शोध प्रतिवेदन

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन

निर्देशिका
डॉ०शिप्रा गुप्ता
(रीडर)

प्रस्तुतकर्त्री
प्रेमलता सैनी
(एम.एड. छात्रा)

बियानी गर्ल्स बी.एड़ कॉलेज, जयपुर(राजस्थान)
(सत्र 2015-17)

1 प्रस्तावना :

किसी भी कार्य का पूर्ण होना जब तक नहीं माना जाता जब तक उस कार्य का कोई उद्देश्य नहीं हो या उसका कोई निष्कर्ष ना निकले। उसी प्रकार अनुसंधानकर्ता का अनुसंधान पूर्ण नहीं माना जाता है, जब तक उसका कोई निष्कर्ष ना निकले। निष्कर्ष में सभी तथ्यों का सार होता है। जो शोधकर्ता को तथ्यों के अन्तर्गत प्राप्त होता है। शोधकार्य को पूर्ण एवं दिशारहित बनाने हेतु उद्देश्य निर्धारित किए जाते हैं तथा परिकल्पनाओं का निर्माण किया जाता है, ताकि अनुसंधान कार्य प्रयोजन रहित ना हों तथा शोधकर्ता द्वारा उचित निष्कर्ष प्राप्त हो।

एक उत्तम शोध की यह विशेषता होती है कि उसके निष्कर्ष वस्तुनिष्ठ एवं वैज्ञानिक उपकरणों एवं विधियों द्वारा एकत्रित आंकड़ों एवं सामग्री पर आधारित हो तथा शोधकार्य में शोधकर्ता की स्वयं की कोई व्यक्तिगत धारणा, विचार, कल्पना एवं

किसी भी प्रकार का पक्षपात का चिन्हित मात्र भी प्रभाव नहीं होना चाहिए। तथा प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्त्री द्वारा इन सभी बातों का विशेषत ध्यान रखा गया है उस आधार पर प्रस्तुत निष्कर्ष समक्ष आए हैं। शिक्षा राष्ट्र में दीर्घकालीन विकास हेतु मानव शक्ति को तैयार करने का एक शक्तिशाली साधन है। शिक्षा किसी देश का आधार है। सीखने तथा सीखाने की प्रक्रिया में तीन घटक कार्यान्वित होते है– शिक्षक, शिक्षार्थी तथा पाठ्यवस्तु। अध्यापन का कार्य शिक्षक द्वारा सम्पादित किया जाता है। शिक्षा से सम्बन्धित प्रत्येक योजना का सफल क्रियान्वयन शिक्षकों के वैयक्तिक व्यवहार शिक्षण अधिगम प्रक्रियाओं व कार्यनिष्ठा पर निर्भर करता है।

शिक्षक विद्यालय तथा शिक्षा पद्धति की गत्यात्मक शक्ति है, यह सत्य है कि विद्यालय भवन, पाठ्यवस्तु, पाठ्य सहगामी क्रियाऐं, पाठ्यपुस्तकें आदि सभी वस्तुऐं शैक्षिक कार्यक्रम में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती है, परन्तु जब तक इनमें अच्छे शिक्षकों द्वारा जीवन शक्ति प्रदान नही की जायेगी, तब तक ये निरर्थक ही रहेगी।

शिक्षक के व्यक्तित्व और चरित्र का प्रभाव शिक्षार्थी के मानस पर पड़ता है। अध्यापक के महत्व की चर्चा करते हुए डॉ. राधा कृष्णन् ने लिखा है[1]– ''समाज में अध्यापक का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है, वह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को बौद्धिक परम्पराऐं और तकनीकी कौशल पहुँचाने का केन्द्र है। और सभ्यता के प्रकाश को प्रज्जवलित रखने में सहायता देता है एक अध्यापक अपने जीवन काल में अनुमानतः हजारों विद्यार्थियों को शिक्षित करता है।''

[1] *पी.डी. पाठक (2005) "उदीयमान भारतीय समाज एवं शिक्षा" पृ.स. 45*

प्राचीन समय में बालकों को शिक्षा गुरूकुलों में दी जाती थी, गुरू व्याख्यान विधि द्वारा बालकों को शिक्षा प्रदान करता था। गुरूकुलों का वातावरण शान्त व प्रकृ तिमय था।

वर्तमान समय में गुरूकुलों का स्थान विद्यालयों ने लिया है इन विद्यालयों में शिक्षकों द्वारा बालकों को शिक्षा प्रदान की जाती है, आज शिक्षक पर केवल शिक्षा प्रदान करने का ही भार नहीं है अपितु अनेक कार्य जैसे जनगणना, नामांकन कार्य आदि। अधिक कार्य दबाव के कारण उनके मानसिक स्वास्थ्य पर कुप्रभाव पड़ रहा है, जिससे अध्यापन कार्य के प्रति उनकी अरूचि बढ़ती जा रही है। गत वर्षों से मानसिक अस्वस्थता बड़ी तीव्र गति से बढ़ रही है, जिसने सामाजिक, आर्थिक एवं राष्ट्रीय विकास को अधिक प्रभावित किया है और गम्भीर समस्यायें उत्पन्न कर दी है। मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं ने राष्ट्रीय विकास में महत्वपूर्ण स्थान ले लिया है।

शिक्षा की प्रक्रिया में मानसिक स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शैक्षिक उपलब्धियों के लिये मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण परिस्थिति मानी जाती है ओर एक मानसिक रूप से स्वस्थ शिक्षक ही कक्षा में प्रभावशाली अधिगम परिस्थितियों को उत्पन्न कर सकता है। यदि शिक्षक मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं है तो वह छात्रों की समस्याओं को हल नहीं कर सकता और न ही समुचित निर्देशन दे सकता है, शिक्षक के असमायेाजन का छात्रों पर प्रभाव अच्छा नहीं पड़ता।

जब व्यक्ति अपनी क्षमता से भी अधिक कार्य करता है तो उसे कार्य दबाव कहते है। अधिक कार्य करने के कारण व्यक्ति तनाव महसूस करता है।

कुछ अध्ययनों के अनुसार ज्ञात हुआ है कि अधिकांश सरकारी व गैर सरकारी शिक्षक अध्यापन को एक तनावपूर्ण व्यवस्था मानते है। छात्रों, सहयोगियों के साथ प्रतिदिन की अल्पक्रिया और शिक्षक का सत्त और खण्डित माँगें, अधिकांशतः थका देने वाला दबाव उत्पन्न करती है जब यह दबाव अत्यधिक कठोर हो जाता है तो इनके नकारात्मक, शारीरिक, मानसिक, व्यावसायिक परिणाम प्राप्त होते है। व्यवसाय में अत्यधिक मात्रा में तनाव, सन्तोष की कमी अध्यापकों में कार्य असन्तुष्टि को जन्म देती है।

अतः आज के सन्दर्भ में सरकारी व गैर सरकारी अध्यापकों की कार्य दबावग्रस्तता के कारण उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है जैसे– अधिक कार्य करने के कारण शिक्षक चिड़चिड़ा हो जाता है तथा हमेशा तनाव में रहता है, जिससे वह अपने व्यवसाय के प्रति न्याय नहीं कर पाता है। बालकों के मानसिक स्वास्थ्य की अपेक्षा शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य कहीं अधिक महत्वपूर्ण होता है। शिक्षक मानसिक रूप से स्वस्थ होने पर विद्यार्थी की समस्याओं को हल कर सकता है और उन्हें समुचित निर्देशन भी यदे सकता है, शिक्षक के मानसिक स्वास्थ्य के विकास के लिये आवश्यक है कि शिक्षण परिस्थितियों और शिक्षण सेवाओं में सुधार लाया जाये। शिक्षक अपने मानसिक स्वास्थ्य का स्वयं विकास कर सकता है। यदि इसके सम्बन्ध में उन्हें समुचित बोध कराया जाये।

शिक्षकों के तनाव को कम करने के लिए शिक्षण के अतिरिक्त उन्हें अन्य कार्य नहीं दिये जाये, जिससे कि वह अपने अध्यापन के प्रति रूचि ले सके और उनका मानसिक स्वास्थ्य ठीक रह सके।

2 अध्ययन का औचित्य :–

प्रायः विद्यालय शिक्षा में प्रवेश पूर्व अध्यापन के प्रति रूचि उत्साह व कुछ नया करने की तमन्ना रहती है। परन्तु कुछ वर्षों के उपरान्त वह निरूत्साही, उदासीन, तनाव ग्रस्त व अपने आपको थका हुआ सा महसूस करते है तथा अपने आपको कुछ न कुछ कर सकने के योग्य मानने लगते है शिक्षण व्यवसाय के रत व्यक्तियों को विद्यालयों में अनेक प्रकार से समायोजन करना पडता है, जैसे अन्तवैयक्तिक व्यवस्था सम्बन्धित, भौतिक तत्व , शिक्षण भूमिका आदि कारकों से सम्बन्धित समायोजन।

समयोजन की इस प्रक्रिया में कई बार शिक्षक को जहाँ संतुष्टि होती है वहीं दबाव का भी सामना करना होता है। दबाव की स्थिति तब आती है जब अनिच्छा से समायोजन करना पडे। अध्यापकों की उत्कृष्टता को प्रभावित करने में कार्य सम्बन्धी दबाव से उनके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है जिससे कि वह शिक्षण के प्रति रूचि नहीं लेते है।

सरकारी तथा गैर सरकारी विद्यालयों में कार्य करते हुए शिक्षक बालक को आगे बढ़ते देखकर जहाँ संतुष्टि का आभास करते है वहीं दूसरी और अत्यधिक प्रयास के बावजूद बार – बार समझाने पर यदि वह बालकों के परिणामों में अंतर नहीं ला पाते है तो वह दबाव का अनुभव करते है। अत्यधिक कार्य भार तथा कार्य परिस्थिति के अनुकूल ना होने पर भी शिक्षकों को कार्य दबाव का सामना करना पडता है।

विकासात्मक युग में विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों को जहाँ एक और बालकों को पढ़ाने में सुख व संतुष्टि प्राप्त होती है, वहीं उन्हें कार्य प्रकृति के कारण कार्य

दबाव भी झेलना पडता है। यदि दोनों परिस्थितियाँ साथ–साथ भी चल सकती है जिसका प्रभाव उनके कार्य निष्पादन कर पड़ता है।

इस समस्या के चयन करने का प्रमुख कारण है कि कार्य दबाव के कारण शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है इसे जानने के लिए शोधार्थी ने शोध समस्या के रूप में इस समस्या का चुनाव किया है शोधार्थी के सामने निम्न प्रश्न उभरकर सामने आते है –

1. क्या सरकारी अध्यापको से ज्यादा गैर सरकारी अध्यापकों में कार्यदबाव अधिक होता है?
2. क्या विद्यालय में कार्यरत शिक्षको की पदस्थिति का कार्यदबाव से सम्बन्ध है?
3. क्या लिंगगत भेदभाव के कारण शिक्षकों के कार्यदबाव में अंतर पाया जाता है?
4. क्या अध्यापन अनुभव की कार्यदबाव में कोई भूमिका है?
5. कार्यदबाव के कारण शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पडता है?

उपर्युक्त प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने हेतु शोधार्थी ने अपनी शोध समस्या को वाक्यात्मक रूप प्रदान किया है।

3 समस्या कथन :–

"शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन"

4 अध्ययन के उद्देश्य :–

1. शिक्षकों की मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन।

2. पुरूष शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
5. गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन।
6. सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
7. गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव के प्रभाव का अध्ययन करना।

5 परिकल्पना :–

प्रस्तुत शोध समस्या की निम्नांकित परिकल्पना प्रतिपादित की जाती है–

1. शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव का प्रभाव पडता है।
2. सरकारी विद्यालयो में कार्यरत पुरूष शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव का प्रभाव पडता है।
3. गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव का प्रभाव पडता है।
4. सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव का प्रभाव पडता है।

5. गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्यदबाव का प्रभाव पडता है।

6 अनुसंधान की विधि :

प्रयुक्त शोध की समस्या को भलीभाँती समझकर अध्ययन से सम्बन्धित साहित्य का अवलोकन व अनुसंधान हेतु सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया है।

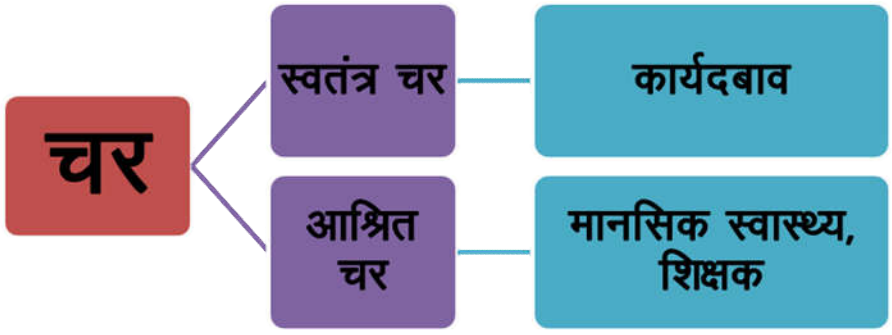
7 सर्वेक्षण विधि :

सर्वेक्षण शब्द अंग्रेजी भाषा के 'सर्वे' शब्द से बना है Survey शब्द Sur तथा veyशब्दों से मिलकर बना है। Sur का अर्थ है ऊपर (ओवर) तथा veyका अर्थ है देखना (टु लुक) होता है। अतः इसका शाब्दिक अर्थ हुआ किसी घटना को ऊपर से देखना। समाजशास्त्र के शब्दकोष के अनुसार जीवन स्तर को देखना या उसके किसी एक पहलु के सम्बन्ध में व्यवस्थित और सम्पूर्ण संकलन एवं तथ्य विश्लेषण करना ही सर्वेक्षण है।

प्रश्नावली –

सर्वेक्षण में प्रश्नावली के दोरान सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों के शिक्षको का कार्य दबाब एवं मानसिक स्वास्थ्य ज्ञात करने के लिये प्रश्नावली में सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों प्रकार के कथनों को शामिल किया गया है।

अध्ययन के चर :



प्रदत्तों के स्त्रोत :–

1. **प्राथमिक स्त्रोत :–** जयपुर शहर के सरकारी व गैर सरकारी विद्यालय के शिक्षक।
2. **द्वितीयक स्त्रोत :–** पुस्तक, पत्र–पत्रिकाएँ आदि।

प्रदत्तों की प्रकृत्ति :–

प्रयुक्त शोध प्रदत्तों की प्रकृति के रूप में मात्रात्मक प्रकृति थी।

परिसीमा :

1. प्रस्तुत अध्ययन में जयपुर जिले के शहरी विद्यालयों को ही शामिल किया गया है।
2. शोधकार्य हेतु सरकारी एवं गैर सरकारी उच्च माध्यमिक विद्यालयों को ही लिया गया है।
3. यह अध्ययन पुरूष व महिला शिक्षकों दोनों पर किया गया है।
4. शोध कार्य हेतु 50 शिक्षक सरकारी व 50 शिक्षक गैर सरकारी विद्यालयों से लिये गये है।
5. इसमें केवल शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्यदबाव को शामिल किया गया है।

जनसंख्या :

जयपुर जिले के राजकीय व निजी उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यालयी शिक्षकों का चयन जनसंख्या के रूप में किया गया है।

न्यादर्श :

न्यादर्श के अन्तर्गत यादृच्छिक विधि का प्रयोग करते हुए जयपुर जिले के उच्च माध्यमिक स्तर के 100 विद्यालयी शिक्षकों का चयन किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श विवरण निम्न प्रकार से है –

विद्यालय	शिक्षक	संख्या	योग
सरकारी विद्यालय	पुरूष	25	50
	महिला	25	
गैर सरकारी विद्यालय	पुरूष	25	50
	महिला	25	
कुल योग			100

शोध में प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत अध्ययन में अप्रमापीकृत स्वनिर्मित प्रश्नावली (कार्यदबाव व मानसिक स्वास्थ्य अध्यापक अभिवृत्ति मापनी) का प्रयोग आँकडों के संग्रहण हेतु किया गया है।

शोध में सांख्यिकी :

प्रस्तुत शोध अध्ययन में सांख्यिकी के रूप में **मध्यमान एवं सहसम्बन्ध** का प्रयोग किया गया।

प्रदत्त संचयन व विश्लेषण :

1. शोधकर्त्री द्वारा सर्वप्रथम जयपुर शहर का चयन किया गया, जिसमें शोधकर्त्री द्वारा न्यादर्श के लिए 100 शिक्षकों का चयन किया गया।

2. शोधकर्त्री द्वारा शोध कार्य में उपकरण हेतु स्वनिर्मित प्रश्नावली का निर्माण किया, जिसमें 30 कथनों को निर्मित किया गया जो कि कार्यदबाब व मानसिक स्वास्थ्य से सम्बधित थे। इस प्रश्न पत्र को प्रशासित करने से पूर्व सभी शिक्षकों को समान्य निर्देश दिये गये।
3. सभी शिक्षकों को कार्य दबाब व मानसिक स्वास्थ्य पर आधारित प्रश्न पत्र के अनुरूप उत्तर देने के निर्देश दिये गये।
4. तत्पश्चात कार्य दबाब व मानसिक स्वास्थ्य मापनी का प्रशासन पूर्व नियोजित सूचना व कार्यक्रम के अनुसार किया गया।
5. प्राप्त आँकड़ो का संकलन कर उसका मध्यमान व सह सम्बन्ध ज्ञात किया गया।
6. सह सम्बन्ध के आधार पर प्रत्येक पद का विश्लेषण किया गया।
7. प्रदत्तों का विश्लेषण ग्राफ डायग्राम के आधार पर किया गया।
8. विवेचन के आघार पर निष्कर्ष व परिणाम प्राप्त हुए।

परिकल्पनाओं से प्राप्त निष्कर्ष :–

प्रस्तुत अध्याय में शोधकर्त्री ने सांख्यिकी के द्वारा परिणामों का विवेचन व विश्लेषण किया है। सांख्यिकी विश्लेषण के उपरान्त शोधकर्त्री को निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए–

परिकल्पना–1 "शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है।" सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है। क्योकि जनगणना करने पर प्राप्त सहसम्बन्ध मान (0.25) है

अतः यह धनात्मक निम्न सह सम्बन्ध है। अतः यह परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

निष्कर्ष :–

शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ने का कारण उन्हे अध्यापन के अलावा अन्य विद्यालय दायित्वो में समय देना पड़ता है। जिसके कारण वह स्वयं के कार्यो के लिए समय नही दे पाते है।

परिकल्पना–II "सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है।" "सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है क्योकि गणना करने पर प्राप्त सहसम्बन्ध मान (0.46) है। अतः यह धनात्मक सहसम्बन्ध है, अतः यह परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

निष्कर्ष :–

सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ने का कारण उन्हे अध्यापन के अतिरिक्त अन्य कार्य भी करने पड़ते है। जैसे जन गणना करना, नामांकन कार्य आदि। अधिक कार्य करने के कारण शिक्षक के स्वभाव में चिड़चिडापन आ जाता है। जिससे वह तनाव ग्रस्त रहता है और उसके मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

परिकल्पना–III

"सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है।""सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है क्योकि गणना करने पर प्राप्त

सहसम्बन्ध मान (–0.21) है। अतः यह ऋणात्मक सहसम्बन्ध है, अतः यह परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

निष्कर्ष :–

सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ने का कारण उन्हे अध्यापन के अतिरिक्त अन्य कार्य भी करने पड़ते है। जिससे कि वह अपने परिवार को कम समय दे पाती है। जिससे कि वह तनाव महसूस करती है।

परिकल्पना–IV

"गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है।""गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है क्योकि गणना करने पर प्राप्त सहसम्बन्ध मान (0.23) है। अतः यह धनात्मक निम्न सहसम्बन्ध है, अतः यह परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

निष्कर्ष :–

सरकारी विद्यालयों में कार्यरत पुरूष शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ने का कारण शिक्षण के अतिरिक्त अन्य कार्यभार है। जिससे कि शिक्षक अपने अन्य कार्य नही कर पाता जिससे वह तनाव में रहता है।

परिकल्पना–V

"गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है।""गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षको के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है क्योकि गणना करने पर

प्राप्त सहसम्बन्ध मान (0.22) है। अतः यह धनात्मक निम्न सहसम्बन्ध है, अतः यह परिकल्पना स्वीकृत की जाती है।

निष्कर्ष :–

गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ने का कारण उन्हे अध्यापन के अतिरिक्त अन्य कार्य भी करने पड़ते है। तथा विद्यालय में अधिक समय व्यतीत करना पड़ता है। जिससे शिक्षिकाऐ तनाव महसूस करती है।

शैक्षिक निहितार्थ :–

समाजशास्त्र, मनोविज्ञान, शिक्षाशास्त्र आदि विषयों से सम्बन्धित शोध प्रयास तब तक अर्थपूर्ण नही होते जब तक कि इनका सम्बन्धित क्षेत्र से प्राप्त निष्कर्षो एवं परिणामों का शैक्षिक निहितार्थ न हो, नही तो शोधकर्त्ती द्वारा किया गया शोधकार्य व्यर्थ चला जाता है। अतः प्रस्तुत शोध के शिक्षा में निम्नलिखित शैक्षिक निहितार्थ होंगे।

1. **शिक्षण संस्थान व प्रबन्धन :–** शिक्षण संस्थान व प्रबन्धन को अध्यापकों के लिए समय–समय पर कार्य सम्बन्धी बैठको का आयोजन करवाने हेतु अवकाशकालीन (इन्टरवेल) समय को विद्यालयी समय सारणी में शामिल कर सकेगा। इस प्रकार के शोध कार्यो से शिक्षण संस्थान इस प्रकार के वातावरण का निर्माण कर सकेगें जो अध्यापकों के कार्य दबाब को कम कर सके तथा उनके अच्छे मानसिक स्वास्थ्य का परिचायक हो सके।
2. **शिक्षक :–** प्रस्तुत लघु शोध प्रबन्ध शिक्षकों को विभिन्न विद्यालयी कार्यो से समायोजन करने हेतु प्रेरित कर सकेगा। शिक्षको में सकारात्मक दृष्टिकोण

का विकास कर सकेगा जिससे अध्यापक अपना कार्य उत्साह पूर्वक कर सके।

3. **प्रधानाचार्य, शिक्षक व शिक्षा से जुड़ें व्यक्तियों हेतु :–** प्रधानाचार्य, शिक्षक व शिक्षा से जुड़ें प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष व्यक्ति विद्यालयों को शिक्षागत वातावरण इस प्रकार बना सकेगे जिससे की शिक्षकों के कार्य दबाब को कम किया जा सके तथा उनमें कार्य करने की क्षमता, आत्मविश्वास तथा समायोजन शीलता के गुण विकसित हो सके। क्योकि विद्यालयों से प्राप्त प्रदत्त संकलन के समय शोधकर्त्री ने पाया कि विद्यालयों में शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर उनके कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है। अतः विद्यालय स्तर पर शिक्षकों कि इन समस्याओं को शिक्षण गतिविधियां एवं उनकी कार्य सम्बन्धी व्यवस्थाओं में परिवर्तन करके उनके कार्य दबाब को कम किया जा सकता है।

शोध से प्राप्त निष्कर्षो के आधार पर सुझाव :–

शोधकर्त्री द्वारा किये गये "शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब के प्रभाव का अध्ययन" से प्राप्त निष्कर्षो मे पाया गया कि सरकारी व निजी विद्यालयों में शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब का प्रभाव पड़ता है। प्रस्तुत शोध कार्य के अर्न्तगत यह पाया गया कि सरकारी व गैर सरकारी विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब को कम करना आवश्यक है। इसलिए शोधकर्त्री द्वारा निम्न सुझाव दिये जा सकते है–

1. शिक्षको को अध्यापन कार्य के अतिरिक्त अन्य कार्यो के भार से मुक्त रखा जाये।
2. कार्यालय कार्यो के लिए कार्यालय सहायक की नियुक्ति कि जाये।

3. शिक्षक को शिक्षण की नवीन तकनीकों से अवगत कराया जाये जिससे कि वे शिक्षण के प्रति रूचि ले सके।
4. विद्यालय में पर्याप्त विषय विशेषज्ञों की नियुक्ति की जाये।
5. अध्यापक को समय–समय पर उनके कार्य के लिए प्रोत्साहित किया जाये जिससे वे अपना कार्य आनन्द पूर्वक कर सके।
6. शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य लाभ हेतु शैक्षिक भ्रमण आयोजित किये जाये।
7. अध्यापको को परामर्श सेवायें उपलब्ध करायी जाये।
8. अध्यापकों की कार्य एवं योग्यता के अनुसार वेतन में वृद्धि की जाये।

भावी शोध हेतु सुझाव :–

1. भविष्य में इसे व्यापक करते हुए बड़े न्यादर्श का चयन कर इसका विस्तृत अध्ययन किया जा सकता है।
2. भावी अनुसंधान में उच्चस्तर अर्थात कॉलेज स्तर के शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब के प्रभाव का अध्ययन किया जा सकता है।
3. भावी अनुसंधान में शहरी व ग्रामीण विद्यालयों में शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
4. भावी अनुसंधान में RBSE व CBSE के सरकारी विद्यालयों में शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर कार्य दबाब के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
5. प्रस्तुत शोध केवल जयपुर जिले के अध्यापकों पर ही किया गया है अतः एक अध्यापक अन्य जिलो के अध्यापकों को लेकर भी किया जा सकता है।

6. यह शोध सरकारी व गैर सरकारी माध्यमिक विद्यालयों के अध्यापको पर किया गया है इसे प्राथमिक तथा माध्यमिक स्तर के शिक्षकों पर भी किया जा सकता है।
7. प्रस्तुत शोध कार्य सरकारी तथा गैर सरकारी विद्यालयों की जगह सरकारी दफ्तरो व निजी में भी किया जा सकता है।
8. प्रस्तुत शोध कार्य शिक्षक–प्रशिक्षण महाविद्यालयों के शिक्षकों पर भी किया जा सकता है।

उपसंहार :–

प्रस्तुत लघु शोध के इस अध्याय में सम्पूर्ण शोधकार्य का निष्कर्ष बताया गया है कि हमारी समस्या क्या है इसकें उद्देश्य, परिकल्पनाओं की सार्थकता अध्ययन विधि उपकरण व सांख्यिकी आदि का संक्षिप्त विवरण दिया गया है।भविष्य में होने वाले शोधकार्य के लिए सुझाव प्रस्तुत किये गये है व इस शोध की शैक्षिक उपयोगिता को दर्शाया गया है।