International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science (IJEMMASSS)
ISSN : 2581-9925, Impact Factor: 6.340, Volume 03, No. 01, January - March, 2021, pp.253-256

अशासकीय माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य तथा अकादमिक तनाव का उनके शिक्षण प्रभावशीलता पर प्रभाव

राजीव कुमार शर्मा*

प्रस्तावना

मनुष्य का जीवन बड़ा संघर्षशील और जटिल होता है जीवन में समय समय पर समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अक्सर जब व्यक्ति को समुचित वातावरण नहीं मिलता और वह अपनी योजनाओं में असफल हो जाता है या वह अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं कर पाता है, उसके सामने तरह तरह की बाधाएँ आती है तो उसमें तनाव अत्पन्न होता है, वह दुःख और निराशा का अनुभव करता है। ऐसा व्यक्ति अपने कार्यों को प्रभावपूर्णता के साथ नहीं कर पाता है। वर्तमान समय में शिक्षा का औद्योगिकरण किया जा रहा है। शिक्षा को उद्योग का दर्जा दिये जाने से, शिक्षा के प्रमुख तीन आधारों – शिक्षक, शिक्षार्थी तथा समाज में से सर्वाधिक क्षति शिक्षक वर्ग की हुई है। उसकी गरिमा, आर्थिक हित तथा दायित्वों की रूपरेखा बुरी तरह प्रभावित हुई है। शिक्षक को कुशल कार्मिक के रूप में देखा और माना जाने लगा है। शिक्षा की प्रक्रिया के भाव एवं अपनत्व की भावना समाप्त होती जा रही है और विशुद्ध लेन देन अथवा बाजारीकरण की नीतियाँ प्रभावी होती जा रही है । अशासकीय विद्यालयों में शिक्षकों की समस्याओं का सर्वेक्षणात्मक अध्ययन के परिणाम चौकाने वाले साबित हुए। अध्यापकों की समस्याएँ उनके मानसिक स्वास्थ को प्रभावित करती है तथा अकादमिक तनाव को बढ़ाती है जिससे अध्यापकों के प्रभावी शिक्षण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

मानव अपने जीवन यापन के लिए किसी न किसी व्यवसाय का चयन करता है। सम्पूर्ण संसार में शिक्षण को एक उत्तम व्यवसाय माना गया है। संसार की श्रेष्ठतम विभूतियों ने इस व्यवसाय को अपनाया है। समस्त युगों के समस्त धार्मिक नेताओं और समाज–सुधारकों ने इस व्यवसाय को स्वीकार करके इसके गौरव में अभिवृद्धि की है। बुद्ध, ईसा, गाँधी, सुकरात, प्लेटो, अरस्तु, चाणक्य ये सभी सच्चे अर्थ में मानव–जाति के अध्यापक थे। उन्होंने अपने समय के सामान्य व्यक्तियों द्वारा जीवन में स्वीकार किये जाने वाले मानदण्डों का साहस और ईमानदारी से विश्लेषण किया और उनको उच्चतर जीवन के आदर्श एवं कल्पना से परिचित कराया। उनकी महानता इस बात में है कि वे अपनी इस कल्पना को साकार बनाने में तन–मन से जुटे रहे और उन्होंने इस कार्य में विलीन होकर स्वयं अपने व्यक्तित्व की गहराइयों में लोकोत्तर शक्तियाँ खोज निकाली। हमारे इस युग के अध्यापक भी इन महात्माओं के चरण–चिह्नों का अनुगमन करके अपने देश एवं राष्ट्र के लिये अधिक उज्ज्वल भविष्य का निर्माण कर सकते हैं।

आज के इस भौतिकवादी युग में शिक्षा के अभाव में व्यक्ति बहुत सी सुविधाओं से वंचित हो जाता है। ज्ञान के द्वारा ही इन सुविधाओं का उपयोग करते हुए व्यक्ति आगे बढ़ता है। मानव स्वभाव की कमियों का दिग्दर्शन केवल शिक्षा के द्वारा ही किया जा सकता है। डॉ. राधाकृष्णन ने लिखा है कि "समाज में अध्यापक का स्थान बड़ा महत्वपूर्ण है। वह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को बौद्धिक परम्परायें तथा तकनीकी कौशल पहुंचाने का केन्द्र है और सभ्यता के प्रकाश को प्रज्जवलित रखने में सहायक होता है।" शिक्षा के सभी पहलुओं पर आवश्यक

* शोधार्थी, लॉर्ड्स यूनिवर्सिटी, अलवर, राजस्थान।

विचार करते हुए 1986 में राश्ट्रीय शिक्षा नीति में इस जरूरत पर बल दिया है कि प्रत्येक बच्चे को शिक्षा के समान और समुचित अवसर बगैर किसी भेदभाव के उपलब्ध हों, जिससे सभी बच्चे सीखने के मूलभूत अधिगम स्तर को प्राप्त कर लें। विद्यालयों में पाठ्यपुस्तकों के अतिरिक्त शिक्षण की अन्य सामग्री के अभाव से तथा नौकरी के दौरान प्रशिक्षण कार्यक्रम अथवा ओरियंटेशन कार्यक्रमों के अवसरों की कमी होने से एक युवा, कर्मठ और उत्साही शिक्षक भी नित्य प्रति के कामों में इतना मशगूल हो जाता है कि बहुत जल्द वह विद्यालय के मौजूदा माहौल में ही रम जाता है।

शिक्षण प्रक्रिया को प्रभावित करने में शिक्षक के व्यक्तित्व, मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक कुशलता का महत्व सभी कारकों में सर्वाधिक है। शिक्षक अपनी अकादमिक कुशलता से कक्षा में जैसा शिक्षण का पर्यावरण बनाता है मूलतः उसी पर बालकों का विकास निर्धारित होता है। कक्षा में भावनात्मक वातावरण पर शिक्षक की छाप होती है। मानसिक स्वास्थ मानव के शारीरिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक प्रभावशीलता में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है। एक सु–समायोजित व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा होता है और वांछनीय सामाजिक एवं नैतिक मूल्यों से सम्पन्न होता है, साथ ही उसका मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा होता है। प्रसन्न रहने वाले, आशावादी तथा संतुलित व्यक्तित्व रखने वाले व्यक्तियों का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा माना जाता है। अध्यापक सभी शैक्षिक कार्यक्रमों की आधारशिला होता है। जिनमें शिक्षक की अध्ययन सम्बन्धी आदतें, अध्यापन अभिक्षमता व उनकी शैक्षकि उपलब्धि का विद्यार्थियों पर सीधा प्रभाव पड़ता है, अर्थात् शिक्षक का व्यक्तित्व व मानसिक स्वास्थ्य सकारात्मक व स्वस्थ होगा तो उसके द्वारा तैयार किये गये नागरिक भी वैसे ही होंगे। अतः अध्यापक स्वयं ही उन गुणों से युक्त हो जिन गुणों की शिक्षा वह बालकों को दे रहा है। इस दृष्टि से अध्यापक का व्यक्तित्व, चरित्र, अध्यापन कला व शैक्षणिक कौशल ऐसी होना चाहिए कि वह विद्यार्थियों की अभिवृत्ति व उनकी श्रद्धा का पात्र बन सके और विद्यार्थी शिक्षक का प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप से अनुकरण कर सके ।

वर्तमान समय में अशासकीय संस्थाओं में अप्रत्याशित वृद्धि हो रही है। ये अशासकीय संस्थाएँ व्यवसाय के रूप में पनप रहे हैं। वर्तमान समय में देखा जा रहा है कि इन संस्थाओं के अध्यापकों का शोषण किया जाता है। अल्प वेतन में इनसे लगातार घंटों शिक्षण कार्य करवाया जाता है। परिणाम स्वरूप अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ व कर्तव्यपरायणता में कमी होती जा रही है। वह अकादमिक तनाव से ग्रसित होता जा रहा है। अध्यापक विद्यालय का एक महत्वपूर्ण एवं आवश्यक अंग होता है, उसके मानसिक स्वास्थ्य का उसके स्वयं के कार्यों एवं उससे जुड़े अन्य कार्यों पर सीधा प्रभाव पड़ता है। शोध सर्वेक्षण से स्पष्ट संकेत मिलते कि अशासकीय विद्यालयों में कार्यरत पुरूष एवं महिला अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य व अकादमिक तनाव का उनके शिक्षण प्रभावशीलता पर खराब प्रभाव पड़ता है ।

भारत में वैदिक काल से ही स्वास्थ्य पर बल दिया जाता रहा है। अरस्तु ने भी कहा है– "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य व्यक्ति की उस मनोस्थिति से है, जिसके द्वारा व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों से सामाजिक तथा व्यक्तिगत समायोजन करने में समर्थ होता है। पाण्डा (1999) के अनुसार ष्दैनिक जीवन में विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों तथा वातावरण के साथ उचित समायोजन करने की योग्यता ही मानसिक स्वास्थ्य है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है– दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं और आदर्शो में संतुलन रखने की योग्यता अर्थात जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उनको स्वीकार करने की योग्यता। मानसिक स्वास्थ्य से अभिप्राय व्यक्तियों में सकारात्मक आत्म मूल्यॉकन, वास्तविकता का प्रत्यक्षीकरण, व्यक्तित्व संश्लेषण, समूह, जीवन व्यवहार, स्वायत्तता तथा वातावरणीय योग्यता को बनाये रखना है।

कार्ल मेनिंगर ने मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए कहा है कि ष्मानसिक स्वास्थ्य अधिकतम खुशी तथा प्रभावशीलता के साथ वातावरण एवं उसके प्रत्येक दूसरे व्यक्तियों के साथ मानव व्यवहार का

अशोक कुमारः अशासकीय माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ्य तथा अकादमिक तनाव का.. समायोजन है।

यह एक संतुलित मनोदशा, सतर्क बुद्धि, सामाजिक रूप से मान्य व्यवहार तथा खुशमिजाज बनाये रखने की क्षमता है। इन परिभाषाओं से स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य मूलतः वातावरण के विभिन्न पहलूओं के साथ संतोषजनक ढंग से समायोजन करने की क्षमता रखता है। जब मनुष्य किसी चीज को पाने की या अपनी इच्छानुसार किसी से व्यवहार की अपेक्षा करता है और वह उसे नहीं मिल पाता है तो उसमें हलचल उत्पन्न हो जाती है। इससे उसमें तनाव उत्पन्न हो जाता है। तनाव व्यक्ति की वह मनोशारीरिक दशा है, जो व्यक्ति में उत्तेजना व असन्तुलन उत्पन्न कर देता हैं अर्थात व्यक्ति कार्य भी करता है और परेशान भी रहता है। इस प्रकार विभिन्न इच्छाएं, लक्ष्य की पूर्ति, अपमान, शारीरिक कमी, अतिरिक्त कार्यभार आदि से तनाव उत्पन्न हो सकता है।

सामान्य रूप से हम तनाव का अनुभव तब करते है जब समस्याओं को सुलझाने के हमारे द्वारा किये गये साधारण प्रयत्न सफल नहीं होते हैं। वास्तव में तनाव का अनुभव एक नितान्त व्यक्तिगत मसला है। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में आई समस्यात्मक स्थितियों में समायोजन अपने तरीके से करता है और सफलतापूर्वक जीवनयापन करता है। समस्याओं से निपटने के इन्हीं व्यक्तिगत तरीकों में जब अवरोध होता है तब व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है। तनाव में प्रत्यक्षीकृत खतरों के रूप में भी व्यक्त किया जाता है अर्थात् जब व्यक्ति किसी स्थिति में अपने लिए खतरा देखता है, तो उसे तनाव होता है। स्थिति में खतरे का प्रत्यक्षीकरण उद्दीपक स्थिति से सम्बन्धित कारकों तथा व्यक्ति से सम्बन्धित कारकों (व्यक्ति के ज्ञानात्मक स्त्रोत, समायोजी प्रक्रिया तथा व्यक्तिगत लक्षण) दोनों पर निर्भर करता है।

गेट्स व अन्य के अनुसार, ष्तनाव असन्तुलन की दशा है, जो प्राणी को अपनी उत्तेजित दशा का अन्त करने के लिए कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।ष

तनाव की स्थिति में व्यक्ति का एक–दूसरे के प्रति व्यवहार भी परिवर्तित हो जाता है कुछ तनावपूर्ण स्थितियों जैसे ट्रेन दुर्घटना, भूकम्प आदि के समय लोगों का व्यवहार एक–दूसरे के प्रति सतत् सहायता करने वाला हो जाता है। जबकि कुछ क्रोध की स्थिति में व्यक्ति आक्रामक व्यवहार प्रदर्शित करता है। इसी प्रकार विद्यालय के वातावरण, कार्याधिकता, समुचित मानदकय का न होना ये सभी एक अध्यापक के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर अकादमिक तनाव देने के लिए पर्याप्त है। तनाव की अवस्था में व्यक्ति का अपने आप पर नियंत्रण कम हो जाता है और वह विभिन्न प्रतिकूल व्यवहार जैसे– बच्चों को पीटना या अप शब्द कहना इत्यादि प्रारम्भ कर देता है। तनाव की कुछ स्थितियों में लोगों का दूसरों की सहायता देने का व्यवहार भी प्रभावित होता है जैसे– शोरगुल, भीड़भाड़ वाली जगह अत्यन्त गर्मी वाले स्थान पर लोग दूसरे को थोड़ी भी सहायता देने से इन्कार कर देते हैं। इसी प्रकार एक अध्ययपक की शिक्षण प्रभावशीलता प्रभावित होने से नहीं बच सकती।

एक मानसिक अस्वस्थ व अकादमिक तनाव से ग्रसित अध्यापक से प्रभावि शिक्षण की अपेक्षा नहीं की जा सकती। शिक्षा जगत में शिक्षकों की शिक्षण प्रभावशीलता का मुख्य आधार उनकी मानसिक आत्मसंतुष्टि की परिणति मानी जा सकती है। प्रभावशाली शिक्षण की आशा शिक्षक के सामाजिक एवं आर्थिक प्रस्थिति पर आश्रित होती है। शिक्षण प्रभावकता को श्रेष्ठ बनाने के लिए शिक्षकों की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति आवश्यक होती है, बिना इसके उसके कर्तव्यनिष्ठभाव जागृति की कल्पना नहीं की जा सकती है। शिक्षकों की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ उसे समुचित तनाव रहित वातावरण प्रदान किया जाये ताकि वह मानसिक रूप से स्वस्थ रह सके। अशासकीय विद्यालयों में अध्यापकों को नाम मात्र का वेतन प्रदान किया जाता है और कार्य अधिक करवाया जाता है। फलस्वरूप अध्यापकों के मानसिक स्वास्थ तथा अकादमिक तनाव का उनके प्रभावी शिक्षण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

वास्तव में देखा जाए तो तनाव रहित वातावरण में श्रेष्ठ मन व मानसिक स्वास्थ के सम्मिश्रण से योग्य शिक्षक के निर्माण की प्रक्रिया प्रारम्भ होती है, उसे आधार बनाकर शिक्षक जब शिक्षण कार्य करता है तब शिक्षण प्रभावकारी माना जाता है। शिक्षण प्रभावशीलता से ही समाज में शिक्षा जगत पर प्रभाव द्रुतगति व नैसर्गिक रूप में पड़ता है। इसलिए अध्यापक की शिक्षण प्रभावकता का श्रेष्ठ होना समाज के लिए अति आवश्यक होता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

~ चौहान, रीता (2014–15) "शिक्षा मनोविज्ञान एवं सांख्यिकीष अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा ।

~ त्यागी, जी.एस.डी. तथा पाठक, पी.डी., (2006) रू "शिक्षा के सामान्य सिद्धान्त", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।

~ पाठक, पी.डी, रू(2007) "शिक्षा मनोविज्ञान", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।

~ पुरोहित, जगदीश नारायण, (2011) श्भावी शिक्षकों के लिए आधारभूत कार्यक्रमश, राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी, जयपुर।

~ बिसु अनुभव (2017) दृ शोध प्रबन्ध, टांटिया विश्वविद्यालय, श्री गंगानगर।

~ मदान पूनम, पाण्डेय रामशकल, (2015–16) "समसामयिक भारत और शिक्षाष अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा।

~ सिंह, गया, (2012) ष्अधिगमकर्ता का विकास एवं शिक्षण अधिगम प्रक्रिया" आर. लाल बुक डिपो, मेरठ।

~ सिंह, रामपाल, सिंह, उमा रू(2007) "शिक्षा तथा उदीयमान भारतीय समाज", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।.

❖◆❖