

खंड

# 4

## विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन

---

इकाई 13

निःशक्त शिक्षार्थियों का निर्देशन

5

इकाई 14

निःशक्त विद्यार्थियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याएँ

22

इकाई 15

विद्यार्थियों की व्यवहारात्मक समस्याएँ

37

इकाई 16

मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन

58

## विशेषज्ञ समिति

प्रो. नीरजा शुक्ला (सेवानिवृत्त)  
एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली

प्रो. जेस्सी अब्राहम  
जे.एम.आई., नई दिल्ली

प्रो. एम. सी. शर्मा (सेवानिवृत्त)  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

प्रो. एन.के.दाश  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

डॉ. स्वाति पात्रा  
एस.ओ.एस.एस., इग्नू

डॉ. आईशा कन्नाडी  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

डॉ. गौरव सिंह  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

डॉ. ऐलिजाबेथ कुरुविला  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

## कार्यक्रम संयोजन

प्रो. सरोज पाण्डेय  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

डॉ. गौरव सिंह  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

## पाठ्यक्रम टीम (संशोधन पूर्व)

**पाठ्यक्रम योगदान**  
प्रो. एन. के. अम्बस्त  
भूतपूर्व अध्यक्ष, एन.ओ.एस., नई दिल्ली

सुश्री पूनम जैन  
स्कूल परामर्शदाता, दिल्ली

सुश्री उषा ग्रोवर  
एन.आई.एम.एच., नई दिल्ली

प्रो. विभा जोशी  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

## पाठ्यक्रम टीम (संशोधन पश्चात)

**पाठ्यक्रम योगदान**  
प्रो. एन. के. अम्बस्त  
भूतपूर्व अध्यक्ष  
एन.ओ.एस., नई दिल्ली

सुश्री पूनम जैन  
स्कूल परामर्शदाता, दिल्ली

सुश्री उषा ग्रोवर  
एन.आई.एम.एच., नई दिल्ली

प्रो. विभा जोशी  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

डॉ. आईशा कन्नाडी (इकाई 16)  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

### विषयवस्तु संपादन

प्रो. जेस्सी अब्राहम  
जामिया मिलिया इस्लामिया, नई दिल्ली  
एवं

डॉ. आईशा कन्नाडी  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

### भाषा एवं आरूप संपादन

डॉ. आईशा कन्नाडी  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

### पाठ्यक्रम समन्वयक

डॉ. आईशा कन्नाडी  
शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

## हिन्दी अनुवादक दल

### हिन्दी अनुवादक

डॉ. चम्बा पंत (सेवानिवृत्त) (इकाई 13 और 14)  
डी.आई.ई.टी., दिल्ली

श्री हर्षवर्धन कुमार (इकाई 15 और 16)

शोधार्थी, सी.आई.ई., दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

### हिन्दी पुनरीक्षण

श्री चन्द्रशेखर  
पूर्व रिसर्च असिस्टेंट  
इग्नू, नई दिल्ली

## समाग्री निर्माण

प्रो. सरोज पाण्डेय  
निदेशक, शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

श्री एस. एस. वेंकटाचलम  
सहायक कुलसचिव (प्रकाशन), शिक्षा विद्यापीठ, इग्नू

फरवरी, 2018

©इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, 2018

ISBN-978-81-

सर्वाधिकार सुरक्षित, इस कार्य का कोई भी अंश इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की लिखित अनुमति लिए बिना मिनियोग्राफ अथवा किसी अन्य साधन से पुनः प्रस्तुत करने की अनुमति नहीं है।

शिक्षा विद्यापीठ एवं इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रमों के बारे में विश्वविद्यालय कार्यालय मैदान गढ़ी नई दिल्ली से अधिक जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय की ओर से निदेशक, प्रो. सरोज पाण्डेय, शिक्षा विद्यापीठ द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित।

लेजर टाइप सेटिंग : टेसा मीडिया एण्ड कम्प्यूटर, C-206, A.F.Enclave-II, नई दिल्ली

मुद्रक :

---

## बी.ई.एस.ई.132 निर्देशन एवं उपबोधन

---

### खंड 1 निर्देशन और उपबोधन का परिचय

- इकाई 1 निर्देशन और उपबोधन को समझना
- इकाई 2 विद्यालय में निर्देशन
- इकाई 3 निर्देशन कार्यक्रम में कार्मिक
- इकाई 4 विद्यालयों में उपबोधन

---

### खंड 2 तकनीकें तथा कार्यप्रणाली

- इकाई 5 निर्देशन की तकनीकें
- इकाई 6 निर्देशन कार्यक्रम
- इकाई 7 सामूहिक निर्देशन
- इकाई 8 उपबोधन की तकनीकें

---

### खंड 3 वृत्तिक-विकास

- इकाई 9 व्यवसाय की प्रकृति एवं वृत्तिक-विकास
- इकाई 10 व्यावसायिक सूचना
- इकाई 11 वृत्ति प्रतिरूप
- इकाई 12 भारत में बालिकाओं का वृत्ति-विकास

---

### खंड 4 विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन

- इकाई 13 निःशक्त शिक्षार्थियों का निर्देशन
  - इकाई 14 निःशक्त विद्यार्थियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याएँ
  - इकाई 15 विद्यार्थियों की व्यवहारात्मक समस्याएँ
  - इकाई 16 मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन
-

---

## खण्ड 4 विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन

---

### खण्ड परिचय

यद्यपि समान विकास अवस्था में बच्चों की कई आवश्यकताएँ सभी में समान होती हैं, तथापि कुछ विशेष आवश्यकताएँ भी हो सकती हैं। शिक्षार्थियों की विविध आवश्यकताओं की समझ अभिभावकों और शिक्षकों को उन्हें उपर्युक्त मार्गदर्शन/निर्देशन प्रदान करने में सहायक होगी।

**खंड 4: विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन** में हम विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों के मुद्दों को संबोधित करने का प्रयास करते हैं और साथ ही उनकी क्षमता को पहचानने में शिक्षक और अभिभावक किस प्रकार उनकी सहायता कर सकते हैं, इस पर भी चर्चा करते हैं। इस खण्ड में चार इकाइयाँ हैं और यह निर्देशन एवं परामर्श पाठ्यक्रम का अंतिम खण्ड है।

शिक्षा के अधिकार अधिनियम, 2009 और बाद में आर.एम.एस.ए. के अनुपालन में प्रायः निःशक्तताओं वाले बच्चे उनके गैर-निःशक्त सहपाठी समूह के साथ अध्ययन करते हैं।

**इकाई 13: निःशक्त शिक्षार्थियों का निर्देशन** आपको निःशक्तता वाले शिक्षार्थियों के निर्देशन की समझ प्रदान करता है। इस इकाई में हम निःशक्तता को परिभाषित करने का प्रयास और आपको निःशक्तता से सम्बन्धित अवधारणाओं से परिचित कराने का प्रयास करते हैं। हमने निःशक्तता वाले व्यक्तियों की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए उपलब्ध विविध संवैधानिक प्रावधानों की चर्चा की है। विभिन्न निःशक्तताओं और जन निःशक्तता अधिनियम (पी.डब्ल्यू.डी.) के लिए उपलब्ध प्रावधानों की विस्तृत समझ आपके लिए अपने कक्षाकक्ष में निःशक्तता वाले शिक्षार्थियों को निर्देशित करने में सहायक होगी।

**इकाई 14: निःशक्त विद्यार्थियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याएँ** में हम बच्चों के विकास में सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताओं और उनके महत्व पर चर्चा करते हैं। विभिन्न निःशक्तताओं से सम्बन्धित सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं पर चर्चा की गई है। अपनी सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं के साथ जूझने के लिए निःशक्त बच्चों की सहायता में शिक्षकों, अभिभावकों और परामर्शदाताओं की भूमिका का भी हमने वर्णन किया है।

**इकाई 15: विद्यार्थियों की व्यवहारात्मक समस्याएँ**, यह इकाई आपको विद्यार्थियों की व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं की पहचान करने के लिए इनपुट प्रदान करती है। हमने विद्यार्थियों में पाई जाने वाली समस्याओं और उनके संभावित कारणों का वर्णन किया है। विद्यार्थियों की इन व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं के साथ समायोजन हेतु हमने कुछ सुझाव दिए हैं। इकाई में विद्यार्थियों की व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं के प्रबंधन में अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका पर जोर दिया गया है।

**इकाई 16** में हमने **मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन** की अवधारणाओं पर चर्चा की है। आपमें मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा की समझ के विकास हेतु हमने मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न सैद्धान्तिक मॉडल प्रस्तुत किए हैं। आपको राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षा विधान की एक दृष्टि प्रदान करने के लिए हमने मानसिक स्वास्थ्य रक्षा अधिनियम, 2017 के कुछ प्रावधानों की चर्चा की है। मानसिक बीमारी (अस्वस्थता) और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना पर चर्चा आपको मानसिक स्वास्थ्य के विकास करने और उसे बनाए रखने में बच्चों की सहायता हेतु एक शिक्षक के नाते अपनी भूमिका को समझने में सहायता प्रदान करेगी। तनाव हमारे जीवन का एक दैनिक अनुभव है। कभी-कभी तनाव का हमारे जीवन में प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इस इकाई में हमने आपको यह समझ प्रदान करने का प्रयास किया है कि तनाव क्या है?, तनाव के स्रोत, तनाव के प्रभाव और तनाव से जूझने की रणनीतियाँ क्या हैं? ताकि एक व्यक्ति स्वयं और अपने विद्यार्थियों की सहायता, तनाव के साथ समायोजन करने और स्वस्थ एवं उत्पादक जीवन जीने में कर सकें।

---

## इकाई 13 निःशक्त शिक्षार्थियों का निर्देशन

---

### इकाई की रूपरेखा

- 13.1 प्रस्तावना
- 13.2 उद्देश्य
- 13.3 विशेष आवश्यकताओं से हम क्या समझते हैं?
  - 13.3.1 निःशक्तता के प्रकार
  - 13.3.2 आंशिक और पूर्ण निःशक्तता
  - 13.3.3 निःशक्तताओं हेतु संस्थान
  - 13.3.4 समावेशी शिक्षा की अवधारणा और उपागम
- 13.4 सुविधाओं के प्रावधान
  - 13.4.1 निःशक्त जन अधिकार अधिनियम, 2016
  - 13.4.2 सर्व शिक्षा अभियान
  - 13.4.3 माध्यमिक स्तर पर निःशक्तों हेतु समावेशी शिक्षा
  - 13.4.4 एकल या बहु-निःशक्तताओं वाले विद्यार्थियों का परामर्श
  - 13.4.5 बैठक व्यवस्था और विशेष अवयान
- 13.5 सारांश
- 13.6 इकाई अंत अभ्यास

---

### 13.1 प्रस्तावना

---

आप सीखने की विभिन्न योग्यताओं वाले विद्यार्थियों के संपर्क में आए होंगे; कुछ शीघ्र सीख लेते हैं; कुछ धीरे सीखते हैं और कुछ में अति स्पष्ट शिक्षण समस्याएँ होती हैं। एक शिक्षक के रूप में आपको अपने दैनिक कक्षा-संचालनों में इन समस्याओं से जूझना पड़ता है। आपके लिए प्रत्येक बच्चा ऐसा व्यक्ति विशेष होता है जिसे सीखने और निष्पादित करने के लिए सहायता की आवश्यकता होती है। यह इकाई आपको उनकी समस्याओं के प्रति संवेदनशील बनाने और एक शिक्षक के रूप में समस्याओं वाले विद्यार्थियों का निर्देशन कैसे कर सकते हैं, के बारे में जागरूक बनाने का लक्ष्य रखती है।

---

### 13.2 उद्देश्य

---

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप :

- विभिन्न प्रकार की निःशक्तताओं की समझ विकसित कर सकेंगे;
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की पहचान कर सकेंगे;
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के प्रति संवेदनशीलता विकसित कर सकेंगे;
- निःशक्त व्यक्तियों के कल्याण को बढ़ावा देने वाले विभिन्न विद्यमान वैधानिक प्रावधानों की व्याख्या कर सकेंगे;
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को शैक्षिक और व्यावसायिक निर्देशन प्रदान कर सकेंगे; और
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की आवश्यकता के अनुरूप उपयुक्त अधिगम अनुभवों को संगठित कर सकेंगे।

### 13.3 विशेष आवश्यकताओं से हम क्या समझते हैं?

आपकी कक्षा में एक या एक से अधिक ऐसे विद्यार्थी होंगे, जिनके पास किसी प्रकार की शिक्षण कठिनाइयाँ होती हैं। विभिन्न प्रकार के कारणों से समस्याएँ भी विभिन्न प्रकार की होती हैं। जो कारक अधिगम समस्याएँ और निष्पादन कठिनाइयाँ उत्पन्न करते हैं, उन्हें निम्न प्रकार से सूचीबद्ध किया जा सकता है :

- क) बौद्धिक कार्यकरण का निम्न स्तर और विकास में विलम्ब (मंद विकास)
- ख) दृष्टि समस्याएँ
- ग) श्रवण और वाणी समस्याएँ
- घ) अंगों में क्षति – अभाव, विकृति अथवा माँसपेशियों की गति में समस्या जो कुछ नियत क्षेत्रों में गति को बाधित करती है।
- ङ) मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं में समस्याएँ जैसे – अनुभूति, अवयान, स्मृति और दृश्य-गत्यात्मक समन्वयन में समस्याएँ जिनका परिणाम पढ़ने, लिखने, उच्चारण और अंकगणित में विशिष्ट समस्याएँ उत्पन्न होना है।

इसके अतिरिक्त घर और वातावरण सम्बन्धी समस्याएँ भी होती हैं, जो निम्नलिखित हैं:

- क) माता-पिता के प्रेम और स्नेह का अभाव
- ख) परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा स्वीकार्यता का अभाव
- ग) अंतःक्रिया और अधिगम अवसरों का अभाव
- घ) बच्चे के पालन-पोषण के अनुपयुक्त अभ्यास

अन्य कारक भी हैं जो अधिगम समस्याएँ उत्पन्न करते हैं और विद्यालय वातावरण से सम्बन्धित होते हैं। ये निम्नलिखित हैं:

- क) शिक्षक द्वारा विद्यार्थी की स्वीकार्यता का अभाव और उसके अधिगम एवं निष्पादन सम्बन्धी निम्न अपेक्षाएँ रखना।
- ख) कक्षाकक्ष का प्रतिकूल सामाजिक और भावात्मक वातावरण।
- ग) अनिःशक्त सहपाठियों द्वारा अस्वीकार्यता और भावनाओं, उत्तरदायित्वों, स्वाधिकारों एवं अन्य सुविधाओं को साझा करने की इच्छा का अभाव।
- घ) व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप गुणवत्तापूर्ण शिक्षण का अभाव।
- ङ) विद्यार्थियों की विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुसार भौतिक सुविधाओं के समायोजन एवं अनुकूलन का अभाव।

अधिगम समस्याएँ कारकों के विभिन्न समुच्चयों के बीच अंतःक्रिया द्वारा किसी एक कारक या कई कारकों से उत्पन्न होती हैं।

भारतवर्ष में कई मिलियन व्यक्ति हैं जो निःशक्तता की विभिन्न डिग्री से ग्रसित हैं। अतः यह स्वाभाविक है कि आप एक शिक्षक के रूप में अपने विद्यालय में निश्चित रूप से ऐसे विद्यार्थियों के संपर्क में आएँगे। आपके लिए प्रत्येक विद्यार्थी एक अद्वितीय व्यक्ति है। यद्यपि मानव योग्यताएँ अधिक मात्रा में आनुवंशिक होती हैं तथापि इसका काफी भाग समाजीकरण की प्रक्रिया के दौरान वातावरण द्वारा भी अर्जित किया जाता है।

प्रकृति और पोषण सभी व्यक्तियों को शारीरिक और मानसिक गुणों तथा धर्म के संदर्भ में भिन्न बनाते हैं। परंतु मानव बीमारियों और चोट लगने से क्षतिग्रस्त होने की ओर उन्मुख होते हैं। यह क्षति सभी मनुष्यों में एक समान नहीं होती। वास्तव में क्षमता और निःशक्तताओं की डिग्री एक सातत्य है। यह भी सत्य है कि प्रत्येक व्यक्ति स्वाभाविक रूप से अपने शारीरिक, मानसिक और भावात्मक सीमाओं के कारण कुछ या अन्य कार्य करने में सक्षम होता है। परंतु इन्हें एक रेंज/सीमा में इन्हें सामान्य माना जाता है, जबकि एक नियत रेंज के बाद इन्हें क्षीणताओं या निःशक्तताओं के रूप में लिया जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन मैनुअल में क्षीणता को इस प्रकार परिभाषित किया है – “मनोवैज्ञानिक और शरीर – संरचनात्मक या कार्यात्मक क्षमता में किसी प्रकार की कमी/हानि या असामान्यता।” एक निःशक्तता को इस प्रकार परिभाषित किया गया है – **“एक व्यक्ति के लिए किसी कार्य को करने की क्षमता, जो एक विधि या एक सीमा के अंदर सामान्य मानी गई है, में किसी भी प्रकार का अवरोध या अभाव”** एक विकलांग को परिभाषित किया गया है – **“एक व्यक्ति जो उसकी सामान्य भूमिकाओं (आयु, लिंग, सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों के आधार पर) को एक करने में किसी क्षीणता या निःशक्तता के फलस्वरूप बाधित या सीमित हो जाता है, जो उसके लिए अलाभ है, विकलांग कहलाता है।”** उदाहरण के लिए, (अन्तर्राष्ट्रीय श्रम संगठन) इसे भिन्न प्रकार से समझता है, जब वह अक्षम व्यक्ति को इस प्रकार परिभाषित करता है – **“निःशक्त व्यक्ति वह है जिसमें विधिवत् रूप से मान्यता प्राप्त शारीरिक और मानसिक क्षीणता के कारण उसकी उपयुक्त व्यवसाय में सुरक्षित रहने, बने रहने और आगे बढ़ने की संभावनाएँ ठोस रूप में कम हो जाती है।”** एक दृढ़ परिभाषा तक पहुँचना कठिन है। परंतु सामान्य रूप से सभी यह स्वीकारते हैं कि निःशक्तता क्षीणता का परिणाम है, जिसमें कार्यात्मक क्षमता सीमित हो जाती है या क्रियाकलाप प्रतिबंधित हो जाते हैं और वह व्यक्ति जिसमें निःशक्तता है, समाज में सामान्य व्यक्ति से “भिन्न” समझा जाता है।

### 13.3.1 निःशक्तता के प्रकार

**निःशक्त जन अधिकार अधिनियम, 2016** में निःशक्तताओं के मुख्य पाँच वर्ग बताए गए हैं। प्रत्येक वर्ग में विविध निःशक्तताओं का वर्णन किया गया है। अधिनियम में यह प्रावधान है कि यदि भारत सरकार द्वारा कोई अन्य वर्ग अधिसूचित होता है तो उसे भी इसमें सम्मिलित माना जाएगा।

अधिनियम निःशक्तता को निम्न प्रकार से परिभाषित करता है:

**न्यूनतम निःशक्त व्यक्ति:** इसका अर्थ है – एक व्यक्ति जिसमें 40 प्रतिशत से अधिक निःशक्तता स्पष्ट नहीं है, जबकि स्पष्ट निःशक्तता को मापनीय शब्दावली में परिभाषित किया गया है, और एक निःशक्तता वाले व्यक्ति को संलग्न करता है, जहाँ स्पष्ट निःशक्तता को प्रमाणित करने वाले प्राधिकरण द्वारा मापनीय शब्दावली में प्रमाणित निःशक्तता के रूप में परिभाषित किया गया है।

- **निःशक्त व्यक्ति** का अर्थ है लम्बी अवधि तक के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और संवेदनात्मक क्षीणता वाला व्यक्ति जो उसकी समाज और समान रूप से दूसरों के साथ परस्पर क्रिया में बाधाओं के कारण उसकी पूर्ण और प्रभावी प्रतिभागिता को अवरोधित करता है।

अधिनियम 2016 में उल्लिखित विशिष्ट निःशक्तताएँ निम्नलिखित हैं:

#### 1) शारीरिक निःशक्तता

- क) निम्नलिखित सहित गतिशीलता सम्बन्धी निःशक्तताएँ
- कुष्ठ रोग उपचारित व्यक्ति
  - मस्तिष्काघात (Cerebral Palsy)
  - बौनापन
  - पेशीय कुपोषण
  - अम्लीय हमले (Acid Attack) से पीड़ित व्यक्ति
- ख) दृष्टि क्षीणता
- अंधापन
  - न्यून दृष्टि
- ग) श्रवण-क्षीणता
- बहरापन
  - ऊँचा सुनना
- 2) **बौद्धिक निःशक्तता** जिसमें निम्नलिखित सम्मिलित हैं:
- विशिष्ट अधिगम निःशक्तताएँ
  - ऑटिज्म स्पैक्ट्रम विकार
- 3) **मानसिक व्यवहार**
- मानसिक बीमारी
- 4) निम्नलिखित कारणों से उत्पन्न निःशक्तता
- दीर्घकालिक स्नायविक स्थितियाँ, जैसे मल्टीपल स्क्लेरोसिस और पारकिंसंस डिजिजीस।
  - रक्त विकृति जैसे – हीमोफोलिया, थैलेसेमिया और सिकल सैल डिजिजीस
- 5) बहु-निःशक्तताएँ (उपर्युक्त वर्णित निःशक्तताओं में एक से अधिक) जैसे – बधिर-अंधापन।

आइए, निःशक्त जन अधिकार अधिनियम, 2016 की सूची में वर्णित इन निःशक्तताओं के अर्थ को समझने का प्रयास करते हैं।

1) **शारीरिक निःशक्तता**

गत्यात्मक निःशक्तता (पेशी-अस्थीय विकार या स्नायु तंत्र, या दोनों के परिणामस्वरूप स्वयं तथा वस्तुओं की गति से सम्बन्धित विशिष्ट क्रियाकलापों के निष्पादन में व्यक्ति की निःशक्तता में सम्मिलित हैं:

- क) **“कुष्ठ रोग उपचारित व्यक्ति”** का अर्थ है – एक व्यक्ति जिसके कुष्ठ रोग का उपचार किया गया है, परंतु निम्नलिखित से पीड़ित है:
- i) हाथों या पैरों में संवेदना का अभाव, आँखों और आँख की पलक में संवेदना की हानि और आंशिक पक्षाघात परंतु कोई विकृति प्रकट नहीं।
  - ii) प्रकट-विकृति और आंशिक पक्षाघात परंतु सामान्य आर्थिक क्रियाकलापों में



संलग्न होने के लिए सक्षमता हेतु उनके हाथों और पैरों में पर्याप्त गतिशीलता होती है।

iii) चरम शारीरिक विकृति और आंशिक पक्षाघात साथ ही अधिक उम्र, जो उसे किसी लाभदायक व्यवसाय प्राप्त करने से रोकते हैं। इसी के अनुसार, "कुष्ठ उपचारित" शब्द की अभिव्यक्ति का अर्थ समझना चाहिए।

ख) "सेरिब्रल पाल्सी" का अर्थ है – शारीरिक गतियों और माँसपेशी समन्वयन को प्रभावित करने वाले गैर-प्रगतिशील न्यूरोलॉजिकल स्थितियों का एक समूह, जो मस्तिष्क के एक या अधिक विशिष्ट क्षेत्रों में क्षति के कारण होते हैं और सामान्यतया जन्म से पूर्व, जन्म के दौरान या जन्म के कुछ देर बाद संपन्न होते हैं।

ग) "बौनापन" का अर्थ है – एक चिकित्सकीय या आनुवंशिक स्थिति है जिसका परिणाम एक प्रौढ़ व्यक्ति की लम्बाई 4 फीट 10 इंच (147 से.मी) या इससे कम होती है।

घ) पेशी विकृति (मस्कुलर डिस्ट्रौफी) का अर्थ है – वंशानुगत आनुवंशिक पेशी बीमारी, जो मानव शरीर को गतिशील बनाने वाली माँसपेशियों को कमजोर बनाती है और कई पेशी विकृति वाले व्यक्तियों के जींस में गलत और अनुपलब्ध जानकारी होती है जो उन्हें स्वस्थ पेशियों के लिए आवश्यक प्रोटीन-निर्माण में रोकती हैं। इसकी पहचान प्रगतिशील पेशी-कमजोरी, पेशी प्रोटींस में दोष, और पेशी कोशिकाओं एवं ऊतकों के मृत होने के द्वारा होती है।

ङ) "अम्लीय हमले से पीड़ित" व्यक्ति का अर्थ है – एक व्यक्ति जो अम्ल (एसिड) या इसी प्रकार के संक्षारक पदार्थ फेंकने के हिंसात्मक उत्पीड़न से कुरूपित हो गया हो।

## 2) दृष्टि क्षीणता

क) "अंधापन" का अर्थ है – एक व्यक्ति जिसके पास निम्नलिखित में से कोई भी स्थिति, उसमें सर्वोत्तम संशोधन के बाद विद्यमान हो:

i) दृष्टि का पूर्ण अभाव

ii) दृश्य तीव्रता 3/60 से कम या 10/200 (स्नेलेन) – बेहतर आँख में सर्वाधिक संभव संशोधन के साथ।

iii) 10° से कम कोण पर दृष्टि के क्षेत्र की सीमा

ख) "न्यून दृष्टि" का अर्थ है एक ऐसी स्थिति जिसमें किसी व्यक्ति के पास निम्नलिखित में से कोई एक परिस्थिति हो:

i) दृश्य तीक्ष्णता 6/18 से अधिक न हो या 20/60 से कम – 3/60 तक या 10/200 तक (स्नेलेन) – बेहतर आँख में सर्वाधिक संभव संशोधन के साथ, अथवा

ii) 40° से कम, 10° तक के कोण पर दृष्टि-क्षेत्र की सीमा

## ग) श्रवण क्षीणता

क) "बहरापन" का अर्थ है – ऐसा व्यक्ति जिसके दोनों कानों में वाणी आवृत्ति में 70 डी बी श्रवण क्षति (बहरापन) हो।

ख) "ऊँचा सुनने" का अर्थ है ऐसा व्यक्ति जिसके दोनों कानों में वाणी आवृत्ति में 60 डी बी से 70 डी बी बहरापन हो।

घ) "भाषण और भाषा निःशक्तता" का अर्थ है – ऐसी परिस्थितियाँ जैसे लेरिंगोट्टोमी या अस्वरता जो जैविक या न्यूरोलॉजिकल कारणों द्वारा भाषण और भाषा के एक या अधिक अंगों को प्रभावित करते हैं, के कारण उत्पन्न स्थाई निःशक्तता है।

2) **बौद्धिक निःशक्तता** एक ऐसी स्थिति है, जो बौद्धिक कार्यकरण (विचार, अधिगम, समस्या-समाधान) जैसे अनुकूलन व्यवहार दोनों में महत्वपूर्ण अनुकरण द्वारा पहचानी जाती है और जो दैनिक सामाजिक और व्यावहारिक कौशलों की एक शृंखला को समाहित करती है, इसमें सम्मिलित हैं:

क) "विशिष्ट अधिगम निःशक्तताएँ" इसका अर्थ है: विषयरूप स्थितियों का एक समूह, जिसमें बोलने या लिखने की भाषा के प्रसंस्करण में एक कमी आ जाती है। यह कभी व्यक्ति के समझने, बोलने, पढ़ने, लिखने, स्पेलिंग में और गणितीय गणना करने में एक कठिनाई के रूप में प्रकट होती है। इसमें वे स्थितियाँ सम्मिलित हैं, जैसे – अवधारणात्मक, निःशक्तताएँ, डिस्लेक्सिया, डिस्ग्राफिया, डिस्केल्कुलिया, डिस्प्रेक्षिया और विकासात्मक अस्वरता।

ख) "ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार" का अर्थ – न्यूरो-विकासात्मक स्थिति है जो आम तौर पर जीवन के पहले तीन वर्षों में दिखाई देती है। यह एक व्यक्ति की संप्रेषण, सम्बन्धों की समझ और दूसरों के साथ जुड़ने की योग्यता को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती हैं और प्रायः असाधारण या स्टीरियोटाइप रीति-रिवाजों या व्यवहारों से सहसम्बन्धित होती हैं।

3) **मानसिक व्यवहार**

"मानसिक बीमारी" का अर्थ है – चिंतन, मूड, अनुभूति, प्रशिक्षण या स्मृति में एक ठोस विकृति, जो निर्णय, व्यवहार, वास्तविकता को पहचानने की योग्यता, या जीवन की साधारण माँगों को पूर्ण करने की योग्यता। परंतु इसमें मंदता (रिटार्डेशन) सम्मिलित नहीं है जो एक व्यक्ति के मस्तिष्क के बाधित या अपूर्ण विकास, विशेष रूप से बुद्धि की उप-सामान्यता से जानी जाती हैं।

4) निम्नलिखित कारणों से उत्पन्न निःशक्तता

क) दीर्घकालिक स्नायविक स्थितियाँ, जैसे

i) "मल्टीपल स्वलेरोसिस" का अर्थ है – एक उत्तेजक तंत्रिका तंत्र रोग, जिसमें मस्तिष्क और मेरू रज्जू की तंत्रिका कोशिकाओं के एक्जॉस के चारों ओर माइलिन शीथ्स क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। परिणामस्वरूप डीमाइलिबाइजेशन होता है, जो मस्तिष्क और मेरू रज्जू की तंत्रिका कोशिकाओं की आपस में संप्रेषित करने की क्षमता को प्रभावित करता है।

ii) "पारकिंसंस डिजिज्स" का अर्थ है – तंत्रिका तंत्र की एक प्रगतिशील बीमारी जो कंपन, पेशी कठोरता, और धीमी अनिश्चित गति के द्वारा चिह्नित होती है। इसका प्रभाव मुख्य रूप से मध्य आयु वर्ग और प्रौढ़ व्यक्तियों पर होता है जो मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाओं के अनुत्पादन से सहसम्बन्धित है जो न्यूरोट्रांसमीटर डोपामाइन की कमी करता है।

**ख) रक्त विकृति**

- i) "हीमोफिलिया" का अर्थ है – एक प्राकृतिक रोग, सामान्यतः केवल पुरुषों को प्रभावित करता है, परंतु स्त्रियों द्वारा अपने पुरुष, बच्चों में संक्रमित होता है। इसकी पहचान रक्त की सामान्य संकदन योग्यता में अभाव या क्षीणता द्वारा होती है और इसके कारण एक छोटे घाव में घातक रक्त स्राव हो सकता है।
- ii) "थैलेसेमिया" का अर्थ है – पूर्वजों से प्राप्त विकृतियों का एक समूह जिसकी विशेषता हीमोग्लोबिन की कमी या अभाव है।
- iii) "सिकल सैल डिजिज्स" का अर्थ है – हेमोलिटिक डिसऑर्डर, जिसकी विशेषता जीर्ण एनीमिया, कष्टपूर्ण घटनाएँ और सहसम्बन्धित ऊतकों एवं अंगों की क्षति के कारण उत्पन्न विविध जटिलताएँ हैं। "हेमोलाइट" लाल रक्त कोशिकाओं की झिल्ली के विनाश को संदर्भित करती है जिसका परिणाम हीमोग्लोबिन का निस्तारण है।

5) बहु-निःशक्तताएँ (उपर्युक्त वर्णित निःशक्तताओं में एक से अधिक)। इसमें बधिर, अंधापन भी सम्मिलित है। इसका अर्थ है एक ऐसी स्थिति जिसमें एक व्यक्ति के पास श्रवण और दृश्य क्षीणता संयुक्त रूप में हों, परिणामस्वरूप गंभीर, संप्रेषणीय, विकासात्मक और शैक्षिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

निःशक्तताओं का वर्गीकरण – नरम, मध्यम, गंभीर और अति गंभीर के रूप में उनकी गंभीरता के आधार पर किया गया है। निम्नलिखित तालिका में दृश्य और श्रव्य क्षीणता के लिए आंशिक और पूर्ण निःशक्तताओं का वर्णन किया गया है।

**13.3.2 आंशिक और पूर्ण निःशक्तता**

भारत सरकार (2001) ने दृष्टि और श्रवण निःशक्तताओं को न्यून, मध्यम, गंभीर और अति गंभीर वर्गों में विभाजित किया है और इनकी निम्नलिखित परिभाषाएँ दी हैं:

**तालिका 13.1 : दृष्टि निःशक्तता के प्रकार**

वर्ग	बेहतर आँख	खराब आँख	क्षीणता का प्रतिशत
वर्ग 0	6/9 – 6/18	6/24 – 6/36	20%
वर्ग I	6/18 – 6/36	6/60 – निल	40%
वर्ग II	6/40 – 6/60 या दृष्टि-क्षेत्र 10° – 20°	3/60 – निल	75%
वर्ग III	3/60 – 1/60 या दृष्टि-क्षेत्र 10°	एफ.सी. 1 फुट से निल तक	100%
वर्ग IV	एफ.सी. 1 फुट से निल या दृष्टि-क्षेत्र 10°	एफ.सी. 1 फुट से निल तक	100%
एक आँख वाले व्यक्ति	6/6	एफ.सी. 1 फुट से निल तक या दृष्टि-क्षेत्र 10°	30%

**टिप्पणी:** एफ.सी. का अर्थ है – फिंगर काउंट

तालिका 13.2 : वाणी और श्रवण निःशक्तता का वर्गीकरण

वर्ग	क्षीणता का प्रकार	डी.बी. स्तर	वाणी भेदयता	क्षीणता प्रतिशत
वर्ग I	न्यून श्रवण क्षीणता	26 – 40 डी.बी. क्षीणता—बेहतर आँख में।	80 – 100% डी.बी.—बेहतर आँख में।	40% से कम
वर्ग II (क)	मध्यम श्रवण क्षीणता	41 – 60 डी.बी. श्रवण क्षीणता— बेहतर आँख में।	50 – 80% — डी.बी. बेहतर आँख में।	40%— 50%
वर्ग II (ख)	गंभीर श्रवण क्षीणता	61 – 70 डी.बी. श्रवण क्षीणता — बेहतर आँख में।	40 – 50% — डी.बी. बेहतर आँख में।	51% — 70%
वर्ग III (क)	अति गंभीर श्रवण क्षीणता	71 – 90 डी.बी. श्रवण क्षीणता— बेहतर आँख में।	40% से कम — बेहतर आँख में।	71% — 100%
वर्ग III (ख)	पूर्ण बहरापन	91 डी.बी. और इससे अधिक श्रवण क्षीणता— बेहतर आँख में।	बहुत खराब विभेदन क्षमता।	100%

### 13.3.3 निःशक्तताओं हेतु संस्थान

भारत सरकार ने निःशक्त व्यक्तियों के पुनर्वास, शिक्षा, प्रशिक्षण तथा कल्याण हेतु निम्नलिखित संस्थानों को स्थापित किया है :

- भारतीय पुनर्वास परिषद
- निःशक्त जन मुख्य आयुक्त
- ऑटिज्म, मस्तिष्काघात, मानसिक मंदता, और बहु-निःशक्त व्यक्तियों के कल्याण हेतु राष्ट्रीय न्यास
- राष्ट्रीय दिव्यांग वित्त विकास निगम
- राष्ट्रीय नेत्रहीन विकलांग संस्थान, देहरादून
- कृत्रित अंग निर्माण निगम
- मानसिक रूप से विकलांगों के लिए संस्थान, सिकंदराबाद
- पंडित दीनदयाल उपाध्याय, शारीरिक विकलांग संस्थान, नई दिल्ली
- अली यावर जंग नेत्रहीन विकलांग संस्थान, मुम्बई
- राष्ट्रीय आर्थोपेडिक विकलांग संस्थान, कलकत्ता
- राष्ट्रीय पुनर्वास प्रशिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान, कटक
- एकाधिक निःशक्तताओं वाले व्यक्तियों के सशक्तीकरण हेतु राष्ट्रीय संस्थान, चैन्नई

- मानसिक स्वास्थ्य एवं विज्ञान संस्थान, बंगलोरु
- भारतीय सांकेतिक भाषा अनुसंधान और प्रशिक्षण केन्द्र, नई दिल्ली।

### 13.3.4 समावेशी शिक्षा की अवधारणा और उपागम

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.पी.ई.) 1986 ने कम निःशक्तता वाले बच्चों के लिए "एकीकृत शिक्षा" और गंभीर निःशक्तता वाले बच्चों के लिए विशेष शिक्षा प्रदान करने की सिफारिश की है। इसके अनुसार,

"उद्देश्य यह होना चाहिए कि शारीरिक और मानसिक रूप से विकलांगों को सामान्य प्रगति के लिए तैयार करने और उन्हें जीवन का सामना साहस और आत्मविश्वास के साथ करने के सक्षम बनाने के लिए उन्हें सामान्य समुदाय के साथ समान भागीदारी के लिए एकीकृत करना।" इस संदर्भ में निम्नलिखित उपायों की संस्तुति की गई है:

- i) जहाँ कहीं संभव, गत्यात्मक-विकलांग बच्चों और कम विकलांग बच्चों की शिक्षा, सामान्य रूप से अन्य बच्चों के साथ होगी।
- ii) जहाँ तक संभव हो, गंभीर रूप से विकलांग बच्चों के लिए जिला मुख्यालयों पर छात्रवासों सहित विशेष विद्यालय प्रदान किए जाएँगे।
- iii) निःशक्त व्यक्तियों को व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए उपर्युक्त व्यवस्थाएँ की जाएँगी।
- iv) विकलांग बच्चों की विशेष कठिनाइयों के साथ समायोजन हेतु शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम, विशेष रूप से प्राथमिक कक्षाओं के शिक्षकों के लिए पुनः उन्मुख किए जाएँगे।
- v) निःशक्तता वाले बच्चों की शिक्षा के लिए स्वैच्छिक प्रयासों को हर संभव तरीके से प्रोत्साहित किया जाएगा।

सलामानका (स्पेन) सम्मेलन ने एकीकृत शिक्षा का "समावेशी शिक्षा" में परिवर्तित किया। यहाँ पर इस बात को दोहराया गया है कि प्रत्येक विद्यालय में विकलांग बच्चों के समायोजन हेतु विशेष शिक्षक प्रदान करने (जैसा कि एकीकृत शिक्षा में होता है) के स्थान पर वर्तमान शिक्षक को ऐसे बच्चों के समायोजन हेतु नियमित शिक्षकों को विशेष प्रशिक्षण द्वारा समक्ष बनाया जाए।

निःशक्त जन अधिकार अधिनियम, 2016 के अनुसार, "समावेशी शिक्षा" का अर्थ है: शिक्षा की ऐसी प्रणाली जहाँ सामान्य और निःशक्तता वाले दोनों विद्यार्थी एक साथ सीखते हैं और शिक्षण-अधिगम प्रणाली विविध निःशक्तताओं वाले विद्यार्थियों की अधिगम आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु उपयुक्त रूप से अनुकूलित किया जाता 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) समावेशी शिक्षा के महत्व की व्याख्या कीजिए।

.....  
 .....

## 13.4 सुविधाओं के प्रावधान

### 13.4.1 निःशक्त जन अधिकार अधिनियम, 2016

अध्याय 3 में अधिनियम अनुबंधित करता है कि उपयुक्त सरकार, सरकार और स्थानीय प्राधिकरणों द्वारा वित्त पोषित या मान्यता प्राप्त सभी शैक्षिक संस्थान निःशक्तता वाले बच्चों को समावेशी शिक्षा प्रदान करेंगे और इसके लिए वे :

- i) बिना भेदभाव के उन्हें प्रवेश देंगे और शिक्षा एवं खेल तथा मनोरंजनात्मक क्रियाकलापों के अवसर दूसरों के समान ही प्रदान करेंगे।
- ii) भवन, परिसर और विविध सुविधाओं को सुलभ बनाएँगे।
- iii) व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार उचित आवास प्रदान करेंगे।
- iv) व्यक्तिगत या अन्यथा उन वातावरणों में, जो शैक्षिक और सामाजिक विकास को अधिकतम सीमा तक बढ़ाए तथा पूर्ण समावेशन के लक्ष्य के संगत हो, आवश्यक सहायता प्रदान करेंगे।
- v) अंधे या बहरे या दोनों प्रकार के व्यक्तियों की शिक्षा संप्रेषण की सर्वाधिक उपयुक्त भाषाओं, तरीकों और साधनों द्वारा प्रदान करना सुनिश्चित करेंगे।
- vi) प्रत्येक निःशक्तता वाले विद्यार्थी के संदर्भ में उनके संप्राप्ति स्तरों और शिक्षा पूर्ण करने में बच्चों की विशिष्ट अधिगम निःशक्तताओं का पता लगाएँगे।
- vii) प्रत्येक निःशक्तता वाले विद्यार्थी के संदर्भ में उनके संप्राप्ति स्तरों और शिक्षा पूर्ण करने में उनकी प्रतिभागिता और प्रगति को मॉनीटर करेंगे।
- viii) निःशक्तता वाले बच्चों को परिवहन सुविधा प्रदान करेंगे और निःशक्तता वाले उन बच्चों को जिन्हें उच्च सहायता की आवश्यकता है, उन्हें बच्चों का परिचारक भी प्रदान करेंगे।

उपयुक्त सरकार और स्थानीय प्राधिकरणों के लिए आगे और भी आवश्यक है :

- क) निःशक्तता वाले बच्चों की पहचान, उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं और कितनी मात्रा में उनकी पूर्ति हो रही है, का पता लगाने के लिए विद्यालय जा रहे बच्चों का प्रत्येक पाँच वर्ष में सर्वेक्षण कराना।
- ख) शिक्षक-प्रशिक्षण संस्थानों की पर्याप्त संख्या में स्थापना करना।
- ग) शिक्षकों और निःशक्तता वाले शिक्षकों, दोनों को अधिगम एवं नियुक्ति प्रदान करना, जो सांकेतिक भाषा और ब्रेल में योग्यता रखते हैं। साथ ही उन शिक्षकों को भी जो बौद्धिक निःशक्तता वाले बच्चों के शिक्षण में प्रशिक्षित हैं।
- घ) विद्यालय शिक्षा के सभी स्तरों पर समावेशी शिक्षा के समर्थन हेतु व्यावसायिकों और कर्मियों को प्रशिक्षित करना।
- ङ) विद्यालय शिक्षा के सभी स्तरों पर शैक्षिक संस्थानों की सहायता के लिए पर्याप्त संख्या में संसाधन केन्द्र स्थापित करना।
- च) संप्रेषण के उपयुक्त बुद्धिशील और वैकल्पिक तरीकों तथा उसके साधनों और प्रारूपों के उपयोग को बढ़ावा देना। वाणी, भाषा अथवा संप्रेषण निःशक्तताओं वाले व्यक्तियों

की दैनिक संप्रेषण की पूर्ति के लिए उनकी स्वयं की वाणी के अनुपूरण हेतु ब्रेल और सांकेतिक भाषा का उपयोग और यह उन्हें अपने समुदाय और समाज में योगदान के लिए भागीदारी हेतु सक्षम बनाता है।

- छ) बैंचमार्क निःशक्तताओं वाले विद्यार्थियों को निःशुल्क पुस्तकें, अन्य अधिगम सामग्री और उपयुक्त सहायक यंत्र अठारह वर्ष की आयु तक प्रदान करना।
- ज) बैंचमार्क निःशक्तता वाले विद्यार्थियों को उपयुक्त मामलों में छात्रवृत्तियाँ प्रदान करना।
- झ) निःशक्तता वाले विद्यार्थियों की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु पाठ्यक्रम और परीक्षा प्रणाली में उपयुक्त सुधार करना। जैसे परीक्षापत्र पूरा करने के लिए अतिरिक्त समय, लेखक या श्रुति लेखक की सुविधा, द्वितीय और तृतीय भाषा पाठ्यक्रमों से छूट।
- ञ) अधिगम सुधार के लिए अनुसंधान को बढ़ावा देना।

### कौशल विकास और रोजगार

निःशक्त व्यक्तियों के कौशल विकास और व्यवसाय के सम्बन्ध में अधिनियम आदेश देता है कि उपयुक्त सरकार निःशक्त व्यक्तियों के व्यवसाय, विशेष रूप से उनके व्यावसायिक प्रशिक्षण और स्वरोजगार के सहजीकरण हेतु योजनाएँ और कार्यक्रम बनाए जिसमें रियायती दरों पर ऋण की सुविधा भी सम्मिलित है।

योजनाएँ और कार्यक्रम निम्नलिखित के लिए होने चाहिए:

- क) मुख्यधारा के सभी औपचारिक और अनौपचारिक व्यावसायिक और कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रमों में निःशक्त व्यक्तियों का समावेशन।
- ख) विशिष्ट प्रशिक्षण का लाभ प्राप्त करने के लिए निःशक्त व्यक्तियों की उपयुक्त सहायता एवं सहजीकरण को सुनिश्चित करना।
- ग) निःशक्त व्यक्तियों के लिए एकांतिक कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम जिनका बाजार के साथ सक्रिय सम्बन्ध हो, विशेषकर उनके लिए जो विकासात्मक, बौद्धिक, विविध निःशक्तताओं और ऑटिज्म वाले व्यक्ति हैं।
- घ) माइक्रो-क्रेडिट सहित रियायती दरों पर ऋण देना;
- ङ) निःशक्त व्यक्तियों द्वारा निर्मित उत्पादों की बिक्री;
- च) निःशक्त व्यक्तियों सहित कौशल प्रशिक्षण और स्वरोजगार में हुई प्रगति पर पृथक आँकड़े रखना।

### न्यून निःशक्तताओं वाले व्यक्तियों के लिए विशेष प्रावधान

- 1) अनिवार्य और निःशुल्क शिक्षा के लिए बच्चों के अधिकार अधिनियम, 2009 में सब कुछ निहित होते हुए भी, न्यून निःशक्तताओं वाले 6 वर्ष से 18 वर्ष के बीच प्रत्येक बच्चे को उसकी इच्छा के अनुसार पड़ोस के विद्यालय या विशेष विद्यालय में निःशुल्क शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार होगा।
- 2) उपयुक्त सरकार और स्थानीय प्राधिकरणों को सुनिश्चित करना होगा कि न्यून निःशक्तताओं वाले प्रत्येक बच्चे को अठारह वर्ष की आयु तक निःशुल्क शिक्षा और उपयुक्त वातावरण प्राप्त हो।



- 3) सरकार से सहायता प्राप्त करने वाले उच्च शिक्षा के सभी सरकारी संस्थान और अन्य उच्च शिक्षा संस्थान पाँच प्रतिशत से कम सीटें न्यून निःशक्तताओं वाले व्यक्तियों के लिए नहीं रखें।
- 4) न्यून निःशक्तताओं वाले व्यक्तियों को उच्च शिक्षा संस्थानों में प्रवेश के लिए उच्च आयु में पाँच वर्ष की छूट दी जाएगी।

#### क्रियाकलाप

- 1) अपने क्षेत्र में विकलांगों के लिए विशेष संस्थानों की एक सूची बनाइए।
- 2) निःशक्त जन अधिकार अधिनियम, 2016 के संदर्भ में ऐसे संस्थानों में से किसी एक में प्रदत्त सुविधाओं की जाँच कीजिए और इंगित कीजिए कि क्या अधिनियम के प्रावधानों का पालन हो रहा है।
- 3) अधिनियम का अध्ययन कीजिए और अनिवार्य सुविधाओं को छाँटिए जो विद्यालयों द्वारा ऐसे विद्यार्थियों को प्रदान की जाती है।
- 4) जिस विद्यालय में आप कार्यरत हैं, वहाँ वास्तव में प्रदत्त प्रावधानों से इस सूची का मिलान कीजिए।

### 13.4.2 सर्व शिक्षा अभियान

सर्व शिक्षा अभियान भारत सरकार की प्रायोजित योजना है, जो देश में प्रारंभिक शिक्षा पूर्ण करने से सम्बन्धित है। सर्व शिक्षा अभियान के मुख्य क्षेत्रों में से एक है – विशेष आवश्यकता वाले सभी बच्चों को गुणवत्तापूर्ण समावेशी शिक्षा उनकी निःशक्तता के प्रकार, वर्ग और डिग्री के निरपेक्ष, सामान्य विद्यालयों में प्रदान करना। यह विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विद्यालय तैयारी के कार्यक्रम के रूप में, विशेष विद्यालयों द्वारा शिक्षा, घर पर शिक्षा और समुदाय आधारित पुनर्वास का समर्थन करता है। समावेशी शिक्षा कार्यक्रम के नियोजन, प्रबंधन और कार्यान्वयन के लिए राज्य एवं जिला स्तर पर संसाधन समूहों की रचना की गई है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों का समावेशन शारीरिक पहुँच, सामाजिक पहुँच और गुणवत्ता तक पहुँच को ध्यान में रखता है।

शारीरिक पहुँच हेतु क्रियाकलापों का एक भाग विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की पहचान और आंकलन है। इसके बाद विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को आवश्यक सहायक सेवाओं के साथ पड़ोस के विद्यालय में शैक्षिक स्थानन किया जाता है। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को कुछ नियत कौशलों (उदाहरण के लिए – गतिशीलता में प्रशिक्षण, ब्रेल, सांकेतिक भाषा में प्रशिक्षण, आसन सम्बन्धी प्रशिक्षण आदि) का अर्जन उन्हें प्रारंभिक शिक्षण तक पहुँचने में सक्षम बनाने हेतु करने के लिए “विशेष प्रशिक्षण” प्रदान किया जाता है जिसकी परिकल्पना आर.टी.ई. अधिनियम में की गई है। विशेष प्रशिक्षण, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की विद्यालय के लिए तैयारी सुनिश्चित करने के लिए प्रदान किया जाता है। विशेष प्रशिक्षण बच्चे की विशेष आवश्यकता के अनुसार आवास आधारित या गैर-आवासीय हो सकता है। बच्चों की शैक्षिक पहुँच के सहजीकरण हेतु जिन बच्चों को सहायक यंत्रों की आवश्यकता होती है, उन्हें सहायक यंत्र और उपकरण प्रदान किए जाते हैं। विद्यालयों में विशेष आवश्यकता वाले बच्चों द्वारा भौतिक सुविधाओं तक सहज पहुँच प्रदान करने के लिए विद्यालयों में वास्तु सम्बन्धी बाधाओं को दूर करने की कल्पना की गई है।

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की सामाजिक पहुँच में अभिभावकों का प्रशिक्षण और सामुदायिक संचालन सम्मिलित है। अभिभावकों को अपने बच्चों की विशेष आवश्यकताओं को समझने, और जीवन जीने के बुनियादी कौशलों के शिक्षण हेतु परामर्श और प्रशिक्षण



प्रदान किया जाता है। सामाजिक पहुँच का दूसरा क्रियाकलाप ग्राम शिक्षा समिति और समुदाय नेताओं को निःशक्तता के बारे में दिशा-निर्देश प्रदान करना है।

पूर्व उल्लिखित शारीरिक पहुँच विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए पहुँच की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण घटक है। गुणवत्तापूर्ण पहुँच का दूसरा घटक विद्यालय में शिक्षण है। इसलिए विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के प्रभावी कक्षाकक्ष प्रबंधन पर नियमित शिक्षकों को संवेदनशील बनाने के लिए शिक्षक-प्रशिक्षण आरंभ किया गया है। नियमित शिक्षकों के प्रशिक्षण के अतिरिक्त विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को विशेष कौशलों के शिक्षण हेतु संसाधन शिक्षकों/विशेष प्रशिक्षकों का प्रावधान किया गया है। संसाधन शिक्षक की नियुक्ति खंड/कलस्टर स्तर पर होती है और विशेष आवश्यकता वाले बच्चों वाले विद्यालयों के समूह को पूरा करते हैं। पाठ्यक्रम पहुँच को अधिगम विषयवस्तु में छोटे अनुकूलन, उपयुक्त शिक्षण-अधिगम रणनीतियों, अधिगम-सहायकों का अनुकूलन, मूल्यांकन में लचीलापन आदि के द्वारा सुनिश्चित किया जाता है। अभिभावकों और विशेषज्ञों के साथ परामर्श द्वारा प्रत्येक विशेष आवश्यकता वाले बच्चे के लिए व्यक्तिगत शैक्षिक योजना बनाना, गुणवत्तापूर्ण पहुँच की ओर दूसरा क्रियाकलाप है। विशेष विद्यालयों से अपेक्षित है कि वे समावेशी शिक्षा के लिए संसाधन केन्द्रों के रूप में कार्य करें और शिक्षक प्रशिक्षण, प्रशिक्षण सामग्री का विकास तथा शिक्षण-अधिगम सामग्री निर्माण हेतु सहायता प्रदान करें। सर्व शिक्षा अभियान विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों की शिक्षा के सभी क्षेत्रों में अनुसंधान को प्रोत्साहित करता है।

सर्व शिक्षा अभियान ने 3000 रुपये प्रति अक्षम बच्चे के लिए व्यय का प्रावधान बनाया है, जो ऐसे बच्चों की विशेष अधिगम आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु एक वित्तीय वर्ष में खर्च किया जा सकता है।

### 13.4.3 माध्यमिक स्तर पर निःशक्तों हेतु समावेशी शिक्षा

माध्यमिक स्तर पर विकलांगों के लिए समावेशी शिक्षा (IEDSS) योजना वर्ष 2009-10 में आरंभ की गई और पहले की योजना – निःशक्तता वाले बच्चों के लिए एकीकृत शिक्षा (IEDC) के स्थान पर प्रतिस्थापित हुई यह कक्षा IX-XII में निःशक्तता वाले बच्चों की समावेशी शिक्षा को सहायता प्रदान करती है। अब इस योजना का विलय वर्ष 2013 से राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान (RMSA) के अंतर्गत हो गया है। माध्यमिक स्तर पर विकलांगों के लिए समावेशी शिक्षा के उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

- माध्यमिक स्तर पर निःशक्तता वाले प्रत्येक बच्चे की पहचान की जाएगी और उसकी शैक्षिक आवश्यकताओं का आकलन किया जाएगा।
- सहायता और उपकरणों की आवश्यकता वाले प्रत्येक विद्यार्थियों को सहायक उपकरण प्रदान किए जाएँगे।
- विद्यालयों में सभी वास्तु बाधाओं को दूर किया जाएगा ताकि निःशक्तता वाले विद्यार्थियों की विद्यालय में कक्षाकक्षों, प्रयोगशालाओं और शौचालयों तक पहुँच हो सके।
- निःशक्तता वाले प्रत्येक विद्यार्थी को उसकी आवश्यकतानुसार अधिगम सामग्री की आपूर्ति की जाएगी।
- माध्यमिक स्तर के सभी सामान्य विद्यालय शिक्षकों को तीन से पाँच वर्ष की अवधि के अंदर निःशक्तता वाले विद्यार्थियों के शिक्षण में बुनियादी प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा।

## विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन

- निःशक्तता वाले विद्यार्थियों की सहायता सेवाओं तक पहुँच होगी। जैसे विशेष प्रशिक्षकों की नियुक्ति, प्रत्येक खंड में संसाधन केन्द्रों की स्थापना।
- समावेशी शिक्षा में अच्छी अनुकरणीय प्रथाओं के विकास हेतु प्रत्येक राज्य में आदर्श विद्यालयों की स्थापना की जाएगी।

पी.डब्ल्यू.डी. अधिनियम (वर्तमान में आर.पी.डी. अधिनियम द्वारा प्रतिस्थापित) के शैक्षिक प्रावधानों के क्रियान्वयन के लिए दिशा-निर्देशों के अनुरूप योजना के सभी मदों के लिए 100 प्रतिशत आधार पर सहायता है। योजना दो प्रकार के घटकों के लिए सहायता प्रदान करती है:

- i) विद्यार्थी-उन्मुख घटक
- ii) अन्य घटक

पहले प्रकार के घटक समूहों के लिए योजना निःशक्तता वाले बच्चों की सहायता हेतु 3000 रुपये प्रति अक्षम बच्चा, प्रतिवर्ष प्रदान करती है। इसके ऊपर राज्य सरकार 600 रुपये प्रति बच्चा प्रतिवर्ष प्रत्येक बच्चे के लिए छात्रवृत्ति के रूप में प्रदान करती है। 3000 रुपये प्रति अक्षम बच्चा प्रतिवर्ष की राशि को निम्नलिखित घटकों में खर्च किया जा सकता है:

- i) निःशक्तता वाले बच्चों की पहचान और आकलन
- ii) सहायक उपकरण
- iii) अधिगम सामग्री, जैसे, ब्रेल पाठ्यपुस्तकें, ऑडियो टेप्स, टॉकिंग बुक्स, बड़े अक्षरों की पाठ्यपुस्तकें आदि
- iv) परिवहन सुविधाएँ, छात्रवास— सुविधाएँ, छात्रवृत्तियाँ, पुस्तकें, वर्दियाँ, सहायक यंत्र, सहायक स्टॉफ (पाठक, लिपिकार)
- v) बालिका विद्यार्थी हेतु वज़ीफा (200 रुपये प्रति माह)
- vi) सूचना और संप्रेषण प्रौद्योगिकी (आई.सी.टी.) तक पहुँच
- vii) शिक्षण-अधिगम सामग्री का विकास
- viii) शैक्षिक मनोवैज्ञानिकों, स्पीच और ऑक्यूपेशनल थिरेपिस्ट्स, साइकोथिरेपिस्ट्स, गतिशीलता निर्देशकों और चिकित्सा विशेषज्ञों से सहायक सेवाएँ प्राप्त करना।

गैर-लाभार्थी उन्मुखी घटकों के दूसरे समूह के लिए अलग निधि प्रदान की जाती है। ये घटक हैं :

- i) वास्तु सम्बन्धी बाधाओं को दूर करना
- ii) विशेष शिक्षकों/सामान्य विद्यालय शिक्षकों का प्रशिक्षण
- iii) प्राचार्यों और शैक्षिक प्रशासकों को दिशा-निर्देश
- iv) शिक्षक-प्रशिक्षण संस्थानों का सुदृढीकरण
- v) संसाधन कक्ष और संसाधन कक्षों हेतु उपकरण
- vi) विशेष प्रशिक्षकों की नियुक्ति
- vii) आदर्श समावेशी विद्यालयों का विकास
- viii) अनुसंधान और मानीटरिंग
- ix) जागरूकता कार्यक्रम

माध्यमिक स्तर पर विकलांगों के लिए समावेशी शिक्षा योजना यह आवश्यक करती है कि परीक्षा परिषद जहाँ कहीं आवश्यकता हो, निःशक्तता वाले बच्चों की विशेष आवश्यकताओं के अनुसार परीक्षा प्रविधियों के अनुकूलन और परीक्षा के वैकल्पिक तरीकों का प्रावधान बनाएँ। सभी कार्यान्वयन अभिकरणों के लिए यह अनिवार्य किया गया है कि वे प्रवेश, प्रवेश हेतु न्यूनतम और अधिकतम आयु सीमा में छूट, प्रोन्नति और परीक्षा प्रविधियों से सम्बन्धित नियमों में छूट देने के लिए प्रावधान बनाएँ, ताकि विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की शिक्षा तक पहुँच का सहजीकरण किया जा सके। माध्यमिक स्तर पर 18 वर्ष से ऊपर के विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को माध्यमिक शिक्षा पूर्ण करने के लिए सहायता हेतु चार वर्ष की अवधि तक समर्थित किया जाएगा।

### 13.4.4 एकल या बहु-निःशक्ताओं वाले विद्यार्थियों का परामर्श

यह क्षेत्र अपेक्षाकृत कमजोर है। अभिभावकों और बच्चों का परामर्श बहुत महत्वपूर्ण है। इस विशेष क्षेत्र में कोई विशिष्ट और दीर्घकालीन पाठ्यक्रम संचालित नहीं किए जाते। यद्यपि, सर्व शिक्षा अभियान द्वारा प्राथमिक शिक्षकों को कुछ प्रशिक्षण दिए जाते हैं। माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों से अपेक्षित है कि वे माध्यमिक स्तर पर विकलांगों के लिए समावेशी शिक्षा द्वारा प्रशिक्षण प्राप्त कीजिए। निःशक्तता वाले विद्यार्थियों की शिक्षा में शिक्षकों की सकारात्मक भूमिका होती है। सामान्य रूप से एक व्यक्ति ऐसे विद्यार्थियों के साथ सहानुभूति रखता है, जिसका बच्चे की मानसिकता पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। उन्हें बार-बार याद दिलाया जाता है कि उनमें कमी है। इन बच्चों के विकास में यह सही उपागम नहीं है, इसलिए महत्वपूर्ण यह है कि शिक्षक इन विद्यार्थियों की विशेष आवश्यकताओं को समझने का चेतन प्रयास करें और उनकी अधिगम कठिनाइयों को दूर करने में सहायता करें। शिक्षकों को इन बच्चों की सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को भी पहचानना चाहिए और सकारात्मक आत्मसम्मान के विकास में उनकी सहायता करनी चाहिए। साथ ही समावेशी विद्यालय सैटिंग में शिक्षकों को सहपाठी समूह की सहायता इन बच्चों के आत्मसम्मान को विकसित करने में करनी चाहिए। संभवतः ऐसे बच्चों की शिक्षा में शिक्षक की भूमिका का यही सर्वाधिक महत्वपूर्ण पक्ष 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।

2) पाठ्यचर्या और परीक्षा प्रणाली के संदर्भ में माध्यमिक स्तर पर विकलांगों के लिए समावेशी शिक्षा में विशेष प्रावधान का उल्लेख कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 13.4.5 बैठक व्यवस्था और विशेष अवयान

आपके कक्षाकक्ष में आपके पास कम दृष्टि अथवा श्रवण समस्या वाले बच्चे हो सकते हैं। आपको अपनी पहचान करने की आवश्यकता है और उन्हें अपने और श्यामपट्ट के निकट बैठने के अवसर दें। विषयवस्तु के प्रस्तुतीकरण के दौरान शिक्षकों को श्रव्य-दृश्य सहायक सामग्री का उपयोग करना चाहिए। शिक्षकों को श्रवण समस्या वाले बच्चे की ओर पीठ करके कभी नहीं बोलना चाहिए। शिक्षकों को बच्चे की ओर देखकर बोलना चाहिए। कम दृष्टि वाले बच्चों के लाभ हेतु शिक्षकों को श्यामपट्ट पर लिखते समय या एक चार्ट या नक्शे के प्रस्तुतीकरण के दौरान अक्षरों के आकार बड़े रखने चाहिए। आपको यह भी जानने की आवश्यकता है कि इन बच्चों की पहचान कैसे की जाए।

#### 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।

3) शिक्षकों की विशेष आवश्यकता वाले बच्चों पर दिए जाने वाले विशेष ध्यान की आवश्यकता का उल्लेख कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

### 13.5 सारांश

इस इकाई में आपको विशेष आवश्यकता वाले बच्चों की अवधारणा से अवगत कराया गया है जिसमें विभिन्न प्रकार की निःशक्तताओं की समझ सम्मिलित है। हमने निःशक्त जन अधिकार अधिनियम, 2016 पर चर्चा की है। अधिनियम में 21 निःशक्तताओं को स्पष्ट किया गया है। इस इकाई में निःशक्तताओं की दी गई परिभाषाएँ आपकी सहायता इन निःशक्तताओं में से प्रत्येक का अर्थ समझने में करेंगी। हमने आगे अधिनियम में अनिवार्य किए गए शैक्षिक प्रावधानों का वर्णन किया है। अधिनियम में दिए गए प्रावधानों की समझ आपको अपने निःशक्तता वाले विद्यार्थियों को उनके अधिकारों के उपयोग हेतु निर्देशित करने में सहायक होंगे। इकाई में निःशक्तता वाले बच्चों के लिए समावेशी विद्यालय की अवधारणा और उपागम पर भी चर्चा की गई है। माध्यमिक स्तर पर सर्व शिक्षा अभियान और विकलांगों के लिए समावेशी शिक्षा (माध्यमिक स्तर पर विकलांगों के लिए समावेशी शिक्षा) दो केन्द्रीय प्रायोजित योजनाएँ हैं, जो निःशक्तता वाले बच्चों की शिक्षा की पूर्ति और समावेशी शिक्षा को बढ़ावा देने हेतु शिक्षकों को प्रशिक्षण प्रदान करते हैं।

### 13.6 इकाई अंत अभ्यास

- 1) क्षीणता क्या है? यह निःशक्तता और विकलांगता से किस प्रकार भिन्न है?
- 2) निःशक्त जन अधिकार अधिनियम, 2016 में दिए गए विशेष प्रावधान क्या हैं?

- 3) माध्यमिक स्तर पर विकलांगों के लिए समावेशी शिक्षा क्या है? यह सर्व शिक्षा अभियान से कैसे भिन्न है?
- 4) आपके विद्यालय या पड़ोस के किसी विद्यालय में निःशक्तताओं वाले बच्चों के लिए प्रदत्त पाठ्यचर्या सम्बन्धी अनुकूलनों का पता लगाइए।
- 5) आपके विद्यालय या पड़ोस के किसी विद्यालय में निःशक्तताओं वाले बच्चों को प्रदत्त छूट के बारे में विद्यालय के प्रधानाचार्य के साथ चर्चा कीजिए।



---

## इकाई 14 निःशक्त विद्यार्थियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याएँ

---

### इकाई की रूपरेखा

- 14.1 प्रस्तावना
- 14.2 उद्देश्य
- 14.3 सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताएँ
  - 14.3.1 सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताओं का महत्व
  - 14.3.2 सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं का उद्गम
- 14.4 निःशक्त व्यक्तियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याएँ
  - 14.4.1 दोषारोपण और प्रत्याहार
  - 14.4.2 भावनात्मक समस्याएँ
  - 14.4.3 अंतःवैयक्तिक सम्बन्धों और सामाजिक समायोजन में समस्याएँ
  - 14.4.4 संप्रेषण समस्याएँ
  - 14.4.5 नकारात्मक आत्म-अवधारणा
  - 14.4.6 व्यवहारात्मक समस्याएँ
  - 14.4.7 रोजगार में समस्याएँ
- 14.5 अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका
- 14.6 निर्देशन— परामर्शदाता की भूमिका
- 14.7 सारांश
- 14.8 इकाई अंत अभ्यास

---

### 14.1 प्रस्तावना

---

यह इकाई निःशक्त विद्यार्थियों की सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताओं को समाहित करती है। यह इन आवश्यकताओं के महत्व और इन व्यक्तियों में सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताओं से सम्बन्धित समस्याओं के उद्गमन की व्याख्या करती है। यह दिव्यांगताओं के प्रकार और इन विद्यार्थियों की सहायता, उनकी उन समस्याओं का सामना करने में अभिभावकों, शिक्षकों और निर्देशन परामर्शदाताओं की भूमिका का वर्णन भी करती है, जो उनके सामाजिक-भावनात्मक विकास के कारण उत्पन्न होती हैं।

---

### 14.2 उद्देश्य

---

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप :

- विभिन्न प्रकार की दिव्यांगताओं अर्थात् मानसिक, श्रवण, दृष्टि और शारीरिक की सूची बनाने और व्याख्या कर सकेंगे;
- निःशक्त व्यक्तियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं का शारीरिक, दृष्टि, श्रवण और मानसिक निःशक्तताओं के संदर्भ में वर्णन कर सकेंगे;
- विकलांग विद्यार्थियों को उनकी समस्याओं को कम करने के लिए अभिभावक और शिक्षकों को कैसे व्यवहार करना चाहिए इसके बारे में खोज कर सकेंगे; और

- विकलांगता वाले विद्यार्थियों और उनके परिवारों की सहायता, एक निर्देशन परामर्शदाता कैसे कर सकते हैं, इसके पता लगा सकेंगे।

### 14.3 सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताएँ

निःशक्त व्यक्तियों की आवश्यकताओं को समझने के लिए हमें अपने परिप्रेक्ष्य में थोड़ा सा परिवर्तन की आवश्यकता है। आपके द्वारा संपन्न की गई अंतिम तीन गतिविधियों का स्मरण कीजिए और दृष्टि डालने का प्रयास कीजिए कि एक निःशक्त व्यक्ति ने उन्हें कैसे पूरा किया होगा।

उदाहरण के लिए, कल्पना कीजिए कि आप अभी-अभी बाज़ार से खरीददारी करके वापिस आए हैं। एक दृष्टि, श्रवण, शारीरिक या मानसिक रूप से निःशक्त व्यक्ति द्वारा यह कार्य कैसे पूर्ण किया गया होता?

दृष्टि क्षीणता वाले व्यक्ति के साथ मार्ग की तलाश करने, सड़क पार करने या किसी चीज पर गिरने से बचने की समस्याएँ हो सकती हैं। श्रवण क्षीणता वाले व्यक्ति के साथ आने वाली गाड़ियों के हार्न न सुनने की समस्या होगी, शारीरिक निःशक्त व्यक्ति को चलने के लिए सहायता की आवश्यकता हो सकती है और दूरी पार करने के लिए अधिक समय की आवश्यकता हो सकती है। बौद्धिक निःशक्तता वाला व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं के बारे में दूसरों से बातचीत करने में कठिनाई का अनुभव कर सकते हैं। यदि बाज़ार का चक्कर लगाने के लिए वाहन की आवश्यकता हो, जैसे बस, तो समस्या अधिक जटिल हो जाती है। दृष्टि समस्या वाला व्यक्ति बस का नंबर पढ़ने में असमर्थ होगा, गत्यात्मक निःशक्तता वाला व्यक्ति बस में चढ़ने में अक्षम हो सकता है और बौद्धिक निःशक्तता वाला व्यक्ति अपने लक्ष्य को स्पष्ट करने में असमर्थ हो सकता है। संक्षेप में जो चीजें सामान्य व्यक्तियों के पास स्वाभाविक रूप से आती हैं, वे निःशक्त व्यक्तियों के लिए सरल नहीं हैं। यह उनमें तनाव/निराशा उत्पन्न होने का कारण होती है।

#### सामाजिक प्रणाली के कारण विकलांगता

एक सामान्य व्यक्ति की भाँति कार्यों को करने की निपुणता की निःशक्तता के कारण उत्पन्न निराशा के अतिरिक्त विशेष आवश्यकता वाले व्यक्ति का कष्ट अन्य घटकों द्वारा भी संयुक्त हो जाता है। एक प्रमुख बाह्य घटक समाज का दृष्टिकोण है। दृष्टिकोण, उपेक्षा से मजाक बनाना तक अलगाव तक, स्वीकृति तक भिन्न हो सकता है।

निःशक्त व्यक्तियों के लिए आप कैसा दृष्टिकोण रखते हैं, यह देखने के लिए निम्नलिखित प्रश्नों का ईमानदारी से उत्तर दीजिए:

- 1) क्या आपने निःशक्त व्यक्ति की उपस्थिति में कभी अटपटा महसूस किया?
- 2) यदि आपको पता लगे कि निःशक्त व्यक्तियों का एक समूह आपका पड़ोसी बनने वाला है, क्या आप इससे परेशान होंगे?
- 3) क्या आप एक निःशक्त व्यक्ति को व्यवसाय देने में उपेक्षा करेंगे?
- 4) क्या आप निःशक्त व्यक्तियों की समस्याओं के प्रति जागरूक हैं जिनका सामना उन्हें जन परिवहन, सामान्य जन भवनों में प्रवेश में या टेलीफोन का उपयोग करने में करना पड़ सकता है।
- 5) यदि एक निःशक्तता वाला व्यक्ति किसी सामाजिक सभा में उपस्थित है तो क्या आप उसकी उपेक्षा करेंगे?



- 6) क्या आप कभी अनुभव करते हैं कि आप एक निःशक्त व्यक्ति को एक सामान्य की तुलना में कम समझ कर व्यवहार कर रहे हैं।
- 7) क्या आप एक निःशक्त व्यक्ति का अतिरिक्त विशेष ध्यान रखेंगे।

उपर्युक्त प्रश्नों में से किसी के लिए यदि आपका उत्तर "हाँ" है तो यह निःशक्त व्यक्तियों के प्रति आपका थोड़ा नकारात्मक दृष्टिकोण दर्शाता है, जो उनके साथ आपको समायोजन को प्रभावित कर सकता है। यह निःशक्त व्यक्तियों के लिए अतिरिक्त सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं को जन्म देगा।

हमारे देश में प्रणालियों और जन-सुविधाओं का निरूपण इस प्रकार किया जाता है कि वे सामान्य व्यक्तियों की आवश्यकताओं की ही पूर्ति करती हैं। हमारे टेलीफोन, परिवहन, बैंकिंग प्रणाली यहाँ तक लिफ्ट भी इस प्रकार डिजाइन नहीं किए जाते कि उन्हें निःशक्त व्यक्ति स्वतंत्र रूप से उपयोग में ला सकें। जबकि विकसित देशों में निःशक्त व्यक्तियों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर प्रणालियाँ डिजाइन की गई हैं। उदाहरण के लिए अग्रणी देशों में, सार्वजनिक स्थानों में लिफ्ट में ब्रेल द्वारा लिखे गए स्विच होते हैं जो दृष्टि क्षीणता वाले व्यक्तियों के लिए सुविधाजनक हैं। सार्वजनिक बसों में पैर रखने का स्थान इस प्रकार बना होता है कि उसे इतना नीचे किया जा सके कि उसमें पहिया कुर्सी में बैठा व्यक्ति भी आसानी से चढ़ सके। श्रवण समस्याओं वाले व्यक्तियों के लिए विशेष टेलीफोन उपकरण उपलब्ध हैं।

इस प्रकार निःशक्त व्यक्तियों की आवश्यकता के अनुसार प्रणालियों को डिजाइन न करने से जब वे इनका उपयोग करते हैं, तो उन्हें कठिनाई का सामना करना पड़ता है। इससे निःशक्त व्यक्तियों का दैनिक जीवन अधिक श्रमसाध्य बन जाता है। ऐसी प्रणाली जो इनकी आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं करती, इसके कारण उन्हें चिंता, डर, अलगाव और आघात का मुकाबला करना पड़ता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि बेपरवाह प्रणाली के कारण निःशक्त व्यक्ति अपंगता का अनुभव करते हैं, जो उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं करती।

सामान्य व्यक्तियों के पास अपने तनाव को दूर करने के लिए उनके पास साधन होते हैं – मनोरंजन या अन्य सामाजिक क्रियाकलाप में संलग्न होना। यहाँ भी पुनः निःशक्त व्यक्ति नुकसान में रहते हैं। उपर्युक्त चर्चा के प्रकाश में यह अति आवश्यक है कि निःशक्त व्यक्तियों की सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को समझें, उन्हें सर्वप्रथम, एक "व्यक्ति" के रूप में देखा जाए और बाद में "दिव्यांग" के रूप में।

### 14.3.1 सामाजिक-भावनात्मक आवश्यकताओं का महत्व

"मेरा भाई तीन महीने में एक बार एक जोड़े जूते खरीदता है", मुझे एक वर्ष में एक जोड़ा जूता मिलता है।"

"मेरी माँ मेरी बहन को सभी पार्टियों में ले जाती हैं, परंतु मुझे नहीं। वह मुझसे कहती है कि जब मैं उनके आसपास होती हूँ, तो उन्हें बहुत सी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।"

"मेरी माँ मुझे पार्क में दूसरे बच्चों के साथ नहीं खेलनी देतीं, क्योंकि दूसरे बच्चे मेरा मजाक उड़ाते हैं और मुझे बेवकूफ कहते हैं।"

"मेरे पिता कक्षा में मेरे कम निष्पादन के लिए मेरी माँ से लड़ाई करते रहते हैं।"

"यह मुझे बहुत निराश करता है।"



निःशक्त व्यक्तियों की उपर्युक्त अभिव्यक्तियाँ क्या दर्शाती हैं?

निःशक्त व्यक्तियों की शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ दूसरे व्यक्तियों के समान होती हैं।

सभी बच्चे कुछ नियत मूल आवश्यकताओं के साथ जन्म लेते हैं; उनके शारीरिक, सामाजिक और बौद्धिक रूप से विकसित होने से पूर्व इनकी संतुष्टि आवश्यक है। इन क्षेत्रों में से किसी भी क्षेत्र की प्रगति आवश्यक रूप से दूसरों की प्रगति से सम्बन्धित होती है। इस संदर्भ में सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को अवलोकित करने की एक विधि मैस्लो (1954) द्वारा निरूपित की गई है जिन्होंने यह विचार प्रस्तुत किया कि व्यक्तिगत आवश्यकताओं का परिणाम मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य है जो एक अनुक्रम के रूप में बनती हैं। इस मॉडल के अनुसार उच्च क्रम वाली आवश्यकताएँ, जैसे प्रेम, आत्मसम्मान और आत्म-साक्षात्कार तभी प्राप्त किया जा सकता है, जब अधिक प्रबल शारीरिक और सुरक्षा की आवश्यकताओं में भी प्रत्येक स्तर की उपलब्धि का परिणाम आत्म-साक्षात्कार की ओर पहुँचने तक, पूर्व स्तर की आवश्यकताओं की संतुष्टि पर आधारित होता है। जहाँ शारीरिक और स्वास्थ्य की आवश्यकताएँ जीने के लिए आवश्यक हैं, वहीं भावनात्मक और सामाजिक प्रगति बच्चे के समग्र विकास हेतु अत्यंत आवश्यक हैं। बच्चों की मनोवैज्ञानिक बुद्धि उसके जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों द्वारा उन्हें प्रिय अथवा स्वीकार्य महसूस करवाकर और साथ ही उन्हें उत्तेजित या सक्रिय बनाकर बढ़ावा दिया जा सकता है।

विश्वास के विकास के लिए शारीरिक और भावनात्मक सुरक्षा एक आधार प्रदान करती हैं, जो बच्चे का वातावरण के क्षेत्रों की खोज और जाँच करने और "स्व" की भावना का विकास करने की ओर संघर्ष करने के अवसर प्रदान करता है।

जैसा कि निःशक्त व्यक्तियों को सामाजिक विकलांगता के कारण समस्याओं का सामना करना पड़ता है, उनकी सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताओं पर ध्यान का अभाव उनकी समस्याओं को बढ़ा सकता है। अतः यह आवश्यक है कि उनकी सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं को समझें ताकि वे अपनी क्षमताओं को अधिकतम तक विकसित कर सकें।

### 14.3.2 सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं का उद्गम

किसी भी प्रकार की निःशक्तता एक व्यक्ति की समाज में गतिशीलता को कई प्रकार से सीमित करने के लिए पर्याप्त है।

सहानुभूतिपूर्ण प्रत्युत्तर, नकारात्मक या प्रतिकूल प्रतिक्रियाएँ या दूसरों द्वारा व्यवहार में भेदभाव का प्रदर्शन, निःशक्त व्यक्तियों को समाज के प्रति दृष्टिकोण को प्रभावित करता है। परिणामस्वरूप सामाजिक संसार में उनका अलगाव, कुसमायोजन और अप्रतिभागिता हो जाते हैं। निःशक्तता एक चिकित्सा का विषय नहीं है, यह सामाजिक चिंता का क्षेत्र भी है। यह एक व्यक्ति में "वस्तुपरक" चीज नहीं है परंतु एक सामाजिक मूल्य निर्णय है। सामाजिक मूल्य निर्णय एक व्यक्ति के समुदाय और समाज के साथ उसके निर्णय और एकीकरण के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। उसके "विचलन" के प्रति समाज की अनुभूति उसकी रुचियों आकांक्षाओं आदि को समझने की संभावना को कम कर देती है। इन स्थितियों में जो भेदभावपूर्ण, प्रतिकूल और उदासीन होते हैं, प्रायः निःशक्त व्यक्ति अपना व्यवहार अलग कर लेते हैं।

निःशक्त व्यक्ति कुछ चीजों को नहीं कर पाते, जो अमान्य व्यक्तियों द्वारा साधारण उपलब्ध समय में अपेक्षित होती हैं। वे आसपास के समाज द्वारा प्रस्तुत निष्पादन के मानक और व्यवहार के तरीकों के साथ नहीं चल पाते।

सामान्य लोगों के बराबर कार्य न कर पाने की यह निःशक्तता उनमें बैचेनी और "निम्न देखा जाना" की भावना उत्पन्न कर सकती है और इसका परिणाम निम्न आत्मसम्मान होता है। यह निम्न आत्मसम्मान "हीन-भावना" को जन्म देता है।

परंतु यदि विशेष व्यक्ति वाले व्यक्तियों पर उनके परिवार और अन्य निकट सम्बन्धियों द्वारा ध्यान दिया जाए और उनके साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार किया जाए, विशेषकर उनके प्रारंभिक जीवन के दौरान, तो यह उनकी "आत्म-छवि" को सकारात्मक रूप से प्रभावित करेगा, जो उनके स्वयं के लिए चेतन और अचेतन विचार हैं।

बार-बार असफलताओं का सामना करने पर एक बच्चा कैसा अनुभव करता है? वह निराशा का अनुभव करेगा, किसी भी बच्चे में सफलता के क्रियाकलापों की शृंखला उसमें मनोबल और आत्मविश्वास निर्मित करती है, जबकि असफल क्रियाकलापों की शृंखला द्वारा कोई मान्यता या पुरस्कार नहीं मिलता, जिसके कारण उसका आत्मविश्वास कम हो जाता है जो आगे भी भविष्य के क्रियाकलापों में उसकी सफलता के अवसरों को प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए, शारीरिक निःशक्तता वाला बच्चा अपने कुछ संवेदी- मोटर अनुभवों को प्राप्त करना चाहता है, जैसे – अपने हाथों को ठीक से नियंत्रित करना सीखना, आँख और हाथ का समन्वयन, तब बहुत निराशाजनक हो जाता है, जब विशेषरूप से उसके अभिभावक बच्चे द्वारा चम्मच का उपयोग करने या ब्लॉक्स बनाने आदि में उसके प्रयासों के प्रति बेताव या गंभीर हो जाते हैं।

एक बच्चे का एक नियत आयु पर अपेक्षित निष्पादन मुख्य रूप से अभिभावकों की अपेक्षाओं द्वारा निर्धारित होता है। विशेष आयु की आवश्यकताओं वाले बच्चे के निष्पादन की तुलना उसी आयु के सामान्य बच्चे के निष्पादन के साथ करने के लिए उसे भी सामान्य की भाँति होना चाहिए। निःसंदेह यह मानकर कि यह बच्चा बहुत ही एकाक अस्तित्व वाला जीवन नहीं जी रहा/रही हो। परिणामस्वरूप अपनी निःशक्तता पर पैतृक निराशा के साथ, वह जागरूक होने लगता/लगती है कि उसका निष्पादन अन्य बच्चों के साथ मेल नहीं हो रहा है।

इसलिए एक बच्चा सोचता/ती है कि वह अपने अभिभावकों की अपेक्षाओं पर नहीं चल रहा/रही है। इसका परिणाम निम्न मनोबल और आत्मविश्वास के साथ खराब "आत्म-छवि" होता है। इस प्रकार सामाजिक-भावनात्मक समस्याएँ, एक निःशक्तता वाला व्यक्ति अपने बारे में क्या अनुभव करता है, के साथ सम्बन्धित होती हैं, जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है। "सामान्य व्यक्तियों" के दृष्टिकोण भी निःशक्त व्यक्तियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं में योगदान करती हैं।

"सामान्य" लोगों की यह प्रवृत्ति होती है कि वे निःशक्तता से सम्बन्धित समस्याओं और निराशाओं पर इतना अधिक ध्यान देते हैं कि निःशक्त व्यक्ति को उसकी स्वयं की योग्यताओं के साथ एक "व्यक्ति" के रूप में स्वीकार करना और समाज के लिए योगदान करना समाप्त हो जाता है अथवा रुक जाता है।

लोग निःशक्तता से सामान्यीकरण करने का प्रयास करते हैं और इसे समग्र व्यक्ति पर आरोपित करते हैं। जैसे एक स्पास्टिक बच्चा कहता है, "क्योंकि मेरी टाँगें वूल्नी हैं, लोग समझते हैं कि मेरा मस्तिष्क भी वूल्नी है।" ऐसा सामान्यीकरण निःशक्त व्यक्तियों के प्रति दोषपूर्ण दृष्टिकोण के मुख्य क्षेत्रों में से एक है।

इसलिए निःशक्त व्यक्तियों को स्वयं के बारे में भावनाएँ और दूसरों की उनके प्रति भावनाएँ, कई सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं को जन्म देती 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।

- 1) निःशक्त व्यक्तियों में सामाजिक, भावनात्मक समस्याओं को उत्पन्न करने वाले तीन कारकों का उल्लेख कीजिए।

.....

.....

.....

.....

- 2) बच्चे के समग्र विकास के लिए नियत आवश्यकताओं की पूर्ति आवश्यक है। उनमें से किन्हीं दो का उल्लेख कीजिए।

.....

.....

.....

.....

- 3) निःशक्त व्यक्तियों के प्रति सामान्य व्यक्ति की क्या अनुभूति होती है?

.....

.....

.....

.....

- 4) दिए गए कथनों में से सही और गलत बताइए:

क) निःशक्त व्यक्तियों के प्रति समाज का नकारात्मक दृष्टिकोण निःशक्त व्यक्तियों की समस्याओं को जन्म देता है। (सही/गलत)

ख) एक निःशक्त व्यक्ति की मूल शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ गैर-निःशक्त व्यक्ति के समान होती हैं। (सही/गलत)

ग) एक निःशक्त व्यक्ति की आत्म छवि के निर्धारण में पारिवारिक वातावरण का कुछ कार्य नहीं है। (सही/गलत)

## 14.4 निःशक्त व्यक्तियों की सामाजिक-भावनात्मक समस्याएँ

इस भाग में हम निःशक्त व्यक्तियों की कुछ सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं की चर्चा करेंगे, जो सामान्य रूप से इनमें पाई गई हैं।

### 14.4.1 दोषारोपण और प्रत्याहार

किसी भी प्रकार की निःशक्तता के साथ जुड़े हुए कलंक के कारण, निःशक्त व्यक्तियों को समाज द्वारा स्वीकार नहीं किया जाता और लोग उनकी योग्यताओं के बजाय अयोग्यताओं को देखने का प्रयास करते हैं। इसके परिणामस्वरूप निःशक्त व्यक्ति वापस हो जाते हैं और बाकी समुदाय से अलग रह जाते हैं। कलंक या दोष की मात्रा एक स्थान से दूसरे स्थान तक भिन्न हो सकती है। विकसित देशों की तुलना में भारत में सामाजिक दोष अधिक प्रचलित हैं। यह दृष्टिकोण समाज में उनके एकीकरण में एक बाधा का कार्य करता है।

निःशक्तता की दृश्यता, जैसा कि शारीरिक और दृश्य क्षीणता में होता है, का परिणाम दूसरों द्वारा अस्वीकृति होता है। यद्यपि, अन्य कारक भी सम्मिलित हैं, तथापि सामने दिखने वाली क्षीणता ऐसी निःशक्त व्यक्तियों की आत्म-अवधारणा को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हुई प्रतीत होती है। ये व्यक्ति स्वयं को दूसरों से भिन्न समझ सकते हैं और उनमें फिट नहीं हो पाते और इसके परिणामस्वरूप वे अपने साथियों के संपर्क से वापस हो जाते हैं। निःशक्तता के प्रति समाज के अज्ञान का परिणाम निःशक्त व्यक्तियों को अस्वीकार करना हो सकता है, जो बाद में वापस हो जाते हैं और अलग रह जाते हैं। उदाहरण के लिए, दृश्य क्षीणता वाले व्यक्तियों को कोई हानि नहीं होती, परंतु उनके प्रति नकारात्मक सामाजिक दृष्टिकोण के कारण वे दृष्टि के लिए दुःखी होते हैं।

बौद्धिक निःशक्त व्यक्तियों की प्रत्याहार की समस्या का कारण भी समाज का उनके प्रति दयनीय या अधिकांशतः प्रतिकूल दृष्टिकोण है जो उनकी समस्या को अधिक बड़ा बनाते हैं और यहाँ तक कि उनके स्वतंत्रता और अस्तित्व को धमकी देते हैं।

### 14.4.2 भावनात्मक समस्याएँ

आपने शारीरिक और क्षीणता वाले व्यक्तियों को एक स्थान पर घूमते हुए देखा होगा। सामान्य व्यक्तियों की तुलना में वे कौन से संकटों का सामना करते हैं? उत्तर स्पष्ट है, शारीरिक संकट असुरक्षा और भावनात्मक बाधाएँ उत्पन्न कर सकते हैं। यह प्रभाव तब अधिक होता है जब एक बच्चे के रूप में वे घर, विद्यालय और समुदाय में नकारात्मक अनुभवों का सामना करते हैं।

क्योंकि निःशक्तता की दृश्यता तिरस्कारपूर्ण ध्यान आकर्षित करती है, अतः व्यक्ति अपनी निःशक्तता को छिपाने का प्रयास करते हैं। इसी कारण व्यक्ति प्रायः चलने के लिए छड़ी, बैसाखी, नेत्र-चश्मा और श्रवण सहायक यंत्र के उपयोग का विरोध करते हैं, भले ही यह कार्यात्मक क्षीणता को जन्म दे। कभी-कभी निःशक्तता को छिपाने का कार्य अभिभावक भी करते हैं, जो अपने बच्चों का व्यवहार दूसरे के सामने नहीं दिखाने चाहते या अपने विकृत बच्चों/संतानों के लिए शर्मिंदा होते हैं। इसका परिणाम निःशक्त व्यक्तियों के लिए शर्मिंदगी होती है जो प्रायः भावनात्मक आघात को जन्म देती है। कुछ मनोदैहिक शिकायतों में सम्मिलित हैं: अनिद्रा, कम भूख, जीवन में धीरे-धीरे रुचि का कम होना, स्वयं और अपने परिवार के साथ नकारात्मक दृष्टिकोण, असुरक्षा, चिंता और भावनात्मक अस्थिरता।

जीवन की माँगों की धमकी और उनके प्रति उभयभावी दृष्टिकोण द्वारा भ्रमित निःशक्त व्यक्तियों की चिंताओं से पीड़ित होने की संभावना होती है। परिणामस्वरूप वे अपने

क्रियाकलापों के क्षेत्रों को रोक सकते हैं, अपनी आकांक्षाओं को निम्न रखें और असफलताओं के डर से पीड़ित हो सकते हैं। अतः क्षीणता के कारण थोपी गई चिंता, जीवन की माँगों के साथ जूझने की योग्यता में कमी का एक महत्वपूर्ण कारक है। मुकाबला करने की यह घटी हुई क्षमता प्रायः आवेष्टपूर्ण, बाध्यकारी और कठोर व्यवहार द्वारा अभिव्यक्त होती है।

श्रवण क्षीणता की उपस्थिति स्वयं में भावनात्मक समस्याओं का कारण नहीं बनती। श्रवण क्षीणता वाले व्यक्तियों के समस्या व्यवहार श्रवण वाले व्यक्तियों के समान अधिक और भिन्न कम होते हैं। यदि बहरापन पूर्व बाल्यावस्था से उपस्थित हो तो यह पर्याप्त तनाव उत्पन्न कर सकता है और व्यक्तित्व विकास पर विपरीत प्रभाव डालता है। अपने बच्चों में श्रवण क्षीणता के कारण अभिभावक या तो उनके लिए प्रत्येक कार्य करते हैं, जिससे उनमें आत्मनिर्भरता में देरी होती है या अपने बच्चों की उपेक्षा करते हैं, जिसका परिणाम उनमें चिंता उत्पन्न करना होता है।

कभी-कभी अभिभावकों के भेदभावपूर्ण व्यवहार के कारण निःशक्त बच्चों में अपने भाई-बहनों के प्रति ईर्ष्या की भावना विकसित हो जाती है, जिनके लिए वे सोचते हैं कि अभिभावक उनके प्रति बेहतर व्यवहार करते हैं।

दृश्य क्षीणता वाले व्यक्तियों में, उन्हें देखे जाने का भय एक भावनात्मक तनाव उत्पन्न कर सकता है और यह डर आगे के जीवन में ठीक से कायम रह सकता है। क्योंकि बौद्धिक निःशक्त व्यक्तियों में मुकाबला करने के निम्न कौशल होते हैं, अतः दैनिक जीवन के तनाव उनके लिए अधिक होते हैं। यह पाया गया है कि भावनात्मक बाधाओं की अधिक घटनाएँ सामान्य जनसंख्या की तुलना में नरम बौद्धिक निःशक्त व्यक्तियों में होती हैं। उन्हें अधिक तनावों, निराशाओं और विरोधों का सामना करना पड़ता है और इसके परिणामस्वरूप उनमें व्यवहार सम्बन्धी विकारों के विकसित होने की संभावना अधिक होती है।

एकाधिक निःशक्तता स्थितियाँ एक व्यक्ति की सामाजिक और भावनात्मक समस्याओं में वृद्धि कर सकती हैं। क्षीणता की संख्या बढ़ने के साथ प्रभावी सामाजिक कार्यकरण के लिए क्षमता कम हो जाती है। श्रवण और दृश्य क्षीणता से सम्बन्धित बौद्धिक निःशक्त व्यक्तियों के अध्ययनों में रिपोर्ट किया गया है कि उनमें खराब सामाजिक सम्बन्ध और सामान्य रूप से कुअनुकूलित अन्तर्व्यक्तिक व्यवहार जैसे आक्रामकता पाए जाते हैं।

#### 14.4.3 अंतर्व्यक्तिक सम्बन्धों और सामाजिक समायोजन में समस्याएँ

घर में निरंतर निराशा और अस्वीकृति के वातावरण के फलस्वरूप गंभीर कुसमायोजन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। निःशक्तता वाला एक बच्चा अभिभावकों के बीच विवाद का कारण बन सकता है, जो कमियों के लिए बार-बार एक-दूसरे पर दोषारोपण कर सकते हैं। अभिभावकों के बीच असामंजस्य और सहोदरों द्वारा स्वीकृति का अभाव, निःशक्त व्यक्ति के लिए अस्वीकृति की भावना को अधिक तीव्र बना देते हैं।

संतोषप्रद प्रौढ़ सम्बन्ध मुख्य रूप से संतुष्ट प्रथम सम्बन्ध (माँ और बच्चा) पर आधारित होता है। एक अंधे शिशु की देखभाल में परस्पर आकर्षण का विकास नहीं हो पाता जो बाद में समायोजन की समस्या उत्पन्न करता है। दूसरों से वंचन और दुराचार के कारण निःशक्त व्यक्ति कुछ विशेषताओं का प्रदर्शन कर सकते हैं जैसे चिड़चिड़ापन, एकदम गुस्से में आ जाना, आक्रामकता, साथ ही मूडीनेस और भावनात्मक अस्थिरता, दूसरों द्वारा चिढ़ाना और आलोचना करना, निःशक्त व्यक्तियों में निम्न आत्म सम्मान को जन्म देता है।

**दृश्य क्षीणता वाले व्यक्तियों** के साथ गतिशीलता की समस्याएँ होती हैं जिसके कारण उनके सामाजिक परस्पर क्रिया के अवसर प्रभावित होते हैं। गति के कौशलों के अर्जन को खेलों के द्वारा प्रोत्साहित करना चाहिए जो उन क्रियाकलापों में सम्मिलित हैं: चढ़ना, संतुलित करना, बाउंसिंग और सून। ये क्रियाकलाप आत्मविश्वास की भावना और आत्म नियंत्रण की भावना को बढ़ावा देते हैं जो एक स्वस्थ सामाजिक परस्पर क्रिया के लिए एक आधार बनाते हैं।

**बौद्धिक निःशक्त व्यक्तियों** में सही और गलत के मूल्य को सम्मिलित करने की क्षमता और आंतरिक नियंत्रणों का विकास करने में थोड़ा धीमे होते हैं। परिणामस्वरूप वे बारंबार अनुपयुक्त या सामाजिक रूप से अस्वीकार्य व्यवहार का प्रदर्शन कर सकते हैं।

**वाणी और श्रवण निःशक्त व्यक्तियों** के पास कई संप्रेषण समस्याएँ होती हैं जो सामाजिक-परस्पर-क्रियाओं सम्बन्धी समस्याएँ उत्पन्न करते हैं।

#### 14.4.4 संप्रेषण समस्याएँ

श्रवण निःशक्त व्यक्तियों के साथ मुख्य समस्या संप्रेषण की है और इस समस्या के कई परिणाम हैं। यह समाजीकरण और अनुशासन की समस्या उत्पन्न करती है।

श्रवण क्षीणता वाले विद्यार्थी अपने प्रारंभिक वर्षों में उनको ठीक से न समझ पाने के कारण निराशा का अनुभव करते हैं। इसके कारण वे प्रायः झुंझलाहट प्रदर्शित करते हैं।

तथापि हाल के वर्षों में श्रवण क्षीणता वाले व्यक्तियों के लिए अवसरों को बढ़ाने में सकारात्मक विकास हुए हैं। कम्प्यूटर और विशेष रूप से निरूपित पोर्टबल यंत्रों तक पहुँच प्रभावी व्यक्तिगत संपर्क बनाने में सहायता पहुँचाते हैं।

श्रवण क्षीणता वाले व्यक्तियों की मुख्य कठिनाई उनके स्पष्ट बोलने में होती है। बोलने में समस्या बच्चों के सामाजिक सम्बन्ध को ही अवरुद्ध नहीं करती, बल्कि यह विशेष रूप से उनके लिए कठिन हो जाती है कि वे अपनी आवश्यकताओं को प्रभावी ढंग से बता सकें।

दूसरे व्यक्तियों, जो असुविधा व्यक्त कर सकते हैं, असंतोष को ठीक से प्रस्तुत कर सकते हैं और जो बात वे नहीं समझे उसके बारे में प्रश्न पूछ सकते हैं; की तुलना में श्रवण क्षीणता वाले व्यक्तियों में सामाजिक कौशलों के अर्जन और अपने सामाजिक वातावरण में समायोजन के प्रति कम लचीला होने की संभावना होती है।

#### 14.4.5 नकारात्मक आत्म-अवधारणा

आत्म-अवधारणा एक व्यक्ति का उन सभी क्षेत्रों में जिनसे वह अवगत है, अपनी स्वयं का श्रेय और सीमाओं का मूल्यांकन है। "जीवन जीने के योग्य है" यह अनुभव करने के लिए व्यक्ति के पास अपने "स्व" के बारे में सकारात्मक अवधारणा होनी चाहिए। हमारे आसपास के लोग हमारी आत्म-अवधारणा के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

क्षीणता वाले व्यक्तियों में नकारात्मक मूल्यांकन के संकेत मिलने की संभावना होती है। यह पाया गया है कि निःशक्त व्यक्ति प्रायः अनुभव करते हैं कि उनके सकारात्मक गुणों की पहचान दूसरों के द्वारा करने में उनकी स्थितियाँ रुकावट डालती हैं।

यदि शिक्षक और अभिभावक ऐसी टिप्पणी: "तुम" यह नहीं कर सकते, "तुम्हारे लिए इसे प्राप्त करना संभव नहीं है," आदि द्वारा उनकी क्षीणता पर ही ध्यान केन्द्रित करते हैं तो बच्चे में आत्मविश्वास का अभाव हो जाता है, और नकारात्मक आत्म-अवधारणा का विकास होता है।



#### 14.4.6 व्यवहारात्मक समस्याएँ

अभिभावकों और समाज के दोषपूर्ण दृष्टिकोण जैसे अस्वीकृति, अतिसुरक्षा और अत्यधिक अपेक्षा के कारण निःशक्त बच्चों में कई भावनात्मक और व्यवहार की समस्याएँ, जैसे आक्रामकता, सिर मारना, झुंझलाना आदि विकसित हो जाती हैं। शारीरिक और दृश्य क्षीणता वाले व्यक्तियों की तुलना में सामाजिक प्रतिक्रियाएँ बौद्धिक- निःशक्त व्यक्तियों के साथ अधिक प्रतिकूल होती हैं।

अभिभावकों और शिक्षकों को अधिक अनुकूल दृष्टिकोण का सृजन करने का प्रयास करना चाहिए, अर्थात् ऐसा दृष्टिकोण जो निःशक्त बच्चों को स्वीकार करने और गैर-अलगाव वाला हो। समाज के बिना उपयुक्त दृष्टिकोण के अभिभावकों के लिए यह कठिन है कि वे अपने निःशक्त बच्चों का पालन कर सकें और प्रौढ़ों के लिए समाज में रहना, यथासंभव स्वतंत्रता का आनंद ले सकें और अपनी वास्तविक क्षमताओं के अनुसार कार्य कर सकें, और अधिक कठिन है।

अति सुरक्षा का दूसरा हानिकारक प्रभाव यह है कि अभिभावक व्यक्ति को एक स्वतंत्र मनुष्य के रूप में विकसित नहीं होने देते। जो प्रौढ़ अपनी बाल्यावस्था के दिनों में अति सुरक्षित रहे हैं, वे अपरिपक्व, असुरक्षित हो सकते हैं और अधिकांशतः अपने लिए निर्णय लेने में दूसरों पर निर्भर रहते हैं।

अभिभावकों की अति अपेक्षा व्यक्ति में आत्मविश्वास का अभाव और असुरक्षा उत्पन्न करती है। व्यक्ति के पास कई योग्यताएँ हो सकती हैं परंतु वह गंभीर हीन भावना का अनुभव करेगी/करेगा। इसका कारण उसके अभिभावकों का आलोचनात्मक दृष्टिकोण होता है।

अधिकांश निःशक्त व्यक्ति सामाजिक रूप से उपयोग और स्वतंत्र जीवनयापन कर सकते हैं यदि उनकी सहायता उपयुक्त प्रोत्साहन, प्रारंभिक प्रेरणा और मार्गदर्शन प्राप्त करने में की जाए।

#### 14.4.7 रोजगार में समस्याएँ

क्या निःशक्त व्यक्तियों को व्यवसाय में नियुक्त किया जा सकता है। शारीरिक निःशक्त व्यक्ति और दूसरे पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं वाले व्यक्ति अपनी योग्यताओं के अनुरूप व्यवसायों में प्रवेश पा सकते हैं। यदि उन्हें सुरक्षित रखने के लिए पर्याप्त उपाय किए जाएँ और उनकी निःशक्तता के कारण, जिनके साथ वे कार्यरत हैं, उन संभावित खतरों के उत्पन्न होने से बचाया जाए तो वे उत्पादकतापूर्ण ढंग से योगदान कर सकते हैं।

व्यवसाय प्राप्त करने में निःशक्त व्यक्तियों के साथ भेदभाव किया जाता है। अधिकांश नियुक्तकर्ता अपने कार्यदल में निःशक्त व्यक्तियों का चयन नहीं करना चाहते हैं। यह मनोवृत्ति व्यवसाय बाजार में उनके प्रवेश को रोक देती है। यह कई भावनात्मक समस्याओं को भी जन्म देती 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।

5) दूसरों की नकारात्मक प्रतिक्रियाओं के प्रति एक निःशक्तता वाला व्यक्ति कैसे प्रतिक्रिया करता है?

6) निःशक्त व्यक्तियों में सामाजिक कुसमायोजन का मुख्य कारण क्या है?

7) आत्म-अवधारणा को परिभाषित कीजिए।

8) निःशक्त व्यक्तियों के प्रति अभिभावकों द्वारा अत्यधिक सुरक्षा के क्या परिणाम होंगे? किसी एक उल्लेख कीजिए।

9) निम्नलिखित कथनों में से सही और गलत बताइए:

क) शारीरिक क्षीणता वाले व्यक्तियों के लिए हस्तक्षेप कार्यक्रमों का तकनीकी विकासों से कोई सम्बन्ध नहीं है। (सही/गलत)

ख) निःशक्त व्यक्ति की शैक्षिक प्रक्रिया में परिवारों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। (सही/गलत)



## 14.5 अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका

- 1) निःशक्त व्यक्तियों (पी.डब्ल्यू.डी.) को बिना अधीन किए उनकी सीमाओं को स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- 2) अभिभावकों और शिक्षकों द्वारा खेल, वार्ता और मुक्त कल्पना को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। खेल समाजीकरण का एक सर्वाधिक शक्तिशाली माध्यम है।
- 3) निःशक्त व्यक्तियों के लिए विचारशील और पूर्वाग्रह रहित मनोवृत्ति उन्हें आत्म-पर्याप्तता और आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने में सहायक हो सकती है।
- 4) अभिभावकों और शिक्षकों को घर और विद्यालय वातावरण को निःशक्त व्यक्तियों की पहुँच के योग्य बनाने का प्रयास करना चाहिए। उदाहरण के लिए, सीढ़ियों के साथ रैम्पस का प्रावधान, पहिया कुर्सी के लिए चौड़े दरवाजे आदि।
- 5) निःशक्त व्यक्तियों के पास एक पूर्ण रूप से स्वतंत्र व्यक्ति की भाँति विकसित होने की क्षमताएँ होती हैं। अभिभावकों और शिक्षकों को निःशक्त व्यक्तियों के सृजनात्मक विकास हेतु स्थितियाँ तैयार और प्रदान करनी चाहिए तथा उनकी रचनात्मकता को बढ़ावा देना चाहिए।
- 6) अभिभावकों को बच्चे की विशेष आवश्यकताओं को स्वीकारना चाहिए। अभिभावक अनजाने में अपने निःशक्त बच्चे को अस्वीकार या दंडित करने का प्रयास करते हैं या अत्यधिक सुरक्षित रखने की मनोवृत्ति का विकास करते हैं। अस्वीकृति और अति सुरक्षा, दोनों का व्यक्ति के एकीकृत व्यक्तित्व पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- 7) अभिभावक और शिक्षक, निःशक्त व्यक्तियों की क्षमताओं के बारे में वृहद् सामान्यीकरण करने का प्रयास करते हैं जो अवांछनीय और अवास्तविक हैं। उसकी योग्यता और सामाजिक अपेक्षाओं के बीच विसंगतियों की अनुभूति बच्चे के तनाव और बैचैनी में योगदान करते हैं और परिणामस्वरूप उसके व्यवहार में कुछ परिवर्तन आ जाता है।
- 8) जहाँ तक संभव हो शिक्षकों और अभिभावकों को उन्हें सामान्य जीवन, जितना उनके लिए संभव हो, प्रदान करने का प्रयास करना चाहिए।
- 9) भावनात्मक समस्याओं को दबाव या दंड द्वारा नहीं सुलझाना चाहिए। उन्हें यौन रुचि के स्वस्थ और रचनात्मक अभिव्यक्ति के अवसर मिलने चाहिए। उनके शरीर के लिए क्या लाभदायक है, यह समझने में सहायता हेतु उपयुक्त जानकारी प्रदान करनी चाहिए।
- 10) सामाजिक क्रियाकलापों का आयोजन उनमें समाजीकरण को बढ़ावा देने के लिए करना चाहिए।
- 11) बच्चे के सामाजिक व्यवहार के लिए अभिभावकों के बीच भावनात्मक सम्बन्ध, बच्चे के साथ और दूसरे परिवार सदस्यों के साथ उनका सामाजिक सम्बन्ध, मॉडल बनाते हैं। उदाहरण के लिए, लड़ाकू और प्रतिरोधी अभिभावक बच्चों में आक्रामकता और प्रतिरोधी व्यवहार को अन्तर्निविष्ट करते हैं। भावनात्मक रूप से अस्थिर अभिभावक बच्चों में असुरक्षा उत्पन्न करते हैं, जिसका परिणाम खराब समायोजन होता है।

- 12) निःशक्त बच्चों को भावनात्मक रूप से संतुलित और स्थिर पारिवारिक परिवेश प्रदान करने की आवश्यकता है। यह बच्चे के स्वस्थ सामाजिक और भावनात्मक विकास के लिए एक आधार बनाता है।
- 13) जहाँ तक उनकी सामाजिक आवश्यकताओं का सम्बन्ध है, विकलांग बच्चों को या तो ठीक से समझा नहीं जाता या गलत समझा जाता है। शिक्षकों और अभिभावकों को उनके सामाजिक विकास की दी गई अवस्थाओं की विशेषता सम्बन्धी आवश्यकताओं से अवगत होना चाहिए, जो उन्हें अधिक प्रभावी ढंग से हस्तक्षेप करने में सहायक हो सकते हैं।

---

## 14.6 निर्देशन— परामर्शदाता की भूमिका

---

परामर्शदाता की भूमिका केवल निःशक्त व्यक्ति के प्रति ही नहीं होती, बल्कि उसके अभिभावकों और परिवार के अन्य सदस्यों के प्रति भी होती है। जो परामर्शदाता निःशक्त व्यक्तियों के साथ कार्य करते हैं, उनके लिए यह समझना आवश्यक है कि उसको परामर्श देने का मुख्य उद्देश्य है कि उपलब्धि हेतु उसकी क्षमता की पहचान के लिए सहायता करना। परामर्शदाता को निःशक्त व्यक्तियों की सहायता, उसकी योग्यताओं में विश्वास विकसित करना, सीखना और जितना हो सकते आत्मनिर्भर बनने में करनी चाहिए।

किसी भी दूसरे व्यक्ति की भाँति निःशक्त व्यक्तियों के पास भी सक्रिय भावनात्मक जीवन होता है। परामर्शदाता को निःशक्त व्यक्तियों को यह अनुभव कराना चाहिए कि परामर्शदाता में विश्वास कर सकता है। परामर्शदाता को यह याद रखना चाहिए कि उसके लिए यह विश्वास अर्जित करना महत्वपूर्ण है, अन्यथा परामर्श का प्रयास सफल नहीं होगा। जो परामर्शदाता निःशक्त व्यक्तियों के साथ कार्य करते हैं, उन्हें ध्यान में रखना चाहिए कि उन्हें सफलता और सफल अनुभवों की आवश्यकता है, जो उन्हें प्रदान करने चाहिए।

परामर्शदाताओं को अभिभावकों के साथ भी कार्य करने की आवश्यकता है ताकि उन्हें अपने बच्चे को सर्वोच्च संभव सीमा तक समझने में और उसे स्वीकार करने में सहायता प्रदान की जा सके। अभिभावकों के दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए परामर्शदाताओं को उन समस्याओं पर जो अभिभावकों के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण प्रतीत होती हैं, सीधे चर्चा करना चाहिए।

परामर्श की दिशा निम्नलिखित की ओर होनी चाहिए:

- उन्हें बच्चे के प्रति अधिक निष्पक्ष होने में सहायता करना;
- उनकी सहायता यह जानने में करना कि उनके बच्चे का कौन-सा व्यवहार बढ़ सकता है और किस व्यवहार के जारी रहने की वे अपेक्षा कर सकते हैं।
- निःशक्त बच्चों के परिवारों में व्याप्त सामान्य समस्याओं के समायोजन के बारे में सहायक विचारों द्वारा उनकी सहायता करना।
- निःशक्त व्यक्तियों के प्रबंधन हेतु सहायक पुस्तकों और पैम्फलेट्स जो उनके लिए दिशा-निर्देश प्रदान कर सकते हैं के बारे में सलाह देना और इस सामग्री को उनके अध्ययन हेतु उपलब्ध कराना।
- अपने बच्चे को अधिक सफलतापूर्वक अधिक स्वीकृति, समझ और ज्ञान के साथ कैसे समायोजित करें, इसमें उनकी सहायता करना।

- बच्चे को खाली समय के कामों में और दूसरे सृजनात्मक क्रियाकलापों में संलग्न रखने में उनकी सहायता करेगा।
- उन्हें उपलब्ध सामुदायिक संसाधनों के सम्बन्ध में सलाह देना – क्लिनिक, आश्रय वाली कार्यशालाएँ, शैक्षिक संस्थान आदि।

अभिभावकों को जब अपने बच्चे की निःशक्तता के बारे में ज्ञान होता है तो वे प्रतिक्रियाओं की एक शृंखला से गुजरते हैं। सदमा और अविश्वास, अस्वीकृति, क्रोध, अपराध, निराशा, तनाव मान्यता और अनुकूलन की भावनाएँ हो सकती हैं। इन अवस्थाओं में एक परामर्शदाता को सहायक होना चाहिए।

परामर्शदाता को बच्चे के परामर्श और प्रशिक्षण में दोनों अभिभावकों को सम्मिलित करना चाहिए। निदानात्मक मूल्यांकन का जोर इस बात पर होना चाहिए कि बच्चा क्या करने के योग्य होगा। परिवार के सदस्यों को परामर्श देना चाहिए ताकि निःशक्तता के दोष और तत्सम्बन्धी समस्याओं से ऊपर उठने में उनकी सहायता की जा सके।

परामर्शदाता को निःशक्त व्यक्तियों की सहायता उनके भविष्य के नियोजन में करनी चाहिए।

---

## 14.7 सारांश

---

निःशक्तता समस्याओं को जन्म दे सकती है, यदि व्यक्ति इसे अपर्याप्तता की स्थिति के रूप में स्वीकारता है। निःशक्त व्यक्तियों की समस्याओं का पुनर्बलन व्यक्तिगत और सामाजिक कारकों द्वारा होता है। निःशक्त व्यक्तियों की सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताएँ सामान्य व्यक्तियों के समान ही होती हैं।

उनके पास भी दूसरों के द्वारा स्नेह और स्वीकृति प्राप्त करने की मूल आवश्यकता होती है। वे सभी भावनाओं का अनुभव करते हैं। जैसे: खुशी, उदासी, क्रोध और घृणा। मूल आवश्यकताओं की पूर्ति के बिना कोई भी व्यक्ति सक्षम या अक्षम, यह अनुभव करेगा कि उसका जीवन जीने योग्य नहीं है या निरर्थक है। निःशक्त व्यक्ति अपनी क्षीणता के कारण कई समस्याओं का सामना करते हैं जैसे— निःशक्तता के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण और अभिभावकों तथा परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा स्वीकृति का अभाव। निःशक्तता के साथ जुड़ा हुआ सामाजिक दोष प्रायः निःशक्त व्यक्तियों को वापस स्वयं में सीमित रखने के लिए बाध्य करता है। वे अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्ध स्थापित करने में अक्सर कठिनाई का अनुभव करते हैं। इनमें से कुछ को अपनी आवश्यकताओं और चिंताओं को स्पष्ट रूप से बताने में समस्या होती है। अपने दैनिक जीवन में वे जिन कठिनाइयों का सामना करते हैं, वे नियत व्यवहार सम्बन्धी समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं जो आगे उनके समाजीकरण और दूसरों के साथ सम्बन्ध को जटिल बना देते हैं। निःशक्त व्यक्तियों के विकास के सहजीकरण में अभिभावकों, शिक्षकों और परामर्शदाताओं की महत्वपूर्ण भूमिकाएँ होती हैं।

---

## 14.8 इकाई अंत अभ्यास

---

- 1) एक निःशक्त विद्यार्थी के क्रियाकलापों का अवलोकन एक सप्ताह तक कीजिए। वह प्रतिदिन जिन सामाजिक और शैक्षिक कठिनाइयों का सामना करती/करता है, उसके साथ इन पर चर्चा कीजिए। उसकी निःशक्तता के प्रति अभिभावकों, शिक्षकों और सहपाठियों के दृष्टिकोण का पता लगाइए। इसकी एक रिपोर्ट 250 शब्दों में लिखिए।

विशेष आवश्यकता वाले  
शिक्षार्थियों का निर्देशन

- 2) एक माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत निःशक्त विद्यार्थी के शिक्षकों और अभिभावकों का साक्षात्कार लीजिए। उसके उपयुक्त विकास में सहायता करने में उनके द्वारा जिन विभिन्न समस्याओं का सामना किया गया, उनका वर्णन करते हुए 250 शब्दों में रिपोर्ट लिखिए।



---

## इकाई 15 विद्यार्थियों की व्यवहारात्मक समस्याएँ

---

### इकाई की रूपरेखा

- 15.1 प्रस्तावना
- 15.2 उद्देश्य
- 15.3 व्यवहारात्मक समस्याओं की प्रकृति
  - 15.3.1 बच्चों की समस्याएं
  - 15.3.2 किशोरों की समस्याएं
- 15.4 व्यवहारात्मक समस्याओं के प्रकार
- 15.5 व्यवहारात्मक समस्याओं के कारण
  - 15.5.1 व्यक्तिगत तथा सामाजिक आवश्यकताएं
  - 15.5.2 परिपक्वता के प्रभाव
  - 15.5.3 शिक्षक तथा कक्षाकक्ष की परिस्थितियाँ
  - 15.5.4 सामाजिक तथा सांस्कृतिक परिस्थितियाँ
  - 15.5.5 घर की परिस्थितियाँ
  - 15.5.6 आकस्मिक त्रुटि
- 15.6 व्यवहारात्मक समस्याओं का सामना करने के सुझाव
  - 15.6.1 क्या दण्ड व्यवहार को सुधारता है?
  - 15.6.2 व्यवहार प्रबंधन हेतु तकनीक
  - 15.6.3 व्यवहार परिष्करण हेतु तकनीक
- 15.7 उपचारात्मक युक्तियाँ
  - 15.7.1 शिक्षकों की भूमिका
  - 15.7.2 माता-पिता की भूमिका
  - 15.7.3 परामर्शदाता/मनोवैज्ञानिक की भूमिका
- 15.8 सारांश
- 15.9 इकाई अन्त अभ्यास

---

### 15.1 प्रस्तावना

---

अधिकांश बच्चों को कभी न कभी व्यवहार संबंधी कुछ समस्याएं होती हैं। व्यवहार संबंधी समस्याएं बच्चे के भीतर की परिस्थितियों से अथवा बाहरी प्रभावों से उत्पन्न होती हैं जिनके परिणामों पर अक्सर दूसरों के द्वारा ध्यान नहीं दिया जाता अथवा समझा नहीं जाता। व्यवहार संबंधी समस्याओं की व्यापकता अत्यधिक अंतर्मुखी हो जाने से लेकर अत्यधिक शत्रुतापूर्ण आक्रामक हो जाने तक हो सकती है।

एक कक्षाकक्ष में, विद्यार्थियों द्वारा विभिन्न प्रकार के व्यवहारों का प्रदर्शन किया जाता है। शिक्षकों द्वारा कक्षाकक्ष में सभी प्रकार की व्यवहार संबंधी समस्याओं का सामना करना वांछित होता है। इस इकाई में, हम विद्यार्थियों द्वारा अनुभव की जाने वाली कठिनाईयों के बारे में अधिक समझने का प्रयास करेंगे, जिनके परिणामस्वरूप कई प्रकार की व्यवहार संबंधी समस्याएं होती हैं। शिक्षकों तथा माता-पिता के लिए उन कारकों की समझ विकसित करना महत्वपूर्ण है जिनके परिणामस्वरूप समस्याजनक व्यवहार उत्पन्न होता है। इस

इकाई में हम व्यवहार संबंधी समस्याओं की प्रकृति तथा उनके कारणों की व्याख्या करेंगे। हमने उपचारात्मक उपायों तथा व्यवहार संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए रणनीतियों पर भी चर्चा की है। इस इकाई के अध्ययन से जो समझ आपको प्राप्त होगी वह आपको सक्षम बनायेगी कि आप अपने विद्यार्थियों में व्यवहार संबंधी समस्याओं की पहचान कर सकें तथा उन समस्याओं का सामना करने व उनके व्यवहार को बदलने में उनकी सहायता कर सकें।

---

## 15.2 उद्देश्य

---

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात्, आप सक्षम होंगे कि आप :

- व्यवहार संबंधी समस्याओं की पहचान कर सकें;
- बच्चों तथा किशोरों में विभिन्न प्रकार के व्यवहार संबंधी समस्याओं में अन्तर कर सकें;
- व्यवहार संबंधी समस्याओं के कारणों की व्याख्या कर सकें;
- व्यवहार संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे विद्यार्थियों को सुझाव दे सकें; तथा
- व्यवहार संबंधी समस्याओं के प्रबंधन में माता-पिता तथा शिक्षकों की भूमिका की व्याख्या कर सकें।

---

## 15.3 व्यवहारात्मक समस्याओं की प्रकृति

---

व्यवहार संबंधी समस्याएं भीतर की परिस्थितियों से अथवा बाहरी प्रभावों से उत्पन्न होती हैं जिनके परिणामों पर अक्सर दूसरों के द्वारा ध्यान नहीं दिया जाता अथवा समझा नहीं जाता। अक्सर, ऊपरी तौर पर सामान्य बच्चों में भावनात्मक तथा मनोवैज्ञानिक कारक, आसानी से नजर या समझ नहीं आते लेकिन उनपर अवसाद, बैर, अंतर्मुखी अथवा तनाव से लड़ने के लिए दिवास्वप्न देखने का लेबल लगा दिया जाता है।

वे टूटे हुए तथा लैंगिक, भावनात्मक अथवा शारीरिक रूप से प्रताड़ित हो सकते हैं। इनमें से अधिकांश बच्चे अक्सर नियमित कक्षाकक्ष में बिना समझे गये, अपनी समस्याओं का सामना (स्वयं से) करने का प्रयास कर रहे होते हैं।

शिक्षक और माता-पिता अपने बच्चों की व्यवहार संबंधी समस्याओं से निपटने की चुनौती का सामना करते हैं। बच्चों की व्यवहार संबंधी समस्याएं अक्सर अधिगम प्रक्रिया में व्यवधान उत्पन्न करती हैं तथा उनके शैक्षिक कार्यक्रम से असंगत होते हैं।

एक शिक्षक के लिए उन कारणों को समझना आवश्यक है जो उनके विद्यार्थियों की व्यवहार संबंधी अवलोकनीय समस्याओं के लिए उत्तरदायी हो सकते हैं। विद्यार्थी के व्यवहार के पीछे के कारणों के समझ की कमी, शिक्षक ऐसी प्रतिक्रिया दे सकते हैं जिससे समस्या और अधिक बढ़ सकती है। व्यवहार में समस्या वाले विद्यार्थी कक्षाकक्ष में शिक्षकों के लिए चुनौती उत्पन्न करते हैं।

व्यवहार संबंधी समस्याओं की व्यापकता अत्यधिक अंतर्मुखी हो जाने से लेकर अत्यधिक शत्रुतापूर्ण आक्रामक हो जाने तक हो सकती है। ऐसे विद्यार्थियों को, उनके स्कूल के दिनों में यदि पहचान कर सहायता नहीं प्रदान की जाती है तो उनकी समाज के साथ व्यवहार करने में कठिनाई बनी रह सकती है और जीवन में आगे चलकर उनकी समस्या बढ़कर और अधिक गंभीर हो सकती है।

विद्यार्थियों की कई शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा शैक्षिक आवश्यकताएं होती हैं जो उनकी वृद्धि तथा विकास के लिए मूलभूत होती हैं। ऐसी ही कुछ आवश्यकताओं को नीचे सूचीबद्ध किया गया है।

**शारीरिक आवश्यकताएं :**

- उचित भोजन, वस्त्र
- दर्द, बीमारी से सुरक्षा
- खेलने के लिए समय

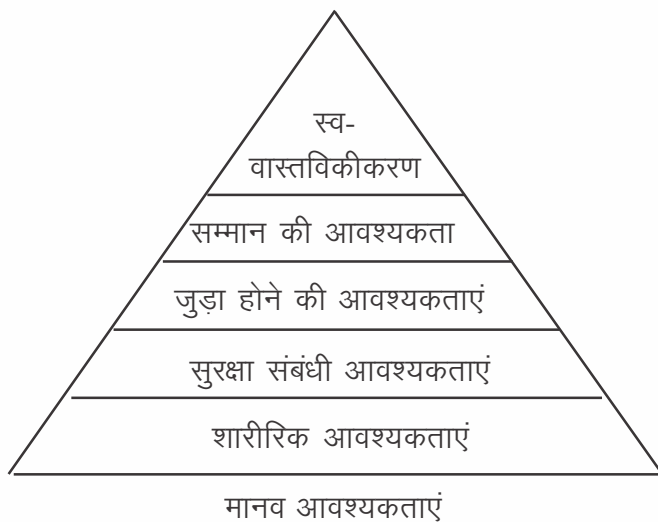
**मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएं :**

- एक विशिष्ट व्यक्ति के रूप में स्वीकार किया जाना
- भावनात्मक संतुष्टि
- निरंतर आश्वासन
- स्नेह
- भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के विनियमन में सहायता देना
- अपनी लैंगिक विशिष्टता को स्वीकार करने में सहायता देना
- दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करें यह सीखने में सहायता देना

**शैक्षिक आवश्यकताएं :**

- शिक्षा जो डर न उत्पन्न करे
- अध्ययन में सहायता
- विद्यालय में स्नेह तथा समझ से पूर्ण वातावरण
- उपलब्धि का एहसास
- जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए शिक्षा
- नया सीखने के लिए प्रोत्साहन

यह सभी आवश्यकताएं एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। वे एक-दूसरे के साथ परस्पर क्रिया करते हैं तथा बढ़ते बच्चे पर अपनी छाप छोड़ते हैं।



अब्राहम मैसलॉ (1970) ने मानव अभिप्रेरणा को आवश्यकताओं के अनुक्रम के रूप में देखा, जिनमें शारीरिक आवश्यकताओं को सबसे आधारभूत तथा स्व-वास्तविकीकरण को सर्वोच्च माना। हमारी शारीरिक आवश्यकताओं के पूरा होने के बाद ही हम उच्चतर आवश्यकताओं को प्राप्त करने के लिए कार्य कर सकते हैं।

### 15.3.1 बच्चों की समस्याएं

बच्चों के व्यवहार संबंधी कुछ लक्षण हैं— अत्यधिक शर्मिलापन, भयभीत रहना, आक्रामकता, ध्यान आकर्षित करना, अतिसक्रियता, अत्यधिक निर्भर होना, दिवा-स्वप्न देखना, झूठ बोलना तथा धोखा देना, चोरी करना आदि।

इनमें से कई समस्याओं का सामना शिक्षकों/माता-पिता द्वारा पुरस्कार के माध्यम से किया जाता है जैसे कि बड़ों के द्वारा प्रशंसा, हालांकि, ऐसी समस्याओं के लिए उत्तरदायी सामाजिक परिस्थितियों की उनकी समझ अत्यन्त सीमित होती है तथा उन्हें इस बात को स्वीकार करने में कठिनाई हो सकती है कि उनका व्यवहार किस प्रकार बच्चों को प्रभावित करता है अथवा बच्चे ऐसा व्यवहार क्यों करते हैं।

### 15.3.2 किशोरों की समस्याएं

किशोरावस्था को अक्सर स्वतंत्रता के अत्यधिक प्रयास तथा वयस्क प्रभुत्व की ओर विद्रोह के लिए जाना जाता है। माता-पिता तथा स्कूल के निरीक्षण से समस्या, नशीले पदार्थों तथा शराब का दुरुपयोग, अकारण अनुपस्थित रहना, चोरी तथा लैंगिक प्रयोग इस उम्र में सामान्य है। इसलिए, यह आश्चर्यजनक नहीं है कि ऐसी समस्याओं के साथ किशोरों को सामान्यतः वयस्कों के प्रति (जिसमें चिकित्सक भी शामिल हैं) शंकालु, विद्रोही, अवज्ञापूर्ण तथा इलाज के प्रयासों के प्रति प्रतिरोधी पाया जाता है। ऐसे अनिच्छुक किशोर, अपनी समस्याओं के लिए दूसरों पर दोषारोपण कर सकते हैं तथा अपने व्यवहार में परिवर्तन के लिए उनमें प्रेरणा का अभाव हो सकता है। कम भयसूचक तथा अधिक लुभावने वातावरण के निर्माण के लिए तथा व्यवहार परिवर्तन के लिए मित्र समूह के समर्थन को सूचीबद्ध करने के प्रयास के लिए अक्सर किशोरों के साथ समूह चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग किया जाता है। किशोर, जो कि मुख्यतः भयपूर्ण, अंतर्मुखी, अवसादग्रस्त अथवा मानसिक रूप से भ्रमित होते हैं, उन्हें व्यक्तिगत चिकित्सा प्रदान की जाती 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) रिक्त स्थानों को भरें :

- i) व्यवहार संबंधी समस्याएं बच्चे के ..... परिस्थितियों से अथवा ..... से उत्पन्न होती हैं जिनके परिणामों को अक्सर दूसरों द्वारा नहीं समझा जाता।
- ii) व्यवहार संबंधी समस्याएं .....से अत्यधिक ..... तक व्यापक होती हैं।
- iii) मैसलॉ के अनुसार ..... मानव की सबसे मूलभूत आवश्यकताएं हैं तथा ..... मानव की सर्वोच्च आवश्यकता है।



## 15.4 व्यवहारात्मक समस्याओं के प्रकार

बच्चों में अवलोकित कुछ व्यवहार संबंधी समस्याओं की व्याख्या नीचे की गयी है :

- 1) **कक्षाकक्ष में व्यवधान** : विद्यार्थी उस सीमा तक शरारत करता है तथा सहपाठियों को कष्ट पहुँचाता है, दूसरों के काम में व्यवधान पहुँचाता है तथा यह जल्द ही शोर उत्पन्न करने बदल जाता है।
- 2) **अधीरता** : वह सीमा जिस तक विद्यार्थी बहुत जल्दी से काम शुरू करता है, काम में लापरवाह है, अपने काम की समीक्षा के लिए तैयार नहीं है तथा काम में हड़बड़ी करता है। शारीरिक रूप से अति सक्रिय तथा आकुल है।
- 3) **असम्मान-अवज्ञा** : वह सीमा जिस तक बच्चे शिक्षकों से असम्मानपूर्वक बोलते हैं, जो करने के लिए कहा जाए उसका प्रतिरोध करते हैं, किये जा रहे काम को छोटा बताते हैं, तथा कक्षाकक्ष के नियम भंग करते हैं।
- 4) **उपलब्धि संबंधी व्यग्रता** : वह सीमा जिस तक बच्चे परीक्षाओं तथा अंकों के बारे में परेशान हो जाते हैं तथा आलोचना या सुधार के प्रति संवेदनशील हो जाते हैं।
- 5) **बाहरी भरोसा** : वह सीमा जिस तक बच्चे निर्देश के लिए औरों की ओर देखते हों, उन्हें सटीक निर्देशों की आवश्यकता होती हो तथा स्वयं से निर्णय लेने में कठिनाई होती हो।
- 6) **अनमना-अन्तर्मुखी** : वह सीमा जिस तक बच्चा एकाग्रता खो देता है, कक्षा में जो कुछ भी हो रहा हो उसके प्रति अनमना रहता है तथा पहुँच या संपर्क के लिहाज से मुश्किल होता है, या खोया रहता है।
- 7) **अप्रासंगिक-प्रतिक्रियाशीलता** : वह सीमा जिस तक बच्चा अतिशयोक्तिपूर्ण कहानियाँ सुनाता है, अप्रासंगिक उत्तर देता है, शिक्षक के बोलने के दौरान बाधा पहुँचाता है तथा कक्षा में चर्चा के दौरान अप्रासंगिक टिप्पणियाँ करता है।
- 8) **शिक्षक के सामिप्य की आवश्यकता** : वह सीमा जिस तक बच्चा कक्षा से पूर्व अथवा पश्चात शिक्षक को दूँढता है, शिक्षक के काम करने को आगे आता है, शिक्षक के साथ मित्रवत है तथा शिक्षक के निकट रहना पसन्द करता है।
- 9) **व्यग्रता-अवसाद** : बच्चा तनाव में दिखता है और उसका चेहरा लटका हुआ तथा सख्त नजर आता है, छोटी सी बात पर भी आसानी से रो देता है, किसी से बातचीत नहीं करता, चीजों में कोई रुचि नहीं लेता। बच्चा परीक्षा तथा परीक्षा के अंकों के बारे में परेशान हो जाता है, आलोचना अथवा सुधार के प्रति संवेदनशील हो जाता है।
- 10) **शान्त तथा अन्तर्मुखी** : बच्चा कक्षा में अन्तर्मुखी तथा शान्त है, उसके दोस्त नहीं हैं तथा वे अधिकांशतः अलग-थलग है। आत्म केन्द्रित, अपने ही विचारों तथा समस्याओं में ध्यानमग्न होने की ओर प्रवृत्त है तथा अन्य किसी भी चीज में उदासीन है अथवा किसी भी चीज के बारे में निरुत्साहित है।
- 11) **आक्रामकता तथा हिंसा** : एक शत्रुतापूर्ण अथवा क्रोधी व्यवहार जो किसी व्यक्ति अथवा संपत्ति को नुकसान पहुँचाने की ओर निर्देशित हो।
- 12) **ध्यान की कमी** : विद्यार्थी को किसी भी समय अन्तराल में दिये गये कार्य अथवा निर्देशों में ध्यान देने में कठिनाई है। आसानी से उसका ध्यान बँट जाता है, अत्यधिक चंचल है, स्थिर बैठने में कठिनाई अनुभव करता है।

- 13) **अकारण अनुपस्थित होना** : बच्चा जो अक्सर अस्पष्ट कारणों के लिए अथवा मामूली बीमारी के लिए विद्यालय से अनुपस्थित रहता है।
- 14) **शारीरिक चोट** : बार-बार तथा कई चोट देखे जाते हैं जिनके लिए कोई पर्याप्त कारण नहीं दिया जाता, इलाज में देर की जाती है, पट्टे के चोट, काटे जाने तथा जलने के निशान।

### 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।

- 2) दिये गए वक्तव्यों को सत्य अथवा असत्य के रूप में स्पष्ट करें।
- i) बच्चों में व्यवहार संबंधी समस्याओं का झुकाव कक्षाकक्ष की कार्यवाही में व्यवधान उत्पन्न करने की ओर होता है। (सत्य/असत्य)
- ii) विद्यार्थियों की अकादमिक उपलब्धियाँ तथा उनका बौद्धिक विकास उनकी व्यवहार संबंधी समस्याओं से प्रभावित नहीं होता। (सत्य/असत्य)
- iii) अक्सर व्यवहार संबंधी समस्याओं वाले एक बच्चे का कोई दोस्त नहीं होता है। (सत्य/असत्य)
- iv) व्यवहार संबंधी समस्याओं वाले बच्चों को अक्सर शिक्षकों तथा माता-पिता द्वारा नकार दिया जाता है। (सत्य/असत्य)
- v) व्यवहार संबंधी समस्याएं प्रदर्शित करने वाले बच्चों को आगे उनके वयस्क जीवन में और अधिक कठिनाई होगी। (सत्य/असत्य)
- 3) व्यवहार कब व्यवहार संबंधी समस्या बन जाता है?

.....

.....

.....

.....

.....

## 15.5 व्यवहारात्मक समस्याओं के कारण

पूरी संभावना है कि बच्चे के व्यवहार संबंधी समस्याओं का कारण, योगदान देने वाले कुछ कारकों का एक खास मिश्रण हो जिसकी चर्चा हम करेंगे। साथ ही संभवतः कुछ अन्य कारक भी हों जिनसे हम अबतक परीचित नहीं हैं या जिन्हें अनदेखा कर दिया गया हो।

### 15.5.1 व्यक्तिगत तथा सामाजिक आवश्यकताएं

एक बच्चे की ध्यान दिये जाने, पहचाने जाने, स्वीकार किये जाने तथा संबंधित होने की आवश्यकता ठीक वैसी ही वास्तविक और प्रबल हैं जितनी की भोजन और पानी की आवश्यकता। ध्यान नहीं दिये जाने पर एक बच्चा ऐसी गतिविधि का सहारा ले सकता है जिससे वह ध्यान आकर्षित कर सके।

एक बच्चा अथवा किशोर अक्सर नहीं जानते हैं कि उपयुक्त तरीके से सामाजिक संतुष्टि किस प्रकार प्राप्त की जाए। उदाहरण के लिए, धौंस दिखाने वाला, झूठ बोलने वाला, दिखावा करने वाला, मजाकिया, आदतन बाधा पहुँचाने वाला – संभवतः सामाजिक आवश्यकताओं को संतुष्ट करने के प्रयास का ही परिणाम हैं।

सामाजिक आवश्यकताओं के अतिरिक्त, आत्म-सम्मान की आवश्यकता, यह महसूस करने की आवश्यकता कि एक व्यक्ति के रूप में वह स्वतंत्र तथा आत्मनिर्भर है, यह सब अवज्ञा, असहयोग, बिगड़ल बनने, सुनने के बजाए उस समय बोलने, या अपनी बारी की प्रतीक्षा करने के बजाए धक्का-मुक्की करने के रूप में भी अभिव्यक्त हो सकती है।

बच्चे जो स्पष्ट तौर पर मानसिक क्षमता में औसत से कम हैं, वे अक्सर अपनी सामाजिक तथा व्यक्तिगत आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए मानदण्डों से भटक जाते हैं, क्योंकि यह दूसरी तरह से पूरा नहीं हो रहा होता है।

### 15.5.2 परिपक्वता के प्रभाव

इस बात पर ध्यान दिये गये बगैर की एक व्यक्ति की काल-संबंधी आयु अथवा मानसिक आयु क्या हो सकती है, संभव है कि वह आत्म-नियंत्रण में या मानवीय संबंधों में एक अपने से कुछ साल छोटे एक औसत व्यक्ति जितना परिपक्व न हो। व्यवहार संबंधी समस्याएं जैसे कि गुस्से में नखरे करना, नकारात्मकता, ऊष्म तथा ध्यान चाहने की प्रवृत्ति अपरिपक्वता के संकेत हैं।

अन्य योगदान देने वाले कारकों में से एक है व्यक्ति का शारीरिक विकास। उदाहरण के लिए, एक कम ऊँचाई वाला लड़का, स्वयं के साथ-साथ दूसरों पर भी यह प्रदर्शित करने के लिए कि वह कम लम्बाई के बावजूद वह गंभीरता से लिए जाने वाली शक्ति है, वह अवज्ञाकारी, आक्रामक तौर-तरीके अपना सकता है। मोटा बच्चा अपनी कक्षा में बने अपनी मजाकिया छवि को जीने का प्रयास कर सकता/सकती है। बड़ा बच्चा किसी शरारत पर विचार किये जाने पर समूह के सरदार की तरह व्यवहार कर सकता/सकती है, क्योंकि उसके लिए भी अपनी प्रतिष्ठा को बचाए रखने का प्रश्न होता है। उसका मित्र-समूह उससे कुछ हद तक उद्दण्ड व्यवहार की अपेक्षा रखता है और वह उन्हें निराश नहीं कर सकता/सकती।

### 15.5.3 शिक्षक तथा कक्षाकक्ष की परिस्थितियाँ

कुछ व्यवहार संबंधी समस्याओं के लिए शिक्षक उत्तरदायी हो सकता है। यह विचार से परे है कि कोई शिक्षक लगातार दुर्व्यवहार को आमंत्रण देगा, लेकिन कई अनजाने में ऐसा करते हैं। ऐसे शिक्षक जो अपने विद्यार्थियों को ताने मारते हैं अथवा अपमानित करते हैं तथा जो उनके प्रति पूरी तरह से अन्यायपूर्ण होते हैं, वे विद्यार्थियों से शत्रुता मोल लेते हैं तथा ऐसे में विद्यार्थी भी प्रतिशोध की भावना से भर जाते हैं।

दुविधा में पड़ा हुआ शिक्षक जिसकी कोई तय नीति न हो, वह भी विद्यार्थियों के दुर्व्यवहार में योगदान देता है, क्योंकि ऐसे में विद्यार्थी यह आजमा सकते हैं कि वे शिक्षक के नाराजगी जताने तक क्या कुछ कर सकते हैं। शिक्षक जो सरल होते हैं, जो विद्यार्थियों के 'सखा' बनने का प्रयास करते हैं, वे ऐसे अन्य प्रकार हैं जो व्यवहारिक रूप से कक्षा को आमंत्रित कर रहे होते हैं कि चाहे जो मर्जी हो करो।

शिक्षक की विधि तथा व्यक्तित्व, अशोभनीय व्यवहार संबंधी समस्याओं में योगदान दे सकता है। यदि कक्षा का काम अरुचिकर है, यदि विद्यार्थियों की रुचि तथा ध्यान नहीं पाया जा

सकता, यदि उनके लिए करने को बहुत थोड़ा है व सिर्फ बैठकर सुनना या पढ़ना है, यदि पाठों की योजना अच्छी तरह से नहीं बनायी गयी है और यदि कक्षा की समय-सारणी के सामान्य मामलों को ठीक से व्यवस्थित नहीं किया गया है, यदि हर विद्यार्थी को कोई उपयुक्त काम नहीं दिया गया है, यदि शिक्षक चर्चाओं को नियंत्रण से बाहर जाने देते हैं जिससे वह जगह-जगह पर हो रही आपसी वार्तालाप में बदल जाए, शिक्षक ऐसा वातावरण तैयार करने का प्रयास करने में सहायता कर रहा हो जिसमें अनुशासन संबंधी समस्याओं के होने तथा बढ़ने की संभावना हो।

कक्षा का भौतिक आयाम वह अन्य पहलू है जिसपर विचार किया जाना चाहिए, विशेषकर कक्षाकक्ष का आकार, विद्यार्थियों की संख्या तथा बैठने संबंधी व्यवस्थाएं। कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या जितनी अधिक होगी, हर एक के लिए वांछित ध्यान पाने के अवसर उतने ही कम होंगे। दूसरा, कक्षाकक्ष में जितनी अधिक भीड़ होगी, एक विद्यार्थी के लिए शरारत करने का प्रलोभन भी उतना ही अधिक होगा, वह भी सिर्फ इस कारण से कि उसे अलग से देखना और उसपर नजर रखे जाने की अधिक संभावना नहीं होगी। निश्चय ही यह बहुत संभव है, कक्षा की भीड़-भाड़, शारीरिक गतिविधियों को सीमित करने के कारण विद्यार्थी के भौतिक आराम पर असर डाले, जो कि एक सामान्य कक्षाकक्ष व्यवहार के लिए हितकर नहीं है।

कक्षाकक्ष के भीतर उप-समूह, व्यक्तिगत व्यवहार पर काफी प्रभाव डालते हैं। उदाहरण के लिए, मोहन तथा राम, एक साथ बैठते ही व्यवधान उत्पन्न करना प्रारंभ करते हैं। उनका परस्पर प्रभाव एक दूसरे के सर्वाधिक अवांछित गुणों को सामने लाने वाला प्रतीत होता है। हालांकि, यदि उन्हें दूसरे विद्यार्थियों के बगल में बैठाया जाता है तो व्यवहार संबंधी समस्या नहीं उत्पन्न होती।

#### 15.5.4 सामाजिक तथा सांस्कृतिक परिस्थितियाँ

सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों में से जैसे कारक जिन्हें बच्चों तथा युवाओं द्वारा दुर्व्यवहार में योगदान देने वाला पाया गया है, वे हैं— कुछ टेलीविजन कार्यक्रम, फिल्में, कथाचित्र तथा पत्रिकाएं जिसमें हिंसा, डर, पीड़ा — आनन्द, शराफत तथा नैतिकता संबंधी सिद्धान्तों के लिए अपमान आदि होता है। किशोर-किशोरियों की व्यवहार संबंधी समस्याओं की व्याख्या अक्सर उस अनुपयुक्त परिस्थितियों के रूप में की जाती है जिसमें वे रह रहे होते हैं। भेदभाव, उत्पीड़न तथा वर्ग, जाति, धर्म या राष्ट्रीयता के अवसरों की असमानता भी युवा लोगों में व्यवहार संबंधी समस्याओं में योगदान कर सकते हैं।

#### 15.5.5 घर की परिस्थितियाँ

विभिन्न प्रकार की असंतोषजनक घरेलू परिस्थितियाँ भी विद्यार्थियों को दुर्व्यवहार में योगदान करने वाला कारक हो सकती हैं। बच्चे, जो माता-पिता में से किसी एक की मृत्यु के कारण, तलाक के कारण, उनके अलग हो जाने के कारण अथवा व्यवसायिक या सामाजिक कारण से लम्बे समय तक उनमें से एक या दोनों की अनुपस्थिति के कारण खण्डित परिवारों में रहते हैं, वे एक दृढ़ परन्तु स्नेहमय लालन-पालन वाले मार्गदर्शन से वंचित रह जाते हैं जिसकी आवश्यकता उन्हें संतोषजनक रूप से विद्यालय जीवन में सामंजन के लिए आवश्यक होता है। नकारा गया महसूस करते हुए वे विभिन्न प्रकार के अवांछित व्यवहार के माध्यम से इसकी छतिपूर्ति का प्रयास कर सकते हैं।

जब परिवार में माता-पिता अथवा घर के अन्य वयस्क घर के वातावरण में अपने शब्दों अथवा कार्यों द्वारा यातायात के नियम भंग कर दण्ड से बचने का कार्य करते हैं; जब वे एक

दूसरे के प्रति बेशर्मा तथा कठोर होते हैं; जब वे एक-दूसरे के अधिकारों तथा गरिमा का सम्मान करने में असफल रहते हैं; अथवा जब वे दूसरों के बारे में भला-बुरा कहते हैं, बच्चे भी सामाजिक अथवा नैतिक परंपरा का अपमान करना सीखते हैं।

कुछ विद्यार्थियों को उनके हिस्से का ध्यान तथा पहचान कभी भी नहीं मिलता, कुछ को यह बहुत ज्यादा मिलता है। वे जिनकी हर ख्वाहिश पूरी होती है या जिनकी मरजी कभी भी नहीं नकारी जाती, उन्हें इस विश्वास की आदत हो जाती है कि पूरी दुनिया उनकी सेवा के लिए ही है। जब ऐसे विद्यार्थी अपने आप को ऐसी परिस्थितियों में पाते हैं जहाँ उनसे ऐसे काम करना अपेक्षित होता है जो तुरंत आनन्ददायी नहीं होता अथवा समूह के अच्छे के लिए निर्धारित किया गया होता है, उन्हें यह समझ नहीं आता कि वे कैसे व्यवहार करें। बच्चे जो आक्रामकता तथा समस्याजनक व्यवहार में लिप्त होते हैं वे अक्सर ऐसे घरों से आते हैं जहाँ माता-पिता अयोग्य अनुशासक होते हैं, कठोर तथा अत्यधिक दण्ड का प्रयोग करते हैं, तथा अच्छे व्यवहार के लिए अत्यन्त सीमित प्यार तथा स्नेह का प्रदर्शन करते हैं।

### 15.5.6 आकस्मिक त्रुटि

कुछ मामलों में, उपरोक्त में से कोई भी कारक उपयुक्त नहीं हो सकता है। अभद्र व्यवहार की व्याख्या सरल कारण से हो सकती है कि विद्यार्थी विशिष्ट नियमों के विषय में अनभिज्ञ थे अथवा यह कि वे इसके बारे में भूल गये थे, या उन्हें यह नहीं लगा कि इसे लागू किया जाएगा, या यह कि वे क्षणिक उत्साह के आवेग में बह गये और ऐसा कुछ कर गये जो वह जानते हैं कि उन्हें नहीं करना चाहिए था तथा नहीं करते यदि उन्हें ऐसा करने से पूर्व रोक दिया गया होता।

### अकारण अनुपस्थित रहना

विद्यालय से अकारण अनुपस्थित रहने का दो में से एक अर्थ हो सकता है:

- i) विद्यार्थी एक असहनीय परिस्थिति से दूर भाग रहा है, जिसमें कि विद्यालय कार्यक्रम असफलता, शर्मिन्दगी, अपमान तथा साथियों से उपहास के सिवा और कुछ नहीं दे रहा; अथवा
- ii) विद्यार्थी गंभीर भावनात्मक द्वन्द्व से जुझ रहा है।

दोनों ही परिस्थितियों में अकारण अनुपस्थित रहना एक ऐसा लक्षण है जो एक मनोवैज्ञानिक अथवा एक जिम्मेदार वयस्क द्वारा तुरंत ध्यान दिये जाने की माँग करता है।

### उदाहरण

सुनील एक उच्च-मध्य वर्गीय परिवार के दो बच्चों में से एक था। माता-पिता सुशिक्षित, गंभीर स्वभाव के धार्मिक प्रवृत्ति वाले लोग थे। पिता जीवन के धार्मिक तथा नैतिक पक्षों के विषय में माता से अधिक सख्त थे। वह बच्चों को लगातार अत्यधिक कठिन मानदण्डों पर रखते थे जिसे वे पूरा नहीं कर पाते थे। दोनों बच्चे तीव्रबुद्धि थे, लेकिन वे अपनी अपूर्णता की भावना के कारण विद्यालय में अच्छा नहीं कर पाते थे। वे माता-पिता के प्रति क्रोधी व द्वेष भावना से भी भर गये। सुनील को खराब अकादमिक उपलब्धियों के कारण एक ही कक्षा को दोहराने के लिए भी कहा गया। यह संवेदनशील बच्चे के लिए कठोर आघात था तथा इसने उसके भीतर की अपूर्णता की भावना तथा क्रोध को और अधिक बढ़ा दिया। वह विद्यालय की गतिविधियों में अंतर्मुखी होने लगा। सुनील का बिना कारण विद्यालय से अनुपस्थित रहना अब लगातार मामूली रूप से बीमार रहने के साथ होने लगा जिससे वह एक बार में एक या दो दिनों के लिए विद्यालय से अनुपस्थित रहने लगा। अन्ततः, उसने

विद्यालय जाने से मना कर दिया। माँ ने थोड़े समय तक, बिना कारण अनुपस्थित रहने वाली बात बीमारी के नाम पर पिता तथा विद्यालय से छिपायी। बाद में उन्हें सुनील की परेशानी की गंभीरता का एहसास हुआ तथा उन्होंने एक मनोवैज्ञानिक से सहायता माँगी।

इन विद्यार्थियों को अपनी भावनात्मक परेशानी तथा परिवार से भावनात्मक सहयोग के अभाव से होने वाली समस्याओं का सामना करने के लिए त्वरित तथा विचारवान रूप से ध्यान दिये जाने की आवश्यकता होती है।

### अंतर्मुखी

रानी छठी कक्षा में थी। शिक्षक ने गौर किया कि वह आसामान्य रूप से शान्त थी, वह दूसरे विद्यार्थियों के साथ बात नहीं कर रही थी; वह उनके साथ खेल नहीं रही थी। दूसरे विद्यार्थी उसकी उपेक्षा कर रहे थे। रानी की सहायता के लिए, शिक्षक ने उसे विशेष कार्य देने का अथवा अन्य शान्त या मित्रवत विद्यार्थी को उसके साथ बिठाने का प्रयास किया। रानी ने चुपचाप अपना कार्य किया लेकिन उसकी सामाजिक परस्पर क्रिया अत्यन्त सीमित रही। शिक्षक ने यह तय किया कि यह सब उसकी सहायता नहीं कर रहा था, इसलिए उन्होंने उसकी माँ को बुलवाया। शिक्षक ने रानी की माँ से उसके अन्तर्मुखी शान्त व्यवहार के विषय में बात की। उन्हें यह एहसास हुआ कि रानी के छोटे भाई पर माता-पिता द्वारा कहीं बहुत अधिक ध्यान दिया जा रहा था तथा इस छोटी-सी उम्र में उसपर जिम्मेदारियों का भार डाल दिया गया था।

शिक्षक और माँ ने रानी को चिंतामुक्त करने में सहायता करने के तरीके सोचे। इसके लिए उन्होंने उसकी जिम्मेदारियाँ कम करने तथा उसे 'आनन्द' के अधिक अवसर देने के विषय में विचार किया। शिक्षक ने रानी को अन्य लड़कियों के साथ अधिक सृजनात्मक तथा आनन्द वाली गतिविधियों में शामिल किया जैसे कि कठपुतलियाँ बनाना। वर्ष के अन्त तक रानी अब भी 'शर्मीली' तो थी मगर अब वह शान्त/अकेली बच्ची नहीं थी जैसी वह अकादमिक वर्ष के प्रारंभ में थी।

### चोरी करना

यह कुछ अशांत बच्चों के बीच देखा गया एक सामान्य लक्षण है। उदाहरण के लिए, शिक्षक ने पाया कि विद्यार्थी कल्याण राशि में 500/- रुपये कम हैं। हालांकि, कुछ दिनों पहले शिक्षक ने कुछ विद्यार्थियों को यह बातचीत करते सुना था कि रमेश ने अपने दोस्तों को लगातार दो शाम पेप्सी और अल्पाहार की दावत दी थी।

शिक्षक सतर्क था और उसने इन दो बातों को साथ रखा। शिक्षक ने रमेश से अलग से बातचीत की। कुछ झूठ बोलने के कुछ प्रयासों के बाद, उसने अपनी गलती स्वीकार कर ली। रमेश की पृष्ठभूमि के संबंध में पता लगाने पर शिक्षक को यह मालूम हुआ कि वह एक और आर्थिक पृष्ठभूमि से था जबकि उसके दोस्त ऊँचे सामाजिक-आर्थिक मानदण्ड वाले थे। समूह में दूसरों की तरह ही खर्च करने के लिए उसने पैसे चुराये जिससे कि वह भी दिखावा कर सके तथा अपने दोस्तों की दावत कर सके।

शिक्षक ने तय किया कि वह रमेश से चुराये गये पैसे किश्त योजना के तहत वापस लेंगे। तीन सप्ताह में रमेश ने कर्ज चुका दिया। जिस प्रकार रमेश ने अपना वादा पूरा किया तथा चीजें सही की, उसके लिए शिक्षक ने रमेश को बधाई दी।

यह उदाहरण प्रदर्शित करता है कि क्षतिपूर्ति का 'सही करने' का तरीका दण्डित करने के उपायों जैसे कि विद्यालय से निष्कासन, गलत होने के लिए स्कूल के बाद रोकना अथवा



किशोरों को रोके जाने वाले समय के लिए भेजने से बेहतर है। क्षतिपूर्ति के पश्चात् यदि उपयुक्त पुरस्कार हो तो यह एक अत्यंत प्रभावी निरोधक युक्ति सिद्ध होती है तथा इसके और दण्ड के बीच भ्रमित नहीं होना चाहिए।

### व्यग्रता तथा भय

व्यग्रता से कु-अनुकूलित तथा अनुकूलित दोनों व्यवहारों के तरीकों को सामने लाता है। व्यग्रता, परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया की प्रबलता, अवधि तथा अभिव्यक्ति की अनुपयुक्तता के कारण कु-अनुकूलित हो जाती है। व्यग्रता अनुकूलित रूप से भी कार्य करती है तथा जीवन में विभिन्न चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए बचाव तथा तैयारी के लिए जरूरी है— उदाहरण के लिए, परीक्षाएँ।

व्यग्रता को कु-अनुकूलित व्यवहार कहा जाता है जब यह बोलने संबंधी समस्या के रूप में प्रदर्शित होती है जैसे कि हकलाना, तुतलाना, व्याख्या न किये जा सकने वाले सिरदर्द, पेटदर्द, अनिद्रा, अतिभावुकता आदि के लक्षणों के रूप में।

### उदाहरण

सोनल ने 10 वर्ष की आयु में हकलाना शुरू किया। वह एक बहुत सक्रिय बच्ची थी, जिसने हकलाना शुरू करने से पहले, शारीरिक संकेतों के माध्यम से तनावों को अभिव्यक्त किया था, जैसे कि अपने मुँह को बार-बार घुमाना, आकुलता तथा अन्य अनैच्छिक प्रकृति की अन्य छोटी-छोटी हरकतें। उसके माता-पिता आलोचनात्मक, अत्यधिक रौब जमाने वाले तथा उसके साथ कठोर थे। थोड़े समय के बाद, उसे शब्दों को बोलने तथा अपने आप को अभिव्यक्त करने में कठिनाई होने लगी। उसके शब्द असंगत रूप से और हाँफते हुए निकलते थे।

ये परिस्थितियाँ व्यापक रूप से सुधारे जा सकने वाली हैं, लेकिन सुधारात्मक उपाय जितनी जल्दी किये जाएँ उतना ही बेहतर है। यदि सुधारा नहीं गया तो यह जल्दी ही व्यवहार का हिस्सा बन जाता है और फिर इसके सुधार में अधिक लम्बा समय लगता है। मनोवैज्ञानिक विद्यार्थी को उन मनोवैज्ञानिक परिस्थितियों की पहचान करने में सहायता कर सकता है जो समस्या का कारण हैं, तथा उसे सांस लेने तथा तनाव मुक्ति की बेहतर तकनीक सिखा सकता 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।

4) निम्नलिखित का संक्षिप्त उत्तर दें।

i) आपके द्वारा अवलोकन किये गये किशोरों के उन व्यवहारों का उल्लेख करें जिन्हें पहले से वर्गीकृत व्यवहार में जोड़ा जा सकता हो।

.....

.....

.....

.....

.....



ii) अंतर्मुखी विद्यार्थियों की तुलना में आक्रामक विद्यार्थियों की पहचान अधिक आसानी से हो जाती है। क्यों?

.....  
.....  
.....  
.....

5) स्तम्भ **ए** में दिये गये वक्तव्यों का स्तम्भ **बी** के साथ मिलान करें।

**ए**

**बी**

i) परीक्षा से पहले परेशान हो जाता है तथा उल्टियाँ करता है

a) अन्तर्मुखी

ii) कक्षा में जो हो रहा है उसका पालन नहीं करता

b) उपलब्धि संबंधी व्यग्रता

iii) अकेला रहना पसन्द करता है तथा समूह गतिविधियों से अलग रहता/ रहती है

c) अकारण अनुपस्थित होना

iv) बहुत अथवा बार-बार होने वाले जख्मों को अक्सर अनदेखा किया जाता है

d) शारीरिक रूप से प्रताड़ित

v) कक्षाकक्ष से अनुपस्थिति

e) समझने में कमजोर

6) दिए गए वक्तव्यों को सत्य अथवा असत्य के रूप में स्पष्ट करें।

i) बच्चे अक्सर नहीं जानते हैं कि वे अपनी आवश्यकताओं के लिए सामाजिक संतुष्टि कैसे प्राप्त करें। (सत्य/असत्य)

ii) एक बच्चा अवलोकित व्यवहार का नकल करते हुए अपनी किताबें कक्षाकक्ष में इधर से उधर फेंक सकता है। (सत्य/असत्य)

iii) एक धौंस दिखाने वाला व्यक्तिगत संतुष्टि पाने के लिए अपने आसामाजिक तरीके के बारे में अवगत होता है। (सत्य/असत्य)

iv) एक दिखावा अक्सर पहचान या ध्यान पाने का प्रयास होता है। (सत्य/असत्य)

v) पहली बार च्यूविंग गम खाते पकड़े जाने पर एक विद्यार्थी को दण्डित किया जाना चाहिए। (सत्य/असत्य)

vi) घर का एक सम्मानजनक वातावरण बच्चे को अधिकारियों के प्रति अशिष्ट बनाएगा। (सत्य/असत्य)

7) निम्नलिखित का उत्तर 4 से 5 पंक्तियों में दें।

i) शिक्षक के ऐसे किसी तीन व्यवहारों का उल्लेख करें जिन्हें विद्यार्थियों में व्यवहार संबंधी समस्याओं के लिए उत्तरदायी माना जा सकता है।

.....  
.....  
.....

ii) क्या एक शिक्षक को यह समझने का प्रयास करना चाहिए कि विद्यार्थी के अवलोकन योग्य व्यवहार के नीचे क्या है। क्यों?

.....  
.....  
.....

iii) शिक्षक को व्यवहारात्मक समस्याओं के प्रकारों का ज्ञान क्यों होना चाहिए?

.....  
.....  
.....

## 15.6 व्यवहारात्मक समस्याओं का सामना करने के सुझाव

### 15.6.1 क्या दण्ड व्यवहार को सुधारता है?

एक शिक्षक जब भी जानबूझकर एक विद्यार्थी को शारीरिक अथवा मानसिक कष्ट पहुँचा रहा हो अथवा उसे दूसरे विद्यार्थी के साथ असहज कर रहा हो, वह उसे दण्डित कर रहा है। इससे पहले कि हम आगे बढ़ें, एक गलतफहमी अवश्य दूर की जानी चाहिए।

आनन्द को दबा कर रखने तथा दण्ड के थोपे जाने में एक ठोस गुणात्मक अन्तर है। एक विद्यार्थी को मध्यावकाश के दौरान बाहर जाने की सुविधा से वंचित किया जा सकता है क्योंकि उसने सुरक्षा नियमों की अवज्ञा की तथा अपने तथा अपने सहपाठियों के स्वास्थ्य को खतरे में डाला। जाहिर है, इससे उसे कुछ कष्ट पहुँचेगा। हालांकि यह मारने, मित्र समूह के सामने उद्देश्यपूर्ण तरीके से शर्मिन्दा करने या भारी किताबों को हाथ आगे की ओर सीधे करके तब तक पकड़े रहने, जबतक कि थक कर पस्त न हो जाएं, इन सबसे काफी अलग है।

बच्चे का बुरे अनुभव को दुबारा महसूस करने का डर, उसके द्वारा अवांछित व्यवहार बन्द कर देने का एक प्रमुख कारण होता है। यह एक सकारात्मक तकनीक है। शोध यह दिखाता है कि दण्ड पथभ्रष्ट व्यवहार को थोड़े समय के लिए दबा सकता है, लेकिन यह बुरी आदत को कमजोर नहीं करता।

पथभ्रष्ट व्यवहार को समाप्त कर देने के लिए दण्ड केवल तब काम करता है जब एक सही वैकल्पिक व्यवहार किया जाता है तथा उसे सुदृढ किया जाता है।

शिक्षक जो दण्डात्मक नियंत्रण तकनीकों का भरपूर इस्तेमाल करते हैं, वे अक्सर अपने काम का बचाव यह कहकर करते हैं कि “यह काम करता है”। आमतौर पर शिक्षक के कहने का यह तात्पर्य होता है कि इससे पथभ्रष्टता न होती अथवा न फैलती। शोध इस सिद्धान्त की पुष्टि करता है कि दण्ड जितने लम्बे समय तक के लिए होता है, उतना ही लम्बे समय तक के लिए दण्ड की प्रतिक्रिया दब जाएगी।

### 15.6.2 व्यवहार प्रबंधन हेतु तकनीक

कुछ नियंत्रण तकनीकें जो कक्षाकक्ष में व्यवहार संबंधी समस्याओं के प्रबंधन में प्रभावी सिद्ध हुई हैं, वे हैं :

## विशेष आवश्यकता वाले शिक्षार्थियों का निर्देशन

- 1) संकेत जैसे कि होठों पर ऊँगली रखना, तयौरी चढाना, या शिक्षक का नापसंदगी से सिर हिलाना, यह सब विद्यार्थियों को शान्तिपूर्वक वापस उनके काम पर लगाने के पर्याप्त हो सकता है।
- 2) सर्वाधिक शोर करने वाले जोड़े के समीप चला जाना उन्हें कक्षाकक्ष के उपयुक्त शिष्टाचार की याद दिला सकता है।
- 3) विद्यार्थी की रुचि बढ़ायी जा सकती है यदि शिक्षक कहता है "तुम जो लिख रहे हो, वह एक महत्वपूर्ण रिपोर्ट है। क्या मैं देख सकता हूँ कि यह कैसी बनी है?"
- 4) कुछ क्षणों के लिए शोर को अनदेखा करना एक तकनीक हो सकती है यदि शिक्षक को यह विश्वास हो कि शोर जल्द ही अपने आप समाप्त हो जाएगा।
- 5) किसी आदेश के दिए जाने में आवाज की स्पष्टता से परिणाम आते हैं। उदाहरण के लिए, 'जॉन, अपनी डेस्क पर तबला बजाना बन्द करो तथा अंकगणित की उन समस्याओं को हल करने में व्यस्त हो जाओ।'
- 6) यह जताने के लिए कि 'मैं साफ कह रहा हूँ' एक दृढ़ तकनीक। एक गंभीर, पेशेवर स्वर, उन विद्यार्थियों की ओर जाना, जो व्यवधान उत्पन्न कर रहे हैं, अथवा उन्हें घूरना जबतक कि वे रुक न जाएं : यह सभी एक शिक्षक द्वारा नियंत्रण के प्रयासों को दृढ़ता प्रदान करता है।
- 7) शोर से निपटने के लिए एक नियत कार्य केन्द्रित तकनीक 'मैं इस कक्षा के पीछे से शोर सुन रही हूँ। यदि ऐसा होता रहा तो हम कभी भी यह सीखना पूरा नहीं कर पाएंगे कि वर्गमूल कैसे करें।'
- 8) अपनी तकनीकों के भण्डार को बढ़ाएं। दुर्व्यवहार को नियंत्रित करने का एक हिस्सा है सही तकनीक का सही समय पर उपयोग, चूंकि विद्यार्थी अलग-अलग होते हैं तथा अलग तरीकों से प्रतिक्रिया करते हैं।
- 9) अपनी कक्षा के नेतृत्वकर्ताओं को अच्छी तरह जानें। प्रत्येक विद्यार्थी को अच्छी तरह से जानना, अनुशासन की समस्या की संभावना को कम करता है। आप एक विद्यार्थी को उसके अच्छे व्यवहार के लिए पुरस्कृत करें उससे पहले यह जानना महत्वपूर्ण है कि कौन सी चीजें उसे बढ़ावा देती हैं।
- 10) जितना ज्यादा किसी विषय को रुचिकर बनाया जा सकता है, शिक्षक के नियंत्रण के प्रयास उतने ही प्रभावी होते हैं।
- 11) विद्यार्थियों के सकारात्मक गुणों को इंगित कर विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें।
- 12) जब एक कम ध्यान केन्द्रित करने वाला विद्यार्थी एक दिये गये कार्य को उपयुक्त तरीके से कर रहा हो तो सकारात्मक टिप्पणी दें। उसे यह जानने दें कि वह रचनात्मक रूप से कार्य कर रही/रहा है। उसकी प्रशंसा करें।
- 13) व्यवधानकारी व्यवहार को समय रहते रोकें। परिस्थितियों के हाथ से निकलने तक प्रतीक्षा न करें। स्वयं के गुस्सा होने तथा नियंत्रण खोने से पहले अथवा पूरी कक्षा के इसमें शामिल होने से पहले इसे रोकें।
- 14) सीमा निर्धारित करें तथा एक सा, स्पष्ट मूल सिद्धान्त बनाये रखें। उसे यह ज्ञात है कि क्या उपयुक्त या अनुपयुक्त है। उसे यह जानने की आवश्यकता है कि उसके

व्यवहार के क्या परिणाम होंगे। परिणाम देखने का एक सा वैध तरीका रखें। धमकी तथा रिश्वत काम नहीं करेंगे।

कुछ ऐसे कार्य हैं जिनसे हमें विद्यार्थियों के साथ व्यवहार करते हुए परहेज करना चाहिए। कुछ ऐसे कार्य नीचे सूचीबद्ध किए गए हैं।

- 1) निर्दयतापूर्ण बल प्रयोग।
- 2) खराब व्यवहार के लिए विद्यार्थी पर दोषारोपण।
- 3) विद्यार्थी के व्यवहार की तुलना उसके मित्र-समूह अथवा भाई-बहनों से करना।
- 4) बहस करना— आप एक विद्यार्थी से बहस में नहीं जीत सकते। सामान्यतया, आप दोनों हारते हैं।
- 5) विद्यार्थी को उसके मित्र-समूह अथवा दूसरे बड़ों के सामने शर्मिन्दा करना।
- 6) विद्यार्थी को ऐसे गतिविधियों से बाहर कर देना जिसमें वह अच्छा कर रहा/रही है तथा उसे करने में आनन्दित होता/होती है।
- 7) विद्यार्थी का उसकी गलतियों के लिए मजाक उड़ाना।
- 8) विद्यार्थी को वर्गीकृत करना।

समस्याओं के विषय में तथा विकल्पों के बारे में अग्रिम सोचना, जैसा कि यहाँ सुझाया गया है, माता-पिता/शिक्षकों तथा विद्यार्थियों को मुसीबत से बचा सकता है।

### 15.6.3 व्यवहार परिष्करण हेतु तकनीक

यह तकनीक माता-पिता तथा शिक्षकों के लिए सहायक है जो बच्चों से अधिक प्रभावी तरीके से जुड़ना चाहते हैं और उनके शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार से सर्वाधिक स्वस्थ तरीके से बढ़ने में सहायक होना चाहते हैं। इस संदर्भ में उपयोग किए जाने वाले प्रमुख शब्द हैं :

#### सुदृढीकरण

सुदृढीकरण एक ऐसे व्यवहार से होने वाला परिणाम है जिसकी रूपरेखा व्यवहार के होने को भविष्य में बढ़ाने के लिए बनायी जाती है। एक बच्चा अपना काम सफाई से करेगा यदि हर बार उसके ऐसा करने पर उसकी माँ/शिक्षक उसे यह बताते हैं कि वे उसके प्रयासों की कितनी सराहना करते हैं।

#### दण्ड

दण्ड किसी व्यवहार के पश्चात् होने वाला वह परिणाम है जिसे इस प्रकार तैयार किया गया हो कि वह भविष्य में उस व्यवहार के होने में कमी लाए।

उदाहरण : एक बच्चा जब भी अपनी बहन को मारता है, उससे कुर्सी पर बैठ जाने के लिए कहा जाता है।

#### विलोप

किसी व्यवहार के होने को कम करने के लिए उसपर कोई प्रतिक्रिया नहीं देना विलोप है।

उदाहरण : एक बच्चा जो नखरे कर रहा है, उसकी माता द्वारा उसपर कोई ध्यान नहीं दिया जाता (उपेक्षा की जाती है), वह नखरे करना बन्द कर देगा।

## आकार देना

वांछित व्यवहार के निकट और निकट के पहुँच का सुदृढीकरण ही आकार देना है।

उदाहरण : एक माँ को उसके अत्यधिक निर्भर बच्चे को अधिक स्वतंत्र बनाने में सहायता देने में प्रक्रिया को छोटे-छोटे शुरुआती प्रयासों के साथ प्रारंभ किया जाना चाहिए तथा हर प्रयास को पुरस्कृत किया जाना चाहिए। बच्चे की तैयार के अनुरूप, हर (प्रयास) चरण समय लेता है, अतः धैर्य महत्त्वपूर्ण है। जैसे-जैसे बच्चा कदम दर कदम प्रगति करता है, पिछले कदम के लिए सुदृढीकरण को हटा देना चाहिए।

## संगतता

एक चुने गये तरीके से किसी चीज का अनुकरण करना संगतता है।

उदाहरण : एक बच्चा हर बार बिस्तर पर रखे जाने के बाद उससे बाहर आ जाता है, माता-पिता को चाहिए कि वह बच्चे को तुरंत ही वापस बिस्तर में पहुँचा दें।

## अवलोकन

अवलोकन एक व्यवहार को विशेष अन्तराल के लिए देखना है जिससे कि उस व्यवहार के होने की बारंबारता निर्धारित की जा सके।

उदाहरण : एक बच्चा अतिसक्रिय है तथा अपने मित्र-समूह का ध्यान भंग कर रहा है; शिक्षक इस बात को दर्ज करता है कि उस बच्चे ने कितनी बार खीजने के व्यवहार का प्रदर्शन किया।

## अभिलेखन

किसी विशिष्ट व्यवहार के होने कई बार होने के व्यवस्थित तरीके से अभिलेख रखने को अभिलेखन कहते हैं।

विद्यार्थी का नाम : .....	
दिनांक : .....	
1 मिनट ..... .....	2 मिनट ..... .....
3 मिनट ..... .....	4 मिनट ..... .....
5 मिनट ..... .....	6 मिनट ..... .....
7 मिनट ..... .....	8 मिनट ..... .....

चित्र 1: एक व्यवहार कितनी बार होता है उसके व्यवस्थित अभिलेख रखने हेतु चार्ट का नमूना

## परिणाम

परिणाम वह घटना है जो व्यवहार के होने के बाद होती है।

उदाहरण : एक बच्चे ने अपना गृहकार्य पूरा कर लिया और अब इसके पुरस्कार स्वरूप (परिणाम) उसे अपना पसंदीदा टी.वी. कार्यक्रम देखने की अनुमति है।

## बेसलाइन

हस्तक्षेप से पूर्व जिस आवृत्ति से एक व्यवहार हो रहा हो, वह बेसलाइन है।

उदाहरण : इससे पहले कि व्यवहार में बदलाव लाने के प्रयास किए जाएं, एक अवलोकनकर्ता शिकायत (अनुपयुक्त रूप से) करने की आवृत्ति को दर्ज करता है।

## छल/चतुराई से काम निकालना

छल/चतुराई से काम निकालना, व्यवहार में बदलाव लाने के लिए एक हस्तक्षेप तकनीक है।

उदाहरण : एक बच्चा अपनी किताबें फेंकता है। इस व्यवहार में कमी लाने के लिए बच्चे को हर बार उसके द्वारा किताबें फेंकने पर एक कुर्सी पर बिठा दिया जाता है (टाईम आउट)।

### 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।

8) दिये गये प्रश्नों का संक्षिप्त उत्तर दें।

i) व्यवहार संबंधी समस्याओं का सामना करने के लिए कोई एक सर्वश्रेष्ठ तरीका क्यों नहीं हो सकता?

.....  
.....  
.....

ii) दण्ड का प्रयोग क्यों न्यूनतम होना चाहिए?

.....  
.....  
.....

## 15.7 उपचारात्मक युक्तियाँ

कुछ ऐसे उपाय जिन्हें शिक्षकों, माता-पिता तथा परामर्शदाताओं द्वारा बच्चों के व्यवहार संबंधी समस्याओं के प्रबंधन के लिए अपनाया जा सकता है, निम्नलिखित हैं:

### 15.7.1 शिक्षकों की भूमिका

शिक्षक को विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए चिंता करनी चाहिए न कि केवल उनकी अकादमिक उपलब्धियों की। शिक्षक ऐसी स्थिति में होता है, जहाँ से वह स्वस्थ व्यक्तित्व के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान दे सके तथा इस संदर्भ में उसके पास अवसर तथा दायित्व

हो। शिक्षक, जिसे कि मानव व्यवहार के विषय में प्रशिक्षण प्राप्त होता है तथा जिसके पास बच्चों का कक्षाकक्ष में अवलोकन करने का अवसर होता है, वह व्यवहार संबंधी समस्या वाले विद्यार्थियों की पहचान करने की बेहतर स्थिति में होता है। विद्यार्थियों की अधिकांश व्यवहार संबंधी समस्याएं, मामूली से मध्यम समस्याएं होती हैं जिन्हें नियमित कक्षाकक्ष तथा घर में प्रभावी तरीके से उपचारित किया जा सकता है। हालांकि, व्यवहार संबंधी गंभीर समस्याओं के मामले एक मनोवैज्ञानिक द्वारा ही देखे जाने चाहिए।

एक शिक्षक, जो इनके साथ व्यवहार कर रहा हो, उसे प्रभावी तथा रचनात्मक होना ही चाहिए जिससे वह पाठ्यचर्या सामग्री तथा गतिविधियों को विद्यार्थी विशेष की आवश्यकताओं के अनुरूप अनुकूल बना सके। मनोवैज्ञानिक रूप से सुरक्षित वातावरण का निर्माण कर शिक्षक जैसे विद्यार्थी की सहायता कर सकते हैं जिनकी आत्म-छवि अपर्याप्त हो। ऐसे वातावरण में विद्यार्थी, बिना नकारे जाने के भय के, स्वतंत्र रूप से अभिव्यक्त कर सकेगा/सकेगी। विद्यार्थियों के लिए बिना शर्त सकारात्मक सम्मान का प्रदर्शन कर शिक्षक विद्यार्थी विशेष को अपनी सकारात्मक तथा नकारात्मक भावनाओं को स्वतंत्र रूप से खोजबीन के लिए अभिप्रेरित कर सकते हैं।

यदि हम घर और स्कूल में ऐसे वातावरण का निर्माण करते हैं जिसमें विद्यार्थी को निरंतर स्नेह तथा सम्मान प्राप्त हो तो अधिकांश व्यवहार संबंधी समस्याएं समाप्त हो जाएंगी। लोग दूसरों की अच्छी भावना और सकारात्मक सम्मान का मूल्य समझते हैं तथा वे इसे प्राप्त करने का प्रयास करेंगे।

हालांकि, विद्यार्थियों की व्यवहार संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे शिक्षक का प्राथमिक कार्य यह है कि वह उन्हें अपने सामाजिक कौशलों को बेहतर बनाना सिखाए – विद्यार्थियों को उनके कु-अनुकूलित व्यवहार को सामाजिक रूप से अधिक स्वीकृत प्रतिक्रियाओं से बदलने से सहायता देना। यह अक्सर एक कठिन तथा अत्यधिक अपेक्षा रखने वाला कार्य होता है, विशेषकर जब शिक्षक कभी-कभी, शायद ही विद्यार्थियों के व्यवहार को प्रभावित करने वाले सभी कारकों को जानते हैं। इन सबके ऊपर, कभी-कभी बहुत सारे ऐसे योगदान देने वाले कारक होते हैं जिनपर शिक्षक का बहुत थोड़ा अथवा कोई भी नियंत्रण नहीं होता (उदाहरण के लिए, अपराधी प्रवृत्ति का दोस्त जिसके साथ विद्यार्थी विद्यालय के बाद मिलता-जुलता है)। इन सीमाओं के बावजूद, विद्यार्थी के अतीत पर रोना-पीटना शायद ही कुछ भला करता है (जिसे कोई भी नहीं बदल सकता है) और न ही कक्षाकक्ष में विद्यार्थी की सहायता करने में असफल रहने के बहाने के तौर पर के वातावरण के उन सभी चीजों का उपयोग करना जिन्हें बदला नहीं जा सकता है।

धमकी देने की बजाए शिक्षक तार्किक, वास्तविक तथा प्राकृतिक परिणाम स्थापित कर सकता है और इसे (आशा है) विद्यार्थियों के लिए अधिक उत्तरदायी गतिविधि के लिए अधिक आरामदायक बना सकता है। परिणामों को परिस्थिति के अनुरूप होना चाहिए और उन्हें ऐसा होना चाहिए जिसकी अनुपालना की जा सके।

उदाहरण के लिए, “यदि तुम्हें चोरी करते पाया तो मैं तुम्हारे हाथ तोड़ दूंगा!” यदि वह दुबारा चोरी करता है तो आपके पास क्या विकल्प है?

### 15.7.2 माता-पिता की भूमिका

किशोर सामाजिक बनाये जाने के लिए, उनकी सुरक्षा तथा आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए प्राथमिक रूप से अपने माता-पिता पर निर्भर होते हैं। समर्थ माता-पिता अपने बच्चे में



सामर्थ्य विकसित करने की ओर प्रवृत्त होते हैं तथा असमर्थ अथवा नकारने वाले माता-पिता अपने बच्चे को स्थायी रूप से अक्षम बना सकते हैं। उचित लालन-पालन के अभ्यासों के महत्व के बावजूद, ऐसे कौशल केवल अनौपचारिक रूप से, अधिकांशतः परिवार के भीतर उदाहरणों के द्वारा सिखाये जाते हैं।

लालन-पालन और व्यवहार संबंधी सिद्धान्त, माता-पिता द्वारा बच्चों के खराब निर्वहन से बचाते हैं तथा सर्वोत्कृष्ट बाल विकास को प्रोत्साहित करते हैं। अधिकांश माता-पिता ऐसे निर्देशों को तब तलाशते हैं जब उनके बच्चे में कष्टदायी समस्या विकसित हो जाती है, न कि एक निर्देशात्मक अथवा सुरक्षात्मक उपाय के रूप में।

बच्चे की व्यवहार संबंधी समस्याओं से सुरक्षा तथा उपचार के नये निर्देशों में माता-पिता के लिए प्रस्तुत किये जाने वाले प्रशिक्षण कार्यक्रमों तथा बच्चों के लिए आत्म-नियमन प्रशिक्षण को शामिल किया गया है। माता-पिता प्रशिक्षण कार्यक्रम लोकप्रिय हो रहे हैं तथा माता-पिता के बच्चों के साथ संवाद में परिवर्तन लाने में प्रभावी सिद्ध हुए हैं तथा इनका पूरे परिवार पर सकारात्मक प्रभाव हुआ है।

आत्म-नियमन कार्यक्रम आवेगी, आक्रामक तथा विद्रोही विद्यार्थियों के लिए तैयार किया गया है। उदाहरण के लिए, जब शिक्षक माता-पिता से कहते हैं कि विद्यार्थी अक्सर विद्यालय से बिना छुट्टी लिए अनुपस्थित रहता है, चोरी में शामिल है अथवा आक्रामक है तो माता-पिता के लिए अक्सर इसे स्वीकार करना कठिन होता है। हालांकि, आवांछित व्यवहार के प्रति अस्वीकार्यता केवल समस्या को और अधिक गंभीर बनायेगी। इसके बदले, माता-पिता को अंतर्निहित कारणों को समझने का प्रयास करना चाहिए जिनसे ऐसी व्यवहार संबंधी समस्याएं हो रही हैं तथा उन्हें सुलझाना चाहिए या आवश्यक होने पर पेशेवर सहायता लेनी चाहिए।

### 15.7.3 परामर्शदाता / मनोवैज्ञानिक की भूमिका

परामर्शदाता के दो प्राथमिक दायित्व होते हैं, पहला वह यह सुनिश्चित करे कि वह बच्चे को और अधिक नुकसान न पहुँचा दे तथा दूसरा, विद्यार्थी के वर्तमान वातावरण का बदला जाना संभव नहीं होने के बावजूद वर्तमान वातावरण का चतुराई से, अधिक उपयुक्त व्यवहार के विकास के लिए इस्तेमाल करे। यहाँ वर्तमान तथा भविष्य पर जोर दिया जाता है, न कि अतीत पर तथा बच्चे के हित में विद्यालय और घर के वातावरण के सुधार पर अथवा सामुदायिक संसाधनों का उपयोग किये जाने पर।

जब परामर्शदाता द्वारा सहयोग के लिए अनुरोध प्राप्त किया जाता है, वह सामान्यतया शिक्षक / माता-पिता से बात करते हैं जिससे उन्हें बच्चे की समस्या का प्रत्यक्ष विवरण प्राप्त हो सके। संदर्भ स्रोतों से प्राप्त, बच्चे की समस्या की विस्तृत तस्वीर तथा समझ का अनुसरण करते हुए, वह तब यह निर्णय लेता / लेती है कि बच्चे की विशिष्ट समस्या का सामना माता-पिता द्वारा या शिक्षक या स्वयं उसके द्वारा किया जा सकता है।

यदि परामर्शदाता को यह महसूस होता है कि समस्या गंभीर है तो वह अपने अध्ययन में विभिन्न निदानात्मक तकनीकों का उपयोग करता है, जैसे कि मनोवैज्ञानिक परीक्षण, साक्षात्कार, बच्चे का अवलोकन आदि। कुछ मामलों में माता-पिता से बातचीत करके अथवा शारीरिक परीक्षण द्वारा बच्चे के शारीरिक स्वास्थ्य का भी निर्धारण किया जा सकता है।

विस्तृत अध्ययन के पश्चात्, पाए गये परिणामों पर बच्चे के माता-पिता के साथ चर्चा की जाएगी तथा उसकी सहायता के लिए विभिन्न अनुशंसाएं की जाएंगी। अनुशंसा में बच्चे के

उपचार के साथ माता-पिता दोनों अथवा किसी एक के लिए परामर्श हो सकता है। जैसा कि बच्चे को सहायता की आवश्यकता होती है, वैसे ही माता-पिता के लिए भी यह जानना महत्वपूर्ण होता है कि वे घर पर बच्चे के साथ कैसे कार्य करें। परामर्शदाता सहायक प्रक्रियाओं के विषय में बच्चे के शिक्षक से भी चर्चा करेंगे। एक बार सहयोग की योजना स्थापित हो जाने के बाद वह बच्चे की प्रगति पर नजर रखने के लिए माता-पिता तथा शिक्षक से संपर्क बनाए रखते/रखती हैं, जिससे यह निर्धारित हो सके कि जो रणनीति तैयार की गयी है वह बच्चे के लिए कार्य कर रही है अथवा उसमें बदलाव की आवश्यकता है तथा यह तय किया जा सके कि आगे और सहायता की आवश्यकता है या नहीं।

परामर्शदाता भी शिक्षकों के एक समूह से बात कर सकते हैं और उन्हें एक सामान्य तरीके से विद्यार्थियों की कठिनाईयों के विषय में व्याख्या कर सकते हैं तथा ऐसे बच्चों के साथ संपर्क में आने वाले शिक्षकों के साथ उन विधियों पर चर्चा कर सकते हैं जिनसे वे ऐसे बच्चों की सहायता कर सकते हैं अथवा इसके लिए एक कार्यक्रम की योजना बना सकते हैं। परामर्शदाता द्वारा विद्यालय को अभिभावक शिक्षक संघ अर्थात् पीटीए की बैठकों अथवा अभिभावकों के साथ समूह चर्चा में सहायता दी जा सकती 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।

- 9) दिये गये वक्तव्यों को सत्य अथवा असत्य के रूप में सही का चिन्ह (✓) लगाएं।
- एक शिक्षक विद्यार्थियों की व्यवहार संबंधी समस्याओं की पहचान करने की बेहतर स्थिति में होता है। (सत्य/असत्य)
  - हल्की तथा सामान्य समस्याओं से माता-पिता तथा शिक्षकों द्वारा प्रभावशाली तरीके से निपटा जा सकता है। (सत्य/असत्य)
  - बच्चों के लिए दण्डात्मक तरीका, परिस्थितियों में सुधार के प्रयास से बेहतर है। (सत्य/असत्य)
  - शिक्षक तथा माता-पिता सभी प्रकार की समस्याओं को पराजित करने में बच्चों की सहायता कर सकते हैं। (सत्य/असत्य)
  - एक परामर्शदाता को समस्या पर कार्य करने से पूर्व बच्चे की समस्या का आँकलन करना चाहिए। (सत्य/असत्य)
  - एक परामर्शदाता को बच्चों के व्यवहार संबंधी समस्याओं को समझने तथा उनका सामना करने में माता-पिता तथा शिक्षक के सहायता की आवश्यकता नहीं होती। (सत्य/असत्य)
- 10) नीचे दिये गये प्रश्नों का संक्षिप्त उत्तर दें।
- ऐसे कुछ सकारात्मक तरीकों का उल्लेख करें, जिन्हें शिक्षक/माता-पिता व्यवहार संबंधी समस्याओं में सुधार लाने अथवा उन्हें सही करने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

.....  
.....  
.....

ii) माता-पिता अपने बच्चों को व्यवहार संबंधी समस्याओं से निपटने में कैसे सहायता कर सकते हैं?

.....  
.....  
.....

iii) परामर्शदाता को इलाज के लिए रणनीतियाँ बनाने से पहले बच्चों के व्यवहार के आँकलन की आवश्यकता क्यों होती है?

.....  
.....

## 15.8 सारांश

व्यवहार संबंधी समस्याओं से प्रभावशाली तरीके से निपटने के लिए एक शिक्षक को उन कारकों तथा परिस्थितियों के विषय में अवश्य समझना होगा जो व्यवहार संबंधी समस्याओं तक ले जाते हैं। इनमें से कुछ कारक व्यक्तिगत या सामाजिक आवश्यकताओं, शिक्षक तथा कक्षाकक्ष की परिस्थितियों, घर, सामाजिक तथा सांस्कृतिक वातावरण को संतुष्ट करने का प्रयास हो सकते हैं। बच्चों की व्यवहार संबंधी समस्याओं से निपटने के लिए कई सुझाव दिये गये हैं। शिक्षकों तथा माता-पिता को व्यवहार संबंधी समस्याओं में सुधार के लिए दण्डात्मक के बजाए सकारात्मक तरीकों का उपयोग करना चाहिए। कुछ विशेष परिस्थितियों में दण्ड प्रभावी हो सकता है। यह तय करने के लिए कि किस प्रकार का सुधारात्मक उपाय उपयोग में लाया जाए, शिक्षक तथा माता-पिता को बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों तथा इसके दीर्घकालिक परिणामों पर विचार करना चाहिए। सुधारात्मक उपाय को विद्यार्थी-विशेष के अनुकूल भी होना चाहिए।

वैसे बच्चों को, जिन्हें व्यवहार संबंधी समस्याएँ हैं, उन्हें इसे समझने तथा इनका सामना करने के लिए शिक्षकों तथा माता-पिता के सहायता की आवश्यकता होती है जिससे कि वे अपने व्यवहार में बदलाव ला सकें तथा अकादमिक व व्यक्तिगत जीवन में बेहतर कर सकें। शिक्षकों तथा माता-पिता को यह पहचानने का प्रयास करना चाहिए कि व्यवहार संबंधी समस्या के कारण बच्चे के भीतर हैं अथवा वातावरण में। इसके लिए उन्हें व्यक्ति के भीतर के अच्छे तथा सकारात्मक पक्षों को अहमियत देनी होगी तथा उन्हें अपने व्यवहार संबंधी समस्या में बदलाव लाने के लिए सामाजिक रूप से उपयुक्त प्रतिक्रिया देनी होगी।

## 15.9 इकाई अन्त अभ्यास

- 1) समुदाय में ऐसी संस्थाओं की एक सूची तैयार करें जो किशोरों को सेवाएं उपलब्ध कराती हैं। उपलब्ध सेवाओं तथा रेफर किये जाने के तरीकों की व्याख्या करें।
- 2) अपने पास-पड़ोस में एक विद्यालय का भ्रमण करें तथा प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकों से उनके कुछ किशोर विद्यार्थियों के प्रचलित व्यवहार संबंधी समस्याओं पर चर्चा करें। ऐसे विद्यार्थियों की सहायता के लिए विद्यालय द्वारा उठाए गये कदमों के विषय में पता लगाएं।

---

## 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 सैद्धान्तिक 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 वैसे 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। वैसे 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 पड़ता 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।

