शिक्षा शास्त्र

मानसिक स्वास्थ्य

B.A. II Course-U.G.

Paper-I Educational Psychology (Unit-IV)

डॉ0 शैली शर्मा

शिक्षा शास्त्र विभाग

षिक्षा का प्रमुख उद्देष्य एवं कार्य बालक के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है। व्यक्तित्व का विकास तभी हो सकता है, जब बालक का षरीर और मन पूर्ण रूप से स्वस्थ हो। अरस्तू ने कहा है, ‘‘स्वस्थ षरीर में स्वस्थ मस्तिश्क का निर्माण ही षिक्षा है।’’ षारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य दोनों एक–दूसरे को प्रभावित करते है। इसलिए मानव जीवन में षारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यानदेना भी आवष्यक है। षिक्षण प्रक्रिया को सफल बनाने के लिए षिक्षक और षिक्षार्थी दोनों के मानसिक स्वास्थ्य का ठीक होना आवश्यक है।

<u>मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ व परिभाशाः–</u>

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है– वास्तविक जीवन में वातावरण से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता। मानिकस रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में अपने को समायोजित करते हुए, उनका सामना सफलतापूर्वक करते हैं। जैसा कि <u>कुप्पू स्वामी ने कहा है,</u> ‘‘मानसिक

स्वास्थ्य का अर्थ है– दैनिक जीवन में भावनओं, इच्छाओं महत्वाकांक्षाओं, आदर्शों में सन्तुलन रखने की योग्यता। इसका अर्थ है– जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उनको स्वीकार करने की योग्यता।''

<u>मानसिक स्वास्थ्य–विज्ञान का अर्थ व परिभाशा–</u>

<u>गुड़ महोदय</u> के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान को आरम्भ करने का श्रेय <u>सी0डब्लू0 बीयर्स को</u> है। उन्होंने इसका सूत्रपात <u>1908</u> में अपनी पुस्तक <u>ष। उपदक जींज विनदक पजेमसषि</u> में किया। मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का अर्थ है– मन को स्वस्थ या निरोग रखने वाला विज्ञान। इसके अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने, मानसिक रोगों को दूर करने और इन रोगों की रोकथाम के उपाय बताए जाते हैं। जिससे व्यक्तित्व का संतुलित विकास हो सके। <u>ड्रेवर के अनुसार,</u> ''मानसिक स्वास्थ्य–विज्ञान का अर्थ है– मानसिक स्वास्थ्य के नियमों की खोज करना और उसको सुरक्षित रखने के उपाय करना।''

<u>मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के उद्देष्यः–</u>

1. मानसिक दोशों का उपचार करना।
2. मानसिक रोगों की रोकथाम करना।
3. मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करना

<u>मानसिक स्वास्थ्य का उद्देष्यः–</u>

मानसिक स्वास्थ्य के उद्देष्यों को जानने से पहले हमें यह जानना आवष्यक है कि मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति किसे कहा जा सकता है?

हम मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति उसे कहते हैं, जो कुषल, सामाजिक, और नैतिक होता है। वह नवीन सामाजिक परिस्थितियों में षीघ्र समायोजन स्थापित कर लेता है।

<u>मानसिक स्वास्थ्य के निम्नांकित उद्देष्य हैः–</u>

1. व्यक्ति को अपनी मौलिक आवष्यकताओं (भोजन, वस्त्र, निवास) की पूर्ति के लिए कुषलता, दक्षता और योग्यता प्रदान करना।
2. व्यक्ति को मूल–प्रवृत्तियों, संवेगों तथा अन्य जन्मजात षक्तियों पर नियंत्रण तथा संतुलन रखने की क्षमता प्रदान करना।
3. व्यक्ति को सामाजिक बनाना, उसे सामाजिक नियमों, रीति रिवाजों तथा आदर्षो से परिचित कराना और उन्हीं के अनुसार कार्य करने की योग्यता का विकास करना।
4. व्यक्ति का संतुलित एवं सर्वांगीण विकास करना।

<u>मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विषेशताएंः–</u>

मानसिक रूप से स्वस्थ या सुसमायोजित व्यक्ति की विषेशताएं निम्नलिखित हैंः–

1. <u>नियमित जीवन</u>– मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के दैनिक जीवन के प्रत्येक काम एक निष्चित समय पर तथा स्वाभाविक ढंग से होते हैं। ये नियमित जीवन बिताते हैं और अपने षारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं।

2. <u>आत्मविष्वास–</u> मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आत्मविष्वास की भावना होती है। इसी भावना से प्रेरित होकर वे सभी कार्य करते हैं और सफल होते है।

3. <u>सामंजस्य की योग्यता–</u> ये सामाजिक वातावरण की विभिन्न परिस्थितियों से षीघ्र समायोजन स्थापित कर लेते हैं।

4. <u>संवेगात्मक परिपक्वता–</u> मानसिक दृश्टि से स्वस्थ व्यक्ति में भय, क्रोध, प्रेम, घृणा, ईर्श्या आदि संवेगों को नियन्त्रण में रखने और उचित ढंग से प्रकट करने की योग्यता होती है और इसी योग्यता के कारण वे सभी कामों को प्रसन्नता और सफलतापूर्वक करते हैं।

5. <u>आत्म–मूल्यांकन की क्षमता–</u> इन्हें अपने गुण–दोशों का ज्ञान होता है। ये अपने दोशों को सहज स्वीकार कर स्वयं अपने व्यवहार को सुधारने का प्रयत्न करता है।

6. <u>सहनषीता और सन्तुलन–</u> ऐसे व्यक्ति को जीवन की निराषाओं, विपरीत परिस्थितियों का सामना करने में कश्ट नहीं होता। धैर्य तथा सहनषीलता के कारण उनका मानसिक सन्तुलन ठीक रहता है।

7. <u>निर्णय करने की योग्यता–</u> ये स्पश्ट रूप से विचार करके प्रत्येक कार्य के सम्बन्ध में उचित निर्णय कर सकता है।

8. <u>सन्तोशजनक सामाजिक समा</u>योजन– मानसिक दृश्टि से स्वस्थ व्यक्ति के सामाजिक सम्बन्ध बड़े सन्तुलित होते हैं और सामाजिक

कार्यों में प्रसन्नतापूर्वक भाग लेते हैं। ये समाज में अपने को अच्छे से समायोजित कर लेते हैं।

9. <u>कार्य–क्षमता तथा कार्य में सन्तोश–</u> मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने कार्य में रूचि लेता है और ध्यान देता है। इससे उसे आनन्द प्राप्त होता है तथा उसकी कार्यक्षमता बढ़ती है।

10. <u>आत्म सम्मान व व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना–</u> ऐसे व्यक्ति में आत्म–सम्मान व व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना होती है। वह अपने समूह में अपने को सुरक्षित समझता है। वह जानता है कि उसका समूह उससे प्रेम करता है और उसे उसकी आवष्यकता है तथा वह उनके सम्मान की आषा करता है।

<u>बालक के मानसिक स्वास्थ्य में बाधा डालने वाले कारक–</u>

1. <u>वंषानुक्रम का प्रभाव–</u> दोशपूर्ण वंषानुक्रम के कारण बालक में मानसिक दुर्बलता जैस–बुद्धि की कमी या स्नायु सम्बन्धी रोग पाए जाते हैं और वह मानसिक रूप से अस्वस्थ रहता है।

2. <u>षारीरिक स्वास्थ्य का प्रभाव–</u> षारीरिक स्वास्थ्य का मानसिक स्वास्थ्य से घनिश्ठ सम्बन्ध है। रोगी व्यक्ति नई परिस्थितियों में समायोजन नहीं कर पाता।

3. <u>षारीरिक दोश का प्रभाव–</u> षारीरिक दोश दुर्घटना या बीमारी आदि के कारण आ जाते हैं। इससे बालकों में हीनता की भावनाएं आ

जाती हैं और वह अपने साथियों तथा समाज के बीच समायोजन नहीं कर पाता।

4. <u>परिवार से सम्बन्धित कारण–</u> परिवार से सम्बन्धित अनेक कारण बालक के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं जैसे– परिवार का अषान्तिपूर्ण वातावरण, परिवार की निर्धनता, परिवार का कठोर अनुषासन, माता–पिता का अनुचित पक्षपात, माता–पिता की अत्यधिक ममता, माता–पिता के ऊंचे आदर्षो का प्रभाव आदि।

5. <u>विद्यालय से सम्बन्धित कारण–</u> विद्यालय से सम्बन्धित अनेक कारण भी बालक के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। जैसे–विद्यालय का वातावरण (अत्यधिक नियन्त्रण, कठोर अनुषासन और भय का वातावरण) दोशपूर्ण पाठ्यक्रम, अनुपयुक्त षिक्षणविधियां, दोशपूर्ण परीक्षा–प्रणाली, कक्षा का वातावरण, षिक्षक का कठोर और पक्षपातपूर्ण व्यवहार आदि।

6. <u>समाज का प्रभाव–</u> बालक के मानसिक स्वास्थ्य पर समाज के दोशपूर्ण संगठन और वातावरण का प्रभाव भी पड़ता है। समाज के आन्तरिक झगडे, जातीय और धार्मिक संघर्श, धनी और निर्धन वर्ग की दूरी, ऊँच–नीच की भावनाएं विभिन्न समूहों में ईर्श्या, द्वेश, असहयोग आदि बालकों में मानसिक तनाव पैदा कर देते हैं। समाज की इस प्रकार की स्थिति और वातावरण बालक के मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।

<u>बालक के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के उपायः–</u>

बालक के मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने में परिवार विद्यालय तथा समाज का विषेश उत्तरदायित्व है। बालक के मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने तथा उन्नति करने में सहायता देने वाले उपाय निम्नलिखित हैं–

<u>(अ) परिवार के कार्य–</u>मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करने में परिवार का सबसे अधिक महत्व है। परिवार बालक के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में निम्नांकित रूप से सहायक हो सकता है–

1. <u>विकास के लिए आवष्यक सुविधाएं प्रदान करना–</u> परिवार को बालक की षारीरिक और मनोवैज्ञानिक आवष्यकताओं की पूर्ति के लिए तथा उसकी रूचि, आकांक्षा और मानसिक योग्यता के विकास के लिए पूर्ण अवसर, सुविधा तथा वातावरण प्रदान करना चाहिए।
2. <u>परिवार का वातावरण–</u> बालक के मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाने के लिए परिवार का वातावरण षान्तिपूर्ण, परिवार के सभी सदस्यों में प्रेम, सहयोग, सदभावनाएं होनी चाहिए। माता–पिता का मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा होना चाहिए।
3. <u>माता–पिता का व्यवहार–</u> माता–पिता का बच्चों के प्रति उचित व्यवहार उनके मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति में बहुत सहायता करता है। माता–पिता को बालक को रूचि के अनुसार कार्य करने

के लिए प्रोत्साहित करना तथा अपनी समस्याओं का समाधान करने के लिए उन्हें सहायता व निर्देषन देना चाहिए।

(ब) विद्यालय के कार्य– विद्यालय में षिक्षक का कार्य बड़ा महत्वपूर्ण होता है वह बालकों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने, मानसिक अस्वास्थ्य को रोकने तथा इसमें सुधार करने के लिए निम्न कारकों पर ध्यान देकर सहायता कर सकता है। विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए।

1. अच्छा वातावरण– विद्यालय के वातावरण का षारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पड़ता है। विद्यालय में नियमित षारीरिक षिक्षा, खेलकूद, व्यायाम, स्वच्छता, विश्राम, रोगों के उपचार की व्यवस्था होनी चाहिए।
2. षिक्षकों का स्नेहपूर्ण व्यवहार– षिक्षक को बालकों से नम्र, षिश्ट और सहानुभूतिपूर्ण तथा बिना किसी भेदभाव के समान व्यवहार करना चाहिए।
3. अनुषासन– विद्यालय का अनुषासन जनतन्त्रीय सिद्धांतों पर आधारित होना चाहिए। विद्यार्थियों में आत्मानुषासन की भावना जाग्रत करने के लिए उन्हें उत्तरदायित्वपूर्ण कार्य करने को देने चाहिए।
4. विभिन्न व उपयुक्त पाठ्यक्रम– पाठ्यक्रम बालक की आयु, रूचि और आवष्यकता के अनुकूल हो और लचीला हो।

5. <u>सन्तुलित गृह कार्य–</u> बालकों को बहुत अधिक गृह–कार्य नहीं देना चाहिए। गृह–कार्य पूर्ण न करने से वे दण्ड के भय से चिन्तित व तनावग्रस्त हों सकते हैं। इतना गृह कार्य देना चाहिए जिसे वे सरलता से करके तनावमुक्त रह सकें।

6. <u>विभिन्न क्रियाओं का आयोजन–</u> विद्यालयों में खेलकूद, मनोरंजन, नाटक, स्काउटिंग, एन0सी0सी0 सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं अधिक से अधिक प्रकार की पाठ्य सहगामी क्रियाओं का आयोजन होना चाहिए। इससे उनमें अच्छी आदतों, नैतिक व चारित्रिक विकास होता है।

7. <u>निर्देषन की व्यवस्था–</u> विद्यालय में षैक्षिक, व्यक्तिगत और व्यावसायिक समस्याओं का समाधान करने के लिए व उचित निर्देषन देने के लिए कुषल व्यक्तियों का होना आवष्यक है।

8. <u>अच्छी नागरिकता की षिक्षा देना–</u> बालकों को अच्छे नागरिक बनने की षिक्षा आरम्भ से ही विद्यालय में देनी चाहिए। समाज का सदस्य होने के नाते सामाजिक गुणों के विकास के लिए विविध विशयों के माध्यम से तथा विभिन्न कार्यक्रमों के द्वारा आदर्ष नागरिकता एवं सामाजिकता की षिक्षा देनी चाहिए।

बालक के मानसिक स्वास्थ्य की प्रगति के लिए उपरोक्त सभी सुझाव अत्यन्त उपयोग है।

<u>प्रष्न</u>

दीर्घ उत्तरीय प्रष्न–

1. मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य–विज्ञान से आप क्या समझते हैं? दोनों के अन्तर को स्पश्ट कीजिए।
2. मानसिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति के लक्षणों का वर्णन कीजिए।
3. मानसिक स्वास्थ्य में बाधा डालने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।
4. बालकों के मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने के उपायों का वर्णन कीजिए।

लघुउत्तरीय प्रष्न–

1. मानसिक स्वास्थ्य से आप क्या समझते हैं?
2. मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान का अर्थ व परिभाषा बताइए।

3. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की पांच विषेशताएं लिखिए।

4. मानसिक स्वास्थ्य का उद्देष्य बताइए।

5. मानसिक स्वास्थ्य में बाधा डालने वाले दो कारक बताइये।

वस्तुनिश्ठ प्रष्न–

1. ''स्वस्थ्य षरीर में स्वस्थ मस्तिश्क का निर्माण ही षिक्षा है।'' किसका कथन है?

(अ) कुप्पू स्वामी (ब) अरस्तू (स) क्रो व क्रो (द) फ्रेंडसन

2. । डपदक जींज थ्वनदक प्जेमसि पुस्तक के लेखक कौन है?

(अ) ड्रेवर (ब) कुप्पू स्वामी (स) लैडेल (द) सी.डब्ल्यू बीयर्स

3. सी डब्ल्यू बीयर्स की पुस्तक । डपदक जींज थ्वनदक प्जेमसि कब प्रकाषित हुई?

(अ) 1918 में (ब) 1908 में (स) 1928 में (द) 1938 में

4. मानसिक स्वास्थ्य–विज्ञान को आरम्भ करने का श्रेय सी.डब्ल्यू बीयर्स को है।'' किसने कहा?

(अ) ड्रेवर ने (ब) लैडेल ने (स) गुड ने (द) क्रो व क्रो ने