

संस्कृतविश्वविद्यालय-ग्रन्थमालायाः 127 पुष्पम्

# शैक्षिकानुसन्धानं बुद्धिश्च

IQ

EQ

SQ

प्रधानसम्पादकः

प्रो. मुरलीमनोहरपाठकः

कुलपतिः

लेखिका

डॉ. सविता रायः



शोध-प्रकाशनविभागः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

नवदेहली-16

संस्कृतविश्वविद्यालय-ग्रन्थमालायाः 127 पुष्पम्

# शैक्षिकानुसन्धानं बुद्धिश्च

प्रधान-सम्पादकः  
प्रो. मुरलीमनोहरपाठकः  
कुलपतिः

लेखिका  
डॉ. सविता रायः



श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः  
नवदेहली-110016

प्रकाशकः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

बी-4, कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016

© प्रकाशकाधीनः

प्रकाशनवर्षम् : 2023

ISBN : 978-81-966663-7-8

मूल्यम् : ₹ 300.00

मुद्रकः

डी.वी. प्रिन्टर्स

97-यू.बी., जवाहरनगरम्, देहली-110007



डॉ. सवितारायः लेखिका श्रीलालबहादुरशास्त्री-  
राष्ट्रीय विश्वविद्यालयस्य शिक्षापीठे  
सहायकाचार्यपदमलङ्करोति। एषा अस्य विश्व-  
विद्यालयस्य महिला - अध्ययन - केन्द्रेऽपि  
सहायकनिदेशिकारूपेण अतिरिक्तं कार्यभारं  
निर्वहन् स्वकार्यकुशलतायाः परिचयं कारयति।  
भवती उपर्युक्तविश्वविद्यालये भारतसर्वकारस्य  
शिक्षामन्त्रालयद्वारा सञ्चालिते मदनमोहन-  
मालवीयशिक्षणाधिगमकेन्द्रेसंबद्धा आसन्। सा  
हिन्दीसाहित्ये स्नातकोत्तरम् (M.A.),  
संस्कृतसाहित्ये आचार्यः, शिक्षाचार्यः,  
विशिष्टाचार्यः (शिक्षाशास्त्रे), विद्यावारिधिः  
(शिक्षाशास्त्रे) उपाधिं च सम्प्राप्य नेटपरीक्षां  
(शिक्षाशास्त्रम्) उत्तीर्य व्यवसायप्रबन्धने अपि  
स्नातकोत्तरस्य उपाधिः (MBA in HR) लब्धा।  
अस्याः विविधशोधपत्रिकासु प्रतिष्ठितपत्रिकासु  
शोधपत्राणां प्रकाशनम् अभवत्। भवती पञ्च-  
चत्वारिंशत्यधिकं सङ्गोष्ठिषु विषय-विशेषज्ञ-  
रूपेण, मुख्य-वक्त्रारूपेण, पत्रवाचिकारूपेण च  
प्रतिभागं गृहीतवती। नैकेषु कार्यशालासु  
प्रतिभागीरूपेण तथा च 'संसाधकरूपेण'  
विद्यालय-महाविद्यालय-तकनीकी-प्रशिक्षण-  
संस्थानेषु च स्ववक्तव्यं प्रदत्तवती। शैक्षिक-  
तकनीकी-शिक्षकशिक्षा-जेंडर-शिक्षामापन-  
मूल्याङ्कनादि प्रभृति विषयेषु भवत्याः विशेषज्ञता  
विभर्ति। भवत्याः जेंडरक्षेत्रे विशेषाभिरुचिः वर्तते  
तथा च विगतेषु षड्दशवर्षेषु अस्मिन् क्षेत्रे  
सक्रियरूपेण भवती कार्यं करोति।

संस्कृत विश्वविद्यालय ग्रन्थमाला का 112वाँ पुष्प

बदलते शैक्षिक परिदृश्य में  
मानसिक एवं  
शारीरिक स्वास्थ्य

प्रधान सम्पादक  
प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय  
( कुलपति )

सम्पादक  
प्रो. रमेश प्रसाद पाठक  
प्रो. के. भरतभूषण  
प्रो. रचना वर्मा मोहन



श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

( केन्द्रीय विश्वविद्यालय )

नई दिल्ली-110016

संस्कृत विश्वविद्यालय ग्रन्थमाला का 112वाँ पुष्प

# बदलते शैक्षिक परिदृश्य में मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य

शिक्षा सङ्घाय द्वारा आयोजित  
संगोष्ठी-कार्यवृत्त  
(Seminar Proceedings)  
16-17 मार्च, 2016

प्रधान सम्पादक  
प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय  
(कुलपति)

सम्पादक  
प्रो. रमेश प्रसाद पाठक  
प्रो. के. भरतभूषण  
प्रो. रचना वर्मा मोहन

सम्पादक मण्डल

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. डॉ. सविता राय      | 2. डॉ. तमन्ना कौशल |
| 3. डॉ. विचारीलाल मीणा | 4. डॉ. परमेश शर्मा |



श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)  
नई दिल्ली - 110016

प्रकाशक

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय  
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)

कुतुब सांस्थानि कक्षेत्र

नई दिल्ली-110016

आई.एस.बी.एन : 81-87987-09-8

प्रकाशन वर्ष - 2021

© श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय

मूल्यम् : ₹ 500/-

मुद्रक

अमर प्रिंटिंग प्रैस

8/25 विजयनगर, दिल्ली-110009

दूरभाष : 8802451208

# बदलते शैक्षिक (ICT) परिप्रेक्ष्य में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य

—डॉ. सविता राय

महिला अध्ययन केन्द्र,  
श्री.ल.ब.शा.रा.सं.विद्यापीठ

शरीर एवं मन के मध्य सामान्यतः एक भिन्नता दृष्टिगोचर होती है क्योंकि शरीर स्थूल है और मन सूक्ष्म। भारतीय दर्शन शास्त्र के अनुसार यह शरीर पाँच कोशों से मिलकर बना है जिसे पञ्चकोश यथा—अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश एवं आनन्दमय कोश कहा गया है। पञ्चकोश के अन्तर्गत व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व अर्थात् उसके शरीर, मन, संवेग एवं बुद्धि की एक समन्वित, अद्वितीय तथा सम्पूर्ण व्यवस्था को प्रस्तुत किया गया है। सामान्यरूप में सम्पूर्ण मानव व्यक्तित्व एक ऐसा तंत्र है जिसमें मानसिक एवं शारीरिक दोनों ही पक्ष होते हैं। यह तंत्र ऐसे तत्त्वों का एक गठन होता है जो आपस में अन्तःक्रिया करते हैं। अतः व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक पक्ष को एक दूसरे से अलग करके इनकी व्याख्या नहीं की जा सकती। उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम मानसिक स्वास्थ्य की आधारशिला है एवं उत्तम मानसिक स्वास्थ्य उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य के विकास में सहायक होता है। प्रस्तुत पत्र में सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी (ICT) के शिक्षा में प्रयोग के फलस्वरूप बदलती परिस्थितियों एवं शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव का विश्लेषण किया गया है एवं उनके निवारण हेतु कुछ आवश्यक बिन्दुओं पर चर्चा की गयी है।



## शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य

प्रायः मनोविज्ञान में वृद्धि एवं विकास के अन्तर्गत शारीरिक एवं मानसिक विकास का अध्ययन किया जाता है। वृद्धि एवं विकास के फलस्वरूप बालक की शारीरिक एवं मानसिक योग्यताओं एवं क्षमताओं में परिवर्तन होता है एवं विकास की स्थितियों का ज्ञान होता है। सामान्यतया: चेतन जगत में होने वाले परिवर्तन प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से मानव जीवन को भी प्रभावित करते हैं। मानव स्वजीवन के उत्थान एवं उत्कर्ष के लिये विभिन्न प्रकार के चिन्तन करता है एवं ऐसी परिस्थितियों का निर्माण करता है जो उसके जीवन के सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक सभी परिस्थितियों को और अनुकूल बना दे। इस संदर्भ में विद्यार्थी के उचित शैक्षिक विकास अथवा समन्वित व्यक्तित्व विकास हेतु शिक्षा मनोविज्ञान के अन्तर्गत बालक के शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों का अध्ययन कर उसकी आयु एवं अवस्था के अनुसार विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमों का निर्धारण किया जाता है। भारतीय दर्शन का मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अवलोकन करने पर व्यक्तित्व के संबंध में भारतीय मनीषियों एवं अलपोर्ट द्वारा प्रस्तुत व्यक्तित्व की परिभाषा में कुछ समानता दृष्टिगोचर होती है। अलपोर्ट ने व्यक्ति को मनोदैहिक तत्वों की एक समन्वित इकाई माना है। व्यक्ति के व्यवहार एवं विचार में संतुलन के लिये उसके शरीर एवं मन के मध्य संतुलन होना आवश्यक है। हेडफील्ड के अनुसार 'मानसिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण व्यक्तित्व का सामंजस्यपूर्ण कृत्य है'<sup>12</sup> मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ मानसिक विकारों का अभाव ही नहीं है अपितु संवेगों, इच्छाओं तथा जीवन के आदर्शों में सन्तुलन है जो स्वस्थ व्यक्तित्व का परिचायक है। यहाँ विचारणीय तथ्य यह है कि स्वस्थ व्यक्तित्व हेतु किन-किन गुणों या लक्षणों का व्यक्ति में होना आवश्यक है। मनोवैज्ञानिकों ने स्वस्थ या समायोजित व्यक्तित्व की विशेषताएं बतायी हैं जिनमें से कुछ का शैक्षिक परिस्थितियों के संदर्भ में वर्णन निम्न बिन्दुओं के रूप में करने का प्रयास किया गया है—

- उचित समय पर उचित संवेगों का प्रदर्शन व्यक्तित्व के संतुलन को प्रदर्शित करता है। वर्तमान शैक्षिक परिस्थितियों में न केवल छात्र अपितु शिक्षक भी अपनी गरिमा को विस्मृत करते जा रहे हैं। एक आदर्श अथवा अच्छा शिक्षक अनावश्यक पाण्डित्य प्रदर्शन न कर छात्रों के विचारों को स्वीकार करता हुआ शिक्षण कार्य करता है और इस रूप में छात्रों को भी इन गुणों को आत्मसात् करने के लिए अभिप्रेरित करता है। यह गुण उसकी भावनात्मक सुदृढ़ता के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य का भी परिचायक होता है।
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने सामाजिक संबंधों का निर्वहन उचित प्रकार से करने में समर्थ होता है। यह प्रवीणता थार्नडाइक द्वारा प्रस्तुत सामाजिक बुद्धि के अन्तर्गत आती है जिसे हम भावनात्मक बुद्धि भी कह सकते हैं क्योंकि यह बुद्धि व्यक्ति में संवेग संबद्ध बुद्धि का परिचायक है। मानसिक स्थिति अथवा स्वास्थ्य संवेगों के उचित प्रकटीकरण को प्रभावित करते हैं।
- मानसिक प्रबुद्धता व्यक्ति में अपने उत्तरदायित्व के सम्यक् संचालन में सहायक होती है। शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में यह प्रबुद्धता शिक्षक द्वारा उचित शिक्षण कराने की दृष्टि से संबंधित है एवं छात्र द्वारा अनुशासन में रहते हुए ज्ञानार्जन करने के दायित्व से संबंधित है।
- समस्याओं के समाधान हेतु किसी भी परिस्थिति में निर्णय लेने की क्षमता भी बौद्धिक प्रबुद्धता सिद्ध करती है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति नेतृत्व करते हुए किसी भी परिस्थिति में स्वतंत्र निर्णय ले कर समस्याओं के समाधान हेतु प्रयास करता है।

- स्वतंत्र निर्णय लेने की योग्यता व्यक्ति के आत्मविश्वास का परिचायक है क्योंकि जिस व्यक्ति को स्वयं पर विश्वास होगा वही किसी भी परिस्थिति में निर्णय लेने का साहस कर सकता है।
- स्वयं द्वारा किये गये कार्यों अथवा लिये गए निर्णयों का मूल्यांकन कर अपनी कमियों से सीखना भी स्वस्थ व्यक्तित्व का ही परिचायक है।
- तनाव, चिन्ता अथवा अन्य मानसिक समस्याओं से ग्रसित व्यक्ति से सृजनशीलता नहीं हो सकती क्योंकि इसके लिए नवीन चिन्तन की आवश्यकता होती है। अतः मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही सृजनशील हो सकता है।
- स्वयं द्वारा स्वयं के लिये निर्मित संसार में निवास करने वाले व्यक्ति से वास्तविक परिस्थितियों के समझ की अपेक्षा रखना स्वयं को भ्रम में रखने के समान है। जो व्यक्ति वास्तविक व्यवहार की समझ रखता है, सामाजिक एवं संवेगात्मक बुद्धि का प्रयोग करते हुए सभी परिस्थितियों में सामंजस्य कर लेता है उस व्यक्ति में वास्तविक परिस्थितियों की समझ होती है।

उपरोक्त कुछ गुण या लक्षण मानसिक रूप से स्वस्थ या समायोजित व्यक्तित्व के हैं। जिन व्यक्तियों में उपरोक्त गुणों की उपस्थिति होती है उन्हें हम समायोजित व्यक्तित्व की श्रेणी में रखते हैं। इनके अतिरिक्त गोलमैन द्वारा उल्लिखित भावात्मक बुद्धि के पाँच तत्त्व यथा आत्म-अभिज्ञता (Self-Awareness), आत्म-प्रबन्धन (Self-management/Regulation), आत्म-अभिप्रेरणा (Self-Motivation), तदनुभूति (Empathy) एवं सामाजिक दक्षता (Social Skills) व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का ही परिचायक हैं क्योंकि मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में ही भावनात्मक परिपक्वता भी होती है।

मानसिक स्वास्थ्य के विकास एवं उसे बनाये रखने में शारीरिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण होता है। जो व्यक्ति शरीर से स्वस्थ होता है वह चिन्ता एवं तनाव से भी मुक्त रहता है जिससे वह अपने मानसिक स्वास्थ्य एवं संतुलन को बनाये रख सकता है। कहा भी गया है कि 'Sound mind in a sound body' अतः अपने मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखना अत्यन्त आवश्यक है। विचारणीय तथ्य यह है कि जब हम शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की चर्चा करते हैं तो इस दृष्टि से शिक्षक एवं छात्र दोनों का ही स्वस्थ होना आवश्यक है। शारीरिक रूप से स्वस्थ शिक्षक ही मानसिक रूप से भी स्वस्थ होगा एवं अपने ज्ञान को उचित विधि द्वारा छात्रों तक स्थानांतरित करेगा। इसी प्रकार शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ सुस्थिर व्यक्तित्व का छात्र बिना उद्वेलित हुए ज्ञान की प्राप्ति करने में सक्षम होता है। यहाँ यह भी ध्यान देना होगा कि शारीरिक स्वास्थ्य एवं शारीरिक अक्षमता दो अलग पहलू हैं और शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ हो सकता है।

### सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी (ICT) एवं शिक्षा

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपनी महत्ता को सिद्ध करते हुए सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी (ICT) ने वैश्विक पटल को सीमित करते हुए 'यत्र विश्वं भवेत् एकनीडम्' की संकल्पना को पूर्ण कर दिया है। तकनीकी व्यक्ति की दिनचर्या का एक अभिन्न अंग हो गयी है चाहे वह मोबाइल फोन के रूप में हो या कंप्यूटर के रूप में या अन्य किसी तकनीकी उपकरण (gadget) के रूप में। शिक्षा के क्षेत्र में तो सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी (ICT) ने क्रांति उत्पन्न कर दी है। ज्ञान के संचय, प्रसारण एवं विकास में इसने महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है। शिक्षण-अधिगम हो या शिक्षक-प्रशिक्षण, सभी शैक्षिक परिस्थितियों में वास्तविक उद्देश्यों की प्राप्ति में तकनीकी की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। वर्तमान शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया कक्षा-कक्ष तक ही सीमित नहीं है।

आज तकनीकी के विभिन्न स्रोतों अथवा उपकरणों के प्रयोग ने स्थान की दूरी को नगण्य कर दिया है। दूरस्थ शिक्षा की सफलता तो तकनीकी पर ही निर्भर करती है। शैक्षिक परिस्थितियों के परिवर्तन में प्रिंट-मीडिया एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया दोनों ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। रेडियो, दूरदर्शन, भाषा प्रयोगशाला के साथ ही आज स्मार्ट बोर्ड, वर्चुअल कक्षाएं, ई-ग्रन्थालय, ई-पुस्तकें, ई-पाठ्यसामग्री, इंटरनेट इत्यादि शिक्षा को सर्वसुलभ बनाने में अतुलनीय योगदान दे रहे हैं।

1. सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी ने समय एवं स्थान की बाधाओं को समाप्त कर दिया है। ऑनलाइन कोर्स सामग्री एवं अनुदेशन तकनीकी के विभिन्न स्रोतों से 24 घण्टें हम प्राप्त कर सकते हैं।
2. आज पुस्तकालयों व सीमित संख्या में उपलब्ध छपी हुई पुस्तकों पर ही शिक्षक एवं छात्र निर्भर नहीं है। प्रायः सभी विषयों से संबंधित विभिन्न नवीन अध्ययन सामग्रियां इंटरनेट पर प्रचुरता में उपलब्ध है।
3. विभिन्न प्रकार की पत्र-पत्रिकायें, शोध पत्रिकायें, नवीन शोध, लेखकों के विचार इत्यादि हमें इंटरनेट पर प्राप्त हो जाते हैं जो ज्ञान प्राप्ति की प्रक्रिया को निर्बाध रूप से चलायमान रखने में सहायक हैं।
4. विषय-वस्तु के प्रस्तुतीकरण एवं ज्ञान को मस्तिष्क में स्थायी रूप से संचित करने में यह अत्यन्त उपयोगी है यथा विभिन्न प्रकार के चित्रों का प्रयोग कर दृश्य-श्रव्य सामग्रियों के माध्यम से शिक्षण कर विषय-वस्तु को रूचिकर बनाकर प्रस्तुत करने में छात्रों की स्मृति में ज्ञान संचित हो जाता है।
5. शिक्षण के क्षेत्र में विभिन्न तकनीकी उपकरणों का प्रयोग हमें तकनीकी साक्षर बना रही है जो आज के वैज्ञानिक एवं तकनीकी (ICT) युग में अत्यन्त आवश्यक है।

स्वास्थ्य, शिक्षा, मनोरंजन अथवा जीवन का कोई भी क्षेत्र हो आज तकनीकी से अछूता नहीं है। इसने मानव जीवन को एक दिशा प्रदान की है।

### शिक्षा में सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी तथा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य

शैक्षिक जगत की तकनीकी पर इस निर्भरता ने जहाँ ज्ञान प्राप्ति के अनेक साधना प्रदान किये हैं वहीं कुछ समस्याओं को भी उत्पन्न किया है। शिक्षा के विस्तृत परिप्रेक्ष्य यथा विद्यालयीय शिक्षा, उच्च शिक्षा, शिक्षक शिक्षा सभी क्षेत्रों में तकनीकी के प्रयोग ने आज तकनीकी उपकरणों पर हमारी निर्भरता को बढ़ा दिया है। ज्ञान के आदान-प्रदान का सरलीकरण हुआ है परन्तु कहीं ना कहीं शिक्षक-छात्र के संबंधों विशेषकर भावनात्मक संबंधों की प्रगाढ़ता में कमी आयी है। आज विद्यार्थी के पास ज्ञान की खोज के लिये इंटरनेट है अतः वह कहीं न कहीं शिक्षक की अपेक्षा इस तकनीकी पर ज्यादा निर्भर हैं

विद्यालयीय शिक्षा की बात करें तो आज विद्यालयों में गृहकार्य इत्यादि ऑन-लाइन प्रदान किये जाने लगे हैं। विद्यालयों में विद्यार्थियों को लैपटॉप प्रदान कर उसी के माध्यम से शिक्षा प्रदान करने की नयी विधि प्रारम्भ की जा रही है। डिजिटल भारत के अभियान के अन्तर्गत तो यह बहुत ही उत्साहवर्धक एवं सराहनीय कदम है परन्तु विद्यालय द्वारा प्राप्त तकनीकी सुविधाओं का दुरुपयोग कर विद्यार्थी विभिन्न सोशल साइट्स पर अपनी पहुँच बनाने लगे हैं अतः विद्यार्थियों को इन उपकरणों को प्रदान करने से पूर्व पूर्णरूप से उनकी काउंसिलिंग बहुत आवश्यक है। आज की पीढ़ी उपकरण (Gadget) प्रेमी हो गयी है जो अत्यन्त चिन्ताजनक हैं। उपकरणों के प्रति उनका यह प्रेम उनके व्यक्तित्व को एकाकी (isolated personality) बना रहा है जो व्यक्तित्व के समायोजन एवं भावनात्मक सुदृढ़ता में बाधक है। कहीं न कहीं तकनीकी के इस जाल ने शिक्षकों की कार्यक्षमता को भी प्रभावित किया

है, शिक्षक इंटरनेट से सहायता लेकर कार्य करने की बात करते हैं एवं अपने कर्तव्य की इतिश्री समझ लेते हैं। इससे शिक्षक-छात्र संबंधों की गरिमा प्रभावित हो रही है। ऑन-लाइन कार्य करने की बढ़ती इस प्रवृत्ति से बालकों एवं युवाओं में तकनीकी यथा मोबाइल, कंप्यूटर इत्यादि के प्रयोग की आदत विकसित हो रही है जो एक नशे का रूप धारण करती जा रही है। वर्तमान में एक ऐसी पीढ़ी का निर्माण हो रहा है जो मोबाइल, कम्प्यूटर अथवा अन्य किसी तकनीकी में स्वयं को उलझाये हुए है, जिसके माध्यम से न केवल ये विभिन्न प्रकार की जानकारी प्राप्त करते हैं अपितु उसी के द्वारा दूसरों से बातचीत करते हैं, प्रतिक्रिया करते हैं एवं अपना मनोरंजन भी करते हैं। बहुत से अभिभावक अपने बच्चों को इस आदत से परेशान हैं और उन्हें इस स्थिति से बाहर निकालने के लिये मनोवैज्ञानिकों का सहारा ले रहे हैं। विभिन्न शोधों द्वारा यह प्रमाणित किया गया है कि कम्प्यूटर के बहुत अधिक प्रयोग से व्यक्ति अनिद्रा, तनाव एवं दुःचिन्ता से ग्रसित हो जाता है। तकनीकी (ICT) का अधिक प्रयोग मानसिक रूप से ही नहीं अपितु शारीरिक रूप से भी हानिकारक है। कम्प्यूटर के बहुत अधिक प्रयोग से बहुत सारी शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं यथा तनाव, आँखों पर दुष्प्रभाव, कलाई (Repetitive Strain Injury-RSI), गर्दन एवं रीढ़ की हड्डी में परेशानी इत्यादि। विचारणीय तथ्य यह है कि परिस्थिति अधिक खराब हो उससे पहले ही उस पर नियंत्रण हेतु कुछ आवश्यक कदम उठाने चाहिए। शिक्षा के क्षेत्र में जब हम इसके प्रयोग की बात करते हैं तो स्वास्थ्य पर इसके दुष्प्रभाव को रोकने के लिये प्रारम्भिक चरण में ही इस दिशा में उचित कदम उठाने की आवश्यकता है। पारिवारिक एवं विद्यालयीय दोनों ही स्तर पर यह प्रयास होना आवश्यक है क्योंकि शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में परिवार एवं विद्यालय की भूमिका अधिक महत्वपूर्ण होती है अतः प्रयास भी इसी स्तर पर अपेक्षित हैं। इस संदर्भ में निम्नलिखित मुख्य बिन्दुओं पर ध्यान दिया जा सकता है—

## परिवार एवं विद्यालय के संयुक्त प्रयास-

1. **एकाकीपन को दूर करने का प्रयास करना**-प्रायः तकनीकी आधारित ज्ञान के इस युग में बालकों में एकाकी रहने की जो प्रवृत्ति विकसित हुई है उस प्रवृत्ति ने बालकों में आत्मविश्वास की कमी के साथ ही बहुत सारी शारीरिक समस्याओं को जन्म दिया है। इनमें से अधिकांश समस्याओं का समाधान बालकों को शैक्षणिक एवं खेल-कूद संबंधी सामूहिक गतिविधियों में व्यस्त रखकर किया जा सकता है।
2. **आत्म विश्वास को बढ़ाना**-पारिवारिक एवं विद्यालयीय स्तर पर विद्यार्थियों को ऐसे कार्यों हेतु अभिप्रेरित करना आवश्यक है जिससे उनका स्वयं में विश्वास जागृत हो एवं सामूहिक कार्यक्रमों में प्रतिभागिता के लिये वे आगे आयें।
3. **आपसी बातचीत को महत्व**-शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य एक-दूसरे से सम्बन्धित हैं। शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के लिये मानसिक रूप से स्वस्थ होना एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होने के लिये भावनात्मक रूप से सशक्त होना आवश्यक है। भावनात्मक रूप से जुड़ने के लिए व्यक्ति का प्रत्यक्ष संपर्क आवश्यक है। इस दृष्टि से आमने-सामने की जाने वाली वार्ता अथवा शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया का महत्व अधिक है।
4. **मानवीय संवेगों पर जोर**-सम्पूर्ण शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में इस प्रकार के समूह आधारित कार्यक्रमों अथवा पाठ्यसहगामी क्रियाओं की व्यवस्था होनी चाहिए जिससे विद्यार्थी अन्य विद्यार्थियों के साथ मिल-जुलकर कार्य करना एवं सहयोग करना सीख सकें। इस प्रकार के प्रयास से उनमें समायोजन की क्षमता का भी विकास होगा एवं स्वनिर्मित संसार से



बाहर आकर वास्तविक स्थितियों को समझने का प्रयत्न करेंगे।

### पारिवारिक स्तर पर प्रयास—

भावनाओं का प्रदर्शन एवं समझ बालक अपने पारिवारिक वातावरण से ही समझता है। वर्तमान एकल परिवार व्यवस्था में जिसमें माता-पिता दोनों ही कामकाजी हैं, युवा पीढ़ी तकनीकी उपकरणों तक ही सीमित होती जा रही है। अतः न केवल संवेगों अपितु मानवीय मूल्यों एवं संस्कारों का भी हास हो रहा है। अतः स्नेहपूर्ण व्यवहार रखते हुए बच्चों के साथ चर्चा करना एवं वस्तुस्थिति को समझना अत्यन्त आवश्यक है।

### विद्यालयीय स्तर पर प्रयास

1. **परामर्श / काउंसिलिंग**—सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी के व्यापक महत्व को देखते हुए इसे स्वीकार करना आवश्यक है क्योंकि इसके लाभ ज्यादा हैं। परन्तु तकनीकी के प्रयोग से होने वाले लाभ एवं हानि से छात्र को अवगत कराने हेतु विद्यालय द्वारा परामर्श सत्र अथवा कार्यक्रमों का आयोजन आवश्यक रूप से करना चाहिए। कितनी देर तक कम्प्यूटर का प्रयोग करना चाहिए, कम्प्यूटर स्क्रीन से कितनी दूरी होनी चाहिए, बैठने की स्थिति कैसी होनी चाहिए, इत्यादि बातों का ज्ञान छात्रों को होना चाहिए जिससे वे स्वयं को अनुशासित कर अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रह सकें।
2. **योगा**—योगा व्यक्ति को संयमित एवं अनुशासित जीवन हेतु अभिप्रेरित करता है। जिन शिक्षण संस्थाओं ने शिक्षण प्रक्रिया को पूर्णतः कम्प्यूटराइज्ड कर दिया है उन्हें योगा प्रशिक्षण को भी अपनी शिक्षण प्रक्रिया का अनिवार्य अंग बनाना चाहिए, जिससे तकनीकी के विभिन्न उपकरणों के प्रयोग से शरीर पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों को योगा के माध्यम से दूर कर

विद्यार्थियों को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखा जा सके। इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों में ऐसी आदत विकसित की जा सके जो उन्हें स्वस्थ एवं समायोजित जीवन की ओर अग्रसारित कर सके।

3. **स्वास्थ्य परीक्षण**—विद्यालयों में वर्ष में कुछ निश्चित अवधि पर स्वास्थ्य परीक्षण का व्यवस्था होनी चाहिए जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण के साथ ही मानसिक स्वास्थ्य का भी परीक्षण होना चाहिए। जिससे छात्रों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी प्राप्त होती रहे।
4. **शिक्षक की भूमिका**—परिवार के बाद विद्यालयीय वातावरण में शिक्षक ही वह व्यक्ति होता है जो विद्यार्थियों के व्यक्तित्व को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है। एक सफल शिक्षक वही है जो छात्रों की रूचि के अनुसार शिक्षण करता है अतः शिक्षक को चाहिए कि वह विषय-वस्तु को रूचिकर बना कर प्रस्तुत करे जिससे छात्र अधिगम हेतु उत्सुक रहें। शिक्षक का यह भी दायित्व है कि वह छात्रों की समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुने, उनके समाधान में सहयोग करे, छात्रों की भावनाओं एवं व्यक्तित्व का आदर करे तथा उनसे प्राप्त प्रतिक्रियाओं के उचित न होने पर सकारात्मक रूप से उनका मार्गदर्शन करे।

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि जीवन को उत्कृष्ट एवं सुचारू रूप से चलाने के लिये जो खोज अथवा वैज्ञानिक अविष्कार किये गये हैं उनके सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही पहलू हैं। कोई भी वस्तु, नियम अथवा सिद्धान्त गलत नहीं हो सकता अपितु उसके प्रयोग के प्रति हमारा दृष्टिकोण सही या गलत होता है। आज तकनीकी के विकास ने शिक्षा, स्वास्थ्य इत्यादि सभी क्षेत्रों के सुधार में अतुलनीय योगदान दिया है। अतः इसके प्रयोग के लिए वर्तमान युवा पीढ़ी तथा

बालक एवं बालिकाओं में उचित प्रवृत्ति विकसित करना परिवार, समाज एवं विद्यालय का उत्तरदायित्व है। उचित आदतों के विकास द्वारा ही तकनीकी का प्रयोग करने वाले ऐसे समाज का विकास किया जा सकता है जो शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से भी स्वस्थ होगा।

### संदर्भ

1. गुप्ता, एस.पी., (2011); उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, शारदा पुस्तकभवन इलाहाबाद।
2. पाल, हंसराज, (2006); प्रगतशिक्षा मनोविज्ञान, हिन्दी माध्यम कार्यान्वयन निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय।
3. जायसवाल, सीताराम, (2004); भारतीय मनोविज्ञान एवं शिक्षा, आर्य बुक डिपो नई दिल्ली।
4. पाण्डेय, के.पी., (2007); नवीन शिक्षा मनोविज्ञान, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी।
5. शर्मा, आर.ए., (2007); शिक्षा तकनीकी, इंटरनेशनल पब्लिशिंग हाउस, मेरठ।
6. सुलेमान, मुहम्मद, (2010); उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन।
7. माथुर, एस.एस., (2010); शिक्षा मनोविज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा।

## विषय सूची

### संस्कृतम्

1. मानसिकशारीरिकस्वास्थ्यसम्बद्धने  
ज्योतिषशास्त्रस्य निदानं, प्रभावश्च -प्रो. नागेन्द्र झा 1
2. भाषाध्ययनं मानसिकस्वास्थ्यञ्च-डॉ. के.भरतभूषणः 4
3. स्वामिविवेकानन्दस्य योग-  
स्यावधारणा -डॉ. अनिलकुमारः 8
4. मानसिकस्वास्थ्य वर्धने  
आध्यात्मिकबुद्धेः भूमिका -रतन षारिक 19
5. शारीरिकमानसिकस्वास्थ्योः  
योगशिक्षा -राकेश गौतम 26
6. शारीरिकमानसिकस्वास्थ्ये योगशिक्षा -गोविन्ददासः 33
7. शारीरिक एवं मानसिक  
स्वास्थ्याय योगशिक्षा -प्रमोद कुमार शर्मा 40

### हिन्दी

8. मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन  
में सकारात्मक सोच की  
भूमिका -प्रो. रमेश प्रसाद पाठक 44
9. मानसिक स्वास्थ्य व शिक्षा -डॉ. सदन सिंह 49
10. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य  
के सन्दर्भ में अष्टांग-योग  
की सार्थकता -डॉ. विमलेश शर्मा 55

11. सुस्थित जीवन शैली : आयाम  
एवं युक्तियाँ -डॉ. अमिता पाण्डेय भारद्वाज 67
12. सुस्थित जीवन शैली हेतु पर्यावरण  
अभिज्ञान का महत्त्व -डॉ. शिववत्त आर्य 76
13. सामाजिक परिप्रेक्ष्य में मानसिक  
स्वास्थ्य का वैदिक  
विश्लेषण -डॉ. देवेन्द्र प्रसाद मिश्र 81
14. शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य  
ज्योतिष शास्त्रीय  
परिप्रेक्ष्य में -डॉ. विनोद कुमार शर्मा 90
15. शारीरिक एवं मानसिक  
स्वास्थ्य में योग शिक्षा -डॉ. अरविन्द कुमार 110
16. मानसिक एवं शारीरिक  
स्वास्थ्य में योग शिक्षा -डॉ. रवि शंकर शुक्ल 116
17. आधुनिक जीवन शैली :  
समस्या एवं समाधान -डॉ. कुलदीप कुमार 120
18. विद्यार्थियों के शारीरिक  
एवं मानसिक विकास में  
शिक्षण संस्थाओं की भूमिका :  
प्रयास एवं चुनौतियां -डॉ. अग्निवेश गुप्ता 129
19. मानसिक एवं शारीरिक  
स्वास्थ्य में पौरुहित्य शिक्षा-डॉ. रामराज उपाध्याय 134
20. ज्योतिषशास्त्रानुसार भारतीय  
चिन्तन के परिप्रेक्ष्य में मानसिक  
एवं शारीरिक स्वास्थ्य -डॉ. परमानन्द भारद्वाज 142

21. वर्तमान परिदृश्य में शिक्षा  
'उद्देश्य, विधेय एवं स्वास्थ्य' -डॉ. रामचन्द्र शर्मा 147
22. शारीरिक एवं मानसिक  
स्वास्थ्य में योग शिक्षा -डॉ. विजय नारायण 154
23. जीवन स्तर-घटक एवं  
चुनौतियाँ -डॉ. चेतन वेदिया 160
24. छात्रों की शैक्षणिक चिंताओं  
पर ध्यान एवं योगासनों का  
प्रभाव -डॉ. रमेश कुमार 164
25. बदलते शैक्षिक आई.सी.टी. परिप्रेक्ष्य  
में शारीरिक एवं मानसिक  
स्वास्थ्य -डॉ. सविता राय 175
26. सामाजिक परिप्रेक्ष्य में मानसिक  
स्वास्थ्य -अजय सिंह चौहान 187
27. मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य  
का बौद्धिक योग्यताओं पर प्रभाव -पूनम त्यागी 194
28. विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा :  
पाठ्यचर्या के संदर्भ में -मणि माला कुमारी 199
29. बदलते शैक्षिक परिदृश्य में  
शारीरिक/ मानसिक स्वास्थ्य :  
मुद्दे एवं चुनौतियाँ -यासमीन अशरफ 211
30. शारीरिक एवं मानसिक  
स्वास्थ्य में योग शिक्षा -प्रदीप प्रसाद भट्ट 219
31. मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में  
मानसिक स्वास्थ्य -सूरज कुडियाल 225

32. शारीरिक एवं मानसिक  
स्वास्थ्य में योग शिक्षा -मनोज प्रसाद नौटियाल 234
33. बदलते शैक्षिक परिदृश्य में  
मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य -हेमलता 240
34. मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में  
बालकों का मानसिक स्वास्थ्य :  
समस्याएं एवं समाधान -विवेक कुमार एवं  
केशरी कुमार तिवारी 247
35. किशोरों के सामाजिक  
समायोजन में मानसिक  
स्वास्थ्य की भूमिका -तृप्ता अरोड़ा 253
36. शारीरिक एवं मानसिक  
स्वास्थ्य उन्नयन में शैक्षिक  
संस्थाओं की भूमिका -नीरज कुमार द्विवेदी 259
37. भारतीय चिन्तन के परिप्रेक्ष्य में  
मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य -टेकचन्द भारद्वाज 265
38. योग शिक्षा का मानव जीवन  
में मानसिक एवं शारीरिक  
स्वास्थ्य पर प्रभाव -गिरीश चन्द्र उपाध्याय 271
39. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य  
उन्नयन में शैक्षिक संस्थाओं  
की भूमिका -गुरिन्द्र कौर 276
40. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य  
के संदर्भ में राष्ट्रीय योजनाएं,  
अभियान एवं कार्यक्रम -नविता 282

41. भारतीय शिक्षा प्रक्रिया में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन -कृष्ण कान्त मिश्र 294
42. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग शिक्षा -रेखा चौधरी 298
43. सुस्थिर जीवन शैली : एक समीक्षा -विकास 306
44. योग शिक्षा द्वारा मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में उन्नयन -प्रवीण मैथानी 310
45. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग शिक्षा -देशबन्धु भट्ट 315
46. पातञ्जलयोग सूत्र में निहित शैक्षिक तत्त्वों के परिप्रेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य -नवीन आर्य 321
47. मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के उन्नयन में शैक्षिक संस्थाओं की भूमिका -सतीश कुमार 328
48. बदलते संदर्भ में शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य -रतन सिंह 336
49. शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग शिक्षा -अमित कुमार 341
50. शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग शिक्षा -बाला रानी 347
51. भारतीय चिन्तन के परिप्रेक्ष्य में मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य -ओम प्रकाश वर्मा 353

52. मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य - प्रीति एवं वासुदेव चतुर्वेदी 361
53. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में चलाये जा रहे कार्यक्रम एवं योजनाएं - सुमनलता 368
54. मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के उन्नयन में व्यायाम एवं खेलकूद का महत्व - आशीष कुमार 380
55. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन में पतंजलि विश्वविद्यालय की भूमिका - प्रवीण देवरानी 388
56. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में यम-नियम का महत्व - विनोद कुमार राम 395
57. शारीरिक स्वास्थ्य में सूर्य नमस्कार का महत्व - ज्योति शर्मा 398
58. मानसिक स्वास्थ्य में प्रतिरक्षा युक्तियों का प्रभाव - प्रीति कुमारी 407
59. भारतीय परिप्रेक्ष्य में मानसिक स्वास्थ्य - मुकेश कुमार मिश्र 416
60. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में राष्ट्रीय संस्थानों / संस्थाओं के कार्यक्रम - भाष्करानन्द 421
61. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन में प्राणायाम का



- महत्त्व —आदित्य सेमवाल 427
62. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य  
में योगासनों की महत्ता —अनुप कुमार 433
63. सुस्थित जीवन शैली मुद्दे एवं  
चुनौतियाँ —सरिता 443

### English

64. Mental Health in Sociological  
and Psychological Perspective :  
A Critical Analysis  
—Prof. Rachna Verma Mohan 451
65. 'Role of Teacher In  
Promoting Mental Health'  
—Dr. Rajani Joshi Chaudhary 462
66. Health Education Programme  
in Schools —Dr. Manoj Kumar Meena 470
67. Yoga is Precise Style to  
Expansion of Mental and —Dr. Rakesh Rai &  
Physical Health Anita Rai 476
68. Therapeutic Impact of Reading  
Literature In Relation to  
Mental well Being —Dr. Minu Kashyap 486
69. Physical Education as a  
Tool for Addressing Issues  
and Challenges related to  
Lifestyle Disorder in India —Bhavana Bapat 492

70. Education and Mental Health  
of Students —**Prasant Kumar Nanda** 503
71. Scientific Benefits of Yogic-  
Posture in Physical &  
Mental Health —**Pritam Singh** 209
72. The Role of Meditation in  
Stressful Life Style —**Priyanka Seth** 519

# द्विवर्षीय अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम : समीक्षात्मक विश्लेषण

( शिक्षा संकाय द्वारा आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी )

(Seminar Proceeding)

8-9 मार्च, 2018

प्रधान सम्पादक

प्रो. मुरलीमनोहर पाठक  
कुलपति

सम्पादक

प्रो. रमेश प्रसाद पाठक  
प्रो. सदन सिंह  
प्रो. रचना वर्मा मोहन

सम्पादक मण्डल

डॉ. विचारी लाल मीणा  
डॉ. पिंकी मलिक  
डॉ. परमेश कुमार शर्मा  
डॉ. आरती शर्मा



शोध-प्रकाशनविभागः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

नवदेहली-110016

## अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम की प्रभाविता एवं नवाचारी अभ्यास

-डॉ. सविता राय

सहायक प्रोफेसर, शिक्षाशास्त्रविभाग,  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत  
विद्यापीठ (मानित विश्वविद्यालय), नई दिल्ली

### भूमिका

शिक्षा का स्तर जितना उच्च होगा समाज के नागरिक भी उतने उत्तम होंगे क्योंकि शिक्षा को समाज निर्माण की प्रक्रिया कहा गया है। समाज की बदलती आवश्यकताओं के साथ ही निर्माण की इस प्रक्रिया में भी अपेक्षित परिवर्तन आवश्यक हैं। आज शिक्षा शिक्षक केन्द्रित न होकर छात्र केन्द्रित है। विद्यार्थियों द्वारा स्वयं सीखने हेतु उचित परिस्थितियों का निर्माण करना शिक्षक का कार्य है। आज का शिक्षक एक मार्गदर्शक एवं शिक्षण-अधिगम परिस्थितियों हेतु सुविधा उपलब्ध (Facilitate) कराने वाला माना जा रहा है। शिक्षक, शिक्षा प्रक्रिया में छात्रों के लिए अधिगम परिस्थितियों के निर्माण एवं अधिगम सामग्री की उपलब्धता के साथ ही अधिगम हेतु उन्हें उत्सुक एवं जिज्ञासु बनाने तथा अधिकाधिक वास्तविक उद्देश्यों की प्राप्ति के दायित्व को अधिक प्रभावी ढंग से निभा सके इसके लिए शिक्षक शिक्षा में भी नवाचार एवं नवीन प्रवृत्तियों को विकसित करने एवं उन्हें व्यावहारिक रूप देने पर बल दिया जा रहा है। शिक्षक शिक्षा वह कार्यक्रम है जिसमें भावी शिक्षकों को उनके ज्ञान, कौशल एवं अभिवृत्ति की दृष्टि से तैयार किया जाता है। शिक्षण व्यवसाय हेतु शिक्षण कौशल (Teaching skill), शैक्षणिक

सिद्धान्त (Pedagogical theory) तथा व्यावसायिक कौशल (Professional skill) का ज्ञान शिक्षकों को प्रदान किया जाता है जिससे वे छात्रों को अज्ञान के अंधकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकें। वर्तमान में सूचना एवं संप्रेषण तकनीकी ने अधिगमकर्ता की सूचनाओं तक पहुँच सुनिश्चित कर एवं विषय वस्तु उपलब्ध कराकर उसे स्वतन्त्र अधिगम हेतु उचित वातावरण दिया है। संप्रेषण तकनीकी के क्षेत्र में निरंतर परिवर्तनों ने शिक्षक को भी इस योग्य बना दिया है कि वह परंपरागत कक्षा शिक्षण की गतिविधियों को ऑनलाइन कक्षा गतिविधि के रूप में परिवर्तित कर सके अथवा ऑनलाइन उपलब्ध गतिविधि को परंपरागत कक्षा-कक्ष परिस्थिति में प्रयुक्त कर सके। वर्तमान तकनीकी के युग में शिक्षक को भी नवाचारों से परिचित होते हुए स्वयं के ज्ञान में परिमार्जन करते हुए छात्रों को उचित विषय-सामग्री उचित विधि एवं साधनों का प्रयोग करते हुए प्रदान करना एक आवश्यकता हो गयी है। प्रस्तुत पत्र में शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम में नवाचार एवं उनकी उपादेयता पर विस्तृत चर्चा की गयी है।

सूचना एवं संप्रेषण तकनीकी की क्रांति ने सूचनाओं के अनेक स्रोत पैदा कर दिये हैं। नवीन ज्ञान के विस्फोट (Explosion of Knowledge) ने जीवन पर्यन्त अध्ययन के संप्रत्यय को एक नया आयाम दिया है। इन सभी परिवर्तनों के बीच सेवापूर्व एवं सेवागत शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों को भी पुनः अवलोकित कर राष्ट्रीय शिक्षक शिक्षा परिषद् ने शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम की गुणवत्ता अभिवृद्धि हेतु इसकी अवधि को बढ़ा कर दो वर्ष का कर दिया। इन सभी परिस्थितियों के लिये प्रायः शिक्षकों को तैयार करना अध्यापक शिक्षा का ध्येय होता है। अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम में सुधार विद्यालयीय शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार को सुनिश्चित करता है। अध्यापक शिक्षा में गुणवत्ता की दृष्टि से विचार किया जाये तो कई मुद्दे हैं जिन पर ध्यान देने की आवश्यकता है। इनमें वर्तमान परिस्थितियों में सबसे महत्वपूर्ण मुद्दा नवाचारी अभ्यासों के प्रयोग की आवश्यकता है।

नवाचार :

सीमाओं से परे हटकर सोचने की योग्यता एवं पहले से विद्यमान में कुछ परिवर्तन करना या नया करने की क्षमता ही नवाचार है। नवाचार अथवा नवीन विचार या प्रवृत्तियाँ विकास का सूचक होती है। शैक्षणिक परिस्थितियों की बात करें तो शिक्षक की जागरूकता, प्रतिबद्धता एवं सहायता के बिना कोई परिवर्तन संभव नहीं है और न ही छात्रों में नवीन दृष्टिकोण विकसित किया जा सकता है। शिक्षण प्रशिक्षण को भी चिंतनशील एवं नवीन चिंतन से युक्त होना चाहिए तभी वह शिक्षकों को चिंतनशील एवं अद्यतन ज्ञान के प्रति सजग एवं सतर्क रख सकता है। इस संदर्भ में प्रशिक्षण संस्थानों द्वारा चलाए जा रहे शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं क्योंकि प्रशिक्षण स्तर पर ही शिक्षकों को विभिन्न नवीन प्रवृत्तियों के प्रति जागरूक एवं सजग रहने का प्रशिक्षण देकर उन्हें तैयार किया जा सकता है। विगत कुछ वर्षों से शिक्षा के क्षेत्र में अनेक परिवर्तन आए हैं। विभिन्न शोधों के आधार पर शिक्षक एवं शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों की गुणवत्ता संवर्द्धन हेतु अनेक सुझाव दिए गए। शिक्षण अधिगम प्रक्रिया को प्रभावोत्पादक एवं सफल बनाने के लिए शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों में अनेक नवीन शिक्षण विधियों एवं शिक्षण शैलियों पर बल दिया जा रहा है।

**सहकारी अथवा सहयोगी अधिगम (Cooperative or Collaborative learning) एवं शिक्षक शिक्षा-** प्रायः इन दोनों शब्दों का प्रयोग समान अर्थ में किया जाता है परन्तु शिक्षण की इन दोनों शैलियों में किञ्चिद् अन्तर होता है। सहकारी (Cooperative) अधिगम से तात्पर्य कक्षा शिक्षण की उन विशेष व्यूह रचनाओं से है जिनके प्रयोग द्वारा अधिगमकर्त्ताओं के संज्ञानात्मक एवं सामाजिक विकास को एक-दूसरे की सहायता से बढ़ावा दिया जाता है। इसे शैक्षिक प्रक्रियाओं के उस समूह के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो छात्रों को एक साथ मिलकर कार्य करने में सहायता करती है। यह पूर्णतः निर्देशित एवं शिक्षक द्वारा नियंत्रित प्रक्रिया होती है। इस व्यूह रचना में विभिन्न

योग्यताओं वाले छात्रों के छोटे समूह बनाकर विभिन्न प्रकार की गतिविधियों की सहायता से विषय के प्रति समझ को विकसित करने का प्रयास किया जाता है। अध्यापित विषय को स्वयं समझने एवं अपने साथियों को भी समझने में सहयोग करना समूह के सभी सदस्य की जिम्मेदारी होती है। कहा जा सकता है कि इसमें छात्र पूर्व संरचित गतिविधि पर छोटे-छोटे समूहों के रूप में काम करते हैं। वे अपने काम या अधिगम के लिए अलग-अलग जिम्मेदार होते हैं साथ ही समूह के कार्य का भी मूल्यांकन किया जाता है। इसमें छात्र एक-दूसरे के साथ काम करते हैं एवं समूह में कार्य करना सीखते हैं। यह छात्रों को शैक्षणिक के साथ-साथ सामाजिक कौशलों को सीखने पर भी बल देता है।

सहयोगात्मक अधिगम (Collaborative learning) का आधार सामाजिक संरचनात्मक (social constructivist) है जो अधिगम को विभिन्न सामाजिक संदर्भों में ज्ञान के निर्माण के रूप में देखता है और इसमें व्यक्तिगत के स्थान पर सामूहिक अधिगम या सीखने पर बल दिया जाता है। सामान्यतः दोनों ही समूह शिक्षण पर बल देने वाली शिक्षण शैलियाँ हैं जिनमें समूह के सदस्यों को अन्तःक्रिया करते हुए ज्ञान एवं सामाजिक कौशलों को सीखने पर बल दिया जाता है। इनमें छात्र सक्रियता से भाग लेते हैं एवं शिक्षक के साथ-साथ समूह के सदस्यों को पढ़ाने का अवसर छात्रों को भी दिया जाता है। कक्षा के छात्रों को लघु समूहों में बांट कर विभिन्न विधियों द्वारा उन्हें विषय एवं उद्देश्यों अथवा परिस्थिति के अनुसार स्वयं सीखने हेतु प्रेरित किया जाता है।

शिक्षक की निपुणता की जब बात की जाती है तो छात्रों से तारतम्य स्थापित करने एवं प्रभावी शिक्षण हेतु उसमें सामाजिक कुशलताओं का होना आवश्यक है। इसके द्वारा अन्तर्व्यक्ति (Interpersonalskills) अथवा सामाजिक कौशलों यथा नेतृत्व क्षमता, निर्णय क्षमता, प्रभावी संप्रेषण तथा विवादों का समाधान करने की क्षमता इत्यादि के विकास

में बहुत सहायता मिलती है। इन सामाजिक कुशलताओं को ही मनोविज्ञान ने सामाजिक बुद्धि अथवा भावात्मक बुद्धि की संज्ञा दी है। शिक्षण अधिगम हेतु इन नवाचारों के प्रयोग द्वारा छात्रों के अभिव्यक्ति कौशल में भी वृद्धि होती है जोकि अध्यापक का एक आवश्यक गुण है। अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम में छात्राध्यापकों को विषय एवं कौशलों का ज्ञान प्रदान करने के लिए इन नवाचारों का प्रयोग करके उन्हें इनका व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करने के साथ ही इनके प्रयोग में उन्हें निपुण बनाकर उन्हें स्वयं एक शिक्षक के रूप में इन विधियों के प्रयोग हेतु तैयार किया जा सकता है।

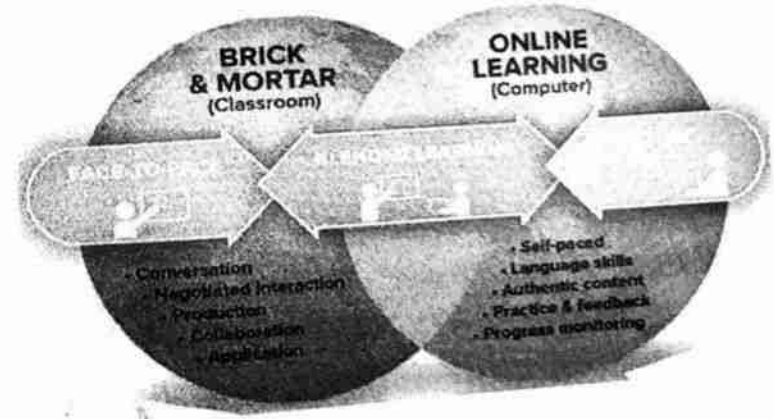
### सहयोगात्मक शिक्षण की विधियाँ-

**जिगसा (Jigsaw)**- इस विधि में पाँच विद्यार्थियों के समूह बनते हैं। इसमें छात्रों को सीखने अथवा पढ़ने के लिए कुछ सामग्री दी जाती है एवं छात्र को उसे अपने साथियों को पढ़ाना होता है। विद्यार्थी कक्षा के अन्य समान समूह से चर्चा भी करते हैं।

**थिंक पेयर शेयर (Think Pair share)**- सहयोगात्मक अध्ययन की इस विधि में तीन स्तर होते हैं। प्रथम स्तर में विद्यार्थी शिक्षक या अनुदेशक द्वारा दिये गये प्रश्न पर शांतिपूर्वक विचार करते हैं। द्वितीय स्तर में दो के जोड़े बनाकर विचारों का आदान प्रदान करते हैं एवं तृतीय स्तर में विद्यार्थियों के ये जोड़े अन्य जोड़ों या समूहों के साथ अपने विचारों को साझा करते हैं।

**राउन्ड रॉबिन ब्रेन स्टोर्मिंग (Round Robin Brainstorming)**- सहयोगात्मक शिक्षण की इस विधि के अन्तर्गत कक्षा को 4-6 के छोटे समूहों में बांटा जाता है जिसमें एक विद्यार्थी को रिकार्डर के रूप में रखा जाता है। एक प्रश्न का एक से अधिक उत्तरों के साथ प्रस्तुत किया जाता है तथा छात्रों को उचित उत्तर के विषय में सोचने का समय दिया जाता है। रिकार्ड करने वाला छात्र समूह के छात्रों के उत्तरों को लिखता है।

1. **ब्लेंडेड (Blended) अथवा मिश्रित अधिगम**- मिश्रित अधिगम के अंतर्गत परंपरागत कक्षा परिस्थिति में सूचना एवं संप्रेषण तकनीकी के अनुप्रयोग से शिक्षण को प्रभावी बनाने का प्रयास किया जाता है। इसमें शिक्षक एवं छात्र परंपरागत विद्यालयों में प्रत्यक्ष शिक्षण-अधिगम की अन्तःक्रिया को संपादित करते हैं साथ ही डिजिटल संसाधनों का भी उपयोग किया जाता है। व्यावसायिक विकास तथा प्रशिक्षण कार्यक्रमों में उपयोग की दृष्टि से यह महत्वपूर्ण है। प्रायः यह माना जाता है कि अधिगम की यह शैली प्रभावशाली होती है क्योंकि विभिन्न तकनीकी साधनों का प्रयोग कर विषय की समझ छात्रों में बढ़ाने का प्रयास किया जाता है। अध्यापक शिक्षा कार्यक्रमों में विभिन्न साधनों यथा मूक्स आदि।



स्रोत<sup>1</sup>

3. **चिंतनशील (Reflective) शिक्षण**- शिक्षा प्रक्रिया में गुणवत्ता को बनाये रखना वर्तमान की सबसे बड़ी चुनौती है। शैक्षणिक परिस्थितियों में शिक्षक द्वारा लिए गये निर्णय की प्रासंगिकता पर विचार करना भी शिक्षक का ही उत्तरदायित्व होता है। अतः शिक्षा की गुणवत्ता एवं कक्षा प्रबंधन की दृष्टि से शिक्षक द्वारा लिए गए निर्णयों का स्व-मूल्यांकन भी अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। इस दृष्टि से चिंतनशील शिक्षण अत्यंत

महत्वपूर्ण है। चिंतन अवलोकन एवं विश्लेषण की वह प्रक्रिया है जिसमें अतीत में संपादित कार्यों अथवा वर्तमान की क्रियाओं के आधार पर भविष्य के कार्यों को उन्नत बनाने का प्रयास किया जाता है। चिंतन व्यक्तिगत, शैक्षणिक, सामाजिक एवं नैतिक संदर्भों में विद्यालयों, कक्षा-कक्ष एवं शिक्षकों की विभिन्न भूमिकाओं के साथ जुड़ी प्रक्रिया की आलोचनात्मक समीक्षा एवं कार्यों या अभ्यासों में सुधार को इंगित करता है। (Knowles, Cole and Presswood, 1994). इस शिक्षण प्रक्रिया में शिक्षक अपनी शिक्षण शैली एवं विधियों पर विचार करता है, विश्लेषण करने का प्रयास करता है कि विषय या प्रकरण किस प्रकार अध्यापित किया गया और प्रभावी अधिगम हेतु इनमें क्या परिवर्तन किया जाना चाहिए। कक्षा में विषय या प्रकरण संबंधी क्या क्रियाएं हो रही हैं, इनका उद्देश्य क्या है एवं अधिगम हो रहा है अथवा नहीं, इन सब बिंदुओं पर चिंतनशील शिक्षण प्रक्रिया में प्रायः विस्तार पूर्वक विचार किया जाता है। शिक्षक अपने शिक्षण की प्रभाविता का मूल्यांकन करने के लिये इस शिक्षण शैली का उपयोग कर सकता है एवं आवश्यकतानुसार अपनी शिक्षण विधियों एवं व्यूह रचना में परिवर्तन कर सकता है।

4. फ्लिप्ड अधिगम (Flipped Learning)- कक्षा शिक्षण से पूर्व ही छात्र विषय को मल्टीमीडिया अथवा वीडियो/आडियो की सहायता से सुनता, देखता एवं समझता है तथा कक्षा-कक्ष परिस्थितियों में अन्य छात्रों एवं शिक्षक से उस पर परिचर्चा कर विषय संबंधी समस्याओं एवं प्रश्नों का समाधान प्राप्त कर शिक्षक से प्रतिपुष्टि प्राप्त करते हैं। यह अधिगम शैली छात्रों को चिंतन एवं विश्लेषण के अवसर प्रदान करती है। परन्तु सभी विषयों का इस विधि से अधिगम नहीं कराया जा सकता। फ्लिप्ड के चार स्तंभ हैं- Flexible Environment, Learning Culture, Intentional Content, Professional Educator.

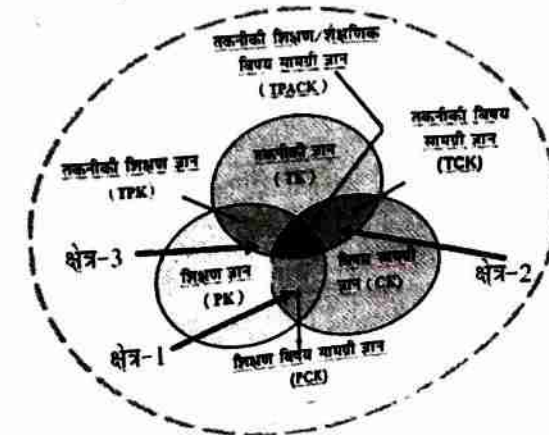
5. संरचनावादी (Constructivist) उपागम- संरचनावादी उपागम संज्ञानात्मक मनोविज्ञान से विकसित माना जाता है। इसमें छात्रों की भागीदारी पर बल दिया जाता है एवं छात्र केन्द्रित अन्तःक्रियात्मक

गतिविधियों को स्थान दिया जाता है। संरचनात्मक अधिगम आलोचनात्मक चिंतन से संबंधित अधिगम गतिविधियों में छात्रों की सक्रिय भागीदारी को बढ़ावा देती है। पूर्व अनुभवों एवं प्राप्त ज्ञान के आधार पर छात्र नवीन परिस्थितियों के साथ समन्वय कर एक नये ज्ञान का सृजन करते हैं। शिक्षक केवल एक मार्गदर्शक की भूमिका का निर्वाह करता है।

6. समस्या समाधान (Problem Solving)- यह छात्र केन्द्रित वह अधिगम शिक्षा व्यवस्था है जिसमें छात्र किसी समस्या के समाधान के द्वारा विषय विशेष का अध्ययन करते हैं। इस प्रक्रिया का उद्देश्य केवल समस्या समाधान ही नहीं होता अपितु इसके द्वारा विभिन्न प्रकार के कौशलों के अर्जन पर भी बल दिया जाता है। इसके द्वारा ज्ञान की प्राप्ति, समूह में सहयोगपूर्वक अधिगम एवं संप्रेषण भी सम्मिलित है।

7. मिश्रा एवं कोहलर (2006) ने टीपैक (TPACK) मॉडल को प्रस्तुत कर शैक्षणिक ज्ञान (PK), विषय ज्ञान (CK), तकनीकी ज्ञान (TK) के संदर्भ कुछ में महत्वपूर्ण बिन्दुओं की चर्चा की है। इनके अनुसार विद्यार्थियों की क्षमता में वृद्धि हेतु यह आवश्यक है कि विषय वस्तु एवं शिक्षण विधि को ध्यान में रखकर ही कक्षागत परिस्थितियों हेतु तकनीकी का चयन किया जाये।

मिश्रा एवं कोहलर द्वारा प्रस्तुत टीपैक मॉडल



शिक्षण अधिगम प्रक्रिया में नवाचारी अभ्यासों के उचित प्रयोग हेतु सुझाव-

- नवाचार के प्रयोग हेतु उचित कक्षा वातावरण का निर्माण हो।
- शिक्षक को उचित ज्ञान होना चाहिए जिससे वह शिक्षण में उसका उचित प्रयोग कर सके।
- शिक्षक को सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी का उचित ज्ञान होना आवश्यक है जिससे वह इसका कुशलतापूर्वक एवं आवश्यक-तानुसार प्रयोग कर सके।
- सूचना एवं सम्प्रेषण तकनीकी का अनुप्रयोग करने की दृष्टि से छात्र को सक्षम बनाना भी शिक्षक का दायित्व है।
- शिक्षक एक कुशल मार्गदर्शक होना चाहिए।
- शिक्षक अधिगमकर्ता की भूमिकाओं के प्रति सजग हो।
- शिक्षक छात्रों की भावनाओं से तदात्म्य स्थापित करने में कुशल हो।
- शिक्षक छात्रों की आवश्यकताओं को समझ सकता हो।
- विषयों का विश्लेषण कर तदनुसार नवाचारी अभ्यासों का प्रयोग किया जाना चाहिए।
- समय के नियोजन का ध्यान रखना आवश्यक है।

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र की तरह आज शिक्षा के क्षेत्र में भी अनेक शैक्षणिक एवं गैर शैक्षणिक समस्याएं विद्यमान हैं। आज शिक्षा का गिरता स्तर चिंता का विषय है। वैश्विक परिदृश्य में हो रहे परिवर्तन के फलस्वरूप हमें अपनी भी शिक्षा प्रक्रिया, विधियों, व्यूह रचनाओं एवं शिक्षण-अधिगम की शैलियों पर विचार कर उनमें नवीन प्रवृत्तियों एवं अभ्यासों का समावेश करना आवश्यक हो गया है। आइसीटी (ICT) आज के जीवन की आवश्यकता हो गयी है अतः हमें ऐसे शिक्षकों को तैयार करने की आवश्यकता है जो बदलते समय के साथ ज्ञान का

अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम की प्रभाविता एवं नवाचारी अभ्यास 33  
परिमार्जन कर अपने छात्रों को जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार कर सकें।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची-

- Kumar, T. Pradeep; 2012, Innovative Trends in Education, APH Publishing Corporation.
- Mentor, October, 2017, Vol. 11, Issue 5.
- <http://www.journalcra.com> International Journal of Current Research Vol. 9, Issue, 04, pp. 49593-49596, April, 2017
- मंगल, एस.के., उमा, शिक्षा तकनीकी, पीएचआई लर्निंग प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली, 2009.
- ओबरोय, एस.के., शैक्षित तकनीकी, आर्य बुक डिपो, नई दिल्ली, 2006.

#### संदर्भ:

- <https://www.teacherswithapps.com>
- <https://blog.capterra.com>
- <https://www.tandfonline.com>
- <https://educationaltechnology.net/technological-pedagogical-content-knowledge-tpack-framework>



प्रकाशकः

श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः  
बी-4, कुतुबसांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016

© प्रकाशकाधीनः

प्रकाशनवर्षम् : 2022

ISBN : 81-87987-93-6

मूल्यम् : ₹ 300.00

मुद्रकः

डी.वी. प्रिन्टर्स

97-यू.बी., जवाहरनगरम्, देहली-110007

# विषयानुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ संख्या
प्रोचना	iii
सम्पादकीय	v
प्रतिवेदन	vii

## संस्कृत

1. अध्यापकशिक्षायां नवाचारात्मकाभ्यासाः 1  
—प्रो. सन्तोषमित्तल

## हिन्दी

2. अध्यापक-शिक्षा कार्यक्रम में नवाचारी अभ्यास 10  
—प्रो. विमलेश शर्मा
3. अध्यापक शिक्षा में नवाचारी अभ्यास 16  
—डॉ. विचारी लाल मीना
4. अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम की प्रभाविता एवं नवाचारी अभ्यास 24  
—डॉ. सविता राय
5. अध्यापकशिक्षा पाठ्यचर्या : भाषा शिक्षणशास्त्र 34  
—डॉ. सुरेन्द्र महतो
6. अध्यापक शिक्षा के द्विवर्षीय पाठ्यक्रम की गुणवत्ता में चुनौतियाँ 43  
—डॉ. प्रेमसिंह सिकरवार

7. विद्यालय सम्बद्धता कार्यक्रम में गुणवत्ता सम्बन्धी मुद्दे एवं चुनौतियाँ 52  
-डॉ. शिवदत्त आर्य
8. द्विवर्षीय अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम द्वारा छात्राध्यापकों की दक्षताओं का हास या विकास 57  
-डॉ. आरती शर्मा
9. अध्यापक शिक्षा एवं विद्यालय सम्बद्धता कार्यक्रम 69  
-डॉ. प्रदीप कुमार झा
10. द्विवर्षीय अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम : समस्याएँ एवं उनके समाधान 75  
-डॉ. भारती कौशल
11. अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम के मुख्य घटकों का विश्लेषण 84  
-डॉ. रतनसिंह
12. अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम में नवाचारी अभ्यास 92  
-सनत कुमार झा
13. अध्यापक शिक्षा पाठ्यक्रम में विद्यालय प्रशिक्षुता कार्यक्रम की गुणवत्ता विकास हेतु उपाय 97  
-यासमीन अशरफ
14. द्विवर्षीय अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम में योगशिक्षा की आवश्यकता 110  
-नवीन आर्य

### **English**

15. Two Years Teacher Education Curriculum and Strategies for Effective Implementation 121  
-A Critical Analysis  
-Prof. Rachna Verma Mohan

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 16. | Critical Appraisal of Curriculum, Implementation and Assessment of Two-year Teacher Education Programme<br>–Prof. Rajani Joshi Chaudhary | 132 |
| 17. | Challenges in Implementation of Two Year New Curriculum : Bachelor of Education<br>–Dr. Tamanna Kaushal                                  | 142 |
| 18. | School Internship During Two Year B.Ed. Programme : Issues and Concerns<br>–Dr. Pinki Malik  | 151 |
| 19. | Importance of Teaching Methods and Strategies for Effective Implementation of Curriculum<br>–Ajay Kumar                                  | 162 |
| 20. | Improvising Assessment Strategies<br>–Jitender Kumar   | 168 |
| 21. | Innovative Practice in Teacher Education Programme<br>–Manju Kumari  | 178 |
| 22. | Evaluation and Rationale of Nai Taleem in the Contemporary context of Teacher Education in India<br>–Afiya Jamal                         | 185 |