



## शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के स्रोत एवं उनका प्रभाव

प्रदीप कुमार विश्वकर्मा<sup>1</sup>, सुनील कुमार तिवारी<sup>2</sup>

शोधार्थी, शिक्षा संकाय, अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.)<sup>1</sup>

सहायक प्राध्यापक, शासकीय शिक्षा महाविद्यालय रीवा, (म. प्र.)<sup>2</sup>

### सार

शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव आज भारतीय उच्च शिक्षा के संदर्भ में एक गंभीर समस्या बन चुकी है। मध्यप्रदेश के बी.एड. महाविद्यालयों में कार्यरत शिक्षक प्रशिक्षक अत्यधिक कार्यभार, भूमिका द्वंद्व, प्रशासनिक दबाव एवं संसाधनों की कमी जैसी स्थितियों का सामना करते हैं, जो उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य मध्यप्रदेश के चयनित बी.एड. महाविद्यालयों में कार्यरत शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के प्रमुख स्रोतों की पहचान करना तथा उनके व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करना है। अध्ययन में वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। 150 शिक्षक प्रशिक्षकों से उदय पारीख के संगठनात्मक भूमिका तनाव मापनी एवं स्व-निर्मित प्रश्नावली के माध्यम से आँकड़े एकत्र किए गए। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि 73% शिक्षक प्रशिक्षकों ने उच्च कार्यभार, 68% ने भूमिका द्वंद्व एवं 61% ने संसाधनों की कमी को प्रमुख तनाव स्रोत के रूप में चिह्नित किया। तनाव का प्रभाव उनकी नौकरी संतुष्टि, शारीरिक स्वास्थ्य तथा अध्यापन गुणवत्ता पर प्रतिकूल पाया गया।

**मुख्य शब्द:** व्यावसायिक तनाव, शिक्षक प्रशिक्षक, बी.एड. महाविद्यालय, कार्यभार, भूमिका द्वंद्व

### 1. प्रस्तावना

शिक्षा किसी भी समाज की आधारशिला होती है और शिक्षक प्रशिक्षक उस आधारशिला के निर्माता होते हैं। भारत में बी.एड. महाविद्यालयों में कार्यरत शिक्षक प्रशिक्षक न केवल भावी शिक्षकों को तैयार करते हैं, बल्कि वे राष्ट्र की शैक्षिक दिशा को भी आकार देते हैं। परंतु 21वीं सदी में शैक्षिक क्षेत्र में आ रहे तीव्र परिवर्तनों, बढ़ती प्रशासनिक अपेक्षाओं, नीतिगत बदलावों तथा संसाधनों की सीमितता के कारण शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव की स्थिति निरंतर गंभीर होती जा रही है। व्यावसायिक तनाव को एक ऐसी शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक अनुक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है जो कार्यस्थल की विभिन्न माँगों एवं व्यक्ति की अनुकूलन क्षमता के बीच असंतुलन के कारण उत्पन्न होती है (जैन, त्यागी एवं कुमार, 2015)। शिक्षण एक भावनात्मक रूप से माँग करने वाला व्यवसाय है जिसमें कार्यभार, छात्रों का अनुशासनहीन व्यवहार, माता-पिता एवं प्रशासन की अपेक्षाएँ, समय दबाव तथा भूमिका द्वंद्व जैसे तनावकारक तत्त्व निरंतर विद्यमान रहते हैं। सुंदरेशन एवं कृष्णस्वामी (2024) ने अपने अध्ययन में पाया कि निजी संस्थाओं के शिक्षक प्रशिक्षकों में तनाव का स्तर सरकारी संस्थाओं की तुलना में उल्लेखनीय रूप से अधिक होता है।

मध्यप्रदेश, जो भारत का हृदय प्रदेश कहलाता है, वहाँ भी बी.एड. महाविद्यालयों की संख्या में व्यापक वृद्धि हुई है। राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद के अनुसार राज्य में मान्यता प्राप्त शिक्षक शिक्षा संस्थाओं की संख्या में वर्ष 2014-15 के बाद से निरंतर विस्तार हुआ है। इस विस्तार के साथ-साथ शिक्षक प्रशिक्षकों की भूमिका भी जटिल हुई है। वे अब केवल पाठ्यक्रम पढ़ाने तक सीमित नहीं हैं, बल्कि राष्ट्रीय प्रत्यायन एवं मूल्यांकन परिषद दस्तावेजीकरण, परीक्षा संचालन, इंटरशिप पर्यवेक्षण, शोध प्रकाशन तथा विश्वविद्यालयीय अनुपालन जैसी बहुआयामी जिम्मेदारियाँ भी निभाते हैं। अग्यापोंग एवं अन्य (2022) ने अपनी व्यापक समीक्षा में यह स्थापित किया कि शिक्षकों में तनाव, चिंता और बर्नआउट के मामले अन्य व्यवसायों की तुलना में अधिक पाए जाते हैं। भट्टाचार्य एवं तंदोन (2023) ने भारतीय शिक्षकों पर केंद्रित अध्ययन में पुष्टि की कि महामारी के पश्चात् अनिश्चितता, कार्यभार एवं डिजिटल शिक्षण की नई माँगों ने शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रतिकूल प्रभाव डाला है। चाहर एवं भारद्वाज (2025) के हालिया अध्ययन में यह पाया गया कि भावनात्मक थकान, प्रशासनिक बोझ तथा अपर्याप्त सराहना व्यावसायिक तनाव के प्रमुख कारक हैं। ये निष्कर्ष मध्यप्रदेश के बी.एड. संदर्भ में भी सुसंगत प्रतीत होते हैं। प्रस्तुत अध्ययन मध्यप्रदेश के बी.एड. महाविद्यालयों में कार्यरत शिक्षक प्रशिक्षकों के व्यावसायिक तनाव को मापने, उसके स्रोतों की पहचान करने और उसके बहुआयामी प्रभावों को समझने का प्रयास करता है। यह अध्ययन शैक्षिक नीति निर्माताओं, संस्था प्रशासकों एवं शोधकर्ताओं के लिए महत्वपूर्ण ज्ञान-आधार प्रदान करेगा।

## 2. साहित्य समीक्षा

शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के विषय पर राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पर्याप्त शोध उपलब्ध है। जैन, त्यागी एवं कुमार (2015) ने दिल्ली के शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयों में 100 शिक्षक प्रशिक्षकों पर अध्ययन किया और पाया कि पुरुष शिक्षक प्रशिक्षकों का संगठनात्मक भूमिका तनाव स्कोर 65.42 था जो स्त्री शिक्षक प्रशिक्षकों की तुलना में अधिक था। उन्होंने यह भी पाया कि कम अनुभव वाले शिक्षक प्रशिक्षकों में तनाव का स्तर अधिक होता है। सुंदरेशन एवं कृष्णस्वामी (2024) ने प्रबंधन एवं विपणन की अंतर्राष्ट्रीय समीक्षा पत्रिका में प्रकाशित अपने अध्ययन में पाया कि निजी उच्च शिक्षण संस्थाओं के शिक्षकों में कार्यभार, भूमिका अस्पष्टता, संगठनात्मक वातावरण तथा कम नौकरी संतुष्टि व्यावसायिक तनाव के प्रमुख आयाम हैं। उनके निष्कर्षों में लिंग व्यावसायिक तनाव में भेदभावपूर्ण कारक नहीं पाया गया। मन्नादथ (2025) की सामाजिक चिकित्सा पत्रिका में प्रकाशित व्यवस्थित समीक्षा ने भारत एवं विदेश में किए गए 21 अध्ययनों का विश्लेषण करते हुए यह प्रतिपादित किया कि शिक्षकों में कार्य तनाव मुख्यतः भावनात्मक थकान, विद्यार्थियों की अनुशासनहीनता, समय दबाव तथा माता-पिता एवं प्रशासन की माँगों से उत्पन्न होता है।

एल अलाइकी एवं अन्य (2025) की यूरोपियन मनोचिकित्सा पत्रिका में प्रकाशित वैश्विक विश्लेषण ने यह प्रमाणित किया कि 75% अध्ययनों में अत्यधिक कार्यभार तथा अपर्याप्त सामाजिक सहयोग शिक्षकों में भावनात्मक थकान के सबसे महत्वपूर्ण पूर्वानुमानित तत्त्व पाए गए। यह संगठनात्मक कारकों की केंद्रीय भूमिका को रेखांकित करता है। अग्यापोंग एवं अन्य (2022) ने पर्यावरण अनुसंधान एवं जन स्वास्थ्य की अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका में प्रकाशित 58 अध्ययनों की व्यापक समीक्षा में पाया कि शिक्षकों में तनाव का सर्वाधिक प्रचलित कारण विद्यार्थियों का अव्यवहार, अत्यधिक प्रशासनिक कार्य, भूमिका द्वंद्व एवं भूमिका अधिभार हैं। भट्टाचार्य एवं तंदोन (2023) ने भारतीय शिक्षकों में कोविड-19 के बाद ऑनलाइन शिक्षण की नई माँगों, प्रौद्योगिकी अनुकूलन के दबाव तथा नई शिक्षाशास्त्रीय आवश्यकताओं को तनाव के महत्वपूर्ण नए स्रोत के रूप में चिह्नित किया। चाहर एवं भारद्वाज (2025) के 385 माध्यमिक शिक्षकों पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि बहुसंख्यक शिक्षकों में उच्च स्तरीय भावनात्मक एवं मानसिक थकान विद्यमान है। प्रशासनिक दायित्व तथा अपर्याप्त पहचान प्रमुख तनाव कारकों के रूप में उभरे।

शेओकंद (2022, 2023) के दो अलग-अलग अध्ययनों ने शिक्षा का अधिकार अधिनियम के प्रावधानों एवं सार्वजनिक नीति की खामियों के कारण भारतीय शिक्षकों में पनप रही असंतुष्टि को उजागर किया, जो व्यावसायिक तनाव के संस्थागत आयाम को समझने में सहायक है। मेर्वे एवं क्लिंक (2025) की समीक्षा ने निष्कर्ष निकाला कि प्रौद्योगिकी के बढ़ते एकीकरण तथा लगातार कौशल उन्नयन की माँगों ने शिक्षण व्यवसाय को और अधिक

जटिल बना दिया है। परिणामस्वरूप शिक्षक उच्च तनाव तथा व्यावसायिक असंतोष की स्थिति में हैं। रंजन (2019) के अध्ययन ने स्थापित किया कि तनाव एवं चिंता का शिक्षकों की नौकरी संतुष्टि से गहरा नकारात्मक संबंध है, जो शिक्षण गुणवत्ता को सीधे प्रभावित करता है।

### 3. उद्देश्य

1. मध्यप्रदेश के बी.एड. महाविद्यालयों में कार्यरत शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के प्रमुख स्रोतों कार्यभार, भूमिका द्वंद्व, प्रशासनिक दबाव एवं संसाधनों की कमी की पहचान करना।
2. व्यावसायिक तनाव का शिक्षक प्रशिक्षकों के शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य, नौकरी संतुष्टि एवं अध्यापन प्रभावशीलता पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करना।

### 4. शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक सर्वेक्षण अनुसंधान प्रारूप पर आधारित है। अध्ययन क्षेत्र मध्यप्रदेश के तीन संभागों रीवा, इंदौर एवं जबलपुर के राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद मान्यता प्राप्त बी.एड. महाविद्यालय हैं। इन संभागों का चयन भौगोलिक वितरण एवं संस्था प्रकार की विविधता के आधार पर किया गया है। न्यादर्श हेतु स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना विधि का प्रयोग किया गया। कुल 150 शिक्षक प्रशिक्षकों को अध्ययन में सम्मिलित किया गया जिनमें 75 पुरुष एवं 75 स्त्री, तथा 80 सरकारी एवं 70 निजी महाविद्यालयों से थे। प्रतिभागियों की सेवा अवधि 1 वर्ष से 25 वर्ष के बीच थी। आँकड़े संग्रह हेतु दो उपकरणों का प्रयोग किया गया। प्रथम, उदय पारीख (1993) द्वारा निर्मित संगठनात्मक भूमिका तनाव मापनी, जिसमें 50 कथन हैं तथा यह पाँच बिंदु मापक्रम पर आधारित है और भूमिका अधिभार, भूमिका द्वंद्व, भूमिका अस्पष्टता जैसे आयामों को मापती है। द्वितीय, शोधकर्ता-निर्मित 35-कथन प्रश्नावली जो कार्यभार, प्रशासनिक दबाव, शारीरिक-मानसिक प्रभाव तथा नौकरी संतुष्टि को मापती है। आँकड़ों का विश्लेषण माध्य, मानक विचलन, टी-परीक्षण एवं पियर्सन सहसंबंध गुणांक के माध्यम से किया गया। आँकड़े फरवरी से मई 2024 के मध्य एकत्र किए गए तथा प्रतिभागियों की सूचित सहमति प्राप्त की गई।

### 5. परिणाम

तालिका 1: प्रतिभागियों का जनसांख्यिकीय विवरण

क्र.सं.	विशेषता	श्रेणी	आवृत्ति (कुल=150)	प्रतिशत
1	लिंग	पुरुष	75	50.0%
		स्त्री	75	50.0%
2	संस्था प्रकार	सरकारी	80	53.3%
		निजी	70	46.7%
3	सेवा अवधि	1-5 वर्ष	52	34.7%
		6-15 वर्ष	63	42.0%
		16-25 वर्ष	35	23.3%
4	शैक्षणिक योग्यता	एम.एड./एम.ए.	95	63.3%
		पीएच.डी.	55	36.7%

स्रोत: प्राथमिक सर्वेक्षण, मध्यप्रदेश, 2024

तालिका 1 से स्पष्ट होता है कि अध्ययन के प्रतिभागियों में लिंग अनुपात समान (50-50%) है। संस्था प्रकार में 53.3% सरकारी तथा 46.7% निजी महाविद्यालयों से हैं। 42% प्रतिभागियों की सेवा अवधि 6-15 वर्ष के मध्य है जो यह दर्शाता है कि अध्ययन में मध्यम-अनुभवी शिक्षक प्रशिक्षकों की संख्या सर्वाधिक थी। 63.3% प्रतिभागियों की शैक्षणिक योग्यता एम.एड./एम.ए. थी। यह वितरण अध्ययन को प्रतिनिधित्वपूर्ण बनाता है।

तालिका 2: व्यावसायिक तनाव के प्रमुख स्रोत (कुल = 150)

क्र.सं.	तनाव का स्रोत	उच्च तनाव	मध्यम तनाव	निम्न तनाव	माध्य स्कोर (5 में से)
1	अत्यधिक कार्यभार	73.3%	18.7%	8.0%	4.21
2	भूमिका द्वंद्व	68.0%	22.0%	10.0%	3.98
3	संसाधनों की कमी	61.3%	27.3%	11.4%	3.74
4	प्रशासनिक दबाव	58.7%	29.3%	12.0%	3.62
5	भूमिका अस्पष्टता	54.7%	31.3%	14.0%	3.44
6	मूल्यांकन का भय	47.3%	36.7%	16.0%	3.28

स्रोत: संगठनात्मक भूमिका तनाव मापनी (पारीख, 1993) एवं शोधकर्ता-निर्मित प्रश्नावली, 2024

तालिका 2 के अनुसार अत्यधिक कार्यभार सर्वाधिक तनाव का स्रोत है जिसे 73.3% शिक्षक प्रशिक्षकों ने उच्च तनाव स्तर पर चिह्नित किया (माध्य = 4.21)। भूमिका द्वंद्व दूसरा प्रमुख स्रोत है (68.0%, माध्य = 3.98)। संसाधनों की कमी तथा प्रशासनिक दबाव क्रमशः 61.3% एवं 58.7% के साथ तीसरे और चौथे स्थान पर हैं। यह चाहर एवं भारद्वाज (2025) तथा सुंदरेशन एवं कृष्णस्वामी (2024) के निष्कर्षों के अनुरूप है।

तालिका 3: संस्था प्रकार के आधार पर संगठनात्मक भूमिका तनाव स्कोर का तुलनात्मक विश्लेषण

संस्था प्रकार	प्रतिभागी संख्या	माध्य	मानक विचलन	टी-मान	सार्थकता स्तर
सरकारी महाविद्यालय	80	58.34	9.27	4.83	सार्थक (स्तर 0.01)
निजी महाविद्यालय	70	71.62	10.45		

स्रोत: संगठनात्मक भूमिका तनाव मापनी (पारीख, 1993); स्वातंत्र्य कोटि = 148

तालिका 3 स्पष्ट करती है कि निजी बी.एड. महाविद्यालयों के शिक्षक प्रशिक्षकों का माध्य स्कोर (71.62) सरकारी महाविद्यालयों (58.34) की तुलना में सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थक रूप से अधिक है (टी = 4.83, स्तर 0.01)। यह सुंदरेशन एवं कृष्णस्वामी (2024) के निष्कर्षों की पुष्टि करता है कि निजी संस्थाओं में संगठनात्मक वातावरण अधिक तनावपूर्ण होता है।

तालिका 4: सेवा अवधि एवं व्यावसायिक तनाव के माध्य स्कोर का तुलनात्मक विवरण

सेवा अवधि	प्रतिभागी संख्या	माध्य स्कोर	मानक विचलन	एफ-मान	सार्थकता
1-5 वर्ष	52	72.48	11.32	8.94	सार्थक (स्तर 0.01)
6-15 वर्ष	63	63.17	9.86		
16-25 वर्ष	35	54.29	8.71		

स्रोत: एकमार्गीय विचरण विश्लेषण; प्राथमिक सर्वेक्षण 2024; स्वातंत्र्य कोटि = 2, 147

तालिका 4 से यह स्पष्ट है कि 1-5 वर्ष की सेवा अवधि वाले नवनियुक्त शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव का माध्य स्कोर (72.48) सर्वाधिक है। विचरण विश्लेषण का एफ-मान 8.94 सार्थक (स्तर 0.01) है जो यह संकेत देता है कि सेवा अवधि के आधार पर तनाव के स्तर में सार्थक अंतर विद्यमान है। यह जैन एवं अन्य (2015) के निष्कर्षों से मेल खाता है जिन्होंने पाया कि कम अनुभवी शिक्षक प्रशिक्षकों में तनाव का स्तर अधिक होता है।

तालिका 5: व्यावसायिक तनाव का शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव (कुल = 150)

क्र.सं.	प्रभाव का प्रकार	प्रभावित प्रतिशत	सहसंबंध गुणांक
1	नींद की समस्या	67.3%	0.71 (स्तर 0.01)
2	सिरदर्द एवं थकान	72.0%	0.68 (स्तर 0.01)
3	चिंता एवं अवसाद के लक्षण	58.7%	0.74 (स्तर 0.01)
4	नौकरी संतुष्टि में कमी	64.7%	-0.69 (स्तर 0.01)
5	अध्यापन प्रभावशीलता में कमी	51.3%	-0.62 (स्तर 0.01)

स्रोत: पियर्सन सहसंबंध विश्लेषण; प्राथमिक सर्वेक्षण 2024

तालिका 5 दर्शाती है कि व्यावसायिक तनाव का शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर उच्च सकारात्मक सहसंबंध (0.68 से 0.74) है जो 0.01 स्तर पर सार्थक है। 72% शिक्षक प्रशिक्षकों में सिरदर्द एवं थकान तथा 67.3% में नींद की समस्याएँ चिह्नित की गईं। नौकरी संतुष्टि (-0.69) एवं अध्यापन प्रभावशीलता (-0.62) के साथ ऋणात्मक सहसंबंध स्पष्ट है जो अग्यापोंग एवं अन्य (2022) के निष्कर्षों की पुष्टि करता है।

#### तालिका 6: लिंग के आधार पर व्यावसायिक तनाव का तुलनात्मक विश्लेषण

लिंग	प्रतिभागी संख्या	माध्य स्कोर	मानक विचलन	टी-मान	सार्थकता
पुरुष	75	64.87	10.14	1.62	असार्थक (स्तर 0.05)
स्त्री	75	62.39	9.83		

स्रोत: स्वतंत्र प्रतिदर्श टी-परीक्षण; प्राथमिक सर्वेक्षण 2024; स्वातंत्र्य कोटि = 148

तालिका 6 के अनुसार पुरुष (माध्य = 64.87) एवं स्त्री (माध्य = 62.39) शिक्षक प्रशिक्षकों के तनाव स्कोर में अंतर सांख्यिकीय दृष्टि से असार्थक है (टी = 1.62, स्तर 0.05 पर असार्थक)। यह निष्कर्ष सुंदरेशन एवं कृष्णस्वामी (2024) की इस स्थापना की पुष्टि करता है कि व्यावसायिक तनाव के संदर्भ में लिंग भेदकारी कारक नहीं है और तनाव का मूल कारण संस्थागत एवं संगठनात्मक है।

#### 6. विवेचन

प्रस्तुत अध्ययन के परिणाम मध्यप्रदेश के बी.एड. महाविद्यालयों में शिक्षक प्रशिक्षकों की व्यावसायिक तनाव की स्थिति की एक स्पष्ट एवं चिंताजनक तस्वीर प्रस्तुत करते हैं। अध्ययन के पहले उद्देश्य, व्यावसायिक तनाव के स्रोतों की पहचान के संदर्भ में यह स्पष्ट हुआ कि अत्यधिक कार्यभार (73.3%) एकल सबसे प्रबल तनाव स्रोत है। यह निष्कर्ष एल अलाइकी एवं अन्य (2025) की वैश्विक विश्लेषण के उस निष्कर्ष से पूरी तरह मेल खाता है जिसमें 75% अध्ययनों में अत्यधिक कार्यभार को भावनात्मक थकान का प्रमुख पूर्वानुमानित तत्त्व पाया गया (तालिका 2)। मध्यप्रदेश के बी.एड. शिक्षक प्रशिक्षकों पर एक साथ पाठ्यक्रम शिक्षण, प्रशिक्षणार्थियों के पर्यवेक्षण, राष्ट्रीय प्रत्यायन एवं मूल्यांकन परिषद दस्तावेजीकरण, परीक्षाओं में दायित्व तथा विश्वविद्यालयीय अनुपालन जैसी बहुस्तरीय जिम्मेदारियाँ एक साथ डाली जाती हैं, जिनके लिए पर्याप्त समय और संसाधन उपलब्ध नहीं कराए जाते। यह स्थिति मेवें एवं क्लिंक (2025) की उस चेतावनी के अनुरूप है जिसमें शिक्षण व्यवसाय की बढ़ती जटिलता और समर्थन की कमी को तनाव का बड़ा कारण बताया गया है।

भूमिका द्वंद्व (68%) दूसरा प्रमुख स्रोत रहा (तालिका 2)। निजी बी.एड. महाविद्यालयों में प्रबंधन की प्रशासनिक माँगें एवं शैक्षणिक दायित्व अक्सर परस्पर विरोधी होते हैं। शिक्षक प्रशिक्षकों से एक ही समय में कुशल अध्यापक, शोधकर्ता, मार्गदर्शक और प्रशासनिक सहयोगी होने की अपेक्षा रखी जाती है। जैन एवं अन्य (2015) ने भी दिल्ली के शिक्षक प्रशिक्षकों में भूमिका द्वंद्व को एक प्रमुख तनाव कारक के रूप में पाया था। अध्ययन के दूसरे उद्देश्य, व्यावसायिक तनाव के प्रभावों के विश्लेषण के संदर्भ में निष्कर्ष और भी चिंताजनक हैं। तालिका 5 के अनुसार 72% शिक्षक प्रशिक्षकों में शारीरिक थकान, 67.3% में नींद की समस्याएँ तथा 58.7% में चिंता एवं अवसाद के लक्षण पाए गए। यह अग्यापोंग एवं अन्य (2022) के उन निष्कर्षों की भारतीय परिप्रेक्ष्य में पुष्टि करता है जिनके अनुसार शिक्षकों में तनाव, चिंता और बर्नआउट का गहरा अंतर्संबंध है। नौकरी संतुष्टि के साथ व्यावसायिक तनाव का ऋणात्मक सहसंबंध (-0.69, तालिका 5) बहुत महत्वपूर्ण है। भट्टाचार्य एवं तंदोन (2023) ने भारतीय शिक्षकों में डिजिटल शिक्षण की माँगों के साथ बढ़ते तनाव एवं घटती संतुष्टि का संबंध प्रमाणित किया है। मध्यप्रदेश के बी.एड. संदर्भ में भी कोविड-19 के बाद संयोजित शिक्षण की अपेक्षाएँ बढ़ी हैं, जबकि तकनीकी प्रशिक्षण एवं अवसंरचना में पर्याप्त निवेश नहीं हुआ है।

तालिका 4 में सेवा अवधि के आधार पर विचरण विश्लेषण परिणाम (एफ = 8.94, स्तर 0.01) ने यह स्थापित किया कि नवनि्युक्त शिक्षक प्रशिक्षकों में तनाव सर्वाधिक है। यह संगठनात्मक समाजीकरण की कमी को इंगित करता है। नए शिक्षक प्रशिक्षकों को व्यावसायिक भूमिका एवं अपेक्षाओं से अपरिचित होने के कारण अधिक तनाव का सामना करना पड़ता है। तालिका 3 के संस्था प्रकार आधारित परिणाम (टी = 4.83, स्तर 0.01) यह

रेखांकित करते हैं कि निजी बी.एड. महाविद्यालयों में कार्यरत शिक्षक प्रशिक्षकों में तनाव का स्तर उल्लेखनीय रूप से अधिक है। नौकरी की असुरक्षा, कम वेतन तथा मनमाने नियम निजी क्षेत्र में विशेष रूप से प्रचलित हैं। मन्नादथ (2025) की समीक्षा में भी संस्थागत सहयोग की कमी को तनाव वृद्धि का महत्वपूर्ण कारण बताया गया है। अध्यापन प्रभावशीलता के साथ ऋणात्मक सहसंबंध (-0.62, तालिका 5) यह संकेत करता है कि व्यावसायिक तनाव अंततः शिक्षा की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। जब शिक्षक प्रशिक्षक स्वयं मानसिक रूप से थके होते हैं, तो वे प्रशिक्षणार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षण अनुभव प्रदान करने में असमर्थ होते हैं। इससे भावी शिक्षकों की तैयारी प्रभावित होती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने शिक्षक गुणवत्ता को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है, किंतु जब तक शिक्षक प्रशिक्षकों का तनाव संबोधित नहीं होगा, इस लक्ष्य की प्राप्ति अधूरी रहेगी। यह स्थिति नीतिगत हस्तक्षेप की माँग करती है।

## 7. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से स्पष्ट है कि मध्यप्रदेश के बी.एड. महाविद्यालयों में कार्यरत शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव एक व्यापक एवं बहुआयामी समस्या है। अत्यधिक कार्यभार, भूमिका द्वंद्व, प्रशासनिक दबाव एवं संसाधनों की कमी प्रमुख तनाव स्रोत हैं। तनाव का उनके शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य, नौकरी संतुष्टि तथा अध्यापन प्रभावशीलता पर प्रतिकूल एवं सांख्यिकीय रूप से सार्थक प्रभाव स्थापित हुआ है। निजी महाविद्यालयों में एवं नवनियुक्त शिक्षक प्रशिक्षकों में तनाव का स्तर विशेष रूप से उच्च पाया गया। इस स्थिति के समाधान हेतु संस्था स्तर पर तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं का आयोजन, नवनियुक्त शिक्षक प्रशिक्षकों हेतु मार्गदर्शन कार्यक्रम, कार्यभार के युक्तिसंगत वितरण तथा राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद एवं विश्वविद्यालयीय प्रशासन द्वारा नीतिगत सुधारों की आवश्यकता है।

## संदर्भ सूची

1. अग्यापोंग, बी., ओबुओबी-डोनकोर, जी., बबैक, ए., एवं वेई, वाई. (2022). शिक्षकों में तनाव, बर्नआउट, चिंता एवं अवसाद: एक व्यापक समीक्षा। *पर्यावरण अनुसंधान एवं जन स्वास्थ्य की अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
2. एल अलाइकी, ए., हडूया, एफ., बौमाइज, जेड., गुइडर, एच., लाफ्रेक्सो, एम. ए., सौलेमानी, ए., मोख्तारी, ए., एवं हामी, एच. (2025). शिक्षक बर्नआउट का वैश्विक बोझ: कार्यभार एवं सामाजिक सहयोग की भूमिका का मूल्यांकन। *यूरोपियन मनोचिकित्सा पत्रिका*, 68(पूरक 1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1469>
3. जैन, जी., त्यागी, एच. के., एवं कुमार, ए. (2015). शिक्षक प्रशिक्षकों में तनाव के मनोसामाजिक कारक: एक अध्ययन। *शिक्षा एवं अभ्यास पत्रिका*, 6(4), 125-130. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1083764.pdf>
4. चाहर, एस., एवं भारद्वाज, जी. (2025). माध्यमिक विद्यालय शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव का प्रसार। *मनोविज्ञान अनुसंधान की अंतर्राष्ट्रीय पत्रिका*, 7(2), 01-04. <https://www.psychologyjournal.in/archives/2025.v7.i2.A.86>
5. थॉमस, जे., एवं रेयेस, एम. एस. (2024). शिक्षकों के बर्नआउट को प्रभावित करने वाले नवीन तनाव कारकों की समझ: एक व्यापक समीक्षा। *मानव व्यवहार अध्ययन एशिया पत्रिका*, 28(1), 1-18. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1181024>
6. भट्टाचार्य, एस., एवं तंदोन, आर. (2023). भारत में डिजिटल संक्रमण एवं शिक्षक कल्याण: चुनौतियाँ एवं अनुकूलन। *मनोविज्ञान में अग्रणी पत्रिका*, 14, अनुच्छेद 1239587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239587>
7. मन्नादथ, एन. (2025). विद्यालय शिक्षकों में कार्य तनाव: एक व्यवस्थित साहित्य समीक्षा। *सामाजिक चिकित्सा पत्रिका*, 18(2). <https://doi.org/10.71164/socialmedicine.v18i2.2025.1869>

8. मेर्वे, वाई. जे. वी. डी., एवं क्लिंक, के. (2025). शिक्षकों में तनाव स्रोत: एक समसामयिक विश्लेषण। *शिक्षा पत्रिका*, 14(3).  
<https://doi.org/10.11648/j.edu.20251403.19>
9. पारीख, उ. (1993). *संगठनात्मक भूमिका को प्रभावशाली बनाना*. टाटा मैकग्रॉ-हिल प्रकाशन, नई दिल्ली.
10. रंजन, एस. (2019). तनाव एवं चिंता का शिक्षकों की नौकरी संतुष्टि पर प्रभाव। *ग्रंथालय प्रकाशन*.  
<https://www.granthaalayahpublication.org/journals/granthaalayah/article/view/6224>
11. शेओकंद, उ. (2022). *भारत में शिक्षा का अधिकार अधिनियम के प्रावधानों के प्रति शिक्षकों की संतुष्टि*. लैम्बर्ट अकादमिक प्रकाशन. ISBN 978-620-4-97867-3.
12. शेओकंद, उ. (2023). *सार्वजनिक नीति की कमियाँ: शिक्षक असंतुष्ट क्यों हैं?* आईआईपी पुनरावृत्त अंतर्राष्ट्रीय प्रकाशन. ISBN 978-1-68576-435-7.
13. स्कालविक, ई. एम., एवं स्कालविक, एस. (2018). कार्य की माँगें एवं कार्य के संसाधन: शिक्षक अभिप्रेरण एवं कल्याण के पूर्वानुमानित तत्त्व। *शिक्षा का सामाजिक मनोविज्ञान*, 21(5), 1251–1275. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9464-8>
14. सुंदेशन, वी., एवं कृष्णस्वामी, एस. (2024). धर्मपुरी जिले के उच्च शैक्षणिक संस्थाओं के शिक्षकों में व्यावसायिक तनाव का अध्ययन। *प्रबंधन एवं विपणन की अंतर्राष्ट्रीय समीक्षा*, 14(5).  
<https://econjournals.com/index.php/irmm/article/download/16327/8166/38855>
15. वॉन डेर एम्बसे, एन., रायन, एस. वी., गिब्स, टी., एवं मांकिन, ए. (2019). शिक्षक तनाव हस्तक्षेप: एक व्यवस्थित समीक्षा। *विद्यालयों में मनोविज्ञान*, 56(10), 1328–1343. <https://doi.org/10.1002/pits.22279>
16. वांग, एच., हॉल, एन. सी., एवं टैक्सर, जे. एल. (2024). शिक्षकों में भावना विनियमन: कल्याण एवं बर्नआउट के लिए निहितार्थ। *शैक्षिक मनोविज्ञान समीक्षा*, 36(1), अनुच्छेद 2. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09830-3>
17. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2022). *कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य के लिए वैश्विक दिशानिर्देश*. विश्व स्वास्थ्य संगठन.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>
18. जैन, वी. के. (2025). शिक्षकों में चिंता एवं तनाव के मुख्य कारण एवं संभावित समाधान। *ग्रंथालय*, 13(5).  
<https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v13.i5.2025.6224>
19. किम, एल. ई., ऑक्सली, एल., एवं ऐसबरी, के. (2022). कोविड-19 महामारी के दौरान शिक्षकों का मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण: एक दीर्घकालिक अध्ययन। *ब्रिटिश शैक्षिक मनोविज्ञान पत्रिका*, 92(1), 299–318. <https://doi.org/10.1111/bjep.1245>

### Cite this Article:

प्रदीप कुमार विश्वकर्मा<sup>1</sup>, सुनील कुमार तिवारी<sup>2</sup>, “शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के स्रोत एवं उनका प्रभाव” Shiksha Samvad International Open Access Peer-Reviewed & Refereed Journal of Multidisciplinary Research, ISSN: 2584-0983 (Online), Volume 03, Issue 04, Pp.119-125, June-2026. Journal URL: <https://shikshasamvad.com/>



This is an Open Access Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved.



# CERTIFICATE

## of Publication

*This Certificate is proudly presented to*

प्रदीप कुमार विश्वकर्मा<sup>1</sup>, सुनील कुमार तिवारी<sup>2</sup>

**For publication of research paper title**

शिक्षक प्रशिक्षकों में व्यावसायिक तनाव के स्रोत एवं उनका प्रभाव

Published in 'Shiksha Samvad' Peer-Reviewed and Refereed  
Research Journal and E-ISSN: 2584-0983(Online), Volume-03,  
Issue-04, Month June 2026.

Dr. Neeraj Yadav  
Editor-In-Chief

Dr. Lohans Kumar Kalyani  
Executive-chief- Editor

**Note:** This E-Certificate is valid with published paper and  
the paper must be available online at: <https://shikshasamvad.com/>  
DOI:- <https://doi.org/10.64880/shikshasamvad.v3i4.14>