



## ORIGINAL RESEARCH PAPER

Education

## युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य एवं समायोजन की समस्या

KEY WORDS:

हरभिन्द्र कौर

(पी.एच.डी. शोधार्थी) शिक्षा संकाय, टांटिया विश्वविद्यालय कॉलेज, श्रीगंगानगर, (राजस्थान)

रजनीश कुमार स्वामी

संस्कार इंटरनेशनल महिला टी.टी. हनुमानगढ़ जं. (राजस्थान)

मनुष्य को अन्य प्राणियों से भिन्न एवं उन्नत प्रकार से विकसित करने वाले कारकों में शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान है मानव समाज में सभ्यता एवं संस्कृति के प्रसार एवं हस्तान्तरण के लिए शिक्षा का उल्लेखनीय योगदान है। प्रत्येक व्यक्ति जानता है कि शिक्षा के नितान्त अभाव में मनुष्य भी जीव जगत के अन्य प्राणियों के समान हो जाता है। मनुष्य के शैक्षणिक विकास में उसकी बुद्धि, मानसिक योग्यताओं, कल्पना, चिंतन भावना और संकल्पना इत्यादि मानसिक प्रक्रियाओं का विकास सम्मिलित है।

मानव जाति अपनी चरमोन्नति के लिए सदैव से ही नये मानक स्थापित करती आ रही है। विकास की प्रक्रिया में समस्याएँ स्वाभाविक सोचान है। इन समस्याओं के निदान एवं सत्य प्राप्त के लिए मनुष्य को सदैव कठिन दौर से गुजरना होता है। सफलता-असफलता, प्रयत्नों एवं प्रयासों के अनिवार्य दौर से गुजरने के बाद प्राप्त होता है।

“समस्या का निदान अर्थात् सत्य का स्थायी मानक “जिसे अनुसंधान विधि शास्त्र में खोज का परिणाम या निष्कर्ष के रूप में संज्ञित किया जाता है। अतः इस प्रक्रिया से प्राप्त निष्कर्ष मानव जाति के भावी विकास के लिए आधार होते हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि मानवीय सभ्यता के विकास का आधार अनुसंधान है तथा अनुसंधान का अंतिम पड़ाव समस्या के मंथन से प्राप्त निष्कर्ष होता है यही निष्कर्ष जो एक ओर उपलब्धि होता है वही दूसरी ओर मानव जाति के विकास की दिशा का मार्ग है।

**मानसिक स्वास्थ्य :-**

व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थ होना बहुत जरूरी है, क्योंकि व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अस्वस्थ रहना उसके शारीरिक विकास को प्रभावित करता है। व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अस्वस्थ रहेगा तो व्यक्ति की मानसिक शक्तियाँ ठीक से कार्य नहीं करती हैं और वह हमेशा तनावग्रस्त रहता है, चिंताएँ उसे घेरे रहती हैं, जिससे वह अपने खाने-पीने तथा शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाता साथ ही मानसिक रूप से अस्वस्थता का सीधा प्रभाव उसके शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। ऐसी दशा में व्यक्ति का शारीरिक विकास उचित समय में एवं उचित दिशा में नहीं हो पाता इसलिए किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य ठीक होगा तो शारीरिक अभिवृद्धि भी होगी।

एक बालक का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होगा तभी वह समुचित रूप से वांछित शिक्षा ग्रहण कर सकता है। आज हम यदि अपने राष्ट्र की जीवनधारा पर नजर डालें तो हम पाएँगे कि आज के व्यक्तियों में अनुशासन-हीनता, स्वार्थ, बेईमानी जैसे दुर्गुण बढ़ते जा रहे हैं। जिसका सीधा सम्बन्ध व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले विपरीत प्रभावों के कारण ही आज अनुशासन स्तर गिरता जा रहा है। हिंसा व अराजकता की जननी शैक्षिक तनाव ही है। आये दिन विद्यार्थी कॉलेजों, विद्यालयों में तुच्छ मांगों के लिए हड़ताल किया करते हैं।

व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर अपने घरेलू वातावरण का प्रभाव रहता है। मानव एक सामाजिक प्राणी है तथा व्यक्ति का प्रथम समाज उसका अपना घर ही होता है, जहाँ वह व्यवहार करना सीखता है। माता व्यक्ति की प्रथम शिक्षक होती है तथा घर उसका पहला समाज होता है।

यूनानी दार्शनिक अरस्तु के अनुसार, “अच्छी शिक्षा प्राप्त करने के लिए छात्रों को शारीरिक व मानसिक दोनों रूपों से समान रूप से स्वस्थ होना चाहिये अन्यथा उसे शिक्षा प्राप्त करने में बहुत सारी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।”

मानसिक विकास में मन और मस्तिष्क के विकास का महत्वपूर्ण स्थान है। मन मस्तिष्क का स्वस्थ रहकर कार्य करने की क्षमता बनाये रखना ही मानसिक स्वास्थ्य कहलाता है। मानसिक स्वास्थ्य के अभाव में व्यक्ति के विकास कार्य कुण्ठित हो जाते हैं, वह समाज पर बोझ बन जाता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वही है जो स्वयं सुखी है अपने पड़ोसियों से शान्तिपूर्वक रहता है, अपने बच्चों को स्वस्थ नागरिक बनाता है तथा अपनी शक्ति के अनुरूप समाज के हित के लिए प्रयत्न करता है। वातावरण से सामंजस्य जितना अधिक होगा, व्यक्ति मानसिक रूप से उतना ही स्वस्थ माना जायेगा तथा वातावरण में सामंजस्य जितना कम होगा उतनी ही मानसिकता अस्वस्थ होगी।

लेंडेल के अनुसार, “मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है – वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता।”

**मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण :-**

मानसिक स्वास्थ्य को भली भांति समझने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों को समझना आवश्यक है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य की दशा को उसके लक्षणों से ही पहचाना जा सकता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण निम्नानुसार हैं –

**नियमित जीवन :-** मानसिक स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आदतों का बड़ा महत्व है। निश्चित आदतों के बन जाने से शक्ति व समय नष्ट नहीं होता है। स्वस्थ व्यक्ति जीवन के एक काम को बड़े स्वाभाविक तरीकों व बिना किसी उलझन या समस्या को हल कर लेते हैं। उनका जीवन सुलझा हुआ दिखाई देता है।

**व्यवसाय में संतोष :-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मुख्य व्यवसाय में रुचि रखता है और उससे आनंद और संतोष प्राप्त करता है।

**सामंजस्य स्थापित करना :-** मानसिक दृष्टि में स्वस्थ व्यक्ति का मुख्य लक्षण है कि वह कम-से-कम समय में नई परिस्थितियों में सामंजस्य स्थापित कर लेता है। परिस्थितियों को वह शांतिपूर्वक निपटाता है। वह विपरीत परिस्थितियों में नहीं डरता है।

**परिपक्वता :-** बौद्धिक तथा संवेगात्मक परिपक्वता मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति की एक पहचान है। परिपक्व मस्तिष्क वाला व्यक्ति अपने ज्ञान को बढ़ाता रहता है। उत्तरदायित्व पूर्ण व्यवहार करता है तथा दूसरों के विचारों और भावनाओं का आदर करता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में एक परिपक्व संतुलित और सुसंस्कृत व्यक्ति की तरह व्यवहार करता है।

**आत्म मूल्यांकन :-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को अपनी सीमाओं का पता चलता रहता है। वह स्वयं अपना सही मूल्यांकन करता है। वह अपने दोषों को सहज ही मान लेता है और उनको दूर करने की कोशिश करता है। वह अपने व्यवहार पर दृष्टि रखता है ताकि अपनी प्रवृत्तियों को जानता रहे और उनको सही दिशा में मोड़ सके। उसमें पूर्व धारणाओं तथा कठिनाईयों का विश्लेषण करने की तथा उसके अनुसार व्यवहार संशोधित करने की क्षमता पाई जाती है।

मानसिक दृष्टि में स्वस्थ व्यक्ति के उपर्युक्त लक्षणों में सभी बातें नहीं आती किन्तु फिर भी इसमें मानसिक स्वास्थ्य की सही धारणा बनाई जाती है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य वह मानसिक दशा है जिसमें व्यक्ति में नियमित जीवन सामंजस्यशीलता, सामाजिक संयोजन, कार्य में संतोष, परिपक्वता तथा आत्म मूल्यांकन आदि लक्षण दिखाई देते हैं। पूर्व मानसिक स्वास्थ्य एक आदर्श है। जिस व्यक्ति में उपर्युक्त गुण जितने अधिक होंगे वह उस आदर्श के उतना ही निकट होगा।

**मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्व :-**

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कुछ तत्व ऐसे हैं, जिनका प्रभाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। ये तत्व सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार के प्रभाव दे सकते हैं।

**अनुशासन :-** प्रायः माता-पिता बालकों की वैयक्तिक विभिन्नता का विचार किये बिना ही उच्च आदर्शों का निर्माण कर लेते हैं, फिर उनके पूरा करने के साधनों में भी विभिन्नता है। कहीं पूर्ण स्वतन्त्रता है तो कहीं अनावश्यक कठोर नियंत्रण है। इससे मानसिक असमायोजन में वृद्धि होती है।

**समाज :-** बालक का जन्म समाज में होता है। समाज के कुछ नियम कायदे रीति-रिवाज व मान्यताएँ होती हैं। बालक को इन सबके अनुकूल व्यवहार करना पड़ता है। अतः वह स्वतन्त्र रहना चाहता है।

**शिक्षा :-** यद्यपि वर्तमान युग में संयुक्त परिवार का स्थान एकांकी परिवार ने ले लिया है तथा इसके अनेक कार्यों को भी दूसरी सामाजिक संस्थाओं ने संभाल लिया है परंतु इसमें यह अर्थ नहीं निकालना चाहिये कि आधुनिक परिवार पर बालक के पालन पोषण तथा शिक्षा का उत्तरदायित्व नहीं रहा। वास्तव में अब भी परिवार एक ऐसी आधारभूत संस्था है जिसका बालक की शिक्षा में अब भी बहुत अधिक महत्व है। इसका मुख्य कारण है कि नवजात शिशु अपने जीवन की यात्रा परिवार से ही आरम्भ करता है। जैसे-जैसे बालक की आयु में वृद्धि होती है वैसे-वैसे परिवार द्वारा उन

सभी मानवीय गुणों का विकास होता है। जिसकी आवश्यकता उसे भविष्य में सुयोग्य सच्चरित्र नागरिक के रूप में पड़ती है।

#### समायोजन :-

मनुष्य अपने अस्तित्व बनाये रखने के लिए अपने वातावरण तथा परिस्थितियों के साथ समायोजन करता है। यह आवश्यक नहीं है कि वह समायोजन की प्रक्रिया में सफलता प्राप्त करे ही, इसलिए उसके मस्तिष्क में संघर्ष होता है।

जिस प्रकार अधिगम की प्रक्रिया जीवन पर्यंत चलती है, उसी प्रकार समायोजन की प्रक्रिया भी जन्म से लेकर मृत्यु तक चलती है। समायोजन, तालमेल तथा अनुकूलन को एक अर्थ में प्रयुक्त किया जाता है। जन्म लेते ही बालक को अपने भौतिक वातावरण के साथ अनुकूलन करना पड़ता है। व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का अपनी योग्यताओं और वातावरण के सन्दर्भ में सामना करना होता है। कभी समझौता करना होता है, तो कभी उनके साथ समन्वय बैठाना होता है। इस महत्वपूर्ण प्रक्रिया व उपलब्धि को समायोजन कहा जाता है।

समायोजन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मानसिक एवं व्यवहारिक दोनों ही प्रकार के प्रयुक्त निहित हैं। इसके द्वारा एक व्यक्ति अभाव, तनाव, भग्नाशा आदि को व्यक्त करता है तथा इन आंतरिक भागों एवं बाह्य परिस्थितियों के मध्य सामंजस्य लाता है। समायोजन एक और व्यक्ति की आवश्यकताओं, योग्यताओं और साधनों तथा दूसरी और उसके वातावरण में उपलब्ध साधनों एवं परिस्थितियों के बीच सामंजस्य की अवस्था है।

**लारेन्स एफ. भौफर** : "समायोजन वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक जीवित प्राणी अपनी आवश्यकताओं और इन आवश्यकताओं की तुष्टि को प्रभावित करने वाली परिस्थितियों में एक सन्तुलन बनाये रखता है।"

**लैन्डस तथा बाल्स** : "नित्यप्रति के जीवन के मतभेदों, अन्तर्द्वन्द्वों और निर्णयों को व्यवस्थित, क्रमबद्ध और एकरस बना लेना अथवा अपने अस्तित्व को बनाये रखने के लिए अपने व्यवहारिक तत्त्वों में नियमन या व्यवस्थापन बना लेना।"

**टाइसल** : "समायोजन को कुछ विशिष्ट शब्दों में व्यक्त किया जाता है, जैसे ग्रहण करने की योग्यता, स्नेह करने की क्षमता, सन्तुलित जीवन, अनुभवों से लाभ उठाने की योग्यता, भग्नाशा, सहनशीलता, रसिकता, समभाव, वस्तुनिश्चिता एवं अन्य वस्तुएं।"

**गोट्स व अन्य** : "समायोजन निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है, जिसके द्वारा व्यक्ति अपने और अपने वातावरण के बीच संतुलित सम्बन्ध रखने के लिए अपने व्यवहार में परिवर्तन करता है।"

**आइजेनिक** : "समायोजन वह अवस्था है जिसमें एक तरफ व्यक्ति की आवश्यकताएं होती हैं और दूसरी तरफ वातावरण के अधिकारों में पूर्ण सन्तुष्टि होती है अथवा समायोजन वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा इन दोनों आवश्यकताओं में सन्तोषजनक तालमेल होता है।"

**स्मिथ** : "अच्छा समायोजन वह है जो यथार्थ पर आधारित तथा संतोष देने वाला होता है, यह कुण्ठाओं, तनावों एवं दुश्चिन्ताओं को जहाँ तक सम्भव है कम करता है।"

इस प्रकार समायोजन वह पथ है, जिस पर चलते हुए हमें ऐसे वातावरण में जो कभी सहायक है तो कभी जटिल है और कभी हानिकारक है, अपनी आवश्यकताओं की तुष्टि करते हैं, हमारे समायोजित होने की प्रक्रिया केवल तभी घटित होती है जब हमारी कुछ आवश्यकताएं हों, जब हम उन आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु अनेक मार्ग चुने और जब पर्यावरण जिसमें कि हमें संतुष्टियां ढूँढनी हैं, हमारे प्रति तटस्थ या विरोधी बना रहें। इस प्रकार व्यक्तित्व के विभिन्न भागों का तारतम्य बनाये रखना समायोजन के अन्तर्गत आता है। अच्छे समायोजित व्यवहार की निम्नलिखित विशेषताएं हैं :-

1. सुरक्षा और विश्वास की भावना।
2. स्वरूप मानसिक स्थिति।
3. संतोषजनक कार्य करना।
4. आराम लेना, मनोरंजन करना।
5. समाज के कार्य में भाग लेना।
6. व्यवहारिक बने रहना।
7. वर्तमान के ऊपर विशेष ध्यान व सूझबूझ बनाये रखना।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. भार्गव, डॉ. महेश, (1985) आधुनिक मनोविज्ञान परीक्षण एवं मापन, आगरा : भार्गव बुक हाउस, राजा मण्डी।
2. भार्गव, डॉ. महेश, (1994), प्रशिक्षणार्थियों की शिक्षण अभिवृत्ति, शिक्षण अभ्यास कार्य एवं शैक्षिक उपलब्धियों का अध्ययन, आगरा : भार्गव बुक हाउस, राजा मण्डी।
3. बेस्ट, जे. डब्ल्यू, (1982), रिसर्च इन एजुकेशन, नई दिल्ली : यू. एस. प्रिन्टर्स हाल।
4. घोष, एन. के. (1989), स्टेटिस्टिक थ्योरी एण्ड प्रैक्टिस, इलाहाबाद : द इण्डियन प्रेस लि।
5. शिविरा, (जुलाई, 1998), वरिष्ठ शिक्षा अधिकारियों की बैठक।

6. मावी, एन. एस. और पटेल, ईश्वर (1997), "ए स्टडी ऑफ फैमिली रिलेशनशिप सोशियो इकोनॉमिक इन्स्टिजोन्स एण्ड एडजस्टमेन्ट ऑफ फेल्ड हाई स्कूल स्टूडेंट्स", एम. एड., बड़ौदा विश्वविद्यालय, बड़ौदा।