माध्यमिक स्तर पर शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव का एक अध्ययन

JYOTI SENGAR
Research scholar
JJTU jhunjhunu (Rajasthan)

Dr.SUDHA RICHHARIYA
Principal
Smt vidya wati college of Education
Jhansi (U.P.)

सारांश: अध्ययन का उद्देश्य विभिन्न सामाजिक–सांस्कृतिक और आर्थिक स्थितियों में रहने वाले सरकारी और अनुदानित माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव स्तर को निर्धारित करना है। अध्ययन में इस्तेमाल किए गए पैमाने को शोध के द्वारा विकसित किया गया है। वर्तमान अध्ययन में 200 सहायक स्कूल शिक्षक और 200 सरकारी शिक्षकों ने भाग लिया है। अध्ययन के अंत में यह देखा गया कि सरकारी स्कूल के शिक्षकों की तुलना में एड्स वाले स्कूल के शिक्षकों के पास अधिक व्यावसायिक तनाव का स्तर है। सरकार और सहायता प्राप्त माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के तनाव स्तर के बिंदुओं में एक महत्वपूर्ण अंतर है। नीति निर्माताओं को सलाह दी जाती है कि शिक्षक प्रशिक्षण और मूल्यांकन प्रणाली को इस धारणा के साथ मिल सके कि निजी और सामाजिक विशेषताओं और कामकाजी परिस्थितियों का शिक्षक के व्यावसायिक तनाव पर असर हो सकता है। परिणाम यह भी दिखाते हैं कि जिन अध्यापकों में अधिक तनाव था वे अध्यापन से कम संतुष्ट थे, अनुपस्थिति की अधिक आवृत्ति और अनुपलब्ध कुल दिनों की अधिक संख्या में, अध्यापन छोड़ने की अधिक संभावना थी, और फिर से एक शिक्षण कैरियर लेने की संभावना। आगे के शोध के लिए सुझाव की भी चर्चा की गई हैं।

परिचय

तनाव हमारे जीवन में एक विशेष विशेषता है, विशेष रूप से विकास की गति बढ़ जाती है। कार्य एक सामान्य शब्द है जो कि सभी प्रकार के व्यवसायों के लिए लागू होता है। यह अधिकांश लोगों के लिए एक बुनियादी स्थिति है और जीवित रहने के लिए वातावरण का एक महत्वपूर्ण घटक है। यह व्यक्ति के विकास के साथ–साथ देश की अर्थव्यवस्था के लिए एक प्रमुख तत्व भी है। बहुत से लोग काम से संबंधित गतिविधियों में अपने आधे जीवन का खर्च करते हैं तनावग्रस्त भावनाओं के लिए कोई रिहाई या आउटलेट नहीं है, तो शरीर या मन में तनाव या तनाव पर काम से संबंधित तनाव का अनुभव करना स्वाभाविक है।

तनाव शब्द ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी द्वारा भौतिक या मानसिक ऊर्जा पर मांगों को शामिल करने वाले मामलों की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है चिकित्सा भाषा में तनाव को शरीर के होमोस्टैसिस के गड़बड़ी के रूप में परिभाषित किया गया है। अत्यधिक तनाव की स्थिति मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है लेकिन संयमी तनाव में सामान्य है और कई मामलों में, उपयोगी साबित होता है। एक व्यावसायिक तनाव बहुत अधिक या बहुत कम काम, समय दबाव और समय सीमा, काम के वातावरण के भौतिक तनाव से थकान, अत्यधिक यात्रा, लंबे घंटों, काम में परिवर्तन से निपटने के कारण हो सकता है।

व्यावसायिक तनाव एक बल है जो अपनी स्थिरता के पीछे एक मनोवैज्ञानिक या भौतिक कारक को धक्का देता है, जिससे व्यक्तियों के भीतर तनाव पैदा हो सकता है।

समस्या

अलग–अलग अवधि के लिए जब तनाव लंबे समय तक कायम रहता है, तो समस्या महत्वपूर्ण हो जाती है चूंकि भारत एक श्रम अधिशेष अर्थव्यवस्था है, इसलिए स्वयं को स्वयं के लिए बल्कि देश के लिए भी उपयोगी बनने के लिए रोजगार मिलना जरूरी है। शिक्षण क्षेत्र में प्रवेश करने वाले व्यक्ति पेशेवर हैं वे व्यवसायों में प्रवेश करते हैं और फिर वे खुद को पेशेवर बनाते हैं और इसलिए वे खुद को विचलन करते हैं इसके अलावा, शिक्षण कार्यों में ऐसे तरीके से संरचित किया जाता है कि एक कार्यकर्ता एक साथ अधिभार और तीव्र समय दबाव दोनों के लिए सामने आ जाता है। आम तौर पर तनाव के कारण लोगों ने कुछ आम तरीकों से अपनी निराशा व्यक्त की, जैसे सरकार और प्रबंधन की अत्यधिक आलोचना और दूसरों के साथ मिलकर असमर्थता प्रदर्शित करना माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों में इस व्यवहार का सामान्य ज्ञान व्यक्तियों के साथ–साथ समूहों की समझ में वृद्धि करता है, यदि कुछ विशिष्ट सिद्धांतों के साथ एक प्रस्तुत करता है। इसलिए वर्तमान अध्ययन के लिए व्यावसायिक तनाव स्थितियों और माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों पर उनके कथित प्रभाव को उठाया जाता है। शोधकर्ता ने झांसी जिले के माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव का अध्ययन करने का प्रयास किया है।

साहित्य की समीक्षा

द ऑस्ट्रेलियन इंस्टीट्यूट ऑफ टीचर्स (1971) ने अपने अध्ययन में दक्षिण ऑस्ट्रेलिया में शिक्षकों के बीच शिक्षण और असंतोष का कारण बनने वाले कारकों का संकेत दिया है कि समय की कमी या तो नौकरी में कमी या नौकरी में असंतोष और 75.1 प्रतिशत उत्तरदाताओं के नकारात्मक समुदाय के व्यवहार को भी शिक्षक के तनाव के कारण के रूप में पहचाने गए थे।

पेट्ग्रे एलएस और वुल्फी, जीई (1982) शिक्षकों की वैधता उपायों पर उनकी जांच में तनाव ष्बताते हैं कि शिक्षकों के कई उपायों की अनुबंध वैधता तनाव और सुझाव दिया है कि इस घटना के लिए बहुभिन्नरूपी मूल्यांकन की आवश्यकता है इसके अलावा शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया है कि सर्वेक्षण प्रश्नावली ने स्कूल के वातावरण से परे स्रोतों के तनावों के प्रभाव को मापने, उनका आकलन करने या स्वीकार करने का कोई प्रयास नहीं किया।

अध्ययन का दायरा

यह अध्ययन व्यावसायिक तनाव स्थिति की पहचान करने और सरकार और सहायता प्राप्त स्कूलों के माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों में तनाव के नतीजे का आकलन करने के लिए सीमित है। आगे यह उन लोगों को भी बढ़ाया जा सकता है जो ग्रामीण और शहरी क्षेत्र में अपनी धारणा को प्राप्त करने के लिए भी काम कर रहे हैं।

अनुसंधान क्रियाविधि

वर्तमान अध्ययन प्राथमिक और द्वितीयक दोनों डेटा पर आधारित है। सरकार और सहायता प्राप्त स्कूलों के उच्च माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के 400 नमूने को माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के बीच एक सर्वेक्षण का आयोजन करके प्राथमिक आंकड़े एकत्र किए गए हैं। माध्यमिक डेटा पुस्तकों से एकत्र किया गया है, डॉ ए.के. श्रीवास्तव और डॉ ए.पी. सिंह द्वारा व्यावसायिक तनाव पैमाने का उपयोग एडीड और सरकारी उच्च माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के बीच किया जाता है। प्रश्नावली का पहला भाग उच्च माध्यमिक शिक्षकों के व्यक्तिगत विवरण से संबंधित था, दूसरा भाग टी–टेस्ट की मदद से शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव को मापने से संबंधित है। सभी बंद किए गए प्रश्नों को पांच बिंदु पैमाने पर

प्रतिक्रियाएं उत्पन्न करने के लिए डिजाइन किया गया था ताकि व्यावसायिक तनाव को दर्शाया जा सके कि 1 असहमत, 2 असहमत, 3 कोई राय नहीं, 4 सहमत और 5 जोरदार सहमत हैं।

तालिका संख्या 1: व्यावसायिक तनाव सर्वेक्षण (नमूनाकरण डिजाइन)

	स्कूलों का प्रकार	पुरुष	महिला
1	सरकारी स्कूल	**100**	**100**
2	निजी स्कूल	**100**	**100**

परिणाम

डॉ ए.के. श्रीवास्तव और डॉ ए पी सिंह द्वारा व्यावसायिक तनाव परिमाण से प्राप्त प्रश्नों पर टी–टेस्ट करके, इसे देखा और निष्कर्ष निकाला है कि निजी माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों में तनाव स्तर सरकारी शिक्षकों की तुलना में अधिक है।

तालिका संख्या 2: टी–परीक्षा का नतीजा

माध्यमिक विद्यालय	नमूना आकार	माध्य	वर्ग विचलन	टी परीक्षण
सरकारी	200	122.4	7.86	
निजी	200	145.64	12.56	8.45

पूरी तरह से विश्लेषण और व्याख्या किए जाने के बाद, निम्नलिखित निष्कर्ष तैयार किए गए हैं।

• इस अध्ययन की खोज से संकेत मिलता है कि निजी स्कूल के माध्यमिक शिक्षकों ने अपने कार्यस्थल में व्यावसायिक स्तर पर उच्च स्तर का अनुभव किया है।

• आधे से ज्यादा अध्यापकों के लिए तनाव का प्रमुख स्त्रोत पारस्परिक संबंधित गतिविधियों, प्रशासनिक संबंधित तनाव, छात्र के माता–पिता से जुड़े तनाव और घर–कार्य इंटरफेस उस क्रम में दिखाई देते हैं।

• मतलब मतभेदों के बारे में, उन्नत टेस्ट्स ने संकेत दिया कि लिंग, काम का स्थान और परिवार के आकार का व्यावसायिक तनाव का सामना करने में कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

सुझाव

यह पाया जाता है कि शिक्षक कर्मचारियों के बीच समन्वय की कमी से खुश नहीं हैं। उनके सहयोगियों के साथ अच्छे तालमेल हासिल करने के लिए उन्हें मानव संबंधों में व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करना चाहिए। सहायता प्राप्त स्कूल के शिक्षकों को स्थानांतरण की कोई संभावना नहीं है। उसी समय प्रबंधन उन्हें मदद कर सकता है अगर उसके पास उसके

प्रशासन के तहत एक से अधिक स्कूल हैं सहायता प्राप्त स्कूल के शिक्षक मानते हैं कि सरकार के शिक्षकों की तुलना में कैरियर के विकास में प्रचार नीति के लिए कोई संभावना नहीं है। एडीड स्कूल अध्यापक व्यक्तिगत रूप से महसूस करते हैं कि उनकी गतिविधियों के लिए संघ की कमी है, इसलिए सरकार को उनकी शिकायतों का हवाला देने के लिए यूनियनों को बनाने की अनुमति देना चाहिए।

नियमित व्यायाम के माध्यम से, स्वस्थ भोजन, पर्याप्त आराम, संगीत, खेलना, अच्छा काम का माहौल बनाने, संगीत आदि तनाव को कम करने में मदद करते है।

निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन ने उत्तर प्रदेश राज्य के झांसी जिले में सरकार और सहायता प्राप्त स्कूलों के शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव के बारे में व्यापक जानकारी प्रदान की है। व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा कानूनों के कारण कार्यस्थल में व्यावसायिक तनाव सभी कर्मचारियों, मुख्यालयों और सरकारों के लिए एक प्रमुख चिंता बन रहा है, ताकि नियोक्ताओं को सुरक्षित काम करने वाले वातावरण के साथ शिक्षकों को उपलब्ध कराने के लिए देखभाल के कर्तव्य का अभ्यास करने की आवश्यकता हो। अपने कर्मचारियों की व्यावसायिक तनाव में कमी से शिक्षकों को समाज को प्रभावी और प्रभावी सेवा प्रदान करने के लिए प्रेरित किया जाएगा। शैक्षिक संस्थानों की भलाई के लिए उच्च माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव कम किया जाना चाहिए। व्यावसायिक तनाव को कम करने में सबसे महत्वपूर्ण लाभ यह है कि यह सभी के लिए एक सुखद काम के माहौल को बढ़ावा देगा। अध्ययन इस तथ्य पर प्रकाश डालता है कि व्यावसायिक तनाव एक व्यक्तिगत मामला है और स्थिति की धारणा एक को प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाता है, जो कि व्यावसायिक तनाव के कारणों से अवगत है और ठीक से निगरानी रखता है।

संदर्भ पुस्तकें

1. John Arnold, Iran Robertson, Carry T. Cooper, *understanding human behaviour the work place –work psychology* London Pitman Publishing pp.42-43, 1991.

जर्नल पत्र

1. P. Weiskopf, "*Burnout among Teachers of Exceptional Children" Exceptional Children,* 47(1), 1980.
2. L.S. Pettegrew, and G.E.Wolfe, *Validating Measures of Teaches Stress, American Educational Research Journal, 19(3),* 1982.
3. Dr. S.S.Jeyaraj, "*Occupational Stress among the Teachers of the Higher Secondary Schools in Madurai District, Tamil Nadu*", IOSR-JBM, Issue 5 (Jan. - Feb. 2013).
4. Hagos Atsbeha Gebrekirstos, "Occupational Stress among Secondary School Teachers and their Coping Strategies: The Case of Central Zone of Tigray Region", July, 2015.
5. Anitha Devi, "*Occupational Stress: A Comparative Study of Women in Different Occupations", Trajan, 35(1)*, pp.61-73, 2006-07.
6. Berhem, Belal, Md Sidin, Samsinar and Syed Kadir, "*A New Model for Work Stress Patterns", Asian Academy of Management Journal, 9(1)*, pp.53-77, 2004.
7. T.R. Rajeswari, "*Employee Stress: A Study with Reference to Bank Employees", Indian Journal of Industrial Relations, 27(4)*, 1992.