शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के छात्राध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

Dr. Ashok Kumar, Assistant Professor, Vivekananda College of Education, Johlaka Sohna, Gurugram

शोध सार

मानसिक स्वास्थ्य मन की शक्तियों के उचित विकास तथा मन को शान्त एवं स्वस्थ बनाने के लिए आवश्यक सभी तरह के उपायों का समर्थन करता है अतः प्रस्तुत शोध प्रपत्र में छात्राध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन हेतु सकारात्मक परिकल्पना "शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के छात्राध्यापकों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है, का निर्माण किया। प्रदत्त संकलन हेतु स्वयं निर्मित मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली का प्रयोग किया । निष्कर्षतः पाया कि 95 प्रतिशत छात्राध्यापकों का मानसिक स्वास्थ्य सामान्य है तथा 90 प्रतिशत छात्राध्यापकों का मानसिक स्वास्थ्य उच्चस्तरीय है।

मुख्य शब्दावलीः शिक्षक, प्रशिक्षण, मानसिक स्वास्थ्य

प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ का सीधा सम्बन्ध मानव मन से है। भारतीय ज्ञान–विज्ञान (वेद) मन की शक्तियों को अपार तथा अनन्त मानता है। भारतीय ऋषि मानसिक स्वास्थ्य का पक्षधर रहा है। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में वेदों में वात–पित तथा कफ व सत्व, रजस् तथा तमस् का उल्लेख हुआ है। वात–पित तथा कफ की सामयावस्था को ही सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थय कहा गया है और स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास रहता है। अर्थववेद में कहा गया है कि सत्व, रजस् तथा तमस् गुण ही मानसिक स्वास्थ्य के आधार हैं। सत्व गुण के आधिक्य वाला व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ होता है, राजसिक गुण के आधिक्य से मानसिक सन्तुलन बिगड़ने लगता है तथा तामसिक गुण की अधिकता से मानसिक अन्तर्द्वन्द्व उत्पन्न हो जाता है।

अतः भारतीय दृष्टिकोण के अनुसार उस व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य सही है जिसमें वात–पित तथा कफ तीनों समान मात्रा में हों, सत्व, गुण का आधिक्य हो तथा राजसिक गुण तमो गुण अल्प मात्रा में हों तथा चित्त की वृत्तियों पर नियन्त्रण करना सीख लिया हो।

मानसिक स्वास्थ्य मन की शक्तियों के उचित विकास तथा मन को शान्त एवं स्वस्थ बनाने के लिए आवश्यक सभी तरह के उपायों का समर्थन करता है। मानसिक स्वास्थ्य को और अच्छी तरह समझने के लिए कुछ परिभाषाओं पर विचार करना उचित रहेगा–

Wallin J.E.W. मानसिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध सभी तरह से पूर्ण एवं सन्तुलित व्यक्तित्व के विकास से है।

Mental health implies the capacity in an individual to from harmonious relation with others and to participate in or contribute constructively to change in his social and physical environment.

J.A. Hadfield. 'मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का अपने पूर्ण रूप से अच्छी तरह तालमेल बिठाते हुए कार्य करते रहना।'

'Mental health is the full and harmonious functioning of the whole personality.'

अतः मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति चिन्ता तथा तनावमुक्त रहता है। मानसिक रूप से व्यक्ति जीवन में आने वाली कठिनाईयों को झेल सकता है, समस्याओं का ठीक तरह से समाधान कर सकता है तथा

जीवन की सभी शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा सामाजिक क्रियाओं को धैर्यपूर्वक संचालित करने की क्षमता रखता है विकट से विकट परिस्थितियों में भी अपने आत्मविश्वास को विचलित नहीं होने देता।

मानसिक स्वास्थ्य–

मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य मानव का अपने व्यवहार में सन्तुलन, सांवेगिक एवं सामाजिक क्षेत्रों, आवश्यकताओं शील गुणों एवं इच्छाओं के बीच उचित सामन्जस्य बनाकर चलने से है।

समस्या कथन

"शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के छात्राध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन"।

शोध के उद्देश्य

शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के छात्राध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।

शोध परिकल्पना

शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के छात्राध्यापकों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा हैं।

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा **सम्प्रत्यात्मक अभिकल्प सर्वेक्षण विधि** का उपयोग किया गया है।

न्यादर्श

शोधकर्ता ने प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श के रूप में 4 शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों के 200 छात्राध्यापकों का चयन किया गया है।

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध में शोधकर्ता द्वारा मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करने के लिये स्वनिर्मित मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

विश्लेषण एवं व्याख्या

छात्राध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

छात्राध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करने के लिए शोधकर्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली को 200 छात्रों पर प्रशासित करके आकड़ें प्राप्त किये गये। प्राप्त आकड़ों का मात्रात्मक वर्गीकरण करके प्रत्येक वर्ग अन्तराल के लिये आकड़ों के आधार पर छात्राध्यापकों का प्रतिशत ज्ञात किया गया। विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य के स्तरों के आधार पर व्यवस्थापन किया गया जो इस प्रकार है–

सारिणी संख्या 4.1

छात्राध्यापकों का मानसिक स्वास्थ्य स्तर

मानसिक स्वास्थ्य स्तर	वर्ग अन्तराल	छात्राध्यापक संख्या	%
उच्च मानसिक स्वास्थ्य	30–39	90	90%
सामान्य मानसिक स्वास्थ्य	40–49	95	95%
निम्न मानसिक स्वास्थ्य	50–59	15	15%

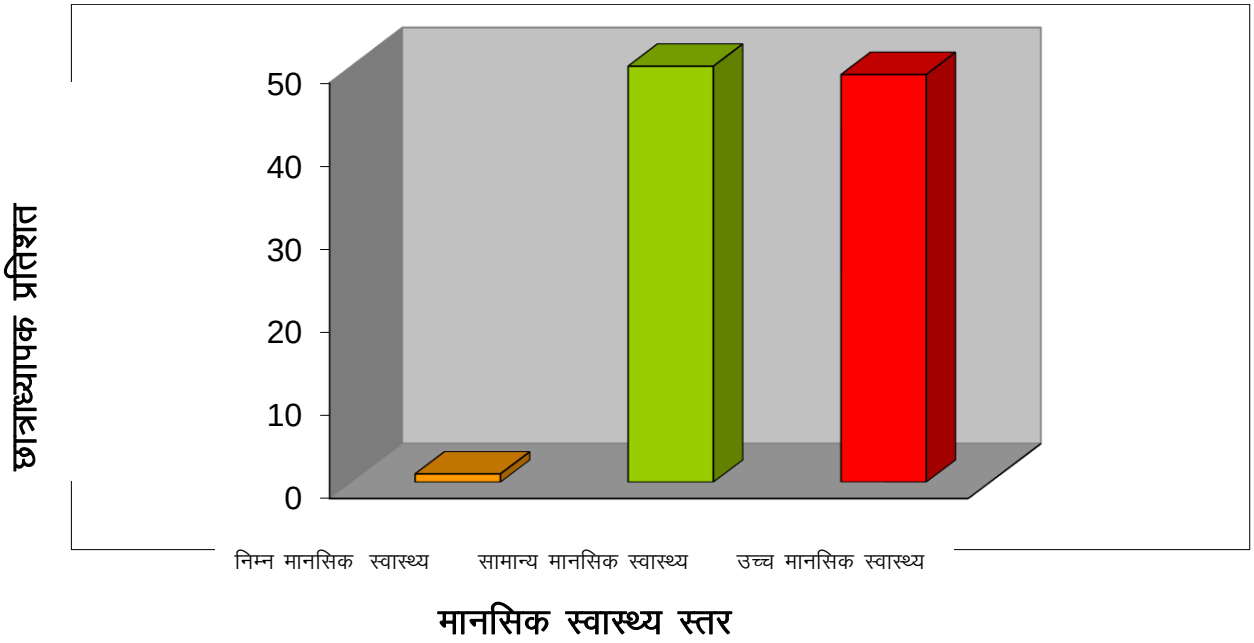
निष्कर्ष एवं व्याख्या

सारिणी संख्या 1 से यह स्पष्ट है कि 95 प्रतिशत छात्राध्यापकों का मानसिक स्वास्थ्य सामान्य है तथा 90 प्रतिशत छात्राध्यापकों का मानसिक स्वास्थ्य उच्चस्तरीय है। मात्र एक छात्राध्यापक का ही मानसिक स्वास्थ्य निम्न पाया गया जो किन्हीं व्यक्तिगत या पारिस्थितिक कारणों से संभव हो सकता है।

अतः उपरोक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट है कि अधिकांश छात्राध्यापक मानसिक रूप से स्वस्थ हैं अतः प्रथम परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

आरेख संख्या 1

छात्राध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य स्तर



सन्दर्भ

- Fan Liu (2017) Academic stress and mental health among adolescents in Shenzhen, China Thesis, and Queens land University of Technology.
- Jersild, A.T. The Psychology of Adolescents. Toronto: The Macmillan Company.1963
- Kuppuswami, B. (2004). Mental hygiene and adjustment as quoted from A.B.Bhatnagar, Meenakshi Bhatnagar and Anurag Bhatnagar, Psychology of Teaching Learning Process, Surya Publication Meerut (2004), P. 338.
- American Pychiatric Association, APA, (1994), "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM IV." Washington
- Gowers, S., Thomas, S., and Deeley, S., (2004), "Can primary schools contribute effectively to Tier I child mental health services?" Clinical Child Psychology and Psychiatry, vol. 9, pp. 419-425. doi:10.1177/1359104504043924 Jersild
- A. T., (1963), "The Psychology of Adolescents." The Macmillan Company, Toronto.
- Kaur,B.,(2009): "A study of Mental Health of student teachers in relation to Intellegence, Values and attitude towards teaching profession." Thesis Panjab University.
- Chandigarh. Kumar, P. (1992), "Manual for Menatal health checklist."Sardar Patel University, Vallabh Vidhyanagar.

- मगंल, एस. के., (2009) शिक्षा मोविज्ञान, पी.एच.आई. लर्निंग। प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली
- पाठक, आर. पी. (2011). उच्च शिक्षा मनोविज्ञान, पियर्सन, दिल्ली ।
- राय, गीता (2011). अधिगमकर्ता का विकास तथा शिक्षण अधिगम प्रक्रिया, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ ।
- गुप्ता, डा. एस. पी. आधुनिक मापन एवं मूल्यांकन, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद, 1998
- पाण्डेय, डा. के. पी. शैक्षिक अनुसन्धान, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी, 2006