



माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषणात्मक अध्ययन

शोध निर्देशक
डॉ. संजय जोशी

शोधार्थी
मधुमती

भगवंत विश्वविद्यालय, अजमेर।

सार

मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति का एक महत्वपूर्ण पहलू माना जाता है। यह एक मानसिक स्थिति है जिसकी विशेषता मानसिक शांति, सामंजस्य और समायोजन है। यह एक बुनियादी कारक है जो शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ सामाजिक प्रभावशीलता में सुधार में योगदान देता है। यह व्यक्ति के मानसिक पहलू की एक सामान्य स्थिति है। यह व्यक्ति के दैनिक जीवन की एक सकारात्मक और सक्रिय गुणवत्ता है। शोध का मुख्य उद्देश्य माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन एवं माध्यमिक शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का उनके स्वतंत्र चर (लिंग भेद) के संदर्भ में अध्ययन करना रहा। अनुसंधान कार्य में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया। निष्कर्षतः माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों में कुल मानसिक स्वास्थ्य का मान औसत से अधिक पाया गया। माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर शिक्षक लिंगभेद का सार्थक प्रभाव नहीं होता है।

की शब्द:- मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षक, लिंग भेद।

1.1 प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति का एक महत्वपूर्ण पहलू माना जाता है। यह एक मानसिक स्थिति है जिसकी विशेषता मानसिक शांति, सामंजस्य और समायोजन है। यह एक बुनियादी कारक है जो शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ सामाजिक प्रभावशीलता में सुधार में योगदान देता है। यह व्यक्ति के मानसिक पहलू की एक सामान्य स्थिति है। यह व्यक्ति के दैनिक जीवन की एक सकारात्मक और सक्रिय गुणवत्ता है। जीवन की यह गुणवत्ता उस व्यक्ति के व्यवहार में प्रकट हो सकती है जिसका शरीर और मन एक ही दिशा में एक साथ काम कर रहे हैं। उसके विचार, भावनाएँ और कार्य एक ही लक्ष्य की ओर सामंजस्यपूर्ण ढंग से कार्य करते हैं। इसका अर्थ है अपने दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं और आदर्शों को संतुलित करने की क्षमता और साथ ही जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उन्हें स्वीकार करने की क्षमता। यह काम करने की ऐसी आदतों और लोगों और चीजों के प्रति दृष्टिकोण को दर्शाता है जो व्यक्ति को अधिकतम संतुष्टि और खुशी प्रदान करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य समायोजन की एक प्रक्रिया है जिसमें समझौता और अनुकूलन, विकास और निरंतरता शामिल है। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्ति की वह क्षमता के रूप में परिभाषित किया है जो व्यक्तिगत और सामाजिक

समायोजन करने में मदद करती है। आम तौर पर मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को अपनी कमजोरियों और मजबूत पक्षों की समझ होती है। वह अपने व्यवहार का निष्पक्ष मूल्यांकन कर सकता है, और अपनी कमियों और कमजोरियों को भी स्वीकार कर सकता है। वह न केवल प्यार दे सकता है और स्वीकार कर सकता है, बल्कि ऐसी दोस्ती भी स्थापित कर सकता है जो संतोषजनक और स्थायी हो और इससे उसे अपनेपन का एहसास हो। उसने जीवन का एक ऐसा दर्शन विकसित किया है जो उसकी दैनिक गतिविधियों को अर्थ और उद्देश्य देता है। यह दर्शन इस दुनिया से संबंधित है और दुनिया से अलग होने या भागने की प्रवृत्ति को हतोत्साहित करता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में निराशा और हताशा को सहन करने की क्षमता विकसित कर सकता है। वह व्यवहार में भावनात्मक परिपक्वता दिखा सकता है। इसका मतलब है कि वह आक्रामकता, भय, ईर्ष्या, प्रेम जैसी भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम है और उन्हें सामाजिक रूप से वांछनीय तरीके से व्यक्त करता है। उसकी कई तरह की रुचियाँ होती हैं और वह आम तौर पर काम, आराम और मनोरंजन का एक संतुलित जीवन जीता है। मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में विभिन्न मनोवैज्ञानिकों द्वारा कई परिभाषाएँ दी गई हैं। उनमें से कुछ का उल्लेख नीचे किया गया है---

रोजर्स (1957) के अनुसार 'मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य स्वयं और अपने पर्यावरण के साथ संतोषजनक संबंध के साथ-साथ दोनों के बीच संतोषजनक संबंध स्थापित करने के लिए समस्या समाधान तकनीकों का होना है।' बर्नार्ड (1961) के शब्दों में, "मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्तियों के स्वयं और दुनिया के साथ अधिकतम प्रभावशीलता, प्रसन्नता और सामाजिक रूप से विचारशील व्यवहार और जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उन्हें स्वीकार करने की क्षमता के साथ समायोजन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य की उच्चतम डिग्री को इस प्रकार वर्णित किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति को अपनी क्षमताओं के अनुसार अधिकतम सफलता प्राप्त करने की अनुमति देता है, जिसमें स्वयं और सामाजिक व्यवस्था के लिए अधिकतम संतुष्टि और न्यूनतम घर्षण और तनाव होता है। जे. ए. हैडफील्ड (1950) ने परिभाषित किया है, "मानसिक स्वास्थ्य पूरे व्यक्तित्व का पूर्ण और सामंजस्यपूर्ण कामकाज है।" विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।" इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को मानसिक तैयारी और तत्परता की प्रकृति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसके साथ एक व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में आचरण करता है। यह व्यक्ति को बदलती परिस्थितियों के साथ प्रभावी ढंग से समायोजित करने में सक्षम बनाता है।

डब्ल्यूएचओ ने मानसिक स्वास्थ्य को संपूर्ण व्यक्तित्व के संतुलित विकास के रूप में माना है जो व्यक्ति को समाज के साथ रचनात्मक और सामंजस्यपूर्ण रूप से बातचीत करने में सक्षम बनाता है। इस संबंध में, शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य उसके व्यक्तित्व के प्रकार और गुणवत्ता को दर्शाता है जिसके आधार पर वह विद्यार्थियों को उनके अद्वितीय व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास को साकार करने में सहायता करने की सेवा में लगा हुआ है। शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य उनके कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को ठीक से निभाने का तरीका दिखाता है जिसके माध्यम से वे अपने काम में सर्वश्रेष्ठ हो सकते हैं।

1.2 शोध की आवश्यकता

शिक्षक शैक्षिक लक्ष्य की प्राप्ति में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे किसी भी स्तर पर शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के लिए मुख्य साधन हैं। लेकिन अब, शिक्षकों पर अक्सर यह आरोप लगाया जाता है कि वे सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन नहीं करते हैं। वे अपना कर्तव्य और जिम्मेदारी ठीक से निभाने में रुचि नहीं रखते हैं। इस तरह के कारणों से भारतीय शिक्षक और शिक्षा की प्राचीन प्रतिष्ठा दिन-प्रतिदिन खराब होती जा रही है। शिक्षक के प्रति इस प्रकार का रवैया छात्रों में अनुशासनहीनता और अशांति जैसी समस्याओं को जन्म देता है, जो कभी-कभी छात्रों और शिक्षकों के बीच गलतफहमी

पैदा करता है। जब तक शिक्षक अपने कर्तव्य का पालन नहीं करेंगे, तब तक शिक्षा के स्तर में सुधार नहीं हो सकता। अपने कर्तव्यों का सही ढंग से पालन करने के लिए शिक्षकों का मानसिक रूप से स्वस्थ और अपने काम से संतुष्ट होना बहुत जरूरी है। आज शिक्षकों के कर्तव्य और जिम्मेदारियां कई गुना बढ़ गई हैं। अब उनका कर्तव्य केवल कक्षा तक ही सीमित नहीं है। उन्हें वर्तमान परिस्थितियों के आधार पर नई और बदलती मांगों के अनुसार खुद को समायोजित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी। इसलिए, उन्हें अपने जिम्मेदार काम में सफल होने के लिए अधिक धैर्य और प्रभावशीलता रखनी चाहिए। एक शिक्षक अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और नौकरी की संतुष्टि के बिना सफल नहीं हो सकता। एक अच्छा मानसिक स्वास्थ्य हमेशा एक व्यक्ति को जीवन की किसी भी स्थिति में समायोजित करने के लिए एक संतुलित व्यक्तित्व रखने में मदद करता है। यह समायोजन क्षमता उन्हें अपने काम में संतुष्ट होने में भी मदद करती है। विशेष रूप से, प्राथमिक शिक्षा शिक्षा का पहला और सबसे महत्वपूर्ण चरण है। प्राथमिक विद्यालय के शिक्षक बच्चों की शिक्षा की नींव रखते हैं। बच्चों का भविष्य और उच्च चरणों की शिक्षा की गुणवत्ता शिक्षा के इस चरण पर निर्भर करती है। यदि ऊपरी चरण मजबूत होने चाहिए तो नींव भी मजबूत होनी चाहिए।

वर्तमान अध्ययन से शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अनुभवजन्य साक्ष्य मिलने की उम्मीद है। यह भी उम्मीद है कि वर्तमान अध्ययन के परिणाम भर्ती नीति तैयार करने में मदद करेंगे। इससे शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझने में भी मदद मिलेगी। इसके अलावा, इससे माध्यमिक शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार करने में भी मदद मिलेगी।

1.3 समस्या कथन

“माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषणात्मक अध्ययन”

1.4 शोध के उद्देश्य

शोधपत्र के लिए निम्नलिखित उद्देश्यों का निर्धारण किया गया है।

1. माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का उनके स्वतंत्र चर (लिंग भेद) के संदर्भ में अध्ययन करना।

1.5 शोध की परिकल्पनाएँ

शोधार्थी ने प्रस्तावित शोध में माध्यमिक शिक्षकों के व्यक्तित्व एवं आकांक्षा स्तर का उनकी कार्य सन्तुष्टि से सम्बन्ध का अध्ययन को ज्ञात करने के लिए निम्न परिकल्पनाएँ बनाई गई हैं।

1ण् माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य औसत स्तर की है।

2ण् माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का लिंग भेद (महिला अध्यापिकाओं एवं पुरुष अध्यापक) के संदर्भ में सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

1.6 शोध में प्रयुक्त शब्दावली

1. मानसिक स्वास्थ्य-मानसिक स्वास्थ्य से सम्पन्न प्राणी जीवन की कठिनाइयों, परेशानियों, तनाव आदि का सामना करने में समर्थ होता है।

हेडफील्ड के अनुसार-"संपूर्ण व्यक्तित्व की पूरी एवं संतुलित क्रियाशीलता को मानसिक स्वास्थ्य कहते हैं।"

मानसिक स्वास्थ्य के लिये तीन बातें आवश्यक हैं-

- 1- हमारी जन्मजात तथा अर्जित अभिक्षमताओं को पूर्ण अभिव्यक्ति का अवसर मिलें।
- 2- क्षमता व अभिव्यक्ति परस्पर संतुलित रहे।
- 3- किसी व्यापक लक्ष्य की ओर प्रेरित हो।

यदि इनका दमन किया गया तो मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है तथा बालक कुसमायोजित हो जाता है जैसे-महत्वाकांक्षा, भय, क्रोध, प्रेम आदि भावनाओं में यदि संघर्ष हुआ तो व्यक्ति अन्तर्द्वंद से पीड़ित हो जाता है तथा उसका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। यदि कोई बालक जीवन के एक ही क्षेत्र में सफल तथा सुसमायोजित है तो हम उसके मानसिक स्वास्थ्य को भी उत्तम नहीं कह सकते हैं। बहुत से धार्मिक व्यक्ति क्रिया बाध्यता, विश्वास-बाध्यता अथवा तर्कहीन भय से ग्रस्त रहते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य सामाजिक एवं व्यक्तिगत आवश्यकताओं एवं मान्यताओं में संतुलन से है। इसके अन्तर्गत बालक में गंभीर चुनौतियों, खतरों और हतोत्साहित करने वाली परिस्थितियों पर विजय पाने की क्षमता युक्त समुचित क्रियाशीलता से है। इसके अन्तर्गत ही आंतरिक व्यक्तिगत इच्छाओं और समाज के मानदण्डों में समझौता करने की क्षमता भी आती है।

मानसिक स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि हमारे विचार सकारात्मक हैं या नकारात्मक। नकारात्मक संवेग ही मनुष्य को रोगी बनाकर अनेक समस्याओं की ओर ढकेल देते हैं। दूसरी ओर सकारात्मक संवेग शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाते हैं।

लिंगभेद- राजकीय व गैर राजकीय विद्यालय में माध्यमिक स्तर पर कार्यरत महिला व पुरुष शिक्षकों को सम्मिलित किया गया है।

1.7 शोध में प्रयुक्त चर

आक्षिप्त चर - मानसिक स्वास्थ्य

स्वतंत्र चर - लिंग भेद ।

1.8 शोध अध्ययन की परिसीमाएँ

समयाभाव व धनाभाव एवं आय सीमित साधनों के कारण शोध को परिसीमित किया गया है।

1. शोध अध्ययन हेतु केवल अजमेर जिले के महिला व पुरुष अध्यापकों को लिया गया।
2. यह विद्यालयों में कार्यरत 400 शिक्षकों तक ही सीमित रखा गया।
3. इस अध्ययन में केवल माध्यमिक स्तर के अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य का ही अध्ययन किया गया।

1.9 शोध विधि- प्रस्तुत अनुसंधान कार्य में सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया।

1.10 न्यादर्श - किसी भी अनुसंधानकर्ता के लिए यह संभव नहीं है कि पूरी जनसंख्या के समग्र व्यक्तियों को अपनी खोज का विषय बना सके इसीलिए जनसंख्या में से कुछ ऐसी इकाईयों का चयन कर लेते हैं जो कि समग्र का प्रतिनिधित्व करें और जिन पर किए गए अध्ययन के आधार पर समग्र के लिए निष्कर्ष निकाले जा सकें।

न्यादर्श- शोधकर्ता द्वारा न्यादर्श के रूप में अजमेर जिले के विद्यालयों में कार्यरत 400 महिला व पुरुष अध्यापकों का चयन न्यादर्श के रूप में किया गया।

1.11 शोध में प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत शोध कार्य में स्वनिर्मित मानकीकृत उपकरण का उपयोग किया गया।

1.12 सांख्यिकी विधियाँ

इस शोध कार्य में मध्यमान, मानक विचलन व टी टेस्ट का उपयोग किया गया है।

1.13 वर्तमान अध्ययन के शोध निष्कर्ष

कार्य समाप्ति के पश्चात परिणाम अथवा निष्कर्ष निकाला जाता है एवं उसके गुण एवं दोषों का पता लगाया जाता है। वर्तमान शोध कार्य के प्रभाव को जानने के लिए निष्कर्षों का वर्णन किया गया है -

1.13.2 माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

1.13.2.1 माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण:-

- माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का मान औसत से अधिक हैं।
- परिकल्पना संख्या- 1 अचयनित की जाती है। जिसके अनुसार माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रासांकों का मध्यमान औसत स्तर का है।

1.13.2.2 माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर शिक्षक लिंगभेद के प्रभाव का विश्लेषण:--

- माध्यमिक विद्यालयों के पुरुष शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का मध्यमान, माध्यमिक विद्यालयों की महिला शिक्षिकाओं के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना में आंशिक अधिक है।
- परिकल्पना संख्या- 2 शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर शिक्षक लिंगभेद का सार्थक प्रभाव नहीं होता है। चयनित की जाती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- आचार्य पल्लवी (2015)½ इफेक्ट्स ऑफ स्कूल्स] सेक्स एण्ड पर्सनल्टी ऑन जॉब सेटिस्फेक्शन ऑफ हायर सैकण्डरी स्कूल टीचर्स ऑफ एम.पी. निमार एज्युकेशन रिव्यू इंटरनेशनल. 1 (1½ 1-4-
- ओपडेनक्केर एण्ड डेम (2006)½ टीचर करेक्टेरेस्टिक्स एण्ड टिचींग स्टाइल्स एज इफेक्टिव फैक्टर्स ऑफ क्लासरूम प्रेक्टिस. "टीचर एण्ड टीचर एजुकेशन". 22 (1½ 1-21-
- बरोदास सुभद्रा एवं पंडा भूषण भिभूति (2014)½ रिलेशनशिप बिट्विन मेंटल हेल्थ एण्ड जॉब सेटिस्फेक्शन अमोंग प्राइमरी स्कूल टीचर्स. अभिनव नेशनल मंथली रिफ्रीड जर्नल ऑफ रिसर्च इन कोमर्स एण्ड मैनेजमेन्ट. 3 (8½ 15-25-

- बाबु] डी. राम. (2014½ आन्ध्रप्रदेश के तेलंगना क्षेत्र में शिक्षक प्रशिक्षुओं में मानसिक स्वास्थ्य. जर्नल ऑफ कम्प्यूनिटी गाइडेन्स एण्ड रिसर्च. **31 (1½)57-60-**
- बसु] सराह (2014½ माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत शिक्षकों की संवेगात्मक बुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन. जीसीटीड जर्नल ऑफ रिसर्च एंड एक्सटेंशन इन एजुकेशन. **9(1½) 99-**
- बिडीयानी] आई. एम. (2015½ ए स्टडी ऑफ जॉब सेटिस्फेक्शन ऑफ हायर सैकण्डरी स्कूल टीचर्स. रिसर्च इंटरनेशनल मल्टीडिसिप्लिनरी. रिसर्च जर्नल (तम्प्ट्र)½ **2 (4½)1-4-**
- बघेला] एच.एस. (2005½ शैक्षिक एवं उदीयमान भारतीय समाज में शिक्षा .जयपुर: राजस्थान प्रकाशन .
- दीक्षित] मोहित (2013½ सर्व शिक्षा अभियान के प्रति पंचायती राज में कार्यरत शिक्षकों की अभिवृत्ति एवं कार्य संतुष्टि का अध्ययन. विद्या शोध. ए. बिलगुल एवं बेनुअल जर्नल ऑफ एजुकेशन एण्ड स्लाइड ह्यूमनिटीज. **1 (1½) 1-6-**
- इकेह] पी.यू. एवं ओलेडो] ओ.टी. (2011½ इमोशनल इन्टेलीजेन्सी एण्ड लीडरशिप एक्सेस ऑफ सैकण्डरी स्कूल रिवर्स स्टेट. नाइजीरिया. इंटरनेशनल मल्टीडिसिप्लिनरी. **5 (5½) 382-393-**
- इस्माइल अबेसनजीद अबोलफजल फराहनी] नरवेल आजम (2013½ द रिलेशन बिटविन इमोशनल इन्टेलीजेन्सी एण्ड जॉब स्ट्रेस इन टीचर्स ऑफ फिजिकल एजुकेशन एण्ड नॉन फिजिकल एजुकेशन. एडवांस इन एनार्वनमेंटल बाएलॉजी. **1(8½) 1386-1394-**
- गोस्वामी (2003½ सहभागितापूर्ण अध्यापक शिक्षा कार्यक्रम द्वारा शिक्षार्थी अध्यापकों पीएच.डी. शिक्षा. वनस्थली विद्यापीठ का सम्प्रत्ययात्मक विकास एवं स्व-विकास पर प्रभाव.
- गलगोत्रा] मोहन (2013½ मेन्टल हेल्थ ऑफ हाई स्कूल टीचर्स इन रिलेशन टू देयर सेक्स एण्ड जॉब सेटिस्फेक्शन. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमिनिटी एण्ड सोशल साइंस इन्विन्शन. **2 (1½) 20-23-**
- जोशी] सुरेश के जे. एवं वी. पी. (2008½ शिक्षकों की संवेगात्मक बुद्धि और दबाव के सम्बन्ध में अध्ययन. जर्नल ऑफ कम्प्यूनिटी गाइडेन्स एण्ड रिसर्च.नील कमल पब्लिकेशन. **57-61-**
- कुलश्रेष्ठ] एस.पी. (2007½ - शिक्षा मनोविज्ञान] मेरठ: आर लाल बुक डिपो
- कामांची] वी. सांेरीच आर. एवं वेनगाईद्रावेन (2015½ ए स्टडी ऑफ इमोशनल इन्टेलीजेन्सी एण्ड लीडरशिप स्टाइल्स ऑफ सैकण्डरी स्कूल टीचर्स. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च एण्ड डवलपमेन्ट. **2 (7½) 401-4031-**