मानसिक स्वास्थ्य एवं एकाग्रता: बी.एड. प्रशिक्षुओं का अध्ययन

Pooja Bhati, Research Scholar, Department of Education, Janardan Rai Nagar, Rajasthan Vidyapeeth University Udaipur, Rajasthan

सारांश

वर्तमान समय में शिक्षा के क्षेत्र में मानसिक स्वास्थ्य एवं एकाग्रता का विशेष महत्व है। शिक्षक प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे बी.एड. प्रशिक्षु भविष्य के शिक्षक होते हैं, जिनकी शैक्षिक दक्षता, व्यक्तित्व विकास, शिक्षण कौशल एवं व्यावसायिक सफलता उनके मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता पर निर्भर करती है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक स्थिति को प्रभावित करता है, जबकि एकाग्रता सीखने, समझने, स्मरण करने तथा कार्यों को प्रभावी ढंग से संपन्न करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य बी.एड. प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य एवं उनकी एकाग्रता के मध्य संबंध का अध्ययन करना है। इस अध्ययन में प्रशिक्षुओं के मानसिक तनाव, चिंता, आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक सोच तथा मनोवैज्ञानिक समायोजन जैसे विभिन्न पहलुओं का विश्लेषण किया गया है। इसके साथ ही, उनकी अध्ययन संबंधी आदतों, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, स्मरण शक्ति एवं शैक्षिक गतिविधियों में सहभागिता का भी अध्ययन किया गया है। बी.एड. प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षुओं को शैक्षिक कार्यों, प्रायोगिक शिक्षण, पाठ योजना निर्माण, शिक्षण अभ्यास, परीक्षा एवं व्यक्तिगत जिम्मेदारियों से संबंधित अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इन परिस्थितियों का उनके मानसिक स्वास्थ्य एवं एकाग्रता पर प्रभाव पड़ सकता है। मानसिक रूप से स्वस्थ प्रशिक्षु सामान्यतः अपनी अध्ययन संबंधी गतिविधियों में अधिक रुचि लेते हैं तथा शिक्षण कार्यों को प्रभावी ढंग से संपन्न करने में सक्षम होते हैं। इसके विपरीत, अत्यधिक तनाव एवं चिंता उनकी एकाग्रता और कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकते हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य एवं एकाग्रता के पारस्परिक संबंधों को समझना तथा बी.एड. प्रशिक्षुओं के सर्वांगीण विकास में इनकी भूमिका को स्पष्ट करना है। साथ ही, शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों में सकारात्मक शैक्षिक वातावरण, योग, ध्यान, परामर्श सेवाओं एवं मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता की आवश्यकता को भी रेखांकित किया गया है। निष्कर्षतः, प्रभावी शिक्षक निर्माण के लिए बी.एड. प्रशिक्षुओं का मानसिक रूप से स्वस्थ, भावनात्मक रूप से संतुलित एवं एकाग्रचित होना आवश्यक है।