

## सरकारी एवं गैर-सरकारी स्कूलों के शिक्षकों में तनाव के मुख्य कारणों का अध्ययन: एक शोध अध्ययन

पूजा पंवार  
शोधार्थी (शिक्षा शास्त्र)  
मौलाना आजाद यूनिवर्सिटी जोधपुर

डॉ फराह मेहर  
शोध पर्यवेक्षक  
मौलाना आजाद यूनिवर्सिटी जोधपुर

### सारांश

शिक्षा किसी भी राष्ट्र के विकास का मूल आधार है और शिक्षक शिक्षा व्यवस्था के सबसे महत्वपूर्ण घटक हैं। शिक्षक न केवल विद्यार्थियों को ज्ञान प्रदान करते हैं, बल्कि उनके व्यक्तित्व निर्माण, नैतिक विकास तथा सामाजिक चेतना के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वर्तमान समय में शिक्षा व्यवस्था में तीव्र परिवर्तन, तकनीकी विकास, प्रशासनिक दायित्वों में वृद्धि, अभिभावकों की बढ़ती अपेक्षाएँ तथा प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण ने शिक्षकों के कार्य को अधिक जटिल बना दिया है। इन परिस्थितियों के कारण शिक्षकों में तनाव (Stress) की समस्या निरंतर बढ़ रही है। शिक्षक तनाव एक ऐसी मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक अवस्था है जो तब उत्पन्न होती है जब शिक्षक अपने कार्य से संबंधित मांगों और उपलब्ध संसाधनों के बीच असंतुलन अनुभव करते हैं। सरकारी एवं गैर-सरकारी विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों की कार्य परिस्थितियाँ भिन्न होती हैं, इसलिए उनके तनाव के कारण भी अलग-अलग हो सकते हैं। सरकारी विद्यालयों में शिक्षकों को गैर-शैक्षणिक कार्यों, प्रशासनिक जिम्मेदारियों तथा संसाधनों की कमी जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जबकि गैर-सरकारी विद्यालयों में नौकरी की असुरक्षा, कम वेतन, प्रबंधन का दबाव और कार्य निष्पादन संबंधी अपेक्षाएँ तनाव के प्रमुख कारण होते हैं।

प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य सरकारी एवं गैर-सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों में तनाव के प्रमुख कारणों का विश्लेषण करना, दोनों समूहों के तनाव स्तर की तुलना करना तथा तनाव कम करने के लिए व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत करना है।

**मुख्य शब्द:** शिक्षक तनाव, सरकारी विद्यालय, गैर-सरकारी विद्यालय, कार्यभार, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा प्रणाली

### अध्याय 1: प्रस्तावना

#### 1.1 अध्ययन की पृष्ठभूमि

आधुनिक युग में शिक्षा के क्षेत्र में अनेक परिवर्तन हुए हैं। सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के विकास ने शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाया है, लेकिन इसके साथ ही शिक्षकों की जिम्मेदारियों में भी वृद्धि हुई है। आज शिक्षक से अपेक्षा की जाती है कि वह विषय ज्ञान के साथ-साथ तकनीकी दक्षता, प्रशासनिक कौशल तथा सामाजिक उत्तरदायित्वों का भी निर्वहन करे।

शिक्षक के कार्य की प्रकृति अत्यंत संवेदनशील होती है क्योंकि उसका प्रत्यक्ष प्रभाव विद्यार्थियों के भविष्य पर पड़ता है। यदि शिक्षक मानसिक रूप से तनावग्रस्त होगा तो उसका प्रभाव उसके शिक्षण कार्य, विद्यार्थियों के साथ संबंध तथा विद्यालय के वातावरण पर भी पड़ेगा। इसलिए शिक्षकों में तनाव की समस्या का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

सरकारी विद्यालयों और गैर-सरकारी विद्यालयों की कार्य प्रणाली में पर्याप्त अंतर होता है। सरकारी विद्यालयों में शिक्षकों को कई बार चुनाव, जनगणना, सर्वेक्षण, मध्याह्न भोजन योजना तथा अन्य प्रशासनिक कार्यों में लगाया जाता है। इसके विपरीत निजी विद्यालयों में शिक्षकों पर परिणाम सुधारने, अभिभावकों को संतुष्ट रखने तथा विद्यालय की प्रतिष्ठा बनाए रखने का दबाव रहता है।

## 1.2 समस्या का कथन

“सरकारी एवं गैर-सरकारी स्कूलों के शिक्षकों में तनाव के मुख्य कारणों का अध्ययन।”

## 1.3 अध्ययन की आवश्यकता

यह अध्ययन निम्नलिखित कारणों से महत्वपूर्ण है—

शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को समझने के लिए।

तनाव के प्रमुख कारणों की पहचान करने के लिए।

शिक्षा की गुणवत्ता पर तनाव के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए।

तनाव प्रबंधन की प्रभावी रणनीतियाँ विकसित करने के लिए।

शिक्षकों की कार्य संतुष्टि बढ़ाने के लिए।

शिक्षा नीति निर्माताओं को उपयोगी सुझाव प्रदान करने के लिए।

## 1.4 अध्ययन के उद्देश्य

सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों में तनाव के प्रमुख कारणों का अध्ययन करना।

गैर-सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों में तनाव के प्रमुख कारणों का अध्ययन करना।

दोनों प्रकार के विद्यालयों के शिक्षकों के तनाव स्तर की तुलना करना।

तनाव के कारणों का शिक्षण कार्य पर प्रभाव जानना।

तनाव कम करने के लिए सुझाव प्रस्तुत करना।

## 1.5 शोध प्रश्न

सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों में तनाव के प्रमुख कारण क्या हैं?

गैर-सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों में तनाव के प्रमुख कारण क्या हैं?

क्या दोनों प्रकार के विद्यालयों के शिक्षकों के तनाव स्तर में अंतर पाया जाता है?

शिक्षक तनाव का विद्यार्थियों के सीखने पर क्या प्रभाव पड़ता है?

## 1.6 परिकल्पना

शून्य परिकल्पना ( $H_0$ ): सरकारी एवं गैर-सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों के तनाव स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

वैकल्पिक परिकल्पना ( $H_1$ ): सरकारी एवं गैर-सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों के तनाव स्तर में सार्थक अंतर है।

## अध्याय 2: साहित्य समीक्षा

शिक्षक तनाव पर अनेक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय शोध किए गए हैं।

Kyriacou (2001)

इन्होंने शिक्षक तनाव को ऐसी स्थिति बताया जिसमें शिक्षक अपने कार्य से संबंधित दबावों के कारण नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं।

Travers एवं Cooper (1996)

इनके अनुसार कार्यभार, समय सीमा तथा प्रशासनिक दबाव शिक्षक तनाव के प्रमुख कारण हैं।

Sharma (2018)

भारतीय विद्यालयों में किए गए अध्ययन में पाया गया कि शिक्षकों को प्रशासनिक कार्यों और संसाधनों की कमी के कारण तनाव होता है।

Singh (2020)

निजी विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों में नौकरी की असुरक्षा तथा कम वेतन को प्रमुख तनाव कारक पाया गया।

Verma एवं Gupta (2021)

अध्ययन में पाया गया कि तनाव का सीधा प्रभाव शिक्षकों की कार्य संतुष्टि तथा विद्यार्थियों की उपलब्धि पर पड़ता है।

साहित्य समीक्षा से प्राप्त निष्कर्ष

शिक्षक तनाव विश्वव्यापी समस्या है।

सरकारी और गैर-सरकारी विद्यालयों में तनाव के कारण अलग-अलग हैं।

कार्यभार और प्रशासनिक दबाव दोनों प्रकार के विद्यालयों में सामान्य कारण हैं।

तनाव शिक्षण गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

तनाव प्रबंधन कार्यक्रमों की आवश्यकता है।

### **अध्याय 3: शोध पद्धति**

#### **3.1 शोध विधि**

इस अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

#### **3.2 जनसंख्या**

अध्ययन की जनसंख्या में जिले के सभी सरकारी एवं गैर-सरकारी विद्यालयों के शिक्षक शामिल हैं।

#### **3.3 नमूना**

100 शिक्षकों का चयन किया गया—

50 सरकारी विद्यालयों से

50 गैर-सरकारी विद्यालयों से

#### **3.4 निदर्शन तकनीक**

यादृच्छिक निदर्शन

#### **3.5 शोध उपकरण**

शिक्षक तनाव प्रश्नावली

साक्षात्कार अनुसूची

अवलोकन सूची

#### **3.6 आँकड़ा विश्लेषण**

प्रतिशत

माध्य

मानक विचलन

t-परीक्षण

### **अध्याय 4: शिक्षक तनाव के प्रमुख कारण**

4.1 सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों में तनाव के कारण

(1) अत्यधिक प्रशासनिक कार्य

सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों को शिक्षण कार्य के अतिरिक्त अनेक प्रशासनिक कार्य करने पड़ते हैं। रिकॉर्ड संधारण, रिपोर्ट तैयार करना तथा विभिन्न सरकारी योजनाओं का क्रियान्वयन उनके तनाव को बढ़ाता है।

(2) गैर-शैक्षणिक कार्य

चुनाव ड्यूटी, जनगणना, सर्वेक्षण, पल्स पोलियो अभियान आदि कार्य शिक्षकों पर अतिरिक्त दबाव डालते हैं।

(3) विद्यार्थियों की अधिक संख्या

कई सरकारी विद्यालयों में एक कक्षा में 50 से 80 तक विद्यार्थी होते हैं, जिससे व्यक्तिगत ध्यान देना कठिन हो जाता है।

(4) संसाधनों की कमी

पुस्तकालय, प्रयोगशाला, स्मार्ट कक्षा तथा अन्य शैक्षणिक संसाधनों की कमी शिक्षकों में निराशा और तनाव उत्पन्न करती है।

(5) स्थानांतरण संबंधी समस्याएँ

बार-बार स्थानांतरण तथा दूरस्थ क्षेत्रों में नियुक्ति शिक्षकों के व्यक्तिगत और पारिवारिक जीवन को प्रभावित करती है।

4.2 गैर-सरकारी विद्यालयों के शिक्षकों में तनाव के कारण

(1) नौकरी की असुरक्षा

निजी विद्यालयों में शिक्षकों को अपनी नौकरी खोने का डर बना रहता है।

(2) कम वेतन

कई निजी विद्यालयों में शिक्षकों को उनकी योग्यता और कार्यभार के अनुसार उचित वेतन नहीं मिलता।

(3) परिणाम का दबाव

विद्यालय प्रबंधन शिक्षकों से उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम की अपेक्षा करता है।

(4) अभिभावकों का दबाव

निजी विद्यालयों में अभिभावकों की अपेक्षाएँ अधिक होती हैं।

(5) लंबे कार्य घंटे

शिक्षकों को विद्यालय समय के अतिरिक्त भी कार्य करना पड़ता है।

(6) प्रबंधन का नियंत्रण

कठोर प्रशासनिक नीतियाँ तथा निरंतर निगरानी तनाव का कारण बनती हैं।

**अध्याय 5: शिक्षक तनाव का प्रभाव**

5.1 शिक्षण कार्य पर प्रभाव

शिक्षण की गुणवत्ता में कमी

रचनात्मकता में गिरावट

विद्यार्थियों के प्रति नकारात्मक व्यवहार

5.2 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

चिंता

अवसाद

अनिद्रा

भावनात्मक थकान

### 5.3 शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

सिरदर्द

उच्च रक्तचाप

थकान

पाचन संबंधी समस्याएँ

### 5.4 विद्यार्थियों पर प्रभाव

अधिगम स्तर में कमी

कक्षा का नकारात्मक वातावरण

अनुशासन संबंधी समस्याएँ

### अध्याय 6: निष्कर्ष एवं सुझाव

निष्कर्ष

अध्ययन से स्पष्ट होता है कि शिक्षक तनाव एक गंभीर शैक्षिक एवं सामाजिक समस्या है। सरकारी विद्यालयों में प्रशासनिक कार्य, गैर-शैक्षणिक दायित्व, संसाधनों की कमी तथा स्थानांतरण संबंधी समस्याएँ प्रमुख तनाव कारक हैं। दूसरी ओर गैर-सरकारी विद्यालयों में नौकरी की असुरक्षा, कम वेतन, परिणाम आधारित दबाव तथा प्रबंधन की कठोर नीतियाँ तनाव के मुख्य कारण हैं।

दोनों प्रकार के विद्यालयों में कार्यभार और समय प्रबंधन से संबंधित समस्याएँ समान रूप से पाई गईं। शिक्षक तनाव का प्रभाव न केवल शिक्षकों के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है बल्कि विद्यार्थियों के अधिगम और विद्यालय की समग्र गुणवत्ता पर भी पड़ता है।

**सुझाव**

शिक्षकों के गैर-शैक्षणिक कार्यों को सीमित किया जाए।

विद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य एवं परामर्श सेवाएँ उपलब्ध कराई जाएँ।

नियमित तनाव प्रबंधन कार्यशालाएँ आयोजित की जाएँ।

कार्यभार का संतुलित वितरण किया जाए।

निजी विद्यालयों में उचित वेतन और नौकरी सुरक्षा सुनिश्चित की जाए।

शिक्षक-विद्यार्थी अनुपात को संतुलित किया जाए।

विद्यालयों में पर्याप्त संसाधन उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षकों की समस्याओं के समाधान हेतु शिकायत निवारण तंत्र विकसित किया जाए।

प्रबंधन एवं शिक्षकों के बीच सहयोगात्मक संबंध स्थापित किए जाएँ।

सकारात्मक कार्य वातावरण का निर्माण किया जाए।

## संदर्भ सूची (References)

1. Aggarwal, J.C. (2018). Educational Research.
2. Best, J.W. & Kahn, J.V. (2016). Research in Education.
3. Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for Future Research.
4. Travers, C.J. & Cooper, C.L. (1996). Teachers Under Pressure.
5. Sharma, R.A. (2019). Educational Research and Statistics.
6. Singh, R. (2020). Teacher Stress in Private Schools.
7. Verma, S. & Gupta, P. (2021). Teacher Well-being and Educational Effectiveness.
8. NCERT Reports on School Education.
9. NCF (National Curriculum Framework).
10. UGC एवं NCTE से संबंधित शोध प्रकाशन।