

---

## इकाई 16 मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन

---

### इकाई की रूपरेखा

- 16.1 प्रस्तावना
- 16.2 उद्देश्य
- 16.3 मानसिक स्वास्थ्य की समझ
  - 16.3.1 मानसिक स्वास्थ्य के प्रतिमान
  - 16.3.2 मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017
  - 16.3.3 मानसिक रोग का प्रभाव
- 16.4 मानसिक स्वास्थ्य की विशेषताएँ
- 16.5 मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन
  - 16.5.1 शिक्षक तथा मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन
  - 16.5.2 शिक्षक का व्यवहार
- 16.6 तनाव की समझ
  - 16.6.1 तनाव के स्रोत
  - 16.6.2 तनाव के प्रभाव
  - 16.6.3 सामना करने की रणनीतियाँ
- 16.7 सारांश
- 16.8 इकाई अन्त अभ्यास
- 16.9 संदर्भ सामग्री तथा सुझावात्मक पठन सामग्री
- 16.10 अपनी प्रगति जाँच के उत्तर

---

### 16.1 प्रस्तावना

---

मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य का अभिन्न अंग है। वैश्विक स्तर पर स्वीकार्य स्वास्थ्य का सिद्धान्त है “मानसिक स्वास्थ्य के बिना कोई स्वास्थ्य नहीं”। विश्व स्वास्थ्य संगठन मानसिक स्वास्थ्य में और अधिक निवेश किये जाने का समर्थन तथा वकालत करता है। मानसिक स्वास्थ्य में निवेश केवल मानव विकास तथा सम्मान के लिए महत्वपूर्ण नहीं हैं बल्कि सामाजिक तथा आर्थिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। हमारे जीवन में हर दिन तनाव होता है। ऐसे कई कारक हैं जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाते हैं। तनाव भी हमारे मानसिक रूप से तन्दुरुस्त होने को नुकसान पहुँचा सकता है। इस इकाई में, हम मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा तथा तनाव के संबंध में चर्चा करेंगे। बच्चे अपने सक्रिय समय का एक बड़ा हिस्सा विद्यालय में शिक्षकों की देखभाल के बीच बिताते हैं। शिक्षक के रूप में आपको यह समझना चाहिए कि मानसिक स्वास्थ्य क्या है तथा यह आपके विद्यार्थियों की तन्दुरुस्ती को कैसे प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के कारणों को समझना आपको ऐसे कारकों के प्रभाव को न्यूनतम करने में तथा ऐसे वातावरण के निर्माण में सहायता करता है जो आपके विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सहज बनाता है। आपके विद्यार्थियों के जीवन में तनाव का आना उनके व्यक्तिगत अथवा विद्यालय के संदर्भ में हो सकता है। तनाव के परिणाम कभी-कभी विद्यार्थी की तन्दुरुस्ती के लिए हानिकारक हो सकते हैं। हमने इस इकाई में तनाव के स्रोतों तथा

प्रभावों पर तथा इसका सामना करने की कुछ रणनीतियों पर चर्चा की है जिससे कि आप अपने विद्यार्थियों को जीवन में तनाव का सामना करने में सहायता कर सकें।

---

## 16.2 उद्देश्य

---

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप सक्षम होंगे कि आप :

- मानसिक स्वास्थ्य तथा तनाव को परिभाषित कर सकें;
- मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न सैद्धांतिक प्रतिरूपों पर चर्चा कर सकें;
- विभिन्न प्रतिरूपों के बीच के अंतरों की व्याख्या कर सकें;
- विभिन्न कारकों की पहचान कर सकें जो विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न करते हैं;
- मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017 के प्रावधानों की व्याख्या कर सकें;
- मानसिक रोगों के प्रभावों की व्याख्या कर सकें;
- मानसिक रूप से स्वस्थ लोगों के लक्षणों का विवरण दे सकें;
- अपने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए रणनीतियाँ बना तथा लागू कर सकें;
- अपने विद्यार्थियों में तनाव के स्रोतों को पहचान सकें;
- अपने विद्यार्थियों के जीवन में तनाव के प्रभावों को पहचान सकें; तथा
- विद्यार्थियों को तनाव प्रबंधन के लिए इसका सामना करने के कौशलों के विकास में सहायता कर सकें।

---

## 16.3 मानसिक स्वास्थ्य की समझ

---

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2005) मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा इस प्रकार देता है “स्वस्थ होने की एक अवस्था जिसमें हर व्यक्ति स्वयं की क्षमता को साकार करता है, जीवन के सामान्य तनावों का मुकाबला कर सकता है, उत्पादकतापूर्ण तथा परिणामदायक रूप से कार्य कर सकता है, तथा अपने अथवा अपने समुदाय के लिए योगदान दे सकता है।”

जबकि मानसिक रोग से तात्पर्य है “मानसिक, तंत्रिका संबंधी तथा नशीले पदार्थों के दुरुपयोग हाने वाली गड़बड़ी के कारण होने वाली पीड़ा, दिव्यांगता अथवा रूग्णता, जो व्यक्ति के अनुवांशिक, जैविक तथा शारीरिक गठन के साथ-साथ सामाजिक परिस्थितियों तथा पर्यावरणीय कारकों की वहज से हो सकता है।” (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2013)

उपरोक्त परिभाषाएं मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक रोग के बीच भेद स्पष्ट करती हैं। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ मानसिक रोग अथवा गड़बड़ी की अनुपस्थिति नहीं है। उसी समय, मानसिक रोगों से सुरक्षा तथा उपचार, मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहन दिये जाने को सुगम बनाएगा।

एक व्यक्ति के सही प्रकार से कार्य कर पाने तथा तंदुरुस्ती के लिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है क्योंकि यह निम्नलिखित मूल्यों को बनाए रखता है जो मानव संबंधी स्थितियों के लिए आधारभूत हैं: (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2013)

- स्वतंत्र सोच तथा कार्य : स्वयं के विचारों, भावनाओं, व्यवहार तथा अन्तर्व्यैक्तिक संबंधों का प्रबंधन करने की क्षमता, स्वस्थ होने की अवस्था का मूल है। स्वतंत्र सोच तथा कार्य कर पाने की क्षमता का अभाव, मानवीय परिस्थिति को सबसे अधिक अक्षम बनाने वाला है।
- खुशियाँ, आनन्द तथा जीवन में संतुष्टि : यदि व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से घिरा होगा तो उसके लिए प्रगति करना तथा जीवन में संपूर्णता प्राप्त करना कठिन होगा।
- परिवारिक संबंध, मित्रता तथा सामाजिक परस्पर क्रिया : परिवार के सदस्यों, मित्रों, सहकर्मियों तथा समुदाय के साथ परस्पर संबंधों में शामिल होना, जीवन में आगे बढ़ने के लिए एक महत्वपूर्ण मानवीय शर्त है। ऐसे व्यक्ति जिनमें दूसरों के साथ परस्पर संबंधों को बनाने की क्षमता में कमी होती है उनमें मानसिक रोगों के होने का खतरा होता है।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की तलाश हर किसी के व्यापक हित में है। इसलिए, ऊपर चर्चा की गयी मूलभूत मानवीय मूल्यों को पोषित करना तथा संभालना, जीवन के प्रारंभिक स्तर पर ही शुरू होना चाहिए। इन मूल्यों को पोषित करने तथा संभालने में शिक्षकों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है।

### 16.3.1 मानसिक स्वास्थ्य के प्रतिमान

मानसिक स्वास्थ्य को समझने तथा इसकी व्याख्या करने के लिए विभिन्न सैद्धान्तिक प्रतिमानों का उपयोग किया जाता है। अबतक मानसिक रोगों अथवा गड़बड़ी के विषय में कोई निर्णायक उत्तर नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य के जिन प्रतिरूपों को यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है वे यह बताते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में हमारी समझ विकसित होती रहती है।

**जैवचिकित्सकीय प्रतिमान :** इस प्रतिमान के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति विशेष के अनुवांशिक प्रकृति पर निर्धारित होती है। यह प्रतिरूप मानसिक अस्वस्थता को शारीरिक गड़बड़ी तथा मस्तिष्क का एक रोग मानता है। प्रत्येक मानसिक विकार मस्तिष्क के अलग प्रकार के रोग के लक्षण से संबंधित है तथा इनका एक अलग कारण तथा उत्पत्ति होती है। इस प्रकार, मानसिक रोग एक प्रकार की बीमारी है तथा इसका उपचार चिकित्सकीय तरीके से होना चाहिए। चिकित्सकीय प्रतिरूप आंदोलन मानसिक गड़बड़ियों के वर्गीकरण का मार्ग प्रशस्त किया जिसमें प्रत्येक विकार के अभिलक्षणों की व्याख्या की गयी।

**नियामक प्रतिमान :** इस प्रतिमान में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ सामान्य से ऊपर होना है। यहाँ सामान्य को तर्कसंगत माना जाता है लेकिन कार्य पद्धति का इष्टतम नहीं जबकि सामान्य से ऊपर होने को मानसिक स्वास्थ्य का होना माना जाता है। मानसिक स्वास्थ्य की व्याख्या का यह तरीका *डायग्नोस्टिक एण्ड स्टैटिस्टिकल मैनुअल (DSM-4) ऑफ मेन्टल डिस्ऑर्डर* पर आधारित माना जाता है जो अमेरिकी मनोरोग संबंधी संगठन द्वारा प्रकाशित किया गया था। डीएसएम मानसिक स्वास्थ्य की सामान्यता तथा 'सामान्य से ऊपर' को मापने के लिए *ग्लोबल असेसमेन्ट ऑफ फंक्शनिंग (GAF) स्केल* का उपयोग करता है।

**मनोवैज्ञानिक प्रतिमान :** जैवचिकित्सकीय रोग प्रतिमान की आलोचना दवा के प्रयोग द्वारा एक प्रकार के सामाजिक नियंत्रण के एक प्रकार के रूप में की गयी थी। मनोवैज्ञानिक

प्रतिरूप में, मानसिक रोग है “...वर्तमान परिस्थितियों के प्रति दुष्क्रियाशील प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित है— संभवतः अवसादजनक अथवा भ्रान्तिमूलक सोच के तरीकों द्वारा अथवा अनसुलझे अतीत के अनुभवों की प्रतिध्वनि के कारण जो कि वर्तमान में दाखिल हो जा रहे हों, महसूस करने में बाधा का अनुभव करना वर्तमान सत्य को गलत समझ लेना अथवा उसकी गलत व्याख्या करना” (ग्लासबाय एण्ड टिव, पृ. 8, 2015)। यह प्रतिरूप मानसिक कठिनाईयों को विशिष्ट भावनात्मक, संज्ञानात्मक तथा व्यवहार संबंधी प्रक्रियाओं में पाता है तथा एक विकासात्मक नजरिया अपनाता है।

**सामाजिक प्रतिमान :** यह प्रतिमान मानसिक स्वास्थ्य को सामाजिक कारण-कार्य संबंध में देखता है। यहाँ सामाजिक कारकों पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है जिसका अर्थ है, बाहरी जीवन के अनुभव (मनोवैज्ञानिक प्रतिमान के आन्तरिक जीवन अनुभवों के विपरीत) मानसिक अस्वस्थता अथवा गड़बड़ी के कारण होते हैं। शोध के प्रमाण यह सुझाते हैं कि सामाजिक कारकों का एक विस्तृत प्रकार, जैसे कि गरीबी, शैक्षिक पिछड़ापन, सामाजिक भेदभाव (उदाहरण के लिए— लिंग, जाति) अथवा जीवन बदल देने वाले अनुभव जैसे कि लैंगिक प्रताड़ना, धोस दिखाया गया/विद्यालय या कॉलेज में रैगिंग, इस बात का खतरा बढ़ा देते हैं कि व्यक्ति को किसी प्रकार की मानसिक गड़बड़ी का अनुभव होगा।

**मनोसामाजिक प्रतिमान :** यह प्रतिमान मानसिक स्वास्थ्य की व्याख्या संज्ञानात्मक तथा भावनात्मक विकास, पारिवारिक वातावरण, सांस्कृतिक प्रभाव, और व्यक्ति को उपलब्ध सामाजिक व आर्थिक समर्थन के परिप्रेक्ष्य में करता है। यह सिद्धान्त स्थापित करता है कि;

- मानसिक अस्वस्थता में शामिल है दुष्क्रियाशील भावनाएं, संज्ञानात्मक तथा व्यवहार संबंधी प्रक्रियाएं तथा उनकी परस्पर क्रिया;
- दुष्क्रियाशील व्यवहार, समस्याजनक जीवन के परिस्थितियों की प्रतिक्रिया हो सकता है;
- मानसिक अस्वस्थता उन विश्वासों, रवैये तथा सामना करने की प्रक्रिया को परिलक्षित कर सकता है जो वर्तमान जीवन अनुभवों के साथ सुसंगत नहीं हैं।
- तनावपूर्ण व्यक्तिगत संबंध, सामाजिक तथा आर्थिक भेदभाव, मानसिक अस्वस्थता के होने की संभावना को बढ़ा सकता है (ग्लासबाय एण्ड टिव, पृ. 9, 2015)।

**जैव-मनोसामाजिक प्रतिमान :** (पिलग्रिम 2002) — यह प्रतिमान मानसिक अस्वस्थता को मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कारकों के द्वारा व्यक्ति के जैवरासायनिक कारकों के साथ परस्पर क्रिया के परिणाम के रूप में देखता है। अतः इस प्रतिरूप में, चिकित्सकीय निदान को खारिज नहीं किया गया है लेकिन व्यक्तिगत पक्ष को चिकित्सकीय वर्गीकरण के ऊपर वरीयता दी गयी है। इसलिए, हम कह सकते हैं कि यह प्रतिरूप मानसिक स्वास्थ्य के लिए वैज्ञानिक तथा मानवीय दोनों अर्थों में एक समावेशी तरीका अपनाता है।

**तनाव-सुभेद्यता प्रतिमान :** जुबिन तथा स्प्रिंग (1977) ने यह तर्क दिया कि अतिसंवेदनशीलता, तनाव के साथ मिलकर मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। यहाँ का अतिसंवेदनशीलता या भेद्यता का अर्थ अनुवांशिक प्रवृत्ति के साथ-साथ जीवन बदलने वाले अनुभवों जैसे कि बचपन के मानसिक आघात से है तथा तनाव है व्यक्ति के जीवन में मनो-सामाजिक कारक। अध्ययन यह दिखाते हैं कि अनुवांशिक प्रवृत्ति एक अकेले कारक के रूप में सीमित प्रभाव रखता है जबकि मनो-सामाजिक तनाव कारकों का मानसिक गड़बड़ी में अधिक प्रभाव होता है। हालांकि, अनुवांशिक/जैविक तथा मनो-सामाजिक का मिश्रित स्वरूप, मानसिक गड़बड़ी की संभावना को बढ़ा देता है।

**लोचपूर्ण प्रतिमान :** मानसिक स्वास्थ्य की अधिक हाल की समझ, यह सुझाती है कि अनुवांशिक प्रवृत्ति तथा मनोवैज्ञानिक तनाव कारक साथ काम करते हुए हमेशा मानसिक गड़बड़ी में परिणत नहीं होते। ऐसा इसलिए है क्योंकि लोग मनोवैज्ञानिक तनावकारक का सामना करने वाले कौशलों लचीलेपन के कौशलों का विकास करना सीख लेते हैं। अतिसंवेदनशील व्यक्ति के आसपास सहयोग देने वाला मनो-सामाजिक वातावरण (परिवार तथा समुदाय), उनमें लचीलेपन के कौशलों के विकास में सहायता करते हैं तथा इस प्रकार इस प्रकार मानसिक गड़बड़ी विकसित होने की संभावना को टाल देते हैं।

यहाँ प्रस्तुत किये गये मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न प्रतिरूप यह इंगित करते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य एक जटिल मुद्दा है तथा एक विशिष्ट प्रतिरूप इसमें शामिल जटिलता की व्याख्या नहीं कर सकता। जैविक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक कारक तथा उनकी परस्पर क्रिया मानसिक अस्वस्थता की समझ के लिए महत्वपूर्ण हैं। शोध अब तक किसी एक कारक अथवा कारण को मानसिक रोग की वजह के रूप में नहीं दिखा पाया है।

### अपनी प्रगति की जांच कीजिए

**टिप्पणी:** क) नीचे दिए गए स्थान में अपने उत्तर लिखिए।

ख) इस खंड के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर मिलाइए।

1) मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करें।

.....

.....

.....

.....

.....

2) विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानवों की स्थिति के मूलभूत मूल्य क्या हैं?

.....

.....

.....

.....

.....

3) मानसिक स्वास्थ्य के जैव-चिकित्सकीय प्रतिरूप की व्याख्या करें।

.....

.....

.....

.....

.....

4) मानसिक स्वास्थ्य के मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक प्रतिरूपों के बीच अन्तर बताएं।

.....

.....

.....

.....

.....

5) मानसिक स्वास्थ्य के जैव-चिकित्सकीय तथा जैव-मनो-सामाजिक प्रतिरूपों के बीच अन्तर बताएं।

.....

.....

.....

.....

.....

6) मानसिक स्वास्थ्य के तनाव-अरक्षितता प्रतिरूप में अरक्षितता के अर्थ की व्याख्या करें।

.....

.....

.....

.....

.....

7) अनुवांशिक तथा मनो-सामाजिक तनाव का साथ काम करना सदा ही मानसिक रोग की ओर नहीं ले जाता। क्यों?

.....

.....

.....

.....

.....

### 16.3.2 मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017

भारतीय संसद ने मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017 लागू किया जिससे कि मानसिक स्वास्थ्य के देखभाल तथा मानसिक रोगियों के लिए सेवाओं के प्रावधान हों तथा मानसिक स्वास्थ्य के देखभाल तथा सेवाओं के पहुँचाए जाने के दौरान ऐसे लोगों के अधिकारों की रक्षा, प्रोत्साहन तथा उन्हें पूरा किया जाना सुनिश्चित किया जा सके। भारत

ने संयुक्त राष्ट्र द्वारा दिव्यांग लोगों के अधिकारों तथा इसके वैकल्पिक प्रोटोकॉल के करार, 2006 पर हस्ताक्षर किये हैं तथा इसकी पुष्टि की है। मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017, मौजूदा कानूनों तथा करारों के मार्ग पर उनके अनुरूप ही है।

अधिनियम के अनुसार; “मानसिक रोग” का अर्थ है, चिंतन, मनोदशा, समझ, अभिविन्यास अथवा याददाश्त में काफी मात्रा में गड़बड़ी जो निर्णय क्षमता, सत्य के पहचान की व्यवहार क्षमता अथवा जीवन की सामान्य आवश्यकताओं को पूरा करना, शराब तथा मादक पदार्थ के दुरुपयोग से जुड़ी मानसिक स्थितियों को बुरी तरह से नुकसान पहुँचाता है, लेकिन इसमें मानसिक विकास की कमी शामिल नहीं है जो कि एक व्यक्ति के मस्तिष्क के रुके हुए अथवा अधूरे विकास की स्थिति है, विशेषकर बुद्धिमत्ता के विकास में कमी इसका अभिलक्षण है।

अधिनियम यह कहता है कि मानसिक रोग का निर्धारण जैसे राष्ट्रीय या अन्तरराष्ट्रीय रूप से स्वीकृत चिकित्सकीय मानदंडों (जिसमें विश्व स्वास्थ्य संगठन के बीमारियों का अन्तरराष्ट्रीय वर्गीकरण का नवीनतम संस्करण शामिल है) के अनुरूप किया जाना चाहिए, जैसा भी केन्द्रीय सरकार द्वारा अधिसूचित किया जाए। अधिनियम यह दुहराता है कि एक मानसिक रोगी को वर्गीकृत नहीं किया जाना चाहिए, सिवाय इसके कि यह मानसिक रोग के उपचार से सीधे संबंध की स्थिति में हो अथवा अन्य ऐसे मामलों में जो इस अधिनियम में शामिल किये गये हैं। अधिनियम, समाज की विभिन्न शक्तियों के विरुद्ध सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित प्रावधान बनाता है।

एक व्यक्ति का मानसिक रोग निम्नलिखित आधारों पर निर्धारित नहीं किया जाना चाहिए:

- क) किसी व्यक्ति के राजनैतिक, आर्थिक या सामाजिक प्रतिष्ठा अथवा किसी सांस्कृतिक, जातिगत अथवा धार्मिक समूह, या किसी अन्य कारण से जो सीधे तौर पर मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रासांगिक न हो।
- ख) एक व्यक्ति के समुदाय में प्रचलित नैतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, कार्य संबंधी या राजनैतिक मूल्यों अथवा धार्मिक मान्यताओं का अनुपालन न करने पर।

### 16.3.3 मानसिक रोग का प्रभाव

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2013) की रिपोर्ट यह दिखाती है कि सभी आयु की जनसंख्या का 25 प्रतिशत दिव्यांगता के साथ रह रही है तथा बीमारियों के कुल बोझ का 10 प्रतिशत मानसिक, तंत्रिका संबंधी तथा मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाली गड़बड़ी से संबंधित होती है। मानसिक रोग व्यक्ति के साथ-साथ राष्ट्र को अक्षम बनाने वाला हो सकता है क्योंकि यह आर्थिक गतिविधियों तथा उत्पादन को प्रभावित करता है। जैसे व्यक्ति, जिन्हें मानसिक रोग हो, वे काम करने में असमर्थ हो सकते हैं अथवा काम से लम्बे समय तक अनुपस्थित रह सकते हैं जिससे आर्थिक उत्पादकता में कमी आती है। यदि व्यक्ति स्वयं काम नहीं कर सकता है तो वह परिवार के अन्य सदस्यों पर निर्भर हो जाता है अथवा यदि वह परिवार का अकेला कमानेवाला हो तो पूरा परिवार बच्चों के भावनात्मक, शैक्षिक तथा आर्थिक स्वास्थ्य संबंधित गंभीर परिणाम भुगतता है। ऐसी परिस्थितियों में, विपदा का चक्र बिना शिक्षा के लिए सुविधाओं तथा रोजगार के अगली पीढ़ी तक चलता रहता है। मानसिक गड़बड़ी का प्रभाव न केवल प्रभावित व्यक्ति के लिए विपरीत रूप से दूरगामी होता है बल्कि परिवार के सदस्यों तथा राष्ट्र के लिए भी। इसलिए, हमें मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन तथा मानसिक रोगों के प्राथमिक रोकथाम की दिशा में विचार करना चाहिए।

## 16.4 मानसिक स्वास्थ्य की विशेषताएँ

जब शारीरिक बीमारी से जुड़ा रहे हों तब हम जल्दी से सेवा प्रदाता संस्थाओं की मदद को स्वीकार कर लेते हैं। हलांकि, अधिकांश लोग मानसिक समस्याओं से प्रभावित होने पर मदद प्राप्त करने में झिझकते हैं। यह ऐसा है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ कलंक की अवधारणा जुड़ी है। हम मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं से अलग रूप में देखते हैं। लोग मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर बात करने में कठिनाई महसूस करते हैं क्योंकि उन्हें ऐसा करने के सामाजिक परिणामों का भय होता है। समाज मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों को एक 'कमजोरी' मानता है। वस्तुतः, किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों को पहचानने की क्षमता तथा मदद प्राप्त करने की कोशिश करना एक व्यक्ति की दृढ़ता का परिचायक है, न कि कमजोरी का। आइए, हम अब मानसिक रूप से स्वस्थ लोगों के कुछ अभिलक्षणों की चर्चा करें।

- उनमें एक सकारात्मक स्व-अवधारणा होती है।
- वे अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं।
- वे स्वयं के मूल्यवान होने की भावना को पोषित करते हैं।
- वे सामंजन कर सकते हैं।
- वे भावनाओं द्वारा अभिभूत नहीं होते हैं।
- वे अपने बारे में सुरक्षित महसूस करते हैं।
- वे एक समूह में सुरक्षित तथा आनन्दित महसूस करते हैं।
- वे आत्म-सम्मान की भावना का प्रदर्शन करते हैं।
- यदि उनका किसी से असहमति हो तब भी वे उसका सम्मान करते हैं।
- उनके दीर्घकालिक तथा संतोषजनक व्यक्तिगत संबंध होते हैं।
- वे जीवन में सफलता अथवा असफलता से अभिभूत नहीं होते हैं।
- वे अपनी समस्याओं का सामना तथा समाधान धैर्यपूर्वक करते हैं।
- वे स्वतंत्र चिंतन कर सकते हैं तथा अपनी समस्याओं को व्यापक रूप से स्वयं सुलझा सकते हैं।
- वे अपने निर्णय स्वयं लेते हैं।
- वे जीवन में चीजों के गलत हो जाने पर दूसरों को दोषी नहीं ठहराते हैं।
- उनमें स्वयं तथा दूसरों के प्रति उत्तरदायित्व का भाव होता है।
- वे अपने वातावरण को आकार दे सकते हैं तथा आवश्यक होने पर सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं।
- वे जीवन के लिए यथार्थवादी लक्ष्यों का निर्धारण करते हैं।
- उनके जीवन में विभिन्न प्रकार की अभिरुचियाँ होती हैं।
- वे जीवन में व्यक्तिगत, व्यावसायिक तथा मनोरंजन पक्षों के बीच संतुलन बना सकते हैं।
- वे सकारात्मक तरीके से स्व-मूल्यांकन करने वाले तथा स्व-आलोचनात्मक होते हैं।



**विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन**

- वे अपनी दृढ़ताएं तथा कमजोरियाँ जानते हैं।
- वे वैश्विक मूल्यों का पोषण करते हैं तथा उनके अनुसार ही जीवन जीने का प्रयास करते हैं।
- वे स्व-निर्देशित होते हैं।
- वे यथार्थवादी धारणाओं के आधार पर अपनी दुनिया देखने के नजरिए का निर्माण करते हैं।
- वे स्वयं पर तथा दूसरों के साथ हँस सकते हैं।

यहाँ हमने मानसिक रूप से स्वस्थ लोगों के लक्षणों को सूचीबद्ध करने का प्रयास किया है। आप नीचे दी गयी सूची में मानसिक रूप से स्वस्थ लोगों के और लक्षणों को भी जोड़ सकते हैं।

**गतिविधि**

- 1) उपरोक्त में से मानसिक स्वास्थ्य के कितने अभिलक्षण आपमें हैं? सूची में सही का चिह्न लगाएं। आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने के लिए क्या कदम उठायेंगे?
- 2) अपने विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के अभिलक्षणों की पहचान करें। अपने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने के लिए आप क्या कदम उठायेंगे?

**अपनी प्रगति की जांच कीजिए**

**टिप्पणी:** क) नीचे दिए गए स्थान में अपने उत्तर लिखिए।

ख) इस खंड के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर मिलाइए।

- 1) सामाजिक शक्तियों के विरुद्ध मानसिक रोग से ग्रस्त लोगों की सुरक्षा हेतु मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017 में प्रावधान का उल्लेख करें।

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) मानसिक रोगों के प्रभावों की व्याख्या करें।

.....

.....

.....

.....

.....

3) मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों के लक्षणों का उल्लेख करें।

.....

.....

.....

.....

.....

## 16.5 मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन

मानसिक स्वास्थ्य का प्रोत्साहन इतना महत्वपूर्ण क्यों है? क्योंकि वैश्विक जनसंख्या में मानसिक समस्याओं की व्यापकता बहुत अधिक है तथा मानसिक रोगों और गड़बड़ियों का बोझ बहुत अधिक है तथा प्रभावित व्यक्तियों, उनके परिवारों तथा समाज को कमजोर बना रहा है। हालांकि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं तक ले जाने वाले कारकों का कोई निश्चित उत्तर नहीं है। शोधों ने यह दिखाया है कि नवजात जो अत्यधिक बुरे बर्ताव का अनुभव करते हैं, वे अभिघात के बाद के तनाव विकार के रोग-विषयक लक्षणों का प्रदर्शन करते हैं। अध्ययन यह भी संकेत देते हैं कि आधे वयस्कों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की पहचान 15 वर्ष के आयु के पूर्व हो गयी थी। बड़ी संख्या में बच्चों तथा युवाओं की जनसंख्या में मानसिक समस्याओं की व्यापकता, इन असुरक्षित समूहों के बीच मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित किये जाने को आवश्यक बनाता है। मानसिक स्वास्थ्य का प्रोत्साहन तथा मानसिक रोगों से आरंभिक बचाव को एक साथ देखा जाना चाहिए।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2013, पृ. 12) सरकारों तथा अन्य हितधारकों द्वारा निम्नलिखित कार्यों के किये जाने की वकालत करता है:

- मानसिक स्वास्थ्य तथा रोगों के संबंध में बेहतर सूचना, जागरूकता तथा शिक्षा उपलब्ध कराना;
- ऐसी जनसंख्या जिसकी आवश्यकताएं वर्तमान में अपर्याप्त रूप से पूरी हुई हैं अथवा अपूर्ण हैं उन्हें बेहतर (तथा अधिक) स्वास्थ्य एवं सामाजिक देखभाल सेवाएं उपलब्ध कराना;
- मानसिक अस्त-व्यस्तता के शिकार, विशेष रूप से जो सामाजिक रूप से वंचित समूह हैं, उन्हें बेहतर सामाजिक तथा वित्तीय सुरक्षा उपलब्ध कराएं;
- मानसिक अस्त-व्यस्तताओं से प्रतिकूल रूप से प्रभावित लोगों, परिवारों तथा समुदायों को बेहतर वैधानिक सुरक्षा उपलब्ध कराना;

मानसिक स्वास्थ्य के अभियान को आगे बढ़ाने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक विस्तृत मानसिक स्वास्थ्य कार्ययोजना 2013-2020 तैयार की है, जिसमें प्रोत्साहन, रोकथाम, उपचार, पुनर्वास, देखभाल तथा आरोग्य प्राप्ति पर बल दिया गया है। बच्चों के संबंध में, यह कार्ययोजना, विकासात्मक पक्षों पर जोर देता है, उदाहरण के लिए, एक सकारात्मक पहचान का होना, विचारों, भावनाओं का प्रबंधन कर पाने के साथ सामाजिक संबंध बना पाना, तथा सीखने व शिक्षा प्राप्त करने की तत्परता, अंततः समाज में अपनी पूरी सहभागिता को सक्षम बनाना। यह कार्य योजना इस बात की पहचान करती है कि मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक गड़बड़ी के निर्धारक में व्यक्तिगत गुण जैसे कि दूसरों के साथ अपने

विचारों, भावनाओं, व्यवहार तथा परस्पर क्रिया का प्रबंधन कर पाने के साथ-साथ सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, राजनैतिक तथा पर्यावरणीय कारक जैसे कि राष्ट्रीय नीतियाँ, सामाजिक सुरक्षा, जीवन स्तर, कार्य करने की परिस्थितियाँ तथा सामुदायिक सामाजिक समर्थन, दोनों को शामिल करता है। मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारकों के दूसरे समुच्चय पर निर्भर होते हुए, कुछ व्यक्ति तथा समूह, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में पड़ने के बहुत अधिक खतरे में होते हैं। कार्य योजना का एक उद्देश्य, मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन तथा सुरक्षा की रणनीतियों को लागू करना है। इस उद्देश्य को साकार करने के लिए, कार्य योजना ने एक बहु-क्षेत्रीय विधि को प्रस्तुत किया है, जिसमें शिक्षा का क्षेत्र भी शामिल है। यह मानव संसाधन के विकास के लिए अवर स्नातक तथा स्नातक की पाठ्यचर्या में मानसिक स्वास्थ्य के समावेशन की वकालत करता है। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, वयस्कों में मानसिक गड़बड़ियों का 50 प्रतिशत, 15 वर्ष की आयु से पहले प्रारंभ होता है। यह विद्यालय तथा शिक्षकों को मानसिक गड़बड़ियों की रोकथाम का एक अवसर प्रदान करता है। आइए, हम मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन में शिक्षकों के भूमिका की चर्चा करें।

### 16.5.1 शिक्षक तथा मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन

मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन तथा सुरक्षा के बहु-क्षेत्रीय तरीके में विश्व स्वास्थ्य संगठन कार्ययोजना ने विद्यालयों के लिए महत्वपूर्ण भूमिका की परिकल्पना की है। विश्व स्वास्थ्य संगठन, शिक्षकों के स्थान को अत्यंत महत्वपूर्ण मानता है तथा समझता है कि मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन में शिक्षण वृत्ति की एक सकारात्मक भूमिका है। बच्चे तथा किशोर-किशारियाँ अपने सक्रिय समय का एक बड़ा हिस्सा विद्यालय में बिताते हैं। वे घर तथा समुदाय के वातावरण में अथवा विद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य के हानि पहुँचाने का अनुभव कर सकते हैं। बच्चों तथा किशोर-किशारियाँ में मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन तथा मानसिक गड़बड़ियों के रोकथाम के लिए विद्यालय तथा शिक्षक क्या कर सकते हैं?

- जीवन कौशल कार्यक्रम का विकास तथा क्रियान्वयन।
- धौंस दिखाए जाने का सामना करने का प्रशिक्षण।
- मानसिक स्वास्थ्य के विषय में जागरूकता फैलाना तथा मानसिक रोगों के साथ जुड़ी कलंक की भावना में कमी लाना।
- बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य के हानि पहुँचाने के बारे में सूचित करने तथा मदद माँगने के लिए प्रेरित करना।
- माता-पिता को स्वस्थ संतान— माता-पिता संबंध स्थापित करने के लिए सहायता प्रदान करना।
- हानिकारक पदार्थों (शराब, नशीले पदार्थ आदि) के बारे में जागरूकता फैलाना तथा विद्यालय के आस-पास उसकी पहुँच में कमी लाना।
- घरेलू हिंसा का शिकार बच्चों पर ध्यान देना तथा सामुदायिक नेतृत्वकर्ताओं के साथ साझेदारी में बच्चों के विरुद्ध घरेलू हिंसा को रोकने के उपाय करना।
- जिन बच्चों ने प्रतिकूल जीवन घटनाओं का अनुभव किया है, उन्हें समर्थन सेवाएं उपलब्ध कराना तथा उन्हें अभिघात से उबरने में सहायता प्रदान करना।
- जिनके माता-पिता मानसिक गड़बड़ी का शिकार हैं ऐसे बच्चे की आवश्यकताओं की पूर्ति करना।

- ऐसे बच्चे मानसिक गड़बड़ी के शिकार माता-पिता के साथ रहते हैं उनके लिए समुदाय से मनो-सामाजिक समर्थन की व्यवस्था करना।

विद्यालय का मनो-सामाजिक वातावरण तथा शिक्षक का व्यवहार भी बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या का कारण हो सकता है। अपने विद्यालय में मौजूद मनो-सामाजिक वातावरण का विश्लेषण तथा मूल्यांकन करें। क्या यह सभी अधिगमकर्ताओं के व्यक्तिगत क्षमताओं को विकसित करने के लिए सक्षम बनाने वाले वातावरण का निर्माण करता है? अथवा ऐसा है कि कुछ बच्चे विद्यालय में उन्नति कर रहे हैं जबकि अन्य हाशिए पर धकेले जा रहे हैं? वे कौन से बच्चे हैं जो विद्यालय के हाशिए पर हैं? वे कौन से शिक्षक व्यवहार हैं जो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं?

### गतिविधि

- 1) ऊपर उठाये गये प्रश्नों पर चिन्तन करें तथा अपने विचारों को लिखें।
- 2) उन प्रसंगों का उल्लेख करें जहाँ विद्यालय के वातावरण अथवा शिक्षक के व्यवहार ने विद्यार्थी के मानसिक तंदुरुस्ती को नुकसान पहुँचाया हो।
- 3) ऐसी एक परिस्थिति का स्मरण करें जब आपने महसूस किया आपने अपने विद्यालय के दिनों में अपने शिक्षक के व्यवहार के कारण उद्विग्न महसूस किया। आपने उस परिस्थिति का सामना कैसे किया?

### 16.5.2 शिक्षक का व्यवहार

आइए, हम शिक्षकों के कुछ व्यवहारों को जाँचें जो विद्यार्थियों की मानसिक तंदुरुस्ती को नुकसान पहुँचाते हैं।

- विद्यार्थियों को नाम देना अथवा उनका वर्गीकरण करना। कुछ शिक्षक अपने विद्यार्थियों को धीमे विद्यार्थी, सुस्त आदि के रूप में वर्गीकृत करते हैं।
- हमेशा एक या दो विद्यार्थियों की प्रशंसा करना तथा दूसरों को अनदेखा करना।
- ऐसी पाठ्यचर्या विषयवस्तु का उपयोग करना जो कुछ विद्यार्थियों की भावना को ठेस पहुँचा सकता है।
- ऐसी शिक्षण विधि का उपयोग जो सभी विद्यार्थियों की आवश्यकताओं को शामिल न करती हो।
- कम संसाधनों वाली पृष्ठभूमि से आने वाले बच्चों को अतिरिक्त अकादमिक सहयोग उपलब्ध कराने को अनदेखा करना तथा नकारना।
- समाज के विभिन्न तबकों से आने वाले विद्यार्थियों की मनो-सामाजिक आवश्यकताओं की पहचान कर पाने में अक्षम होना। उदाहरण के लिए, शिक्षा का अधिकार कानून, 2009 ने आर्थिक रूप से पिछड़े परिवारों के विद्यार्थियों के लिए वैसे विद्यालयों में 25 प्रतिशत स्थान आरक्षित किया है जो अन्यथा समाज के आर्थिक रूप से समृद्ध वर्गों के लिए सेवाएं प्रदान करते हैं। जब शिक्षक आर्थिक रूप से पिछड़े तबकों से आने वाले विद्यार्थियों की मनो-सामाजिक आवश्यकताओं (अपनत्व की भावना) की अनदेखी करते हैं तथा एक समावेशी वातावरण तैयार नहीं करते तो यह इन विद्यार्थियों की मानसिक तंदुरुस्ती को प्रभावित करता है।
- विद्यार्थियों की पहचान को स्वीकार न करना या उसका एकीकरण नहीं करना। उदाहरण के लिए, विद्यार्थियों की जाति, रंग, पारिवारिक पृष्ठभूमि, दिव्यांगता आदि के विषय में प्रतिकूल टिप्पणी करना।

## विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन

- कुछ विद्यार्थियों के प्रति उनके मित्र समूह के अस्वीकार्य व्यवहार की अनेदेखी करना। उदाहरण के लिए, कुछ शिक्षक कुछ विद्यार्थियों पर अन्य विद्यार्थियों द्वारा धौंस जमाए जाने को देखकर भी अनदेखा करते हैं।
- उन विद्यार्थियों तक नहीं पहुँचना जो जीवन में अभिघातिक परिस्थितियों से गुजरे हैं।
- ऐसे विद्यार्थियों अथवा उनके परिवार के सदस्यों के प्रति प्रतिकूल टिप्पणी करना जो कानून के साथ टकराव की स्थिति में हैं।
- ऐसे विद्यार्थियों को नीचा दिखाना अथवा छोड़ देना जिनके परिवार के सदस्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त हैं।
- कुछ विद्यार्थियों को अन्य विद्यार्थियों के सामने नीचा दिखाना अथवा दण्डित करना दूसरे उसी व्यवहार के लिए छोड़ दिये जा रहे हों।
- कुछ विद्यार्थियों को उनकी बीमारी, दिव्यांगता अथवा उनके परिवार के सदस्यों के किये गये कामों के लिए बहिष्कृत कर देना।
- ऐसे विद्यार्थी जो दूसरों के द्वारा अलग-थलग कर दिये गये हों, उन्हें ही दोष देना तक उन तक नहीं पहुँचना।

हमने यहाँ ऊपर जो सूचीबद्ध किया है वे शिक्षकों के कुछ ऐसे अवलोकित व्यवहार हैं जो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकते हैं। आप इस सूची में ऐसे कुछ और व्यवहार भी जोड़ सकते हैं जिसे आपने अपने आस-पास देखा है तथा जो विद्यार्थियों के मानसिक तंदुरुस्ती को नुकसान पहुँचा सकते हैं। शिक्षकों अथवा विद्यालय के कर्मचारियों द्वारा विद्यार्थियों तथा किशोरियों की लैंगिक प्रताड़ना, उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरा उत्पन्न करती है। कुछ बच्चे घर पर अथवा आस-पड़ोस के समुदाय में लैंगिक प्रताड़ना या शारीरिक प्रताड़ना के खतरे में हो सकते हैं।

शिक्षक विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने तथा मानसिक रोगों तथा गड़बड़ी की रोकथाम के लिए क्या कर सकते हैं?

- शिक्षकों को ऐसे बच्चों की पहचान करनी चाहिए जिन्हें जीवन बदल देने वाले अनुभवों का खतरा हो जैसे कि शारीरिक/लैंगिक/मादक पदार्थ का दुरुपयोग, तथा उन्हें ऐसी परिस्थितियों का सामना करने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए।
- जो विद्यार्थी ऐसे उल्लंघन का शिकार हो चुके हैं, शिक्षकों को उन्हें इनका मुकाबला करने के लिए कौशलों के विकास में सहायता करनी चाहिए।
- शिक्षकों को पूर्व में बताए गए ऐसे व्यवहारों से परहेज करना चाहिए जो विद्यार्थियों की मानसिक तंदुरुस्ती को नुकसान पहुँचा सकता हो।
- शिक्षकों को अपने विद्यार्थियों को यह प्रदर्शित करना चाहिए कि वे उनके स्वास्थ्य की परवाह करते हैं तथा उनके इसे प्राप्त करने में सहायता करना चाहते हैं।

### अपनी प्रगति की जांच कीजिए

**टिप्पणी:** क) नीचे दिए गए स्थान में अपने उत्तर लिखिए।

ख) इस खंड के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर मिलाइए।

- 4) विद्यालय तथा शिक्षक विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने के लिए क्या कर सकते हैं?

- 5) शिक्षकों के कुछ ऐसे व्यवहारों का उल्लेख करें जो विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के लिए अहितकर हैं।

## 16.6 तनाव की समझ

तनाव हमारे जीवन की एक नियमित घटना है। जब हम तनाव के विषय में बात करते हैं तो आम तौर पर हम वयस्कों के तनाव संबंधी अनुभवों की बात करते हैं। हम शायद ही कभी बच्चों के द्वारा अनुभव किये जाने वाले तनाव की चर्चा करते हैं। कुछ अवसरों पर हम विद्यार्थियों के आत्महत्या करने, एक विद्यार्थी द्वारा कक्षाकक्ष में सहपाठियों के सामने शिक्षक को चाकू मार कर हत्या कर देने अथवा एक विद्यार्थी द्वारा दूसरे विद्यार्थी की हत्या की बात सुनते हैं। वे अपने जीवन में ऐसा क्या अनुभव कर रहे थे जो उन्होंने ऐसा भीषण कदम उठाया? शिक्षकों के रूप में हमें ऐसी घटनाओं को छिट-पुट कहकर नकारते हुए अपना जीवन सामान्य रूप से नहीं जीते रहना चाहिए। हमें विद्यार्थियों के ऐसे कदमों के पीछे की परेशानी को ढूंढना चाहिए। क्या उनके जीवन में ऐसा तनावपूर्ण अनुभव तथा घटनाएं थीं जिन्होंने उन्हें किनारे की ओर धकेल दिया? वयस्कों के साथ-साथ बच्चे भी अपने नियमित जीवन में तनाव का अनुभव करते हैं। आइए, हम तनाव के विषय में समझने का प्रयास करें कि तनाव क्या है तथा यह कैसे बच्चों के जीवन को प्रभावित करता है।

तनाव को उस आंतरिक प्रक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया जाता है जो तब होती हैं जब लोग घटनाओं तथा परिस्थितियों के साथ सामन्जस्य का प्रयास करते हैं। तनाव एक विशिष्ट घटना नहीं है बल्कि लगातार बदलते रहने वाली प्रक्रिया है, जिसमें हमारे प्रतिक्रियाओं की प्रकृति तथा तीव्रता न केवल इसपर निर्भर करती है कि कौन से तनावकारक हो रहे हैं बल्कि इसपर भी कि हम उनके विषय में कैसे सोचते हैं तथा एक दिये गये समय में हमारे सामना करने के कौशल में तथा तनाव का सामना करने के संसाधनों में कितना आत्मविश्वास है (बर्नस्टीन 2012, पृ. 519)।

ऊपर दी गयी परिभाषा यह बताती है कि तनाव एक समय में होने वाली घटना नहीं है बल्कि लगातार बदलते रहने वाली प्रक्रिया है तथा अलग-अलग व्यक्तियों के द्वारा अलग-अलग अनुभव की जाती है। आइए, पहले हम हमारे जीवन में अथवा हमारे बच्चों के जीवन में तनाव के विभिन्न स्रोतों को जाँचें।

### 16.6.1 तनाव के स्रोत

हम सभी हमारे जीवन में तनाव का अनुभव करते हैं। परिभाषा में हमने देखा कि तनाव हमारे जीवन में घटनाओं तथा परिस्थितियों के साथ सामन्जस्य की प्रक्रिया है। इसलिए, हम कह सकते हैं कि तनाव घटनाओं तथा परिस्थितियों से, एवं हम उनका सामना कैसे करते हैं इससे उत्पन्न होता है।

आम तौर पर, ये घटनाएं तथा परिस्थितियाँ जिनसे संबंधित हैं अथवा जहाँ से उत्पन्न होती हैं वे हैं: क) कार्य तथा संगठन, ख) सामाजिक क्षेत्र, तथा ग) स्वयं। घटनाएं तथा परिस्थितियाँ जो हमारे जीवन में तनाव पैदा करती हैं, तनावकारक कहलाती हैं। विद्यार्थियों के संदर्भ में कार्य तथा संगठन का तात्पर्य अध्ययन संबंधित कार्य तथा विद्यालय के वातावरण से है। हमने नीचे अध्ययन संबंधित कार्यों तथा विद्यालय के वातावरण पर कुछ घटनाएं तथा परिस्थितियाँ सूचीबद्ध की हैं जो विद्यार्थियों के लिए तनाव उत्पन्न करते हैं। तनाव का अगला स्रोत का संदर्भ विद्यार्थियों के सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य से है। इसमें धर्म, जाति, भाषा, सामग्री संसाधनों का अभाव, घर तथा पास-पड़ोस का वातावरण, सामाजिक तथा राजनैतिक संबद्धता आदि शामिल हो सकते हैं। तीसरे का संदर्भ व्यक्तिगत अभिलक्षणों से है, जिसमें शामिल हैं स्वाभिमान, मूल्य व्यवस्था, क्षमताएं, आंतरिक चिंतन प्रक्रिया आदि।

#### गतिविधि

अपने जीवन में हाल के तनावों के बारे में सोचें। क्या बी.एड. प्रवेश परीक्षा ने आपके लिए तनाव पैदा किया? अपने काम, परिवारिक जीवन तथा बी.एड. कार्यक्रम की तैयारी करने के बीच संतुलन रखने ने आपके जीवन को किस प्रकार प्रभावित किया? अपने विद्यार्थियों के जीवन के तनावों की पहचान करें।

सामान्य तौर पर, जीवन में मूलभूत बदलाव (ये जीवन के अपेक्षित बदलाव हैं, हालांकि 12वीं बोर्ड की परीक्षा का उदाहरण तथा विद्यालय की समाप्ति और विश्वविद्यालयी जीवन का प्रारंभ घटनाओं के घटित होने वाला है), हर दिन घर और कार्यस्थल के बीच आने-जाने के संघर्ष का प्रबंधन, गंभीर/लगातार बीमारी, परिवार के सदस्यों/दोस्तों के साथ तनावपूर्ण संबंध अथवा जीवन की अन्य वैसी घटनाएं तथा परिस्थितियाँ, तनावकारक हैं। आइए, हम तनाव के कुछ स्रोतों का परीक्षण करें। आप वैसी घटनाओं तथा परिस्थितियों की सूची तैयार कर सकते हैं जो विद्यालय के विद्यार्थियों के जीवन में तनाव पैदा करते हैं। हमने कुछ ऐसी घटनाओं तथा परिस्थितियों की सूची तैयार की है जो विद्यार्थियों के जीवन में तनाव पैदा करते हैं।

- सामान्य रूप से परीक्षा तथा विशेषकर बोर्ड की परीक्षा।
- प्रवेश परीक्षा के लिए कोचिंग की कक्षाओं तथा विद्यालय की समय-सारणी के बीच प्रबंधन करना।
- उच्च शिक्षा के लिए किसी ऐसी धारा में शामिल होने के लिए माता-पिता का दबाव जो विद्यार्थी की पसन्द का न हो।
- मित्र समूह प्रतियोगिता तथा प्रदर्शन की व्यग्रता।
- किसी विषय को समझने में कठिनाई।
- शिक्षक को समझने में कठिनाई।

- अमित्रतापूर्ण शिक्षक ।
- विद्यालय का बदल जाना ।
- मित्र समूह के साथ तनावपूर्ण संबंध ।
- नियम विरुद्ध कार्यों में शामिल होने के लिए मित्र समूह का दबाव ।
- विद्यालय में दोस्तों का न होना ।
- घर तथा विद्यालय के बीच आने-जाने में कठिनाई ।
- घर पर कम सामग्री तथा अकादमिक संसाधनों का होना ।
- माता-पिता के बीच तनावपूर्ण संबंध ।
- माता-पिता का अलग हो जाना ।
- माता-पिता अथवा प्रियजन की मृत्यु ।
- परिवार के सदस्य का गंभीर रूप से बीमार होना ।
- घरेलू कामों में लगना तथा घर पर कम पढ़ पाना ।
- अमित्रवत पास-पड़ोस जहाँ असामाजिक तत्व आस-पास घूमते हों ।
- अनर्थकारी घटनाएं जैसे कि लैंगिक दुर्व्यवहार, दुर्घटनाएं, शारीरिक रूप से चोट पहुँचाया जाना, भूकंप, विनाशकारी चक्रवात, आतंकवादी हमला आदि ।

हमारे जीवन में कई तनावकारक शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक दोनों प्रकृति के होते हैं। विद्यार्थी जो 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षा अथवा सामान्य प्रवेश परीक्षा की तैयारी करते हैं, उन्हें कक्षाओं, ट्यूशन, घर पर पढ़ने में लम्बे समय तक बैठने को भुगतना होता है अथवा विद्यालय, कोचिंग केन्द्र तथा घर के बीच, आने-जाने में बहुत समय देना होता है जो काफी शारीरिक थकान का कारण बनता है।

इसके साथ ही वे परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए अत्यधिक मानसिक तनाव में होते हैं क्योंकि परीक्षा परिणाम उनके भविष्य के कार्यों की दिशा को बहुत अधिक प्रभावित करेगा। इस प्रकार से बोर्ड तथा प्रवेश परीक्षा की तैयारी विद्यार्थियों के लिए शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक रूप से थकाने और तनाव देने वाली होती है। मनोवैज्ञानिक तनावकारक वे घटनाएं हैं जो लोगों को जीवन में बदलाव अथवा सामंजन के बाध्य करती हैं। यदि वे घटनाएं अथवा परिस्थितियाँ, अप्रिय या डरानेवाले रूप में देखी जाती हैं तो इसका व्यक्ति पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए, अनर्थकारी घटनाएं जैसे कि माता-पिता में से एक की अचानक मृत्यु, लैंगिक प्रताड़ना, दुर्घटना तथा प्राकृतिक आपदा प्रतिकूल मनोवैज्ञानिक तनावकारक हैं क्योंकि उनके अनुभव अप्रिय तथा जीवन को खतरे में डालने वाले होते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक तनावकारक हमारे जीवन के लगातार रहने वाली समस्याओं का परिणाम होते हैं। आतंकवाद प्रभावित क्षेत्रों में रहना, अपराध प्रभावित परिवेश में रहना, सामाजिक भेदभाव का शिकार होना, लम्बी गंभीर बीमारी, गंभीर रूप से बीमार परिवार के सदस्यों के साथ रहना, अत्यधिक गरीबी में रहना, ये हमारे जीवन के गंभीर मनोवैज्ञानिक तनावकारक के कुछ उदाहरण हैं। कुछ ऐसे मनोवैज्ञानिक तनावकारक हैं जिनका सामना विद्यार्थी नियमित रूप से तथा हर दिन करते हैं, उदाहरण के लिए, विभिन्न विषय शिक्षकों की माँगों को पूरा करना, एक अरुचिकर कक्षा में बैठना या किसी शिक्षक को न समझ पाना आदि।



### अपनी प्रगति की जांच कीजिए

टिप्पणी: क) नीचे दिए गए स्थान में अपने उत्तर लिखिए।

ख) इस खंड के अंत में दिए गए उत्तरों से अपने उत्तर मिलाइए।

6) तनाव को परिभाषित करें।

.....

.....

.....

.....

.....

7) तनाव के स्रोत कौन से हैं?

.....

.....

.....

.....

.....

8) तनाव क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

9) हमारे जीवन में शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक तनावों की व्याख्या करें।

.....

.....

.....

.....

.....

### 16.6.2 तनाव के प्रभाव

10वीं तथा 12वीं की बोर्ड परीक्षा से पूर्व हम इन कक्षाओं के कुछ विद्यार्थियों की आत्महत्या के कुछ मामलों के विषय में सुनते हैं। हम इंजीनियरिंग या मेडिकल कॉलेजों में दाखिले के लिए संयुक्त प्रवेश परीक्षा की तैयारी कर रहे कुछ विद्यार्थी की आत्महत्या करने अथवा

मानसिक रूप से टूट जाने के बारे में भी सुनते हैं। उपरोक्त गतिविधि में, क्या आपने परीक्षा की पहचान अपने कुछ विद्यार्थियों के जीवन में एक तनावकारक के रूप में की?

तनाव के प्रभाव शारीरिक, मनोवैज्ञानिक अथवा व्यवहार संबंधी प्रतिक्रियाओं के रूप में प्रकट हो सकते हैं। जब तनावकारकों के साथ सामना होता है तो लोग अलग तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं। कुछ विद्यार्थी परीक्षा के तनाव के दौरान शारीरिक रूप से प्रतिक्रिया दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, माइग्रेन, उबकाई या दस्त। यह तनाव का मनोदैहिक परिणाम है। जीवन को खतरे में डालनेवाली परिस्थितियों के लिए शारीरिक प्रतिक्रिया में शामिल हैं— साँसों का तेज हो जाना, हृदयगति का बढ़ जाना, पसीने आना तथा थरथराहट। यदि तनाव कारक लम्बे समय तक बना रहता है तो यह शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं की शृंखला की ओर ले जाता है।

तनाव के प्रति हमारी मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएं भावनात्मक बदलावों के रूप में उपस्थित हो सकती हैं, उदाहरण के लिए, जब आप धरती का काँपना महसूस करते हैं जो कि निकट के भूकंप का खतरे का संकेत है, आप डर के साथ पहले बतायी गयी शारीरिक प्रतिक्रियाओं का अनुभव करते हैं। कभी-कभी तनाव की परिस्थितियों में गुस्सा आना, हताशा या व्यग्रता, भावनात्मक बदलाव हो सकता है। आमतौर पर भावनात्मक तनाव प्रतिक्रियाएं तनावकारक के गायब हो जाने के बाद कम हो जाती हैं। बोर्ड तथा प्रवेश परीक्षा एक अपेक्षित घटना है परन्तु लेकिन इसके दीर्घकालिक निर्माण के साथ। इसलिए, परीक्षा संबंधित तनावकारक लम्बे समय तक रहते हैं तथा कई विद्यार्थी मनोवैज्ञानिक तरीके से बढी हुई व्यग्रता, खाने तथा सोने की आदतों में बदलाव, खराब एकाग्रता आदि के साथ प्रतिक्रिया देते हैं। वे जो भावनात्मक संतुलन पुनः प्राप्त नहीं कर पाते, वे तनाव, व्यग्रता, उदासी अथवा झल्लाहट महसूस करना शुरू कर सकते हैं। तनाव का चरम प्रभाव मानसिक गड़बड़ी अथवा अवसाद की ओर ले जा सकता है।

तनाव के प्रति मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया का दूसरा प्रकार है, संज्ञानात्मक बदलाव। संज्ञानात्मक तनाव प्रतिक्रियाएं कई विद्यार्थियों को प्रभावित करती हैं जब वे परीक्षा के लिए तैयारी करते हैं तथा उसमें शामिल होते हैं। भरपूर तैयारी के बावजूद जब वे परीक्षा लिखने के लिए बैठते हैं तो वे पूछे गये प्रश्नों के उपयुक्त जवाब याद नहीं कर पाते। वे साफ-साफ सोच पाने तथा उत्तरों को याद कर पाने में अक्षमता की शिकायत करते हैं। अधिकांश विद्यार्थी परीक्षा के परिणामों के विषय में बहुत ज्यादा व्यग्र होते हैं। व्यग्र विद्यार्थियों के सोचने की संभावना है कि “क्या मैं उत्तरों को याद रख पाऊँगा?” या “क्या मुझे ऐसे अंक प्राप्त होंगे जिससे कि मैं अपनी पसंद की अध्ययन शाखा में दाखिला ले पाऊँगा?” या “क्या मैं अपने दोस्तों से पीछे रह जाऊँगा और कम अंक प्राप्त कर सकूँगा?” या “क्या मैं अपने माता-पिता की अपेक्षाओं के अनुरूप प्रदर्शन कर पाऊँगा?” ऐसी सोच संज्ञानात्मक कार्यात्मकता को नुकसान पहुँचा सकती है तथा परीक्षाओं में प्रदर्शन को प्रभावित करती है। प्रदर्शन की व्यग्रता अति-उत्तेजना पैदा करती है जो ध्यान में गतिरोध पैदा कर सकता है तथा ध्यान केन्द्रन को खो देने की ओर ले जाती है। संज्ञानात्मक तनाव प्रतिक्रिया स्पष्ट होती है जब विद्यार्थी अपना नाम या क्रमांक लिखना भूल जाते हैं या उन्हें गलत लिख देते हैं।

तनाव के प्रति प्रतिक्रिया हमारे व्यवहार संबंधी बदलावों में भी प्रकट होती है। जब आप कुछ विद्यार्थियों से कक्षा में तेज आवाज में पढ़ने को कहते हैं, वे हकलाना शुरू कर देते हैं। लड़खड़ायी हुई आवाज, तनावपूर्ण चेहरे के भाव तथा चौंक जाना भी तनाव के प्रति व्यवहारात्मक प्रतिक्रिया है। तनाव के प्रति अन्य व्यवहारात्मक प्रतिक्रिया है नींद न आना, अत्यधिक सोना, कम या अधिक खाना। तनाव में कुछ लोग मामूली बातों पर भी दूसरों के

साथ आसानी से झगड़ा मोल ले लेते हैं। कुछ विद्यार्थियों के लिए विद्यालयी शिक्षा अथवा परीक्षा के लिए तैयारी करना लम्बे समय तक बने रहने वाला तनाव उत्पन्न कर सकता है। ऐसे गंभीर तनाव का सामना करते हुए वे विद्यालय या परीक्षा का त्याग कर सकते हैं अथवा आत्महत्या भी कर सकते हैं। तनावकारकों की उपेक्षा करने तथा उससे बचने के प्रयास में लोग धूम्रपान, शराब अथवा अन्य अस्वास्थ्यकर पदार्थों की ओर जा सकते हैं जो उन्हें तनाव से अस्थायी राहत दे सकता है। लेकिन ऐसी युक्तियाँ उन्हें स्वस्थ मुकाबला करने वाले कौशलों के विकास से वंचित कर देती हैं। दूसरे के प्रति आक्रामकता तनावकारकों के प्रति एक अन्य सामान्य व्यवहार संबंधी प्रतिक्रिया है।

### 16.6.3 सामना करने की रणनीतियाँ

लगातार तनाव की स्थिति में रहने के गंभीर परिणाम होते हैं। हमने विद्यार्थियों के जीवन में विभिन्न तनावकारकों की चर्चा की है। शिक्षकों के रूप में आपको अपने विद्यार्थियों को जीवन में विभिन्न प्रकार के तनावकारकों का सामना करने में सहायता अवश्य करनी चाहिए। लोग तनाव की मध्यस्थता अलग-अलग तरह से करते हैं तथा तनाव को कम करने अथवा उसका सामना करने के लिए विभिन्न तरीके अपनाते हैं। जैसे विद्यार्थी जो बोर्ड की परीक्षा की तैयारी कर रहे अथवा उसमें हिस्सा ले रहे होते हैं वे सभी मानसिक समस्याओं का शिकार नहीं होते हैं अथवा आत्महत्या नहीं करते। यह इस पर निर्भर करता है कि आप एक उपस्थित घटना को खतरे या चुनौती, किस रूप में देखते हैं। कुछ विद्यार्थी परीक्षा को एक खतरे के रूप में सोच सकते हैं तथा व्यग्रता या एकाग्रता की कमी का अनुभव कर सकते हैं। वे घटना (परीक्षा) के परिणामों को अनर्थकारी रूप में देखना शुरू कर सकते हैं, जैसे कि, “क्या हुआ अगर मैं असफल हो गया” अथवा “क्या होगा अगर मैं दोस्तों से पीछे रह गया”। ऐसे अनर्थकारी विचार तनाव को बढ़ा देते हैं। जैसे विद्यार्थी जो सामना करने के लिए संज्ञानात्मक रणनीतियों का उपयोग करते हैं, वे परीक्षा को एक चुनौती के रूप में लेते हैं। वे नकारात्मक सोच की पहचान कर उसे बाहर कर देते हैं। वे वास्तविक लक्ष्यों का निर्धारण करते हैं, योजना बनाते हैं और उसके अनुरूप कार्य करते हैं। वे तनाव की स्थिति में नकारात्मक सोच को सकारात्मक विचारों से बदल देते हैं, “मैं योजना के अनुसार काम करूँगा और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करूँगा”। संज्ञानात्मक रणनीतियाँ लोगों को तनावकारकों को कम खतरनाक रूप में देखने में सहायता करती है।

लोगों द्वारा तनाव का सामना करने में उपयुक्त एक अन्य विधि है, सामाजिक समर्थन प्राप्त करना। यह सामना करने की भावनात्मक रणनीति है। इस रणनीति में लोग दूसरों (परिवार, दोस्तों अथवा परामर्शदाता) से तनावकारकों के बारे में बात करते हैं तथा तनाव को कम करने के लिए उनके विचार व सुझाव माँगते हैं।

कई विद्यार्थी परीक्षा की तैयारी करने के दौरान तनाव का अनुभव करते हैं क्योंकि उनके पास समय का हमेशा अभाव होता है। कुछ विभिन्न पाठ्यक्रम विषयों को पढ़ने के लिए पर्याप्त समय नहीं ढूँढ पाते जबकि कुछ अन्य परीक्षा में सभी प्रश्नों का उत्तर देने में सक्षम नहीं हो पाते। ऐसे तनावकारकों का सामना करने के लिए, व्यवहार संबंधी सामना करने वाली रणनीतियों का उपयोग किया जा सकता है जो व्यवहार परिवर्तन को शामिल करती हैं। एक समय प्रबंधन योजना का विकास, वैसी घटनाओं की पहचान जहाँ समय नष्ट हो रहा हो तथा विभिन्न गतिविधियों के लिए समय सारणी बनाना तनाव को कम करने में सहायता करता है।

शारीरिक रूप से सामना करने की रणनीति, तनावकारकों का मुकाबला करने की एक अन्य विधि है। उदाहरण के लिए, अनर्थकारी घटनाओं (परिवार के एक सदस्य की अचानक मृत्यु)

से उपजे तनावकारकों का मुकाबला करने के लिए नुस्खे द्वारा निर्धारित औषधियों का उपयोग किया जा सकता है। हालांकि, दवाओं अथवा शराब का उपयोग लोगों को मनोवैज्ञानिक रूप से इसपर निर्भर बना सकता है तथा यह एक अप्रभावी रणनीति सिद्ध हो सकती है। प्रगतिशील मांसपेशी शिथिलन (देखें इकाई 8), योग, अभ्यास तथा ध्यान कुछ अन्य तनाव के साथ मुकाबला करने की शारीरिक रणनीतियाँ हैं।

शिक्षक तनाव का अनुभव कर रहे विद्यार्थियों को सामाजिक समर्थन दे सकते हैं। एक शिक्षक के रूप में आपका व्यवहार विद्यार्थियों में ऐसा आत्मविश्वास भरने वाला होना चाहिए कि वे आपसे संपर्क कर सकें तथा मदद माँग सकें। शिक्षकों को तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना कर रहे विद्यार्थियों की पहचान करने तथा उन तक पहुँच स्थापित कर पाने में सक्षम होना चाहिए। आप विद्यार्थियों को संज्ञानात्मक पुनर्निर्माण क्षमताओं के विकास के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं तथा घटना के साथ जुड़े हुए खतरे की अनुभूति को कम कर सकते हैं। विद्यार्थियों में स्वस्थ अध्ययन की आदतों का विकास तथा समय प्रबंधन कौशल उन्हें अकादमिक कार्यों से होने वाले तनावों का मुकाबला करने में सहायता करेगा। विद्यालय में शिक्षक अपने विद्यार्थियों को तनाव का शारीरिक रूप से सामना करने वाली रणनीतियों के लिए अवसर प्रदान कर सकते हैं।

---

## 16.7 सारांश

---

मानसिक स्वास्थ्य हमारी तन्दुरुस्ती के लिए परम आवश्यक है। आपको मानसिक स्वास्थ्य की एक समझ प्रदान करने के लिए हमने मानसिक स्वास्थ्य की व्याख्या तथा इसके विभिन्न प्रतिरूप प्रस्तुत किये। मानसिक स्वास्थ्य के सैद्धान्तिक प्रतिरूप आपको मानसिक स्वास्थ्य की हमारी समझ की एक विकासोन्मुखी तस्वीर प्रस्तुत करते हैं। हमने मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम, 2017 की चर्चा की है जो संयुक्त राष्ट्र के संधिपत्र, 2006 के अनुरूप है। मानसिक अस्वस्थता न केवल लोगों को प्रभावित करता है बल्कि परिवार के सदस्यों तथा समाज को भी तथा भावनात्मक, सामाजिक तथा आर्थिक रूप से प्रकट होती है। हमने मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में मानसिक स्वास्थ्य के अभिलक्षणों की व्याख्या की है जिससे कि आप विद्यार्थियों में इन गुणों के विकास में सहायता कर सकें। हमने मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन के महत्व पर चर्चा की है क्योंकि वैश्विक जनसंख्या में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की व्यापकता बहुत उच्च है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रस्त लोगों की जनसंख्या की आधे से अधिक जनसंख्या की पहचान 14 वर्ष से कम की आयु में की गयी थी। यह मानसिक स्वास्थ्य के प्रोत्साहन में शिक्षकों के महत्व को संकेत देता है। आगे हमने तनाव की अवधारणा पर चर्चा की। तनाव हमारे जीवन का अनिवार्य अंग है। विद्यालय जाने वाले बच्चे भी तनाव से प्रभावित होते हैं। हमने विद्यार्थियों के जीवन के तनावों के विभिन्न स्रोतों की व्याख्या की तथा तनाव के प्रभावों पर भी बात की। तनाव प्रबंधन के लिए सामना करने की रणनीतियों पर चर्चा की गयी जिससे कि शिक्षक विद्यार्थियों को उनके तनाव का सामना करने में सहायता कर सकें।

---

## 16.8 इकाई अन्त अभ्यास

---

- 1) अपने विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं की पहचान करें। अपने विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने के लिए एक जीवन कौशल कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार करें।

- 2) उन बच्चों की पहचान करें जिन्हें उनके सामाजिक वातावरण के कारण मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा हो। सामाजिक वातावरण के उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को न्यूनतम करने के लिए रणनीतियों की योजना तैयार करें।
- 3) अलग-अलग आयु समूहों के विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें तथा उनके जीवन के तनावकारकों का पता लगाएं।
- 4) अपने विद्यार्थियों के जीवन के तनाव के विभिन्न स्रोतों का निर्धारण करें। आप उन्हें तनाव का सामना करने के लिए संज्ञानात्मक तथा व्यवहार संबंधी रणनीतियों विकसित करने में कैसे सहायता करेंगे?
- 5) क्या एक शिक्षक के रूप में आपका व्यवहार अपने विद्यार्थियों के जीवन के तनाव के स्रोतों में से एक है? अपने तनाव जनक व्यवहारों को समाप्त करने अपनी रणनीतियों की व्याख्या करें तथा इसे विद्यार्थियों के लिए सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहक व्यवहार में बदलें।

---

## 16.9 संदर्भ सामग्री तथा सुझावात्मक पठन सामग्री

---

Ambasht, N.K. (1970): “*Critical Study of Tribal Education*”, S. Chand, New Delhi.

Ambasht, N.K. (1994): “*Tribal Education: Scope and Constraints Yojana*”, Vol. 38, No's. 1&2, New Delhi.

Ambasht, N.K. & Rath, K.B. (1995): “*A Study of the Effect of Households Community and School Factors on Enrolment, Retention and Achievement of Scheduled Tribe Children at Primary Level*”, Indian Educational Review, Vol. 30, No. 1, New Delhi.

Ambasht, N.K. (1993): “*Status of Tribal Women in India: Educational Implications, Social Change*”, Vol. 23, No. 4., New Delhi.

Bernstein, D. A., Clarke-Stewart, A., Penner, L. A. and Roy, E. J. (2012). *Psychology*. United States: Wadsworth, Cengage Learning.

Bhatnagar, Asha & Gupta, Nirmala (eds.) (1998): “*Guidance and Counselling: A Theoretical Perspective*”, Vol. 1, Vikas, New Delhi.

Bhatnagar, Asha & Gupta, Nirmala (eds.) (1998): “*Guidance and Counselling: A Practical Approach*”, Vol. 11, Vikas, New Delhi.

Bhatnagar, A. & Gulati, S. (1988): “*Career Development of Creative Girls*”, Vikas Publishing House, New Delhi.

Dave, Indu (1984): “*The Basic Essentials of Counselling*”, Sterling Private Limited, New Delhi.

Govt. of India, MHRD: “*National Policy on Education*”, 1986.

Govt. of India, MHRD: “*Programme of Action*”, Revised 1992.

Govt. of India, MHRD: “*Towards a Human Society*”.

Govt. of India, MHRD: “*Education and National Development*”, Report of Education Commission, 1964-66.

- Govt. of India, MHRD: “*Minimum Levels of Learning at Primary Stage*”.
- GOI (2001). *The Gazette of India : Extraordinary*. Delhi.
- GOI (2016). *The Gazette of India : Extraordinary*. Delhi.
- GOI. Inclusive Education of the Disabled at Secondary Stage. <http://mhrd.gov.in/iedss>. retrieved on 10/11/2017.
- GOI. (2011). *Sarva Shiksha Abhiyan: Framework for Implementation*. Department of School Education and Literacy. MHRD: Delhi.
- GOI. (2017). *The Mental Healthcare Act 2017. The Gazette of India*. Ministry of Law and Justice: Delhi.
- Gajendragadkar, S.N., “*Disabled in India*”, Somaiya Publications Pvt. Ltd.
- Glasby, J. & Tew, J. (2015). *Mental Health Policy and Practice*. London: Palgrave.
- Gelfand & Jenson, Drew, (1982): “*Understanding Child Behaviour Disorders*”, CBS College Publishing.
- Gupta, N. (1991): “*Career Maturity of Indian School Students*”, Anupama Publishings, Delhi.
- Husain, M.G.; *Problems & Potentials of the Handicapped*, Atlantic Publishers & Distributors.
- Joneja, G.K. (1997): “*Occupational Information in Guidance, National Council of Educational Research and Training*”, New Delhi.
- Martin, Garry (1992): “*Behaviour Modification*”, Prentice Hall.
- Mohan, Swadesh (ed.) (1988): “*Career Development in India: Theory, Research and Development*”, Vikas Publishing House Pvt. Ltd., New Delhi.
- National Council of Educational Research and Training (1985): “*Readings for Career Teachers*”, DEPI’EE, New Delhi.
- Nayyar, Usha (1994): “*Universal Primary Education of Rural Girls in India*”, NCERT, (Deptt. of Women’s Studies), New Delhi.
- NCERT.(2009). *Developing Mental Health and Coping Skills*. NCERT: Delhi.
- NCERT.(2014). *Including Children with Special Needs (primary stage)*. NCERT: New Delhi.
- NCERT.(2014). *Including Children with Special Needs (upper primary stage)*. NCERT. New Delhi.
- Pilgrim, D. (2002). The biopsychosocial model in Anglo – American psychiatry: Past, present and future. *Journal of Mental Health*, 11(6):585- 94.
- Rao, S.N. (1981): “*Counselling Psychology*”, Tata McGraw Hill, New Delhi.
- Saraswat, R.K., Gaur, J.S. (1994): “*Manual for Guidance Counsellors*”, New Delhi.
- World Health Organization (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. Geneva.

---

## 16.10 अपनी प्रगति जाँच के उत्तर

---

### इकाई 13

- 1) देखें उपभाग 13.3.4.
- 2) देखें उपभाग 13.4.3.
- 3) देखें उपभाग 13.4.5.

### इकाई 14

- 1) - स्वयं दिव्यांगता  
- समाज का रवैया  
- देश की भौतिक व्यवस्था
- 2) - शारीरिक तथा स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताएं  
- भावनात्मक तथा सामाजिक आवश्यकताएं
- 3) वे दिव्यांगता द्वारा पूरे व्यक्ति के सामान्यीकरण का प्रयास करते हैं।
- 4) a) सत्य  
b) सत्य  
c) असत्य  
d) सत्य  
e) असत्य
- 5) अन्तर्मुखी, कुसमायोजित तथा सहभागिता नहीं करना।
- 6) घर तथा समाज में लगातार कुण्ठा तथा अस्वीकृति।
- 7) आत्म-अवधारणा एक व्यक्ति के मूल्य तथा सीमाओं के क्रमिक विकास का द्योतक होता है।
- 8) स्वावलंबन प्राप्त करने में विलम्ब।
- 9) a) असत्य  
b) सत्य

### इकाई 15

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| 1) i) के भीतर  | बाहरी प्रभाव           |
| ii) अन्तर्मुखी | शत्रुतापूर्ण आक्रामकता |
| iii) शारीरिक   | आत्म-वास्तविकीकरण      |

- 2) i) सत्य, ii) असत्य, iii) सत्य, iv) असत्य; तथा v) सत्य
- 3) किसी विशेष परिस्थिति में किसी बच्चे का कोई भी बार-बार होने वाला या अनुपयुक्त व्यवहार, जिससे उसके स्वयं के स्वास्थ्य पर या दूसरों के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़े वह एक व्यवहार संबंधी समस्या है।
- 4) i) खराब समन्वय, ध्यान दे पाने की छोटी अवधि, प्रकट रूप से संवेदनशील, दबू, डरपोक, समूह द्वारा नहीं स्वीकारा जाने वाला, ईमानदारी की कोई सुध नहीं।  
ii) एक आक्रामक बच्चा वह है, जो पीटता है, धौंस दिखता है, चोट पहुँचाता है, चीखता है, आदि जिससे उसे अथवा दूसरों को दर्द तथा चोट पहुँचती हो, जबकि एक अन्तर्मुखी बच्चा शांत, खोया हुआ, दूसरों को बाधा नहीं पहुँचाने वाला तथा अक्सर अनदेखा हो जाने वाला होता है और इसलिए एक आक्रामक बच्चा कहीं अधिक आसानी से पहचाना जाता है।
- 5) i) b, ii) e, iii) a, iv) d, v) c.
- 6) i) सत्य, ii) सत्य, iii) असत्य, iv) सत्य, v) असत्य, vi) असत्य
- 7) i) एक शिक्षक जो ताने मारता है, जो विद्यार्थियों को शर्मिन्दा करता है तथा जो उनके साथ पूरी तरह से अन्यायपूर्ण है। एक शिक्षक जो खराब शिक्षण विधि का उपयोग करता है तथा जिसका कक्षा में विद्यार्थियों पर कोई नियंत्रण नहीं है।  
ii) हाँ, उसके नीचे की समस्या को समझकर, एक शिक्षक एक विद्यार्थी को स्वयं की व्यक्तिगत समस्याओं का सामना करने में सहायता कर सकता है तथा इस प्रकार प्रभावशाली तरीके से अवलोकित (अभिव्यक्त) व्यवहार संबंधी समस्या से निपट सकता है।  
iii) व्यवहारों के प्रकार की समझ शिक्षक को ऐसे विद्यार्थियों के पहचान में सहायता करता है तथा आवश्यक होने पर उनका सहयोग (सहायता) करने में। जबकि व्यवहार के कारणों का ज्ञान उन्हें बच्चों को बेहतर समझने में तथा ऐसे प्रभावी तरीके से उनकी देख-रेख में सहायता करता है जिससे उनके विकास को बढ़ावा मिले।
- 8) i) व्यवहार संबंधी समस्याएं विभिन्न प्रकार की हो सकती हैं क्योंकि इनके कारण भिन्न हो सकते हैं तथा उन बच्चों में भी बहुत सी भिन्नताएं होती हैं जिनमें व्यवहार संबंधी समस्याएं होती हैं। इसलिए, ऐसी समस्याओं से निपटने का कोई एक सर्वोत्तम तरीका नहीं हो सकता।  
ii) यह माना जाता है कि दण्ड लम्बे समय में अच्छा करने की तुलना में नुकसान अधिक करता है। और यह बच्चे में क्रोध तथा नाराजगी अथवा अपराधबोध तथा व्यग्रता या अयोग्यता की भावना उत्पन्न करता है और वे दबू बन सकते हैं।
- 9) i) सत्य, ii) सत्य, iii) असत्य, iv) असत्य, v) सत्य vi) असत्य
- 10) i) सकारात्मक तरीके जिन्हें शिक्षकों/माता-पिता द्वारा उपयोग में लाया जा सकता है:  
क) बच्चे को वास्तविक स्नेह तथा समझ का प्रदर्शन तथा उनकी सहायता करने की चाह। ऐसा व्यक्ति होना जिसका वे सम्मान कर सकें।  
ख) बच्चे के दुर्व्यवहार को मित्रवत, सकारात्मक तरीके से उसके ध्यान में लाना।



- ग) उसे यह समझने में सहायता करना कि यह व्यवहार क्यों अस्वीकार्य है।  
घ) उसके व्यवहार में सुधार के लिए विशिष्ट सुझाव देना।  
ङ) वह जो भी प्रगति करे उसे पुरस्कृत करना।
- ii) माता-पिता एक स्वस्थ घरेलू वातावरण उपलब्ध कराकर बच्चों की सहायता कर सकते हैं। अर्थपूर्ण सामाजिक व्यवहार बढ़ाने के लिए वे अपने बच्चों से अधिक प्रभावी रूप से संवाद तथा विभिन्न व्यवहार संबंधी सिद्धान्तों का उपयोग (उदाहरण के लिए पुनर्बलन, विलोप तथा दण्ड) कर सकते हैं। अपने लालन-पालन के तरीके में एक सा होकर।
- iii) आँकलन परामर्शदाता को समस्या को परिभाषित करने में सहायता करता है। तथा तय करने में कि वयस्क की शिकायतें बच्चे के व्यवहार की वैध प्रतिक्रिया है अथवा वे वयस्क की ही समस्याओं का कहीं अधिक प्रतिनिधित्व करते हैं।

यह एक परामर्शदाता को सहायता का प्रकार तय करने में सक्षम बनायेगा, यदि कोई वांछित है, तो हस्तक्षेप का क्या लक्ष्य होना चाहिए तथा लक्ष्य तक सर्वश्रेष्ठ तरीके से कैसे पहुँचा जा सकता है।

### इकाई 16

- 1) विश्व स्वास्थ्य संगठन (2005) मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा इस प्रकार देता है "स्वस्थ होने की एक अवस्था जिसमें हर व्यक्ति स्वयं की क्षमता को साकार करता है, जीवन के सामान्य तनावों का मुकाबला कर सकता है, उत्पादकतापूर्ण तथा परिणामदायक रूप से कार्य कर सकता है, तथा अपने अथवा अपने समुदाय के लिए योगदान दे सकता है।"
- 2) स्वतंत्र सोच तथा कार्य : स्वयं के विचारों, भावनाओं, व्यवहार तथा अन्तर्व्यक्तिक संबंधों का प्रबंधन करने की क्षमता, स्वस्थ होने की अवस्था का मूल है। स्वतंत्र सोच तथा कार्य कर पाने की क्षमता का अभाव, मानवीय परिस्थिति को सबसे अधिक अक्षम बनाने वाला है।

खुशियाँ, आनन्द तथा जीवन में संतुष्टि : यदि व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से घिरा होगा तो उसके लिए प्रगति करना तथा जीवन में संपूर्णता प्राप्त करना कठिन होगा।

परिवारिक संबंध, मित्रता तथा सामाजिक परस्पर क्रिया : परिवार के सदस्यों, मित्रों, सहकर्मियों तथा समुदाय के साथ परस्पर संबंधों में शामिल होना, जीवन में आगे बढ़ने के लिए एक महत्वपूर्ण मानवीय शर्त है। ऐसे व्यक्ति जिनमें दूसरों के साथ परस्पर संबंधों को बनाने की क्षमता में कमी होती है उनमें मानसिक रोगों के होने का खतरा होता है।

- 3) यह प्रतिरूप मानसिक अस्वस्थता को शारीरिक गड़बड़ी तथा मस्तिष्क का एक रोग मानता है। हर मानसिक रोग एक मस्तिष्क के अलग प्रकार के रोग निदान से जुड़ा होता है तथा उसका एक अलग कारण तथा उद्गम होता है। इसलिए, मानसिक-रोग एक रोग है तथा इसका चिकित्सकीय उपचार अवश्य ही किया जाना चाहिए।
- 4) मनोवैज्ञानिक प्रतिरूप, विशिष्ट भावनात्मक, संज्ञानात्मक तथा व्यवहार संबंधी प्रक्रियाओं में मानसिक कठिनाई का स्थान निर्धारण करता है तथा एक विकासात्मक पहलू को

देखता है। सामाजिक प्रतिरूप, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामाजिक कारणों को उत्तरदायी मानता है। यहाँ ध्यान सामाजिक कारणों पर केन्द्रित होता है जिसका अर्थ है, बाहरी जीवन अनुभव (मनोवैज्ञानिक प्रतिरूप में भीतरी जीवन अनुभवों पर जोर के विपरीत) जो मानसिक बीमारियों या गड़बड़ी का कारण बनते हैं।

- 5) जैव-चिकित्सकीय प्रतिरूप, मानसिक अस्वस्थता को शारीरिक गड़बड़ी तथा मस्तिष्क का एक रोग मानता है। जैव-मनो-सामाजिक प्रतिरूप में, चिकित्सकीय निदान को नकारा नहीं जाता लेकिन चिकित्सकीय वर्गीकरण के ऊपर व्यक्तिगत पहलू पर जोर दिया जाता है।
- 6) यहाँ क्रसवेदनशीलता या भेद्यता का अर्थ अनुवांशिक झुकाव के साथ-साथ जीवन बदलने वाले अनुभवों जैसे कि बचपन के मानसिक आघात से है।
- 7) यह ऐसा है क्योंकि लोग मनो-सामाजिक तनावकारकों का सामना करने के लिए इसका सामना करने वाले कौशल या लचीलापन विकसित कर लेते हैं।
- 8) एक व्यक्ति का मानसिक रोग निम्नलिखित आधारों पर निर्धारित नहीं किया जाना चाहिए:
  - क) किसी व्यक्ति के राजनैतिक, आर्थिक या सामाजिक प्रतिष्ठा अथवा किसी सांस्कृतिक, जातिगत अथवा धार्मिक समूह, या किसी अन्य कारण से जो सीधे तौर पर मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रासांगिक न हो।
  - ख) एक व्यक्ति के समुदाय में प्रचलित नैतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, कार्य संबंधी या राजनैतिक मूल्यों अथवा धार्मिक मान्यताओं का अनुपालन न करने पर।
- 9) देखें उपभाग 16.3.3
- 10) देखें भाग 16.4
- 11) देखें उपभाग 16.5.1
- 12) देखें उपभाग 16.5.2
- 13) तनाव को एक आन्तरिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है जो तब होता है जब लोग घटनाओं तथा परिस्थितियों के अनुसार सामंजन का प्रयास करते हैं।
- 14) देखें उपभाग 16.6.1
- 15) वह घटनाएं तथा परिस्थितियाँ जो हमारे जीवन में तनाव पैदा करती हैं तनावकारक कहलाते हैं।
- 16) हमारे जीवन में कई तनावकारक शारीरिक तथा मनो-वैज्ञानिक दोनों प्रकृति के होते हैं। विद्यार्थी जो 12वीं कक्षा के बोर्ड परीक्षा अथवा सामान्य प्रवेश परीक्षा की तैयारी करते हैं, उन्हें कक्षाओं, ट्यूशन, घर पर पढ़ने में लम्बे समय तक बैठने को भुगतना होता है अथवा विद्यालय, कोचिंग केन्द्र तथा घर के बीच, आने-जाने में बहुत समय देना होता है जो काफी शारीरिक थकान का कारण बनता है। इसी समय में उनपर परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन का अत्यधिक मानसिक दबाव होता है क्योंकि परीक्षा के परिणाम उनके भविष्य के कदमों को बहुत अधिक प्रभावित करेंगे। इस प्रकार से बोर्ड परीक्षा अथवा सामान्य प्रवेश परीक्षा की तैयारी विद्यार्थियों के लिए काफी शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक दबाव डालने वाले तथा तनावपूर्ण हैं। मनोवैज्ञानिक तनावकारक वे हैं, जो लोगों को अपने जीवन में बदलने अथवा सामंजन के लिए बाध्य करते हैं। यदि

## विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन

घटना अथवा परिस्थिति अप्रिय या डराने वाला महसूस होता है तो इसका व्यक्ति पर नकारात्मक प्रभाव पडता है। उदाहरण के लिए, अनर्थकारी घटनाएं जैसे कि एक व्यक्ति की अचानक मृत्यु, लैंगिक प्रताड़ना, दुर्घटना तथा प्राकृतिक आपदाएं विपरीत मनोवैज्ञानिक तनावकारक हैं क्योंकि इनके अनुभव अप्रिय तथा जीवन को खतरे में डालने वाला है। कुछ मनोवैज्ञानिक तनावकारक हमारे जीवन की गंभीर समस्याओं का परिणाम होते हैं। आतंकवाद प्रभावित क्षेत्रों में रहना, अपराध प्रभावित पास-पड़ोस में रहना, सामाजिक भेदभाव का शिकार होना, लम्बी गंभीर बीमारी, गंभीर रूप से बीमार परिवार के सदस्यों के साथ रहना, अत्यधिक गरीबी में रहना, ये हमारे जीवन के गंभीर मनोवैज्ञानिक तनावकारक के कुछ उदाहरण हैं। कुछ ऐसे मनोवैज्ञानिक तनावकारक हैं जिनका सामना विद्यार्थी नियमित रूप से तथा हर दिन करते हैं, उदाहरण के लिए, विभिन्न विषय शिक्षकों की माँगों को पूरा करना, एक अरुचिकर कक्षा में बैठना या किसी शिक्षक को न समझ पाना आदि।

