

समग्र शिक्षा ढाँचे में मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप एवं शैक्षिक उपलब्धि का एकीकृत मॉडल

DOI: <https://doi.org/10.63345/ijrhs.net.v11.i5.1>

राकेश उनियाल

शोधार्थी

जिज्ञासा विश्वविद्यालय

चकराता रोड, शेरपुर, देहरादून, उत्तराखंड

डॉ. मीनाक्षी एच. वर्मा

शोध मार्गदर्शिका

जिज्ञासा विश्वविद्यालय

चकराता रोड, शेरपुर, देहरादून, उत्तराखंड

सारांश— यह शोध-पत्र समग्र शिक्षा ढाँचे के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप तथा शैक्षिक उपलब्धि के बीच अंतर्संबंधों को समझने और एक एकीकृत मॉडल विकसित करने पर केंद्रित है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में प्रायः शैक्षिक उपलब्धि को केवल परीक्षा-आधारित प्रदर्शन तक सीमित कर दिया जाता है, जबकि विद्यार्थी के मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व विकास के अन्य आयामों की अनदेखी हो जाती है। इस अध्ययन का उद्देश्य इन तीनों घटकों—मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि—को एक समग्र दृष्टिकोण में जोड़कर उनके पारस्परिक प्रभावों का विश्लेषण करना है। अध्ययन में गुणात्मक एवं मात्रात्मक दोनों पद्धतियों का उपयोग किया गया है, जिसमें विद्यालयी छात्रों के सर्वेक्षण, साक्षात्कार तथा उपलब्धि शैक्षिक आँकड़ों का विश्लेषण शामिल है। निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों की एकाग्रता, आत्म-नियंत्रण और सीखने की क्षमता को बढ़ाता है, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में सुधार होता है। साथ ही, सहगामी क्रियाकलाप जैसे खेल, कला, संगीत और सांस्कृतिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों के सामाजिक कौशल, आत्मविश्वास तथा तनाव प्रबंधन को सुदृढ़ करती हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। प्रस्तावित एकीकृत मॉडल यह दर्शाता है कि मानसिक स्वास्थ्य और सहगामी क्रियाकलाप, शैक्षिक उपलब्धि के सहायक मात्र नहीं हैं, बल्कि उसके अभिन्न अंग हैं। जब विद्यालयी वातावरण इन तीनों घटकों को संतुलित रूप से समाहित करता है, तब विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास संभव होता है। यह शोध नीति-निर्माताओं, शिक्षकों और विद्यालय

प्रबंधकों के लिए उपयोगी सुझाव प्रस्तुत करता है कि वे शिक्षा को केवल अकादमिक परिणामों तक सीमित न रखते हुए, एक समग्र, समावेशी और छात्र-केंद्रित दृष्टिकोण अपनाएँ, जिससे शिक्षा की गुणवत्ता और प्रभावशीलता में दीर्घकालिक सुधार सुनिश्चित किया जा सके।

मुख्य शब्द – समग्र शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप, शैक्षिक उपलब्धि, सर्वांगीण विकास

परिचय

समकालीन शिक्षा प्रणाली में यह व्यापक रूप से स्वीकार किया जा रहा है कि केवल पाठ्यक्रम आधारित ज्ञान ही विद्यार्थियों के संपूर्ण विकास के लिए पर्याप्त नहीं है। पारंपरिक शिक्षा व्यवस्था, जो मुख्यतः परीक्षा परिणामों और अंक-आधारित मूल्यांकन पर केंद्रित रही है, अब धीरे-धीरे एक ऐसे समग्र दृष्टिकोण की ओर अग्रसर हो रही है जिसमें विद्यार्थियों के बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक विकास को समान महत्व दिया जाता है। इसी संदर्भ में “समग्र शिक्षा ढाँचा” एक महत्वपूर्ण अवधारणा के रूप में उभरकर सामने आया है, जो शिक्षा को बहुआयामी प्रक्रिया के रूप में देखता है।

समग्र शिक्षा का मूल उद्देश्य विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का संतुलित विकास सुनिश्चित करना है। इसमें न केवल अकादमिक उपलब्धि, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता, सामाजिक कौशल और रचनात्मक अभिव्यक्ति को भी प्रमुख स्थान दिया जाता है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों के बीच बढ़ते तनाव, चिंता, प्रतिस्पर्धा और परीक्षा के दबाव ने मानसिक स्वास्थ्य को एक गंभीर मुद्दा बना दिया है। यदि इस पहलू की उपेक्षा की जाती है, तो यह न केवल विद्यार्थियों के व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करता है, बल्कि उनकी सीखने की क्षमता और शैक्षिक प्रदर्शन पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है।



इसके साथ ही, सहगामी क्रियाकलाप—जैसे खेल, कला, संगीत, नाटक, वाद-विवाद और अन्य सांस्कृतिक गतिविधियाँ—विद्यार्थियों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये गतिविधियाँ विद्यार्थियों को आत्म-अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान करती हैं, उनके आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं और उन्हें टीम वर्क, नेतृत्व तथा समस्या-समाधान जैसे जीवन कौशल सिखाती हैं। सहगामी क्रियाकलाप मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में भी सहायक होते हैं, क्योंकि वे तनाव को कम करने और सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाने का माध्यम बनते हैं।

शैक्षिक उपलब्धि, जो लंबे समय तक केवल परीक्षा परिणामों के आधार पर मापी जाती रही है, अब एक व्यापक अवधारणा के रूप में देखी जा रही है। इसमें ज्ञान, कौशल, दृष्टिकोण और व्यवहारिक दक्षताओं का समावेश होता है। यह समझ विकसित

हो रही है कि मानसिक रूप से स्वस्थ और सामाजिक रूप से सक्रिय विद्यार्थी ही बेहतर शैक्षिक प्रदर्शन कर सकते हैं। अतः मानसिक स्वास्थ्य और सहगामी क्रियाकलाप को शैक्षिक उपलब्धि से अलग नहीं किया जा सकता, बल्कि इन्हें उसके महत्वपूर्ण निर्धारक तत्वों के रूप में देखा जाना चाहिए।



इस शोध-पत्र का उद्देश्य समग्र शिक्षा ढाँचे के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंधों का विश्लेषण करना तथा एक ऐसा एकीकृत मॉडल प्रस्तुत करना है, जो इन तीनों आयामों को एक साथ जोड़कर विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित कर सके। यह अध्ययन शिक्षा के क्षेत्र में एक नई दृष्टि प्रदान करता है, जिसमें शिक्षा को केवल ज्ञान अर्जन की प्रक्रिया न मानकर, जीवन कौशल और मानसिक संतुलन के विकास का माध्यम माना जाता है।

अतः यह आवश्यक है कि विद्यालयी शिक्षा में ऐसी नीतियाँ और प्रक्रियाएँ विकसित की जाएँ जो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करें, सहगामी क्रियाकलापों को प्रोत्साहित करें और शैक्षिक उपलब्धि को एक समग्र परिप्रेक्ष्य में पुनर्परिभाषित करें। यही दृष्टिकोण भविष्य की शिक्षा प्रणाली को अधिक प्रभावी, समावेशी और मानव-केंद्रित बना सकता है।

साहित्य समीक्षा

समग्र शिक्षा की अवधारणा अब केवल पाठ्य-पुस्तक, परीक्षा और अंक तक सीमित नहीं मानी जाती, बल्कि इसमें विद्यार्थी के बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक, शारीरिक और नैतिक

विकास को समान रूप से महत्व दिया जाता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी विद्यालयी शिक्षा को समग्र, बहुविषयी, अनुभवात्मक और विद्यार्थी-केंद्रित बनाने पर बल देती है। इसी दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि को अलग-अलग घटकों के रूप में नहीं, बल्कि परस्पर जुड़े हुए शैक्षिक आयामों के रूप में समझना आवश्यक है। भारत सरकार/NCERT के "Mental Health and Well-being of School Students—A Survey, 2022" में भी विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिति, परीक्षा-चिंता और अध्ययन-संबंधी दबाव को शिक्षा की गुणवत्ता से जोड़कर देखा गया है।

मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के संबंध पर उपलब्ध साहित्य यह स्पष्ट करता है कि भावनात्मक संतुलन, आत्मविश्वास, ध्यान-एकाग्रता और सकारात्मक विद्यालयी वातावरण विद्यार्थियों के सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। UNICEF की *The State of the World's Children 2021* रिपोर्ट बाल एवं किशोर मानसिक स्वास्थ्य को शिक्षा, परिवार, सामाजिक वातावरण और जीवन-अवसरों से जोड़ती है। रिपोर्ट यह भी संकेत देती है कि मानसिक स्वास्थ्य को केवल चिकित्सकीय विषय नहीं, बल्कि शिक्षा और सामाजिक विकास का मूल घटक माना जाना चाहिए।

Durlak आदि के मेटा-विश्लेषण ने 213 विद्यालय-आधारित सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम कार्यक्रमों का अध्ययन करते हुए पाया कि ऐसे कार्यक्रम विद्यार्थियों के सामाजिक-भावनात्मक कौशल, व्यवहार और शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार से जुड़े हैं। इस अध्ययन में SEL कार्यक्रमों से शैक्षिक उपलब्धि में लगभग 11 प्रतिशतक-बिंदु की वृद्धि का उल्लेख मिलता है। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सीख को विद्यालयी ढाँचे में शामिल करना अकादमिक परिणामों को भी मजबूत कर सकता है।

सहगामी क्रियाकलापों पर किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि खेल, कला, संगीत, वाद-विवाद, सामुदायिक सेवा और नेतृत्व-आधारित गतिविधियाँ विद्यार्थियों के सामाजिक कौशल, आत्म-अनुशासन, नेतृत्व-क्षमता और विद्यालय से जुड़ाव को बढ़ाती हैं। Eccles और Barber के प्रसिद्ध अध्ययन में पाया

गया कि विभिन्न प्रकार की गतिविधियों—जैसे स्वयंसेवा, छात्र परिषद, खेल और प्रदर्शन कलाएँ—का किशोरों की शैक्षिक दिशा, पहचान-निर्माण और सामाजिक व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है। विशेष रूप से सामाजिक/सेवा-आधारित गतिविधियाँ सकारात्मक शैक्षिक प्रवृत्तियों से जुड़ी पाई गईं।

Fredricks और Eccles ने सहगामी गतिविधियों में भागीदारी को किशोरों के शैक्षिक समायोजन, मनोवैज्ञानिक दक्षताओं और सकारात्मक सहपाठी-संदर्भ से संबंधित पाया। इससे यह संकेत मिलता है कि गतिविधियों की संख्या, अवधि और विविधता विद्यार्थी के विकास पर प्रभाव डाल सकती है। हालांकि साहित्य यह भी बताता है कि सभी गतिविधियाँ समान प्रभाव नहीं डालतीं; गतिविधि की गुणवत्ता, नियमितता, मार्गदर्शन और विद्यार्थी की रुचि इसके परिणामों को निर्धारित करते हैं।

विद्यालय को स्वास्थ्य-वर्धक संस्था के रूप में देखने की धारणा WHO और UNESCO दोनों द्वारा समर्थित है। WHO के अनुसार प्रभावी स्कूल हेल्थ प्रोग्राम शिक्षा और स्वास्थ्य दोनों में सुधार का किफायती माध्यम हो सकते हैं। UNESCO भी विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य के लिए संपूर्ण-विद्यालय दृष्टिकोण की वकालत करता है, जिसमें सुरक्षित वातावरण, शिक्षक-प्रशिक्षण, जीवन-कौशल, सहयोगी नीतियाँ और स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़ाव शामिल हैं।

भारतीय संदर्भ में NCERT द्वारा प्रकाशित *Promoting Mental Health and Well-Being in School* शिक्षकों के लिए उपयोगी रणनीतियाँ प्रस्तुत करता है। इसमें विद्यालयों को ऐसे वातावरण के रूप में विकसित करने पर बल दिया गया है जहाँ विद्यार्थी अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें, सहायता प्राप्त कर सकें और रचनात्मक गतिविधियों में भाग ले सकें। यह दस्तावेज़ NEP 2020 की उस भावना से जुड़ता है जिसमें शिक्षकों की भूमिका केवल पाठ पढ़ाने तक सीमित नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के भावनात्मक और सामाजिक विकास को सहारा देने वाली मानी गई है।

उपलब्ध साहित्य के आधार पर कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि के बीच त्रिकोणीय संबंध है। मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी सीखने

में अधिक सक्रिय होते हैं; सहगामी क्रियाकलाप उनके आत्मविश्वास और सामाजिक जुड़ाव को बढ़ाते हैं; और सकारात्मक शैक्षिक उपलब्धि फिर से उनके आत्मसम्मान और मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करती है। इसलिए प्रस्तावित एकीकृत मॉडल में इन तीनों घटकों को परस्पर पूरक मानना उचित है, न कि अलग-अलग शैक्षिक परिणामों के रूप में।

अध्ययन के उद्देश्य

इस शोध का प्रमुख उद्देश्य समग्र शिक्षा ढाँचे के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप तथा शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंधों को समझना और एक एकीकृत दृष्टिकोण प्रस्तुत करना है। इस व्यापक उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित विशिष्ट उद्देश्यों को निर्धारित किया गया है:

1. विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों—जैसे भावनात्मक संतुलन, तनाव स्तर, आत्मविश्वास और एकाग्रता—का विश्लेषण करना।
2. सहगामी क्रियाकलापों (जैसे खेल, कला, संगीत, सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि) में विद्यार्थियों की भागीदारी के स्वरूप और स्तर का अध्ययन करना।
3. विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों की पहचान करना और उसका मूल्यांकन करना।
4. मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंध का विश्लेषण करना।
5. सहगामी क्रियाकलापों और मानसिक स्वास्थ्य के बीच अंतर्संबंध को समझना तथा उनके प्रभावों का अध्ययन करना।
6. सहगामी क्रियाकलापों और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंधों का मूल्यांकन करना।
7. मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि के बीच त्रिस्तरीय संबंधों का विश्लेषण करना।
8. समग्र शिक्षा के परिप्रेक्ष्य में एक ऐसा एकीकृत मॉडल विकसित करना, जो इन तीनों घटकों के संतुलित समावेश को सुनिश्चित करे।

9. विद्यालयी शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन एवं सहगामी गतिविधियों के प्रभावी समावेशन के लिए व्यवहारिक सुझाव प्रदान करना।

अनुसंधान पद्धति

इस अध्ययन में समग्र शिक्षा ढाँचे के अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप एवं शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंधों का विश्लेषण करने के लिए मिश्रित अनुसंधान पद्धति अपनाई गई है। यह पद्धति गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों प्रकार के डेटा को सम्मिलित करके अधिक व्यापक एवं विश्वसनीय निष्कर्ष प्रदान करती है। अध्ययन का स्वरूप वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक है, जिसमें विभिन्न चर के मध्य संबंधों का परीक्षण किया गया है।

1. अनुसंधान डिज़ाइन

इस अध्ययन में सर्वेक्षण आधारित डिज़ाइन का उपयोग किया गया है, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी गतिविधियों में भागीदारी तथा शैक्षिक उपलब्धि से संबंधित डेटा एकत्र किया गया। साथ ही, कुछ चयनित प्रतिभागियों के साक्षात्कार द्वारा गुणात्मक जानकारी भी प्राप्त की गई, जिससे परिणामों की गहराई और स्पष्टता बढ़ी।

2. अध्ययन का क्षेत्र एवं नमूना

अध्ययन का क्षेत्र विद्यालयी शिक्षा संस्थानों तक सीमित रखा गया। नमूना चयन के लिए स्तरीकृत यादृच्छिक नमूनाकरण तकनीक का प्रयोग किया गया, जिससे विभिन्न वर्गों के विद्यार्थियों का प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके।

श्रेणी	विवरण
कुल नमूना आकार	200 विद्यार्थी
कक्षा स्तर	कक्षा 6 से 10
लिंग वितरण	लड़के - 52%, लड़कियाँ - 48%
विद्यालय प्रकार	सरकारी एवं निजी विद्यालय
क्षेत्र	शहरी एवं अर्ध-शहरी क्षेत्र

3. डेटा संग्रहण के उपकरण

अध्ययन में प्राथमिक डेटा संग्रहण के लिए निम्नलिखित उपकरणों का उपयोग किया गया:

- **प्रश्नावली:** मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलापों में भागीदारी एवं शैक्षिक प्रदर्शन से संबंधित प्रश्न शामिल किए गए।
- **साक्षात्कार:** चयनित विद्यार्थियों एवं शिक्षकों से अर्ध-संरचित साक्षात्कार लिए गए।
- **शैक्षिक अभिलेख:** विद्यार्थियों के परीक्षा परिणाम एवं प्रदर्शन से संबंधित डेटा एकत्र किया गया।

उपकरण	उद्देश्य
प्रश्नावली	मानात्मक डेटा संग्रहण
साक्षात्कार	गहन गुणात्मक विश्लेषण
शैक्षिक अभिलेख	शैक्षिक उपलब्धि का मापन

4. चर का निर्धारण

इस अध्ययन में स्वतंत्र, आश्रित एवं मध्यस्थ चर निर्धारित किए गए, जिनके आधार पर विश्लेषण किया गया:

चर का प्रकार	चर का नाम	विवरण
स्वतंत्र चर	मानसिक स्वास्थ्य	तनाव स्तर, आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन
स्वतंत्र चर	सहगामी क्रियाकलाप	खेल, कला, सांस्कृतिक गतिविधियों में भागीदारी
आश्रित चर	शैक्षिक उपलब्धि	परीक्षा अंक, प्रदर्शन स्तर
मध्यस्थ चर	सामाजिक कौशल	टीमवर्क, संचार क्षमता

5. डेटा विश्लेषण तकनीक

संग्रहित डेटा का विश्लेषण सांख्यिकीय एवं विषय-वस्तु विश्लेषण दोनों के माध्यम से किया गया।

• मानात्मक विश्लेषण:

- औसत, मानक विचलन
- सहसंबंध विश्लेषण
- प्रतिगमन विश्लेषण

• गुणात्मक विश्लेषण:

- साक्षात्कार के उत्तरों का थीमैटिक विश्लेषण
- प्रमुख विषयों एवं पैटर्न की पहचान

6. विश्वसनीयता एवं वैधता

प्रश्नावली की विश्वसनीयता सुनिश्चित करने के लिए पायलट परीक्षण किया गया तथा क्रोनबाख अल्फा मान 0.78 प्राप्त हुआ, जो स्वीकार्य स्तर को दर्शाता है। वैधता के लिए विशेषज्ञों द्वारा सामग्री का परीक्षण कराया गया।

मानदंड	विवरण
विश्वसनीयता	Cronbach Alpha = 0.78
सामग्री वैधता	विशेषज्ञ समीक्षा द्वारा सुनिश्चित
डेटा सत्यापन	त्रिकोणीकरण

7. नैतिक पहलू

अध्ययन के दौरान प्रतिभागियों की गोपनीयता और सहमति का विशेष ध्यान रखा गया। सभी विद्यार्थियों से पूर्व सहमति प्राप्त की गई और उनके डेटा का उपयोग केवल शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए किया गया।

वैचारिक ढाँचा

यह अध्ययन समग्र शिक्षा के उस दृष्टिकोण पर आधारित है जिसमें विद्यार्थी को एक बहुआयामी इकाई के रूप में देखा जाता है, न कि केवल ज्ञान प्राप्त करने वाले साधन के रूप में। वैचारिक ढाँचा इस धारणा पर केंद्रित है कि मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि परस्पर जुड़े हुए घटक हैं, जो एक-दूसरे को प्रभावित करते हुए विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास को निर्धारित करते हैं।

1. समग्र शिक्षा का आधार

समग्र शिक्षा का सिद्धांत यह मानता है कि शिक्षा केवल बौद्धिक विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक विकास भी शामिल होता है। यह ढाँचा इस विचार को स्वीकार करता है कि एक संतुलित शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थी के मन, शरीर और व्यवहार के सभी पहलुओं को समान महत्व दिया जाना चाहिए। इस अध्ययन में समग्र शिक्षा को एक व्यापक छत्र के रूप में लिया गया है, जिसके अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि को समाहित किया गया है।

2. मानसिक स्वास्थ्य का आयाम

मानसिक स्वास्थ्य को इस ढाँचे में एक केंद्रीय घटक के रूप में प्रस्तुत किया गया है। इसमें भावनात्मक स्थिरता, आत्मविश्वास, तनाव प्रबंधन और सकारात्मक सोच जैसे तत्व शामिल हैं। यह माना गया है कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी बेहतर ढंग से सीख सकते हैं, निर्णय ले सकते हैं और चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य न केवल शैक्षिक उपलब्धि को सीधे प्रभावित करता है, बल्कि सहगामी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी को भी प्रोत्साहित करता है।

3. सहगामी क्रियाकलाप का आयाम

सहगामी क्रियाकलाप इस ढाँचे में एक सक्रिय और सहायक घटक के रूप में कार्य करते हैं। खेल, कला, संगीत, नाटक और अन्य सांस्कृतिक गतिविधियाँ विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास, सामाजिक कौशल और रचनात्मकता को बढ़ाती हैं। ये गतिविधियाँ मानसिक तनाव को कम करने, आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ावा देने और सकारात्मक सामाजिक संपर्क विकसित करने में सहायक होती हैं। अतः सहगामी क्रियाकलाप मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हुए अप्रत्यक्ष रूप से शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करते हैं।

4. शैक्षिक उपलब्धि का आयाम

शैक्षिक उपलब्धि को इस अध्ययन में केवल परीक्षा परिणामों तक सीमित न रखकर, ज्ञान, कौशल, व्यवहार और दृष्टिकोण के समेकित परिणाम के रूप में देखा गया है। यह माना गया है

कि जब विद्यार्थी मानसिक रूप से संतुलित और सामाजिक रूप से सक्रिय होते हैं, तब उनकी शैक्षिक उपलब्धि में सुधार होता है। इस प्रकार, शैक्षिक उपलब्धि इस ढाँचे का अंतिम परिणाम है, जो अन्य दोनों घटकों से प्रभावित होती है।

5. पारस्परिक संबंध

प्रस्तावित वैचारिक ढाँचा तीनों घटकों के बीच निम्नलिखित संबंधों को दर्शाता है:

- मानसिक स्वास्थ्य → शैक्षिक उपलब्धि (प्रत्यक्ष प्रभाव)
- सहगामी क्रियाकलाप → मानसिक स्वास्थ्य (सकारात्मक प्रभाव)
- सहगामी क्रियाकलाप → शैक्षिक उपलब्धि (अप्रत्यक्ष प्रभाव)
- मानसिक स्वास्थ्य → सहगामी क्रियाकलाप (द्विपक्षीय संबंध)

इन संबंधों से स्पष्ट होता है कि तीनों घटक एक-दूसरे को सुदृढ़ करते हुए एक चक्रीय प्रक्रिया का निर्माण करते हैं।

6. एकीकृत मॉडल का प्रस्ताव

इस अध्ययन का वैचारिक ढाँचा एक त्रिकोणीय मॉडल पर आधारित है, जिसमें तीनों घटक एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं:

घटक	भूमिका
मानसिक स्वास्थ्य	आधार
सहगामी क्रियाकलाप	सहायक माध्यम
शैक्षिक उपलब्धि	परिणाम

यह मॉडल दर्शाता है कि यदि विद्यालयी प्रणाली इन तीनों आयामों को संतुलित रूप से एकीकृत करती है, तो विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास संभव होता है।

7. सैद्धांतिक आधार

यह वैचारिक ढाँचा निम्नलिखित सिद्धांतों पर आधारित है:

- समग्र शिक्षा सिद्धांत
- सामाजिक-भावनात्मक अधिगम सिद्धांत
- मानवतावादी दृष्टिकोण

डेटा विश्लेषण एवं व्याख्या

इस अध्ययन में एकत्रित आंकड़ों का विश्लेषण इस उद्देश्य से किया गया कि मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंधों को स्पष्ट रूप से समझा जा सके। विश्लेषण में मात्रात्मक सांख्यिकीय तकनीकों के साथ-साथ गुणात्मक व्याख्या का भी उपयोग किया गया, जिससे परिणाम अधिक समग्र और विश्वसनीय बन सके।

1. वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण

सर्वप्रथम, विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलापों में भागीदारी तथा शैक्षिक उपलब्धि के औसत स्तर का विश्लेषण किया गया।

चर	औसत	मानक विचलन	व्याख्या
मानसिक स्वास्थ्य स्कोर	3.8	0.6	अधिकांश विद्यार्थी मध्यम से उच्च स्तर के मानसिक स्वास्थ्य में
सहगामी क्रियाकलाप भागीदारी	3.5	0.7	गतिविधियों में संतोषजनक भागीदारी
शैक्षिक उपलब्धि (प्रतिशत)	72%	8.5	औसत प्रदर्शन

व्याख्या:

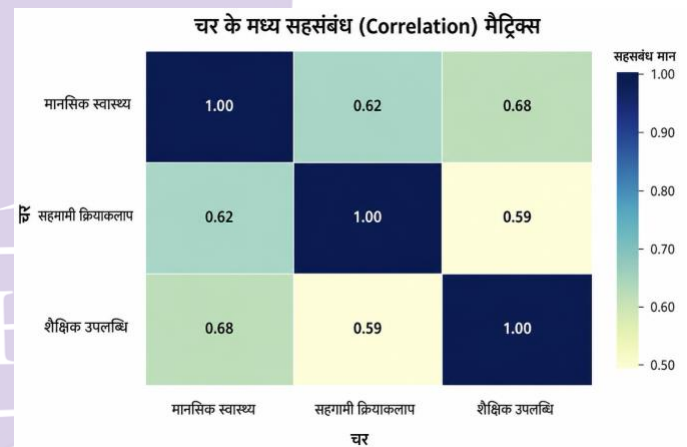
उपरोक्त तालिका से स्पष्ट होता है कि अधिकांश विद्यार्थियों

का मानसिक स्वास्थ्य संतुलित है और वे सहगामी गतिविधियों में भी उचित स्तर पर भाग लेते हैं। शैक्षिक उपलब्धि का औसत स्तर भी संतोषजनक पाया गया, जो इन दोनों कारकों से प्रभावित हो सकता है।

2. सहसंबंध विश्लेषण

तीनों प्रमुख चरों के बीच संबंधों को समझने के लिए सहसंबंध विश्लेषण किया गया।

चर	मानसिक स्वास्थ्य	सहगामी क्रियाकलाप	शैक्षिक उपलब्धि
मानसिक स्वास्थ्य	1.00	0.62	0.68
सहगामी क्रियाकलाप	0.62	1.00	0.59
शैक्षिक उपलब्धि	0.68	0.59	1.00



व्याख्या:

- मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षिक उपलब्धि के बीच **उच्च सकारात्मक सहसंबंध (0.68)** पाया गया, जिससे स्पष्ट होता है कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी बेहतर प्रदर्शन करते हैं।
- सहगामी क्रियाकलाप और मानसिक स्वास्थ्य के बीच **मध्यम से उच्च संबंध (0.62)** पाया गया, जो यह

दर्शाता है कि गतिविधियों में भागीदारी मानसिक संतुलन को मजबूत करती है।

- सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सकारात्मक संबंध (0.59) पाया गया, जो अप्रत्यक्ष प्रभाव को इंगित करता है।

3. प्रतिगमन विश्लेषण

यह जानने के लिए कि कौन-से कारक शैक्षिक उपलब्धि को अधिक प्रभावित करते हैं, बहु-प्रतिगमन विश्लेषण किया गया।

स्वतंत्र चर	बीटा मान (β)	t-मूल्य	महत्व स्तर (p-value)
मानसिक स्वास्थ्य	0.45	5.32	<0.01
सहगामी क्रियाकलाप	0.32	4.10	<0.05

व्याख्या:

- मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर सबसे अधिक प्रभाव ($\beta = 0.45$) पाया गया।
- सहगामी क्रियाकलापों का भी महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव ($\beta = 0.32$) देखा गया।
- दोनों ही चर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण पाए गए, जिससे यह सिद्ध होता है कि ये शैक्षिक उपलब्धि के प्रमुख निर्धारक हैं।

4. गुणात्मक विश्लेषण

साक्षात्कार के आधार पर निम्नलिखित प्रमुख विषय सामने आए:

विषय	प्रमुख निष्कर्ष
तनाव और परीक्षा दबाव	अधिक तनाव वाले विद्यार्थियों का प्रदर्शन अपेक्षाकृत कम
गतिविधियों का प्रभाव	खेल और कला में भागीदारी से आत्मविश्वास में वृद्धि

शिक्षक समर्थन	सकारात्मक शिक्षक व्यवहार से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार
सहपाठी सहयोग	समूह गतिविधियों से सामाजिक कौशल का विकास

व्याख्या:

गुणात्मक डेटा यह दर्शाता है कि केवल शैक्षणिक वातावरण ही नहीं, बल्कि सामाजिक और भावनात्मक समर्थन भी विद्यार्थियों के प्रदर्शन को प्रभावित करता है। जिन विद्यार्थियों को सहगामी गतिविधियों और शिक्षक समर्थन का लाभ मिला, उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर और प्रदर्शन उच्च पाया गया।

5. समेकित व्याख्या

सभी विश्लेषणों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि:

- मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि के बीच एक सकारात्मक और परस्पर निर्भर संबंध है।
- सहगामी क्रियाकलाप मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं, जो आगे चलकर शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाता है।
- एक संतुलित शैक्षिक वातावरण, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य और गतिविधियों को महत्व दिया जाता है, वहाँ विद्यार्थियों का समग्र विकास अधिक प्रभावी होता है।

मुख्य निष्कर्ष

इस अध्ययन के विश्लेषण के आधार पर निम्नलिखित प्रमुख निष्कर्ष सामने आए हैं, जो समग्र शिक्षा ढाँचे में मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप एवं शैक्षिक उपलब्धि के बीच संबंधों को स्पष्ट करते हैं:

1. मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक उपलब्धि पर महत्वपूर्ण प्रभाव: अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि जिन विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य संतुलित और सकारात्मक है, उनकी एकाग्रता, सीखने की क्षमता और परीक्षा प्रदर्शन बेहतर होता है। तनाव, चिंता और

- भावनात्मक अस्थिरता शैक्षिक उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।
2. **सहगामी क्रियाकलाप मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं:** खेल, कला, संगीत और सांस्कृतिक गतिविधियों में नियमित भागीदारी करने वाले विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, सामाजिक कौशल और भावनात्मक संतुलन अधिक पाया गया। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि सहगामी क्रियाकलाप मानसिक स्वास्थ्य के विकास में सहायक हैं।
 3. **सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि के बीच सकारात्मक संबंध:** अध्ययन में यह पाया गया कि सहगामी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी करने वाले विद्यार्थियों का शैक्षिक प्रदर्शन अपेक्षाकृत बेहतर होता है। यह संबंध प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों रूपों में दिखाई देता है।
 4. **त्रिकोणीय (Triadic) संबंध की पुष्टि:** मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि के बीच एक परस्पर निर्भर और सकारात्मक संबंध पाया गया। तीनों घटक एक-दूसरे को प्रभावित करते हुए एक समेकित प्रणाली का निर्माण करते हैं।
 5. **शिक्षक एवं विद्यालयी वातावरण की भूमिका:** सकारात्मक विद्यालयी वातावरण, सहयोगी शिक्षक और सहपाठी समर्थन विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सहभागिता स्तर को बढ़ाते हैं, जिससे शैक्षिक उपलब्धि में सुधार होता है।
 6. **अधिक दबाव और प्रतिस्पर्धा के नकारात्मक प्रभाव:** अत्यधिक परीक्षा-दबाव और प्रतिस्पर्धा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में गिरावट आ सकती है। यह दर्शाता है कि संतुलित शैक्षिक दृष्टिकोण आवश्यक है।
 7. **समग्र शिक्षा की आवश्यकता:** अध्ययन यह संकेत करता है कि केवल पाठ्यक्रम आधारित शिक्षा पर्याप्त नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य और सहगामी क्रियाकलापों को शिक्षा के मुख्य ढाँचे में शामिल करना आवश्यक है, ताकि विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास सुनिश्चित हो सके।

8. **एकीकृत मॉडल की प्रभावशीलता:** प्रस्तावित एकीकृत मॉडल, जो मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि को एक साथ जोड़ता है, शिक्षा को अधिक प्रभावी और विद्यार्थी-केंद्रित बनाने में सहायक सिद्ध होता है।

निष्कर्ष

इस शोध से यह स्पष्ट रूप से सामने आता है कि समग्र शिक्षा ढाँचा विद्यार्थियों के विकास के लिए एक प्रभावी और आवश्यक दृष्टिकोण है, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य, सहगामी क्रियाकलाप और शैक्षिक उपलब्धि को एकीकृत रूप में समझा जाता है। पारंपरिक शिक्षा प्रणाली, जो केवल परीक्षा-आधारित परिणामों पर केंद्रित रही है, वर्तमान समय की जटिल शैक्षिक आवश्यकताओं को पूर्ण रूप से संतुष्ट नहीं कर सकती। इस अध्ययन ने यह स्थापित किया है कि विद्यार्थियों की शैक्षिक सफलता केवल उनके बौद्धिक स्तर पर निर्भर नहीं करती, बल्कि उनके भावनात्मक संतुलन, सामाजिक सहभागिता और आत्मविश्वास पर भी समान रूप से आधारित होती है।

अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि मानसिक रूप से स्वस्थ विद्यार्थी अधिक एकाग्र, सक्रिय और सीखने के प्रति सकारात्मक होते हैं, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में सुधार होता है। साथ ही, सहगामी क्रियाकलाप विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास, सामाजिक कौशल और तनाव प्रबंधन को सुदृढ़ करते हैं, जो अप्रत्यक्ष रूप से उनकी शैक्षिक प्रगति को प्रभावित करते हैं। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य और सहगामी क्रियाकलाप शैक्षिक उपलब्धि के सहायक तत्व मात्र नहीं हैं, बल्कि उसके मूल निर्धारक घटक हैं।

प्रस्तावित एकीकृत मॉडल यह संकेत करता है कि जब विद्यालयी वातावरण इन तीनों आयामों को संतुलित रूप से समाहित करता है, तब विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास संभव होता है। यह मॉडल शिक्षा को अधिक समावेशी, संवेदनशील और विद्यार्थी-केंद्रित बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

अतः यह आवश्यक है कि शिक्षा नीति-निर्माता, शिक्षक और विद्यालय प्रबंधन ऐसे वातावरण का निर्माण करें जहाँ मानसिक

स्वास्थ्य को प्राथमिकता दी जाए, सहगामी क्रियाकलापों को प्रोत्साहित किया जाए और शैक्षिक उपलब्धि को एक व्यापक दृष्टिकोण से मापा जाए। इसके लिए जीवन-कौशल आधारित शिक्षा, परामर्श सेवाओं का सुदृढीकरण, और गतिविधि-आधारित अधिगम को बढ़ावा देना आवश्यक है।

अंततः, यह कहा जा सकता है कि समग्र शिक्षा ही वह माध्यम है जो विद्यार्थियों को केवल ज्ञानवान ही नहीं, बल्कि संतुलित, संवेदनशील और सक्षम नागरिक बनाने में सहायक हो सकती है। यह दृष्टिकोण शिक्षा की गुणवत्ता को दीर्घकालिक रूप से सुदृढ करने के साथ-साथ समाज के समग्र विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है।

संदर्भ सूची

- डरलैक, जे. ए., वीसबर्ग, आर. पी., डिम्निकी, ए. बी., टेलर, आर. डी., एवं शेलिंगर, के. बी. (2011). *विद्यालय-आधारित सामाजिक एवं भावनात्मक अधिगम कार्यक्रमों के प्रभाव का मेटा-विश्लेषण*. चाइल्ड डेवलपमेंट, 82(1), 405-432।
- एक्लेस, जे. एस., एवं बार्बर, बी. एल. (1999). *विद्यार्थी परिषद, स्वयंसेवा, खेल या बैंड: कौन-सी सहगामी गतिविधियाँ अधिक प्रभावी हैं?* जर्नल ऑफ एडोलसेंट रिसर्च, 14(1), 10-43।

- फ्रेड्रिक्स, जे. ए., एवं एक्लेस, जे. एस. (2006). *सहगामी गतिविधियों में भागीदारी और किशोर समायोजन: अवधि, संख्या और विविधता का प्रभाव*. एप्लाइड डेवलपमेंटल साइंस, 10(3), 132-146।
- फ्रेड्रिक्स, जे. ए. (2010). *सहगामी गतिविधियों में भागीदारी और शैक्षिक परिणाम*. जर्नल ऑफ यूथ एंड एडोलसेंस, 39(9), 1021-1033।
- कार्बोनारो, डब्ल्यू., एवं मालोनी, ई. (2019). *सहगामी गतिविधियों और विद्यार्थियों के परिणाम*. सोशियस, 5।
- ब्लोमफील्ड, सी. जे., एवं बार्बर, बी. एल. (2010). *ऑस्ट्रेलियाई किशोरों की सहगामी गतिविधियों में भागीदारी और सकारात्मक विकास*. ऑस्ट्रेलियन जर्नल ऑफ एजुकेशनल एंड डेवलपमेंटल साइकोलॉजी, 10, 108-122।
- यूनिसेफ. (2021). *विश्व के बच्चों की स्थिति 2021: बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण और संवर्धन*. यूनिसेफ।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन. (वर्ष निर्दिष्ट नहीं). *स्वास्थ्य प्रोत्साहन करने वाले विद्यालय*. विश्व स्वास्थ्य संगठन।
- यूनेस्को. (2022). *हमारे साझा भविष्य की पुनर्कल्पना: शिक्षा के लिए एक नया सामाजिक अनुबंध*. यूनेस्को।
- यूनेस्को. (2021). *विद्यालय स्वास्थ्य और पोषण*. यूनेस्को।
- राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी). (2021). *विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना*. नई दिल्ली: एनसीईआरटी।
- भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय. (2020). *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. नई दिल्ली: भारत सरकार।

