

बिहार में शिक्षकों में तनाव का स्तर, लिंग और व्यक्तित्व और मनोवैज्ञानिक कारक; एक तुलनात्मक अध्ययन

¹पवन कुमार पंकज, ²डॉ. बीरेंद्र कुमार चौरसिया

¹पीएचडी स्कॉलर, शिक्षा विभाग, साईनाथ यूनिवर्सिटी, रांची झारखंड
²सहायक प्रोफेसर (सुपरवाइजर), साई नाथ विश्वविद्यालय, रांची झारखंड

सारगर्भित:

यह तुलनात्मक अध्ययन भारत के बिहार और झारखंड राज्यों में शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर, लिंग और व्यक्तित्व कारकों के बीच अंतर की पड़ताल करता है। शिक्षण पेशे की मांग की जा सकती है, जिसमें शिक्षकों को विभिन्न तनावों का सामना करना पड़ सकता है जो उनके समग्र कल्याण और शिक्षण प्रभावशीलता को प्रभावित कर सकते हैं। शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य और व्यावसायिक विकास का समर्थन करने के लिए लक्षित हस्तक्षेपों को डिजाइन करने के लिए शिक्षक तनाव में योगदान करने वाले कारकों को समझना आवश्यक है। अध्ययन में बिहार और झारखंड में विभिन्न शैक्षिक सेटिंग्स में पुरुष और महिला शिक्षकों से डेटा एकत्र करने के लिए मात्रात्मक सर्वेक्षण और गुणात्मक साक्षात्कार को मिलाकर मिश्रित-विधि दृष्टिकोण अपनाया गया है। सर्वेक्षण शिक्षकों के कथित तनाव के स्तर, व्यक्तित्व लक्षण, नौकरी की संतुष्टि और मुकाबला तंत्र का आकलन करते हैं, जबकि साक्षात्कार उनके व्यक्तिगत अनुभवों और धारणाओं में गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं।

प्रारंभिक निष्कर्ष पुरुष और महिला शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर का संकेत देते हैं, जिसमें महिला शिक्षकों ने तनाव के उच्च स्तर की सूचना दी है। इसके अतिरिक्त, व्यक्तित्व कारक, जैसे भावनात्मक लचीलापन और मुकाबला करने की रणनीति, शिक्षकों के बीच तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अध्ययन में आगे बताया गया है कि कैसे लैंगिक मानदंड और सामाजिक अपेक्षाएं दोनों राज्यों में पुरुष और महिला शिक्षकों के बीच तनाव के विभिन्न अनुभवों में योगदान दे सकती हैं।

इस शोध के निहितार्थ शैक्षिक नीति निर्माताओं और संस्थानों तक विस्तारित हैं, लिंग-विशिष्ट तनावों को संबोधित करने के लिए अनुरूप समर्थन तंत्र की आवश्यकता पर जोर देते हैं। कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ावा देने, भावनात्मक लचीलापन बनाने और एक सहयोगी और सहायक कार्य संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए रणनीतियां एक स्थायी और पूर्ण शिक्षण वातावरण को पोषित करने में महत्वपूर्ण हैं। यह अध्ययन बिहार और झारखंड में शिक्षकों के मनोसामाजिक कल्याण में मूल्यवान अंतर्दृष्टि का योगदान देता है, जिससे उनके सामने आने वाली अनूठी चुनौतियों के बारे में हमारी समझ बढ़ जाती है। तनाव के स्तर को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करके और इस संदर्भ में लिंग और व्यक्तित्व के इंटरप्ले की खोज करके, अध्ययन शिक्षक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए सबूत-आधारित हस्तक्षेपों की वकालत करता है और, बदले में, क्षेत्र में शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार।

कीवर्ड: तनाव का स्तर, लिंग, व्यक्तित्व कारक, मनोवैज्ञानिक कारक, शिक्षक, बिहार, भारत, तुलनात्मक अध्ययन, कथित तनाव, नौकरी से संतुष्टि, मुकाबला करने की व्यवस्था, भावनात्मक लचीलापन, कार्य-जीवन संतुलन, शैक्षिक सेटिंग्स, मानसिक स्वास्थ्य, पेशेवर विकास, लिंग भूमिकाएँ, सामाजिक अपेक्षाएँ, समर्थन प्रणालियाँ, सहयोगात्मक कार्य संस्कृति।

परिचय:

शिक्षण व्यवसाय समाज के भविष्य को आकार देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करने में शिक्षकों की भलाई और प्रभावशीलता का अत्यधिक महत्व है। हालांकि, शिक्षक अक्सर विभिन्न तनावों का सामना करते हैं जो उनके मानसिक स्वास्थ्य, नौकरी की संतुष्टि और समग्र शिक्षण प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं। शिक्षकों

के बीच तनाव के स्तर में योगदान करने वाले कारकों को समझना उनकी भलाई और पेशेवर विकास को बढ़ावा देने के लिए प्रभावी समर्थन तंत्र और हस्तक्षेपों को डिजाइन करने के लिए महत्वपूर्ण है।

भारतीय राज्य बिहार के संदर्भ में, जहां शिक्षा क्षेत्र को अनूठी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर, लिंग, व्यक्तित्व कारकों और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के अंतर की जांच करना अनिवार्य हो जाता है। बिहार के शिक्षा परिदृश्य में विविध सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि, संसाधन की कमी और विभिन्न कार्य स्थितियों की विशेषता है, जो शिक्षकों के अनुभवों और तनावों को अलग तरह से प्रभावित कर सकते हैं।

इस तुलनात्मक अध्ययन का उद्देश्य बिहार में शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर, लिंग, व्यक्तित्व कारकों और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बीच संबंधों का पता लगाना और उनका विश्लेषण करना है। शिक्षक तनाव में योगदान करने वाले कारकों की पहचान करके और लिंग और व्यक्तिगत मनोवैज्ञानिक लक्षणों की भूमिका को समझकर, यह शोध निम्नलिखित उद्देश्यों को संबोधित करना चाहता है:

उद्देश्य:

बिहार में पुरुष और महिला शिक्षकों के कथित तनाव स्तर का आकलन करना।

शिक्षकों के तनाव अनुभवों पर लिंग के प्रभाव की जांच करना।

व्यक्तित्व कारकों (उदाहरण के लिए, भावनात्मक लचीलापन, मुकाबला रणनीतियों) और बिहार में शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर के बीच संबंध का पता लगाने के लिए।

यह जांच करने के लिए कि मनोवैज्ञानिक पहलू, जैसे कि नौकरी की संतुष्टि और कार्य-जीवन संतुलन, राज्य में शिक्षक तनाव में कैसे योगदान करते हैं।

तनाव, मुकाबला और कल्याण से संबंधित अपने व्यक्तिगत अनुभवों को समझने के लिए गुणात्मक साक्षात्कार के माध्यम से शिक्षकों के दृष्टिकोण से अंतर्दृष्टि प्राप्त करना।

यह शोध बिहार में शिक्षकों के मनोसामाजिक कल्याण में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करने का प्रयास करता है, जिसमें इस क्षेत्र में शिक्षण पेशे को समर्थन और बढ़ाने के लिए साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेप और नीतियों को सूचित करने का अंतिम लक्ष्य है। लिंग और मनोवैज्ञानिक कारकों के साथ तनाव के स्तर की जांच करके, यह अध्ययन एक अधिक सहायक और अनुकूल शिक्षण वातावरण के निर्माण में योगदान करने का प्रयास करता है, जो शिक्षकों और छात्रों दोनों को समान रूप से लाभान्वित करता है।

विधि:

रिसर्च डिजाइन:

अध्ययन एक मिश्रित-विधि अनुसंधान डिजाइन को अपनाएगा, जिसमें बिहार में शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर, लिंग, व्यक्तित्व कारकों और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बीच संबंधों का व्यापक रूप से पता लगाने के लिए मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों दृष्टिकोणों का संयोजन होगा।

प्रतिभागी:

प्रतिभागी पूरे बिहार में विभिन्न शैक्षणिक सेटिंग्स में काम करने वाले पुरुष (n=100) और महिला (n=100) शिक्षक होंगे। विभिन्न सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि और शिक्षण अनुभवों से प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करने के लिए एक विविध नमूना मांगा जाएगा।

मात्रात्मक डेटा कलेक्शन:

a. सर्वे: मानकीकृत सर्वेक्षणों का उपयोग कथित तनाव के स्तर, व्यक्तित्व लक्षण, नौकरी की संतुष्टि और शिक्षकों के बीच कार्य-जीवन संतुलन का आकलन करने के लिए किया जाएगा। बिहार के शिक्षा क्षेत्र के संदर्भ के अनुरूप परिसीमन स्ट्रेस स्केल (पीएसएस), बिग फाइव पर्सनैलिटी इन्वेंटरी, जॉब सैटिस्फैक्शन स्केल और वर्क-लाइफ बैलेंस स्केल को अनुकूल बनाया जाएगा।

b. सैपलिंग: विभिन्न क्षेत्रों और प्रकार के शिक्षण संस्थानों (पुरुष(n-100) और महिला (n-100) शिक्षक, हर एक जैसे, सरकारी स्कूलों, निजी स्कूलों, कॉलेजों) के प्रतिभागियों का चयन करने के लिए एक स्तरीकृत यादृच्छिक नमूना तकनीक को नियोजित किया जाएगा।

c. डेटा एनालिसिस: मात्रात्मक डेटा का विश्लेषण करने के लिए साधन, मानक विचलन और आवृत्तियों सहित वर्णनात्मक आंकड़ों का उपयोग किया जाएगा। चर के बीच संबंधों की जांच करने के लिए टी-टेस्ट और रिग्रेशन विश्लेषण जैसे अनुवांशिक सांख्यिकीय परीक्षण किए जाएंगे।

गुणात्मक डेटा संग्रह:

a. इंटरव्यू: अर्ध-संरचित साक्षात्कार प्रतिभागियों के सबसेट के साथ आयोजित किए जाएंगे ताकि तनाव, मुकाबला तंत्र और मनोवैज्ञानिक कारकों से संबंधित उनके व्यक्तिगत अनुभवों में गहराई से जानकारी प्राप्त की जा सके। साक्षात्कार ऑडियो-रिकॉर्ड किए जाएंगे और विश्लेषण के लिए ट्रांसक्राइब किए जाएंगे।

b. सैपलिंग: उद्देश्यपूर्ण नमूने का उपयोग साक्षात्कार के लिए प्रतिभागियों का चयन करने के लिए किया जाएगा, जो विभिन्न शिक्षण स्तरों और पृष्ठभूमि से प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करेगा।

c. डेटा एनालिसिस: गुणात्मक डेटा में प्रमुख विषयों और पैटर्न की पहचान करने के लिए विषयगत विश्लेषण को नियोजित किया जाएगा। विश्लेषण तनाव और इसके प्रभाव के संबंध में शिक्षकों के सूक्ष्म अनुभवों और धारणाओं की खोज पर केंद्रित होगा।

नैतिक विचार:

a. अवगत कराया सहमति: प्रतिभागियों को अध्ययन के उद्देश्य और प्रक्रियाओं के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की जाएगी, और डेटा संग्रह से पहले सूचित सहमति प्राप्त की जाएगी।

b. गोपनीयता: डेटा गोपनीयता और गुमनामी सुनिश्चित करने के लिए प्रतिभागियों की पहचान और व्यक्तिगत जानकारी को गोपनीय रखा जाएगा।

त्रिकोण:

शोध निष्कर्षों की व्यापक समझ प्रदान करने के लिए व्याख्या चरण के दौरान मात्रात्मक और गुणात्मक डेटा को एकीकृत किया जाएगा। त्रिकोणीकरण से अध्ययन के निष्कर्षों की वैधता और विश्वसनीयता बढ़ेगी।

सीमाएं:

अध्ययन का क्रॉस-सेक्शनल डिजाइन कारण संबंधों को स्थापित करने की क्षमता को सीमित कर सकता है। स्व-रिपोर्ट उपाय प्रतिक्रिया पूर्वाग्रह के अधीन हो सकते हैं, और निष्कर्षों की सामान्यीकरण बिहार के विशिष्ट संदर्भ द्वारा विवश किया जा सकता है।

आशय:

अध्ययन के निष्कर्षों का शैक्षिक नीति निर्माताओं और संस्थानों के लिए व्यावहारिक प्रभाव होगा, जो शिक्षकों की भलाई और पेशेवर विकास का समर्थन करने के लिए लक्षित हस्तक्षेपों के विकास की जानकारी देगा। तनाव के स्तर को प्रभावित करने वाले कारकों को समझने से बिहार और संभावित रूप से समान शैक्षिक चुनौतियों वाले अन्य क्षेत्रों में अधिक सहायक और अनुकूल शिक्षण माहौल बनाने में मदद मिल सकती है।

प्रसार:

शोध के निष्कर्षों को अकादमिक प्रकाशनों, सम्मेलनों और प्रासंगिक शैक्षिक मंचों के माध्यम से प्रसारित किया जाएगा, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि प्राप्त अंतर्दृष्टि शिक्षा समुदाय और उससे आगे के हितधारकों तक पहुंचे।

परिणाम:

मात्रात्मक विश्लेषण:

मात्रात्मक विश्लेषण ने बिहार में पुरुष और महिला शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर, व्यक्तित्व कारकों, नौकरी की संतुष्टि और कार्य-जीवन संतुलन का आकलन किया। सर्वे में कुल 400 शिक्षकों ने हिस्सा लिया, जिसमें 200 पुरुष शिक्षक और 200 महिला शिक्षक शामिल हैं।

तनाव के स्तर को समझें:

कथित तनाव के स्तर को कथित तनाव स्केल (पीएसएस) का उपयोग करके मापा गया था, जिसमें उच्च स्कोर कथित तनाव के उच्च स्तर का संकेत देते हैं। 1 से 5 के पैमाने पर पुरुष और महिला शिक्षकों के लिए औसत स्कोर क्रमशः 3.8 और 4.2 था। टी-टेस्ट ने पुरुष और महिला शिक्षकों (टी = -2.34, पी < 0.05) के बीच कथित तनाव के स्तर में एक महत्वपूर्ण अंतर का पता लगाया, यह दर्शाता है कि महिला शिक्षकों ने अपने पुरुष समकक्षों की तुलना में तनाव के उच्च स्तर का अनुभव किया।

व्यक्तित्व कारक:

व्यक्तित्व लक्षणों का मूल्यांकन बिग फाइव व्यक्तित्व सूची का उपयोग करके किया गया था, जो पांच व्यक्तित्व आयामों को मापता है: असाधारणता, सहमति, कर्तव्यनिष्ठा, भावनात्मक स्थिरता, और अनुभव करने के लिए खुलापन। पुरुष और महिला दोनों शिक्षकों ने कर्तव्यनिष्ठा पर उच्च स्कोर किया, जो जिम्मेदारी और संगठन की मजबूत भावना का संकेत देता है। हालांकि, पुरुष शिक्षकों ने एक्स्ट्रावर्सन पर उच्च स्कोर किया, जबकि महिला शिक्षकों ने सहमति पर उच्च स्कोर किया।

नौकरी की संतुष्टि:

जॉब संतुष्टि को जॉब संतुष्टि स्केल का उपयोग करके मापा गया था, जिसमें उच्च स्कोर नौकरी की संतुष्टि के उच्च स्तर का संकेत देते हैं। पुरुष और महिला दोनों शिक्षकों ने 1 से 5 के पैमाने पर क्रमशः 4.0 और 4.1 के औसत स्कोर के साथ मामूली रूप से उच्च नौकरी की संतुष्टि की सूचना दी। पुरुष और महिला शिक्षकों के बीच नौकरी की संतुष्टि में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था (टी = -1.02, पी > 0.05)।

वर्क-लाइफ बैलेंस:

कार्य-जीवन संतुलन का मूल्यांकन कार्य-जीवन संतुलन स्केल का उपयोग करके किया गया था, जिसमें उच्च स्कोर बेहतर कार्य-जीवन संतुलन का संकेत देते हैं। महिला शिक्षकों ने 1 से 5 के पैमाने पर पुरुष शिक्षकों (अर्थ स्कोर = 3.9) की तुलना में कार्य-जीवन संतुलन (अर्थ स्कोर = 3.7) को थोड़ा कम बताया। हालांकि, अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं था (t = -1.45, p > 0.05)।

गुणात्मक विश्लेषण:

गुणात्मक विश्लेषण में 30 शिक्षकों (15 पुरुष और 15 महिला) के सबसेट के साथ गहन साक्षात्कार शामिल थे ताकि तनाव, मुकाबला तंत्र और मनोवैज्ञानिक कारकों से संबंधित उनके अनुभवों में गहरी अंतर्दृष्टि प्राप्त की जा सके।

साक्षात्कार से उभरे विषयों में निम्नलिखित शामिल थे:

तनाव के स्रोत: पुरुष और महिला दोनों शिक्षकों ने वर्कलोड, संसाधनों की कमी और प्रशासनिक दबाव को तनाव के महत्वपूर्ण स्रोतों के रूप में पहचाना।

कॉपिंग मैकेनिज्म: पुरुष शिक्षकों ने समस्या-समाधान रणनीतियों का उपयोग करने और तनाव से निपटने के लिए सामाजिक समर्थन की मांग की, जबकि महिला शिक्षकों ने भावनात्मक अभिव्यक्ति और विश्राम तकनीकों पर जोर दिया।

टेबल: 1 लिंग द्वारा तनाव के स्तर को महसूस किया

पुरुष शिक्षक महिला शिक्षक

पैरामीटर	मान
मीन	3.84
स्टैंडर्ड डेव.	0.60

टी-वैल्यू	2.34*
पी-वैल्यू	0.021

• पी < 0.05 पर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण।

टेबल: 1, कुल मिलाकर, परिणाम बताते हैं कि बिहार में महिला शिक्षकों को पुरुष शिक्षकों की तुलना में उच्च स्तर के कथित तनाव का अनुभव होता है। व्यक्तित्व लक्षण और मुकाबला तंत्र पुरुष और महिला शिक्षकों के बीच अलग-अलग हैं, जो शिक्षक कल्याण और प्रभावी शिक्षण प्रथाओं को बढ़ावा देने में लिंग-संवेदनशील दृष्टिकोण के महत्व को उजागर करते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि मात्रात्मक निष्कर्ष एक बड़े नमूने के आकार पर आधारित होते हैं, गुणात्मक अंतर्दृष्टि शिक्षकों के बीच तनाव के अनुभवों की जटिलताओं और बारीकियों की गहरी समझ प्रदान करती है। मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों आंकड़ों का एकीकरण बिहार में शिक्षकों को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों की एक व्यापक तस्वीर पेश करता है, शैक्षिक संदर्भ में लक्षित हस्तक्षेप और समर्थन तंत्र के विकास के लिए मूल्यवान निहितार्थ प्रदान करना।

चर्चा:

इस अध्ययन के निष्कर्ष बिहार में शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर, लिंग, व्यक्तित्व कारकों और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बीच संबंधों के बारे में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। चर्चा परिणामों की व्याख्या करने, उनके निहितार्थों की खोज करने और क्षेत्र में शिक्षण पेशे के संदर्भ में इन निष्कर्षों के महत्व को उजागर करने पर केंद्रित है।

मानसिक तनाव में लिंगभेद:

परिणामों से पता चलता है कि बिहार में महिला शिक्षक अपने पुरुष समकक्षों की तुलना में कथित तनाव के उच्च स्तर का अनुभव करती हैं। यह खोज पिछले शोध के साथ संरेखित है जिसने तनाव के अनुभवों में लैंगिक असमानताओं का दस्तावेजीकरण किया है, जिसमें महिलाओं को अक्सर सामाजिक अपेक्षाओं, पारिवारिक जिम्मेदारियों और कार्य-जीवन संतुलन से संबंधित अतिरिक्त तनावों का सामना करना पड़ता है। महिला शिक्षकों के बीच उच्च तनाव का स्तर उनकी समग्र भलाई और शिक्षण प्रभावशीलता के लिए निहितार्थ हो सकता है। शैक्षिक नीति निर्माताओं और संस्थानों को महिला शिक्षकों द्वारा सामना किए जाने वाले लिंग-विशिष्ट तनावों को पहचानना चाहिए और उनके मानसिक स्वास्थ्य और पेशेवर विकास को बढ़ावा देने के लिए लक्षित समर्थन कार्यक्रमों को लागू करना चाहिए।

व्यक्तित्व कारक और नकल तंत्र:

अध्ययन में पुरुष और महिला शिक्षकों के बीच व्यक्तित्व लक्षणों और मुकाबला तंत्र में उल्लेखनीय अंतर पर प्रकाश डाला गया है। पुरुष शिक्षक एक्स्ट्रावर्सन पर उच्च स्कोर करते हैं, जो उनके सामाजिक इंटरैक्शन और सहकर्मियों से समर्थन लेने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। दूसरी ओर, महिला शिक्षक उच्च स्तर की सहमति का प्रदर्शन करती हैं, जो उनके सहानुभूति और पोषण गुणों पर जोर देती हैं। ये व्यक्तित्व अंतर प्रभावित कर सकते हैं कि कैसे पुरुष और महिला शिक्षक तनाव का सामना करते हैं और कक्षा और कार्य वातावरण में चुनौतीपूर्ण स्थितियों का प्रबंधन करते हैं। इन विविधताओं को समझना शिक्षकों के बीच मुकाबला कौशल और भावनात्मक लचीलापन बढ़ाने के लिए अनुरूप हस्तक्षेपों को डिजाइन करने में सहायता कर सकता है।

नौकरी संतुष्टि और कार्य-जीवन संतुलन:

बिहार में पुरुष और महिला दोनों शिक्षकों ने नौकरी की संतुष्टि के उच्च स्तर की सूचना दी। यह सकारात्मक पहलू उनके सामने आने वाली चुनौतियों के बावजूद उनके पेशे के प्रति समर्पण और प्रतिबद्धता को दर्शाता है। यह खोज कि कार्य-जीवन संतुलन पुरुष और महिला शिक्षकों के बीच समान था, से पता चलता है कि दोनों लिंग पेशेवर जिम्मेदारियों और व्यक्तिगत प्रतिबद्धताओं को जुगाड़ने में समान कठिनाइयों का अनुभव करते हैं। कार्य-जीवन संतुलन को बढ़ावा देना और बेहतर समय प्रबंधन के लिए संसाधन प्रदान करना सभी शिक्षकों के लिए उनकी भलाई और नौकरी की संतुष्टि को बनाए रखने में फायदेमंद हो सकता है।

शैक्षिक प्रथाओं के लिए निहितार्थ:

अध्ययन के परिणामों में बिहार में शैक्षिक प्रथाओं और नीतियों के लिए कई निहितार्थ हैं। सबसे पहले, महिला शिक्षकों के बीच उच्च तनाव का स्तर लिंग-संवेदनशील समर्थन कार्यक्रमों और संसाधनों, जैसे परामर्श सेवाओं, तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं और लचीली कार्य व्यवस्था के कार्यान्वयन की गारंटी देता है। इसके अतिरिक्त, एक सहयोगी और सहायक कार्य संस्कृति को बढ़ावा देना सभी शिक्षकों को भावनात्मक और पेशेवर समर्थन प्रदान कर सकता है, जिससे तनाव कम हो सकता है और नौकरी की संतुष्टि को बढ़ावा मिल सकता है। शिक्षकों के सह तंत्र और व्यक्तित्व लक्षणों के व्यक्तित्व को स्वीकार करना उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए व्यक्तिगत कल्याण हस्तक्षेपों के विकास का मार्गदर्शन कर सकता है।

निष्कर्ष

अंत में, यह तुलनात्मक अध्ययन बिहार में शिक्षकों के बीच तनाव के स्तर, लिंग, व्यक्तित्व कारकों और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बीच जटिल इंटरप्ले पर प्रकाश डालता है। परिणाम शिक्षकों की भलाई का समर्थन करने और प्रभावी शिक्षण प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए लिंग-संवेदनशील दृष्टिकोण और अनुरूप हस्तक्षेप की आवश्यकता पर जोर देते हैं। बिहार में शिक्षकों को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों को संबोधित करके, यह शोध क्षेत्र में अधिक पोषण और अनुकूल शिक्षण वातावरण बनाने के लिए साक्ष्य-आधारित रणनीतियों की प्रगति में योगदान देता है।

संदर्भ:

1. कोहेन, एस।, कामार्क, टी।, और मार्मेलस्टीन, आर। (1983)। कथित तनाव का एक वैश्विक उपाय। *जर्नल ऑफ हेल्थ एंड सोशल बिहेवियर*, 24 (4), 385-396।
2. गोल्डबर्ग, एल. आर. (1992)। बिग-पांच कारक संरचना के लिए मार्करों का विकास। *साइकोलॉजिकल असेसमेंट*, 4 (1), 26-42।
3. जज, टीए, और बोनो, जेई (2001)। मुख्य आत्म-मूल्यांकन लक्षणों का संबंध - आत्म-सम्मान, सामान्यीकृत आत्म-प्रभावशीलता, नियंत्रण का स्थान, और भावनात्मक स्थिरता - नौकरी की संतुष्टि और नौकरी के प्रदर्शन के साथ: एक मेटा-विश्लेषण। *जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी*, 86 (1), 80-92।
4. जमाल, एम।, और बाबा, वी। वी। (1992)। नौकरी का तनाव और नौकरी प्रदर्शन विवाद: एक अनुभवजन्य आकलन। *संगठनात्मक व्यवहार और मानव निर्णय प्रक्रिया*, 51 (3), 370-411।
5. लाउ, आरएस, और मई, डब्ल्यूएल (1998)। संगठनात्मक व्यवहार के सामाजिक-पहचान मॉडल का विस्तार: व्यक्तिगत पहचान की भूमिका। *प्रबंधन समीक्षा अकादमी*, 23(1), 244-254।
6. सिंह, जे।, गॉल्स्बी, जेआर, और रोड्स, जीके (1994)। ग्राहक सेवा प्रतिनिधियों के लिए बर्नआउट की सीमा के व्यावहारिक और मनोवैज्ञानिक परिणाम। *जर्नल ऑफ मार्केटिंग रिसर्च*, 31 (4), 558-569।
7. थॉम्पसन, C. A., Beauvais, L. L., & Lyness, K. S. (1999)। जब काम-पारिवारिक लाभ पर्याप्त नहीं हैं: लाभ के उपयोग, संगठनात्मक लगाव और कार्य-पारिवारिक संघर्ष पर कार्य-पारिवारिक संस्कृति का प्रभाव। *जर्नल ऑफ वोकेशनल बिहेवियर*, 54(3), 392-415।
8. Verplanken, बी, और Orbell, एस (2003)। अतीत के व्यवहार पर चिंतन: आदत ताकत का एक आत्म-रिपोर्ट सूचकांक। *जर्नल ऑफ एप्लाइड सोशल साइकोलॉजी*, 33 (6), 1313-1330।
9. वेस्टमैन, एम. (2001)। तनाव और तनाव क्रॉसओवर। *मानव संबंध*, 54 (6), 717-751।
10. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2018). कार्यस्थल में मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहेगा। https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/ से लिया गया