पर भी कैरियर में उचित स्थान नहीं मिल पाना, परिवार के किसी व्यक्ति का अवसाद ग्रसित होना एवं प्रियजन की मृत्यु आदि आते हैं।

निदान (बचाव के उपाय) :—अवसाद जैसी गंभीर समस्या से निम्न प्रकार से बचा जा सकता है :—

1. बातचीत करना बंद नहीं करें।
2. अपनी परेशानी अपने परिजनों या मित्रों को अवश्य बतायें।
3. अपनी जीवन शैली को समझें व सुधारें।
4. पारिवारिक ढाँचे व रिश्तों को समझें।

1. सामाजिक कौशल बढ़ायें।
2. लोगों से मिलते—जुलते रहें।
3. मेडिटेशन व योग करें।
4. भरपूर नींद लें (6 से 8 घंटे)
5. खाने की स्वस्थ आदतों को अपनायें।
6. वास्तविक व अवास्तविक लक्ष्यों में अंतर करना सीखें।
7. अपनी क्षमताओं का ऑकलनकरें व उन पर विश्वास करें।

प्रियजन के द्वारा प्रदान की जाने वाली सहायता :—

1. व्यक्ति से बात करना बंद नहीं करें।
2. उन्हें बिना रोके—टोके धैर्य पूर्वक सुनें।
3. उसकी जीवन शैली को सुधारने में मदद करें।
4. व्यक्ति के साथ समानुभूतिपूर्ण व्यवहार करें।
5. उसके सामने बार—बार यह न दोहरायें कि वह अवसादग्रस्त हो सकता या सकती है।
6. किसी भी प्रकार से डाँटने या अपशब्द कहने से बचें।
7. आपके द्वारा किये गये प्रयासों को बार—बार न जतायें।
8. व्यक्ति को जिन चीजों या कार्यो में रूचि थी या है, उसे कार्य करने के लिए प्रेरित करें।

सुझावः—

इसके बाद भी अगर यह प्रतीत होता है कि समस्या का समाधान नहीं हो पा रहा है तो उपचार के लिए प्रशिक्षित व्यक्ति या काउसंलर (सलाहकार) से परामर्श लें। किशोरावस्था के सभी छात्रों को यह जानकारी होना चाहिए कि वे इस स्थिति में किन सलहाकारों/हैल्पलाइन से मदद ले सकते हैं। ये सभी निः सहायता प्रदान करती हैं।

1. उमंग हेल्पलाइन — 14425
2. चाइल्ड हेल्पलाइन — 1098

अवसाद जैसे लक्षण किसी भी छात्र में दिखें तो तुरंत परामर्श ले या हेल्पलाइन पर फोन करें।

निष्कर्ष :–

उपरोक्त सभी कारणों से स्पष्ट होता है कि हम यदि अपना मानसिक संतुलन बनाकर शांत मस्तिष्क के साथ सकारात्मक रवैये को अपनायें और विभिन्न परिस्थितियों का सामना हौसले के साथ करें, अपनी भावनाओं पर नियंत्रण व सामंजस्य स्थापित करें तो एक उच्चतम मानसिक विकास के स्तर को प्राप्त कर सकते हैं और सभी का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम हो सकता है। अवसाद ग्रस्त व्यक्ति कोई भी हो सकता है, यह कोई स्थायी समस्या नहीं है, परिस्थितियों में परिवर्तन व आदतों में सुधार व परिजनों के साथ लगाव, प्रेरणा से इससे मुक्ति पायी जा सकती है।

समाज में रहने वाले सभी छोटे–बड़े व बुजुर्ग यदि उत्तम मानसिक स्वास्थ्य रखते हैं तो निश्चित ही बहुत सारी सामाजिक कुरीतियों से भी मुक्ति पायी जा सकती है व सामाजिक वातावरण स्वस्थ किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :–

- ❖ सिंह सोस एवं गौंड़ नीता (2005) वाल अपराधियों की शिक्षा आज की आवश्यकता, प्राइमरी शिक्षा, वर्ष:30, अंक–1 जनवरी।
- ❖ श्राफ पारसनाथ (2004) अनुसंधान परिषद –लक्ष्मीनारायण अग्रवाल आगरा।