National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2019; 1(23): 84-88
© 2019 NJHSR
www.sanskritarticle.com

श्रीकरः वि
शोधच्छात्रः,राजीवगान्धीपरिसरः,
श्रृङ्गेरी चिक्कमगलूर् जिल्ल
कर्नाटक-577139)

Correspondence:
श्रीकरः वि
शोधच्छात्रः,राजीवगान्धीपरिसरः,
श्रृङ्गेरी चिक्कमगलूर् जिल्ल
कर्नाटक-577139

संस्कृताध्यापकानां वृत्तिभारः

श्रीकरः वि

शिक्षक एव विद्यालयस्य शिक्षापध्दतेश्च वास्तविकगत्यात्मिका शक्तिः वर्तते। यद्यपि शैक्षिककार्यक्रमे विद्यालयभवनस्य पाठ्यक्रमस्य पाठ्यसहगामिक्रियाणां निर्देशनकार्यक्रमाणां पाठ्यपुस्तकानाञ्च महत्त्वपूर्णस्थानं वर्तते, परं सुयोग्यशिक्षकस्याभावे एतत्सर्वं निरर्थकमेवास्ति। शिक्षक एव एतादृशशक्तिः वर्तते या मानवसन्ततिषु प्रत्यक्षरूपेणाप्रत्यक्षरूपेण च स्वप्रभावं स्थापयति। स एव राष्ट्रियां भौगोलिकसीमाञ्चाधिकृत्य विश्वव्यवस्थां मानवजातिञ्चोन्नतिपथेऽग्रे सारयति। अतः स्पष्टरूपेण वक्तुं शक्यते यत् मानवजातेः राष्ट्रस्योन्नतिश्चोत्तमशिक्षकाणामुपरि एव निर्भारा विद्यते। शिक्षकाणां महत्वं प्रदर्शयन् **हुमायूकबीरमदोदयः**[1] अवदद्यत् “शिक्षापध्दतेः निर्वहणकौशलं शिक्षकाणां योग्यतायाः उपरि आश्रितमस्ति। सुशिक्षकाणामभावे सर्वोत्तमशिक्षापध्दतिरपि साफल्यं नाधिगच्छति। सुशिक्षकाश्चेद् दोषपूर्णोऽपि शिक्षापध्दतिः दोषरहिततामपि प्राप्नोति”।
“ते (शिक्षकाः) एव राष्ट्रस्य भाग्यनिर्णायकास्सन्ति । कथनमेतत्प्रत्यक्षरूपेण सत्यमस्ति । परं शिक्षक एव शिक्षायाः पुनर्निर्माणस्य महत्त्वपूर्णकुञ्चिका वर्तते इति विषयस्योपरि बलं प्रदेयम्”।[2]

मानसिकभारस्यार्थः

मनोवैज्ञानिक दृष्ट्या Stress (मानसिभारः) इति पदं त्रिधा व्याख्यातुं शक्यते।

1.मनोवैज्ञानिकदुःखम् उत असमतोलनं इति। हताशा, संघर्षः, निराशा, आकुलता इत्येतैः कारणैरुत्पन्ना काचिद् दुःखपूर्णमनस्थितिः भवति । एषः मानसिकभारः क्वचिदान्तरिकः क्वचिद् बाह्यः अन्यथा उभयात्मकोऽपि भवति ।अस्य कारणात् किं करोमि ? कथं करोमि ? इत्यादि प्रश्नाः व्यक्तेः मनसि प्रादुर्भवन्ति ।

2.उत्तेजनानां कारणेन उत्पद्यमाना अशान्तिः इति । कठिणपरिस्थितौ कानिचन उत्तेजनानि मनुष्यं भाययन्ति ।तेन मनसि अशन्तिः उत्पन्ना भवति ।

3.तृतीयस्तु प्रसिध्दोऽयं अर्थः- प्रतीकूलपरिस्थितीनां सम्मुखीकरणम् इति।
परिश्रमपूर्णप्रसङ्गः,बलादेकत्रीकृतनोदनम्, आयासः, दुःखमित्याद्यर्थे एतत् पदं व्यवहारे वर्तते ।

सामान्यरूपेण मानसिकभारं द्विधा वर्णयन्ति -

- अस्मासु उत्पद्यमान-नकारात्मकभावना इति ।
- विविधसन्निवेशाः(प्रसङ्गाः), न केवलं सन्निवेशाः अपि तु काश्चन घटना मानसिकभारम् उत्पादयन्ति। व्यक्तिः आपदां कया रणनीत्या,केन उपायेन, कया दृष्ट्या अभिमुखीकरोति इत्यस्य उपरि निर्भरोऽस्ति मानसिकभारः ।

अध्यापकस्य वृत्तिसंबद्धमानसिकभारः (Job Related Stress on teacher)

अध्यापनवृत्तिसम्बद्धमानसिकभारः एव अध्यापकवृत्तिभारः इति तात्पर्यम् । अस्य अपरं नाम उद्योगसम्बद्धमानसिकभार इति । उद्योगमेव कारणत्वेन गण्यते मानसिकभारमापनसमये ।

अध्यापकस्य मानसिकभारस्य क्षेत्राणि

1.कक्ष्यायां मानसिकभारः (Classroom stress)
2.वैय्यक्तिकमानसिकभारः (Personal stress)
3.पारिवारिकमानसिकभारः(Family stress)
4.सामाजिकमानसिकभारः (Social stress)

सांवेगिकबुध्देः अर्थः

गोल्मेन् अभिप्रैति यत् - सांवेगिकबुध्दिः अनुभवितुम्, उपयोक्तुम्, परिचेतुम्, स्मर्तुम्, वर्णयितुम्, अधिगन्तुम्, प्रबद्धुम्, अवगन्तुम्, अवगमयितुञ्च मनुष्ये विद्यमाना अन्तर्निहिता शक्तिरस्ति।
(**Goleman,** "Emotional intelligence is the innate potential to feel, use, communicate, recognize, remember, describe, identify, learn from, manage,understand and explain emotions".)

साल्वे- मेयरौ च वदतः-व्यक्तेः किञ्चित् सामर्थ्यं भवति । येन स्वीयस्य इतरेषां च भावनानां संवेगानाञ्च प्रबन्धनस्य योग्यता भवति तेषु विभेदनं, तस्योपयोगकरणं अन्येषां कृते मार्गदर्शनसामर्थ्यं च अत्र अन्तर्भवन्ति ।

मानसिकस्वास्थ्यस्यार्थः

हेडफिल्ड् महोदयानुसारं "मानसिकस्वास्थ्यस्य तात्पर्यं इदमस्ति यत् - सम्पूर्णस्य व्यक्तित्वस्य समरसतापूर्णरीत्या कार्यकरणम् इति" (Mental health is the harmonious functioning of the whole personality – Headfield)
मानसिकरूपेण स्वास्थ्यम् इत्यस्याभिप्रायः केवलं मानसिकानां रोगाणामभाव इति नास्ति। मानसिकरोगैः रहितो जनोऽपि मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थो भवितुमर्हति। अत एव मानसिकस्वास्थ्ये मानसिकरोगाणामभावेन सह भावानां (Feeling) इच्छानाम् , अभिलाषाणां (Ambition) संवेगानां जीवनादर्शनाञ्च सन्तुलनम् आवश्यकं भवति ।

न केवलं शारीरिकदृष्ट्या स्वस्थः अपि तु मानसिकदृष्ट्या अपि स्वस्थः एव स्वस्थः इति स्वीक्रियते । संवेगानां नियंत्रणं (Control of emotion) मानसिकस्वास्थ्यान्तर्गततत्वेन आगच्छति । स्वस्थस्य पुरुषस्य शरीरं मनश्च शोभनरूपेण कार्यं संपादयतः। मानसिकस्वास्थ्ये अनयोरुभयोर्मध्ये अत्यन्तं सामञ्जस्यम् अपेक्ष्यते । स्वस्थः जनः स्वीयभावान् अभिलाषांश्च सम्यग्विज्ञाय सर्वदा समतोल्यावस्थायां तिष्ठति। वास्तवस्थितिमनुसृत्य व्यवहरति । यत् कार्यं मानसतृप्तिं जनयति तदेव सर्वदा करोति । समाजेन सह सुसमञ्जनं संपाद्य सामाजिकमूल्यानां संप्रदायाणाञ्च अनुसरणं कुर्वन् जीवनं यापयति ।

अध्यापककार्यभारस्य (Job Stress) इमानि कारणानि भवितुमर्हन्ति-

कक्ष्यायां शिक्षणाधिगमवातावरणस्याभावः (उदाहरणार्थम् - लघुप्रकोष्टः अधिकाः छात्राः) उत्तमशैक्षिकोपकरणानामभावः। विद्यालये पूरकवातवरणस्याभावः।(उदाहरणार्थम्-औष्ण्यम्, शैत्यम् , प्रकाशः, शब्दः ,कक्ष्यायाः संरचना)अध्यापकस्य स्थायिनियुक्तेः अभावः। (Job security), अध्यापकस्य स्थानन्तरणम् । न्यूनवेतनम् । (Low salaries),पदोन्नत्यर्थं अवसरस्य अभावः। प्रतिवर्षम् आजीविकायाम् अल्पवृध्दिः। (Annul low increment raise), पाठनसमये मध्ये बाधाः । समयपाठचर्याविषययोः सङ्घर्षः। अध्यापकस्य विविधपात्राणि (अध्यापकरूपेण वा, अभिभावकरूपेण वा, सहायकरूपेण वा मार्गदर्शकरूपेण वा इत्यादि)। अधिककार्यभारात् विश्रान्तेरभावः।विद्यालयस्य कार्याणि गृहं प्रति नीत्वाऽपि साधयितुं समयाभावः । छात्राणाम् उत्तरपत्रिकाणाम् उत प्रदत्तकार्याणां (answer sheets and assessment) मूल्याङ्कनाय समयाभावः । शैक्षिकसंस्थायाः प्राशासनिकदयित्वानां निर्वहणम्, कार्यनीतीनाम् व्यवस्थापनम्। सर्वकार - संस्था - छात्र - अभिभावकेषु समन्वयस्थापनम्। छात्रपक्षतः मानसिकहानिः अथवा दैहिकहानिः ।

शोधस्य आवश्यकता

अध्यापनकार्यं पवित्रं दैविकञ्च भवति। अध्यापकानां कृते निश्चितलक्ष्यं भवत्येव । सभ्यसुसंस्कृत समाजनिर्माणं शिक्षकाणां प्रधानलक्ष्यं भवति । तदेव तस्य उत्तरदायित्वञ्च भवति । तदुत्तरदायित्वं सर्वकारो वा शैक्षिकसंस्था वा सामाजो वा अध्यापकस्योपरि पातयति । क्वचिद् लक्ष्यमवगन्तुं प्राप्तुं च शिक्षकः कष्टमनुभवति । प्रत्येकं क्षणमपि अध्यापकाय अमूल्यं भवति । काले काले अध्यापनकौशलेषु परिस्थितिषु परिवर्तनं शैक्षिकसंस्थाः कामयन्ते । अध्यापकस्य अभिवृत्तिषु संसाधनेषु शिक्षणकलासु शिक्षणाधिगमवातावरणानिर्माणे वैविध्यं निपुणता च काले काले अपेक्ष्यते ।अत एव उच्यते अध्यापकस्यानुभवः कियान्वा भवतु सः तस्मात्तृप्तः न भवेत्। नूतनसमुपस्थितपरिस्थित्यै सन्नध्दो भूत्वा सन्तृप्तिं प्राप्नुयात् ।

वयमाधुनिकपरिस्थितिं पश्यामश्चेत् अध्यापकस्य कार्यभारः एतावानस्ति; तेन तप्तः अध्यापकः अनैतिकमार्गे गच्छन् , स्खालित्यं प्राप्नुवन् , लक्ष्यप्राप्तौ सन्दिहानः अनावश्यकमानसिकोद्विग्नतायामस्ति। बहूनि अनुसन्धानानि अध्यापनवृत्तिम् अत्यन्तक्लिष्ठवृत्तित्वेन गण्यन्ते (Kyriacou,1987)।वृत्तिभारः अध्यपकं प्रभावरहितं कौशलरहितं च करोति । अध्यपकस्य कर्याभारः स्वं विद्यालयं संस्थां च दुष्प्रभावयति (Cotton and Hart, 2003).। विश्वविद्यालयस्तरस्यपेक्षया उत प्राथमिकस्तरस्यपेक्षया माध्यमिकविद्यालयस्य अध्यापकाः अधिकवृत्तिभारम् अनुभवन्ति इत्युक्तत्वात् (Wang Z, 2001; Beer J, 1992; Dunham, 1992, Van Horn, 1997) इयं समस्या स्वीकृता । केचन कार्यभारस्य कारणात् अध्यापनवृत्तिं परित्यक्तुमिच्छन्ति । तदर्थं अध्यापककार्यभारस्य कारणानिकानि ? किम् अध्यापकस्य सांवेगिकबुध्दिः , मानासिकस्वास्थ्यं च अध्यापकस्यकार्यभारं प्रभावयन्ति ? एतेषु कारकेषु उच्चावचभेदःअस्ति वा ? इति ज्ञातुम् अनुसन्धाता एतां समस्यां स्वीकृतवान्।

शोधसमस्या

कर्नाटकराज्यस्य दक्षिणप्रान्तस्य माध्यमिकविद्यालयीयसंस्कृता-ध्यापकानां (सांवेगिकबुध्देः मानसिकस्वास्थ्यस्य च परिप्रेक्ष्ये) वृत्तिभारस्याध्ययनम्–{A Study Of Job Stress Of Secondary school Sanskrit Teacher's From South Karnataka (With Special Reference To Emotional Intelligence and Mental Health).}

अध्ययनस्य उद्देश्यानि

1. संस्कृताध्यापकेषु सांवेगिबुध्देः (Emotional Intelligence) स्तरस्यमापनम् ।
2. संस्कृताध्यापकानां मानसिकस्वास्थ्यस्य प्रकृतेः ज्ञानम् ।
3. संस्कृताध्यापकानां वृत्तिभारस्य कारकेषु (कार्यभारः, पात्र

द्वन्द्वम्, समूहस्य प्रभावः, बाह्यबलम्, उत्तरदायित्वनिर्वहणम्, शक्तिहीनता,उद्योगे,सम्बन्धनिर्वहणम्,उद्योगस्थितिः,वैय्यक्तिक-दोषः,अभिप्रेरणायाः अभावः) स्तरस्यमापनम्।

4. कार्यभारस्य अवान्तरचराणां परिप्रेक्ष्ये सार्थकभेदस्य अन्वेषणम्।(यथा- लिङ्गम्, प्रदेशः, वयः, अध्यापनानुभवः, विद्यालयस्य भेदः)

5. सांवेगिकबुध्देः अवान्तरचराणां परिप्रेक्ष्ये सार्थकभेदस्य अन्वेषणम्। (यथा - लिङ्गम्, प्रदेशः, वयः, विद्यार्हता, अध्यापनानुभवः, विद्यालयस्य भेदः)

6. मानसिकस्वास्थ्यस्य अवान्तरचराणां परिप्रेक्ष्ये सार्थकभेदस्य अन्वेषणम्(यथालिङ्गम्,प्रदेशः,वयः,विद्यार्हता,अध्यापनानुभवः, विद्यालयस्य भेदः)

7. वृत्तिभार – सांवेगिकबुध्दि - मानसिकस्वास्थ्यानां मध्ये विद्यमानसहसम्बन्धस्य अध्ययनम्।

अभावप्राक्कल्पनाः (Null Hypothesis)

1. कर्नाटकराज्यस्य माध्यमिकसंस्कृतशिक्षकेषु कार्यभारः नास्ति।
2. संस्कृताध्यापकानां सांवेगिकबुध्दिस्तरःअधिकःनास्ति।
3. संस्कृताध्यापकानां मानसिकस्वास्थ्यस्य प्रकृतिःउत्तमानास्ति।
4. अवान्तरचराणां प्रभावःकार्यभारस्य सार्थकःनास्ति।

(अवान्तरचराः – लिङ्गम्, प्रदेशः , वयः , विद्यालयस्य भेदः, विद्यार्हता, अध्यापनानुभवः)

5. सांवेगिकबुध्देः उपरि अवान्तरचराणां सार्थकप्रभावःनास्ति।

(अवान्तरचराः - लिङ्गम्, प्रदेशः, वयः, विद्यालयस्य भेदः, विद्यार्हता, अध्यापनानुभवः)

6.मानसिकस्वस्थ्यस्य परिप्रेक्ष्ये अवान्तरचराणां सार्थकप्रभावः नास्ति ।

(अवान्तरचराः – लिङ्गम्, प्रदेशः, वयः विद्यालयस्य भेदः, विद्यार्हता, अध्यापनानुभवः)

7.कार्यभारस्य कारकाणां सांवेगिकबुध्देः च मध्ये सार्थकसहसम्बन्धः नास्ति ।

8.कार्यभारस्य कारकाणां मानसिकस्वास्थ्यस्य च मध्ये सार्थकसहसम्बन्धः नास्ति ।

9.सांवेगिकबुध्दिं मानसिकस्वास्थ्यम् च अवलम्ब्य सार्थकभाविकथनं कर्तुं न शक्यते।

10.माध्यमिकसंस्कृताध्यापकानां सांवेगिकबुध्देः मानसिकस्वास्थ्यस्य कार्यभारस्य च मध्ये सहसम्बन्धःन विद्यते ।

विधिः (METHOD)

कार्यभारस्य कारकाणां स्तरं ज्ञातुं , सांवेगिकबुध्देः मानसिकस्वास्थ्यस्य च मध्ये सम्बन्धम् अन्वेष्टुं च **सर्वेक्षणविधिः**स्वीकृतः ।

न्यादर्शः (SAMPLE)

अत्र कर्नाटकराज्यस्थदक्षिणप्रान्तस्य माध्यमिकसंस्कृताध्यापकाः स्वीकृताः । **यादृच्छिकप्रतिचयनपद्धत्या** 205 अध्यापकेषु आहत्य 134 अध्यापकाः स्वीकृताः । तेषु 93पुरुषाः, 41 महिलाश्च आसन् ।

ग्रामीणाः 42, नागराः 92, 35 तः न्यूनवयस्काः 35, 35 तः अधिकवयस्काः99; सर्वकारीयाध्यापकाः 38, असर्वकारीयाध्यापकाः49, एडेड् अध्यापकाः47, स्नातकस्तरीयाध्यापकाः (TGT)86, स्नातकोत्तरस्तरीयाध्यापकाः (PGT)48 च आसन् ।

उपकरणानि (TOOLS)

प्रश्नावली – इमान्युपकरणानि प्रमाणीकृतानि अनुसन्धानेऽस्मिन्नुपयुक्तानि **-**

1. डा मीनाक्षी शर्मा, डा सत्विन्दर्पाल् कौर् महोदयाभ्यां निर्मिता अध्यापकानां वृत्तिभारस्य प्रश्नावली (Dr.Meenakshi Sharma Dr.satvnderpal kaur-**Teacher's Occupational Stress Scale**) 2015

2. अनुकूल् हैदे (Anukool Hyde), संजोत् पेत् (Sanjot Pethe), उपिन्दर् धर् (Upinder Dhar)2002 महोदयानाम् अध्यापकानां सांवेगिकबुध्दिमापनी (EMOTIONAL INTELLIGENCE SCALE FOR TEACHER)

3. प्रमोदकुमार् महोदयस्य (1992)मानसिकस्वास्थ्यस्य चिह्नाङ्कनसूची (MENTAL HEALTH CHECK LIST)

निष्कर्षः

1. कर्नाटकराज्यस्यमाध्यमिकसंस्कृतशिक्षकेषु कार्यभारः(Job Stress) मध्यमस्तरीयः भवति। 23.9% शिक्षकाः अत्यधिकवृत्तिभारं, 50.7% शिक्षकाः मध्यमस्तरीयकार्यभारं, 25.4% शिक्षकाः अल्पवृत्तिभारं अनुभवन्ति ।

2. संस्कृताध्यापकानां सांवेगिकबुध्दिस्तरः मध्यमस्तरीयः भवति ।

31.3% अध्यापकाः उत्तमसांवेगिकबुध्दिं, 40.3% अध्यापकाः मध्यमस्तरीयसांवेगिकबुध्दिं 28.4% अध्यापकाः अल्पसांवेगिकबुध्दिं च धरन्ति ।

3. संस्कृताध्यापकानां मानसिकस्वास्थ्यस्य अत्यधिकजनानां प्रकृतिः उत्तमा भवति। यतो हि –

23.9% अध्यापकानां मानसिकस्वास्थ्यं अत्यन्तं न्यूनमस्ति। 32.8% अध्यापकानां मानसिकस्वास्थ्यं मध्यमस्तरे वर्तते।43.3% अध्यापकानां मानसिकस्वास्थ्यं अत्युत्तमं वर्तते।

4. अवान्तरचराणां प्रभावः कार्यभारे सार्थकः नास्ति ।

लिङ्गं, प्रदेशः, अध्यापनानुभवः, विद्यालयस्य भेदाः, विद्यार्हता च सार्थकतया न प्रभावयाति ।परन्तु वयः वृत्तिभारं सार्थकतया प्रभावयति । यथा-

संस्कृताध्यपकानां वृत्तिभारस्य वयः इति अवान्तरचरस्याधारेण सार्थकभेदस्य परिशीलनसारणी भवति । तद्यथा-

प्राक्कल्पना– येषामध्यापकानां वयः 26 तः 35 पर्यन्तमस्ति, येषामध्यापकानां वयः 35तः उपरि अस्ति उभययोः समूहयोः सार्थकभेदः नास्ति । एतस्य परीक्षणार्थं One-way-ANOVAपरीक्षणं कृतम् । तस्य परिणामः अधोनिर्दिष्टरूपेणास्ति । यथा -

OCCUPATIONAL STRESS	AGE	N	Mean	Std.Deviation	t-value	Sig.
	26YEARS TO 35 YEARS	35	80.8000	18.53264	2.358	Sig. at 0.05 level
	ABOVE 36 YEARS	99	71.8687	21.17066		

सारण्यामस्यां कर्णाटकराज्यस्य माध्यमिकसंस्कृताध्यापकानां वृत्तिभारस्य "वयः" इति अवान्तरचरस्य आधारेण सार्थकतापरीक्षणमस्ति। येषामध्यापकानां वयः 26तः 35पर्यन्तमस्ति तेषां मध्यमानं 80.80 प्रामाणिकविचलनञ्च 18.53 लब्धम् । तथैव येषाम् अध्यापकानां वयः 36 उपरि अस्ति, तेषां समूहस्य मध्यमामम् 71.86 एवञ्च प्रामाणिकविचलनम् 21.17 सम्प्राप्तम् । एतयोः समूहद्वयोः मध्यमानयोः तुलनया एतद् ज्ञायते यत् येषाम् अध्यापकानां वयः 36 तः उपरि अस्ति, तेषामपेक्षया येषाम् अध्यापकानां वयः 26तः 35पर्यन्तमस्ति, तेषाम् अध्यापकानां वृत्तिभारः अधिकोऽस्ति । ततश्च गणितं t-मूल्यं 2.358 प्रमापित t-मूल्यं 132 स्वतन्त्रावधौ 0.05 स्तरे 1.962 वर्तते। गणित t-मूल्यं प्रमापित t-मूल्यस्यापेक्षया अधिकमस्ति इत्यतः इयं प्राक्कल्पना तिरस्कृता । वैकल्पिकप्राक्कल्पना निर्मिता यत् "वृत्तिभारं वयः सार्थकतया प्रभावयति" इति ।

5.सांवेगिकबुध्देः लिङ्गम्, , प्रदेशः , वयः , अध्यापनानुभवः , विद्यार्हता, विद्यालयस्य भेदः एतेषां अवान्तरचराणां परिप्रेक्ष्ये सार्थकभेदः न भवति ।

6.मानसिकश्स्वास्थ्यपरिप्रेक्ष्ये लिङ्गम्, , प्रदेशः , वयः , अध्यापनानुभवः , विद्यार्हता, विद्यालयस्य भेदः एतेषाम् अवान्तरचराणां परिप्रेक्ष्ये सार्थकभेदः न भवति ।

7.अध्यापकानां उत्तमसांवेगिकबध्दिरस्ति, तेषां न्यूनवृत्तिभारः येषाम् अध्यापकानां मध्यमस्तरीयसांवेगिकबुध्दिरस्ति तेषां मध्यमस्तरीयवृत्तिभारः , येषाम् अध्यापकानांम् अल्पसांवेगिकबुध्दिः तेषाम् अत्यधिकवृत्तिभारः सार्थकतया अस्ति इति परिलक्षितः।

8.अत्यल्पमानसिकस्वास्थ्यवतां न्यूनकार्यभारः मध्यमस्तरीयमानसिकस्वास्थ्यवतां मध्यमस्तरीयकार्यभारः, उत्तममानसिकस्वास्थ्यवतां च अत्यधिककार्यभारःअवलोकितः ।

9.वृत्तिभारस्य मानसिकस्वास्थ्यस्य च मध्ये (r-0.538)सार्थक-अत्यधिक-ऋणात्मकसहसम्बन्धः अस्ति ।

10.वृत्तिभारस्य सांवेगिकबुध्देः च मध्ये (r-0.345)सार्थक-मध्यमस्तरीय ऋणात्मकसहसम्बन्धः अस्ति ।

11.वृत्तिभारस्य कारकाणां मानसिकस्वास्थ्यस्य च मध्ये सार्थक-ऋणात्मकसहसम्बन्धः अस्ति ।

12.माध्यमिकसंस्कृताध्यापकानां सांवेगिकबुध्देः मानसिकस्वास्थ्यस्य च मध्ये r=0.272 अल्पधनात्मकसहसम्बन्धः अवलोकितः ।

13.सांवेगिकबुध्दिं मानसिकस्वास्थ्यम् च अवलम्ब्य सार्थकभाविकथनं कर्तुं शक्यते ।

D.V	भविष्यसूचकाः	β Value	R Value	β xr	% of contribution
वृत्तिभारस्य भाविकथनम्	मानसिकस्वास्थ्यम्	-0.480	-538	0.258	25.8%
	सांवेगिकबुध्दिः	-0.215	-0.345	0.074	7.417%

स्वतन्त्रचरराशेः मानसिकस्वास्थ्यस्य योगदानं वृत्तिभारस्योपरि 25.8% अत्यधिकं करोति। एवञ्च सांवेगिकबुद्धेः योगदानं वृत्तिभारस्योपरि 7.417अत्यल्पञ्च योगदानं करोति । अतः मानसिकस्वास्थ्यं सांवेगिकबुद्धिम् अवलम्ब्य भाविकथनं कर्तुं शक्यते।

अध्यापकानां कृते परामर्शः

1.समये पर्याप्तरूपेण योग्यभोजनं कार्यकालं समाप्य विश्रान्तिं च स्वीकुर्युः शिक्षकाः । अष्टघण्टानां निद्रा मनुष्यं स्वस्थं करोति।

2.योजनाबध्दरूपेण सम्यक् आलोच्य कार्यं करणीयम् ।

3.अध्यापकाः मानसिकस्वास्थ्यरक्षणार्थं वृत्तिभारं निवारयितुं ध्यान-योगासनानाम् अभ्यासं कुर्युः। अधुनिकमनोचिकित्सकाः शिक्षाविदः अपि ध्यानस्य आवश्यकतां अङ्गीकुर्वन्ति एव ।

4.दैहिकव्यायामस्य अनुष्ठानेन शरीरे स्वास्थ्यं मानसिकसंतुलनं च प्राप्यते।

5.जीवनं प्रति उद्योगं प्रति सकारात्मकदृष्टिकोणं स्थापयेत्।

6.स्वस्य अत्मगौरवं शिक्षकः रक्षेत्। इतरेषु योग्यव्यवहारं प्रदर्शयेत्।

7.मादकद्रव्याणां सेवनं त्यक्तव्यम्।

सर्वकारस्य मुख्यशिक्षकाणां च कृते परामर्शः

1.शिक्षकाणां योग्यताम् अनुभवं च आधारीकृत्य वेतनं समये एव दातव्यम्।

2.शिक्षकाणाम् कृते अध्यापनकार्यं विहाय निर्वाचन-सर्वेक्षणादिकार्यं (Election duty, survey duty)न दातव्यम्।

3.अध्यापकानां कृते क्रीडासुमनोरञ्जनादिकार्यक्रमेषु भागग्रहणाय अवकाशं दद्यात्।

4.नूतनशिक्षानीतीनां क्रियान्वये उत शिक्षकाणां कार्यस्य विषये स्पष्टता प्रदेया। स्पष्टताभावे अनावश्यकभ्रमे शिक्षकः पतति। येन प्रभावि शिक्षणकार्यं कर्तुं विफलो भवति।

5.शालायाः प्रबन्धकसमित्या उत सर्वकारेण युगपत् बहूनि कार्याणि शिक्षकाय न दातव्यानि।

6.अध्यापकशिक्षापाठ्यक्रमे वृत्तिभारप्रबन्धनविषये विशेषप्रशि-क्षणं योजनीयम्।

सन्दर्भग्रन्थसूची : -

1.Agrawal, M. (2006). “Does Emotional Intelligence Affect Relationshipbetween Deprivation and Academic Anxiety?” Indian Educational Abstracts, Vol. 6,No. 2, July2006.

2.Benedict, J. Nicolas. S. Gayatridevi and A. Velayudhan (2009). “Perceived Over Qualification, Job Satisfaction, Somatization and Job Stress of MNC Executives”. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, July 2009, Vol. 35, No. 283-289.

3.Bindhu, C.M. and Sudheeshkumar, P.K. (2006). “Job Satisfaction and Stress Coping Skills of Primary School Teachers”.IndianEducationalAbstracts,Vol.6,No.2, July2006.

4.Mohammadyfar,Mohammad Ali ,MahmmodS .Khan,and BahmanKordTamini(2009). “The Effect of Emotional Intelligence and Job Burnout on Mental and Physical Health”. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, July 2009, Vol. 35, No. 2,219-226.

5.Singh,AK.SavitaKumariandSuprashnaKumari(2008). “MentalHealthBehaviorasa Function of Behavior Pattern and Personality Factors”. Indian Journal of Psychometry and Education, 2008, 39(1):3-7.

6.Singh, P. (2005). “Relationship between Stress and Work Values among Secondary Level Female Teachers”. Indian Educational Abstracts, Vol. 6, No.1, January 2006.

7.Srivastava, B. (2002). “Mental Health, Values and Job Satisfaction among Teachers of Hindi and English Medium Schools”.Indian Educational Abstracts, Vol. 2, No. 2, July 2002.

8.Kaur, H. (2007). Mental health of post graduate students in relation to their value-onflict: M.ed Dissertation, Punjab University.

9.Pithers, R. T., &Soden, R. (1998). Scottish and Australian teacher stress and strain: A comparative analysis. British Journal of Educational Psychology, 68,269-279.

10.Srivastava, A. K. & Singh, A. P. (1981). Manual of the occupational stress index, Varanasi: Department of Psychology, Banaras Hindu University.

11.Srivastava, B., & Khan, S. (2008) Teacher-burnout in relation to mental health5, Edutracks: A m

सन्दर्भग्रन्थ : -

1.Humayunkabir: education in New India,p. 199

2.Humayunkabir: education in New India,p. 201