कोरबा जिले के नगरीय एवं ग्रामीण विद्यालय के शिक्षकों के तनाव के स्तर का अध्ययन

डॉ (श्रीमती) अवंतिका कौशिल

सहायक प्राध्यापक मनोविज्ञान

शासकीय ई. वि. स्नातकोत्तर महाविद्यालय कोरबा छत्तीसगढ़

संक्षेपिका

कोरबा जिले के नगरीय एवं ग्रामीण विद्यालयों के 64 नगरीय एवं 64 ग्रामीण शिक्षकों के तनाव के स्तर का मापन साजिद जमाल एवं अब्दुल रहीम द्वारा निर्मित Teachers occupational stress scale से किया गया दोनों समूहों के प्राप्तांकों का विश्लेषण t परीक्षण से किया गया।

नगरीय एवं ग्रामीण शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव में अंतर पाया गया जबकि नगरीय एवं ग्रामीण महिला शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के स्तर में कोई अंतर नहीं मिला।

Key word: - Stress. Occupational stress,

प्रस्तावना: - तनाव एक स्थिति अथवा प्रतिक्रिया है जो एक विशेष शारीरिक अथवा मनोवैज्ञानिक मांग है जो उस स्थिति अथवा व्यक्ति के संतुलन की स्थिति को प्रभावित करती है। यह सामान्य भाषा में व्यक्ति की जीवन में उत्पन्न दबाव के रूप देखा जाता है (Nuwimo and On wunaka 2015) यह नकारात्मक अथवा असुखद संवेग है जो कार्य की परिणिति है (skalvik & skaalvik, कार्य स्थल पर तनाव के कई स्रोत हैं जैसे नौकरी की असुरक्षा, लम्बी कार्य अवधि, बिना अवकाश अत्यधिक कार्य भार, कुठाँ, कार्य स्थल का नकारात्मक वातावरण, धनात्मक भागीदारी उच्च कार्य दबाव, (vaidya et. al. 2015) Gimray, 2018) कुछ अन्य कारको में अवास्तविक मांग, सहयोग की कमी, पक्षपात प्रोत्साहन की कमी, परिश्रम पर पुरस्कार का आभाव एवं संवाद का आभाव भी शामिल है। Bhuietas 2016 उपर्युक्त तनाव उत्पन्न करने वाले कारक व्यक्तियों में कुछ अन्य विकार जैसे मद्यव्यसन, शारीरिक हानि, हृदय संबंधी रोग चिडचिडाहट जैसे क्रोध चिंता, उच्च रक्तचाप, विषाद, एवं नकारात्मक व्यवहार उत्पन्न करते हैं। Mensah 2021; Shend Slater, 2021). Masadeghrad 2016)

तनाव के प्रकार: - तनाव की तीन अवस्थाएं होती है- Acute, episodic and chronic (Tran et. 2020).

Acute stress: - थोड़े समय का तनाव होता है, बहुत कॉमन है इसकी थोड़ी मात्रा नुकसानदेह नहीं होती है, ज्यादा मात्रा चिंता, एवं तनाव को जन्म देती है। गहरी भावनाओं में डूबकर स्तब्ध रह जाना, समूह में लोगों के बीच खड़े होकर बोलना, 'नौकरी के लिए साक्षात्कार के समय की चिंता अपने मित्र अथवा प्रियजन से विवाद, विवाह, थोड़े समय की स्वास्थ्य समस्या उपर्युक्त तनाव थोड़े समय के लिए होता है और हमेशा नकारात्मक प्रभाव नहीं डालते हैं।

Acute stress व्यवसायियों को तार्किक रूप से सोचने को प्रेरित करता है। तथा तनाव पूर्ण स्थिति से समायोजन सिखाता है तथा भविष्य के चुनौती हेतु तैयार करता है।

Episodic stress - यह लम्बे समय तक चलने वाला तनाव है तथा बहुत खतरनाक होता है, बहुत सारे व्यक्ति जीवन भर इसे अनुभव करते है यह तब उत्पन्न होता है जब व्यक्ति लम्बे समय से तनाव को झेलते-झेलते हार मान जाता है।

यह व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। (Saba Khan & khan 2017) आर्थिक परेशानियों नौकरी खो देना, बेरोजगारी, असंतोष पूर्ण संबंध, इसके उदाहरण है।

Sinha 2018 के अनुसार Distress भी नकारात्मक तनाव है जब व्यक्ति लम्बे समय तक लगातार किसी दबाव में अथवा अनियंत्रित स्थिति में रहता है तब उत्पन्न होता है जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु, आभाव, बीमारी, भाग्य हीनता इत्यादि । Eu-stress जो कि एक धनात्मक तनाव है थोड़े समय के लिए होता है व्यक्ति की कार्य क्षमता को प्रभावित करता है व्यक्ति उत्तेजित रहता है, अभिप्रेरित रहता है किसी कार्य को करने के लिए। जैसे- परीक्षा के दौरान तनाव का अनुभव होना जो छात्र/छात्राओं में अध्ययन की तीव्रता को बढ़ाते हैं (Kumari & Jain 2014)

व्यावसायिक तनाव: - व्यावसायिक तनाव वह घातक शारीरिक एवं सांवेगिक प्रतिक्रिया है जो तब उत्पन्न होती है जब व्यवसाय की आवश्यकताएं व्यक्ति की क्षमता, अथवा आवश्यकता से मैच नहीं करती है (Sauter & Murphy, 1999).

कार्य संबंधित तनाव: - Rees (1997) के अनुसार व्यावसायिक तनाव कार्य के दबाव के साथ समायोजन न कर पाने की क्षमता है।

Comish and Swindle (1994) के अनुसार व्यावसायिक तनाव वह मानसिक एवं शारीरिक अवस्था है जो व्यक्ति की कार्य क्षमता प्रभावशीलता, व्यक्तिगत स्वास्थ्य एवं कार्य की गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के कारण एवं प्रभाव : -

एक शिक्षक के रूप में कार्य करना बहुत ही कठिन कार्य है। छात्र छात्राओं में अपनी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए शिक्षण के प्रति बढ़ते रुझान से शिक्षकों में तनाव की अतिशय वृद्धि देखी जा रही है निम्नलिखित कारण है जो शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव को जन्म देते है

- **निम्न सामाजिक स्थिति** : -अन्य व्यवसायों की तरह कम्पनी की ओर से मिलने वाले लुभावने लाभों की तुलना में, आकर्षक पदों की तुलना में शिक्षकों को समाज की ओर से कम पहचान मिलना, उनमें तनाव को जन्म देता है
- **निम्न आर्थिक स्थिति**: - अन्य व्यवसायों की तुलना में शिक्षकों को आर्थिक लाभ कम मिलना भी उनमें तनाव उत्पन्न करता है।
- **स्थायित्व का अभाव**: - स्थायी नौकरी के अभाव में शिक्षक बड़ी संख्या में प्राइवेट अथवा अस्थायी पदों पर कार्य करते हैं। वे अपना आत्मविश्वास तो खोते ही है साथ ही खिन्न रहते हैं।
- **अतिभार**: - प्रत्येक संस्थानों में हर हफ्ते की निश्चित कक्षाएं होती है, किसी शिक्षक की अनुपस्थिति में उनकी कक्षाएँ भी लेनी होती है साथ ही स्कूलों में अन्य शैक्षिणेत्तर गतिविधियों में भी उपस्थिति शिक्षकों को तनाव ग्रस्त करती है।
- **उच्च अधिकारियों का दबाव**: - यूं तो स्कूलों में लोकतांत्रिक व्यवस्था की बात कही जाती है किंतु प्रधान शिक्षकों द्वारा निर्देशकों की भूमिका निभायी जाती है।

- **नीरसता:** - सालो से शिक्षक एक ही विषय को बार-बार उसी कक्षाओं में पढ़ा रहे हैं जो उनमें नीरसता उत्पन्न करता है उन्हें उसी कार्य को करने में उत्साह नहीं आता।
- **अनुशासन की कमी:** - कक्षाओं एवं स्कूलों में अक्सर छात्रों द्वारा अनुशासनहीनता की घटनाएँ होती हैं जिनके लिए शिक्षकों को जिम्मेदार ठहराया जाता है जबकि ये शिक्षकों के नियंत्रण से बाहर होता है ऐसे में शिक्षक असंतोषी एवं असहाय महसूस करता है।
- **सामाजिक वातावरण:** - एक सामाजिक वातावरण जिसमें व्यक्ति जन्म लेता है, अपने व्यवहार को इस सामाजिक मूल्य एवं मानकों वातावरण के अनुसार ढाल लेता है। शिक्षक अकसर अपने आपको तनाव एवं असहाय महसूस करता है जब वह एक नकारात्मक सामाजिक वातावरण में अपने आपको पाता है।
- **शारीरिक क्षति:** - तनाव से छाती में जलन, भूख में कमी, पेशीय तनाव Uncomfortable Urination होता हैं।
- **स्थायी अभिवृत्ति की कमी:** - शिक्षक अपने व्यावसायिक अभिवृत्ति में कमी की वजह से भी अपने कार्य में समर्पण कम दिखाते हैं और चिंताग्रस्त रहते है।
- **व्यावसायिक अवरोध:** -शिक्षकों को लगातार कमियां बताना, सीमाएं गिनाना कार्यभार बढ़ाना, समाज की बढ़ती अपेक्षा एवं शिक्षकों की हंसी उड़ना, शिक्षकों में कुंठा एवं तनाव को जन्म देते हैं।
- **उच्च स्तरीय मूल्यांकन:** - शिक्षकों के कार्यों का मूल्यांकन सदैव उच्च स्तर पर, उच्च अधिकारियों द्वारा किया जाता है। वे गलतियों को उजागर करते हैं तो शिक्षकों को अपने कार्य स्थल में अपमानित होना पड़ता है तो तनाव को जन्म देता है।
- **चयन प्रक्रिया:** - शिक्षक अभिवृति एवं शिक्षक प्रतिभा से परे शिक्षकों की नियुक्ति अन्य आधारों से होती है। ऐसे में शिक्षकों में तनाव ग्रस्त होना स्वाभाविक है।

उपर्युक्त कारणों को शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के महत्वपूर्ण कारक पाया गया है।

Review of Literature: - व्यावसायिक तनाव का अनुभव प्रत्येक व्यवसाय के साथ समाहित है। अतः यह शोध हेतु काफी रोचक विषय रहा, शोधकर्ताओं की रुचि इस विषय पर काफी रही कि क्या इस तनाव के पूर्व कोई सिगनल मिलता है जिससे इसपर नियंत्रण किया जा सके। पिछले 30 वर्षो से निरंतर शिक्षकों के तनाव का अध्ययन जारी है Genound, Brodand & Reicherts, 2009; Greene, Abidin & Kmetz, 1997, Johnson & Richards, 1983, Laug Rascle, & Bruchon-Schweitzer, 2008; Ritvanen, Louhevaara. Helin, Vaisanen, & Hanninen, 2006, Russell; Altmaijer & vah Veizen, 1987; Yaisanen & Hannineb. 2006; Russell, Altmaier, & van Velzen, 1987; Yazharan, suing & Yugui 2010) तथा शिक्षण को एक तनाव जनित व्यवसाय के रूप में पहचाना गया chaplain 2008, Guglielmi, simbula, & Depolo, 2009; Johnson et al. 2005; Moshane f von Glinow, 2005; Montgomery & Rupp. 2005; Pithers, 1995; travers & cooper 1993

शिक्षण व्यवसाय में निरंतर होने वाले परिवर्तन शिक्षकों में तनाव के उच्च स्तर को बताते हैं। Moriarty, Edmonds, Batchford, & Martin 2001, Santavirta, Solovieva, & Theorell, 2007) कुछ अध्ययन Johnson el al. 2005, Traverse cooper: 1993) बताते हैं कि अन्य अधिक तनाव शील व्यवसायों की अपेक्षा शिक्षण का व्यवसाय, कार्य संतुष्टि के कम स्तर एवं निम्न स्तर का मानसिक स्वास्थ्य बताते हैं। व्यावसायिक Jick and Mitz (1985) ने महिला एवं पुरुष शिक्षकों के तनाव के स्तर में अंतर पाया । mondal, Shrestha and Bhaila (2011) ने भी महिला

एवं पुरुष शिक्षकों के तनाव के स्तर में अंतर पाया। De Nobile and McCormick (2007) ने पुरुष शिक्षकों में महिला शिक्षिकाओं की तुलना में तनाव का स्तर उच्च पाया ।

अध्ययन की सार्थकता: - शिक्षा व्यक्ति को कौशल पूर्ण बनाने का एक सशक्त माध्यम है जिससे व्यक्ति एक उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने योग्य बनता है। स्कूल के माध्यम से व्यक्ति में संवेदनाओं का निर्माण होता है। मित्रों, अनुशासन, समाजीकरण की शिक्षा जो स्कूल से मिलती है उसके बिना मानव मस्तिष्क के विकास का प्रशिक्षण अपूर्ण है। राष्ट्र के भविष्य का निर्माण स्कूलों में होता है, प्रशिक्षित एवं योग्य शिक्षकों के उचित संरक्षण से छात्र/छात्राओं का बहुमुखी विकास होता है किंतु प्रगति की आँधी में निरंतर बढ़ते- तनाव ने शिक्षकों की - भूमिका को प्रभावित किया है । वर्तमान युग जिसे " चिंता और तनाव का युग" नाम दिया गया है। जहाँ हर व्यवसाय के साथ चिंता और तनाव जुड़ा है, किसी भी कार्य स्थल से तनाव और चिंता को पूर्ण हटा पाना तो संभव नहीं है किंतु तनाव और चिंता का सामना करने की योग्यता विकसित कर प्रत्येक कार्य स्थल को तनाव मुक्त बनाने का प्रयास सार्थकता से किया जा रहा है। अध्ययन एवं शोध द्वारा सुझाए गए प्रयासों से शिक्षकों को तनाव मुक्त वातावरण प्रदान करने हेतु, विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम चलाए जा रहे है प्रस्तुत अध्ययन द्वारा नगरीय एवं ग्रामीण शिक्षकों के तनाव के स्तर का मापन किया गया है।

अध्ययन का क्षेत्र : - कोरबा जिले के अंतर्गत आने वाले नगरीय एवं ग्रामीण क्षेत्र के विद्यालयों के शिक्षकों के तनाव का अध्ययन।

उद्देश्य : -विद्यालय स्तर के शिक्षकों पर तनाव के स्तर का अध्ययन कर ग्रामीण एवं नगरीय विद्यालयों के शिक्षकों के तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन करना।

परिकल्पना : -

1. ग्रामीण एवं नगरीय शिक्षकों के तनाव के स्तर में कोई अंतर नहीं होता है।
2. ग्रामीण एवं नगरीय महिला शिक्षकों के तनाव के स्तर में कोई अंतर नहीं होता है।
3. ग्रामीण एवं नगरीय पुरुष शिक्षकों के तनाव के स्तर में कोई अंतर नहीं होता है।

विधि: - सर्वे विधि,

Sample: - कोरबा जिले के नगरीय एवं ग्रामीण क्षेत्र के विद्यालयों में पदस्थ 64 शिक्षक एवं 64 शिक्षिका।

Tools: - साजिद जमाल एवं अब्दुल रहीम द्वारा निर्मित TICHERS OCCUPATIONAL STRESS SCALE (TOSS)

Table-1.

कोरबा जिले के नगरीय एवं ग्रामीण शिक्षकों के तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन

समूह	N	M	t	Significance at .05 Level
नगरीय शिक्षक/शिक्षिकाएं	100	72.08	12.24	Significant
ग्रामीण शिक्षक/ शिक्षिकाएं	100	104.4		

उपर्युक्त टेबल में t का मान 0.05 लेवल पर सार्थक है अत: हमारी शून्य परिकल्पना अस्वीकृत हो गयी। निष्कर्षतः नगरीय एवं ग्रामीण क्षेत्र के शिक्षकों के तनाव के स्तर में अंतर होता है।

Table-2

कोरबा जिले के नगरीय एवं ग्रामीण महिला शिक्षकों के तनाव का स्तर क तुलनात्मक अध्ययन -

समूह	N	M	t Value	Significance at .05 Level
नगरीय शिक्षिकाएं	64	98	0.43	Not Significant
ग्रामीण शिक्षिकाएं	64	78.62		

उपर्युक्त टेबल में t का मान 0.05 लेवल पर सार्थक नहीं है अतः हमारी शून्य परिकल्पना स्वीकृत होती है। निष्कर्षतः नगरीय एवं ग्रामीण शिक्षिकाओं के तनाव के स्तर में कोई अंतर नहीं होता है।

Table -3

कोरबा जिले के नगरीय एवं ग्रामीण पुरुष शिक्षकों के तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन -

समूह	N	M	t Value	Significance at .05 Level
नगरीय शिक्षक	64	105	11.54	Significant
ग्रामीण शिक्षक	64	67		

उपर्युक्त टेबल में t का मान 0.05 लेवल पर सार्थक है अतः हमारी शून्य परिकल्पना अस्वीकृत होती है। निष्कर्षतः नगरीय एवं ग्रामीण शिक्षकों के तनाव के स्तर में अंतर होता है।

प्राप्त निष्कर्ष: - उप कल्पना के अनुसार प्राप्त आंकड़ों का संधान करने पर जो परिणाम प्राप्त हुए वे इस प्रकार है:-

- नगरीय एवं ग्रामीण शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के स्तर में अंतर होता है।
- नगरीय एवं ग्रामीण महिला शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के स्तर में कोई अंतर नहीं होता है।
- नगरीय एवं ग्रामीण पुरुष शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के स्तर में अंतर होता है

व्याख्या एवं निष्कर्ष : -

व्यावसायिक तनाव विश्व में व्याप्त वह बड़ी चुनौती है जो मानव जीवन के मनोवैज्ञानिक, पारिवारिक एवं सामाजिक तीनों क्षेत्रों को प्रभावित करती है और विकसित समाज में अस्वस्थता का एक बड़ा कारण है। मानव की विभिन्न सामाजिक मनोवैज्ञानिक, और जैविक आवश्यकताएं होती हैं जब ये पूर्ण नहीं हो पाती व्यक्ति तनाव का शिकार हो जाता है। शिक्षण का व्यवसाय अन्य व्यवसायों की तुलना में सीमित समयावधि, कम अतिभार , सम्मानजनक, आकर्षक वेतन, अवकाश की अधिकता की वजह से, पारिवारिक एवं सामाजिक रूप से कम व्यावसायिक तनाव वाला माना जाता है जबकि अनेकों अध्ययन एवं कारण इसका समर्थन नहीं करते । Bharti एवं Reddy 2002 ने अनेकों शिक्षकों पर अध्ययन उपरांत बताया कि शिक्षकों में उच्च स्तर का तनाव होता है

प्रस्तुत अध्ययन में नगरीय एवं ग्रामीण शिक्षकों के तनाव के स्तर का तुलनात्मक अध्ययन किया गया, दोनो समूहों के शिक्षकों के तनाव के स्तर में अंतर पाया गया। ग्रामीण क्षेत्रों में पदस्थ शिक्षकों को प्रतिदिन कार्य स्थल में समय पर पहुंचने का तनाव, दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों में मूलभूत आवश्यकताओं की कमी, आवागमन. के साधनों का आभाव, कार्य स्थल पर सुविधाओं का आभाव, ग्रामीण छात्र छात्राओं में शिक्षा के प्रति सकारात्मक

अभिप्रेरणा की कमी, समय पर वेतन न मिलना, अभिप्रेरणा का आभाव जैसी समस्याएं तनाव का स्तर नगरीय शिक्षकों से उच्च बनाती है।

नगरीय एवं ग्रामीण महिला शिक्षकों के तनाव के स्तर में कोई अंतर नहीं प्राप्त हुआ, जिससे पता चलता है कि महिलाएं परिवार समाज एवं व्यावसायिक कर्तव्यों के निर्वहन में अपनी सक्रिय भूमिका निभाते हुए तनाव का शिकार होती है चाहे वे नगरीय शिक्षिका हो अथवा ग्रामीण।

नगरीय एवं ग्रामीण पुरुष शिक्षकों के व्यावसायिक तनाव के स्तर में भी अंतर पाया गया । पूर्व अध्ययन बताते हैं कि पुरुष शिक्षक महिलाओं की अपेक्षा अधिक तनाव ग्रस्त पाए गये क्योंकि उम्र के साथ तनाव सहने की क्षमता कम होती है (Borg & Riding, 1991) Tas Payne and Furnham (1987) ने महिला शिक्षिकाओं में पुरुषों की अपेक्षा अधिक तनाव का स्तर पाया।

सुझाव: -

शिक्षकों में होने वाले व्यावसायिक तनाव के स्तर को कम करने हेतु कुछ सुझाव इस प्रकार है।

- शिक्षकों हेतु तनाव प्रबंधन के कार्यक्रम नियमित आयोजित किए जाएं ।
- शिक्षकों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के उन्नयन हेतु नियमित योग की कक्षाएं आयोजित की जाए।
- शिक्षकों के पारिवारिक एवं सामाजिक संबंधों के उन्नयन हेतु काउंसलिंग की सुविधा उपलब्ध करायी जाए।
- शिक्षकों को शिक्षण के अतिरिक्त अन्य कार्यों से मुक्त रखा जाए।
- ग्रामीण क्षेत्रों में पदस्थ महिला शिक्षिकाओं को स्थानीय स्तर पर सुविधाएँ उपलब्ध कराऐं जिससे वे तनाव मुक्त होकर कार्य कर सकें

References: -

1. Akpochafo, G. O. (2012) Perceived Sources of Occupational Stress among Primary School Teachers in Delta State of Nigeria, Education, 132(4), 826-833.
2. Bhagat Singh (2015) Job stress among female teachers of rural primary schools, International Journal of Applied Social Science, 2(10), 277-285.
3. Cook, Kennie L., Jr.; Babyak, Andrew T. (2019) The Impact of Spirituality and Occupational Stress among Middle School Teachers, Journal of Research on Christian Education, 28(2), 131-150
4. Geeta Rani (2017) An Empirical Assessment on Occupational Stress among School Teachers, International Journal of Education and Psychological Research, 6(4), 47-51.
5. Nasreen Qusar (2018) A study of occupational stress among school Teachers, International Journal of Human Resource & Industrial Research, 5(9), 37-44.
6. Selvavinayagam K and Kaviarasu V. (2019) A Study on Occupational Stress among the Teachers of the Primary Schools In Dharmapuri District, International Journal of Research and Analytical Reviews, 6(1), 878-886.
7. VenkataramanS (2013), A Study on B.Ed., Students' Academic Stress in Nagapattinam District of Tamilnadu, Educational Extracts, 1 (1), 28-35.
8. Venkataraman S (2017) High School Headmasters' Conflict Management in Relation to Teacher Job Satisfaction, Ajanta, 6(1) 61-67.