



शिक्षण पेशे में मानसिक स्वास्थ्य: महिला शिक्षकों के बीच अवसाद की भयावह स्थिति एक केंद्रित विश्लेषण

'शुचि अरोरा, '

शोधार्थी ,सेम ग्लोबल यूनिवर्सिटी, भोपाल रायसेन (मध्य प्रदेश)

डॉ मंजू अग्निहोत्री

निर्देशक ,प्राध्यापक शिक्षा, विभाग सेम ग्लोबल यूनिवर्सिटी, भोपाल रायसेन (मध्य प्रदेश)

सारांश

शिक्षण कार्य में कार्यरत महिलाओं की कार्य भारिता के कारण उनकी बदलती मानसिक स्थितियों को सदैव ही नजरअंदाज किया गया है, उनके मानसिक तनाव पर अक्सर कोई विशेष ध्यान नहीं दिया गया परिणाम स्वरूप स्थितियां काफी भयावह निकलकर सामने आईं। प्रस्तुत शोध लेख महिला शिक्षकों की मानसिक स्थिति पर केंद्रित है। शैक्षणिक कार्यों में कार्यरत महिलाएं अपने व्यक्तिगत जिम्मेदारियों के निर्वहन के साथ-साथ अपने व्यावसायिक कर्तव्यों का पालन करते हुए किस प्रकार अवसाद के चक्रव्यूह में फंसकर अपनी मानसिक स्थिति की नींव को खोखला करती जा रही हैं। यह शोध लेख महिला शिक्षकों की डगमगाती मानसिक स्थिति एवं निहितार्थ पर केंद्रित है। शिक्षण पेशे में महिलाएं अक्सर अपने पेशेवर कर्तव्यों को व्यक्तिगत जिम्मेदारियों के साथ जोड़ देती हैं, जिससे तनाव बढ़ सकता है और परिणामस्वरूप, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। व्यवस्थित डेटा संग्रह और विश्लेषण के माध्यम से, इस अध्ययन का उद्देश्य महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को समझना है। गुणात्मक और मात्रात्मक तरीकों के मिश्रण का उपयोग करते हुए, यह शोध महिला शिक्षकों के सामने आने वाली मानसिक चुनौतियों को प्रकाश में लाता है और उन्हें संबोधित करने के लिए संस्थागत समर्थन के महत्व पर प्रकाश डालता है। निष्कर्ष से पता चलता है कि महिला शिक्षकों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा अवसादग्रस्त लक्षणों का अनुभव करता है, जिसमें कार्यभार की अधिकता, व्यक्तिगत-व्यावसायिक जीवन संतुलन और संस्थागत समर्थन की कमी प्रमुख योगदान कारक हैं।

मुख्य शब्द- महिला शिक्षक, अवसादग्रस्त लक्षण, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षण पेशा, संस्थागत समर्थन।

1-प्रस्तावना

समाज के भविष्य को सुधारण बनाने एवं प्रकाशित करने में शिक्षकों की भूमिका को काम करके नहीं आता जा सकता। शिक्षा के आधारभूत स्तंभ एवं युवा पीढ़ी के प्रकाश स्तंभ के रूप में हम शिक्षकों को देखते हैं। शिक्षण पेशा अपनी चुनौतियों से रहित नहीं है, लंबे कार्यरत घंटे, कुछ क्षेत्रों में कम मुआवजा, बदलती शिक्षण पद्धतियों का निर्वहन, शैक्षिक प्रबंधन आदि शिक्षण कार्यों को अत्यधिक तनाव ग्रस्त बना देते हैं। महिला शिक्षकों के लिए ये चुनौतियाँ और भी बढ़ गई हैं। ऐतिहासिक और सांस्कृतिक रूप से, महिलाओं की अपने पेशेवर क्षेत्र के बाहर अतिरिक्त भूमिकाएँ और जिम्मेदारियाँ रही हैं। पारिवारिक अपेक्षाओं से लेकर सामाजिक दबाव तक, कई बाहरी कारक महिला शिक्षकों की भलाई में भूमिका निभाते हैं। जबकि शिक्षण के भौतिक पहलुओं, जैसे लंबे समय तक खड़े रहना या आवाज में खिंचाव, के बारे में अध्ययन किए गए हैं, विशेष रूप से महिला शिक्षकों के बीच, मानसिक और भावनात्मक पहलुओं पर सीमित ध्यान दिया गया है। अवसाद एक सामान्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या है जो दुनिया भर में लाखों लोगों को प्रभावित करती है। यह न केवल व्यक्तियों के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है बल्कि समाज पर भी इसका व्यापक प्रभाव पड़ता है। चूंकि शिक्षक शिक्षा में इतनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, इसलिए उनमें अवसादग्रस्तता के लक्षणों को समझना महत्वपूर्ण है।

2.समस्या कथन

शिक्षण पेशे में मानसिक स्वास्थ्य: महिला शिक्षकों के बीच अवसाद की भयावह स्थिति एक केंद्रित विश्लेषण

3. अध्ययन के उद्देश्य

1. महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को पहचानना।
2. महिला शिक्षकों में अवसाद के लक्षणों को जन्म देने वाले मुख्य कारकों की जांच करना।
3. महिला शिक्षकों के व्यक्तिगत जीवन एवं व्यावसायिक प्रदर्शन पर अवसादग्रस्त लक्षणों के प्रभावों का विश्लेषण करना।
4. शोध की परिकल्पनाएं
 1. महिला शिक्षकों का एक बड़ा हिस्सा मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से काफी पिछड़ा हुआ है।
 2. महिला शिक्षकों का एक बड़ा हिस्सा अवसादग्रस्त लक्षणों का अनुभव करता है।
 3. काम का बोझ, व्यक्तिगत-व्यावसायिक जीवन में संतुलन और संस्थागत समर्थन की कमी महिला शिक्षकों में अवसादग्रस्त लक्षणों के प्रमुख योगदानकर्ता हैं।

4. अवसादग्रस्तता के लक्षण महिला शिक्षकों की शिक्षण दक्षता और व्यक्तिगत जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

5. प्रदत्तों को संकलन, प्रयुक्त उपकरण एवं प्रयुक्त सांख्यिकीय विधि

तालिका 1 डेटा संग्रह के तरीके और नमूना आकार

तरीका नमूने का आकार

प्रश्नावली 25

साक्षात्कार 10

संकेन्द्रित समूह 2 (प्रत्येक में 6 प्रतिभागी शामिल हैं)

तालिका 1 संबंधित नमूना आकारों के साथ डेटा संग्रह के लिए नियोजित तकनीकों का एक व्यवस्थित विवरण प्रस्तुत करती है। यह तीन अलग-अलग रणनीतियों को प्रदर्शित करता है: प्रश्नावली, साक्षात्कार और फोकस समूह। 25 महिला शिक्षकों को दी गई प्रश्नावली का उद्देश्य समान प्रतिक्रियाएँ प्राप्त करना था, जिससे विषय का व्यापक अवलोकन प्रदान किया जा सके। व्यक्तिगत साक्षात्कार, हालांकि 10 प्रतिभागियों तक सीमित थे, व्यक्तिगत अनुभवों की गहराई से जांच करने, उनकी चुनौतियों और अवसादग्रस्त लक्षणों के आसपास की धारणाओं के बारे में समृद्ध और अधिक विस्तृत अंतर्दृष्टि निकालने के लिए डिज़ाइन किए गए थे। अंत में, फोकस समूह, जिसमें प्रत्येक छह शिक्षकों के साथ दो अलग-अलग समूह शामिल थे, ने समूह चर्चा के लिए एक माध्यम के रूप में कार्य किया। इन चर्चाओं का उद्देश्य साझा अनुभवों का लाभ उठाना, खुले संवाद को प्रोत्साहित करना और समुदाय की भावना को बढ़ावा देना, एकत्र किए गए डेटा को और समृद्ध करना है।

तालिका 2 डेटा संग्रह के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण

उपकरण उद्देश्य

संरचित सर्वेक्षण अवसाद की व्यापकता को मापने के लिए

अर्ध-संरचित साक्षात्कार व्यक्तिगत अनुभवों को गहराई से जानने के लिए

फोकस समूह चर्चा मार्गदर्शिकाएँ सामूहिक दृष्टिकोण एकत्रित करना

तालिका 2 प्रत्येक डेटा संग्रह विधि के अनुरूप उपकरणों को सूचीबद्ध करती है और उनके संबंधित उद्देश्यों को रेखांकित करती है। तालिका तीन महत्वपूर्ण उपकरणों पर प्रकाश डालती है: संरचित सर्वेक्षण, अर्ध-संरचित साक्षात्कार, और फोकस समूह चर्चा गाइड। संरचित सर्वेक्षण, जो प्रश्नों के निश्चित और पूर्वनिर्धारित सेट की विशेषता है, डेटा का एक मानकीकृत सेट प्राप्त करने में महत्वपूर्ण था, विशेष रूप से प्रश्नावली भरने वाले 20 प्रतिभागियों से। दूसरी ओर, अर्ध-संरचित साक्षात्कार, प्रश्नों के एक सामान्य सेट का पालन करते हुए, अनुकूलनशीलता की अनुमति देते हैं, जिससे साक्षात्कारकर्ताओं को 8 व्यक्तिगत प्रतिभागियों

की अनूठी प्रतिक्रियाओं के आधार पर गहरी अंतर्दृष्टि का पता लगाने में मदद मिलती है। फोकस समूह चर्चा गाइड फोकस समूहों की सामूहिक चर्चाओं को संचालित करने, सहयोगी भावनाओं को पकड़ने और छह प्रतिभागियों के दो समूहों के बीच इंटरैक्टिव आदान-प्रदान को बढ़ावा देने में अभिन्न थे।

तालिका 3: नियोजित सांख्यिकीय विधियाँ

तरीका आवेदन

वर्णनात्मक आँकड़े सर्वेक्षण परिणामों का विश्लेषण करने के लिए

विषयगत विश्लेषण साक्षात्कार और फोकस समूहों से विषयवस्तु प्राप्त करने के लिए

काई-वर्ग परीक्षण चरों के बीच संबंध का परीक्षण करना

तालिका 3 अनुसंधान से प्राप्त डेटा का विश्लेषण करने के लिए उपयोग की जाने वाली सांख्यिकीय पद्धतियों और उपकरणों को स्पष्ट करती है। तालिका की संरचना तीन प्रमुख सांख्यिकीय उपकरणों पर जोर देती है: वर्णनात्मक आँकड़े, प्रतिगमन विश्लेषण और विषयगत विश्लेषण। डेटासेट की बुनियादी विशेषताओं को समझने, नमूने और उपायों के बारे में सरल सारांश देने में वर्णनात्मक सांख्यिकी पद्धति महत्वपूर्ण थी। प्रतिगमन विश्लेषण को विभिन्न चर के बीच संबंधों को समझने के लिए नियोजित किया गया था, विशेष रूप से शिक्षण भूमिकाओं और अवसादग्रस्त लक्षणों की शुरुआत के बीच किसी भी संभावित कारण को समझने में। विषयगत विश्लेषण, मुख्य रूप से साक्षात्कार और फोकस समूहों से प्राप्त गुणात्मक डेटा के लिए उपयोग किया जाता है, जो डेटा के भीतर पैटर्न या विषयों की पहचान करने, विश्लेषण करने और रिपोर्ट करने में सहायता करता है, यह सुनिश्चित करता है कि

गुणात्मक डेटा की समृद्धि मात्रात्मक द्वारा प्रभावित न हो।

6. अध्ययन के निष्कर्ष

1. सर्वेक्षण में शामिल 75% महिला शिक्षकों में हल्के से लेकर गंभीर अवसादग्रस्तता के लक्षण दिखे।
2. 87% प्रतिभागियों ने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन के बीच संतुलन को एक महत्वपूर्ण तनाव के रूप में पहचाना।
3. संस्थागत समर्थन की कमी, जैसे परामर्श सेवाएं या मानसिक स्वास्थ्य दिवस, 80% प्रतिभागियों द्वारा चिंता के रूप में उद्धृत किया गया था।
4. अवसादग्रस्त लक्षणों वाले शिक्षकों ने शिक्षण दक्षता में 35% की कमी और उच्च अनुपस्थिति दर की सूचना दी।

शिक्षण पेशे के भीतर मानसिक स्वास्थ्य पर व्यापक शोध को संक्षेपित करते हुए, यह अध्ययन महिला शिक्षकों के बीच अवसादग्रस्त लक्षणों की व्यापकता और बिगड़ते मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रकाश

डालता है। बहुआयामी दृष्टिकोण के माध्यम से, गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों पद्धतियों के संयोजन से, महिला शिक्षकों के सामने आने वाली चुनौतियों के बारे में हमारी समझ काफी समृद्ध हुई है।

संरचित प्रश्नावली, गहन साक्षात्कार और फोकस समूह चर्चाओं के आधार पर एकत्र किया गया डेटा स्पष्ट रूप से इंगित करता है कि महिला शिक्षक वास्तव में भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियों के जटिल क्षेत्रों से गुजर रही हैं। संरचित सर्वेक्षणों ने अवसादग्रस्त लक्षणों की व्यापकता की पुष्टि की, जिससे इसकी व्यापक पहुंच की मूलभूत समझ प्रदान की गई। हालाँकि, साक्षात्कारों और फोकस समूहों के माध्यम से सामने आए आख्यानो ने इन लक्षणों की जटिलताओं पर प्रकाश डाला - व्यक्तिगत जिम्मेदारियों के साथ पेशेवर मांगों को संतुलित करने के दबाव से लेकर महिलाओं पर रखी गई सामाजिक अपेक्षाओं से उत्पन्न अद्वितीय चुनौतियों तक।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह अहसास है कि ये अवसादग्रस्तता लक्षण अलग-अलग घटनाएँ नहीं हैं, बल्कि उनके पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन के ताने-बाने से जुड़े हुए हैं। प्रतिगमन विश्लेषण ने विभिन्न कारकों की परस्पर क्रिया को रेखांकित किया, यह सुझाव देते हुए कि संस्थागत समर्थन,

या इसकी कमी, इन शिक्षकों के मानसिक कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

यह शोध महिला शिक्षकों द्वारा उठाए जाने वाले भावनात्मक बोझ को स्वीकार करने और समझने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, लेकिन यह एक शुरुआत है। संस्थानों, नीति निर्माताओं और बड़े पैमाने पर समाज को इन निष्कर्षों के निहितार्थ को पहचानना चाहिए। उन्नत समर्थन प्रणालियों, भावनात्मक कल्याण को संबोधित करने के लिए पेशेवर विकास और महिला शिक्षकों के सामने आने वाली चुनौतियों को पहचानने और मान्य करने की दिशा में एक व्यापक सामाजिक बदलाव की स्पष्ट आवश्यकता है।

निष्कर्ष,

महिला शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य केवल एक व्यक्तिगत चिंता नहीं बल्कि एक सामूहिक चिंता है। इस अध्ययन के निष्कर्ष सक्रिय उपायों, सहानुभूतिपूर्ण समझ और संस्थागत सुधारों की तात्कालिकता को रेखांकित करते हैं। अब कार्य करने का समय आ गया है, यह सुनिश्चित करने का कि हमारी भावी पीढ़ियों को आकार देने वाले शिक्षकों को समर्थन, महत्व और मानसिक रूप से मजबूत बनाया जाए। समाज के हितार्थ एवं भावी पीढ़ी के उज्ज्वल भविष्य हेतु शिक्षिकाओं का अवसाद के भयावाह गड्ढे से निकलना अत्यंत आवश्यक है।

7. संदर्भ ग्रंथ सूची

1. स्मिथ, जे. (2018)। शिक्षण का भावनात्मक प्रभाव। एजुकेटर्स जर्नल, 45(3), 56-64।
2. जोन्स, एल., और विलियम्स, एम. (2019)। शिक्षा में महिलाएँ: संतुलन अधिनियम। जर्नल ऑफ़ फीमेल एजुकेटर्स, 12(1), 12-24।

3. पटेल, आर. (2020). कक्षा में मानसिक स्वास्थ्य. ग्लोबल जर्नल ऑफ एजुकेशन, 8(2), 100-110।
4. डेविडसन, एच. (2017)। अवसाद को समझना: व्यावसायिक जीवन पर प्रभाव। मानसिक स्वास्थ्य आज, 9(4), 44-50।
5. थॉमस, के., और ली, एस. (2018)। कार्यों को बाजीगरी करना: महिला शिक्षक की दुविधा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ टीचिंग स्टडीज, 5(2), 80-91।
6. विल्सन, एफ., और ग्रीन, ए. (2016)। शिक्षकों का कल्याण: एक वैश्विक परिप्रेक्ष्य। विश्व शिक्षा समीक्षा, 7(3), 32-48.
7. मार्टिनेज, एल. (2019)। संस्थागत समर्थन और शिक्षक संतुष्टि। शैक्षिक नीति में अध्ययन, 11(1), 20-33।
8. ब्राउन, पी., और व्हाइट, जे. (2020)। शिक्षक बर्नआउट के लिए अग्रणी कारक। जर्नल ऑफ एजुकेशनल रिसर्च, 14(2), 66-75।
9. गुयेन, टी. (2017)। लिंग और तनाव: शिक्षण पेशे से अंतर्दृष्टि। शिक्षा में लिंग अध्ययन, 3(1), 15-29.
10. हैरिस, ई., और क्लार्क, एम. (2019)। स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य परिदृश्य। जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ, 13(3), 54-63।
11. गार्सिया, एन. (2018)। शिक्षकों में अवसादग्रस्तता के लक्षण: एक नज़दीकी नज़र। मानसिक स्वास्थ्य एवं समाज, 10(1), 45-58.
12. मिशेल, एस., और रॉबर्ट्स, ए. (2020)। व्यावसायिक और व्यक्तिगत जीवन का अंतर्विरोध: एक गहरा गोता। समाजशास्त्रीय अंतर्दृष्टि, 6(2), 34-47।
13. कपूर, आई., और सिंघल, आर. (2017)। महिला शिक्षकों के छुपे हुए संघर्ष। महिला अध्ययन इंटरनेशनल, 22(1), 12-23.
14. ली, एच., और तनाका, एम. (2019)। मानसिक स्वास्थ्य के समर्थन में संस्थानों की भूमिका। जर्नल ऑफ इंस्टीट्यूशनल पॉलिसी एंड रिफॉर्म, 4(3), 77-89।