



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## “मानसिक स्वास्थ्य एवं आत्म-प्रभावकारिता अध्ययन हेतु शाधे I उपकरण का निर्माण एवं विकास”

(Design and Development of research tools for the study of mental health and self – Efficacy)

शाधे I पत्र पस्तुतकर्त्री

सुमन कँवर राठौड़

छात्रा-श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत

विश्वविद्यालय, नई दिल्ली (केन्द्रीय विश्वविद्यालय)

सारांश I- वैश्विक कोराने I महामारी से व्यथित, संवर्धन व निर्वहण में सहजता व सौम्यता के लिए एक अनेक आवश्यक अनिवार्य एवं अपरिहार्य तत्वों की आवश्यकता होती है। ये तत्व जितने स्पष्ट, स्वस्थ एवं सन्तुलित होते हैं जीवन उतना ही दिव्य एवं भव्य होता है। यही उसके जीवन की चाह भी हाते I है जिसके लिए वह प्रयत्न करता रहता है। प्रसन्नता और आनन्द का अनुभव जीवन का शुल्क पक्ष कहा जा सकता है इसके विपरीत जीवन में दुःख, अषाति जीवन का कृष्ण पक्ष कहा जा सकता है। जीवन में सुख एवं दुःख का अनुभव चलता रहता है उनमें महत्वपूर्ण कारण है मानसिक स्वास्थ्य। मानसिक स्वास्थ्य जहाँ व्यक्ति का विकास की आरे प्रेरित करता है। ताे वही दूसरी आरे पतन का कारण भी बनता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य काे सन्तुलित रखने के लिए यागे साधना साधा जीवन एवं सकारात्मक सोच का होना अनिवार्य होता है।

मानसिक स्वास्थ्य का उपयुक्त होने के साथ-साथ ही मनुष्य में स्वयं की बहुत सी क्षमताएँ यागे यताएँ एवं कौशल ऐसे विद्यमान होते हैं जिनका पग्र गे करके अपनी जीवन शलै I काे उपयुक्त बना सकता है क्षमता में जैसे आत्म-विश्वास, आत्म-सम्प्रत्य, शारीरिक क्षमता मानसिक क्षमता एवं आत्म-प्रभावकारिता आदि। इन क्षमताओं का प्रयोग करके अपने जीवन में निधारित लक्ष्यों एवं उद्देश्यों को प्राप्त करने में सफल रहता है उन

क्षमताओं में एक महत्वपूर्ण क्षमता है आत्म- प्रभावकारिता किसी व्यक्ति के किसी कार्य पूरा करने काे या लक्ष्य को प्राप्त करने की क्षमता में विश्वास काे दर्शाता है। इस शाधे I पत्र में शाधे I उपकरणों के निर्माण एवं शाधे I उपकरणों के प्रकार तथा निर्माण में प्रयुक्त नैतिकता का विवरण प्रस्तुत करता है।

**Keywords:-** मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-प्रभावकारिता एवं शाधे I-उपकरण प्रस्तावना:-

एक व्यक्ति का स्वास्थ्य उसके वातावरण से प्रत्यक्ष रूप से सम्बन्धित होता है। व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पारिवारिक वातावरण सामाजिक सम्बन्धों की प्रकृति सामाजिक अन्तः क्रियाओं प्रतिस्पर्धा आदि का गहरा प्रभाव पड़ता है। स्वास्थ्य शब्द मात्र शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित नहीं है। पिछले कुछ दशक से स्वास्थ्य से सम्बन्धित मनावे त्ति में बदलाव आया है एवं शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य के बारे में भी जागरूकता में वृद्धि हुई है। विश्वस्वास्थ्य संगठन के द्वारा दी गयी परिभाषा में सिर्फ रागे I के उपचार काे ही महत्व न देकर वरन् स्वास्थ्य के प्रोत्साहन एवं रोकथाम को भी स्वास्थ्य का अभिन्न अंग माना है।

मानसिक स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति की वह यागे यता है, जिसके द्वारा वह व्यक्तिगत व सामाजिक सन्तुलन स्थापित करता है अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ बालक अपने कार्य में विद्यालय में, परिवार में सहयोगियों तथा समुदाय के साथ ठीक प्रकार से रहे। इसका अभिप्राय प्रत्येक व्यक्ति के उस तरीके से है, जिसके द्वारा वह अपनी इच्छाओं महत्वकांक्षाओं, विचारों

भावनाओं और अन्तरात्मा का समन्वय करता है, जिससे वह जीवन की उन माँगों, का पूरा कर सके, जिसका उसे सामना करना है।

कुप्पूस्वामी के शब्दों में, "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्त्वकांक्षाओं, एवं आदर्शों में सन्तुलन बनाए रखने की योग्यता है। इसका अर्थ जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने तथा उनको स्वीकार करने की योग्यता है।"

लैडेल के अनुसार "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है वास्तविकता के धरातल पर वातावरण से पर्याप्त समायाजे न करने की योग्यता।"

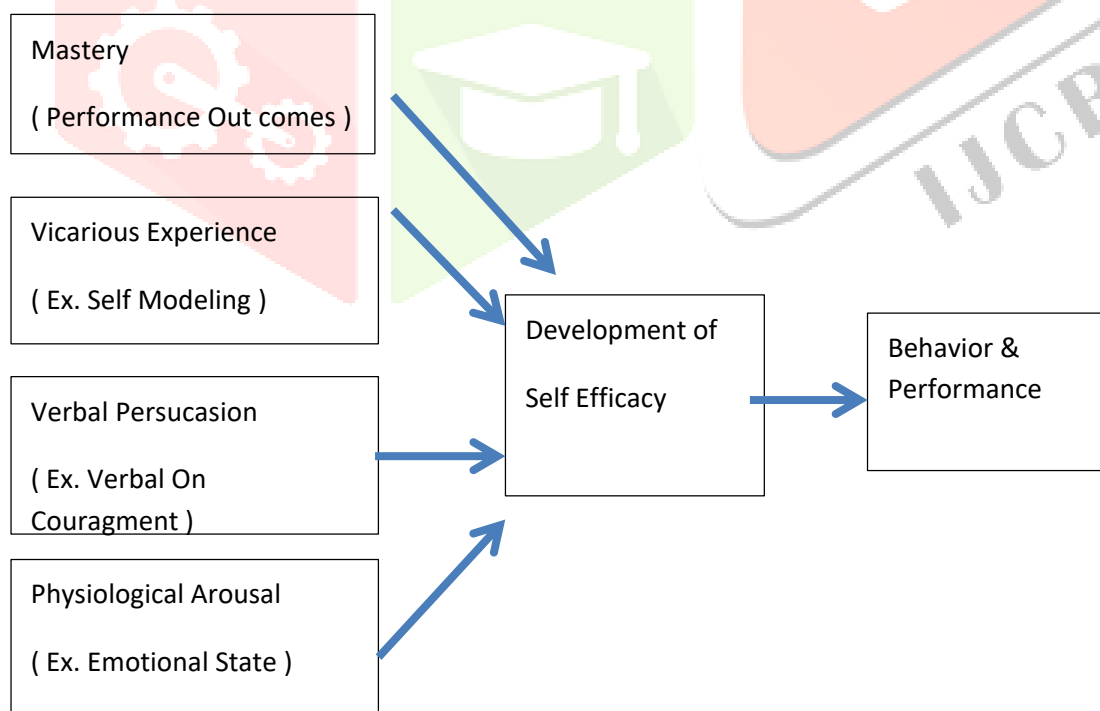
अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य विपरित परिस्थितियों, विपत्ति काल तनाव, व दबाव के अवसरों, सफलताओं/विफलताओं के अवसरों पर व्यक्ति को सकारात्मक रखकर उत्पादकता की ओर अग्रसर करता है। आत्म-प्रभावकारिता (**Self Efficacy**)

मानव: सदैव क्रियाशील, जिज्ञासुप्रवृत्ति एवं आकांक्षा से युक्त रहा है। स्वयं की क्षमता, योग्यता एवं विश्वास के अनुसार अपने लक्ष्यों का निर्धारण करता है उन लक्ष्यों का प्राप्त करने के लिए उचित योजना, रणनीतियों का निर्धारण करता है तथा स्वयं की क्षमताओं विश्वास एवं योग्यता के ऊपर दृढ़ विकास करता है कि इस कार्य का पूरा करने की मुझमें क्षमता है यह क्षमता ही आत्म-प्रभावकारिता क्षमता है।

आत्म-प्रभावकारिता किसी कार्य को पूरा करने या लक्ष्य प्राप्त करने की उनकी क्षमता में किसी व्यक्ति के आत्म-विश्वास को सन्दर्भित करता है। यह अवधारणा मलू रूप से अल्बर्ट बन्दूरा द्वारा विकसित की गयी थी आज मनोवैज्ञानिकों को तर्क है कि आत्म-प्रभावकारिता की भावना हमें प्रभावित कर सकती है। अल्बर्ट बन्दूरा के अनुसार (1986) "आत्म-प्रभावकारिता पिछले अनुभव, अवलाके न, दृढ़ संकल्प और भावना का उत्पाद है।

The belief one's capabilities to organize and execute the courses of action required to manage positive situations"

### Sources of Self –Efficacy



आत्म-प्रभावकारिता का एक मजबूत भावना मानव उपलब्धि और कल्याण का बढ़ावा देती है। उच्च आत्म प्रभावकारिता वाला व्यक्ति चुनौतियों का उन चीजों के रूप में देखता है जिन्हें टालने की धमकियों के बजाय महारत हासिल करनी चाहिए। अनुसंधान (**Research**)

अनुसंधान एक ऐसी व्यवस्थित विधि है जिसके द्वारा नवीन तथ्यों की खोज अथवा प्राचीन तथ्यों की पुष्टि की जाती है। तथा उनके उन अनुक्रमों, पारस्परिक सम्बन्धों कारणात्मक व्याख्याओं तथा प्राकृतिक नियमों का अध्ययन करती हैं जो कि प्राप्त तथ्यों को निधारित करते हैं। अतः अनुसंधान एक बौद्धिक प्रक्रिया है जिसमें किसी प्रत्यय का क्रमबद्ध अध्ययन किया जाता है, जो वैज्ञानिक उपकरणों द्वारा सुनियोजित याजे ना के अनुसार किया जाता है। जिससे प्रत्यय से सम्बन्धित परिवर्तियों के पारस्परिक सम्बन्धों का स्पष्टीकरण होता है।

## शाधे I उपकरण (Research Tools)

प्रत्येक अनुसंधान कार्य हेतु प्रदत्तों का संकलन करने के लिए कुछ साधनों की आवश्यकता होती है। इन्हीं साधनों का उपकरण कहा जाता है। अनुसंधान की सफलता के लिए उपकरणों के चयन का बहुत अधिक महत्त्व है।

उपकरण का बढई के सन्दकू के आजै रों की भांति विषिष्ट उद्देश्यों की पूर्ति हते, विषिष्ट परिस्थितियों में उपर्युक्त होना बताया है।”

—डॉ, जे, डब्ल्यू बसे ट (1963) अपने शाधे I

कार्य का वैज्ञानिक एवं प्रमाणिक रूप देने के लिए अत्यन्त आवश्यक है कि प्रदत्तों का संकलन इस प्रकार किया जाये कि वे पर्याप्त विश्वसनीय व वैध हों। उपकरणों का महत्त्व एवं आवश्यकता

किसी भी अनुसंधान कार्य का उपकरणों के अभाव में सम्पन्न नहीं किया जा सकता है। अनुसन्धान विधि, समस्या, उद्देश्यों को दृष्टिगत रखते हुए प्रत्येक अनुसन्धान कार्य में विभिन्न प्रकार के उपकरणों का प्रयोग किया जाता है। बॉक्स महादे य लिखते हैं कि:— “यदि उपकरणों का प्रयोग इच्छित एवं आवश्यक स्थानों पर सतर्कता पूर्वक किया गया है तो अच्छे शाधे I की सम्भावना रहती है। तथ्य पूर्व सामग्री या दत्त जा अबतक अज्ञात या अछूते रहें हैं। किसी भी अनुसन्धान कार्य में प्रयुक्त किये जाने वाले शैक्षिक अनुसन्धान के उपकरणों का निर्माण की दृष्टि से द्वा भागों में विभाजित किया जाता है

(1) मानकीकृत उपकरण

(2) अमानकीकृत उपकरण

(1) मानकीकृत उपकरण:— गुड के अनुसार “एक मानकीकृत परीक्षण वह परीक्षण है जिसमें विषय-वस्तु का चयन अनुभव के आधार पर किया गया हो, जिसके मानक ज्ञात हो, जिसके प्रशासन एवं फलाकन की समस्त विधियाँ विकसित की गई हैं।”

(2) अमानकीकृत उपकरण:— स्वनिर्मित उपकरण से तात्पर्य उस उपकरण से है जिसका विधिवत निर्माण शाधे I अर्थी अपनी समस्या हते करता है। इस प्रकार के उपकरणों का निर्माण शाधे I अर्थी समस्या अनुसार स्वयं करता है एवं उसकी विश्वसनीयता एवं वैधता ज्ञात कर उसे मानकीकृत करने का प्रयास करता है। शाधे I में प्रयुक्त उपकरण

(1) विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य मापन हेतु, स्वनिर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी का निर्माण किया गया है।

(2) विद्यार्थियों की आत्म-प्रभावकारिता क्षमता मापन हेतु, आत्म-विश्वास, शैक्षिक उपलाब्धि, सामाजिकता, भावनात्मकता इन चार आयामों को आधार बनाकर “आत्म-प्रभावकारिता मापनी का निर्माण किया गया है। उपकरण चयन के सिद्धान्त :-

- 1- संकलित हाने वाले अंको की प्रकृति को ध्यान में रखना चाहिए।
- 2- अनुसंधानकर्ता को इस बात का ध्यान भी रखना होता है कि कौन-कौन से उपकरण वंचित सूचनाओं के संकलन में वैध एवं विश्वसनीय होंगे।
- 3- उपकरण चयन से पूर्व सम्बन्धित साहित्य सर्वेक्षण एवं विश्लेषण लोगों से विचार-विमर्श कर लेना उपयुक्त रहता है।

शाधे । उपकरणों की विशेषताएँ

- 1- वैधता (टंसपकपजल) – परीक्षण की यह विशेषता बताती है कि कोई दिया गया परीक्षण मापन के उद्देश्य का किस सीमा पूर्ण करता है।
- 2- विश्वसनीयता (Reliability)
- 3- विभेदकता (Discrimination)
- 4- वस्तुनिष्ठता(Objectivity)
- 5- प्रमापीकरण (standardization)

निष्कर्ष – अतः शाधे गार्थी द्वारा शाधे कार्या में शोध उपकरणों का प्रयोग सावधानीपूर्वक करना चाहिए। जिससे शाधे कार्या को वैज्ञानिकता, विश्वसनीय, व्यापकता एवं वैधता का संवर्द्धन हो सके। उपरोक्त विवेचना से स्पष्ट है कि निर्धारित लक्ष्यों तक पहुँचने उपर्युक्त उपकरणों का चयन अनुसंधान प्रक्रिया का महत्वपूर्ण सोपान है। यदि असावधानी वष उपयुक्त उपकरण के चयन में चकू हो जाये ताे वाच्छित दत्त प्राप्त करने में कठिनाई होगी यह भी सम्भव है कि अनुसंधानकर्ता द्वारा उन लक्ष्यों को प्राप्त नहीं किया जा सके, जिनके लिए वह कृत निश्चित है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

- 1- अल्तेडर ए. एस. एजूकेषन इन एन्वियेन्ट इण्डिया।
- 2- पाण्डेय .डे.पी. (2005). नवीन शिक्षा मनोविज्ञान, वाराणसी. विश्वविद्यालय प्रकाशन।
- 3- त्यागी, नीता (2013–14). नवीन शिक्षा मनोविज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा पृ.178 4. शर्मा, अंजना (2012). शिक्षा मनोविज्ञान, माधव पब्लिकेशन, आगरा पृ. 204 5. ठवउकनतं (1977), Self-efficacy: ज्वूतक । न्दपलिपदह जेमवतल वीठींगपवनतंस बीदहम चेलबीवसवहपबंस त्मअपमू 84ए 191.243ए
- 6- Bomdura(1986); social Foundections of Thought and Action: A social cognitiveTheory Englewood Cliffs NJ prentice-Hall.
- 7- डॉ सिंह, गया एवं डॉ राय अनिल कुमार “शैक्षिक अनुसंधान की विधियों” (2013) आर. लाल. बुक डिपो.
- 8- डॉ. रायजादा बी.एस. एवं डॉ. वर्मा वन्दना” शिक्षा में अनुसंधानं क आवश्यक तत्व (2013) राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर
- 9- डॉ. भटनागर ए.वी. एवं डॉ भटनागर अनुराग “शैक्षिक अनुसंधान की कार्यप्रणाली (2013) आर. लाल. बुक डिपो।
- 10- डॉ. दाधीय, विजयकुमार “मानसिक स्वास्थ्य एवं यागे “ (1,जुलाई 2021) अवसनउम 4/ISSE4/ISSN:2581-6306 <https://www.gkhub.in/mamsik-svasthanay/>