International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science (IJEMMASSS)
ISSN : 2581-9925, Impact Factor: 6.882, Volume 04, No. 02(I), April - June, 2022, pp.175-182

माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव का अध्ययन

सरफराज़ अनवर*
डॉ निमिषा श्रीवास्तव**

सार

*शिक्षक विद्यालय का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। जो अपने ज्ञान तथा कौशल से छात्रों के स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण करता है। वर्त्तमान में शिक्षण को एक तनावपूर्ण वृत्ति माना जाता है। नेशनल इंस्टीटयूट फॉर ऑक्यूपेशनल सेफ्टी एंड हेल्थ (एन आई ओ एस एचए1998) के अनुसार, वृत्तिक तनाव एक हानिकारक भारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रिया है। ये तब होता है जब कार्य की आवश्यकता कार्यकर्त्ता की क्षमता, संसाधन या आवश्यकताओं से मेल नहीं खाती हैं। वृत्तिगत तनाव से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव भी पड़ता है। ब्रिटिश मेंटल हेल्थ चैरिटी (एम आई एन डी) का कहना है कि "यदि आप अक्सर तनाव की भावनाओं का अनुभव करते हैं, तो आपको अवसाद या चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्या विकसित होने का खतरा हो सकता है और तनाव मौजूदा समस्याओं को भी बदत्तर बना सकता है।" वर्त्तमान समय में शिक्षकों के कार्यो में भावनात्मक, शारीरिक, प्रशासनिक और प्रबंधन कर्त्तव्यों में बढ़ोतरी होने के साथ–साथ माता–पिता की मांगों और चाहतों, असहज काम करने की स्थिति, सह–पाठ्यक्रम गतिविधियाँ, बैठकें, अतिरिक्त कक्षाओं में भाग लेने के लिए पाठ्यक्रम और अनावश्यक कागजी कार्रवाई में भी बढ़ोतरी हुई है। प्रस्तुत अध्ययन में **माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव का अध्ययन** किया गया है। इस अध्ययन में पटना जिले के माध्यमिक विद्यालयों के 100 शिक्षकों का चयन सोद्देश्य विधि द्वारा किया गया है। आँकड़ों के संग्रह के लिए स्वनिर्मित एवं वैद्यीकृत प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है। आँकड़ों के विशलेषण के लिए माध्य, मानक विचलन तथा टी–परीक्षण का उपयोग किया गया है। परिणामों के विशलेषण के पश्चात् पता चलता है कि विद्यालय के प्रकार (सरकारी और निजी) के आधार पर माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अंतर है। अतः दोनों समूह के वृत्तिगत तनाव में अंतर है तथा लिंग (पुरूष और महिला) के आधार पर माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में भी सार्थक अंतर है अर्थात् दोनों समूह के वृत्तिगत तनाव में अंतर पाया गया।*

शब्दकोशः *शिक्षक, वृत्ति, वृत्तिगत तनाव, टी–परीक्षण, वैद्यीकृत प्रश्नावली।*

प्रस्तावना

वर्त्तमान में छात्रों को मिलने वाली शिक्षा पर देश का भविष्य निर्भर करता है क्योंकि आज के छात्र ही कल के युवा नेता बनेंगे। कम उम्र में छात्र जो भी सीखते हैं उसका उपयोग वे जीवन भरकरते हैं। उन्होंने जो सीखा है उसका उपयोग वे समाज को प्रभावित करने के लिए करेंगे। विद्यालय जो की समाज का ही एक व्यवस्थित रूप है जहाँ समाज के बच्चे शिक्षा ग्रहण करने का प्रयास करते हैं, देखा जाए तो उस विद्यालय की रीढ़ वहाँ के शिक्षक होते हैं क्योंकि वे वहाँ पढ़ने वाले छात्रों का उचित मार्गदर्शन कर उनके विचारों और दृ ष्टिकोण को सही आकार देकर उन्हें देश के उज्वल भविष्य के लिए तैयार करने में मदद करते हैं। डॉ.ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का मानना था कि, शिक्षण एक बहुत ही महान वृत्ति है जो किसी व्यक्ति के चरित्र, क्षमता और भविष्य को आकार देती है।

* शोधार्थी, आर्यभट्ट नॉलेज यूनिवर्सिटी, मीठापुर, पटना, बिहार।
** एसोसिएट प्रोफेसर, सेंट जेवियर्स कॉलेज ऑफ एजुकेशन, पटना, बिहार।

आज का समय आधुनिकता, सूचना प्रौद्योगिकी, आर्थिक वैश्वीकरण, वैज्ञानिकता का है जिसने शिक्षकों के कार्य करने के ढंग में बदलाव लाने के साथ–साथ उनके कार्य को भी बढ़ा दिया है। आज शिक्षकों को नई शिक्षण तकनीकी, शिक्षण अनुप्रयोग से अद्यतन रहने के साथ–साथ उनसे संबंधित विभिन्न कौशल को भी सीखने की आवश्यकता है जिसने उनकी वृत्तिगत तनाव को बढ़ा दिया है क्योंकि शिक्षकों के ऊपर पहले से ही शिक्षण कार्य करने के साथ–साथ शिक्षण संस्थान से जुड़े कार्य, आंतरिक परीक्षा आयोजित करना, उत्तर पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करना, पाठ्येतर गतिविधियों का आयोजन करना, शिक्षण नोट्स और रिपोर्ट तैयार करना, छात्रों के बीच अनुशासन बनाए रखना, समाज हित में सरकार द्वारा चलाए जा रहे योजनाओं का सफलतापूर्वक संचालन एवं प्रचार–प्रसार करना, चुनाव संबंधी कार्य आदि भी करने पड़ते हैं जो अनावश्यक तनाव उत्पन्न करता है। आज के वर्त्तमानपरिदृश्य में देखा जाए तो लोगों की अपेक्षाओं और अकांक्षाओं में लगातार बढ़ोत्तरी हो रही है जिस कारण से हम देख सकते हैं कि लोगों के जीवन में तनाव का होना सबसे आम बात है। तनाव एक ऐसी चीज है, जो आपको मानसिक और शारीरिक रूप से कमजोर बना देती है और जीवन में कभी–कभी ऐसा क्षण आता है जब आप खुद को गिरते हुए देखते हैं। शिक्षक भी इनमें से एक है जो तनाव का सामना कर रहा है। तनाव के कई कारण हो सकते हैं लेकिन शोध अध्ययनों से पता चलता है कि शिक्षकों के जीवन में तनाव के विभिन्न कारणें में से एक प्रमुख कारण वृत्तिगत तनाव भी है। वृत्तिगत तनाव का समाधान यदि समय पर नहीं किया गया तो उसका हानिकारक प्रभाव शिक्षण कार्य पर पड़ सकता है क्योंकि लगातार तनाव में बने रहने के कारण दिमाग ठीक से केंद्रित नहीं हो पाएगा तो आप ज्ञान कैसे उत्पन्न और प्रदान करेंगे (रेड्डी औरपूर्णिमा, 2012), (सपना एवं गाभा, 2013), (सभरवाल और आहूजा, 2015)। वर्त्तमान समय में शिक्षण वृत्ति चुनौतिपूर्ण वृत्ति में से एक है। गितोंगा और नदागी (2016) का कहना है कि शिक्षक अक्सर काम के बोझ और समय के दबाव से तो जूझते ही हैं साथ ही वे विद्यालय में सहकर्मियों और प्रबंधन के साथ खराब संबंध, शिक्षण संसाधनों की कमी, विद्यालय भवन की खराब स्थितिका भी सामना करते हैं जो उनके संकट को बढ़ाते हैंइसलिए विद्यालय से जुड़े अधिकारियों को चाहिए के वे शिक्षकों के बीच जाएँ जिससे वे उनके वृत्तिगत तनाव के विभिन्न स्तरों से अवगत हो सकें, तनाव के कारणों को समझसकें और समय पर उसका समाधान कर सकें। शिक्षक जब तनावमुक्त होकर पूर्ण ऊर्जा व उत्साह के साथ कार्य करेंगे तभी वह अपनी भूमिका को सफलतापूर्वक निभा पाएँगे।

वृत्ति

जब व्यक्ति अपनी योग्यताओं और रुचियों के अनुरूप अच्छे जीविका–निर्वाह और अपनी सभी अभिलाषाओं की पूर्ति के लिए नए व्यवहार, ज्ञान, कौशल को सिखता है और उसका एक विशेष प्रशिक्षण प्राप्त कर उसमें दक्ष होने के बाद उससे संबंधित कार्य को करने के लिए संबंधित वृत्तिक संस्थानों में एक सदस्य के तौर पर कार्य या नौकरी (इंजीनियरिंग, डॉक्टरी, शिक्षणवृत्ति, प्रबन्धन, विधि आदि) करके सेवा देता है जिसके बदले वह कुछ पैसा या वेतन प्राप्त करता है उसे ही वृत्ति कहते हैं।

तनाव

वर्तमान समय मेंदिन–प्रतिदिनके जीवन में चाहें वह घर, समाज, विद्यालय या कार्यस्थल हो हमलोग अक्सर संपर्क में आनेवाले लोगों से कहते हुए सुनते हैं कि वे तनाव में हैं या जीवन में तनाव का अनुभव कर रहें हैं। तनाव व्यक्ति के मन के अंदर पैदा होने वाला एक विकार है। व्यक्ति की मानसिक अवस्था एवं जीवन की परिस्थितियों के बीच संतुलन का अभाव ही तनाव की अवस्था है, कहने का तात्पर्य यह है कि जब व्यक्ति के जीवन में चुनौतीपूर्ण एवं कठीन परिस्थिति आती हैं तब यदि व्यक्ति का मन उस विशेष परिस्थिति के साथ सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाता है तो उस समय व्यक्ति में होने वाले शारीरिक, सांवेगिक, संज्ञानात्मक एवं व्यवहारात्मक परिवर्तन जैसे– दिल की धड़कन बढ़ना, मांसपेशियों की बेचैनी, शारीरिक खींचाव आदि जो व्यक्ति द्वारा अनुभव किया जाता है उसे ही **तनाव** कहते हैं।जब व्यक्ति अपनी जीवन की भौतिक और सामाजिक वातावरण से उत्पन्न मांगों अथवा किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए लगातार प्रयत्न करता है और यदि उसके बाद भी सफल नहीं हो पाता है तो वह मानसिक दबाव का अनुभव करता है इस दबाव की अधिकता के परिणामस्वरूप उसके जीवन में तनाव उत्पन्न होता है। (मिल्स 2001)

वृत्तिगत तनाव

प्रत्येक व्यक्ति अपनी आजीविका चलाने के लिए कोई न कोई नौकरीया नौकरी के साथ व्यक्तिगत वृत्ति दोनो करता है जो समय के साथउसके जीवन का अविभाज्य अंग बन जाता है जिससे उसका मान–सम्मान, प्रतिष्ठा, आत्मसम्मान, आत्मविश्वास व स्वाभिमान जुड़ जाता है। परन्तु जब व्यवसाय या नौकरी से संबंधित समस्या या परिस्थिति उसकी क्षमताओं के नियंत्रण से बाहर होने लगते हैं अर्थात् उस समस्या या परिस्थिति से निपटने में वह स्वयं को निर्बल एवं असमर्थ पाता है तो वह तनावग्रस्त हो जाता है। तनाव की इसी स्थिति को वृत्तिगत तनाव कहते हैं। वृत्तिगत तनाव को "व्यावसायिक तनाव", "नौकरी का तनाव", "काम से संबंधित तनाव", "कार्यस्थल से संबंधित तनाव" या "काम का तनाव" के रूप में भी जाना जाता है। किसी कार्यस्थल पर कार्यरत कर्मचारी यदि काम के तनाव का अनुभव करते हैं, वे काम पर उत्पादक नहीं होते हैं (फिनी, स्टरजीओपोलोस, हेंसल, बोनाटो और डेवा, 2013)। व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय संस्थान के अनुसार (एन आई ओ एस एचए 1999), तीन–चौथाई कर्मचारियों का मानना है कि एक पीढ़ी पहले की तुलना में अभी की पीढ़ी में कार्यरत कर्मचारियों पर नौकरी का तनाव अधिक है। एक–चौथाई कर्मचारी अपनी नौकरी को अपने जीवन में नंबर एक तनाव के रूप में देखते हैं।विनफील्ड, बिशप और पोर्टर के अनुसार, तनाव परिस्थिति–जन्य मनोवैज्ञानिक दशा है, जिसमें दिमाग में रासायनिक परिवर्तन आते हैं, जिससे व्यवहार परिवर्तित होता है। तनाव में मनुश्य काम पर अधिक कठिनाई महसूस करता है जो विकृत मानसिक दशा का परिणाम है।

स्वास्थ्य की दृष्टिकोण से एक हितकर वृत्ति वह हो सकती है जिसमें कर्मचारियों पर उनकी क्षमताओं के अनुरूप उतना ही दबाव हो जिससे वे उनके काम पर नियंत्रण बनाए रख सकें और उन लोगों से समर्थन प्राप्त कर सकें जो उनके लिए महत्वपूर्ण हैं। वे श्रमिक जो उच्च स्तर के तनाव से ग्रसित रहते हैं उनपर होने वाला स्वास्थ्य देखभाल व्यय उन श्रमिकों की तुलना में 50 प्रतिशत अधिक होता है जो उच्च स्तर के तनाव से ग्रसित नहीं रहते हैं (व्यावसायिक और पर्यावरण चिकित्सा जर्नल,एन आई ओ एस एचए 1999)।

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन

बोदीवाला और चैथानी (2020) के द्वारा अहमदाबाद के निजी और सरकारी विद्यालयोंके बीच वृत्तिगत तनाव का एक अध्ययन करना था। अध्ययन का मूख्य उद्देश्य विद्यालय शिक्षकों के बीच उनके लिंग और विद्यालय के प्रकार के आधार पर उनके वृत्तिगत तनाव का मूल्यांकन करना था।इस अध्ययन मेंअहमदाबाद के विभिन्न विद्यालयों से 120 शिक्षकों का चयन सोद्देश्य विधि द्वारा किया गया है।आँकड़ों के संग्रह के लिए व्यावसायिक तनाव को मापने के लिए वृत्तिगत तनाव मापनी (अंसारी, खान औरखान, 2017) का उपयोग किया गया है। परिणामों के विशलेषण के पश्चात् यह पाया गया कि विद्यालय के पुरुष और महिला शिक्षकों के बीच कोई महत्त्वपूर्ण अंतर नहीं था। निजी और सरकारी विद्यालय के शिक्षकों के बीच महत्त्वपूर्ण अंतर पाया गया। निजी स्कूल के शिक्षकों में सरकारी विद्यालय के शिक्षकों की तुलना में उच्च वृत्तिगत तनाव पाया गया।

सक्सेना और मांजरेकर (2020) के द्वारा नवी मुंबई के चयनित क्षेत्रों में 150 विद्यालय शिक्षकों के बीच वृत्तिगत तनाव का एक अध्ययन किया गया। इस अध्ययन का उद्देश्य उच्च शिक्षाके क्षेत्र में कार्यरत शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव के विभिन्न पहलुओं की समीक्षा करना था। अध्ययन मे यह पाया गया कि शिक्षकों में वृत्तिगत तनाव का स्तर एक जैसा नहीं होता है और उनके तनाव के कारक (नौकरी की असुरक्षा, समय पर वेतन भुगतान न होना और पदोन्नति के अवसर की कमी) भी विभिन्न होते हैं। कुछ शिक्षकों का कहना था कि वृत्तिगत तनावके कारण उन्हें मधुमेह, मोटापा, ह्रदय रोग, अवसाद आदि रोगों का सामना करना पड़ रहा है।

मोहम्मद. (2018) द्वारा शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव के स्रोतः तुर्की में लीबिया के स्कूलों में कार्यरत शिक्षकों पर अध्ययन किया गया। भाोध का मुख्य उद्देश्य शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव के प्रचलित स्त्रोंतो की पहचान करना था। अध्ययन में यह पाया गया कि शिक्षकों में मध्य स्तर का वृत्तिगत तनाव पाया गया। वृत्तिगत तनाव को कार्य की प्रकृति तथा सहकर्मियों के साथ संबंध सबसे अधिक प्रभावित करते हैं जबकि वेतन और प्रोत्साहन सबसे कम प्रभावित करते हैं।

कुमार एवं विष्णु. (2017)के द्वारा माध्यामिक विद्यालयों के प्रधानाध्यापकों के वृत्तिगत तनाव का अध्ययन विद्यालय के प्रकार और लिंग के संदर्भ में किया गया। अध्ययन मे यह पाया गया कि विद्यालय सुविधाएं, उच्च अधिकारियों के दबाव व स्टॉफ की कमी और पाठ्यक्रम व शिक्षा के नये–नये अधिनियमों को लेकर वे तनाव में रहते हैं। गैर सरकारी माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाध्यापकों के बजाय सरकारी विद्यालयों के प्रधानाध्यापक अधिक तनाव महसूस करते हैं। सरकारी माध्यमिक विद्यालय की प्रधानाध्यापिकाओं की बजाय गैर सरकारी प्रधानाध्यापिकाओं में अधिक तनाव पाया गया है।

सिंग एवं काटोच (2017) के द्वारा हिमाचल प्रदेश के जिला मंडी में माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव का अध्ययन किया गया। अध्ययन में यह पाया गया कि मंडी जिला के माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों में उच्च, मध्यम और निम्न स्तर के वृत्तिगत तनाव मौजूद थे। साथ ही यह भी पाया गया कि महिलाओं की तुलना में पुरुष में वृत्तिगत तनाव का स्तर अधिक था।

शकेमबी, मेलोनाशी एवं फ़ानज (2015) के द्वारा कोसोवो में शिक्षकों के बीच कार्यस्थल तनाव का अध्ययन किया गया। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य कोसोवो के शिक्षकों के बीच कार्यस्थल तनाव संबंधित चर जैसे लिंग, वैवाहिक स्थिति, भौक्षिक स्तर और अनुभव की पहचान तथा जांच करना था। अध्ययन मे यह पाया गया कि 33.2 प्रतिशत शिक्षक उच्च स्तर के तनाव, 38 प्रतिशत मध्यम स्तर के तनाव तथा 10.3 प्रतिशत निम्न स्तर के तनाव महसूस करते थे। विभिन्न प्रकार के तनाव और विशेषताओं जैसे कि उम्र, कार्य, अनुभव, भौक्षिक स्तर के बीच जटिल संबंध था।

शोध का उद्देश्य

- विद्यालय के प्रकार के आधार पर माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव का अध्ययन करना।
- लिंग के आधार पर माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पना

- सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अन्तर नहीं है।
- माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् पुरूष एवं महिला शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अन्तर नहीं है।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध अध्ययन में बिहार के पटना जिले के सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों के 100 शिक्षकों का चयन सउद्देश्य विधि द्वारा किया गया है।

क्र.सं.	जिला	कुल शिक्षकों की सं.	पुरूष	महिला
1	पटना	100	47	53

शोध विधि

प्रस्तुत शोध में शोधकर्त्ता द्वारा सर्वेक्षण प्रविधि का प्रयोग किया गया है।

शोध अध्ययन के चर

- **स्वतंत्र चर :** व्यावसायिक तनाव
- **आश्रित चर :** माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत्शिक्षक

शोध उपकरणः

आँकड़ों के एकत्रित करने के लिएस्वनिर्मित एवं वैद्यीकृतवृत्तिगत तनाव प्रश्नावली का प्रयोग किया गया है।

शोध अध्ययन की परिसीमन

- प्रस्तुत शोध में केवल पटना जिले के सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों को लिया गया है।
- यह शोध अध्ययन केवल माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव के संबंध में जानकारी प्राप्त करने तक ही सीमित है।

शोध अध्ययन में प्रयुक्त साख्यिकी

शोध अध्ययन में संग्रह किये गए आँकड़ों के विश्लेषण हेतु माध्य, मानक विचलन तथा टी–परीक्षण का उपयोग किया गया है।

शोधअध्ययन से प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण

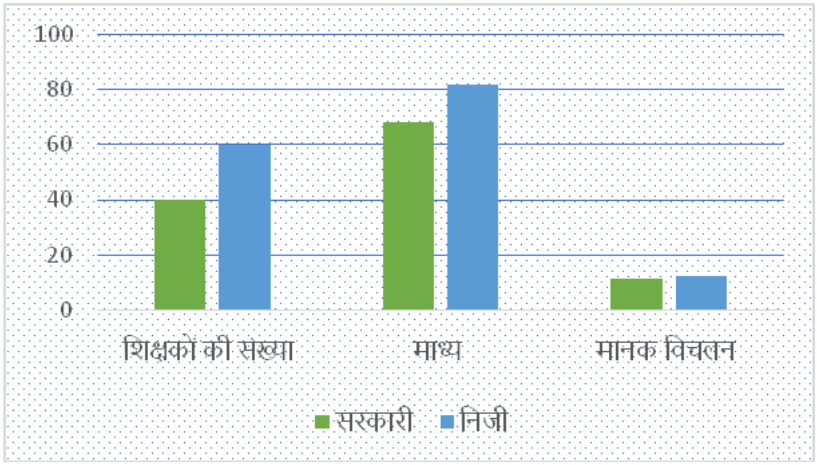
परिकल्पना 1

सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अन्तर नहीं है।

चर	शिक्षकों की संख्या	माध्य	मानक विचलन	टी–परीक्षण	सार्थकता का स्तर	
					0.05	0.01
सरकारी	40	68.4	11.27	5.62	सार्थक	सार्थक
निजी	60	81.71	12.07			

डिग्री ऑफ फ्रीडम (डीएफ)= 40 + 60 − 2 = 98

तालिका 1



आँकड़ों के विश्लेषण के पश्चात् उपरोक्त तालिका संख्या 1 का निर्माण किया गया है। तालिका का अवलोकन करने पर हम पाते हैं कि सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव के माध्य का मान क्रमशः 68.4,81.71, मानक विचलन का मान क्रमशः 11.27, 12.07 तथा टी–परीक्षण का मान 5.62 है। टी–परीक्षण टेबल में डीएफ 98 पर दिये गये मान से तुलना करने पर हम पाते हैं कि आँकड़ों के विश्लेषण से प्राप्त टी–परीक्षण का मान 5.62 सार्थकता के स्तर 0.05 एवं 0.01 के मान से अधिक है अर्थात दोनों स्तर पर सार्थक है। टी–परीक्षण टेबल में डीएफ 98 पर सार्थकता के स्तर 0.05 एवं 0.01 पर मान क्रमशः 1.984 तथा 2.62 है।

अतः परिकल्पना को अस्वीकृत किया जाता है। अर्थात् यह निष्कर्ष निकलता है कि दोनों समूहों (सरकारी एवं निजी) माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अन्तर है।

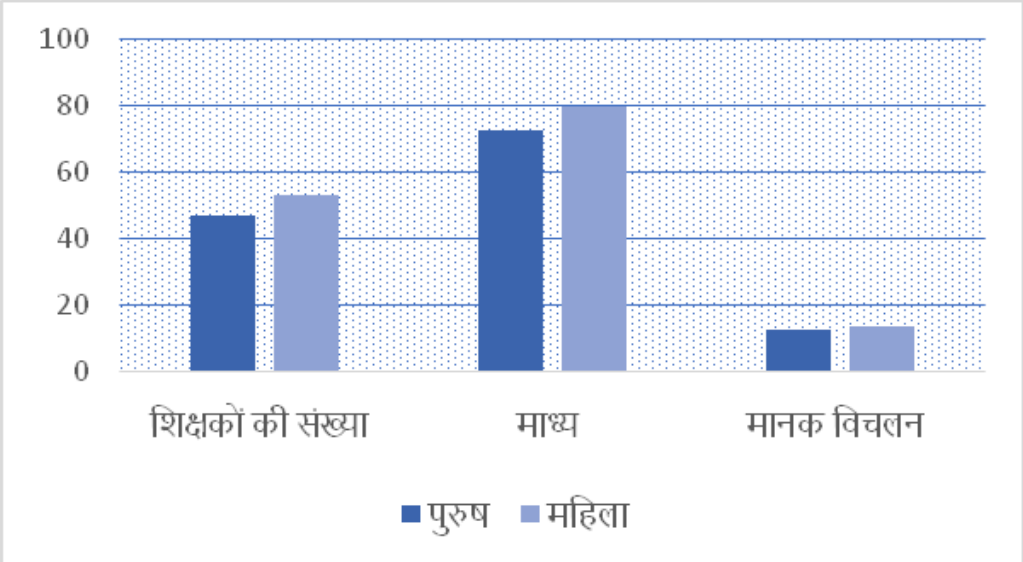
परिकल्पना 2 :

माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत्पुरूष एवं महिला शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अन्तर नहीं है।

चर	शिक्षकों की संख्या	मध्य	मानक विचलन	टी–परीक्षण	सार्थकता का स्तर	
					0.05	0.01
पुरूष	47	72.70	12.45	2.68	सार्थक	सार्थक
महिला	53	79.66	13.49			

डिग्री ऑफ फ्रीडम (डीएफ)= 47+53 – 2 = 98

तालिका 2



एकत्रित आँकड़ों के विश्लेषण के पश्चात् उपरोक्त तालिका संख्या 2 का निर्माण किया गया है। तालिका का अवलोकन करने पर यह बात निकलकर सामने आती है कि सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् पुरूष शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव के माध्य तथा मानक विचलन का मान क्रमशः 72.70, 12.45 तथा सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् महिला शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव के माध्य तथा मानक विचलन का मान क्रमशः 79.66, 13.49 है। आँकड़ों के विश्लेषण से प्राप्त टी–परीक्षण का मान 2.68 है। टी–परीक्षण टेबल में डीएफ 98पर मान देखने पर हम पाते हैं कि आँकड़ों के विश्लेषण से प्राप्त टी–परीक्षण का मान 2.68 सार्थकता के स्तर 0.05 एवं 0.01 के मान से अधिक है अर्थात टी–परीक्षण का मान दोनों स्तर पर सार्थक है। टी–परीक्षण टेबल में डिग्री ऑफ फ्रीडम (डीएफ) 98 पर सार्थकता के स्तर 0.05 एवं 0.01 पर मान क्रमशः1.984 तथा 2.62 होता है।

अतः परिकल्पना को अस्वीकृत किया जाता है। अर्थात् यह निष्कर्ष निकलता है कि माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत्पुरूषतथा महिला शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अन्तर है।

परिणाम

- सरकारी एवं निजी माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अन्तर पाया गया।
- माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत् पुरूष एवं महिला शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव में सार्थक अन्तर पाया गया।

सुझाव

- शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव के स्तर का नियमित मूल्यांकन किया जाना चाहिए।
- शिक्षण कार्य सुचारूढंग से चले इसके लिए कार्यस्थल पर उचित अनुकूल वातावरण और सहायता प्रदान करने की आवश्यकता है।
- संस्था या प्रबंधन को इस बात की जाँच करनी चाहिए कि शिक्षकों के साथ पर्यवेक्षण, समर्थन और संबंधों का उचित रूप से ध्यान रखा गया है या नहीं।
- शिक्षकों को अपनी चुनौतियों का सामना करने में सकारात्मक होना चाहिए, जिससे उन्हें अपने कार्यात्मक कौशल में सुधार करने और तनाव कम करने में मदद मिले, ताकि उनकी वृत्ति प्रभावित न हो।
- डायग्नोस्टिक टेस्ट और परामर्श का कार्य गाइडेंस सेंटर और मेडिकल क्लिनिक की सहायता से किया जाना चाहिए।
- सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि समय–समय पर प्रधानाध्यापकों और पर्यवेक्षकों को तनाव के कारणों की जांच करनी चाहिए और स्कूल के संगठनात्मक माहौल का मूल्यांकन करना चाहिए।
- तनाव कम करने और उससे निपटने के लिए कार्यशालाओं और सेमिनारों का भी आयोजन करना चाहिए।

निष्कर्ष

एकत्रित आँकड़ों के विश्लेषण से प्राप्त परिणाम के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि :–

- सरकारी माध्यमिक विद्यालयों में अध्यापनरत शिक्षकों की तुलना में निजी माध्यमिक विद्यालयोंमें अध्यापनरत् शिक्षकों में वृत्तिगत तनाव का स्तर उच्च पाया गया।
- माध्यमिक विद्यालयोंमें अध्यापनरत् महिला शिक्षकों की अपेक्षा पुरूष शिक्षकों में वृत्तिगत तनाव का स्तर निम्न पाया गया।

अतः हम कह सकते हैं कि वृत्तिगत तनाव शिक्षकों की कार्यकुशलता को प्रभावित करता है। इसलिए तनाव के स्त्रोत का पता लगाकर समय पर उसका निवारण करना आवश्यक है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. कुमार एवं विष्णु. (2017).माध्यमिक विद्यालय के प्रधानाध्यापकों पर व्यावसायिक तनाव का अध्ययन. *इलेकट्रानिक इंटरनेशनल इंटरडीससीपलिनरी रिसर्च जर्नल (इ आई आई आर जे), 4*(5), 313–319. http://www.aarhat.com/eiirj/wp-content/uploads/2017/11/eiirj_sep_oct_2017_33.pdf
2. गितोंगा एमके और नदागी जेएम. (2016). न्येरी काउंटी, न्येरी साउथ सब काउंटी, केन्या में पब्लिक सेकेंडरी स्कूलों में शिक्षकों के प्रदर्शन पर व्यावसायिक तनाव का प्रभाव, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिजनेस एंड मैनेजमेंट इन्वेंशन, 5* (5),23–29- https://www.ijbmi.org/papers/Vol(5)5/version-2/D050502023029.pdf
3- डॉ गुप्ता. (2017). गाइडेंस एण्ड काउंसलिंग, नेचर ऑफ वर्क एण्ड अप्रोचेज़ ऑफ करियर डिवेलपमेंट, जियोडल–18, ब्लॉक–2, यूनिट–1, मध्यप्रदेश भोज (मुक्त) विश्वविद्यालय। http://mpbou.edu.in/slm/B.Ed_SLM/bed02_18_b2_unit-1.pdf
4. नैना सभरवाल, दीया आहूजा.(2015). पुणे में उच्च शिक्षा संस्थानों में संकाय सदस्यों के बीच व्यावसायिक तनाव पर एक अध्ययन, *(एसआईएमएसजेएमआर)सिम्स जर्नल ऑफ मैनेजमेंट, वॉल्यूम,1,*18–23. https://www.sims.edu/assets/docs/5_SIMSJMR_Iss1_Paper3_Pg18-23.pdf
5. फिननी, सी., स्टरगियोपोलोस, ई., हेंसल, जे., बोनाटो, एस. और देवा, सी. एस. (2013)। नौकरी के तनाव और सुधार अधिकारियों में बर्नआउट से जुड़े संगठनात्मक तनावः एक व्यवस्थित समीक्षा। *बीएमसी पब्लिक हेल्थ,* 2013 जनवरी 29;13:82, डीआओईः 10.1186 / 1471–2458–13–82। पीएमआईडीः 23356379; पीएमसीआईडीः पीएमसी3564928।

6. बोडीवाला वी. और चौथानी के. (2020). निजी और सरकारी स्कूल शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव का एक अध्ययन, *द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी,8*(4),477–480.https://ijip.in/wp-content/uploads/2020/11/18.01.058.20200804.pdf

7. मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन– इकाई 16. (2018). इंदिरा गाँधी राश्टीय मुक्त विश्वविद्यालय, समाजिक विज्ञान विद्यापीठ, कुलसचिव सामग्री निर्माण एवं वितरण द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित।http://egyankosh.ac.in/handle/123456789/46402

8. लोकनाधा रेड्डी और आर. पूर्णिमा. (2012). दक्षिण भारत में विश्वविद्यालय के शिक्षकों का व्यावसायिक तनाव और व्यावसायिक बर्नआउट, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल प्लैनिंग एण्ड ऐड्मिनिस्ट्रेशन,*आईएसएसएन 2249–3093 *खंड 2, संख्या 2,*पृ.सं. 109–124 https://www.ripublication.com/ijepa/ijepav2n2_08.pdf

9. सपना एवं डॉ. वेद प्रकाश गाभा. (2013). पंजाब, भारत में इंजीनियरिंग कॉलेज के शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड एप्लाइड रिसर्च,* आईएसएसएनः 2348–0033 (ऑनलाइन) आईएसएसएनः 2249–4944 (प्रिंट), *वॉल्यूम 3, अंक 1,* जनवरी–जून, पृ.सं. 87–88Ahttp://ijear.org/vol3issue1/sapna2.pdf

10. सिंग एवं काटोच. (2017).हिमाचल प्रदेश के जिला मंडी में माध्यमिक विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों के वृत्तिगत तनाव का अध्ययन, *इनटरनेशनल जनरल ऑफ ऐड्वैन्स एडूकेशन एण्ड रिसर्च, 2(4),*आई.एस.एस.एन. : 2455–5746,पृ.सं. 28–31। www.alleducationjournal.com/download/308/2-3-94-735.pdf

11. शकेमबी, फल्यूरा., मेंलोनाशी, इरीका. एवं फ़ानज, नईम. (2015). वर्कप्लेस स्ट्रेस अमंग टीचर्स इन कोसोवो. *सेगओपन ऐकसेस पेज,*पृ.सं. 1–8, अक्टूबर–दिसम्बर 2015, डीओआईः 10. 1177/2158244015614610.http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244015614610

12. सक्सेना एस. और मांजरेकर पी. (2020). नवी मुंबई के चयनित क्षेत्रों में स्कूल शिक्षकों के बीच व्यावसायिक तनाव का एक अध्ययन, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन, मॉडर्न मैनेजमेंट, एप्लाइड साइंस एंड सोशल साइंस,*आईएसएसएन 2348–5396 (ऑनलाइन), आईएसएसएनः 2349–3429 (प्रिंट), *खंड 8, अंक 4,* अक्टूबर–दिसंबर, 2020 डीआईपीः 18.01.058/20200804, डीओआईः10. 25215/0804. 58,http://www.ijip.in,https://ijip.in/wpcontent/uploads/2020/11/18.01.058. 20200804.pdf

❖◆❖