

## विद्यार्थियों के समग्र विकास का आधार मानसिक स्वास्थ्य एवं शिक्षा

कृष्ण चंद्र चौधरी\*

विद्यार्थियों के नैसर्गिक विकास पर कोविड-19 महामारी का प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। विशेषकर कोविड-19 के दौरान, जहाँ एक ओर उन्हें विद्यालय का शैक्षणिक वातावरण नहीं मिल पाया, जिससे उनका शैक्षणिक विकास बाधित हुआ, वहीं दूसरी ओर प्राकृतिक परिवेश में खेल-कूद के अभाव के कारण उनका शारीरिक, सामाजिक एवं मानसिक विकास भी प्रभावित हुआ है। यह ऐसी परिस्थिति थी जिसमें विद्यार्थियों को ऑनलाइन शिक्षा प्रदान करने, ऑनलाइन गतिविधियाँ, रचनात्मक खेल, मनोरंजन के साथ सीखने का वातावरण आदि का समायोजन किया गया, किंतु यह शिक्षा उनके सर्वांगीण विकास के लिए पर्याप्त नहीं है। विद्यार्थियों के साथ-साथ युवा वर्ग में भी अपनी आजीविका के प्रति एक अनिश्चितता की अवस्था थी, क्योंकि उन्हें यह पता नहीं था कि इस परिस्थिति में (कोविड-19 के दौरान) आगे उनका विकास किस तरह से होगा तथा कौन-सी ऐसी परिस्थितियाँ होंगी, जिससे उनमें मानसिक स्वास्थ्य, सुरक्षा, आत्मनिर्भरता तथा निर्णय लेने की क्षमता विकसित हो सकेगी। अतः विद्यार्थियों एवं युवा वर्ग में अपने अध्ययन एवं अग्रिम विकास के लिए ऊहापोह की स्थिति व्याप्त थी। ऐसे समय में विद्यार्थियों एवं युवा वर्ग में सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा पर जोर देने की आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित किया गया, जिसकी राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भी अनुशंसा की गई है। वहीं अभिभावकों ने भी विद्यार्थियों को सामाजिक-भावनात्मक रूप से सक्षम बनाने का प्रयास किया। अतः विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं, जिनमें जागरूकता और जीवन कौशल को बढ़ावा देने से विद्यार्थियों के कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इस लेख में विद्यालयी शिक्षा के हितधारकों, जैसे— विद्यार्थी, अध्यापकों, प्रधानाचार्य, विद्यालय प्रशासन, अभिभावकों, समुदाय, स्वास्थ्य कार्यकर्ता आदि की महत्वपूर्ण भूमिका पर चर्चा की गई है।

विद्यार्थी किसी भी राष्ट्र का भविष्य एवं धरोहर होते हैं। वे कल्पनाशील तथा सृजनात्मक होते हैं। विद्यार्थियों की देखभाल करने और उन्हें संरक्षण देना परिवार की प्राथमिक जिम्मेदारी है। विद्यार्थियों का परिवार, समुदाय एवं समाज के साथ सामंजस्य होना आवश्यक है। प्राकृतिक एवं मानव निर्मित आपदा में विद्यार्थी की सुरक्षा, सेहत और भावनात्मकता का पूरा ध्यान रखना चाहिए। कोविड-19 महामारी के

\* विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग, सहजानंद ब्रह्मर्षि महाविद्यालय, आरा 802301

जैसे कठिन समय में विद्यार्थी जब तनाव के कारण बहुत अधिक परेशान रहने लगे और लंबे समय तक इन जटिल परिस्थितियों से जूझते रहे, ऐसे में उन्हें मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता से विशेष मदद लेकर सहायता कर सकते हैं। इस प्रकार की आपदाओं के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक एवं व्यावहारिक पक्ष को भी गंभीरता से समझने की आवश्यकता है। फलतः जो विद्यार्थी की मनोसामाजिक स्थिति सुधारने में उपयोगी होगी।

### किशोरावस्था

माध्यमिक स्तर की राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा प्रारूप 2023 के अनुसार किशोरावस्था की अवधि प्रारंभिक वयस्कता तक संक्रमणकालीन होती है। प्रायः बच्चे 12 वर्ष की आयु में किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं। इस अवधि में तेजी से शारीरिक परिवर्तन, ऊँचाई एवं भार में वृद्धि, यौवन का विकास, पहचान का विकास और स्वतंत्रता की खोज बच्चों में केंद्रीय विषय होता है। इस दौरान लड़कों की तुलना में लड़कियों में यौवन लगभग दो वर्ष पहले ही आ जाता है और इसके साथ ही, प्रजनन सक्षमता का भी विकास हो जाता है। इस अवस्था में किशोर अपनी बढ़ती क्षमता के साथ विविध तथा गंभीर रूप से सोचने लग जाता है। साथ ही, विचारों और तार्किक विश्लेषण से योजना बनाने, समस्याओं को हल करने एवं व्यवस्थित रूप से समस्या समाधान में योग्य हो जाते हैं। वे मानसिक रूप से अपने कार्यों को देखने तथा मूल्यांकन करने में सक्षम होते हैं। इस दौरान वे खुद को अलग महसूस करते हैं। उनकी सोच आत्म-केंद्रित होती है और निर्णय भी तर्क के साथ लेने लगते हैं।

किशोरावस्था में, भाषा परिवर्तन में शब्दों का उपयोग अधिक प्रभावी रूप से किया जाता है। किशोर प्रायः शब्दजाल का उपयोग करते हुए, अपने साथियों के साथ एक प्रकार की विशेष बोली का प्रयोग करने लगता है। कई शोध अध्ययनों में पाया गया कि लड़कों एवं लड़कियों, दोनों के लिए प्रारंभिक अवस्था में आत्मसम्मान महत्वपूर्ण होता है अर्थात् आत्मसम्मान उन धारणाओं को दर्शाता है, जो हमेशा वास्तविकता से मेल नहीं खाती हैं, लेकिन लड़कियों के लिए आत्मसम्मान में अधिक गिरावट आती है।

इस अवस्था में उनमें साथियों के प्रभाव से महत्वपूर्ण परिवर्तन होता है। पहचान बनाना, विद्रोह करना, अधिकार जताना, संघर्ष करना, आक्रामकता आदि सामाजिक-भावनात्मक विकास के अंतर्गत आता है। इसमें परिवार का महत्वपूर्ण प्रभाव संघर्षों को नियंत्रित करने पर पड़ता है। इस समय, किशोर का समूहों में शामिल होना तथा उसकी पुष्टि करना ही उसकी उच्च प्राथमिकता होती है। किशोरावस्था में बच्चे सवाल करते समय अपने स्वयं के नैतिक मूल्यों को विकसित करना शुरू कर देते हैं तथा उनके माता-पिता या समाज द्वारा निर्धारित लोगों का विश्लेषण करना सीखते हैं। वे नियमों को महत्व देते हैं, लेकिन आपस में बातचीत भी करते हैं। जैसे-जैसे वे अमूर्त तर्क क्षमता विकसित करते हैं, तो वे समाज के प्रति रुचि प्रदर्शित करते हैं। अंत में, किशोरों की सामाजिक, मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक विकास के लिए शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी महत्वपूर्ण है।

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 तथा मानसिक स्वास्थ्य

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का प्रमुख उद्देश्य भारत की विद्यालयी शिक्षा की प्रणाली में बदलाव लाना है। विद्यालयी शिक्षा एक बच्चे के जीवन की आधारशिला होती है। इसके संदर्भ में, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में शिक्षा की संरचना 10+2 प्रणाली को बदलकर 5+3+3+4 प्रणाली कर दिया गया है। इसमें पाँच वर्ष की मूलभूत शिक्षा, तीन वर्ष की प्रारंभिक शिक्षा, तीन वर्ष की मिडिल शिक्षा एवं चार वर्ष की माध्यमिक स्तर की शिक्षा है। इस नीति में संस्कृति की अच्छी नींव, निष्पक्षता तथा समावेशन, बहुभाषावाद (बहुभाषिकता), अनुभवात्मक शिक्षा, विषयवस्तु के बोझ को कम करने, कला एवं खेल के एकीकरण आदि पर ध्यान केंद्रित किया गया है। विद्यालय में पढ़ाने का तरीका ऐसा होगा, जिससे बच्चों का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास हो सकेगा।

स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिकता पर आधारित होता है, जो मनुष्य के सोचने, समझने, महसूस करने तथा कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है। मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य एक-दूसरे से अलग नहीं बल्कि एक-दूसरे के पूरक एवं प्रेरक हैं। सामान्य रूप में देखा जाए तो शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग मस्तिष्क है, जो मनुष्य के सभी व्यवहारों एवं कार्यों का निर्धारण करता है। शारीरिक रूप से हम कितना भी स्वस्थ क्यों न हों, जब तक हमारा मन स्वस्थ रूप से संचालित नहीं रहता है, तब तक हम किसी भी कार्य को ठीक से नहीं कर पाते हैं। ऐसे में हमें सामाजिक और भौतिक

परिस्थितियों के विभिन्न आयामों पर समायोजन की समस्या से गुजरना पड़ता है। जो व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ है, उनका समायोजन सहज रूप से हो जाता है। मानसिक स्वास्थ्य में भावना, संवेग, संज्ञान व सामाजिकता की प्रमुखता होती है, जिससे समायोजन के साथ-साथ अन्य सभी व्यवहारों का निर्धारण सम्मिलित है। अतः मानसिक स्वास्थ्य मनुष्य की संज्ञानात्मक क्रियाओं यथा महसूस करने, समझने, सोचने तथा निर्णय लेने की प्रक्रियाओं को प्रभावित करता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में बताया गया है कि शिक्षक, बच्चे के बौद्धिक ही नहीं बल्कि भावनात्मक एवं क्रियात्मक पहलू जैसे— मिलजुल कर कार्य करना, पूछताछ आधारित सीखना, प्रश्नोत्तरी, रोल प्ले, वाद-विवाद, चित्रकारी, गाना-बजाना, मूल्य एवं नैतिकता जैसी खूबियों को जानकर उनमें विद्यार्थियों की भागीदारी को बढ़ाएँगे। इससे शिक्षक बच्चों की रचनात्मक, अनुभवात्मक, प्रायोगिक, खोज-शक्ति, तार्किकता जैसी खूबियों की जाँच-परख करेंगे। इक्कीसवीं सदी के अनुसार बच्चों का 360 डिग्री विकास करने हेतु शिक्षक स्वयं को तैयार कर सकेंगे तथा उनके पास कक्षा-कक्ष के बाहर भी बच्चों की मदद करने के अवसर होंगे।

शिक्षक की भूमिका परामर्शदाता की भी होगी चाहे वह विद्यार्थियों हेतु विषय, हुनर (कौशल) के चयन में मदद करने की हो या फिर बोर्ड परीक्षा के भय, डर व दबाव से मुक्त करने की। साथ ही, बच्चों को सिखाने के लिए शिक्षकों द्वारा रचनात्मक, पीयर ट्यूटोरिंग, परियोजना, खोज, परिवेशीय निरीक्षण, खेल गतिविधि, अनुभवात्मक, सहयोगात्मक एवं

बहुस्तरीय शिक्षण जैसी शिक्षण विधियों के प्रयोग पर बल दिया जाएगा।

### मानव के सर्वांगीण विकास में शिक्षा का महत्व

शिक्षा मानव की योग्यताओं एवं क्षमताओं को उजागर करने का कार्य करती है। शिक्षा के द्वारा ही व्यक्तियों को बेहतर तथा जागरूक बनाया जा सकता है। यह भावी पीढ़ी में दक्षता एवं मूल्यों को सिखाने का कार्य करती है। इसलिए यह जरूरी हो जाता है कि देश के नागरिकों को ऐसी शिक्षा प्रदान की जाए, जिससे वह हमारे समाज व राष्ट्र की परंपरा एवं संस्कृति को ऊँचा उठाकर वैश्विक विचारधारा के साथ कदम से कदम मिलाकर चल सकें और उसे समाज में साझा भी कर सकें।

भारत सरकार द्वारा वर्ष 2015 में अपनाए गए ‘सतत विकास एजेंडा 2030’ के लक्ष्य 4 में वैश्विक स्तर पर 2030 तक ‘सभी के लिए समावेशी तथा समान गुणवत्तायुक्त शिक्षा निर्धारित करने और जीवनपर्यंत शिक्षा के अवसरों को बढ़ावा दिए जाने’ की बात कही गई है। *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020* में भारत की संस्कृति एवं परंपरा से युक्त इन्हीं लक्ष्यों को ध्यान में रखकर ‘सबके लिए शिक्षा’ की आसान पहुँच, गुणवत्ता, वहनीयता एवं जवाबदेही के बुनियादी स्तंभों को लागू किया गया है। यह नीति विद्यार्थियों में इक्कीसवीं सदी के अनुरूप रचनात्मकता, प्रायोगिक अनुभव, जीवन कौशल, डिजिटल कौशल, समस्या-समाधान कौशल एवं अवधारणात्मक समझ को विकसित करने पर बल देती है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भी भावनात्मक एवं क्रियात्मक पक्षों का विकास करने वाली

पाठ्य सहगामी गतिविधियों (कला-शिल्प, खेलकूद, संगीत, कौशल, शारीरिक शिक्षा, समूह कार्य, सृजनशीलता, नेतृत्व, परिश्रम करने की इच्छा एवं प्रेरणा आदि) को सीखने की प्रक्रिया से जोड़ने की बात कही गई है।

विद्यार्थियों में भावनात्मक एवं सौंदर्यबोध का विकास करने के लिए उन्हें रुचिकर कार्यों में लगाएँ, जैसे— चित्रकारी, पेंटिंग, संगीत, खेल, बागवानी, भोजन पकाना, प्रेरक पुस्तकें पढ़ना, आध्यात्मिक पुस्तकें एवं महापुरुषों की प्रेरणादायी जीवनी पढ़ना, कहानियाँ पढ़ना, पढ़ने-लिखने की आदत विकसित करना। कहानियाँ प्रेरक एवं साहसिक होती हैं तथा बच्चों पर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। कहानियों से बच्चों में प्रेम, सौहार्द, उदारता, संयम, शांति, तार्किकता, सकारात्मक सोच एवं चरित्र-निर्माण जैसे अच्छे गुणों का विकास किया जा सकता है।

विद्यार्थियों में कहानियों के द्वारा संवाद-कौशल, संवेदनशीलता, बड़ों के प्रति सम्मान, छोटों के प्रति प्रेम, पर्यावरण के प्रति सजगता, सद्भाव, समय-नियोजन, मानवीयता तथा राष्ट्र के प्रति अगाध प्रेम जैसे अनेक गुणों एवं भावों का विकास किया जा सकता है।

### परामर्शदाताओं तथा मनोवैज्ञानिकों की अहम भूमिका

विद्यार्थियों के जीवन में असफलता, असंतोष, कुंठा आदि को परामर्शदाता के सहयोग से दूर करने का प्रयास किया जा सकता है। इसलिए विद्यार्थियों के जीवन में परामर्शदाता की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। यह परामर्शदाता उनके माता-पिता, शिक्षक, प्रशिक्षित परामर्शदाता या कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है।

विद्यार्थियों में सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करना परमावश्यक है। इसमें परामर्शदाता, शिक्षक तथा परिवार के सदस्य आपस में अंतर्क्रिया कर विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़ा सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्गत दुःख, भय, डर, अकेलेपन, चिंता, अनिश्चितता, निराशा, दबाव, तनाव, कुंठा, क्रोध, दुश्चिंता, अवसाद आदि से मुक्त करने के लिए व्यक्ति को परामर्श दिया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य, तनाव से ग्रसित तथा मनो-सामाजिक सरोकार से संबंधित प्रश्नों के लिए राष्ट्रीय मानसिक जाँच एवं तंत्रिका विज्ञान संस्थान (निम्हांस), बेंगलुरु की ओर से राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन (08046110007) पर संपर्क कर सकते हैं।

### मनोदर्पण का योगदान

शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की पहल पर मनोदर्पण के तहत विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों के विद्यार्थियों की देशव्यापी पहुँच के लिए एक राष्ट्रीय टोल-फ्री हेल्पलाइन (8448440632) स्थापित की गई है, जो उन्हें उनके मानसिक स्वास्थ्य, अकादमिक, जीविका तथा मनो-सामाजिक मुद्दों को दूर करने के लिए फ़ोन पर परामर्श प्रदान कर सहायता कर रही है। इस तरह की सेवाओं का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने जीवन को प्रभावी ढंग से तथा उत्पादक रूप से जीना सुनिश्चित करना है। जीवन कौशल की मदद से समय के साथ लचीला बनना है, जिनमें चुनौतियों एवं बाधाओं का सामना करना भी सम्मिलित है। अतः मनोदर्पण एक अनोखी पहल है जो मन की बात एक परामर्शदाता के साथ, आपको हर्ष और उल्लास दे सकती है।

विद्यार्थियों (कक्षा 6 से 12) के लिए विभिन्न क्षेत्रों एवं विषयों पर सोमवार से शुक्रवार (शाम 5:00–5:30 बजे) तक परामर्शदाताओं के साथ लाइव इंटरैक्टिव सत्र—‘सहयोग’— आयोजित किए जाते हैं। ‘लाइव इंटरैक्टिव वेबिनार’—‘परिचर्चा’—प्रत्येक शुक्रवार को दोपहर 2:30 से 4:00 बजे तक आयोजित की जाती है। ये सत्र ‘पीएम ई-विद्या चैनल’ पर प्रसारित होते हैं तथा राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) के आधिकारिक यूट्यूब चैनल पर भी उपलब्ध हैं। इसमें विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों की विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण संबंधी चिंताओं को संबोधित किया जाता है।

### ‘टेली-मानस’ की पहल से विद्यार्थियों को लाभ

केंद्र सरकार ने मानसिक स्वास्थ्य संकट को स्वीकार करते हुए, देशव्यापी एक डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य नेटवर्क स्थापित किया है। ‘टेली-मानस’ का उद्देश्य पूरे देश में, विशेषकर दुर्गम, सुदूर, सीमावर्ती एवं सुविधाओं से वंचित क्षेत्रों के लोगों को 24 घंटे निःशुल्क टेली-मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराई जाती हैं। आम आदमी टेली-मानस से संबंधित सूचना 24 घंटे मोबाइल परामर्श द्वारा टोल-फ्री नंबर 14416 से प्राप्त कर सकते हैं।

### विद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण— रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा एक सर्वेक्षण

विद्यालयी स्तर के विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण विद्यार्थियों की विभिन्न पहलुओं पर

मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण से संबंधित धारणा का पता लगाने के लिए एक सर्वेक्षण किया गया था। यह सर्वेक्षण राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् द्वारा गूगल फॉर्म के माध्यम से आयोजित किया गया था, जिसमें कक्षा 6 से 8 (मध्य चरण) तथा कक्षा 9 से 12 (माध्यमिक चरण) के जेंडर आधारित विभिन्न प्रकार के विद्यालयों के विद्यार्थियों को शामिल किया गया था। जनवरी से मार्च 2022 के बीच देश के 28 राज्यों एवं 8 केंद्र शासित प्रदेशों से कुल 3,79,842 विद्यार्थियों ने सर्वेक्षण में भाग लिया। इस सर्वेक्षण से प्राप्त तथ्यों से ज्ञात हुआ कि 81 प्रतिशत विद्यार्थियों में पढ़ाई, परीक्षा तथा परिणाम उनकी चिंता का प्रमुख कारण हैं। 29 प्रतिशत विद्यार्थियों में एकाग्रता का अभाव है। 33 प्रतिशत विद्यार्थी अधिकांश समय पढ़ाई के दबाव में रहते हैं। 45 प्रतिशत से अधिक विद्यार्थी विद्यालय में अपनी छवि को लेकर चिंतित थे। 51 प्रतिशत विद्यार्थियों ने कहा कि उन्हें ऑनलाइन के माध्यम से सीखने में परेशानी होती है, जबकि 28 प्रतिशत से अधिक विद्यार्थी ऐसे हैं, जो प्रश्न पूछने से झिझकते हैं।

इस सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ है कि विद्यार्थी यह अनुभव करते हैं कि वे अपने जीवन में अच्छा कर सकते हैं। इसके साथ ही, विद्यार्थी विद्यालयी परिवेश से संतुष्ट हैं। अधिकांश विद्यार्थी आत्मविश्वासी हैं तथा सामाजिक समर्थन प्राप्त करने में संकोच नहीं करते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य की सकारात्मक स्थिति के कारण है। इस सर्वेक्षण से यह भी ज्ञात हुआ कि विद्यार्थी प्रायः प्रसन्नचित्त रहते हैं। विद्यार्थियों द्वारा यह भी बताया गया कि समय-समय पर बदलते

मिज़ाज (मूड स्विंग्स) के साथ-साथ पढ़ाई, परीक्षाओं एवं परिणामों के बारे में भी वे चिंतित रहते हैं। साथ ही, नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इनफार्मेशन द्वारा किए गए एक शोध अध्ययन से ज्ञात हुआ कि भारत में प्रत्येक 4 वर्ष में 13 से 15 वर्ष की आयु के बच्चे अवसाद ग्रस्त हैं, जो एक गंभीर समस्या है।

### शिक्षा में सृजनात्मकता

शिक्षा एवं सृजनात्मकता का एक-दूसरे से अन्योन्याश्रित संबंध है। सृजनात्मकता के बिना शिक्षा अर्थहीन होगी। शिक्षा की सार्थकता के लिए उसका रचनात्मक होना आवश्यक है, किंतु जब हम शिक्षा-व्यवस्था में सृजनात्मकता तलाशते हैं, तो विफलता ही हाथ लगती है। विषयों को रटना तथा परीक्षा में उसे पुनरुत्पादित कर देना ही, शिक्षा का लक्ष्य बन चुका है, जबकि रटने से अधिक विषयों की समझ, वैचारिक स्पष्टता पर अधिक ज़ोर होना चाहिए। हमारी शिक्षा व्यवस्था में सृजनात्मकता की कमी है।

### विद्यार्थी जीवन में तनाव प्रबंधन

परीक्षा संबंधी तनाव होना स्वाभाविक है, इस अवस्था से अधिकतर विद्यार्थी गुजरते हैं। यदि विद्यार्थियों में यह तनाव अधिक होता है, तो विद्यार्थी के निष्पादन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। परीक्षा से पहले या परीक्षा के समय होने वाले तनाव को परीक्षा की चिंता कहा जाता है। परीक्षा से पहले तनाव होना आम बात है। विद्यालय में प्रतिस्पर्धा एवं निष्पादन के प्रति चिंता, अपेक्षाओं एवं लक्ष्यों के कारण भी तनाव हो सकता है। कई अन्य कारणों से भी मन में उत्पन्न भय, अधिक चिंता, तनाव तथा नकारात्मक विचार आते हैं। तनाव दो प्रकार

के होते हैं—‘यूस्ट्रेस’, सकारात्मक तनाव होता है। सकारात्मक तनाव, नकारात्मक तनाव की तुलना में कम स्तर का होता है, जो कार्य करने की तैयारी करने तथा कड़ी मेहनत करने के लिए प्रेरित करता है, जबकि नकारात्मक तनाव, तनाव की उच्च अवस्था है, जो हमारे दिन-प्रतिदिन के कार्यों और निष्पादन की क्षमता को बाधित करता है।

परीक्षा की चिंता के कुछ उदाहरण हैं, जैसे— एक समय में विद्यार्थी कुछ भी अनुभव नहीं करता है और वह कुछ भी याद नहीं रख पाता है। परीक्षा के समय ठंड लगना, अपने उत्तरों पर संदेह करना, हृदय गति में तीव्र वृद्धि, तेज साँस लेना, अत्यधिक पसीना आना, मतली महसूस करना आदि कुछ भावनात्मक लक्षण हैं। परीक्षा संबंधी तनाव में निराश तथा असहाय महसूस करना, आत्मविश्वास तथा आत्मसम्मान में कमी का अनुभव करना, नकारात्मक परीक्षा परिणाम या असफलता पर चिंता करना शामिल है।

कई कारणों द्वारा विद्यार्थी परीक्षा के तनाव से ग्रस्त होते हैं। इनमें कुछ नकारात्मक परीक्षा अनुभव होते हैं, जो अत्यधिक तनाव का कारण बनते हैं। यदि किसी विद्यार्थी का अतीत में खराब अनुभव होता है, तो यह विद्यार्थी में नकारात्मक भावना पैदा कर सकता है।

परीक्षा में असफल होने का डर एक अन्य महत्वपूर्ण कारण हो सकता है। असफल होने से डरने वाले विद्यार्थियों को परीक्षा का तनाव होने की अधिक संभावना होती है। अन्य सहपाठियों के साथ तीव्र प्रतिस्पर्धा वाले विद्यार्थी भी अत्यधिक तनाव से ग्रस्त हो सकते हैं। माता-पिता के दबाव व उनकी अपेक्षाओं से भी विद्यार्थियों को परीक्षा का

तनाव हो सकता है। यह विद्यार्थियों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। परीक्षा की अपर्याप्त तैयारी से भी तनाव हो सकता है, जो विद्यार्थी अच्छी तैयारी नहीं कर पाते हैं, वे परीक्षा के समय एवं परीक्षा से पहले तनाव का सामना करते हैं।

जब विद्यार्थियों में नकारात्मक तनाव अधिक बढ़ जाता है, तब उसका प्रबंधन तथा सामना करना बहुत आवश्यक हो जाता है। तनाव का उपचार करना तथा उसे दूर करने के लिए भावनात्मक रूप से अधिक जागरूक होना आवश्यक है और सामाजिक-भावनात्मक कौशल को प्रयुक्त करना ज़रूरी है। सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा द्वारा इस स्थिति से मुक्त हुआ जा सकता है। सामाजिक-भावनात्मक कौशल विद्यार्थियों के अधिगम प्रक्रिया में विकास और तनाव को प्रबंधित करने की क्षमता को विकसित कर सकते हैं। यदि विद्यार्थी सामाजिक-भावनात्मक कौशलों से सीखते हैं, तो अपने जीवन और आसपास के लोगों के लिए एक सकारात्मक योगदानकर्ता के रूप में अपने जीवन कौशल विकसित करने में सक्षम हो पाते हैं।

### **परीक्षा के तनाव को प्रबंधित करने की संभावित युक्तियाँ**

- **समय प्रबंधन**— समय का सदुपयोग करना एवं समय के साथ-साथ गतिविधियों को उनके महत्व के अनुसार विभाजित करना, प्रभावी समय प्रबंधन के रूप में जाना जाता है। उदाहरण के लिए, एक समय-सारणी बनाने तथा आवश्यकतानुसार विषयों को उचित समय देने से, सभी विषयों की उचित तैयारी करने का समय मिल सकता

है, जिससे विद्यार्थियों के आत्मविश्वास में वृद्धि होगी।

- **स्वस्थ दैनिक दिनचर्या**— अच्छी आदतों को दिनचर्या में शामिल करना, पौष्टिक भोजन करना, नियमित व्यायाम के साथ अपने शरीर की देखभाल करना, अच्छी नींद लेना तथा अन्य सकारात्मक व्यवहारों से तन-मन स्वस्थ रहता है। यह प्रयास प्रभावी रूप से तनाव को दूर करने में सहायता करते हैं।
- **परीक्षा से पहले तैयारी करना**— उचित समय प्रबंधन के साथ, एक विद्यार्थी पहले से परीक्षा की तैयारी कर सकता है। पहले से तैयारी करने से दोहराने के लिए अधिक समय मिलता है। विद्यार्थी जितना अधिक पुनरीक्षण करते हैं, उतना ही अधिक इसे याद रख सकते हैं तथा समझ सकते हैं, जो परीक्षा में विद्यार्थियों के निष्पादन को बेहतर कर सकता है।
- **परिणामों पर नहीं, प्रयासों पर अधिक ध्यान देना**— कभी-कभी अवास्तविक तथा अत्यधिक अपेक्षाओं के कारण विद्यार्थी परिणामों के बारे में अधिक चिंतित रहते हैं, जिससे उनमें अधिक तनाव व चिंता उत्पन्न होती है। यह उन्हें विचलित करता है और उनका ध्यान भटकाता है, इसलिए विद्यार्थियों को निरंतर सीखने के प्रयासों पर अधिक ध्यान देना ज़रूरी है।
- **नकारात्मक विचारों का प्रबंधन**— जब भी विद्यार्थियों के मन में नकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं। तब उन्हें सकारात्मक

प्रतिज्ञान का उपयोग कर अपनी क्षमताओं के विकास पर अधिक ध्यान देना चाहिए। यह प्रयास परीक्षा के तनाव एवं चिंता को कम करती हैं। एक शिक्षक एवं माता-पिता (अभिभावक) के रूप में, विद्यार्थियों की ज़रूरतों को समझना एवं उन्हें उनकी क्षमताओं के प्रति जागरूक करना चाहिए।

### निष्कर्ष

भारत सरकार ने मनोदर्पण, टेली-मानस एवं राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था की नींव रखी है। विशेषज्ञों के अनुसार, आने वाले समय में भारत में इस क्षेत्र में अधिक विकास होगा, क्योंकि इसके लिए सतत रूप से जागरूकता कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। इसमें आम लोगों की भागीदारी सुनिश्चित करने का प्रयास किया जा रहा है। उपरोक्त तथ्यों, साक्ष्यों तथा प्रयासों से यह स्पष्ट होता है कि मनोदर्पण, टेली-मानस और राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की अनोखी पहल से भारत में व्याप्त सामाजिक कुरीतियों, बाधाओं आदि को कम करते हुए सार्थक प्रयास किए जा रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य के पहलुओं को उजागर कर उसके निदान के लिए प्रयास किए जा रहे हैं, उससे आगामी समय में आम लोगों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होगा। अंततः यदि विद्यार्थियों की भावनाओं को समझें, तो उनकी गतिविधियों को समझना सरल होगा। साथ ही, अपने दोस्तों से मिलना उनके साथ बातचीत कर समय बिताना उनके जीवन का सुखद अनुभव है। इससे विद्यार्थियों में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होगा। अभिभावकों द्वारा बच्चों की उचित देखभाल, परस्पर प्रेमभाव भावनात्मक

रूप से उनमें विश्वास उत्पन्न करेगा तथा मानसिक त्याग, सहिष्णुता, देशभक्ति, लोकतंत्र, बड़ों का स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। मानसिक रूप से स्वस्थ सम्मान, जेंडर आधारित संवेदनशीलता, समानता, होने पर विद्यार्थी भारतीय मूल्यों तथा बुनियादी विश्वबंधुता आदि) के बारे में विभिन्न दृष्टिकोणों के संवैधानिक मूल्यों (सेवा, अहिंसा, स्वच्छता, शांति, आधार पर उचित तर्क तथा निर्णय कर सकेंगे।

### संदर्भ

- चौधरी, कृष्ण चंद्र. 2018. *प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल, विकास और शिक्षा*. बिहार हिंदी ग्रंथ अकादमी, पटना.
- . 2021. कोविड-19 और मनोस्वास्थ्य. *योजना*. पृष्ठ संख्या 28–31. प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली.
- प्रसाद, नगीना और मुहम्मद सुलेमान. 1984. *असामान्य मनोविज्ञान*. भारती भवन. पटना.
- मेंटल हेल्थ इन द टाइम्स ऑफ़ इंडिया कोविड-19 पेंडेमिक*. (अभिगम 6.9.2022) निम्हांस से प्रकाशित रिपोर्ट.
- भाटिया, मनजीत सिंह. 2004. *मनोरोग— गलत धारणाएँ और सही पहलू*. राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, नई दिल्ली.
- [https:// www.mohfw.gov.in](https://www.mohfw.gov.in) 15.3.2023 को देखा गया।
- <https://manodarpan.education.gov.in> 21.3.2023 को देखा गया।
- <https://ncert.nic.in> 17.3.2023 को देखा गया।
- <https://nimhans.ac.in> 26.3.2023 को देखा गया।
- <https://pib.gov.in> 29.3.2023 को देखा गया।
- <https://www.education.gov.in> 21.3.2023 को देखा गया।