संस्थाध्यक्षों हेतु स्वः अधिगम सामग्री

National Institute of Educational Planning and Administration (Deemed to be University)
National Centre for School Leadership

अधिगम क्षेत्र – विद्यालय नेतृत्व की समझ का विकास

शीर्षक

अधिगम में शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का महत्व और नेतृत्व की भूमिका, उत्तराखण्ड के सन्दर्भ में

स्कूल लीडरशिप एकेडमी, राज्य शैक्षिक प्रबंधन एवं प्रशिक्षण संस्थान (सीमैट) उत्तराखण्ड, देहरादून

शिक्षण–अधिगम में शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का महत्व और नेतृत्व की भूमिका, उत्तराखण्ड के सन्दर्भ में।

मॉडयूल का क्षेत्रः– विद्यालय प्रबन्धन–विद्यालय नेतृत्व की समझ का विकास।

मॉडयूल के उददेश्यः–

1. नेतृत्वकर्ता शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की समझ विकसित कर सकेगा।
2. नेतृत्वकर्ता शिक्षण अधिगम प्रक्रिया पर शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से पड़ने वाले प्रभावों की समझ विकसित कर बेहतर करने हेतु प्रयास कर सकेगा।
3. नेतृत्वकर्ता शिक्षकों की शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिगत उसके अनुरूप विद्यालय के सुचारू संचालन हेतु कार्य विभाजन कर सकेगा।
4. नेतृत्वकर्ता उत्तराखण्ड की तरह हिमालयी राज्यों के विशेष हालातों में शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की विवेचना कर समाधान में सहायता कर पायेगा।

प्रस्तावना– शिक्षण अधिगम के विभिन्न आयामों पर सतत चर्चा परिचर्चा होती रहती है, जिसके मूल में बच्चे विद्यमान हैं, और वह नितान्त आवश्यक भी है। किन्तु इस सबके बीच इस केन्द्र बिन्दु को बाकी दुनिया से जोड़ने वाली महत्वपूर्ण कड़ी यानि शिक्षकों की समस्याओं को काफी हद तक नजर अन्दाज किया जाता रहा है। वर्तमान हालातों और बदलती दुनिया के स्वास्थ्य परिप्रेक्ष्य में शिक्षको के प्रति भी सोच का तरीका बदलने की नितान्त आवश्यकता है, क्योंकि यदि स्वस्थ्य शरीर में स्वस्थ्य मस्तिष्क की बात सच है, तो स्वस्थ्य शिक्षक और स्वस्थ्य विद्यार्थी भी शिक्षण अधिगम की आवश्यकता है।

शिक्षण सबसे अधिक मानसिक तनाव और मनोवैज्ञानिक साधनों को प्रयोग करने वाली साधना है, जिसके व्यवसायीकरण होने के कारण यह और भी दुरूह हो चुका है। लेकिन संस्थागत और वैयक्तिक चिन्तन और सहयोग से इसके नकारात्मक प्रभावों को कम करके बेहतर परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं। जॉर्ज बनार्ड शॉ के कथन "कर्मवीर करके दिखाते हैं, वाकवीर शिक्षा देते हैं", जो शिक्षण व्यवसाय को सबसे आसान काम में गिनते हैं। आमतौर पर जब भी शिक्षकों की बात होती है, तो लोगों के मन में एक धारणा बैठ गई है या बिठा दी गई है कि शिक्षकों का काम उनको प्राप्त होने वाले वेतन की तुलना में अधिक नहीं है। वे कम समय तक ही कार्य करते हैं अर्थात उनके दैनिक कार्य करने के घण्टे कम हैं या शिक्षकों के पास बहुत छुटिटयाँ रहती हैं, इत्यादि। लेकिन जिस बात को हम समाज में नजर अदांज करते हैं, वो है देश के भविष्य, नौनिहालों की जिम्मेदारी लेना और उस दौरान उनके अभिभावकों को तनावमुक्त माहौल में कार्यो को करने का समय देना, अलग–अलग तरह की पृष्ठभूमि से निकले अलग–अलग तरह की खूबियों और खामियों को लिए बच्चों को जीवन के पाठ पढाना, जो कि किताबों से इतर है। बच्चों के शारीरिक और मानसिक दशाओं को समझना और काफी हद तक उनकी बेहतरी के लिए प्रयास करना, जिसका प्रमाण कई तरह के सरकारी और गैर–सरकारी अध्ययनों से सामने आती है। पूरे विद्यालयों की बात ना करते हुए सिर्फ कल्पना कीजिए कि एक कक्षा कक्ष जिसमें अलग–अलग पृष्ठभूमि से निकलकर आए हुए अलग–अलग बौद्धिक क्षमताओं, मानसिक क्षमताओं भावनात्मक एवं संवेगात्मक आवश्यकताएँ

लिए बच्चों के सर्वांगिण विकास हेतु प्रयत्न करता हुआ शिक्षक किस तरह के शारीरिक और मानसिक तनाव से गुजरता है। जिसके लिए एक व्यापक कार्ययोजना बनाने की जरूरत है।

शिक्षण एक अघोशित दैवतुल्य जिम्मेदारी है, जिसमें कई दुरूह और दुष्कर कार्य जैसे जगत ज्ञान से अछूते नये मस्तिष्कों को इस दुनिया के अनुरूप भविष्य के लिए तैयार करना, जो कि देखने में किसी बड़े कार्यालय के कार्यों व समय सीमा की तुलना मे आसान महसूस होता है, लेकिन यदि इसकी गहराई में जाएं तो शिक्षण एकमात्र कार्य है, जहाँ किसी व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवन के कार्यों का आंकलन दूसरे लोगों (छात्रों) के प्रदर्शन के आधार पर तय होता है। जिनकी क्षमताएँ जमीन से आसमान की ऊँचाई और समुद्रतल की गहराई में भरी विविधताओं और विषय की तरह अलग–अलग होती हैं। एक अच्छा शिक्षक हर समय अपने दिमाग के अन्दर अपने स्कूल को लेकर चलता है और उसकी शिक्षण की उपलब्धि उसके छात्रों के रूप में देश और दुनिया को उसका सतत योगदान देते रहते हैं। शिक्षण की प्रक्रिया में एक शिक्षक को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सही रखकर चलना होता है। उसकी हर गतिविधि से बच्चे सीधे–सीधे प्रभावित होते हैं और उसकी सही और गलत कार्य व निर्णय उन्हें ऐसे ही प्रभावित करने वाले और अपरिवर्तनीय हैं जैसे – टेलीविजन पर प्रसारित होने वाला कोई सीधा प्रसारण। शिक्षकों की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की दशाएँ सरकारी व गैर–सरकारी स्कूलों के प्रदर्शन को प्रभावित करती हैं। जैसे कि पश्चिम बंगाल में किए गए एक सर्वे में पाया गया कि 56–60 आयु वर्ग के सरकारी व गैर–सरकारी संस्थानों के 48.72 प्रतिशत शिक्षक कम या अधिक मानसिक अवसाद से ग्रसित हैं। आम तौर पर इस प्रकार के शोध अथवा सर्वे कम ही देखने को मिलते हैं। जबकि एन.सी.एफ.–2005 इस बारे में अपनी चिन्ता व्यक्त करता है और शिक्षकों के स्वास्थ्य और प्रसन्नता को उच्च स्तर पर प्राप्त करने और बनाये रखने के लिए सम्बन्धित संस्थाओं से बेहतर कार्य करने के लिए निर्देशित करता है।

सवाल यह है, कि शिक्षक की शारीरिक एवं मानसिक दशाओं के अध्ययन की जरूरत क्यों है? इससे शिक्षण अधिगम कैसे प्रभावित होता है? इसके कई सारे जवाब हैं, जैसे कि एक छात्र को समझने के लिए केवल उसकी बौद्विक स्तर को समझना काफी नहीं है, इससे आगे उसकी पृष्ठभूमि, आवश्यकताएँ, शारीरिक और मानसिक अवस्था जानना प्राथमिकता है। इसके लिए पहले एक शिक्षक को स्वस्थ्य होना जरूरी है। इससे एक बात स्पष्ट है जब शिक्षक स्वस्थ्य होते है, तो छात्रों की गुणवत्ता बढती है।

https://www.google.com/search?q=audio+on+teachers+health&oq=audio+&aqs=chrome.0.69i59l3j69i57.36691j0j7&client=ms-android-samsung-gj-rev1&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:a9f8bcdd,vid:rTHnaaUTWfQ,st:0

Case Study- Video तारे जमीन पर (फिल्म)

इस फिल्म में हम देखते हैं कि कैसे एक शिक्षक (राम कुमार निकुम्भ) उस बच्चे (ईशान अवस्थी) की शारीरिक और मानसिक समस्याओं को समझकर उनपर कार्य करता है, जिसका परिणाम वह बच्चा। एक नए अवतार में हमारे सामने आता है। उस बच्चे को लिखने–पढ़ने और बातों को समझने में कठिनाईं होती है जिसका कारण एक मानसिक रोग डिस्लैक्सिया (Dislexia) है। वह शिक्षक बच्चे की शारीरिक और मानसिक जरूरतों के अनुरूप उसे सिखाता है और उसके अन्दर विश्वास पैदा करता है। परिणाम यह होता है कि वह बच्चा एक बेहतरीन पेंटर और बेहतरीन विद्यार्थी के रूप में दुनिया के सामने उभर कर आता है।

प्रश्नावली–

1. ***आपकी दृष्टि में शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित क्या–क्या समस्याएं हो सकती हैं?***
2. ***एक नेतृत्वकर्ता के रूप में आप इस तरह के शिक्षकों की सहायता किस प्रकार करेंगे?***

नेतृत्वकर्ता के लिए–

आप अपने स्कूल को जानते हैं !

अपने विद्यालय में कार्यरत शिक्षकों के शारीरिक और अवस्था को जानने के लिए प्रतिवर्ष निम्न तालिका को तैयार करें–

- शारीरिक स्वास्थ्य

Height	Weight	Blood Group	Vision,Hearing and Speech problem	Colour Blindness	Heart Disease	Arthritis	BP	Sugar	Thyroid

प्रश्न– एक नेतृत्वकर्ता के रूप में उपरोक्त तालिका में दिए बिन्दुओं को जानने के लिए आप क्या करेंगे ?

- मानसिक स्वास्थ्य – शिक्षकों के शारीरिक स्वास्थ्य एवं शिक्षण हेतु शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम होना आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के संज्ञानात्मक और भावनात्मक स्वास्थ्य के स्तर का वर्णन करता है। यह मानसिक विकार को दर्शाता है।

मानसिक स्वास्थ्य के कुछ आवश्यक घटक निम्नलिखित हो सकते हैं– बौद्धिक, व्यवसायिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आदि।

1. ***एक नेतृत्वकर्ता के रूप में आप शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी प्राप्त करने के लिए क्या–क्या कर सकते हैं ?***
2. ***एक नेतृत्वकर्ता के रूप में आप शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ सम्बन्धी समस्याओं के समाधान हेतु क्या रणनीति अपनाएंगे ?***

संगीत कार्यक्रम उत्तराखण्ड में– उत्तराखण्ड में शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के सुधार हेतु विभागीय स्तर पर नवाचार के रूप में राज्य शैक्षिक अनुसंधान परिषद और डायट्स के सहयोग से संगीत, नृत्य, गायन और कला के राज्य स्तरीय प्रतियोगिता विगत दो वर्षों से सम्पादित की जा रही है जिसके सकारात्मक परिणाम शिक्षकों में देखने को मिलते हैं। और इस प्रतियोगिता में सभी शिक्षक पूरे जोश और उत्साह के साथ

प्रतिभाग करते हैं। शिक्षक–शिक्षिकाओं की छुपी हुयी प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के उद्देश्य से राज्य स्तरीय अध्यापक कला प्रतिभा प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है जिसमें इस प्रतियोगिता का आयोजन तीन स्तर पर सम्पन्न किया जाना है यथा–ब्लॉक/जनपद, मण्डल और राज्य। इस प्रतियोगिता में सफल प्रतिभागियों को पुरस्कार भी प्रदान किए जाते हैं।

इस सदंर्भ में एक नए तरह का शोध अमेरिकी संस्था मेट्रो नेशविल पब्लिक स्कूल (MNPS) के संदर्भ में एक लेख ''योजना कक्ष से कक्षाकक्ष तक'' में की गई है जहाँ इस बात का जिक्र किया गया है, कि शिक्षक का शारीरिक स्वास्थ्य के व्यापक प्रभाव उसकी उपस्थिति, उत्साह और प्रदर्शन पर दृष्टिगोचर होते हैं । उनके द्वारा एक परीक्षण किया गया जिसे सार्वभौमिक अमेरिकी स्कूल परीक्षण (ACT) का नाम दिया गया है, जिसमें शिक्षकों के शारीरिक स्वास्थ्य का बच्चों की परिलब्धियों के साथ सीधा सम्बन्ध नजर आता है। यद्यपि इन आँकणों की स्वीकृति धीरे–धीरे बन पाई किन्तु स्कूलों को एक गैर–उत्पादक इकाई के तौर पर देखने की जगह सह–उत्पादक ईकाई के रूप में स्वीकृति मिलने लगी है।

इसके अतिरिक्त एक नयी परियोजना Onsite Clinics Health and Wellness Centre की शुरूआत की गयी इसके लिए संस्था द्वारा Onsite Clinics को अपनाया गया, जिसके परिणाम सकारात्मक पाए गए है। Onsite Clinics एक ऐसी व्यवस्था है जिसमें किसी कार्यस्थल पर कार्य करने वाले लोगों के उपचार के लिए उनके कार्यस्थल के नजदीक ही किसी छोटी क्लीनिक को स्थापित कर दिया जाता है जिससे उनका समय और धन का अपव्यय रूकता है और इससे कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

एक शोध में यह पाया गया है, कि किसी भी विषय शिक्षक के लगातार एक सप्ताह से अधिक की अवधि में अनुपस्थित रहने से बच्चों के अधिगम में बहुत अधिक ह्रास पाया गया। इस अवधि में वैकल्पिक शिक्षक की उपस्थिति अधिक कारगर नहीं पाई गई, क्योंकि बच्चों की मानसिक स्वीकृति उसके प्रति सहज नहीं होती। क्या बीमार शिक्षक स्कूल को खराब बनाते है या खराब स्कूल शिक्षकों को बीमारियों से ग्रसित करते हैं ? इस विषय पर शोध में यह पाया गया कि दोनों ही परस्पर एक–दूसरे को बड़ी हद तक प्रभावित करते हैं और शिक्षण अधिगम की प्राप्ति में गिरावट आती है। साथ ही इसका सबसे बडा दुष्प्रभाव लोगों का शिक्षण सेवा त्याग कर दूसरी सेवाओं में चले जाना है।

MNPS ने दो तरह के स्वास्थ्य सुधार योजनाएँ लागू की –

1. सामान्य स्वास्थ्य योजना– इसके अन्तर्गत कर्मचारियों को सामान्य स्वास्थ्य की जागरूकता और परामर्श के अतिरिक्त चिकित्सकों द्वारा सामान्य उपचार प्रदान किया जाता है।
2. सम्पूर्ण स्वास्थ्य योजना– इसके अन्तर्गत कर्मचारियों की स्वास्थ्य के लिए विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए बीमा योजना की तरह एक निश्चित राशि का शुल्क सम्बन्धित कर्मचारियों से लिया जाता है।

साथ ही इनके द्वारा स्वास्थ्य के क्षेत्र में नवाचार करते हुए मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, नाडीतन्त्र स्वास्थ्य (Cherograph), भौतिक चिकित्सा (Physiotherapy) शामिल किये गए हैं। इसके साथ ही बढ़ती हुई, महिला भागीदारी के तहत महिलाओं की सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए चिकित्सा उपचार सम्मिलित किए गए हैं। इसके सकारात्मक परिणाम देखने को मिले हैं, कि चिकित्सा प्रतिपूर्ति के रूप में बिलों में 5.5 प्रतिशत की वार्षिक कमी दिखाई दी, और जॉब छोड़कर जाने वाले लोगों की संख्या में कुछ कमी हुयी है।

शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव–

समाज का प्रभाव– समाज का अभिन्न अंग होने के कारण शिक्षार्थियों और शिक्षकों पर समाज का व्यापक प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है। समाज के झगड़े, धार्मिक और जातीय संघर्ष, विभिन्न राजनैतिक अराजकताएँ, धनी और निर्धन का वर्ग भेद आदि बातें मानसिक तनाव उत्पन्न करती हैं। इससे मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत असर पड़ता है, जो कि शारीरिक स्वास्थ्य के गिरावट में योगदान देता है।

परिवार का प्रभाव– आधुनिक समय में परिवारों के विघटन का प्रभाव समाज से विमुख होने और आर्थिक समस्याओं में वृद्वि के रूप में दिखता है। जो कि परिश्रम में कमी लाता है और शिक्षण अधिगम की लक्ष्य प्राप्ति में गिरावट होती है।

विद्यालय का प्रभाव– विद्यालय वातावरण में विद्यालय की भौतिक संरचना और प्रबन्धन तथा पाठयक्रम समाहित होते हैं। विद्यालय की भौतिक संसाधनों में कमी शिक्षकों के उत्साह में गिरावट लाती है। प्रबन्धन की अदूरदर्शिता और समस्याओं के प्रति उदासीनता शिक्षक के नवाचारी रुझान और सीखने की प्रवृत्ति में गिरावट लाती हैं, जिसकी परिणति शिक्षण–अधिगम के लक्ष्यों की अप्राप्ति के रूप में परिलक्षित होती है।

पाठ्यक्रम में रूढ़िवादिता– पाठ्यक्रम में रूढ़िवादिता और अपने आप से जुड़ाव न हो पाने के कारण शिक्षक की मानसिक स्थिति अचेतन रूप से उसे शिक्षण अधिगम के लक्ष्यों से दूर हटा देती है, क्योंकि यह छात्रों को आकर्षित करने व समझने में समस्या पैदा कर शिक्षण अधिगम को अरुचिकर बना देते हैं।

परीक्षा प्रणाली– रूढ़िवादी परीक्षा प्रणाली और उसके आधार पर छात्रों तथा शिक्षकों की उपलब्धि का आंकलन छात्रों और शिक्षकों दोनों में भय पैदा करता है। जो उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरे नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। बच्चों में परीक्षा का भय और परम्परागत परीक्षा पद्धति डर पैदा करती है, जिससे उनके सीखने की प्रवृत्ति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जबकि शिक्षक का शिक्षण अधिकांशतः केवल पाठयक्रम की परिधि में बंध जाता है, जिससे उसे अपने छात्रों के साथ मानवीय सम्बन्धों को बनाये रखने का समय नही मिल पाता। शिक्षक के सन्दर्भ में इसके परिणाम और भी बुरे मिलते हैं क्योंकि संवैधानिक तौर पर एक व्यक्ति के रूप में उसके अधिकारों को दरकिनार कर उसे दूसरों के व्यक्तित्व का हिस्सा बनाकर आंकलन किया जाता है। यह परिणाम उसके बौद्विक क्षमता, ज्ञान और व्यक्तित्व का आंकलन न करते हुए दूसरे व्यक्तियों (छात्रों) के बौद्विक क्षमता और व्यक्तित्व के आधार पर किया जाता है।

https://www.google.com/search?q=audio+dilogues+of+taare+zameen+par&client=ms-android-samsung-gj-rev1&sxsrf=AOaemvIEbGS7mSAhedSroKQ5Ey5jQQX60g%3A1640157183334&ei=_8_CYbP3E4aY4-EPkoWr6AM&oq=audio+dilogues+of+taare+zameen+par&gs_lcp=ChNtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1zZXJwEAMyBAghEAo6BwgjELADECc6BwgAEEcQsAM6BwgjELACECc6CAgAEA0QBRAeOgUIABDNAkoECEEYAFDAC1iXJmDhOWgBcAF4AIABpAKIAaQPkgEGMC4xMC4xmAEAoAEByAEJwAEB&sclient=mobile-gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:9cd89914,vid:uipkvaZ67Wk,st:0

''मानसिक स्वास्थ्य और अधिगम से सफलता का बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध है''–फ्रेण्डसन

शारीरिक एवं मानसिक दोष असमायोजन के लिए उत्तरदाई होते हैं, और अधिक मात्रा में होने पर हीन भावना पैदा कर कार्य क्षमता को प्रभावित करते हैं। शिक्षार्थी और शिक्षक के मानसिक स्वास्थ्य का शिक्षा में बहुत महत्व है। बच्चे भविष्य की नींव है और शिक्षक भविष्य का निर्माता है। इसलिए अगर निर्माता मानसिक रूप से

स्वस्थ्य नहीं होता तो इसका प्रभाव शिक्षक अधिगम के परिणामों में ह्रास से भी अधिक समाज और संसार पर दिखता है। इसलिए बच्चों के साथ ही शिक्षकों का भी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना आवश्यक है।

''स्वस्थ व्यक्तियों की अपेक्षा रोगी व्यक्ति नई परिस्थितियों से सामंजस्य स्थापित करने में अधिक कठिनाई महसूस करते है'' – कप्पू स्वामी

शारीरिक दोषों का प्रभाव–

''मानसिक स्वास्थ्य का विकास, शिक्षा का महत्वपूर्ण उद्‌देश्य और प्रभावशाली अधिगम की एक अनिवार्य शर्त दोनों है– फ्रेडशन''

स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले कारक–

1. आर्थिक कठिनाई– शिक्षा आयोग (1964–66) ने अपने दस्तावेज में लिखा है कि शिक्षकों की आर्थिक समस्याऐं उनके शिक्षण को बहुत हद तक प्रभावित करती हैं जिससे छात्रों में अधिगम में कमी दिखाई पडती है।

2. **पद की असुरक्षा–** पद की असुरक्षा शारीरिक और मानसिक समस्याओं को जन्म देती हैं जिसके नकारात्मक परिणाम शिक्षण अधिगम के लक्ष्यों की कम प्राप्ति के रूप में दिखाई देते हैं।

3. **कार्य का अत्यधिक भार–** कार्य के अत्याधिक भार से शारीरिक और मानसिक तनाव पैदा होते हैं।

4. **अपरिपक्व बुद्धि के बच्चों से सम्पर्क–** विविध तरह की आवश्यकताओं वाले बच्चों के समूह को क्रियान्वित करना एक मुश्किल कार्य है, जिसमें एक शिक्षक को अपनी कक्षा के अन्तिम बुद्धिलब्धि वाले बालक को केन्द्र में रखकर शिक्षण करना होता है जो कि शिक्षण अधिगम को नकारात्मक रूप में प्रभावित करती है।

5. **शिक्षण सामग्री का अभाव–** शिक्षण सामग्री जितनी कम होती है, उतना ही शिक्षक को अधिक बोलना पड़ता है, और उतना ही अधिक समय उसे शिक्षण सामग्री एकत्रित करने में व्यतीत करना पढ़ता है। और जब यह सामग्री नही मिलती है, तो शिक्षक समस्याओं से बचकर आगे बढ़ने की आदत बना लेते हैं। आगे चलकर यह शिक्षण अधिगम में गिरावट लाता है। अधिक बोलने से शिक्षक को अनावश्यक शारीरिक परेशानी होती है, जो मानसिक थकान का कारण बनता है और इसका प्रभाव उसके शारीरिक व मानसिक सम्बन्ध दोनों पर पड़ता है। यह शिक्षण अधिगम को अरूचिकर बनाता है, जिससे बच्चों में सीखने की प्रवृत्ति में गिरावट आती है।

6. **मनोरंजन का अभाव–** विद्यालय में मनोरंजन के साधनों के अभाव में शिक्षकों में शारीरिक और मानसिक तौर पर शिथिलता आती है जो शिक्षण को प्रभावित करता है।

7. **आवास की समस्या–** विद्यालयों में शिक्षकों के आवास की व्यवस्था न होने से दूर स्थित स्थानों से आवागमन भी उनके शिक्षण अधिगम परिणामों पर उनकी अव्यवस्थित मनोदशा के कारण विपरीत प्रभाव डालता है।

8. **कैलेण्डर वर्ष में एक समान समय सीमा का ना होना–** स्कूलों के पूरे वर्षभर नियत समय पर खुलना और बन्द ना होना शिक्षकों और बच्चों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है, क्योंकि यह बदलाव शारीरिक व मानसिक तनाव देते हैं। इससे सामंजस्य में समय लगने के कारण शारीरिक तनाव पैदा होने से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव

डालते हैं। इस प्रभाव से बचने के लिए समय सारिणी वर्ष पर्यन्त एक ही होनी चाहिए (आपदा, आपातकाल को छोड़कर)।

9. **शिक्षणेत्तर कार्य–** शिक्षकों हेतु विद्यालय में शिक्षण के वास्तविक घण्टों का प्रतिशत मात्र 19.1 प्रतिशत है, जो कि अविश्वसनीय रूप से कम है। अब सवाल यह है कि बाकी के घण्टे कहाँ खर्च होते हैं? इसका जवाब है, शिक्षणेत्तर गतिविधियाँ जैसे– चुनाव, मध्याहन भोजन व्यवस्था, विभिन्न प्रकार की गणनाएं और गैर शैक्षणिक राजकीय कार्य। इस तरह से पूरे कैलेण्डर वर्ष के औसत 220 कार्य दिवसों में से मात्र 60 प्रतिशत यानि 120 कार्यदिवस वास्तविक तौर से सम्पादित किए जाते हैं। यह आँकडा प्राथमिक, उच्च प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के लिए अलग–अलग है और इस मामले में प्राथमिक स्तर के राजकीय शिक्षकों की स्थिति बेहद खराब है। उनकी हालत अंग्रेजी की कहावत A Jack of all Trade is a Master of None but Oftimes Better than a Master of one (Robert Greens greens Groat's Worth of Wit, 1592 Booklet) की तरह है क्योंकि शिक्षकों को बहुत से कार्यों में संलग्न किया जाता है। चाहे शिक्षण कार्य हों, आपदा, चुनाव या महामारी की दशाओं में सामाजिक गतिविधियों का संचालन या अन्य कोई।

मानसिक स्वास्थ्य में उन्नति के कारक–

1. कार्यभार में कमी–
2. शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना–
3. शिक्षण की दशाओं में सुधार–
4. मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान की शिक्षा–
5. विद्यालय प्रशासन में साझेदारी–
6. समाजिक सम्मान की प्राप्ति–
7. शिक्षकों का संगठन–

यदि शिक्षक अपने आप को अधिक अच्छी तरह से समझे और यदि वह अपने आपको वैसा ही मान ले जैसा कि वह है और वह अपने जीवन को निर्देशित करने में सक्रिय भाग ले, तो वह अपने स्वयं के शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य में उन्नति कर सकता है।

परीक्षण प्रश्न–

1. ***एक नेतृत्वकर्ता के रूप में आप अपने साथी शिक्षकों के व्यवहारों में हो रहे परिवर्तनों को किस तरह समझ पाते हैं?***
2. ***एक नेतृत्वकर्ता के रूप में अगर आपको अपने साथी अध्यापक में कोई व्यवहार परिवर्तन दिखायी देता है तो उसे आप कैसे परामर्श करेंगे ?***

मानसिक स्वास्थ्य सही रखने के उपाय–

1. शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सचेतना।
2. इस हेतु नीतियों और कार्यक्रमों का निर्माण।
3. सम्पूर्ण स्वास्थ्य (wellbeing)।
4. एक स्वस्थ्य People Learning Network (PLN) बनाना।
5. सही जगह पर सही समय की पहचान।
6. कर्मस्थलों का सम्मान– घर, स्कूल।

7. मादक पदार्थों से परहेज।
8. अपने उद्देश्यों की पहचान पर बल देकर कार्यरूप में परिणित करने का प्रयास करना।
9. शिक्षण में सम्मान और उपलब्धियों की अभिवृद्वि का ध्यान।
10. अपने स्वास्थ्य के प्रति संचेतना।
11. छोटे–छोटे लक्ष्यों की प्राप्ति।
12. मानसिक समस्याओं के बारे में जानकारी लेने से हिचकिचाएँ नहीं।
13. शिक्षक की भूमिका से अलग एक सामाजिक प्राणी के तौर पर अपने व्यक्तित्व की पहचान करना।
14. स्वयं को तरासते रहें।

Case Study- PLN का तात्पर्य है People learning network इस दिशा में एक बहुत महत्वपूर्ण कार्य अजीम प्रेमजी फाउन्डेशन एवं डायट्स द्वारा सम्पादित किया जा रहा है, जिसके तहत उनके द्वारा उत्तराखण्ड के विभिन्न विकासखण्डों में प्राथमिक विद्यालयों के शिक्षकों के सोशल नेटवर्किंग ग्रुप बनाये गये हैं जो अपनी समस्याओं एवं नवाचारी गतिविधियों को लेकर गोष्ठियाँ करते हैं। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए प्रत्येक विकासखण्ड में एक रिसोर्स पर्सन उपलब्ध है जो इन संगोष्ठियों के लिए उचित स्थान और अन्य व्यवस्थाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करता है।

प्रश्नावली–

1. *आपके अनुसार PLN से शिक्षार्थियों एवं शिक्षकों को क्या लाभ हो सकते हैं?*
2. *आपके विद्यालय में शिक्षकों एवं छात्रों के लिए इस तरह की कोई नवाचारी व्यवस्था यदि है तो वर्णन करें ?*

अच्छा स्वास्थ्य केवल बीमारी होना नहीं है, वरन सम्पूर्ण दशाओं में स्वस्थ और प्रसन्न बने रहना है।

समेकन– शिक्षण का स्वास्थ्य और प्रसन्नता बेहद संवेदनशील विषय है, किन्तु इसको नजर अन्दाज कर दिया गया है। शिक्षा के प्रति सुधारवादी नजरिए और जिम्मेदार संस्थाओं द्वारा शिक्षण अधिगम के लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु कई बिन्दुओं पर बार–बार चिन्तन और उनका क्रियान्वयन किया जाता है, जैसे स्कूल का वातारण और बच्चों का सरस जीवन। लेकिन इन सब बातों के बीच जो एक बिन्दु अनछुआ सा दिखाई पडता है, वो है शिक्षक और स्कूलों से जुड़े अन्य लोगों का स्वास्थ्य और प्रसन्नचित जीवन।

अन्य व्यवसायों की अपेक्षा शिक्षण अधिक चिन्तन और तनावग्रस्त कार्य है, क्योंकि आप हर समय एक विविध रुचियों और क्षमताओं के बच्चों के समूह से संवाद करते हैं, और सबसे कम दक्षता वाले बच्चों को ध्यान में रखकर कार्य करते हैं। इसके बीच हम यह पाते है कि बच्चों के स्वास्थ्य और प्रसन्नचित जीवन की चिन्ता में (जो स्वभाविक है) से इतर हम शिक्षकों के लिए चिन्ता का अभाव है, जबकि शिक्षण अधिगम पर इसका सीधा प्रभाव पडता है। हाल के वर्षों में बच्चों के परीक्षा आधारित प्रदर्शन को ही शिक्षकों की योग्यता मानने से शिक्षकों को बहुत दबाव में डाल दिया गया है, जिससे वह बच्चे को ज्ञान न देकर केवल विषय ज्ञान देने पर मजबूर हो गए हैं। शिक्षक के नैसर्गिक गुणों में कमी आयी है। शिक्षण एकमात्र व्यवसाय है जिसमें किसी व्यक्ति (बच्चों) के घर और समाज की समस्याओं का तनाव शिक्षक पर पड़ता है जिसके लिए उसे हर बच्चे को जानना पड़ता है और कई बार वह चाहकर भी जरूरी मदद नहीं कर पाता, क्योंकि इसके लिए उसके पास कोई सहायता ग्रुप या व्यवस्था नहीं होती है और ये हालात शिक्षकों में संवेगात्मक तनाव पैदा करते हैं। इस समस्या की रोकथाम की बात एक वाक्य में की जाती है– स्वयं अपना ध्यान रखना (Self Care)। लेकिन, यह सदैव कारगर नहीं होता क्योंकि हर व्यक्ति अपने आपको समझने में सक्षम नहीं होता है। मात्र Self Care ना कहकर एक उच्च आदर्श प्रणाली को अपनाने की जरूरत हैं। यहां केवल तनाव को कम करने की बात ना करे वरन् शारीरिक व मानसिक

स्वास्थ्य पर आधारित स्वस्थ्य और प्रसन्नचित जीवन की प्राप्ति की पहल हो। जब शिक्षकों के प्रति इस सिद्धान्त पर कार्य किया जाएगा उस दिन बच्चे अपने आप लाभान्वित हो पाएंगे।