

# प्राथमिक शिक्षकों के तनाव प्रबंधन एवं कार्य संतुष्टि का शिक्षक प्रभावशीलता पर प्रभाव

**\*Aakash Kumar    \*\* Dr. Pratibha Sagar**

\*Senior Research Fellow(SRF), Dept. of B.Ed./M.Ed. (IASE), MJP Rohilkhand University, Bareilly

\*\*Associate Professor, Dept. of B.Ed./M.Ed. (IASE), MJP Rohilkhand University, Bareilly

## सारांश

भारतीय प्राथमिक शिक्षा प्रणाली में शिक्षकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है, किंतु वे अक्सर तनाव, कार्य असंतुष्टि और जीवन गुणवत्ता की चुनौतियों से जूझते हैं। यह अध्ययन तनाव प्रबंधन से संतुलित जीवन की यात्रा पर केंद्रित है, जिसमें कार्य संतुष्टि की भूमिका और जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयामों का शिक्षक प्रभावशीलता पर प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। प्राथमिक शिक्षक अक्सर बड़े कक्षा आकार, प्रशासनिक दबाव और व्यक्तिगत जीवन की जिम्मेदारियों से प्रभावित होते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। कार्य संतुष्टि शिक्षकों की प्रेरणा, प्रतिबद्धता और उत्पादकता को बढ़ाती है, जबकि जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक पहलू जैसे भावनात्मक स्थिरता, आत्म-सम्मान और सामाजिक समर्थन तनाव को कम कर संतुलित जीवन सुनिश्चित करते हैं। अध्ययन से पता चलता है कि ऊर्जा प्रबंधन और प्रसन्नता प्रशिक्षण जैसे हस्तक्षेप तनाव को कम कर शिक्षक प्रभावशीलता को बढ़ाते हैं, जिससे छात्रों की शिक्षा गुणवत्ता में सुधार होता है। भारतीय संदर्भ में, विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में, शिक्षकों की निम्न वेतन और संसाधनों की कमी से उत्पन्न तनाव कार्य संतुष्टि को प्रभावित करता है, जो अंततः प्रभावशीलता को कम करता है। यह पेपर सुझाव देता है कि नीति-निर्माताओं को शिक्षक कल्याण पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम और कार्य-जीवन संतुलन योजनाएं लागू करना। परिणामस्वरूप, संतुलित जीवन से शिक्षकों की प्रभावशीलता में वृद्धि होती है, जो शिक्षा प्रणाली की मजबूती के लिए आवश्यक है।

की - वड्स - प्राथमिक शिक्षक, तनाव प्रबंधन, कार्य संतुष्टि एवं शिक्षक प्रभावशीलता।

## परिचय

प्राथमिक शिक्षा किसी भी राष्ट्र की आधारशिला होती है, और भारत जैसे विकासशील देश में यह और भी महत्वपूर्ण है जहां लाखों बच्चे सरकारी और निजी स्कूलों में शिक्षा प्राप्त करते हैं। प्राथमिक शिक्षक न केवल ज्ञान प्रदान करते हैं बल्कि बच्चों के व्यक्तित्व विकास में भी योगदान देते हैं। हालांकि, इन शिक्षकों को अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जैसे कि तनाव, कार्य संतुष्टि की कमी और जीवन गुणवत्ता में गिरावट। यह अध्ययन "तनाव प्रबंधन से संतुलित जीवन तक" की अवधारणा पर आधारित है, जहां कार्य संतुष्टि की

भूमिका और जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयामों का शिक्षक प्रभावशीलता पर प्रभाव का परीक्षण किया गया है।

भारतीय प्राथमिक स्कूलों में शिक्षक अक्सर 40-50 छात्रों वाली कक्षाओं को संभालते हैं, साथ ही गैर-शिक्षण कार्य जैसे प्रशासनिक दायित्व और मूल्यांकन भी निभाते हैं। इन कारकों से उत्पन्न तनाव शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, जो उनकी प्रभावशीलता को कम करता है। कार्य संतुष्टि, जो वेतन, कार्य वातावरण और मान्यता से जुड़ी होती है, तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयाम, जैसे भावनात्मक थकावट, आत्म-प्रभावकारिता और सामाजिक समर्थन, शिक्षकों को संतुलित जीवन जीने में मदद करते हैं।

यह पेपर भारतीय संदर्भ में इन मुद्दों की गहराई से जांच करता है, जहां ग्रामीण और शहरी स्कूलों में अंतर स्पष्ट है। उदाहरण के लिए, राजस्थान जैसे राज्यों में शिक्षकों की ऊर्जा प्रबंधन क्षमता उनके कल्याण को प्रभावित करती है। इसी प्रकार, जम्मू-कश्मीर में मानसिक स्वास्थ्य और कार्य संतुष्टि शिक्षक प्रभावशीलता के पूर्वानुमानक हैं। इस परिचय के माध्यम से हम समझते हैं कि तनाव प्रबंधन न केवल व्यक्तिगत कल्याण के लिए बल्कि राष्ट्रीय शिक्षा लक्ष्यों के लिए आवश्यक है।

## तनाव प्रबंधन और शिक्षकों का जीवन संतुलन

तनाव प्रबंधन शिक्षकों के जीवन संतुलन की कुंजी है, क्योंकि प्राथमिक शिक्षक रोजाना छात्रों के जटिल और विविध व्यवहार, अभिभावकों की बढ़ती अपेक्षाओं, संस्थागत दबावों और प्रशासनिक जिम्मेदारियों से जूझते हैं। भारत में, खासकर ग्रामीण इलाकों में, शिक्षकों की भारी कमी, बुनियादी संसाधनों की अनुपलब्धता, टूटी-फूटी इमारतें, बिजली की अनियमितता, शौचालयों की कमी और किताबों की देरी तनाव को और बढ़ाती है। कार्यभार की अधिकता, भूमिका की अस्पष्टता, नौकरी की असुरक्षा, निम्न वेतन, स्थानांतरण की अनिश्चितता और राजनीतिक हस्तक्षेप मानसिक थकावट, अवसाद और भावनात्मक जलन को जन्म देती है। शारीरिक स्वास्थ्य पर इसका असर सिरदर्द, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, पाचन संबंधी विकार और प्रतिरक्षा प्रणाली की कमजोरी के रूप में दिखता है, जबकि मानसिक रूप से चिंता, आत्मविश्वास की कमी, निर्णय लेने में असमर्थता और छात्रों से भावनात्मक दूरी बढ़ती है। इससे कक्षा में धैर्य कम होता है, रचनात्मक शिक्षण विधियाँ प्रभावित होती हैं, पाठ्यक्रम यांत्रिक ढंग से पूरा किया जाता है और छात्रों का अधिगम गिरता है। दीर्घकाल में कई शिक्षक नौकरी छोड़ देते हैं, अवसादग्रस्त हो जाते हैं या शारीरिक बीमारियों के शिकार हो जाते हैं, जो शिक्षा प्रणाली में शिक्षक कमी को और गहराता है और राष्ट्रीय विकास को बाधित करता है।

तनाव प्रबंधन की रणनीतियाँ जैसे ध्यान, योग, समय प्रबंधन, प्रसन्नता प्रशिक्षण और भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकास भावनात्मक थकावट को कम करके व्यक्तिगत उपलब्धि, आत्म-प्रभावकारिता और कार्य प्रदर्शन को बढ़ाती हैं। भारतीय शिक्षकों में तनाव की व्यापकता 8.3% से 87.1% तक पाई गई है, जो चिंताजनक स्तर पर है और तत्काल हस्तक्षेप की मांग करती है। जीवन संतुलन प्राप्त करने के लिए शिक्षकों को स्पष्ट कार्य-जीवन

सीमाएं निर्धारित करनी चाहिए, जैसे शाम सात बजे के बाद कार्य ईमेल न पढ़ना, डिजिटल डिटॉक्स अपनाना, कृतज्ञता जर्नलिंग करना, परिवार के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना और सप्ताहांत में पिकनिक या सामूहिक भोजन की योजना बनाना। व्यक्तिगत स्तर पर सुबह दस मिनट का अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम या सूर्य नमस्कार तनाव हार्मोन को 30% तक कम कर सकता है, जबकि पोमोडोरो तकनीक (25 मिनट काम, 5 मिनट विश्राम) और टू-डू लिस्ट कार्यभार को व्यवस्थित करती है। संस्थागत स्तर पर तिमाही प्रसन्नता कार्यशालाएं, गोपनीय काउंसलिंग सेल, गैर-शिक्षण कार्यों के लिए सहायक स्टाफ की नियुक्ति, लचीले कार्य घंटे जैसे वर्क-फ्रॉम-होम और आधा शुक्रवार, तथा मासिक सहकर्मि समर्थन समूह शिक्षकों को सशक्त बनाते हैं। ग्रामीण भारत में निम्न वेतन, सामाजिक दबाव और लंबी यात्रा के बावजूद, नीतिगत बदलाव जैसे शिक्षक-छात्र अनुपात को 1:30 तक सीमित करना, टोल-फ्री मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन शुरू करना, महिला शिक्षकों हेतु क्रेच सुविधा, वार्षिक स्वास्थ्य जांच और पंद्रह दिन अनिवार्य अवकाश जीवन संतुलन की दिशा में क्रांतिकारी कदम साबित हो सकते हैं।

संतुलित जीवन से शिक्षक न केवल शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं बल्कि छात्रों के लिए जीवंत प्रेरणा स्रोत बनते हैं, जो कक्षा में उत्साह, धैर्य और रचनात्मकता लाते हैं। तनाव प्रबंधन जीवन की गुणवत्ता को सुधारता है, जो आगे कार्य संतुष्टि, शिक्षक प्रभावशीलता और शिक्षा की समग्र गुणवत्ता से जुड़ता है। जब शिक्षक तनाव से मुक्त होकर रचनात्मकता, प्रेम और समर्पण के साथ ज्ञान का दीपक जलाएंगे, तभी सशक्त, शिक्षित, संवेदनशील और समृद्ध भारत का सपना साकार होगा। यह न केवल शिक्षकों का कल्याण है, बल्कि भावी पीढ़ी की नींव मजबूत करने की राष्ट्रीय जिम्मेदारी भी है।

## कार्य संतुष्टि की भूमिका

कार्य संतुष्टि प्राथमिक शिक्षकों के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है, जो उनके तनाव स्तर, जीवन संतुलन और समग्र प्रभावशीलता को सीधे प्रभावित करती है। संतुष्ट शिक्षक अधिक प्रेरित, प्रतिबद्ध और उत्पादक होते हैं, जबकि असंतुष्टि तनाव, जलन और प्रदर्शन में गिरावट लाती है। भारत में निजी स्कूलों के शिक्षकों में कार्य संतुष्टि और कार्य-संबंधित जीवन गुणवत्ता के बीच सकारात्मक सहसंबंध पाया गया है, जहां वेतन, कार्य वातावरण, मान्यता और व्यावसायिक विकास के अवसर प्रमुख आयाम हैं। कम संतुष्टि से भावनात्मक थकावट बढ़ती है, जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है और शिक्षक प्रभावशीलता का 28.4% विचरण स्पष्ट करती है। भारतीय कॉलेज शिक्षकों में अनुसंधान दबाव, छात्र मार्गदर्शन और प्रशासनिक बोझ संतुष्टि को कम करते हैं, जबकि प्राथमिक स्तर पर बड़ी कक्षाएं, गैर-शिक्षण कार्य और संसाधनहीनता असंतोष की जड़ हैं। महिला शिक्षकों में संतुष्टि पुरुषों से अधिक पाई गई है, जो लिंग-आधारित कारकों जैसे घरेलू जिम्मेदारियों के प्रति लचीलापन या सामाजिक समर्थन को इंगित करता है। संतुष्टि बढ़ाने के लिए संस्थाएं समर्थन प्रणाली, प्रशिक्षण और उचित वेतन प्रदान कर सकती हैं, जिससे शिक्षक तनाव को बेहतर प्रबंधित करते हैं और जीवन संतुलन प्राप्त करते हैं।

कार्य संतुष्टि तनाव प्रबंधन से संतुलित जीवन की ओर ले जाने वाली कड़ी है, क्योंकि यह शिक्षकों को सकारात्मक दृष्टिकोण, आत्म-प्रभावकारिता और छात्रों से जुड़ाव प्रदान करती है। जब शिक्षक अपने कार्य से संतुष्ट होते हैं, तो वे कक्षा में रचनात्मक विधियाँ अपनाते हैं, छात्र व्यवहार को धैर्य से संभालते हैं और व्यक्तिगत जीवन में भी ऊर्जावान रहते हैं। ग्रामीण भारत में निम्न वेतन और सामाजिक दबाव के बावजूद, मान्यता जैसे छोटे हस्तक्षेप – जैसे प्रधानाचार्य की प्रशंसा या छात्रों के धन्यवाद पत्र – संतुष्टि बढ़ाते हैं। संस्थागत स्तर पर प्रदर्शन-आधारित प्रोत्साहन, व्यावसायिक विकास कार्यशालाएं और सहकर्मी मान्यता कार्यक्रम संतुष्टि को मजबूत करते हैं। संतुष्ट शिक्षक तनाव को अवसर के रूप में देखते हैं, बेहतर निर्णय लेते हैं और छात्रों के लिए प्रेरणा स्रोत बनते हैं। यह भूमिका जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयामों से जुड़ी है, जहां सकारात्मक कार्य वातावरण आत्म-सम्मान और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाता है। अंततः, कार्य संतुष्टि न केवल शिक्षक कल्याण सुनिश्चित करती है, बल्कि शिक्षा प्रणाली की मजबूती और भावी पीढ़ी के विकास का आधार बनती है।

## जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयाम

जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयाम प्राथमिक शिक्षकों के तनाव प्रबंधन, कार्य संतुष्टि और समग्र जीवन संतुलन में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं। ये आयाम मुख्य रूप से भावनात्मक स्थिरता, आत्म-सम्मान, आत्म-प्रभावकारिता, सामाजिक समर्थन, प्रसन्नता और भावनात्मक थकावट की कमी पर आधारित होते हैं। भारतीय स्कूल शिक्षकों में ऊर्जा प्रबंधन प्रसन्नता को बढ़ाता है, जबकि तनाव इसे कम करता है, जो दर्शाता है कि मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य सीधे कार्य प्रदर्शन से जुड़ा है। भावनात्मक थकावट जीवन गुणवत्ता को सबसे अधिक प्रभावित करती है, जो अवसाद, चिंता और जलन का रूप लेती है। प्राथमिक शिक्षक जब दैनिक रूप से बड़ी कक्षाओं, प्रशासनिक बोझ और संसाधनहीनता से जूझते हैं, तो उनकी भावनात्मक ऊर्जा क्षीण होती है, जिससे वे कक्षा में उदासीन हो जाते हैं और छात्रों से भावनात्मक दूरी बना लेते हैं। प्रसन्नता प्रशिक्षण इन आयामों को सुधारता है, जिससे व्यक्तिगत उपलब्धि, आत्मविश्वास और रचनात्मकता में वृद्धि होती है। भारतीय संदर्भ में, सामाजिक-आर्थिक कारक जैसे कम वेतन, नौकरी असुरक्षा और ग्रामीण अलगाव इन आयामों को और कमजोर करते हैं, जिससे शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य खतरे में पड़ता है।

दूसरे आयाम के रूप में आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता शिक्षकों को संकटों का सामना करने की शक्ति प्रदान करते हैं। जब शिक्षक अपने कार्य में सक्षम महसूस करते हैं – जैसे छात्रों के प्रश्नों का प्रभावी उत्तर देना या कक्षा प्रबंधन में सफलता – तो उनका आत्म-सम्मान बढ़ता है, जो तनाव को अवसर में बदल देता है। ग्रामीण भारत में, जहां संसाधन सीमित हैं, शिक्षक अक्सर असफलता का दोष स्वयं पर लेते हैं, जिससे आत्म-सम्मान गिरता है और अवसाद बढ़ता है। सामाजिक समर्थन – सहकर्मियों, परिवार और प्रधानाचार्य से – इन आयामों को मजबूत करता है। एक अध्ययन से पता चलता है कि सहकर्मी समर्थन समूह भावनात्मक थकावट को 25% तक कम करते हैं। महिला शिक्षकों में घरेलू जिम्मेदारियों के बावजूद सामाजिक समर्थन अधिक पाया गया है, जो उनकी मनोवैज्ञानिक लचीलापन को दर्शाता है। प्रसन्नता, जो सकारात्मक भावनाओं की प्रधानता है, दैनिक जीवन में छोटी-छोटी सफलताओं – जैसे छात्र की मुस्कान या पाठ की समझ – से

उत्पन्न होती है। मनोवैज्ञानिक आयाम कार्य संतुष्टि से गहराई से जुड़े हैं, जहां सकारात्मक कार्य वातावरण आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाता है और तनाव को कम करता है।

तीसरे स्तर पर, इन आयामों का शिक्षक प्रभावशीलता पर सीधा प्रभाव पड़ता है। उच्च मनोवैज्ञानिक जीवन गुणवत्ता वाले शिक्षक धैर्यवान, रचनात्मक और छात्र-केंद्रित होते हैं, जो कक्षा में सकारात्मक वातावरण बनाते हैं। प्रसन्नता और आत्म-सम्मान से युक्त शिक्षक नवीन शिक्षण विधियाँ अपनाते हैं, जैसे कहानी-आधारित अधिगम या समूह गतिविधियाँ, जो छात्रों का जुड़ाव बढ़ाती हैं। इसके विपरीत, कमजोर मनोवैज्ञानिक आयामों वाले शिक्षक यांत्रिक शिक्षण करते हैं, अनुशासन के लिए दंड पर निर्भर रहते हैं और व्यक्तिगत जीवन में भी असंतुलित रहते हैं। नीतिगत स्तर पर प्रसन्नता प्रशिक्षण, मानसिक स्वास्थ्य कार्यशालाएं और सामाजिक समर्थन नेटवर्क इन आयामों को मजबूत कर सकते हैं। अंततः, जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयाम न केवल शिक्षक कल्याण सुनिश्चित करते हैं, बल्कि शिक्षा प्रणाली की गुणवत्ता, छात्र सफलता और राष्ट्रीय विकास का आधार बनते हैं। जब शिक्षक मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त होंगे, तभी वे भावी पीढ़ी को सशक्त बना सकेंगे।

## शिक्षक प्रभावशीलता पर प्रभाव

शिक्षक प्रभावशीलता छात्रों की शिक्षा गुणवत्ता, व्यक्तित्व विकास और समग्र अधिगम का मूल आधार है, और तनाव प्रबंधन, कार्य संतुष्टि तथा जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयाम इस पर गहरा प्रभाव डालते हैं। उच्च कार्य संतुष्टि और मजबूत मानसिक स्वास्थ्य शिक्षक प्रभावशीलता के लगभग 28.4% विचरण को स्पष्ट करते हैं, क्योंकि संतुष्ट शिक्षक अधिक प्रेरित होकर नवीन शिक्षण विधियाँ जैसे कहानी-आधारित अधिगम, समूह गतिविधियाँ और डिजिटल टूल्स का उपयोग करते हैं। इसके विपरीत, तनाव प्रभावशीलता को बुरी तरह कम करता है, क्योंकि तनावग्रस्त शिक्षक कक्षा प्रबंधन में असफल रहते हैं, छात्रों का भावनात्मक जुड़ाव घटाते हैं, धैर्य खो बैठते हैं और यांत्रिक ढंग से पाठ्यक्रम पूरा करते हैं। भारतीय शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, जो कक्षा में रचनात्मकता, छात्र-केंद्रित दृष्टिकोण और सकारात्मक वातावरण को नष्ट कर देता है। जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयाम जैसे प्रसन्नता, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक स्थिरता प्रभावशीलता को उल्लेखनीय रूप से बढ़ाते हैं, क्योंकि सकारात्मक मानसिक स्थिति वाले शिक्षक छात्रों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं, विविध पृष्ठभूमि और सीखने की शैलियों को बेहतर समझते हैं तथा समावेशी, प्रेरणादायक वातावरण बनाते हैं। उदाहरणस्वरूप, प्रसन्नता प्रशिक्षण से शिक्षकों की भावनात्मक थकावट 20-25% कम होकर कक्षा में उत्साह बढ़ता है, जो छात्रों के अधिगम परिणामों में 15-20% सुधार लाता है। ग्रामीण क्षेत्रों में संसाधनहीनता और निम्न वेतन से उत्पन्न तनाव प्रभावशीलता को सबसे अधिक प्रभावित करता है, जहां शिक्षक लगातार असफलता के चक्र में फंस जाते हैं।

उच्च आय स्तर, बेहतर कार्य संतुष्टि और मनोवैज्ञानिक रूप से संतुलित शिक्षक अधिक प्रभावी सिद्ध होते हैं, क्योंकि वे तनाव को न्यूनतम रखते हैं, निरंतर व्यावसायिक विकास पर ध्यान देते हैं और छात्रों में जिज्ञासा जगाते हैं। प्रभावशीलता में सुधार के लिए लक्षित हस्तक्षेप आवश्यक हैं, जैसे नियमित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, कार्यभार में कमी, प्रसन्नता कार्यशालाएं और सहकर्मी समर्थन नेटवर्क। जब शिक्षक तनाव से पूर्णतः

मुक्त हो जाते हैं, तो वे न केवल छात्रों में आत्मविश्वास, सहयोग और सीखने की क्षमता जगाते हैं, बल्कि दीर्घकालिक शैक्षणिक सफलता सुनिश्चित करते हैं। भारतीय संदर्भ में, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को मजबूत करने के लिए सरकारी नीतियों को शिक्षक कल्याण पर केंद्रित करना अनिवार्य है, ताकि प्राथमिक स्तर पर प्रभावशीलता में क्रांतिकारी वृद्धि हो सके और भावी पीढ़ी सशक्त बने।

## चर्चा

इस चर्चा में हम विस्तार से देखते हैं कि तनाव प्रबंधन कार्य संतुष्टि, जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयामों और शिक्षक प्रभावशीलता को बहुआयामी रूप से प्रभावित करता है, जहां भारतीय संदर्भ में ग्रामीण-शहरी विभाजन, संसाधनहीनता, निम्न वेतन, प्रशासनिक बोझ और सामाजिक-आर्थिक दबाव चुनौतियां बढ़ाते हैं, लेकिन प्रसन्नता प्रशिक्षण, ऊर्जा प्रबंधन, सहकर्मी समर्थन समूह और व्यावसायिक विकास जैसे हस्तक्षेप प्रभावी सिद्ध होते हैं। कार्य संतुष्टि और मानसिक स्वास्थ्य के बीच मजबूत सकारात्मक सहसंबंध पाया गया है, जो भावनात्मक थकावट को 20-30% तक कम करता है और शिक्षक प्रभावशीलता में 28.4% विचरण स्पष्ट करता है, जबकि तनाव की उच्च व्यापकता (8.3% से 87.1%) जलन, अवसाद, आत्मविश्वास की कमी और कक्षा में यांत्रिक शिक्षण को जन्म देती है। जीवन गुणवत्ता के आयाम जैसे आत्म-प्रभावकारिता, प्रसन्नता, भावनात्मक स्थिरता और सामाजिक समर्थन तनाव को अवसर में बदलते हैं, जिससे शिक्षक रचनात्मक विधियाँ अपनाते हैं, छात्रों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं को समझते हैं और सकारात्मक, समावेशी वातावरण बनाते हैं। ग्रामीण शिक्षकों में संसाधनहीनता और अलगाव मनोवैज्ञानिक आयामों को कमजोर करते हैं, जबकि शहरी स्कूलों में प्रदर्शन दबाव संतुष्टि घटाता है। नीतियां शिक्षक कल्याण पर केंद्रित होनी चाहिए – जैसे समग्र शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य मॉड्यूल, लचीले कार्य घंटे, महिला शिक्षकों हेतु क्रेच सुविधा, टोल-फ्री हेल्पलाइन, वार्षिक स्वास्थ्य जांच और गैर-शिक्षण कार्यों हेतु सहायक स्टाफ – ताकि संतुलित, प्रेरित और प्रभावी शिक्षक शिक्षा प्रणाली की मजबूती, छात्र सफलता और राष्ट्रीय विकास सुनिश्चित करें।

## निष्कर्ष

तनाव प्रबंधन से संतुलित जीवन प्राप्त करना प्राथमिक शिक्षकों के लिए केवल व्यक्तिगत कल्याण नहीं, बल्कि शिक्षा प्रणाली की मजबूती और भावी पीढ़ी के सशक्तिकरण का आधार है। कार्य संतुष्टि और जीवन गुणवत्ता के मनोवैज्ञानिक आयाम – जैसे प्रसन्नता, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक स्थिरता – शिक्षकों को तनाव से मुक्त कर प्रभावशीलता की नई ऊँचाइयों तक ले जाते हैं। जब शिक्षक संतुलित जीवन जीते हैं, तो वे कक्षा में धैर्य, रचनात्मकता और छात्र-केंद्रित दृष्टिकोण लाते हैं, जिससे छात्रों का अधिगम, आत्मविश्वास और सामाजिक कौशल बढ़ता है। भारत में, जहां ग्रामीण शिक्षक संसाधनहीनता और शहरी शिक्षक प्रदर्शन दबाव से जूझते हैं, नीतिगत बदलाव अनिवार्य हैं। समग्र शिक्षा अभियान में मानसिक स्वास्थ्य मॉड्यूल, लचीले कार्य घंटे, क्रेच सुविधा, व्यावसायिक विकास और सहकर्मी समर्थन को अनिवार्य करना चाहिए। शिक्षक कल्याण से ही राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के लक्ष्य – समावेशी, गुणवत्तापूर्ण और नवाचारी शिक्षा – साकार होंगे। अंततः, संतुलित



शिक्षक ही सशक्त भारत की नींव रखेंगे, जहां ज्ञान का दीपक जलाने वाले स्वयं जलकर राख न बनें, बल्कि अनंत प्रकाश बिखेरें।

## संदर्भ

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), Article 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>

Chaudhry, S., & Chhajjar, R. (2023). Enhancing psychological well-being of school teachers in India: Role of energy management, thriving, and stress. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1239587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239587>

Khanna, T., & Vijayan, D. (2024). Job satisfaction and work-related quality of life among school teachers. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2), 1-7.

Liu, Y., & Xie, J. (2025). Happiness training effect on primary school teachers' academic burnout and teaching effectiveness: Narratives from teachers. *BMC Psychology*, 13(Article 684). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02985-6>

Mustafa, A., & Shafeeq, N. Y. (2022). Mental health and job satisfaction as predictors of teacher effectiveness among secondary school teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 6(9), 5260–5271.

Pandey, S., & Sayed, S. (2025). Occupational stress and mental health of school teachers. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(2), 1041-1048. <https://doi.org/10.25215/1302.091>

Reddy, N. P. K., Mayekar, J. B., Srivastava, N. K., Ishaq, M. M., Ilyas, M. M., & Mohideen, A. S. (2024). Exploring the relationship between stress, job satisfaction, and job performance among college teachers in India. *Journal of Informatics Education and Research*, 4(3), 826-834. <http://jier.org>

## Copyright & License:



© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.