प्राथमिक शिक्षकों के परिप्रेक्ष्य में व्यावसायिक तनाव का अध्ययन

अय्याज़ अहमद खान*

व्यावसायिक तनाव एक प्रकार का मनोवैज्ञानिक दबाव है, जो कार्यस्थल पर व्यक्ति में उत्पन्न होता है। इस शोध-पत्र में प्राथमिक स्तर के शिक्षकों के परिप्रेक्ष्य में व्यावसायिक तनाव का अध्ययन किया गया है। प्रतिदर्श इकाई के रूप में पश्चिम बंगाल राज्य के मुर्शिदाबाद जनपद के कुल 84 प्राथमिक शिक्षक शामिल थे। प्रदत्त संकलन हेतु स्वनिर्मित शिक्षक व्यावसायिक तनाव प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जिसमें कुल 16 प्रश्न थे। आँकड़ों के विश्लेषण हेतु प्रतिशत और आवृत्ति का प्रयोग किया गया है। निष्कर्ष स्वरूप शोध में पाया गया कि वर्तमान वेतन एवं प्राप्त सुविधाएँ, सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करने का दबाव, अधिक काम की माँग, सहकर्मियों द्वारा असहयोग और अभिभावक-शिक्षक बैठकों से प्राथमिक शिक्षकों में कोई विशेष तनाव नहीं होता हैं, मगर शिक्षकों की कमी, पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर, गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में संलिप्तता, कक्षा में विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात की अधिकता, प्रधानाध्यापक द्वारा असहयोग और शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों की उदासीनता के कारण से प्राथमिक शिक्षक उच्च व्यावसायिक तनाव का शिकार हो जाते हैं।

इस आधुनिक युग में हमारे जीवन में विभिन्न प्रकार की समस्याएँ और चुनौतियाँ हैं। यदि कोई चुनौती व्यक्ति की कार्य क्षमता से अधिक हो जाए तो वह उसके अंदर तनाव की स्थिति पैदा कर देती हैं। सीले (1974) के अनुसार, मानव शरीर पर किसी दबाव के प्रति अशिष्ट प्रतिक्रिया को तनाव कहते हैं। इसी प्रकार जैन और सिंघई (2017) ने तनाव को शारीरिक एवं भावनात्मक परेशानी की अनुभूति के रूप में वर्णित किया है। हालाँकि कुछ बुद्धिजीवियों का मत है कि व्यक्ति की कार्य क्षमता में वृद्धि के लिए निश्चित मात्रा में तनाव का होना स्वाभाविक है, परंतु लंबे समय तक और गंभीर रूप से तनावग्रस्त होने के कारण व्यक्ति में विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ, जैसे— भय, अवसाद, व्यवहार की समस्याएँ आदि उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है। इस आधार पर कह सकते है कि निरंतर उच्च तनाव की स्थिति

**असिस्टेंट प्रोफ़ेसर*, शिक्षा विभाग, अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी सेंटर मुर्शिदाबाद, पश्चिम बंगाल 742 223

में व्यक्ति मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से ग्रसित हो जाते हैं। यद्यपि यह आवश्यक नहीं है कि एक परिस्थिति में दो व्यक्ति एक समान तनाव की अनुभूति करें। इस आधार पर हम कह सकते है कि प्रत्येक व्यक्ति में तनाव और उससे निपटने की प्रतिक्रिया अलग होती हैं।

तनाव एक सार्वभौमिक प्रघटना है, जिसका प्रभाव जीवन के हर क्षेत्र पर पड़ता है। तनाव यदि कार्यस्थल पर उत्पन्न होता है, तो उसे व्यावसायिक तनाव कहते हैं। बीहर और न्यूमैन (1978) ने व्यावसायिक तनाव को परिभाषित करते हुए कहा है कि कार्यस्थल पर लोगों से परस्पर संपर्क अथवा काम के दौरान उत्पन्न होने वाली वह अवस्था, जो व्यक्ति में आंतरिक परिवर्तन करते हुए उसे अपने काम से विचलित कर देती है। अन्य शब्दों में कार्यस्थल की माँगों की अपेक्षा कर्मचारी की क्षमताओं के बीच विसंगति को व्यावसायिक तनाव कहते हैं। यह एक नकारात्मक भावना है, जिस कारण व्यक्ति में हताशा, निराशा, चिंता, दबाव आदि के भाव पैदा हो जाते हैं। शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव उत्पन्न होने के कई कारण हैं, जैसे— स्कूल में संसाधनों एवं शिक्षक की कमी, विद्यार्थियों की अनुशासनहीनता, गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में संलिप्तता, असामाजिक परिवेश आदि महत्वपूर्ण हैं। स्कूल में शिक्षक की कमी के कारण कार्यरत शिक्षकों पर अतिरिक्त काम का दबाव एक प्रकार से उनमें तनाव की स्थिति पैदा करता है। वहीं संसाधनों के अभाव में अपनी दक्षता के अनुरूप कार्य न कर पाने की स्थिति में शिक्षक तनावग्रस्त रहते हैं (सुगन्या और राजकुमार, 2016)। इसी तरह स्कूल का असामाजिक परिवेश और विद्यार्थियों की अनुशासहीनता के कारण भी शिक्षक तनाव में रहते हैं (पराशर और अन्य, 2019; चीमा और अन्य, 2022)। इसके अतिरिक्त विभिन्न सरकारी योजनाओं के संचालन, जैसे— मिड-डे-मील, चुनाव-संबंधी कार्य, जनगणना, आदि दायित्वों के कारण शिक्षक व्यावसायिक तनाव महसूस करते हैं (चीमा और अन्य, 2022)।

वस्तुतः शिक्षा के द्वारा ही मानवीय क्षमताओं एवं संसाधनों का सर्वोत्तम विकास संभव है। साथ ही, राष्ट्रीय विकास, न्यायसंगत और न्यायपूर्ण समाज की स्थापना में शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान होता है। जहाँ शिक्षक अपनी परंपरागत शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया के विभिन्न कार्यकलापों, जैसे— पाठ योजना एवं कार्यान्वयन, कक्षा-अनुशासन, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का संचालन आदि के निर्वहन के साथ समाज में उच्च मूल्यों की स्थापना हेतु अहम भूमिका निभाते हैं। अतः इन सभी भूमिकाओं और दायित्वों के निर्वहन में शिक्षक स्वाभाविक रूप से तनाव का अनुभव करते हैं। हालाँकि एक निश्चित मात्रा या थोड़ी तनाव की स्थिति में शिक्षक की कार्य दक्षता बढ़ जाती है, परंतु अधिक तनाव की स्थिति में शिक्षक की प्रभावशीलता और उत्पादकता घट जाती है।

शोध का औचित्य

प्राथमिक स्तर पर अगर शिक्षा की चुनौतियों का उल्लेख करें तो पता चलता है कि अपर्याप्त भवन और बुनियादी संसाधनों के अभाव में शिक्षक तनावग्रस्त रहते हैं (शुक्ला और त्रिवेदी, 2008)। साथ-ही सामाजिक आवश्यकताओं के अनुरूप शिक्षा की माँग और विद्यार्थियों की असहिष्णुता के कारण भी

कुछ शिक्षक तनाव महसूस करते हैं (एलडुप, 2018)। इसके अतिरिक्त गैर-शैक्षणिक गतिविधियाँ, जैसे— मिड-डे मील, चुनाव संबंधी कार्य, जनगणना, आदि कार्यों में शिक्षक की संलिप्तता भी उनके तनाव का एक कारण है। वहीं समय-समय पर शिक्षा में सुधार हेतु राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986, बिना बोझ के शिक्षा 1993, राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005, शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009, *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*, राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा फाउंडेशनल स्टेज 2022, जैसे दस्तावेजों के सुझाव से शिक्षा के क्षेत्र में सकारात्मक परिवर्तनों की पहल में शिक्षक की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। इन सभी परिस्थितियों में शिक्षक को विभिन्न प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप शिक्षक तनावग्रस्त रहते हैं। यदि किसी कारणवश शिक्षक अपने काम के प्रति दबाव महसूस करता है, तो निश्चित रूप से उसकी कार्य क्षमता प्रभावित होगी। अतएव वर्तमान शोध में शिक्षक के व्यावसायिक तनाव संबंधी कारकों का अध्ययन शोधार्थी द्वारा किया गया है, ताकि इनके तनाव को कम किया जाए। अतः इस आधार पर हम कह सकते है कि यह शोध इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

संबंधित साहित्य का अध्ययन

व्यावसायिक तनाव से संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन के अंतर्गत सरवनन और मुथुलक्ष्मी (2017) ने अपने शोध अध्ययन में पाया कि कम वेतन और अत्यधिक व्यावसायिक काम तनाव का मुख्य कारण हैं। इसी प्रकार हुननूर और अन्य (2013) के शोध कार्य से पता चलता है कि अपर्याप्त वेतन, अतिरिक्त कार्यभार, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का दायित्व, शिक्षक की कमी, पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर, प्रधानाचार्य का कठोर व्यवहार, शिक्षक का अशिष्ट व्यवहार, अनुशासन की कमी, प्रेरणाहीन शिक्षार्थी, विद्यार्थियों की अधिक संख्या आदि कारकों के कारण से शिक्षक तनाव में रहते हैं। वहीं नवी मुंबई पर आधारित शोध अध्ययन (सक्सेना और मांजरेकर, 2020) से पता चलता है कि नौकरी की असुरक्षा, कम वेतन एवं पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर, विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात, सह-कर्मचारियों द्वारा असहयोग आदि कारणों की वजह से स्कूली शिक्षकों में उच्च व्यावसायिक तनाव रहता है। एक अन्य शोध अध्ययन (हसन, 2014) से भी यह पता चलता है कि कम वेतन, अधिक काम का बोझ, विद्यार्थियों में प्रेरणा की कमी आदि कारकों के कारण से प्राथमिक शिक्षक तनावग्रस्त रहते हैं। पराशर और अन्य (2019) ने व्यावसायिक तनाव के अग्रणी कारकों के रूप में समय-प्रबंधन, विद्यार्थी-अनुशासन, कम पारिवारिक आय, आधुनिक जीवन की दौड़, कक्षा की दैनिक दिनचर्या आदि को निर्धारित किया है। चैन और अन्य (2010) ने अपने शोध में अधिक काम का बोझ, सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करना, शिक्षा की गुणवत्ता, विद्यार्थियों का व्यवहार, शिक्षक की अपनी शिक्षा आदि कारकों को व्यावसायिक तनाव का स्रोत माना है। सुकुमार और कनागथिनम (2016) ने नौकरी की असुरक्षा, अतिरिक्त कार्य का दायित्वों, शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों का नकारात्मक रवैया आदि को व्यावसायिक तनाव के अग्रणी कारक पाया है। एक अन्य शोध में सुगन्या और राजकुमार (2016)

ने पाया कि अपर्याप्त वेतन, अधिक कार्यभार, खराब बुनियादी सुविधाएँ, प्रबंधन के साथ टकराव, विद्यार्थी की अनुशासनहीनता आदि कारणों से अधिकांश शिक्षक तनावग्रस्त रहते हैं। इसी तरह चीमा और अन्य (2022) ने अपने शोध कार्य में पाया कि कम वेतन, लंबे समय तक काम करना, शिक्षण सुविधाओं की कमी, स्कूल का अशैक्षिक वातावरण, सीमित समय में पाठ्यक्रम समाप्त करना, गैर-शैक्षिणिक गतिविधियों में संलिप्तता, सतत मूल्यांकन, सहकर्मियों द्वारा असहयोग, विद्यार्थियों एवं अभिभावकों का दुर्व्यवहार आदि व्यावसायिक तनाव के महत्वपूर्ण कारक हैं।

शोध उद्देश्य

इस शोध अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य थे—

- प्राथमिक शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों की पहचान करना;
- प्राथमिक शिक्षकों के परिप्रेक्ष्य में व्यावसायिक तनाव का अध्ययन करना।

शोध सीमाएँ

प्रस्तुत शोधकार्य का अध्ययन क्षेत्र विस्तृत होने के कारण केवल पश्चिम बंगाल राज्य के मुर्शिदाबाद जनपद के सरकारी स्कूलों के प्राथमिक शिक्षकों तक सीमित किया गया है।

शोध अध्ययन विधि

यह शोध अध्ययन एक वर्णनात्मक सर्वेक्षण पर आधारित है।

जनसंख्या तथा प्रतिदर्श

प्रस्तुत शोध पश्चिम बंगाल राज्य के मुर्शिदाबाद जनपद के सरकारी स्कूलों के प्राथमिक शिक्षकों पर आधारित है। अतएव इस शोध की जनसंख्या मुर्शिदाबाद जनपद के सरकारी स्कूलों में कार्यरत सभी प्राथमिक शिक्षक हैं। प्रतिदर्श के चयन हेतु सर्वप्रथम मुर्शिदाबाद जनपद के पाँच अनुमंडलों में से जंगीपुर अनुमंडल का चयन शोधार्थी ने किया। तत्पश्चात जंगीपुर अनुमंडल के सात प्रखंडों में एक प्रखंड, सूती 1 का चयन साधारण यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया। इसके बाद चयनित प्रखंड, सूती 1 के सरकारी स्कूलों में कार्यरत सभी प्राथमिक शिक्षकों के साथ ऑनलाइन प्रश्नावली साझा की गई। अतः प्रतिदर्श इकाई के रूप में कुल 84 प्राथमिक शिक्षक शामिल थे, जिसमें 72 पुरुष तथा 12 महिलाएँ थीं।

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोध उपकरण के रूप में शोधार्थी द्वारा स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। प्रश्नावली के सभी प्रश्नों एवं कथनों का चयन शोधार्थी द्वारा व्यावसायिक तनाव से संबंधित साहित्यिक सर्वेक्षण के आधार पर किया गया। प्रश्नावली में कुल 16 प्रश्न या कथन थे, जो मुख्यतः शिक्षक की वर्तमान वेतन एवं प्राप्त सुविधाएँ, पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर, सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करना, अधिक काम की माँग, गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में संलिप्तता, प्रधानाध्यापक एवं सहकर्मियों द्वारा असहयोग, स्कूल में संसाधनों का अभाव, शिक्षक की कमी, कक्षा में विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात की अधिकता, विद्यार्थियों द्वारा अनुशासनहीनता व दुर्व्यवहार, शिक्षा की गुणवत्ता एवं सतत मूल्यांकन, शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों की उदासीनता, अभिभावक-शिक्षक बैठक, स्कूल का

सामाजिक परिवेश, सरकारी नीतियों में परिवर्तन आदि पर आधारित हैं। इन सभी प्रश्नों या कथनों को चार स्तरों (उच्च तनाव, मध्यम तनाव, कम तनाव और तनाव मुक्त) पर प्रतिभागियों से प्रतिक्रियाएँ ली गईं। जिन्हें क्रमशः 4, 3, 2 और 1 अंक प्रदान किया गया। प्रतिभागियों को प्रत्येक प्रश्न या कथन के सामने दिए विकल्पों में से किसी एक को चुनकर उसके सामने सही का चिह्न लगाना था। प्रश्नावली (शोध उपकरण) की वैधता विशेषज्ञों से प्राप्त सुझावों के आधार पर निर्धारित की गई।

आँकड़ों के संकलन की प्रक्रिया

आँकड़ों के संकलन हेतु शोधार्थी द्वारा सूती 1 प्रखंड के सभी प्राथमिक स्कूलों के प्रधानाध्यापकों से संपर्क स्थापित कर प्रतिभागियों को गूगल फॉर्म (ऑनलाइन प्रश्नावली) साझा कर प्रतिक्रियाएँ ली गईं। इस तरह आँकड़ों का संग्रह अक्तूबर 2023 में पूरा किया गया।

विश्लेषण तथा विवेचना

इस सोपान के अंतर्गत संकलित आँकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या उद्देश्यवार प्रस्तुत किया गया है। प्रश्नावली के प्रत्येक खंड के विभिन्न प्रश्नों एवं कथनों पर प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं की आवृत्ति को प्रतिशत में बदलकर विभिन्न तालिकाओं के माध्यम से प्रस्तुत किया गया, जिसका उद्देश्यवार विवरण एवं विवेचना निम्न प्रकार है—

प्रथम उद्देश्य— प्राथमिक शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों की पहचान करना

इस शोध अध्ययन का प्रथम उद्देश्य प्राथमिक शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों की पहचान करना है। इस उद्देश्य हेतु शोधार्थी द्वारा व्यावसायिक तनाव से संबंधित साहित्य का विश्लेषण किया गया। पूर्व साहित्य के पुनरावलोकन के माध्यम से ज्ञात होता है कि स्कूल से संबंधित शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के प्रभावी कारकों के रूप में विद्यार्थी की अनुशासनहीनता (चैन और अन्य, 2010; हुननूर और अन्य, 2013; सुगन्या और राजकुमार, 2016; पराशर और अन्य, 2019; चीमा और अन्य, 2022), कक्षा में विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात की अधिकता (हुननूर और अन्य, 2013; सक्सेना और मांजरेकर, 2020), शिक्षक की कमी (हुननूर और अन्य, 2013), सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का संचालन (हुननूर और अन्य, 2013), स्कूल में संसाधनों एवं शिक्षण सामग्री का अभाव (सुगन्या और राजकुमार, 2016; चीमा और अन्य, 2022), प्रधानाचार्य एवं सह-कर्मचारियों द्वारा असहयोग (हुननूर और अन्य, 2013; सुगन्या और राजकुमार, 2016; सक्सेना और मांजरेकर, 2020; चीमा और अन्य, 2022) आदि हैं। अपर्याप्त वेतन (हुननूर और अन्य, 2013; हसन, 2014; सुगन्या और राजकुमार, 2016; सरवनन और मुथुलक्ष्मी, 2017; पराशर और अन्य, 2019; सक्सेना और मांजरेकर, 2020; चीमा और अन्य, 2022), पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर (हुननूर और अन्य, 2013; सक्सेना और मांजरेकर, 2020), अधिक काम का बोझ (चैन और अन्य, 2010; हुननूर और अन्य, 2013; हसन, 2014; सुगन्या और राजकुमार, 2016; सरवनन और मुथुलक्ष्मी, 2017; चीमा और अन्य, 2022),

गैर-शैक्षिणिक गतिविधियों में संलिप्तता (चीमा और अन्य, 2022), सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करना (चैन और अन्य, 2010; चीमा और अन्य, 2022) आदि प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के कुछ अन्य कारणों में विद्यार्थियों में प्रेरणा की कमी (हुननूर और अन्य, 2013; हसन, 2014; सुकुमार और कनागथिनम, 2016), स्कूल का अवांछनीय सामाजिक परिवेश एवं अभिभावकों का दुर्व्यवहार (चीमा और अन्य, 2022), शिक्षा नीतियों में परिवर्तन (चीमा और अन्य, 2022) आदि हैं। अतः विवेचना के आधार पर इस शोध अध्ययन में शोधार्थी द्वारा प्राथमिक शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के प्रभावी प्रमुख कारकों के रूप में विद्यार्थी की अनुशासनहीनता, कक्षा में विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात की अधिकता, शिक्षक की कमी, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का संचालन, स्कूल में संसाधनों एवं शिक्षण सामग्री का आभाव, प्रधानाचार्य एवं सह-कर्मचारियों द्वारा असहयोग, अध्यापक की अपर्याप्त वेतन, पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर, अधिक काम का बोझ, गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में संलिप्तता, सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करना, विद्यार्थियों में प्रेरणा की कमी, स्कूल का अवांछनीय सामाजिक परिवेश एवं अभिभावकों का दुर्व्यवहार, शिक्षा नीतियों में परिवर्तन आदि चिह्नित किया गया हैं।

द्वितीय उद्देश्य—प्राथमिक शिक्षकों के परिप्रेक्ष्य में व्यावसायिक तनाव का अध्ययन करना

इस शोध का द्वितीय उद्देश्य प्राथमिक शिक्षकों के परिप्रेक्ष्य में व्यावसायिक तनाव का अध्ययन करना है। इसके अंतर्गत प्राथमिक स्तर पर व्यावसायिक तनाव संबंधी कारकों पर आधारित प्रश्नों की प्रतिक्रियाओं को प्रतिशत में प्रस्तुत किया गया है।

तालिका— प्राथमिक शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव संबंधी प्रतिक्रियाएँ

क्र.सं.	प्रश्न या कथन	तनाव मुक्त %	कम तनाव %	मध्यम तनाव %	उच्च तनाव %
1.	क्या प्राथमिक शिक्षक अपने वर्तमान वेतन एवं प्राप्त सुविधाओं के कारण तनाव में रहते हैं?	57.14	26.19	11.91	04.76
2.	क्या प्राथमिक शिक्षक पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर की वजह से तनावग्रस्त रहते हैं?	05.95	17.86	22.62	53.57
3.	क्या सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करने में शिक्षक को तनाव की अनुभूति होती हैं?	61.91	30.95	04.76	02.38
4.	क्या अधिक काम की वजह से शिक्षक तनाव महसूस करते हैं?	46.43	28.57	17.86	07.14
5.	क्या गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में शिक्षक की संलिप्तता उनमें तनाव का कारण बनती हैं?	08.33	10.72	21.43	59.52
6.	प्रधानाध्यापक द्वारा शैक्षणिक कार्यों में असहयोग के कारण शिक्षक तनाव में रहते हैं।	03.57	04.76	40.48	51.19

7.	सहकर्मियों द्वारा पाठ्यक्रम की सहगामी गतिविधियों के संचालन के दौरान सहयोग प्राप्त न होने पर शिक्षक तनाव में रहते हैं।	46.43	21.43	17.86	14.28
8.	स्कूल में संसाधनों एवं शिक्षण सामग्री के अभाव में शिक्षक तनाव में रहते हैं।	38.10	35.71	16.67	09.52
9.	शिक्षक के अभाव में कार्यरत शिक्षकों पर अतिरिक्त काम का दबाव होता है।	08.33	05.95	22.62	63.10
10.	कक्षा में विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात की अधिकता के कारण शिक्षक तनाव में रहते हैं।	02.38	23.81	20.24	53.57
11.	विद्यार्थी की अनुशासनहीनता एवं दुर्व्यवहार की वजह से शिक्षक विद्यालय में असहज महसूस करते हैं।	10.72	50.00	14.28	25.00
12.	शिक्षा की गुणवत्ता बनाए रखने और सतत मूल्यांकन के समय शिक्षक तनाव का अनुभव करते हैं।	28.57	29.76	17.86	23.81
13.	शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों की उदासीनता शिक्षक के लिए चिंता का विषय है।	01.19	16.67	27.38	54.76
14.	अभिभावक-शिक्षक बैठक के दौरान शिक्षक तनावग्रस्त रहते हैं।	57.14	29.76	11.91	01.19
15.	स्कूल का अवांछनीय सामाजिक परिवेश शिक्षक के लिए तनाव का कारक है।	32.14	26.19	23.81	17.86
16.	क्या सरकार द्वारा शिक्षा नीतियों में परिवर्तन शिक्षक के लिए व्यावसायिक तनाव का कारण है?	35.71	41.67	16.67	05.95

तालिका का अध्ययन करने से यह स्पष्ट होता है कि 57.14 प्रतिशत शिक्षक मानते हैं कि प्राथमिक स्तर पर वर्तमान वेतन एवं प्राप्त सुविधाओं के कारण उनमें कोई तनाव नहीं होता है, जबकि 26.19 प्रतिशत शिक्षकों में कम तनाव पाया गया। कई शोध अध्ययनों में इसके विपरीत परिणाम पाया गया कि कम वेतन की वजह से शिक्षक तनाव में रहते है (हुननूर और अन्य, 2013; हसन, 2014; सुगन्या और राजकुमार, 2016; सरवनन और मुथुलक्ष्मी, 2017; पराशर और अन्य, 2019; सक्सेना और मांजरेकर, 2020; चीमा और अन्य, 2022)। इसका तात्पर्य यह है कि सरकारी शिक्षक वर्तमान वेतन और प्राप्त सुविधाओं से पूरी तरह संतुष्ट हैं। प्राथमिक स्तर पर शिक्षक के लिए पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर के कारण 53.57 प्रतिशत शिक्षकों में उच्च तनाव, 22.62 प्रतिशत में मध्यम तनाव और 17.86 प्रतिशत में कम तनाव पाया गया। हुननूर और अन्य (2013) तथा सक्सेना और मांजरेकर (2020) के शोध परिणामों ने भी इस शोध के परिणाम की पुष्टि कि है। तालिका से यह भी स्पष्ट है कि सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करने में 61.91 प्रतिशत शिक्षकों में तनाव नहीं पाया गया, जबकि केवल 30.95 प्रतिशत शिक्षकों में कम तनाव पाया गया। वहीं स्कूल में अधिक काम की वजह से 46.43 प्रतिशत शिक्षकों में कोई तनाव नहीं पाया गया, जबकि

28.57 और 17.86 प्रतिशत उत्तरदाताओं में कम और मध्यम तनाव पाया गया। इस शोध परिणाम के विपरीत कुछ शोधार्थियों (चैन और अन्य, 2010; हुननूर और अन्य, 2013; हसन, 2014; सुगन्या और राजकुमार, 2016; सरवनन और मुथुलक्ष्मी, 2017; चीमा और अन्य, 2022) ने पाया कि अधिक काम के दबाव में शिक्षक तनावग्रस्त रहते हैं।

तालिका के अवलोकन से यह ज्ञात होता है कि प्राथमिक स्तर पर उच्च व्यावसायिक तनाव के लिए 63.10 प्रतिशत शिक्षकों ने शिक्षक की कमी, 59.52 प्रतिशत शिक्षकों ने गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में संलिप्तता, 54.76 प्रतिशत शिक्षकों ने शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों की उदासीनता, 53.57 प्रतिशत शिक्षकों ने विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात की अधिकता और 51.19 प्रतिशत शिक्षकों ने प्रधानाध्यापक द्वारा शैक्षणिक गतिविधियों में असहयोग को प्रभावी कारक माना है। इसी प्रकार (हुननूर और अन्य, 2013) के परिणामों से प्रमाणित होता है कि शिक्षक के अभाव में शिक्षक उच्च व्यावसायिक तनाव में रहते हैं। उपरोक्त शोध परिणाम चीमा और अन्य (2022) के शोध परिणाम से मिलते-जुलते या प्रमाणित हैं, जिन्होंने पाया कि शिक्षकों में उच्च व्यावसायिक तनाव के लिए उसकी गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में संलिप्तता है। विभिन्न शोधार्थी, जैसे— हुननूर और अन्य (2013); हसन (2014); सुकुमार और कनागथिनम (2016) के शोध परिणामों से यह प्रदर्शित होता है कि विद्यार्थियों में प्रेरणा की कमी के कारण शिक्षकों में तनाव होता है। अधिक विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात के संदर्भ में हुननूर और अन्य (2013) तथा सक्सेना और मांजरेकर (2020) के शोध अध्ययनों में भी यही परिणाम प्राप्त हुए हैं। वहीं प्रधानाचार्य एवं सह-कर्मचारियों द्वारा असहयोग के संदर्भ में कई शोध अध्ययनों में इसी तरह का परिणाम प्राप्त हुआ (हुननूर और अन्य, 2013; सुगन्या और राजकुमार, 2016; सक्सेना और मांजरेकर, 2020; चीमा और अन्य, 2022)।

तालिका के निरीक्षण से स्पष्ट है कि 46.43 प्रतिशत शिक्षकों में सहकर्मियों द्वारा असहयोग की स्थिति में कोई तनाव नहीं पाया गया, जबकि 21.43 प्रतिशत शिक्षकों में कम तनाव, 17.86 प्रतिशत शिक्षकों में मध्यम तनाव और 14.28 प्रतिशत शिक्षकों में उच्च तनाव पाया गया। वहीं अभिभावक-शिक्षक बैठकों के संदर्भ में यह पाया गया कि अधिकांश प्राथमिक शिक्षकों (57.14 प्रतिशत) में कोई तनाव नहीं है। इस अध्ययन में यह पाया गया कि 50 प्रतिशत शिक्षकों में विद्यार्थियों द्वारा अनुशासनहीनता एवं दुर्व्यवहार और 41.67 प्रतिशत शिक्षकों में सरकार द्वारा शिक्षा नीतियों में परिवर्तन की वजह से कम व्यावसायिक तनाव पाया गया, जबकि व्यावसायिक तनाव के अन्य कारकों, जैसे— स्कूल में संसाधनों एवं शिक्षण सामग्री के अभाव, शिक्षा की गुणवत्ता एवं सतत मूल्यांकन, स्कूल का अवांछनीय सामाजिक परिवेश आदि के संदर्भ में प्रतिभागियों की मिश्रित प्रतिक्रियाएँ थी।

शैक्षिक निहितार्थ

शैक्षिक दृष्टि से इस शोध-पत्र में उठाई गई समस्या महत्वपूर्ण है। आज यह आवश्यक है कि शिक्षकों के तनाव का अध्ययन विभिन्न पहलुओं से किया जाए, क्योंकि शिक्षक यदि अपने पेशे (व्यवसाय) में

तनावग्रस्त रहेंगे तो वह विद्यालय में अपनी भूमिका का प्रभावी निष्पादन करने में असक्षम होंगे। शिक्षकों के तनाव को इसलिए भी दूर करने का प्रयास किया जाना चाहिए, ताकि उसकी कार्यशैली, कक्षा-कक्ष व्यवहार व विद्यालय में सहयोगियों के साथ सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा दिया जा सके। शोध अध्ययन के आधार पर यह कह सकते है कि प्राथमिक शिक्षकों के उच्च व्यावसायिक तनाव को कम करने के लिए सरकार को चाहिए कि वह स्कूलों में पर्याप्त शिक्षकों की व्यवस्था करें, ताकि शिक्षक के अतिरिक्त काम के दबाव को कम किया जाए और विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात में भी सुधार हो सके। शिक्षा की गुणवत्ता के लिए यह आवश्यक है कि शिक्षक को विभिन्न गैर-शैक्षणिक गतिविधियों, जैसे— मिड-डे मील, चुनाव-संबंधी कार्य, जनगणना आदि से दूर रखा जाए। साथ ही स्कूल की बुनियादी सुविधाओं को ठीक करने हेतु सरकार को चाहिए कि वह इसके लिए अतिरिक्त धन का आवंटन करें। इसके अतिरिक्त शिक्षक के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सरकार को चाहिए कि 'मनोदर्पण' कार्यक्रम की तरह एक अभियान चलाए, ताकि शिक्षक को तनाव से निपटने हेतु सुझाव प्राप्त हो सकें। शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों की उदासीनता को दूर करने के लिए सरकार द्वारा शैक्षिक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन होना चाहिए, ताकि शिक्षा के महत्व को रेखांकित किया जा सके। अतः निष्कर्ष के आधार पर कह सकते हैं कि प्रत्येक शिक्षक को तनाव मुक्त होना चाहिए तभी शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को प्रभावी बनाया जा सकता है।

निष्कर्ष

इस शोध अध्ययन के परिणाम यह बताते हैं कि प्राथमिक शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव को प्रभावित करने वाले स्कूल-संबंधी कारकों में संसाधनों एवं शिक्षण सामग्री का अभाव, शिक्षक की कमी, विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात की अधिकता, अवांछनीय सामाजिक परिवेश, अभिभावकों का दुर्व्यवहार, शिक्षा नीतियों में परिवर्तन आदि हैं। वहीं शिक्षक के व्यावसायिक तनाव के व्यक्तिगत कारणों में अधिक काम का बोझ, अपर्याप्त वेतन, पदोन्नति के अवसर की कमी, सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करना, गैर-शैक्षिणिक गतिविधियों में संलिप्तता, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों का संचालन, प्रधानाचार्य एवं सह-कर्मचारियों द्वारा असहयोग आदि प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त व्यावसायिक तनाव को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों में विद्यार्थियों की अनुशासनहीनता और प्रेरणा की कमी है। शोध अध्ययन में आँकड़ों के विश्लेषण के आधार पर पाया गया कि शिक्षक की कमी, पदोन्नति के अपर्याप्त अवसर, गैर-शैक्षणिक गतिविधियों में संलिप्तता, विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात की अधिकता, प्रधानाध्यापक द्वारा असहयोग और शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों की उदासीनता के कारण प्राथमिक शिक्षकों में उच्च व्यावसायिक तनाव रहता है। विद्यार्थियों की अनुशासनहीनता और शिक्षा नीतियों में परिवर्तन की वजह से प्राथमिक शिक्षकों में कम व्यावसायिक तनाव पाया गया। हालाँकि, शिक्षक की वर्तमान वेतन और प्राप्त सुविधाएँ, सीमित समय में पाठ्यक्रम पूरा करने, अधिक काम की माँग,

सहकर्मियों द्वारा असहयोग, अभिभावक-शिक्षक बैठकों के दौरान आदि कारकों का प्राथमिक शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

सुझाव

उपरोक्त निष्कर्षों के आधार पर व्यावसायिक तनाव कम करने हेतु यह सुझाव दिया जाता है कि प्राथमिक शिक्षक अपने तनाव से संबंधित मूल कारणों का सर्वप्रथम पता लगाएँ, ताकि इससे निपटने के लिए वह आवश्यक कदम उठा सकें। शिक्षक को तनाव मुक्त रहने के लिए यह भी आवश्यक है कि वह विषम परिस्थितियों में धैर्य बनाएँ रखें और चुनौतीपूर्ण कार्य को सहर्ष स्वीकार करें। स्कूल में अनुशासनहीनता की समस्या से निपटने के लिए यह सुझाव दिया जाता है कि पहले शिक्षक अपने आचरण और व्यवहार द्वारा एक आदर्श प्रस्तुत करें, ताकि इसका विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़े और वह स्वयं अनुशासित हो जाएँ। प्रधानाध्यापकों द्वारा स्कूल में समय-समय पर मार्गदर्शन और परामर्श कार्यक्रम का आयोजन होना चाहिए, ताकि शिक्षक के व्यावसायिक तनाव को कम किया जा सकें। इसके अतिरिक्त प्रधानाध्यापक को यह चाहिए कि वह शैक्षणिक कार्यों के संचालन में शिक्षक का पूर्ण सहयोग करें।

संदर्भ

एलड्रप, के., के. कलुसमानं, ओ. लूडतके, आर. गॉलनर और यु. ट्राउटवेन. 2018. स्टूडेंट मिसबिहेवियर एंड टीचर वेलबीइंग. *टेस्टिंग द मीडिएटिंग रोल ऑफ द टीचर स्टूडेंट रिलेशनशिप*. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.05.006

चीमा, ए.बी., ए. परवीन और एम. अहमद. 2022. एनालिसिस ऑफ ऑक्यूपेशनल स्ट्रेस ऑफ प्राइमरी स्कूल टीचर्स. *पाकिस्तान सोशल साइंसेज रिव्यू*. 6(2), पृ.सं. 157–169.

चैन, ए., के. चेन और ई. चोंग. 2010. *वर्क स्ट्रेस ऑफ टीचर्स फ्रॉम प्राइमरी एंड सेकेंडरी स्कूल इन हांगकांग*. https://www.researchgate.net/publication/44260896

जैन, जी. और एम. सिंघई. 2017. *अकादमिक स्ट्रेस अमांगस्ट स्टूडेंट्स— ए रिव्यू ऑफ लिटरेचर. प्रेस्टीज ई-जर्नल ऑफ मैनेजमेंट एंड रिसर्च*. 5(1), पृ.सं. 58–67.

पराशर, एम., डी. एललवदए, एम. सिंह और आर. सी. जिलोहा. 2019. *लेवल ऑफ स्ट्रेस अमंग स्कूल टीचर्स ऑफ ए स्कूल इन साउथ दिल्ली, इंडिया*. https://www.10.4103/cjhr.cjhr_85_18

बीहर, टी.ए. और जे.ई. न्यूमैन. 1978. जॉब स्ट्रेस, एम्प्लॉय हेल्थ एंड ऑर्गनाइज़ेशनल इफेक्टिवनेस— ए फैक्ट एनालिसिस मॉडल एंड लिटरेचर रिव्यू. *पर्सनल साइकोलॉजी*. 31, पृ.सं. 665–669.

शुक्ला, ए. और टी. त्रिवेदी. 2008. बर्नआउट इन इंडियन टीचर्स. *एशिया पेसिफिक एजुकेशन रिव्यू*. 9(3), पृ.सं. 320–334.

सक्सेना, एस. और पी. मांजरेकर. 2020. ए स्टडी ऑफ ऑक्यूपेशनल स्ट्रेस अमंग स्कूल टीचर्स इन सिलेक्टेड एरियाज ऑफ नवी मुंबई. *इंटरनेशनल जर्नल* ऑफ *एजुकेशन. मॉडर्न मैनेजमेंट, एप्लाइड साइंस एंड सोशल साइंस*. 2(1), पृ.सं. 137–143.

सरवनन, के. और के. मुथुलक्ष्मी, 2017. ऑक्यूपेशनल स्ट्रेस— ए केस स्टडी अमंग प्राइमरी स्कूल टीचर्स इन नागपट्टिनम डिस्ट्रिक्ट. *इंटरनेशनल जर्नल* ऑफ *रीसेंट साइंटिफिक रिसर्च*. 8(11), पृ.सं. 2176–2177.

सीले, एच. 1974. *स्ट्रेस विदाउट डिस्ट्रेस*. पृ.सं. 171. जे.बी. लिप्पींकट कंपनी, फिलेडैल्फिया.

सुकुमार, ए. और एम. कनगरथिनम. 2016. ए स्टडी ऑन ऑक्यूपेशनल स्ट्रेस अमंग कॉलेज टीचर्स इन सेल्फ-फाइनेंसिंग कॉलेज इन कोइम्बटोरे डिस्ट्रिक्ट. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस्ड रिसर्च एंड इनोवेटिव आइडियाज इन एजुकेशन*. 2(5), पृ.सं. 90–94.

सुगन्या, एस. और डी.ए. राजकुमार. 2016. जॉब स्ट्रेस अमंग टीचिंग फैकल्टी. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एप्लाइड इंजीनियरिंग रिसर्च*. 11(2), पृ.सं. 1322–1324.

हसन, अंसारुल. 2014. ए स्टडी ऑफ ऑक्यूपेशनल स्ट्रेस ऑफ प्राइमरी स्कूल टीचर्स. *एजुकेशनिअ कनफभ*. 3(4), पृ.सं. 11–19.

हुननूर, आर.एच.बी. व्यास, एस. सुदर्शन, जे.एम. मैथड और पी.के. पारीक, 2013. ए स्टडी ऑन जॉब स्ट्रेस फॉर स्कूल टीचर्स. *इ.ओ.एस.आर. जर्नल ऑफ बिजनेस एंड मैनेजमेंट*. 7(4), पृ.सं. 42–44.