

माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का प्रभावशीलता का अध्ययन

अनिल कुमार ढुकिया, डॉ. ममता शर्मा

शोधार्थी, प्रोफेसर

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य यह वर्णन करने का एक तरीका है कि कोई व्यक्ति जीवन के उत्तर-चढ़ाव को कितनी अच्छी तरह से अपनाता है। मानसिक स्वास्थ्य का विचार अत्यंत जटिल है। किसी व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य के विपरीत होने पर इसे बेहतर ढंग से समझा जा सकता है। एक व्यक्ति को शारीरिक रूप से स्वस्थ कहा जाता है यदि उसका शरीर ठीक से काम करता है और दर्द और अशांति से मुक्त होता है। इसी तरह, एक व्यक्ति को अच्छा मानसिक स्वास्थ्य कहा जाता है यदि उसका दिमाग प्रभावी ढंग से काम करता है और किसी भी तरह की आवनात्मक अशांति से मुक्त होता है। यह आम धारणा है कि एक व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ है यदि उसे खुद पर भरोसा है, उसके घनिष्ठ और करीबी दोस्त हैं और उनके संपर्क में आने वाले कई लोगों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध बनाए रखता है। वह बिना किसी गड़बड़ी के समस्याओं का सामना करने में सक्षम है और एक समान स्वभाव रखता है, जब उत्तेजित होता है तो सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीके से क्रोध व्यक्त करता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने दोषों, गुणों, क्षमताओं, वाधाओं और अक्षमताओं से अवगत होता है, लेकिन उन्हें स्वीकार करने में सक्षम है और इसका अधिकतम लाभ उठाता है। वह आत्म-पूर्ति की आवना के साथ-साथ बहुत सारे आत्म-आश्वासन और सुरक्षा के साथ हमेशा शांत और शांत रहता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य वह सीमा है जिस तक एक व्यक्ति अपनी पर्यावरणीय मांगों को पूरा करने में सक्षम है जो आवनात्मक, शारीरिक, सामाजिक और मानसिक हैं। मानसिक तनाव विंता, बेचैनी और भटकाव जैसे लक्षणों में परिलक्षित होता है। यदि ये सभी लक्षण बहुत लंबे समय तक महसूस होते हैं तो ये लक्षण बीमारी का रूप ले सकते हैं। इसलिए मानसिक स्वास्थ्य को कभी भी मानसिक बीमारी से भ्रमित नहीं होना चाहिए; मानसिक स्वास्थ्य मानसिक शांति और सद्भाव का प्रतिनिधित्व करता है। मानसिक स्वास्थ्य को एक आस्थार स्पेक्ट्रम के रूप में माना जा सकता है जिसमें किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के कई अलग-अलग मूल्य होते हैं। मानसिक कल्याण को एक सकारात्मक गुण के रूप में देखा जाता

है, ताकि व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य के बाहिर स्तर तक पहुंच सके, अले ही व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य रिश्तति न हो, यह भावनात्मक कल्याण और जीवन को पूर्ण रूप से जीने की क्षमता पर जोर देता है। जीवन की अपरिहार्य चुनौती का समना करें। मानसिक स्वास्थ्य एक संज्ञानात्मक और भावनात्मक कल्याण या मानसिक बीमारी की कमी को परिभाषित करता है। मानसिक स्वास्थ्य में किसी व्यक्ति की जीवन का आनंद लेने और दैनिक जीवन गतिविधि और मानसिक शक्ति के बीच संतुलन बनाने की क्षमता शामिल हो सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य के घटक -

1. सामान्य वृद्धि और विकास।
2. स्वयं के प्रति उचित दृष्टिकोण।
3. स्वयं की ओर उन्मुखीकरण।
4. स्वायत्तता।
5. अनदेखी प्रतिरोध को एकजुट करना।
6. विलगण की आवश्यकता है।
7. अहंकार की पहचान।
8. स्वाभिमान।
9. उचित निर्भरता।
10. उचित आक्रामकता।
11. खुलापन।
12. प्रायोगिक डेटा सटीक प्रतीक।
13. नया क्षण रचनात्मक अनुकूलन।

मानसिक स्वास्थ्य के आयाम

जाहोदा¹⁶ ने मानसिक स्वास्थ्य की प्रकृति को समझने के लिए छह प्रमुख श्रेणियों का सुझाव दिया।

1/4 1½ स्वयं के प्रति दृष्टिकोण:

इसमें चेतना से जुड़ाव, पहचान की भावना के लिए शुद्धता, स्वयं की पहचान, आत्म-द्राहव और पहचान की भावना शामिल है।

1/42½ आत्म-साक्षात्कार की डिग्री:

क्रिया के माध्यम से व्यक्ति की क्षमता का विकास, उन्नति और प्राप्ति। जैसा कि मार्खो ने बताया है, विकास को एक सकारात्मक सिद्धांत के रूप में देखा जाता है, न कि एक कमी शमन तंत्र के रूप में।

1/43½ एकीकरण:

जीवन पर एक दृष्टिकोण और तबाव के प्रतिरोध के साथ मानसिक शक्तियों के संतुलन को एकीकृत करना। मनो-विश्लेषणात्मक शब्दावली में हम कह सकते हैं कि अहंकार इतना मजबूत होना चाहिए कि वह गतिशील और स्थिर संतुलन बनाए रखे।

1/44½ स्वाच्छता:

पर्यावरणीय तत्वों के रिवलाफ उद्देश्यपूर्ण पूर्वाग्रह और किसी व्यक्ति द्वारा सामाजिक दबावों से स्वतंत्रता की डिग्री। यह अध्ययन किया गया है कि रचनात्मक लोग सामाजिक रचनात्मकता की आपनी प्रक्रिया में निम्नलिखित आदेशों का पालन करते हैं- 1) सामाजिक जाग: कता, 2) सामाजिक चिंता 3) सामाजिक अलगाव 4) सामाजिक परिवर्तन लाने का दृढ़ संकल्प।

1/45½ वास्तविकता की धारणा:

आवश्यकता की विकृति से मुक्ति और समाज के प्रति सहानुभूति या संवेदनशीलता को शामिल करें। दूसरे शब्दों में, इसका अर्थ है सामाजिक धारणा में पर्याप्त वस्तुनिष्ठता। आमतौर पर ‘‘जरूरत’’ रंग कल्पना की धारणा और हताशा को निर्धारित करती है, लेकिन हमें अपने आस-पास और अपने भीतर की वास्तविकता को देखने के लिए पर्याप्त रूप से सतर्क रहना चाहिए, जैसे कि एक शो केस में प्रदर्शित सामान। बहुत अधिक व्यक्तिपरकता का मतलब होगा कि विषय और के बीच का अंतर वस्तु वहाँ नहीं है।

1/46½ पर्यावरणीय निपुणता

जिसमें 1) प्यार करने की क्षमता, 2) काम करने और खेलने में पर्याप्तता, 3) मानवीय संबंधों में पर्याप्तता, 3) स्थितिजन्य आवश्यकताओं को पूरा करने में दक्षता, 4) अनुकूलन क्षमता और समायोजन क्षमता, और 5) समस्या समाधान क्षमता शामिल है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण

स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण के पूर्ण प्रभावों को समझने के लिए, मानसिक स्वास्थ्य का आनंद लेने वाले व्यक्ति के लक्षणों को महसूस करना फायदेमंद होगा। एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति निम्नलिखित गुणों का प्रदर्शन करेगा:

1. **आत्म मूल्यांकन-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति स्वयं का मूल्यांकन करने में सक्षम होता है, अपनी सीमाओं को जानता है, अपने दोषों को आसानी से स्वीकार करता है और हमेशा उन्हें सुधारने का प्रयास करता है।
2. **समायोजन-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जो बिना किसी देरी या गड़बड़ी के नई परिस्थितियों में समायोजित हो जाता है, वह मौजूदा अवसरों का पूरा उपयोग करने में सक्षम होता है और परिवर्तन के रूप में आने वाली सभी नई परिस्थितियों में समायोजित होता है।
3. **परिपक्वता-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का एक अन्य लक्षण बौद्धिक और भावनात्मक परिपक्वता है, वह खुले विचारों वाला, उत्तरदायी होता है और अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करता है।
4. **नियमित जीवन-** मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आदत एक महत्वपूर्ण तत्व है। एक स्वस्थ आहार खाने, एक सामान्य दिनचर्या बनाने के लिए तैयार होने से व्यक्ति को एक व्यवस्थित जीवन जीने में मदद मिलती है और व्यक्ति अपनी ऊर्जा और समय पर बचत कर सकता है।
5. **संतोषजनक सामाजिक समायोजन-** मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से, व्यक्ति सामाजिक परिस्थितियों में अच्छा समायोजन बनाए रखते हैं और समाज को लाभ पहुंचाने के लिए परियोजनाओं में लगे रहते हैं, क्योंकि सामाजिक संपर्क हर किसी के जीवन का हिस्सा होते हैं।

6. **मुख्य व्यवसाय से संतुष्टि-** यह आवश्यक है कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए सभी को अपने प्राशमिक व्यवसाय से संतुष्टि मिले। वह व्यक्ति जो केवल परीक्षा के लिए पढ़ता है और अपने काम में कोई आनंद नहीं पाता है वह न तो एक अच्छा छात्र है और न ही स्वस्थ व्यक्ति है।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

सामान्य व्यवहार या असामान्य व्यवहार विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारणों का परिणाम है। असामान्य व्यवहार आनुवंशिकता और पर्यावरण दोनों कारकों का परिणाम है।

1. **वंशानुगत कारक-** आनुवंशिकता का संबंध मन की संवेदनशीलता, भावनात्मक स्थिरता या अस्थिरता और जीवन की हर दिन की समस्या से निपटने के लिए दिमाग की कार्यप्रणाली से है। एक अत्यधिक संवेदनशील और भावनात्मक व्यक्ति में मानसिक संघर्ष और समायोजन की समस्याएं होने की अधिक संभावना होती है, इसलिए एक अंतर्मुखी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य संघर्षों में बहुत आसानी से शामिल होने की संभावना अधिक होती है।
2. **शारीरिक कारक-** अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग है। यह प्रसिद्ध कहावत है कि स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर में रहता है, इस संबंध में उचित : प से फिट बैठता है। अच्छी शारीरिक विशेषताओं, शक्ति और जीवन शक्ति के साथ एक व्यक्ति व्यक्तित्व के विकास में एक सामाजिक लाभ का आनंद लेता है और वह अपने बारे में एक अच्छी भावना का आनंद लेता है और जीवन के प्रति सतर्क और बहुत उत्साही होता है।
3. **जैविक कारक-** पूर्वगामीपूर्वगामी कारक- जैविक कारक दोनों का योगदान करते हैं 1) कारक 2) अवक्षेपण कारक

खराब मानसिक स्वास्थ्य- यह मनोवैज्ञानिक और शारीरिक लक्षणों के माध्यम से प्रकट होता है। रुक्ष प्रणाली अपर्याप्तता, अवसाद, चिंता, संवेदनशीलता, तनाव और क्रोध के संदर्भ में खराब मानसिक स्वास्थ्य को इंगित करती है, इसके विपरीत अच्छा मानसिक स्वास्थ्य पर्याप्तता, प्रफुल्लता, शांत स्थिरता, शांत नेतृत्व। इन उपायों को निम्नानुसार परिभाषित किया गया है:

1. अवसाद- यह चिंता के साथ एक छोटी सी बीमारी है, पीड़ा की झूठी भावना और चीजों में लचि का सामान्य नुकसान है।
2. चिंता- यह अप्रिय अनुभव है जब वस्तु को अभिभूत होने की प्रत्याशा होती है आंतरिक या बाहरी बल
3. शांत- यह सुखद अनुभव होता है जब वस्तु को जाना जाता है और व्यक्ति मन का संतुलन बनाए रखने में सक्षम होता है।
4. संवेदनशीलता- ऊर्जा को उत्तेजित करने के लिए किसी जीव की प्रतिक्रिया।
5. रिशरता- व्यक्ति दृढ़ और स्थिर होता है और उसके दृष्टिकोण की संभावना नहीं होती है।
6. क्रोध- यह एक तीक्ष्ण भावनात्मक प्रतिक्रिया है जो उत्तेजनाओं, मौखिक हमलों, आक्रामकता या निराशा से उत्पन्न होती है और एक तीक्ष्ण तंत्रिका तंत्र प्रतिक्रिया और एक खुले गुप्त हमले द्वारा व्याख्या की जाती है।
7. शीतलता- क्रोध की भावना या क्रोध के प्रकारों की संभावना कम होती है।

खराब मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण- खराब मानसिक स्वास्थ्य के मामले में विपरीत है। इसलिए खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण पाये जाते हैं:-

- 1- सहनशक्ति की कमी।
 - 2- आत्मविश्वास की कमी।
 - 3- जीवन का कोई व्यावहारिक दर्शन नहीं
 - 4- भावनात्मक अस्थिरता।
 - 5- उसके पर्यावरण का कोई ज्ञान नहीं
- समायोजन शक्ति का अभाव।
- क) निर्णय लेने की शक्ति का अभाव।
- ख) प्रेत में रहता है।
- ग) शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं।

- घ) स्वाभिमान की आवना नहीं।
- झ) व्यक्तिगत सुरक्षा की कोई आवना नहीं है।
- च) आत्म-मूल्यांकन की कोई क्षमता नहीं।
- छ) कमज़ोर इच्छाशक्ति।
- ज) कम आकांक्षा।
- झ) सुरक्षा और गैर-उचित।

शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य

ऐसे कई कारक हैं जो शिक्षकमानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। निम्नलिखित महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण कारक हैं जो शिक्षक के व्यक्तिगत कुसमायोजन के लिए निम्नेदार हैं।

1. काम का अधिक बोझ।
2. कम वेतन।
3. सख्त और सत्तावादी अनुशासन।
4. सेवा की असुरक्षा।
5. लोगों का उदासीनता रवैया।
6. अलोकतांत्रिक प्रशासन और निरीक्षण।
7. कोई व्यक्तिगत और शैक्षणिक स्वतंत्रता नहीं।
8. रक्तूल के शिक्षकों की दबावी स्थिति।
9. विद्यालय में मनोरंजन का अभाव।
10. अपर्याप्त शिक्षण सामग्री।
11. प्रयोगशाला की खराब स्थिति।

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना आवश्यक है। शिक्षकों के खराब मानसिक स्वास्थ्य के कारण शिक्षार्थी के व्यक्तिगत पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। रवरथ शिक्षक की विशेषताएँ शिक्षक के सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाले गुण हैं:

समझने में सतर्कता - छात्रों की रुचि, योग्यता, दृष्टिकोण और कक्षा की अन्य गतिविधियों को साथ सुखद और सौहार्दपूर्ण संबंध बनाए रखने की क्षमता।

स्तुति और दोष को उचित समय पर मनोवैज्ञानिक साधन के रूप में उपयोग करने की क्षमता। **निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता डेटा का विश्लेषण और प्रस्तुति।**

माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के निम्न एवं उच्च मानसिक स्वास्थ्य के शिक्षक प्रभावशीलता से संबंधित डेटा को निम्न अनुभागों में प्रस्तुत किया गया है।

4निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का विश्लेषण।

शून्य परिकल्पना $\frac{1}{4}H0\frac{1}{2}$ 19 $\frac{3}{4}$ कम मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर मौजूद नहीं है।

कुछ निश्चित निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के बीच तुलना की गई। नीचे दी गई तालिका निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य, मानक विचलन, कटि ज मान और महत्व के स्तर वाले शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर का माध्य दर्शाती है। ग्राफ.4.19 निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर का माध्य दर्शाता है।

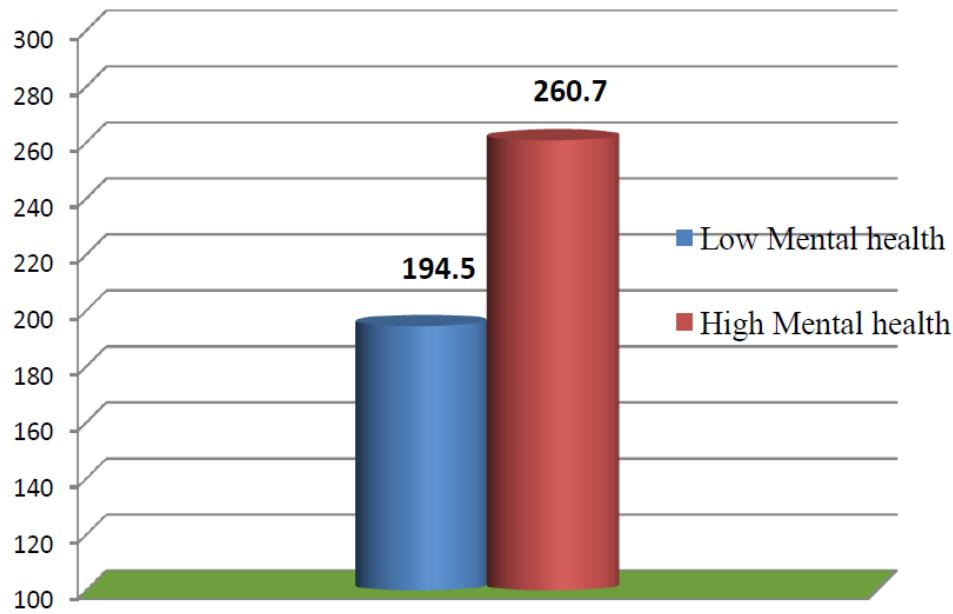
तालिका 1

निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का माध्य, एसडी और टी.मान मानसिक स्वास्थ्य

Level of mental health	N	Mean	S.D	df	Table value	t-value	Level of Significance
Low Mental Health	148	194.5	41.86	767	1.964(0.05 level)	12.98	Significant at 0.01 and 0.05 level
High Mental Health	621	260.70	37.02		2.58(0.01 level)		

ग्राफ़: 1

निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर का माध्य



उपरोक्त तालिका से यह देखा गया है कि शिक्षक का औसत स्कोर निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों की प्रभावशीलता 194.5 है जो उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों के औसत स्कोर 260.70 से कम है। निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 41.86 है जो उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों के मानक विचलन 37.02 से अधिक है। परिकलित ज मान 12.98 है जो 0.01 और 0.05 महत्व के स्तर के तालिका मान से अधिक है, इसलिए शून्य परिकल्पना.19 को स्वीकार नहीं किया जाता है जिसका अर्थ है कि निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है। उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से काफी अधिक पाइ गई।

निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का विश्लेषण।

शून्य परिकल्पना $\frac{1}{4}H0\frac{1}{2}$ 20 $\frac{3}{4}$ कम मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माद्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर मौजूद नहीं है।

कुछ निश्चित निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माद्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के बीच तुलना की गई। नीचे दी गई तालिका निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य, मानक विचलन, की, जि मान और महत्व के स्तर वाले पुरुष शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के माध्य का प्रतिनिधित्व करती है। ग्राफ.4.20 निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के माध्य का प्रतिनिधित्व करता है।

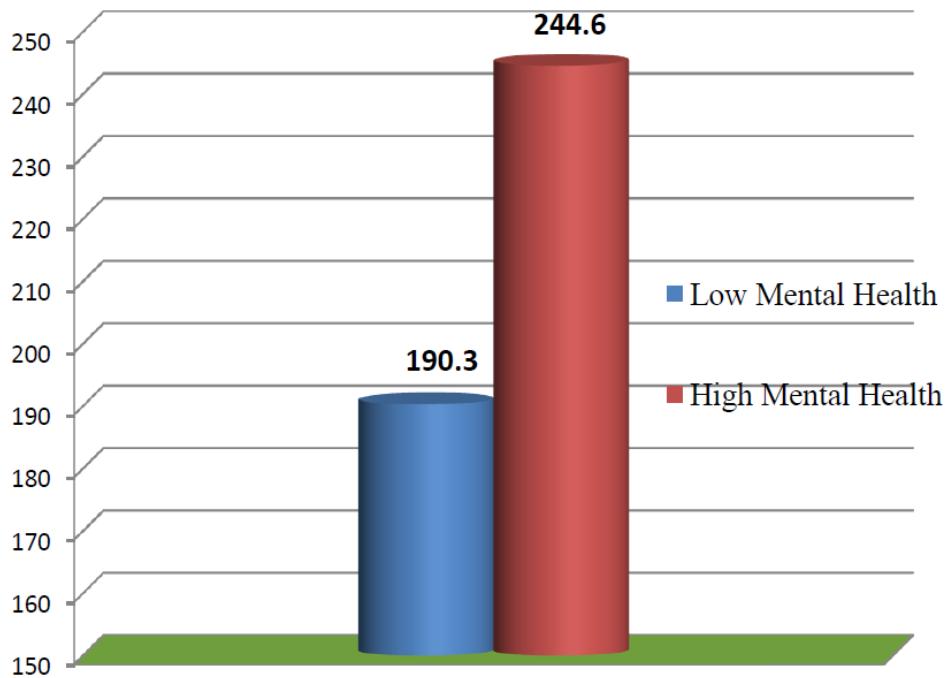
तालिका: 2

निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माद्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का मतलब और टी मूल्य पुरुष शिक्षकों

Mental Health of Male Teachers	N	Mean	S.D	df	Table value	t-value	Level of Significance
Low Mental Health	92	190.3	16.05	405	1.964(0.05 level)	11.31	Significant at 0.01 and 0.05 level
High Mental Health	315	244.6	22.50		2.58(0.01 level)		

ग्राफ 2

निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माद्यमिक विद्यालय के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर का माध्य



उपरोक्त तालिका से यह देखा गया है कि औसत स्कोर निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता 190.3 है जो उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के औसत स्कोर 244.6 से कम है। निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 16.05 है और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 22.5. परिकलित ज मान 11.31 है जो 0.01 और 0.05 महत्व के स्तर पर तालिका मान से अधिक है, इसलिए शून्य परिकल्पना .20 स्वीकार नहीं की जाती है जिसका अर्थ है कि निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है। उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से काफी अधिक पाइ गई।

निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का विश्लेषण।

शून्य परिकल्पना $\frac{1}{4}H_0\frac{1}{2}$ 21 $\frac{3}{4}$ कम मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर मौजूद नहीं है।

कुछ निश्चित निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के बीच तुलना की गई। नीचे दी गई तालिका निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य, मानक विचलन, कि ज मान और महत्व के स्तर वाली महिला शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के माध्य का प्रतिनिधित्व करती है। ग्राफ 4.21 निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के माध्य का प्रतिनिधित्व करता है।

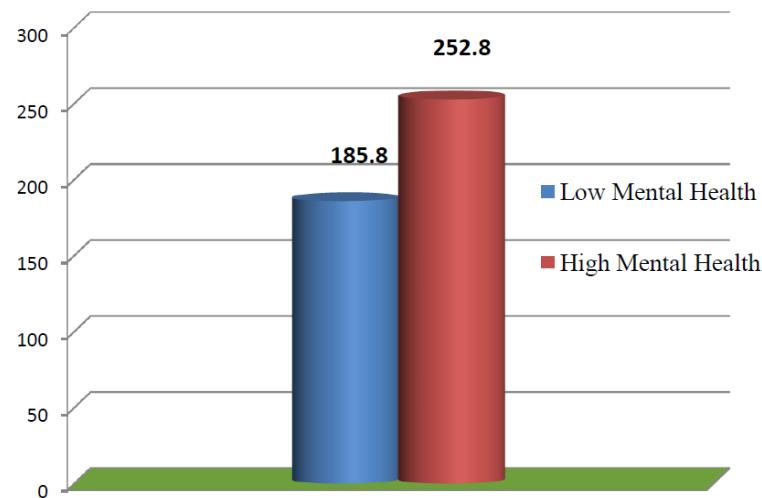
तालिका : 3

निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का माध्य, एसडी और टी मूल्य महिला शिक्षकोंका मानसिक स्वास्थ्य

Mental Health of Female Teachers	N	Mean	S.D	df	Table value	t-value	Level of Significance
Low Mental Health	56	185.8	12.8	360	1.964(0.05 level)	12.88	Significant at 0.01 and 0.05 level
High Mental Health	306	252.8	18.6		2.58(0.01 level)		

ग्राफ 3

निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर का माध्य



उपरोक्त तालिका से यह देखा गया है कि महिला शिक्षकों की प्रभावशीलता का औसत स्कोर निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की संख्या 185.8 है जो उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के औसत स्कोर 252.8 से कम है। निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 12.8 है और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 18.6 है। परिकलित ज मान 12.88 है जो 0.01 और 0.05 महत्व के स्तर पर तालिका मान से अधिक है, इसलिए शून्य परिकल्पना .21 स्वीकार नहीं की जाती है जिसका अर्थ है कि निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता कम मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से काफी अधिक पाई गई।

निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का विश्लेषण।

शून्य परिकल्पना $\frac{1}{4}H0\frac{1}{2}$ 22 $\frac{3}{4}$ कम मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर मौजूद नहीं है।

कुछ निश्चित निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के बीच तुलना की गई। नीचे दी गई तालिका निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य, मानक विचलन, की, ज मान और महत्व के स्तर वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के माध्य का प्रतिनिधित्व करती है। ग्राफ 4.22 निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर का माध्य दर्शाता है।

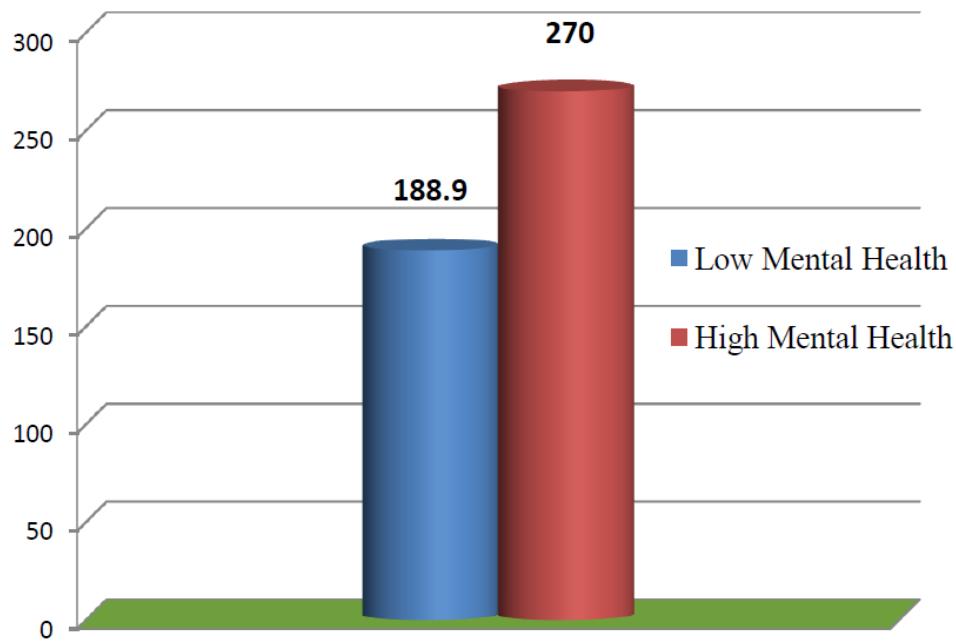
तालिका : 4

निम्न एवं उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शासकीय माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का माध्य, एसडी एवं टी मान सरकार का मानसिक स्वास्थ्य। शिक्षक

Mental Health of Govt. Teachers	N	Mean	S.D	df	Table value	t-value	Level of Significance
Low Mental Health	53	188.9	13.5	347	1.964(0.05 level)	12.74	Significant at 0.01 and 0.05 level
High Mental Health	296	270	20.7		2.58(0.01 level)		

ग्राफ 4

निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर का माध्य



उपरोक्त तालिका से यह देखा गया है कि सरकार के शिक्षक प्रभावशीलता का औसत स्कोर निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की संख्या 188.9 है जो उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के औसत स्कोर 270 से कम है। निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 13.5 है और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 20.7 है। परिकलित ज मान 12.74 है जो 0.01 और 0.05 महत्व के स्तर पर तालिका मान से अधिक है, इसलिए शून्य परिकल्पना .22 स्वीकार नहीं की जाती है जिसका अर्थ है कि निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के

शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है। उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता कम मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से अधिक पाई गई।

निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का विश्लेषण।

शून्य परिकल्पना $\frac{1}{4}H_0\% 23 \frac{3}{4}$ निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर मौजूद नहीं है।

कुछ निश्चात निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के बीच तुलना की गई। नीचे दी गई तालिका निम्न मानसिक स्वास्थ्य और उच्च मानसिक स्वास्थ्य, मानक विचलन, कि, ज मान और महत्व के स्तर वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के माध्य का प्रतिनिधित्व करती है। ग्राफ 4.23 निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर के माध्य को दर्शाता है।

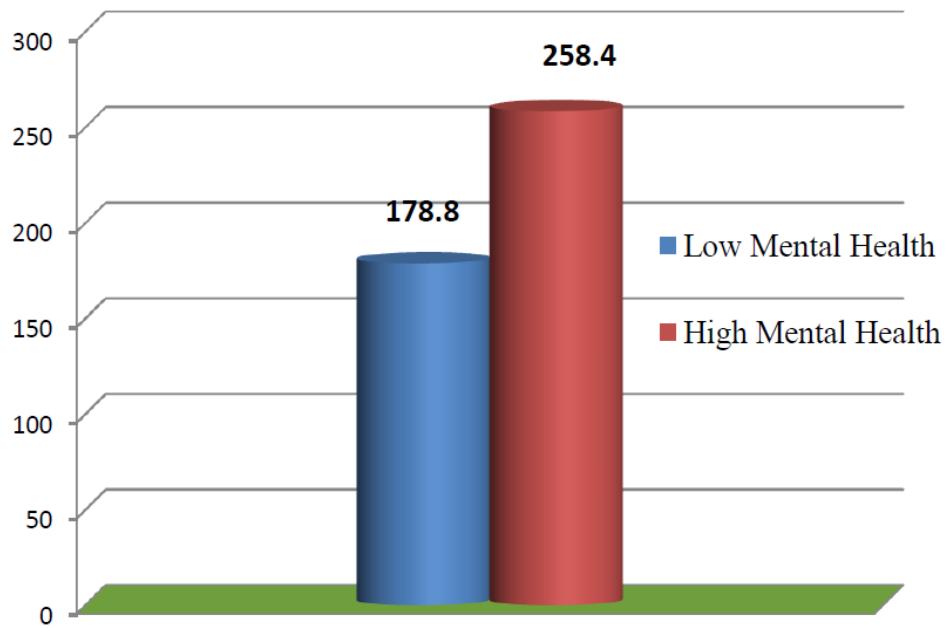
तालिका : 5

निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता का माध्य, एसडी और टी मूल्य

Mental Health of Private Teachers	N	Mean	S.D	df	Table value	t-value	Level of Significance
Low Mental Health	85	178.8	15.2	408	1.964(0.05 level)	14.03	Significant at 0.01 and 0.05 level
High Mental Health	325	258.4	19.5		2.58(0.01 level)		

ग्राफ 5

उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के शिक्षक प्रभावशीलता स्कोर का माध्य



उपरोक्त तालिका से यह देखा गया है कि निजी के शिक्षक प्रभावशीलता का औसत स्कोर निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षक 178.8 हैं जो उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के औसत स्कोर 258.4 से कम है। निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 15.2 है और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षकों का मानक विचलन 19.5 है। परिकलित ज मान 14.03 है जो 0.01 और 0.05 महत्व के स्तर पर तालिका मान से अधिक है, इसलिए शून्य परिकल्पना .23 स्वीकार नहीं की जाती है जिसका अर्थ है कि निम्न और उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर मौजूद है। निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की प्रभावशीलता शिक्षकों में निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की तुलना में काफी अधिक पाइ गई।

निष्कर्षों का समक्षन

- उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से काफी अधिक पाइ गई।

2. उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता निम्न मानसिक स्वास्थ्य वाले पुरुष माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से काफी अधिक पाई गई।
3. उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता कम मानसिक स्वास्थ्य वाली महिला माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से काफी अधिक पाई गई।
4. उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता कम मानसिक स्वास्थ्य वाले सरकारी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से काफी अधिक पाई गई।
5. उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता कम मानसिक स्वास्थ्य वाले निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों की शिक्षक प्रभावशीलता से काफी अधिक पाई गई।

शोध सारांश

शिक्षा को सामाजिक संपत्ति के संचय और सामाजिक पूँजी के निर्माण के लिए सबसे महत्वपूर्ण साधन माना जाता है। शिक्षा राष्ट्रीय विकास में महत्वपूर्ण योगदान देती है। शिक्षा अपने व्यापक अशों में एक आजीवन प्रक्रिया है और जीवन में प्राप्त प्रत्येक अनुभव के साथ ज्ञान का संचय होता रहता है। शिक्षा में वह सब कुछ शामिल है जिसका जीवन में रचनात्मक प्रभाव पड़ता है। शिक्षा केवल शिक्षक द्वारा सूचना का संचार नहीं है, इसमें वे सभी अनुभव शामिल हैं जो व्यक्ति को जन्म से मृत्यु तक प्रभावित करते हैं। शिक्षक राष्ट्र के भविष्य को आकार देने के लिए जिम्मेदार हैं। भारत के पहले प्रधान मंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू के अनुसार राष्ट्र के भविष्य को कक्षाओं में आकार दिया जा रहा है। शिक्षक को किसी भी शिक्षा प्रणाली की रीढ़ माना जाता है। एक समर्पित शिक्षक कक्षा को पढ़ाने के बाद हमेशा संतुष्ट महसूस करता है क्योंकि वह जानता है कि वह राष्ट्र निर्माण में योगदान दे रहा है। उद्देश्य के वांछित सेट को प्राप्त करने में बच्चे की मदद करने के लिए, एक शिक्षक को अपने शिक्षण को अधिक रोचक और प्रभावी बनाना होगा। एक अच्छा और कुशल शिक्षक शैक्षिक प्रक्रिया में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखता है। आज की अत्यधिक परिष्कृत और विशिष्ट प्रणाली में, बच्चों को समृद्धि और उन्नति के पश पर

मद्द करने के लिए प्रभावी शिक्षकों की एक आदितीय मांग है। शब्द शिक्षक प्रभावशीलता की विशेषताओं, दक्षताओं और व्यवहार का एकीकरण, ताकि छात्रों को वांछित परिणामों तक पहुंचने में सक्षम बनाया जा सके जिसमें विशिष्ट सीखने के उद्देश्यों की प्राप्ति के साथ-साथ व्यापक लक्ष्य भी शामिल हो सकते हैं जैसे कि समस्याओं को हल करने, गंभीर रूप से सोचने, सहयोगात्मक रूप से काम करने और प्रभावी नागरिक बनने में सक्षम होने के नाते। उद्देश्य के वांछित सेट को प्राप्त करने में बच्चे की मद्द करने के लिए, एक शिक्षक को अपने शिक्षण को अधिक रोचक और प्रभावी बनाना होगा। शिक्षक दक्षता का अर्थ है शिक्षक की ओर से पूर्णता और उत्पादकता। यह शिक्षक के जीवनकाल में परिपक्वता और सीखने के स्तर को संदर्भित करता है। शिक्षक दक्षता शिक्षक विशेषताओं के बीच संबंध से संबंधित है (शिक्षण कार्य और शैक्षिक परिणामों पर उनका प्रभाव)। शिक्षक को प्रभावी बनाने वाली विभिन्न विशेषताओं में उत्साह, जोखिम लेने की तत्परता, व्यावहारिकता, दृढ़ता, लोच कल्पना, वास्तविकता, सीखने का खार, जीवंतता और हास्य की भावना शामिल हैं।

शिक्षक का मानसिक स्वास्थ्य

ऐसे कई कारक हैं जिनका शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर अवांछनीय प्रभाव पड़ता है। निम्नलिखित महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण कारक हैं जो शिक्षक के व्यक्तिगत कुसमायोजन के लिए जिम्मेदार हैं।

1. कार्य भार का अधिक होना।
2. कम वेतन।
3. सख्त और सत्तावादी अनुशासन।
4. सेवा की असुरक्षा।
5. लोगों का उदासीनता भरा रखेया।
6. अलोकतांत्रिक प्रशासन और निरीक्षण।
7. कोई व्यक्तिगत और शैक्षणिक स्वतंत्रता नहीं।
8. प्राथमिक विद्यालय के शिक्षकों की दयनीय स्थिति।
9. विद्यालय में मनोरंजन का अभाव।
10. अपर्याप्त शिक्षण सामग्री।
11. प्रयोगशाला की स्वतंत्रता।

छात्रों के हित में शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना आवश्यक है। शिक्षकों के खराब मानसिक स्वास्थ्य का शिक्षार्थी के व्यक्तित्व पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

मनसिक रूप से स्वस्थ शिक्षक की विशेषता

स्वस्थ शिक्षक की विशेषताएँ शिक्षक के सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाले गुण हैं:

1. छात्रों की रुचि, योग्यता, दृष्टिकोण और कक्षा की अन्य गतिविधियों को समझने में सकर्त्ता।
2. कक्षा के प्रत्येक छात्र के साथ सुखद और सौहार्दपूर्ण संबंध बनाए रखने की क्षमता।
3. एक उचित समय पर एक मनोवैज्ञानिक साधन के रूप में प्रशंसा और दोष का उपयोग करने की क्षमता।
4. भावनात्मक रूप से परिपक्व।
5. व्यापक विषय ज्ञान।

शिक्षा में और उसके माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए, शिक्षक शिक्षा प्रोग्राम्स को भावी शिक्षकों की सहायता करने के लिए डिन-इन किया जाना चाहिए ताकि उनमें निम्नलिखित योग्यता विकसित हो सके।

1. मनुष्य के विकासात्मक व्यवहार का ज्ञान।
2. समुदाय और सामाजिक परिवर्तन की समझ पर जोर।
3. कक्षा में शिक्षण अधिगम प्रक्रिया के बारे में जागरूकता।
4. मानव व्यवहार की समझ।
5. नैतिक मूल्यों के साथ पेशेवर नैतिकता का रखरखाव।

एक शिक्षक के लिए अपने कर्तव्यों का प्रभावी ढंग से पालन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है और वह ऐसा कर सकता है यदि वह स्वयं के साथ शांति से है और लोग जो कहते हैं या करते हैं वह उसे परेशान नहीं करता है और वे मार्गदर्शन करना जारी रखते हैं विद्यार्थियों में अच्छी आदतों और रचनात्मक सोच का पोषण और विकास करें। लेकिन यह सब तभी संभव है जब शिक्षक को अपनी नौकरी के अन्य पहलुओं जैसे वेतन, वेतन वृद्धि के बारे में चिंता न हो; पदोन्नति आदि अर्थात् वह अपनी नौकरी से संतुष्ट है। नौकरी की संतुष्टि मूल रूप से मन की स्थिति है और यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति और संस्था से संस्था में भिन्न होती है। यह व्यक्ति को अपने काम को उत्साह और खुशी के साथ अच्छी तरह से करने की अनुमति देता है।

REFERENCES

- [1] Robin (2000): Teacher Effectiveness, 9th Edition, New Jersey: Pristine Hall.
- [2] N.C.F (2005): retrieved from www.ncert.nic.in>pdf>english> nf2005.
- [3] Crow and Crow (1951): “Mental Hygiene, New York(US), McGraw Hill Book Company”.
- [4] Nelson Mandela(2013): “Long Walk to Freedom”, <https://books.google.co.in/books?isbn>
- [5] Dunkin, Michael J. (1997): “Assessing Teacher’s Effectiveness”; Issues Faced in Educational Research; Vol.7 (1); Page No.37-51.
- [6] Reiman et al (1998): “Mentoring and Supervision for Teacher Development”, New York; Longman Publishers.
- [7] Leigh (2006): “Estimating teacher effectiveness from two year changes in students test scores”; Economics of Education Review 29, p-480-488.
- [8] WHO Expert Committee(1950): www.who.int>iris>handle
- [9] Encyclopedia of Educational Research (1969): Eble , Robert L, 4th Edition. New York: Mac Millian Company, 60th Avenue.
- [10] Common Wealth Department of Health and Aged Care (2000): Retrieved from www.health.govt.all.Publications.
- [11] World Health Report (2001): Publisher World Health organization (Switzerland) Wikipedia>wiki>World-Health-Report.
- [12] Fredrickson (2001):“The Role of Positive Emotions, In Positive Psychology: The broadening and build theory of positive emotions”; American Psychologists, 56, 218-226. 44
- [13] American Heritage Dictionary (2006): English Language, Fourth Edition published by Houghton Mifflin Company, America.
- [14] Maslow and Mittleman (1951): “Principles of Abnormal Psychology”, New York, Harper and Bros.
- [15] Bhar and Dutt(1982) : “Mental Hygiene in Education”: Advanced Educational Psychology, Sterling Publishers Pvt Ltd.