

AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189



## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के आलोक में विद्यालयी शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल विकास का विश्लेषणात्मक अध्ययन

ORIGINAL ARTICLE



Authors

डॉ. संगीता सक्सेना  
डॉ. कुसुम कांति कुजूर  
बिलासपुर, छत्तीसगढ़, भारत

### शोध सार

वर्तमान समय में विद्यालयी शिक्षा केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित न रहकर विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की ओर उन्मुख हो रही है। प्रतिस्पर्धा, परीक्षा दबाव, डिजिटल निर्भरता, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा पारिवारिक तनाव जैसे कारकों के कारण विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ जैसे तनाव, चिंता, अवसाद एवं आत्मविश्वास की कमीकृतेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे परिवेश में जीवन कौशल शिक्षा का महत्व अत्यधिक बढ़ गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल को शिक्षा की मूलधारा में सम्मिलित करने पर विशेष बल देती है। यह नीति विद्यार्थियों में आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन, निर्णय-क्षमता, संप्रेषण कौशल, सहानुभूति तथा समस्या-समाधान जैसे जीवन कौशलों के विकास को अनिवार्य मानती है। विद्यालयों में योग, ध्यान, खेल, कला, परामर्श सेवाएँ तथा गतिविधि-आधारित शिक्षण को बढ़ावा देकर नीति मानसिक रूप से स्वस्थ और सामाजिक रूप से जिम्मेदार नागरिक तैयार

करने की परिकल्पना प्रस्तुत करती है। यह शोध पत्र राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा की अवधारणा, आवश्यकता और प्रभावों का विश्लेषण करता है। अध्ययन में यह स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है कि किस प्रकार जीवन कौशल आधारित शिक्षा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ कर सकती है तथा उन्हें भावनात्मक रूप से सक्षम और आत्मनिर्भर बना सकती है साथ ही, विद्यालयी स्तर पर नीति के क्रियान्वयन में आने वाली व्यावहारिक चुनौतियों जैसे प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी, पाठ्यक्रमीय दबाव एवं संसाधनों का अभाव पर भी प्रकाश डाला गया है। अंततः यह शोध इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि यदि मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा को प्रभावी ढंग से लागू किया जाए, तो यह न केवल विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता में सहायक होगी, बल्कि उनके समग्र व्यक्तित्व विकास और सामाजिक समायोजन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

### मुख्य शब्द

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, स्वास्थ्य, जीवन कौशल.

### प्रस्तावना

शिक्षा का उद्देश्य सदैव केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं रहा है, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण, सामाजिक समायोजन तथा जीवन की चुनौतियों से जूझने की क्षमता विकसित करना भी इसका मूल लक्ष्य रहा है। प्राचीन भारतीय शिक्षा

परंपरा में गुरुकुल व्यवस्था के अंतर्गत शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक विकास पर समान रूप से बल दिया जाता था। योग, ध्यान, आत्मसंयम और जीवन मूल्यों का अभ्यास उस समय शिक्षा का अभिन्न अंग था<sup>1</sup> किंतु औपनिवेशिक काल में शिक्षा का स्वरूप मुख्यतः परीक्षा, पाठ्यक्रम और डिग्री-केंद्रित हो गया, जिससे विद्यार्थियों के मानसिक और भावनात्मक पक्ष को अपेक्षित महत्व नहीं मिल सका।

वर्तमान समय में यह स्थिति और अधिक जटिल हो गई है। तेजी से बदलती जीवनशैली, तीव्र प्रतिस्पर्धा, शैक्षणिक दबाव, करियर को लेकर अनिश्चितता, डिजिटल तकनीक पर बढ़ती निर्भरता तथा पारिवारिक और सामाजिक अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल रही हैं। अनेक अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि विद्यालयी विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, अवसाद, आत्मविश्वास की कमी और व्यवहार संबंधी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं।<sup>2</sup> ऐसे में मानसिक स्वास्थ्य अब केवल चिकित्सा या परामर्श का विषय न रहकर शिक्षा व्यवस्था की एक अनिवार्य आवश्यकता बन चुका है।

मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति से नहीं, बल्कि व्यक्ति की भावनात्मक स्थिरता, सकारात्मक सोच, आत्म-स्वीकृति, सामाजिक संबंधों को निभाने की क्षमता तथा कठिन परिस्थितियों में संतुलित निर्णय लेने की योग्यता से है।<sup>3</sup> विद्यालयी स्तर पर यदि मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ किया जाए, तो विद्यार्थी न केवल शैक्षणिक रूप से बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं, बल्कि जीवन की वास्तविक चुनौतियों का सामना भी आत्मविश्वास के साथ कर सकते हैं। इसी संदर्भ में जीवन कौशल शिक्षा का महत्व उभरकर सामने आता है।

जीवन कौशल वे व्यावहारिक क्षमताएँ हैं जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की समस्याओं से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती हैं। इनमें आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, संप्रेषण कौशल, रचनात्मक एवं आलोचनात्मक चिंतन, निर्णय क्षमता, समस्या समाधान और तनाव प्रबंधन जैसे तत्व शामिल हैं। वर्तमान विद्यालयी परिदृश्य में, जहाँ शिक्षा अक्सर अंकों और उपलब्धियों तक सीमित रह जाती है, वहाँ जीवन कौशल विद्यार्थियों को मानसिक रूप से सशक्त बनाने का कार्य करते हैं। इसी पृष्ठभूमि में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 शिक्षा को अधिक मानवीय, समावेशी और जीवनोपयोगी बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल के रूप में सामने आती है।<sup>4</sup> यह नीति शिक्षा के सर्वांगीण विकास पर बल देते हुए मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल को विद्यालयी शिक्षा का आवश्यक अंग मानती है। योग, खेल, कला, अनुभवात्मक अधिगम और परामर्श सेवाओं को प्रोत्साहित कर नीति यह स्पष्ट संकेत देती है कि स्वस्थ मस्तिष्क के बिना गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की कल्पना अधूरी है।

इस प्रकार, विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा का अध्ययन न केवल समकालीन आवश्यकता है, बल्कि भविष्य की पीढ़ी को संतुलित, संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक बनाने की दिशा में एक अनिवार्य कदम भी है। यही कारण है कि प्रस्तुत अध्ययन राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में इस विषय की प्रासंगिकता, आवश्यकता और औचित्य को समझने का प्रयास करता।

## मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल: सैद्धांतिक पक्ष

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा मानव सभ्यता के साथ-साथ विकसित होती रही है। प्राचीन भारतीय दर्शन में मन को शरीर और आत्मा के बीच सेतु माना गया है। उपनिषदों, भगवद्गीता और बौद्ध दर्शन में मानसिक संतुलन, आत्मसंयम और भावनात्मक स्थिरता को श्रेष्ठ जीवन का आधार माना गया है। योग, ध्यान और प्राणायाम जैसे अभ्यास मानसिक शांति और आत्म-जागरूकता के साधन रहे हैं।<sup>5</sup> इस दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य केवल रोग मुक्त अवस्था नहीं, बल्कि संतुलित और सकारात्मक जीवन दृष्टिकोण का प्रतीक है।

आधुनिक संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य को एक व्यापक सामाजिक और शैक्षिक मुद्दे के रूप में देखा जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों से निपट सकता है, उत्पादक रूप से कार्य करता है और समाज में योगदान देता है।<sup>6</sup> विद्यालयी स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य का महत्व इसलिए और बढ़ जाता है क्योंकि यह वह अवस्था होती है जहाँ

व्यक्तित्व, भावनाएँ और सामाजिक व्यवहार आकार ग्रहण करते हैं। यदि इस स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा की जाए, तो इसका दीर्घकालिक प्रभाव विद्यार्थियों के आत्मविश्वास, व्यवहार और शैक्षणिक उपलब्धियों पर पड़ता है।

मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में जीवन कौशल की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है। जीवन कौशल उन व्यवहारिक और मनो-सामाजिक क्षमताओं का समूह है, जो व्यक्ति को जीवन की जटिल परिस्थितियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सहायता करती हैं। यूनिसेफ और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जीवन कौशल में आत्म जागरूकता, सहानुभूति, प्रभावी संप्रेषण, अंतर व्यक्तिगत संबंध, रचनात्मक एवं आलोचनात्मक चिंतन, निर्णय क्षमता, समस्या समाधान, तनाव प्रबंधन और भावनात्मक नियंत्रण जैसे घटकों को शामिल किया गया है।<sup>7</sup> ये कौशल केवल सैद्धांतिक ज्ञान नहीं, बल्कि व्यवहारिक अनुभवों के माध्यम से विकसित होते हैं।

विद्यालयी विद्यार्थियों के संदर्भ में जीवन कौशल शिक्षा का उद्देश्य उन्हें केवल परीक्षा में सफल बनाना नहीं, बल्कि जीवन के प्रति सकारात्मक और व्यावहारिक दृष्टिकोण विकसित करना है। आज के समकालीन समाज में विद्यार्थी अनेक दबावों का सामना कर रहे हैं अंकों की होड़, करियर की अनिश्चितता, डिजिटल माध्यमों का प्रभाव और सामाजिक तुलना। ऐसे में जीवन कौशल उन्हें तनाव से निपटने, असफलताओं को स्वीकार करने और आत्म नियंत्रण बनाए रखने में सक्षम बनाते हैं।<sup>8</sup> यह मानसिक दृढ़ता न केवल उनके वर्तमान शैक्षणिक जीवन को प्रभावित करती है, बल्कि भविष्य के व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन की भी नींव रखती है।

सैद्धांतिक दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल एक दूसरे के पूरक हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी ही जीवन कौशलों का प्रभावी उपयोग कर सकता है, वहीं विकसित जीवन कौशल मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी इसी समन्वय पर बल देती है और शिक्षा को ऐसी प्रक्रिया के रूप में देखती है जो विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर, संवेदनशील और सामाजिक रूप से जिम्मेदार नागरिक बनाए।<sup>9</sup> अतः विद्यालयी शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल का समावेश केवल एक शैक्षिक सुधार नहीं, बल्कि सामाजिक आवश्यकता भी है।

इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल का सैद्धांतिक पक्ष यह स्पष्ट करता है कि यदि शिक्षा का उद्देश्य सम्पूर्ण मानव विकास है, तो इन दोनों तत्वों को शिक्षा की मुख्यधारा में सम्मिलित करना अनिवार्य है। यह दृष्टिकोण ही शिक्षा को यांत्रिक प्रक्रिया से मानवीय और जीवनोपयोगी अनुभव में परिवर्तित कर सकता है।

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा

- **ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और नीति का वैचारिक आधार:** भारतीय शिक्षा परंपरा में मानसिक संतुलन और जीवन दृष्टि को सदैव शिक्षा का मूल तत्व माना गया है। वैदिक एवं उपनिषदिक काल में शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना नहीं, बल्कि व्यक्ति को आत्मानुशासित, भावनात्मक रूप से स्थिर और सामाजिक रूप से उत्तरदायी बनाना था। समय के साथ, विशेषकर औपनिवेशिक शिक्षा व्यवस्था के प्रभाव में, शिक्षा प्रणाली अधिक परीक्षा-केंद्रित और यांत्रिक होती चली गई, जिससे मानसिक स्वास्थ्य जैसे पहलुओं को अपेक्षित महत्व नहीं मिल सका। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 इसी ऐतिहासिक विचलन को सुधारने का प्रयास करती है। यह नीति शिक्षा को पुनः मानवीय मूल्यों और समग्र विकास से जोड़ती है तथा यह स्वीकार करती है कि मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा के कारण विद्यार्थियों में तनाव, असुरक्षा और भावनात्मक असंतुलन की समस्याएँ बढ़ी हैं।<sup>10</sup> नीति का वैचारिक आधार यह मानता है कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी ही सार्थक शिक्षा ग्रहण कर सकता है।
- **समकालीन संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता:** वर्तमान समय में विद्यालयी विद्यार्थी अनेक समकालीन चुनौतियों से जूझ रहे हैं। तीव्र शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, करियर को लेकर बढ़ती अनिश्चितता, डिजिटल माध्यमों का अत्यधिक उपयोग, सामाजिक तुलना और पारिवारिक अपेक्षाएँ उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रतिकूल रूप से प्रभावित कर रही हैं। हाल के अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि किशोरावस्था में तनाव

और चिंता की प्रवृत्ति लगातार बढ़ रही है, जिसका सीधा प्रभाव सीखने की क्षमता और व्यवहार पर पड़ता है।<sup>11</sup> राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 इन समकालीन परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए विद्यालयों को केवल ज्ञान के केंद्र न मानकर विद्यार्थियों के मानसिक एवं भावनात्मक संरक्षण का स्थान भी मानती है। नीति यह स्वीकार करती है कि यदि विद्यालयी वातावरण सहयोगात्मक, सुरक्षित और संवेदनशील नहीं होगा, तो शिक्षा अपने उद्देश्य में सफल नहीं हो सकती। इसी कारण मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा को नीति के अंतर्गत एक आवश्यक घटक के रूप में देखा गया है।

- **जीवन कौशल और मानसिक स्वास्थ्य का समन्वित दृष्टिकोण:** राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 मानसिक स्वास्थ्य को जीवन कौशल शिक्षा से जोड़कर देखने का एक नवीन दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है। नीति के अनुसार जीवन कौशल जैसे आत्म-जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण, निर्णय क्षमता, सहानुभूति और समस्या समाधानकृविद्यार्थियों को मानसिक रूप से सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।<sup>12</sup> यह कौशल उन्हें केवल विद्यालयी जीवन ही नहीं, बल्कि सामाजिक और व्यावसायिक जीवन की चुनौतियों के लिए भी तैयार करते हैं।

नीति अनुभवात्मक अधिगम, कला, खेल, समूह कार्य और परियोजना-आधारित शिक्षण को बढ़ावा देकर जीवन कौशलों के व्यावहारिक विकास पर बल देती है। यह दृष्टिकोण यह स्पष्ट करता है कि मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल एक-दूसरे से पृथक नहीं, बल्कि परस्पर पूरक हैं। समकालीन वैश्विक शिक्षा विमर्श में भी यह स्वीकार किया जा रहा है कि 21वीं सदी की शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल सूचना-संपन्न नहीं, बल्कि मानसिक रूप से संतुलित और सामाजिक रूप से संवेदनशील बनाना है।<sup>13</sup> इस प्रकार, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा को शिक्षा सुधार का केंद्रीय तत्व बनाकर विद्यालयी शिक्षा को अधिक मानवीय, समावेशी और जीवनोपयोगी बनाने की दिशा में एक ठोस आधार प्रदान करती है।

## विद्यालयी स्तर पर क्रियान्वयन की स्थिति एवं चुनौतियाँ

विद्यालयी स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन में शिक्षकों की भूमिका केंद्रीय है। पारंपरिक रूप से शिक्षक को विषय-ज्ञान तक सीमित माना गया, किंतु समकालीन शिक्षा व्यवस्था में उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे विद्यार्थियों के भावनात्मक और मानसिक विकास के प्रति भी संवेदनशील हों। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 शिक्षक को "फैसिलिटेटर" और "मेंटोर" के रूप में देखने का दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है, जिससे शिक्षक विद्यार्थियों की मानसिक आवश्यकताओं को समझ सकें।<sup>14</sup>

हालाँकि व्यवहार में यह भूमिका अनेक चुनौतियों से घिरी हुई है। अधिकांश शिक्षकों को मानसिक स्वास्थ्य, परामर्श या जीवन कौशल शिक्षा से संबंधित औपचारिक प्रशिक्षण प्राप्त नहीं है। शिक्षक स्वयं पाठ्यक्रम पूर्ण करने, मूल्यांकन और प्रशासनिक दायित्वों के दबाव में रहते हैं, जिससे वे विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति पर अपेक्षित ध्यान नहीं दे पाते। अध्ययनों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि यदि शिक्षकों को उपयुक्त प्रशिक्षण और सहयोग मिले, तो वे विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।<sup>15</sup>

- **पाठ्यक्रम एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों की स्थिति:** मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल शिक्षा का वास्तविक विकास केवल कक्षा शिक्षण से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए पाठ्यक्रम और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का संतुलन आवश्यक है। भारतीय शिक्षा प्रणाली में ऐतिहासिक रूप से सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों जैसे खेल, कला, नाटक और सामूहिक कार्य को गौण स्थान दिया गया। इसके परिणामस्वरूप शिक्षा अधिक अकादमिक और कम अनुभवात्मक होती चली गई।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 इस स्थिति को बदलने का प्रयास करती है और योग, खेल, कला, परियोजना-आधारित अधिगम तथा अनुभवात्मक शिक्षण को मानसिक स्वास्थ्य के सुदृढ़ीकरण का माध्यम मानती है।<sup>16</sup> कई विद्यालयों में "हैप्पीनेस पीरियड", योग सत्र और समूह गतिविधियों की शुरुआत हुई है, जो एक सकारात्मक संकेत है। किंतु व्यवहारिक स्तर पर ये प्रयास अक्सर औपचारिकता तक सीमित रह जाते हैं। पाठ्यक्रम का

अत्यधिक बोझ और परीक्षा-केंद्रित मूल्यांकन प्रणाली सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों के प्रभावी क्रियान्वयन में बाधा उत्पन्न करती है।

- **व्यावहारिक समस्याएँ और संरचनात्मक सीमाएँ:** विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा के क्रियान्वयन के समक्ष कई व्यावहारिक और संरचनात्मक सीमाएँ भी विद्यमान हैं। ग्रामीण और संसाधन-विहीन विद्यालयों में प्रशिक्षित परामर्शदाताओं, मनोवैज्ञानिकों और आवश्यक अवसंरचना का अभाव एक प्रमुख समस्या है। इसके अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य को लेकर सामाजिक कलंक भी एक बड़ी चुनौती है, जिसके कारण विद्यार्थी अपनी समस्याएँ खुलकर साझा नहीं कर पाते।<sup>17</sup>

समकालीन डिजिटल युग में एक नई चुनौती तकनीकी निर्भरता और स्क्रीन टाइम से जुड़ी मानसिक समस्याओं के रूप में सामने आई है। कोविड 19 महामारी के बाद ऑनलाइन शिक्षा के विस्तार ने विद्यार्थियों में एकाकीपन, ध्यान भंग और भावनात्मक थकान जैसी समस्याओं को बढ़ाया है।<sup>18</sup> यद्यपि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 संतुलित डिजिटल उपयोग पर बल देती है, परंतु विद्यालयी स्तर पर इसके लिए स्पष्ट दिशानिर्देशों और निगरानी तंत्र का अभाव देखा जाता है। विद्यालयी स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा का क्रियान्वयन एक सकारात्मक दिशा में बढ़ता हुआ प्रयास है, किंतु इसकी सफलता शिक्षकों के प्रशिक्षण, पाठ्यक्रमीय सुधार और संरचनात्मक समर्थन पर निर्भर करती है। इन चुनौतियों का समाधान किए बिना नीति के उद्देश्यों को पूर्ण रूप से प्राप्त करना कठिन होगा।

## सुझाव एवं अनुशंसाएँ

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए शिक्षकों का प्रशिक्षित और संवेदनशील होना अनिवार्य है। ऐतिहासिक रूप से शिक्षक को ज्ञान का स्रोत माना गया, किंतु आधुनिक शिक्षा दर्शन शिक्षक को मार्गदर्शक, परामर्शदाता और सहयोगी की भूमिका में देखता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी शिक्षकों के निरंतर व्यावसायिक विकास पर बल देती है, जिससे वे विद्यार्थियों की मानसिक एवं भावनात्मक आवश्यकताओं को समझ सकें।<sup>19</sup>

इस दिशा में यह अनुशंसा की जाती है कि शिक्षकों के लिए मानसिक स्वास्थ्य, किशोर मनोविज्ञान, तनाव प्रबंधन और जीवन कौशल शिक्षा से संबंधित नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ। ऐसे प्रशिक्षण केवल सैद्धांतिक न होकर व्यावहारिक और अनुभवात्मक होने चाहिए, ताकि शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों के व्यावहारिक संकेतों को पहचान सकें। शोध यह दर्शाते हैं कि प्रशिक्षित शिक्षक विद्यालयी वातावरण को अधिक सहयोगात्मक और सुरक्षित बना सकते हैं, जिससे विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।<sup>20</sup>

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा को प्रभावी बनाने के लिए परामर्श सेवाओं की सुदृढ़ व्यवस्था अत्यंत आवश्यक है। पारंपरिक रूप से भारतीय विद्यालयों में परामर्श को या तो अनदेखा किया गया या केवल गंभीर समस्याओं तक सीमित रखा गया। समकालीन शैक्षिक शोध यह स्पष्ट करता है कि प्रारंभिक स्तर पर परामर्श और भावनात्मक सहयोग विद्यार्थियों में दीर्घकालिक मानसिक समस्याओं को रोकने में सहायक हो सकता है।<sup>21</sup>

अतः यह अनुशंसा की जाती है कि प्रत्येक विद्यालय में प्रशिक्षित काउंसलर या मनोवैज्ञानिक की नियुक्ति की जाए, विशेषकर माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर पर। इसके अतिरिक्त, "ओपन-डोर पॉलिसी", समूह परामर्श सत्र और अभिभावक शिक्षक संवाद जैसे उपाय अपनाए जाएँ। कोविड 19 महामारी के बाद उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य संकट ने यह सिद्ध कर दिया है कि विद्यालयों को केवल शिक्षण संस्थान नहीं, बल्कि भावनात्मक सहयोग के केंद्र के रूप में भी विकसित किया जाना चाहिए।<sup>22</sup>

जीवन कौशल शिक्षा को प्रभावी बनाने के लिए इसे पृथक विषय के रूप में न रखकर पाठ्यक्रम में एकीकृत किया जाना अधिक उपयोगी सिद्ध हो सकता है। ऐतिहासिक रूप से भारतीय शिक्षा में कहानी कथन, संवाद और सामूहिक गतिविधियों के माध्यम से जीवन कौशलों का विकास किया जाता था। आधुनिक संदर्भ में भी परियोजना

आधारित शिक्षण, समूह कार्य, भूमिका-अभिनय और सामुदायिक गतिविधियाँ जीवन कौशल विकास के प्रभावी माध्यम हो सकते हैं। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 अनुभवात्मक अधिगम और बहुविषयक दृष्टिकोण को बढ़ावा देती है, जो जीवन कौशलों को पाठ्यक्रम से जोड़ने का अवसर प्रदान करता है।<sup>23</sup> यह अनुशांसा की जाती है कि मूल्यांकन प्रणाली में भी परिवर्तन किया जाए, जिससे केवल शैक्षणिक उपलब्धियों के बजाय सहयोग, नेतृत्व, समस्या-समाधान और भावनात्मक समझ जैसे गुणों को भी महत्व मिले। OECD के अनुसार, 21वीं सदी की शिक्षा का लक्ष्य विद्यार्थियों को अनुकूलनशील, आत्मविश्वासी और मानसिक रूप से सक्षम बनाना है, जो जीवन कौशल आधारित शिक्षा से ही संभव है।<sup>24</sup> इस प्रकार, उपर्युक्त अनुशांसाएँ यदि व्यवस्थित और समन्वित रूप से लागू की जाएँ, तो विद्यालयी शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल का प्रभावी संवर्धन संभव हो सकेगा।

## निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि विद्यालयी शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य केवल शैक्षणिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं होना चाहिए, बल्कि विद्यार्थियों के मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास को समान रूप से महत्व देना आवश्यक है। ऐतिहासिक दृष्टि से भारतीय शिक्षा परंपरा ने सदैव संतुलित व्यक्तित्व, आत्मसंयम और मानसिक स्थिरता को शिक्षा का आधार माना है, किंतु समय के साथ शिक्षा व्यवस्था अधिक प्रतियोगी, परीक्षा-केंद्रित और परिणाम-प्रधान होती चली गई, जिसके कारण विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े पक्ष उपेक्षित रह गए। इस अध्ययन के निष्कर्ष इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि वर्तमान समय में यह उपेक्षा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के मार्ग में एक गंभीर बाधा बन चुकी है।

आज का विद्यार्थी केवल पाठ्यक्रम के दबाव से ही नहीं, बल्कि सामाजिक अपेक्षाओं, डिजिटल माध्यमों के प्रभाव, करियर की अनिश्चितता और निरंतर तुलना की मानसिक प्रक्रिया से भी जूझ रहा है। ऐसे परिवेश में मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थियों की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक बढ़ गई है। मानसिक स्वास्थ्य न केवल भावनात्मक संतुलन का संकेतक है, बल्कि यह सीखने की क्षमता, निर्णय निर्माण, रचनात्मकता और सामाजिक व्यवहार को भी प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। अध्ययन यह दर्शाता है कि जिन विद्यार्थियों को जीवन कौशल आधारित शिक्षा और भावनात्मक सहयोग प्राप्त होता है, वे तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी अधिक आत्मविश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ आगे बढ़ते हैं।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 इस आवश्यकता को गहराई से समझते हुए शिक्षा के मानवीय पक्ष को पुनः केंद्र में लाने का प्रयास करती है। यह नीति मानसिक स्वास्थ्य और जीवन कौशल को शिक्षा का पूरक नहीं, बल्कि उसका अनिवार्य घटक मानती है। योग, खेल, कला, अनुभवात्मक अधिगम और सह पाठ्यक्रम गतिविधियों के माध्यम से नीति विद्यार्थियों के मानसिक संतुलन को सुदृढ़ करने की स्पष्ट दिशा प्रदान करती है। प्रस्तुत अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि यदि नीति के इन प्रावधानों को केवल कागजी रूप में न रखकर व्यावहारिक स्तर पर लागू किया जाए, तो विद्यालयी शिक्षा अधिक संवेदनशील, समावेशी और जीवनोपयोगी बन सकती है।

भविष्य की शिक्षा के संदर्भ में यह अत्यंत आवश्यक है कि मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षा प्रणाली के केंद्र में रखा जाए। आने वाला समय केवल ज्ञान आधारित दक्षताओं का नहीं, बल्कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता, अनुकूलनशीलता और सामाजिक जिम्मेदारी का होगा। ऐसे में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है, क्योंकि यह शिक्षा को एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में देखती है जो विद्यार्थियों को न केवल रोजगार योग्य, बल्कि मानसिक रूप से सशक्त और संतुलित नागरिक बनाती है।

अंततः यह कहा जा सकता है कि विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा का प्रभावी समावेश शिक्षा व्यवस्था में गुणात्मक परिवर्तन ला सकता है। यह न केवल विद्यार्थियों के वर्तमान शैक्षणिक जीवन को सकारात्मक दिशा देगा, बल्कि उन्हें भविष्य की जटिल सामाजिक और व्यावसायिक चुनौतियों का सामना करने के लिए भी सक्षम बनाएगा। इस प्रकार, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के आलोक में मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन कौशल शिक्षा को अपना समय की अनिवार्य मांग है और एक स्वस्थ, संवेदनशील तथा सशक्त समाज की आधारशिला भी।

## संदर्भ सूची

1. Kumar, S. (2018) *Education and Mental Health in India*. Sage Publications, New Delhi.
2. World Health Organization (2014) *Mental Health: A State of Well-being*. World Health Organization, Geneva, Switzerland.
3. UNICEF (2019) *Life Skills Education and Adolescents*. UNICEF, New York.
4. National Education Policy 2020. Ministry of Education, Government of India, New Delhi.
5. Kumar, S. (2018) *Education and Mental Health in India*. Sage Publications, New Delhi.
6. World Health Organization (2014) *Mental Health: A State of Well-being*. World Health Organization, Geneva, Switzerland.
7. UNICEF (2019) *Life Skills Education and Adolescents*. UNICEF, New York.
8. NCERT (2021) *Guidelines on School Mental Health Programmes*. NCERT, New Delhi.
9. National Education Policy 2020. Ministry of Education, Government of India, New Delhi.
10. Government of India (2020) *National Education Policy 2020*. Ministry of Education, New Delhi.
11. Patel, V.; Saxena, S.; Lund, C.; et al. (2018) *The Lancet Commission on Global Mental Health and Sustainable Development*. The Lancet (Elsevier), Oxford.
12. UNESCO (2021) *Reimagining our Futures Together: A New Social Contract for Education*. UNESCO, Paris, France.
13. OECD (2019) *Future of Education and Skills 2030*. OECD, Paris, France.
14. Government of India (2020) *National Education Policy 2020*. Ministry of Education, New Delhi.
15. Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2019) *Social and Emotional Learning in Schools*. Harvard Educational Review, Washington.
16. UNESCO (2021) *Education for Mental Health and Well-Being*. UNESCO, Paris, France.
17. Thirunavukarasu, M. & Thirunavukarasu, P. (2017) Mental Health Issues in Indian Schools. *Indian Journal of Psychiatry*, [https://papers.ssrn.com/sol3/abstract\\_id=4609910](https://papers.ssrn.com/sol3/abstract_id=4609910), Accessed on 21/12/2025.
18. Singh, R., & Sharma, N. (2022) Impact of Digital Learning on Students Mental Health in Post-COVID India. *Journal of Educational Studies*, [https://papers.ssrn.com/sol3/abstract\\_id=4609910](https://papers.ssrn.com/sol3/abstract_id=4609910), Accessed on 21/12/2025.
19. Ministry of Human Resource Development (2020) *National Education Policy 2020*. Government of India, New Delhi.
20. Darling-Hammond, L.; Hyler, M. E. & Gardner, M. (2017) *Effective Teacher Professional Development*. Learning Policy Institute, Washington.
21. Weare, K. (2018) *Promoting Mental Health and Wellbeing in Schools*. Routledge, Oxfordshire.
22. UNICEF (2022) *The State of the World's Children: On My Mind*. UNICEF, New York.
23. NCERT (2023) *School-Based Mental Health and Life Skills Initiatives*. NCERT, New Delhi.
24. OECD (2021) *Beyond Academic Learning: Social and Emotional Skills*. OECD, Paris, France.

—==00==—