

मनोविज्ञान की उपयोगिता छात्रों के सन्दर्भ में

संध्या गुप्ता
(असिस्टेंट प्रोफेसर, मनोविज्ञान)

मनोविज्ञान (Psychology) मानव मस्तिष्क, व्यवहार, विचार तथा भावनाओं का वैज्ञानिक अध्ययन है। छात्र जीवन वह अवस्था है जहाँ व्यक्तित्व निर्माण, ज्ञानार्जन और जीवन के प्रति दृष्टिकोण का विकास होता है। वर्तमान समय में जब शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित न रहकर व्यक्तित्व विकास, जीवन-कौशल और मानसिक स्वास्थ्य तक विस्तृत हो चुकी है, तब मनोविज्ञान की उपयोगिता छात्रों के जीवन में और भी अधिक बढ़ जाती है। आज, जब शिक्षा का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि छात्रों का संपूर्ण व्यक्तित्व निखारना है, छात्र जीवन संवेदनशील अवस्था होती है, जहाँ सही मार्गदर्शन, मानसिक संतुलन और प्रेरणा की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। ऐसे में मनोविज्ञान की उपयोगिता और भी बढ़ जाती है एवं मनोविज्ञान छात्रों के लिए एक मार्गदर्शक और सहायक विज्ञान बनकर सामने आता है।

अधिगम (Learning) और शिक्षा में योगदान -

मनोविज्ञान छात्रों की सीखने की प्रक्रिया, ध्यान, स्मृति और प्रेरणा को समझने में मदद करता है। शिक्षण की विभिन्न पद्धतियों (जैसे- पुनर्बलन, प्रोत्साहन, सक्रिय अधिगम आदि) मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित होती हैं। इससे छात्र कठिन विषयों को भी सरलता से सीख सकते हैं।

मनोविज्ञान के सिद्धांतों ने आधुनिक शिक्षा को नई दिशा दी है।

* अधिगम के सिद्धांत (जैसे पावलव का शास्त्रीय अनुबंधन, स्किनर का प्रचलन अनुबंध, पियाजे का संज्ञानात्मक विकास सिद्धांत) छात्रों को सीखने की प्रक्रिया में सहायक होता है।

* मनोविज्ञान बताता है कि प्रत्येक छात्र की सीखने की गति और शैली अलग होती है।

* इससे शिक्षकों को विद्यार्थियों की व्यक्तिगत भिन्नताओं के अनुसार शिक्षण विधियाँ अपनाने में मदद मिलती है।

* उदाहरण के लिए, कुछ छात्र देखकर, कुछ सुनकर, कुछ करके सीखते हैं मनोविज्ञान इन भिन्नताओं की पहचान कर शिक्षा को और भी अधिक प्रभावी बनाता है।

* मनोवैज्ञानिक जीन पियाजे (Jean Piaget) ने बताया कि बालक का बौद्धिक विकास विभिन्न चरणों में होता है और शिक्षा उन्हीं चरणों के अनुरूप होनी चाहिए।

* लेव वायगोत्स्की (Lev Vygotsky) ने 'निकटस्थ विकास क्षेत्र' (Zone of Proximal Development) का सिद्धांत दिया, जो बताता है कि उचित सहयोग मिलने पर छात्र अपनी क्षमता से अधिक सीख सकता है।

उदाहरण- एक छात्र गणित की समस्या अकेले हल नहीं कर पाता लेकिन शिक्षक या सहपाठी की सहायता से वह उसे आसानी से सीख लेता है यह शिक्षा में मनोविज्ञान की भूमिका को दर्शाता है। स्मृति, ध्यान और प्रेरणा का विकास

छात्रों की सफलता उनके ध्यान और स्मरण शक्ति पर निर्भर करती है। मनोविज्ञान ध्यान केंद्रित करने की तकनीकें सिखाता है।

* स्मृति बढ़ाने के लिए अभ्यास (Practice), पुनरावृत्ति (Repetition) और संयोग (Association) जैसी विधियों का उपयोग कराया जाता है।

* एबिंगहाउस (Ebbinghaus) ने स्मृति और विस्मृति पर प्रयोग किए और बताया कि नियमित पुनरावृत्ति से ज्ञान लंबे समय तक स्मरण रहता है।

* अब्राहम मैस्लो (Abraham Maslow) के

‘आवश्यकताओं का श्रेणीक्रम सिद्धांत’ (Hierarchy of Needs) के अनुसार, जब तक छात्र की बुनियादी आवश्यकताएँ (भोजन, सुरक्षा, प्रेम और सम्मान) पूरी नहीं होती, तब तक वे उच्च स्तर की उपलब्धियों (जैसे आत्म-साक्षात्कार) प्राप्त नहीं कर सकते।

उदाहरण- यदि छात्र भूखा है या असुरक्षित महसूस करता है तो वह पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाएगा।

व्यक्तित्व विकास और आत्म-जागरूकता- हर छात्र का व्यक्तित्व अलग होता है। मनोविज्ञान उन्हें आत्म-जागरूक, आत्मविश्वास तथा सकारात्मक सोच विकसित करने की दिशा में मार्गदर्शन करता है। इससे वे जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनते हैं। मनोविज्ञान छात्रों को अपने गुण-दोष पहचानने और स्वयं को निखारने का अवसर देता है।

*आत्मविश्वास, आत्म-नियंत्रण और सकारात्मक सोच मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण से विकसित किए जा सकते हैं।

* विभिन्न व्यक्तित्व परीक्षण (pewmes MBTI Personality Test etc.) छात्रों को अपनी क्षमताओं, रुचियों और कमजोरियों को पहचानने में मदद करते हैं।

*इससे वे अपने व्यक्तित्व को संतुलित और परिपक्व बना सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन-

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2023) की रिपोर्ट बताती है कि विश्वभर में लगभग 14% किशोर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करते हैं, जिनमें प्रमुख हैं- तनाव, चिंता और अवसाद।

आज की प्रतिस्पर्धात्मक दुनिया में छात्रों को परीक्षा का दबाव, कैरियर की चिंता और पारिवारिक अपेक्षाओं का बोझ उठाना पड़ता है। आधुनिक जीवनशैली और प्रतियोगी वातावरण के कारण छात्र अक्सर तनाव, चिंता और अवसाद का शिकार हो जाते हैं।

* मनोविज्ञान उन्हें तनाव कम करने की तकनीकें (जैसे गहरी साँस लेना, ध्यान, योग, समय प्रबंधन) सिखाता है।

*विद्यालयों और महाविद्यालयों में परामर्शदाताओं (Counselors) की नियुक्ति छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायक सिद्ध हो रही है।

*स्वस्थ मानसिक स्थिति ही रचनात्मकता और शैक्षणिक उपलब्धि की आधारशिला है।

सामाजिक कौशल और मानवीय संबंध -

छात्र केवल पुस्तकीय ज्ञान से जीवन में सफल नहीं होते, बल्कि उनमें अच्छे सामाजिक कौशल भी होने चाहिए। मनोविज्ञान छात्रों को दूसरों की भावनाओं को समझने, सहयोग की भावना विकसित करने और समूह में कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है। इससे उनका सामाजिक व्यवहार सुदृढ़ होता है और वे अच्छे नागरिक बन पाते हैं।

* अल्बर्ट बंडूरा (Albert Bandura) का सामाजिक अधिगम सिद्धांत (Social Learning Theory) यह बताता है कि बच्चे दूसरों को देखकर और उनका अनुकरण करके व्यवहार सीखते हैं इसलिए छात्रों के लिए अच्छे मित्र, प्रभावी शिक्षक और अनुकूल वातावरण आवश्यक है

* मनोविज्ञान छात्रों को सहानुभूति (Empathy), सहयोग (Cooperation) और संचार कौशल (Communication Skills) विकसित करने में मदद करता है।

करियर परामर्श और भविष्य निर्माण-

करियर का चुनाव छात्रों के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण निर्णय होता है। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों और परामर्श के द्वारा छात्र अपनी रुचि, योग्यता और क्षमताओं के अनुसार सही करियर का चुनाव कर सकते हैं। इससे उन्हें जीवन में संतोष और सफलता दोनों प्राप्त होते हैं।

*मनोविज्ञान विभिन्न अभिक्षमता परीक्षण (Aptitude Tests) और रुचि-सूचियों (Interest Inventories) के माध्यम से छात्रों को उनके लिए उपयुक्त क्षेत्र चुनने में मदद करता है।

* फ्रैंक पार्सन्स (Frank Parsons) ने करियर चयन का सिद्धांत दिया और बताया कि सही करियर वही है जो व्यक्ति की रुचि, क्षमता और अवसर से मेल खाए।

*अभिक्षमता (Aptitude) और बुद्धि परीक्षण (IQ Tests) छात्रों को सही दिशा चुनने में मदद करते हैं।

*उदाहरण- यदि किसी छात्र की रुचि चित्रकला में है लेकिन वह गणित में कमजोर है, तो मनोवैज्ञानिक परामर्श

उसे कला क्षेत्र में जाने के लिए प्रेरित कर सकता है।

मूल्य, नैतिक शिक्षा एवं सकारात्मक दृष्टिकोण का निर्माण -

मनोविज्ञान छात्रों में आत्म-प्रेरणा, धैर्य, आशावादिता और समस्या समाधान की क्षमता विकसित करता है। यह गुण उन्हें जीवनभर सफलता की राह पर ले जाते हैं। मनोविज्ञान छात्रों को केवल ज्ञान नहीं देता, बल्कि उनमें मूल्य, नैतिकता और जीवन कौशल विकसित करने में भी सहायक होता है।

मार्टिन सेलिगमैन (Martin Seligman) ने सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) की संकल्पना दी।

* इसका उद्देश्य छात्रों में आशावाद, कृतज्ञता, आशा और जीवन-संतोष की भावना विकसित करना है।

* यह दृष्टिकोण केवल समस्याओं से निपटने पर ही नहीं, बल्कि जीवन को सार्थक बनाने पर भी जोर देता है।

* उदाहरण- यदि छात्र हर दिन अपने तीन सकारात्मक अनुभव लिखे, तो उसका आत्मविश्वास और खुशी का स्तर बढ़ जाता है।

* यह दृष्टिकोण उन्हें एक बेहतर इंसान और जिम्मेदार नागरिक बनाता है।

निष्कर्ष-

मनोविज्ञान छात्रों के जीवन का आधार स्तम्भ है। छात्रों के सर्वांगीण विकास में मनोविज्ञान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह न केवल उन्हें शैक्षणिक उपलब्धियों में सहयोग करता है, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक व्यवहार, व्यक्तित्व विकास और भविष्य की दिशा तय करने में भी सहायक होता है। यह शिक्षा को प्रभावी बनाता है, व्यक्तित्व का विकास करता है, तनाव को नियंत्रित करता है, सही दिशा दिखाता है और उन्हें समाज के लिए उपयोगी नागरिक बनाता है। छात्र जीवन में मनोविज्ञान का महत्व केवल शैक्षणिक सफलता तक सीमित नहीं, बल्कि यह जीवन जीने की कला सिखाता है। अतः कहा जा सकता है कि -

‘मनोविज्ञान केवल एक शैक्षणिक विषय नहीं, बल्कि छात्रों का जीवन-पथदर्शी है, जो उन्हें संतुलित, सफल और सार्थक जीवन जीने की प्रेरणा देता है।’

बेटी

डॉ. ब्रह्म स्वरूप श्रीवास्तव ‘बावरे’

पूर्व प्रवक्ता समाजशास्त्र

श्री म.रा.दा.पी.जी. कालेज मुड़कुड़ा-गाजीपुर

बेटी शीतल छाँह घनी अमराई है।

मथर-मंद सुगंध पवन पुरवाई है॥

पंछी का कलगान भ्रमर का गुंजन है,

शरद ऋतु की आहट प्यारी खंजन है।

‘बावरे’ नैन की शोभा श्यामा अंजन है,

कुलों-कुलों को जोड़ रही बिरवाई है॥

बेटी शीतल छाँह घनी अमराई है॥१॥

सूरज की स्वर्णिम आभा का दर्पण है,

पूनम की है रजत-किरण जग-अर्पण है,

मात-पिता का जीवन पूर्ण, समर्पण है,

प्राणों से प्रिय कैसे ? कहूँ पराई है॥

बेटी शीतल छाँह घनी अमराई है॥२॥

ममता-प्यार-दुलार-स्नेह का संगम है,

शक्ति-स्वरूपा जड़ को करती जंगम है।

पूर्ण प्रकृति का अब्दुत रुप विहंगम है

क्षण-क्षण प्राण सृष्टि में भरने आई है॥

बेटी शीतल छाँह घनी अमराई है॥

बेटी शीतल छाँह घनी अमराई है॥३॥
