

माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का जनांकिकीय चरों के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन

नीता अरोडा¹, विक्रम सिंह औलख²

¹ शोधार्थी, श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ़, राजस्थान, भारत

² प्रोफेसर, शोध निर्देशक, श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ़, राजस्थान, भारत

सारांश

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का चयनित जनांकिकीय चरों—लिंग, आयु एवं शैक्षिक योग्यता के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना था। अध्ययन में स्तरीकृत यादृच्छिक न्यादर्श चयन विधि का प्रयोग करते हुए बीकानेर जिले के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों से चयनित सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों के कुल 600 शिक्षकों को न्यादर्श में सम्मिलित किया गया। मानसिक स्वास्थ्य के मापन हेतु मानकीकृत उपकरण का उपयोग किया गया तथा प्राप्त आँकड़ों का उपयुक्त सांख्यिकीय तकनीकों द्वारा विश्लेषण किया गया। अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि लिंग शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण कारक है, जहाँ महिला शिक्षकों में अपेक्षाकृत निम्न मानसिक स्वास्थ्य पाया गया। आयु के संदर्भ में यह पाया गया कि कम आयु वर्ग के शिक्षक अधिक सक्रिय एवं अनुकूलनशील हैं, जबकि अधिक आयु वर्ग के शिक्षकों में मानसिक तनाव की प्रवृत्ति अधिक देखी गई। वहीं, शैक्षिक योग्यता का शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पाया गया। अध्ययन यह संकेत देता है कि शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य बहुआयामी कारकों से प्रभावित होता है तथा इसके सुदृढीकरण हेतु विद्यालय स्तर पर सहयोगात्मक एवं संवेदनशील वातावरण का निर्माण आवश्यक है।

मूल शब्द: मानसिक स्वास्थ्य, माध्यमिक शिक्षक, जनांकिकीय चर, लिंग, आयु, शैक्षिक योग्यता

प्रस्तावना

वर्तमान समय में शिक्षा—व्यवस्था तीव्र गति से परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। ज्ञान के परंपरागत हस्तांतरण की प्रक्रिया अब केवल सूचना प्रदान करने तक सीमित नहीं रही, बल्कि विद्यालय आज कौशल विकास, भावनात्मक सहयोग, सामाजिक समायोजन तथा व्यक्तित्व निर्माण के सशक्त केंद्र बन चुके हैं। इस परिवर्तित शैक्षिक परिदृश्य का सर्वाधिक प्रभाव शिक्षकों पर पड़ा है, क्योंकि वे शिक्षा—प्रणाली के केंद्रीय स्तंभ हैं। माध्यमिक स्तर पर कार्यरत शिक्षक न केवल विषयवस्तु के संवाहक हैं, बल्कि वे विद्यार्थियों के बौद्धिक, भावनात्मक और नैतिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐसी स्थिति में शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य एक अत्यंत महत्वपूर्ण एवं संवेदनशील विषय के रूप में उभरकर सामने आया है।

आज का शिक्षक बहुआयामी भूमिका का निर्वहन कर रहा है। वह शिक्षणकर्ता होने के साथ-साथ मार्गदर्शक, परामर्शदाता, प्रेरक, मूल्यसंवर्धक तथा तकनीकी संसाधनों का दक्ष उपयोगकर्ता भी है। बदलते पाठ्यक्रम, सतत मूल्यांकन, डिजिटल शिक्षण, ऑनलाइन कक्षाएँ, अभिभावकों की बढ़ती अपेक्षाएँ, प्रशासनिक दायित्व, सामाजिक दबाव आदि सभी कारक शिक्षक के मानसिक संतुलन को प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों की संख्या में वृद्धि, उनकी विविध सामाजिक—सांस्कृतिक पृष्ठभूमियाँ, भिन्न—भिन्न सीखने की गति और व्यवहारगत समस्याएँ शिक्षक के मानसिक धैर्य की निरंतर परीक्षा लेती हैं।

वर्तमान विद्यालयी परिवेश में शिक्षक निरंतर बढ़ते कार्यभार और समयबद्ध उत्तरदायित्वों के बीच संतुलन स्थापित करने का प्रयास कर रहे हैं। परिणाम—आधारित शिक्षा प्रणाली, नियमित निरीक्षण, रिपोर्टिंग की अनिवार्यता तथा तकनीकी दक्षता की अपेक्षा शिक्षक पर मानसिक दबाव को बढ़ाती है। निजी विद्यालयों में नौकरी की असुरक्षा और सरकारी विद्यालयों में प्रशासनिक कार्यभार, संसाधनों की कमी, भीड़ भाड़ वाली कक्षाएँ तथा कभी—कभी सामाजिक सम्मान की कमी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण कारक बन जाते हैं। मानसिक रूप से संतुलित

शिक्षक ही कक्षा में सकारात्मक, सुरक्षित और प्रेरणादायक वातावरण का निर्माण कर सकता है। यदि शिक्षक स्वयं तनाव, चिंता, भावनात्मक थकान अथवा असंतोष से ग्रस्त होता है, तो उसका प्रभाव उसकी शिक्षण दक्षता, कक्षा—प्रबंधन, निर्णय—क्षमता तथा विद्यार्थियों के साथ संबंधों पर स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है। विभिन्न शोध यह दर्शाते हैं कि शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थियों की सीखने की गुणवत्ता, उनकी प्रेरणा, व्यवहार तथा शैक्षिक उपलब्धि को सीधे प्रभावित करता है। इस प्रकार शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य केवल व्यक्तिगत विषय न होकर सम्पूर्ण शैक्षिक वातावरण से जुड़ा हुआ विषय है।

समाज शिक्षक से आदर्श आचरण, उच्च नैतिक मूल्यों और सतत उपलब्धता की अपेक्षा करता है। कई बार अभिभावक विद्यार्थियों के शैक्षिक परिणामों के लिए पूर्णतः शिक्षक को उत्तरदायी ठहराते हैं, जिससे शिक्षक पर अतिरिक्त मानसिक दबाव उत्पन्न होता है। ऐसे में शिक्षक के मानसिक स्वास्थ्य की उपेक्षा शैक्षिक प्रणाली की दीर्घकालिक गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है।

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में कुछ सकारात्मक कारक जैसे आत्मविश्वास, कार्य—संतुष्टि, सामाजिक समर्थन और प्रेरणा महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जबकि तनाव, भावनात्मक थकान, व्यावसायिक दबाव और असंतोष जैसे कारक नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इन प्रभावों की तीव्रता शिक्षकों के जनांकिकीय चरों जैसे लिंग, आयु तथा शैक्षिक योग्यता के अनुसार भिन्न—भिन्न हो सकती है। इसी संदर्भ में यह अध्ययन माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का जनांकिकीय चरों के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करने का प्रयास करता है।

शोध की आवश्यकता

शिक्षा की गुणवत्ता का सीधा संबंध शिक्षकों की मानसिक स्थिति से है। वर्तमान समय में शिक्षकों पर बढ़ते शैक्षिक, प्रशासनिक और सामाजिक दबावों ने उनके मानसिक स्वास्थ्य को एक गंभीर चुनौती के रूप में प्रस्तुत किया है। इसके बावजूद भारतीय शैक्षिक संदर्भ में, विशेषकर माध्यमिक स्तर पर, शिक्षकों के

मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित व्यवस्थित एवं तुलनात्मक अध्ययन अपेक्षाकृत सीमित हैं। अधिकांश अध्ययन सामान्य निष्कर्षों तक सीमित रहे हैं और जनांकिकीय चरों के प्रभाव का गहन विश्लेषण नहीं किया गया है। लिंग, आयु तथा शैक्षिक योग्यता जैसे जनांकिकीय कारक शिक्षक की सोच, कार्य-शैली, भावनात्मक प्रतिक्रिया और तनाव-नियंत्रण क्षमता को प्रभावित करते हैं। इन चरों के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य में संभावित अंतर को समझना न केवल शैक्षिक अनुसंधान की दृष्टि से आवश्यक है, बल्कि नीति-निर्माण और शिक्षक-कल्याण कार्यक्रमों के लिए भी उपयोगी है। यदि यह ज्ञात हो सके कि किन जनांकिकीय समूहों में मानसिक तनाव की संभावना अधिक है, तो उनके लिए लक्षित हस्तक्षेप कार्यक्रम विकसित किए जा सकते हैं। प्रस्तुत अध्ययन शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े वास्तविक पक्षों को उजागर करने में सहायक होगा तथा विद्यालय प्रशासन, शैक्षिक योजनाकारों और नीति-निर्माताओं को शिक्षक-समर्थन तंत्र, परामर्श सेवाएँ और तनाव-प्रबंधन कार्यक्रम विकसित करने हेतु ठोस आधार प्रदान करेगा। इसके अतिरिक्त, यह शोध शिक्षकों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने तथा एक सहयोगात्मक, सहायक एवं सम्मानजनक कार्य-पर्यावरण के निर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान देगा। अतः माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का जनांकिकीय चरों के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन न केवल समयोचित है, बल्कि शैक्षिक गुणवत्ता और शिक्षक-कल्याण की दृष्टि से अत्यंत आवश्यक भी है।

शोध उद्देश्य

1. माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का लिंग के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का आयु के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना।
3. माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक योग्यता के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध परिकल्पनाएँ

H01. पुरुष एवं महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

H02. 40 से कम एवं 40 से अधिक आयु के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

H03. स्नातक एवं परास्नातक शैक्षिक योग्यता वाले शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया जाता है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण विधि का उपयोग किया गया है।

शोध जनसंख्या

वर्तमान शोध में अनुसंधान की जनसंख्या से तात्पर्य बीकानेर जिले के अंतर्गत संचालित सभी माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों से है।

शोध न्यादर्श

प्रस्तुत अध्ययन में स्तरीकृत यादृच्छिक न्यादर्श चयन विधि का प्रयोग किया गया। सर्वप्रथम समस्त जनसंख्या को चार स्तरों (1) शहरी सरकारी विद्यालय, (2) शहरी निजी विद्यालय, (3) ग्रामीण सरकारी विद्यालय तथा (4) ग्रामीण निजी विद्यालय—में विभाजित किया गया। प्रत्येक स्तर से विद्यालयों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया, जिससे न्यादर्श में किसी प्रकार का पक्षपात न रहे। अध्ययन हेतु कुल 100 माध्यमिक विद्यालयों का चयन किया गया, जिनमें शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्रों से समान संख्या में सरकारी

तथा निजी विद्यालय सम्मिलित किए गए। प्रत्येक चयनित विद्यालय से 6 शिक्षक (3 पुरुष एवं 3 महिला) न्यादर्श में शामिल किए गए। इस प्रकार प्रस्तुत शोध में कुल 600 माध्यमिक स्तर के शिक्षक न्यादर्श के रूप में सम्मिलित किए गए।

शोध उपकरण

डॉ. जगदीश और डॉ. ए. श्री वास्तव द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी का प्रयोग किया गया।

शोध परिणाम

उद्देश्य 1: शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का उनके लिंग के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना।

तालिका 1 : पुरुष एवं महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

समूह	N	मध्यमान	मानक विचलन	Df	t-मूल्य	सार्थकता
पुरुष	300	126.90	5.10	598	2.23	सार्थक (p<0.05)
महिला	300	125.95	5.32			

उपरोक्त सारणी के अनुसार पुरुष शिक्षकों का मध्यमान 126.90 और मानक विचलन 5.10 है जबकि महिला शिक्षकों का मध्यमान 125.95 और मानक विचलन 5.32 है। अंतर यद्यपि बहुत बड़ा नहीं है, किन्तु टी-मूल्य 2.23, $p < 0.05$ स्तर पर सांख्यिकीय रूप से सार्थक है। अतः शून्य परिकल्पना H01 पुरुष एवं महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं है अस्वीकृत की जाती है। यह इंगित करता है कि पुरुष शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य महिलाओं की तुलना में कुछ बेहतर है। संभवतः पुरुष शिक्षकों को सामाजिक-सांस्कृतिक ढाँचे में अधिक स्वतंत्रता, कम घरेलू दायित्वों का दबाव, तथा कार्य-संबंधी चुनौतियों से निपटने में अधिक समर्थन मिलता है। महिलाओं को दोहरे कार्यभार (घर + स्कूल), सामाजिक अपेक्षाओं तथा समय-संतुलन की चुनौतियों का सामना अधिक करना पड़ता है, जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

उद्देश्य 2: शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का उनकी आयु के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना।

तालिका 2: आयु समूह (40 वर्ष से कम एवं 40 वर्ष से अधिक) के शिक्षकों की तुलना

समूह	N	मध्यमान	मानक विचलन	df	t-मूल्य	सार्थकता
40 वर्ष से कम	380	126.80	5.22	598	2.03	सार्थक (p<0.05)
40 वर्ष से अधिक	220	125.90	5.25			

उपरोक्त सारणी संख्या 4.4 के अनुसार 40 वर्ष से कम आयु वाले शिक्षकों का मध्यमान 126.80 (मानक विचलन 5.22) है, जो 40 वर्ष से अधिक आयु वाले शिक्षकों के मध्यमान 125.90 (मानक विचलन 5.25) से अधिक है। दोनों समूहों का टी मूल्य ज्ञात करने पर यह 2.03 प्राप्त हुआ जो $p < 0.05$ पर सार्थक है। अतः शून्य परिकल्पना H02 40 वर्ष से कम एवं 40 वर्ष से अधिक आयु के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं है को अस्वीकृत किया जाता है। युवा शिक्षक ऊर्जा, अनुकूलन क्षमता, तकनीकी दक्षता तथा कम पारिवारिक दायित्वों के कारण मानसिक रूप से सुदृढ़ होते हैं। 40 वर्ष से अधिक आयु में कार्यभार, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, करियर संबंधी दबाव तथा अधिक जिम्मेदारियों का भार मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

उद्देश्य 3: शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का उनकी शैक्षिक योग्यता के आधार पर तुलनात्मक अध्ययन करना।

तालिका 3: स्नातक एवं परास्नातक शिक्षकों की तुलना

समूह	N	मध्यमान	मानक विचलन	Df	t-मूल्य	सार्थकता
स्नातक	357	126.20	5.28	598	0.22	असार्थक (p>0.05)
परास्नातक	243	126.10	5.30			

उपरोक्त तालिका के अनुसार स्नातक स्तर तक पढे शिक्षकों का मध्यमान 126.20 और मानक विचलन 5.28 ज्ञात हुआ जबकि परास्नातक तक डिग्री प्राप्त शिक्षकों का मध्यमान 126.10 और मानक विचलन 5.30 ज्ञात हुआ। इनका टी मूल्य 0.22 प्राप्त हुआ, जो $p > 0.05$ होने के कारण असार्थक है। इसका अर्थ है कि शैक्षिक योग्यता मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करती। अतः शून्य परिकल्पना H_0 स्नातक एवं परास्नातक स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं है स्वीकृत की जाती है। मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक प्रभाव उम्र, कार्यपरिस्थिति, पारिवारिक परिवेश, तनाव स्तर तथा नौकरी की स्थिरता जैसे कारकों का होता है। शैक्षिक योग्यता (स्नातक/परास्नातक) मानसिक स्वास्थ्य में कोई मौलिक परिवर्तन नहीं लाती है।

शोध निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि लिंग शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण जनांकिकीय कारक है। अध्ययन में यह पाया गया कि महिला शिक्षकों में निम्न मानसिक स्वास्थ्य का प्रतिशत पुरुष शिक्षकों की तुलना में अधिक है। यह निष्कर्ष इस तथ्य को सुदृढ़ करता है कि महिलाओं पर सामाजिक एवं पारिवारिक दायित्वों का अतिरिक्त दबाव उनके भावनात्मक संतुलन एवं मानसिक स्थिति को प्रभावित करता है। आयु के संदर्भ में प्राप्त निष्कर्ष दर्शाते हैं कि कम आयु वर्ग के शिक्षक अपेक्षाकृत अधिक सक्रिय, उत्साही तथा परिवर्तित परिस्थितियों के प्रति शीघ्र अनुकूलनशील पाए गए, जबकि अधिक आयु वर्ग के शिक्षकों में पारिवारिक उत्तरदायित्वों, स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं तथा कार्य-दबाव के कारण मानसिक तनाव की प्रवृत्ति अपेक्षाकृत अधिक पाई गई। इससे यह स्पष्ट होता है कि आयु मानसिक संतुलन के स्तर को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है। शैक्षिक योग्यता के आधार पर किए गए विश्लेषण से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि शैक्षिक योग्यता शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का निर्णायक कारक नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षिक योग्यता की अपेक्षा अन्य व्यक्तिगत, सामाजिक एवं कार्य-पर्यावरणीय कारकों का प्रभाव अधिक पाया गया। समग्र रूप से अध्ययन यह संकेत करता है कि शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य बहुआयामी कारकों से प्रभावित होता है, जिसमें लिंग एवं आयु की भूमिका अपेक्षाकृत अधिक प्रभावी है, जबकि शैक्षिक योग्यता का प्रभाव सीमित है। ये निष्कर्ष शिक्षक-कल्याण कार्यक्रमों, मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों तथा शैक्षिक नीतियों के निर्माण हेतु उपयोगी आधार प्रदान करते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- जेरिम, जॉनय सिम्स, सैमय टेलर, हन्नाय एवं एलन, रैबेका (2020). शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की अन्य व्यवसायों से तुलना: 11 सर्वेक्षण डाटासेट्स के साक्ष्य। रिव्यू ऑफ एजुकेशन, वॉल्यूम 8(3), पृष्ठ 659-689.
- यादव, उर्मिला (2025). शिक्षकों की कार्य-संतुष्टि एवं मानसिक स्वास्थ्य का शैक्षिक गतिविधियों पर प्रभाव। चेतना- इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन (CIJE), Vol-10, No-02, 73-75.

- श्री वास्तवा, स्वीटी और मधु अस्था (2008) सोशल सपोर्ट एंड मेंटल हेल्थ: ए स्टडी ऑफ वर्किंग विमेन। सायको-लिंग्वा, 38 (1): 97-100।
- बसु, सारा (2009) मेंटल हेल्थ स्टेटस ऑफ कॉलेज टीचर्स। प्राची जर्नल ऑफ सायको-कल्चरल डायमेंशन्स, 25 (1-2)।
- निबेदिता, नायक (2005) मेंटल हेल्थ एंड एडजस्टमेंट ऑफ सेकेंडरी स्कूल टीचर्स इन्प्लुएंसिंग डेवलपमेंट ऑफ सेल्फ कॉन्सेप्ट इन टीचर्स। अनपब्लिशड डॉक्टोरल डिसर्टेशन ऑफ पी.एच.डी. एजुकेशन, उत्कल यूनिवर्सिटी, भुवनेश्वर।
- जेबा (2005) टीचिंग कॉम्पिटेंसी एंड मेंटल हेल्थ ऑफ स्टूडेंट-टीचर्स इन ए डिस्ट्रिक्ट इंस्टिट्यूट ऑफ एजुकेशन एंड ट्रेनिंग (डी.आई.ई.टी.)। एक्सपेरिमेंट इन एजुकेशन, 10-15।
- सिंह, मनीषा और गिरीश सिंह (2006) असेसमेंट ऑफ मेंटल हेल्थ स्टेटस ऑफ मिडिल-एज्ड फीमेल स्कूल टीचर्स ऑफ वाराणसी सिटी। द इंटरनेट जर्नल ऑफ हेल्थ, 5, 1।
- नागाई, एम., केंनजी, त्सुचिया, टीमसेथिया टूलोपोपुलर और नोरी ताकेई (2007) पुअर मेंटल हेल्थ एसोसिएटेड विद जॉब डिसेटिस्फैक्शन अमंग स्कूल टीचर्स इन जापान। जर्नल ऑफ ऑक्युपेशनल हेल्थ, 49, 515-522।