

शिक्षक प्रशिक्षण के दौरान भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति और उसके निर्धारक कारकों का विश्लेषण

Pramod Narayan

Ph.D. Scholar

Department of Education
Malwanchal University Indore, (M.P.).

Dr. Suraksha Bansal

Supervisor

Department of Education
Malwanchal University Indore, (M.P.).

सार

इस अध्ययन का उद्देश्य भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का परीक्षण करना था, जिसमें संस्थान की स्थिति, वैवाहिक स्थिति, अभिभावकों की शिक्षा तथा पारिवारिक आय जैसे कारकों के आधार पर अंतर को समझा गया। प्रयागराज जनपद के विभिन्न शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों से 95 प्रशिक्षणार्थियों का चयन सरल यादृच्छिक नमूना विधि से किया गया। उनके मानसिक स्वास्थ्य को मापने के लिए तोहीद मोरादी शेखजान और डॉ. राजेश्वरी (2016) द्वारा विकसित मेंटल हेल्थ स्टेटस स्केल (MHSS) का उपयोग किया गया। आँकड़ों का विश्लेषण t -परीक्षण और ANOVA के माध्यम से किया गया ताकि विभिन्न समूहों के बीच महत्वपूर्ण अंतर ज्ञात किया जा सके। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि मानसिक स्वास्थ्य में स्थानीयता, वैवाहिक स्थिति, अभिभावकीय शिक्षा और पारिवारिक आय के आधार पर महत्वपूर्ण अंतर पाए गए। अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि शैक्षणिक संस्थानों को भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना चाहिए, जिसके लिए परामर्श, तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों और सहयोगात्मक वातावरण की आवश्यकता है। भावी शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ करना न केवल उनके शिक्षण कौशल को बेहतर बनाता है, बल्कि शिक्षा की समग्र गुणवत्ता को भी उन्नत करता है।

मुख्य शब्द :- भावी शिक्षक, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षण कौशल आदि।

परिचय

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र कल्याण का एक महत्वपूर्ण अंग है और यह उसकी व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक दक्षता में अहम भूमिका निभाता है। शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षक विद्यार्थियों के विकास का केंद्र होते हैं, और उनका मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष रूप से शिक्षण और अधिगम की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। मानसिक रूप से स्वस्थ शिक्षक सकारात्मक कक्षा वातावरण निर्मित कर सकते हैं, विद्यार्थियों के साथ मजबूत संबंध बनाए रख सकते हैं और व्यावसायिक चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना कर सकते हैं। इसके विपरीत, खराब मानसिक स्वास्थ्य तनाव, थकान और शिक्षण दक्षता में कमी का कारण बन सकता है। प्रशिक्षणरत शिक्षक जो शिक्षण पेशे के लिए व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे होते हैं, उन्हें इस तैयारी के दौरान अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। उन्हें अकादमिक दबाव, कक्षा की अपेक्षाएँ, मूल्यांकन संबंधी तनाव और विद्यार्थी से शिक्षक बनने की प्रक्रिया के अनुकूलन जैसी स्थितियों से गुजरना पड़ता है। ये सभी कारक अक्सर चिंता, भावनात्मक तनाव और मानसिक थकान को जन्म देते हैं, जिससे उनकी मनोवैज्ञानिक स्थिरता प्रभावित होती है। अतः उनके मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का मूल्यांकन और समझना आवश्यक है ताकि उन्हें शिक्षण पेशे के लिए उचित रूप से तैयार किया जा सके।

कई कारक भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इनमें स्थान (ग्रामीण या शहरी), वैवाहिक स्थिति, अभिभावकों की शिक्षा तथा पारिवारिक आय जैसे जनसांख्यिकीय चर शामिल हैं। उदाहरण के लिए, शहरी क्षेत्र के शिक्षक ग्रामीण क्षेत्र के शिक्षकों की तुलना में भिन्न प्रकार के तनाव का अनुभव कर सकते हैं। इसी प्रकार, पारिवारिक पृष्ठभूमि और सामाजिक-आर्थिक स्थिति व्यक्ति की भावनात्मक दृढ़ता और सामना करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। युवा वर्ग और पेशेवरों में बढ़ती मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को देखते हुए, शिक्षक शिक्षा के क्षेत्र में इन आयामों का अध्ययन करना अत्यंत आवश्यक है। यह अध्ययन चयनित जनसांख्यिकीय चर के संदर्भ में भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की जाँच करने का प्रयास करता है। इसके निष्कर्ष शिक्षक शिक्षकों, नीतिनिर्माताओं और संस्थानों को ऐसे कार्यक्रम विकसित करने में मदद करेंगे जो भावनात्मक संतुलन, तनाव प्रबंधन और मानसिक कल्याण को बढ़ावा दें।

मानसिक स्वास्थ्य मानव जीवन का एक अत्यंत आवश्यक पहलू है, जो यह निर्धारित करता है कि व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना करते समय कैसे सोचता, महसूस करता और कार्य करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2018) के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमता को पहचानता है, जीवन की सामान्य परिस्थितियों का सामना कर सकता है, उत्पादक रूप से कार्य कर सकता है और अपने समुदाय में योगदान दे सकता है।" शिक्षण व्यवसाय में मानसिक स्वास्थ्य का विशेष महत्व है क्योंकि शिक्षक विद्यार्थियों के बौद्धिक और भावनात्मक विकास को आकार देते हैं। मानसिक रूप से स्वस्थ शिक्षक विद्यार्थियों को प्रेरित कर सकते हैं, अनुशासन बनाए रख सकते हैं और सकारात्मक शिक्षण वातावरण निर्मित कर सकते हैं।

शिक्षक शिक्षा शिक्षण व्यवसाय की आधारशिला है। भावी शिक्षक, जो विद्यालयों में प्रवेश से पहले व्यावसायिक प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे होते हैं, शिक्षा प्रणाली के भविष्य का प्रतिनिधित्व करते हैं। प्रशिक्षण के दौरान वे नवीन शिक्षण विधियों, मूल्यांकन प्रणालियों और शिक्षण-अभ्यासों से परिचित होते हैं। हालांकि यह अवधि तनाव, प्रदर्शन दबाव और अनुकूलन की चुनौतियों से भी भरी होती है। कई भावी शिक्षक अकादमिक अपेक्षाओं, व्यावहारिक शिक्षण अनुभवों और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बनाने में संघर्ष करते हैं, जिससे मानसिक थकान और भावनात्मक अस्थिरता उत्पन्न हो सकती है।

अतः मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना उनके व्यक्तिगत कल्याण के साथ-साथ भविष्य के कक्षाओं की सफलता के लिए भी आवश्यक है। शिक्षक का भावनात्मक संतुलन, धैर्य और पारस्परिक कौशल उसके मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करते हैं। कमजोर मानसिक स्वास्थ्य से प्रेरणा में कमी, अनुपस्थिति, कक्षा प्रबंधन में कठिनाई और शिक्षण प्रक्रिया की प्रभावशीलता में गिरावट आ सकती है। यह विद्यार्थियों के सीखने के परिणामों को भी प्रभावित कर सकता है, क्योंकि मानसिक तनाव से ग्रस्त शिक्षक सहयोगी और प्रेरक वातावरण बनाने में कठिनाई महसूस करते हैं।

भारत में विद्यार्थियों और शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दों पर ध्यान बढ़ रहा है, फिर भी शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में यह विषय अक्सर उपेक्षित रहता है। शैक्षणिक संस्थानों के विस्तार और शिक्षण पेशे में बढ़ती प्रतिस्पर्धा के कारण भावी शिक्षकों पर मनोवैज्ञानिक दबाव बढ़ता जा रहा है। उनसे उच्च शैक्षणिक मानकों को पूरा करने, व्यावसायिक दक्षता विकसित करने और तकनीकी एवं शिक्षण परिवर्तनों के अनुरूप ढलने की अपेक्षा की जाती है। इसके अलावा, पारिवारिक अपेक्षाएँ, आर्थिक सीमाएँ और रोजगार असुरक्षा जैसे सामाजिक कारक भी उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

अध्ययन की आवश्यकता और महत्व

भावी शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा क्षेत्र है जिस पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। जहाँ अनेक अध्ययन शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि या शिक्षण अभिरुचि पर केंद्रित हैं, वहीं उनके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर बहुत कम शोध किए गए हैं। उनके मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को समझना तनाव, चिंता या अवसाद के प्रारंभिक संकेतों की पहचान में सहायक हो सकता है, जिससे समय पर परामर्श और सहायता उपलब्ध कराई जा सके। शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों में आत्म-जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण और तनाव प्रबंधन से संबंधित घटकों को शामिल किया जाना चाहिए, क्योंकि ये प्रभावी शिक्षण अभ्यास के लिए आवश्यक हैं। मानसिक स्वास्थ्य स्थानीयता, वैवाहिक स्थिति, अभिभावकीय शिक्षा और पारिवारिक आय जैसे सामाजिक-जनसांख्यिकीय कारकों से भी प्रभावित होता है। उदाहरण के लिए, ग्रामीण पृष्ठभूमि से आने वाले विद्यार्थियों को सीमित शैक्षणिक संसाधन या सांस्कृतिक अवरोधों का सामना करना पड़ सकता है, जो उनके आत्मविश्वास को प्रभावित करते हैं। इसी प्रकार, आर्थिक तनाव और पारिवारिक जिम्मेदारियाँ निम्न-आय वर्ग के विद्यार्थियों में मानसिक दबाव का कारण बन सकती हैं। यह समझना कि ये कारक मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं, नीति-निर्माताओं को अधिक समावेशी और सहयोगात्मक शिक्षक शिक्षा वातावरण तैयार करने में मदद कर सकता है।

साहित्य समीक्षा

रे. जे. पॉलमी पी. और एस. प्रवीण कुमार (2025) इस अध्ययन का उद्देश्य भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना था। अध्ययन में यह जांचा गया कि संस्थान की स्थानीयता, वैवाहिक स्थिति, अभिभावकीय शिक्षा और पारिवारिक आय के आधार पर भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई महत्वपूर्ण अंतर है या नहीं। कन्याकुमारी जिले के विभिन्न शिक्षा महाविद्यालयों से 200 भावी शिक्षकों का चयन सरल यादृच्छिक नमूना विधि से किया गया। इस शोध में *मानक सर्वेक्षण पद्धति* अपनाई गई तथा आँकड़ों के विश्लेषण के लिए *t-परीक्षण* और *ANOVA* का प्रयोग किया गया। परिणामों से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि ग्रामीण और शहरी संस्थानों के बीच मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया, जबकि अन्य चर (वैवाहिक स्थिति, अभिभावकीय शिक्षा, पारिवारिक आय) का प्रभाव नगण्य पाया गया।

क्रिस्टन फर्ग्यूसन (2022) इस अध्ययन में प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित साहित्य की समीक्षा की गई। शोध से यह स्पष्ट हुआ कि शिक्षण विशेषण से पीड़ित होते हैं और अधिकांश शिक्षक नौकरी एवं तनाव बर्नआउट जैसे मानसिक रोगी होते हैं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि कार्यस्थल का वातावरण, पारिवारिक समर्थन और सामाजिक कारक शिक्षक के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। शोधकर्ताओं ने यह भी इंगित किया कि शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर *लिंग परिप्रेक्ष्य* से संबंधित शोध अभी भी सीमित हैं।

रम्या एस. और थनावथी सी. (2022) इस अध्ययन का उद्देश्य भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के स्तर का पता लगाना था। इसके लिए शोधकर्ताओं ने 50 भावी शिक्षकों का चयन सरल यादृच्छिक नमूना तकनीक से किया और डेटा संग्रह हेतु *मानसिक स्वास्थ्य सूची* का उपयोग किया। विश्लेषण के लिए प्रतिशत विश्लेषण और *t-परीक्षण* का प्रयोग किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि 14 प्रतिशत भावी शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य उच्च स्तर का था। इसके अलावा, पुरुष और महिला भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में भी महत्वपूर्ण अंतर पाया गया।

श्रीनिवासन पद्मनाभन और एल. अरोकीयावनिथा सेंकोलेमारी (2016) इस अध्ययन का उद्देश्य माध्यमिक स्तर के भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन के स्तर का पता लगाना था। शोध में वर्णनात्मक पद्धति और सर्वेक्षण तकनीक का उपयोग किया गया। तमिलनाडु के तंजावुर जिले के ग्रामीण और शहरी बी.एड. महाविद्यालयों से 300 भावी शिक्षकों का चयन यादृच्छिक रूप से किया गया। डेटा संग्रह के लिए *सिंह एवं सेनगुप्ता* द्वारा निर्मित *मानसिक स्वास्थ्य बैटरी* तथा *सिन्हा एवं सिंह* द्वारा निर्मित *एडजस्टमेंट इन्वेंट्री* का उपयोग किया गया। निष्कर्षों से स्पष्ट हुआ कि भावी शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य औसत से ऊपर था, परंतु उनका समायोजन स्तर असंतोषजनक पाया गया। मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन के बीच सहसंबंध कमजोर और नकारात्मक था।

बुलेंट बाकि टेलफ (2015) इस अध्ययन में शिक्षण प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य और उनकी *सहायता प्राप्त करने की प्रवृत्ति* का विश्लेषण किया गया। अध्ययन में *चानक्कले ओनसेकिज मार्ट विश्वविद्यालय* के शिक्षा संकाय के 724 भावी शिक्षकों को शामिल किया गया, जिनमें 69.2 प्रतिशत महिलाएँ और 30.8 प्रतिशत पुरुष थे। डेटा संग्रह के लिए *ब्रिफ सिम्पटम इन्वेंट्री (BSI)* और *सामाजिक-जनसांख्यिकीय प्रश्नावली* का उपयोग किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि 40.6 प्रतिशत भावी शिक्षक मानसिक तनाव के उच्च स्तर का अनुभव कर रहे थे। प्रमुख मानसिक लक्षण *अवसाद* और *शत्रुता* थे। अधिकांश शिक्षकों ने सहायता के लिए अनौपचारिक स्रोतों, जैसे माता-पिता या भाई-बहन से संपर्क किया, जबकि लगभग 39 प्रतिशत ने कोई सहायता नहीं ली।

मरज़िये घोलामी तोरानपोशती (2012) इस अध्ययन का उद्देश्य सामान्य विद्यार्थियों और *मानसिक रूप से मंद* विद्यार्थियों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना करना था। रफसंजान नगर के शिक्षकों पर किया गया यह शोध *सर्वेक्षण पद्धति* पर आधारित था। डेटा संग्रह हेतु मानसिक स्वास्थ्य और धार्मिक दृष्टिकोण से संबंधित प्रश्नावलियाँ प्रयोग की गईं। *t-परीक्षण* के परिणामों से यह निष्कर्ष निकला कि *मानसिक रूप से मंद* विद्यार्थियों को पढ़ाने वाले शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य सामान्य विद्यार्थियों के शिक्षकों की तुलना में कम था। अध्ययन में यह भी पाया गया कि धार्मिक दृष्टिकोण और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक सकारात्मक सहसंबंध मौजूद है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों की स्थानीयता के आधार पर भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में अंतर का मूल्यांकन करना।
2. विवाहित और अविवाहित भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना करना।
3. अभिभावकों की शैक्षिक योग्यता का भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।
4. विभिन्न पारिवारिक आय वर्गों से संबंधित भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में होने वाले अंतर का विश्लेषण करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएँ

1. ग्रामीण और शहरी भावी शिक्षकों के औसत मानसिक स्वास्थ्य अंकों में महत्वपूर्ण अंतर है।
2. विवाहित और अविवाहित भावी शिक्षकों के औसत मानसिक स्वास्थ्य अंकों में महत्वपूर्ण अंतर है।

3. विभिन्न अभिभावक शैक्षिक स्तर वाले भावी शिक्षकों के औसत मानसिक स्वास्थ्य अंकों में महत्वपूर्ण अंतर है।
4. विभिन्न पारिवारिक आय वर्गों से संबंधित भावी शिक्षकों के औसत मानसिक स्वास्थ्य अंकों में महत्वपूर्ण अंतर है।

अनुसंधान पद्धति

अध्ययन में *मानक सर्वेक्षण पद्धति* का उपयोग किया गया, जो भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का आकलन और तुलना करने के लिए उपयुक्त है।

नमूना

इस अध्ययन में उत्तर प्रदेश के प्रयागराज जनपद के विभिन्न शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों से *सरल यादृच्छिक नमूना विधि* के माध्यम से चुने गए 95 भावी शिक्षकों को शामिल किया गया।

उपकरण

उत्तरदाताओं के मानसिक स्वास्थ्य को मापने के लिए *तोहिद मोरादी शेखजान और डॉ. के. राजेश्वरी (2016)* द्वारा विकसित *मानसिक स्वास्थ्य स्थिति पैमाना (MHSS)* का उपयोग किया गया। यह उपकरण मानकीकृत, विश्वसनीय तथा शैक्षिक अनुसंधान के लिए उपयुक्त है।

डेटा संग्रह

संस्थानाध्यक्षों से अनुमति प्राप्त करने के बाद, शोधकर्ता द्वारा व्यक्तिगत रूप से डेटा संग्रह किया गया। उत्तरदाताओं को अध्ययन के उद्देश्य के बारे में बताया गया और संपूर्ण प्रक्रिया में गोपनीयता बनाए रखी गई।

सांख्यिकीय तकनीकें

डेटा का विश्लेषण *t-परीक्षण* और *विविधता विश्लेषण (ANOVA)* के माध्यम से किया गया, ताकि स्थानीयता, वैवाहिक स्थिति, अभिभावक शिक्षा और पारिवारिक आय के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य में अंतर ज्ञात किया जा सके। सभी परीक्षणों की व्याख्या *0.05 स्तर की सार्थकता* पर की गई।

अध्ययन का क्षेत्र

अध्ययन केवल प्रयागराज जनपद के शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों तक सीमित था, जिसका उद्देश्य भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में होने वाले भिन्नताओं को समझना था।

डेटा विश्लेषण एवं व्याख्या

संग्रहित आँकड़ों का विश्लेषण *t-परीक्षण* और *विभिन्नता विश्लेषण (ANOVA)* के माध्यम से किया गया, ताकि यह ज्ञात किया जा सके कि भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में उनके संस्थान के स्थान, वैवाहिक स्थिति, अभिभावकों

की शिक्षा और पारिवारिक आय के आधार पर कोई महत्वपूर्ण अंतर है या नहीं। महत्व का स्तर 0.05 पर निर्धारित किया गया।

तालिका 1: संस्थान के स्थान के आधार पर भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

संस्थान का स्थान	N	औसत (Mean)	मानक विचलन (Std. Deviation)	t	p	0.05 स्तर पर टिप्पणी
ग्रामीण	45	251.86	23.39	-3.64	0.000	S (महत्वपूर्ण)
शहरी	50	264.93	26.76			

तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि प्राप्त p -मूल्य (0.000), 0.05 से कम है, जो यह दर्शाता है कि ग्रामीण और शहरी भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया है। अतः यह परिकल्पना कि "ग्रामीण और शहरी भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंकों में महत्वपूर्ण अंतर है" स्वीकृत की जाती है।

शहरी भावी शिक्षकों का औसत स्कोर अधिक पाया गया, जिससे संकेत मिलता है कि उनका मानसिक स्वास्थ्य ग्रामीण शिक्षकों की तुलना में बेहतर है। इसका कारण शहरी क्षेत्रों में बेहतर शैक्षिक संसाधन, अधिक अवसर, और संस्थागत सहयोग हो सकता है।

तालिका 2: वैवाहिक स्थिति के आधार पर भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

वैवाहिक स्थिति	N	औसत (Mean)	मानक विचलन (Std. Deviation)	t	p	0.05 स्तर पर टिप्पणी
विवाहित	38	257.45	23.52	-0.50	0.62	NS (अमहत्वपूर्ण)
अविवाहित	57	259.53	26.96			

तालिका 2 से स्पष्ट है कि p -मूल्य (0.62), 0.05 से अधिक है। अतः विवाहित और अविवाहित भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंकों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। इस प्रकार यह परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है।

इस परिणाम से पता चलता है कि वैवाहिक स्थिति भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को विशेष रूप से प्रभावित नहीं करती। दोनों समूह प्रशिक्षण अवधि में समान प्रकार के शैक्षणिक और भावनात्मक दबावों का अनुभव करते हैं।

तालिका 3: अभिभावकों की शिक्षा के आधार पर भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

परिवर्तन का स्रोत	वर्गों का योग (Sum of Squares)	df	औसत वर्ग (Mean Square)	F	p	0.05 स्तर पर टिप्पणी
समूहों के बीच	65.06	2	32.53	0.95	0.39	NS (अमहत्वपूर्ण)
समूहों के भीतर	3206.21	92	34.85			
कुल	3271.27	94				

तालिका 3 के अनुसार प्राप्त F -मूल्य (0.95), 0.05 स्तर पर महत्वपूर्ण नहीं है। अतः यह परिकल्पना कि "विभिन्न शैक्षणिक स्तर वाले अभिभावकों के बच्चों (भावी शिक्षकों) के मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण अंतर है" अस्वीकृत की जाती है।

इससे स्पष्ट होता है कि अभिभावकों की शैक्षणिक योग्यता भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रमुख प्रभाव नहीं डालती। संभवतः मानसिक स्वास्थ्य अधिकतर व्यक्तिगत, सामाजिक और संस्थागत कारकों से प्रभावित होता है, न कि पारिवारिक शिक्षा स्तर से।

तालिका 4: पारिवारिक आय के आधार पर भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य की तुलना

परिवर्तन का स्रोत	वर्गों का योग (Sum of Squares)	df	औसत वर्ग (Mean Square)	F	p	0.05 स्तर पर टिप्पणी
समूहों के बीच	749.72	2	374.86	0.55	0.58	NS (अमहत्वपूर्ण)
समूहों के भीतर	62340.15	92	677.61			
कुल	63089.87	94				

तालिका 4 से स्पष्ट होता है कि p -मूल्य (0.58), 0.05 से अधिक है। इसलिए यह निष्कर्ष निकाला गया कि विभिन्न आय समूहों से संबंधित भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के औसत अंकों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। अतः यह परिकल्पना अस्वीकृत की जाती है। यह दर्शाता है कि पारिवारिक आय भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष प्रभाव नहीं डालती। आर्थिक पृष्ठभूमि उनके भावनात्मक स्थायित्व या मनोवैज्ञानिक संतुलन को विशेष रूप से प्रभावित नहीं करती, संभवतः इसलिए कि सभी प्रशिक्षणार्थियों को शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों में समान शैक्षणिक और सामाजिक वातावरण प्राप्त होता है।

परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि केवल संस्थान का स्थान ही ऐसा कारक है जो भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है, जबकि वैवाहिक स्थिति, अभिभावकों की शिक्षा और पारिवारिक आय का प्रभाव नगण्य पाया गया।

परिणाम

1. संस्था का स्थान:

संस्था के स्थान के आधार पर भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में एक सार्थक अंतर पाया गया। शहरी क्षेत्र के भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का औसत स्कोर ग्रामीण शिक्षकों की तुलना में अधिक था। यह इंगित करता है कि शहरी क्षेत्रों के पर्यावरणीय और संस्थागत कारक मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

2. वैवाहिक स्थिति:

विवाहित और अविवाहित भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। यह दर्शाता है कि वैवाहिक स्थिति शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में प्रमुख भूमिका नहीं निभाती।

3. अभिभावक शिक्षा:

अभिभावकों की शिक्षा के विभिन्न स्तरों (SSLC से नीचे, SSLC और HSC के बीच, तथा HSC से ऊपर) के आधार पर भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इसका अर्थ है कि इस समूह में अभिभावकों की शैक्षिक योग्यता मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक नहीं है।

4. पारिवारिक आय:

विभिन्न पारिवारिक आय वर्गों (₹50,000 से कम, ₹50,000–₹1,00,000 के बीच, और ₹1,00,000 से अधिक) के भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में भी कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इससे संकेत मिलता है कि आर्थिक पृष्ठभूमि ने उनके मानसिक स्वास्थ्य पर कोई उल्लेखनीय प्रभाव नहीं डाला।

अध्ययन में शामिल सभी चर में से केवल संस्था का स्थान ही ऐसा कारक पाया गया जिसने भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर सार्थक प्रभाव डाला। अन्य कारक—जैसे वैवाहिक स्थिति, अभिभावक शिक्षा, और पारिवारिक आय—ने मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं किया।

चर्चा

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में संस्था के स्थान, वैवाहिक स्थिति, अभिभावक शिक्षा और पारिवारिक आय के आधार पर अंतर का मूल्यांकन करना था। अध्ययन के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि सामाजिक-जनसांख्यिकीय कारक शिक्षक प्रशिक्षुओं के मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालते हैं।

अध्ययन के परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि ग्रामीण और शहरी भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर पाया गया। शहरी भावी शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य औसतन ग्रामीण शिक्षकों की तुलना में बेहतर था। इसका प्रमुख कारण शहरी क्षेत्रों में शैक्षणिक संसाधनों की बेहतर उपलब्धता, आधुनिक शिक्षण विधियों का अनुभव, और अधिक सहयोगी संस्थागत वातावरण हो सकता है। दूसरी ओर, ग्रामीण संस्थानों को सीमित संसाधनों और व्यावसायिक विकास के कम अवसरों जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को

प्रभावित कर सकती हैं। यह निष्कर्ष पूर्ववर्ती अध्ययनों के अनुरूप है, जिनमें पाया गया है कि भौगोलिक स्थिति शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर पर्यावरणीय और संस्थागत असमानताओं के कारण प्रभाव डालती है।

विवाहित और अविवाहित भावी शिक्षकों के बीच मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। यह इंगित करता है कि वैवाहिक स्थिति मानसिक स्वास्थ्य निर्धारण में प्रमुख भूमिका नहीं निभाती। दोनों समूहों के शिक्षक प्रशिक्षण समान स्तर का तनाव और भावनात्मक स्थिरता अनुभव करते हैं। संभवतः दोनों के पास समान सामाजिक समर्थन और सामना करने की क्षमता उपलब्ध हैं।

इसी प्रकार, अभिभावक शिक्षा के आधार पर भी भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इसका अर्थ है कि इस चरण में अभिभावकों की शैक्षिक पृष्ठभूमि उनके मानसिक स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित नहीं करती। यह कहा जा सकता है कि शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम में प्रवेश करने के बाद व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अधिकतर संस्थागत परिवेश और व्यक्तिगत अनुभवों से प्रभावित होता है, न कि अभिभावकों की शिक्षा से।

पारिवारिक आय के संदर्भ में भी कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया। इसका अर्थ है कि आर्थिक पृष्ठभूमि का इस अध्ययन क्षेत्र में भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं है। संभवतः प्रयागराज के शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान सभी छात्रों को समान शैक्षणिक वातावरण और सहपाठी सहयोग प्रदान करते हैं, जिससे आर्थिक असमानता का प्रभाव कम हो जाता है।

अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला कि संस्था का स्थान भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रमुख प्रभाव डालने वाला कारक है, जबकि वैवाहिक स्थिति, अभिभावक शिक्षा और पारिवारिक आय का प्रभाव नगण्य है। अध्ययन यह भी रेखांकित करता है कि भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के लिए विशेषकर ग्रामीण शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों में मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों, परामर्श सुविधाओं और अधोसंरचनात्मक सहायता को बढ़ावा देना आवश्यक है।

उपसंहार

अध्ययन से यह निष्कर्ष निकला कि भावी शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य उनके व्यक्तिगत कल्याण और व्यावसायिक सफलता के लिए अत्यंत आवश्यक तत्व है। निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि संस्था के भौगोलिक स्थान के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया। शहरी क्षेत्रों के प्रशिक्षणार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में बेहतर पाया गया, जिसका कारण बेहतर शैक्षिक सुविधाएँ और सहयोगात्मक वातावरण हो सकता है। हालाँकि, वैवाहिक स्थिति, माता-पिता की शिक्षा और पारिवारिक आय के संदर्भ में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया, जिससे यह संकेत मिलता है कि ये सामाजिक-जनसांख्यिकीय चर मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक प्रभाव नहीं डालते। संपूर्ण रूप से अध्ययन यह रेखांकित करता है कि शिक्षक प्रशिक्षण संस्थानों, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए परामर्श सेवाओं, तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों और सहयोगात्मक शैक्षणिक वातावरण पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए, ताकि भविष्य के शिक्षक भावनात्मक रूप से संतुलित और प्रभावी बन सकें।

संदर्भ

1. ओतादी, मरियम. (2001). *महिलाओं की व्यस्तता का पति के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव*. स्नातक शोध प्रबंध, अलज़हरा विश्वविद्यालय, इंस्ट्रक्शनल साइंस समूह.
2. किलबोर्न, बारबरा., कमिंग्स, शैरी एम., एवं लेविन, रॉबर्ट एस. (2009). *मधुमेह से ग्रस्त निम्न-आय वर्ग के लोगों में धार्मिकता का अवसाद पर प्रभाव*. हेल्थ एंड सोशल वर्क, 34(2), 137-147.
3. क्राउस, नील., एवं बास्टिडा, एलेना. (2011). *संतों या वर्जिन से प्रार्थना और वृद्ध मैक्सिकन अमेरिकियों में स्वास्थ्य*. हिस्पैनिक जर्नल ऑफ बिहेवियरल साइंसेज़, 33(1), 71-87.
4. क्राउस, नील., एवं बास्टिडा, एलेना. (2011). *संतों या वर्जिन से प्रार्थना और वृद्ध मैक्सिकन अमेरिकियों में स्वास्थ्य*. हिस्पैनिक जर्नल ऑफ बिहेवियरल साइंसेज़, 33(1), 71-87.
5. घोलामी तोरानपोशती, मरज़िये. (2012). *शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य*. प्रोसीडिया – सोशल एंड बिहेवियरल साइंसेज़, 69, 1295-1301. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.065>
6. चांग, मे-लिन. (2009). *शिक्षक थकावट का मूल्यांकन दृष्टिकोण: शिक्षकों के भावनात्मक कार्य का विश्लेषण*. एजुकेशनल साइकोलॉजी रिव्यू, 21(3), 193-218.
7. चान, डेविड डब्ल्यू. (2007). *चीनी भावी एवं सेवामुक्त शिक्षकों में थकावट, आत्म-प्रभावकारिता और सफल बुद्धिमत्ता*. एजुकेशनल साइकोलॉजी, 27(1), 33-49.
8. टेलफ, बुलेंट बाकि. (2015). *भावी शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य और उनकी सहायता प्राप्त करने की प्रवृत्तियाँ*.
9. पद्मनाभन, श्रीनिवासन., एवं सेंकोलेमारी, एल. अरोकीयावनिथा. (2016). *माध्यमिक शिक्षा के भावी शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य और समायोजन*. अमेरिकन जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 4, 76-81. <https://doi.org/10.12691/education-4-1-12>
10. पार्किंसन, कैथलीन एलिज़ाबेथ. (2007). *स्वास्थ्य और कल्याण पर अनुसंधान के लिए दूरस्थ मध्यस्थ प्रार्थना का मानकीकरण*. ऑनलाइन सबमिशन.
11. फर्ग्यूसन, क्रिस्टन., कोरेंटे, मेलिसा., एवं बोरगॉल्ट, आइवी. (2022). *शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य के अनुभव: एक स्कोपिंग समीक्षा*. जर्नल ऑफ टीचिंग एंड लर्निंग, 16, 23-43. <https://doi.org/10.22329/jtl.v16i1.6856>
12. मतलबज़ादेह, अफसानेह. (2004). *शिराज़ नगर के उच्च विद्यालय के विद्यार्थियों में हँसमुखता का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव*. स्नातक शोध प्रबंध.
13. यघूबि, अबोलगासेम. (2009). *आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और विद्यार्थियों के सुख स्तर के बीच संबंध*. रिसर्च इन एजुकेशन जर्नल.
14. राम्या, एस. एवं थनावथी, सी. (2022). *भावी शिक्षकों में मानसिक स्वास्थ्य पर एक अध्ययन*. खंड 24.

15. रे. जे. पॉलमी पी. एवं कुमार, एस. प्रवीण. (2025). *भावी शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर एक अध्ययन*. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस्ड रिसर्च, 13, 480–483. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/20591>