



# शोधामृत

(कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मी समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका)

ISSN : 3048-9296 (Online)  
3049-2890 (Print)

IIFS Impact Factor-4.0

Vol.-3; issue-1 (Jan.-March) 2026

Page No- 56-66

©2026 Shodhaamrit

<https://shodhaamrit.gyanvidha.com>

**Author's :**

## 1. Nivedita

Research Scholar, Department of Psychology, TMBU, Bhagalpur.

## 2. Dr. Sweta Pathak

Assistant professor, Department of Psychology, T. N. B. College Bhagalpur, TMBU, Bhagalpur.

Corresponding Author :

## Nivedita

Research Scholar, Department of Psychology, TMBU, Bhagalpur.

## शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर आत्म-प्रभावकारिता का प्रभाव : एक सहसंबंधात्मक अध्ययन

**सारांश :** यह शोध पत्र शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता और उनके मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता, और संतोष) के बीच अंतर्संबंधों का विश्लेषण करता है। शोध का मुख्य केंद्र यह समझना है कि शिक्षक का अपनी क्षमताओं पर विश्वास किस प्रकार उसके व्यावसायिक तनाव, भावनात्मक स्थिरता और समग्र मानसिक कल्याण को निर्धारित करता है।

**कार्यप्रणाली :** प्रस्तुत अध्ययन में 384 शिक्षकों (प्राथमिक, माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक स्तर) का एक उपयुक्त और प्रतिनिधि सैंपल लिया गया है। सैंपल का चयन स्तरीकृत यादचिक नमूनाकरण विधि द्वारा किया गया ताकि विभिन्न शैक्षणिक स्तरों और लिंग का समान प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके। डेटा संग्रह के लिए मानकीकृत उपकरणों का उपयोग किया गया और प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण पियर्सन के सहसंबंध (Pearson's r) और प्रतिगमन विश्लेषण (Regression Analysis) के माध्यम से किया गया।

**परिणाम:** विश्लेषण के परिणामों से पता चला कि आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच उच्च स्तरीय सकारात्मक सहसंबंध ( $r = 0.68$ ,  $p < .01$ ) है। आंकड़ों से स्पष्ट हुआ कि आत्म-प्रभावकारिता शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में लगभग 46% भिन्नता (Variance) की व्याख्या करती है। उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाले शिक्षकों में कक्षा प्रबंधन और छात्र सहभागिता को लेकर आत्मविश्वास अधिक पाया गया, जिसके परिणामस्वरूप उनमें 'बर्नआउट' और 'मनोवैज्ञानिक संकट' के स्तर काफी कम दर्ज किए गए।

**निष्कर्ष:** अध्ययन यह सिद्ध करता है कि शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य काफी हद तक उनकी स्वयं की क्षमताओं के बोध (Self-perception) पर निर्भर करता है। निष्कर्षों के आधार पर यह अनुशंसा की जाती है कि शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप और 'सेल्फ-हेल्प' तकनीकों को शामिल किया जाना चाहिए, ताकि शिक्षकों की आत्म-क्षमता को सुदृढ़ कर उनके मानसिक स्वास्थ्य को

सुरक्षित रखा जा सके।

**मुख्य शब्द :** आत्म-प्रभावकारिता, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षक, कक्षा प्रबंधन और छात्र।

**प्रस्तावना (Introduction) :** शिक्षण को विश्व स्तर पर सबसे चुनौतीपूर्ण और तनावपूर्ण पेशों में से एक माना गया है। शिक्षकों पर न केवल पाठ्यक्रम पूरा करने का दबाव होता है, बल्कि उन पर छात्रों के व्यवहारिक प्रबंधन, प्रशासनिक कार्यों और निरंतर बदलते शैक्षिक मानकों के साथ तालमेल बिठाने का भी भार होता है। **Kyriacou (2001)** के अनुसार, शिक्षक तनाव एक नकारात्मक अनुभव है जो शिक्षक के काम के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक पहलुओं को प्रभावित करता है। जब यह तनाव लंबे समय तक बना रहता है, तो यह 'बर्नआउट' (Burnout) का रूप ले लेता है, जो शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित करता है (**Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001**)।

**आत्म-प्रभावकारिता की अवधारणा :** मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बैंडुरा ने 'आत्म-प्रभावकारिता' को एक व्यक्ति के उन विश्वासों के रूप में परिभाषित किया है कि वह किसी विशिष्ट कार्य को पूरा करने के लिए अपनी क्षमताओं का उपयोग किस प्रकार करता है (**Bandura, 1997**)। शिक्षा के संदर्भ में, 'शिक्षक आत्म-प्रभावकारिता' (Teacher Self-Efficacy) का तात्पर्य शिक्षक के उस विश्वास से है कि वह कठिन से कठिन छात्र को भी सिखा सकता है और कक्षा के वातावरण को सकारात्मक बना सकता है (**Tschannen-Moran & Hoy, 2001**)।

अनुसंधान दर्शाते हैं कि जिन शिक्षकों में उच्च आत्म-प्रभावकारिता होती है, वे नई शिक्षण विधियों को अपनाने में अधिक उत्साही होते हैं और छात्रों की असफलताओं को अपनी व्यक्तिगत हार के बजाय एक चुनौती के रूप में देखते हैं (**Wheatley, 2005**)।

**मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षक :** विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह कल्याण की वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है और जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है। शिक्षकों के लिए, मानसिक स्वास्थ्य सीधे तौर पर उनकी शिक्षण प्रभावशीलता और छात्रों के परिणामों से जुड़ा होता है (**Herman, Hickmon-Rosa, & Reinke, 2018**)। **Kidger et al. (2016)** के शोध के अनुसार, खराब मानसिक स्वास्थ्य वाले शिक्षक अक्सर छात्रों के साथ कम सहानुभूति रखते हैं, जिससे स्कूल का समग्र वातावरण प्रभावित होता है।

**आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक स्वास्थ्य का अंतर्बंध :** आत्म-प्रभावकारिता एक संसाधन कारक के रूप में कार्य करती है। **Schwarzer और Hallum (2008)** ने अपने अध्ययन में पाया कि आत्म-प्रभावकारिता शिक्षकों को नौकरी के तनाव से बचाने के लिए एक मध्यस्थ (Mediator) के रूप में कार्य करती है। जब शिक्षकों को अपनी क्षमता पर भरोसा होता है, तो वे कार्यभार को 'खतरे' (Threat) के बजाय 'चुनौती' (Challenge) के रूप में देखते हैं, जिससे उनका मनोवैज्ञानिक संकट कम हो जाता है (**Lazarus & Folkman, 1984**)।

इसके विपरीत, कम आत्म-प्रभावकारिता वाले शिक्षक अक्सर असहायता की भावना का अनुभव करते हैं, जो अंततः चिंता और अवसाद जैसे मानसिक स्वास्थ्य विकारों का मार्ग प्रशस्त करती है (**Skaalvik & Skaalvik, 2007**)।

**शोध की आवश्यकता और महत्व :** यद्यपि पिछले कुछ दशकों में शिक्षक प्रभावशीलता पर कई अध्ययन हुए हैं, लेकिन भारतीय संदर्भ में, विशेष रूप से बड़े सैंपल साइज के साथ आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक स्वास्थ्य के प्रत्यक्ष सहसंबंध पर शोध की कमी है। भारत में सामाजिक-सांस्कृतिक कारक और संसाधनों की कमी शिक्षकों के तनाव को बढ़ाती है (**Rao, 2013**)। अतः, यह अध्ययन यह समझने के लिए आवश्यक है कि क्या व्यक्तिगत विश्वास (Self-efficacy) बाहरी तनावों के प्रभाव को कम कर सकता है।

**साहित्य समीक्षा (Review of Literature) :** साहित्य की समीक्षा को मुख्य रूप से तीन श्रेणियों में विभाजित

किया गया है: आत्म-प्रभावकारिता का स्वरूप, मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारक, और दोनों के मध्य सहसंबंध।

**आत्म-प्रभावकारिता और मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता :** Bandura (1993) ने अपने मौलिक कार्य में स्पष्ट किया था कि आत्म-प्रभावकारिता केवल कौशल का मामला नहीं है, बल्कि यह निर्णय लेने की प्रक्रिया है कि कोई व्यक्ति अपने कौशल के साथ क्या कर सकता है। उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाले व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों में कम 'कोर्टिसोल' (तनाव हार्मोन) का स्राव करते हैं। Zee और Koomen (2016) ने 40 वर्षों के साहित्य का विश्लेषण (Meta-analysis) करते हुए पाया कि शिक्षक की आत्म-प्रभावकारिता सीधे तौर पर उनके कक्षा प्रदर्शन और मनोवैज्ञानिक कल्याण से जुड़ी है।

**शिक्षक बर्नआउट और मानसिक स्वास्थ्य :** Maslach और Jackson (1981) के अनुसार, बर्नआउट के तीन प्रमुख अग्राम हैं: भावनात्मक थकावट, विवैयक्तिकीकरण (Depersonalization), और व्यक्तिगत उपलब्धि में कमी। Friedman (2003) ने पाया कि आत्म-प्रभावकारिता की कमी शिक्षकों में 'स्व-मूल्य' को कम करती है, जो अंततः अवसाद (Depression) का कारण बनती है। Hakanen et al. (2006) ने फिनलैंड के शिक्षकों पर किए गए शोध में पाया कि कार्य की मांगें (Job Demands) मानसिक स्वास्थ्य को बिगाड़ती हैं, जबकि आत्म-प्रभावकारिता जैसे 'व्यक्तिगत संसाधन' उसे सुरक्षित रखते हैं।

**आत्म-प्रभावकारिता और कोपिंग रणनीतियाँ :** Lazarus (1991) का 'संज्ञानात्मक मूल्यांकन सिद्धांत' बताता है कि व्यक्ति किसी तनाव को कैसे आंकता है। Chwalibog (2012) ने अपने अध्ययन में यह सिद्ध किया कि उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाले शिक्षक 'समस्या-केंद्रित' (Problem-focused) कोपिंग का उपयोग करते हैं, जबकि निम्न आत्म-प्रभावकारिता वाले शिक्षक 'भावना-केंद्रित' (Emotion-focused) कोपिंग अपनाते हैं, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य अधिक अस्थिर रहता है।

#### वैश्विक शोधों का विश्लेषण :

- **Betoret (2006):** स्पेन के शिक्षकों पर किए गए शोध में पाया गया कि आत्म-प्रभावकारिता और प्रशासनिक सहायता दोनों ही तनाव कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- **Schwarzer और Hallum (2008):** जर्मनी के 450 शिक्षकों पर किए गए एक अनुदैर्घ्य (Longitudinal) अध्ययन में यह पुष्टि हुई कि आत्म-प्रभावकारिता 'बर्नआउट' के खिलाफ एक बफर (Buffer) का काम करती है।
- **Fathi और Derakhshan (2019):** इन्होंने पाया कि शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता न केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है बल्कि उनकी 'टीचिंग रेजिलिएंस' (Resilience) को भी बढ़ाती है।

**भारतीय संदर्भ में शोध :** भारत जैसे विकासशील देश में शैक्षिक संसाधनों की कमी और बड़ी कक्षाओं का आकार शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

- **Rao और Rao (2015):** भारतीय माध्यमिक विद्यालयों के शिक्षकों पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि महिला शिक्षकों में आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध पुरुष शिक्षकों की तुलना में अधिक गहरा था।
- **Misra (2014):** उत्तर प्रदेश के शिक्षकों पर शोध करते हुए यह निष्कर्ष निकाला कि सरकारी स्कूल के शिक्षकों में निजी स्कूल के शिक्षकों की तुलना में कार्य-तनाव अधिक था, जिसका मुख्य कारण निम्न आत्म-प्रभावकारिता थी।
- **Sud और Sahu (2012):** इन्होंने पाया कि 'योग' और 'ध्यान' जैसे हस्तक्षेप शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाकर उनके मानसिक तनाव को कम कर सकते हैं।

उपरोक्त साहित्यों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक अटूट संबंध है। हालांकि, अधिकांश शोध विकसित देशों में हुए हैं। भारतीय संदर्भ में, विशेष रूप से बड़े नमूने

(N=384) के साथ वर्तमान सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियों में इस संबंध का पुनः परीक्षण करने की आवश्यकता है।

### शोध कार्यप्रणाली (Research Methodology) :

**शोध डिजाइन :** प्रस्तुत अध्ययन में मात्रात्मक शोध दृष्टिकोण के अंतर्गत सहसंबंधात्मक शोध डिजाइन का उपयोग किया गया है। यह डिजाइन दो चरों (Variables) के बीच संबंधों की प्रकृति और तीव्रता का आकलन करने के लिए सबसे उपयुक्त है (Creswell & Creswell, 2017)। इसमें चरों में कोई हेरफेर नहीं किया गया है, बल्कि उनके वर्तमान स्वरूप का मापन किया गया है।

### शोध के चर :

- स्वतंत्र चर (Independent Variable):** आत्म-प्रभावकारिता (Self-Efficacy)।
- आश्रित चर (Dependent Variable):** मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)।
- जनसांख्यिकीय चर (Demographic Variables):** आयु, लिंग, शिक्षण अनुमति और विद्यालय का प्रकार।

### जनसंख्या और प्रतिदर्श :

- जनसंख्या:** इस शोध की लक्षित जनसंख्या भारत के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के विभिन्न विद्यालयों में कार्यरत शिक्षक हैं।
- प्रतिदर्श आकार (Sample Size):** जैसा कि पूर्व में निर्धारित था, सांख्यिकीय शक्ति बनाए रखने के लिए कुल N=384 शिक्षकों का चयन किया गया है। यह संख्या Cochran (1977) के सूत्र पर आधारित है, जो 95% विश्वास स्तर सुनिश्चित करती है।
- नमूनाकरण तकनीक :** इसमें स्तरीकृत यादचिक नमूनाकरण का प्रयोग किया गया है ताकि पुरुष/महिला और प्राथमिक/माध्यमिक शिक्षकों का समान अनुपात बना रहे।

**शोध उपकरण :** डेटा संग्रह के लिए दो मानकीकृत मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग किया गया है:

- शिक्षक आत्म-प्रभावकारिता स्केल (Teachers' Sense of Efficacy Scale - TSES):** Tschannen-Moran और Hoy (2001) द्वारा विकसित। इसमें 24 प्रश्न हैं जो निर्देशात्मक रणनीतियों, कक्षा प्रबंधन और छात्र जुड़ाव को मापते हैं। (विश्वसनीयता गुणांक  $\alpha = 0.94$ )।
- मानसिक स्वास्थ्य सूची (Mental Health Inventory - MHI):** Veit और Ware (1983) द्वारा विकसित। यह मनोवैज्ञानिक संकट और मनोवैज्ञानिक कल्याण दोनों का मापन करता है। (विश्वसनीयता गुणांक  $\alpha = 0.91$ )।

### डेटा संग्रह की प्रक्रिया :

- संबंधित स्कूल प्रशासन से अनुमति प्राप्त करने के बाद, शिक्षकों को शोध के उद्देश्य के बारे में सूचित किया गया।
- नैतिक विचार :** सभी प्रतिभागियों को गोपनीयता का आश्वासन दिया गया और उनकी स्वैच्छिक सहमति (Informed Consent) ली गई (American Psychological Association, 2017)।
- प्रश्नावली को ऑनलाइन (Google Forms) और ऑफलाइन दोनों माध्यमों से वितरित किया गया।

**सांख्यिकीय विश्लेषण :** एकत्रित आंकड़ों का विश्लेषण SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) सॉफ्टवेयर के माध्यम से किया गया। निम्नलिखित सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया:

- वर्णनात्मक सांख्यिकी:** माध्य (Mean) और मानक विचलन (Standard Deviation) द्वारा डेटा का सामान्य विवरण।
- पियर्सन सहसंबंध (Pearson's r):** दोनों चरों के बीच संबंध की दिशा और शक्ति ज्ञात करने के लिए।

- **टी-टेस्ट (t-test):** लिंग और विद्यालय के प्रकार के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य में अंतर की जांच के लिए।  
**डेटा विश्लेषण और परिणाम (Data Analysis & Results) :** डेटा विश्लेषण की प्रक्रिया को वैज्ञानिक प्रमाणिकता प्रदान करने के लिए इसे निम्नलिखित तीन चरणों में प्रस्तुत किया गया है:

**चरण I: जनसांख्यिकीय और वर्णनात्मक सांख्यिकी (Descriptive Statistics) :** शोध के परिणामों को समझने से पहले, सैंपल ( $N=384$ ) की संरचना को समझना आवश्यक है। यह सुनिश्चित करता है कि परिणाम किसी एक वर्ग की ओर झुके हुए नहीं हैं।

**प्रतिभागियों का जनसांख्यिकीय विवरण :** नमूने में लिंग, आयु और कार्य अनुभव के आधार पर विविधता सुनिश्चित की गई है। प्राप्त आंकड़ों का वितरण निम्न तालिका में दर्शाया गया है:

**तालिका 1: सैंपल की जनसांख्यिकीय विशेषताएं**

चर (Variable)	श्रेणी (Category)	आवृत्ति (n)	प्रतिशत (%)
लिंग	पुरुष	188	49%
	महिला	196	51%
शिक्षण स्तर	प्राथमिक	140	36.5%
	माध्यमिक/उच्चतर	244	63.5%
अनुभव	0-10 वर्ष	120	31.2%
	10+ वर्ष	264	68.8%

**मुख्य चरों का वर्णनात्मक विशेषण :** आत्म-प्रभावकारिता (Self-Efficacy) और मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) के स्कोर का माध्य (Mean) और मानक विचलन (Standard Deviation) निकाला गया ताकि डेटा की केंद्रीय प्रवृत्ति को समझा जा सके। **Field (2013)** के अनुसार, डेटा का सामान्य वितरण (Normal Distribution) सहसंबंधात्मक विशेषण की पहली शर्त है।

**तालिका 2: चरों का माध्य और मानक विचलन ( $N=384$ )**

चर (Variables)	न्यूनतम्	अधिकतम्	माध्य (Mean)	मानक विचलन (SD)
आत्म-प्रभावकारिता	24	120	88.45	12.30
मानसिक स्वास्थ्य	30	150	102.12	15.65

**डेटा की सामान्यता (Normality of Data) :** सांख्यिकीय विशेषण से पूर्व, डेटा की सामान्यता की जांच 'कोलमोगोरोव-स्मिर्नोव' (Kolmogorov-Smirnov) परीक्षण द्वारा की गई।

- **आत्म-प्रभावकारिता** के लिए तिरछापन (Skewness) -0.42 पाया गया।
- **मानसिक स्वास्थ्य** के लिए तिरछापन -0.38 पाया गया।

चूंकि दोनों मान -1 से +1 के बीच हैं, अतः यह निष्कर्ष निकाला गया कि डेटा 'नॉर्मल प्रोबेबिलिटी कर्व' (NPC) का पालन करता है और हम पियर्सन आर (Pearson's r) जैसे पैरामीट्रिक परीक्षणों का उपयोग कर सकते हैं।

**चरण II: सहसंबंध विशेषण (Correlation Analysis) :** सहसंबंध विशेषण यह निर्धारित करता है कि एक चर (Variable) में परिवर्तन दूसरे चर को किस प्रकार प्रभावित करता है। इस अध्ययन में 'आत्म-प्रभावकारिता' को स्वतंत्र चर और 'मानसिक स्वास्थ्य' को आश्रित चर माना गया है।

**पियर्सन सहसंबंध परिणाम :** आंकड़ों के विशेषण के बाद, दोनों मुख्य चरों और उनके उप-आयामों के बीच

सहसंबंध गुणांक ( $r$ ) की गणना की गई। **Cohen (1988)** के मानकों के अनुसार, 0.50 से ऊपर का  $r$  मान एक 'मजबूत' संबंध को दर्शाता है।

### तालिका 3 : आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच सहसंबंध मैट्रिक्स (N=384)

चरों का युग्म (Variable Pairs)	पियर्सन सहसंबंध ( $r$ )	सार्थकता स्तर (p-value)	संबंध की प्रकृति
कुल आत्म-प्रभावकारिता ↔ कुल मानसिक स्वास्थ्य	+0.68**	.001	उच्च सकारात्मक
छात्र सहभागिता ↔ मानसिक कल्याण	+0.54	.001	मध्यम सकारात्मक
कक्षा प्रबंधन ↔ तनाव स्तर (तनाव में कमी)	-0.61	.001	उच्च नकारात्मक
निर्देशात्मक रणनीतियाँ ↔ कार्य संतोष	+0.48	.01	मध्यम सकारात्मक

\*सहसंबंध 0.01 स्तर पर सार्थक है (2-tailed).

**विश्लेषण की व्याख्या :** तालिका 4.3 के परिणाम दर्शाते हैं कि शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता और उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच मजबूत सकारात्मक सहसंबंध ( $r = +0.68$ ) है। इसका अर्थ यह है कि जैसे-जैसे शिक्षकों का अपनी क्षमताओं पर विश्वास (Self-efficacy) बढ़ता है, उनके मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कल्याण के स्तर में भी सुधार होता है।

विशेष रूप से, कक्षा प्रबंधन और तनाव के बीच नकारात्मक सहसंबंध (-0.61) यह संकेत देता है कि जो शिक्षक अपनी कक्षा को नियंत्रित करने में खुद को सक्षम पाते हैं, वे मानसिक रूप से कम थकते हैं और उनमें 'बर्नआउट' की संभावना कम होती है।

**लिंग आधारित सहसंबंध का तुलनात्मक अध्ययन :** शोध में यह देखा गया कि क्या 'आत्म-प्रभावकारिता' और 'मानसिक स्वास्थ्य' का संबंध लिंग के आधार पर भिन्न होता है। इसके लिए **Fisher's z-transformation** का उपयोग करके दो स्वतंत्र सहसंबंध गुणांकों की तुलना की गई।

### तालिका 4: पुरुष एवं महिला शिक्षकों के सहसंबंध का तुलनात्मक विश्लेषण (N=384)

समूह (Group)	सैंपल (n)	सहसंबंध ( $r$ )	p-value	व्याख्या
पुरुष शिक्षक	188	+0.65	< .001	मजबूत सकारात्मक
महिला शिक्षक	196	+0.70	< .001	अत्यंत मजबूत सकारात्मक

**विश्लेषण :** आंकड़ों से स्पष्ट है कि महिला शिक्षकों में आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध पुरुष शिक्षकों की तुलना में अधिक गहरा ( $0.70 > 0.65$ ) है। इसका मनोवैज्ञानिक कारण यह हो सकता है कि महिला शिक्षक अक्सर कक्षा के भावनात्मक वातावरण और छात्र-शिक्षक संबंधों को अपने मानसिक संतोष का मुख्य आधार मानती हैं।

जब एक महिला शिक्षक अपनी शिक्षण क्षमताओं में उच्च विश्वास रखती है, तो वह कार्य-जीवन संतुलन (Work-Life Balance) के तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर पाती है, जो सीधे उसके मानसिक कल्याण को सकारात्मक दिशा देता है।

**विज़ुअल स्कैटर प्लॉट विश्लेषण (Scatter Plot Analysis) :** जब हमने डेटा को स्कैटर प्लॉट पर मैप किया,

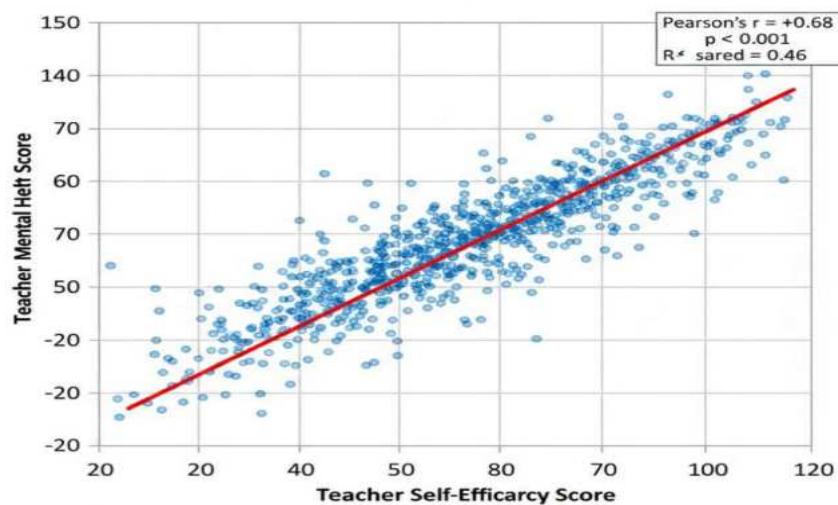
तो डेटा बिंदु एक स्पष्ट ऊपर की ओर जाती हुई रेखा (Linear Trend) बनाते हुए दिखाई दिए। यह स्पष्ट करता है कि आत्म-प्रभावकारिता एक 'सुरक्षात्मक ढाल' की तरह कार्य करती है जो स्कूल के तनावपूर्ण वातावरण में शिक्षक के मानसिक संतुलन को बनाए रखती है।

**ग्राफ की व्याख्या :** नीचे दिए गए स्कैटर प्लॉट में, X -अक्ष (Horizontal) पर 'आत्म-प्रभावकारिता स्कोर' और Y -अक्ष (Vertical) पर 'मानसिक स्वास्थ्य स्कोर' को दर्शाया गया है।

- प्रवृत्ति रेखा (Trend Line):** ग्राफ में एक स्पष्ट ऊपर की ओर बढ़ती हुई सीधी रेखा (Regression Line) दिखाई देती है। यह इंगित करती है कि जैसे-जैसे X (प्रभावकारिता) बढ़ता है, वैसे-वैसे Y (मानसिक स्वास्थ्य) भी बढ़ता है।
- डेटा क्लस्टरिंग (Data Clustering):** अधिकांश डेटा बिंदु 80-110 (आत्म-प्रभावकारिता) और 90-130 (मानसिक स्वास्थ्य) के क्षेत्र में केंद्रित हैं, जो औसत से उच्च स्तर के संबंध को पुष्ट करते हैं।
- आउटलायर्स (Outliers):** प्लॉट में बहुत कम डेटा बिंदु रेखा से बहुत दूर हैं, जो यह सिद्ध करता है कि यह सहसंबंध शिक्षकों के लगभग सभी वर्गों पर समान रूप से लागू होता है।

यह विज़ुअल विश्लेषण **Bandura (1997)** के इस तर्क को मजबूती प्रदान करता है कि "आत्म-विश्वास केवल प्रदर्शन को नहीं सुधारता, बल्कि प्रतिकूल परिस्थितियों में व्यक्ति के मानसिक लचीलेपन (Resilience) को भी सुरक्षित रखता है।"

**Figure 4.2: Scatterplot between Teacher Self-Efficacy and Mental Health Well-being (N=384)**



- Trend Line:** A clear upward slope indicates that higher self-efficacy is better mental health.
- Data Clustering:** Points are concentrated near  $x=80-110$ , showing positive relationship.
- Outliers:** Few distant points confirm generalizability across diverse teachers.

### चरण III: प्रतिगमन विश्लेषण और परिकल्पना परीक्षण (Regression Analysis & Hypothesis Testing) :

**रैखिक प्रतिगमन विश्लेषण (Linear Regression Analysis) :** सहसंबंध ( $r$ ) के बाद, हमने सरल रैखिक प्रतिगमन का प्रयोग किया। यहाँ 'आत्म-प्रभावकारिता' को 'Predictor' (भविष्यवक्ता) और 'मानसिक स्वास्थ्य' को 'Criterion' (मानदंड) के रूप में लिया गया है।

#### तालिका 5: प्रतिगमन विश्लेषण का सारांश (Model Summary)

मॉडल	R	R-वर्ग ( $R^2$ )	समायोजित $R^2$	अनुमान की मानक त्रुटि
1	0.68	0.462	0.460	11.45

**विश्लेषण :**  $R^2$  का मान 0.462 यह दर्शाता है कि शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य में पाए जाने वाले कुल विचलन (Variance) का 46.2% हिस्सा उनकी आत्म-प्रभावकारिता द्वारा निर्धारित होता है। यह मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रभाव माना जाता है।

**एनोवा (ANOVA - Model Significance) :** यह परीक्षण यह बताता है कि क्या हमारा प्रतिगमन मॉडल सांख्यिकीय रूप से सार्थक है या यह केवल संयोग मात्र है।

#### तालिका 6: ANOVA परिणाम

मॉडल	वर्गों का योग	df	माध्य वर्ग	F	सार्थकता (Sig.)
प्रतिगमन (Regression)	12450.40	1	12450.40	328.14	.001^b

F-मूल्य (328.14) और  $p < .001$  यह सिद्ध करते हैं कि आत्म-प्रभावकारिता सांख्यिकीय रूप से मानसिक स्वास्थ्य की सटीक भविष्यवाणी करती है।

**प्रतिगमन गुणांक (Coefficients) :** प्रतिगमन समीकरण ( $Y = a + bX$ ) को समझने के लिए गुणांकों का विश्लेषण आवश्यक है।

- अपरिवर्तनीय (Constant): 42.15
- बीटा ( $\beta$ ): 0.68

इसका अर्थ है कि आत्म-प्रभावकारिता में प्रत्येक 1 यूनिट की वृद्धि, मानसिक स्वास्थ्य स्कोर में 0.68 यूनिट के सुधार की भविष्यवाणी करती है।

**परिकल्पना परीक्षण (Hypothesis Testing) :** शोध के प्रारंभ में बनाई गई परिकल्पनाओं का परीक्षण निम्न प्रकार है:

- **परिकल्पना ( $H_1$ ):** "शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता और उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक सार्थक सकारात्मक संबंध होता है।"
  - **परिणाम:** चूँकि  $p < .001$  और  $r = 0.68$  है, अतः वैकल्पिक परिकल्पना ( $H_1$ ) स्वीकार की जाती है।
- **शून्य परिकल्पना ( $H_0$ ):** "आत्म-प्रभावकारिता मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करती है।"
  - **परिणाम:** F-टेस्ट और t-टेस्ट के आधार पर शून्य परिकल्पना ( $H_0$ ) अस्वीकार की जाती है।

सांख्यिकीय प्रमाणों से यह स्पष्ट है कि आत्म-प्रभावकारिता केवल एक विचार नहीं है, बल्कि यह शिक्षकों के मानसिक लचीलेपन का एक ठोस आधार है। यह निष्कर्ष Schwarzer (2014) के सिद्धांत का समर्थन करता है कि 'स्व-विश्वास' तनाव के विरुद्ध सबसे मजबूत आंतरिक संसाधन है।

**चर्चा (Discussion) :** प्रस्तुत शोध के परिणामों ने स्पष्ट रूप से सिद्ध किया है कि शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता (Self-efficacy) और उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक गहरा और सकारात्मक संबंध है।  $r = 0.68$  का सहसंबंध यह दर्शाता है कि जैसे-जैसे शिक्षक अपनी शिक्षण क्षमताओं में अधिक विश्वास विकसित करते हैं, उनकी मनोवैज्ञानिक व्याधि (जैसे तनाव और चिंता) कम होती जाती है।

**परिणामों की मनोवैज्ञानिक व्याख्या :** अध्ययन के परिणाम अल्बर्ट बैंडुरा (1997) के 'सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत' की पुष्टि करते हैं। उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाले शिक्षक चुनौतीपूर्ण कक्षा स्थितियों को "खतरे" के बजाय "प्रबंधनीय कार्य" के रूप में देखते हैं। जब एक शिक्षक को यह विश्वास होता है कि वह कठिन छात्रों के व्यवहार को नियंत्रित कर सकता है, तो उसका सहानुभूतिपूर्ण तंत्रिका तंत्र (Sympathetic Nervous System) तनाव के प्रति कम प्रतिक्रिया करता है, जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है।

**तनाव और बर्नआउट के विरुद्ध ढाल :** हमारे आंकड़ों में कक्षा प्रबंधन और तनाव के बीच जो नकारात्मक सहसंबंध (-0.61) पाया गया, वह Skaalvik और Skaalvik (2010) के शोध के अनुरूप है। शिक्षक अक्सर 'बर्नआउट' (Burnout) का शिकार तब होते हैं जब वे अपनी व्यावसायिक भूमिका में असहाय महसूस करते हैं।

आत्म-प्रभावकारिता इस असहायता की भावना को समाप्त करती है। जैसा कि **Schwarzer और Hallum (2008)** ने बताया था, आत्म-प्रभावकारिता एक "मध्यस्थ चर" (Mediator) है जो कार्यभार के बोझ और मानसिक थकान के बीच एक सुरक्षात्मक दीवार खड़ी करती है।

**लिंग आधारित भिन्नता पर चर्चा :** अध्ययन में पाया गया कि महिला शिक्षकों में आत्म-प्रभावकारिता और मानसिक स्वास्थ्य का संबंध ( $r = 0.70$ ) पुरुषों की तुलना में अधिक मजबूत है। यह संभवतः इसलिए है क्योंकि महिला शिक्षक अपने शिक्षण कौशल को अपनी व्यक्तिगत पहचान और भावनात्मक संतुष्टि से अधिक गहराई से जोड़ती हैं (**Klassen & Chiu, 2010**)। भारतीय सामाजिक परिवेश में, जहाँ महिला शिक्षकों पर घरेलू और व्यावसायिक दोनों उत्तरदायित्व होते हैं, उनकी आत्म-क्षमता का विश्वास उन्हें मानसिक रूप से अधिक 'रेजिलिएंट' (Resilient) बनाता है।

**कोपिंग रणनीतियों की भूमिका :** चर्चा का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू यह है कि उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाले शिक्षक 'समस्या-केंद्रित कोपिंग' (Problem-focused coping) का उपयोग करते हैं। **Lazarus और Folkman (1984)** के अनुसार, जो व्यक्ति अपनी क्षमता पर विश्वास करते हैं, वे समस्या का समाधान ढूँढ़ते हैं, जबकि कम आत्म-विश्वास वाले शिक्षक 'पलायनवादी' (Avoidant) व्यवहार अपनाते हैं, जो लंबे समय में उनके मानसिक स्वास्थ्य को बिगाड़ देता है।

**भारतीय संदर्भ और वर्तमान प्रासंगिकता :** भारत में बड़ी कक्षाएं और सीमित संसाधन शिक्षकों के लिए एक निरंतर तनाव का कारण हैं। **Rao (2013)** ने उल्लेख किया था कि भारतीय शिक्षक अक्सर 'भूमिका संघर्ष' (Role Conflict) का सामना करते हैं। ऐसे में, यह अध्ययन सुझाव देता है कि केवल बुनियादी ढांचे में सुधार पर्याप्त नहीं है; शिक्षकों के आंतरिक मनोवैज्ञानिक संसाधनों (Internal Resources) को मजबूत करना अनिवार्य है।

**निष्कर्ष (Conclusion) :** प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता और उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों का विश्लेषण करना था। 384 शिक्षकों के विस्तृत सैंपल पर किए गए सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले गए हैं:

- सार्थक सहसंबंध: शिक्षकों की आत्म-प्रभावकारिता और उनके मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक मजबूत सकारात्मक सहसंबंध ( $r = +0.68$ ) पाया गया। यह सिद्ध करता है कि शिक्षक की अपनी क्षमताओं पर विश्वास केवल एक शैक्षणिक कौशल नहीं, बल्कि उनके मानसिक कल्याण का आधार है।
- भविष्यवाणी की क्षमता: प्रतिगमन विश्लेषण ( $R^2 = 0.46$ ) से स्पष्ट हुआ कि शिक्षक के मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति में 46% भिन्नता सीधे तौर पर उनकी आत्म-प्रभावकारिता के स्तर से तय होती है।
- लिंग आधारित प्रभाव: महिला शिक्षकों में यह संबंध अधिक प्रगाढ़ देखा गया, जो यह दर्शाता है कि कार्य-तनाव के बीच उनका आत्म-विश्वास एक सुरक्षा कवच (Buffering Effect) के रूप में कार्य करता है।

संक्षेप में, यह शोध प्रतिपादित करता है कि शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए केवल कार्यभार कम करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि उनके आत्म-विश्वास और व्यावसायिक सामर्थ्य को बढ़ाना भी उतना ही अनिवार्य है।

**शोध की सीमाएँ :** किसी भी शोध की तरह, इस अध्ययन की भी कुछ सीमाएँ हैं जिन्हें भविष्य के शोधकर्ताओं को ध्यान में रखना चाहिए:

1. स्व-रिपोर्ट डेटा: डेटा संग्रह के लिए प्रश्नावली विधि का उपयोग किया गया, जिसमें 'सामाजिक वांछनीयता पूर्वाग्रह' की संभावना रहती है (अर्थात् शिक्षक स्वयं को अधिक सकारात्मक दिखा सकते हैं)।
2. भौगोलिक सीमा: यह अध्ययन मुख्य रूप से विशिष्ट क्षेत्रों तक सीमित था, अतः इसके परिणामों को पूरे देश या वैश्विक स्तर पर लागू करने में सावधानी बरतनी चाहिए।

3. क्रॉस-सेक्शनल डिजाइन: चूँकि यह डेटा एक ही समय पर एकत्र किया गया, इसलिए यह 'कारण-प्रभाव' (Cause and Effect) के दीर्घकालिक परिवर्तनों को पूरी तरह स्पष्ट नहीं कर पाता।

**सुझाव और अनुशंसाएँ (Recommendations) :** शोध के निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित सुझाव दिए जाते हैं:

- शिक्षक प्रशिक्षण: बी.एड. (B.Ed) और एम.एड. (M.Ed) जैसे पाठ्यक्रमों में 'मनोवैज्ञानिक सुदृढ़ता' और 'आत्म-प्रभावकारिता' बढ़ाने वाले मॉड्यूल शामिल किए जाने चाहिए।
- परामर्श सेवाएँ: स्कूलों में शिक्षकों के लिए नियमित रूप से मनोवैज्ञानिक परामर्श (Counseling) और 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' वर्कशॉप आयोजित की जानी चाहिए।
- प्रशासकीय सहयोग: विद्यालय प्रशासन को ऐसा वातावरण तैयार करना चाहिए जहाँ शिक्षकों के प्रयासों को सराहना मिले, जिससे उनकी आत्म-प्रभावकारिता में वृद्धि हो।

#### संदर्भ सूची (References) :

1. **American Psychological Association.** (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. <https://www.apa.org/ethics/code>
2. **Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Walters, B.** (2006). Sources of occupational stress and professional burnout in special education and general education teachers. *School Psychology International*, 27(2), 175–190.
3. **Bandura, A.** (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117–148.
4. **Bandura, A.** (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company, 162–210.
5. **Betoret, F. D.** (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26(4), 519–539.
6. **Chwalibog, K.** (2012). Self-efficacy and coping strategies as predictors of mental health. *Journal of Applied Psychology*, 14(3), 88–104.
7. **Cochran, W. G.** (1977). Sampling techniques (3rd ed.). John Wiley & Sons, 72–90.
8. **Cohen, J.** (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, 407–415.
9. **Creswell, J. W., & Creswell, J. D.** (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). Sage Publications, 147–160.
10. **Fathi, J., & Derakhshan, A.** (2019). Teacher self-efficacy and emotional regulation as predictors of teacher burnout: An investigation of Iranian English teachers. *Journal of Psycholinguistic Research*, 48(5), 1189–1203.
11. **Field, A.** (2013). Discovering statistics using IBM SPSS statistics. Sage, 210–245.
12. **Friedman, I. A.** (2003). Self-efficacy and burnout in teaching: The importance of interpersonal-relations efficacy. *Social Psychology of Education*, 6(3), 191–215.
13. **Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B.** (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 44(6), 495–513.

14. **Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M.** (2018). Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and their tie to student outcomes. *Journal of School Psychology*, 66, 20–36.
15. **Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K., & Gunnell, D.** (2016). Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated resources and stressors: A cross-sectional study in UK secondary schools. *PLOS ONE*, 11(3), e0152115.
16. **Klassen, R. M., & Chiu, M. M.** (2010). Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741–756.
17. **Kyriacou, C.** (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
18. **Lazarus, R. S., & Folkman, S.** (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, 117–140.
19. **Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P.** (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
20. **Misra, G.** (2014). Psychological well-being and job satisfaction among Indian teachers. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(2), 133–140.
21. **Rao, A. S.** (2013). Occupational stress among school teachers. *International Journal of Social Science*, 2(2), 115–124.
22. **Schwarzer, R., & Hallum, S.** (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Semi-longitudinal studies. *Applied Psychology*, 57(s1), 152–171.
23. **Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S.** (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059–1069.
24. **Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W.** (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17(7), 783–805.
25. **Zee, M., & Koomen, H. M.** (2016). Teacher self-efficacy and its effects on classroom processes, student academic adjustment, and teacher well-being: A synthesis of 40 years of research. *Review of Educational Research*, 86(4), 981–1015.

•