

प्राथमिक स्तर के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारक

¹नीलकमल सोनी, ²डॉ. के.सी. भगत (सहायक प्रोफेसर)

¹शोधार्थी, ² शोध निर्देशक

1-2 विभाग: मनोविज्ञान, भारती विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग)

सार

यह पत्र प्राथमिक विद्यालय के बच्चों (आयु 4–10 वर्ष) के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख मानसिक और सामाजिक कारकों की जांच करता है, जो संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक विकास के महत्वपूर्ण चरणों में होते हैं। प्राथमिक शिक्षा, जो कक्षा 1 से 5 तक फैली होती है, बच्चों की शिक्षा, व्यवहार और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अध्ययन विभिन्न प्रभावों की जांच करता है, जैसे कि परिवार का माहौल, सहपाठी संबंध, विद्यालय का माहौल, और सामाजिक दबाव, और यह कैसे इन कारकों के कारण भावनात्मक अस्थिरता, असुरक्षा और आक्रामकता जैसे व्यवहारिक मुद्दे उत्पन्न होते हैं। माता-पिता की भागीदारी, शैक्षिक दबाव, सामाजिक अनुकूलन की चुनौतियाँ, और कक्षा के भीतर शारीरिक और भावनात्मक गतिशीलता पर भी गहराई से चर्चा की गई है। इसके अतिरिक्त, यह पत्र सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा के महत्व को उजागर करता है, जो भावनात्मक लचीलापन, संघर्ष समाधान कौशल और समग्र मानसिक कल्याण को बढ़ावा देता है। इस चरण में बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य उनकी शैक्षिक सफलता, भावनात्मक विकास और जीवनभर की भलाई के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह निष्कर्ष पर पहुँचता है कि एक संतुलित शैक्षिक माहौल और सहायक पारिवारिक और सामाजिक संरचनाओं की आवश्यकता है, ताकि छोटे बच्चों में मानसिक स्थिरता और भावनात्मक विकास को बढ़ावा दिया जा सके।

मुख्य शब्द: प्राथमिक विद्यालय के बच्चे, मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक कारक, सामाजिक कारक, भावनात्मक विकास, शैक्षिक दबाव, आक्रामकता, सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा।

भूमिका

प्राथमिक स्तर कक्षा 1 से 5 तक की शिक्षा होती है। प्राथमिक स्तर में सामान्यतः 4 से 10 वर्ष की आयु वाले बच्चों को शामिल किया जाता है। 86 संवैधानिक संसोधन (दिसम्बर 2002) के आधार पर प्रारंभिक शिक्षा को मौलिक अधिकार के रूप में संविधान में शामिल कर लिया गया है। प्राथमिक स्तर के बच्चों में ज्ञान का विकास औपचारिक अर्थात् विद्यालय और अनौपचारिक अर्थात् परिवार, समाज आदि के द्वारा होता है।

प्राथमिक स्तर में शिक्षा का उद्देश्य कई स्तरों पर बच्चों की सहायता करना है। उनकी प्राथमिक शिक्षा के दौरान, बच्चों को सोचने, समझने, सामाजिक वातावरण को जानने, नागरिकता और बुनियादी मूल्यों को विकसित करने के लिए सिखाया जाता है।

प्राथमिक स्तर की शिक्षा, आम तौर पर 5 से 11 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए, आजीवन सीखने की नींव रखने में एक महत्वपूर्ण चरण है। इन वर्षों के दौरान, छात्र आवश्यक शैक्षणिक कौशल विकसित करना शुरू करते हैं और साक्षरता, गणित, विज्ञान, सामाजिक अध्ययन और कला सहित कई विषयों का पता लगाते हैं। साक्षरता में, छात्र ध्वन्यात्मकता और पढ़ने की समझ से शुरू करते हैं, सरल वाक्य, कहानियाँ लिखना और बुनियादी व्याकरण के नियम सीखना सीखते हैं। जैसे-जैसे वे विकसित होते हैं, वे अपनी शब्दावली का विस्तार भी करते हैं और पाठों को समझने और उनका विश्लेषण करने की अपनी क्षमता में सुधार करते हैं। लेखन अधिक संरचित हो जाता है, विचारों को व्यवस्थित करने और उचित विराम चिह्नों और वर्तनी का उपयोग करने पर ध्यान केंद्रित करता है।

इस स्तर पर गणित संख्याओं और बुनियादी संचालनों की मजबूत समझ बनाने पर केंद्रित है। छात्र जोड़, घटाव, गुणा और भाग सीखते हैं, और उन्हें भिन्न, माप और ज्यामिति जैसी अवधारणाओं से परिचित कराया

जाता है। वे संख्याओं को दर्शाने के लिए वस्तुओं का उपयोग करने जैसी व्यावहारिक गतिविधियों में संलग्न होते हैं, जो उन्हें गणितीय अवधारणाओं की कल्पना करने और समस्या-समाधान कौशल विकसित करने में मदद करती हैं। जैसे-जैसे छात्र बड़े होते हैं, वे इन बुनियादी कौशलों को वास्तविक जीवन की स्थितियों में लागू करते हैं, जैसे पैसे गिनना, समय बताना और लंबाई या वजन मापना।

विज्ञान में, प्राथमिक विद्यालय के छात्र सरल प्रयोगों और अवलोकन-आधारित शिक्षा के माध्यम से प्राकृतिक दुनिया का पता लगाते हैं। वे मौसम, पौधे और पशु जीवन चक्र, पदार्थों के गुण और बल और गति जैसे बुनियादी भौतिक सिद्धांतों जैसे विषयों के बारे में सीखते हैं। बीज बोने या पदार्थों का परीक्षण करके यह देखने जैसी व्यावहारिक गतिविधियों के माध्यम से कि वे तैरते हैं या डूबते हैं, बच्चों में जिज्ञासा की भावना विकसित होती है और वे वैज्ञानिक पद्धति को समझना शुरू करते हैं। विज्ञान को पाठ जिज्ञासा और आलोचनात्मक सोच को प्रोत्साहित करते हैं, क्योंकि छात्र प्रश्न पूछते हैं, भविष्यवाणियाँ करते हैं और अपने प्रयोगों के परिणामों का विश्लेषण करते हैं।

प्राथमिक स्तर पर सामाजिक अध्ययन छात्रों को समुदाय, नागरिकता और भूगोल की अवधारणाओं से परिचित कराते हैं। वे अपने आस-पास के परिवेश के बारे में सीखते हैं – जैसे कि उनका पड़ोस, पाठशाला और परिवार – देश, महाद्वीप और वैश्विक स्थलों जैसे व्यापक विषयों पर विस्तार करने से पहले। बुनियादी मानचित्र कौशल सिखाए जाते हैं, और छात्रों को ऐतिहासिक हस्तियों और घटनाओं से सरल, संबंधित तरीके से परिचित कराया जाता है। ये पाठ छात्रों को दुनिया में उनके स्थान और सहयोग, निष्पक्षता और दूसरों के प्रति सम्मान के महत्व को समझने में मदद करते हैं।

दृश्य कला, संगीत और नाटक जैसी कलाएँ प्राथमिक शिक्षा में रचनात्मकता और आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ावा देकर महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। बच्चों को अपनी रचनात्मकता का पता लगाने के लिए कला में विभिन्न माध्यमों, चाहे वह ड्राइंग, पेंटिंग या मूर्तिकला हो, के साथ प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। संगीत में, वे गीत गाते हैं, लय सीखते हैं और सरल वाद्ययंत्र भी बजाते हैं। नाटक और भूमिका निभाने वाली गतिविधियाँ छात्रों को भावनाओं को व्यक्त करने, कहानी कहने का अभ्यास करने और संचार कौशल विकसित करने की अनुमति देती हैं। ये रचनात्मक आउटलेट न केवल मजेदार हैं बल्कि बच्चों को समस्या-समाधान कौशल विकसित करने, आत्मविश्वास बनाने और उनकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बेहतर बनाने में भी मदद करते हैं।

शारीरिक शिक्षा (पीई) प्राथमिक पाठ्यक्रम का एक अनिवार्य हिस्सा है, जो शारीरिक विकास, समन्वय और टीमवर्क पर ध्यान केंद्रित करता है। छात्र ऐसे खेलों और गतिविधियों में भाग लेते हैं जो उन्हें अपने मोटर कौशल को बेहतर बनाने में मदद करते हैं, जैसे दौड़ना, कूदना और फेंकना। टीम के खेल और समूह गतिविधियों के माध्यम से, वे सहयोग, अच्छे खेल कौशल और स्वास्थ्य के लिए सक्रिय रहने के महत्व के बारे में भी सीखते हैं। ये गतिविधियाँ शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं और बच्चों को महत्वपूर्ण सामाजिक कौशल विकसित करने में मदद करती हैं, जैसे सहयोग और दूसरों के प्रति सम्मान।

सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा (एसईएल) प्राथमिक शिक्षा का एक और महत्वपूर्ण पहलू है। इस उम्र में बच्चे अपनी भावनाओं को पहचानना और नियंत्रित करना, दूसरों की भावनाओं को समझना और स्वस्थ पारस्परिक संबंध विकसित करना सीख रहे हैं। एसईएल पाठ बच्चों को सहानुभूति विकसित करने, संघर्षों को शांतिपूर्वक हल करने और प्रभावी ढंग से संवाद करने में मदद करते हैं। ये कौशल एक सकारात्मक कक्षा वातावरण बनाने और बच्चों के समग्र मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए आवश्यक हैं।

प्राथमिक छात्रों के लिए शिक्षण रणनीतियाँ आकर्षक, संवादात्मक और व्यावहारिक होने के लिए डिज़ाइन की गई हैं। चूंकि छोटे बच्चों का ध्यान अक्सर कम समय तक रहता है, इसलिए पाठों को छोटे, प्रबंधनीय खंडों में विभाजित किया जाता है, अक्सर छात्रों को व्यस्त रखने के लिए गतिविधि या आंदोलन में बदलाव के साथ। दृश्य सहायता, मल्टीमीडिया संसाधन और संवादात्मक खेल अमूर्त अवधारणाओं को अधिक ठोस और समझने में आसान बनाने में मदद करते हैं। शिक्षक छात्रों की प्रगति का आकलन करने और तदनुसार निर्देश समायोजित करने के लिए क्विज, प्रोजेक्ट और अवलोकन संबंधी नोट्स जैसी विभिन्न मूल्यांकन तकनीकों का उपयोग करते हैं।

कुल मिलाकर, प्राथमिक शिक्षा केवल अकादमिक ज्ञान से कहीं अधिक है, यह सीखने के प्रति प्रेम को बढ़ावा देने, रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने और सामाजिक और भावनात्मक कौशल विकसित करने के बारे में

है। एक संतुलित पाठ्यक्रम के माध्यम से जिसमें विभिन्न विषयों और शिक्षण विधियों को शामिल किया जाता है, बच्चे पाठशाला और जीवन दोनों में सफल होने के लिए आवश्यक उपकरण विकसित करते हैं। प्राथमिक विद्यालय के अंत तक, छात्र न केवल बुनियादी शैक्षणिक कौशल से सुसज्जित होते हैं, बल्कि अपने आस-पास की दुनिया की खोज जारी रखने के लिए आत्मविश्वास और जिज्ञासा से भी लैस होते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक विकास से तात्पर्य शक्तियों तथा संवेदनशीलता, अवलोकन, प्रत्ययीकरण, स्मृति, ध्यान, कल्पना, चिन्तन, वृद्धि, तर्क आदि में वृद्धि से होता है। मानसिक शक्तियों का उदय तथा वातावरण के प्रति समायोजन की क्षमता का नाम मानसिक विकास है।

मानसिक विकास सभी मानसिक योग्यताओं एवं क्षमताओं में वृद्धि और विकास से है, जिनके परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकार की समस्याओं को सुलझाने में अपनी मानसिक शक्तियों का प्रर्याप्त उपयोग कर पाता है।

आधुनिक समाज में, समाजीकरण में वृद्धि के साथ-साथ, व्यवहार में विशिष्ट विशेषताओं वाले लोगों की संख्या भी बढ़ रही है। प्राथमिक विद्यालय और पूर्वस्कूली दोनों उम्र के बच्चे अपवाद नहीं हैं। इस उम्र के बच्चों से जुड़ी भावनात्मक विशेषताओं में असुरक्षा, बढ़ती चिंता और भावनात्मक अस्थिरता शामिल हैं। इस प्रकार, पूर्वस्कूली और प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की निगरानी की जानी चाहिए और बाद में सुधार किया जाना चाहिए। किसी भी पाठशाला या किंडरगार्टन में, नियमों का एक सेट होता है जिसका बच्चों को पालन करना चाहिए। भावनात्मक या मानसिक विकारों वाले बच्चों को उन नियमों का पालन करने में कठिनाई होती है। स्वस्थ मानस और भावनात्मक विकास की अवधारणाओं के अनुसार बढ़ते बच्चों के लिए सही व्यवहार का विकास महत्वपूर्ण है। इसके अलावा, यह विचलित व्यवहार के बिना एक पूर्ण विकसित व्यक्तित्व के विकास में योगदान देता है। सामाजिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार बच्चे एक स्वस्थ समाज की कुंजी हैं।

मनोवैज्ञानिक अनुकूलन प्रीपाठशाला और प्राथमिक विद्यालय के बच्चे की आंतरिक दुनिया को प्रभावित करता है। अनुकूलन की विशेषता बच्चे की मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्थिति और नए सामाजिक वातावरण की आवश्यकताओं के बीच बेमेल होना है। अनुकूलन का कारण किंडरगार्टन या किंडरगार्टन से पाठशाला के बीच स्थानांतरण हो सकता है। अनुकूलन बच्चे की सामान्य और रोगात्मक मानसिक स्थिति के बीच संतुलन बनाना है। मानसिक और सामाजिक अनुकूलन को अलग-अलग किया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य सुधार पर अधिकांश कार्य पाठशाला और प्रीपाठशाला बच्चों में अनुकूलन को अलग-अलग मानते हैं। एक अलग क्षेत्र सामाजिक अनुकूलन के जोखिम वाले बच्चे का अध्ययन करता है। अध्ययन के लिए प्रेरणा की कमी और सीखने की प्रक्रिया में रुचि की कमी को अनुकूलन के परिणाम या अभिव्यक्ति के रूप में माना जाता है। सामाजिक अनुकूलन की विशेषता छात्र के प्रदर्शन की प्रगतिशील विफलता है।

इस बीच, मानसिक अनुकूलन विचलित व्यवहार से जुड़ा हुआ है। सोशल नेटवर्क और कंप्यूटर गेम स्कूली बच्चों के बीच सीखने में रुचि के नुकसान का कारण हैं। कुछ अध्ययनों के अनुसार, यह माता-पिता की ओर से बच्चे पर अपर्याप्त ध्यान देने का परिणाम है। अनुकूलन आमतौर पर तथाकथित “सात साल की उम्र के संकट” से जुड़ा होता है। एक 7 वर्षीय बच्चा समाज और नियमों की व्यवस्था के प्रति अपनी आंतरिक स्थिति (रवैया) विकसित करता है। प्राथमिक विद्यालय की उम्र में, शैक्षिक प्रक्रिया में भागीदारी के लिए आंतरिक दृष्टिकोण और प्रेरणा का एक समूह बनता है। आम तौर पर, अध्ययन की प्रक्रिया में, शैक्षिक और संज्ञानात्मक गतिविधि को खेलने पर हावी होना चाहिए। शैक्षणिक सफलता माता-पिता द्वारा बहुत प्रभावित होती है। प्रीपाठशाला और प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक क्षेत्रों के विकास के लिए शिक्षा भी महत्वपूर्ण है।

प्राथमिक विद्यालय की आयु का एक और महत्वपूर्ण पहलू बढ़ी हुई आक्रामकता है। बच्चों की आक्रामकता एक शैक्षिक वातावरण (किंडरगार्टन) से दूसरे (पाठशाला) में बच्चों के संक्रमण के कारण होती है, क्योंकि पूरी तरह से नई परिस्थितियों के अनुकूल होना आवश्यक है। इस समस्या पर असामयिक ध्यान देने की स्थिति में, एक व्यक्ति विचलित और असामाजिक प्रकार के व्यवहार के साथ बनता है, जो तथ्यों का विश्लेषण करने और आसपास की वास्तविकता की समग्र धारणा में असमर्थ होता है। कुछ रिपोर्टों के अनुसार, प्राथमिक विद्यालय के बच्चों की आक्रामकता आधुनिक स्कूलों में एक गंभीर समस्या है। प्राथमिक विद्यालय और पूर्वस्कूली बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य एक जटिल अवधारणा है। इसमें निम्नलिखित घटक शामिल हैं:

1. बच्चे की आंतरिक दुनिया और मानस के तंत्र का एक साथ विकास जो बाहरी दुनिया के साथ उसकी बातचीत को निर्धारित करता है,
2. बाहरी दुनिया और आंतरिक आत्म के साथ सामंजस्य बाहरी दुनिया से उत्तेजनाओं के जवाब में कार्यों का समन्वय,
3. सामाजिक दायरे से साधियों की खुले, निष्पक्ष रूप में धारणाय भावनात्मक उत्पत्ति का एक गतिशील संपर्क,
4. बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य स्थिर नहीं है, क्योंकि व्यक्तित्व एक गतिशील प्रणाली है जिसके विकास और आत्म-संगठन के अपने तंत्र हैं,
5. सभी व्यक्तियों पर कोई एक मानदंड लागू करना असंभव है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय और अनोखा है,
6. बच्चे द्वारा व्यक्त भावनाओं की पर्याप्तता उसकी भावनात्मक पृष्ठभूमि और अनुभवों पर निर्भर करती है,
7. एक बच्चा, किसी प्रियजन के साथ बातचीत करते हुए, एक व्यक्तिपरक स्थिति विकसित करता है जो उसकी गतिविधि और मानसिक स्वास्थ्य को निर्धारित करता है,

इस प्रकार, माता-पिता का भी प्रीपाठशाला और प्राथमिक पाठशाला के बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

प्राथमिक और प्रीपाठशाला बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन के लिए एकीकृत दृष्टिकोण का उपयोग करने वाले कुछ कार्य हैं। मूल रूप से, शोध इन दो आयु समूहों को अलग-अलग मानते हैं। एक आयु समूह से दूसरे में संक्रमण के दौरान क्या प्रक्रियाएँ होती हैं, साथ ही एक वातावरण (किंडरगार्टन) से दूसरे (पाठशाला) में संक्रमण के दौरान क्या प्रक्रियाएँ होती हैं, इसकी पूरी समझ के लिए, शैक्षिक और संज्ञानात्मक गतिविधि (शैक्षणिक प्रदर्शन), आक्रामक व्यवहार और माता-पिता के बच्चे की सफलता या असफलता के प्रति दृष्टिकोण का व्यापक अध्ययन करना आवश्यक है। यह लेख ऐसा करने का प्रयास करता है। शैक्षणिक प्रदर्शन और आक्रामकता बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। शैक्षणिक प्रदर्शन को व्यवहार के आम तौर पर स्वीकृत मानदंडों से जोड़ा जा सकता है। आक्रामकता भविष्य में व्यक्तित्व के विचलित विकास को निर्धारित करती है। कार्य का उद्देश्य मनोवैज्ञानिक और शैक्षणिक प्रयोग के तहत प्रीपाठशाला और प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के बीच मानसिक स्वास्थ्य में बदलावों का तुलनात्मक विश्लेषण करना है। अध्ययन के उद्देश्यों में शामिल हैं:

- किंडरगार्टन में जाने वाले बच्चों के बीच मानसिक स्वास्थ्य में बदलावों की गतिशीलता का अध्ययन करना,
- प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के बीच एक समान विश्लेषण करना,
- प्रत्येक आयु समूह में प्रचलित कारकों का आकलन करना,
- उन बच्चों के समूहों में इन कारकों का आकलन करना जो अपना खाली समय कंप्यूटर गेम खेलने या इंटरनेट पर (वीडियो, कार्टून आदि देखकर) बिताते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का महत्व

मानसिक स्वास्थ्य के कुछ कार्य या प्रासंगिकता निम्नलिखित हैं जिन पर और अधिक प्रकाश डाला जा सकता है:

1. शारीरिक विकास:-

किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति एक आवश्यक घटक है जो उसके शारीरिक स्वास्थ्य के संरक्षण में भूमिका निभाता है। स्वस्थ मानसिक स्थिति का होना व्यक्ति की स्वस्थ शारीरिक स्थिति बनाने की क्षमता के लिए फायदेमंद है।

2. बौद्धिक विकास:-

जब व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है तो वह अपनी बौद्धिक क्षमताओं, जैसे चिंतन, तर्क, कल्पना, एकाग्रता, स्मृति, समस्या समाधान और रचनात्मकता का अधिकतम उपयोग करने में सक्षम होता है।

3. भावनात्मक विकास:-

भावनात्मक विकास और मानसिक स्वास्थ्य के बीच का संबंध बहुत गहरा है। भावनात्मक रूप से परिपक्व और स्थिर व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ माना जाता है। जब अच्छे भावनात्मक विकास की बात आती है, तो मानसिक स्वास्थ्य लाभकारी होता है।

4. सामाजिक विकास:-

जब किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है तो उसके लिए बेहतरीन सामाजिक संबंध बनाए रखना आसान होता है। इससे उसे सामाजिक रूप से उचित रूप से विकसित होने और अपने सामाजिक वातावरण में उचित तरीके से समायोजित होने में मदद मिलती है।

5. नैतिक विकास:-

जब नैतिक विकास की बात आती है, तो स्वस्थ मानसिक स्थिति का होना फायदेमंद होता है। जब कोई व्यक्ति उत्कृष्ट मानसिक स्वास्थ्य में होता है, तो वह अपनी भावनाओं पर उचित नियंत्रण रखने में सक्षम होता है और अपनी ऊर्जा को समाज में प्रचलित नैतिक मानकों के अनुसार निर्देशित करता है। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थ नैतिकता के निर्माण के लिए फायदेमंद है।

6. पर्याप्त समायोजन:-

जब किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है, तो वह खुद के साथ, अपने आस-पास के वातावरण के साथ और व्यापक दुनिया के साथ अपने संबंधों को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में सक्षम होता है। अपने जीवन की चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में, यह उसे समायोजित करने का तरीका खोजने में सहायता करता है।

7. लक्ष्यों की प्राप्ति:-

जो व्यक्ति अच्छे मानसिक स्वास्थ्य में होते हैं, वे अपने जीवन के उद्देश्यों को बेहतर ढंग से प्राप्त करने में सक्षम होते हैं, जिससे उन्हें संतुष्टि और आनंद की अनुभूति होती है।

8. जीवन की वास्तविकताएं:-

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने में मदद करता है।

9. समाज की प्रगति:-

जब व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है तो वह अधिकारों और दायित्वों की संतुलित समझ स्थापित करने में बेहतर सक्षम होता है। यह समुदाय में शांति, विकास और खुशी लाने में योगदान देता है।

10. एकीकृत व्यक्तित्व:-

स्वस्थ मानसिक स्थिति का होना एक ऐसे व्यक्तित्व के विकास के लिए लाभदायक है जो अपने कामकाज में स्वस्थ, संतुलित, एकीकृत और सामंजस्यपूर्ण हो। मन की स्थिति, संतोष, आनंद और खुद के साथ और दुनिया के साथ सामंजस्य सभी इसकी उपस्थिति के परिणामस्वरूप बढ़ जाते हैं।

11. मानसिक विकार की रोकथाम:-

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को मानसिक बीमारी, व्यवहार संबंधी असामान्यताओं और मानसिक बीमारियों से बचाता है, जो व्यक्ति के लिए बहुत बड़ा लाभ है। यह भावनाओं के टूटने और असंतुलन को रोकता है।

पाठशाला के माहौल में मानसिक स्वास्थ्य

पाठशाला का माहौल बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है। जब कोई बच्चा पाठशाला में असुरक्षा की भावना का अनुभव करता है, तो उसका मन लगातार चिंता और भय से भरा रहता है। सांप्रदायिकता, पूर्वाग्रह और खराब प्रबंधन के कारण कई तरह की दुश्मनी होती है। ये दुश्मनी माहौल को जीना मुश्किल बना देती है और विकास में बाधा डालती है। इन पर्यावरणीय प्रभावों के परिणामस्वरूप बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- प्रथम, प्रोफेसरों के अनुचित कार्य।
- शैक्षणिक एवं अन्य जिम्मेदारियों पर अत्यधिक दबाव डाला जा रहा है।
- यह मूल्यांकन की एक अप्रभावी पद्धति है, इसमें कुछ हद तक व्यक्तिपरकता शामिल है, तथा प्रशिक्षक द्वारा किया गया अंकन व्यवस्थित नहीं है।
- इस असफलता से उत्पन्न तनाव
- पाठशाला का अत्यधिक कार्य

- एक कठोर पाठ्यक्रम जिसे युवा अपने सर्वोत्तम प्रयासों के बावजूद भी नहीं समझ पाते।

निर्मित पर्यावरण का प्रत्यक्ष मानसिक स्वास्थ्य सहसंबंध

ऐसी आबादी के लिए आवास में उतार-चढ़ाव को कम किया जाता है, इस प्रकार स्वास्थ्य परिणामों के साथ चर्चा के आकलन को कमतर आंका जाता है। इसके अलावा, आवास गुणवत्ता मूल्यांकन उपकरणों में अक्सर दो चीजें होती हैं, जिनमें से कुछ द्विभाजक होती हैं, और शायद ही कभी विश्वसनीयता माप को शामिल करती हैं। क्रिस्टेंसन ने आवास गुणवत्ता और निजी संतुष्टि की सूचियों के बीच संबंधों को देखा, आवास गुणवत्ता मूल्यांकन उपकरणों की निरंतर गुणवत्ता में सुधार करके स्पष्ट परिवर्तन में उल्लेखनीय वृद्धि दिखाई। आवास की गुणवत्ता और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के बीच सकारात्मक संबंध के लिए कुछ स्पष्टीकरण विज्ञापित किए गए हैं। कम गुणवत्ता वाले आवास के साथ अक्सर कमजोरी भी होती है। मरम्मत और सुस्त जमींदारों के साथ लगातार चुनौतियाँ हैं। कम गुणवत्ता वाले आवास के निवासी बच्चों में सामाजिक भावनात्मक मुद्दों के लिए जोखिम कारक हैं। स्वचालित प्रवास अधिक उम्र के और मध्यम आयु वर्ग के वयस्कों के बीच मानसिक परिवर्तन को भी प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है। कम गुणवत्ता वाले आवास पृष्ठभूमि में रहने वाले व्यक्ति शर्मिंदगी महसूस करते हैं और यह उनके बंधन का कुछ हिस्सा खुद पर डाल सकता है। खराब आवास में रहने वाले अभिभावक अपर्याप्त सुरक्षा बीमा (उदाहरण के लिए धूम्रपान अलार्म, उबलते पानी के तापमान नियंत्रक) सहित स्वास्थ्य जोखिमों से लड़ने में अधिक कुशल होते हैं। कम वेतन वाले पड़ोस से लेकर केंद्र वेतन क्षेत्रों के लिए आवास वाउचर कार्यक्रमों के बारे में हाल ही में विभिन्न मार्गों का पता लगाना दो वयस्कों और युवाओं के लिए भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार से संबंधित है। निजी इकाई की प्रकृति को उस क्षेत्र की सेटिंग से अलग करना मुश्किल है जिसमें आवास की व्यवस्था की गई है। उदाहरण के लिए, कई पारिवारिक आवास व्यस्त सड़क के निकट होने के लिए बाध्य हैं। कम गुणवत्ता वाले आवास शहरी सड़क के विभिन्न संकेतकों वाले पड़ोस में स्थित होने के लिए बाध्य हैं। विकासशील लेखन यह दर्शाता है कि क्षेत्र की गुणवत्ता बच्चों और उनके परिवारों पर पारिवारिक एसईएस से मुक्त मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य प्रभाव डालती है। अफसोस की बात है कि इनमें से कोई भी परीक्षा पड़ोस की शारीरिक विशेषताओं को स्पष्ट नहीं करती है, बल्कि विभिन्न सामाजिक और शारीरिक लक्षणों की पैकेज्ड सूची के रूप में पड़ोस की गुणवत्ता को परिभाषित करती है। हाल ही में पाया गया कि डेक एक्सेस वाले आवास क्षेत्रों में दुःख की दर अधिक थी डेक एक्सेस टू लिविंग अरेंजमेंट मल्टीफैमिली यूनिट हैं, जिसमें लोग लॉफ्ट को सीधे केंद्रीय सीढ़ियों से जुड़े खुले वॉकवे पर खोलते हैं।

मानसिक सुविधाएं जब अस्पताल में भर्ती लोगों के बीच सामाजिक संचार सामाजिक जुड़ाव को बढ़ावा देने के लिए फर्नीचर को फिर से तैयार किया जाता है और अलग-थलग अव्यक्त अभ्यास आदेश। टिमको ने प्रदर्शित किया कि मानसिक कार्यालयों में बेहतर शारीरिक शिष्टाचार शारीरिक परिवर्तनों के कई संकेतकों से पूरी तरह से जुड़े हुए थे। उपरोक्त संस्थागत जांच मानसिक कार्यालयों पर केंद्रित थी। जिमिंग को विकासात्मक रूप से अक्षम लोगों के लिए अस्पताल में संरचनात्मक पुनर्रचना का आकलन करने का मौका मिला। विशाल खुले आराम करने वाले वार्ड जो आम तौर पर 15 से 20 गंभीर रूप से विकलांग वयस्कों को समायोजित करते थे, उन्हें तीन अलग-अलग निजी संरचनाओं के सुइट्स, छोटे हॉल और खुले सोने वाले वार्डों में बदल दिया गया था, जो आधे आकार के विभाजित स्थानों में मापे गए थे, उस समय खुले वार्ड कई मामलों में खुले कार्यालय की योजना की तरह दिखते थे। अल्जाइमर सुविधाएं हालांकि अनुसंधान का एक और उभरता हुआ क्षेत्र है, लेकिन इस बात के प्रमाण हैं कि संरचना अल्जाइमर रोगियों की समृद्धि में अंतर ला सकती है। संरचना हाइलाइट के बीच सकारात्मक भावनात्मक कल्याण परिणामों के साथ सबसे अच्छी रिपोर्ट की गई है जिसमें कम निराशा, कम घबराहट और सामाजिक अशांति के प्रभावों में कमी शामिल है, जो छोटे बनाव बड़ी इकाइयों के साथ एक बार के स्तर में कमी के साथ बुनियादी ज्यामितीय मंजिल योजनाओं के मील के पत्थर और महान साइनेज के निपटान और बिना संस्थागत उत्तरोत्तर घर जैसी हाइलाइट्स की व्यवस्था के साथ हैं। पत्र विशेष रूप से व्यवहार्य हो सकता है विन्यास रिकॉर्ड की गई अवधि से चुनता है समन्वय करने वाले लोग वयस्कता केंद्र में शामिल हैं। अफसोस की बात है कि इन जांचों के बारे में कमजोर शोध विन्यास के बुरे प्रभावों का अनुभव अक्सर उचित नियंत्रण से चूक जाता है। झुंड बनाना – लेखन की जांच झुंड बनाने की एक फाइल, प्रति कमरे व्यक्तियों की संख्या और मानसिक

दुख के बीच रचनात्मक संबंधों को उजागर करती है। प्रति मूल्यांकन पथ में ऐसे कुल व्यक्तियों में अनुमानित जामिंग की फाइलें मनोवैज्ञानिक कल्याण परिणामों से बहुत कम संबंध रखती हैं। इसके अलावा, प्रति कमरे व्यक्तियों की संख्या का अनुमान लगाने में, अकेले रहने वाले व्यक्तियों को रोकना आवश्यक है, क्योंकि एकल रहने की व्यवस्था बहुत हद तक अव्यवस्थित व्यवहार का एक स्रोत है। प्रति कमरे व्यक्तियों की संख्या और मानसिक दर्द के बारे में जानकारी कुछ महत्वहीन खोजों के साथ स्थिर है, जो संभवतः मोटाई में कम सीमा और साथ ही मनोवैज्ञानिक कल्याण के खराब अनुमान के कारण है। अनुसंधान केंद्र में अनियमित कार्य से लेकर क्षणिक झुंड बनाने तक के परीक्षण नकारात्मक प्रभाव और साथ ही शारीरिक दबाव पर उल्लेखनीय प्रभाव उजागर करते हैं। विनियमित आबादी की जांच झुंड बनाने और मानसिक दर्द के बीच संबंध साबित करती है। छात्रों की महत्वपूर्ण वृद्धि भी तुलनात्मक पैटर्न को उजागर करती है। जेल अध्ययनों में से एक में अनुदैर्घ्य जानकारी शामिल थी, जिसमें जेल की कोठरी की मोटाई में परिवर्तन समृद्धि में उतार-चढ़ाव के साथ मेल खाते थे। कुछ निजी मोटाई भी भाग प्रतिक्रिया संबंध के सबूत को उजागर करती है। इसके अलावा, आगामी, अनुदैर्घ्य जांच से पता चला कि यद्यपि प्रारंभिक निवास पर निजी घनत्व मानसिक संकट से जुड़ा नहीं था, छह महीने बाद यह मानसिक पीड़ा में वृद्धि के साथ दृढ़ता से जुड़ा हुआ था। बच्चों के निजी भीड़भाड़ से संबंधित प्रतिकूल भावनात्मक स्वास्थ्य का भी सबूत है।

शोर –शराबा और मानसिक स्वास्थ्य पर किए गए अधिकांश शोधों ने हवाई अड्डे के शोर की शुरुआत की जांच की है। शुरुआती जांच मानसिक पुष्टि पर केंद्रित थी, जिसमें शुरुआती जांचों ने विमान के शोर की प्रस्तुति और मानसिक पुष्टि में वृद्धि के बीच सकारात्मक संबंध का समर्थन किया। वित्तीय स्थिति के लिए बेहतर नियंत्रण के साथ अनुवर्ती कार्य ने इस पिछले लेखन को काफी हद तक गलत साबित कर दिया है। हालाँकि, इस बात के प्रमाण हैं कि हवाई अड्डों से नेटवर्क शोर की प्रस्तुति मानसिक पुष्टि की तुलना में मानसिक समृद्धि के कम विनाशकारी आंकड़ों से संबंधित हो सकती है। दुर्भाग्य से, मानसिक परेशानी पर किए गए इन अध्ययनों में से अधिकांश क्रॉस-सेक्शनल हैं, हालाँकि कई में एसईएस के लिए मापनीय नियंत्रण शामिल हैं। ऑस्ट्रेलिया के समुदायों में सड़कों और ट्रेनों से ट्रेफिक शोर के संपर्क में आने वाले बच्चों के अध्ययन ने शोर और मानसिक दुख के बीच भाग प्रतिक्रिया कार्य किया। इस अध्ययन ने उच्च प्राकृतिक जोखिम (जैसे, उतावलापन) वाले बच्चों में अधिक प्रतिकूल प्रभाव भी दिखाया। बच्चों के साथ किए गए एक हालिया अध्ययन से पता चला कि 8 से 10 बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर एक नया हवाई अड्डा खोलने से प्रतिकूल प्रभाव पड़ा। हवाई अड्डे के शोर और वयस्कों में मनोरोगी दवाओं के उपयोग के बीच संबंध पर भी शोध चल रहा है। दूसरी ओर, हीथ्रो हवाई अड्डे के आसपास के अध्ययनों में शोर और बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में और भी अस्पष्ट जानकारी मिली है।

इनडोर वायु गुणवत्ता – वायु प्रदूषण और स्वास्थ्य की जांच करने वाले रोग संचरण विशेषज्ञ और डॉक्टर सबसे पहले यह मानने वालों में से थे कि निर्मित स्थिति में पर्यावरणीय मुद्दे खुली हवा के आसपास की स्थितियों के बराबर नहीं थे। यह सड़े हुए पदार्थों और विभिन्न सामाजिक जहरों पर केंद्रित है। यह ध्यान देने योग्य है कि खुली हवा के आसपास के प्रदूषण को मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य परिणामों से जोड़ा गया है। सबूतों में कुछ समय व्यवस्था जांच सहित विशाल क्रॉस-सेक्शनल परीक्षाएं और अनुदैर्घ्य जांच शामिल हैं। अच्छी तरह से नियंत्रित अनुसंधान केंद्र जांच और रैंक विषाक्त पदार्थों की क्षेत्र जांच के तहत बढ़े हुए नकारात्मक प्रभाव का लगातार सबूत है।

निष्कर्ष

अंत में, यह कहा जा सकता है कि प्राथमिक विद्यालय के बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य कई मानसिक और सामाजिक कारकों द्वारा महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित होता है। विद्यालय का माहौल और पारिवारिक गतिशीलता दोनों ही बच्चे के भावनात्मक और सामाजिक विकास को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उच्च शैक्षिक दबाव, सहपाठियों के साथ रिश्ते, और अपर्याप्त भावनात्मक समर्थन असुरक्षा, चिंता और आक्रामकता जैसे भावनात्मक संकट पैदा कर सकते हैं। दूसरी ओर, सहपाठियों के साथ सकारात्मक इंटरएक्शन, पारिवारिक समर्थन और एक अनुकूल शैक्षिक वातावरण मानसिक कल्याण को बढ़ा सकते हैं। सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाने, बच्चों को मुकाबला रणनीतियाँ विकसित करने में मदद करने, और सामाजिक चुनौतियों के प्रति अनुकूलन क्षमता को सुधारने में महान आशा दिखाई

है। यह आवश्यक है कि हम घरों और विद्यालयों दोनों में सहायक, पोषणकारी वातावरण बनाएं, जहां बच्चों को अपनी भावनाओं को समझने, व्यक्त करने और लचीलापन विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य को प्रारंभिक आयु में संबोधित करना और सकारात्मक मानसिक प्रथाओं को बढ़ावा देना बच्चों की समग्र भलाई और जीवन भर की सफलता में योगदान करेगा।

संदर्भ

- अग्रवाल, एस., और पाटिल, ए. (2018). प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में तनाव प्रबंधन: एक व्यावहारिक दृष्टिकोण। *इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च*, 15(6), 99–112.
- बंसल, के. (2021). प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के भावनात्मक विकास पर माता-पिता की भागीदारी का प्रभाव। *बाल विकास अध्ययन*, 22(3), 27–35.
- चौधरी, एम., और सिंह, एस. (2021). शैक्षणिक दबाव और मानसिक स्वास्थ्य: प्राथमिक विद्यालय के बच्चों का एक अध्ययन। *मनोविज्ञान और शिक्षा जर्नल*, 29(2), 91–104.
- गुप्ता, के., और राय, एन. (2017). बच्चों में सहकर्मी संपर्क और भावनात्मक स्वास्थ्य: प्राथमिक विद्यालय के छात्रों का एक अध्ययन। *एशियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल स्टडीज*, 9(5), 23–34.
- जायसवाल, पी., और सोनी, एस. (2019). प्राथमिक शिक्षा में सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा: एक आलोचनात्मक समीक्षा। *एजुकेशनल साइकोलॉजी इंटरनेशनल*, 31(5), 102–117.
- जोशी, ए., और शर्मा, डी. (2022). प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में आक्रामकता में योगदान देने वाले मनोवैज्ञानिक कारक। *जर्नल ऑफ बिहेवियरल साइंस*, 17(1), 89–102.
- कपूर, ए., और शर्मा, वी. (2020). प्रारंभिक बाल्यावस्था मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक परिणामों पर इसका प्रभाव। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ चाइल्ड एंड एडोलसेंट मेंटल हेल्थ*, 25(1), 37–50.
- कुमार, एस., और यादव, ए. (2021). स्कूल का वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य: शहरी क्षेत्रों में प्राथमिक विद्यालय के बच्चों का विश्लेषण। *एजुकेशनल साइकोलॉजी रिव्यू*, 8(5), 45–60.
- मेहता, ए., और सिंह, जे. (2017). स्कूल का तनाव और प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के व्यवहार पर इसका प्रभाव। *जर्नल ऑफ चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री*, 19(3), 78–90.
- मेहता, पी. (2022). प्राथमिक शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका: सामाजिक-भावनात्मक अधिगम पर ध्यान केंद्रित। *जर्नल ऑफ अर्ली चाइल्डहुड एजुकेशन*, 30(2), 115–128।
- पटेल, डी., और चावला, एस. (2017)। प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में सामना करने की रणनीतियाँ: एक मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य। *जर्नल ऑफ डेवलपमेंटल साइकोलॉजी*, 21(4), 101–113।
- राव, ए., और ठाकुर, पी. (2020)। बच्चों में भावनात्मक लचीलापन: स्कूल के वातावरण और साधियों के साथ संबंधों की भूमिका। *जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी*, 16(4), 50–67।
- शाह, एस., और राणा, वी. (2020)। प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में आक्रामक व्यवहार और सामना करने के तरीके। *एशियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल स्टडीज*, 14(6), 203–212।
- शर्मा, जी., और दुबे, पी. (2018)। प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षणिक सफलता के बीच संबंधों की खोज। *जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी*, 11(7), 23–37.
- शर्मा, पी., और वर्मा, एस. (2023). प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में सामाजिक अनुकूलन की चुनौतियाँ और इसके मनोवैज्ञानिक निहितार्थ। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च*, 19(4), 23–39.
- शर्मा, टी., और जोशी, आर. (2018). प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को आकार देने में शिक्षक-छात्र संबंधों की भूमिका। *इंडियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल साइकोलॉजी*, 7(2), 101–113.
- सिंह, ए., और गुप्ता, आर. (2024). प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर पारिवारिक वातावरण का प्रभाव। *जर्नल ऑफ चाइल्ड साइकोलॉजी*, 12(3), 45–59.
- सिंह, ए., और मिश्रा, आर. (2018). पारिवारिक गतिशीलता और प्राथमिक विद्यालय के बच्चों के भावनात्मक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव। *जर्नल ऑफ साइकोलॉजी इन एजुकेशन*, 10(4), 78–89.
- वर्मा, एम., और पांडे, आर. (2019). प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता: एक स्कूल-आधारित हस्तक्षेप। *जर्नल ऑफ चाइल्ड हेल्थ साइकोलॉजी*, 20(3), 65–79।



वर्मा, एस., और देसाई, एच. (2017)। प्राथमिक विद्यालय में माता-पिता का सहयोग और बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव। जर्नल ऑफ चाइल्ड डेवलपमेंट एंड एजुकेशन, 13(6), 45–56।

