'मनोदर्पण' — विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य हेतु एक पहल

विनोद कुमार शनवाल*

विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एंव खुशहाली/कुशलक्षेम (स्वास्थ्य, सुरक्षा और समृद्धि की स्थिति) उनके समग्र विकास के लिए बहुत जरूरी है। यह न केवल उन्हें सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है, बल्कि उनके भविष्य को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक गुणों और जीवन कौशलों को भी बढ़ावा देता है। लेकिन जब हम दुनिया और अपने देश में विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति को देखते हैं, तो पता चलता है कि वे कई तरह की मानसिक परेशानियों का सामना कर रहे हैं। खासकर भारत में, यह समस्या हाल के वर्षों में और भी गंभीर हो गई है। इस विषय को गहराई से समझने के लिए इस शोध आलेख में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर किए गए अध्ययन को बताया गया है। विशेष रूप से, भारत सरकार द्वारा इस दिशा में उठाए गए कदम, जैसे — मनोदर्पण पहल, पर विस्तार से चर्चा की गई है। प्रस्तुत शोध आलेख में इस पहल की शुरुआत, इसकी संरचना और इसके काम करने के तरीके को सरल रूप में समझाया गया है। इसके अलावा, इस आलेख में बताया गया है कि विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति सुधारने और उनके खुशहाल जीवन के लिए मनोदर्पण पहल के तहत कौन-कौन सी गतिविधियाँ चलाई जा रही हैं। अंत में, इन सभी बातों के आधार पर इस आलेख को एक सारांश के साथ समाप्त किया गया है।

विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य उनकी स्वयं की धरोहर के समान है, जो उन्हे स्वयं के समग्र विकास को बढ़ावा देने के लिए एक आधार प्रदान करता है। विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य की दशा अंतर्राष्ट्रीय व राष्ट्रीय परिदृश्य में एक समस्या के रूप में पहले से ही विद्यमान थी और कोविड-19 महामारी के आने से विद्यार्थियों को और भी ज्यादा व्यक्तिगत और शैक्षिक वातावरण में परिवर्तन संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ा। इस संकट ने पारंपरिक शिक्षा प्रणाली को बाधित कर दिया, जिससे विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों के बीच चिंता, अनिश्चितता और तनाव बढ़ गया। इस संकट ने भारतीय शिक्षा प्रणाली में मनो-सामाजिक समर्थन तंत्र की अपर्याप्तता को प्रकट किया। परिणामस्वरूप, विद्यार्थियों को उनकी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान प्रदान करने और मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित

**प्रभारी,* मनोदर्पण प्रकोष्ठ, रा.शै.अ.प्र.प. 110 016

करने के लिए 'मनोदर्पण पहल' को संचालित करने की आवश्यकता को महसूस किया गया। यह पहल विद्यार्थियों को मानसिक कुशलक्षेम (मेंटल वेल-बिंग) संबंधी समस्याओं के प्रति संवेदनशील बनाने, समझ विकसित करने और उनकी समस्याओं को दूर करने हेतु उन्हें समर्थ बनाने और शिक्षकों, अभिभावकों और अन्य हितधारकों को समर्थन प्रदान करने के उद्देश्य से संचालित की गई है। इस मनोदर्पण पहल का प्रारंभ केवल महामारी से सुरक्षा प्रदान करने के रूप में ही नहीं किया गया, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े नकारात्मक दृष्टिकोण को भी समाप्त करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इसका उद्देश्य शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य को सम्मिलित करना और विद्यार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर बातचीत को सामान्य बनाना है। यह पहल राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एन.ई.पी. 2020) के दृष्टिकोण के अनुरूप है, जो विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास पर बल देती है। जिसमें उनके भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना शामिल है।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का प्रसार— अंतर्राष्ट्रीय व राष्ट्रीय परिदृश्य में

अंतर्राष्ट्रीय परिदृश्य में ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज (जी.बी.डी. 2018) अध्ययन के अनुसार, विश्वभर के लगभग 8 प्रतिशत छोटे बच्चे (5–9 वर्ष) और 14 प्रतिशत किशोर (10–19 वर्ष) किसी न किसी मानसिक विकार से ग्रस्त हैं। किशोरावस्था में, विशेष रूप से छोटे लड़कों में ध्यान-अवरोध/अधिक सक्रियता विकार (4.6 प्रतिशत) और कंडक्ट डिसऑर्डर (4.5 प्रतिशत) अधिक सामान्य हैं। बड़े किशोरों में सबसे प्रचलित मानसिक विकार चिंता (4.6 प्रतिशत) है, जो किशोर लड़कियों (5.5 प्रतिशत) में अधिक प्रचलित है। इसमें चिंता और अवसाद जैसे विकार प्रायः बुलिंग का शिकार होने से जुड़े हो सकते हैं। खान-पान संबंधी विकार मुख्य रूप से युवाओं में पाए जाते हैं और महिलाओं में यह पुरुषों की तुलना में अधिक सामान्य हैं, जैसे—20–24 वर्षीय महिलाओं में 0.6 प्रतिशत की तुलना में पुरुषों में 0.3 प्रतिशत।

महामारी के पहले वर्ष में, जी.बी.डी. 2020 के अनुसार, अवसाद और चिंता विकारों की व्यापकता में 25–27 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई। संयुक्त राष्ट्र, अंतर्राष्ट्रीय बाल आपातकालीन कोष (यूनिसेफ) और गैलप द्वारा वर्ष 2021 में 21 देशों में मानसिक स्वास्थ्य के ऊपर एक सर्वेक्षण किया गया और पाया गया कि भारत के केवल 41 प्रतिशत युवाओं (15–24 वर्ष) ने मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए सहायता लेना उचित माना, जबकि 21 देशों का औसत 83 प्रतिशत देखा गया। भारत एकमात्र देश था जहाँ बहुमत ने मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं पर मदद माँगने की आवश्यकता महसूस नहीं की, जबकि अन्य देशों में 56 प्रतिशत से 95 प्रतिशत युवाओं ने इसे महत्वपूर्ण बताया।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य रिपोर्ट 2022 के अनुसार औसतन प्रत्येक देश अपने स्वास्थ्य बजट का 2 प्रतिशत से कम मानसिक स्वास्थ्य पर खर्च करते हैं। मध्य-आय वाले देशों में 70 प्रतिशत से अधिक मानसिक स्वास्थ्य व्यय अभी भी मनोरोग अस्पतालों पर होता है।

अगर भारत की बात की जाए तो राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2016 के अनुसार, लगभग 10.7 प्रतिशत भारतीय आबादी मानसिक स्वास्थ्य रोगों से ग्रस्त है। जहाँ तक किशोरों (13–17 वर्ष) का सवाल है, 7.3 प्रतिशत मानसिक विकारों से पीड़ित हैं, लेकिन उपचार प्राप्ति में अंतर 80 प्रतिशत से अधिक है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आई.सी.एम.आर. 2019) के अनुसार, वयस्कों में अवसाद (3.3 प्रतिशत), चिंता विकार (3.3 प्रतिशत), बाइपोलर डिसऑर्डर (0.55 प्रतिशत) और सिजोफ्रेनिया (0.25 प्रतिशत) की व्यापकता पाई गई। वहीं बच्चों और किशोरों में दिखाई देने वाले मानसिक विकारों में बौद्धिक अक्षमता (4.5 प्रतिशत), कंडक्ट डिसऑर्डर (0.80 प्रतिशत), ध्यान-अवरोध/अधिक सक्रियता विकार (0.42 प्रतिशत) और ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (0.35 प्रतिशत) की व्यापकता दर्ज की गई। साथ ही, राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (एन.सी.आर.बी., 2018) के आँकड़े यह बताते हैं कि प्रत्येक घंटे में एक विद्यार्थी आत्महत्या करता है, सिर्फ 2018 में 10,159 विद्यार्थियों ने आत्महत्या की। यह आँकड़ें इस तथ्य को प्रस्तुत करते हैं कि विद्यार्थियों को मनो-सामाजिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल उपलब्ध कराने की तत्काल आवश्यकता है। अन्य राष्ट्रीय अनुसंधानों से भी यह स्पष्ट होता है कि किशोरों और विद्यार्थियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं का प्रभाव बढ़ रहा है। ये आँकड़ें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की गंभीरता को दर्शाते हैं। साथ ही यह भी इंगित करते हैं कि इनका सामना करने के लिए तत्काल और संगठित प्रयासों की आवश्यकता है।

इस संदर्भ में अप्रैल 2020 में एक कार्य समूह का गठन किया गया जिसमें परामर्श के तौर पर शिक्षकों और मानसिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञों के साथ व्यापक मानस-मंथन किया गया। परिणामस्वरूप, मंत्रालय (एम.एच.आर.डी.) द्वारा 'मनोदर्पण पहल' का शुभारंभ किया गया। यह पहल शिक्षा और स्वास्थ्य के बीच एक मजबूत कड़ी स्थापित करती है और विद्यालयों और कॉलेजों को केवल शिक्षण संस्थान में ही नहीं, बल्कि यह बच्चों के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के साथ-साथ समाज के अन्य विभागों को भी प्रेरित करने का केंद्र बनती है।

मनोदर्पण प्रकोष्ठ की स्थापना

इस पहल को 21 जुलाई, 2020 को माननीय शिक्षा मंत्री, भारत सरकार द्वारा प्रारंभ किया गया। मनोदर्पण प्रकोष्ठ की स्थापना शैक्षिक मनोविज्ञान और शिक्षा आधार विभाग (डी.ई.पी.एफ.ई.), राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (रा.शै.अ.प्र.प.), नई दिल्ली के अंतर्गत और पाँच क्षेत्रीय शिक्षा संस्थानों (आर.आई.ई.) अजमेर, भोपाल, भुवनेश्वर, मैसूर और शिलाँग के संकायों के साथ की गई है। इस प्रकोष्ठ द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाने और ज्ञान विकसित करने के लिए, रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा ऑनलाइन पारस्परिक संवाद लाइव सत्र — 'सहयोग' एवं 'परिचर्चा' नाम से अपने पाँच क्षेत्रीय शिक्षा संस्थानों के सहयोग से एन.सी.आर.टी. ऑफिशियल चैनल पर आयोजित किए जाते हैं। इसके अतिरिक्त, प्रकोष्ठ के दिशानिर्देश व सहयोग के साथ इन क्षेत्रीय शिक्षा संस्थानों के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य व कुशलक्षेम संवर्धन संबंधी विषयों

पर शैक्षिक हितधारकों हेतु विभिन्न संगोष्ठियाँ, सम्मेलन व कार्यशालाएँ भी वार्षिक गतिविधियों के रूप में आयोजित की जाती हैं।

मनोदर्पण पहल का कार्यकारी दृष्टिकोण

मनोदर्पण पहल मानसिक स्वास्थ्य और कुशलक्षेम को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एक समग्र और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ कार्य करती है। यह पहल विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों के मानसिक स्वास्थ्य को संरक्षित करने और उनके मानसिक एवं संवेगात्मक कुशलक्षेम को प्रोत्साहित करने के लिए प्रतिबद्ध है। इसके अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने तथा जागरूकता अभियान और चर्चाओं के माध्यम से हितधारकों को संवेदनशील बनाने का कार्य किया जाता है। साथ ही, यह पहल मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े व्यक्तिगत और सामाजिक पूर्वाग्रह और नकारात्मकता को कम करने के लिए भी प्रयासरत है। इससे विद्यार्थी व अन्य हितधारक बिना किसी झिझक के मनो-सामाजिक सहायता प्राप्त कर सकते हैं। मनोदर्पण प्रकोष्ठ प्राथमिक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों के लिए सहायता और मार्गदर्शन प्रदान करता है, जिससे हितधारकों को मानसिक कुशलक्षेम की ओर उन्मुख किया जा सके। इस पहल का मुख्य उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य को विद्यालय प्रणाली का अभिन्न हिस्सा बनाना है; जिससे प्रत्येक विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक व अन्य सभी हितधारक अपने मानसिक और संवेगात्मक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक, सक्षम व सशक्त बन सकें एवं अपने मानसिक कुशलक्षेम के संवर्धन हेतु स्वयं कार्यरत हो सकें।

मनोदर्पण पहल मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा और कुशलक्षेम के संवर्धन हेतु सुरक्षात्मक (प्रोटेक्टीव) और प्रोत्साहक (प्रोमॉटीव) दृष्टिकोण को अपनाकर कार्य करती है। विद्यालय प्रणाली में सुरक्षात्मक और प्रोत्साहनात्मक कारकों को लागू करने से विद्यार्थियों को न केवल मानसिक समस्याओं से बचाया जा सकता है, बल्कि उनका समग्र विकास भी सुनिश्चित किया जा सकता है। इस दृष्टिकोण के माध्यम से यह पहल विद्यार्थियों, शिक्षकों, अभिभावकों को भी मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनाती है, ताकि वे बच्चों के मानसिक और संवेगात्मक स्वास्थ्य को समझ सकें और सही समय पर सहयोग प्रदान कर सकें। इसके अतिरिक्त, इस पहल के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य के लिए सामुदायिक जागरूकता अभियान, कार्यशालाओं और परामर्श सत्रों का आयोजन किया जाता है, जिससे विद्यालय प्रणाली के सभी हितधारक मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशलक्षेम के महत्व को समझें और इसे अपनी दैनिक गतिविधियों का हिस्सा बनाएँ।

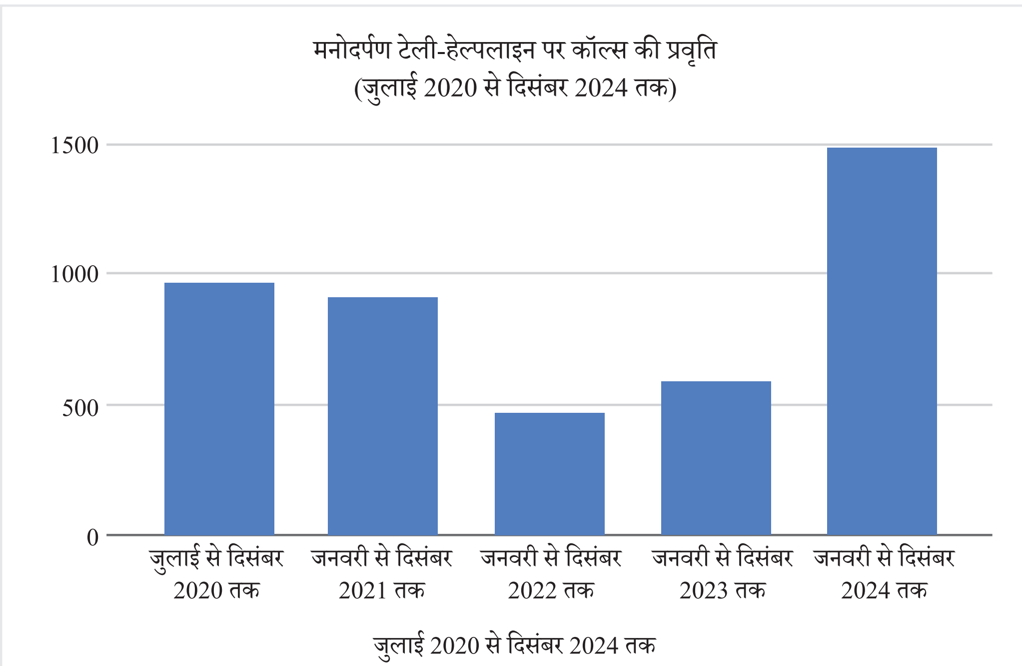
मनोदर्पण पहल के अंतर्गत विद्यालयों में मानसिक कुशलक्षेम के प्रति जागरूकता बढ़ाने और समग्र विद्यालय दृष्टिकोण से सभी हितधारकों में कुशलक्षेम को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ सतत रूप से प्रदान व संचालित की जा रही हैं, जिनका व्यापक विवरण इस प्रकार हैं—

मनोदर्पण टोल-फ्री टेली-हेल्पलाइन (844-844-0632)

यह हेल्पलाइन जुलाई 2020 से प्रारंभ की गई है, जोकि विद्यालय, कॉलेज और विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों,

उनके परिवारों और शिक्षकों को मार्गदर्शन और सहायता प्रदान कर रही है। यह टेली-हेल्पलाइन सुविधा सुबह 8:00 बजे से रात 8:00 बजे तक, सप्ताह के सभी दिनों में प्रशिक्षित परामर्शदाताओं द्वारा स्वैच्छिक रूप से प्रदान की जाती है। मनोदर्पण टोल-फ्री टेली-हेल्पलाइन का प्रारंभ जुलाई 2020 से किया गया तथा उस समय से लेकर दिसंबर 2024 तक कॉल की कुल संख्या लगभग 43,708 पाई गई। इन कॉल की संख्या का वर्षवार वितरण आगे प्रस्तुत किया गया है।

यह प्रस्तुत डाटा मनोदर्पण टोल-फ्री टेली-हेल्पलाइन पर कॉल की प्रकृति को जुलाई 2020 से लेकर दिसंबर 2024 के आँकड़ों को प्रदर्शित करता है, जो हितधारकों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की माँग में परिवर्तन को दर्शाते हैं। प्रारंभिक वर्ष 2020 (जुलाई-दिसंबर) में 9635 कॉल प्राप्त हुए, जो महामारी के दौरान उच्च मनो-सामाजिक सहायता की माँग को दर्शाते हैं। 2021 में 8885 कॉल और 2022 में 4636 हो गए, जो हितधारकों की समस्थिति की ओर वापसी को संकेतित करता है। 2023 में कॉल की संख्या 5803 तक बढ़ी, जो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के समाधान के प्रति, प्राप्त समर्थन के प्रति, हितधारकों की विश्वसनीयता को प्रदर्शित करता है। 2024 में उल्लेखनीय वृद्धि के साथ 14749 कॉल प्राप्त हुए, जो मनोदर्पण टोल-फ्री टेली-हेल्पलाइन सेवाओं के प्रति हितधारकों की जागरूकता, रुचि, विश्वसनीयता व प्रभावशीलता को दर्शाता है। यह डेटा मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के बढ़ते महत्व और लोगों की बढ़ती भागीदारी का प्रमाण है।



जब मनोदर्पण टोल-फ्री टेली-हेल्पलाइन का प्रारंभ कोविड-19 के दौरान किया गया था उस समय (2020–2022) कॉल की प्रकृति मुख्यतः मनो-सामाजिक मुद्दों यथा उच्च भय, चिंता और तनाव, अवसाद, अकेलापन, नींद की समस्याएँ और मोबाइल, स्क्रीन, वीडियो गेम्स जैसी समस्याओं से संबंधित थीं। वर्तमान में टेली-हेल्पलाइन पर प्राप्त कॉल की प्रकृति शैक्षिक मुद्दों और मनो-सामाजिक मुद्दों से मुख्यतः संबंधित होती हैं। शैक्षिक मुद्दों के अंतर्गत विद्यालय में प्रवेश की प्रक्रिया, परिणाम, फीस, ऑनलाइन कक्षाओं में कठिनाई, ध्यान की कमी, अस्वस्थ्य अध्ययन आदतें, प्रभावशाली पठन-युक्तियों, परीक्षा का भय, परीक्षा की तैयारी, करियर से संबंधी तनाव और चिंता और परीक्षाओं से संबंधित समस्याएँ देखने को मिलती हैं। मनो-सामाजिक मुद्दों के अंतर्गत परिवार और संबंधों से संबंधित मुद्दे, संवेगात्मक नियंत्रण की समस्याएँ, अकेलापन, दुश्चिंता, अवसाद एवं स्वास्थ्य संबंधी मुद्दे परामर्शदाताओं द्वारा प्रतिवेदित किए जाते हैं।

ऑनलाइन पारस्परिक संवाद लाइव सत्र

'सहयोग' व 'परिचर्चा' ऑनलाइन पारस्परिक संवाद लाइव सत्र विशेषज्ञों के साथ मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाने, ज्ञान विकसित करने और विद्यार्थियों, उनके अभिभावक और शिक्षकों की विभिन्न मानसिक और संवेगात्मक कुशलक्षेम संबंधी मुद्दों को संबोधित करने, जागरूकता विकसित करने और उन्हें दूर करने के लिए नियमित रूप से आयोजित किए जाते हैं।

'सहयोग' सत्र

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और कुशलक्षेम से संबंधित मुद्दों को हल करने के लिए प्रत्येक सोमवार से शुक्रवार, शाम 5:00 बजे से 5:30 बजे तक कक्षा 6–12 के विद्यार्थियों के लिए क्षेत्रीय स्तर पर अभ्यासरत परामर्शदाताओं के साथ यह सत्र आयोजित किए जाते हैं। ये सत्र शिक्षकों और अभिभावकों को भी विद्यार्थियों के कुशलक्षेम को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। इन सत्रों के प्रारंभ से लेकर अब तक (जुलाई 2020 से दिसंबर 2024) लगभग 967 सहयोग सत्र आयोजित किए जा चुके हैं। इन सत्रों के कुल दर्शकों की संख्या लगभग 11,56,531 तक पहुँच चुकी है। यह व्यापक दर्शक संख्या ही इन सत्रों की प्रासंगिकता को प्रस्तुत करती है।

'परिचर्चा' वेबिनार

शिक्षा एवं मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र का सत्र विशेषज्ञों के साथ प्रत्येक शुक्रवार, दोपहर 2:30 बजे से 4:00 बजे तक आयोजित किए जाते हैं। ये सत्र 'पी.एम. ई-विद्या' चैनल पर प्रसारित होते हैं और 'रा.शै.अ.प्र.प. ऑफिशियल' यूट्यूब चैनल पर भी उपलब्ध हैं। इन सत्रों के प्रारंभ से लेकर अब तक लगभग 196 परिचर्चा सत्र आयोजित किए जा चुके हैं और लगभग 4,27,639 दर्शक भाग ले चुके हैं।

मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह और विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस

वर्ष 2020 से प्रतिवर्ष 4–10 अक्तूबर को मानसिक स्वास्थ्य सप्ताह और 10 अक्तूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस का आयोजन किया जा रहा है। इस

दिन को मनाने का उद्देश्य विद्यालय पारिस्थितिकी तंत्र में मानसिक और संवेगात्मक कुशलक्षेम के महत्व के प्रति जागरूकता पैदा करना है। इस अवसर पर विद्यालयों द्वारा विभिन्न गतिविधियों, जैसे— समूह चर्चा, कहानी सुनाना, बाहरी गतिविधियाँ, विश्राम अभ्यास, व्यक्तिगत कुशलक्षेम योजना बनाना, धन्यवाद नोट साझा करना, सकारात्मकता बोर्ड बनाना, संवादात्मक जागरूकता सत्र, विद्यार्थियों और अन्य समुदाय के सदस्यों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य और कुशलक्षेम पर प्रार्थना सभा, मानसिक कुशलक्षेम संसाधनों और गतिविधियों की प्रदर्शनी/मेला इत्यादि का आयोजन किया जाता है।

इन सतत गतिविधियों के अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशलक्षेम के प्रति हितधारकों की जागरूकता को बढ़ाने के लिए इस प्रकोष्ठ द्वारा विभिन्न प्रकार की हैंडबुक और प्रचार सामग्री भी निर्मित व प्रकाशित की गई हैं, साथ ही राष्ट्रीय स्तर पर विद्यार्थियों व शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशलक्षेम पर शोध भी किए गए हैं—

विद्यालय जाने वाले बच्चों और किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं की प्रारंभिक पहचान और हस्तक्षेप, शिक्षकों और संबंधित हितधारकों के लिए एक मॉड्यूलर हैंडबुक— शिक्षकों को मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं की प्रारंभिक पहचान करने के लिए आवश्यक कौशलों को सिखाने और सभी हितधारकों में इस दिशा में संवेदनशीलता बढ़ाने के उद्देश्य से विकसित किया गया है। यह बच्चों और किशोरों में सामान्य मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं को समझने और इस संदर्भ में शिक्षकों की भूमिका को सशक्त बनाने पर ध्यान केंद्रित करता है, ताकि वे अभिभावक और अन्य हितधारकों के साथ मिलकर प्रभावी रूप से समर्थन प्रदान कर सकें।

विद्यार्थियों के मानसिक कुशलक्षेम की ओर विद्यालय के साथ एकीकरण— गतिविधियों की पुस्तिका विशेषतः विद्यालय, शिक्षकों और अन्य हितधारकों के लिए विकसित की गई है। इसका उद्देश्य सभी विद्यार्थियों के लिए एक सकारात्मक और सहायक वातावरण बनाना है; जो उन्हें अपने विद्यालय के साथ संवेगात्मक, व्यावहारिक और संज्ञानात्मक रूप से जुड़ने के लिए प्रेरित करेगा और उनके मानसिक व संवेगात्मक कुशलक्षेम को सुगम बनाएगा। इन गतिविधियों का मुख्य आधार विद्यार्थियों के समग्र विकास को बढ़ावा देना है।

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य और कुशलक्षेम को बढ़ावा देना-शिक्षकों के लिए एक मार्गदर्शिका— शिक्षकों के कुशलक्षेम को बढ़ावा देने वाले कौशल और क्षमताओं को सशक्त बनाने के उद्देश्य से विकसित किया गया है। यह गाइड शिक्षकों को बुनियादी चरण से लेकर माध्यमिक चरण तक के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशलक्षेम से संबंधित चिंताओं की ओर जागरूक और प्रशिक्षित करने का प्रयास करती है। यह शिक्षकों के ज्ञान और कौशल को सुदृढ़ करने की दिशा में काम करती है, ताकि वे विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का प्रभावी ढंग से सामना कर सकें।

प्रचार-सामग्री

मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित विषयों पर जागरूकता हेतु प्रचार-सामग्री के रूप में फ्लायर्स और कैलेंडर व प्रचार-सामग्री, बुलिंग की रोकथाम, सकारात्मक संवेग, आत्म-जागरूकता विकसित करना, समायोजन कौशल, विद्यार्थियों को मनोवैज्ञानिक समर्थन प्रदान करने के लिए मनोदर्पण सेवाएँ इत्यादि प्रचार-सामग्री को हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं में निर्मित किया गया है, जिससे इन प्रचार सामग्रियों का प्रसार व उपयोगिता को व्यापक बनाया जा सके।

विद्यालयी विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशलक्षेम — एक सर्वेक्षण

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को व्यापक रूप से समझने के लिए, सर्वेक्षण में निम्नलिखित आयामों को सम्मिलित किया गया है — (i) विद्यार्थियों का स्वयं के प्रति दृष्टिकोण, (ii) सामाजिक संदर्भ में स्वयं की छवि, (iii) जीवन (व्यक्तिगत और विद्यालय) से संतुष्टि, (iv) अनुभव की गई भावनाएँ, (v) भय और चुनौतियाँ (vi) अपनी भावनाओं का सामना करने और प्रबंधन करने की रणनीतियाँ।

सर्वेक्षण यह भी बताता है कि विद्यार्थियों द्वारा अनुभव की जाने वाली सबसे सामान्य भावना प्रसन्नता/आनंद का अनुभव करना है। इसके अलावा, विद्यार्थियों में बार-बार उनकी मनोदशा बदलने के साथ-साथ पढ़ाई, परीक्षाओं और परिणामों को लेकर चिंता आदि महसूस करने की रिपोर्ट का विवरण सबसे अधिक पाया गया। इस सर्वेक्षण रिपोर्ट को शिक्षा मंत्रालय ने 6 सितंबर 2022 को जारी किया, जो मनोदर्पण वेबपेज पर उपलब्ध है।

शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य और कुशलक्षेम सर्वेक्षण 2024

यह सर्वेक्षण शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति उनके व्यक्तिगत और पेशेवर दृष्टिकोण की समझ प्राप्त करने के उद्देश्य से किया गया है। इस सर्वेक्षण में कुल 71,635 शिक्षकों ने सितंबर और अक्तूबर 2023 के मध्य भाग लिया, जिनमें देश के 28 राज्यों और 8 केंद्र शासित प्रदेशों से शिक्षक शामिल थे। जिसमें देशभर के विभिन्न लैंगिक और शैक्षिक भिन्नता रखने वाले देश के विभिन्न विद्यालयों के शिक्षकों ने भाग लिया।

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर एक समग्र दृष्टिकोण के निष्कर्षों को निम्नलिखित आयामों के अंतर्गत प्रस्तुत किया गया है — (i) व्यक्तिगत स्व, (ii) पेशेवर कुशलक्षेम, (iii) शिक्षण पेशे की चुनौतियाँ, (iv) समर्थन प्रणाली, (v) शिक्षक बनने के लिए प्रेरक, (vi) शिक्षकों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ, (vii) मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए संगठन द्वारा प्रदान किया गया समर्थन और (viii) मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए संगठन से अपेक्षित समर्थन।

सर्वेक्षण के समग्र निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि अधिकांश शिक्षक स्वतंत्र रूप से निर्णय लेने में सक्षम महसूस करते हैं और अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में तनावपूर्ण स्थितियों के प्रति प्रभावी रूप से अनुकूलन कर पाते हैं। शिक्षक अपने संवेगात्मक नियंत्रण कौशल को मजबूत मानते हैं और उनमें उच्च आत्म-मूल्यता की भावना पाई गई है। सर्वेक्षण के परिणाम में यह भी पाया गया कि पेशेवर-विकास

शिक्षक के लिए एक महत्वपूर्ण पहलू है। उनके पेशेवर कुशलक्षेम के संदर्भ में यह पाया गया कि अधिकांश शिक्षक अपनी नौकरी के अनुभवों और कार्य वातावरण से संतुष्ट हैं और महसूस करते हैं कि वे अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन के बीच संतुलन बनाने में सक्षम हैं तथा शिक्षक अपनी समर्थन प्रणाली को मजबूत भी मानते हैं।

हालाँकि, अधिकांश शिक्षक अपने कार्य वातावरण से संतुष्ट होने के बावजूद, कई चुनौतियों का सामना करते हैं। विद्यार्थियों के व्यवहार को प्रबंधित करना एक प्रमुख चिंता है। जबकि अन्य रिपोर्ट की गई चिंताओं में गैर-शिक्षण कर्तव्यों का पालन, नई प्रौद्योगिकियों को सीखना और उन्हें अपनाना, बड़ी कक्षाओं को संभालना, नए शिक्षण तरीकों और प्रौद्योगिकियों को अपनाना, पाठ्यक्रम की समयसीमा को पूरा करना और अत्यधिक कार्यभार से निपटना शामिल है। इसके अतिरिक्त, विद्यार्थियों के उच्च शैक्षिक प्रदर्शन के लिए दबाव और अभिभावकों का सहयोग न मिलना भी उनके तनाव का कारण है। ये चुनौतियाँ कई शिक्षकों के लिए मानसिक, संवेगात्मक और शारीरिक थकावट का कारण बनती हैं। तनावपूर्ण स्थितियों में लगभग आधे शिक्षक अपनी चिंताओं को परिवार और सहकर्मियों के साथ साझा करना पसंद करते हैं, जबकि कुछ ही शिक्षक कार्य संबंधित तनाव पर विद्यालय परामर्शदाता से बात करने में सहज महसूस करते हैं।

निष्कर्ष

इस शोध आलेख के अध्ययन से पता चलता है कि मनोदर्पण एक महत्वपूर्ण पहल है, जो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और समग्र विकास में मदद करती है। यह पहल न केवल मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक है, बल्कि व्यक्तित्व विकास के लिए जरूरी गुणों और जीवन कौशल को भी बढ़ावा देती है।

संदर्भ

जी.बी.डी. रिजल्ट्स टूल. इन : ग्लोबल हेल्थ डाटा एक्सचेंज [वेबसाइट] सीएटल : इंस्टिट्यूट फॉर हेल्थ मैट्रिक्स एंड इवैल्यूएशन. 2019. 31 दिसंबर 2024 को http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/ cb9c37d9454c80df77adaed394d7fc0f से प्राप्त।

नेशनल मेंटल हेल्थ सर्वे ऑफ इंडिया. 2015–16. *मेंटल हेल्थ सिस्टम्स.* नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो साइंसेज (निम्हांस). बेंगलुरु पब्लिकेशन.

भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद. 2019. *रिलीज ऑफ जी.बी.डी. इंडिया मेंटल डिसऑर्डर्स पेपर* (प्रेस रिलीज). स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली. https://www.icmr.gov.in/icmrobject/custom_data/1702894226_pr_gbd_india_mental_disorders_paper_0.pdf

यूनीसेफ रिपोर्ट स्पॉटलाइट्स ऑन द मेंटल हेल्थ इंपैक्ट ऑफ कोविड-19 इन चिल्ड्रन एंड यंग पीपल. 2021. 31 दिसंबर, 2024 को https://www.unicef.org/india/pressreleases/unicef-report-spotlights-mental-health-impact-covid-19-children-and-young से प्राप्त।

राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो. 2018. *एक्सीडेंट्स डेथ सुसाईडस इन इंडिया*. गृह मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली.

लांसेट. 2021. ग्लोबल प्रेवलेंस एंड बर्डन ऑफ डिप्रेसिव एंड एंग्जायटी डिसऑर्डर्स इन 204 कंट्रीज एंड टेरिटरीज इन 2020 डुय टू द कोविड-19 पैनडेमिक. *कोविड-19 मेंटल डिसऑर्डर्स कोलाबोरटर्स*. doi:10.1016/S0140-6736(21)02143-7

वर्ल्ड मेंटल हेल्थ रिपोर्ट. 2022. *ट्रांसफॉर्मिंग में बटल हेल्थ फॉर आल*. विश्व स्वास्थ्य संगठन, जिनेवा.

शिक्षा मंत्रालय. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. शिक्षा मंत्रालय, नई दिल्ली. https://www.education.gov.in