



## प्राथमिक शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य: एक संकल्पनात्मक संशोधन

\* श्रीमती कुंभार शुभांगी भिमराव आणि \*\*डॉ. पुनम सोनवणे

\*संशोधक, \*\* सहाय्यक प्राध्यापक, एच. जी. एम. आझम कॉलेज ऑफ एज्युकेशन, पुणे,

## सारांश:

अध्यापन-अभ्यास प्रक्रियेची प्रभावीता सुनिश्चित करण्यासाठी आणि शैक्षणिक गुणवत्तेचे संवर्धन करण्यासाठी शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावते. विशेषतः प्राथमिक शिक्षकांना कामाचा ताण, प्रशासकीय दबाव, वर्गातील विविधता, उत्तरदायित्वाच्या अपेक्षा तसेच सामाजिक-भावनात्मक जबाबदाऱ्या अशा अनेक आव्हानांना सामोरे जावे लागते. ही आव्हाने त्यांच्या मानसिक परिस्थितीवर लक्षणीय परिणाम करतात. प्रस्तुत संकल्पनात्मक संशोधन लेखाचा उद्देश मानसिक आरोग्याची संकल्पना स्पष्ट करणे, प्राथमिक शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या घटकांचा अभ्यास करणे, अध्यापन कार्यक्षमतेवर होणारा त्याचा प्रभाव विश्लेषित करणे तसेच शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य संवर्धन करण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना सुचवणे हा आहे. हा लेख उपलब्ध सैद्धांतिक व अनुभवजन्य साहित्याच्या चिकित्सक आढाव्यावर आधारित आहे. शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य ही वैयक्तिक समस्या न मानता ती संपूर्ण शैक्षणिक व्यवस्थेशी संबंधित प्रणालीगत बाब म्हणून पाहणे आवश्यक आहे, यावर या अभ्यासात भर देण्यात आला आहे.

सूचक शब्द : प्राथमिक शिक्षक, मानसिक आरोग्य, शिक्षक ताणतणाव, कल्याण, शैक्षणिक गुणवत्ता

Copyright © 2026 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

## प्रस्तावना:

शिक्षण ही केवळ ज्ञान देण्याची प्रक्रिया नसून ती व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासाशी संबंधित असते. या प्रक्रियेत शिक्षकांची भूमिका अत्यंत मोलाची व महत्त्वाची आहे. विशेषतः प्राथमिक शिक्षक हे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक जीवनाचा पाया घडवतात. बालकांच्या बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक आणि नैतिक विकासात प्राथमिक शिक्षकांचा प्रभाव दीर्घकालीन असतो. तथापि, सध्याच्या शैक्षणिक व्यवस्थेत प्राथमिक

शिक्षकांवर वाढता कामाचा ताण, बदलते अभ्यासक्रम, मूल्यमापन पद्धती, प्रशासकीय जबाबदाऱ्या, शासनाच्या विविध सर्व्हेमध्ये सर्व्हेक्षण करणे आणि सामाजिक अपेक्षा यांचा मोठा मानसिक दबाव निर्माण होत आहे. त्यामुळे शिक्षकांची दमछाक झालेली दिसून येते.

मानसिक आरोग्य हा शिक्षकांच्या कार्यक्षमतेचा मूलभूत घटक आहे. मानसिकदृष्ट्या सुदृढ शिक्षकच सकारात्मक वर्ग वातावरण निर्माण करू शकतो. परंतु शिक्षकांच्या मानसिक

आरोग्याकडे अनेकदा दुर्लक्ष केले जाते. त्यामुळे या संकल्पनात्मक संशोधनाचा उद्देश प्राथमिक शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्याचा सैद्धांतिक आढावा घेणे आणि त्याचे शैक्षणिक परिणाम समजून घेणे हा आहे.

### मानसिक आरोग्याची संकल्पना:

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार मानसिक आरोग्य म्हणजे “व्यक्तीची अशी अवस्था ज्या अंतर्गत ती स्वतःच्या क्षमतेची जाणीव ठेवते, जीवनातील ताणतणावांना तोंड देऊ शकते, उत्पादक कार्य करू शकते आणि समाजासाठी योगदान देऊ शकते” (WHO, 2019). मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ मानसिक आजारांचा अभाव नसून सकारात्मक भावनिक स्थिती, आत्मसन्मान, समायोजन क्षमता आणि सामाजिक कार्यक्षमता यांचा समावेश होतो.

शिक्षकांच्या संदर्भात मानसिक आरोग्य म्हणजे अध्यापनात आनंद, कार्य समाधान, भावनिक स्थैर्य, तणाव हाताळण्याची क्षमता आणि विद्यार्थ्यांशी सकारात्मक नाते निर्माण करण्याची ताकद होय (Kyriacou, 2001). मानसिक आरोग्य शिक्षकांच्या व्यावसायिक ओळखीचा अविभाज्य भाग आहे.

### प्राथमिक शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य : सैद्धांतिक दृष्टिकोन

शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्याचे विश्लेषण विविध मानसशास्त्रीय व समाजशास्त्रीय सिद्धांतांच्या आधारे करता येते. Maslow च्या गरजांच्या श्रेणी सिद्धांतानुसार, शिक्षकांच्या मूलभूत गरजा (वेतन, सुरक्षितता, सन्मान) पूर्ण न झाल्यास आत्मसाक्षात्कार शक्य होत नाही (Maslow, 1943).

Herzberg च्या द्वि-घटक सिद्धांतानुसार, कार्यसंतोष व असंतोष हे वेगवेगळ्या घटकांवर अवलंबून असतात. अपुरी

सेवा अटी व प्रशासकीय दबाव शिक्षकांमध्ये असंतोष निर्माण करतात (Herzberg et al., 1959).

या सिद्धांतांच्या आधारे असे दिसून येते की प्राथमिक शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य हे वैयक्तिक तसेच संस्थात्मक घटकांवर अवलंबून असते.

### प्राथमिक शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक:

#### कामाचा ताण आणि भूमिका संघर्ष:

प्राथमिक शिक्षकांना अध्यापनासोबत प्रशासकीय नोंदी, शालेय योजना, सरकारी अहवाल, डिजिटल पोर्टल्स यांसारखी अतिरिक्त कामे करावी लागतात. त्यामुळे भूमिका संघर्ष (Role Conflict) व तणाव वाढतो (Travers & Cooper, 1996).

#### शालेय वातावरण:

शाळेतील व्यवस्थापनाची नेतृत्वशैली, सहकारी संबंध, निर्णय प्रक्रियेत सहभाग यांचा शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्यावर मोठा प्रभाव पडतो. समर्थनात्मक वातावरण मानसिक आरोग्य सुधारते तर तणावपूर्ण वातावरण मानसिक असंतुलन निर्माण करते (OECD, 2020).

#### वेतन व सेवा अटी:

अपुरे वेतन, कंत्राटी नोकरी, पदोन्नतीच्या मर्यादित संधी यामुळे शिक्षकांमध्ये असुरक्षिततेची भावना निर्माण होते. याचा थेट परिणाम मानसिक आरोग्यावर होतो (Bennell & Akyeampong, 2007).

#### सामाजिक आणि कौटुंबिक घटक:

कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, सामाजिक अपेक्षा, आर्थिक दबाव आणि काम-जीवन असंतुलन हे घटक शिक्षकांच्या मानसिक

आरोग्यावर परिणाम करतात.

### मानसिक आरोग्य आणि अध्यापन कार्यक्षमता:

शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य आणि अध्यापनाची गुणवत्ता यांच्यात घनिष्ठ संबंध आहे. मानसिकदृष्ट्या तणावग्रस्त शिक्षक विद्यार्थ्यांशी प्रभावी संवाद साधू शकत नाहीत, अध्यापनात नाविन्य कमी होते आणि वर्गातील वातावरण नकारात्मक बनते (Jennings & Greenberg, 2009).

याउलट मानसिकदृष्ट्या सक्षम शिक्षक विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास, सर्जनशीलता व शिकण्याची प्रेरणा वाढवतो. त्यामुळे शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य हे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक यशाचे महत्त्वपूर्ण निर्धारक ठरते.

### प्राथमिक शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्याचे शैक्षणिक परिणाम:

शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य दुर्लक्षित केल्यास खालील परिणाम दिसून येतात :

- अध्यापनातील रुक्षता
- विद्यार्थ्यांशी नकारात्मक संबंध
- शाळा सोडण्याची प्रवृत्ती (Teacher Attrition)
- शैक्षणिक गुणवत्तेतील घसरण

संशोधनानुसार शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य सुधारल्यास शाळेचा एकूण कार्यक्षमतेचा दर्जा वाढतो (Day & Gu, 2010).

### मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी उपाययोजना:

शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य सुदृढ ठेवणे हे गुणवत्तापूर्ण शिक्षणासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. वाढता कामाचा ताण, प्रशासकीय दबाव, विद्यार्थ्यांच्या विविध गरजा आणि सामाजिक अपेक्षा यामुळे शिक्षकांमध्ये तणाव, चिंता व

भावनात्मक थकवा निर्माण होतो. त्यामुळे खालील उपाययोजना राबविणे गरजेचे ठरते.

### समुपदेशन व मानसिक आरोग्य सेवा:

शाळा पातळीवर शिक्षकांसाठी व्यावसायिक समुपदेशन सेवा उपलब्ध करून देणे ही मानसिक आरोग्य संवर्धनाची मूलभूत गरज आहे.

- शिक्षकांना वैयक्तिक, व्यावसायिक किंवा भावनात्मक समस्यांबाबत मोकळेपणाने बोलता यावे यासाठी गोपनीय व विश्वासाह समुपदेशन व्यवस्था असणे आवश्यक आहे.
- शालेय समुपदेशक, मानसोपचारतज्ज्ञ किंवा मानसिक आरोग्य तज्ज्ञ यांच्या मदतीने नियमित समुपदेशन सत्रे आयोजित करता येऊ शकतात.
- समुपदेशनामुळे शिक्षकांना तणावाची कारणे समजतात, भावनात्मक संतुलन राखण्यास मदत होते आणि समस्या सोडवण्याची क्षमता वाढते.
- तसेच, मानसिक आजारांबाबत असलेली सामाजिक भीती (stigma) कमी होऊन शिक्षक मानसिक आरोग्याबाबत जागरूक व सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करतात.

### तणाव व्यवस्थापन कार्यक्रम:

तणाव व्यवस्थापन हे शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य संवर्धनातील अत्यंत प्रभावी साधन आहे.

- शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये योग, ध्यान, माइंडफुलनेस, प्राणायाम व श्वसन तंत्रांचा समावेश केल्यास तणाव कमी करण्यास मदत होते.



- माइंडफुलनेस सरावामुळे शिक्षक वर्तमान क्षणात सजग राहतात, नकारात्मक विचारांवर नियंत्रण ठेवू शकतात आणि भावनिक प्रतिक्रिया संतुलित ठेवतात.
- योग व ध्यानामुळे मानसिक शांतता, एकाग्रता व आत्मनियंत्रण वाढते, ज्याचा थेट परिणाम अध्यापन कार्यक्षमतेवर होतो.
- नियमित तणाव व्यवस्थापन कार्यशाळा, सत्रे व उपक्रम शिक्षकांना स्व-देखभाल (self-care) करण्यासाठी प्रेरित करतात.

#### संस्थात्मक समर्थन:

शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य हे केवळ वैयक्तिक प्रयत्नांवर अवलंबून नसून, संस्थात्मक वातावरणावरही मोठ्या प्रमाणावर अवलंबून असते.

- शाळा व्यवस्थापनाने सहकार्यपूर्ण व समजूतदार नेतृत्वशैली अवलंबल्यास शिक्षकांमध्ये सुरक्षिततेची व विश्वासाची भावना निर्माण होते.
- कामाचे योग्य व न्याय्य वाटप, अनावश्यक प्रशासकीय कामाचा ताण कमी करणे आणि वास्तववादी अपेक्षा ठेवणे आवश्यक आहे.
- निर्णय प्रक्रियेत शिक्षकांचा सहभाग वाढवल्यास त्यांना स्वायत्तता, आत्मसन्मान व जबाबदारीची जाणीव होते.
- सकारात्मक शालेय वातावरण, सहकारी संबंध आणि प्रशंसेची संस्कृती शिक्षकांच्या मानसिक सुदृढतेस हातभार लावते.

#### व्यावसायिक विकास:

सतत व्यावसायिक विकास (Continuous Professional Development – CPD) कार्यक्रम शिक्षकांच्या मानसिक

आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचे आहेत.

- नवीन अध्यापन तंत्रे, तंत्रज्ञानाचा वापर, वर्गव्यवस्थापन कौशल्ये यांबाबत प्रशिक्षण दिल्यास शिक्षकांचा आत्मविश्वास वाढतो.
- कौशल्यवृद्धीमुळे अपयशाची भीती कमी होते आणि बदलत्या शैक्षणिक गरजांना सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित होते.
- व्यावसायिक विकास कार्यक्रमांमुळे शिक्षकांमध्ये प्रेरणा, सकारात्मक दृष्टिकोन आणि कामातील समाधान वाढते.
- परिणामी, मानसिक थकवा (burnout) कमी होऊन शिक्षक मानसिकदृष्ट्या अधिक सक्षम व सुदृढ बनतात.

#### राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (NEP 2020) आणि शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य:

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण 2020 मध्ये शिक्षकांच्या कल्याणावर विशेष भर देण्यात आला आहे. शिक्षकांना स्वायत्तता, व्यावसायिक सन्मान आणि प्रशिक्षण देण्यावर धोरण लक्ष केंद्रित करते (Government of India, 2020). हे घटक शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकतात.

#### निष्कर्ष:

प्राथमिक शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य हे गुणवत्तापूर्ण शिक्षणाचे मूलभूत अधिष्ठान आहे. शिक्षकांच्या मानसिक आरोग्याकडे केवळ वैयक्तिक समस्या म्हणून न पाहता शैक्षणिक व्यवस्थेचा एक महत्वाचा घटक म्हणून पाहणे आवश्यक आहे. मानसिकदृष्ट्या सक्षम शिक्षकच सक्षम पिढी घडवू शकतो. भविष्यात अनुभवजन्य संशोधनाद्वारे या विषयाचा अधिक सखोल अभ्यास करण्याची गरज आहे.

## संदर्भग्रंथ :

1. Bennell, P., & Akyeampong, K. (2007). *Teacher motivation in sub-Saharan Africa. DFID.*
2. Day, C., & Gu, Q. (2010). *The new lives of teachers. Routledge.*
3. Government of India. (2020). *National Education Policy 2020. Ministry of Education.*
4. Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. (1959). *The motivation to work. Wiley.*
5. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). *The prosocial classroom. Review of Educational Research, 79(1), 491–525.*
6. Kyriacou, C. (2001). *Teacher stress. Educational Review, 53(1), 27–35.*
7. OECD. (2020). *Teachers' well-being and mental health. OECD Publishing.*
8. Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure. Routledge.*
9. World Health Organization. (2019). *Mental health in the workplace. WHO.*
10. मुळे, रा., & उमाटे, वि. (1987). *शैक्षणिक संशोधनाची मूलतत्त्वे. पुणे: प्रकाशक.*
11. भिंताडे, वि. रा. (2018). *शैक्षणिक संशोधन पद्धती. पुणे: नूतन प्रकाशन.*

**Cite This Article:**

श्रीमती कुंभार शु. भि. आणि डॉ. सोनवणे पु. (2026). प्राथमिक शिक्षकांचे मानसिक आरोग्य : एक संकल्पनात्मक संशोधन.

In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XV (Number II, pp. 155–159)

Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20174911>