International Journal of Sanskrit Research 2019; 5(3): 74-77

International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2019; 5(3): 74-77
© 2019 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 16-03-2019
Accepted: 18-04-2019

श्रीकरः वि

शोधच्छात्रः, राजीवगान्धीपरिसरः,

मेणसे, श्रृङ्गेरी, कर्नाटक, भारत

Correspondence

श्रीकरः वि

शोधच्छात्रः, राजीवगान्धीपरिसरः,

मेणसे, श्रृङ्गेरी, कर्नाटक, भारत

अध्यापकस्य मानसिकस्वास्थ्यम्

श्रीकरः वि

मानवजीवनस्याभिन्नाङ्गं भवति शिक्षा । इयं विकासस्य प्रक्रियापि विद्यते । एवञ्च प्रक्रियेयमनवरतं प्रचाल्यमाना अस्ति । मानवः प्रत्येकस्यां परिस्थितौ किमपि अवश्यमेव शिक्षते । शिक्षा व्यक्तेः सर्वतोमुखविकासं करोति । एवञ्च समाजस्य सम्पूर्णविकासाय आधारशिला वर्तते । इयं शिक्षा मानवस्य निर्माणं कृत्वा तं व्यवहारयोग्यं करोति । शिक्षायाः माध्यमेनैव अन्तर्निहितगुणानां विकासः सम्भवति । अस्य विकासस्य विद्यालयः लघुसमाजस्य प्रतिबिम्बत्वेन कार्यस्थानं भवति । अध्यापकः एतादृशं वातावरणं समुपस्थापयति यत्र राष्ट्रस्य भविष्यस्य च निर्माणं भवति । इदं निर्माणकार्यं सुस्थिरोचितदिशि स्यादिति दायित्त्वं शिक्षकाणां विद्यते ।

अध्यापकस्य मानसिकस्वास्थ्यम्

शिक्षकाः भाविभारतपौराणां निर्मातारः वर्तन्ते । वैद्यः, अभियन्ता,वणिक्, न्यायनिपुणः, राजकीयनेता इत्यादयः सर्वेऽपि विद्यालयशिक्षकैः प्रभाविताः भवन्ति । शिक्षकस्य भाषा,व्यवहारः व्यक्तित्वम्, जीवनशैली इत्यादयः छात्रान् अत्यन्तं प्रभावयन्ति । बालानाम् इच्छाः, अभिरुचयः, अभिवृत्तयःशिक्षकैः प्रभाविताः भवन्ति । तादृशशिक्षकः मानसिकरीत्या अस्वस्थः चेत् तस्य प्रतिकूलप्रभावः छात्रेषु भवति । शिक्षकस्य केचन अवगुणाः छात्राःअपि प्राप्नुयुः । अतः छात्राणां मानसिकस्वास्थ्यस्य चिन्तनात् पूर्वमेव अध्यापकस्य मानसिकस्वास्थ्यविषये ज्ञातव्यम् ।

मानसिकस्वास्थ्यस्य परिभाषा

कल्ट-मास्लोमहदयौ- जीवनस्य कठिनपरिस्थितिषु समायोजने या मानसिकशक्तिः साहाय्यं करोति सैव मानासिकस्वास्थ्यम् इति कथ्यते ।

Mental health is the ability which helps us to seek adjustment in the difficult situations of our life – cults & Mostlay

2. लेडल् महोदयः – वास्ताविकतासूत्रमवलम्ब्य वातावरणेन साकं उचित-समायोजनस्यसामर्थ्यमेव मानसिकस्वास्थ्यम् इत्युच्यते । Mental health means the ability to make asquate adjustments to the environment on the plane reality Ladell

3. पि बि ल्युकन्- यः सन्तोषेण जीवनं यापयति, यः प्रतिवेशिभिः सह शाल्या व्यवहरति, स्वास्यापत्यानि स्वस्थनागरिकत्वेन परिवर्तयति, यः स्वस्य कर्तव्यानि पूरयित्वा समाजसेवार्थं समयं यापयति सः मानसिकस्वस्थः इति वक्तुं शक्यते ।

अध्यापकानां मनसिक-अस्वास्थ्यस्य कारणानि

अध्यापकानां मानसिकास्वास्थ्यस्य बहूनि कारणानि वर्तन्ते । तत्र यद्यपि परिवारसम्बध्दानि सामाजिकानि च कारणानि वर्तन्ते । तथापि विद्यालयसम्बध्दकारणान्येवा असन्तृप्तेः व्याकुलतायाश्च मुख्यानि वर्तन्ते । तानि यथा-

१.कार्यभारः प्राथमिकः माध्यमिकविद्यालयाध्यापकेषु महान् कार्यभारः वर्तते । समयसारिणीम् आश्रित्य सप्त अथवा षट् कालांशान् प्रतिदिनं बोधयति । अध्यापनीयविषयाणां पाठयोजना लेखनीया । प्रतिमासं छात्रेभ्यः विहितपरीक्षायाः उत्तरपुस्तकानां मूल्याङ्कनं कर्तव्यम् । शिक्षक एव विविधाः सहपाठ्यगामिक्रियाः आयोजयति सञ्चालयति च । कदाचित् कार्यालयस्य अतिरिक्तदायित्वमपि शिक्षकाः निर्वाहन्ति । इत्थं कार्यबाहुल्येन व्यस्तास्सन्तः व्याकुलतामनुभवन्ति ।

२. न्यूनवेतनम् : अन्यवृत्तीनामपेक्षया शिक्षकाणां वेतनम् अतीव न्यूनं वर्तते । असर्वकारीयपाठशालासु (private school) कार्यं कुर्वाणाः अध्यापकाः महत्कार्यं कृत्वापि परिवारपोषणाय अपेक्षितवेतनं न प्राप्नुवन्ति । शिक्षकाणामयं निम्नार्थिकस्तरः तेषां सामाजिकगौरवमपि प्रभावयति ।

३. विध्यालये सौकर्याणाम् अभावः । बहुषु सर्वकारविद्यालयेषु योग्यभवनानि, ग्रान्थलयः, दृश्यश्रव्योपकरणानि, पेयजलम्, शौचालयः इत्यादयः न सन्ति । केषुचित् विद्यालयेषु कक्ष्याप्रकोष्ठेषु श्यामफलकमपि न वर्तते । इत्थं सौकर्याणामभावः (Lack of infrastructure) तेषामसन्तोषाय कारणं वर्तते ।

४.आजीविकायाः अस्थिरता सम्प्रति भारते सर्वकारविद्यालयानां अपेक्षया असर्वकारीयविद्यालयाः अधिकाः वर्तन्ते । तत्र विजनविद्यालयेषु याजमान्यं स्वेच्छानुसारं शिक्षकाणां नियुक्तिं करोति । अतः बहवः शिक्षकाः अस्थिरताभावेन जीवनं यापयन्ति।

५. जातिविभेदाः भारते स्वन्त्र्यप्राप्तेः बहुवर्षाणामनन्तरमपि जाति-मत-कुलभेदेन जनाः विभक्ताः, विभज्यमानाश्च वर्तन्ते । राजकीयनेतारः अपि स्वार्थभावनया जाति-प्रजातिभिः जनान् वर्गीकृत्य पालयन्ति । अतः विद्यालयेष्वपि प्रबलजातियाः अन्यान् पीडयन्ति ।

६. प्राजातान्त्रिकवातावरणस्य अभावः केषुचित् विद्यालयेषु स्वाभिप्रायान् प्रकाशयितुम् अध्यापकानां स्वातन्त्र्यं नास्ति । अधिकारिणः लघु लघु विषयेष्वपि शिक्षकान् निन्दन्ति । कदाचित् पक्षापातेन व्यवहरन्ति च ।

७. प्रायः विद्यालयेषु अध्यापकयोः मध्ये, अध्यापकप्रधानाध्यापकयोः मध्ये, अध्यापक-प्रबन्धकयोः मध्ये च सङ्घर्षाः चलन्त्यैव । अतः एतैः कारणैः अध्यापकस्य मानसिकस्वास्थ्यं विकसितं न भवति ।

उत्तममानसिकस्वास्थ्यस्य लक्षणानि

मानसिकस्वस्थ्यमनुष्यः स्वाचारव्यवहारैः व्यक्तित्वविशेषताभिः सामान्यानाम् अथवा कुसमायोजितानापेक्षया भिन्नः भवति । सामान्यतया तस्य एतानि लक्षणानि भवन्ति –

1. मानसिकस्वथमनुष्यः स्वस्य सामर्थ्यानि, व्यूनताश्च सम्यक् जानाति । अतः सः स्वासामर्थ्यापेक्षया कठिनकार्याणि अथवा अतिसरलकार्याणि न चिनोति ।
2. सः नूतनपरिवेषे शीघ्रमेव सामञ्जस्यं प्राप्नोति ।

3. सः स्वातन्त्र्येण चिन्तयति । कठिनपरिस्थितिषु योग्यनिर्णयं स्वीकरोति ।
4. सः काल्पनिकप्रपञ्चे न विहरति । परन्तु यथार्थतया वास्तविकतायाश्च विषये चिन्तयति ।
5. सः स्वसमूहे भक्तिं विश्वासञ्च प्रकटयति । सः स्वव्यवहारेण सदस्यानां चित्तमपहरति ।
6. तस्य संवेगाः स्थिराः परिपक्वाश्च भवन्ति । सः प्रीति –हर्ष-क्रोध-भयादीन् संवेगान् स्वयं नियन्त्रयति ।
7. सः आत्मविश्वासी, आशावादी (Optimist)च भवति ।
8. सः स्वव्यवसायेन कार्येण च संपूर्णतया सन्तुष्टः भवति ।
9. सः मानसिकतन्यता (Mental tension) व्याकुलता (anxiety) मानसिकद्वन्द्वम् (Mental conflict) इत्यादिभिः मुक्तः भवति ।
10. सः जीवने प्राप्तवैफल्यानि स्मृत्वा व्याकुलः न भवति, परन्तु वैफल्यानाश्रित्य भाविजीवनस्य योजनां करोति ।

अध्यापकानां मानसिक-अस्वस्थ्यस्य निवारणोपायाः

1. विद्यालयस्य वातावरणं सहयोगः सहानुभूतिपूर्णञ्च भवेत् । वर्गभावनायाः कृते स्थानं न दातव्यम् ।
2. अध्यापकानां वेतने वृध्दिः करणीया ।
3. उद्योगस्य सुरक्षा प्रदातव्या ।
4. अध्यापक-कार्येषु शिक्षणस्य कृते प्रमुखता भवेत् । शिक्षकाणाम् कृते अध्यापनकार्यं विहाय निर्वाचन-सर्वेक्षणादिकार्यं (Election duty, survey duty)न दातव्यम्।
5. अध्यापकानां कृते क्रीडासुमनोरञ्जनादिकार्यक्रमेषु भागग्रहणाय अवकाशं दद्यात् ।
6. समयानुसारं अध्यापकस्य कृते स्वविचाराभिव्यक्तेः अवसरः प्रदातव्यः ।
7. शिक्षणसामग्रीणां विद्यालये व्यवस्था भवेत् ।

अध्यापकानां कृते परामर्शः

1. समये पर्याप्तरूपेण योग्यभोजनं कार्यकालं समाप्य विश्रान्तिं च स्वीकुर्युः शिक्षकाः । अष्टघण्टानां निद्रा मनुष्यं स्वस्थं करोति ।
2. योजनाबध्दरूपेण सम्यक् आलोच्य कार्यं करणीयम् ।
3. अध्यापकाः मानसिकस्वास्थ्यरक्षणार्थं वृत्तिभारं निवारयितुं ध्यान-योगासननानाम् अभ्यासं कुर्युः । अधुनिकमनोचिकित्सकाः शिक्षाविदः चापि ध्यानस्य आवश्यकतां अङ्गीकुर्वन्ति एव ।
4. दैहिकव्यायामस्य अनुष्ठानेन शरीरे स्वास्थ्यं मानसिकसंतुलनं च प्राप्यते ।
5. जीवनं प्रति उद्योगं प्रति सकारात्मकदृष्टिकोणं स्थापयेत् ।
6. स्वस्य अत्मगौरवं शिक्षकः रक्षेत् । इतरेषु योग्यव्यवहारं प्रदर्शयेत् ।
7. मादकद्रव्याणां सेवनं त्यक्तव्यम् ।

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. रेड्डि नागमुनि पि,शिक्षामनोविज्ञानम्, राष्ट्रियसंस्कृतविद्यापीठं तिरुपति २००८
2. पाठक्,पी.डी; शिक्षा मनोविज्ञान,विनोद् पुस्तकमन्दिर् आगरा, नवीनतम संस्करण २००९
3. पाण्डेय, के पि नवीन शिक्षामनोविज्ञान, विश्वविद्यालय प्रकाशन् वाराणासी, चतुर्थसंस्करण-२०१३
4. पाण्डेय, रामशकल; शैक्षिकनियोजन और् वित्तप्रबन्धन, विनोद् पुस्तक् मन्दिर्, आगरा, २०१०
5. मिश्र, लोकमान्य; आधुनिक शिक्षा मनोविज्ञान,मृगाक्षी प्रकाशन् लखनऊ, प्रथमसंस्करण २००५
6. मिश्र,महेन्द्रकुमार्; असामान्य मनोविज्ञान्,अर्जुन् पब्लिंशिंग् हाउस् नई दिल्ली, प्रथमसंस्करण-२०११
7. भटनागर् एस्,एण्ड सक्सेना ए:एडवांस्ड् एज्युकेशनल् साईक्लोजी, आर् लाल् बुक् डिपो मेरठ् प्रथमसंस्करण-२००५

8. ढुङ्गेलः डा धरणी; योगदर्शने स्वास्थ्यविज्ञानम्, प्रतिभ प्रकाशन् देहली २०१४
9. श्रीनिवास, डा. बि. पद्ममित्र; शिक्षायाः मनोवैज्ञानिकधाराः, जगदीश संस्कृत पुस्तकालय, जयपुर, राजस्थान- 2012
10. सिंह फतेह, शिक्षामनोविज्ञानम्, आदित्य प्रकाशन, जयपुर, राजस्थान, 2005