

प्राथमिक स्कूलों में कार्यरत महिला शिक्षकों में तनाव का अध्ययन

डॉ दीपक जैन

सहायक प्रोफेसर, अध्यापक शिक्षा विभाग, डी. जे कॉलेज, बड़ौता (बागपत) उ.प्र.

सारांश

शिक्षक पेशे में तनाव एक आम समस्या बन गई है। विशेष रूप से प्राथमिक स्तर पर कार्यरत महिला शिक्षक अनेक जिम्मेदारियों, शैक्षिक कार्यभार और सामाजिक दायित्वों के बीच तनाव का सामना करती हैं। यह अध्ययन बागपत जनपद के प्राथमिक स्कूलों में कार्यरत महिला शिक्षकों में तनाव के स्तर, इसके कारण और प्रभाव का मूल्यांकन करने के उद्देश्य से किया गया। अध्ययन के लिए 100 महिला शिक्षकों का चयन किया गया। डेटा संग्रह के लिए लिंकर्ट स्केल आधारित प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जिसमें 30 वस्तुएँ शामिल थीं। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश महिला शिक्षकों में तनाव का स्तर मध्यम से उच्च श्रेणी में है। कार्यभार, परिवारिक जिम्मेदारियाँ और सामाजिक अपेक्षाएँ तनाव के प्रमुख कारण पाए गए। अनुभव, आयु और प्रशिक्षण के आधार पर तनाव में भिन्नता देखी गई। अध्ययन से यह सुझाव मिलता है कि महिला शिक्षकों के लिए तनाव प्रबंधन कार्यक्रम, काउंसलिंग सुविधाएँ और समय प्रबंधन प्रशिक्षण आवश्यक हैं।

मुख्य शब्द – तनाव

प्रस्तावना

शिक्षक पेशा न केवल ज्ञान प्रदान करने का माध्यम है, बल्कि इसमें शैक्षिक, सामाजिक और नैतिक जिम्मेदारियाँ भी शामिल हैं। विशेषकर महिला शिक्षक, जो घर और स्कूल दोनों जगह जिम्मेदारियों को संभालती हैं, उन्हें उच्च स्तर का तनाव झेलना पड़ता है। तनाव का अर्थ मानसिक और शारीरिक असंतुलन से है, जो कार्य की गुणवत्ता, स्वास्थ्य और व्यक्तिगत जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। महिला शिक्षक तनाव के कारण शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और बच्चों के साथ संबंधों में समस्याओं का सामना कर सकती हैं। प्राथमिक शिक्षा में महिला शिक्षक न केवल शैक्षिक विकास, बल्कि बच्चों के सामाजिक और नैतिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इसलिए उनके तनाव का अध्ययन करना आवश्यक है ताकि उनकी भलाई सुनिश्चित की जा सके और शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार किया जा सके।

अध्ययन की आवश्यकता और महत्व

1. शिक्षा की गुणवत्ता – महिला शिक्षक का तनाव सीधे बच्चों के सीखने और शिक्षक-छात्र संबंध को प्रभावित करता है।
2. स्वास्थ्य और मानसिक स्थिति – तनाव महिला शिक्षकों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

3. समाज में भूमिका – महिला शिक्षक समाज में बच्चों के विकास और नैतिक मूल्यों के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।
4. नीति और प्रशिक्षण – अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षा नीति निर्माताओं और स्कूल प्रशासन को महिला शिक्षकों के लिए तनाव प्रबंधन कार्यक्रम विकसित करने में मार्गदर्शन देंगे।
5. समग्र सुधार – महिला शिक्षकों की भलाई और संतुलन बच्चों के शैक्षिक अनुभव और समाज के लिए लाभकारी है।

साहित्य समीक्षा

शोध यह दर्शाते हैं कि महिला शिक्षक पेशे में तनाव का सामना अक्सर करती हैं। मिश्रा (2023) ने अपने अध्ययन में पाया कि महिला शिक्षकों का तनाव मुख्य रूप से उनके शैक्षिक कार्यभार, परिवारिक जिम्मेदारियों और सामाजिक अपेक्षाओं से उत्पन्न होता है। उनके निष्कर्षों से यह स्पष्ट हुआ कि अत्यधिक कार्यभार और घर-स्कूल जिम्मेदारियों का संतुलन बनाने का प्रयास तनाव का मुख्य कारण है। वर्मा (2023) के अनुसार, प्राथमिक विद्यालयों में कार्यरत महिला शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य सीधे उनके तनाव स्तर से जुड़ा है। अध्ययन में यह देखा गया कि जिन शिक्षिकाओं को अधिक सहयोग और संसाधन प्राप्त थे, उनमें तनाव कम था। इसके विपरीत, जिन शिक्षिकाओं को सीमित सहायता मिली, उनमें तनाव अधिक पाया गया। शर्मा, आर. (2022) ने महिला शिक्षकों के अनुभव और सामाजिक परिवेश का अध्ययन किया। उनके निष्कर्षों से पता चला कि अनुभवी शिक्षिकाओं में तनाव प्रबंधन की क्षमता अधिक होती है। इसके अलावा, सामाजिक समर्थन और सकारात्मक कार्य वातावरण महिला शिक्षकों के तनाव स्तर को कम करने में सहायक हैं। कौर, जे. (2019) ने महिला शिक्षकों के तनाव और उनके शिक्षण व्यवहार के बीच संबंध का विश्लेषण किया। उनके अध्ययन में यह स्पष्ट हुआ कि अधिक तनाव वाली शिक्षिकाएं बच्चों के साथ कम सहयोगात्मक और कम धैर्यपूर्ण व्यवहार करती हैं। इसके विपरीत, कम तनाव वाली शिक्षिकाएं अधिक सकारात्मक और प्रभावी शिक्षण प्रदान करती हैं। शर्मा, एस. (2018) ने महिला शिक्षकों के सामाजिक और व्यक्तिगत परिवेश का विश्लेषण किया। उनके निष्कर्षों से पता चला कि सहायक परिवारिक और सामाजिक वातावरण वाली शिक्षिकाओं में तनाव स्तर कम था, जबकि सामाजिक दबाव और पारिवारिक जिम्मेदारियों वाले शिक्षक अधिक तनावग्रस्त थे। वर्मा, ए. (2016) ने महिला शिक्षकों की आयु, अनुभव और शिक्षा स्तर का तनाव पर प्रभाव विश्लेषित किया। उनके अनुसार, युवा महिला शिक्षिकाएं तकनीकी और शैक्षिक दबाव के कारण अधिक तनाव में रहती हैं, जबकि अनुभवी शिक्षिकाओं में तनाव प्रबंधन क्षमता अधिक होती है। शर्मा, आर. (2015) के अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि महिला शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य और कार्यस्थल संतुलन पर संगठनात्मक समर्थन और प्रशासनिक सहायता का महत्वपूर्ण प्रभाव होता है। उन्होंने सुझाव दिया कि नियमित कार्यशालाएं, काउंसलिंग और सकारात्मक कार्य वातावरण तनाव कम करने में प्रभावी उपाय हैं।

इस प्रकार, साहित्य समीक्षा से स्पष्ट होता है कि महिला शिक्षकों में तनाव विभिन्न कारकों जैसे कार्यभार, परिवारिक जिम्मेदारियाँ, सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि, अनुभव, आयु और प्रशिक्षणकृसे प्रभावित होता है। साथ ही, सतत प्रशिक्षण, काउंसलिंग और सकारात्मक सामाजिक वातावरण महिला शिक्षकों के तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

समस्या का विवरण

प्राथमिक स्कूलों में कार्यरत महिला शिक्षकों में तनाव का अध्ययन

उद्देश्य

1. बागपत जनपद के प्राथमिक स्कूलों में कार्यरत महिला शिक्षकों में तनाव के स्तर को मापन करना।
2. विभिन्न कारकों जैसे आयु, अनुभव, शिक्षा स्तर और कार्यभार के आधार पर महिला शिक्षकों में तनाव में अंतर का विश्लेषण करना।
3. महिला शिक्षकों में तनाव और उनके शिक्षण व्यवहार, बच्चों के साथ संबंध तथा कार्यकुशलता के बीच संबंध स्थापित करना।
4. प्रशिक्षण, कार्यशालाओं और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों का महिला शिक्षकों में तनाव पर प्रभाव मूल्यांकित करना।
5. स्कूल प्रशासन और शिक्षा नीति निर्माताओं के लिए सुझाव देना कि कैसे महिला शिक्षकों के तनाव को कम किया जा सकता है।

परिकल्पनाएँ

1. बागपत जनपद के प्राथमिक स्कूलों में कार्यरत महिला शिक्षकों में तनाव का स्तर मध्यम से उच्च है।
2. महिला शिक्षक की आयु, अनुभव और शिक्षा स्तर के आधार पर तनाव में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर होगा।
3. महिला शिक्षकों में तनाव और उनके शिक्षण व्यवहार के बीच नकारात्मक संबंध है।
4. कार्यभार और सामाजिक जिम्मेदारियाँ महिला शिक्षकों के तनाव स्तर को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं।
5. प्रशिक्षण और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम महिला शिक्षकों के तनाव को कम करने में प्रभावी हैं।

सीमाएँ एवं परिसीमन

1. यह अध्ययन केवल बागपत जनपद के प्राथमिक स्कूलों में कार्यरत महिला शिक्षकों तक सीमित है।

शोध पद्धति

1. शोध प्रकार

यह अध्ययन वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक प्रकार का है।

वर्णनात्मक दृष्टिकोण— महिला शिक्षकों में तनाव का स्तर और उसके कारणों का वर्णन।

विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण— आयु, अनुभव, शिक्षा स्तर, कार्यभार और प्रशिक्षण के आधार पर तनाव में अंतर और संबंध का विश्लेषण।

2. नमूना

कुल शिक्षक— 100 महिला शिक्षक

स्कूल — बागपत जनपद के 10 प्राथमिक स्कूल

चयन पद्धति— सरल यादृच्छिक

आयु वर्ग — 25 से 55 वर्ष

अनुभव — 1 वर्ष से अधिक

3. उपकरण

प्रश्नावली तैयार की गई, जिसमें 30 वस्तुएँ शामिल हैं।

प्रत्येक वस्तु पर लिंकर्ट स्केल (1 से 5) का प्रयोग किया गया

1 = बिल्कुल असहमत

2 = असहमत

3 = न तो सहमत, न ही असहमत

4 = सहमत

5 = बिल्कुल सहमत

प्रश्नावली में महिला शिक्षक का तनाव स्तर, कारण, अनुभव और कार्य व्यवहार का मूल्यांकन किया गया।

4. डेटा संग्रहण पद्धति

व्यक्तिगत साक्षात्कार और स्व-भरी हुई प्रश्नावली का उपयोग।

प्रत्येक शिक्षक को अध्ययन का उद्देश्य और गोपनीयता के बारे में बताया गया।

प्रश्नावली भरने के लिए शिक्षक को 20–25 मिनट का समय दिया गया।

5. डेटा विश्लेषण पद्धति

आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों जैसे औसत, मानक विचलन, टी-परीक्षण से किया गया।

आयु, अनुभव, शिक्षा स्तर और कार्यभार के आधार पर तनाव में अंतर का परीक्षण

तनाव और शिक्षण व्यवहार के बीच संबंध का विश्लेषण सांख्यिकीय सहसंबंध विधि से किया गया।

परिणाम

अध्ययन में बागपत जनपद के प्राथमिक स्कूलों में कार्यरत 100 महिला शिक्षकों के डेटा का विश्लेषण किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश महिला शिक्षक तनाव का स्तर मध्यम से उच्च श्रेणी में हैं।

1. महिला शिक्षकों में तनाव का स्तर

औसत स्कोर— 3.9 (5 अंकों के स्केल पर)

स्तर वितरण —

उच्च तनाव — 35 प्रतिशत

मध्यम तनाव — 50 प्रतिशत

निम्न तनाव – 15 प्रतिशत

2. आयु और तनाव

25–30 वर्ष – औसत स्कोर 4.0

31–40 वर्ष – औसत स्कोर 3.8

41–55 वर्ष – औसत स्कोर 3.7

तथ्य यह दर्शाते हैं कि युवा महिला शिक्षक तकनीकी और शैक्षिक दबाव के कारण अपेक्षाकृत अधिक तनावग्रस्त हैं।

3. अनुभव और तनाव

1–5 वर्ष का अनुभव – औसत स्कोर 4.1

6–10 वर्ष का अनुभव – औसत स्कोर 3.8

11 वर्ष का अनुभव – औसत स्कोर 3.6

अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि अनुभव बढ़ने के साथ तनाव प्रबंधन क्षमता भी बढ़ती है।

4. कार्यभार और सामाजिक जिम्मेदारियाँ

जिन शिक्षिकाओं पर अधिक कार्यभार और परिवारिक जिम्मेदारी थी, उनका औसत तनाव स्कोर 4.2 था।

जिन शिक्षिकाओं का कार्यभार संतुलित था, उनका औसत स्कोर 3.6 था।

5. प्रशिक्षण और कार्यशालाओं का प्रभाव

प्रशिक्षण प्राप्त शिक्षिकाओं का औसत तनाव स्कोर – 3.5

बिना प्रशिक्षण के शिक्षिकाओं का औसत तनाव स्कोर – 4.1

यह स्पष्ट करता है कि प्रशिक्षण और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम तनाव को कम करने में प्रभावी हैं।

तालिका

तालिका 1 – आयु वर्ग और तनाव स्तर

आयु वर्ग (वर्ष)	औसत स्कोर	मानक विचलन
25–30	4.0	0.4
31–40	3.8	0.5
41–55	3.7	0.4

तालिका 2 – प्रशिक्षण का प्रभाव

प्रशिक्षण प्राप्त किया	औसत स्कोर	मानक विचलन
हाँ	3.5	0.3
नहीं	4.1	0.5

--	--	--

निष्कर्ष

अध्ययन के परिणाम यह पुष्टि करते हैं कि बागपत जनपद के प्राथमिक महिला शिक्षक मध्यम से उच्च तनाव स्तर पर हैं। निष्कर्षों के अनुरूप, यह तनाव मुख्य रूप से कार्यभार, परिवारिक जिम्मेदारियाँ और सामाजिक दबाव के कारण उत्पन्न होता है। युवा महिला शिक्षक अधिक तनावग्रस्त पाए गए, क्योंकि उन्हें तकनीकी और शैक्षिक दबाव के साथ संतुलन बनाए रखना कठिन होता है। अनुभवी शिक्षिकाओं में अनुभव के कारण तनाव प्रबंधन क्षमता अधिक पाई गई। प्रशिक्षण और कार्यशालाओं में भाग लेने वाले महिला शिक्षक कम तनावग्रस्त पाए गए। यह सतत प्रशिक्षण और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम तनाव कम करने में प्रभावी हैं। अध्ययन यह भी दर्शाता है कि महिला शिक्षक का तनाव सीधे उनके शिक्षण व्यवहार, बच्चों के साथ संबंध और कार्यकुशलता को प्रभावित करता है। उच्च तनाव वाली शिक्षिकाएं बच्चों के साथ कम धैर्यपूर्ण और सहयोगात्मक व्यवहार करती हैं, जबकि कम तनाव वाली शिक्षिकाएं सकारात्मक और प्रभावी शिक्षण प्रदान करती हैं। इस प्रकार, यह अध्ययन सुझाव देता है कि महिला शिक्षकों के लिए तनाव प्रबंधन कार्यक्रम, काउंसलिंग सुविधाएँ, प्रशिक्षण और समय प्रबंधन महत्वपूर्ण हैं। इससे शिक्षक की भलाई बढ़ेगी और शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार होगा।

अध्ययन के आधार पर निम्न निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं—

1. बागपत जनपद के प्राथमिक स्कूलों में कार्यरत अधिकांश महिला शिक्षक तनाव का स्तर मध्यम से उच्च श्रेणी में हैं।
2. आयु, अनुभव, शिक्षा स्तर और कार्यभार महिला शिक्षकों के तनाव को प्रभावित करते हैं। विशेषकर युवा और कम अनुभवी शिक्षक अपेक्षाकृत अधिक तनावग्रस्त पाए गए।
3. कार्यभार और सामाजिक जिम्मेदारियाँ महिला शिक्षकों के तनाव का प्रमुख कारण हैं।
4. प्रशिक्षण और कार्यशालाओं में भाग लेने वाले महिला शिक्षक कम तनावग्रस्त पाए गए, जो यह दर्शाता है कि सतत शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम तनाव प्रबंधन में प्रभावी हैं।
5. महिला शिक्षक का तनाव सीधे उनके शिक्षण व्यवहार, बच्चों के साथ संबंध और कार्यकुशलता को प्रभावित करता है।

सुझाव

1. तनाव प्रबंधन कार्यक्रमरु महिला शिक्षकों के लिए नियमित तनाव प्रबंधन कार्यशालाएं और प्रशिक्षण आयोजित किए जाएँ।
2. काउंसलिंग सुविधाएँरु स्कूलों में मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा काउंसलिंग सेवाएँ उपलब्ध कराई जाएँ।
3. कार्यभार संतुलनरु प्रशासन द्वारा कार्यभार का संतुलन सुनिश्चित किया जाए ताकि महिला शिक्षक अपने पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन में संतुलन बनाए रख सकें।
4. सहयोगी वातावरणरु सहकर्मी सहयोग और प्रशासनिक समर्थन को बढ़ावा दिया जाए।
5. डिजिटल संसाधनों का उपयोगरु ऑनलाइन प्रशिक्षण और तकनीकी सहायता के माध्यम से कार्यभार और तनाव को कम किया जा सके।

6. छात्र-केंद्रित पहलरू महिला शिक्षक बच्चों के साथ बेहतर संबंध स्थापित करने और सहानुभूतिपूर्ण वातावरण बनाने के लिए प्रशिक्षण लें।

संदर्भ सूची

1. मिश्रा, एल. (2023). महिला शिक्षकों में तनाव और कार्यकुशलता। शिक्षा और समाज, 12(3), 20–38।
2. वर्मा, के. (2023). प्राथमिक विद्यालयों में महिला शिक्षक तनाव और मानसिक स्वास्थ्य। मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा पत्रिका, 10(2), 25–42।
3. शर्मा, आर. (2022). महिला शिक्षक अनुभव और कार्यस्थल तनाव। भारतीय शिक्षा जर्नल, 11(1), 15–29।
4. जैन, डी. (2021). डिजिटल शिक्षा और महिला शिक्षक तनाव प्रबंधन। शिक्षा अध्ययन पत्रिका, 8(4), 18–34।
5. गुप्ता, आर., एवं वर्मा, एम. (2020). महिला शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम और तनाव नियंत्रण। शिक्षा और विकास, 12(2), 50–68।
6. कौर, जे. (2019). महिला शिक्षकों में तनाव और शिक्षण व्यवहार का संबंध। शिक्षा अध्ययन पत्रिका, 6(3), 32–47।
7. शर्मा, एस. (2018). महिला शिक्षक सामाजिक परिवेश और मानसिक स्वास्थ्य। शिक्षा शोध पत्र, 9(1), 18–33।
8. सिंह, आर., एवं कुमारी, पी. (2017). ग्रामीण और शहरी महिला शिक्षक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन। भारतीय शिक्षा जर्नल, 13(2), 12–22।
9. वर्मा, ए. (2016). महिला शिक्षक आयु, अनुभव और तनाव स्तर का विश्लेषण। शिक्षा और समाज, 10(1), 37–52।
10. शर्मा, आर. (2015). महिला शिक्षक मानसिक स्वास्थ्य और कार्यस्थल संतुलन। शैक्षिक मनोविज्ञान, 7(2), 20–36।