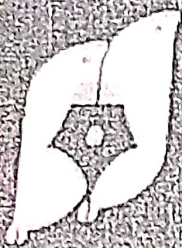


UGC APPROVED
CARE LISTED JOURNAL

GOVT. OF INDIA RNI NO. - UPDIL/2014/61000

ISSN 2239-3620



शिक्षा संचार बुलेटिन

AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY QUARTERLY JOURNAL
PEER REVIEWED REFERRED RESEARCH JOURNAL

Vol. 10

Issue 39

July to September 2020

Dr. Vinay Kumar Shrivastava
Editor, Shiksha Sanshiksha Bulletin



Shiksha Sanshiksha
Bulletin

शिक्षा संकाय के अध्येताओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं अध्ययन आदत से सम्बन्ध का अध्ययन

डॉ. अनुभा शुक्ला

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा संकाय
राजा हरपाल सिंह पी.जी. कॉलेज, सिंगरामऊ, जौनपुर

डॉ. योगेश कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा संकाय
राजा हरपाल सिंह पी.जी. कॉलेज, सिंगरामऊ, जौनपुर

सारांश

मानसिक स्वास्थ्य के कई मनोवैज्ञानिक अध्ययन से इस बात का पता चलता है कि एक अध्येता अच्छी श्रेणी में उत्तीर्ण हो सकता है। उसके बहुत सारे दोस्त भी हो सकते हैं, किन्तु वह हर बार परीक्षा देकर या समस्या का हल करने से मानसिक रूप से अस्वस्थ भी हो सकता है। इसी तरह अन्य बालक अच्छे अध्येता एवं अच्छे अध्ययन आदत से युक्त होकर भी विकृत रोगी हो सकता है। कोई भी बालक अन्तर्द्वन्द्वों या विकास सम्बन्धी समस्याओं से पूर्णतया मुक्त हो, यह आवश्यक नहीं है। पश्चात् किशोरावस्था वाले शिक्षार्थियों में भी विद्रोही आचरण तथा आक्रामक व्यवहार होना सामान्य सी बात है। यह बहुत हद तक उनके अध्ययनशील होने की प्रवृत्ति को प्रभावित करता है। मानसिक समस्या को समझना एक कठिन कार्य है; क्योंकि इस समस्याग्रस्त व्यक्ति या तो स्वयं नहीं जानता है या उसे व्यक्त करने में असमर्थ होता है। कभी-कभी चिन्ता या तनावमुक्त होने के लिए कृत्रिमरूप से विवेकहीन कार्य करते हैं और अप्रिय आदतों की लत लग जाती है, जो उसके अध्ययन आदत का प्रभावित करती है।

प्रमुख शब्द- अध्येता, मानसिक स्वास्थ्य, अध्ययन आदत, शैक्षिक उन्नयन, मनःस्थिति, एंग्जाइटी डिसऑर्डर, बोध और एकाग्रता।

कहते हैं मन के हारे 'हार' है, मन के जीते 'जीत'। मन का हार मानव जीवन का सबसे दुखद पहलू है। हर तरह के कार्यों के लिए मन जब स्वयं को अक्षम पाता है, तब हारा और थका महसूस करता है। उसे संसार में सबकुछ व्यर्थ लगने लगता है। यहाँ तक कि वह स्वयं को कुछ लायक ही नहीं समझता है। मन का जीत मनुष्य का सबसे सुखद पक्ष है, जिसमें वह ऊर्जावान होने के साथ इन्द्र की तरह स्व-समृद्ध अनुभव करता है। 'मन की जीत' ही मानसिक स्वास्थ्य का द्योतक होता है। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है- 'मन का स्वास्थ्य'। मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य मन का अपनी जगह सही होने और उसके सही रूप में कार्य करने से होता है। शरीरशास्त्री तो शरीर के प्रत्येक बाह्य और आन्तरिक अंगों को देखकर उसमें आने वाले विकारों को समझ सकते हैं, परन्तु यह सत्य है कि मनःशास्त्री अब तक न तो किसी यन्त्र से मन को देख-समझने में समर्थ हुए हैं और न उसमें आने वाले विकारों को सीधे देखने-समझने में समर्थ हुए हैं। किसी विकार को समझने के लिए मनःशास्त्री निरन्तर सूक्ष्मता से अवलोकन कर, सामान्य व्यवहार में आए परिवर्तन का तुलनात्मक अध्ययन कर ही अनुमान कर, परिणाम पर पहुँचते हैं। इस दृष्टि से मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति उस व्यक्ति को मानते हैं, जो हर परिस्थिति में मानवोचित एवं

समायोजित सन्तुलित व्यवहार करता है। हैडफील्ड के शब्दों में 'मानसिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण व्यक्तित्व का पूर्ण समरूपता के साथ कार्य करना है', जो मनुष्य अपने प्राकृतिक एवं सामाजिक पर्यावरण के अनुसार स्वयं को जितनी अच्छी तरह ढाल लेता है, वह उतना ही अधिक स्वस्थ होता है। व्यक्ति यदि भावनाओं, इच्छाओं, महत्त्वाकांक्षाओं, आदर्शों एवं आदतों को जितना अधिक वास्तविकता से जोड़ सकेगा, वह उतना ही मानसिक रूप से स्वस्थ होगा। व्यक्ति प्रत्येक अवस्था में यदि मन से स्वस्थ है तो वह अपने जीवन को पूर्णरूप से जी सकेगा। परिवार, समाज, शिक्षा और व्यवसाय सभी पक्षों पर इसका व्यापक प्रभाव पड़ता है। मन से कमजोर होने पर व्यक्ति न जाने कब गलत आदतों का शिकार हो जाता है, जिसके बारे में वह स्वयं भी नहीं जान पाता है। यदि कोई शिक्षार्थी या अध्येता अध्ययन काल में है और वह किसी तरह की कठिनाई अनुभव कर रहा है, ऐसे में छोटी समस्याओं से वह स्वयं को उबार नहीं पाता है तो कहीं न कहीं उसके मन पर ही उसका दुष्प्रभाव पड़ेगा और उसमें अवांछित आदतें पनपने लगती हैं। अध्येता के लिए उपयुक्त अध्ययन करना आवश्यक है। यदि अध्ययन आदत उपयुक्त नहीं है तो उसका प्रभाव उसकी अपेक्षित शैक्षिक उपलब्धि पर पड़ेगा।

शैक्षिक उन्नयन के लिए सम्यक् अध्ययन आदत का निर्माण प्रथम सोपान होता है। अध्येता सदा अध्ययनरत रहता है; क्योंकि वह किसी न किसी रूप में कहीं न कहीं से ज्ञान प्राप्त कर रहा होता है। ज्ञान को ग्रहण करने की प्रक्रिया का नाम भी अध्ययन है। यही नहीं व्यक्ति जब अन्य अपने से अनुभवी या साथ के सहभागियों के शब्दों, अनुभवों, चिन्तन और उनके विचार का निरीक्षण एवं मनन करके उससे लाभ उठाता है तो वह भी अध्ययन कहलाता है। विलियम जेम्स ने अपनी पुस्तक 'प्रिंसिपल्स ऑफ साइकॉलजी' में आदत के सम्बन्ध में तर्क दिया है कि उपयुक्त प्रकार से स्थापित आदतों का मुख्य कार्य दैनिक जीवन का निष्पादन करना है। आदतें दैनिक जीवन के कार्यों को सुगम बना देती हैं, तब अधिक जटिल और महत्त्वपूर्ण कार्यों को करने के लिए उच्च मानसिक प्रक्रियाएँ स्वतन्त्र हो जाती हैं। गैरेट ने बताया है कि 'आदत उस व्यवहार का नाम है जो इतनी बार दुहराया जाता है कि वह व्यवहार स्वचालित हो जाता है।' यह प्रारम्भ में स्वेच्छा से जानबूझकर किया जाता है; किन्तु बार-बार दुहराए जाने के कारण स्वचालित हो जाता है। शिक्षार्थियों में आदत पढ़ने, लिखने और संवेगात्मक अनुक्रियाएँ या प्रवृत्तियाँ हैं। आदतें बालकों के व्यवहार को बहुत महत्त्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करती हैं। आदतें बालक के समायोजन में और उनके व्यक्तित्व निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। बुरी आदतें उनके शैक्षिक निष्पादन ही नहीं व्यक्तित्व निर्माण में भी बाधक हो सकती हैं। कई अध्ययन से यह परिणाम देखने को मिला है कि अच्छी अध्ययन आदत का शैक्षिक उपलब्धि से घनात्मक सह सम्बन्ध है। सामान्य विज्ञान में उपलब्धि पर विद्यार्थियों की अध्ययन सम्बन्धी आदत का सार्थक प्रभाव पड़ा।

अध्ययन के आदत से तात्पर्य अध्ययन के सतत अभ्यास से है। हरेक अध्येता का अध्ययन आदत अलग-अलग होती है। यही कारण है कि सामान्य योग्यता रखने पर भी विभिन्न छात्रों के परीक्षा परिणाम भिन्न आते हैं। अच्छी अध्ययन आदत के कारण विषयवस्तु को अति सरलता तथा शीघ्रता से समझने में आसानी होती है, अध्ययन आदत एक अर्जित की गयी प्रवृत्ति है जो रुचि एवं अभ्यास द्वारा डाली जा सकती है। एक बार जब आदत बन जाती है जो इसमें बहुत विचार प्रयास या इच्छा की जरूरत नहीं होती है।

अध्ययन आदत का विकास करने के लिए प्रयास करने होते हैं। इसमें अध्यापक का योगदान मुख्य होता है। यदि अध्यापक का अध्यापन सोदेश्य एवं निश्चित योजना से होता है तब अध्येता की रुचि अध्ययन में विकसित होती है, जो अध्ययन आदत के निर्माण में सहायक होती है। वह अपने मन में अध्ययन का महत्त्व व प्रयोजन समझने लगता है। छात्र अध्ययन की योजना तथा समय के प्रबन्धन पर ध्यान देने लगता है। यदि अध्येता का अध्ययन वातावरण स्वस्थ और शांत होता है तो अध्ययन आदत का विकास हो जाता है। अध्ययन की गयी सामग्री का मनन तथा चिन्तन आवश्यक है। शिक्षक और अभिभावक यदि छात्रों की कठिनाइयों को दूर करने को सहायक होते हैं तो भी अध्ययन आदत का निर्माण होता है। शब्द की दुरुहता तथा बोधगम्यता बढ़ाने के लिए यदि शब्दकोश तथा विश्वकोश के प्रयोग करने की आदत डाली जाती है तो अध्ययन आदत विकसित की जा सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य के कई मनोवैज्ञानिक अध्ययन से इस बात का पता चलता है कि एक अध्येता अच्छी श्रेणी में उत्तीर्ण हो सकता है। उसके बहुत सारे दोस्त भी हो सकते हैं, किन्तु वह हर बार परीक्षा देकर या समस्या का हल करने से मानसिक रूप से असुखी भी हो सकता है। इसी तरह अन्य बालक अच्छे अध्येता एवं अच्छे अध्ययन आदत से युक्त होकर भी विकृत रोगी हो सकता है। कोई भी बालक अन्तर्हन्तों या विकास सम्बन्धी समस्याओं से पूर्णतया मुक्त हो, यह आवश्यक नहीं है। पश्चात् किशोरावस्था वाले शिक्षार्थियों में भी विद्रोही आचरण तथा आक्रामक व्यवहार होना सामान्य सी बात है। यह बहुत हद तक उनके अध्ययनशील होने की प्रवृत्ति को प्रभावित करता है। मानसिक समस्या को समझना एक कठिन कार्य है, क्योंकि इस समस्याग्रस्त व्यक्ति या तो स्वयं नहीं जानता है या उसे व्यक्त करने में असमर्थ होता है। कभी-कभी चिन्ता या तनावमुक्त होने के लिए कृत्रिमरूप से विवेकहीन कार्य करते हैं और अप्रिय आदतों की लत लग जाती है, जो उसके अध्ययन आदत का प्रभावित करती है।

अध्ययन का आधार

कोविड-19 ने यह महत्वपूर्ण सीख दी है कि जीवन को अधिक से अधिक सामान्य बनाया जाय। हर समय और हर दिन इसके लिए नित नवीन तरीकों को तलाशना होगा। विचार बदलने की आदत डालनी होगी, अन्यथा इच्छाएँ आसानी से हमें नियंत्रित करती रहेंगी। मन अस्थिर रहता है तो अस्थिरता जीवन के हर पहलू में दृष्टिगत होती है। अमेरिका की मनोवैज्ञानिक डेविड स्ट्रेंजर कहती हैं— 'यदि आप बहुत सारे कार्यों के बारे में एक साथ सोचते हैं या करते हैं तो दिमाग दुर्घटना का शिकार हो सकता है। दुर्भाग्य से आज के दौर का यह सच है'। भय की स्थिति एक सामान्य प्रतिक्रिया होती है, इसे फाइट या फ्लाइट मोड कहते हैं यानि भय से लड़ो या भाग जाओ। आज कोरोना काल ने हमें अभूतपूर्व चुनौतियों का सामना करना सीखाया है। इस परिस्थिति का सामना हमने जैसे अपने विचारों एवं आदतों में परिवर्तन करके किया है। यह हमें आगे के लिए उत्साहित करता है। विभिन्न शैक्षिक स्तर के छात्र-छात्राओं के अध्ययन आदतों में बहुत परिवर्तन हुआ है, वे चाहते हुए अपने वांछित अध्ययन आदत में सुधार नहीं कर पा रहे हैं। ऑनलाइन शिक्षा ने उनके मनःस्थिति को डूबो दिया है। वे एक ऐसे दुःखद भाव से गुजर रहे हैं, जिसका स्पष्ट शब्दों में उल्लेख करना भी मुश्किल पड़ रहा है। इसका प्रभाव सीधे तौर पर मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। दूसरी तरफ मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव अध्ययन आदत पर पड़ने की संभावना है। लोग समझते नहीं या समझना नहीं चाहते हैं कि डिजिटल उपयोग से उनके मेण्टल हेल्थ पर कितना फर्क पड़ रहा है।

मानसिक स्वास्थ्य का कमतर होना अध्ययन आदत को भी कमतर कर सकता है। शिक्षार्थी चाहकर भी अपने अध्ययन आदत को वांछित स्तर तक नहीं पहुँचा पाता है। मानसिक रूप से अस्वस्थ होने का खतरा परिवार एवं समाज के समक्ष निरन्तर जारी है। छात्र-छात्राएँ तनाव के दौर से गुजर रहे हैं। आधुनिक शोध से पता चला है कि 75-80 प्रतिशत रोगों का कारण 'तनाव' होता है। ऑनलाइन शिक्षा तथा शिक्षकों के प्रत्यक्ष परामर्श एवं वार्ता का अभाव ने कई मानसिक समस्याओं को उत्पन्न किया है, जिसका सामना समाज कर रहा है। भारत का हर पाँचवाँ व्यक्ति एंग्जाइटी डिसऑर्डर से पीड़ित है। विशेषज्ञों से अनुसार 6-74 साल तक उम्र के लोग दुश्चिन्ता के शिकार हो रहे हैं, जिसमें युवाओं की संख्या काम नहीं है। युवा यह पूछता है— आखिर हम स्वयं को बदलें भी तो कितना ?

शोध के प्रश्न— उक्त अध्ययन के आधार पर शोधार्थी ने इस प्रश्न का उत्तर ढूँढने का प्रयास किया है कि शिक्षा संकाय के अध्येताओं के मानसिक स्वास्थ्य तथा अध्ययन आदत में कोई सम्बन्ध है या नहीं ?

परिकल्पना— शिक्षा संकाय के मानसिक स्वास्थ्य तथा अध्ययन आदत में कोई सार्थक सम्बन्ध नहीं है।

कार्यविधि—

प्रतिदर्श— प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रतिदर्श का चयन यादृच्छिक न्यादर्शन विधि द्वारा किया गया है। इसमें राजा हरपाल सिंह महाविद्यालय के शिक्षा संकाय के 60 अध्येताओं को लिया गया है, जिसमें 30 बी. एड. तथा 30 एम.एड. के शिक्षार्थियों को सम्मिलित किया गया है।

उपकरण—

मानसिक स्वास्थ्य – के मापन के लिए डॉ. कमलेश शर्मा द्वारा निर्मित- “मानसिक स्वास्थ्य मापनी” का प्रयोग किया गया है, जिसमें कुछ 60 प्रश्न हैं, जोकि 3-विन्दु मापनी पर मापे गए हैं। इसमें 30 सकारात्मक कथन हैं और 30 नकारात्मक कथन हैं। इसकी विश्वसनीयता परीक्षण-पुनःपरीक्षण विश्वनीयता के आधार पर .86 और .88 पाया गया। इसकी वैधता गुणांक प्रमोद कुमार के गैटल हेल्थ चेकलिस्ट से तुलना किया गया, जिसमें वैधता गुणांक 79.0 प्राप्त हुआ है। प्राप्तांकों के आधार पर अध्येताओं के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में जानकारी प्राप्त हुई है। अध्ययन आदत – के मापन हेतु एम. मुखोपाध्याय द्वारा निर्मित “अध्ययन आदत परिसूची” का प्रयोग किया गया है, जोकि 4-विन्दु मापनी पर आधारित है, जिसकी विश्वसनीयता गुणांक .91 है। इस परिसूची के अध्ययन आदत के मुख्यतः तीन प्रकारों पर फोकस किया गया है, जिसमें बोध (Comprehension), एकाग्रता (Concentration) तथा अभ्यास (Drilling) से सम्बन्धित प्रश्नों के आधार पर अंकन किया गया है। इस परीक्षण से प्राप्त प्राप्तांकों के आधार पर अध्येताओं के बोध, एकाग्रता तथा अभ्यास से सम्बन्धित अध्ययन आदतों के बारे में जानकारी प्राप्त हो सकी है।

शोध विधि-

प्रस्तुत शोध के अध्ययन के लिए वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि को अपनाया गया है।

प्रदत्तों का सांख्यिकीय विश्लेषण-

प्रस्तुत शोध में शोध-प्रश्न के उत्तर को प्राप्त करने के लिए उक्त दो उपकरणों का प्रयोग किया गया है। इन उपकरणों के माध्यम से प्राप्त आँकड़ों के उपयुक्त विश्लेषण के लिए सहसम्बन्ध तथा t-परीक्षण का प्रयोग किया गया है, जिसका सूत्र निम्नलिखित है-

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

$$t = \frac{r_{xy}\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

व्याख्या तथा विश्लेषण-

उपरोक्त लिखित उपकरणों की सहायता से प्राप्त आँकड़ों को उपयुक्त सूत्र की सहायता से हल किया गया है, जिसका सारांश निम्न तालिका में दिया गया है-

तालिका-1

शिक्षा संकाय के अध्येताओं के मानसिक स्वास्थ्य तथा अध्ययन आदत से सम्बन्ध

शोध चर	अध्येताओं की संख्या	सहसम्बन्ध गुणांक	t-मान	सार्थकता स्तर	परिणाम
मानसिक स्वास्थ्य	60	$r = 0.27$	$t = 2.15$	0.05	सार्थक सहसम्बन्ध
अध्ययन आदत	60				

व्याख्या-

उपरोक्त तालिका से स्पष्ट है कि शिक्षा संकाय के अध्येताओं के मानसिक स्वास्थ्य व अध्ययन आदत के मध्य परिकलित कार्ल पियर्सन सहसम्बन्ध गुणांक (r^2y) 0.27 (धनात्मक) प्राप्त हुआ है। सहसम्बन्ध की

सार्धकता के लिए अभिकलित t-मान 2.15 प्राप्त हुआ जोकि 1 की सारणी मान (t= 0.05, 558 - 2.00) से अधिक है, इससे निष्कर्ष निकलता है कि प्राप्त सहसम्बन्ध सार्धक है तथा प्रस्तुत आँकड़ों के आधार पर परिकल्पना-1 स्वीकृत नहीं की जा सकती है, इसका आशय यह है कि शिक्षा संकाय के अभ्येताओं के मानसिक स्वास्थ्य तथा अध्ययन आदत में सार्धक सहसम्बन्ध पाया जा रहा है। इस निष्कर्ष के सम्भावित कारण बोध, एकाग्रता और अभ्यास जो कि अध्ययन आदत के कारकों के रूप में प्रस्तुत शोध में लिए गए थे, उनका मानसिक स्वास्थ्य से धनात्मक सहसम्बन्ध दृष्टिगत होता है।

सन्दर्भ-

- श्रीवास्तव, डी.एन (2015), 'बाल मनोविज्ञान : बाल विकार', अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा-2, पृ. 410
- सिंह, लाल, डॉ. (2008), 'असामान्य मनोविज्ञान', विनोद पुरतक मन्दिर, आगरा, पृ.-175
- लिन्ड्नेन वले हेनरी (1972-73), अनुवादक, डॉ. हरिकृष्ण देवसरे, 'कक्षा अध्यापन में शिक्षा मनोविज्ञान', मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, भोपाल, पृ. 212।
- हिन्दुस्तान, 7.4.2017, पृ. 13
- हिन्दुस्तान, 19.12.2017, पृ. 13
- दैनिक जागरण, 25.3.2019, नई राहें, पृ. 4
- दैनिक जागरण, 3.1.2020, पृ. 12.
- दैनिक जागरण, 20.12.2020, पृ. 10
- दैनिक जागरण, 14.2.2021, पृ. 9-10
- दैनिक जागरण, 21.6.2021, 'सप्तरंग', पृ. 14
- त्रिपाठी, अलका (2018), 'माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के रक्षा युक्तियों व मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सम्बन्ध का अध्ययन'; (शोध प्रवाह ए मल्टीडिसिप्लीनरी रीफर्ड रिसर्च जर्नल), आई.एस. एस.एन.-2231-4113, जनवरी 2018, पृ. 153।
- वर्मा, आशाराम (2021), 'अम्बेडकर नगर जनपद के अनुदानित एवं स्ववित्तपोषित माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि एवं अध्ययन आदत का तुलनात्मक अध्ययन', शिक्षा संकाय, वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर, पी-एच.डी. शोध प्रबन्ध (अप्रकाशित)।